

ردیف	نام سنتی غذا	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۶ نفر	طرز تهیه (روش پخت)	محل طبخ غذا	ملاحظات	راهنمای هرم غذایی	
						گروه	سهم
۱	سنگ سیر	دوغ کشک ۱ شیشه- سیر یک حبه کوچک- برنج یک چهارم لیوان- عدس یک دوم لیوان- گوشت ۶ تکه خورشی (۳۰ گرمی)، تخم مرغ یک عدد- پیاز ۴ عدد متوسط- نمک و فلفل سیاه وزردچوبه به مقدار کم- روغن به مقدار لازم	گوشت را چرخ کرده و پیاز را رنده می کنیم. گوشت چرخ کرده و پیاز رنده شده را همراه با ادویه و تخم مرغ مخلوط و کاملاً ورز میدهیم. مخلوط را بصورت گلوله های کوچک در آورده در روغن سرخ می کنیم. ۳ عدد پیاز را خلالی کرده و سرخ می کنیم و به آن کمی زردچوبه اضافه می کنیم، عدس را که قبلاً خیسانده ایم همراه با کمی نمک در آب و روی گاز می گذاریم و بعد از نیم ساعت برنج را هم اضافه می کنیم تا کاملاً بپزد. (البته آب عدس و برنج بایستی به اندازه ای باشد که بعد از پخت کامل مخلوط آبدار نباشد یعنی کمی سفت باشد) در اواخر پخت سیر رنده شده را هم به آن اضافه می کنیم- کشک را با آب جوش رقیق می کنیم و میگذاریم ۲۰ دقیقه بپزد. کشک جوشیده را به مخلوط برنج و عدس اضافه می کنیم و هم میزنیم تا به قوام مورد نظر برسد مخلوط را در ظرفها میریزیم و روی آن را با پیاز داغ و کوفته قلقلی تزئین می کنیم.	شهرستان بوکان وروستاهای اطراف		غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج	۲ ۴ ۳ ۱
۲	بر اسبیل	ماست گوسفند ۳ لیوان- گوشت گوسفند یا بره ۶ تا ۸ تکه خورشی- ۱ عدد تخم مرغ- ۱ قاشق غذاخوری آرد- کمی فلفل سیاه و نمک	گوشت را کاملاً می پزیم آب گوشت را صاف می کنیم ماست را با آب گوشت کاملاً هم میزنیم، تخم مرغ را کاملاً هم زده و با آرد و فلفل و نمک مخلوط کرده دوباره هم می زنیم و مخلوط را به ماست شل شده با آب گوشت اضافه می کنیم و کاملاً هم می زنیم (آب گوشت برای چهار نفر بیشتر از یک لیوان نباشد) سپس مخلوط تهیه شده را همراه با گوشتی که قبلاً کاملاً پخته شده روی شعله گاز می گذاریم	شهرستان بوکان وروستاهای اطراف		غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره	

ردیف	نام سنتی غذا	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۶ نفر	طرز تهیه (روش پخت)	محل طبخ غذا	ملاحظات	راهنمای هرم غذایی	
						گروه	سهم
			وسپس هم میزنیم تا بجوشد. (۲۰ دقیقه البته با حرارت ملایم) قوام آبگوشت بایستی کم نباشد یعنی کشدار باشد و همراه سبزی تازه میل شود.			نان سفید و برنج	
۳	آش دوغ (دو کلیو)	سبزی نیم کیلو (برگ چغندر، جعفری، شوید، گشنیز، چند عدد فلفل سبز) - ماست ۸ لیوان یا دوغ ۱۶ لیوان برنج (گرده) نصف پیمانه - لپه یک چهارم پیمانه - آرد یا تخم مرغ نصف پیمانه نمک به مقدار لازم	ماست را با آب رقیق نموده و کامل هم میزنیم و بعد صاف می کنیم تخم مرغ را به ماست رقیق شده اضافه می کنیم و همراه برنج و لپه خیس شده روی شعله می گذاریم مرتب هم می زنیم تا جوش بیاید وقتی جوش آمد سبزی پاک کرده و خردشده را با آن اضافه می کنیم نمک را نیز اضافه می کنیم میگذاریم نیم ساعت آرام بپزد در تمام مدت درب قابلمه را نباید بگذاریم آش آماده است.	شهرستان بوکان وروستاهای اطراف		غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات یا مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج	
۴	عدسی (نیسگینه)	عدس ۱ پیمانه - برنج یک چهارم پیمانه - پیاز داغ ۲ قاشق غذاخوری ادویه و نمک به مقدار لازم	عدس را با پیاز داغی که قبلا آماده کرده ایم مقداری تفت میدهیم بعد ۵ پیمانه آب اضافه کرده درب قابلمه را گذاشته و می گذاریم تا جوش آید وقتی عدس نیم پخت شد برنج را اضافه میکنیم و میگذاریم برنج کاملا بپزد در صورت دلخواه میتوانیم مقداری سبزی معطر در آخر کار اضافه کنیم غذا آماده است.	شهرستان بوکان وروستاهای اطراف		غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج	
۵	سه نگه سیر	گوشت مرغ نصف یک مرغ متوسط - ماش ۲۵۰ گرم - برنج گرده ۲۵۰ گرم - کشک مایع ۳۰۰ گرم - سیر ۴ حبه - پیاز ۲ عدد متوسط - روغن مایع ۴ قاشق	ابتدا مرغ را آب یز می کنیم. سپس ماش تمیز شده و برنج و نمک را با استفاده از آب مرغ میزیم. سپس گوشت مرغ سرخ شده و کشک مایع و وروغن پیاز داغ را اضافه می کنیم.	پیرانشهر	میتوان بجای عدس از برنج گرده و یا از برنج گرده ولپه استفاده کرد. (مطابق خواست و سلیقه)	گوشت و حبوبات لبنیات نان و غلات سبزیجات میوه	

راهنمای هرم غذایی		ملاحظات	محل طبخ غذا	طرز تهیه (روش پخت)	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۶ نفر	نام سنتی غذا	ردیف
گروه	سهم						
					غذاخوری - نمک به مقدار لازم		
	روغن مایع						
	گوشت لبنیات سبزیجات میوه غلات روغن نمک زردچوبه		پیرانشهر	ابتدا گوشت را آب پز می کنیم ودر روغن و تره کوهی و زردچوبه سرخ می کنیم سپس ماست را با کمی آب و تخم مرغ خوب هم می زنیم و به گوشت فوق اضافه می کنیم و به مقدار دلخواه آب اضافه می کنیم وروی گاز هم میزنیم تا به جوش بیاید و به غلظت مناسب برسد و در آخر به اندازه مناسب نمک اضافه می کنیم.	گوشت مرغ نصف یک مرغ متوسط - ماست ۱ - نیم کیلو تره - ۱۰۰ گرم نمک و زردچوبه به مقدار لازم - روغن مایع ۲ بهمقدار لازم - آب به مقدار لازم - تخم مرغ ۱ عدد	بربه سیل (به ریه سیل)	۶
	غلات گوشت سبزیجات میوه جات لبنیات روغن		پیرانشهر	لپه و گوشت را آب پز میکنیم سپس برنج را اضافه کرده وروی شعله ملایم دم بکشد. پس از دم کشیدن غذا پیاز داغ را اضافه می کنیم.	برنج گرده ۳ لیوان - لپه نصف لیوان - گوشت نصف مرغ - روغن ۴ ق غذاخوری - پیاز ۱ عدد متوسط	قبولی	۷
	لبنیات روغن سبزیجات میوه غلات گوشت		هنگ آباد	پیاز را در روغن سرخ می کنیم بعد پنیر را اضافه می کنیم و به مقدار دلخواه آب اضافه میکنیم تا بجوشد	پنیر محلی کوزه ۳۰۰ گرم پیاز یک عدد روغن به مقدار لازم (۲ ق.غ)	شوربا و پنیر (پیره زال) یا پنیر آو	۸
	سبزی میوه گوشت غلات لبنیات		هنگ آباد پیرانشهر	سبزی کوهی کاردوو را نیم ساعت با آب جوشانده و بعد در صافی میریزیم. سماق را در آب ریخته و بعد از عبور از صافی ، آب سماق را داخل کاردووی پخته ریخته ومدت ۱۵ دقیقه با آن بجوشد. گوشت را که جداگانه آب پز کرده ایم با پلو مخلوط کرده	کاردوو ۱۰۰ گرم - برنج ۵ لیوان - گوشت ۲۵۰ گرم - سماق به مقدار لازم - روغن ۴ ق.غ - نمک به مقدار لازم	کار دوپلاو	۹

ردیف	نام سنتی غذا	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۶ نفر	طرز تهیه (روش پخت)	محل طبخ غذا	ملاحظات	راهنمای هرم غذایی	
						گروه	سهم
			کاردوپلاو آماده است.			روغن نمک	
۱۰	قاوت	آرد گندم بوداده ۶ لیوان - گردو ۴ عدد - روغن (کره) ۱ ق.غ - شیره انگور (دوشاب) ۱/۲ لیوان (۴ ق.غ شکر در نصف لیوان آب)	گردوی خرد شده و روغن را با آرد گندم کامل خوب هم زده و سپس شیره انگور را به آن اضافه کرده خوب هم می زنیم و مانده کوفته بصورت تویی در آورده و آماده مصرف میشود.	هنگ آباد پیرانشهر	به همراه یک عدد سیب میان و ده عالی برای دانش آموزان است	غلات گوشت و مغزها سبزیجات میوه جات شیر روغن	
۱۱	آش کلم	نخود (یک دوم پیمانه) لوبیا چیتی (یک دوم پیمانه) عدس (دوسوم پیمانه) کلم برگ خرد شده (۲۰۰ گرم) هویج نگینی خرد شده (سه عدد) برگ کرفس (۵۰ گرم) رشته آش (۲۰۰ گرم) پیاز داغ (۲ قاشق سوپخوری) سیر داغ (یک قاشق سوپخوری) کشک (یک دوم پیمانه) رشته اش (۲۰۰ گرم)	نخود و لوبیا را از شب قبل با مقداری آب بخیسانید. سپس آب آن را عوض کنید و با مقدار کمی نمک روی حرارت قرار دهید تا نیم پز شود. آن گاه عدس را بیفزایید و پس از ده دقیقه، کلم برگ را ریز خرد کنید و به همراه پیاز داغ، سیر داغ و ادویه در آش بریزید. حالا هویج نگینی را به همراه برگ های کرفس خرد شده اضافه نمایید و اجازه دهید تمام مواد پخته شوند. اکنون رشته آش را در آش بریزید تا نرم شود. در پایان، کشک را در آش بریزید	ارومیه		غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی ماکیان تخم مرغ لبنیات یا مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید، برنج	
۱۲	آش بلغور (یارما شور باسی)	بلغور (یک پیمانه) لپه (یک چهارم پیمانه) سیب زمینی (۲ عدد متوسط) بادمجان (یک عدد) گوجه فرنگی (۲ عدد بزرگ) سبزی (تره و نعنا) پیاز (یک عدد بزرگ)	ابتدا پیاز را تفت داده سپس بلغور و لپه را اضافه کرده به همراه گوجه فرنگی و رب می یزیم سپس سیب زمینی و بادمجان را مربعی شکل خرد کرده و به مواد اضافه می کنیم و سبزی را اضافه می کنیم و در آخر با ابغوره ترش میکنیم.	ارومیه		غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی ماکیان تخم مرغ لبنیات یا مکمل کلسیم	

راهنمای هرم غذایی		ملاحظات	محل طبخ غذا	طرز تهیه (روش پخت)	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۶ نفر	نام سنتی غذا	ردیف
سهم	گروه						
	گوشت قرمز و کره نان سفید، برنج				رب (یک قاشق غذا خوری) نمک و فلفل و زردچوبه (به مقدار لازم)		
	غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی ماکیان تخم مرغ لبنیات یا مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید، برنج		ارومیه	سبزیها را پاک کرده، شسته و خرد میکنیم . برنج و بلغور و نخود و فلفلها را به همراه دوغ در قابلمه ریخته و روی حرارت قرار می دهیم و مرتب بهم می زنیم تا وقتیکه دوغ بجوش آید سپس سبزیهای خرد شده و کلم پخته را به آن اضافه می کنیم تا وقتی که سبزیها بپزند و گاهی آتش را بهم می زنیم سپس زیر قابلمه را خاموش می کنیم و مجدداً " تا وقتی که نسبتاً خنک شود مرتب بهم می زنیم	سبزی آش (گشنیز، شوید، جعفری، ریحان سفید) یک کیلو بلغور (نصف پیمانه) برنج (یک پیمانه) نخود پخته (نصف پیمانه) کلم پخته (۳۰۰ گرم) فلفل سبز درشت (۲ عدد) دوغ (۴ لیتر)	آش دوغ	۱۳
	غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی ماکیان تخم مرغ لبنیات یا مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید، برنج		ارومیه	در یک ماهیتابه مقداری کره ریخته و ۵ عدد تخم مرغ را بصورت نیمرو میپزیم . بعد از پخته شدن تخم مرغها را با چنگال تکه تکه می کنیم . آب ولرم و ماست چکیده را با هم مخلوط می کنیم تا ماست نسبتاً " رقیق شود قابلمه را روی آتش گذاشته مرتب بهم میزنیم تا بجوش آید بعد بلافاصله خاموش کرده و نیمرو را داخل آن ریخته و بهم زده و بصورت گرم سرو می کنیم و در صورت دلخواه از سیر له شده نیز استفاده می کنیم	ماست چکیده پرچرب (نیم کیلو) نعنا خشک پودر شده (۱/۵ قاشق غذاخوری پر) سیر پوست کنده (۷-۵ حبه) تخم مرغ (۵ عدد) کره به مقدار کافی آب جوشیده ولرم (یک لیوان)	گوزلمه	۱۴

ردیف	نام سنتی غذا	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۶ نفر	طرز تهیه (روش پخت)	محل طبخ غذا	ملاحظات	راهنمای هرم غذایی	
						گروه	سهم
۱۵	کوفته تبریزی	گوشت چرخ کرده (۳۰۰ گرم) لپه (نصف پیمانه) برنج (یک پیمانه) پیاز متوسط (۲ عدد) سبزی کوفته (تره و مرزه) به مقدار کافی ادویه: زردچوبه، فلفل قرمز، رب گوجه فرنگی	گوشت را با یکی از پیازها چرخ می کنیم . لپه را جداگانه پخته و له می کنیم . برنج را جداگانه نیم پز می کنیم . سبزی را پاک و ریز خرد میکنیم.. پیاز داغ را با رب گوجه فرنگی و ادویه تفت می دهیم و آب را بجوش می آوریم . در ظرف جداگانه ای گوشت چرخ شده و لپه له شده و برنج نیم پز و سبزی و فلفل و زردچوبه و تخم مرغ را خوب با هم ورز می دهیم و سپس بصورت گرد در آورده و درون آب جوشیده که آماده کرده بودیم قرار می دهیم از بقیه سبزی مانده نیز روی آنها می ریزیم و نیم ساعت می پزیم	ارومیه		غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی ماکیان تخم مرغ لبنیات یا مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید، برنج	
۱۶	دلمه کلم برگ	کلم برگ (یک عدد) گوشت چرخ کرده (۵۰۰ گرم) سبزی دلمه (یک کیلوگرم) برنج (۲۰۰ گرم) لپه (۱۵۰ گرم) نمک و فلفل، زردچوبه و زعفران (به مقدار لازم) روغن مایع (به مقدار ک	ابتدا قابلمه مناسبی را پر آب کرده با مقداری نمک روی حرارت می جوشانیم حال قسمت چوبی کلم را بصورت یک مخروط با کارد تیزی در می آوریم و داخل آب جوش قرار می دهیم تا برگها کمی نرم شود سپس از آب بیرون آورده و به آرامی برگها را جدا می کنیم. گوشت چرخ کرده را همراه با یک عدد پیاز رنده شده مقداری نمک و زردچوبه تفت می دهیم سبزی خرد شده و برنج آبکش شده را به همراه لپه پخته شده اضافه می کنیم و با مقداری از روغن مایع حدود ۵۰ گرم مجدداً مواد را مقداری تفت می دهیم حال نمک مواد را می چشیم و در صورت نیاز، نمک و فلفل و همچنین زعفران را به مواد می افزاییم قسمت پشت برگ کلم که دارای یک رگبرگ ضخیمی است با کارد تیزی کمی می گیریم تا بتوان از مواد، داخل کلم برگ ریخته و به	ارومیه		غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی ماکیان تخم مرغ لبنیات یا مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید، برنج	

راهنمای هرم غذایی	ملاحظات		محل طبخ غذا	طرز تهیه (روش پخت)	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۶ نفر	نام سنتی غذا	ردیف
	گروه	سهم					
				راحتی آن را بپیچیم کف ظرف مناسبی را مقداری برگ چیده و دلمه ها را در ظرف می چینیم و با مقداری حدود ۲ لیوان آب می پزیم.			
	غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی ماکیان تخم مرغ لبنیات یا مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید، برنج		ارومیه	نخودها را از شب قبل خیس کنید و چند بار آب آنها را عوض کنید برنج را نیز از شب قبل با آب و مقداری نمک خیس کنید فردا نخودها را در ظرف مناسبی بریزید تا همراه ۶ لیوان آب بپزد بعد از اینکه نخودها نرم شدند (تقریبا پختند)، برنج را به آن اضافه کنید و صبر کنید تا برنج کاملا مغز پخت شود دقت کنید که آب آش زیاد نباشد و جا برای اضافه کردن دوغ داشته باشید بعد از اینکه برنج کاملا مغز پخت شد، سبزی خرد شده را به آش بیفزایید و در ظرف را نیمه باز بگذارید تا سبزی ها رنگشان تیره نشود ۱۵ دقیقه قبل از آماده شدن آش، دوغ را به آش بیفزایید و مرتب هم بزنید تا کاملا با آش مخلوط شود وقتی دوغ را اضافه کردید، در ظرف باید کاملا باز باشد تا دوغ دچار تغییر شیمیایی نشود (اصطلاحا نبرد بعد از حدود ۱۵ دقیقه، نمک و فلفل غذا را اضافه کنید موقع سرو کردن، سیر تازه خرد شده را به آن اضافه کنید	نخود (۲۵۰ گرم) سبزی (تره، جعفری، شوید ۷۰۰ گرم) برنج (یک پیمانه) دوغ (دو لیتر) نمک، فلفل، سیر تازه خرد شده (به مقدار لازم)	آش دوغ	۱۷
	غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان، تخم مرغ		سردشت و حومه	ابتدا گوشت را تکه تکه کرده، سپس با لپه و آب روی حرارت ملایم قرار می دهیم و تا زمانی که لپه ها با گوشت به خوبی آب پز شود. سپس پیاز و نعناع را که قبلا آماده کرده ایم به آن اضافه می کنیم. ماست را جداگانه روی حرارت هم میزنیم تا به جوش بیاید و آبلیمو، نمک و زردچوبه و ادویه را	سینه کامل مرغ ۱ عدد یا ران کامل مرغ ۲ عدد - نخود یا لپه ۱ پیمانه (یک لیوان) - پیاز ۱ عدد کوچک - سیب زمینی ۱ عدد متوسط - ماست ۱ کیلو - ادویه و نمک و زردچوبه و آب لیمو بمقدار	بریسیل	۱۸

ردیف	نام سنتی غذا	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۶ نفر	طرز تهیه (روش پخت)	محل طبخ غذا	ملاحظات	راهنمای هرم غذایی	
						گروه	سهم
		لازم - آب ۲ پیمانه	به ماست در حال جوش اضافه کرده و سپس آنها را به گوشت، لپه و آب می افزاییم ، ۵ دقیقه صبر کرده تا غذا آماده شود.			لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج	
۱۹	ماش با روغن محلی	۲ پیمانه ماش - ۵/۰ پیمانه برنج - آب بمقدار لازم - ادویه و نمک و روغن بمقدار لازم	ماش را به همراه ۴ پیمانه آب روی حرارت گذاشته تا خوب بپزد سپس برنج و ادویه و نمک را به آن اضافه می کنیم تا دم بکشد. در نهایت روغن محلی را که داغ کرده ایم به میزان دلخواه روی آن می ریزیم.	سردشت و حومه		غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج	
۲۰	کلانه	۲ کیلو آرد - آب ، نمک و خمیر مایه بمقدار لازم - پیازچه ۱ کیلو - روغن محلی بمقدار لازم	ابتدا آرد را با آب و نمک و خمیرمایه قاطی کرده تا بصورت خمیر درآید و خمیر را بصورت چانه درمی آوریم، چانه ها را پهن کرده و پیازچه ها را که از قبل شسته و خرد کرده ایم به میزان دلخواه روی نیمی از آن میریزیم و نیمه دیگر خمیر را روی آن می کشیم و در داخل تنور می گذاریم. وقتی کلانه ها پخته شدند آنها را با روغن محلی چرب می کنیم .	سردشت و حومه	می توان این غذا را با شیره انگور (دوشاب) یا شکر سرو کرد.	غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج	
۲۱	کنگر کباب	کنگر ۱ کیلو - تخم مرغ ۴ عدد - روغن و نمک بمقدار لازم	کنگرها را بعد از پاک کردن و شستن آب پز کرده و سپس آب آنها را می گیریم و تخم مرغ ها را با نمک خوب هم میزنیم ، بعد کنگرها را به تخم مرغ ها آغشته کرده و آنها را در روغن سرخ می کنیم.	سردشت و حومه	می توان ای غذا را با ماست سرو کرد.	غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات	

راهنمای هرم غذایی		ملاحظات	محل طبخ غذا	طرز تهیه (روش پخت)	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۶ نفر	نام سنتی غذا	ردیف
سهم	گروه						
	ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج						
	غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج	<p>لووشه :</p> <p>که معادل فارسی ندارد. گیاهی است پیاز دار دارای برگهایی به رنگ سبز براق و ارتفاع متوسط ۲۰ سانتیمتر که قسمت برگهای آن مصرف گردیده و اغلب به صورت ریز شده در تهیه آش دوغ که در زبان محلی به آن (دو کلیو)گفته می شود ، مصرف می گردد . لووشه بعلت کمیاب بودن از ارزش اقتصادی بالایی برخوردار است.</p> <p>گیلاخه :</p> <p>که در فارسی با اسامی مختلفی دارد از جمله (گل آفا) ، (گلاغه) و (شیرمرغ) و نام علمی</p>	سردشت و حومه	سبزی و برنج را با دوغ روی حرارت می گذاریم و آنقدر هم میزنیم تا جوش بیایدو سپس آب گوشت را با ادویه و نمک و فلفل به میزان دلخواه به آن اضافه نموده و صبر میکنیم تا خوب جا بیافتد.	۱ پیمانه برنج یا گندم پوست کنده - سبزی محلی (لوشه - پرپره (پونه) - گیلاخه - سیر تازه) نیم کیلو - دوغ غلیظ ۱ پارچ - آب گوشت ۱ لیوان - نمک و ادویه و فلفل بمقدار لازم	آش محلی (دو کلیو)	۲۲

راهنمای هرم غذایی		ملاحظات	محل طبخ غذا	طرز تهیه (روش پخت)	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۶ نفر	نام سنتی غذا	ردیف
سهم	گروه						
		<p>Ornithogalum گیاهی است علفی با برگهای دراز و باریک که قسمت برگهای آن اغلب بصورت سرخ کرده همراه با نیمرو مورد استفاده قرار می گیرد و در تهیه انواع خورشدها نیز بکار می رود . خاصیت ملین و سریع الهضم دارد . این گیاه اغلب در مناطق کوهستانی و کوهپایه ای یافت میشود.</p>					
	<p>غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج</p>	<p>می توان این غذا را با شیره انگور (دوشاب) یا شکر سرو کرد.</p>	سردشت و حومه	<p>گندم را با آب روی حرارت گذاشته تا پخته شود، سپس نخودها را با نمک و کشک به آن اضافه میکنیم. بعد از پخته شدن روغن را به میزان دلخواه روی آن می ریزیم.</p>	<p>۲ پیمانه گندم پوست کنده - ۰/۵ پیمانه نخود سفید پخته شده - نمک بمقدار لازم - آب ۲ پیمانه - روغن محلی و شکر بمقدار لازم - کشک مایع ۰/۵ کیلو</p>	آش کشک	۲۳
	غلات کامل	می توان ای غذا را بر	سردشت و حومه	ابتدا پیاز را با روغن سرخ کرده سپس گوشت چرخ	ساور (بلغور) ۴ پیمانه - پیاز ۱	ساور	۲۴

راهنمای هرم غذایی		ملاحظات	محل طبخ غذا	طرز تهیه (روش پخت)	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۶ نفر	نام سنتی غذا	ردیف
گروه	سهم						
روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج		حسب میل با ترشیجات یا شیره انگور (دوشاب) میل کرد.		کرده و رب را اضافه می کنیم تا گوشت چرخ کرده سرخ شود، و رشته سوپ را بطور جداگانه با روغن سرخ کرده و این مواد را با هم مخلوط می کنیم ، سپس آب را به آن اضافه می کنیم تا جوش بیاید. ساور (بلغور) را شسته و به آن اضافه می کنیم، حرارت گاز را کم کرده و صبر می کنیم تا دم بکشد.	عدد - ۲۵۰ گرم گوشت چرخ کرده - رشته سوپ بمقدار کم - نمک و رب و روغن بمقدار لازم آب ۲ پیمانه	(بلغور)	
غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج		سردشت و حومه	سبزی ها را شسته و چند روز کنار می گذاریم تا آب آن مقداری کم شود سپس آنرا خرد کرده و با نمک ، دوغ و گندم آسیاب شده مخلوط می کنیم و در داخل ظرف سربسته گذاشته و در مقابل نور خورشید قرار می دهیم تا مانند ترشیجات خوب جا بیافتد. ماش یا عدس را با آب خوب پخته و سپس ترخینه های آماده را به آن اضافه می کنیم . نمک و روغن را نیز به آن می افزاییم و خشکباری را که از قبل آماده کرده ایم به آن اضافه میکنیم و صبر کرده تا خوب مواد با هم مخلوط شده و جا بیافتد.	مواد تشکیل دهنده ترخینه مانند ترشیجات باید به صورت جداگانه درست شود و لی بجای سرکه از دوغ غلیظ استفاده می شود - سبزی سلم (نوعی سبزی که هم ریشه و برگ آن قابل خوردن است) ۱ کیلو گندم آسیاب شده ۱ پیمانه - دوغ ۱ لیتر - نمک مقدار لازم ۱ پیمانه ماش یا عدس - ۲ پیمانه آب - نمک و روغن بمقدار بسیار کم - آلوچه و هلو - کشمش و چغندر (خشک بار) بمقدار دلخواه	ترخینه	۲۵	
غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه		لووشه : نوعی گیاه کوهستانی	سردشت و حومه	ابتدا برگ لووشه ها را از هم جدا کرده و آنرا بخوبی شسته و در آبکش بگذارید. گوشت چرخ کرده را در روغن سرخ کرده ، برنج خیس شده و لپه را که قبلاً پخته اید کنار گذاشته و سبزی خرد شده را	گیاه لووشه ۱ کیلو برنج نصف پیمانه لپه یک چهارم پیمانه گوشت چرخ کرده نیم کیلو	دولمه ی لووشه	۲۶

ردیف	نام سنتی غذا	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۶ نفر	طرز تهیه (روش پخت)	محل طبخ غذا	ملاحظات	راهنمای هرم غذایی	
						گروه	سهم
		سبزی (جعفری، نعنا، مرزه و شبت) / نیم کیلو	در قیمة ریخته مقداری تفت دهید. بعد لپه و برنج را نیز اضافه کنید نمک و ادویه و فلفل را بمقدار اندازه در مواد بریزید و به هم بزنید، برگها را برداشته دانه به دانه کمی از مواد را داخل برگها ریخته و با دقت آنرا پیچیده و در ته قابلمه بگذارید. در انتخاب این نوع گیاه دقت کنید که برگها پهن باشند. بعد بمقدار لازم آب در قابلمه ریخته و مقداری روغن حیوانی یا کره روی آن گذاشته که به آرامی پخته شود.			مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج	
۲۷	خورما و روغن (خرما با روغن)	خرمای تازه ۵۰۰ گرم روغن نصف پیمانه گلاب نصف استکان	ابتدا هسته خرما را می گیرید و با مقدار کمی آب روی شعله ملایم اجاق قرار داده تا به آرامی بپزد و نرم شود بعد از این مرحله با پشت قاشق یا گوشت کوب خرما را له می کنید تا یک دست شود بعد روغن را به آن اضافه کرده و خرما را بخوبی سرخ می کنید در صورت تمایل می توانید مقداری گلاب به آن اضافه کنید.	سردشت و حومه	ایت غذا بسیار مقوی بوده و می توان آنرا به همراه نیمرو نیز سرو کرد.	غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج	
۲۸	شوریای بلغور گندم	پیاز ۱ عدد متوسط - سیب زمینی ۲ عدد متوسط - گوجه فرنگی ۲ عدد متوسط - لپه نصف پیمانه - بلغور گندم ۱ پیمانه - فلفل تند ۱ عدد - روغن مایع ۲۰ گرم - مرزه خشک سائیده شده به مقدار لازم - نمک و زرچوبه به مقدار لازم	ابتدا لپه ها را شسته و با آب میبیزیم زمانیکه لپه ها نیم پز شد گندم و سیب زمینی خرد شده را به آن اضافه میکنیم. در ظرفی جداگانه پیاز را خرد کرده و با روغن مایع سرخ میکنیم سپس فلفل تند و گوجه فرنگی رنده شده را به مواد اضافه کرده بعد از به جوش آمدن زرچوبه، نمک و مرزه خشک سائیده شده را به مواد اضافه میکنیم. در پایان تمام مواد را با هم مخلوط کرده و میگذاریم تا غذا کاملاً بپزد	روستای سیلاب	می توان از رب گوجه بجای گوجه فرنگی استفاده نمود	غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره	

ردیف	نام سنتی غذا	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۶ نفر	طرز تهیه (روش پخت)	محل طبخ غذا	ملاحظات	راهنمای هرم غذایی	
						گروه	سهم
						نان سفید و برنج	
۲۹	حلیم بلغور کندم	بلغور ۲ استکان - گوجه فرنگی ۲ عدد - سیب زمینی ۱ عدد متوسط - آلویا آلوچه خشک ۲ عدد - پیاز ۱ عدد متوسط - رب گوجه فرنگی ۱ قاشق مربا خوری - روغن مایع ۲۰ گرم - پیاز ۱ عدد متوسط - زردچوبه و فلفل به مقدار لازم - نعناع و ریحان به مقدار لازم	ابتدا پیاز را با روغن سرخ کرده و رب گوجه فرنگی ، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه میکنیم . بلغور را شسته و ۲ لیوان آب اضافه کرده و میگذاریم تا چند دقیقه بپزد . سیب زمینی را پاک کرده و به تکه های ریز ریز خورد کرده به آن اضافه میکنیم و آلویا آلوچه خشک را به آن اضافه میکنیم و در آخر سبزیجات بودارمانند ریحان و مرزه را به آن اضافه میکنیم و میگذاریم تا خوب بپزد و حلیم شود.	روستای سنجی	این غذا بیشتر در فصل سرما مورد استفاده قرار میگیرد	غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج	
۳۰	ش شیر (سوت آشی)	شیر ۴ لیوان - بلغور ۲ لیوان - برنج ۱۰۰ گرم - نمک به مقدار نیاز - آب مقدار مورد نیاز	بعد از جوشیدن شیر بلغور را ریخته تا کمی بپزد و بعد برنج را در داخل آن میریزیم تا بصورت حلیم پخته شود در آخر کمی نمک میریزیم تا مزه دار شود	روستاهای اطراف سلماس مخصوصا لکستان	به منظور مقوی کردن میتوان ۲۰ گرم روغن حیوانی به آن اضافه کرد	غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج	
۳۱	کله جوش	تره الیوان - گشنیز نصف لیوان - جعفری نصف لیوان - اسفناج الیوان - کروز الیوان - شوید مقدار لازم - پیاز ۱ عدد - برنج یک چهارم لیوان - بلغور نصف لیوان - نخود پخته ۸ قاشق غذاخوری - لوبیا پخته ۸ قاشق	پیاز را با روغن سرخ میکنیم . ۲ لیوان آب به آن اضافه میکنیم تا جوش بیاید سبزیجات را داخل ظرف نموده تا نیم پز شوند . کشک با زنده را به همراه نمک به آن اضافه نموده بعد از ۲۰ دقیقه نخود و لوبیای پخته را میریزیم تا خوب بپزد ۲ عدد تخم مرغ را در روغن آماده کرده و روی غذا میگذاریم . سیر آماده شده و مقداری نعناع	روستاهای منطقه شیپران	به منظور خوشمزه کردن میتوان تخم مرغ ها را با روغن حیوانی آماده کرد	غلات کامل روغن گیاهی سبزیها میوه مغزها و حبوبات ماهی، ماکیان ، تخم مرغ لبنیات ، مکمل کلسیم	

راهنمای هرم غذایی		ملاحظات	محل طبخ غذا	طرز تهیه (روش پخت)	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۶ نفر	نام سنتی غذا	ردیف
سهم	گروه						
	گوشت قرمز و کره نان سفید و برنج			،شویدوپیازسرخ کرده جهت تزئین از آن استفاده میکنیم	غذاخوری-سیر۶حبه-کشک بازشده الیوان-عصاره گوشت الیوان-شویدخشک مقدار لازم- نعناع خشک مقدار لازم-تخم مرغ ۲عدد-روغن مایع ۱۰۰گرم		