

هوالمشافی

ردیف	عنوان	طبع	مجبور
۱	هندوانه	سرد و تر	نان گندم و جو، گلپر، گلنگبین، عسل، پوست هندوانه رنده شده بصورت سالاد
۲	گوجه	سرد و تر	نمک، روغن کنجد، فلفل سیاه، روغن زیتون
۳	خیار	سرد و تر	کندن پوست خیار، زیره، نعناع، نمک، مویز، عسل، زنیان، رازیانه
۴	کدو	سرد و تر	نمک، فلفل، نعناع، روغن زیتون، خردل، زیره، میخک، عسل، آب
۵	گوشت گاو	سرد و تر	مرزه، سماق، گشنیز، زعفران، پیاز، سیر، نعناع، فلفل
۶	گوشت بز	سرد و خشک	خرما، نارگیل، بادام، میخک، زیره، دارچین، پیاز، فلفل، نمک
۷	گوشت ماهی	سرد و تر	زیتون، روغن زیتون، ادویه گرم، گلنگبین، عسل، آویشن، زنجبیل
۸	نارنگی	سرد و تر	گلپر، گلنگبین، عسل
۹	نارنج	سرد و تر	گلنگبین، عسل
۱۰	پرتقال	سرد و تر	نمک دریا، گلپر، گلنگبین، عسل
۱۱	گریپ فروت	سرد و خشک	گلنگبین، عسل
۱۲	لیمو شیرین	سرد و تر	گلنگبین، عسل
۱۳	لیمو عمانی	سرد و خشک	گلنگبین، عسل
۱۴	کیوی	سرد و تر	گلنگبین، عسل
۱۵	کنار	سرد و خشک	مصطکی، گلنگبین، سکنجبین
۱۶	نخود	سرد و خشک	انیسون، شربت خشخاش، گلنگبین
۱۷	شلیل	سرد و تر	روغن زیتون، زیره، مصطکی، زنیان، انیسون، گلنگبین، عسل
۱۸	شفتالو	سرد و تر	مربای زنجبیل، عسل

۱۹	سنجد	سرد و خشک	شکر سرخ، عسل
۲۰	ذغال اخته	سرد و خشک	گلنگبین، عسل
۲۱	زرشک	سرد و خشک	تفت با روغن، شیرینی طبیعی، شکر سرخ، میخک
۲۲	زردآلو	سرد و تر	روغن زیتون، زیره، مصطکی، زنیان، انیسون، عسل، مغز زردآلو
۲۳	زالزالک	سرد و خشک	عود هندی، انیسون، عسل
۲۴	دارابی	سرد و تر	گلنگبین، عسل
۲۵	تمرهندی	سرد و خشک	لعاب به دانه، عناب، بنفشه، خشخاش، کتیرا
۲۶	بالنگ	سرد و خشک	دوسین، بنفشه، عسل
۲۷	انار شیرین	سرد و تر	گلپر، انار ترش، زنجبیل پرورده
۲۸	انار ترش	سرد و خشک	نمک، گلپر، عسل
۲۹	آلو و آلوچه	سرد و تر	روغن زیتون، زیره، زنیان، عسل، کندر، گلنگبین
۳۰	آلبالو	سرد و خشک	عسل
۳۱	ازگیل	سرد و خشک	گلپر، انجیر، عود هندی، عسل، انیسون
۳۲	بلوط خوراکی	سرد و خشک	رب ترش، عسل، مصطکی
۳۳	شاه بلوط	سرد و خشک	عسل، سکنجبین
۳۴	خشخاش	سرد و خشک	مصطکی، عسل
۳۵	تخم هندوانه	سرد و تر	گلنگبین، عسل
۳۶	تخم کدو	سرد و تر	عسل، بنفشه
۳۷	اسفناج	سرد و تر	سیاه دانه، فلفل، دارچین، پخت با روغن بادام
۳۸	شقاقل	سرد و خشک	عسل
۳۹	سیب زمینی ترش	سرد و خشک	میخک، سرکه و خردل، سکنجبین، عسل، دارچین

شاتره، هل، دارچین، سنگجبین، شربت بنفشه	سرد و تر	کاهو	۴۰
لفل، آویشن، پونه، روغن کنجد و روغن زیتون، شوید، شستن با نمک	سرد و تر	کاسنی	۴۱
ترشی های طبیعی، سنگجبین، آبغوره، آبلیمو	سرد و تر	قارچ خوراکی	۴۲
سنگجبین، صندل	سرد و تر	ریاس	۴۳
ترشی های طبیعی، بادرنجبویه، سویق	سرد و تر	خرفه	۴۴
لفل، آویشن، روغن زیتون، نمک، زیره، خردل، زنجبیل، دارچین	سرد و تر	لویا سبز	۴۵
آویشن، روغن زیتون، نمک، فلفل، زرده تخم مرغ، سنگجبین	سرد و خشک	گشنیز	۴۶
شیرینی های، میخک، گرفس	سرد و خشک	نشاسته	۴۷
با بادمجان طبخ شود، مصطکی، انیسون	سرد و خشک	سماق	۴۸
رب ترش، سنگجبین، ریواس، رب، کلاب	سرد و تر	به دانه	۴۹
نعناع، فلفل سیاه، زیره، آویشن شیرازی، زنجبیل، دارچین	سرد و تر	سیب زمینی	۵۰
لفل سیاه، زنجبیل، دارچین، آویشن	سرد و تر	نخود سبز	۵۱
روغن بادام، سماق، انار ترش، میخک، زیره	سرد و خشک	ماش	۵۲
لفل، آویشن، روغن زیتون، نمک، زیره، خردل، زنجبیل، دارچین	سرد و تر	لویا	۵۳
پخت با گوشت گوسفند جوان، پونه، گلپر، سرکه، روغن بادام، مرزه	سرد و خشک	عدس	۵۴
روغن گیاهی، شیرینی طبیعی	سرد و خشک	ذرت	۵۵
رازیانه، انیسون، شیرینی طبیعی، روغن گیاهی	سرد و خشک	جو	۵۶
شوید، زیره سیاه، زعفران، خیساندن در آب و نمک	سرد و خشک	برنج	۵۷
گلپر، زیره، آویشن، دارچین، فلفل، مرزه، پونه، روغن بادام	سرد و خشک	باقلای خشک	۵۸
ریختن در آب پس از پخت، پوست کردن، عسل، چوشانده در آب	سرد و تر	باقلای تازه	۵۹
کاسنی، سنگجبین	سرد و خشک	سرکه	۶۰

سداب، موسیر، نعناع، فلفل سیاه، سیاه دانه	سرد و تر	ماست	۶۱
گلفند	سرد و تر	ماءالشعیر	۶۲
پونه کوهی، نعناع خشک، سیر، گلنگبین	سرد و خشک	کشک	۶۳
سیاه دانه، زیره، انواع فلفل	سرد و خشک	قره قوروت	۶۴
نعناع، گلاب، عسل	سرد و تر	شیر پاستوریزه	۶۵
عسل	سرد و تر	سرشیر	۶۶
پونه، سیاه دانه، کاکوتی، زیتون، سیر، آویشن، نعناع، زنیان	سرد و تر	دوغ	۶۷
سیاه دانه، نعناع خشک، عسل، آویشن، گردو	سرد و تر	پنیر	۶۸
شربت بالنگ، آبغوره، خردل، پخت با عدس	سرد و خشک	برگ چغندر	۶۹
ادویه های تر	سرد و تر	بامیه	۷۰
روغن بادام، خردل، سکنجبین	سرد و تر	کلم	۷۱