



Հայկական գիտահետազոտական հանգույց Armenian Research & Academic Repository



Սույն աշխատանքն արտոնագրված է «Ստեղծագործական համայնքներ
ոչ առևտրային իրավասություն 3.0» արտոնագրով

**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial
3.0 Unported (CC BY-NC 3.0) license.**

Դու կարող ես.

պատճենել և տարածել նյութը ցանկացած ձևաչափով կամ կրիչով
ձևափոխել կամ օգտագործել առկա նյութը ստեղծելու համար նորը

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format

Adapt — remix, transform, and build upon the material

9642

1903



1903

2011

2002

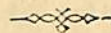
641

0

Խ-67

ԽՈՅՐԱՐՈՒՅԻ

ԿԵՐԱԿՈՒՐ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼՈՒ ՁԵՌՆԱՐԿ



Կազմեց Թ. Ա.

Երկրորդ՝ նոյսուցրած սպագրոպիւն.



Թ Ի Ֆ Լ Ի Ս

Տպարան Ա. Բուժաթեղաձէի, Նիկ. 21

1903

ՌՌՏԵՂՈՒ ՎԵՐԱԲԵՐԵԱԼ ԸՆԴՀԱՆՈՒՐ Ա-
ՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԿԱՆՈՆՆԵՐ:

1. Կերակուրների տեսակները պետք է փոփո-
խել. միատեսակ կերակուրները ախորժակը կորց-
նում են:

2. Ամեն տեսակ ծայրայեղութիւններ վնասա-
կար են. լաւ է նոյնպէս բացառապէս կենդանա-
կան կերակուրներով սննդուել, ինչպէս նաև միայն
բուսեղէն ուտել. մարդուս կարևոր է խառը կերա-
կուր:

3. Միանգամից չպետք է չափազանց կշտանալ.
այնքան միայն պետք է ուտել, ինչքան որ հարկա-
ւոր է բաղքը կոտրելու համար: Աւելի լաւ է քիչ
քիչ ուտել և յաճախ:

4. Ամառը պետք է աւելի բուսեղէն կերա-
կուր ուտել, «չգրգռող» ուտելիք, ձմեռը՝ մսեղէն, ա-
ւելի չաղ կերակուրներ, բան ամառը, բայց ոչ չա-
փագանց չաղ:

5. Չպետք է ուտել սաստիկ զրգոմունքից, մը-
տաւոր կամ մարմնական լարումից յետոյ:

6. Յուզմունքից, վշտանալուց խոյս տալու է.
վիշտը կորցնում է ախորժակը:

7. Շատ սովելուց կամ երկար ժամանակ ոչինչ
չուտելուց յետոյ միանգամից չպետք է շատ կշտա-
նալ:

Доволено цензурою, Тифлисъ, 26 Сентября 1901 г.



31055-3

8. Պէտք է ուշադրութիւն դարձնել կերակրի և խմիչքի շերտութեան վերայ. խիստ տաք կերակուրը և շատ սառը խմիչքը միակերպ վնասակար են և թերեւս նպաստում են անդամ մի վտանգաւոր հիւանդութեան գոյանալուն—ստամոքսի քաղցկեղին:

9. Անպայման վնասակար են ամեն տեսակ պարարտ խմորեղէններ և համեմներ:

10. Կերակուրն ինչքան կարելի է խնամքով պէտք է ծամել:

11. Ուտելու ժամանակ չպէտք է խմել որպէսզի ստամոքսի հիւթը չջրիկանայ և ի դուր տեղ ստամոքսը չծանրաբեռնենք հեղուկով աւելի լաւ է մի փոքր խմել ուտելուց յետոյ:

12. Ուտելու ժամանակ պէտք է հեռացնել կորսէտները, գօտիներ և ամեն տեսակ կապեր, որոնք ձնշում են ստամոքսը:

13. Ուտելիս չպէտք է կարգալ կամ մտաւոր ուրիշ գործով պարապել. այդպէս վարուելիս՝ արիւնը մարսողութեան գործարաններից ուղեղն է անցնում, և մարսողութիւնը խանգարւում է:

14. Սուրճ և թէյն, որովհետեւ նոցա մէջ պարունակուում է զղտորի թթու, միանում են սպիտակին և մարսողութեան արգելք լինում:

15. Ուտելուց յետոյ բնելը վնասակար է. բնած ժամանակ ստամոքսի մարսողութիւնը նշանաւոր կերպով թուլանում է: Աւելի լաւ է ուտելուց յետոյ մարմնական չափաւոր վարժութիւններ և զբօսանք կատարել: Սակայն ճաշից յետոյ հանգստութիւնը վնասակար չէ, եթէ միայն առանց բնելու լինի այն: Մէլքի վերայ պարկած դրութեամբ հե-

ղուկ կերակուրը մինչև անգամ հեշտութեամբ է ստամոքսից աղիքներն անցնում, քան մարմնի մի ուրիշ զիրքի ժամանակ:

16. Հացի ժամանակ ծխելը ցնցում է ստամոքսը և մարսողութիւնը խանգարում, մանաւանդ երբ ծուխը կուլ են տալիս կամ թունդ ծխախոտ ծխում:

17. Մի անգամ ընդ միշտ ուտելու համար պէտք է ըստ հնարաւորութեան որոշ ժամեր նշանակել:

18. Երբէք բնից անմիջապէս առաջ չպէտք է ընթրել, որպէս զի դիշերը ստամոքսը չծանրաբեռնուի:

19. Լաւ չէ առաւօտը անօթի դուրս գնալ տանից կամ գործի սկսել:



Ա. ՄԱՍԸ

Ն Ա Խ Ա Ճ Ա Շ

ՊԻՏԻՍՈՒՆԵՑ ԵՒ ՊԱՍՈՒՆԵՑ ԿԵՐԸԿՈՒՐՆԵՐ

(4 մարդու բաժին):

Կերակուրներ ընտրելիս անհրաժեշտ է ուշագրութիւն դարձնել, որ նորա խառնուելով չվնասեն առողջութեան, միաժամանակ չտալ հում կաթը, սունկ և թթուաջուր: Օրինակ, եթէ պատրաստուած է թան կամ ակրօշկա, այդ միենոյն ճաշին չի կարելի տալ սունկ, թթուաջուր, հում միրգ կամ պտուղ կաթի հետ, որովհետև այդ տեսակ խառնուրդից հեշտ կարելի է հիւանդանայ:

1. ԹԷՅ. Ուտիսին՝ կաթով կամ սերով: Պասին՝ լիմոնով կամ թթու քաղցրաւէնիով:

2որս մարդու համար սովորաբար վերցնում են մի թէյի գգալ թէյ: Թէյամանը պէտք է ծածկել անձեռոցով և դնել հեշտաեւի վերայ շատ կարճ ժամանակ, այնպէս որ թէյն

չը եռ գայ, որովհետև եռցրած թէյը կորցնում է հտտն ու համը և վնաս է առողջութեան:

Թէյն բոլորովին նոյն ազդեցութիւնը ունի մարմնի վերայ, ինչ որ սուրճը, բայց միայն թոյլ. նա զրգուում է նեարդային գրութիւնը, թեթեւացնում է մտաւոր ու ֆիզիքական գործունէութիւնը և բունը փախցնում:

Եթէ շատ մոյգ և մեծ քանակութեամբ գործ գրութի՝ թէյն առաջ է բերում անհանգստութիւն, սրտի բարախում, երկիւղի զգացում, ցնցումներ, բայց սուրճի հակառակ լուծողութեան փոխարէն՝ աւելի շուտով փորկապութիւն է բերում:

2. ՍՈՒՐՃ. Ուտիսին՝ կաթով կամ սերով: Պասին՝ նշէկաթով, նշէհացով և կամ շաքարանշով:

Ինչպէս թէյի, այնպէս էլ սուրճի հետ տալիս են հաց ու կարագ, պարսիմատ, քաղցրահաց: Պասին՝ բլիթ, սպիտակ հաց:

Նայելով մարդու միջոցներին և առողջական գրութեան՝ կարելի է գործ դնել զանազան սուրճեր, օրինակ՝ խոզկաղինի, գարու, թզան և իսկական սուրճ:

Սուրճը պլխաւորապէս զրգուող ներգործութիւն ունի նեարդային գրութեան վերայ. նա աւելացնում է սրտի գործունէութեան ոյժը և առաջ է բերում մտաւոր և ֆիզիքական ոյ-

ժերի նորոգման ղզացմունք. սուրճի քիչ գործածութիւնը կարգի է զնում մարսողութիւնը: Եթէ՝ առչափաւոր գործ զրուի՝ առաջ է բերում թունաւորութիւն, որ արտայայտուում է զրգումունքով, ամբողջ մարմնի դողալով, գործելու անկարողութեամբ, սրտի արագ բաբախումով և խիստ փորլուծութեամբ:

Խողկաղնի սուրճը առողջ մարդիկ շատ հազիւ են գործ զնում, նա օգտակար է զլիսաւորապէս փորլուծութեան ժամանակ. բայց պէտք է աչքի առաջ ունենալ, որ եթէ շարունակ գործ զնեն՝ մարսողութեան խանգարում առաջ կբերի:

3. 6 ԲԱԺԱՆ ԿԱԹ.

ԿԱԹ. Կաթը սննդարար նիւթերի մէջ աւելի կատարեալ ձևն է: Երեխայոց համար նա միակ կերակուրն է ու այս շատ հասկանալի է, որովհետև պարունակում է իւր մէջ մեր մարմնին անհրաժեշտ բոլոր բազկացուցիչ մասերը:

Կաթի մէջ կայ ածուխ (углеводъ) — կաթնային շարար, որ նորան ախորժելի համ է տալիս և որ անհրաժեշտ է որպէս զի երեսան սիրով ծծէ մօր կաթը:

Կաթը հարուստ է և լուսածնաթթու կրով և լուսածնաթթու կալիով, երկու ազեր, որոնք անհրաժեշտ են կմազրի և մարմնի հիւսուածք-

ների կազմութեան համար: Սորա հակառակ, երկաթ քիչ կայ կաթի մէջ: Սորանով է բացատրւում, որ բացառապէս կաթով սննդուող երեխաները սակաւարիւն են լինում: Նորածնին հարկաւոր չէ երկաթ, նա մեծ քանակութեամբ երկաթ ունի փայծաղում:

Այսպէս ուրեմն կաթի մէջ կան սննդուելու անհրաժեշտ բոլոր նիւթերը և այն էլ զիւրամարս ձեւով:

Չատ կարեոր հանդամանք է, որ կաթի մէջ ոչ մի տեսակ քիմիական զրգուիչ նիւթեր չկան, ուստի և ստամոքսի ու աղիքների գում չէ առաջացնում:

Այս կողմից կաթին կարող է համեմատուել միայն հացը:

Կաթն առհասարակ հեշտ է մարսուում, սակայն երբեմն մանուկները և մինչև անգամ մեծերը դժուարութեամբ են կովի կաթի բնապանիրը մարսում. կաթի ճարպն ու ածուխը միշտ լաւ են մարսուում: Այդ նորանից է, որ երբ մեծ քանակութեամբ կաթ են խմում, միջի բնապանիրը ստամոքսում մեծ քանակութեամբ կոշտ կոշտ խաժոյ է գոյացնում, որի վերայ ստամոքսի հիւթը մեծ դժուարութեամբ է ներգործում: Որպէս զի բնապանիրը այդպիսի կոշտեր չգոյացնէ՝ կաթը պէտք է եռցնել,

հետը պարզ ջուր և կամ հանքային ջուր (էմ- սի, սելտերի) խառնել, պարսիմատ, բիսկվիտ, սպիտակ հացի կեղև. այլ և կաթը միանգա- մից չպէտք է խմել, այլ կուժ կուժ. սա նոյն- քան անհրաժեշտ է, ինչքան և պինդ կերակուր ծամելը:

Որովհետև լոկ կաթով մննդուելը փորկա- պութիւն է առաջ բերում, ուստի և միայն կա- թով չպէտք է կերակրուել. իսկ ուրիշ կերակ- րի հետ՝ կաթը ամենալաւ խմիչքն է կազմում և միշտ պէտք է ուտելուց յետոյ կաթ խմել, որ ախորժակը չը փակուի:

ԼԱՒ ԿԱԹԻ ՆՇԱՆՆԵՐԸ.

- 1) Բնական կաթնային դեղնասպիտակ գոյն, առանց կապտաուն ցոլրի:
- 2) Թափանցիկ չլինելը. թափանցկութիւնը ջուր խառնած լինելու նշան է:
- 3) Իրան յատուկ ախորժ հոտ. անախորժ հոտով կաթը՝ առողջութեան համար վնասա- կար հիւթ է պարունակում:
- 4) Նուրբ քաղցրաուն համ, որ ցոյց է տալիս, թէ բարար չափով կաթնաշար կայ մէջը:
- 5) Եթէ, լաւ կաթի մի կաթիլ գցենք մա- քուր ջրի մէջ, տակն է անում, գրեթէ առանց բացուելու ջրի մէջ:

6) Լաւ կաթը երբ կաթեցնես եղնգի վե- րայ, պահպանում է իւր աղեղնաձև դրութիւնը. իսկ ջրախառն կաթը բացւում է:

7) Մի կաթիլ կաթը մատներով տրորե- լով՝ կարելի է իմանալ իւրալի է թէ ոչ:

8) Լաւ կաթը որ տաքացնես՝ երեսն իս- կոյն փրփուր կկապի:

ԿԱԹԻ ԿԵՂՎՈՒՄ.

Կաթնալիւծառները յաճախ կեղծում են կաթը, սերը բաշում են երեսուց, ջուր են խառ- նում, մէջը օսլայ, ալիւր, սօգա են խառնում և այլն:

Սողա խառնում են, որ կաթը չթթուի. սօգան վնաս չէ, բայց կաթի համը փոխում է: Եթէ ուզում էք իմանալ՝ սօգա խառնած էր կաթում թէ ոչ, մի միրանի կաթիլ գցեցէք քացախի մէջ. խառնածը իսկոյն չէ կտրւում, այն ինչ մաքուր կաթը իսկոյն կտրւում է:

Ալիւր խառնած է թէ ոչ՝ համից կարելի է իմանալ. կամ ուղղակի նստում է տակը:

Օսլա խառնած է թէ ոչ՝ կարելի է իմա- նալ մէջը մի երկու կաթիլ եօզ խառնելով, ո- թով նա կապտաուն գոյն է ստանում:

Խառնում են և ուրիշ նիւթեր: Կաթի կեղ- ծելը երեխաների մահացութեան գլխաւոր պատճառներից մէկն է իրանց մատաղ հասա-

կում, ուստի պէտք է ամեն միջոց գործ դնել կեղծելու առաջն առնելու համար:

4. ԿԵԿԱՕ. (Կայ արտասահմանի՝ ամենալաւը Բլօկէր գործարանից և Ռուսաստանի՝ էյնէմ գործ.): Մի բաժակի համար վերցրու մէկ լիբը թէյի գդալ կակաօ և 2 թէյի գդալ շաքարաւաղ, ամա՛ բաժակի մէջ և լաւ խառնիր, յետոյ վրէն լցրու եռցրած ջուր կամ եռցրած կաթ:

Ցանկացողը կակաօ և շաքարը կարող է խառնել մէկ թարմ ձուով և յետոյ վրէն լցնել եռցրած կաթ, որ աւելի սննդարար է:

Կակաօն աւելի պակաս սննդարար է բան չոկոլադը. նա աւելի շատ ածուխ է պարունակում և պինդ կակաօն կարելի է մեծ քանակութեամբ ընդունել: Կակաօն աւելի պակաս գրգռիչ ներգործութիւն ունի, քան թէյն ու սուրճը, բայց պէտք է ի նկատի ունենալ, որ նա գաղեր է առաջացնում աղիքներում և յաճախ վատ է տանում մարդ: Խողկապի սուրճի պէս կայ նաև խողկապի կակաօ:

5. ՀՈՒՈՒԱՅ. ¹/₄ ֆունտ չոկոլադը ծեծել և բաց անել 3 գդալ տաք ջրի կամ սառը կաթի մէջ և ամել կաթսայի մէջ 15 բաժակ եռցրած կաթի և շաքարի հետ, դնել միջակ կրակի վերայ և հարիչով հարել այնքան, մինչև չոկոլա-

դի կէսը փրփուր դառնայ. փրփուրը պէտք է հանել պատրաստ տաքացրած գաւաթների մէջ և վրայից ամել հեղուկ չոկոլադը:

Կարելի է նոյնպէս վաղօրօք ձուի դեղնուցը շաքարով հարել, խառնել արդէն պատրաստ եփած չոկոլադի մի մասի հետ, այս խառնուրդըն ամել չոկոլադով կաթսայի մէջ, հարիչով հարել, էլ շթողնելով, որ եռ գայ, որպէս զի դեղնուցը չը կտրուի. այսպիսի չոկոլադը շատ սննդարար է:

Ջրի կամ կաթի տեղ կարելի է վերցնել նա և 2 մաս սպիտակ գինու և մի մաս ջրի խառնուրդ:

6. ՉՈՒ. Կերակրի համար գործ են գրում բոլոր ընտանի թռչունների ձուերը, այսպէս՝ հաւի, սագի, բադի, հնդկահաւի. բայց ամենից մեծ նշանակութիւն ունի ՀԱՒԿԻԹԸ, որ ամենից շատ է գործ գրում:

Ցայտնի է, որ հաւկիթը պատած է կրային թաղանթով կամ կճեպով, որ հարուստ է ծակոտիքներով: Այդ ծակոտիքների միջոցով օդից հեշտութեամբ ներս են մտնում փտութեան զանազան սերմեր, ուստի և հաւկիթը շատ հեշտ է փշանում:

Լաւ հաւկիթը գլխաւորապէս այս միջոցներով կարելի է դանազանել վատ ու փշացածից. —

1) Վերցնել մի մասը աղ և 10 մասը ջուր, խառնել. և հաւկիթներն ածել մէջը: Բոլորովին թարմ ձուն իսկոյն կիջնի ներքև. երեք օրից աւելի հին ձուն տակը կանխ, բայց ոչ մինչև ամանի յատակը, իսկ հինգ օրից հինը կըղայ ջրի երեսին և այսպիսին արդէն անպէտք է:

և 2) Եթէ լեղուն դիւցնենք հաւկիթի երկու ծայրերին, սառը զգացմունք են առաջ բերում, բայց այնուամենայնիւ բուժ ծայրը աւելի տաք է քան սուրը, հին հաւկիթի երկու ծայրի բարեխառնութիւնն էլ միատեսակ է և սառնութեան զգացողութիւն չեն առաջացնում:

Հաւկիթը փշանալուց սահալանելու համար պէտք է պահել կրի, աղի, ալլուրի, չոր աւաղի կամ մոխրի մէջ: Աւելի լաւ է արտաքուստ օծել որևէ իւղով, ձիթով, մոմով և այլն, որով հաւկիթը աւելի քիչ է կորցնում իւր համը: Երկու դէպքումն էլ պէտք է դարսել սառը և ցամաք տեղ, իսկ ամենից լաւ է չոր յարդի մէջ: Բացի դորանից գոնէ շաբաթը մի անգամ պէտք է հաւկիթները շուռ տալ միւս կողքի վերայ, որովհետև փորձը ցոյց է տուել, որ հաւկիթն աւելի շուտով է փշանում երբ շարունակ մի կողքի վերայ է լինում դարսած:

Հաւկիթը ամենամեղաբար և թանկագին անդանիւթերից մէկն է իբրև առանձին կերա-

կուր և թէ ինչպէս զանազան կերակրի խառնուրդ:

Հաւկիթը շատ լաւ է մարսում. բայց այդ կախումն ունի եփելու ձևից:

Չատերը ուղղակի հում են ուտում. այդպէս շատ հեշտ է մարսում. յարմար է երկու ծայրերից ասեղով ծակել և մի կողմից ծծել. բայց հում ձուն բաւական անախորժ համ ունի:

Աւելի համեղ է թոյլ եփած, որ պակաս դիւրամարս չէ: Պինդ եփածն անպայման դժուարամարս է և կարող է ստամոքսի կտրտոց և ցնցումներ առաջացնել: Պինդ եփած ձուն դիւրամարս դարձնելու համար պէտք է շատ մանր տրսրել և որևէ մանրած աղցանով ուտել:

Չուաղեղը շատ իւղ պարունակելով դժուարամարս է. լաւ մարսում է կիսաեփ ձուածեղը:

Գեղնուցը աւելի սննդարար է և դիւրամարս քան սպիտակուցը, ուստի և շատ օգտակար է, մանաւանդ երեխաների համար, մեծ քանակութեամբ երկաթ պարունակելու պատճառով: Թերխաշ հաւկիթ ստանալու համար պէտք է եփել 3 բոպէ. քիչ աւելի պինդ՝ 4 բոպէ, իսկ բոլորովին պինդ՝ 5 բոպէ:

Որովհետև եփելիս սպիտակուցի մի մասը կճեպից դուրս է գալիս, իսկ կաթսայի ջրի մասը մտնում հաւկիթի մէջ, ուստի հաւկիթը

պէտք է եփել անշուշտ մարուք ջրի մէջ, որովհետեւ կեղտոտ ջրից վատ համ է ստանում ձուն և եփելուց առաջ էլ լաւ պէտք է լուանալ:

7. ԽՈՋԱԳՈՒԽՏ ԵՒ ԵՐՇԻԿ. Մանանեխով, վայրի բողիով (ՋՐԵՅԵ) և քացախով:

Մանր կտրտած կամ ձեծուած միւր հեշտ է մարսւում, որովհետև մարսողական գործարանը ազատւում է իւր մեքենական աշխատութեան մի նշանաւոր մասից. ուստի և լաւ պատրաստուած երշիկը ներկայանում է որպէս մի շատ զիւրամարս կերակուր:

Սակայն փոքրցում ծախսած երշիկի միւր յաճախ թարմ չէ լինում և փշացած, կտորտանքից և անպէտք: Փշացած երշիկը պարունակում է իւր մէջ երշիկի թոյն, որից յաճախ ծանր թունաւորութիւններ են յառաջ գալիս և նոյն իսկ մահ: Կասկածելի են այն երշիկները, որոնք քաղցրահամ կամ թթուահամ են տալիս և նոյնպիսի հոտ, կանաչագոյն կամ դեղնագոյն ճարպ ունին, տեղ տեղ փափկել են և սև բծեր ունեն: Հաւանաբար երշիկը առանձնապէս վնասակար է նորանով, որ կարող է ճիճուներ պարունակել իւր մէջ, բայց եփածն էլ բաւական շուտ է փշանում:

8. ԽԱԻԵԱՐ ԵՒ ՉՆՆԿԻԹԸ մի համեղ և սննդադարար կերակուր է. նա պրզուում է ախորժա-

կը, օգնում է ստամորսահիւթի ստացման և մարսւում է հեշտութեամբ. այլ միայն շատ չը պէտք է ուտել, որովհետև մէջը շատ աղ լինելով՝ չափազանց պրզուում է ստամորսը: Բարբոսնած խաւեարը փսխումն և լուծողութիւն է առաջ բերում:

9. ՊԱՆԻՐ.

10. ԿԱՐՄԻՐ ԲՈՂԿ, որ պէտք է մարուք լուանալ:

11. ՓԵՅԼՈՒԿԿ (СЕЛЮКА) ՉՈՒՆԸ ՊՐՕՎԱՆՍԻ ԿԱՄ ՉԻԹԱՊՏՂԻ ՉԻԹՈՎ ԵՒ ԲԱՅԱՆՈՎ. Մէկ հատ հասարակ կամ հողլանդական 2 փայլունկ թրջիք ջրի կամ թէյի մէջ, մաքրիր, լուա, երկարութեան վերայ միջից կտրտիր, ողնաչարը հանիր, երկու կէտերը դարձեալ միասին դիր, լայնութեան վերայ կտրտիր, դիր փոքր սկուտղի վերայ, մի կողմը ածա մանրացրած սոխ, իսկ միւս կողմը բարակ կտրտած գետնախնձոր, վրէն ածա մի գղալ պրօփանսի կամ ձիթապտղի ձէթ, խառը (սիրողների համար) մի գղալ քացախի, $\frac{1}{8}$ թէյի գղալ մանանեխի, քիչ աղի և շաքարի հետ:

12. ՄՍԻ ԱԻՆԵԳՐԷՏ. Վերցրու եփած կամ տապակած միւր, 6 հատ եփած գետնախնձոր, խորոված ճակնդեղ, 1—2 հատ կծալած թթու խիար, այս ամենը մանր կտրտիր և խառնիր

31055-63



մանանեխի սօուսի հետ, որ պատրաստուում է այսպէս. — $\frac{1}{2}$ թէյի գդալ մանանեխը, $\frac{1}{4}$ բաժակ ջուր, $\frac{1}{2}$ դդալաչափ շաքարաւաղ, մի գրգալ պրօվանսի ձէթ, երկու գդալ քացախ և ով ուղում է մէկ կամ երկու էլ ձուի դեղնուց լաւ խառնում են: Վինէգրէտի վերայ ուտելուց առաջ կանաչի են կտրտում:

13. ՊԵՍՏՈՒՆՅԱՆ ՎԷՆԵԳՐԷՏ: Վերցրու 1 գրովաներա կարմիր լոբի, 1. գրով. ճակնդեղ և 1 գրով. գետնախնձոր, առանձին առանձին եփիր և յետոյ վերջինները մանր կտրտելով խառնիր միասին, վրէն ածա 2 գդալ կերակրի ձէթ և 2 գդալ քացախ, աղ, պղպեղ և $\frac{1}{4}$ գրով. ձիթապտուղ:

14. ՆՈՐ ՍՈՒՆԿ ՏԱՊԵԿԱԾ: Մի ափսէ լիբը սունկ պէտք է լաւ մաքրել, լուանալ, կըտրտել և վրէն ալիւր ցանել: Թաւի մէջ եռցնել իւզ կամ կերակրի ձէթ, մէջը տապակել մէկ նոր սոխ, յետոյ ածել նորա մէջ՝ աղ արած սունկը և տապակել միջակ կրակի վերայ, դարձնել միւս երեսին և տապակել, ածելով վրէն սամիթ, մաղրանոս և պղպեղ: Իւզով պատրաստածի վերայ կարելի է լցնել $\frac{1}{2}$ բաժակ թըթուասեր և մի անգամ եփ տալ:

15. ՆՈՐ ՍՈՒՆԿ ԽՈՐՈՎԱԾ: Մի ափսէ լիբը թարմ սունկը լաւ մաքրիր, լուա, վրէն ցա-

նիր աղ, գաբսիր թաւի մէջ և դիր հնոցում մինչև կխորովուի:

16. ՍՊԵՏԱԿ ԼՈՒԻ ԿԱՄ ՔԱՍՈՒԼԻԱ: Վերցրու երկու բաժակ լոբի, մի բիշ աւելի ջուր, եփիր առանց աղ գցելու, մինչև կփափկի. աւելորդ ջուրը դէն ածա, աղ արա, վրէն աւելացրու ձէթով տապակած սոխ և մի քիչ էլ քացախ:

17. ՊԵՏԻՃԱՒՈՐ ԿԱՆԱՉ ՍԻՍԵՈՐ (ՏՐՈՒՅՆ): 2 գրով. պատիճաւոր կանաչ սիսեռը (տրօքն) մաքրիր պատիճներից, ածա եռքրած ջրի մէջ, նախապէս լցնելով մէջը մի գդալ աղ, եփիր մինչև կփափկի, յետոյ ջուրը դէն ածա և հանիր ափսէի վերայ, սեղան տանելիս տար նաև հալած տաք իւզն առանձին: Ամեն մի շիշ ջրին պէտք է ածել մի թէյի գդալ աղ:

18. ԽՈՐՈՎԱԾ ՇԱՂԳԱՄ ԻՒՂՈՎ: 6 հատ շաղգամ լուա, կճեպը քերիր և դիր հնոցը որ եփուի. պէտք է ուտել լաւ իւզով: Գամ թէ՛ պէտք է խորովել շաղգամը, գդալով բոլոր գուլը միջից հանել, աւելցնել վրէն մի գդալ իւզ, մի ձու, ածել վրէն մի բաժակ կաթ, խառնել և թխել քրեղանով:

19. ԽՈՐՈՎԱԾ ԳԵՏՆԱԽՆՉՈՐ ԻՒՂՈՎ: Գետնախնձորը լուա, սրբիր ու թաղիր մոխրի մէջ կամ գիր հնոցի մէջ ու շուտ շուտ տուր

որ չայրուի: Խորովելուց յետոյ պէտք է կճպել, վրէն աղ և իւղ անել և ուտել:

20. ԵՓԱՄ ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐ: Որպէսզի գետնախնձորը փխրուն լինի, պէտք է մարրել, լուանալ, ամել եւցրած ջրի մէջ առանց աղի, լաւ եփել, նայել որ շատ չեփուի, ջուրը դէն ամել, իսկոյն աղ անել, պղնձի խուփը ծածկել, մի քիչ շարժել և թողնել անշարժ $1/4$ ժամ: Գետնախնձորից գոյացած ջուրը ամել ճաշու արգանակի մէջ: իսկ այսպէս պատրաստած գետնախնձորը հետևեալ կերպով են դործ դնում:

21. ԵՓԱՄ ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐԸ ԻՒՂՈՎ ԵՒ ՄԱՂԻՆՆՈՍՈՎ: Եփում են գետնախնձորը վերոյիշեալ կերպով, խառնում են հետը 2—4 գդալ տաք իւղ և վրէն ամսւմ մանր կտրտած մաղդանոս և ոամիթ:

22. ԵՓԱՄ ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐ ԻՒՂՈՎ ԵՒ ՁՈՒՈՎ: Եփում են գետնախնձորը, հետը խառնում են 2—4 գդալ տաքացրած իւղ, խառնած 2 հատ պինդ եփած և մանր կտրտած ձուի ու 2—4 գդալ եւցրած կաթի հետ:

23. ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐ ԿԱԹՆԻ ՍՕՈՒՍՈՎ. $1/2$ գդալ ալիւր, կէս մանր կտրտած սոխը տապակիր $1/2$ գդալ իւղի մէջ, խառնիր $1 1/2$ բաժակ կաթի հետ և եւցրու: յետոյ ամա մէջը եփած, մարրած և շերտ շերտ կտրտած գետնախնձո-

րը, խառնիր, աղ արն, պղնձի խուփը ծածկիր և 2—3 անգամ եւցրու: սկուտզի վերայ ամէկիս վրէն պէտք է մաղդանոս ցանել: Կարելի է հետը խառնել նաև երկու հատ եփած ու մանր կտրտած սունկ:

24. ԵՓԱՄ ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐ ՍՈՒՆԿԻ ՍՕՈՒՍՈՎ. 2—3 գդալ իւղի մէջ տապակիր մի գդալ ալիւր, մի սոխ և 3 հատ եփած և մանր կտրտած սունկ, մէջը ամա 2 բաժակ սնկի ջրից, եւցրու և ամա եփած գետնախնձորի վերայ:

25. ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐԻ ՊԻՐԻԷ ԵՐԻՇԿՈՎ. Գետնախնձորը լուան, կճպիր, նորից լուան, ամա աղաջրի մէջ, եփիր, յետոյ ջուրը դէն ամա, գետնախնձորը շուտով տրորիր: փայտէ գդալով, աղ արա, մէջը ամա մի թէյի գդալ ալիւրով կարմրացրած մի գդալ իւղ, խառնիր, վրէն $1/2$ 1 բաժակ կաթ լցրու, խառնիր և եւցրու: Երբ սկուտզի վերայ հանես՝ շորս կողմը եփած կամ խորոված տաք երիչկներ շարիր:

26. ՏԱՊԱԿԱՄ ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐ. Գետնախնձորը եփիր, մարրիր և տապակիր իւղի մէջ, պցելով մէջը գլուխ կամ կանաչ սոխ:

27. ԵՂ ՈՒ ՁՈՒՈՎ ԵՐԻՇՏԱՅ. 1 գրվ. էրիչտան եփիր աղաջրի մէջ. ջուրը քամիր. պղղնձի մէջ ամա $1/4$ գրվ. իւղ, եւցրու: մէջը

ածա եփած էրիշտան, վրէն ածա չորս ձու և խառնիր մինչև կարմրի:

28. ԿԱԹՈՎ ՄԱՆՆԱՅԱ ԿՐՈՒՊԱ. (Քարասերմնիկ): 3 բաժակ կաթը եռցրու, մէջը ածա $\frac{1}{2}$ բաժակ մաննայեա կրուպա, նորից եփիր, միևնոյն ժամանակ խառնելով, որ կոշտեր չգոյանայ: Ածելիս պէտք է աղ անել և ուլ ցանկանում է՝ մի քիչ էլ կարագ:

29. ԿԱՂԱՄԲՈՎ ՊԻՐՈԳ. վերցրու $1\frac{1}{4}$ բաժակ ջուր, 3 մսխալ չոր թթխմոր (դրոժժ), մի թէյի գդալ աղ, 1 ձու, $\frac{1}{4}$ գրվ. իւզ. և 2 գրվ. ալիւր. առաւօտը վաղ այս բոլորը շաղախիւր, խմոր հունցիր և անձեռոցով ծածկիր, որ բարձրանայ: Մինչև խմորը կըհասնի՝ պէտք է վերցնել կէս դուխ կաղամբ, մանր կտրտել փռել մաղի վերայ, եռցրած ջուր ածել վրէն, քամել, աղ անել, ածել պղնձի մէջ $\frac{1}{4}$ գրվ. իւզի հետ և տապակել միևնոյն ժամանակ խառնելով, մինչև որ կփափկի, բայց այնպէս որ չայրուի և չկարմրի: Երբ սառչի, պէտք է 2 պինդ եփած և կտրտած ձու խառնել մէջը, աղ ու մի քիչ էլ պղպեղ անել: Երբ խմորը պատրաստուի՝ պէտք է գրգնակով բաց անել, վրէն ածել կաղամբն ու չորս ծայրերը հաւարելով վրէն կանոնաւոր երկար ու քառանկիւնի ձև տալ. այնուհետև թիթեղեայ թաւայի վերայ մի

փոքր իւզ քսելով՝ պիրոզը դնելու է նորա վերայ և թողնելու է կէս ժամի չափ, որ բարձրանայ. յետոյ ձուն հարելով՝ փետուրով պէտք է երեսին քսել և տաք հնոցի մէջ դնել կէս ժամի չափ:

30. ԲԻՆՉՈՎ ՈՒ ՉՈՒՈՎ ՊԻՐՈԳ. Խմորը պէտք է պատրաստել վերոյիշեալ ձևով (№ 27): Մի բաժակ բրինձը լուս սառը ջրում, այդ ջուրը դէն ածա, վրէն նոր ջուր լցրու այնքան, որ բրինձը ծածկէ և դիր եփուի: Երբ բրինձը փափկի, միայն չափից աւելի չհիւռի, ածա քամիչի մէջ, վրէն սառը ջուր լից և թող մինչև բոլորովին քամուի. յետոյ ածա քրեղանի մէջ, աւելցրու վրէն մէջը սոխ տապակած $\frac{1}{4}$ գրվ. իւզ, աղ արա, 2 կամ 3 պինդ եփած և մանրացած ձու խառնիր. մնացածը կատարիր ինչպէս որ գրուած է № 28-ի մէջ:

31. ՄՍՈՎ, ԲԻՆՉՈՎ ՈՒ ՉՈՒՈՎ ՊԻՐՈԳ. $\frac{1}{2}$ գրվ. եփած տաւարի միսը պէտք է մանր ծեծել և քիչ տապակել մի գդալ իւզի մէջ. $\frac{1}{2}$ բաժակ բրինձը եփիլ (№ 29), վերցնել 2 հատ պինդ եփած ու մանրած ձու, այս բոլորը խառնել և պիրոզը շինել ըստ № 28-ի:

32. ԹԱՐՄ ՍՈՒՆԱՈՎ ՊԻՐՈԳ. 2 գրվ. թարմ սունկը մաքրիր, կտրտիր, ածա պղնձի մէջ, աղ, պղպեղ, սոխ և սամիթ աւելցրու և դիր

կրակի վերայ: Երբ սունկը ջուր թողնէ իրանից և բոլորովին չմշկի, այն ժամանակ մէջը $\frac{1}{8}$ գրվ. իւղ և 2 գղալ թթուասեր ածա և լաւ եփիր, որ սունկը հում չմնայ. յետոյ վերցրու կրակից, սառցրու, և 2 գրվ. ալիւրից պատրաստած խմորի մէջ դիր, ինչպէս որ առում է № 28-ի մէջ:

33. ՏԱՊԱԿԱԾ ԵՒ ԽՈՐՈՎԱԾ ՉԿՆԵՐ. 2 գրվ. մեծ ձկներից, ինչպէս են՝ շշուկա, սպիտակ սագմոն (բելորիբիցա), սիգա, կապուտ (լեշշա), պերկ (սագան), թառափ (աստրինա) և այլն, մաքրիր, լուա, միջից կէս արա, ունաշարը հանիր, կտրտիր, աղ արա և այնպէս թող 1 ժամ, յետոյ շորով ցամաքացրու և վրէն ալիւր կամ փշրած պարսիմատ (սուխարի) ցանիր: Թաւան պէտք է տաքացնել, մէջը $\frac{1}{8}$ գրվ. իւղ կամ քաղցր ձէթ գնել և երբ եռ գայ՝ ձուկը մէջը ածել և մի քիչ էլ պարսիմատ ածելով վրէն՝ տապակել երկու կողմից էլ, պատառարգով խառնելով. սկուտղի վերայ ածելուց յետոյ՝ վրէն պէտք է մաղդանոս ածել:

Խորովելու համար՝ ձուկը պէտք է մաքրել, լուանալ, աղ անել, քերել և ամեն կողմը իւղ քսելով՝ գնել հնոցի մէջ: Երբ մի քիչ խորովուի՝ պէտք է ցանոլ վրէն պարսիմատ և մի

քանի անգամ էլ իրանից թողած ջրից, մինչև բոլորովին կխորովուի:

Թէ տապակած և թէ խորոված ձկան հետ յարմար է մօտ բերել տապակած գետնախնձոր և սալատ:

34. ԿԱՏԼԷՏ: Մի գրվանքա փափուկ մսից ոսկորները հանիր, շատ մանր ծեծէ, միջից ջրերը հան, որոնց կարելի է արգանակի մէջ ածել, աղ և սղպից արա, մէջը խառնիր թըրջած և քամած բուլկի, կէս գղալ իւղ հետը կէս սոխ տապակած, 1 հում ձու, մի քիչ ջուր կամ արգանակ. այս բոլորը խառնիր, կլոր կլոր կատլէտների ձև տուր, շաղախի փշրած պարսիմատի մէջ և դարսելով թաւայի վերայ՝ եռցրած իւղի մէջ՝ երկու երեսն էլ տապակիր: Կատլէտները սկուտղի վերայ դարսելուց յետոյ՝ վրէն պէտք է ածել հիւթը, որ այսպէս է պատրաստուում. միննոյն իւղի մէջ պէտք է 2 գղալ ջուր, սեր կամ թթուասեր ածել, մի երես եռցնել և սոխ կտրտել մէջը: Կատլէտի հետ տալիս են եփած կամ տապակած գետնախնձոր, գետնախնձորի պիւրէ, գազարի սօուս, կանաչ սիսեռ և այլն:

35. ԵԶԱՆ ԿԱՄ ՀՈՐԹԻ ՈՒՂԵՂԸ ԽՈՐՈՎԱԾ: Ուղիղը պէտք է սառը ջրում դրջել ջուրը փոփելով մի ժամի շափ մինչև որ արիւ-

նից մաքրուի. յետոյ թաղանթից հանել և ջրի մէջ ողողել, ազ անել. շաղախիր 2 ձուի և փշրած պաքսիմատի մէջ և դնելով տակը իւր քսած թաւի մէջ, վրէն էլ աւելցնելով մանր կտորներով իւր, դիր տաք հնոցում $1\frac{1}{2}$ ժամի չափ. իր հիւթիցն էլ ածա վրէն: Հետը կարելի է տալ գետնախնձորի պիւրէ կամ կանաչ սիսեռ (գարսիս):

36. ԽՄՈՐԻԿՆԵՐ (БЛИНЫ): Ճաշից 7 ժամ առաջ պէտք է խմոր պատրաստել 2 գրվ. ցորենի ընտիր ալիւրից, $\frac{3}{4}$ գրվ. գրեհնեի ալիւրից: և $1\frac{1}{2}$ բաժակ գոլ կաթից, նախապէս բացանելով կաթի մէջ 4—6 մսխալ չոր թըթխմոր (դրօժժ),— լաւ հարիր և շորով ծածկելով թող որ բարձրանայ: Ճաշից 2 ժամ առաջ խմորը լաւ հարիր, հետը խառնիր 1 թէյի գդալ աղ, 2 ձու, 2 գդալ իւր և 1 թէյի գդալ շաքարաւազ: Նորից հարիր, 3 բաժակ եռցրած կաթ աւելցրու: Խմորը այն թանձրութիւնը պէտք է ունենայ, որ ակիւշին չպէտք է կպչի, այլ թափուի նորանից: Եթէ խմորը մի քիչ թանձր գուրս³ գայ՝ հետը $\frac{1}{4}$ բաժակ եռցրած ջուր աւելացրու: Թող որ բարձրանայ և էլ ձեռք մի տուր, որ խմորը չնստի, գգուշութեամբ տար³ քուրայի կամ պլիտայի վերայ. վերցրու փոքր թաւայ, մէջը ազ ցանիր, տաքացրու, շո-

րով մաքրիր, փետուրով իւր քսիր և յետոյ գդալով այնքան խմոր ածա, որ թաւայի տակը ծածկէ և թխիր: Երբ խմորիկը բարձրանայ և կարմրի, վրայից պէտք է իւր քսել: Ամեն մի հատը եփելուց առաջ թաւայի մէջ իւր պէտք է քսել:

Խմորիկի հետ տալիս են կարագ և թթուասեր, որ այսպէս է պատրաստուում. — 3 շիշ կաթի մէջ խառնում են $1\frac{1}{2}$ բաժակ թարմ և թանձր թթուասեր և դնում տաք սենեակում. երբ թըթուի՝ լաւ պէտք է խառնել և սառը տեղ տանել:

37. ՍՕԴԱՅՈՂ ԽՄՈՐԻԿ. Սա այն առաւելութիւնն ունի, որ միշտ ուզած ժամանակ կարելի է պատրաստել: Վերցրու 1 գրվ. ցորենի և 1 գրվ. գրեհնեի ալիւր, շաղախիր $4\frac{1}{2}$ կամ 5 բաժակ տաք ջրի մէջ, ազ արա, հարիր և երբ թաւան արդէն տաքացրած է՝ վերցրու մի կիսատ թէյի գդալ լիմոնի աղ, ածա $\frac{1}{2}$ բաժակ գոլ ջրի մէջ, խառնիր և ածա խմորի մէջ: $\frac{1}{2}$ բաժակ գոլ ջրի մէջ խսկոյն խառնիր մի կիսատ թէյի գդալ սօդա, ածա խմորի վերայ, խառնիր և խսկոյն թխիր ինչպէս վերը ասուած է: Հետը կարելի է տալ իւր, թթուասեր և խաւիար:

38. ԽՄՈՐԻԿՆԵՐ ՄԻԱՅՆ ԱԼԻՐԻՑ: Խմորը հունցում են և թխում ինչպէս № 36-ում ասուած է, միայն չպէտք է խառնել գրեհնեի ալիւր, այլ նորա տեղ աւելացնել $\frac{3}{4}$ գրվ. նոյն ցորենի ալիւրից:

Բ. ՄԱՍԸ

ՏԵՔ ԵՒ ՍԱՌԸ, ՌԻՏԻՍՈՒԵՑ ԵՒ ԳՆԱՌԻՆՑ ԱՐԳԱՆԱԿՆԵՐ

1. ՄՍԷ ԱՐԳԱՆԱԿՆԵՐ

Արգանակը նոյն բուլիօնն է, այլ միայն մէջը խառնում են ուրիշ սննդանիւթեր՝ միս, բանջար, պտուղ, խմոր և այլն: Լաւ արգանակը հետեւեալ յատկութիւններն ունի:

1) Նա շատ սննդարար է, որովհետև պարունակում է իւր մէջ ամենալաւ սննդանիւթեր:

2) Դիւրամարս է, որովհետև մէջը ամեն ինչ լուծուած, տրորուած և հեղուկ է:

3) Չատ համեղ է, որովհետև մէջը ամենահամով սննդանիւթերը կան:

Սակայն բոլոր արգանակները այս արժանաւորութիւնները չունին. երբեմն բոլորովին անհամն են շինում, երբեմն խիստ շատ արմախք են անում ու համեմներ, այնպէս որ արգանակը գրգռող յատկութիւն է ստանում:

Արգանակ պատրաստել կարելի է բուլիօնից, կաթից, ջրից, գինուց և դարեջրից:

Ջրի արգանակը բոլորովին անհամ է և սննդարար չէ. գինուց ու դարեջրից միտք չունի պատրաստել. որովհետև եփելիս նոցա միջի ոգին շողիանում է և աւելորդ է գինին ու դարեջուրը փչացնել:

ԲՈՒԼԻՕՆՆԵՐ. Բուլիօնը ստացւում է միւսը ջրի հետ եփելուց: Սորա համար աւելի լաւ է միւսը մանր կտրտել, ածել սառը ջրի մէջ և թոյլ կրակի վերայ եփել մինչև եռ գալլը: Եթէ ուզում էք, որ միսն էլ պէտք գայ ուտելու համար, այդ դէպքում պէտք է ամբողջ կտորը գցէք սառը ջրի մէջ և կամաց կամաց եփէք մինչև եռցնելը, բայց այսպիսով բուլիօնը պակաս համեղ դուրս կգայ:

Բուլիօնի սննդական նշանակութիւնը շատ աննշան է, որովհետև սպիտը մեծ մասամբ քափի հետ դէն է ածւում, բայց որովհետև մէջը աղի ու համ տուող նիւթեր շատ կան, ուստի և բուլիօնը գրգռում է նեարդերը և ախորժակ է գրգռում և ախորժելի համ ունի, ուստի և գործ են դնում միշտ ճաշի սկզբում:

Այս յատկութիւնների պատճառով սրտի գրգռուած գործունէութեան և ստամոքսի գրգռ-

ուսած գրութեան ժամանակ բուլիօն չպէտք է գործածել, դժբաղդարար հէնց այդ գէպրե-
բումն է ժողովուրդը բուլիօն գործ ածում,
սննդարար և միանգամայն անվնաս կերակուր
համարելով:

Գիտնական փորձերը ցոյց են տուել, որ
բուլիօնը ամենալաւ *զրգռիչ* միջոցն է Ֆիզի-
քապէս (մկանային) աշխատողների համար, ա-
ւելի քան սուրճն ու ալքօօլը: Բայց ի նկատի
պէտք է ունենալ, որ բուլիօնը անվնաս է մի-
այն երբ քիչ քանակութեամբ է գործ գրուում
և առողջ երիկամունքների համար: Երիկամունք-
ների հիւանդութեան ժամանակ և կամ երբ
մեծ քանակութեամբ են գործ գնում, բուլիօնը
ոչ միայն օգտակար չէ, այլ մինչև անգամ կա-
րող է թունաւորութիւն առաջ բերել:

Բայց կան միջոցներ, որոնցով կարելի է
առաւել սննդարար բուլիօն ստանալ: Սորա
համար պէտք է տաւարի կամ հաւի միսը մանր
կտրտել և 10 ժամ ածել աղաջրի մէջ, յետոյ
թոյլ կրակի վերայ եփել առանց քափը քաշե-
լու, որովհետև քափի հետ գնում է և սպիտա-
յին նիւթերը և այն ժամանակ բուլիօնը միան-
գամայն զուրկ է լինում սննդարար լինելուց:
1½ ժամից յետոյ բուլիօնին աղ պէտք է ա-
նել. 3 ժամից արդէն պատրաստ կլինի: Աւելի

գեղեցիկ գոյնի կլինի բուլիօնը, եթէ գոյն
տանր նորան իւղի մէջ խաշած մաքուր արմը-
տիք խառնելով: Ամբողջ հեղուկը պէտք է մա-
ղի մէջ քամել, իսկ մնացած միսը պէտք է
ճնշել: Այս տեսակ բուլիօնի մէջ սպիտային
նիւթերն աւելի շատ են (1,5 - 2,0%):

39. ՄՍԷ ԱՐԳԱՆԱԿՆԵՐ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼՆ
ԱՌՀԱՍԱՐԱԿ. 4 հոգու համար պէտք է վերց-
նել 1—2 գրով տաւարի միս՝ բուլից, պոչուկից,
կոկոզնակից, բղի տակից, թիակամսից, ողնաշա-
րից կամ հարսնակուլից: Տաւարի միսն առաջ
պէտք է լուանալ, բայց չքամել, ածել պղնձի մէջ,
վրէն ածել 10 բաժակ ջուր, մի քանի անգամ եփ
տալ թէժ կրակի վերայ, քափը քաշել (կարելի
է և քափը մէջը թողնել, որովհետև նա իր մէջ
աւելի սննդարար մասեր է պարունակում): Սո-
խը, ½ գաղարը, մի փոքր մաղդանոս, մի քիչ
նեխուր, պրաս մաքրեցէք, լուացէք, մանր կտրը-
տեցէք և բոլորը միասին մի քիչ խորովեցէք
պլիտայի երկաթի վերայ, յետոյ ածեցէք ար-
գանակի մէջ և թողէք որ թոյլ կրակի վերայ
կամաց կամաց եփուի մինչև ճաշը: Այն ար-
գանակը, որ շինուում է տաւարի մսից և թարմ
արմտիքներից, առանց դափնի տերեխի և պղղ-
պեղի, կոչուում է բուլիօն:

Եթէ մէջը կրուպա (քարասերմնիկ) են

ածում; դա կոչուում է արգանակ, որին կարելի է սպիտակ գոյն տալ մի բաժակ կաթով, մանաւանդ երբ որ առանց մսի են եփում:

Եթէ մսաջրի մէջ ճակնդեղ են անում՝ կոչուում է ըորշշ: Իսկ եթէ անում են թթու կամ թարմ կաղամբ՝ շշ է կոչուում: Բօրշշը, շշին կային կարելի է սպիտակացնել մի բաժակ թրթուասեր ածելով:

Քուլիօնին ճաշից քիչ առաջ պէտք է ազանել և տաքացնել: Նորան անում են սամիթ և մաղղանոս:

40. ՏԱՒԱՐԻ ՄԻՍ. Միշտ պէտք է թարմ միտ առնել և ամենալաւից, որովհետև առողջութեան համար ոչ թէ նորա բանակութիւնն ունի նշանակութիւն, այլ որակութիւնը: 4 մարդու համար օրական անհրաժեշտ է 3 գրվ. միտ առնել պոչուկից, որովհետև նորանից կարելի է և արգանակ պատրաստել և յապակած: Ուկորներից՝ արգանակ, իսկ փափուկ մսից տապակած կամ կատլետ:

41. ՏԱՊԱԿԱՆԵՐԻ ՄԱՍԻ. Տապակածի համար պառան մսի կարեօր մսերն ընտրելով՝ մնացած ոսկորներից կարելի է արգանակ եփել արմտիքներով և պերլոյայա կրուպով:

Տապակածի հորթի մսի ոսկորներից՝ շինուում է արգանակ գետնախնձորի պիւրէով:

Տապակածի տաւարի մսի ոսկորներից աւելացնելով վրէն 1 գրվ. կրծքամիտ եփում են թթու շշ:

Եթէ տաւարի մսի ճարպը դեղին է՝ պառաւի միտ է, իսկ եթէ սպիտակ է՝ ջահլլինն է:

42. ԻՆՉՊԷՍ ԻՄԱՆԱՆՔ ԲՈՒՎԻՕՆԸ, ԳԵՏՆԱԽՆՉՈՐԸ, ՏԱՊԱԿԱՆ ԵՒ ԱՅԼՆ ՊԱՏՐԱՍ Է ԹԵՉԵ: Պէտք է պատառարպով տեսնել, եթէ հեշտ է մտնում մսի, գետնախնձորի մէջ կային, կընշանակի պատրաստ է:

43. ԱՐՄՏԻՔ, ԳԵՏՆԱԽՆՉՈՐ ԵՒ ԿԱՆԱԶԻ ՄԱՔՐԵԼՈՒ ԵՂԱՆԱԿԸ. Արմտիքը պէտք է սղողել կամ ուղղակի 5 բոպէ ջրի մէջ ածել, յետոյ դանակով ցեխերը քերել, լաւ լուանալ և ջրի մէջ պահել մինչև եփելը: Գետնախնձորը դանակով կծպել և խկոյն ածել ջրի մէջ, որ չը սեանայ: Իսկ կանաչու փշացած մասերը հեռացնելով՝ լուանում են, ածում են խախալի մէջ նորից ջուր են ածում վրէն և կտրտում:

44. ԱՐՄՏԻՔՈՎ ԵՒ ԳԵՏՆԱԽՆՉՈՐՈՎ ՄԸՄԱՋՈՒՐ: 2 գրվ. տաւարի մսից և արմտիքից եփել մսաջուր ինչպէս ասուած է № 37-ում. ճաշից 1/2 ժամ առաջ վերցրու 1 թարմ պաղար, 1 մաղղանոս, 1 շաղգամ և 1 ափսէ լիքը գետնախնձոր, այդ բոլորը մաքրելը, լուա, կտրտիր և ածա բուլիօնի մէջ: Երբ որ եփուի՝

ածա մէջը մազգանոս կամ սամիթ: Միսը կարելի է և առանձին հանել:

45. ԱՐՄՏԻՔՈՎ, ԳԵՏՆԱԽՆԶՈՐՈՎ, ՇԱՂ-ԳԱՄՈՎ ԵՒ ԿԱՂԱՄԲՈՎ ՄՍԱԶՈՒՐ. 2 գրվ. տաւարի մսից և խորոված արմատներից եփիր մսաջուր № 37-ի եղանակով: Ճաշից մէկ ժամ առաջ մէջը աւելացրու 1 հատ մաքրած և կտրուտած քաղցր շաղգամ, $1/2$ գաղար, $1/2$ մազգանոս, $1/4$ գլուխ թարմ կաղամբ 4 կտոր արած և կէս ժամ էլ առաջ 6 հատ կտրտած զետնախնձոր, և այս բոլորը լաւ եփիր. ածելիս վրէն աւելացրու կանաչի:

46. ՊԻՐՕԺԿՈՎ ՄՍԱԶՈՒՐ. 2 գրվ. տաւարի մսից և մի քիչ խորոված արմատներից եփիր մսաջուր № 37-ի կերպով: Ճաշից մի ժամ առաջ մսաջրից միսը պէտք է հանել և մանր ծեծել: $1/2$ գլալ իւղի կամ մսի շաղութեան մէջ մի քիչ տապակել $1/2$ սոխի գլուխ մանր կտրտած, միսը ածել նրա մէջ, աղ և պղպեղ անել և խառնել: 1 ձու, քիչ ջուր, $1/2$ գլալ աղ և $1 1/2$ բաժակ ալիւր խառնելով պինդ խմոր հունցիր. բաց արա շատ բարակ, միսը մանր մանր գունդերով դարսիր խմորի վերայ, խմորի միւս կէսը ծածկիր վրէն, փերը ջրով թաց արա, բաժակով մանր պիրոժկիք կտրուտիր և ծայրերը ամրացրու. ճաշից $1/4$ ժամ

առաջ ւծա եռցրած մսաջրի մէջ. երբ կրարձրանան ջրի երեսին՝ պղինձից ւծա և մէջը աւելցրու մազգանոս կամ սամիթ:

47. ԱՐՏԱՍԱՀՄԱՆԵԱՆ ԱՐԳԱՆԱԿ. $1 1/2$ գրվ. տաւարի մսից ոսկորներն ու ջրերը հանելով, լուա, մանր կտրտիր, ածա 8 բաժակ եռցրած սառը ջրի մէջ և ամբողջ գիշերն այնպէս լսոյ: Նախաճաշի ժամանակ աղ արա, 4 կտոր ծեծած շաքար և 1 կամ 2 հում ձուի դեղնուց. ածա կաթոյսի մէջ և դիր բուրայի վերայ ու տաքացրու: Միսը, իբրև բոլորովին անպէտք, պէտք է դէն ածել:

48. ԳԵՏՆԱԽՆԶՈՐՈՎ ԵՒ ԲԻՆԶՈՎ ԿԱՄ ՄԱՐ-ԳԱՐՏԱՍԵՐՄԻԿՈՎ (Перловая крупа) ԱՐԳԱՆԱԿ. Եփիր մսաջուր № 37-ի պէս: Ճաշից երկու ժամ առաջ մէջն ածա 1 գինու բաժակ մարգարտասերմիկ կամ բրինձ, իսկ կէս ժամ առաջ 1 գրվ. մաքրած զետնախնձոր և եփիր: Ածելիս վրէն կանաչի ցանիր:

49. ՄԱԿԱՐՕՆՈՎ ԵՒ ԳԵՏՆԱԽՆԶՈՐՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ. 2 գրվ. տաւարի մսից և արմտիքից մսաջուր եփիր № 37-ի պէս: Ճաշից կէս ժամ առաջ մէջը ածա մի գրվ. հում զետնախնձոր, իսկ յետոյ $1/4$ գրվ. մանր կտրտած մակարոն և եփիր: ածելիս ցանելու է կանաչի:

50. ԷՐԻՇՏԱՅ (Япма). 2 գրվ. տաւարի

մտից և արմտիքից եփիր մսաջուր ինչպէս ասուած է ՆՁ 37-ում: 1 ձու, աղ, ջուր, $1\frac{1}{2}$ գրվ. ալիւր միասին խառնիր և պինդ խմոր հունցիր. բարակ բաց արա, վրէն ալիւր քսիր, շերտ շերտ կտրտիր, շերտերը միմեանց կողքին շարիր, սուր դանակով մանր կտրտիր, սեղանի վերայ փռիր, որ չորանայ և ալիւրը մաքրիր: Ճաշից առաջ էրիշտան ածա եռցրած մսաջրի մէջ, մի թէյի գդալ աղ արա և նորից եփ տուր: Երբ էրիշտան ջրի երեսին բարձրանա՛, արդէն պատրաստ է, պէտք է ամել և վրէն կանաչի ցանել:

51. ԳԵՏՆԱԽՆՉՈՐՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ. 2 գրվ. տաւարի մսի հետ խառնելով 1 սոխ, 1 դափնի տերև և քիչ բահար՝ մսաջուր եփիր ՆՁ 37-ի համեմատ: 1 գրվ. մաքրած գետնախնձորը և մի բուլկու երրորդ մասը եփիր այս մսաջրի մէջ, աւելցրու վրէն՝ $1\frac{1}{2}$ գդալ իւղի մէջ $1\frac{1}{2}$ սոխը մանր կտրտած և տասլակած ու եփիր: Յետոյ միսը հանիր, իսկ մսաջուրը քամիր քամիչի մէջ, աղ արա, նորից մէջն ածա կտրտած միսը, կանաչի աւելացրու և տար սեղան:

52. ԹԱՐՄ ՍՈՒՆԿՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ. 2 գրվ. տաւարի մսից և 1 սոխից մսաջուր եփիր ՆՁ 37-ի համեմատ: Կէս ափսէ սպիտակ թարմ սունկը մաքրիր, լուսն, շաղախիր մի գդալ ալիւրի մէջ,

մի քիչ տասլակիր թաւայի մէջ մի գդալ իւղի և մանր կտրտած սոխի հետ, ածա մսաջրի մէջ, մէջը մի քանի հատ մաքրած և մանր կտրտած գետնախնձոր ածա, մի քանի անգամ եփ տուր, որ սունկին ու գետնախնձորը հուճ չմնան. ածա մէջը թթուասեր և մի քիչ պղպեղ և հանելուց յետոյ կանաչի արա:

53. ԲՕՐՇՉ. 2 գրվ. չաղ տաւարի մսից և արմտիքներից եփիր մսաջուր ՆՁ 37-ի համեմատ. 2 ճակնդեղ (ճարխալ), $1\frac{1}{2}$ դազար, $1\frac{1}{2}$ սոխի գլուխ և 2 գետնախնձոր՝ մաքրիր, բարակ կտրտիր, ածա կաթսայի մէջ, աւելցրու $1\frac{1}{2}$ գլուխ թթու կաղամբ, 1 դափնի տերև, պղպեղ, մի գդալ իւղ և 2 գդալ մսաջուր, խառնիր միասին, դիր թոյլ կրակի վերայ, ծածկիր և երբեմն խառնիր: Երբ ճակնդեղը փափկի, վրէն մսաջուր ածա այնքան որ ծածկի և թոզ որ քիչ քիչ եփուի, լցնելով մէջը թթուասեր: Կարելի է նաև առանձին մօտ բերել թթուասերը: Ամանների մէջ ամելուց յետոյ մաղղանոս և սամիթ ցանիր մէջը:

54. ԹԱՐՄ ԿՍՂԱՍԲՈՎ ՇՉԻ. 2 գրվ. տաւարի մսից եփիր մսաջուր ՆՁ 37-ի համեմատ: $1\frac{1}{2}$ գլուխ կաղամբը մաքրիր և 4 մասն արա: Ճաշից $1\frac{1}{2}$ ժամ առաջ ածա մսաջրի մէջ կտրտած գազարի հետ և ամելով մէջը $1\frac{1}{2}$ բա-

ժախ սառը ջրում բաց արած մի գդալ ալիւր, եփ տուր. կերակուրն ածելիս սպիտակացրու $\frac{1}{4}$ կամ $\frac{1}{2}$ բաժակ թթուասերով և կանաչի արա:

55. ԹԹՈՒ ԿԱՂԱՄԲՈՎ ՇՁԻ. 2 գրվ. տաւարի մսից, 1 սոխից, աւելացնելով և 1—2 շոր սունկ և 1 դափնի տերև՝ եփիր № 37 մըսաջուր: 1 գրվ. թթու կաղամբը քամիր, կըտրտիր, մի գդալ իւզի մէջ $\frac{1}{2}$ գլուխ մանր կտրտած սոխը քիչ պղպեղով տապակիր մինչև որ փափկի և ածա մսաջրի մէջ, եփիր այնքան, մինչև որ կաղամբը փափկի, հետը խառնիր ջրի մէջ լուծած մի գդալ ալիւր, եփ տուր, սեղան տանելիս թթուասերով սպիտակացրու, կամ թթուասերը առանձին մօտ տար:

56. ԿԱՆԱԶ ՇՁԻ ԵՂԻՆՃՈՎ. 2 գրվ. տաւարի մսից եփիր № 37-ի մսաջուր, մէջը մի գդալ ալիւր ածա և եփ տուր. 1 գրվ. մատղաշ ու մարբած եղինճը լուա, ածա եռցրած աղաջրի մէջ, եփ տուր, խախալի մէջ լցրու, քամիր, մանր կտրտիր, խկոյն լցրու եռցրած մսաջրի մէջ, եփիր մինչև փափկելը և ապա թթուասերով սպիտակացրու ու սամիթ արա:

57. ԿԱՐՄԻՐ ՊՈՐԻՆՃԱՆՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ. 2 գրվ. տաւարի մսից եփիր մսաջուր № 37-ի համեմատ: 1 գրվ. կարմիր պորինճանի սեր-

մերը դէն ածա, մնացածը կտրտելով ածա կաթսայի մէջ, եփիր, քամիր և մէջը աւելացնելով 1 գդալ ալիւր, խառնիր մսաջրի մէջ, եփ տուր և աւելացրու մէջը մի քիչ թթուասեր: Կարելի է շինել և առանց թթուասերի:

58. ԳԱՌԱՆ ՄՍՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ. 2 գրվ. դառան միսը սառը ջրում լուա, վրէն ջուր ածա, եփիր, քափը քաշիր և մէջն ածելով մի սոխ, դափնի տերև և աղ ու պղպեղ, թող որ թոյլ կրակի վրայ եփուի: Ճաշից մի ժամ առաջ մէջն ածա արմտիք, քիչ էլ եփիր և երբ հանես՝ կանաչի արա:

59. ՀԱԻԻ ՄՍՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ. հաւը մարբիր, փորտտիքը հանիր, կտրտիր, վրէն ջուր ածա և եփիր. յետոյ մէջը լցրու 1 գինու բաժակ բրինձ, մարգարտասերմիկ կամ մաննայեա կրուպա կայն. աղ արա, եփիր և հանելիս կանաչի արա:

ՀՆԴՈՒՀԱԻԻ ՈՏ ՈՒ ԳԼԽՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿԸ պատրաստուում է միևնոյն կերպով, ինչպէս հաւի մսով արգանակը:

ՀՆԴՈՒՀԱԻՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ ՆԷՂ ՆՈՅՆ ձևով է շինուում:

60. ԲԱԳՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ. Տանու բազը եփիր արմտիքի հետ, աւելցնելով մէջը 2 գափնի տերև, քիչ պղպեղ և աղ, 3 շոր սունկ և

քամիր: 1 գինու բաժակ եփած մարգարտասերմիկը, մանր կտրտած սունկը և թթուասեր լցրու արգանակի մէջ և եփիր մինչև կըզատարաստուի: Ածելիս՝ վրէն կանաչի արա:

61. ՍԱԳՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿԸ պատրաստուում է № 60-պէս:

62. ՀՈՐԹԻ ՄՍՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ. 2 գրվ. հորթի միսը կտրտիր, լուա, մի անգամ եփ տուր, քափը քաշիր, հանիր, նորից սառը ջրում լուա, ազ արա, նոյն մսաջուրը քամելով՝ միսը մէջնածա, աւելցրու գազար, սոխ և եփիր. մէջը լցրու $\frac{1}{4}$ բաժակ բրինձ և նորից եփիր:

63. ՃԱԿԴԵՂԻ ՏԵՐԵՒՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ. 2 գրվ. տաւարի մսից և արմտիքից ու շորս սունկից պատրաստեցէք № 37-ում յիշուած մսաջուրը և քամեցէք: Ճակնդեղի տերևները մաքրեցէք, լուացէք, կտրտեցէք և ածելով մսաջրի մէջ եփեցէք, մէջն ածեցէք մի գզալ ալււր և նորից եփ տուէք: Ածելիս պէտք է ցաննել վրէն կտրտած մաղդանոս:

64. ՄԱԿԱՐՈՆՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ. 2 գրվ. տաւարի մսից և արմտիքից եփել մսաջուր № 37-ի համեմատ: Մակարօնը կտրտելով ածել հոցրած ջրի մէջ և եփել. հրը եփուի՝ քամել և դարձեալ ածել պղնձի մէջ, մսաջուրը ածելով վրէն՝ եփել թոյլ կրակի վերայ: Ուրիշ պղնձում ածել

1 ձուի դեղնուց և $\frac{1}{2}$ բաժակ սեր ու խառնել, սորա վերայ ածել 1 բաժակ տաք մսաջուր, լաւ խառնել և տաքացնելուց յետոյ քամել մսաջրի մէջ, աւելցնելով ազ և պղպեղ:

65. ԱՐՏԱԼԱ. Կովի արտալան և կուրծքը պէտք է կտրտել և լուանալ. ջուրը եռ տալով միսն ածել մէջը և եփել այնքան, մինչև որ լաւ եփուի և մսաջուրը մի քիչ թանձրանայ. ածելիս վրէն ցաննել կտրտած նեխուր:

66. ԽԱՇ. Ոչխարի կամ կովի ոտները, թափանը, շլզանը և աղիքները մաքուր լուա աղիքները շուռ տուր, միջի կեղտը մաքրիր, յետոյ անցկացնելով տաք ջրի մէջ՝ դանակով քերիր, որ բոլորովին կեղտից մաքրուի, ապա մանր մանր կտրտիր բոլորը, իսկ ոտները միջից ճղիր, հանիր մէջի կոշտերը. այս ամենն ածա պղնձի մէջ, սառը ջրով լուա և մի ամբողջ գինը այդպէս թող, որ հոտը դուրս գայառաւօտը մի քանի անգամ նորից լուանալով՝ գիր կրակի վերայ որ եփուի, մինչև որ ջուրը քիչ թանձրանայ:

Յանկացողը խաշը կարող է ուտել սըլստորով:

67. ՎԱՌԵԿՈՎ ԵՒ ԿԱՐՄԻՐ ՊՈՐԻՆՃԱՆՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ. Վառեկը մաքրիր, կտրտիր և լուա. 8 գլուխ սոխը մանր կտրտելով՝ տապակիր $\frac{1}{4}$

գրվ. իւզի մէջ. 3 գրվ. սրբինճանը ամա տաք ջրի մէջ, որ հեշտ կճպուի, կճպիր, կորիզը միջից հանիր և մնացածն ամա տապակած սոխի մէջ վառեկի հետ միասին, աւելցրու 2 բաժակ ջուր, աղ արա և եփիր մինչև վառեկը լաւ կեփուի:

68. ԲՈՉԱՐԹՄԱ. 2 գրվ. ոչխարի միս կտրտիր, լուա, ամա պղնձի մէջ. եփիր քափը քաշիր. եփելուց յետոյ մսաջուրը քամիր, 6 գլուխ սոխը մանր կտրտիր, վրէն ամա մսաջրի շաղութիւնից և մէջը տապակիր, յետոյ մէջը մսաջուրն և եփած միսը լցնելով և աւելցնելով աղ ու պղպեղ, դարձեալ եփիր. խսկ ամելիս՝ վրէն համեմ ցանիր:

69. ՍԵՐԿԵՒԻՆՈՎ, ՄԻՍ. 2 գրվ. ոչխարի շաղ միսը կտրտիր, լուա և ամա պղնձի մէջ, վրէն բուսական ջուր ամա, եփիր, քափը քաշիր. եփելուց յետոյ քամիր, միջից աւելորդ ոսկորնեքը ջոկիր: 4 գլուխ սոխը մանր կտրտած քիչ տապակիր մի գգալ իւզի մէջ: Այնուհետև միսը և մանր կպճած, մարբած և կտրտած 4 գրվ. սերկիկը ամա սոխի մէջ, մսաջուրն էլ վրէն, քիչ էլ աղ և եփիր մինչև որ սերկիկը բոլորովին փափկի:

70. ԳԱՌԱՆ, ՄՍՈՎ, ՉԻՐԹՄԱ. 2 գրվ. գառան միսը պէտք է կտրտել, լուանալ, ամել պղնձի մէջ, վրէն այնքան ջուր ամել, որ միսը

ծածկէ, եփել և քափը քաշել և բամել: 4 գլուխ սոխը մանր կտրտած, գառան մսի դմակի հետ տապակել և վրէն ամել քափը քաշած միսն ու մսաջուրը, դափռան, աղ ու քիչ պղպեղ անել և մի քիչ եփել: Ճաշից առաջ 4 ձուի դեղնուցը լաւ հարելով խորը ամանի մէջ պէտք է ամել վրէն 2 գգալ սպիտակ քացախ ու խառնել, յետոյ պղինձը կրակից վերցնելով մէջը ամա ձուն ու քացախը, շարունակ խառնելով, որ ձուն չկտրուի: Ամանների վերայ հանելիս վրէն մանր կտրտած տարխուն են անում:

71. ՀԱԻԻ ՉԻՐԹՄԱ. Միկնոյն ձևով է եփուում, ինչպէս գառան մսի շխրթման. միայն սոխը փոխանակ դմակի՝ տապակում են իւզով:

72. ԳՐԻՅԹՄ.-ԲՕՉԲԱՇ. 3 գրվ. ոչխարի կամ գառան փափուկ ու շաղ մսերը ջոկիր, կտրտիր և լաւ ծեծիր: Ոսկրատ մսերն էլ եփիր ու քափը քաշիր և քամիր: Ծեծած մսի հետ լաւ ծեծիր $1/2$ գրվ. մարբած սոխը, յետոյ հետը խառնիր 2 ձու, աղ ու պղպեղ. այդ պատրաստ միսը մանր մանր կլորացրու աղած բրնձի մէջ և դարսիր պղնձի մէջ, վրէն լցրու քամած մսաջուրն ու եփիր, եփելու ժամանակ աւելցրու քիչ դափռան, համեմ և ով ցանկանում է մի քիչ էլ բրինձ:

73. ԲՐՆԶՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ (ՇՈՐՎԱՅ): Մի վառեկը շորս կտոր արա, լուա, դիր պղնձի մէջ, ալ արա, 6 բաժակ ջուր ածա, մի դինու բաժակ էլ բրինձ. եթէ վառեկը շատ լղար է՝ մի սեղանի դղալ էլ իւղ արա և եփիր մինչև որ բրինձը լաւ եփուի և մի քիչ շիրաջ թողնի:

74. ԿԱԹՆԱՊՈՒՐ. Այն ամանը, որի մէջ կաթը պիտի եփէր, պէտք է նախապէս սառը ջրով ոլորել: Երես չքաշած կաթը պէտք է այնքան եռցնել, մինչև որ փրփուրը բոլորովին նստի: Արգանակ ստանալու համար՝ կաթի մէջ կարելի է լցնել 3 մսխալ օսլայ, մակարօն, ձու, բրինձ, շոկոլադ կամ պարսիմատ: Կարելի է շինել և խմորիկներով: Գետնախնձոր երբէք չպէտք է անել:

75. ԿԱԹՆՈՎ ԵՒ ՄԱՆՆԱՅԱ ԿՐՈՒՊՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ: 6 բաժակ կաթը եռցրու, մէջն ածա 1 զինու բաժակ մաննայա կրուպա, եփիր, լաւ խառնելով որ կոշտեր չմնայ և պղնձից ամելուց յետոյ մէջը ալ արա:

76. ՀԻՒԱՆԴԻ ԲՈՒԼԻՕՆ. 2 գրվ. վափուկ և ճարպից մաքրած տաւարի կամ հորթի հում միսը մանր կտրտելով ածում են լայնաբերան շշի մէջ, բերանը խցանով պինդ փակում և շորով կապում և դնելով դոլ ջրով լի պղնձի

մէջ՝ եփ են տալիս 20 րոպէաշափ, մինչև որ շշի մէջ կազմուի մոյգ դեղին թանձր արգանակ: Յետոյ դգուշութեամբ հանում են, բերանը բաց անում և մտաջուրը քամում: Այս տեսակ բուլիօնը շատ սննդարար նիւթեր է պարունակում (սպիտ, խիժային նիւթեր, պէպտօն), ախորժ և թեթիկ կերպով գրգռող համ ունի: Տաւարի մսից ստացւում է աւելի թունդ, իսկ հորթի մսից աւելի քնքոյշ բուլիօն:

77. ԻՍԿԱԿԱՆ ԲՈՒԼԻՕՆ. 2 գրվ. միս, 10 բաժակ ջուր, մի քիչ կտրտած գաղար, արմտիքներ, 2 գլուխ չկճգած, խորոված և միջից կիտած սոխ, դալինի տերև, բահար, միասին պէտք է լաւ եփել. մի կտոր շաքար այրելով սլիտի վերայ՝ դցել մէջը դոյն տալու համար: Պարզացնելու համար՝ մի կտոր միս պէտք է ծեծել և խառնել 2 ձուի հետ. բուլիօնի միսը երբ լաւ եփուի՝ մտերը պէտք է հանել և մէջը ածել ձուի խառնուրդը ու կամայ կամայ եփել մինչև ճաշ: Ճաշից առաջ մտաջուրը պէտք է քամել մաքուր անձեռոցի մէջ:

78. ԱՐՄՏԻՔՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ. Եփիր մտաջուր № 37-ի պէս: Պղնձի մէջ կտրտիք սոխ, գաղար, արմտիք, բաւական իւղ արա, քիչ էլ մտաջուր և լաւ տապակիր, աւելցրու մէջը

մի քիչ ալիւր, այնքան որ չթանձրանայ: Յետոյ մէջը ածա մսաջրից 6 բաժակ, խառնիր, որ կոշտեր չմնայ, մէջը վարունգ կտրտիր: Իսկ սեղան տանելիս՝ խառնիր 1 բաժակ թրթուասեր. եթէ բաւական թթու չլինի, մի քիչ էլ լիմոնի ազ արա:

79. ԽՆՁՈՐԷ ԱՊՈՒՐ. Արգանակ պատրաստում են ամենից շատ խնձորից, ալուբալից և սալորից: Պէտք է 1 ֆնտ. խնձորը կճպել, սերմերից մաքրել, կտրտել հաւասար կտորների, հետը խառնել լիմոնի կճեպ, մանր կտրտած և եփել մի լիտր ջրի մէջ: Երբ խնձորը փափկի՝ պէտք է մազի մէջ տրորել: Կարելի է մէջը մի թէյի գդալ գետնախնձորի ալիւր աւելցնել: Սովորաբար աւելցնում են 2 գդալ էլ շաքար, նորից եռցնում են, քափը քաշում և սեղան բերում: Երբեմն խնձորի ապուրի մէջ 1—2 բաժակ սպիտակ գինի են ածում:

80. ԱՆՈՒԲԱՆԷ ԱՐԳԱՆԱԿ. 1 ֆնտ. ալուբալուց կորիզները հանիր, աւելցրու մի քիչ լիմոնի մանրած կճեպ և 2 գդալ շաքար և եռցրու մի լիտր ջրի մէջ. երբ ալուբալը փափկի՝ աւելցրու մէջը դանակի ծայրով քիչ գետնախնձորի ալիւր:

Ալուբալէ արգանակ գինիով այսպէս են չինում, վեցնում են գինին, ալուբալի հիւթը և

ջուր խրաքանչիւրից $\frac{1}{3}$ լիտր, լիմոնի կեղև կտրտած և 3 գդալ շաքար, եռցնում են, վրէն քամում են քիչ լիմոն, մէջը լցնում են մի ամբողջ ձու 2 գդալ ջրի մէջ բաց արած և մի թէյի գդալ գետնախնձորի ալիւր: Եթէ արգանակը շատ թանձր լինի՝ մէջը պէտք է 1—2 գդալ եռցրած ջուր աւելացնել:

81. ՍԱՆՈՐԷ ԱՐԳԱՆԱԿ $2\frac{1}{2}$ գրվ. սալորը մաքուր լուա, կորիզները հանիր և ածա մի լիտր ջրի մէջ, աւելացրու լիմոնի կեղևը մանրած. Երբ սալորը փափկի՝ մազի միջից տրորելով անցկացրու, մի բաժակ սպիտակ գինի աւելցրու, 2 գդալ շաքար և մի թէյի գդալ օսլայի ալիւր:

Այսպէս է պատրաստում զօլնօշի ապուրը:

2. ՉԿԱՆ ԱՐԳԱՆԱԿՆԵՐ

82. ՕՐԱԳՈՒԼԻ ԱՐԳԱՆԱԿ. Օրագուլը կտրտելով՝ մի քանի անգամ լու լուա, սոխն էլ տափակ տափակ կտրտիր. պղնձի մէջ դարսիր մի կարգ օրագուլ, վրէն մի կարգ սոխ, ազ ու պղպեղ, նորից օրագուլ, նորից սոխ ու պղպեղ մինչև վերջանայ, վրէն քիչ ջուր ածա մինչև ծածկէ և զիր կրակի վերայ, քափը քաշիր և եփիր, ածելով մէջը թրջած գափռան, իսկ հանելիս ով ցանկանայ կտրտած համեմ:

88. ԱՍԷՏՐԻՆ, ԶԿՆՈՎ, ԱՐԳԱՆԱԿ. 1 գր-
դալ իւրի մէջ տապակիր 1 գլուխ սոխ, 2 բա-
ժակ քամած թթու կաղամբ, ջուր ամա վրէն,
աւելցրու 2 դալինի տերև, պղպեղ, մի գդալ
էլ ալիւր և եռցրու, յետոյ լցրու մէջը 2 գրվ.
աղ արած ու կտրտած ձուկ և եփիր մինչև
կըպտարասուի: Հանելիս կանաչի արա: Սորա
համար գործ է գրուում թէ թարմ, թէ աղած
և թէ չորացրած ձուկը:

3. ՊԱՍՈՒԱՅ

84. ԱԶԱՓՍԱՆԴԱԼ. 2 գրվ. կճպած և
կտրտած պոմադոր, 3 գլուխ մանր կտրտած
սոխ, 10 պորինճան կճպած և լայնութեան վե-
րայ կտրտած, քիչ համեմ, ռեհան, պրաս, բոլո-
րը կտրտած, մի գինու բաժակ ջուր, քիչ աղ
և պղպեղ, 6 հատ գեանախնձոր կճպած ու կը-
տրտած և $\frac{1}{2}$ գինու բաժակ ձէթ միասին
պէտք է ամել պղնձի մէջ, ծածկել և իւր գո-
լորշու մէջ եփել մինչև լաւ կեփուի:

85. ՍԻՍԵՌԻ ԱՐԳԱՆԱԿ. 1 գրվ. սիսեռը
գիշերը գրջիր եռցրած ջրում. միւս առաւօտ
լուա, պղնձի մէջ ամա ջուր, քիչ աղ և եփիր
մինչև մէջը հում շմնայ: Յետոյ ուրիշ ամանի
մէջ 4 գլուխ սոխ կտրտիր և 4 գդալ ձէթի մէջ

տապակիր, ամա սորա մէջ եփած սիսեռը, 5
բաժակ իւր ջրից, քիչ զափռան, կտրտած կա-
նաչեղէն, 1 գդալ սպիտակ ալիւր, իսկ ով
ցանկանում է՝ ալիւրի փոխարէն բրինձ և մի
քիչ էլ եփիր ու բաւական է:

86. ՍՈՒՆԿԻ ԱՐԳԱՆԱԿ. $\frac{1}{2}$ գրվ. չոր սունկը
գիշերը գոջիր եռցրած ջրի մէջ. միւս առա-
ւօտը ջրից հանիր և կեղտից մաքրիր ու մանր
կտրտիր: Մի ափսէով մանր կտրտած սոխը
տապակիր $\frac{1}{4}$ գրվ. ձէթի մէջ. մէջը ամա կը-
տրտած սունկը և էլի մի քիչ տապակիր. յետոյ
սունկի քամած ջուրը վրէն ամա չորս խորը
ափսէի չափ. արա մէջը աղ, $\frac{1}{2}$ գինու բաժակ
հում բրինձ, զափռան, կտրտած կանաչեղէն և
եփիր, մինչև որ բրինձը եփուի:

Գ. ՄԱՍԸ

ՃՆՇԻ ԵՐԳՐՈՐԳ ՏԵՍՆԿ ԿԵՐԸԿՈՒՐՆԵՐ

87. ԵՓԱԾ ՄԻՍ. Միսը ամենից լաւ եփում են այս եղանակով: Առաւօտը միսը երկու մասի են բաժանում. առաջին մասը լինում է բոլոր ջրոտ մասերն ու ոսկրները. իսկ երկրորդը բաղկացած է մաքուր մսից առանց ոսկրների: Տաւարի միսը լաւ եփելու համար՝ գէթ մի ամբողջ օր պէտք է հում պահել:

Առաջին մասն ամբողջապէս պէտք է մանր կտրտել, ոսկրներն էլ երկայնութեան վերայ կտրտել և բոլորը միասին սառը ջրի մէջ ածել: $1\frac{1}{4}$ գրվ. մսին պէտք է վերցնել 12 մեծ բաժակ ջուր: Մէջը մի փոքր աղ ածել և քիչ էլ քացախ կամ 6 կաթիլ լիմոնի իւզ և թոզնել այդպէս մի քանի ժամ: Այդ միջոցին մսի բոլոր սննդարար հիւթերը անցնում են ջրի մէջ: Մօտ 10 ժամից յետոյ պէտք է սկսել ջուրը քիչ քիչ տաքացնել եւ երբ չաւ կ'են գայ, մէջը լցնել մսի երկ-

րորդ մասը. այդ միջոցին մսի ամբողջ երեսը ծածկւում է սպիտային թաղանթով, որ թոյլ չէ տալիս որ մսի հիւթը մսից դուրս գայ, բայց չէ արգելում, որ միսը եփուի ինչպէս որ պէտք է:

Միսը պէտք է եփ գայ, մինչև որ բոլորովին կը փափկի: Եթէ ցանկանում էք սըննդարար բուլիօն ստանալ՝ մսի ջրում հաւաքուած սպիտը պէտք է թողնէք, իսկ եթէ հարկաւոր է ստանալ մաքուր ու թափանցիկ արգանակ, այդ դէպքում սպիտը պէտք է հեռացնել, և մէջը լցնել մաքրած արմտիք՝ ազատքեղ (петрушка), նեխուր, գազար և դեղին ստեպղին (пастернак) (քայց ոչ սոխ): Իւզը քաշել պէտք կ'լինի միայն, երբ շտիպանց չատ է:

Պատրաստ միսը ամբողջ կամ կտրտած բերւում է սեղան գետնախնձորի հետ:

88. ԵՓԱԾ ՏԱՒԱՐԻ ՄԻՍԸ ՏԱՊԱԿԱԾ ՍՈՒՆԿՈՎ. (տես № 12):

89. ԵՓԱԾ ՏԱՒԱՐԻ ՄԻՍԸ ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐՈՎ ԵՒ ՄՍԱՋՐԻ ՍՈՒՍՈՎ. Գետնախնձորը մաքրիր, լուա, մանր կտրտիր, աղ արած ջուր ածա վրէն, եփիր, ջուրը արգանակի մէջ ածա, գետնախնձորին մի դգալ իւզ, մի գգալ մանր կտրտած մաղղանոս և սամիթ, մի բաժակ չաղ

մասջուր արա և մէջն ածա եփած տաւարի միսը և խուփը ծածկելով եփիր:

90. ԵՓԱԾ ՏԱՒԱՐԻ ՄԻՍԸ ԿԱԹՆԻ ՍՈՈՒՍՈՎ. (№ 139):

91. ԵՓԱԾ ՏԱՒԱՐԻ ՄԻՍԸ ԵՓԱԾ ԳԱԶԱՐՈՎ. 4—8 գաղար մաքրիր, մանր կտրտիր, լուա, եփիր մասջուր մէջ, հանիր ափսէի վերայ, վրէն արա իւզի մէջ տապակած՝ շոր փշրտած բուլկի:

ՏԱՊԱԿԱԾ ՈՒ ԽՈՐՈՎԱԾ

92. ՏԱՊԱԿԱԾ ՏԱՒԱՐԻ ՄԻՍ. (գր. Ման.): Նախընթաց օրը 2 գրվ. տաւարի փափուկ միսը փայտէ մուրճով լաւ ջարդիր, վրէն $1\frac{1}{2}$ թէյի գլալ աղ և քիչ էլ պղպեղ ածա և քրեղանի մէջ գնելով ծածկիր և թոյ այգպէս մինչև միւս օրը: Միւս օրը ճաշից $1\frac{1}{2}$ ժամ առաջ միսը դիր թաւի մէջ, աւելցրու 2 գլալ իւղ և տապակիր մինչև որ միսը կարմրի. յետոյ մի քիչ ջուր ածա թաւի մէջ և տապակածից ծորած ջրից շուտ շուտ վրէն ածա: 1 գրվ. գետնախնձորը լուա, եփիր և կճպիր. ճաշից առաջ ածա թաւի մէջ և շուտ շուտ խառնելով տապակիր և մօտ բեր տապակածի հետ:

Բացի գետնախնձորից կարելի է հետը

գործ դնել ձմեռը՝ թթու խիար կամ թթու կաղամբ, իսկ ամառը թարմ աղցան (салат):

93. ՏԱՊԱԿԱԾ ՏԱՒԱՐԻ ՄԻՍ. Միկնոյնը կարելի է շինել նաև նոյն օրը, առանց միսը մի զիշեր պահելու:

94. ԻՆՉՊԷՍ ՊԷՏՔ Է ՄԻՍԸ ՏԱՊԱԿԵԼ. Միսը պէտք է տապակել անշուշտ թաւայի մէջ, այգպիսով աւելի լաւ սօսւս է ստացոււմ, քան ինքը տապակածը. այգ նորանից է, որ երբ մսի ներքևի մասը տապակոււմ է, վերինը ճաքճքոււմ է և միջից ծորոււմ է մսի բոլոր հիւթը: Հիւթի թափուելու առաջն առնելու համար՝ պէտք է հնոցը (պլիտան) փաղօրօք տաքացնել հարկաւոր չափով և միսը թաւայի մէջ դնել այն ժամանակ, երբ ամբողջ իւղը հալուած լինի. այգպիսով մսի արտաքին ծաւերը շուտով են տապակոււմ: Հաւատար չափով տապակելու համար՝ հէնց սկզբից առաջ պէտք է միսը ամեն կողմից կարմրացնել, իսկ յետոյ միայն փոքր առ փոքր չափաւոր կրակի վերայ տապակել ամեն կողմից: Առողջապահական կողմից միանգամայն խոտեղի են՝ տապակածի մէջ խառնել դանազան համեմուններ, քացախ, նոյն իսկ սոխ՝ մեխակ կայլն:

Այ շատ չպէտք է անել տապակածին.

մանաւանդ այն տապակածներին, որոնք երկար ետեւելու կամ տապակուելու պէտք ունեն. որովհետեւ այդ դէպքում հեղուկի մի մասը շոգիանում է, իսկ մնացածը չափազանց խըստանալով՝ աղի համ է ստանում:

Տապական երբէք չպէտք է պատառաքաղով ծակծկել իմանալու պատրաստ է թէ չէ, կամ պատառաքաղով շուռումուռ տալ. այդպիսով ամբողջ հիւթը դուրս է թափուում, և տապակածը բոլորովին կորցնում է իւր սըննդականութիւնը:

Տապական կորցնում է իւր հիւթը նաև այն ժամանակ, երբ ժամանակ առ ժամանակ ջուր կամ արգանակ են ածում վրէն, որ տապակածի մակերևոյթը փափկացնում է և հեշտացնում այդպիսով մսի հիւթը թափուելը:

Տապակածի հիւթը չպէտք է այրել. դուրս համար մի քիչ արգանակ են խառնում հետը և շարունակ խառնում են, իսկ յետոյ քամում: Լաւ կլինի տապակածից ստացուած ճարպը հեռացնել, և դորա փոխարէն իւզ ածել:

Չափազանց այրուած հիւթը այրուած սուրճի գոյն ունի, որ առաջ է գալիս խանձուելուց կամ մէջը ածուխ գոյանալուց, որը սև գոյն է տալիս սոուսին և խանգարում ախոր-

ժակն ու մարսողութիւնը: Հիւթի խկական գոյնը բաց-շագանակադոյն է:

Տապակածը աւելի լաւ է սառն ուտել, նախաճաշին: Հիւանդներն ու հիւանդագարձները նոյնպէս աւելի լաւ են մարսում սառը տապական. քան նոցա համար միշտ զգուշելի բուլիօնները:

Միտը շատ գեղեցիկ տապակուում է խըմորում փաթըթած. դորա ամենամեծ առաւելութիւնն այն է, որ միտը ստացուում է չափազանց հիւթալի: Դորա համար հոցը պէտք է տաքացնել ոչ շատ խիստ, որ խմորի կեղևը չտրաքտրբուի և մսի հիւթը չթափուի: Խմորը պէտք է ամուր լինի: Ոչ մի տեսակ համեմունք չպէտք է անել:

95. ՇԱՄՓՐԻ ՎԵՐԱՅ ԽՈՐՈՎԱԾ ՏԱԻԱՐԻ ՄԻՍ. Սուկուց կամ փափուկ մսից չաղութիւնները պէտք է հանել, կտրտել, աղ, պղպեղ և կտրտած սոխ անել առաւօտը ու պահել քրեղանի մէջ. ճաշին շարելով մարուր շամփուրների վերայ պէտք է խորովել շուռ տալով մինչև կարմրելը: Խորովածի հետ գործ են գնում թթու խիար կամ աղցան:

96. ԽՈՐՈՎԱԾԻ ՄԻ ՈՒՐԻՇ ՏԵՍԱԿԸ. Սուկու կամ փափուկ մսի ջղերը հանեցէք, աղ, պղպեղ արէք և խորովեցէք շամփուրի վերայ:

Յետոյ սոխ կտրտեցէք պղնձի մէջ. խորովածը կտրտեցէք նորա մէջ և դրէք կրակի մօտ մինչև ճաշելը:

97. ՏԱՊԱԿԱՆԾ ՀՈՐԹԻ ՄԻՍ. Հարժի ետևի մսից՝ երկկամունքով և 2 հատ կոպով լուացէք, մի քանի ժամ ազաջրի մէջ թողէք և յետոյ հանեցէք. դրէք թաւի մէջ մի քիչ իւղ և մի երկու զգալ էլ ջուր աւելցնելով մէջը տապակեցէք, շուտ շուտ շուտ տալով և նորանից զուրս եկած հիւթը ամեցէք վրէն, որ հիւթալի և փափուկ լինի: 4 կամ 5 գրվ. հարժի միսը պէտք է $\frac{3}{4}$ ժամ տապակել. հետը կարելի է տապակել մաքրած և կտրտած գետնախնձոր: Պէտք է ուտել որևէ աղցանով:

98. ԵՓԱՆԾ ՀՈՐԹԻ ՄԻՍ ՍՊԻՏԱԿ ՍՕՈՒՍՈՎ. 2 գրվ. հարժի փափուկ միսը պէտք է կրտրտել, լուանալ, մի անգամ եփ տալ, քափը քաշել, հանել, սառը ջրում անցկացնել, ապա անել, վրէն իւր մտաջուրը ամել, գազար և սոխ աւելցնել և եփել այնքան մինչև որ փափուկի, բայց չբրբբուի: Սօուս: $\frac{1}{2}$ բաժակ ալիւրը տապակիր մի զգալ իւղի մէջ, բայց արա 2—3 բաժակ հարժի մտաջրի մէջ, եփիր, մէջն աւելցրու $\frac{1}{2}$ բաժակ թթուասեր կամ մի բաժակ կաթը. և այս սօուսի մէջ դիր մտաջրի մէջ եփած գետնախնձորն աւ կտրտած հարժի

միսը, մէկ էլ եփ տուր, կանաչի արա և պատրաստէ:

99. ՀՈՐԹԻ ԵՒ ՏԱԽԱՐԻ ԼԵԶՈՒ. Լեզուն պէտք է դնել տաք ջրի մէջ, կաշին պլոկել, լուանալ և յետոյ եփել աղ արած ջրի մէջ մինչև որ փափկի, յետոյ հանել. և ուտելու է գարսխով № 15:

100. ՏԱՊԱԿԱՆԾ ԳԱՌԱՆ ՄԻՍ. Գառան փափուկ միսը կամ բուզը լուս, աղ արա, դիր թաւի մէջ, վրէն 2—3 զգալ ջուր ամա և խորովիր հոցի մէջ, շուտ շուտ ամելով վրէն իրանից թողած ջուրը: Այս միկնայն սօուսի մէջ միաժամանակ կարելի է և մի քանի զլուխ սոխ էլ խորովել սաղ սաղ և ով սիրում է՝ նոյնպէս սխտոր:

Տապակած գառան հետ գործ են դնում աղցան և թթու խիար:

101. ՏԱՊԱԿԱՆԾ ՀՈՐԹԻ ՄԻՍ ԿԱՄ ՏԱԽԱՐԻ ՍՈՒԿԻ ԶՈՒՈՎ ԵՒ ՍՈՒԽԱՐԻՈՎ. (Wiener schnitzel): Փափուկ միսը տափակ կտրտիր, փայտէ մուճով ջարդիր և աղ արա: Պէտք է ձուն քիչ հարել, մսի կտորները թաթախել ձուի մէջ, ամել վրէն ձեծած սուխարի և իւղի մէջ տապակել երկու կողմից:

102. ՏԱՊԱԿԱՆԾ ՎԱՌԵԿ ԶՈՒՈՎ. Վառեկը լուս մաքրելուց յետոյ մի անգամ եփ տուէք, հանե-

ցէք, աղ արէք, թաթախեցէք հարած ձուի մէջ և յետոյ ծեծած չաքսիմատի մէջ և իւրը թաւի մէջ տաքացնելով՝ տապակեցէք նորա մէջ մինչև որ լաւ կարմրի. խորովելիս շուտ շուտ վրէն ածեցէք իր հիւթից, որ լաւ կարմրի:

103. ԲԻՖՇՏԷՔՍ. (Համբուրգեան): Տաւարի փափուկ միսը կամ սուկին լուացէք, կտրտեցէք և փայտի մուրճով ջարդեցէք, մինչև որ փափկի. յետոյ տապակեցէք իւրի մէջ թէթ կրակի վերայ. քանի կտոր միս լինի՝ այնքան էլ ամբողջ ձու պատրաստեցէք իւրի մէջ և միտը հանելուց յետոյ ամեն մէկ կտորի վրայ մի մի ձու գրէք, վրէն էլ ածեցէք մսի հիւթը, մէջը քիչ մսաջուր խառնած:

104. ԲԻՖՇՏԷՔՍՅԱՐՄՏԻՔՈՎ. Սուկու կտորը պէտք է ջարդել ամեն կողմից, վրէն աւելցնել այն արմտիքը, որ անում ենք սովորաբար մսին, թղթէ ծրարը թաթախել տաք իւրի մէջ գգուշութեամբ բիֆշտէքսի կտորը շոցնել ծրածի մէջ ու թեթե կապել: Փոքրիկ կաթսայի մէջ ածել 2—3 գգալ բուլիօն իւրի հետ, երբ արգանակը կտարանայ, պէտք է վրէն դնել ծրարով բիֆշտէքսը և 6—8 բոպէ տապակել, շարունակ պտոյտ տալով, ապա ծրարը հանել տափակ գգալով կամ դանակով, դնել տաք ափսէի վերայ և այդպէս սեղան

տանել: Այդպիսով ստացում է շատ հիւթալի և անուշահոտ բիֆշտէքս:

105. ՌԱԳՈՒ, Ռագուն պատրաստում է սուկու փափուկ մսից, որից պէտք է հանել ջղերն ու մանր կտրտել, կամ թէ գառան մսից: Միտը աղելով և թաթախելով ալիւրի մէջ՝ պէտք է տապակել թաւի մէջ տաքացրած իւղում, մինչև որ սկսէ մսից հիւթը ծորել, ապա դնել պղնձի մէջ, խուսով ծածկել և դնելով հոցի մէջ՝ թողնել որ բուրի մէջ եփուի: Ռագուի հետ մօտ են բերում տապակած գետնախնձոր:

106. ՈՍԿՐՈՎ, ՎԱՏԻՆՏ. Վերցրէք ոչխարի ետևի կողերից, որի վերայ փափուկ միս էլ կայ. մէջէմէջ կտրտեցէք ամեն ոսկրն առանձին. ամեն մի ոսկրը քերեցէք այնպէս որ միսը հաւաքուի մէկ ծայրին. միտը ջարդեցէք. աղ, պղպեղ և ձու արէք ու խառնեցէք, միտը կառլէտի ձևով ամրացրէք ոսկորի վերայ մինչև ոսկրի կէսը, թաթախեցէք ծեծած սուխարու մէջ և դանակով ուղղեցէք ու իւրի մէջ երկու երեսն էլ տապակեցէք: Սորա հետ գործ են դնում հետևեալ սօսուրը.—գետնախնձորն եփում են, կճալում և մաղի մէջ անցկացնում, յետոյ ածում պղնձի մէջ մի քիչ իւղ, քիչ շաքար, կաթ և

խառնում մինչև քիչ թանձրանայ ու ամուսն
կատլէտի վերայ իւր հիւթով:

107. ԿԱՏԼԷՏ. Կատլէտը պատրաստուում է
փափուկ մսից: Մտից պէտք է ոսկրներն ու
ջղերը հեռացնել և մանր ծեծել դանակով
կամ մերկնայի մէջ: Փրանսիական բուլիու մի-
ջուկը պէտք է մանրացնել, վրէն տար կաթ
կամ բուլիօն ամեկ, ծածկել և այդպէս թող-
նել $\frac{1}{4}$ ժամ, որից յետ մազի տակ անցկացնել:
Ապա միսը և տրորած բուլիին խառնել, ա-
ւելցնել բուլիօն և ազ, ուղած ձիւր տալ, երե-
սին ձու բսել, ծեծած սուխարու մէջ թաթա-
խել և այնուհետև 15 բոպէաչտի տապակել
իւղի մէջ:

108. ՀՈՐԹԻ ՈՏ ՈՒ ԳՂՈՒԽԸ ԶՈՒՈՎ ԵՒ
ՍՈՒԽԱՐԻՈՎ, ՏԱՊԱԿԱՆԾ. Ոտ ու գլուխը պէտք է
լաւ եփել, ստիորները միջից ջսկել միսը խառ-
նած ձուի մէջ թաթախել, ամեկ վրէն ծե-
ծած սուխարի և իւղի մէջ տապակել:

109. ԽՈՐՈՎԱՆ ԽՈՃԿՈՐ. Խոճկորը պէտք
է լաւ մաքրել, մի քանի կտոր անել, ներսից
ու դրսից ազ անել, և դնել թաւի մէջ, վրէն
2—3 գդալ ջուր ամեկ, լցնել վրէն $\frac{1}{3}$ գրվ-
իւղ և մէկ ժամի շտի փուռի մէջ խորովել,
իր հիւթը ամեկով վրէն:

110. ԽՈՋԻ ԽՈՐՈՎԱՆ. Խորովածի համար

գործ են դնում խաղի կողքեր և սուկի. և խո-
րովում են շամիուրի վերայ ոչխարի մսի նման:

111. ԽՈՐՈՎԱՆ ԸՆԳՈՒՀԱՆ. Հնդուհաւը
լաւ մաքրել, փորտախրը հանել և վրէն քիչ
իւղ քսելով դիր թաւի մէջ ու խորովիր փուռն
մէջ: Հետը գործ են դնում թթու խիար կամ
ապցան:

112. ԽՈՐՈՎԱՆ ՎԱՌԵԿ. Վառեկը լաւ
մաքրելով անց են կացնում շամիւրի վերայ.
վրէն քսում են մի քիչ իւղ և խորովում կրակի
վերայ, շարունակ շամիուրը պտոյտ տալով.
խորովելիս քիչ իւղ են քսում գարձեալ, որ լաւ
կարմրի: Հետը գործ են դնում զանազան ազ-
ցաններ:

113. ՏԱՊԱԿԱՆ ՎԱՌԵԿ. Վառեկը պէտք
է լաւ մաքրել, փորտախրը հանել և լուանալ,
վրէն ազ անել և թաւի մէջ քիչ իւղ ամեկով
երկու կողմից տապակել մինչև կարմրելը: Մօտ
բերելիս տապակած վառեկի վերայ ամուսն են
հետեւեալ սօուսը. — մի գլինու բաժակի շտի
մտաջուրը ամեկ թաւի մէջ, մէջը ամեկ 1 ծե-
ծած սուխար և վառեկի մնացած սօուսը, այս
բոլորը պէտք է մի քանի բոպէ եփել և ամեկ
վառեկի վերայ:

114. ՏԱՊԱԿԱՆ ՍԱԳ. Սագը մաքրեցէք, փո-
րտախրը հանեցէք, աւելորդ ճարպը հեռացրէք,

ներսից ու դրսից լաւ աղ արէք, քիչ էլ պղպեղ-
2—9 գդալ ջուր և տապակեցէք, հետզհետէ լցնե-
լով վրէն իրանից ծորած հիւթը: Կարելի է հետք
տապակել նաև մի քանի հատ սոխ:

Տապակած սագի հետ կարելի է գործ դը-
նել՝ սագի հետ եփած մանր կտրտած խնձոր:

115. ՏԱՊԱԿԱՆՑ ԲԱԳ. Բաղը պէտք է
մաքրել, աղ անել, վրէն մի քիչ ալիւր, 2 գդալ
մսաջուր ածել և թաւի մէջ տապակել, տապա-
կելիս իրանից դուրս եկած սօուսը ածելով
վրէն: Սորա հետ կարելի է գործ դնել տա-
պակած կարտօֆիլ և աղցան:

116. ՎԱՅՐԻ ԹՈՉՈՒՆՆԵՐ, օրինակ բաղ,
կարաւ, փայտմորիկ (тетерка), վայրի արաղաղ
և այլն: Պէտք է փետրել, մաքրել, փորոտիքը
հանել, լուանալ, աղ ու քիչ պղպեղ անել, և
գնելով թաւի մէջ ու վրէն 2—3 գդալ ջուր
ու մի գդալ իւղ անելով՝ տապակել ամեն կող-
մից, հետը իր սօուսից վրէն ածելով: Այս
սօուսի մէջ դարսելու է մի քանի հատ մաքրած
գետնախնձոր, որ խորովուի: Իսկ առանձին էլ
մօտ են բերում որևէ աղցան:

117. ՀԻՒՆՔԵԱՐՊԷՅՆՏԻ (արքայալայել):
Սև պորինճանը առանց կճպելու կրակի վերայ
խորովելու է. յետոյ կճպել, $\frac{1}{4}$ ժամ դնել կա-
թի մէջ, կաթը նորանից քամել առանց սեղ-

մելու: Քիչ պանիր քերելով ածել պորինճանի
վերայ: Ոչխարի միսը մանր կտրտած և մանր
սոխով իւղի մէջ տապակած՝ պոմադորը քամել
վրէն և եփել քիչ ջրի հետ. յետոյ պորինճանը
դնել սկուտղի վերայ, միսն էլ վրէն և այնպէս
մօտ տանել:

118. ԱՆԳԼԻՒԱԿԱՆ ՏԱՊԱԿԱՆ. Վերցրէք
2 գրով սուկի կամ փափուկ միս, պղնձի մէջ
դրէք $\frac{1}{3}$ գրով իւղ և միսը ամբողջ դրէք մէջն
ու տապակեցէք շուռ տալով, մինչև լաւ կար-
մրի: Յետոյ միսը հանեցէք և մէջը լցրէք կը-
տրտած սոխ ու գազար և տապակեցէք, որից
յետոյ դրէք նորա մէջ նաև միսը և դարձեալ
տապակեցէք ածելով վրէն մի շերտի մսաջուր:
Կտրտեցէք 2 գրով գետնախնձորը և աւելցրէք
նորա վերայ և կամաց կամաց միասին տապա-
կեցէք: Երբ կհանէք՝ միսը կտրտեցէք և հիւթն
էլ վրէն ածեցէք:

119. ԲՈՉԲԻՅ, 2 գրով փափուկ մսից հե-
ռացրէք ջիբն ու ճարպը, լուացէք, աղ արէք
և դրէք պղնձի մէջ. մէջն աւելցրէք 3 դուլիս
սոխ ամեն մէկը շորս մասն արած, մի քանի
դավնի տերև, մի գազար կտրտած, մի քանի
հատիկ անգլիական պղպեղ (բահար), կէս բա-
ժակ սպիտակ գինի, մի քիչ իւղ. այս բոլորը
միասին լաւ տապակեցէք մինչև որ կարմրի և

փափկի: Երբ հանէր՝ կարտեցէր և իր ջուրն էլ ամեցէր վրէն: Բօզբիֆի հետ տապակել կարելի է և սաղ սաղ գեանախնձոր:

120. ՀԱՌԻ ԿԱՄ ՎԱՌԵԿԻ ՍՕՌԻՍ: Մի վառեկ մաքրիւր և եփիւր: Մի մեծ բուլկոն երեսը կճպելով՝ մնացածը դիր մի կլար սկուտղի վերայ. եփած հաւը կտրտելով դարսիր վրէն և ածա դորա վերայ հետեակ սօուսը.—պղնձի մէջ պէտք է ամել բաւական իւղ, քիչ ալիւր և եփել. վրէն ամել երկու շերտի մսաջուր և խառնել, որ ալիւրից կոշտեր չգոյանայ, եփել այնքան, որ ոչ շատ թանձր լինի և ոչ շատ էլ ջրալի. այդ սօուսի մէջ ամել վառեկի թորն ու քարճիկը մանր կտրտած և վրէն քամել 2 լիմոն: Այնուհետև մի խոր ամանի մէջ հարիր 2 ձուի դեղնուց և դգուշուլթեամբ խառնիր սօուսի մէջ, որ չկարուի: Այս սօուսը պէտք է ամել սկուտղի վերայ, պատրաստած վառեկի վերայ:

121. ԼՈՒԱՅ ՔԵԱՔԱՔ. 2 գրվ. ոչխարի փափուկ ու շաղ միսը ծեծիր 4 գլուխ մանր կտրտած սոխի հետ. հետը խառնիր աղ և քիչ պղպեղ, 2 ձու, մի կտոր էլ թրջած ու քամած բուլկի. շամփուրը տաքացրու, այդ մսից կըսցրու վրէն և խորովիր կրակի վերայ: Սկուտղի վերայ հանելիս՝ վրէն անուամ են ծեծած ոմաղ:

122. ՈՉԵԱՐԻ ԿԱՄ ԽՈՉԻ ՂԱՌԻՐՄԱ. 2 գրվ. շաղ միսը կտրտիր, լուա, ածա պղնձի մէջ, աւելցրու մի ափսէ լիբը կտրտած սոխ և $\frac{1}{2}$ բաժակ ջուր՝ ու տապակիր մինչև սոխը լաւ կարմրի:

Ա Ղ Յ Ա Ն Ն Ե Ր

Տապակած մսի, թռչունների և ձկների հետ գործ են գնում հետեակ աղցանները.—

123. ԹԱՐՄ ԿԱՂԱՄԲԻ ԱՂՅԱՆ, Թարմ կաղամբը լաւ մաքրիր, մանր կտրտիր, ածա մաղի վերայ, վրէն եռցրած ջուր լցրու և երբ լաւ քամուի՝ ածա աղցանի մէջ, աղ արա, վրէն աւելցրու 2 գգալ պրօվանսի ձէթ, 2 գգալ էլ քացախ և խառնիր:

124. ՍԱՂՍ (խաւարտ): Սալաթը լաւ մաքրիր, փտած տերևները հեռացրու, լաւ լուա, կտրտիր, քիչ աղ արա: Մէկ ձուի պինդ եփած դեղնուց և ով ուզում է երկու գգալ էլ շաքարաւաղ, տրորիր ամանի մէջ, 2 գգալ թարմ թթուասէր խառնիր և մի գգալ էլ քացախ, խառնիր, սալաթն էլ հետը և տար ճաշի: Կարելի է աւելցնել և բարակ բարակ կտրտած վարունգ:

Գաս օրերին ձուի և թթուասէրի փոխանակ պէտք է աւելցնել 1 գգալ պրօվանսի ձէթ:

125. ԹԱՐՄ ՎԱՐՈՒՆԳ. 2—3 վարունգ կճպիր, բարակ բարակ կտրտիր, աղ արա. մի ժամից յետոյ իրանից թողած ջուրը դէն ածա, 2 գդալ ոլթովանսի ձէթ, 2 գդալ քացախ, քիչ էլ պղպեղ և սամիթ արա ու խառնիր:

126. ՃԱԿՆԳԵՂ (ճարխալ): Մի քանի հատ ճակնդեղ պէտք է խորովել, մաքրել, կտրտել, ածել ամանի մէջ, վրէն աղ, պղպեղ, ձէթ, քացախ և կանաչի անել ու լաւ խառնել:

127. ԽՆՁՈՐ. 4—8 թթուաւուն խնձոր կճպիր, կտրտիր, միջուկը հանիր, դարսիր պղղընձի մէջ, աւելցրու մի գդալ շաքարաւազ, 2—3 գդալ ջուր, $\frac{1}{4}$ գդալ աղած դարչին և խոսիլը ծածկելով այնքան եփիր, որ խնձորը փափկի, յետոյ վրէն ածա 2 գդալ տապակածի սօուսից:

128. ՊԱՐՁ ՏԵՍԱԿ ՍԱՂԱՏ: Սալաթը լուանալ, կտրտել, աղ, շաքար, քացախ անել և խառնել:

ՓԼԱԻՆԵՐ

129. ՔԱՇՈՎԻ. 1 գրվ. բրինձը ընտրիր և մի քանի անգամ լուա: Բրինձը մի ամանով չափիր և ինչքան որ բրինձն է՝ 2 այնքան ջուր արա, $\frac{1}{4}$ գրվ. իւղ և մի քիչ աղ անելով՝ ե-

փիր, մինչև որ ջուրը ցամաքի. յետոյ մեծ գդալով հաւաքիր պղնձի մէջ տեղը, մի սինի ծածկիր պղնձի վերայ և շարունակիր եփել կարճ ժամանակ, այդ միջոցին մի երկու անգամ սինին վերցրու, որ հաւաքուած գոլորչին թափուի (դամը քաշուի):

130. ՔԱՄՈՎԻ ՓԼԱԻ. 1 գրվ. բրինձը ընտրիր, 3 անգամ լուա և գոլ ջրում գրջիր $\frac{3}{4}$ ժամ. բաւականաչափ ջուր ածա պղնձի մէջ և եռ տուր. բրինձը ածա մէջը. երբ բրինձը մի անգամ եռ դա՛յ՝ արա մէջը այնքան աղ, որ ջուրը մի քիչ աղի լինի. մի քանի անգամ էլ եփ տալուց յետոյ պէտք է մի քանի հատիկ բրինձ հանել և տեսնել, եփուած է թէ չէ. երբ բրինձը քրքրուած չէ, բայց եփուած է՝ այն ժամանակ պղինձը շուռ տուր փլաւ քամիչի մէջ. պղինձը ողողելով սառը ջրով՝ այդ ջուրն էլ ածա չլաւի (եփած բրնձի) վերայ: Երբ ջուրը լաւ քամուի՝ չլաւը ածա դարձեալ պղնձի մէջ և մէջ տեղը հաւաքիր ու ածա վրէն ուրիշ փոքր պղնձի մէջ տաքացրած $\frac{1}{2}$ գրվ. իւղ. պղնձի վերայ ծածկիր սինին և թոյլ կրակի վերայ դիր կարճ ժամանակ և դամը քաշիր, ինչպէս № 129 քաշովի փլաւի ժամանակ:

131. ՓԼԱԻ ԶՈՒՌՎ. Փլաւը շինւում է միննոյն ձևով, ինչպէս որ գրուած է № 130-ում մինչև բրնձի քամելը. երբ չլաւը պատրաստ է, հարիր 3 ձու, պղնձի մէջ քիչ իւղ տաքացրու, ձուի մէջը մի քանի գդալ չլաւ խառնիր և լցրու իւղի մէջ ու տարածիր պղնձի տակը ամբողջացէս. յետոյ չլաւը ածա վրէն. հաւաքիր մէջտեղը և վրէն ածա $1/2$ գրվ. տաքացրած իւղ և դամ քաշիր:

132. ԳԱՌԱՆ ՄՍՈՎ ԿԱՄ ՎԱՌԵԿՈՎ, ՓԼԱԻ. Փլաւը պատրաստում է № 130-ի պէս: Գառան միսը կամ վառեկը մանր կտրտած պէտք է տապակել և դարտել փլաւի մէջտեղը, վրէն իւղ ածել և այնպէս դամ քաշել:

133. ՓԼԱԻ ՎԵՐԱՅ ԳՈՐԾԱԾՈՒՌՂ ԲԱՂՅՐԵՂԵՆՆԵՐ. Բամովի պարզ փլաւի վերայ գործ են դնում՝

1, ալուրալին կորիզները հանած և շաքարի մէջ եփած:

2, շորը նոյնպէս կորիզները հանած և շաքարի մէջ եփած:

3, հոնը, նոյնպէս պատրաստած:

4, դամբուլը նոյնպէս պատրաստած:

134. ՂԱԲԼՈՒ ՓԼԱԻ. Փլաւը պատրաստիր № 130-ի եղանակով: Իսկ դարլուն շինւում է հետևեալ կերպով. 1 գրվ. քիչմիշ կոթերից և

կեղտերից մաքրում են և լաւ լուանում: Լուանում են նոյնպէս 1 գրվ. մաքրած նոխուղը (մուխունդը), ածում են եռքրած ջրի մէջ և առանց աղի եփում, մինչև որ փափկի, բայց չըրբուէ. յետոյ ջուրը քամում են փլաւ-քամիչի մէջ, $1/2$ գրվ. իւղը հալելով պղնձի մէջ՝ մէջը պէտք է ածել լուացած քիչմիշն ու եփած նոխուղը դնել կրակի վերայ և խառնել մինչև քիչ կեփուէ, բայց չպիտի այրել, ապա՝ աւելցնել մէջը 1 գրվ. շաքարաւազ և թոյլ կրակի վերայ մի փոքր էլ եփել: Փլաւը երբ կհանէք սկուտղի վերայ՝ դարլուն էլ պէտք է ածել երեսին:

135. ԿԱԹՆԷՍՊԱՍ. 1 գրվ. բրինձը մաքրելով կեղտից՝ լաւ լուա մի քանի անգամ. պղնձի մէջ ածա 5 բաժակ կաթ, 3 բաժակ էլ ջուր և բրինձ ու եփիր. երբ կաթը ցամաքի՝ աւելցրու դարձեալ 5 բաժակ կաթ և $1/2$ գրվ. շաքարաւազ ու լաւ եփիր մինչև թանձրանալը: Հանելուց յետոյ՝ վրէն շաղ տուր ձեծած շաքար, դարչին և դափռան:

136. ՇԻՎԱՓԼԱԻ. 2 գրվ. ոչխարի միս կամ մի հաւ պէտք է կտրտել և լուանալ ու ածել պղնձի մէջ, վրէն աւելցնել այնքան ջուր, որ մսից մի քանի մատ բարձր կանգնի, եփել քափը քաշելով, մտաջուրը քամել, մսի աւելորդ ոս-

կորնները դէն ածել, մսաջուրը, միսը և 1¹/₂ գրվ. լուացած բրինձը ածել պղնձի մէջ, աղ, սղպեղ և գիրա անել և դնելով կրակի վերայ թողնել որ թանձրանայ:

137. ՀՍՐԻՍՍ. Հնդուհաւը կամ ոչխարի փափուկ և չաղ միսը կտրտեցէք, լուացէք և լաւ եփեցէք՝ քափը քաշելով, այնպէս որ ոսկորները մսից ջոկուի. քամեցէք, ոսկորները մսից ջոկեցէք. մսաջուրն ու միսը ածեցէք պղնձի մէջ, մէջը ածեցէք մաքրած և լուացած ձաւարը և շարունակեցէք եփել. երբ ջուրը ցամաքի՝ վրէն աւելցրէք եռցրած ջուր. եփելիս քաֆկիրով պէտք է լաւ հարել, որ մածուցիկ դառնայ: Եփելուց յետոյ աղ արէք: Մանր կըտրտած սոխը տապակելով իւզի մէջ՝ ածեցէք հարիսի վերայ՝ ամանների վերայ հանելուց յետոյ, հեռն էլ շաքար և դարչին:

Հարիսան եփել սկսում են մի օր առաջ:

24ԿՆԵՂԷՆ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ:

138. ԳԵՂԱՐԲՈՒՆԻ ԿՍՄ ԻՇԽԱՆ, Գեղարբունին կամ իշխանը մաքուր պէտք է լուանալ, կտրտել, ածել եփ տուած աղաջրի մէջ և եփել. առաջ գլուխն են գցում ջրի մէջ, որովհետեւ նա աւելի ուշ է եփւում:

Գեղարբունու և իշխանի հետ գործ են պնում ծեծած ընկոյզը քիչ ջրի մէջ բաց արած. ցանկացողները նաև սխտոր նոյնպէս պատրաստած:

139. ՆՈՐ ՁՈՒԿ, Նոր ձուկը պէտք է մորթել, փորոտիքը հանել և լաւ լուանալ. եթէ մանր են՝ ամբողջ, իսկ եթէ խոշոր են՝ կարելի է կտրտած եփել: Ջուրը պէտք է եռցնել, ածելով մէջը այնքան աղ, որ մի քիչ աղի լինի ջուրը, ձկները լցնում են մէջը և եփում մինչև որ աչքի բիբերը սպիտակեն: Դա նշան է, որ ձուկը եփուած պատրաստ է և իսկոյն պէտք է հանել:

140. ԼՈՒՔՈ, Լոքոն եփում են միևնոյն տեսակ, ինչպէս նոր ձուկը:

Հետը տալիս են կտրտած համեմ քացախի հետ խառը:

141. ՋՈՒԹԻԻ (СЕРПІОГА): Թարմ գուլթխին պէտք է լաւ քերել, ոսկորները մաքրել և այնքան լուանալ, մինչև որ կաշին բոլորովին սպիտակի, յետոյ կտրտել ու եփել աղաջրի մէջ: Եթէ գուլթխին աղի է՝ առաջ 24 ժամ պէտք է թրջել, ջուրը մի քանի անգամ փոխելով. և ասպա միևնոյն ձևով եփել: Եթէ իսկոյն ուտելու համար է՝ վրէն քացախ են լցնում և այնպէս ուտում. իսկ եթէ պահելու համար է՝ լցնում

են վրէն հետեեալ խառնուրդը. — սպիտակ քացախ, հետը մի քիչ ձկան ջրից խառնած, բահար և դափնի տերև. միասին եփ տալ, սառցնել և վրէն ածել մինչև ծածկելը:

142. ԽՈՐՈՎԱԾ ՕՐԱԳՈՒԼ. Օրագուլը պէտք է լաւ լուանալ, կտրտել և աղ ու քիչ էլ պղպեղ անել. յետոյ շարել շամփրի վերայ և կըրակի վերայ խորովել մինչև կ'կարմրի:

Օրագուլի հետ գործ են դնում նարշարաբի կամ քամած թթու նուռն:

Կարելի է քիչ քացախի մէջ մանր կտրրտած սոխը եփել և խորոված օրագուլի վրէն ածել:

143. ԹՍՐԹ (ՇԵՆԿԵ): Գլտը է տաք ջրի մէջ դնել և քերել. յետոյ եռցրած աղաջրի մէջ ածել դափնի տերև, բահար, մի երկու գլուխ սոխ և քացախ, թարթն էլ մէջը և թող եփուի այնքան, որ չբրբռուի:

Իսկ եթէ ուզում էք պահել՝ եփելուց յետո՛ւ՝ իր ջուրը սառցրէք, չաղուժիւնը դէն ածէք և ձուկը դարսելով քիլի մէջ՝ ջուրն ու քաղախը ածեցէք վրէն, վրէն էլ դափնի տերև և բահար:

144. ՆՈՐ ԶՈՒԿԸ ՏԱՊԱԿԱԾ. Նոր ձկան փորոտիքը հանիր, լաւ լուա, աղ արա և ա-

ռաջ ձուի ու յետոյ սուխարու (պարսիմատի) մէջ թաթախելով՝ տապակիր իւլի մէջ:

145. ԵՓԱԾ ԹԱՌԱՓ (ՕՇԵՐԻՆԱ): Թառափը մաքրիր և լաւ լուա, կտրտիր ու ածելով աղաջրի մէջ՝ եփիր, մի քանի անգամ քափը քաշելով:

Թառափի հետ գործ են դնում խրէն, քացախ ու պրովանսի ձէթ կամ մանանեխ:

146. ԵՓԱԾ ԳՈՇ. Ամբողջ դոշը դիր ամանի մէջ, վրէն գոլ ջուր ածա, մէջը լցրու երկու բուռը թեփի և թող այդպէս 24 ժամ. յետոյ հանիր, քերիր ու լուա. դիր տաք ջրի մէջ և թոյլ կրակի վերայ եփիր այնքան, որ չբրբռուի:

ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ

ԲՈՒՍԱԿԱՆ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ.

Կենդանական կերակուրը գրեթէ բացառապէս սպիտային նիւթից և ճարպերից է բաղկացած. բուսական կերակուրների մէջ աւելի մեծ չափով ածուլեն է, իսկ սպիտ և ճարպ քիչ կայ:

Ածուխը բոյսի մէջ ներկայանում է սրպէս օսլայ և շաքար դանդան ձևով (եղէպնի,

խաղողի, պտղի) հայլն, կան նաև համեմներ
և զանազան հոտաւէտ նիւթեր:

Յուսական կերակուրների մէջ առաջին
տեղը բռնում են (հացահատիկները), այն է՝
ցորենը, վարսակը, գարին, հաճարը, բրինձը,
սիմինգը և կորեկը:

Ալիւրը մարդկային մարմնին մատակարար-
ում է ամենամեծ քանակութեամբ ածուխ:

Հացահատիկների ալիւրից ամենից սնուն-
դարար է վարսակի ալիւրը:

Հացահատիկների ալիւրը վերին աստի-
ճանի դիւրամարս է և չէ պարունակում իւր
մէջ քիմիական գրգռող նիւթեր:

Յուսական կերակուրների մէջ հացահա-
տիկներից յետոյ երկրորդ տեղը բռնում են
քանջաւենները, որոնք, բացի գետնախնձորից,
շատ քիչ սննդանիւթ են պարունակում իրանց
մէջ, և ընդհակառակն, հարուստ են անպէտք
ցանցամաշկերով: Այնուամենայնիւ գոքտ շատ
համեղ և օգտակար խառնուրդ են մսի հետ:
Մսէ կերակուրը, հիւթալի նիւթերի պատճա-
ռով գրգռում է, տաքացնում, իսկ բանջար-
ները ամենեին չեն գրգռում ստամոքսը քի-
միապէս, այլ աղիքներում առաջ են բերում
միայն մեքենական գործունէութիւն:

Օրգանական թթուներ ունենալու պատ-
ճառով շատ բանջարեղէններ նպաստում են
մսային կերակրի սպիտերի մարսողութեան,
ախորժակ են գրգռում, թարմացնող ազդեցու-
թիւն են առաջ բերում, օժանդակում են
աղիքների հիւթի ստացման, աղիքների միջինը
փափկացնելուն, իսկ անշափաւոր գործածու-
թեան դէպքում, մանաւանդ թարմ ձկով,
մինչև անգամ լուծողութիւն են պատճառում:
Սակայն մի քանի բանջարներ՝ օր. քրենը,
բոլկը, սոխն ու սխտորը պարունակում են ի-
բանց մէջ առողջութեան համար վնասակար և
գրգռող նիւթեր:

ԲԱՆՋԱՐԵՂԷՆԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒԹԵԱՆ ԸՆԴ-
ՀԱՆՈՒՐ ԵՂԱՆԱԿԸ. Ամենից յաճախ եփում են
մինչև սր փափկի կամ տաք ջուր են ածում
վրէն, իսկ յետոյ աւելցնում են մի քիչ բու-
լիօն և իւղ, որովհետև բանջարեղէնները շատ
քիչ իւղ ունին իրանց մէջ, ինչպէս միսը.
բանջարեղէնը պէտք է ուղղակի եռցրած ջրի
մէջ դնել. հակառակ դէպքում ջուրը քաշում
է բոլոր սննդարար նիւթերն ու բանջարեղէնը
կորցնում է համը, և խոտի համ է ստանում:
Մի քանի բանջարներ, ինչպէս օր. կաղամբը,
քնդեղէնները, գոյն են տալիս ջրին և տալիս
նրան լատ հոտ և անախորժ համ. այդ

ջուրը պէտք է թափել, որպէս զի մարտոյու-
թեան չփաստեն: Ըստ բանջարներ եփուելիս ի-
րանց կանաչ գոյնը չեն կորցնում, եթէ կաթ-
սայի բերանը բաց ենք թողնում:

ՊԱՏԻՃԱԻՈՐ ԸՆԴԵՂԷՆԵՐ յուռնը, լոբին,
ոսպը, որպէս մի բացառութիւն միւս բան-
ջարների մէջ, մեծ քանակութեամբ ազօտա-
լին նիւթեր են պարունակում, օսլայ, աղեր,
կիր, մասամբ և շաքար (շաքարային յուռն) և
այս կողմից գերազանցում են միւս բոլոր
աննպաստիւթերից առհասարակ:

Այնպէս որ ազօտային նիւթերի բովան-
դակութեան կողմից, ընդեղէնները մսից գե-
րազանց են, իսկ ամուխի կողմից՝ միայն հա-
ցահատիկից են յետ մնում:

Բայց պինդ կճեպ ունենալու շնորհիւ և
կարծր լինելու պատճառով՝ ջրում պարզ ե-
փած ընդեղէնները դժուար են մարուում, ա-
ղիքներում թթւում են, առաջացնում են գա-
զեր, փքանք և քամիներ: Անշուշտ ինչքան
մատաղ են պատիճաւոր ընդեղէններն, այն-
քան հեշտ են մարուում:

ՊԱՏԻՃԱԻՈՐ ԸՆԴԵՂԷՆԵՐ ԵՓԵՂՈՒ ԿԱՆՈՆԸ:
Վերը յիշածների պատճառով անհրաժեշտ է
որ ընդեղէնը եփելուց առաջ երկար ժամա-
նակ սառը ջրի մէջ մնայ, և ինչքան հասուն

են՝ այնքան աւելի երկար ժամանակ: Վատ
չէ աւելցնել մէջը մի քիչ երկրնածխած թթւա-
կան սօղա, որով կանաչ գոյնն էլ մնում է
տեղը և ունդն էլ փափկում է: Եփել պէտք է
շարունակ և անընդհատ, մինչև որ կճեպը
սլլտկուի: Որովհետև եփելիս ջուրը գոլորշիա-
նում է, ուստի պէտք է քիչ քիչ եռցրած ջուր
ածել: Եթէ ուզում էք, որ ընդեղէնը աւելի
գիւրամարս գառնայ, լաւ եփելուց յետոյ՝
պէտք է մաղումն էլ տրորուի: Ոլոռնի պիւրէն
աւելի լաւանում է, եթէ մէջը խառնում ենք
մի քիչ ալիւր և կովալուզ: Եփելիս ընդեղէնը
մեծ քանակութեամբ ջուր է ծծում:

ԱՐՄՏԻՔՆԵՐԻՑ ամենատաաջին տեղը
բռնում է գեանախնձորը: Սուրա արժանաւո-
րութիւններից գլխաւորը արժանութիւնն է,
որ միջոց է տալիս մեր օրգանիզմին անհրա-
ժեշտ մի նիւթ ձեռք բերել արժան գնով:
Բայց միւս կողմից չէ կարելի ասել թէ նա
մի շատ էլ աննպարար նիւթ է: Սպիտ շատ
քիչ կայ նորանում, ճարպ ամենեին չկայ և
աննպական նշանակութիւն ունի միայն նորա
օսլան: Միմիայն գեանախնձորով կերակրուե-
լու համար շատ մեծ քանակութեամբ պէտք է
ընդունել, օրական կէս փթից աւելի: Այն
ժողովուրդը, որը ստիպուած է լոկ գեանա-

խոճորով կերակրուել, օր. իրլանդացիք, հիւանդոտ են և սակաւարիւն, խլախտի և անգլիական ախտի հակումն ունին, տանջուամ են մարսողութեան խանգարումով և մշտատեխարանացաւով: Գեանախնձորը ենթակայ է դանազան հիւանդութիւնների և յաճախ աճում է նորա մէջ մի խիստ թունաւոր իր—սօլատինը:

Այսպէս ուրեմն գեանախնձորը պիտանի է ուրիշ կերակրի հետ գործածուելու, որ հարուստ լինի սպիտով և ճարպով, օր. մսի և կաթի հետ: Գեանախնձորի հետ իւր խառնելով՝ ոչ թէ միայն ախորժելի համ է ստանում, այլ և նպատակայարմար է և քիմիական տեսակէտից:

Գազարն ու շաղգամը աւելի հարուստ են սպիտնով քան գեանախնձորը. պիւրէ շինելով՝ նոցա դարձնում ենք դիւրամարս և օգտակար են փորկապութեան դէմ:

Բողկը, քրենը, սոխն ու սխտսրը անպայման խոտելի են առողջապահական կերակուրների շարքից, որովհետև միանգամայն անմարսելի են:

Վարունգն ու ամեն տեսակ աղցանները նոյնպէս գրեթէ անմարսելի են. թթու աղցանը դեռ էլի մի նշանակութիւն կարող է

ունենալ այն կողմից, որ մասամբ նպաստում է սպիտային նիւթերի լւրացման և մերենաբար օգնում է կերակրի յառաջացման աղիքների մէջ. բայց յաճախ աղցանը պատրաստուում է հազար ու մի կծու նիւթերից, ուստի և զրդռող աղղեցութիւն ունի ստամոքսի վերայ: Թթու վարունգը, լոբին կայն քացախով և այլ թթու կծուներով համեմուած առողջապահութեան տեսակներից ոչ մի բանի պէտք չեն և անպայման պիտի հանուին կերակուրների ցուցակից:

Ծնեբեկը, սպանաղը և գունաւոր կաղամբը, մանաւանդ սպանաղը, հեշտ մարսողող են, բայց սննդարար նիւթ քիչ կայ մէջը:

Թէ սպիտակ և թէ կարմիր կաղամբը բացի այն որ շատ վատ են մարսուում, աղիքներումն էլ թթուութիւն ու մեծ քանակութեամբ գաղեր են առաջացնում, ուստի և միանգամայն անպէտք են:

ՍՈՒՆԿԵՐԸ, Հնայելով, որ մեծ քանակութեամբ աղօտային նիւթեր են պարունակում իրանց մէջ, ահագին քանակութեամբ ցանցամաշկերի և նոցա հիւսուածների կարծրութեան պատկառով՝ գրեթէ ամենևին չեն մարսուում և չեն կարող իբրև կերակուր ծառայել, մանաւանդ որ նոցա միջի աղօտային նիւթերի մեծ

մասը ոչ թէ սպիտան է, այլ մեր մարմնի համար բոլորովին անօգուտ մի ուրիշ խառնուրդ (ամիրո)։ Էլի մի փոքր կարելի է իբրև սօուս գործածել, բայց աւելի լաւ է առանց նորան եօլլայ գնալ, մանաւանդ որ նոցա մէջ խիստ շատ կան թունաւորուածներ և մինչև անգամ ուտելու սունկն էլ, եթէ հասած չեն, կարող են թունաւորութիւն առաջացնել։

ԸՆԴԵՂԷՆ ԵՒ ԱՐՄԱՏԵՂԷՆ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

147. ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐԻ ԿԱՏԼԷՏ ԿԱԹՆԷ ՍՈՈՒՍՈՎ. Գետնախնձորը լուա, մարրիր, եփիր աղաջրի մէջ, ջուրը դէն ածա, կճալիր և տրորիր, մի գդալ իւղ արա, մէկ կամ երկու ձու, $\frac{1}{4}$ բաժակ կարմրացրած ալիւր և աղ, կատլէտներ շինիր, շաղախիր ալիւրի կամ փշրած սուխարու մէջ և իւղի մէջ տապակիր։ Սորա հետ գործ դիր հետևեալ կաթնէ սօուսը։ 2 բաժակ կաթի հետ խառնիր 2 թէյի գդալ ալիւր, 1 գդալ շաքարաւաղ և մի քիչ դարչին, դիր պլիտի վերայ, եփիր և ածա կատլէտի վերայ։

148. ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐԻ ԿԱՏԼԷՏ ՍՈՒՆԿԻ ՍՈՈՒՍՈՎ. Կատլէտը պատրաստիր միևնոյն ձևով ինչպէս № 147-ում ասուած է։ Պղնձի մէջ լցրու $\frac{1}{8}$ գրվ. կարագ, իսկ պասին՝ քաղցր

ձէթ, մէջը ածա մի գդալ սպիտակ № 2 ալիւր և եփիր, հետը խառնելով. մէջը լցրու 2 բաժակ սունկի բուլիօն, որը պատրաստուած է 4—8 չոր սունկը՝ աղով և 2 գլուխ սոխով եփելուց. լաւ եփ տուր, մէջը ածա մանր կտրտած եփած սունկ, կանաչի և հանիր կատլէտի կողքին։

149. ԿԱԹՆՈՎ ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐ. Գետնախնձորը կպճիր, լուա ու եփիր։ Երբ փափկի, ջուրը դէն ածա, իսկ գետնախնձորը փայտէ ամուր գդալով լաւ տրորիր, մինչև չի սառել. աղ արա, մի գդալ էլ իւղ, խառնիր, որ սպիտակի, վրէն 1 կամ $1\frac{1}{2}$ բաժակ կաթ ածա, խառնիր, մի ձու արա, նորից խառնիր, հանիր իւղով օծած թաւի մէջ, վրայից սուխարի ցանիր և տաք հնոցում թխիր։

150. ԿԱՆԱՁ ԼՈՔԻ ԵՂ ՈՒ ՁՈՒՈՎ. 2 գրվ. կանաչ լոբու ծայրերը պէտք է կտրտել և թելերը հեռացնել, մանր կտրտել դանակով, լուանալ, պղնձի մէջ ածել, աւելցնել 4 գլուխ կրտրտած սոխ, վրէն ջուր լցնել մինչև լոբին կծածկուի և եփել. երբ որ ջուրը կիսով չափ պակասի՝ պէտք է աւելցնել մէջը սամիթ, ռեհան և տարխուն և շարունակել եփելը, հետն էլ քափկիրով ջարդել. երբ որ ջուրը գրեթէ բոլորովին ցամաքի՝ $\frac{1}{4}$ գրվ. իւղ արա և իւղի

մէջ նորից եփիր. երբ պատրաստ լինի՝ հինգ հարած ձու արա երեսին և առանց խառնելու եփիր մօտ 10 րոպէ:

Կանաչ լոբին կարելի է նաև շորացնել և ձմեռը շորից նոյն ձևով կերակուր պատրաստել, միայն եփելուց առաջ պէտք է եռցրած ջրով մի երկու անգամ լուանալ:

151. ԿԱՆԱՉ ԼՈԲԻ ՎԱՌԵԿՈՎ. Կանաչ լոբին եփիր ինչպէս գրուած է № 150-ի մէջ. երբոր իւղ անես, փոխանակ ձուի՝ աւելցրու մէջը տապակած և կտրտած վառեկ և այնպէս շարունակիր եփել մինչև որ լոբին բոլորովին եփուի:

152. ԿԱՆԱՉ ԼՈԲՈՒ ԲՈՐԱՆԻ. Կանաչ լոբին եփել № 150 ի ձևով, միայն սոխը և իւղը աւելի պէտք է անել և առանց ձուի: Միևնոյն ժամանակ տապակիր մի վառեկ կամ դառան միս և կտրտիր: Յետոյ բլիւզի վերայ մի երես լոբի ածա, մի երես վառեկ կամ միս դարսիր և վրէն դարձեալ մի երես լոբի: Մի քիչ սառնելուց յետոյ վրայից ածա քամած և ջրի մէջ բոց արած կամ միայն քիչ քամած մածոնի խօկ սորա վերայ ցանիր ծեծած դարչին, շաքարաւաղ և դափռան, նախապէս միասին խառնելուց յետոյ:

153. ՊՈՐԻՆՃԱՆԻ ԲՈՐԱՆԻ. 10 պորինճան:

կճալիր, երկար շերտերով կտրտիր, 1 սեղանի գդալ աղ արա և մի քիչ յետոյ ճմլելով՝ ջուրը քամիր. քամելուց յետոյ մի աման կտրտած սոխի և $\frac{1}{4}$ գրվ. իւղի հետ տապակիր. տապակելիս ածա մէջը մի քիչ կտրտած սամիթ և ռեհան. այս կերակուրը հանիր բլիւզի վերայ, շորս կողմը դարսիր տապակած ու կտրտած վառեկը և վրէն ածա քամած ու ջրի մէջ լուծուած կամ ուղղակի կիսատ քամած մածոն, վրէն էլ ցանիր՝ դափռան, շաքարաւաղ և դարչին՝ միասին խառնած:

154. ԹԱՐՄ ԲԱՄԻԱՅՈՎ ՄԻՍ. 2 գրվ. ոչխարի միսը կտրտել և քիչ իւղի մէջ մի փոքր տապակել 2 — 3 գլուխ մանր կտրտած սոխով: 2 գրվ. կարմիր պորինճանը քամել, 3 գրվ. նոր բամիան լուանալ և դարսել մսի վերայ, պորինճանի ջուրն էլ վրէն ածել, աղ, պղպեղ անել և միջակ կրակի վերայ եփել մինչև որ բամիան եփուի:

155. ԹԱՐՄ ԲԱՄԻԱՅՈՎ ՄԻՍ ՌԻՌՇ ԿԵՐՊ. 2 գրվ. ոչխարի միսը մանր կտրտել, ածել կաթսայի մէջ և քիչ ժամանակ կրակի վերայ թողնել, որ ջուրը ցամաքի. յետոյ աւելցնել մի փոքր կարագ, աղ անել և տապակել այնքան, մինչև որ կարմրի: 4 գլուխ տափակ կտրտած սոխ խառնել հետը և նորից տապակել մինչև որ

սովին էլ եփուի: Այնուհետև վրէն դարսել մաքրած բամիայ 3 գրվանքի չափ, մի բաժակ ջուր ամել և թողնել որ եփուի բամիան:

156. ՉՈՐԱՅՐԱԾ ԲԱՄԻԱՅՈՎ ՄԻՍ. Նախապէս միսը պէտք է պատրաստել այն ձևով, ինչպէս որ ասուած է նախընթաց յօդուածում:

2որ բամիան սովորաբար շարած է լինում թիկերի վերայ: Բամիան, $\frac{1}{4}$ ֆունդ, այգպէս թիկով պէտք է քիչ խաշել, յետոյ թիկից հանել, ջուրը դէն ամել և բամիան դարսել վերոյիշեալ ձևով տապակած մսի վերայ, մինչև որ բամիան կեփուի:

157. ԱԶԱՓՍԱՆԴԱԼ. Վառեկը մաքրել, փոշոտիքը հանել և կտրտել. 1 գրվ. սոխը մանր կտրտել և տապակել իւզի մէջ. վրէն աւելացնել 2 գրվ. կարմիր պոմադոր և 10 հատ էլ բադրջան կտրտած. պամադորը պէտք է առաջուց ամել տաք ջրի մէջ, կաշին կըծպել և կորիզները հանել: Կարելի է ամել և 1 գրվ. կճսլած և կտրտած գետնախնձոր: Մի քիչ եփելուց յետոյ աւելացնել վառեկը և դարձեալ եփել մինչև պատրաստուելը:

158. ԲԱԴԻԻԶԱՆ-ՊԵՕՐԵՔ. 10 պորինճանը կիսիր մէջտեղերից. սոցա էլ կիսիր երկարութեան վերայ. իւրաքանչիւր կտոր նորից կիսիր առանց բաժանելու միմեանցից և ազ արա:

2ուն հարիր, մէջը պանիր քերիք, մաղդանոս կտրտիր և այս թանձր խառնուրդը դնելով կիսած պորինճանների մէջ՝ իւզում տապակիր:

159. ՍԵՐԿԵԻԼՈՎ ՄՍԻ ՏՈՒՄԱ. Վերցրու 8 հատ սերկևիլ, կոթի տեղերը քիչ կտրիք և այնտեղից փորիչ գործիքով կամ եթէ այդ չըկայ՝ դանակով միջի գուլը հանիր: Այնուհետև 2 գրվ. ոչխարի փափուկ միսը լաւ ծեծիր, մէջը 2 գլուխ կտրտած սոխ, քիչ ազ ու պղպեղ և կտրտած մաղդանոս արա, միասին խառնիր և տապակիր մի գլալ իւզի մէջ. յետոյ նորից ծեծիր և այդ ծեծած մսով լցրու փորած սերկևիլները, կտրտած գլուխները նորից վրէն ծածկիր, դարսիր պլինձի մէջ, հետը դարչին, 2 գլալ շաքարաւազ, $\frac{1}{4}$ գրվ. իւզ, մի բաժակ էլ ջուր ամա, երեսը պինդ ծածկիր և թոյլ կրակի վերայ եփիր այնքան, որ չքրքրուի:

160. ԲՈՒԼԷՏ. Տաւարի միսը ծեծիր ինչպէս կատլէտի համար, մէջը խառնիր ձու, սպիտակ հաց, ազ, պղպեղ, ուլ ցանկանում է նաև կծոխուր: Վերցրու ոչխարի փառը և կիսիր. ծեծած միսն էլ կիսիր. ամեն բաժինը փաթթիր մի կտոր փառի մէջ, ծայրերն ամրացնելով դիր թաւի մէջ և հնոցում խորովիր: Առանձին առանձին եփիր մակարօն, սև սալոր, գետնախնձորն էլ կճպելով տապակիր: Յետոյ

խորոված միսը կտրտիր, դարսիր սկուտղի վերայ և կողքին դարսիր մակարօնը, սալորն ու գետնախնձորը: Սոցա ջրից քիչ վերցնելով պատրաստիր հիւթ և ածա պատրաստած կերակրի վերայ:

161. ԾՆԵՔԵԿ ԵՂ ՈՒ ՁՈՒՈՎ. Ծնեքեկը ծայրից կտրտում են մանր մանր, մինչև չորացած մասի հասնելը. չոր մասերը պէտք է դէն ածել. կտրտածը պէտք է լաւ լուանալ, ածել պղնձի մէջ, աւելցնել քիչ կտրտած սոխ, վրէն բաւական ջուր ածել, աղ անել և եփել մինչև կփափկի. յետոյ ջուրը քամել. պղնձում դնել իւղ և եփած ծնեքեկը ու նորից եփել թոյլ կրակի վերայ. մի քիչ եփելուց յետոյ՝ վրէն ածել հարած ձու ու առանց խառնելու եփել դարձեալ մօտ $\frac{1}{4}$ ժամ: Մի քրեղան լիքը ծնեքեկին հարկաւոր է 4 գլուխ սոխ, $\frac{1}{4}$ գրվ. իւղ և 6 ձու:

162. ՍՊԱՆԱՂ (չումին) ԵՂ ՈՒ ՁՈՒՈՎ. Սպանաղից մաքրում են դեղնած տերևները, լուանում և պղնձի մէջ բաւական ջրի մէջ քիչ եփում. յետոյ քամում և ակիշով լաւ ջարդում. մանր կտրտած սոխը իւղի մէջ տապակում են և մէջը ածում սպանաղը, աղ անում և լաւ խառնում. մի քիչ եփելուց յետոյ երեսին հարած ձու են անում և դարձեալ եփում $\frac{1}{4}$ ժա-

մի չափ: 4 գրվ. սպանաղին անում են $\frac{1}{2}$ գրվ. իւղ, 4 գլուխ սոխ և 10 ձու:

163. ՔԻՇՄԻՇՈՎ ԵՒ ԶԻՐԻՇԿՈՎ ԷԱՒ. 2աղ հաւը պէտք է լաւ մաքրել և եփել. $\frac{1}{4}$ գրվ. գիրիշկ մաքրիր, լուա և քիչ ջրի մէջ եփիր. մէջը արա 2 գրվ. քիշմիշ և 1 գրվ. շաքար և դարձեալ եփիր. երբ արդէն լաւ եփուած լինի՝ հաւը կտրտիր, ածա սկուտղի վերայ և այդ եփած խառնուրդն էլ կողքին:

164. ՎԱԶԻ ՏԵՐԵՒՈՎ ՏՕԼՄԱ. 2 գրվ. ոչխարի կամ դառան չաղ և փափուկ մսերից ջրերը հանելով՝ մնացածը լաւ պէտք է ծեծել, հետը խառնելով աղ, պղպեղ և քիչ բրինձ. ծեծած մսի հետ պէտք է խառնել և 2 ձու: Վաղի տերևը ածա կոցրած ջրի մէջ և շուտով հանիր, կոթերը կտրտիր և ծեծած միսը մանր մանր մէջը փաթթիր. այդ կոլոլակները դարսիր պղնձի մէջ, վրէն ծածկիր փոքր ավետէ, որ ջուր ածելիս շարձարանայ: Դորա վերայ ածա մնացած սկորներից եփած մսաջուրն այնքան, որ ավանն ծածկուի ու թող, որ լաւ եփուի: Քամած մածոնը բաց արա ջրի մէջ և երբ տօլման ամանի վերայ հանես՝ վրէն ածա մածոնը, իսկ դորա վերայ էլ ծեծած դարչին ու շաքար:

Վաղի պղնձի մէջ պղնձի խոն քիչ և հաւ

165. ԿԱՂԱՄԲՈՎ ՏՕԼՄԱ. Միևնոյն կերպով պէտք է պատրաստել ինչպէս վազի տերևով, միայն փոխանակ վազի տերևի՝ վերցնելու է կազամբի բարակ տերևները. միսը մէջը փաթթելուց յետոյ տապակելու է իւղի մէջ. և ածելիս՝ մածուն, դարչին ու շաքար չի հարկաւոր. սրա փոխարէն թթուացնելու համար մսի մէջ պէտք է խառնել չոր հոն, ճանճուռի չիր, կծոխուր և կամ պոմադորի հիւթը:

166. ՍԵՒ ՊՈՐԻՆՃԱՆՈՎ ՏՕԼՄԱ. 2 գրվոչխարի չաղ և փափուկ միսը պէտք է ծեծել, վրէն կտրտել մի գլուխ սոխ, հետը խառնել մի քիչ եփած բրինձ, աղ, պղպեղ ու մաղախոս անել և այս բոլորը տապակել մի գլաղ իւղի մէջ. ապա նորից ծեծել: 8 սև պորինճանը կծպել, մէջները փսրել և պատրաստ ծեծած միսը լցնել նոցա մէջ, իւղով տապակել թաւի մէջ և դարսել պղնձի մէջ. յետոյ 3 գրվոչկարմիր պորինճանը լուանալ, կտրտել, եփել և մաղի մէջ քամել. ստացուած թանձր ջուրը ածել տոլմի վերայ և եփել:—Ցանկացողը կարող է առանց իւղի մէջ տապակելու՝ ուղղակի պղնձում եփել 2 գդալ իւղով և քամած կարմիր պորինճանով ու աղ անելով:

167. ԽՆՁՈՐԻ ՏՕԼՄԱ. Միսը պատրաստուում է նոյն ձևով ինչպէս № 164-ինը, միայն

առանց բրնձի: 20 հատ թթուաշ խնձորի գուլը հանել առանց կծպելու և պատրաստ ծեծած ու տապակած միսը լցնել մէջը և դարսելով պղնձի մէջ, 2 գդալ իւղ անել, 1 քաժակ էլ ջուր, քիչ էլ շաքար ու դարչին և եփել մինչև խնձորը լաւ կարմրի:

168. ՏԱՊԱԿԱԾ ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐ. Գեանախնձորը կծպիր, տափակ կտրտիր և ջրի մէջ ածա մինչև եփելը, որ չորանայ. յետոյ թաւի մէջ ձէթ ածա. գեանախնձորը ջրի միջից հանիր, աղ արա և ձէթի մէջ տապակիր: Հանելով ամանի վերայ վրէն շաքարաւաղ ցանիր:

169. ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐ ՍՈՒՈՎ ՈՒ ԶԷԹՈՎ. 2 գրվոչ գեանախնձորը կծեպով եփիր, կծպիր՝ մանր փշրիր, և աղ արա: 5 գլուխ սոխ մանր կտրտելով տապակիր 1/4 գրվոչ. ձէթի մէջ, այնքան որ չայրուի, յետոյ փշրած կարտոֆիլը խառնիր մէջը և տապակիր:

170. ԽՈՐՈՎԱԾ ԴԴՈՒՄ. Դղուժը անմիջապէս դնում են հնոցի մէջ և խորովում մինչև կփափկի: Կտրտելուց յետոյ կարելի է վրէն անել շաքարաւաղ կամ եփած չոր հոն:

171. ԶԷԹՈՎ ՓԼԱՆԸ պատրաստուում է նոյն ձևով, ինչպէս և իւղով փլաւը:

Ձէթով փլաւի մէջ կարելի է անել՝

1, քշմիշ, ընտրած, լուացած և փլաւի մէջտեղը ածած դամ քաշելուց առաջ:

2, դաբու կարելի է շինել, իւրի փոխաքէն ձէթի մէջ եփելով նոխուղն ու քիշմիշը:

3, նուշ և քիշմիշով, որոնք հաւասար չափով՝ եփում են շաքարի և քիշ ջրի մէջ և ածում են փլաւի երեսին:

4, ալուբալ, հոն և շոք, նոյն ձևով շինուած, ինչպէս և իւղով փլաւի համար:

172. ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐՈՎ, ԿԱՏԼԷՏ, 1 գրվ. գետնախնձորը եփիր, եփելուց յետոյ կճպիր, և փայտէ գդալով լաւ տրորիր, որ կոշտեր չը մնայ մէջը. աղ և մի քիշ մաղղանոս կտրտիր վրէն, կատլէտների ձև տուր, սպիտակ ալիւրի մէջ թաթախիր և երկու երեսն էլ ձէթի մէջ տապակիր:

173. ՏԱՊԱԿԱՇ ԲՈՒ, Քիշ թթխմոր բաց արէք գոլ ջրի մէջ, քիշ աղ արէք, մէջը սպիտակ ալիւր խառնեցէք, կտրտեցէք բոխը և մէջը ածեցէք: Յետոյ մի մի գդալ հանելով ածեցէք ձէթի կամ իւրի մէջ ու տապակեցէք, հետը շուռ ու մուռ տալով. և այսպէս շարունակեցէք մինչև վերջանալը:

Միննոյն ձևով կարելի է տապակել և տարխունը, քոնդարը, սոխն ու գետնախնձորը, միայն խմորը շատ ջրալի չպէտք է լինի:

174. ՍՈՒՆԿՈՎ, ԿԱՐԿԱՆԴԱԿ, 2որ սունկը մէկ գիշեր պէտք է թրջել և միւս օրը լաւ մաքրել ու կտրտել. յետոյ լաւ եփիր. մի քիշ էլ բրինձ եփիր առանձին. սոխը կտրտիր, տապակիր ձէթի մէջ. կտրտած սունկն էլ խառնիր սոխի մէջ ու միասին տապակիր. եփած բրինձն էլ խառնիր նորա մէջ:

Առ 10 կոպ. թթխմոր, պղնձում գոլ ջրում լուծիր, ալիւրով շաղախիր և հունցիր, քիշ աղ էլ արա և տաք տեղ դիր, որ խմորը բարձրանայ: Յետոյ պղնձից սեղանի վերայ շուռ տուր, տակը ալիւր փռէ և խմորը բաց արա. սունկը քիշ քիշ գտրտիր բաց արած խմորի վերայ, խմորի ափերը ծածկիր և կտրտիր բաժակով կամ դանակով, ձև տուր, երեսին քիշ ձէթ քսիր և հնոցում թխիր:

175. ԿԱՆԱՉ ԼՈՒԻ ԸՆԿՈՒՋՈՎ, 2 գրվ. կանաչ լոբու ծայրերը, թելերը կտրտիր և կտրտէ մանր. լուա, ածա պղնձի մէջ, ջուր ածա վրէն մինչև կծածկէ և եփիր. երբ մի անգամ եռ գայ՝ աւելցրու մէջը կտրտած սոխ, կանաչեղէն ու աղ և լաւ եփիր մինչև որ ջուրը ցամաքի և լւբին հում շմնայ. յետոյ 1/2 գրվ. ընկոյզ ծեծիր և արա մէջը, մի երես էլի եփ տուր:

176. ԶԻԹՈՎ, ՊՈՐԻՆՃԱՆ, 10 պորինճանը

կճպիր, մէջերքից կտրիր և յետոյ մանր կտրտիր երկարութեան վերայ. ածա մի ամանի մէջ, բաւական ազ արա, 5 բոպէի շափ արորիր ու յետոյ միջի ջուրը պինգ սղմելով քամիր, որ դառը ջուրը դուրս գայ և լաւ լուա որ կորիզներէից մաքրուի: Յետոյ բաւական սոխ կը տրտիր մանր, ածա պղնձի մէջ սոխը, պորինճանը, $\frac{1}{4}$ գրվ. ձէթ, ազ, կտրտած կանաչեղէն և թոյլ կրակի վերայ տապակիր այնքան, մինչև որ պորինճանը հում չմնայ: Յանկացողը սորա հետ գործ է դնում սխտոր ու քացախ խառնած:

177. ՁԹՈՎ ԼՈՔԻ. Լորին ջրի մէջ եփիր քիչ ազով. երբ եփուի՝ քամիր փլաւքամիրչի մէջ: Բաւական սոխ տապակիր ձէթի մէջ, լորին ածա մէջը ու նորից տապակիր:

178. ՂԱՆՁՈՎ. Պէտք է լաւ մաքրել, լուանալ, բաւական ջրի մէջ ածել ու եփել. յետոյ հանել պղնձից և սառը ջրի մէջ ածել. 10 բոպէից յետոյ հանել, ածել սկուտղի վերայ, ազ անել ու խառնել, վրէն ձէթ, իսկ ցանկացողը կարող է և քացախ ածել:

179. ՍՎԻՆՏԲԻ. Լաւ մաքրիր, քիչ ազով ջրի մէջ եփիր, յետոյ ջրից հանիր ու քացախով տար սեղան:

180. ՆՇԷՍՊԱՍ. $1\frac{1}{2}$ գրվ. քաղցր նուշը ածա եռցրած ջրի մէջ, $\frac{1}{2}$ ժամ մէջը թող և հանելով կճպիր, ծեծիր հաւանդի մէջ, ցանկելով վրէն մի քիչ ջուր. ծեծած նուշը բաց արա 3 բաժակ եռցրած ջրի մէջ, կտաւի մէջ քամիր, մնացորդը նորից ծեծելով՝ դարձեալ 3 բաժակ տաք ջրի մէջ բացարա և քամիր. և ստացուած նշաջուրը ածա պղնձի մէջ, աւելցրու վրէն $\frac{1}{2}$ գրվ. շաքարաւազ և 2 բաժակ լուացած բրինձ և եփիր մինչև թանձրանալը: Եթէ բրինձը հում մնայ, իսկ նշաջուրը ցամաքի՝ ծեծած նշի մնացորդից դարձեալ կաթը հանելով՝ աւելցրու վրէն մինչև որ բրինձը բոլորովին եփուի:

181. ՊՈՍԱՆՈՐՈՎ ՍՈՈՒՍ. 1 գրվ. պոմագորը կտրտիր, միջի սերմերը հանիր և դէն ածա, քիչ մտաջրի մէջ եփիր, քամիր մաղի մէջ և քիչ շաքար աւելցրու: Դորա վերայ ածա մի գդալ իւղ և մի գդալ ալիւր, ազ արա, երկու գդալ մտաջուր աւելցրու և եփիր:

182. ՍԱԼՈՐԻ ՍՈՈՒՍ. 1 գրվ. քաղցր սալորը, քիչ մեխակ և գարշինի հետ եփիր ջրի մէջ, անցկացրու մաղի միջով, հետը խառնիր $\frac{1}{2}$ գրվ. շաքար, $\frac{1}{2}$ գրվ. բաժակ սպիտակ գինի, 1 գդալ գետնախնձորի ալիւր և մի գդալ ջուր, ու բոլորը միասին խառնելով՝ եփիր:

183. ԽՆՁՈՐԻ ՍՕՈՒՍ. Պէտք է 4 խնձոր կճպել, կտրտել և գուլը մաքրել, իսկ կճեպները եփել 3 բաժակ ջրի մէջ, քամել ու քամած ջուրն ամել խնձորի վերայ. յետոյ աւելցնել մէջը 6—8 կտոր շաքար ու քիչ դարչին. դնել կրակի վերայ, միաժամանակ խառնել և հետը մէջն ամել մի երկու գգալ ջրի մէջ լուծած գետնախնձորի ալիւր և երբ լաւ եփուել վերցնել կրակից:

ԱԼԻԻՐԻ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ:

184. ՄԱԿԱՐՕՆ ԵՂ ՈՒ ԶՈՒՈՎ. 1 գրվ. մակարօն լուա և եփիր քիչ աղով ջրի մէջ, քամիր և տապակիր $1/2$ գրվ. իւղի մէջ, աւելցնելով մէջը 2 ձու. երբ իւղի մէջ լաւ տապակուի՝ երեսին պէտք է անել 4 հարած ձու և եփել մինչև ձուն թերխաշ կեփուել:

185. ԷՐԻՇՏԻ ԵՒ ՔԱՂՅՐ ԿԱՐԿԱՆԳԱԿՆԵՐԻ ԽՄՈՐ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼԸ. հունցիր պինդ խմոր մի կամ 2 ձուից, նոյնքան ջրից և մօտ $1\frac{1}{2}$ բաժակ կամ $1/2$ գրվ. ալիւրից $1/2$ թէյի գգալ աղից: Փայտէ գրտնակով բարակ բաց արա, ալիւր ցանկելով վրէն, կտորիք շերտ շերտ երկու մատ լայնութեամբ, կտորները մէկմէկու վերայ դարսիր, մանր կարտիր, սեղանի վերայ փռիր, որ շորանայ:

Կարկանդակները համար նոյնալիսի խմոր պէտք է հունցել, բաց անել, մանր գունդերով միջուկից դարսել վրէն, ծածկել բաց արած խմորով, ափերը ջրով թաց արած, փոքր բաժակով շրջանակների ձևով կտրտել, ափերը ամրացնել, ամել աղով ջրի մէջ և եփել:

186. ԱԼՈՒՔԱԼՈՎ ԿԱՐԿԱՆԳԱԿՆԵՐ. Պատրաստիր խմորը № 185-ի համեմատ և բացարա: Վաղօրօք պատրաստիր ալուրալը. կորիզները հանիր, շաքարի մէջ շաղախիր, 2 թաս մաքրած ալուրալին 1 թաս շաքար արա և դիր արևի տակ: 3—4 ժամից յետոյ ամա քամիչի մէջ. ալուրալի դուրս թողած հիւթը ամա պղնձի մէջ. ալուրալով լցրու կարկանդակների խմորիկները և եփիր: Իսկ հիւթը պէտք է գործ դնել կարկանդակների հետ թարմ թթուասերով:

187. ԹԹՈՒԱՍԵՐՈՎ ՄԱԿԱՐՕՆ. $1/2$ գրվ. մակարօնը մանր կտրտիր, եփիր աղ արած ջրի մէջ, այնպէս որ շատ չեփուել ու ամա մաղի վերայ: Երբ ջուրը քամուի՝ ամա մի ամանի մէջ. աւելցրու 2 ձուի դեղինուց $1/2$ բաժակ թթուասերի կամ 1 բաժակ կաթի մէջ բաց արած, քիչ էլ իւղ, խառնիր, ամա իւղով օժած հողէ ամանի մէջ ու եփիր հոցի մէջ:

188. ՔԱՂՅՐ ԹԵԼԽՄՈՐ (ՃԱՃԱ): 1 գրվ. թելխմորը (վերսիչել) եփել հոցրած աղաջրի

մէջ և քամել ու ածել մի ամանի մէջ. աւելցնել վրէն 6 ձու, $1/2$ գրվ. շաքար, 3 գդալ իւղ, բոլորը միասին խառնել, մաքուր պղնձի մէջը ամեն կողմից իւղ քսել, տակը մաքուր թուղթ փռել, կողքերին ծեծած պարսիմատ ածել և խառնուրդը լցնել մէջը, հնոցի մէջ գնել և թխել: Երբ որ թխուի՝ պէտք է ամբողջապէս սկուտղի վերայ հանել: Կէս շիշ գինի, շաքար, մեխակ և դարչին միասին եփելով՝ ածա վրայից:

189. ԲՈՒԴԻՆԳ. Մի սպիտակ բուլկին թրջիր կաթի մէջ և քամիր. յետոյ դիր պղնձի մէջ, վրէն ածա 6 ձուի դեղնուց, $1/2$ գրվ. էլ շաքար ու լաւ խառնիր. յետոյ 6 ձուի սպիտակուցը լաւ փրփրացնելով խառնիր նորա հետ. այնուհետև կաղապարի ներսից ամեն կողմից իւղ քսիր, վրէն էլ ծեծած պարսիմատ. իսկ յետոյ լցրու պատրաստած խառնուրդը. կաղապարը գիր մի պղնձի մէջ, վրէն ջուր ածա այնպէս, որ կաղապարի մէջ եռ տալիս ջուր չմանի, լաւ է՝ որ 3 մատի չափ ջրի մէջ լինի. կաղապարի բերանը ծածկիր և գիր կրակի վերայ մինչև որ թխուի. Երբ որ պատրաստուի՝ հանիր բլիւզի վերայ և վրէն ածա իւր սօուսը, որ պէտք է հետևեալ կերպով շինել.— 3 ձուի դեղնուց, $1/2$ շիշ գինի, $1/4$ գրվ. ծեծած շաքար լաւ խառնիր հարիչով մինչև որ թանձրանայ:

Դ. ՄԱՍԸ

ՃԱՅԻ ԵՐԿՐՈՐԿ ՏԵՍԱԿ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

1. ԱԼԻԻՐԷ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

190. ԿԱՐԿԱՆԴԱԿ ՏՎԱՐՕԳՈՎ (խաճոյ): Խմորը պէտք է պատրաստել 185-ի եղանակով. 1 գրվ. թարմ տվարօզի հետ խառնիր մի գդալ թթուասեր, 1 ձու և աղ. և խմորը բացանելով՝ կաղմիր կարկանդակներ ու ածա աղ արած եռցրած ջրի մէջ: Երբ որ ջրի երեսը բարձրանան՝ հանիր սկուտղի վերայ: Հետը գործ են դնում իւղ, իսկ ով սիրում է՝ նաև թթուասեր, շաքար և դարչին:

191. ԿԱԹՆՈՎ ՄԱԿԱՐՈՆ, $1/2$ գրվ. մակարօնը պէտք է ածել եփ տուած ջրի մէջ, եռցնել և հանել քամիչի մէջ, վրէն սառը ջուր ածել. երբ ջուրը քամուի՝ մակարօնը հանել և ածել իւղով օժած պղնձի մէջ, դորա վերայ

էլ ամեկ $1\frac{1}{2}$ բաժակ եռցրած կաթ, աւելցնել 1 գդալ կարագ, $\frac{1}{4}$ բաժակ շաքարաւազ, վրէն ցաննել սուլսաշի և թխել: Հետը կարելի է գործ դնել շաքար և դարչին:

192. ԲՈՒՐԲՈՒՇԷՆԱ. 4 ձուից և սպիտակ խոշոր ալիւրից պինդ խմոր հունցել, խմորը բաց անել շատ բարակ, կտրտել զանազան ձևի և էլի աւելի բարակացնել ու մէջ տեղը կտրտել ձևիչով, իւղը եռցնել թաւի մէջ, խմորներ մէկ մէկ դնել մէջը և պատառաքաղով խսկոյն շարժել, որ ուռչի. մի քանի վայրկեանում արդէն կկարմրի, խսկոյն հանեցէք և շաքարաւազ շաղ տուէք վրէն:

193. ԱՆՍԳԻՒՍ. $1\frac{1}{8}$ բաժակ ջուր, $2\frac{1}{4}$ բաժակ ալիւր և 2 մսխալ չոր թթխմոր, 1 թէյի գդալ աղ լաւ խառնեցէք միասին, ծածկեցէք մի շորով և տաք տեղ դրէք: Երբ խմորը բարձրանայ՝ նորից հունցեցէք 1 ձուով և 1 գդալ իւղով ու դրէք որ նորից բարձրանայ. և յետոյ էլ շխառնելով, մի մի գդալ վերցրէք, դրէք թաւի վերայ եռցրած իւղի մէջ ու երկու կողմից տապակեցէք: Սորա հետ ուտում են շաքար ու քաղցրաւենի:

194. ԱՆՍԳԻՒՍ ԽՆՁՈՐՈՎ. Պատրաստիր խմորը, ինչպէս ասացինք № 190-ի մէջ: Տապակելուց առաջ խնձոր կճալիր, միջուկը հա-

նիր և բարակ բարակ կտրտելով խառնիր խմորի մէջ: Այնուհետև խմորը գդալ գդալ հանիր, ամեն գդալի մէջ մի կտոր խնձոր, և տապակիր: Ուտում են շաքարով:

Ալադիայի խմորը կարելի է շինել և այս կերպով. վերցրու 2 ձուի դեղնուց, $\frac{1}{2}$ բաժակ կաթ և $\frac{1}{2}$ բաժակ ջուր, ու ցանկանայ քիչ էլ շաքար, միասին խառնիր, մէջը ամեկով ալիւր, մինչև որ միջակ թանձրութիւն ստանայ. երբ պատրաստուի՝ մէջը խառնիր տափակ կտրտած խնձոր, իսկ ուլ ուղում է քաղցրաւենի. յետոյ 2 ձուի սպիտակուցը լաւ վրժրացրու, մէջը խառնիր և տապակիր ինչպէս վերև ասուած է:

195. ԲԻՍԿՎԻՏ (Драченть) $\frac{1}{8}$ գրվ. իւղ հարիր բաժակի մէջ մինչև սպիտակելը. 3 ձուի դեղնուց էլ $\frac{1}{4}$ բաժակ շաքարով (ոչ շաքարաւազ) հարիր մի ուրիշ բաժակում մինչև սպիտակելը, երկուսը միասին խառնիր, լցնելով մէջը 2 բաժակ խոշոր սպիտակ ալիւր և ամեկով վրէն 2 բաժակ կաթ գգուշութեամբ խառնիր: Մեծ թաւի մէջ 1 գդալ իւղ ամա, երբ շատ կտաքանայ՝ խմորը ամա վրէն և $\frac{1}{2}$ ժամ դիր հնոցը որ թխուի:

196. ԲԻՍԿՎԻՏ ԴՐՈՒՌՈՎ. 5 գրվ. ալիւր, 5 կոպ. դրոժ խառնել գոլ ջրի մէջ, հետը

խառնելով 2 բաժակ գոլ կաթ. յետոյ ամել քիչ ալիւր և լաւ խառնելուց յետոյ դնել որ բարձրանայ. 12 ձուի հետ ամել $1\frac{1}{2}$ բաժակ իւղ, 3 բաժակ շաքար, առաջուայ խառնուրդը, մնացած ալիւրը և լաւ խառնել. երբ դարձեալ բարձրանայ՝ թխել հնոցի մէջ: Խմորը փափուկ լինի:

197. ԽԵՂՃ ԱՍՊԵՏՆԵՐ. Սպիտակ բուլկին պէտք է հաստ շերտերով կտրտել, 1 բաժակ կաթի հետ խառնել 2 ձու և $\frac{1}{4}$ բաժակ շաքար. կարելի է աւելցնել և $\frac{1}{4}$ գդալ աղած դարչին: Ամեն մի կտոր բուլկին թրջիր այդ կաթի մէջ և դարսիր մէկ մէկու վերայ խորը ամանի մէջ: Վրայից ամա մնացորդ կաթը և մի քանի ըսպէ թող որ ուռչին:

Թաւի մէջ $\frac{1}{4}$ գրվ. իւղ տաքացրու, հացերը դարսիր մէջը և տապակիր երկու կողմից: Հետը կարելի է գործ դնել քաղցրաւենի:

198. ԲԼԻՆՁԻԿ. (կաթխմոր): 1 ձու, 1 բաժակ ալիւր և $1\frac{1}{2}$ բաժակ կաթ խառնիր և աղ արա: Թաւի վերայ այդ քսելով՝ տաքացրու, շորով մաքրիր, իւղով օծիր և էլի տաքացրու. մի գդալ խմոր ամա վրէն այնպէս, որ թաւի ամեն կողմը տարածուի և դիր պլիտի վերայ: Երբ բլինը սկսի բարձրանալ և թաւից բաժնուել և երբ մի երեսը եփուի, վերցրու և դիր

մաքուր սեղանի վերայ: Թաւային կրկին իւղ քսիր, խմոր ամա վրէն, և այդպէս շարունակիր մինչև վերջ: Ճաշից առաջ իւրաքանչիւր բլինը եռանկիւնի ծալիւր, սպիտակ երեսը դըրսից, դարսիր իւղ քսած թաւի վերայ, երկու կողմից եփիր և սեղան տար շաքարով ու քաղցրաւենով:

199. ԽՆՁՈՐՈՎ ԲԼԻՆՁԻԿ. Բլինչիկներ թըխիր № 195-ի պէս: Վերցրու 2 գդալ ալիւր և 1 գդալ կարագ, լաւ խառնիր $\frac{3}{4}$ բաժակ կաթի հետ, եռցրու խառնելով, մէջը ամա $\frac{1}{4}$ բաժակ շաքարաւազ և քիչ ծեծած դարչին և խառնիր: Երբ բլինները թխուին, ամեն մէկին քսիր վերայիշեալ ալիւրէ խառնուրդը, աւելցնելով մէջը 2 հատ մաքրած և մանր կտրտած խնձոր: 2որս ծալ արա, դիր թաւի վերայ եռցրած իւղի մէջ և երկու կողմից եփիր: Ցանկացողը կարող է հետը գործ դնել մորի (малина) կամ ուրիշ քաղցրաւենի:

200- ԾԱԼԾԱԼ ԿԱՐԿԱՆԳԱԿ. (Слоенные пирожки) 1 գրվ. ալիւրից սառը ջրով խմոր հունցիր. սեղանի վերայ այդ խմորը քիչ բաց արա, $\frac{1}{2}$ գրվ. կարագը երեք մասն արա և մէկ կտորը խմորի մէջ դնելով՝ խմորը ծալիր, էլի գրգնակով բաց արա և երեք անգամ միկնոյնը կրկնիր, աւելացնելով մնացեալ կարագն էլ:

խմորը պէտք է ծալել ամեն անգամ այսպէս. առաջ չորս տակ, յետոյ այդ երկար շերտը վերևից ու ներքևից վրայ ծալել դարձեալ չորս տակ. և այսպէս երեք անգամ. չորրորդ անգամ բաց արա այնպէս, որ խմորը շատ բարակ չլինի: Վաղօրօք պէտք է պատրաստել գուլը. այն է փափուկ միսը պէտք է լաւ ծեծել, կտրտած սոխի հետ տապակել և երբ տապակուի՝ Յ եփած ձու էլ մէջը լաւ ծեծել, աղ անել և լաւ տապակել: Յետոյ միսը քիչ քիչ շարիր տափակացրած խմորի վերայ, խմորը ավերից ծածկիր մսերի վերայ և կտրտիր առանձին առանձին ու ավերը ամրացրու. վերայից քսիր ձուի դեղնուց և դնելով երկաթէ թիթեղի վերայ՝ հնոցի մէջ թխիր մինչև կարմրելը:

2 ՔԱՂՅՐ ԱՐԳԱՆԱԿՆԵՐ ԵՒ

Կ Ո Մ Պ Ո Տ

ՄԱՆՕԹՈՒԹԻԻՆ. Թէ արգանակը և թէ կոմպոտը եփուում են մի տեսակ, միայն թէ արգանակի համար, օրինակ 4 մարդու համար, 4 փսէ ջուր են վերցնում, իսկ կոմպոտի համար՝ 1 փսէ, շաքարը երկուսի համար էլ նոյնքան անելով:

201. ՉՈՐ ՊՏՈՒՂՆԵՐԻՑ ԱՐԳԱՆԱԿ ԿԱՄ ԿՈՄՊՈՏ. 1 գրվ. սև ճանճուրը, չոր տանձ. չոր

խնձոր և չամիչ տար ջրում լուա, ածա պղնձի մէջ մի կտոր դարչինի հետ, աւելցրու $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ բաժակ շաքար, ջուր ածա և եփիր մինչև փափկի: Եթէ ուզում էք արգանակ եփել՝ աւելցրէք մէջը մի թէյի գդալ գետնախնձորի ալիւր $\frac{1}{4}$ բաժակ սառը ջրի մէջ լուծուած և եռցրու:

202. ԹԱՐՄ ԽՆՁՈՐԻ ԵՒ ՍԵՒ ՃԱՆՃՈՒՌԻ ԿՈՄՊՈՏ. $\frac{1}{4}$ գրվ. ճանճուրը առանձին եփիր: 3 բաժակ ջրով և մի բաժակ շաքարով եփիր նոսր օշարակ. 4 քաղցր և 4 թթու խնձոր կճպիր, միջուկները հանիր, ամեն մէկը 8 մասն արա և ածա օշարակի մէջ ու եփիր մինչև կակղելը, գցելով մէջը մի կտոր դարչին: Ամանի վերայ հանելուց յետոյ պէտք է ածել մէջը և եփած ճանճուրը:

Ճանճուրի ջուրը իբրև դեղ էլ են խմում:

203. ԽՆՁՈՐԻ, ՏԱՆՁԻ, ՆԱՐԻՆՁԻ ԵՒ ՃԱՆՃՈՒՌԻ ԿՈՄՊՈՏ. $\frac{1}{2}$ գրվ. ճանճուրը մաքուր լուա և եփիր մինչև լաւ փափկի. յետոյ քամիր: 1 գրվ. խնձորն և 1 գրվ. տանձը կճպիր, կտրտիր ամեն մէկը չորս մաս, մէջները մեխակներ ամրացրու: 1 բաժակ ջրի մէջ ածա 1 բաժակ գլինի, 1 գրվ. էլ շաքար, քիչ գարչին և եփիր մինչև քիչ թանձրանայ. սորա մէջ ածա տանձը և եփիր այնքան որ չբքբուի. յետոյ ածա մէջը խնձորը և այն էլ եփիր ու հա-

նիր որ սառչի: Այնուհետև սկուտղի վերայ մէջ-
տեղը դարսիր ճանճուռը, դորա շուրջը տանձե-
ռու խնձորը. 2 նարինջ կտրտելով ու գոլ օշա-
րակի մէջ թաթախելով՝ դարսիր նորա բոլորքը
և օշարակն էլ ամա վրէն:

204. ՊԱՂՊԱՂԱԿ. Վերցրու 1 վանիլ, 1
լիմոնի կճեպ, 2 գրվ. շաքար, 10 ձու: Վա-
նիլը կտրտիր և լիմոնի կճեպի վերևի մասը
կճպիր, շաքարն ու ձուն խառնիր միմեանց
հետ: 12 բաժակ կաթը տաքացրու, ամա հա-
րած ձուի մէջ և խառնիր. դիր պլիտի վերայ
և հարիչով խառնիր, թող քիչ քիչ թանձրա-
նայ, միայն չը եռ դայ և չկտրուի. յետոյ քա-
միր մաղի մէջ. ամա պղնձում և սառուցի վե-
րայ սառցրու. ամա կաղապարի մէջ, ծածկիր
վրէն թուղթ և յետոյ խուփը. ու դիր տակա-
ռի մէջ, որի շորս կողմը լցրու սառուցով, իսկ
սառուցի վերայ ալ լցրու: Հուտ շուտ պտոյտ
տուր կաղապարը, երբ սառույցը հալուի՝ դար-
ձեալ աւելցրու ինչպէս նաև աղը: Երեք շորս
անգամ փայտի գդալով պէտք է խառնել պաղ-
պաղակը, որ լաւ սառչի: Եւ այդպէս պէտք
է մէկ կողմից պտոյտ տալ և միւս կողմից
տակառից ջուրը բաց թողնել:

205. ՊԼՈՄԲԻՐ. $\frac{3}{4}$ գրվ. շաքար և 6 ձուի
գեղնուց մի փոքր պղնձում լաւ խառնիր, ինչ-

պէս գոգլիմոզլի, հետը խառնելով 1 կտրտած
վանիլ և լիմոնի կճեպ. վրէն խառնելով ամա
1 բաժակ կաթ, քիչ կրակի վերայ դիր և տա-
քացրու, յետոյ անցկացրու մաղի մէջ և այդ-
պէս պղնձով սառցրու սառուցի վերայ: Այնու-
հետև մի ուրիշ ամանի մէջ $\frac{1}{2}$ շիշ լաւ հում
սերը հարիչով փրփրացրու և միասին խառնիր
ձուի հետ: Գաղապարի մէջ մանր կտրտիր մի
երկու ծուկատ (պտուղների շոր քաղցրաւենի),
վրէն լցրու պատրաստած խառնուրդից, իսկ
նորա վերայ էլ դարձեալ մանրացրած ծուկատ,
ծածկիր մաքուր թուղթ ու խուփը, դիր սա-
ռուցի մէջ, շատ աղ արա սառուցի վերայ, որ
շուտով սառչի: Երբ պատրաստ լինի՝ առաջ
կաղապարը մաքուր լուն, լաւ մաքրիր, սկուտ-
ղի վերայ մի անձեռոսց փոխիր և դանակով պլում-
բիրը հեռացնելով կաղապարից՝ շուտ տուր
նորա վերայ: Չորս կողմը շարիր բիսկվիտ:

206. ԺԷԼԷ: Լաւ սառը ժէլէն մի թար-
մացնող կերակուր է, մանաւանդ ամառը: Լաւ
ժէլէնի պատրաստելը երկար ժամանակ և աշ-
խատութիւն է պահանջում. խէժը փոխանակ
ինքներս պատրաստելու ոսկրներ, ջղեր, կըռ-
ճուկներ եփելով, աւելի յարմար է ուղղակի
պատրաստ ծախսող խէժ գործ դնել: Պատ-
րաստ խէժերը սոքա են՝ ժելատին, ձկան

խէժ և բուսական խէժեր: Ամենից յարմարը ժելատինն է, որ և արժան է և միանգամայն անվնաս:

207. ԿՐԷՄ: Մի շիշ հում սերը ածա միջակ մեծութեան պղնձի մէջ և դիր սառուցի վերայ. մի ուրիշ փոքր պղնձի մէջ ածա 15 թերթ սոսինձ և մի թէյի բաժակ գոլ ջուր ածելով վրէն քիչ կրակի վերայ խառնիր, որ տակը չկաշի և շայրուի և դիր մի տեղ որ սառչի: Մի ուրիշ փոքր պղնձի մէջ էլ 3 ձուի դեղնուց $1/2$ գրվ. շաքար, մի դինու բաժակ կամ քիչ աւելի կաթ, մի լիմոնի կճեպ բարակ կճպած և մի վանիլ, այս բոլորը միասին կրակի վերայ խառնիր այնպէս որ լաւ թանձրանայ, յետոյ գդալով մաղի մէջ անցկացրու, այնպէս որ համը հետն անցնի: Հարիչով հում սերն այնքան հարիր, որ թանձրանայ. ձուի խառնուրդը կամաց կամաց ածա ու սերի մէջ խառնիր, միայն սերը շատ սառած չպէտք է լինի, հարիչով մի քիչ հարիր. սոսինձն ածա մէջը և խառնիր. այս խառնուրդը լցրու կաղապարի մէջ և դիր սառուցի մէջ ու սառը տեղ դիր, որ չփշանայ: Երբ սկուտղի վերայ հանես՝ շուրջը բիսկվիտ շարիր:

3 ՔԱՂՅՐ ՊԻՐՈՒՆԵՐ:

208. ՊԱՍՈՒԱՅ ԽՄՈՐ: Նախընթաց Երեկոյին վերցրու $1^{3/4}$ բաժակ սառը ջուր, 3 մըսխալ չոր թթխմոր և 3 բաժակ կամ 1 գրվ. ալիւր և սոցանից խմոր հունցիր, շորով ծածկիր, որ բարձրանայ: Միւս օրը վաղ առաւօտ նորից հունցիր, ինչքան կարելի է լաւ, խառնելով հետը մի թէյի գդալ աղ, ով կցանկայ՝ կարող է աւելցնել 1 կամ 2 գդալ արևածաղկի կամ ընկուզի ձէթ 1 կամ 2 գդալ շաքարի հետ լաւ հարած, լիմոնի մանր աղած չոր կճեպ, 3 բաժակ ալիւր էլ աւելցրու և մի քիչ պահիր՝ տակը փռելու համար: Այնքան հունցիր մինչև որ խմորը ձեռքերին էլ չկաշի, թող որ բարձրանայ, բաց արա, գուլը դիր վրէն, ափերը ամրացրու, թիթեղի վրայ դիր, սորա վերայ ալիւր շաղ տալուց յետոյ, թող որ բարձրանայ, վրայից մեղրաջուր, թէյ կամ սուրճ քսիլ և խսկոյն հնոցը դիր, որ թխուի ու կարմրի:

209. ՈՒՏԻՍՈՒԱՅ ԽՄՈՐ: Երեկոյին խմոր հունցիր $1^{3/4}$ բաժակ խիտ սառը ջրից, 3 մսխալ չոր թթխմորից, 1 ձուով, $1/4$ գրվ. հարած—սպիտակացրած իւղով և 2 գրվ. ալիւրով, լաւ հարիր և անձեռոց ծածկելով թող բարձրանայ: Երբ առաւօտը խմորը բարձրանայ,

կոր բաց արա, վրէն միջուկը դիր, ամերնե ամբացրու, թող բարձրանայ, միայն վրայից ջրախառն դեղնուց քսիր և կէս ժամ դիր հընոցում: Յանկացողը խմորի մէջ կարող է խառնել $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ բաժակ ծեծած ձուախառն շաքար: Տնոցից հանելուց յետոյ պէտք է իւր քսել վրէն:

210. ՓԻՐՈՒՆ ԽՄՈՐ ԹԹՈՒԱՍԵՐՈՎ, $\frac{1}{2}$ գրվ. թթուասերը և $\frac{1}{4}$ գրվ. իւրը տաքացրու այնպէս, որ փափկի. 1 ձու, $\frac{1}{4}$ թէյի թասով շաքար, $\frac{1}{4}$ թէյի գդալ աղ, $\frac{1}{2}$ թէյը գդալ սօգա խառնիր, ալիւր ցանկելով վրէն, որ հեշտ լինի բաց անել: Երկաթէ թիթեղի վրայ սառը իւր քսիր, բաց արած խմորը փռիր նորա վերայ, վրէն քաղցրաւենի կամ խնձորի պիւրէ գիր, խմորի կտորով ծածկիր, ամերնե ամբացրու, մանր շաքար ցանիր վրէն և դիր հնոցի մէջ մօտ $\frac{1}{2}$ ժամ:

211. ՊԻՐՈԳԻ ԸՆՏԻՐ ԽՄՈՐ. Վերցրու բուլկու խմոր, դիր պղնձի մէջ, աւելցրու բաւական իւր, կաթ, ձու, ալիւր, քիչ էլ գոլ ջուր և միասին խառնիր. երբ խմորը բարձրանայ՝ սեղանի վերայ ալիւր փռիր և վրէն այդ խմորը նորից հունցիր. իսկ պիւրոգ կարելի է պատրաստել վերալիշեալ եղանակով:

212. ԽՆՁՈՐՈՎ ԿԱՐԿԱՆԳԱԿ. Խմորը շինում են ինչպէս ասուած է № 208-ի կամ

209-ի մէջ: 4—8 խնձոր պէտք է կծպել, մանր կտրտել, շաքարաւաղի հետ խառնել, դնել բաց արած խմորի մէջ, երեսին իւր քսել ու թրխել:

213. ՍԵՆ ՍԱԼՈՐՈՎ ԿԱՐԿԱՆԳԱԿ. Խմորը շինել ըստ № 208 կամ 209-ի: $\frac{1}{2}$ գրվ. սև սալորը պէտք է ածել մի բաժակ կէծ ջրի մէջ և եփել այնքան որ քրքրուի: յետոյ խախալի միջից տրորելով անցկացնել, նորից եփել, աւելցնելով քիչ շաքարաւաղ, դնել խմորի մէջ և թխել:

214. ՔԱՂՅՐԱԻՆՆԻՈՎ ԿԱՐԿԱՆԳԱԿ. Խմորը պէտք է հունցել 208 և 209-ի եղանակով: Մնացեալը պատրաստում է ինչպէս վերևը ասուած է:

215. ՇՈՎՈՒՍԻՈՎ ՊԱՔՍԻՄԱՏ. $\frac{1}{4}$ գրվ. մանր ծեծած շաքարը խառնել 4 ձուի դեղնուցի հետ և այնքան խառնել որ սպիտակի: Ածել մէջը $\frac{1}{8}$ գրվ. մանր ծեծած քաղցր նուշ, $\frac{1}{2}$ կտոր շոկոլադ, $\frac{1}{8}$ գրվ. ամենալաւ ալիւր, և 1 ձուի սպիտակուցը փրփրացրած. այս ամենը լաւ խառնելուց յետոյ՝ դնել իւր քսած թիթեղի վրայ և թխել հնոցում:

216. ԸՆԿՈՑՁԻ ՊԱՔՍԻՄԱՏ. 1 գրվ. մաքրած ընկոյզը լաւ ծեծել, հետը խառնել 1 գրվ. շաքար, 20 ձուի դեղնուց. յետոյ աւելացնել

20 ձուրի սպիտակուց փրփրացրած և մի բա-
ժակ ալիւր: Լաւ խառնելուց յետ խառնուրդը
մասերի բաժանել, ուզած ձևերը տալ, դարսել
թիթեղի վերայ և թխել ոչ թեժ հնոցում:

217. ՎԱՅԱԼԻ. 4 ձուրի դեղնուցը լաւ սպի-
տակացնել $\frac{1}{4}$ բաժակ շաքարի հետ, մէջը
խառնել $1\frac{1}{2}$ բաժակ ալիւր, այնքան հարել
մինչև որ խմորը միանայ և կոշտեր չմնան.
ապա ածել մէջը 1 բաժակ կաթ, 8 ձուրի սպի-
տակուց փրփրացրած ու լաւ խառնել. վերջ-
նել վաֆլու ֆորմը, մէջը դդալով ածել այդ
խառնուրդից և թխել կրակի վրայ:

218. ՀԱՆՈՒՍ. Վերցնել 1 բաժակ բրնձի
ալիւր, 1 բաժակ շաքար, 1 բաժակ ձու, $\frac{1}{2}$
բաժակ իւղ: Ալիւրը, շաքարը և ձուն լաւ
խառնել, մինչև միանայ. յետոյ այդ խառնուր-
դը ածել տաքացած իւղի մէջ և դարձեալ լաւ
խառնել: Յետոյ կրակի վրայ մոխիր ածեցէք
և այդ խառնուրդը պղնձով վրէն դրէք. ամեն
մի հինգ բոպէում պէտք է լաւ խառնել, մին-
չև որ խառնուրդը փխրուն դառնայ:

219. ԿՐԵՄՈՎ ՁՈՂԻԿՆԵՐ (ՏՐՈՒԲՈՉԿԱՆԵՐ).
Մի ամանի մէջ ածել 5 ձու և հարիչով խառ-
նել մէկ գրովանքա շաքարի հետ. երբ այդ դան-
գուածում փամփուշտներ (բշտիկներ) երևան
այն ժամանակ պէտք է մէջը ածել $\frac{3}{4}$ գրով-

ալիւր, ջարդած վանիլ և թեթև կերպով
խառնել: Չոզիկները ֆորմերը նման են վաֆ-
լու ֆորմերին: Այնուհետև ֆորմի վրայ իւղ
պէտք է քսել և դնել կրակի վրայ, որ լաւ
տաքանայ. յետոյ վերցնել կրակից և խկոյն
մէջն ածել խառնուրդից և տապակել երկու
կողմից էլ:

Երբ երկու կողմն էլ կարմրեն, պէտք է
հանել մաղի վրայ և խմորին ձողիկների ձև
տալ ձեռքով: Մէջը պէտք է լցնել առաջուց
պատրաստած կրեմ, որ պատրաստում է հե-
տևեալ կերպով:

220. ԿՐԵՄ ՁՈՂԻԿՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ. Մի ամա-
նի մէջ հարել 1 ձու և 3 ձուրի դեղնուց՝
 $\frac{1}{2}$ գրով. շաքարի հետ: Հետը խառնել 20 մրս-
խալ ալիւր, ածել վրան $2\frac{1}{2}$ բաժակ եփ
տուած կաթ և դնել թոյլ կրակի վրայ ու
շարունակ խառնել, աշխատելով որ ամանին
չկաշի, բայց չպէտք է եփ տալ: Երբ թանձ-
րանայ՝ կրակից վերցնել և սառցնել: 1 բա-
ժակ սերը պէտք է սառուցի վրայ լաւ հարել և
խառնել կրեմի հետ:

4 ՊՏՈՒՂՆԵՐ:

221. ԹԱՐՄ ՎԱՅՐԻ ԵՒ ՊԱՐՏԵՉԻ ԵԼԱԿ, ՄՈՐ
(մալլինա) ԿԱԹՈՎ ՈՒ ՇԱՔԱՐՈՎ:

222. ԽՈՐՈՎԱԾ ԽՆՁՈՐ ՇԱՔԱՐՈՎ ՈՒ ԿԱԹՈՎ. Խնձորը խորովելիս՝ միշտ պէտք է թաւի մէջ քիչ ջուր ածել: Իսկ աւելի լաւ է, որ միջուկը հանէք, շաքար ածէք մէջը և ջուր շաղ տաք վրէն:

223. ԴԱՐՁԵԱՆ ԽՆՁՈՐԻ ԿԱՐԿԱՆԴԱԿ (Apfelstrudel): Վերցրու $1/4$ գրովանքա ալիւր, մի ձու, կարագ և տաք ջուր. շաղախիւր և մի ժամ թող մինչև որ խմորը գայ կամ դառնայ ձգական: Խմորը բաց արա, վրէն քսիւր կարագ, կտրտած խնձորը դարսիւր նորա վերայ, խմորը կողքերից ծածկելով՝ ոլորիւր և դիր վառարանում որ թխուի:

224. ԽՆՁՈՐՈՎ ԿԱՐԿԱՆԴԱԿ ՈՒՐԻՇ ԿԵՐՊ. (Gebakene Apfel): Քիչ ալիւրից, 3 ձուից, 2 դդալ սպիտակ գինուց, քիչ կաթից խմոր շինիւր կաթսայի մէջ: Թթու մեծ խնձորը տափակ կտրաիւր, թաթախիւր խմորի մէջ և դարսիւր թաւայի վերայ տաք իւղի մէջ ու եփիւր. հանելիս վրէն շաքար ածա:

225. ՁՄԵՐՈՒԿ ԿԱՄ ՍԵՒ.

226. ՊՏՈՒՂՆԵՐԻ ՍՆԵԳԱՐԱՐ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹԻՒՆԸ (բացի ընկոյզից ու շագանակից) անընչան է և դորա պիտանի են միայն իրանց մէջ շաքար պարունակելու պատճառով: Նոցա գլխաւոր նշանակութիւնը կայանում է նորանում, որ ծառայում են իբրև ճաշակաւոր նիւթ: Իրանց մի-

ջի թթուների, ցանցամաշկերի և շաքարի շնորհիւ պտուղները թեթև լուծողական ազդեցութիւն ունին: Միմիայն զօդնօշը կապող յատկութիւն ունի:

Պտուղներից առանձնապէս օգտակար են մարդու՝ խնձորը, սրովհետև մէջը երկաթ ու լուսածին կայ, և խաղողը, որ հարուստ է շաքարով, թթուներով և ջրով: Խաղողի մեծ քանակութեամբ գործածելը դիւրացնում է մարմնի մէջ նիւթերի փոխանակութիւնը, օգնում է աղիքների մաքրուելուն և մէղի արտադրութեան. միջի մեծ քանակութեամբ շաքարն էլ մասնաւոր սննդարար նշանակութիւն ունի:

Պտուղներին են պատկանում նաև ընկոյզ, կաղին, նուշն ու քաղցր շագանակը: Նորա խիստ շատ սննդարար նիւթեր են պարունակում և պտուղների մէջ այն աեղն են բռնում, ինչ որ ընդեզէնը բանջարների մէջ: Ընկոյզն ու նուշը հարուստ են սպիտով և ճարպով, բայց աւելի պակաս դիւրամարս են, խիստ շատ ճարպ ունենալու համար և շուտ են կշտացնում: Սակայն նշէ կաթը, որ ստացւում է մի լիտր ջուրը 40 քաղցր և 2 դառն մարուր ծեծած նշերի հետ խառնելուց, մի շատ ախորժահամ ու սննդարար խմիչք է: Զագանակը շատ սննդարար է, սրովհետև 73% ածուխ (սուլա) և 11%

սպիտ է պարունակում, բայց հեշտութեամբ մարսւում է փշրուած դրութեամբ:

Պտուղներից հում կարելի է ուտել միայն խաղողն ու ալուրալին (այն էլ առանց կճեպի ու կորիզների) մորին, արքայամորին: Մնացեալ բոլոր պտուղները եփած աւելի դիւրամարս են, որպէս կօմպօտ, քան թէ հում:

Ե ՄԱՍԸ.

227. ԿՈՒԼԻՉ ՀՆՈՎ. Երեկոյեանից վերջրու 2 բաժակ խիտ սառը ջուր, 3 մսխալ շոր թթխմոր $1/2$ գրվ. իւղ՝ քրեղանի մէջ $1/2$ բաժակ շաքարով լաւ սպիտակացրած, 20 հատիկ ծեծած հիլ, 1 ձու, մի գդալ աղ և 2 գրվանքի շափ ալիւր, խառնիր և խփոյն հունցիր ինչքան կարելի է լաւ խմոր, դիր սեղանի վերայ և ծածկիր անձեռոցով: Երբ բարձրանայ, դարձեալ լաւ հունցիր, կարելի է մի խնձորաշափ կտրել խմորից, մնացեալից հացագունտ շինիր, դիր մէջը խոզով օժած թաւի վերայ, վրայից՝ կտրած խմորից երկու կտոր դիր խաշածի, վրէն կիսած նշեր դիր, թող բարձրանայ, յետոյ վերից ջրի մէջ հարած դեղնուց

քսիր, փշրած սուխարի ցանիր և $3/4$ ժամի շափ թխիր հնոցի մէջ: Իմանալու համար թխուած է թէ չէ՝ պէտք է մէջը փայտիկ ցցել և հանել, եթէ մաքուր է ու շոր՝ կնշանակի որ կուլիչը պատրաստ է: Երբ հնոցից հանէք՝ պէտք է կողքից դնէք մաղի վերայ ու գլորէք որ ամեն կողմից հաւասար հովանայ: Կարելի է մէջը մանր կտրտած ծուկատ և շամիչ խառնել:

228. ՀԱՍԱՐԱԿ ՉԱՏԿԱՀԱՅ. Միջակ մեծութեան կաղապարի համար վերջրու 7—8 գրվ. թարմ խաճոյ (ТВОРОГЪ). մի օր ու գիշեր ճնշոցի տակ դիր, յետոյ տրորելով քամիչի մէջ անցկացրու, աւելացրու մէջը 1 բաժակ բոլորովին թարմ թթուասեր, $1/2$ գրվ. ամենաթարմ կարագ, 2 թէյի գդալ աղ, $1/2$ բաժակ և մինչև անգամ աւելի շաքար, նայելով համին, բոլորը միասին շաղախիր ինչքան հնար է լաւ, որ գունդեր չըմնան մէջը, աժա փայտի կաղապարի մէջ, որի ներսից ծածկած պիտի լինի մաքուր բարակ անձեռնոց, երեսին տախտակ ծածկիր և մի ծանր քար էլ վրէն: Մի օր ու գիշերից յետոյ զգուշութեամբ հանիր սկուտղի վերայ:

Չատերը մէջը քիչմիչ են խառնում և դըրսից զարգարում: Հօտի համար կարելի է լիմոնի կամ ապելսինի շոր կճեպ աւելացնել: Սա-

որ տեղ պէտք է պահել, որովհետև 3—5 օրից յետոյ սկսում է փշանալ:

229. ԸՆՏԻՐ ՉՍՏԿԱՀԱՅ. Մի մեծ տակառի կամ պղնձի մէջ 60 ձու կոտրիր, 6 գրվ. էլ շարար արա և թիակով լաւ խառնիր: Յետոյ աւելցրու վրէն 15 բաժակ գոլ կաթ և լաւ խառնիր. այնուհետև մէջը 20 գրվ. լաւ մազած ալիւր արա ու խմոր հունցիր: հունցելիս արա մի ծեծած վանիլ, լիմոնի կաթիլ, բարակ ազած ազ, 20 կոպէկի էլ թրջած դափրան:

Մի մեծ ամանի մէջ 2 բաժակ ջուր ածա և մէջը խառնիր $\frac{3}{4}$ գրվ. թթխմոր, ալիւրով շաղախիր և գիր տաք տեղ, որ բարձրանայ:

Մի ուրիշ ամանի մէջ ածա 6 բաժակ եռցրած կաթ, 2 բաժակ էլ ալիւր և շաղախիր ու գիր որ քիչ սառչի: Յետոյ թթխմորը ածա սորա մէջ, խառնիր և երբ բարձրանայ՝ խառնիր մեծ տակառի խմորի մէջ և հունցիր այսպէս. վերցրու 4 գրվ. գոլ իւղ կամ կարագ. ձեռքդ մէջը թաթախիր և խմորը հունցիր և այսպէս շարունակէ $1\frac{1}{2}$ ժամ հունցել, մինչև որ բոլոր իւղը հասնի: Խմորի մէջ նուշ և քիչմիշ խառնիր, ծածկիր խմորը և տաք տեղ գիր. երբ բարձրանայ, այնպէս որ տակառը լցուի, կաղապարների ներսից իւղ քսելով՝ ամեն մէկի մէջ 5 կամ 6 գրվ. խմոր գունտ գունտ

անելով՝ լցրու մէջը, մաքուր ծածկիր և թող որ դարձեալ բարձրանայ: Յետոյ գիր հնոցի մէջ, ուր 1 ժամ թող, թիուելիս կաղապարի մէջ կիսատ տեղն էլ կբարձրանայ: Թիուելիս շուտ շուտ նայիր, որ շայրուի: հանելուց յետոյ տաք տեղ գլորիր, որ հաւասար կերպով սառչի:

230. ԿԱԹՆԱՀՈՒՆՅ (նազուք). 1 բաժակ դրոժը և 1 բաժակ գոլ կաթ խառնել մի քիչ ալիւրի հետ. այնպէս որ զանգուածը քիչ թանձրանայ յետոյ ծածկել շորով և դնել տաք տեղ մինչև բարձրանայ: Այնուհետև 20 ձուի դեղնուցը խառնել $1\frac{1}{2}$ —2 գրվ. շարարի հետ մինչև սպիտակելը: Երբ խմորը բարձրանայ, վերցնել 1 թէյի դդալ ազ, 1 ըմպանակ բոմ կամ կոնեակ, 1 վանիլ, 5 կոպ. հիւլ, 20 կաթիլ լիմոնի հիւթ, սպիտակացրած ձուի դեղնուցը, 20 ձուի սպիտակուցը փրփրացրած, 1 բաժակ տաք իւղ, 3 բաժակ տաք կաթ, ալիւր և բոլորը միասին հունցել. 30—40 րոպէ հունցելուց յետոյ պէտք է խմորը ծածկել մաքուր շորով և տաք տեղ դնել մինչև բարձրանալը: Երբ որ խմորը լաւ բարձրանայ, գունդեր շինեցէք, բարակացրէք ձեռքով մէկ մատի հաստութեամբ, կրեսին ձու քսեցէք և գրէք տաք հնոցի մէջ: Սորա համար հարկաւոր է 10 գրվ. ալիւր, 1 բաժակ իւղ, 4 բա-

Ժակ կաթ, 20 ձու, $1\frac{1}{2}$ —2 գրվ. շաքար, 1 բաժակ կամ 5 կոպէկի դրոժ կայն:

231. ԳՍԹԱ. Գաթայի խմորը պատրաստուում է կաթնահունցի խմորի պէս. միջուկը պատրաստուում է հետևեալ կերպով. 1 գրվ. տաք իւզը պէտք է լաւ խառնել, յետոյ աւելացնել մէջը 1 գրվ. շաքար և այնքան ալիւր մինչև որ խառնուրդը սկսի փշրուել: Այնուհետև պատրաստ խմորից գնդիկներ շինել, ամեն 1 գունդը գրգնակով բաց անել, վրան իւզ քսել, այդ խմորի ծայրերը ծալել, դարձեալ իւզ քսել, կրկին բաց անել և վրան միջուկը ածել, ծայրերը միացնել, խմորին հացի ձև տալ, երեսին իւզ քսել և թխել հնոցի մէջ:

Գաթային կարելի է և այսպիսի ձև տալ. խմորի գունդը գրգնակով բարակ բաց անել, վրան միջուկ ածել, դորա վրայ ծածկել մի ուրիշ բացարած խմորը և վրէն դարձեալ ածել միջուկը և այսպէս շարունակել 3 անգամ. այնուհետև փաթըթել, ոլորել ու հացի ձև տալ և թխել հնոցում:

232. ԿԵԿ. Կէկի համար հարկաւոր է $\frac{1}{2}$ գրվ. շաքար, կարագ $\frac{1}{2}$ գրվ. ալիւր 6 լոտ, կօրինկա 5 լոտ, չամիչ 5 կոպէկի, ծուկատ 10 կոպէկի, ռոմ 1 ըմպանակ, ձու 7 հատ, լիմոնի իւզ, աղ և 6 լոտ բրնձի ալիւր: Տաք

պղնձէ ամանի մէջ կարագը այնքան հարել մինչև որ փրփրալից դառնայ. յետոյ աւելացնել գոլ ջրի մէջ տաքացրած ձուերի դեղնուցները և լաւ խառնել. այնուհետև աւելացնել շաքարը և դարձեալ լաւ խառնել. չամիչը և կօրինկան լաւ լուանալ, շորով ցամաքացնել և կտրտած ծուկատի հետ միասին ածել ռոմի մէջ մի քիչ ժամանակ. յետոյ հանել այդտեղից և ածել զանգուածի մէջ: Երկու տեսակ ալիւրն էլ մաղել, սպիտակուցները լաւ փրփրացնել և ալիւրի հետ միասին կամաց կամաց ածել խառնուրդի մէջ ու լաւ խառնել: Կէկի ֆորման ծածկել իւզ քսած մաքուր թղթով և ածել մէջը պատրաստ խառնուրդը, այնպէս որ կողքերքին չկպչեն. յետոյ գնել տաք հնոցի մէջ և թխել: Երբ երեսը կարմրի, ծածկել թղթով և շարունակել թխելը: Պատրաստ կէկը պէտք է քամիչի կամ մաղի վրայ գնել և այնպէս սառցնել:

233. ՆԵՐԿԱՏ ԶՈՒ. Չուն ներկում են զանազան հղանակով:

ա. Չուն պէտք է մաքուր լուանալ, շորացրել, եփել և սառցնել. յետոյ փաթթել գունաւոր թղթերի մէջ, որոնց 10-ը 5 կոպէկով ծախուում է ամեն տեղ և հրահանգն էլ տպած է վրէն:

բ. Ծախում են մի տեսակ կարմիր հեղուկ շիշը 10 կոպէկով: Մի բաժակ ջրի մէջ լցրու գորա քառորդ մասը: Չուն եփիր, տաք տաք հանիր պլնձից, իսկոյն մաքրիր ու ձգիր այդ հեղուկի մէջ ու հանելով դիր ափսէի վերայ: Ինչքան հեղուկ գոյնից աւելացնէք՝ այնքան մոյգ գոյն կտանան ձուաները:

գ. Վաճառում են ամեն տեղ ներկի փոշի ամեն գոյնի. 2 գդալ սառը ջրում պէտք է լուծել այդ մի պարկ փոշին, վրէն աւելցնել մի շշի շափ տաք ջուր. առաջուց եփած ու մաքրած ձուաները քիչ քիչ դարսելով՝ մէջը 2—3 րոպէ թողէք ու հանեցէք:

ԹԻՅԻ ԵՒ ՍՈՒՐՃԻ ՊԱՔՍԻՄԱՏՆԵՐ:

234. ՊԱՍՈՒԱՅ ԲՈՒԼԿԻ. Պատրաստել № 195-ի խմոր, բուլկի պատրաստել և թխել:

235. ԾԱԼԾԱԼ ՔԱՂՅՐ ՊԻՐՈՎ. (Պատուայ կամ ուտիսուայ): Վերցրու 6 ձու, կտորտիր փայտէ ամանի մէջ, ածա վրէն 3 բաժակ քաղցրը ջուր, այսինքն հետը $1/2$ բաժակ ջարդած շաքար, 1 ըմպանակ (рюмка) օղի, $1/2$ թէյի գդալ աղ, այս բոլորը լաւ խառնիր, հետքիչ քիչ խառնիր $4 1/2$ գրվ. մաղած ալիւր, հարիլք ինչքան կարելի է լաւ, մինչև խմորն սկսուէ հարիչին չկաշել:

Յետոյ սեղանի վերայ ալիւր ցանելով խմորը շուռ տուր վրէն, 60 մասն արա, նոցանից հացիկներ շինիր. յետոյ ամեն մէկ հացիկը դրանակով բաց արա, ալիւր ցանելով, շայտակի շափ, այս բաց արած խմորները դարսիր մէկ մէկու վերայ, մէջերը բաւական ալիւր շաղտալով, որ մէկ մէկու չկաշեն:— Մի մեծ կտոր սկուտղի վերայ իւր քսիր, վերցրու մի կտոր խմորը, ձեռքի մէջ աւելի բաց արա, դիր սկուտղի վերայ, ծայրերը կոպրու, վրէն իւր քսիր, նորա վերայ դիր միւս խմորը, իւր քսիր. կայն:

Եւ այսպէս մէկմէկու վերայ դարսիր 25 հատ, ըսանհինդերսրդի վերայ քաղցրաւենի ածա 1 գրվ. կամ պակաս, առանց աւելորդ հիւթի, վերջին խմորի ծայրերը վերը ամրացրու, այնպէս որ քաղցրաւենին շթափուի, և յետոյ այս քաղցրաւենու վերայ դիր էլի 35 հատ բաց արած խմոր, ամեն մէկին իւր քսելով և ձգելով սկուտղի մինչև ափերը:

Սկուտղի ափերից աւելորդ խմորները կրտորտիր, իւր քսիր, դիր քիչ տաք հնոյի մէջ կէս ժամի շափ, որ թխուի: Ճաշի բերելիս կարելի է սուր դանակով ծայրերն ուղղել և շաքար ածել վրէն: Այս պիրոպը կարելի է երեկոյին պատրաստել, դնել սառը տեղ և միւսօրը թխել:

Այս պիրոզի վերայ գործ է գրուում 5 գրվ. ալիւր, 6 ձու, $\frac{2}{3}$ թէյի գդալ աղ, $\frac{1}{3}$ գրվ. շաքար, 1 ըմպանակ օղի, $1\frac{1}{2}$ բաժակ քաղցրաւենի: Պասուայ համար ձուի փոխարէն ջուր են անում:

236. ԲԻՍԿՎԻՏԻ ՊԻՐՈԳ. ԼԻՄՈՆՈՎ. 5 ձուի դեղնուցը 1 բաժակ շաքարի մէջ պէտք է հարել մինչև սպիտակելը, վրէն ածել $\frac{1}{2}$ լիմոնի քամուրք, 4 սեղանի գդալ (ոչ շատ լիքը) գետնախնձորի ալիւր, լաւ խառնել, 2 սեղանի լիքը գդալ խոշոր ալիւր անել, դարձեալ խառնել, աւելցնել 5 հարած սպիտակուց, քիչ էլ խառնել, ածել հարթ թիթեղեայ կաղապարի մէջ, որի վերայ նախապէս քսում են կարագ և սուխարի են ցանում: Գէս ժամի շափ դնել հնոցի մէջ: Մի փայտի փոքրիկ ձողով պէտք է տեսնել հում է թէ եփած. եթէ ձողին խմոր չէ կպչում, կնշանակի պատրաստ է: Հնոցից հանելով պէտք է շուռ տալ սկուտղի վերայ: Այս բիսկվիտը գործ են դնում թէյի կամ սուրճի հետ կաթով կամ սերով:

237. ԽՆՁՈՐԻ ՊԻՐՈԳ. 1 ձու, 1 սեղանի գդալ սեր, $\frac{1}{2}$ թէյի գդալ աղ, մի կիսատ բաժակ ալիւր ($\frac{3}{4}$ բաժակից աւելի), $\frac{1}{2}$ գդալ իւղ, հունցել, խմորը շորս մասն անել, ամեն մէկը խիստ բարակ բաց անել մի ափսէի մե-

ծուծեան: Առաջին կտորը դիր իւղ քսած թաւի վերայ, որի մեծուծիւնը նոյնպէս պէտք է ափսէի շափ լինի, վրէն իւղ քսիր, խնձորի մի մասը դիր վրէն առանց կծակելու, այլ միայն գուլը հանած, միւս խնձորներն էլ բարակ բարակ վրէն կտրտելով (ընդամենը $1\frac{1}{2}$ գրվ. խընձոր)՝ շաքարով շաղ տուր ($\frac{1}{2}$ գրվ. շաքար): Խնձորի վերայ դիր միւս բաց արած խմորը, նոյնպէս երկու կողմից իւղ քսած, որի վերայ ընդամենը $\frac{1}{4}$ գրվ. իւղ կերթայ:

Այսպէս պէտք է անել և բոլոր խմորի կտորները, վերինին նոյնպէս քսել գոլ իւղ: Դիր շատ տաք հնոցում: Հէնց որ հիւթը ծորէ, շուտ շուտ լցրու պիրոզի վրայից: Պիրոզը պէտք է թողնել հնոցում այնքան, մինչև որ հիւթը եփուելով շաքար դառնայ:

238. ՆՇԷ ՊՍԲՍԻՄՍՏ. Վերցրու $\frac{1}{2}$ գրվ. քաղցր նուշ, աւելցրու 10 հատ դառը նուշ և կծակիր եռցրած ջրի մէջ ու պլիտի վերայ քիչ շորացրու: Յետոյ աւելցնելով 5 կոպէկի վարդաջուր՝ մանր ծեծիր: Վերցրու 2 ձուի սպիտակուց, $\frac{1}{2}$ գրվ. շաքարաւազ, բոլորը միասին խառնիր մի ամանի մէջ: 3 ձուի սպիտակուց փրփրացրու և խառնիր հետը. եթէ շատ ջրալի լինի՝ հետը ալիւր խառնիր: Թաւի վերայ ձէթ քսիր, ալիւր ցանիր և շինած խմոր

բից կտոր կտոր դիր վրէն, իսկ վերնից ածա կտրտած նուշ և դիր հնոցի մէջ 15 բոպէի չափ՝ եթէ տաք է հնոցը, իսկ եթէ շատ տաք չէ՝ 20 բոպէի չափ: Վերցնելիս դանակով պէտք է վերցնել:

239. ՔԱՂՅՐ ՊԻՐՈԳ. $1\frac{1}{2}$ բաժակ իւղ հա- բիր ձիւնի վերայ դրած խորը ամանի մէջ մինչև սպիտակի: Մի ուրիշ ամանի մէջ հարիր $1\frac{1}{2}$ բաժակ, այսինքն 6 ձուի դեղնուց, $1\frac{1}{2}$ բա- ժակ մաղած շաքարի հետ մինչև սպիտակի, յետոյ լաւ խառնիր իւղով, շաղ տալով մէջը $1\frac{1}{2}$ բաժակ ամենալաւ խոշոր ալիւր և վերջապէս խառնիր նորա հետ մնացած սպիտակուցը, փրփրացնելուց յետոյ. զգուշութեամբ խառնիր վերնից ներքե, ածա թղթէ կամ թիթեղեայ կաղապարի մէջ, որ վաղօրօք պէտք է իւղով օծել ու սուխարի ցանել. դիր հնոցը, կէս ժա- մի չափ: Երբ պատրաստ լինի՝ հանիր սկուտ- զի վերայ:

240. ԶԱՆԿՈՒԽՆ. $1\frac{1}{4}$ գրով. կարագ խո- րը ամանի մէջ պէտք է հարեւ մինչև սպիտա- կելը, մէջը $1\frac{1}{2}$ բաժակ շաքար լցրու, հարիր, աւելցրու 1 ձու, խառնիր, լցրու $1\frac{1}{2}$ գրով. խո- շոր ալիւր: Համի համար 3—4 կաթիլ լիմոնի իւղ արա, լաւ հունցիր, որ պինդ դանդուած դառնայ: Այս խմորը մանր կտրտիր, իւրաքան-

չիւր դունդը տափակացրու, դարսիր երկաթէ տախտակի վերայ առաջուց ցանելով վրէն ա- լիւր, վրէն մանր կտրտած $1\frac{1}{4}$ բաժակ քաղցր նուշ արա, դիր ցուրտ տեղ կամ սառցով ա- մանի մէջ, յետոյ իսկոյն դիր տաք հնոցում 10—15 բոպէ: Երբ բիշ կարմրի՝ իսկոյն զգու- շութեամբ հանիր դանակով:

Զ. ՄԱՍԸ

Գ Ա Չ Ա Ր Ե Ղ Է Ն

241. ՔԱՂՅՐ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ ՊԱՀԵՍ- ՏԻ ՆԻԻԹԵՐ. Պէտք է տանը ունենալ հիւլ, դար- չին, լիմոնի և նարնջի չոր կճեպ, դառը նուշ, քաղցր նուշը չորացրած, բոված և աղած, դափռան, վարդի իւղ, լիմոնի իւղ:

242. ՀԱՄԵՂ ՆԻԻԹԵՐ ՍՕՈՒՍԻ ՀԱՄԱՐ. Զաւղ (МУШКАТЫЙ ОРЕХЪ) և այրած շաքար:

243. ՀԱՄԵՄՆԵՐ ԵՒ ԽՈՏԵՐ. Պղպեղ ու բա- հար, գլուխ սոխ և սխտոր:

244. ԿԱՐՄԻՐ ՊՈՐԻՆՋԱՆԻ ՊԻՐԻԷ (ՊՈՍԱԳՈՐ). Հասածները, այսինքն կարմիր պոմադորը կը- տրտիր, միջի ջուրն ու սերմերը գէն ածա, մնացորդը ածա պղնձի մէջ, մի քանի անգամ

եփ տուր առանց ջրի՝ իւր հիւթի մէջ, մաղի մէջ քամիր և քամուածքը, որ «պիւրէ» է կոչուում, նորից եփիր, մինչև թանձրանայ, շարունակ խառնելով, որ շայրուի: Երբ սառչի՝ լցրու շիշերի մէջ, երեսին պրովանսի ձէթ ածա, պինդ ծածկիր և չոր ու սառը տեղ պահիր: 4 հոգու համար արգանակի մէջ պէտք է անել մի փայտէ լիքը գգալ: Կարելի է և իւր ջրով ու սերմերով եփել:

245. ԿԱՐՄԻՐ ՊՈՐԻՆՋԱՆ ՉՈՐՍՅՐԱԾ. Հասածները մէջերից կէս արա, վրէն աղ արա, փոխր արեի տակ որ լաւ չորանայ: Գործ դնելիս վերցրու մի փորը ափսէի չափ, 3 ժամ թրջիր, ջուրը մի երկու անգամ փոխելով. եփիր, քամիր և քամուքսը արա արգանակի մէջ:

246. ԱՂ ԴԻՐԱԾ ՎԱՐՈՒՆԳ. Ամառը՝ քաղելուց յետոյ վարունգն խկոյն պէտք է աղաջրի մէջ դարսել: Աշունքին վարունգն հանում են աղաջրից, մի երկու օր ածում են պարզ ջրի մէջ, որ աղը դուրս գայ և նորից դարսելով ամանի մէջ՝ վրէն ածում են կամ միայն քացախ և կամ նեխուրի եփած ջուրն ու քացախ:

247. ԹՅՈՒ ՎԱՐՈՒՆԳ. Փոքրիկ տակառի մէջ պէտք է ածել մայրի, ալուբալի ծառի և հաղարճի տերևներ, սամիթ և սխտոր, վրէն մէկ շաք դարսում են նոր քաղած վարունգ

ուղղահայեաց դուրթեամբ, վրէն դարձեալ յիշեալ կանաչեղէնը, դարձեալ վարունգ մինչև տակառը կըրցուի: Իսկոյն տակառը ծածկելու է 2 փորը ծակ ունեցող խուփով, որոնցից մէկից պէտք է օդը դուրս գայ, միսի մէջ պէտք է դնել ձագառը և աղաջուր ածել, որ այսպէս է պատրաստուում. 2¹/₂ դոյլ (վեգրօ) գետի ջրի մէջ խառնում են 6 բաժակ աղ և 1 գդալ բորակ (селитра), յետոյ բերանը պէտք է խցել:

248. ՄԱՆԱՆԵՆ. 3 գգալ չոր մանանեխին 1 գգալ շաքարաւաղ պէտք է անել և 1 թէյի գգալ աղ, շաղախել սառը քացախով, մի կողմից տրորել, ինչքան շատ՝ այնքան լաւ:

249. ՊՏՂ-ՕՂԻ (НАЛИВКА): Ալուբալին, հաղարճը, մորին միասին կամ իւրաքանչիւրն առանձին ածա մեծ շշի մէջ, մինչև բերանը լցրու մի շշաչափ մաքրած օդի, բերանը շորով ծածկիր, կապիր. դիր լուսամուտում մի ամբողջ ամիս, և ամեն օր զգուշութեամբ շիշը շարժիր: Յետոյ այս օդին քամիր մի քանի ծալ մաքուր շորի մէջ, և ածա շիշերի մէջ: Ամեն մի շշի համար վերցրու 1/4 շիշ ջուր և ու կուզի 1/4 կամ 1/2 գրվ. կտրատած շաքար, եռցրու, զգուշութեամբ լցրու այս օջարակի մէջ բոլոր նախկին լցրած շիշերը, մի անգամ եփ տուր, լցրու քարէ ամանների մէջ, սառցրու, ածա շի-

չերի մէջ, բերանները փակիր և կպրիր: Մնացորդ պտուղների վերայ դարձեալ նոյնքան օղի լցրու, 3 ամիս թող այնպէս, և նոյն ձևով շարարով պատրաստիր: Իսկ պտուղների վրայ էլ ձագառով եռցրած ջուր լցրու զգուշութեամբ հէնց շշի մէջտեղը, որ շիշը շճարի, 3 ամիս այսպէս պահիր, ու նոյն ձևով վարուիր և սոցա հետ:

250. ՍՈՒՐՃ. Մի գրվ. սուրճի հետ խառնում են $\frac{1}{4}$ — մինչև 1 գրվ. ցիկօրիա: Աւելի լաւ է սուրճը՝ ծածկած բովիշի, քան թաւի մէջ բովել, և պէտք է շարունակ շարժել: Երբ սուրճը մոյգ-շագանակի գոյն ստանայ և թեփ սկսի գուրս տալ, կնշանակի պատրաստ է. պէտք է զգոյշ լինել որ չայրուի: Ինչքան բարակ աղաք այնքան լաւ է: Յիկօրին առանձին պէտք է բովել և խառնել սուրճի հետ և նորան էլ նոյնպէս պէտք է աղալ: Մի գաւաթ սուրճի համար վերցնում են մի թէյի գդալ աղած խառնուրդ: Սուրճը կախում են սրճամանում բրդէ պարկի մէջ և վրէն լցնում եռցրած ջուր ու դնում պլիտի վերայ: Երբ եռ գայ՝ պէտք է յետ դնել և մի գդալ սառը ջուր ածել վրէն: Երբ սուրճը քիչ նստի՝ նորից պէտք է պլիտի վերայ դնել, երբ եռ գայ՝ նորից յետ դնել և մի գդալ սառը ջուր լցնել: Էլի եռցնել, յետ

դնել, որ նստի և պատրաստ է: Սուրճի հետ գործ է դրում կաթ ու սեր:

251. ԱՐԵՒԱԾԱՂԿՈՎ ՍՈՒՐՃ. Սուրճը շատ աւելի համեղ է լինում, եթէ մի գրվանքա սուրճի հետ խառնեն 1 կամ $\frac{1}{2}$ գրվ. արևածաղկի բոված սերմը:

252. ԳԱՐԷ ՍՈՒՐՃ. Պէտք է վերցնել սպիտակ և անպոչ գարին, որ կլոր է լինում, բովել ինչպէս սուրճը, աղալ և եփել սուրճ պատրաստելու եղանակով:

253. ԽՈՋԿԱՂԻՆԷ ՍՈՒՐՃ. Չատ հասած երկարաւուն խողկաղինը ժողովելով (դորա կըլորից աւելի լաւ են) դանակով մաքրում են կանաչ կճեպներից, կիսում են երկարութեան վերայ և ամեն մի կէսն էլ երկու մասն անում: Նոյն երեկոյին ածում են եռցրած ջրում: Միւս առաւօտ ջուրը դէն են ածում և թոյլ հնոցի մէջ չորացնում: Պահում են պարկերի մէջ չոր տեղ, յետոյ բովում են ինչպէս սուրճ, այնպէս որ ոչ բոլորովին բաց լինի և ոչ էլ այրուի: Որովհետև խողկաղինը շուտ չէ բովում, ուստի և պէտք է կտրելով մի քանիսը՝ տեսնել բոված է թէ չէ: Սառցնել, աղալ և եփել ինչպէս սովորաբար եփում են սուրճը:

254. ԱՂՈՒԲԱՆԷ ԽՄԻՉՔ. Ալուբալին մաքրիր, լուսն, ածան մեծ շիշի մէջ, մի երես ա-

լուրալի, մի երես շաքարաւազ և այսպէս մինչև շշի կէսից աւելի: Բերանին չիքիւա կապելով մի ամիս դիր արևի տակ, յետոյ հիւթը մաքուր քամիր և կտտանար մի պատուական խմիչք: 255. ՀՍ.ՂԱՐՃԻ, ՄՈՐՈՒ ԵՒ ԵԼԱԿԻ ՔԱՂՑՐԱԻԵՆԻ. Այս պտուղներից քաղցրաւենիք եփելու համար պէտք է մաքրել և ամեն մի բաժակ մաքրած պտուղի համար վերցնել 1 բաժակ կոտրած շաքար: Չաքարն ածա պղնձէ լազանի մէջ և իւրաքանչիւր երեք գրով. շաքարի վերայ ածա $1\frac{1}{2}$ —2 բաժակ ջուր, որ շաքարը ջրով կշտանայ և էլ չծծէ: Յետոյ լազանը դիր կրակի վերայ. երբ եռ դայ, պտուղներն ածա մէջը, լազանը շարժելով երեք անգամ հէնց կրակի վերայ և ամեն անգամից յետոյ զգալով քափը քաշիր: Յետոյ եփիր թոյլ կրակի վերայ, որ պտուղները թթուութիւնը կորցնեն և հումի համ շունենան:

Երբ պատրաստ լինի՝ ածա արզանակի ամանի մէջ, սաւցրու, լցրու ապակէ անօթների մէջ, բերանը թղթով և փամփուշտով ծածկիր: Պիրոզների համար այս քաղցրաւենին պէտք է խիտ լինի, այսինքն դրա օշարակը սովորական քաղցրաւենիքի օշարակից աւելի քիչ պէտք է լինի:

256. ԽՆՉՈՐԷ ՊԻՒՐԷ. Խնձորները մաքրելը,

խորովիր և տաք տաք քերելով քամիր մաղի կամ քամիչի մէջ: 2 բաժակ այդպէս ստացուած խնձորներին պէտք է անել $\frac{1}{2}$ —1 բաժակ շաքարաւազ կամ սպիտակ մեղր, եփիր այնքան, մինչև որ բաւականին թանձրանայ, շարունակ գգալով խառնիր, որ չայրուի: Երբ սառչի, նորից ածա մի արծնապակած ամանի մէջ ու մի քիչ ժամանակ դիր թոյլ հնոցի մէջ, որ քիչ երեսը թխուի, որով պահպանուած է բորբոսնելուց: Այս տեսակ քաղցրաւենին գործ է դրուած պիրոզների, բլնի և ալաղիայի համար:

257. ԱԼՈՒԲԱԼԻ ՊԻՒՐԷ. Մի հողի աման լցրու հասած ալուրայով, շորով բերանը ծածկիր, վրէն խմոր քսիր և հացերը հանելուց յետոյ դիր հնոցի կամ փռան մէջ: Միւս օրը հանիր, շուռ տուր խախալի վերայ, որ հիւթը դուրս ծորէ, յետոյ տրորիր պտուղները: Տրորած պիւրէն չափելով՝ իւրաքանչիւր 2 բաժակին 1 բաժակ շաքարաւազ արա. համի համար կարելի է միքանի ալուրալու աղած կորիզներ աւելցնել (3—6 կորիզ ամեն մի բաժակի համար), եփիր, մինչև որ թանձրանայ, սաւցրու, ածա հողէ ամանի մէջ, դիր հնոցի մէջ, հացերը հանելուց յետոյ, մի փոքր ժամանակ,

այնքան որ երեսը թխուի: Թղթի մէջ փաթթիր
և սառը տեղ պահիր: Սա գործ է դրում պի-
րոզների, բլինների և ալաղիայի միջուկի համար:

258. ՉՈՐԱՅՐԱԾ ՄՈՐ (МАЛНА): Ժողովիր,
ածա տապակի վերայ, դիր ոչ շատ տաք հնո-
ցում, որ չորանայ: Եթէ հարկ լինի՝ կրկնիր
այս մի քանի անգամ: Դորան գործ են դնում
քաղցրաւենիք շինելու, խմում են իբրև քրտ-
նաբեր դեղ, եայն:

259. ԼԻՄՈՆԻ ԿՃԵՊ, Թէյի համար լիմոնը
կտրտելուց առաջ՝ սուր մաքուր դանակով կը-
տրտիր վրայի դեղին կաշին շատ բարակ շեր-
տով, առանց սպիտակ մասերի, չորացրու լու-
սամուտում, տաք սենեկի մէջ և չոր տեղ պա-
հիր: Դորա աղածը գործածական է կուլիշի,
քաղցր բուլկու ու պարսիմատի համար, իսկ
կտոր կտոր գցում են կօմպօտի մէջ:

Գլխաւոր շիջող խաւով ան ճիշտութեամբ տառ
-ող է գալիս խոյանարմ յանձնած մի նուոցան
-ման ընդացում յիճա քնի ճիշտով զոր միջոցով
մասկում յնոց յնուսպապա ճառքանց ցոյճ
-նում չս լլայց յնիճ քոցոյր միջոցապա ճառքմ
բիջօ ճնոց յիճ յնուսպապա ճառքմ
խոյանարմ յանձնած մի նուոցան յիճ
-անց յիճ յնուսպապա ճառքմ

Է. ՄԱՍԸ

ՄԻ ՔՆՆԻ ՏՆՏԵՍԱԿԸՆ ԳԻՏԵԼԻՔ

260. ԱՐԳԱՆԱԿ ԵՓԵԼՈՒ ԿԱԹՍԱ. Ոչ մի
տեսակ արգանակ չպէտք է եփել պղնձէ ամա-
նի մէջ, որովհետև շատ վնասակար է առող-
ջութեան համար, այլ անշուշտ շուգունէ արծ-
նապակած կաթսայի մէջ, որ միշտ պէտք է մա-
քուր լուանայ: Տապակել, գետնախնձոր եփելն
և այն, նոյնպէս պէտք է այդ տեսակ տարբեր
մեծութեան ամանների մէջ լինի:

261. ՉՈՒԳՈՒՆԷ ԿԱԹՍԱՆԵՐԻ ՄԱՔՐԵԼԸ,
Եթէ դորա սեանան, գնիր 5 կոպէկի բլորի
կիր, ցանիր շուգունի մէջ, լցրու ջրով, եռցրու,
մինչև որ շուգունը սպիտակի. յետոյ յետ դիր,
ջուրը սառցրու և լցրու շիշերի մէջ ապագայ
գործածութեան համար, իսկ կաթսան մաքուր
ջրով մի քանի անգամ լուա:

262. ՓԱՅՏԷ ԱՄԱՆՆԵՐԻ ՄԱՔՐԵԼԸ, Կեղ-

տոտ տակառներն ու փայտէ ուրիշ ամանները մաքրում են հետեւեալ եղանակով. պէտք է բոլորովին նոր կիր ջրի մէջ ածել, նորանից թանձրը զանգուած պատրաստել, քսել տակառի ներսի պատերին, դուրսը դնել, բայց ոչ անձրևի ու խոնաւութեան տակ: Մի քանի օրից յետոյ կիրը լուա. քերելով մաքրիր, աւազով լուա, լաւ ողողիր, դարձեալ տաք ջրով լուա, մի դոյլին՝ 3 դրալ անուշագրի սպիրտ խառնելով և ողողիր մաքուր ջրով:

263. ՊՂՆՁԷ ԱՄԱՆՆԵՐԻ ՆԻ ԻՆՔՆԱՆՈՒ ՄԱՔՐԵԼԸ. Առաջ պէտք է ճրագու քսել, իսկ յետոյ ցանել վրէն «պուցպուլէր» փոշին. նորանով լաւ մաքրել և շորայնել: Կամ դնիր 10 կոպէկի կրօկուա կարմրագոյն փոշի (այսքանը մի ամբողջ տարի բաւական է): Այս կրօկուսը փափուկ կաշուէ (զամշ) կտորով քսիր, դորանով մաքրիր ամբողջ պղնձէ ամանը, նորարծաթը, արծաթը, մինչև անգամ սղողատար: Մաքրելուց յետոյ՝ մաքուր՝ յատուկ դորա համար պահուած սրբիչով սրբիր: Իսկ ամենից հասարակ և լաւ եղանակը՝ գետնախնձորի ջրով մաքրելն է. այն է՝ երբ շմաքրած գետնախնձոր լինիս եփելիս, ջուրը առանձին ամանի մէջ ածա, տաք տեղը ջուրը քիչ թթուացրու և դրանով մաքրիր պղնձէ ամանները և մինչև

անգամ արծաթը: Լաւ է նոյնպէս տաք ջրով մաքրելը, մի դոյլին՝ երեք դրալ անուշագրի սպիրտ խառնելով:

264. ԴԱՆԱԿԻ ՈՒ ՊՍՏԱՌԱՔԱՂԻ ՄԱՔՐԵԼԸ. Փայլունիկի (селедка), ապտտած ձկան և սոխից առաջացած անախորժ հոտը ոչնչանում է, երբ մաքրում են մոխրի և մոխրաջրի խառնուրդով: Թարմ փայլունիկի երբէք հոտ չէ մնում զանակի վերայ, այնպէս որ նոցա թարմութիւնը հէնց այս եղանակով կարելի է լմանալ:

265. ՊՈՂՊՍՏԻՑ ԺԱՆԿԸ ՀԱՆՆԵԼՈՒ ՄԻՋՈՑ. Սկիպիդարի իւր և սպիտակ մեղրամոմ հաւասար շափով տաքացրու, խառնիր և ժանգոտած տեղերը սրբիր:

266. ՉՈՒԻՑ ՍՆԻԱՅԱՍ ԳԴԱՂՆԵՐԻ ՄԱՔՐԵԼՈՒ ՁՆԻԸ. Մաքրելու է զամշով (փափուկ կաշի), խիստ բարակ մոխրով, նոյնպէս և օղէխառն կաւճով:

267. ՇԻՇԵՐԻ ՄԱՔՐԵԼԸ. Նոցա մէջ պէտք է ածել շաքարի թղթի մանր կտորներ կամ մի բուռը գարի, կիսով չափ ջրով լցնել, բերանը խցել, ողողել, մինչև որ կեղտը վեր գայ: Կամ վերցրու մի մեծ, մաքրած հում գետնախնձոր, մանր կտրտիր, ածա շշի մէջ. լցրու մէջը $\frac{1}{4}$ շիշ քիչ քացախախառն ջուր, ամեն կողմից ողողիր, ջուրը դէն ածա և մաքուր ջրով ողողիր:

268. ԽՈՀԱՆՈՑԻ ՀԱՍԱՐԱԿ ՍԵՂԱՆՆԵՐԻ ՄԱՔՐԵԼԸ, Իւրաքանչիւր անգամ կերակուրները վերջացնելուց յետոյ, պէտք է սեղանները լուանալ աւազով ու սապնով, իսկ յետոյ մաքուր լուանալ ջրով: Կամ լուանալ տաք ջրով, մի վեղբօրի մէջ 3 գդալ անուշադրի սպիրտ խառնած:

269. ԶԱՆԱԶԱՆ ԻՐԵՐԻ ՄԱՔՐԵԼԸ. Երեք սեղանի գդալ անուշադր խառնելով մի վեղբօ տաք ջրի մէջ՝ ամենալաւ հեղուկն է դռների ու լուսամուտների շրջանակները լուանալու համար, դռների մետաղեայ փակիչները, վառարանների դռնակները, ոսկէ ու արծաթէ իրերը ու մինչև անգամ աղամանղները մաքրելու համար:

270. ԼՈՍՍԱՄՏԻ ԱՊԱԿՈՒ ՈՒ ՀԱՅԵԼՈՒ ՄԱՔՐԵԼԸ. Ամենից լաւ է օձեղ ջրի հետ թանձր շաղաղած կաւճի փոշիով: Չորանալուց յետոյ պէտք է սրբել լրագրի շոր թղթով:

ԱՆՋՐԱԺՆՆՅ ԳԻՏԵԼԻՔՆԵՐ.

271. Ամեն անգամ ուտելուց յետոյ պէտք է ոչ միայն ամանները հաւաքել, այլ և ամբողջ խոհանոցը:

Խոհանոցի յատակը, ինչքան կարելի է, յաճախ պէտք է լուանալ: Խոհանոցում ոչ կօշիկ պէտք է մաքրել, ոչ լուացք չորացնել:

Մաքրութիւն պիտի պահել և մառանում և ամեն մի փթած բան պէտք է դէն ձգել, որ փտութիւնը չտարածուի:

Պէտք է ջանալ մկներէց ու մլակներից ազատուել ամեն կարելի միջոցներով: Մկներ սպառել կարելի է կատունների օգնութեամբ (որոնք սակայն վտանգաւոր են սննդեղէնի համար), որոգայթներով և մկնաթոյնով:

Ամանները պէտք է առանձնապէս մաքուր պահել. Ամանները հարթ պիտի լինին, առանց որևէ զարգարանքի, փոքուածքների և խորտուբորտի, որոնք միայն կեղտի բուն են: Այսպէս պիտի լինին նաև պատառաքղները, դանակներն ու գդալները:

Ուտելուց յետոյ միշտ պէտք է բոլոր ամանները մաքրել, լուանալ տաք ջրով և լաւ ցամաքեցնել:

Փայտի չնեղկած ամանեղէնը էժան են, անվնաս, բայց առանձին մաքրութիւն են պահանջում: Ուտելուց յետոյ նոցա պէտք է խնամքով մաքրել. բայց ոչ թէ աւազով, այլ կոշտ վրձինով (որովհետև աւազը կերակրում շատ անախորժ խառնուրդ է) պէտք է լուանալ, չորացնել, և չոր ու մաքուր տեղ պահել:

Լաւ այրուած կաւէ ամաններն ևս այն անյարմարութիւնն ունին, որ իւզը ծծում է նոցա մէջ և այլ ևս կերակրի համար անպէտք են դառնում:

Կաւէ չնանեղկած ամաններն աւելի լաւ են կաւէ այրուած հասարակ ամաններից, բայց յաճախ զնաներկը պոկում է և կերակրի մէջ ընկնելով՝ թունաւորումն է առաջանում արճիճով: Այս պատճառով այդ տեսակ նոր ամանը, բանեցնելուց առաջ, պէտք է եռցնել առնուազն կէս ժամի շափ, մոխրի, աղի և քացախի մէջ (3 մասն աղ, 2 մասն քացախ և 60 մաս ջուր), իսկ այնուհետև ուտելուց առաջ ողողել տաք ջրով: Հասկանալի է որ այդ տեսակ ամանի մէջ երկար ժամանակ չէ կարելի աղի և թթու կերակուր պահել:

Սպակեղէն ամանները առողջապահական կողմից ամենից յարմարն են. թէպէտ և նորա տաքանալու համար անպէտք են և հեշտ էլ կոտրւում են:

Գլնձէ, երկաթէ և անագէ ամանները եփելիս առողջութեան համար վնասակար նիւթեր են արտադրում. մանաւանդ պղնձէ ամանները: Արծաթէ ամանները աւելի յարմար են սեղանի համար:

Խոհանոցի համար անփոխարինելի են իւրանց ամրութեամբ և անվնասութեամբ երկաթէ և չուզունէ զնարակած ամանները. այդ տեսակները վերջին ժամանակները բոլոր տեսակներից նախամեծար են համարւում և շատ են գործածւում:

Յ Ա Ն Կ

Ուսելու վերաբերեալ ընդհանուր առողջապահական կանոնները 3

Ա. ՄԱՍԸ

Ն Ա Խ Ա Ճ Ա Շ

ՈՒՏԻՍՈՒԱՅ ԵՒ ՊԱՍՈՒԱՅ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

1. Թէլ	6
2. Սուրճ	7
3. Կաթ	8
4. Կակաօ	12
5. Շոկոլադ	—
6. Զու	13
7. Խոզապուխտ և երչիկ	16
8. Խաւիար և ձկնկիթ	—
9. Պանիր	17
10. Կարմիր բոդկ	—
11. Փալլունկ	—
12. Մսի վինէգրէտ	—
13. Պասուալ վինէգրէտ	18
14. Նոր սունկ տապակած	—
15. Նոր սունկ խորոված	—
16. Սպիտակ լոբի կամ ֆասուլիա	19
17. Կանաչ սիսեռ (горохы)	—
18. Խորոված շաղգամ իւզով	—
19. Խորոված գետնախնձոր իւզով	—

20. Եփած գետնախնձոր	20
21. Եփած գետնախնձոր իւզով և մաղղահոտով	—
22. Եփած գետնախնձոր իւզով և ձուով	—
23. Գետնախնձոր կաթնի սուսով	—
24. Եփած գետնախնձոր սունկի սուսով	21
25. Գետնախնձորի պիւրէ երիչկով	—
26. Տապակած գետնախնձոր	—
27. Եղ ու ձուով էրիչտա	—
28. Կաթնով մանուշա կրուպա	22
29. Կաղամբով պիրոզ	—
30. Բրնձով ու ձուով պիրոզ	23
31. Մսով, բրնձով ու ձուով պիրոզ	—
32. Թարմ սունկով պիրոզ	—
33. Տապակած և խորոված ձկներ	24
34. Կատլէտ	25
35. Եզան ուղեղը խորոված	—
36. Խմորիկներ (блины)	—
37. Սոզալով խմորիկ	27
38. Խմորիկ միայն ալիւրից	—

Բ. ՄԱՍԸ

ՏԱՔ ԵՒ ՍԱՌԸ, ՈՒՏԻՍՈՒԱՅ ԵՒ ՊԱՍՈՒԱՅ ԱՐԳԱՆԱԿՆԵՐ

ՄՍԷ ԱՐԳԱՆԱԿՆԵՐ

39. Մսէ արգանակներ պատրաստելն առհասարակ	31
40. Տաւարի միս	32
41. Տապակների մասին	—

42. Ի՞նչպիս իմանալ բուլիօնը, գետնախնձորն- ձորը, տապական կալն պատրաստ է թէ ոչ	05 15 33
43. Արմտիք, գետնախնձոր և կանաչի մաք- րելու եղանակը	22 —
44. Արմտիքով և գետնախնձորով մաջուր	45
45. Արմտիքով, գետնախնձորով, շաղգամով և կաղամբով մաջուր	34
46. Պիրոժկով մաջուր	—
47. Արտասանմանեան արգանակ	35
48. Գետնախնձորով և բրնձով կամ կրու- պով արգանակ	—
49. Մակարոնով և գետնախնձորով արգա- նակ	—
50. Էրիշտա	—
51. Գետնախնձորով արգանակ	36
52. Թարմ սունկով արգանակ	—
53. Բօրչչ	37
54. Թարմ կաղամբով շչի	—
55. Թթու	38
56. Կանաչ շչի եղինձով	—
57. Կարմիր պորինձանով արգանակ	—
58. Գառան մսով արգանակ	39
59. Հաւի	—
60. Բազով արգանակ	—
61. Սագով	40
62. Հորթի մսով արգանակ	—
63. Ճակնդեղի տերևով արգանակ	—
64. Մակարոնով արգանակ	—
65. Արտալա	41
66. Խաչ	—

67. Վառելով և կարմիր պորինձանով ար- գանակ	00 10
68. Բողարթմա	42
69. Սերկերով միս	—
70. Գառան մսով չխրթմա	20
71. Հաւով չխրթմա	43
72. Քիւֆթա բողբաշ	40
73. Բրնձով չորվա	44
74. Կաթնապուր	—
75. Կաթնով և մանկա կրոնպով արգանակ	70
76. Հիւանդի բուլիօն	80
77. Իսկական բուլիօն	45
78. Արմտիքով արգանակ	—
79. Խնձորէ ապուր	46
80. Ալուբալէ արգանակ	—
81. Սալորէ արգանակ	47
82. Օրագուլի արգանակ	—
83. Ասետրին ձկնով արգանակ	48

Պ Ա Ս Ո Ւ Ա Յ

84. Աջախանդալ	—
85. Սիսեռի արգանակ	—
86. Սունկի արգանակ	49

Գ. Մ Ա Ս Ը

ՃԱՇԻ ԵՐԿՐՈՐԳ ՏԵՍԱԿ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

87. Եփած միս	50
88. » տաւարի միսը տապակած սունկով	51
89. » » » գետնախնձորով և մա- ջրի սոուսով	—

90.	Եփած տաւարի միս կաթնի սօուսով .	52
91.	» » » եփած գաղարով .	—
ՏԱՊԱԿԱՆՆԵՐ ՈՒ ԽՈՐՈՎԱՆՆԵՐ		
92.	Տապակած տաւարի միս .	—
93.	» » » » .	53
94.	Ինչպէս պէտք է միսը տապակել .	—
95.	Շամփրի վերայ խորոված տաւարի միսը .	55
96.	Խորովածի մի ուրիշ տեսակը .	—
97.	Տապակած հորթի միս .	56
98.	Եփած հորթի միս սպիտակ սօուսով .	—
99.	Հորթի և տաւարի լեղու .	57
100.	Տապակած գոռան միս .	—
101.	Տապակած հորթի միս կամ տաւարի սուկի ձուով .	—
102.	Տապակած վառեկ ձուով .	—
103.	Բիւֆշտէքս .	58
104.	Բիւֆշտէքս արմտիքով .	—
105.	Ռագու .	—
106.	Ոսկրով կատէտ .	59
107.	Կատէտ .	60
108.	Հորթի ոտ ու զլուխը ձուով տապակած .	—
109.	Խորոված խոճկոր .	—
110.	Խոզի խորոված .	—
111.	Խորոված հնդուհաւ .	61
112.	» վառեկ .	—
113.	Տապակած վառեկ .	—
114.	Տապակած սաղ .	—
115.	» բաղ .	62

116.	Վալրի թռչուններ .	—
117.	Հիւնքեարայէլէնտի .	—
118.	Անգլիական տապակած .	63
119.	Ռողբիֆ .	—
120.	Հաւի կամ վառեկի սօուս .	64
121.	Լուլա քեաբար .	—
122.	Ոչխարի կամ խոզի դառւրմա .	65

Ա Ղ Յ Ա Ն Ն Ե Ր

123.	Թարմ կաղամբի աղցան .	—
124.	Սալաթ .	—
125.	Թարմ վարունգ .	66
126.	Ճակնդեղ .	—
127.	Խնձոր .	—
128.	Պարզ տեսակ սալատ .	—

Փ Լ Ա Ի Ն Ե Ր

129.	Բաշովի .	—
130.	Բամովի փլաւ .	67
131.	Չուով փլաւ .	68
132.	Գառան մսով կամ վառեկով փլաւ .	—
133.	Փլաւի վերայ գործածուող քաղցրեղէններ .	—
134.	Ղաբլու-փլաւ .	—
135.	Կաթնէ սպաս .	69
136.	Շիլափլաւ .	—
137.	Հարիսա .	70

ՉԿՆԵՂԷՆ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

138. Գեղարքունի, իշխան	71
139. Նոր ձուկը	—
140. Լոքո	—
141. Ձութխի	72
142. Խորոված օրապուլ	—
143. Թարթ	—
144. Նոր ձուկը տապակած	73
145. Նփած թառափ	—
146. Նփած դոշ	—

Անհրաժեշտ զիտելիքները քուսեղէն կերակուր-
ների մասին —

ԸՆԴԵՂԷՆ ՆԻ ԱՐՄՏԵՂԷՆ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

147. Գետնախնձորի կատ, կաթնէ սօռսով	80
148. " " սուռնկով	—
149. Կաթնով դետնախնձոր	81
150. Կանաչ լոբի եղ ու ձուով	—
151. " " վառեկով	82
152. " " բորանի	—
153. Պորինձանի բորանի	83
154. Թարմ բամիլայով միս	—
155. Թարմ բամիլայով միս մի ուրիշ կերպ	84
156. Չորացրած բամիլայով միս	—
157. Աջափսանդալ	—
158. Բաղրջան — պեօրէք	—
159. Սերկեկիով մսի տոլմա	85

160. Բուլէտ	—
161. Ծնեբեկ եղ ու ձուով	86
162. Սպանաղ (չոմին) եղ ու ձուով	—
163. Քչմիշով և զիրիշկով հաւ	87
164. Վազի տերևով տոլմա	—
165. Կաղամբով տոլմա	88
166. Սև պորինջանով տոլմա	—
167. Խնձորի տոլմա	—

Պ Ա Ս Ո Ւ Ի Ա Յ

168. Տասրակած դետնախոր	89
169. Գետնախնձոր սոխ ու ձէթով	—
170. Խորոված դգուժ	—
171. Ձէթով փլաւ	—
172. Գետնախնձորով կատլէտ	90
173. Տասրակած բոխ	—
174. Սուռնկով կարկանդակ	—
175. Կանաչ լոբի ընկուզով	91
176. Չիթով պորինձան	—
177. Չիթով լոբի	92
178. Ղանձիլ	—
179. Սվիտրի	—
180. Նչէսպաս	93

Ս Օ Ո Ւ Ս Ն Ե Ր

181. Պոմադորով սօռս	—
182. Սալորի սօռս	—
183. Խնձորի սօռս	94

ԱԼԻԻՐԷ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

- 184. Մակարօն, եղ ու ձուով 94
- 185. Էրիշտա և քաղցր կարկանդակների խմոր պատրաստելը —
- 186. Ալուբալով կարկանդակ 95
- 187. Մակարօն թթուասերով —
- 188. Քաղցր թելխմոր—(Ճաճա) —
- 189. Բուղինգ—սերով և բուլկով 96

Դ. ՄԱՍԸ

ՃԱՇԻ ԵՐՐՈՐԴ ՏԵՍԱԿ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

ԱԼԻԻՐԷ ԿԵՐԱԿՈՒՐՆԵՐ

- 190. Կարկանդակ ավարողով 97
- 191. Կաթնով մակարօն —
- 192. Բուրբուռչէլա 98
- 193. Ալադիա —
- 194. » խնձորով —
- 195. Բիսկվիտ 99
- 196. Բիսկվիտ դրոժով —
- 197. Խեղճ ասպեաներ 100
- 198. Բլինչիկ —
- 199. » խնձորով 101
- 200. Ծալձալ կարկանդակ —

ՔԱՂՅՐ ԱՐԳԱՆԱԿՆԵՐ ԵՒ ԿՈՄՊՈՏ

- 201. Չոր պտուղներից արգանակ կամ կոմպոտ 102
- 202. Թարմ խնձորի և սև սալորի կոմպոտ 103
- 203. Խնձորի, տանձի, նարնջի և սալորի կոմպոտ —
- 204. Պաղպաղակ 104
- 205. Պլումբիր —
- 206. Ժէլէ 105
- 207. Կրէմ 106

ՔԱՂՅՐ ՊԻՐՈՂՆԵՐ

- 208. Պասուայ խմոր 107
- 209. Ուտիսուայ խմոր —
- 210. Փխրուն խմոր թթուասերով 108
- 211. Պիրոզի ընտիր խմոր —
- 212. Խնձորով կարկանդակ —
- 213. Սև սալորով կարկանդակ 109
- 214. Քաղցրաւէնիով կարկանդակ —
- 215. Շոկոլադով պաքսիմատ —
- 216. Ընկողզի պաքսիմատ —
- 217. Վաֆլի 110
- 218. Հալուա —
- 219. Կրեմով ձողիկներ —
- 220. Կրէմ ձողիկների համար 111

ՊՏՈՒՂՆԵՐ

- 221. Վայրի և պարտէզի ելակ մոր—կաթով և շաքարով —
- 222. Խորոված խնձոր շաքարով և կաթով 112

223. Գարձեալ խնձորով կարկանդակ	112
224. Խնձորով կարկանդակ ուրիշ կերպ	—
225. Զմերուկ և սեխ	—
226. Պտուղների սննդարար նշանակութիւնը	—

Ե. ՄԱՍԸ

227. Կուլիչ հիւով	114
228. Հասարակ զատկահաց	115
229. Ընտիր զատկահաց	116
230. Կաթնահունց	117
231. Գաթալ	118
232. Կէկ	—
233. Ներկած ձու	119

ԹԷՅԻ ԵՒ ՍՈՒՐՃԻ ՊԱՔՍԻՄԱՏՆԵՐ

234. Պասուայ բուլկի	120
235. Ծալ ծալ քաղցր պիրոպ	—
236. Բիսկվիտի պիրոպ լիմոնով	122
237. Խնձորի պիրոպ	—
238. Նչէ պաքսիմատ	123
239. Քաղցր պիրոպ	124
240. Զանդուխէն	—

Զ. ՄԱՍԸ

ՊԱՀԱՐԵՂԷՆ

241. Քաղցր կերակուրների համար պահետարի նիւթեր	125
---	-----

242. Համեղ նիւթեր սօուսի համար	—
243. Համեմներ և խոտեր	—
234. Կարմիր պորխնձանի պլւրէ	—
245. " " " " " չորացրած	126
246. Աղ զրած վարունգ	—
247. Թթու վարունգ	—
248. Մանանեխ	127
249. Պողոզի	—
250. Սուրճ	128
251. Արեւածաղկի սուրճ	129
252. Գարէ սուրճ	—
253. Խողկաղինէ սուրճ	—
254. Ալուբալէ խմիչք	—
255. Հաղարճի, մորու և ելակի քաղցրաւենի	130
256. Խնձորէ պլւրէ	—
257. Ալուբալի պլւրէ	131
258. Զորցրած մոր	132
259. Լիմոնի կճեպ	—

Է. ՄԱՍԸ

ՄԻ ՔԱՆԻ ՏՆՏԵՍԱԿԱՆ ԳԻՏԵԼԻՔ

260. Արդանակ եփելու կաթնալ	133
261. Զուլունի կաթսան մաքրել	—
262. Փալտէ ամանները մաքրել	—
263. Պղնձէ ամանները և ինքնակուր մաքրել	134
264. Գանակն ու պատառաքաղը "	135
265. Պողպատից ժանգ հանելու միջոց	—
266. Զուրից սևացած զգալները մաքրել	—

- 267. Շիշերը մաքրել 135
- 268. Խոհանոցի հասարակ սեղանները մաքրել 136
- 269. Չահազան իրերը մաքրել —
- 270. Լուսամտի ապակու և հախլու մաքրել —
- 271. Անհրաժեշտ գիտելիքներ 137



9692

3-
Hm

Ch. 8-1

2a

Бук.	№	172
КНИГИ	Ц.	2р. н.

2013

« Ազգային գրադարան »



NL0082436

