

BİR PORSİYONDA ANADOLU LEZZETLERİ

Uzman Diyetisyen Meryem YILMAZ ÇABALAR



© Copyright 2026

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN	Tasarım ve Dizgi
978-625-375-954-4(Tk)	Ali GEZGİNCİ
978-625-375-955-1(1.c)	Hatice VURAL
Kitap Adı	Kapak Tasarımı
Bir Porsiyonda Anadolu Lezzetleri (Cilt 1)	Ali GEZGİNCİ
Yazar	Yayıncı Sertifika No
Meryem YILMAZ ÇABALAR	47518
Yayın Koordinatörü	Baskı ve Cilt
Yasin DİLMEN	Vadi Matbaacılık
	Bisac Code
	CKB000000
	DOI
	10.37609/akya.4082

Kütüphane Kimlik Kartı

Yılmaz Çabalar, Meryem.

Bir Porsiyonda Anadolu Lezzetleri (Cilt 1) / Meryem Yılmaz Çabalar.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2026.

c. <1> (442 s.) : resim, tablo. ; 240x240 mm.

ISBN 9786253759551

9786253759544 (Tk).

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

ANADOLU'M.....	10	ANAM AŞI / ELAZIĞ.....	71
TEŞEKKÜR.....	13	BULAMA ÇORBA / GAZİANTEP	72
ÖNSÖZ.....	15	BULGURLU ÇORBA / GAZİANTEP	73
BESLENME TARİHİ		EKŞİLİ ÇORBA / GAZİANTEP.....	74
ANADOLU MUTFAK MEDENİYETİ.....	20	ALACA ÇORBA / GAZİANTEP	75
ANADOLU MUTFAĞINDA YEMEK PİŞİRME YÖNTEMLERİ	22	EZOĞELİN ÇORBA / GAZİANTEP	76
BESİN GRUPLARININ SU ÇEKME KAPASİTESİ	38	MAŞ ÇORBASI / GAZİANTEP	77
BAHARATLAR	40	LEBENİYE ÇORBASI / GAZİANTEP.....	78
BAHARAT ÇEŞİTLERİ VE KULLANILDIĞI YERLER.....	41	YOĞURTLU UN ÇORBASI / GAZİANTEP	79
YEMEKLERDE KULLANILAN EKŞİ TATLARIN ÇEŞİTLERİ VE ÖZELLİKLERİ ..45		ÖZ ÇORBASI / GAZİANTEP.....	80
YEMEKLERİN PİŞİRİLMESİ VE STANDART GELİŞTİRME	47	KARA ŞORA / MALATYA.....	81
TÜRKİYE İÇİN ÖNERİLEN GÜNLÜK BESİN ÖGELERİ ALIM DÜZEYLERİ...51		TINGİL ÇORBASI / DENİZLİ.....	82
ÇORBALAR		KURU BAKLA ÇORBASI / MUĞLA	83
ÇORBANIN TARİHÇESİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ.....	56	TAZE BAKLA ÇORBASI / BOLU	84
TUTMAÇ ÇORBASI / BİNGÖL	58	TARHANA ÇORBASI / UŞAK.....	85
TUTMAÇ (PASTIKAN) ÇORBA / TUNCELİ.....	59	KIZILCIK TARHANASI / KÜTAHYA.....	86
PIRASA ÇORBASI / KIRKLARELİ	60	YOĞURTLU TARHANA ÇORBASI / KAHRAMANMARAŞ	87
GENDİME ÇORBASI / ERZİNCAN	61	SOĞANLI TARHANA ÇORBASI / ÇANAKKALE.....	88
KESME AŞI ÇORBASI / ERZURUM.....	62	BAYAT EKMEK ÇORBASI / MERSİN	89
KESME ÇORBASI / ERZİNCAN.....	63	SAKALA SARKAN / ISPARTA.....	90
AYRAN AŞI ÇORBASI / ERZURUM	64	ÇEVİRME ÇORBA / KÜTAHYA	91
KATIKLI AŞ / ERZİNCAN	65	DÜĞÜN ÇORBA / ANONİM	92
PIH PIH ÇORBASI (İNCE BULGUR ÇORBASI) / ERZİNCAN.....	66	TAVUK SUYUNA DÜĞÜN ÇORBA / TRAKYA - ARNAVUT USULÜ.....	93
SÜTLÜ GÖCE ÇORBASI / ÇANAKKALE	67	DÖĞMELİ DÜĞÜN ÇORBA / KARABÜK	94
YAYLA ÇORBA / ANONİM.....	68	KITIRLI DÜĞÜN ÇORBA / ÇORUM.....	95
HERLE / ERZİNCAN.....	69	PİRİNÇLİ DÜĞÜN ÇORBA / MUDURNU	96
PERZANE / IĞDIR.....	70	TAVUK ÇORBASI / TRAKYA	97

ŞEHRİYELİ TAVUK ÇORBASI / İSTANBUL	98
SÜZME MERCİMEK ÇORBA / ANONİM	99
SÜT ÇORBASI / TRAKYA	100
BULGURLU SÜT ÇORBASI / ÇANAKKALE.....	101
DOMATES ÇORBASI / ANONİM.....	102
DOMATESLİ PİRİNÇ ÇORBASI / ANONİM	103
FASULYE ÇORBASI / TRAKYA.....	104
PATATES ÇORBASI / KIRKLARELİ	105
BIDIKLI ÇORBA / AMASYA	106
ÇATAL ÇORBA / AMASYA	107
SÜTLÜ MISIR ÇORBASI / RİZE	108
BUĞDAY ÇORBASI / SAMSUN.....	109
MISIR ÇORBA / ORDU	110
TOYGA ÇORBA / ANONİM	111
TOGGA ÇORBA / OSMANİYE	112
LEBENİ ÇORBA / ŞANLIURFA	113
MIRMIRIK ÇORBA / ADANA	114
BAMYA ÇORBASI / KONYA	115
SEBZE ÇORBA / ADANA.....	116
SÜTLÜ SEBZE ÇORBA / ANONİM.....	117
EKŞİLİ SEBZE ÇORBA / ADANA.....	118
BALKABAĞI ÇORBASI / SAKARYA	119
BALIK ÇORBASI / ORDU	121
KARALAHANA ÇORBASI / GÜMÜŞHANE	122
MANTAR ÇORBA / BOLU	123
ARA AŞI (ARABAŞI ÇORBASI) / YOZGAT	124
GEMİCİ ÇORBASI / TRABZON	125
FINDIK ÇORBASI / ORDU.....	126
DOMATESLİ ŞEHRİYE ÇORBASI / ANONİM	127
ET YEMEKLERİ	
KIRMIZI ETİN BEŞİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ	130
KEBAPLAR	134
ET KAVURMA / ANONİM.....	135

TEPSİ KEBABI / ŞANLIURFA	136
SAKIZ KABAK KEBABI / GAZİANTEP	137
PATATES KEBABI / GAZİANTEP	138
SOĞAN KEBABI / GAZİANTEP	139
DOMATES KEBABI / GAZİANTEP.....	140
SARIMSAK KEBABI / GAZİANTEP.....	141
YENİDÜNYA (MALTA ERİĞİ) KEBABI / GAZİANTEP.....	142
SİMİT KEBABI / GAZİANTEP	143
SEBZELİ KEBAP / GAZİANTEP	144
KIYMA KEBABI / GAZİANTEP.....	145
ÇÖKERTME KEBABI / MUĞLA	146
HALEP KEBABI / GAZİANTEP.....	147
PARMAK KEBABI / ANONİM.....	148
KAZAN KEBABI / ŞANLIURFA	149
ŞİNGİR KEBABI / AMASYA.....	150
İSLİM KEBABI (KÜRDAN KEBABI) / GAZİANTEP	151
BAHÇIVAN KEBAP (KIŞ) / ANONİM	152
BAHÇIVAN KEBAP (YAZ) / ANONİM.....	153
TAS KEBAP / ANONİM.....	154
TANTUNİ / MERSİN	155
ADANA KEBABI / ADANA.....	159
ARAP KEBABI / HATAY.....	157
KÂĞIT KEBABI / AYDIN	158
KÂĞIT KEBABI / ANTAKYA	159
AYVA KEBABI / GAZİANTEP	160
KIYMA KAVURMA / ANONİM.....	161
HAŞLAMA PARÇA ET YEMEKLERİ	162
ET PAÇASI (TİRİT) / ANONİM	163
NOHUTLU TİRİT / MALATYA.....	164
BEYRAN / GAZİANTEP.....	165
TİRİT / ŞANLIURFA	166
KÖFTELER	
ET KÖFTELER	170

KURU KÖFTE / ANONİM.....	171
HASANPAŞA KÖFTESİ / İSTANBUL.....	173
DALYAN KÖFTE / MUĞLA.....	175
KAYSERİ KÖFTESİ / KAYSERİ.....	177
ISLAMA KÖFTE / ADAPAZARI.....	179
AKÇAABAT KÖFTE / TRABZON.....	180
İNEGÖL KÖFTE / BURSA.....	181
SUCUK KÖFTESİ / KAYSERİ.....	182
SULTAN KÖFTESİ / BOSNA.....	183
KADINBUDU KÖFTE / ANONİM.....	184
TEKİRDAĞ KÖFTESİ / TEKİRDAĞ.....	185
ADA KÖFTESİ (MİDİLLİ KÖFTESİ) / MİDİLLİ.....	186
ABDİGÖR KÖFTESİ / AĞRI.....	187
SİVAS KÖFTESİ / SİVAS.....	188
KIRKAĞAÇ KÖFTESİ (TOPALAK) / MANİSA.....	189
YANYA KÖFTESİ / EDİRNE.....	190
NET KÖFTE (ŞAM KEBABİ) / MALATYA.....	191
PIRASA KÖFTESİ / ÇANAKKALE.....	192
ETLİ SULU KÖFTELER	194
TAŞ KÖFTE / İĞDIR.....	195
TERBİYELİ SULU KÖFTE / İSTANBUL.....	196
DOLAME / HAKKÂRİ.....	197
İZMİR KÖFTE / İZMİR.....	199
KİRİS / HAKKÂRİ.....	201
ÇİFTLİK KÖFTE / ANONİM.....	203
EKŞİLİ KÖFTE / KARABÜK.....	205
DOMATES SOSLU KÖFTE / ANONİM.....	207
AYVALI KÖFTE / GAZİANTEP.....	209
KARA KARIŞTIRMA / ÇANAKKALE.....	210
SALÇALI SULU KÖFTE / ANONİM.....	211
ETLİ BULGURLU KÖFTELER	212
BULGURUN BESİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ.....	213
İÇLİ KÖFTE / GAZİANTEP.....	218

YAHUDİ KÖFTESİ / ŞANLIURFA.....	221
HINIS KÖFTE / ERZURUM.....	223
KİTEL / SİİRT.....	225
YAVANDAN İÇLİ KÖFTE / MALATYA.....	227
SÖMELEK KÖFTE / KAHRAMANMARAŞ.....	229
TEPSİ ORUÇU / ANTAKYA.....	231
MUŞ KÖFTESİ (HAFTA DİREĞİ)/ MUŞ.....	233
TEREYAĞI SOSLU İÇLİ KÖFTE / ADANA.....	235
İKBEKET/ MARDİN.....	237
BORANI / ŞANLIURFA.....	239
ETLİ YARMALI MERCİMEKLİ KÖFTE / MALATYA.....	241
EKŞİLİ UFAK KÖFTE / GAZİANTEP.....	243
ANALI KIZLI KÖFTE / ADANA.....	244
KURŞUN AŞI / KAYSERİ.....	247
ETLİ KILLOR / MALATYA.....	248
ÇİÇ KÖFTE / ŞANLIURFA.....	249
ETSİZ BULGURLU KÖFTELER	250
OMAÇ (EKMEK KÖFTESİ) / GAZİANTEP.....	251
MERCİMEKLİ KÖFTE / GAZİANTEP.....	252
YUMURTALI KÖFTE / ŞANLIURFA.....	253
FELLAH KÖFTESİ / ANTAKYA.....	255
CEVİZLİ KÖFTE / ADIYAMAN.....	256
KISIR (ISLATMA YÖNTEMİYLE) / ANONİM.....	257
KISIR (KAVURMA YÖNTEMİYLE) / GAZİANTEP.....	259
PATATESLİ KÖFTE / ANTAKYA.....	260
BATIRIK / MERSİN.....	261
CACIKLI KÖFTE / MALATYA.....	262
SICAK ÇİĞLEME / MALATYA.....	263
CORTİ KÖFTESİ / MUŞ.....	265
KABAKLI MERCİMEKLİ VE YOĞURTLU KÖFTE / MALATYA.....	266
SARMA İÇİ / BALIKESİR.....	267
BAT / TOKAT.....	268
SİDDİ (UFAK) SİMİT KÖFTESİ / GAZİANTEP.....	269

MALHITALI YAPMA (KIRMIZI MERCİMEKLİ) / GAZİANTEP	270
PATATESLİ YAPMA / GAZİANTEP	271
ÇİRİŞLİ KÖFTE / ŞANLIURFA	272
YAĞLI KÖFTE / GAZİANTEP	273

BALIK YEMEKLERİ

BALIK ETİNİN BESİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ	275
ÇUPRA DOLMA / ISPARTA	279
HAMSİ TAVA / TRABZON	280
HAMSİ KAYGANASI / ORDU	281
BALIK KÖFTESİ / TRABZON	282
KİREMİTTE PALAMUT / DÜZCE	283
HAMSİ GÜVECİ / TRABZON	284
ASMA YAPRAĞINDA SARDALYE / ÇANAKKALE	285
BAMYALI BALIK / ÇANAKKALE	286
KÂĞITTA BALIK / SAMSUN	287
BALIK (SARDALYE) SARMASI / ÇANAKKALE	288
İÇLİ HAMSİLİ TAVA / TRABZON	289

TAVUK YEMEKLERİ

TAVUK ETİNİN BESİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ	292
BANDUMA / KASTAMONU	295
TAVUK ŞORVA / İĞDIR	296
ŞİBİTLİ TAVUK TİRİDİ / KÜTAHYA	297
ÇULLAMA / KIRŞEHİR	298
TAVUK PAÇASI / ANONİM	299
TAVUK ŞİPSİ / KAYSERİ	301
DAMAT PAÇASI / KAYSERİ	303
TUZDA TAVUK / HATAY	304
TAVUK KEBABİ / ANONİM	305
TAVUKLU DÖĞME AŞI / GAZİANTEP	306
TAVUKLU BEYRAN / GAZİANTEP	307

KURU BAKLAGİL YEMEKLERİ

KURU BAKLAGİLLERİN BESİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ	309
NOHUTLU AŞ / ÇANAKKALE	311

ETLİ KURU FASULYE / ANONİM	312
ETLİ NOHUT YEMEĞİ (NOHUT YAHNİ) / ANONİM	313
KIYMALI MERCİMEK YEMEĞİ / ANONİM	314
ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA / ANONİM	315
MERCİMEK DONDURMASI / ANTALYA	316
BÖRÜLCE KÖFTESİ / ÇANAKKALE	317
BARBUNYA EZMESİ / SAKARYA	318
BAHAR GEVREĞİ / DENİZLİ	319
ETLİ BEZELYE YEMEĞİ / ANONİM	320
FAVA (KURU BAKLA EZMESİ) / İZMİR	321
DOLMA VE SARMALAR	
HAŞHAŞLI YAPRAK SARMASI / AFYON	325
ETLİ KIŞ DOLMASI / GAZİANTEP	327
ZEYTİNYAĞLI KIŞ DOLMASI / GAZİANTEP	329
ETLİ SOĞAN DOLMASI / GAZİANTEP	331
ETLİ TAZE BİBER DOLMA / GAZİANTEP	333
LOR DOLMASI / BAYBURT	334
ETLİ PIRASA DOLMASI / ÇANAKKALE	335
LAHANA SARMASI / ÇANAKKALE	337
ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMASI / ANONİM	339
KIRAZ YAPRAĞI SARMASI / MALATYA	340
KATIKLI DOLMA / BİTLİS	341
FİRİKLİ ACUR DOLMASI / GAZİANTEP	343
ELMA DOLMASI / NİÇDE	344
BİBER FRİGYA DOLMASI / ANTALYA	345
ETLİ KABAK DOLMA / GAZİANTEP	347
AYVA DOLMASI / NEVŞEHİR	348
BAKLALI SARMA / AMASYA	349
EKŞİLİ DOLMA / ERZURUM	350
MISIR YARMALI AŞ SARMASI / ORDU	351
YAVAN DOLMA / TOKAT	353
TAHİNLİ LAHANA SARMASI / ADANA	355
PATATES DOLMA / GAZİANTEP	356
ETLİ DOMATES DOLMA / KARAMAN	357

DAMAT DOLMASI / GAZİANTEP	359
ŞİHİL MAHŞİ / KİLİS	361
EKMEK DOLMASI / İZMİR	362
ETLİ ENGİNAR DOLMASI / BALIKESİR.....	363
ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR DOLMASI / İZMİR.....	365
ŞALGAM DOLMASI / ERZURUM	367
ZEYTİNYAĞLI MERCİMEKLI ŞALGAM DOLMASI / TOKAT	369
ETLİ KEREVİZ DOLMASI / BURSA	371
KIRÇIKLI KELEM DOLMASI / MUŞ	373
ETLİ BULGURLU YAPRAK SARMASI / GAZİANTEP.....	375
ZEYTİNYAĞLI AYVALI PAZI SARMA / KAYSERİ	376
YOĞURTLU YEMEKLER	
YOĞURDUN BESİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ.....	380
YOĞURTLU ÇİĞDEM AŞI / GAZİANTEP	383
YOĞURTLU PATATES / GAZİANTEP	384
YOĞURTLU AYDIN KÖFTE / AYDIN	385
KABAK BORANI / HATAY.....	386
MARUL AŞI / GAZİANTEP.....	387
ORMAN / KİLİS	388
YOĞURTLU BAKLA / GAZİANTEP	389
YOĞURTLU TAZE FASULYE / GAZİANTEP	390
YOĞURTLU ÇAĞLA AŞI / GAZİANTEP	391
ŞİVEYDİZ / GAZİANTEP	393
YOĞURTLU BEZELYE YEMEĞİ / GAZİANTEP	394
YOĞURTLU MAKARNA YEMEĞİ (YALANCI MANTI) / GAZİANTEP	395
BÖREK ÇORBASI / GAZİANTEP	397
SARIMSAK AŞI / GAZİANTEP.....	398
YOĞURTLU SOĞAN YAHNİ / GAZİANTEP	399
YOĞURTLU KURU FASULYE / GAZİANTEP	400
YOĞURTLU NOHUT / YOZGAT.....	401
YOĞURTLU PIRASA YEMEĞİ / GAZİANTEP	402
ALİNAZİK / GAZİANTEP.....	403
YUVALAMA (YUVARLAMA) / GAZİANTEP	405
DOĞABA / HAKKÂRİ.....	407

YOĞURTLU UFAK KÖFTE / GAZİANTEP	409
YOĞURTLU AKITMALI KÖFTE / GAZİANTEP	410
KELEDOŞ / VAN	413
ELMA AŞI / GAZİANTEP	414
YUMURTALI YEMEKLER	
YUMURTANIN BESİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ	417
YUMURTALI PATLAK (YEŞİL HAM İNCİR) KAVURMA / ŞANLIURFA	419
MİKLA (KIYMALI YUMURTA) / ÇANKIRI	420
MURTUĞA / VAN	421
MIHLA / NİÇDE	422
ÇILBIR / GAZİANTEP.....	423
İSPANAKLI YUMURTA / ANONİM.....	424
PIRASA KAYGANASI / ORDU	425
KAYGANA / BAYBURT.....	426
İSOT REÇELLİ KAYGANA / ŞANLIURFA.....	427
MÜCEVEZE / ÇANKIRI.....	428
MÜCRİM / SİVAS.....	429
YUMURTA KÖFTESİ / ADAPAZARI	430
MENEMEN / ANONİM	431
YUMURTALI EBEGÜMECİ / ANONİM	432
YUMURTALI ZEYTİN KAVURMASI / GAZİANTEP	433
YUMURTALI TAZE FASULYE / MALATYA.....	434
YUMURTALI BAKLA / GAZİANTEP	435
TURP KAVURMASI / YOZGAT.....	436
YUMURTALI PATLICAN KÖZLEMESİ / ÇORUM.....	437
PATATES MIHLAMASI / GÜMÜŞHANE	438
YUMURTA EKŞİLİSİ / OSMANİYE.....	439
BORANA / ANTALYA	440
DUT ÇULLAMASI / ERZURUM.....	441