

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 kayıt 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 978-625-375-954-4(Tk) 978-625-375-956-8(2.c)	Tasarım ve Dizgi Ali GEZGİNCİ Hatice VURAL
Kitap Adı Bir Porsiyonda Anadolu Lezzetleri (Cilt 2)	Kapak Tasarımı Ali GEZGİNCİ
Yazar Meryem YILMAZ ÇABALAR	Yayıncı Sertifika No 47518
Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN	Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık
	Bisac Code CKB000000
	DOI 10.37609/akya.4083

Kütüphane Kimlik Kartı
Yılmaz Çabalar, Meryem.
Bir Porsiyonda Anadolu Lezzetleri (Cilt 2) / Meryem Yılmaz Çabalar.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2026.
c. <2> (474 s.) : resim, tablo. ; 240x240 mm.
Sözlük ve Kaynakça var.
ISBN 9786253759568
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	12
TEŞEKKÜR.....	15
ÖNSÖZ	17
SEBZE YEMEKLERİ	
TAZE SEBZELERİN BESİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ.....	21
ETLİ SEBZELİ TAVA YEMEKLERİ	24
BAYBURT TAVASI / BAYBURT	25
SİVEREK TAVA / ŞANLIURFA.....	26
ETLİ PATLİCAN TAVASI / MALATYA	27
ETLİ MANTAR TAVA / ANONİM.....	28
DOMATES TAVA / GAZİANTEP	29
SAÇMA TAVA / GAZİANTEP	30
BAKLA TAVASI / GAZİANTEP	31
ERİK TAVASI / GAZİANTEP	32
BAMYA TAVA / GAZİANTEP	33
AYVA TAVA / GAZİANTEP	34
PATATES TAVA / GAZİANTEP	35
KİLİS TAVA / KİLİS	36
ETLİ SEBZE YEMEKLERİ	38
AYVA SULUSU / GAZİANTEP.....	39
ETLİ TAZE FASULYE	40
SOĞAN AŞI (SOĞAN YAHNİ) / GAZİANTEP	41
KUZULU PIRASA / ÇANAKKALE.....	42
KARNİYARIK / ANONİM.....	43
PATATES OTURTMA / GAZİANTEP	44
KABAK MUSAKKA / ANONİM	45
KIYMALI PİRPİRİM AŞI / GAZİANTEP	47

EKŞİLİ ETLİ ÇAĞLA SULUSU / GAZİANTEP	49
PATLİCAN DOĞRAMA (DORGAMA) / GAZİANTEP	51
ETLİ EKŞİLİ BAMYA YEMEĞİ / GAZİANTEP	53
KABAKLAMA / GAZİANTEP	54
MEFTUNE / DİYARBAKIR.....	55
PAPAZ YAHNİ / ANONİM	56
ETLİ KEREVİZ YEMEĞİ / AYDIN.....	57
ETLİ PIRASA YEMEĞİ / GAZİANTEP	58
CORTİ AŞI / MUŞ.....	59
PANCAR BORANI / NİĞDE.....	60
KUZU ETLİ ENGİNAR / İZMİR.....	61
SÖĞÜLME / ŞANLIURFA	62
KELEM GIYDISI / ANKARA	63
SOĞANLAMA / AKSARAY	64
HÜNKÂR BEĞENDİ / EDİRNE.....	65
MARAŞ CIVIKLAMASI / KAHRAMANMARAŞ.....	66
FIRINDA SEBZELİ TÜRLÜ / ANONİM	67
ZEYTİNYAĞLI SEBZE YEMEKLERİ	68
ZEYTİNYAĞININ BESİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ.....	69
TEREYAĞININ BESİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ	70
ŞİH MUALLA / ANTAKYA	72
SOKUŞTURMACA / OSMANİYE.....	73
BORANI / GAZİANTEP	74
ZEYTİNYAĞLI ÇAĞLA YEMEĞİ / GAZİANTEP	75
KIŞ KABAĞI KAVURMASI / MALATYA.....	76
PATATES EZMESİ / GAZİANTEP	77
DOMATES YAHNİSİ / ÇANAKKALE	78

BAMYA KIZARTMA / ÇANAKKALE	79
RUM KABAĞI / İZMİR.....	80
ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR / İZMİR	81
ZEYTİNYAĞLI EBEGÜMECİ KAVURMASI / GAZİANTEP	82
KABAK ÇİNTMESİ / ADANA.....	83
PANCAR ÇIRPMASI / KIRŞEHİR	84
ZEYTİNYAĞLI KARNABAHAİR / ANONİM	85
ZEYTİNYAĞLI ŞALGAM YEMEĞİ / SİVAS	86
SEBZELİ ZEYTİNYAĞLI ENGİNAR / İZMİR	87
ISIRGAN YAĞLAŞI / GİRESUN	88
ISIRGAN OTU KAVURMASI / ÇORUM.....	89
ÇÜKÜNDÜR MANÇARI / ZONGULDAK	90
KIRLI KIZARTMASI / AYDIN.....	91
KELEM KAVURMASI / ANKARA	92
PIRASA KAVURMASI / ANONİM	93
ŞALGAM KAVURMASI / ERZURUM.....	94
BAKLA KAVURMASI / ANONİM	95
MICIRIK AŞI / GAZİANTEP	96
KURU PATLICAN KAVURMASI / GAZİANTEP	97
KÖZLENMİŞ ZEYTİNYAĞLI PATLICAN EZMESİ / GAZİANTEP.....	98
TERBİYELİ MANÇAR / İSTANBUL.....	99
ZEYTİNYAĞLI PIRASA / ANONİM	100
YEŞİL MERCİMEKLİ EBEGÜMECİ / ADANA.....	101
ZEYTİNYAĞLI LÜBYE (BÖRÜLCE) / ANTAKYA	102
BİŞME / KAHRAMANMARAŞ.....	103
ŞARAŞURA / ÇANAKKALE	104
ŞAKŞUKA / ANTALYA.....	105
KARALAHANA YEMEĞİ / GİRESUN	106
MÜCVER / İZMİR	107
ZEYTİNYAĞLI HAVUÇ / GAZİANTEP	108
TURŞU KAVURMASI / TRABZON	109
FASULYE DİBLE / ORDU	110
ZEYTİNYAĞLI MANTAR / ANONİM	111

ZEYTİNYAĞLI İÇ BAKLA / ÇANAKKALE	112
KABAK AŞI / ADIYAMAN.....	113
İMAMBAYILDI / ANONİM	114
KURU DOMATES KAVURMASI / GAZİANTEP	115
EKŞİLİ İSPANAK KÖKÜ YEMEĞİ / MUĞLA	116
ZEYTİNYAĞLI BAMYA / ANONİM	117
FIRINDA KABAK / İZMİR.....	118
ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ / İZMİR.....	119
İSPANAK KAVURMASI / ANONİM	120
ZEYTİNYAĞLI YER ELMASI / AYDIN.....	121
PIRASA SAPI KAVURMASI / ANONİM	122
CORTİ KAVURMASI / MUŞ.....	123
EKMEK AŞI / KİLİS	124
ÇOBAN AŞI / KIRŞEHİR	125
ZEYTİNYAĞLI TÜRLÜ / ANONİM	126
ZEYTİNYAĞLI PAZI KÖKÜ / ANONİM.....	127
ZEYTİNYAĞLI DOMATES / ANONİM	128
KURU KABAK KAVURMASI / GAZİANTEP.....	129
KURUTULMUŞ YEŞİL FASULYE KAVURMASI / KAHRAMANMARAŞ	130
PUÇUKO / ARTVİN	131
ZEYTİNYAĞLI KÖK SEBZE KAVURMA (HAVUÇ, KEREVİZ, PATATES) / ANONİM.....	132
PATLAK KAVURMA (YEŞİL HAM İNCİR) / ŞANLIURFA.....	133

PİLAVLAR

PİLAV ÇEŞİTLERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ	136
SADE BULGUR PİLAVI / ANONİM	139
ACEBEKLİ BULGUR PİLAVI (BÖRÜLCELİ) / ADANA.....	140
ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI / ANONİM	141
DÖVME PİLAVI / ADANA	142
YEŞİL MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI / ANONİM	143
YEŞİL MERCİMEKLİ ERİŞTE PİLAVI / KARS.....	144
NOHUTLU BULGUR PİLAVI / ANONİM.....	145
BEZELYELİ BULGUR PİLAV / ANONİM	146
HAŞHAŞLI BULGUR PİLAVI (HAŞGEŞLİ BULGUR PİLAVI) /AFYONKARAHİSAR.....	147

AHI BULGUR PİLAVI / KIRŞEHİR	148
BULGUR AŞI / ÇORUM	149
İSPANAKLI BULGUR PİLAVI / ADANA	150
PATLICANLI BULGUR PİLAVI / GAZİANTEP	151
YAHUDİ MİSAFİR PİLAVI / GAZİANTEP	152
EBEGÜMECİLİ BULGUR PİLAVI / ÇANAKKALE	153
CİVİLLİ PİLAVI / ERZİNCAN	154
SADE PİRİNÇ PİLAVI / ANONİM.....	155
ŞEHİRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI / ANONİM	156
MÜCENDRA PİLAVI (MERCİMEKLİ PİRİNÇ PİLAVI) / KIBRIS	157
NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI (SUYA SALMA TEKNİĞİ İLE) ANONİM	158
BEZELYELİ PİRİNÇ PİLAV / ANONİM.....	159
MISIRLI PİRİNÇ PİLAV / ANONİM.....	160
SÜTLÜ PİLAV / IĞDIR	161
GÖKKUŞAĞI PİLAVI / ANONİM.....	162
BÜRYAN PİLAVI / BİTLİS.....	163
İÇ PİLAV / ANONİM.....	164
ÜZÜMLÜ PATATESLİ PİLAV (SARIKAMIŞ PİLAVI) / KARS	165
KÜRT PİLAVI / KIRŞEHİR	166
KABUNE / ISPARTA	167
ÖZBEK PİLAVI / ANONİM.....	168
DUVAK PİLAVI / DİYARBAKIR.....	169
MENGEN PİLAVI / BOLU	170
TAVA AŞI / ADIYAMAN.....	171
SULTAN REŞAT PİLAVI / İSTANBUL	173
KIRMIZI MERCİMEKLİ AŞ (MALTIHALI AŞ) / GAZİANTEP.....	174
ASMA YAPRAĞI BUĞULAMASI / GAZİANTEP.....	175
KAPAMA PİLAV / ANKARA.....	176
ETLİ FİRİK PİLAVI / GAZİANTEP	177
HAVUÇLU PİLAV (HAVUÇ AŞI) / GAZİANTEP	178
DU PİLAVI / NEVŞEHİR.....	179
MEYVELİ PİLAV / GAZİANTEP	181
ÜZLEMELİ PİLAV / ŞANLIURFA	182

KEŞKEK / DENİZLİ.....	183
ETLİ DÖVME PİLAVI (GENDİME PİLAVI) / BAYBURT	184
AŞÜR / ANTAKYA.....	185
ŞEHİRİYELİ GÜVEÇ ¹ / ANKARA	186
ŞEHİRİYELİ GÜVEÇ ² / ANKARA	187
BAL KABAKLI PİRİNÇ PİLAV / ARTVİN.....	188
ACEM PİLAVI / BOLU	189
ÜÇÜRDÜM PİLAVI / KASTAMONU	190
ERİŞTELİ PİLAV / AMASYA.....	191
ÜZÜMLÜ PİLAV (KARAPAPAK PİLAVI) / IĞDIR	192
KAYISILI BADEMLİ PİLAV / MALATYA	193
MAŞ PİLAVI / GAZİANTEP.....	194
HURUŞLU PİLAV / KARS.....	195
AZERİ PİLAVI / KARS	197
İSTANBUL PİLAVI / İSTANBUL	199
PERDE PİLAVI / SİİRT	201
MEVLEVİ PİLAVI / KONYA	203
MEYHANE PİLAVI / ANONİM	204
SEBZELİ KAPAMA PİLAV / ANONİM	205
SEBZELİ ENGİNARLI İÇ PİLAV / İZMİR.....	207
HİNDİ ETLİ KAPAMA PİLAV / ANONİM.....	209
ETLİ YARMA AŞI / MUŞ.....	210
OT BUĞULAMA / GAZİANTEP	211

MANTILAR

KAYSERİ MANTISI / KAYSERİ	215
SİNOP MANTISI / SİNOP	217
TATAR BÖREĞİ / ESKİŞEHİR.....	219
PİRUHİ / KARABÜK.....	221
HİNGAL / ÇORUM	223
KURU MANTI / ÇORUM	225
MERCİMEKLİ MANTI (SİNİ MANTI) / ESKİŞEHİR.....	227
NOHUTLU MANTI / BİLECİK.....	229
PIRİNÇLİ MANTI / KASTAMONU	231
GELİBOLU MANTISI / ÇANAKKALE.....	233

PATATESLİ MANTI / SİVAS	235
MANTI ÇORBASI / KAYSERİ.....	237
CİMCİK HAMURU ÇORBASI / ÇANKIRI	239
CEVİZLİ ERİŞTE / NİĞDE	240
SORİNA PEL / BİNGÖL.....	241
YÜKSÜK ÇORBASI / ADANA.....	243
FIRINDA ERİŞTE / ANONİM	245
HAMUR İŞLERİ	
BUĞDAY UNUNUN BESİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ	248
DOLANBER BÖREĞİ / KÜTAHYA.....	250
SEMSEK / ŞANLIURFA	251
HAŞHAŞLI BÜKME BÖREK / AFYONKARAHİSAR	253
KÖMBE / ADIYAMAN	255
AĞZI AÇIK / ŞANLIURFA	256
AĞZI YUMUK / ŞANLIURFA	257
BULGURLU KOL BÖREĞİ / EDİRNE.....	260
ÇİĞ BÖREK / ESKİŞEHİR	261
SEMBUSEK / MARDİN.....	262
ETLİ EKMEK / KONYA	263
PİRİNÇLİ BÖREK / GAZİANTEP	265
SARIYER BÖREĞİ / İSTANBUL.....	267
LAHMACUN (YAZ MEVSİMİNDE) / GAZİANTEP	268
LAHMACUN (KIŞ MEVSİMİNDE) / GAZİANTEP	269
SOĞANLI LAHMACUN / GAZİANTEP.....	270
SOĞANLI LAHMACUN / ŞANLIURFA.....	271
YEŞİL ZEYTİN BÖREĞİ / GAZİANTEP	273
AÇIK PEYNİR BÖREĞİ / GAZİANTEP.....	275
SU BÖREĞİ / KIRŞEHİR	277
NOKUL / SİNOP.....	278
ŞEKERLİ PEYNİR BÖREĞİ / GAZİANTEP	279
AVCI BÖREĞİ / ÇANAKKALE.....	281
PAŞA BÖREĞİ / AYDIN	283
AMASYA ÇÖREĞİ / AMASYA.....	284

HAMSİLİ BÖREK / DÜZCE	285
KATIK BÖREĞİ / SAMSUN.....	286
PEYNİRLİ YUFKA BÖREK / ANONİM	287
TAVA BÖREĞİ / ADIYAMAN	289
KATMACA / ADIYAMAN.....	291
SALATA VE CACIKLAR	
MAŞ PİYAZI / GAZİANTEP	294
MERCİMEK PİYAZI / GAZİANTEP.....	295
NOHUT PİYAZI / GAZİANTEP.....	296
BÖRÜLCE BOSTANASI / ŞANLIURFA	297
ISPANAK SALATASI / GAZİANTEP	298
KÖŞKER SALATASI / GAZİANTEP	299
MAYDANOZ (BAHDENİZLİ) PİYAZI / GAZİANTEP	300
TURP SALATASI (ÇİNGENE SALATASI) / GAZİANTEP.....	301
HAVUÇ EKŞİLEMESİ / KAHRAMANMARAŞ.....	302
YAPRAK EKŞİLEMESİ / GAZİANTEP	303
MOR LAHANA EKŞİLEMESİ / KAHRAMANMARAŞ.....	304
LAHANA SALATASI / ADANA	305
YEŞİL ZEYTİN PİYAZI / GAZİANTEP	306
YUMURTA PİYAZI / GAZİANTEP	304
KURU SOĞAN PİYAZI / GAZİANTEP	308
SOĞAN SALATASI / ELAZIĞ	309
LOR-ÇÖKELEK SALATASI / GAZİANTEP	310
ÇÖKELEKLİ TURP SALATASI / ADIYAMAN.....	311
BEYAZ PEYNİR SALATASI / İZMİR	312
ANTEP SALATASI / GAZİANTEP.....	313
EL TURŞUSU / OSMANİYE	314
ROKA SALATASI / İZMİR.....	315
TAHİNLİ TURP SALATASI / ADANA	316
TURP TERE SALATASI / İZMİR.....	317
KIŞ SALATASI / GAZİANTEP	318
BEZİRGÂN SALATASI / GAZİANTEP	319
KARNABAHAAR SALATASI / EDİRNE	320

ANTALYA PİYAZI / ANTALYA	321
VARTABİT / ADANA	322
ZAHTER SALATASI / ANTAKYA	323
ÇAĞLA EKŞİLEMESİ / GAZİANTEP	324
ÇAĞLA SALATASI / GAZİANTEP	325
TOROS SALATASI / ANTALYA	326
HAVUÇLU PATATES BORANI / ANONİM	327
PİŞMİŞ SOĞAN SALATASI / ADANA	328
TAZE BÖRÜLCE EKŞİLEMESİ / BALIKESİR	329
BOSTANA/ ŞANLIURFA	330
ÇOBAN SALATA / ANONİM	331
FASULYE PİYAZI / ANONİM	332
PATATES SALATASI / ANONİM	333
LALEZAR / BURSA	334
HAVUÇ BÖRTME / ZONGULDAK	335
PATATES BORANİSİ / ERZURUM	336
HAYDARI / ADANA	337
SALATALIK CACIĞI / ANONİM	338
ACUR CACIĞI (HİTTİ CACIĞI) / ŞANLIURFA	339
SEMİZOTU CACIĞI (PİRPİRİM CACIĞI) / GAZİANTEP	340
YOĞURTLU BİBER (BİBER BORANİ) / ÇANAKKALE	341
ISPANAK CACIĞI / ANONİM	342
MARUL CACIĞI / ANONİM	343
PAZI SAPI CACIĞI / ANONİM	344
PAZI CACIĞI / ANONİM	345
YOĞURTLU TURP / ÇANAKKALE	346
KABAK CACIĞI / ANONİM	347
YOĞURTLU KIRMIZI LAHANA / ANONİM	348
YOĞURTLU PATLICAN / ANONİM	349
YOĞURTLU DOMATES / ANONİM	350
YOĞURTLU KEREVİZ / ANONİM	351
ADIYAMAN CACIĞI / ADIYAMAN	352
YOĞURTLU ÇAĞLA / GAZİANTEP	353

YOĞURTLU YERELMASI / ANKARA	354
SEMİZOTU SALATASI (PİRPİRİM SALATASI) / GAZİANTEP	355
PATLICAN SALATASI / ÇANAKKALE	356
KEŞİR SALATASI / ANTAKYA	357
GAVURDAĞI SALATASI / GAZİANTEP	358
DOMATES SALATASI / ANONİM	359
HAVUÇ SALATASI / ANONİM	360
MARUL- KIVIRCIK- AYSBERG SALATASI (YEŞİL SALATA) / ANONİM	361
DEREOTU SALATASI / MALATYA	362
SAMUT SALATASI (SALAMURA DEREOTU SALATASI) / MALATYA	363
HAVUÇLU MOR LAHANA SALATASI / ANONİM	364
MAMZANA / EDİRNE	365
TAHİNLİ PATLICAN SALATASI (MUTEBBEL) / ANTAKYA	366
AMASRA SALATASI / BARTIN	367
CEVİZLİ CACIK / ARTVİN	368
YEŞİL SALATA / ANONİM	369
HİBEŞ / ANTALYA	370
HUMUS / ANTAKYA	371
LAHANA SALATASI / ANONİM	372
MOR LAHANALI MARUL SALATASI / ANONİM	373
MARUL SALATASI / ANONİM	374
KÖK SEBZE SALATASI / ANONİM	375
HAVUÇLU BEYAZ LAHANA SALATASI / ANKARA	376
MARULLU KÖK SALATA / ANONİM	377
DOMATESLİ MARUL SALATASI / ANONİM	378
YOĞURTLU KARNABAHAHAR / BALIKESİR	379
HAVUÇLU ROKA SALATASI / ANONİM	380
TATLILAR	
TATLILARIN BESİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ	384
KURU MEYVELERİN BESİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ	387
YAĞLI TOHUMLARIN BESİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ	390
MEYVELERİN BESİN DEĞERİ VE BESLENMEDEKİ ÖNEMİ	392
HAYTALYA / GAZİANTEP	396

PORTAKALLI PELTE / ANONİM	397
SÜTLAÇ / TRABZON	398
SÜTLÜ ÇİÇDEM AŞI / MALATYA	399
ÖRE / SAKARYA	400
RAYOŞ-U MEKETİP / SİİRT	401
KADĞI DİFSE / ŞIRNAK.....	402
HARİRE / MARDİN	403
BASMA HELVA / ÇANAKKALE	404
ZERDE / ŞANLIURFA	405
ŞİRİNLİ ÇORBA / GAZİANTEP.....	406
NİŞE HELVASI / GAZİANTEP	407
PEPEÇURA / RİZE.....	408
SICAK BASTIK / GAZİANTEP	409
KAYISI DOLMASI / MALATYA.....	410
KAYSEFE / MALATYA	411
MUJ (KURU ÜZÜM) TATLISI / KIRŞEHİR.....	412
DUT KAVURMASI / ERZURUM	413
LÖK TATLISI / ERZİNCAN	414
VIŞNE TİRİDİ / KONYA.....	415
CEVİZ EZMESİ / BURDUR	416
PEYNİR HELVASI (BABA HELVASI) / GAZİANTEP.....	417
NEVZİNE / KAYSERİ.....	418
BAKLAŞ / ZONGULDAK.....	419
HÜPPÜLÜ / ZONGULDAK.....	420
CAVLONİ / RİZE.....	421
İNCİR TATLISI / DENİZLİ	422
İNCİR UYUTMASI / YOZGAT	423
DOLDURMA KABAK TATLISI / KÜTAHYA	424
GÜLLAÇ / ANONİM	425
BALKABAĞI TATLISI / ANTALYA	426
KABAK TATLISI / ANTAKYA	427
PEYNİRLİ İRMİK HELVASI / KİLİS	428
SÜTLÜ İRMİK HELVASI / ISPARTA.....	429

KÜRT HELVASI / MALATYA	430
ŞAM TATLISI / ANTAKYA	431
KOKOÇ ÇORBASI (TATLI ÇORBA) / BAYBURT	433
ŞILLIK TATLISI / ŞANLIURFA	434
SUSAMLI (KÜNCÜLÜ) AKIT / ŞANLIURFA.....	435
SAMSA TATLISI / ISPARTA	437
AŞURE / ANONİM	439
NURİYE TATLISI / DİYARBAKIR.....	441
LAZ BÖREĞİ / RİZE.....	443
TATLI KABAK BÖREĞİ / ZONGULDAK	444
HIRTLEVİK / ŞANLIURFA	445
REVANİ (YOĞURT TATLISI) / İZMİR	446
KEMALPAŞA TATLISI / BURSA.....	447
BAKLAVA / GAZİANTEP	448
ZÜNGÜL (BASTIK KIZARTMASI) / KİLİS.....	450
LOKMA TATLISI / İZMİR	451
CEZERYE / MERSİN	452
FISTIKLI KADAYIF / GAZİANTEP.....	453
ZERDELİ SÜTLAÇ (ASTARLI SÜTLAÇ) / GAZİANTEP.....	455
AYVA TATLISI / ANONİM.....	456
ELMA TATLISI / ANONİM	457
ARMUT TATLISI / ANONİM.....	458
PEKMEZLİ KURU MEYVE HOŞAFI / ANONİM	459
TAZE ŞEFTALİ KOMPOSTOSU / ANONİM.....	460
TAZE AYVA KOMPOSTOSU / ANONİM.....	461
KÜNEFE / ANTAKYA.....	462
SÖZLÜK	464
KAYNAKÇA	466

KAYNAKÇA

- Açanal, H. (2015). Çanakta Yemek. Çanakkale Tarih ve Kültür Vakfı, İstanbul.
- Afacan F. Ö. ve Sönmezdağ A. S. (2020). Antosiyaninlerin beslenmedeki önemi ve sağlık üzerine etkileri. Karya Journal Of Health Science,1(1), 19-24.
- Afacan F. Ö. ve Sönmezdağ A. S.(2020). Antosiyaninlerin beslenmedeki önemi ve sağlık üzerine etkileri. Karya Journal Of Health Science,1(1), 19-24.
- Ağan, C. ,Aydeniz, R. ,Çoksöyler, F.N. (2014). Sarma yapımında değişik yörelerimizde kullanılan yaprak çeşitleri. 4. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 249-252, Adana,
- Akalan, F.E.(2011). Kaymakaltı sütünün değişik oranlarda inek sütü ile karışımından üretilen yoğurtların bazı fiziksel, kimyasal, mikrobiyolojik ve duyuşal özelliklerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Akalın, L. (t.y). Tandırlıktan Gelen Lezzet. Şanlıurfa Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Yayınları, Şanlıurfa.
- Akgül, N.H. (2016). Fıstık çamında (pinus pinea L.) hasat mekanizasyonu üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Akın, G., Özkoçak,V. ve Gültekin, T. (2015). Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Antropoloji Dergisi. 30,33-52.
- Aksoy, M.(2007). Ansiklopedik Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
- Aksoy, M.(2016). Beslenme ve İlaç Etkileşimi. İstanbul Tıp Kitabevi, İstanbul.
- Alak, G. ve Kocaman, E.M. (2008). Sağlıklı beslemede su ürünlerinin yeri. Türkiye 10. Gıda Kongresi, 595-598, Erzurum.
- Algın, S.A. (2008). Yöremizden Sofranıza Urfa Mutfağı. Şanlıurfa Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Yayınları-15.
- Anonim (2019). <http://www.manisakulturturizm.gov.tr/TR-152209/nohutlu-manti.html>. Erişim tarihi. 28.02.2019.
- Anonim (2019).<http://www.aydinkulturturizm.gov.tr/aydinyemekleri>. Erişim tarihi. 13.03.2019.
- Anonim (2019).<http://www.turkish-cuisine.org/regional-cuisine.html>. Erişim Tarihi: 07.03.2019.
- Anonim. (2000). Gaziantep Yemekleri. Gaziantep Valiliği İl Turizm Müdürlüğü, Kaptan Ofset, Gaziantep.

- Anonim. (2007). Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. T.C. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Anonim. (2011). Milli Eğitim Bakanlığı, MEGEP. (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi). Ankara. <http://hbogm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kursprogramlari/gida/moduller/pdf>
- Anonim. (2013). Malatya Mutfak ve Yemek Kültürü. Malatya Valiliği, Malatya Kitaplığı Yayınları, Kültür ve Sanat dizisi-5, Malatya.
- Anonim. (2015). Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER). T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara.
- Anonim. (2019). <http://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/> Erişim Tarihi:20.02.2019.
- Anonim. (2020). Türk Patent Enstitüsü (TPE). <https://www.turkpatent.gov.tr/TURKPATENT/geographicalRegisteredList/>.
- Anonim.(2011). <http://mantimatik.blogspot.com/2011/02/çorum-mants.html>/Erişim Tarihi:27.02.2019.
- Anonim.(2012). eserispartali.blogspot.com/2012/12/tas-kebabı.html.Erişim Tarihi:14.07.2020.
- Anonim.(2018). Tavuk Etinin Yararları. <http://gidekteknoljisi.wordpress.com/2009.05.07/tavuk-etinin-yararları>. Erişim tarihi. 27.02.2018
- Anonim.(2019).<http://www.osmaniyekulturturizm.gov.tr/TR-1612004/el-turşusu.html>. Erişim tarihi. 11.04.2019.
- Anonim.(2019).<http://www.turkyemek.net/fava-bakla-ezmesi>. Erişim Tarihi:10.04.2019.
- Anonim.(2019).<http://www.cankirikulturturizm.gov.tr/TR-70640/ne-yenir.html>. Erişim tarihi. 04.03.2019.
- Anonim.(2019).<http://www.haberercis.com/yöresel-yemekler-s14.html>. Erişim tarihi.04.03.2019.
- Anonim.(2019).www.6kesek/forum/showdiscussions-php?discussion=67. Erişim tarihi.14.03.2019.
- Anonim.(2019). Yöresel Yemekler. Erzurum Valiliği Çevre ve Şehircilik İl Müdürlüğü. <http://erzurum.csb.gov.tr/yöresel-yemekler-i-1657>. Erişim Tarihi:03.04.2019.
- Anonim.(2019). Yöresel Yemekler. Güneysu Kaymakamlığı. www.guneysu.gov.tr/yöresel-yemekler. Erişim Tarihi:28.03.2019.
- Anonim.(2019)<http://www.akçakoca.gov.tr/akçakocayemekleri>. Erişim tarihi. 07.03.2019.
- Anonim.(2019)<http://www.iğdır.kulturturizm.gov.tr/TR-55679/etli-yemekler.html>. Erişim tarihi. 13.03.2019.
- Anonim.(2020).<http://www.trakya.gezi.com/pirasaçorbası.14.html>. Erişim tarihi.18.02.2020.
- Anonim.(2020).Türkomp. Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı. <http://www.türkomp.gov.tr/food>

- Anonim.(2021).[https://akademik.adu.edu.tr/myo/cine/webfolders/File/ders%20notlari/Meyve-Sebze%20I\(1\).pdf](https://akademik.adu.edu.tr/myo/cine/webfolders/File/ders%20notlari/Meyve-Sebze%20I(1).pdf)
- Anonim.(2021).<https://docplayer.biz.tr/46505260-Yerelmasi-tarimi-prof-dr-necmi-isler-m-k-u-ziraat-fakultesi-tarla-bitkileri-bolumu.html>
- Anonim.(2022). Ulusal Beslenme Komisyonu Kurubaklagil Bilim Komisyonu Raporu. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara.
- Arılı, M. ve Gümüş, H. (2007). Türk Mutfak Kültüründe Çorbalar. Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, Ankara. 143-158,
- Armutçu, F. , Namuslu, M., Yüksel, R. , Kaya, M.(2013).Zeytinyağı ve Sağlık: Biyoaktif bileşenleri, antioksidan özellikleri ve klinik etkileri. Konuralp Tıp Dergisi, 5(1), 60-68.
- Arslan, P. (2014). Tavuk etinin sağlıklı beslenme için önemi. Beyaz Et Sanayicileri ve Damızlıkçıları Birliği Derneği (BESD-BİR),yayın no.17, Ankara.
- Aşçıoğlu Ç. (2013). Farklı pişirme yöntemlerinin sığır bonfilelerinin (Longissimus dorsi) besinsel ve kalite özellikleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Ayaz. A. (2008). Yağlı Tohumların Beslenmemizdeki Yeri. Sağlık Bakanlığı Yayın No:727, Ankara.
- Baş, M. (2019). Yaşam Dediğin Dokuz Metre. Destek Yayınları, İstanbul
- Bayrak, F. (2015). Soframda Anadolu Akdeniz Yemekleri. Alfa Yayınları, İstanbul.
- Bayrak, F. (2015). Soframda Anadolu Doğu Anadolu Yemekleri. Alfa Yayınları, İstanbul.
- Bayrak, F. (2015). Soframda Anadolu Ege Yemekleri. Alfa Yayınları, İstanbul.
- Bayrak, F. (2015). Soframda Anadolu Güneydoğu Anadolu Yemekleri. Alfa Yayınları, İstanbul.
- Bayrak, F. (2015). Soframda Anadolu İç Anadolu Yemekleri. Alfa Yayınları, İstanbul.
- Bayrak, F. (2015). Soframda Anadolu Marmara Yemekleri. Alfa Yayınları, İstanbul.
- Baysal, A. (2002). Beslenme. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, H.T., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Merdol, K.T., Pekcan, G.,Yıldız, E. (2014). Diyet El Kitabı. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
- Baysal, A. , Keçecioğlu, S. , Arslan P. , Yücecan, S. , Pekcan, G., Güneyli, U. , ... Çehreli, R. (1991). Besinlerin Bileşimleri, TDD Yayını 1, 3. Baskı, Ankara.

Baysal, A. Türk Mutfağında Köfte Sarma ve Dolmalar: Türler, Özellikleri ve Besin Değerleri. <http://www.turkish-cuisine.org/culinary-culture-202/kofte-sarma-and-dolmalar> Erişim Tarihi:18.02.2022.

Baysal, A., Merdol, K.T., Sacır, H., Ciğerim, N., Başoğlu, S. (2000). Türk Mutfağından Örnekler. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.

Çağlar, A, Tomar, Ekiz, T. (2017). Bütirik Asit: Yapısı, özellikleri ve sağlık üzerine etkileri. Kocatepe Veterinary Journal, 10 (3), 213-225.

Çınar, B. ve Okay, Y. (2013). Vitaminler yönüyle Antep Fıstığı. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi, Bahçe Dergisi,42 (1-2),1-7.

Dağabakan, P. (2005). Humus Yemeği. Hatay.www.kulturelbellek.com/hatay-humus-yemeği/ Erişim Tarihi:10.04.2019.

Dalkılıç, M.(2010). Konya ekolojik şartlarında farklı zamanlarda ekilen maş fasulyesi (*Vigna radiata* L.Wilczek). Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Demirtaş, A., Karapınar, M., Tanrıverdi, E.S., Otlı, B. (2020). Malatya'da Yetiştirilen Hacıhaliloğlu Kayısının Mikroorganizma Kompozisyonunun Araştırılması ve Potansiyel Prebiyotik Etkilerinin Değerlendirilmesi. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi, 8(3),643-651.

Deveci, B. ve Şahin, H. (2019). Yozgat: Yozgat Arabaşısı. (Ed.): Saçılık, Y. ve Çevik, S. Bir Yerin Tabaktaki Kimliği, 427-431, Detay Yayıncılık, Ankara.

Dokur, N. (2009). Rize İli Çamlıhemşin İlçesi Köylerinin Yemek Kültürü Üzerine Bir Çalışma. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Duman, T. (2014). Kuşburnu (*Rosa canina*) nektarında toplam fenolik madde ve suda çözünen vitaminlerin ısı parçalanma kinetiği. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Dülger, D. ve Şahan, Y. (2011). Diyet lifin özellikleri ve sağlık üzerine etkileri. Uludağ Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Dergisi, 25(2), 147- 157.

Garıpağaoğlu, M. (2019). İnsan Sağlığı ve Beslenmesinde Su Ürünleri. 2.Gıda ve Sağlıklı Beslenme Sempozyumu Raporu. (Ed.): Şahin, K. Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları, Tüba Raporları No:31,71-76, Ankara.

Geyik, A. (2014). Geleneksel Kürt Mutfağı. Boyut Yayın Grubu, İstanbul.

Gülal, M. ve Korzay, M. (1987). Yemek Pişirme. Millî Eğitim Basımevi, İstanbul.

Güldemir., Haklı, G. ve Işık, N. (2018). Türk Mutfağında Kahvaltıda Tüketilen Çorbalar ve İllere Göre Dağılımı. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 39, 56-66.

Gümüş, A.B. ve Yardımcı, H.(2018).Bazı kronik hastalıklarda orta zincirli yağ asitlerinin kullanımı. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık

Bilimleri Fakültesi Dergisi, 3(3), 25-29.

Güner, K.G. (2014).Çeşitli Aromatik Bitkilerin, Meyve Kurutmada Küf-Maya Gelişimi, Fonksiyonel ve Duyusal Etkileri. Doktora Tezi, Namık Kemal Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.

Gürsoy, D. (2005). Kuzeyden Güneye Doğudan Batıya Yöresel Mutfağımız. Oğlak Yayınları, İstanbul.

Gürsoy, D. (2013). Tarih Süzgecinde Mutfak Kültürümüz. Oğlak Yayınları, İstanbul.

Halıcı, N. (2009). Türk Mutfağı. Oğlak Yayınları, İstanbul.

[http://www.haberercis.com/yöresel yemekler-s14.html](http://www.haberercis.com/yöresel-yemekler-s14.html). Erişim tarihi:04.03.2019

[http://www.maraşposta.com/gündem/kahramanmaraş-somelek-kofte - h1779.html](http://www.maraşposta.com/gündem/kahramanmaraş-somelek-kofte-h1779.html). Erişim Tarihi:04.02.2020.

İnal, M. ve Öndül, E.(2014). Hakkâri yöresel yemeği: Kiris (Qiris) 4. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 433-435, Adana,

İskenderoğlu, M. (2018). Yenilebilir Endemik Bitkilerin Zeytinyağlı Yemeklerde Kullanımı: Seferihisar Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

İşler, N. Yerelması Tarımı Ders Notları. M.K.Ü. Ziraat Fakültesi, Tarla Bitkileri Bölümü, Hatay. <https://docplayer.biz.tr/46505260-Yerelmasi-tarimi-prof-dr-necmi-isler-m-k-u-ziraat-fakultesi-tarla-bitkileri-bolumu.html>.

Kaplan, Y. ve Seyhun, Y.(2018). Evrimsel Gastronomy. Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi, 2(Ek.1), 582-588.

Kara, O. O. ve Küçüköner, E. (2019). Geleneksel bir meyve çerezi: Pestil. Akademik Gıda, 17 (2) , 260-268.

Karaca, E. (2011). Nar suyu konsantresi üretiminde uygulanan bazı işlemlerin fenolik bileşenler üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Adana.

Karadal, F. ve Yıldırım, Y. (2012). Balın kalite nitelikleri ve sağlık açısından önemi. Erciyes Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi, 9 (3), 197-209.

Karakuş, S. , Küçükkömürler, S., Ekmen, Z. (2007). Türk Kültüründe Bulgur. Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, 38, 10-15,Ankara.

Kasım, R. ve Kasım, M. U. (2019). Farklı renklerin gücü “ Havuç” International Marmara Sciences Congress (Autumn), İstanbul, 615-622.

Kasım, R. ve Kasım, M. U. (2019). Renkli meyve ve sebzelerin bileşimi ve insan sağlığı açısından önemi. 8th International Vocational Schools Symposium, Sinop, 31- 39.

Kılıç, A. (1995). Beyşehir gölünde avlanan Sudak Balığının (stizostedion lucioperca L.1758) bazı özellikleri. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üni-

versitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Kılıçarslan, A., Derin, D.Ö., Işık, N. (2014). Aydın ili geleneksel böreği: Paşa Böreği.4. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 17-19 Nisan, Adana,455-459.

Kılıçtaş, Ş., Özlü T., Garipoğlu G. (2020). Enginar (Cynara Scolymus): Besin değeri ve olası sağlık etkileri. USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi, 3(5), 6-22.

Kızılaslan N. ve Solak, İ. (2016). Yoğurt ve insan sağlığı üzerine etkileri. Gaziosmanpaşa Bilimsel Araştırma Dergisi, (12) , 52-59.

Kızılaslan, N. ve Solak, İ. (2016). Yoğurt ve insan sağlığı üzerine etkileri. Gaziosmanpaşa Bilimsel Araştırma Dergisi, 12, 52-59.

Konak, R. (2017). Kuru incirin besin içeriği yoğunluğu. Aydın İncir Araştırma Enstitüsü, İncir Araştırma Dergisi, 12-13.

Küçükkömürler, S. ve Karakuş, S. Ş. (2009). Elma, sağlık ve kültür. Tarım Bilimleri Araştırma Dergisi, 2 (1), 183-186.

Merdol, T.K. (2014). Standart Yemek Tarifeleri. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.

Mete, O. (2017). Baharatlar Soframızın Lezzeti, Ağzımızın Tadı. Alfa Yayınları, İstanbul.

Özalp, B. B. ve Seremet Kürklü, N. (2020). Fonksiyonel bir gıda: Yer fıstığı ve sağlığa yararları. Akademik Gıda, 18 (3), 323-330.

Özatalay, G.Z. (2014). Aydın yöresi halk hekimliğinde incirin kullanımı. KMU Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi,16(11),151-154.

Özcan, M. (2020). Ürün Muhafazası ve Pazarlama Ders Notu. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Ziraat Fakültesi, Bahçe Bitkileri Bölümü, Samsun.

Özer A, Ö. , Kenger, T. , Ulu, E.K. (2020). Farklı tarhana türlerinin sağlık yönünden değerlendirilmesine yönelik bir çalışma. Sağlık Akademisi Kastamonu, 5(2), 143-157.

Özkaya ŞÖ.(2021).Yaşam kalitesi ve fonksiyonel besinler. Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(1):62-68.

Öztan, T.T. (2011). Gelenekten Geleceğe Gaziantep Yemekleri. Doğan Yayıncılık, İstanbul.

Öztan, T.T. (2011).Gelenekten Geleceğe Gaziantep Yemekleri. Doğan Burda Dergi ve Yayıncılık, İstanbul

Pekşen, E. ve C. Artık.(2005). Anti besinsel maddeler ve yemeklik tane baklagillerin besleyici değerleri. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 20(2), 110-120.

Rakıcıoğlu, N. (2013). Yumurta ve Sağlıklı Beslenme. <http://www.yum-bir.org/UserFiles/File/yumurta.pdf>. Erişim Tarihi: 11.03.2021

Sağbasan, B.H. (2015).Türkiye’de yaygın olarak tüketilen kuru kırmızı meyvelerin içerdiği antioksidan maddelerin biyo erişebilirliğinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Samur, G. (2008). Vitaminler, Mineraller ve Sağlığımız. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 727, Ankara.
- Samur, G. ve Mercanlıgil, S. (2008). Diyet Posası ve Beslenme. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 727, Ankara.
- Sarıkamış, G. (2016). Sofralarımızın Sağlık Kaynağı Kış Sebzeleri. Türktop Dergisi, 20,51-57, Ankara. www.turktop.org.tr
- Sarioğlu G. ve Velioğlu Y. S. (2018). Baklagillerin bileşimi. Akademik Gıda, 16(4), 483-496.
- Sevinç, İ. ve Ercoşkun, H. (2020). Kırmızı et tüketimi, kolesterol ve beslenme. Gıda ve Yem Bilimi Teknolojisi Dergisi, 24, 1-7.
- Sezgin, A.C. (2014). Sebze, meyve ve sağlığımız. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 2(2),46-51.
- Somuncuoğlu, Ş. (2007). Kuru İncirlerde Siklopiazonik Asit Varlığının ve Miktarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sürücüoğlu, M. S. ve Özçelik, A. Ö., (2007). Türk Mutfak ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi, Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi, Yüksekokulu Beslenme Bilimleri Bölümü, 1289-1308.
- Tan, A.O. (2012). Güneşin ve Ateşin Tadı Gaziantep Mutfağı. Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- Taşçı, B. ve Koca, İ. (2019). Mor soğanın (Allium cepa L.) önemli bileşiği: Kersetin ve sağlık üzerine etkileri. Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(2), 32-37.
- Taşçı, F. (2019). Et ve işlenmiş et tüketiminin halk sağlığına etkileri. Bilge International Journal Of Science And Technology Research, 3 (2), 231-245.
- Tiryaki, G. Y. (2010). Kahramanmaraş ilinde üretilen simgesel geleneksel ürün: Sumak ekşisi. Gıda Mühendisliği Dergisi, 31,55-58.
- Tokuz, G.(1993). Gaziantep Yemekleri. Gaziantep Üniversitesi Basımevi, Gaziantep.
- Topçuoğlu, E. ve Yılmaz Ersan, L. (2020). Fonksiyonel beslenmede bademin önemi. Bursa Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 34 (2), 427-441.
- Tosun, E. (2009).Hastalık Tedavisinde Kullanılan Bazı Meyve ve Sebzelerin Dokularında Eser Element ve Mineral Tayini. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Tosun, İ.ve Yüksel, S.(2003). Üzümsü meyvelerin antioksidan kapasitesi. Gıda, 28(3), 305-311.
- Tuncer, Ş.D. (2014). Tavuk etinin besin değeri ve geçmişten günümüze lezzet gerçeği. Beyaz Et Sanayicileri ve Damızlıkçıları Birliği Derneği (BESD-BİR),yayın no.19, Ankara.

- Uçan, Z.B. (2021). Farklı Baharat Kombinasyonları İle Hazırlanan Raw Food Ürünlerinin Duyusal Analiz Yöntemi İle Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Uçar, A. (2007). Geleneksel Türk Tadı: Pekmez. Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi, 38,1383-1398, Ankara.
- Ünal, R.N. (2008).Sütün Beslenmedeki Önemi. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 727, Ankara.
- Ünsal, T.A. (1994). Doğu Akdeniz Mutfağında Gaziantep Yemekleri 2. Gaziyurt Ambalaj Sanayi ve Tic. A.Ş. Gaziantep.
- Ünsal, T.A. (1994). Doğu Akdeniz Mutfağında Gaziantep Yemekleri 1.Gaziyurt Ambalaj Sanayi ve Tic. A.Ş. Gaziantep.
- Ünver, B. (1981). Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Teknikleri-1.T.E.Yatılı Bölge Okulu Döner Sermaye İşletmesi Basımevi, Şereflikoçhisar/Ankara.
- Ünver, B. (1981). Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Teknikleri-2.T.E.Yatılı Bölge Okulu Döner Sermaye İşletmesi Basımevi, Şereflikoçhisar/Ankara.
- Ünver, B. (1987). Deneysel Yiyecek Hazırlama. Mars Matbaası, Ankara.
- Yenipınar, U. (2019). Mersin: Batırık. (Ed.): Saçılık, Y. ve Çevik, S. Bir Yerin Tabaktaki Kimliği,233-237, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Yeşilada, E. (2015). İyileştiren Bitkiler. Hayygrup Yayınları, İstanbul.
- Yıldırım, M. ve Sönmezdağ, A. S. (2018). Gaziantep yöresel yemeklerinden Alaca Çorbanın tanımlayıcı duyusal, temel bileşen ve kümeleme analizleriyle karakterizasyonu. Journal Of Tourism And Gastronomy Studies, 6 (2),563- 577.
- Yücecan, S. (2014). Tavuk etinin optimal beslenmedeki yeri. Beyaz Et Sanayicileri ve Damızlıkçıları Birliği Derneği (BESD-BİR), yayın no.20, Ankara.