














ՑԱՆԿ




Հայաստանի Հանրապետության համայնքներում կիրառվող ազգային ուտեստների, մաս 1-ին ՀՀ Արագածոտնի, Արարատի, Արմավիրի, Գեղարքունիքի մարզեր (1-98 տարրեր)




N	Ուտեստի անվանումը	Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը (մինչև 100 բառ)	Իրականացման վայր, համայնք	Ուտեստի լուսանկար
1.	Ավելուկով ճաշ	Չորացրած ավելուկը մկրատով կտրատել, վրան տաք ջուր լցնել և պահել 15 րոպե: Ջուրը քամել, լվանալ և լցնել եռացող ջրի մեջ: Երբ սկսի նորից եռալ, ավելացնել ձավարը, ոսպը և մանր կտրատած կարտոֆիլը: Սոխը մանր կտրատել, առատ ձեթով սոխառած անել, ավելացնել այլուրը և շարունակել բովել մինչև վարդագույն դառնալը: Պատրաստի սոխառածը լցնել ճաշի վրա, համեմել աղով և սև պղպեղով: Եփել ևս 5 րոպե: Մատուցել ձեռած սխտորով:	ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Ապարան համայնք	
2.	Ճմուռ	Լավաշ թխելուց հետո թոնրում բոքոն են թխում, որից հետո, բարբառով ասած, ճմուռ են պատրաստում: Մանր կտրատում են բոքոնը, վրան տնական «արդար» յուղ ավելացնում և անպայման ձեռքով տրորում ու խառնում ստացված զանգվածը:	ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Ապարան համայնք	
3.	Քրջիկ	Կավե ամանի մեջ լցնել թթու դրած, մանր կտրատած կաղամբ, ավելացնել մեկ բաժակ աղացած ձավար, մանր կտրատած կարտոֆիլ, մի բաժակ ջուր, կափարիչը ամուր փակել ու դնել մարմանդ կրակին: Ավելացնել սոխառած, թարմ կամ չոր կանաչի: Մատուցելուց վրան յուղ դնել:	ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Ապարան համայնք	

4.	Քյալագոշ	Պատրաստում են «Այիդ» (Էրզրըր Նաբիի տոնին, դեկտեմբերի 16 /Սուրբ Սարգիս/ և եզդիների տոնին՝ փետրվարի 17) եզդիական տոնի ժամանակ: ¾ բաժակ (բաժակի չափը 250 մլ) ոսպ, ¾ սիսեռ, ¾ աղացած ձավար, եփել, ջրքա-մել, 0,5 կգ միսը եփել մանր կտրատել: 1.5 բաշորթանը 3 բ եոման ջրով բացել խառնել 1 ճ գ այուր, հետո այդ խառնուրդում եփել չորացրած ճիլիկը (բանջարը): Եփվելուց հետո վրան ավելացնել արդեն պատրաստ վիճակում ոսպը, սիսեռը, ձավարը և աղը: Ուտել տաք վիճակում սոխառածով, սխտորով ու չոր լավաշով:	ՀՀ Արագածոտնի մարզ , Արևուտ Կանչ բնակավայր	
5.	Կոլոլակ	Աղացած բլրլորին ավելացնել մի փոքր այուր, տաք ջուր և աղ, այդ զանգվածով պատրաստել կոլոլակներ, եփել եոման ջրում: Կոլոլակները հանել ջրից, վրան ավելացնել տնական յուղ, մանրացրած սխտոր, մածուն, համեմել դաշտային ուրցով: Մատուցել տաք վիճակում:	ՀՀ Արագածոտնի մարզ , Արևուտ Կանչ բնակավայր	
6.	Սաջի խորոված	Պատրաստվում է սարում: Կրակին դնել սաջը, ավելացնել տնական յուղ, մանրացրած դմակ: Դմակի հալվելուց հետո վրան ավելացնել գառան հում կտրատած միսը, եփել մինչև պատրաստ լինելը: Համեմել միայն աղ և սև պղպեղով:	ՀՀ Արագածոտնի մարզ , Արևուտ Կանչ բնակավայր	
7.	Տոշո (ավելուկով ճաշ)	Պատրաստվում է չորացրած ավելուկով: Ավելուկը եփել ավելացնել սոխառած՝ տնական յուղով, հետո ավելացնել ձավար, ոսպ, գարուփ, նախապես եփված լոբի, սիսեռ: Մատուցել տաք վիճակում, ցանկալի է սխտորով:	ՀՀ Արագածոտնի մարզ , Արևուտ Կանչ բնակավայր	

8.	Հավա	Այլուրը բովել տնական յուղի մեջ այնքան միջև կարմրի, ավելացնել շաքարավազ ու ձևավորել: Մատուցել սառը վիճակում:	<p>« Արագածոտնի մարզ, Արևուտ Կանչ բնակավայր</p>	
9.	Արիշտա	<p>Այլուրը մաս-մաս լցնել և ստանալ ամուր խմոր: Թողնել 10 րոպե և հունցել: Սեղանին այլուր լցնել, ապա գրտնակել արիշտայի համար նախատեսված հատուկ գրտնակով: Կտրատել բարակ շերտեր և ստանալ նուրբ արիշտա: Այնուհետև շաղախել այլուրի մեջ, որպիսի չկպչեն, թափահարել և փռել արևի տակ չորանալու: Չորանալուց հետո հավաքել և թեթև բովել: Այս ուտեստը հնարավոր է պարզապես փաթաթել և պահել ձմեռվա համար:</p>	<p>« Արագածոտնի մարզ, Աշտարակ համայնք</p>	 





10.	Ավելուկով ապուր	<p>Չորացրած ավելուկը կտրատել մկրատով, վրան լցնել տաք ջուր և պահել 15 րոպե: Այնուհետև ջուրը քամել, լվանալ և լցնել եռացող ջրի մեջ: Քիչ-քիչ ավելացնել աղացած ձավարը և մանր կտրատած կարտոֆիլը: Առատ ձեթով սոխառած անել, ավելացնել այլուր և բովել մինչև դառնա վարդագույն: Պատրաստի սոխառածը լցնել ճաշի վրա, համեմել աղով և սև պղպեղով: Եփել ևս 5 րոպե և ցանկալի է մատուցել ծեծած սխտորով: Ըստ ճաշակի այս ապուրը պատրաստում են նաև ծեծված ընկույզով:</p>	<p>« Արագածոտնի մարզ, Աշտարակ համայնք</p>	
11.	Մարիամա ճաշ	<p>Այս ուտեստը ուտում են հունվարին՝ Սբ. Զատիկի օրը: Ներառում է 7 բաղադրիչ՝ սպիտատուկ, սիսեռ, ձավար, սպիտակ լոբի, ջուր, ձիթայուղ, համեմունքներ: Այդ սպիտակ բանջարն ավելուկի պես հյուսվում է, իսկ հայերը հնում այդ հյուսքերը նմանեցրել են Մարիամ Աստվածածնի ծամերին. այդտեղից էլ առաջացել է ճաշի անվանումը:</p> <p>Պատրաստման եղանակը՝ ձավարը խաշել, ավելացնել եռման ջրով թրջած և ջրքամած բանջարը և շարունակել եփել: Ընթացքում ավելացնել նաև սոխարածը: Այս ճաշատեսակը պատրաստվում է հարիսայի տարբերակով, պարզապես մսի փոխարեն հիմնական բաղադրիչը հանդիսանում է սպիտատուկը, որը հավաքում են սարերից: Եփման ընթացքում պետք է անդադար խառնել, մինչև դառնա միատարր զանգված: Այս կերակուրը համարվում է պասային ուտեստ, որը պատրաստում են հիմնականում սասունցիները:</p>	<p>« Արագածոտնի մարզ, Աշտարակ համայնք, Գ. Ուջան</p>	 




12.	Շաղգամով ճաշ/ շաղգամ-միս	Նախկինում այս ուտեստը պատրաստել են հիմնականում տավարի մսով: Որպես ավանդույթ այս կերակուրը ճաշակում են ցուրտ եղանակներին՝ ինչպես խաշը: Սկզբի համար բարակ կտորներով եփում են շաղգամը, այնուհետև ավելացնում են քիչ քանակությամբ կարտոֆիլ: Միսը սոխառածի հետ թեթև տապակում են, որ մի քիչ փափկի և ավելացնում պատրաստի շաղգամը, կարտոֆիլը, աղը, պղպեղը և ըստ ճաշակի՝ կանաչի: Եփել այնքան, որ միսը ամբողջությամբ փափկի: Այս ուտեստը փորձարկում են հիմնականում թթվի, օդու և լավաշի հետ:	<p>ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Աշտարակ համայնք, Գ. Ուջան</p>	
13.	Շարոց կամ քաղցր սուջուխ	Շարոցը պատրաստում են խաղողի դոշաբից, այլուրից, ջրից, շաքարավազից, ընկույզից և համեմունքներից (դարչին, մեխակ, հիյ): Ընկույզը մաքրում, կիսում և շարում են թելերի վրա և թողնում չորանա: Խառնուրդը եփում են թույլ կրակի վրա՝ անընդհատ խառնելով: Մի քանի անգամ շարոցը թաթախում են մեջը և կախում չորանալու, որը տևում է մոտավորապես 10-12 օր:	<p>ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Աշտարակ համայնք</p>	
14.	Սելաղալի	Ուտեստը պատրաստվում է սաջի վրա՝ ըստ եզրիական սովորույթների: Տավարի միսը տապակվում է սխտորով ու սոխով համեմված ձիթայուղի մեջ, ըստ ճաշակի ավելացվում են համեմունքներ: Կարելի է համտեսել նաև մածունով ու սխտորով:	<p>ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Շամիրամ համայնք</p>	



15.	Աղի թան	<p>Կաթը եռացնել, մերել: Ստացված մածուկը կուտակել մեծ տարայի մեջ: 15 օր հետո զանգվածը անցկացնել մաղով, եռացնել, որից հետո թողնել որ նստի: Հաջորդ օրը շինուկը թափել, մնացած զանգվածը լցնել տոպրակի մեջ, վրան ծանրոց դնել: Մի քանի օր հետո շաղախել աղով կամ թանհալիչքով (հալած յուղի մնացորդ): Ստացված հումքը սեղմել տարայի մեջ, վրան լցնել հալած յուղ:</p> <p>Աղի թանը բացել ջրով և եռացնել: Ուտելիս վրան ավելացնել նախապես պատրաստված հալած յուղ ու կարմիր պղպեղ, ճզմած սխտոր: Ուտել լավաշով՝ ինչպես խաշը: Աղի թանից պատրաստվում է նաև ապուր: Այն յուրահատուկ համ կունենա եթե գնդիկներով չորացվի արևի տակ և օգտագործվի նույն ձևով:</p>	<p>ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Թալին խոշորացված համայնք, Շղարշիկ բնակավայր</p>	
16.	Քյալագոյոշ	<p>1 բաժակ ոսպ, 1 գլուխ սոխ, աղ, կարմիր պղպեղ, բուսայուղ, չորացրած ծիթրոն, 200 գ. քամած մածուկ, 1 հատ լավաշ:</p>	<p>ՀՀ Արարատի մարզ, Արտաշատ համայնք, Բուրաստան բնակավայր</p>	
17.	Շորվա	<p>1 կգ գառան միս, 4-5 հատ կարտոֆիլ, 1 հատ սմբուկ, 1 հատ կծու պղպեղ, 1 հատ քաղցր պղպեղ, աղ, սև պղպեղ, չորացրած ծիթրոն, կես թեյի գդալ ռեհան, հալած յուղ, 3-4 ճ/գ բլրուր:</p>	<p>ՀՀ Արարատի մարզ, Արտաշատ համայնք, Մխչյան բնակավայր</p>	

18.	Ավելուկով ապուր	1 կապ ավելուկ, 0.5 բաժակ ձավար, 1 հատ սոխ, 2 հատ կարտոֆիլ, ձեթ, սխտոր, աղ, սև պղպեղ:	ՀՀ Արարատի մարզ, Արտաշատ համայնք, Այգեստան բնակավայր	
19.	Տապակած ավելուկ	2 կապ ավելուկ, 3 հատ սոխ, ձիթայուղ, ընկույզ:	ՀՀ Արարատի մարզ, Արտաշատ համայնք, Մրգանուշ բնակավայր	
20.	Թթու լավաշ	Միրգ, լիմոնի աղ, շաքարավազ:	ՀՀ Արարատի մարզ, Արտաշատ համայնք, Բուրաստան բնակավայր	

21.	<p>Արարատյան հագանի</p>	<p>Բաղադրիչներ. տավարի մարինացված միս՝ 500 գ, կանաչ սոխ՝ կես փունջ, գլուխ սոխ, կոնյակ՝ 50 գ, բուսայուղ, աղ, պղպեղ, մաղադանոս, չոր լավաշ:</p> <p>Միսը նախապես համեմել աղով, պղպեղով, գինի և բուսայուղ լցնել վրան, մի քանի ժամ մարինացնել: Մարինացված միսը ձողիկնե-րով կտրատել: Թավայի մեջ բուսայուղ տաքացնել, միսը տապակել: Անընդհատ խառ-նել, որպեսզի միսը համաչափ տապակվի: Գլուխ սոխը կտրատել, ավելացնել մսին, խառնել: Մինչ կտապակվի, ավեացնել նաև 5-6 սմ կտորներով կտրատած կանաչ սոխը: Կրակն ուժեղացնել, լցնել կոնյակը, սպասել, որ սպիրտային մասն այրվի, ապա կրակն իջեցնել: Սմբուկը, լոլիկը, պղպեղը, սոխը տապակել, աղալ, համեմել աղով, պղպեղով: Ստացված բանջարեղենային խյուսը լցնել հագանու մեջ: Հինգ-վեց ռոպե եփել հագանին մարմանդ կրակի վրա: Ապա թավան վերցնել, հագանին լցնել մատուցվող ափսեի մեջ, մի կտոր կարագ դնել վրան: Զարդարել կտրատած մաղադանոսով և չոր լավաշով:</p>	<p>ՀՀ Արարատի մարզ, Արևաբույր համայնք</p>	
22.	<p>Այլազան</p>	<p>100 գր. սմբուկը մաքրել, կլոր-կլոր կտրատել, վրան աղ ցանել և թողնել 10-15 ռոպե, որից հետո քամել առաջացած ջուրը և լվանալ: Մաքրած և շեղ կտրատած կանաչ լոբին խաշել 25-30 ռոպե: Սմբուկները շարել կաթսայի մեջ, վրան ձեթ լցնել, ավելացնել կիսալուսնաձև կտրատած կարտոֆիլը, խոշոր խորանարդիկներով կտրատած բուլղարական պղպեղը, մանր կտրատած գլուխ սոխը, եփած կանաչ լոբին, կիսալուսնաձև կտրա-տած լոլիկը, խոշոր կտրատած կանաչին և աղ անել: Մի փոքր ջուր ավելացնել, բանջարեղենը ծածկել շրջած ափսեով, կաթսան փակել և մարմանդ կրակի վրա եփել մինչև պատրաստ լինելը:</p>	<p>ՀՀ Արարատի մարզ, Արևաբույր համայնք</p>	




23.	Չորաթանով ճաշ	Չորաթանը պատրաստում են կաթնամթերքից: Եփում են սպիտակ ձավարով հարիսա, ապա տրորված չորաթանին ավելացնում են ծեծած սխտոր: Մատուցելիս վրան լցնում են կարմիր պղպեղով տապակած յուղ:	ՀՀ Արարատի մարզ, Մասիս համայնք	
24.	Հալվա	Այուրը բովել թավայի մեջ, ավելացնել ձեթ կամ յուղ և շաքարաջուր: Պատրաստի հալվան լցնել սկուտեղի մեջ, ձևավորել և թողնել հովանալու:	ՀՀ Արարատի մարզ, Մասիս համայնք	
25.	Բորանի	Պատրաստում են ճակնդեղի տերևներից /ճավ/: Ճավը խաշում են, տապակում յուղով, ապա վրան ավելացնում ընկույզ: Մատուցվում է սխտոր մածուխով:	ՀՀ Արարատի մարզ, Մասիս համայնք	
26.	Քյալագոշ կամ չորաթանով ապուր (Վանի ազգային կերակուր) Վանախաշ	Չորաթանը տրորել, ստանալ համեմատաբար պինդ ապուր: Սոխը տապակել, դնել առանձին: Եռացող ջրի մեջ լցնել ձավար, եփել, ավելացնել եռացրած ջուրը թափած ոսպ: Ավելացնել նախապես կտրատած, լվացած սպիտակ բանջարը և չորաթանը: 10 րոպե եռալուց հետո ավելացնել մսով առատ սոխառածը: Մեկ ճաշի գդալ այուրը մի քիչ յուղով կարմրացնել խյուս սարքել և ավելացնել ճաշին: Կարելի է ուտել սխտորով կամ լավաշով:	ՀՀ Արարատի մարզ, Վեդի համայնք	



27.	Փշրուկ ոշտայով (Շատախի ազգային կերակուր)	Պատրաստել առատ սոխառած տավարի մսով (պահել մսի արգանակը), նախապես տրորել չորաթանը: Արգանակը դնել մարմանդ կրակին: Նախորոք պատրաստած խմորից կտրատել ոշտաներ և լցնել եռացող արգանակի մեջ: Խմորը եփելիս լավելացնել չորաթանը և սոխառածը:	ՀՀ Արարատի մարզ , Վեդի համայնք	
28.	Պասուց տոլմա	Լոբին և սիսեռը թրջել 4-5 ժամ: Առանձին կաթսաների մեջ եփել լոբին, ոսպը, սիսեռը, իրար խառնել: Սոխը մաքրել, մանր կտրատել և տապակել բուսական յուղի մեջ: Ավելացնել ձավարը և տապակել ևս 5 րոպե, ապա լոբու զանգվածը և 300 գրամ տոմատ: Կանաչեղենը լվանալ և մանր կտրատել: Ավելացնել աղ, պղպեղ, լավ խառնել, հանել կրակից: Թողնել, որ սառչի: Կաղամբի տերևները լվանալ սառը ջրով: Պասուց տոլմայի համար անհրաժեշտ է թթու կամ սովորական կաղամբ (նախապես եռացրած): Փաթաթել տոլման, դնել կաթսայի մեջ, տոմատի մնացուկը խառնել 3 բաժակ ջրով և լցնել վրան: Ափսե դնել և եփել մարմանդ կրակին:	ՀՀ Արմավիրի մարզ , Արաքս համայնք	
29.	Անուշապուր	Ջուր, չրեր, ցորեն, դարչին և մեխակ: Կես կգ աշուրացու սպիտակ ցորենը մաքրել, մի քանի անգամ սառը ջրով լվանալ, 3-4 ժամ թողնել ջրում, ապա դանդաղ կրակին եփել մեծ կաթսայում: Քանի դեռ ցորենը եփվում է, մաքրել ու մի լավ լվանալ 250 գ չամիչն ու ծիրանի չիրը: Եթե ծիրանի չրերը խոշոր են, ապա դրանք բաժանել երկու կամ չորս մասերի, չամիչի հետ մեկտեղ թողնել տաք ջրի մեջ, որպեսզի ինչպես հարկն է փափկեն: Թույլ կրակի վրա, կաթսայի կափարիչը մի փոքր բաց թողնված վիճակում եփվող ցորենի ջուրը 3-4 ժամ անց սկսում է նվազել: Այն կրակի վրայից վերցնել, կաթսայի կափարիչը փակել, վրան էլ ծածկել հաստ կտորով և թողնել գիշերը:	ՀՀ Արմավիրի մարզ , Արաքս համայնք	





		<p>Կաթսան կրկին դնում ենք կրակին և ցորենին ավելացնում ենք թրջած չիր ու չամիչը: Վրան ավելացնել այնքան եռացրած ջուր, որ դառնա ապուրի նման ջրալի, եփել՝ ժամանակ առ ժամանակ խառնելով: Երբ չամիչները ուռչեն և սկսեն նմանվել փոքրիկ օդապարիկների, կես փաթեթ կարտոֆիլի օսլան բացել մի բաժակ սառը ջրում, ավելացնել անուշապուրին, մի քիչ էլ եռացնել՝ անընդհատ խառնելով: Վրան ավելացնել 1 կգ շաքարավազ ու մի պտղունց աղ և մեկ-երկու բոլբոլ ևս խառնելով եռացնել: Երբ եփուկը սառչում է, անուշապուրին ենք ավելացնում նաև մի լիքը շերեփ վարդաջուր, նորից խառնում և լցնում փոքրիկ ամանների մեջ: Սառչելուց հետո դրանց վրա ցանում ենք նոան հատիկներ, պիստակ, ընկույզի միջուկ, դարչին և մատուցում:</p>		
30.	Խաշիլ	<p>Բաղադրամասեր՝ 80 գ բոված ալյուր, 30 գ հալած յուղ, 30 գ չորթան, աղը՝ ըստ ճաշակի Ցորենն ընտրել, թեթևակի բովել, սրճադացով աղալ և մաղել: Կաթսայում ջուր եռացնել, ըստ ճաշակի ավելացնել աղ, այնուհետև կաթսան կրակի վրայից վերցնել և պատրաստած ալյուրը (փոխինձը) խառնելով կամաց կամաց դնել ջրի մեջ, որից հետո դնել մարմանդ կրակին և թողնել այնքան ժամանակ, մինչև խաշիլը խտանա: Մատուցելիս վրան հալած յուղ լցնել և բաց արած թան:</p>	<p>ՀՀ Արմավիրի մարզ, Արաքս համայնք</p>	
31.	Խաշ	<p>Տավարի ոտքերը մաքրում են, լավ լվանում մի քանի անգամ, դնում են ջրի մեջ 2 օր՝ անընդհատ ջուրը փոխելով: Այնուհետև դնում են ջրի մեջ մի անգամ եռացնում, ջուրը թափում են, նորից դնում են ջուրը, որ եփվի: Վերջում ավելացնում են կարագ և աղ: Իսկ սխտորը դնում են մատուցելուց՝ ըստ ճաշակի:</p>	<p>ՀՀ Արմավիրի մարզ, Դալարիկ համայնք</p>	




32.	Տոլմա	Որպես արտաքին թաղանթ՝ կիրառվում են տերևները (խաղողի, կաղամբի, ձիու թրթնջուկի) կամ պտուղ-բանջարեղենը (պղպեղ, լոլիկ, սմբուկ, խնձոր, սերկևիլ, սոխ): Որպես միջուկ՝ կիրառվում է մսային խճողակ, բրինձ կամ ձավարեղեն: Դրա բաղադրության մեջ կարող են մտնել հավելումներ՝ համեմունքներ, ընկուզեղեն, կանաչ սոխ, կիտրոնի հյութ, ձիթայուղ:	ՀՀ Արմավիրի մարզ , Այգեվան գյուղ	
33.	Հարիսա	Ձավարը լվանալ և 1 ժամով թրջել սառը ջրի մեջ: Հավը մասնատել, դնել հաստ հատակով կաթսայի մեջ, ավելացնել ձավարը, լցնել ջուրն ու պատրաստել միջին կրակի վրա: Եռացնել ցածր կրակին՝ 1,5 ժամ: Առանձնացնել միսը ոսկորներից, լցնել կաթսայի մեջ և լավ խառնել փայտե մեծ գդալով: Եփել այնքան մինչև միատարր զանգված ստացվի: Ավելացնել աղ, խառնել: Թողնել, որպեսզի հարիսան 15-20 րոպե հանգստանա, ապա մատուցել խորը ափսեի մեջ՝ վրան ավելացնելով մի կտոր կարագ կամ յուղ:	ՀՀ Արմավիրի մարզ , Այգեվան գյուղ	
34.	Շարոց (Սուջուխ)	Շարոցը պատրաստում են խաղողի դոշաբից ալյուրից, ջրից, շաքարավազից, ընկույզից և համեմունքներից: Ընկույզները մաքրում, կիսում, և շարում են թելի վրա: Խառնուրդը եփում են թույլ կրակի վրա՝ անընդհատ խառնելով: Դոնդողանման զանգվածի առաջացումից հետո մեջը մի քանի անգամ թաթախում են ընկույզների կապոցները, կրկնում են մի քանի անգամ և կախելով չորացնում են 10-12 օրվա ընթացքում: Շարոցի համի վրա ազդողը պատրաստման առանձնահատկությունն է՝ խաղողի քաղցուի մշակումը բենտոնիտով, հնեցումն ու քամումը:	ՀՀ Արմավիրի մարզ , Այգեվան գյուղ	

35.	Փախլավա	Փախլավան բազմաշերտ աղանդեր է, որ պատրաստվում է թղթի բարակություն ունեցող խմորաշերտերից, որոնք պատում են յուղով և տեղավորում թավայի մեջ կամ ոլորում են գլանիկների տեսքով: Աղացած կամ մանր կտրտած ընկույզը լցնում են խմորի շերտերի միջև, որոնք մինչ այդ թխում են և ներծծում շաքարավազի և կիտրոնի հյութի՝ համեմունքներով և վարդագույն ջրով օշարակը:	ՀՀ Արմավիրի մարզ , Այգեվան գյուղ	
36.	Խաշ	Խաշի պատրաստման մեջ օգտագործվում են տավարի ոտքեր (ինչպես նաև խոզի, ոչխարի կամ նույնիսկ հավի), փորոք, սխտոր, աղ և կանաչի: Մասերը մաքրելուց և լվանալուց հետո (ավանդաբար դնում են 10-12 ժամով հոսող ջրի տակ), այն խաշվում է 6-8 ժամ: Սխտորը, աղն ու կանաչին մատուցվում են սեղանին, կերակուրը համեմելու նպատակով:	ՀՀ Արմավիրի մարզ , Այգեվան գյուղ	
37.	Թանապուր	Պատրաստելիս թանի (թարմ մածուցի կամ չորթանի) մեջ լուծում են ձվի և ալյուրի խյուս, թթվասեր, ավելացնում ցորենի ձավար (երբեմն՝ աղացած) կամ բրինձ, դնում մարմանդ կրակի վրա և խառնում (չմակարդվելու համար) մինչև եռալը: Եփվելուց հետո ավելացնում են սոխառած և համեմունքներ: Ուտում են տաք կամ սառը վիճակում:	ՀՀ Արմավիրի մարզ , Այգեվան գյուղ	
38.	Տօվժիկ	Լյարդի վրայից մաքրել թաղանթը, թօքը լվանալ, երիկամները մեջտեղից կտրել և թաղանթը հեռացնել, կերակրափողը շուռ տալ և լավ լվանալ, կտրատել հավասար կտորների: Տապակի մեջ ձեթ լցնել և լավ տաքացնել: Ավելացնել ալրապատ կտորները և տապակել մինչև կիսապատրաստ լինելը: Ավելացնել կտրատած գլուխ սոխ (այտ տարբերակում նախորոք սոխը կիսաօղակների կտրտել, բուսալուղով տապակել՝ մինչև թափանցիկ դառնալ, մանր կտրատած լոլիկը (կամ տոմատ ըստ	ՀՀ Արմավիրի մարզ , Այգեվան գյուղ	






		ցանկության), աղ, պղպեղ: Ծածկել թավան կափարիչով և եփել մինչև պատրաստ լինելը (7-8 րոպե): Աղը ավելացնել միայն վերջում: Զարդարել մանրացված մաղադանոսով:		
39.	Ղափամա	Պատրաստում են դդումով. կեղևը մաքրում են, վերևի մասը կափարիչանման կտրում, կորիզները հանում, մեջը լցնում խաշած բրինձ, չամիչ, յուղ, մեղր և համեմունք: Եփում են կավե ամանի մեջ՝ թոնրում, փռում: Եփում են նաև մսով. գառան կամ ուլի փորի մեջ ձավարի, սոխի և ռեհանի հետ խառնած միսը մոտ 5-6 ժամ եփում են՝ բերանը խուփով ծածկած և շուրջը խմորով ձեփած (գոլորշին դուրս չգալու համար) կճուճի մեջ՝ թոնրում:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Այգեվան գյուղ	
40.	Խաշ	Տավարի մաքրած կտրատած ոտքերի վրա ջուր լցնել և եփել այնքան, որ միսը ոսկորից առանձնանա:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Սարդարապատ համայնք	
41.	Հարիսա	Հավի մսի և ձավարի վրա ավելացնել ջուր և եփել այնքան մինչև միսն ու ձավարը ձուլվեն:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Սարդարապատ համայնք	




42.	<p>Գորովի</p>	<p>Գորովին պատրաստվում է գառան մսից, թոնրի մեջ կախելու եղանակով, թոնրի ներքևի մասում դրվում է հաճարով փլավը: Գառի նախապատրաստած միսը լավ լվանալ, բոլոր կողմերից տրորելով՝ աղ քսել: 20 րոպե անց վիզը մեջքի կողմից ճեղքել մինչև ոսկորը և չժանգոտվող երկաթալարով առաջին ոտքերը միացնել վզի հետ. հետևի ոտքերի ջլերի միջով երկար երկաթալար անցկացնել: Հաճարի ձավարը ընտրել, լվանալ աղ զգած ջրում թրջել մեկ ժամ, այնուհետև մաղով քամել, փոխադրել յուղ քսած լայն կավե ամանը: Վրան յուղ ցանել և ջուր լցնել՝ 1 բաժակ ձավարին 2 բաժակ ջուր: Պատրաստել սոխառածը: Թոնիրում փայտն այրվելուց հետո այնտեղ դնել ձավարով ամանը, իսկ դրա վրա կախել գառը, երկաթալարը կապել խաչերկաթից: Թոնիրը ծածկել թիթեղով և վրան կավ քսել: Գառը թոնիրում խորովել 1-2 ժամ: Պատրաստի գառը կտրատել, դնել ափսեն և զարդարել մաղադանոսով: Քաշովին մատուցել առանձին՝ վրան սոխառած լցրած: Տոնական սեղանին գառի գորովին մատուցում են ամբողջական:</p>	<p>ՀՀ Արմավիրի մարզ, Հայկական բնակավայր</p>	
43.	<p>Ծիծակի թթու</p>	<p>Ծիծակ, ջուր, սամիթ, աղ, սխտոր: Ծիծակը լվանալ, ծայրերը բացել, լցնել տարայի մեջ, վրան ավելացնել աղաջուր (1 լ ջրին 0.5 կգ աղ), ապա սամիթ և սխտոր ու դնել արևի տակ մինչև թթվի:</p>	<p>ՀՀ Արմավիրի մարզ, Տարոնիկ բնակավայր</p>	



44.	Տոլմա	Աղացած միս, բրինձ, կանաչի, կարագ, սոխ, սև և կարմիր պղպեղ, կաղամբ կամ խաղողի տերև:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Ջանֆիդա բնակավայր	
45.	Հարիսա	Հավի կամ գառի միս, ձավար, աղ, կարագ:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Ջանֆիդա բնակավայր	
46.	Գառան խորովի	Մատուցվում է ձավարի փլավի հետ միասին, որը ամեն տարի Արմավիր գյուղը համատարած կատարում է Սուրբ խաչի տոնին: Թարմ գառան միսը մշակել, աղ ու կարմիր բիբար ցանել, վրան մածուն քսել, լավ կարմիր լինելու համար: Ձավարը (բոլորը) կամ հաճարը լավ լվանալ, քիչ ջուր լցնել թոնիքը լավ վառել և կախել թոնրի մեջ, որից հետո կախել գառան միսը, թոնիքը լավ ծածկել և պատել ցեղով, մոտ մեկ ժամից հանել:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Արմավիր բնակավայր	
47.	Հարիսա	Հավ, ձավար, ջուր, աղ կարագ: Հավը եփել, այնուհետև ավելացնել ձավարը և թողնել առանց խառնելու երկար եփվի, վերջում ավելացնել կարագ և աղ:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Մրգաշատ բնակավայր	



48.	Չոբանախոտ	Այս բանջարն աճում է Արաքս գետի ափամերձ շրջաններում, մայիսի 1-20-ը: 1 լ թույլ աղաջրում եփել մինչև 0,5 կգ բանջարը 5-10 ր, ջրքամել և տապակել ըստ ճաշակի՝ կարագով, բուսայուղով, ձվով, սոխառածով: Տեղացի մեծահասակները սիրում են առանց տապակելու՝ միատնի կծու համը առավել զգալու համար:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Գետաշեն բնակավայր	
49.	Խաշ	Նախապես մաքրած տավարի ոտքերը խանձել, քերելով մաքրել, լավ լվանալ և մասերի բաժանել: Պատրաստի ոտքերը 24 դնել սառը ջրի մեջ, 2-3 ժամը մեկ ջուրը փոխել: Դրանից հետո նորից լվանալ, դնել ոչ լայն կաթսայի մեջ և լցնել այնքան ջուր, որ մսից 15-20 սմ վերև լինի: Խաշը եփել առանց աղի, թույլ կրակի վրա, պարբերաբար քափն ու յուղը վերցնել ջրի երեսից և եփել այնքան, որ միսը հեշտությամբ անջատվի ոսկորից: Մատուցելուց 5 րոպե առաջ խաշին ավելացնել քաշած յուղը և մատուցել շատ տաք վիճակում: Առանձին մատուցել աղ, ձեռած սխտոր՝ նախապես արգանակով լուծված, բողկ և լավաշ:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Երասխահուն բնակավայր	
50.	Պասուց տոլմա	Թարմ համեմ – 1 փունջ, մաղադանոս- 1 փունջ, կարմիր լոբի – 2 բ., սիսեռ – 2 բ., ոսպ – 2 բ., բլղուր-2 բ., թթու կաղամբ, բուսայուղ – 500գ, սոխ- 4 գլուխ, տոմատ, աղ՝ ըստ ճաշակի, սև և կարմիր աղացած պղպեղ՝ ըստ ճաշակի: Լոբին, սիսեռը, բլղուրը և ոսպը թրջել 3-4 ժամով, հետո եփել: Տապակել սոխը և կանաչին: Սոխին ավելացնել սիսեռը, ոսպը, բլղուրը և լոբին: Աղ և պղպեղ ցանել: Ավելացնել համեմունքներ՝ ըստ ցանկության: Ստացված զանգվածը փաթաթել թթու կաղամբի տերևով: Եփել 2 ժամ: Մատուցել սառը վիճակում:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Շենավան բնակավայր	




51.	<p>Լոբով ապուր</p>	<p>Կարմիր լոբի 1 կգ, աղ ըստ ճաշակի, չորացրած ռեհան, չոր ծիտրոն, կարմիր աղացած պղպեղ, կարագ և 2 ճաշի գդալ ալյուր: Լոբին վանալ, թրջել զոլ ջրում 1-2 ժամ: Եփել կաթսայում կափարիչը բաց, լցնել աղը: Եփելուց հետո լոբին տրորել, ալյուրը բովել, ավելացնել կարագը, հետո ջուրը՝ պատրաստել խավիժ: Հետո ավելացնել խավիժը, կարմիր պղպեղը, համեմունքները: Եփել 15-20 րոպե:</p>	<p>ՀՀ Արմավիրի մարզ, Նոր Արտագերս բնակավայր</p>	
52.	<p>Էջմիածնի քուֆթա (կոլոլակ)</p>	<p>2 կգ տավարի մսին՝ 2 խոշոր գլուխ սոխ, 100 գր. օղի կամ կոնյակ, 2 ձու, 2 ճաշի գդալ ալյուր, աղ, պղպեղ, կարագ մատուցման համար: Հարթ, լայն՝ մոտ 1մ. երկարություն ունեցող բազալտե քարի մակերեսի վրա կամ կոճղի ծեծել տավարի փափկամիսը, նախապես մշակված՝ առանձնացված ջիլերից և յուղային հատվածից: Ցանկալի է իհարկե նոր մորթած: Ծեծել մինչև ձգվող հոմոգեն զանգված ստացվի: Տևում է այս գործընթացը մի քանի ժամ՝ կախված մսի քաշից: Հաջորդիվ սկսվում է «ծեռագործ» աշխատանքը: Տեղափոխելով զանգվածը կաթսայի մեջ, պետք է հարել ձեռքով այնքան, մինչև զանգվածը դառնա մածուցիկ: Հաջորդիվ ավելացնում ենք աղ, մանր կտրատված սոխ, օղի կամ կոնյակ, հավկիթ, ալյուր՝ այս ամենը իհարկե ըստ մսի քաշի: Փայտե գդալով վերցնել զանգվածից և գնդել: Կաթսայի մեջ լցնել ջուր և հասցնել եռման աստիճանին: Եռացող ջրի մեջ տեղադրել կոլոլակները: Եփել 45 րոպե մինչև գնդերը բարձրանան ջրի մակերեսին և գույնը փոխվի: Ընթացքում պետք է լուցկու չոփով ծակել՝ եփման աստիճանը պարզելու համար: Եթե հյութը վարդագույն է, ապա պետք է շարունակել եփել: Մատուցել կտրատած՝ հալած յուղով կամ կարագով:</p>	<p>ՀՀ Արմավիրի մարզ, Էջմիածին</p>	





53.	Հարիսա	Գառան միս, ձավար, աղ, յուղ: Ձավարը մի քանի ժամ թրջել սառը ջրով, միսը կտրատել, դնել կաթսայի մեջ, վրան լցնել ձավարը և այնքան ջուր, որ 4-5 սմ. ծածկի կաթսայի պարունակությունը: Եռալիս՝ փրփուրը հեռացնել: Եփել մարմանդ կրակի վրա: Երբ թանձրանա, խառնել փայտե գդալով: Եփել այնքան, որ դառնա ծորուն միատարր շիլա: Պարբերաբար խառնել, որ չկպչի: Վերջում աղ անել: Մատուցել յուղով:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Փարաքար համայնք, Մուսալեռ բնակավայր	 
54.	Խաշլամա	Տավարի մսին ավելացնել կարտոֆիլ, պղպեղ, պոմիդոր, տոմատի մածուկ և եփել մարմանդ կրակի վրա՝ համեմելով կանաչիներով և տարբեր համեմունքներով:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Սարդարապատ համայնք	
55.	Սպաս /թանապուր/	Թանի վրա ավելացնել ձվի և ալյուրի խառնուրդը, ապա ձավարը խառնելով եփել մինչև եռալը, ավելացնել սոխեռած:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Սարդարապատ համայնք	
56.	Խորոված	Տավարի, խոզի, գառան միսը համեմել աղով և պղպեղով, եփել կրակի վրա կամ թոնիրի մեջ:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Սարդարապատ համայնք	



57.	Արիշտա	1 հատ- ձու, 1 թեյի գդալ -աղ, 0,5 լ -ջուր, 1,5կգ- ալյուր: 0,5 լ ջուրը խառնել 1 ձվի հետ, ավելացնել 1 թեյրի գդալ աղ: 1,5 կգ ալյուրը լցնել տարայի մեջ, պատրաստել խորշ և պատրաստի հեղուկ լուծույթը լցնել խորշի մեջ, հունցել, ալյուր ավելացնել, որ ստացվի համապատասխան խառնուրդ: Գնդիկներ պատրաստել, ավելացնել ալյուր և գրտնակել, ապա կտրատել սղոցածն գրտնակով:	ՀՀ Արմավիրի մարզ , Խոյ համայնք, Շահումյան բնակավայր	
58.	Քյուֆթա	3 կգ տավարի ազդրամիս, 1լ ջուր, 3 ճաշի գդալ աղ: 3 կգ տավարի ազդրի միսը կտրատել, լավ հարել, ավելացնել 1լ ջուր, 3 ճաշի գդալ աղ: Այնքան հարել, որպեսզի ստացվի միասեռ զանգված:	ՀՀ Արմավիրի մարզ , Խոյ համայնք, Շահումյան բնակավայր	
59.	Ղափամա	Մեկ միջին չափի դդում, 1 բաժակ բրինձ (մոտ 200 գ), 1 բաժակ տարբեր տեսակի չրեր (մոտ 200 գ, կամ մի քիչ շատ), 1 բաժակ ընկույզ (200գ), 1 փոքր բաժակ յուղ, դարչին, բահար, աղ, մեղր՝ 200գ: Նախ լվանում ենք դդումը, վերին մասն այնպես ենք կտրում, որ այն դառնա կափարիչ: Այնուհետև մաքրում ենք դդմի միջուկը: Կտրատել չրերն ու ընկույզը, ավելացնել յուղի մեջ: Այնուհետև պետք է ավելացնել նախօրոք լվացած բրինձը, մեղրը, իսկ հետո նաև ջուր՝ աչքաչափով: Փակել դդումը կտրած կափարիչով և սպասել, մինչև բրինձը ներծծի ջուրը: Տեղավորել նախապես տաքացրած ջեռոցում: Ղափաման պատրաստ է այն ժամանակ, երբ դդումն արդեն փափկել է:	ՀՀ Արմավիրի մարզ , Խոյ համայնք, Արագած բնակավայր	




60.	Հարիսա	<p>1 կգ հավի միս, 500 գ ձավար, յուղ, աղ ըստ ճաշակի: Ձավարը մի քանի ժամ թրջել սառը ջրով: Հավի միսը կտրատել, դնել կաթսայի մեջ, վրան լցնել ձավարը, լցնել այնքան ջուր, որ 4-5 սմ ծածկի կաթսայի պարունակությունը: Եռալուց փրփուրը հեռացնել: Եփել մարմանդ կրակի վրա: Երբ թանձրանա, խառնել փայտե գդալով: Եփել այնքան, որ դառնա ծորուն միատարր շիլա: Պարբերաբար խառնել, որ չկպչի: Ընթացքում առանձնացած ոսկորները հանել: Վերջում աղ անել: Մատուցել՝ վրան յուղ դնելով:</p>	<p>ՀՀ Արմավիրի մարզ, Բնակավայր Գեղակերտ, Խոյ համայնք</p>	
61.	Գաթա	<p>600 գ ալյուր, 1 թ/գդ սոդա, 0,5 թ/գդ աղ, 200 գ կարագ, 3 հատ ձու, 300 գ մածուն, 1 թ/գդ քացախ: Լցնել մոտ 500-600 գրամ ալյուր, վրան ավելացնել 1 թ/գդ սոդա և կես թեյի գդալ աղ: Ալյուրը անպայման մաղել, եթե անգամ մեր օրերին ալյուրը մաքուր է և մաղված է տուփերում, մաղելն անհրաժեշտ է փոշի զանգվածը թթվածնով հագեցնելու համար և թխվածքը առավել փափուկ և հաջողված լինելու համար: Կարագով խմորի համար կտրատել 200 գ կարագ, իսկ խորիզի համար 100 գ և թողնել սենյակային ջերմաստիճանում լավ փափկելու: Փափկած կարագը տրորել ալյուրով: Զանգվածի մեջտեղում փոսիկ անել և խառնել բաղադրիչները: 3 ձու կոտրել փոսիկի մեջ, 500 գ սենյակային ջերմաստիճանի մածուն ավելացնել, 1 թեյի գդալ քացախ՝ 5 տոկոսանոց խնձորի: Հունցել՝ սկզբում տարայի մեջ, ապա արդեն սեղանին: Խմորը հունցելիս կարելի է ալյուր ավելացնել, որպեսզի մատներից չկպչի: Արդյունքում ստացվում է շատ փափուկ խմոր, որը պետք է բաժանել 3 գնդերի: Ցելոֆանապատել գնդերը, որպեսզի արտաքինից կեղև չկապի և դնել կողքի՝ սենյակային ջերմաստիճանում մոտ կես ժամ հանգստանալու:</p> <p>Խորիզ</p>	<p>ՀՀ Արմավիրի մարզ, Բնակավայր Արշալույս, Խոյ համայնք</p>	




		<p>Վերցնել 150 գ ալյուր, վրան ավելացնել վանիլին 16/գր, 150գ շաքարավազ: Կարագի 100 գրամանոց կտորն արդեն լավ փափկել է, ձեռքերով տրորել ալյուրի մեջ: Մեկ բուռ ծիթայուղ վերցնել, դա խորիզը առավել փափուկ և կպչուն դարձնելու համար է և խառնել: Հաջողված խորիզը պետք է կպչուն լինի, բոլի մեջ հեշտությամբ գնդվի, նույն կերպ հեշտությամբ էլ փշվրի: Կես ժամ անց արդեն խմորը կարող ենք բացել և մեր կլոր գաթան թխել: Ձեռքերով տափակեցնել և գրտնակով մեծ տրամագծով շրջանակ ստանալ: Խորիզը աչքաչափով բաժանել երեք մասի՝ գնդերին համապատասխան: Մի մասը լցնել խմորի վրա և տարածել: Երկու կողմից գրտնակելուց հետո տեղավորել նախօրոք տաքացված ջեռոցի տապակին: Պատառաքաղով ծակծկել, որպեսզի գաթան չուռի շատ, հետո ցանկացած ձևով նախշեր անել: Մեկ ձու հարել և քսել գաթայի վրա: Նախապես լավ տաքացված ջեռոցում 140 աստիճան ջերմաստիճանում եփել մոտ 30-40 րոպե՝ մինչև կարմիր:</p>		
62.	Քրչիկ	<p>Պատրաստել տխեռած, ավելացնել կարմիր պղպեղ, տոմատի մածուկ, մի քիչ ալյուր, մանրացրած կաղամբի թթու և աղացած ձավար: Ավելացնել կտրատած կարտոֆիլ: Եփել մինչև պատրաստ լինելը: Համեմել ուրցով: Մատուցելիս ավելացնել մաղադանոս:</p>	<p>« Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	
63.	Պասուց տոլմա	<p>Թթու կաղամբի թերթիկները նախապես թրջել սառը ջրում: 1 բաժակ մանրացված սիսեռ, 1 բաժակ ոսպ, 1 բաժակ կարմիր լոբի, 1 բաժակ բլդուր, սոխ, կարմիր պղպեղ կամ տոմատի մածուկ, աղ, պղպեղ, համեմունքներ: Բլդուրից բացի, ամբողջ ընդեղենը թրջել նախորդ գիշեր: Միայն հաջորդ օրը խաշել մինչև պատրաստ լինելը: Բոլոր բաղադրիչները խառնել: Ավելացնել տոմատի մածուկով տապակած սոխը, աղը, համեմունքները: Լավ խառնել: Խճողակը դնել թերթերի մեջ և փաթաթել: Պասուց տոլման պետք է խոշոր լինի: Վրան լցնել տոմատի մածուկով տխեռած, մատուցել սառը վիճակում:</p>	<p>« Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	




64.	Կանեփով տոլմա	<p>Վերցնում ենք թթու դրած կաղամբի թփեր: Բաժանում մասերի սովորական տոլմայի նման, հետո միջուկի համար թրջում ենք աղացած ձավարը, ավելացնում կարմիր և սև պղպեղ, ուրց, աղ և գլուխ մանր կտրատած սոխ, մի կտոր թփի վրա լցնում ենք միջուկը և փաթաթում: Կանեփը բովել թեթևակի, 3-4 անգամ անցկացնել մսադացի մանր անցքերով (կարելի է նաև կանեփը բլենդերով աղալ), վրան ավելացնել 2 լիտր ջուր, լավ տրորել, քամել և դնել մի կողմ: Այդ կանեփի վրա նորից ջուր ենք լցնել, լավ տրորել, քամել տոլմայի վրա և եփել: Երբ արդեն թուփը եփվել է, վերցնում ենք 1-ին քամած հյութը, ավելացնում 1 ճգ ալյուր, 2 գլուխ սոխ, սև պղպեղ, կրակին, գոլացնել և կամաց կամաց ավելացնել եռացող տոլմային, երեսից գդալով տրորել, որ չկտրվի, եփել, մինչև ձեթը երեսին զգացվի:</p>	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	
65.	Սիբեխով թանապուր	<p>Մաճունը լավ տրորել, ավելացնել ձավար, ծու, ալյուր, խառնել, դարձնել համասեռ զանգված, ավելացնել ջուր, անընդհատ խառնել, մինչև եռալը: Վերջում ավելացնել սիբեխը:</p>	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	
66.	Հարիսա	<p>Ձավարը լվանալ և 1 ժամով թրջել սառը ջրի մեջ: Հավը մասնատել, դնել հաստ հատակով կաթսայի մեջ, ավելացնել ձավարը, լցնել ջուրն ու պատրաստել միջին կրակի վրա: Եռացնել՝ թուլացնելով կրակը: Կրակին այն թողնել 1,5 ժամ: Այնուհետև առանձնացնել միսը ոսկորներից: Հավի միսը լցնել կաթսայի մեջ և լավ խառնել փայտե մեծ գդալով: Եփել այնքան, մինչև միատարր զանգված ստացվի: Ավելացնել աղ, խառնել: Թողնել, որպեսզի հարիսան 15-20 րոպե հանգստանա, ապա մատուցել խորը ափսեի մեջ՝ վրան ավելացնելով մի կտոր սերուցքային կարագ:</p>	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	





67.	Ղափամա	<p>Լվանում եք դդումը, կտրում կափարիչը, մաքրում կորիզներից ու ողողում ներսը: Առանձին կաթսայի մեջ եռացնում եք 3 բաժակ ջուր՝ ավելացնելով բրինձ: 15 րոպե կիսաեփ անելով՝ բրինձը տեղափոխում եք այլ աման՝ ավելացնելով կտրատած չրերը, յուղը, մեղրը, ընկույզը, աղը և դարչինը: Այնուհետև խառնուրդը լցնում եք դդմի մեջ, ավելացնելով 1/4 բաժակ եռացրած ջուր: Փակում եք կտրած կափարիչով, իջեցնում թոնրի մեջ և եփում մինչև փափկի:</p>	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնքի</p>	
68.	Կանեփով գաթա	<p>Կարագը տրորել այլուրի հետ, ավելացնել ձու, մածուկ, սոդա, շաքարավազ, թեթև բոված կանեփի հատիկներ: Պատրաստված խմորը գնդել և թխել:</p>	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	
69.	Սիվտկուկով ճաշ(սպիտակաբ անջար)	<p>Չորացրած սիվտկուկը լվանալ, մեկ անգամ եռացնել, թափել: Յուղի մեջ խարակել այլուրը, ավելացնել ջուր, սիվտկուկը, լվացած ոսպը: Եփել մինչև պատրաստ լինելը:</p>	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	
70.	Տապակած ավելուկ	<p>Չորացրած ավելուկը կտրատել, լվանալ, մեկ անգամ եռացնել, թափել: Եփել, քամել: Պատրաստել շատ սոխով սոխեռած, խառնել ավելուկը, ավելացնել ընկույզ:</p>	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	


71.	Ճաշ՝ Թթու	Տավարի ոսկրոտ միսը եփել: Պատրաստել սոխեռած կարմիր պղպեղով, տոմատով, ավելացնել մի քիչ ալյուր, հետո քամել արգանակը, ավելացնել միսը, լցնել կտրտած թթու կաղամբը ամբողջական ձավարը: Համեմել աղով, կանաչիներով, ուրցով:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
72.	Դդմի ճաշ	Դդումը մաքրել, կտրատել, ավելացնել կաթ, քիչ քանակով ջուր, չամիչ, չրեր: Եփելու ընթացքում առանձին յուղի մեջ տապակել ալյուր և լցնել ճաշին: Համեմել աղով, ցանկության դեպքում ավելացնել մեղր:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
73.	Հատիկ	Ոլոռը, ցորենը, լոբին առանձին եփել, քամել: Կանեփի հատիկները բովել, խառնել ոլոռին, ցորենին, լոբուն, համեմել աղով:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
74.	Ղավուրմա	Մսի հավասար կտրտած կտորները երկու օր դնել աղաջրի մեջ, հանել, լավ լվանալ, խաշել ուժեղ, հետո թույլ կրակի վրա: Խաշելուց հետո մսի կտորները տապակել առատ յուղի մեջ, մինչև բոլորն ամբողջապես պատվեն վարդագույն կեղևով: Հետո դրանք դնել կճուճի մեջ ու ծածկել ամանում մնացած յուղով: Այս դեպքում էլ, ինչպես տապակելու ժամանակ, յուղի շերտը պետք է ամբողջովին ծածկի միսը: Պահել մառանում կամ այլ սառը տեղում:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	




75.	Ալրե ճաշ	Գոլ ջրի մեջ ավելացնել ալյուր, աղ, կարագ: Խառնելով՝ դանդաղ կրակի վրա եփել մինչև խավիժի նմանվի:	<p>« Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	
76.	Կանեփի շիրայով բորշ	Սոխեռածին ավելացնել կտրատած թթու կաղամբ և կտրատած կարտոֆիլ: Կանեփը բովել, մի քանի անգամ աղալ, լցնել գոլ ջրի մեջ, շիրան քամել զանգվածի վրա, եփել մինչև պատրաստ լինելը: Համեմել ուրցով:	<p>« Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	
77.	Ձկան դափամա	Ջուր եռացնել, պոմիդորը, կանաչ բիբարը կտրտել ցնել ջրի մեջ, ավելացնել դափնու տերև կամ ուրց, աղ, գլուխ սոխ, կարագ: Մաքրած, լվացած, կտրտած ձուկը շարել ջրի մեջ: Ջուրը պետք է շատ չլինի:	<p>« Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	



78.	Յուղով քուֆթա	<p>Ձավարը աղալ, լվանալ, խառնել աղացած գլուխ սոխ, ավելացնել աղ, կարմիր և սև պղպեղ, խառը կանաչի: Պատրաստված ֆարշից քիչ քանակով վերցնել, փաթաթել թթու կաղամբով, շարել և եփել: Պատրաստել տխետած և լցնել ճաշին:</p>	<p>« Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	
79.	Չորթանով ճաշ	<p>Չորթանը պատրաստում են սեփական կաթնամթերքից: Նախ եփում են սպիտակ ձավարով հարիսա: Ապա տրորած չորթանից ստացված թանձր հեղուկին ավելացնում են ծեծած սխտոր: Մատուցելիս յուրաքանչյուր բաժնին ավելացվում է մի քանի գդալ չորթան և նախապես կարմիր պղպեղով դաղած յուղ, թթու կաղամբ և կանաչեղեն:</p>	<p>« Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	
80.	Արիշտա	<p>Արիշտան պատրաստվում է տան պայմաններում և խաշվում: Ապա եփում են ոչխարի աղացած միսը և վրան ավելացնում խաշած արիշտան: Մատուցելիս ավելացվում է տխետածով յուղ և սերուցք՝ համեմված սխտորով ու դաղձով կամ նանայով:</p>	<p>« Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	


81.	Փուռ	Պատաստվում է տեղական կարտոֆիլով՝ բացօթյա տարածքում: Կարտոֆիլը խորովվում է վառված աթարի մեջ: Մատուցվում է կարագով և թթվով:	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	
82.	Բորանի	Պատրաստվում է տեղական ճակնդեղի թփերից (ճավ): Ճավը խաշվում է, տապակվում յուղում, ապա վրան ավելացվում ձու: Մատուցվում է սխտորով համեմված մածունով:	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	
83.	Մշո դղմա	Պատրաստվում է երիտասարդ ցլիկի մսով, թթվաշ մրգերով և բանջարեղենով՝ բոլորը տեղական հումքից: Ի տարբերություն ավանդական տղմայի, այս դեպքում միսը աղալու փոխարեն մանր կտրատվում է: Փաթաթված տղման շերտերով կաթսայում շարելուց, շերտերի արանքը լցվում է թթվաշ սալոր ու կտրտված խնձոր: Մատուցվում է քամած մածնով ու լավաշով:	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	

84.	Հավա	Այլուրը բովում են թավայի մեջ, ավելացնում են տեղական կտավատի ձեթ կամ յուղ, և տրորում, վրան ավելացնում են շաքարաջուր ու շարունակում տրորել: Պատրաստի հավվան տաք-տաք լցնում են սկուտեղի մեջ և դնում հովանալու: Մատուցում են փոքր կտորներով, ուրցի կամ անանուխի թեյի հետ:	<p>« Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	
85.	Եղրճիկով (եղինջով), վոփկ (ապուր)	Աղացած ձավարով պատրաստել ապուր: Ավելացնել կտրտած բազուկի թևեր կամ լվացած եղինջ:	<p>« Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	
86.	Կանեփով, ձավարով շիլա	Ձավարով շիլա պատրաստել, բոված, աղացած կանեփը ջրում լուծել, քամել: Կանեփի պինդ շիրան ավելացնել շիլային, ցանկության դեպքում ավելացնել նաև շաքարավազ:	<p>« Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	
87.	Ածիկ	Ցորենը ծլացնել մինչև 20 սմ, հատիկներով աղալ, վրան լցնել ջուր, խառնել և քամել: Ավելացնել 2-րդ կարգի այլուր և եփել մինչև կարմրելը:	<p>« Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք</p>	

88.	Թագավորական թանապուր	Պատրաստվում է մածունով և խաշած ձավարով թանապուր, ապա աղացած միսը սոխեռածով տապակում են և փաթաթում խմորի մեջ (պիլմենիի պես): Պատրաստի գնդիկները ավելացվում է թանապուրի մեջ: Մատուցելիս գնդիկներով թանապուրին ավելացնել հալած յուղ:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
89.	Պանրահաց	Նախ յուղով ու ջրով պատրաստվում է խմոր: Խմորից գնդերը բացվում են և եփվում եռացրած ջրում, ապա չորացնում: Յուղած թավայի մեջ ստացված թերթիկների կեսը շարվում է, յուրաքանչյուր շերտի վրա քսելով հալած յուղ, մեջտեղը լցվում է քերած պանրով և ձվով պատրաստված խճողակը և վրան շարվում մնացած թերթիկները շերտերով յուղած, ապա դրվում ջեռոց: Մատուցվում է տաք վիճակում:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
90.	Քյավառի քյուֆթա	Պատրաստվում է տավարի անյուղ ձեծված մսից: Մսին ավելացվում է մանր կտրատած սոխ, ձու և մի փոքր ալյուր: Լավ հարելուց հետո գնդեր են պատրաստում և եփում մեկ գդալ աղ ավելացրած ջրի մեջ:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Գավառ համայնք,	
91.	Շաքար լոխում	Յուղը, շաքարավազը, ձուն ալյուրի հետ լավ հարելուց հետո գրտնակում են, տարբեր նախշերի տեսքով կտրատում և դնում են ջեռոց: Շաքար լոխումը տարածաշրջանի ամենագեղեցիկ և ընդունելի քաղցրավենիք-ներից է:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Գավառ համայնք	

92.	Արիշտա	Ալյուրը, աղը և ջուրը խառնել: Թողնել 2-3 ժամ, ապա բաժանել գնդերի: Գրտնակել հատուկ կտրող գրտնակով և բաժանել 1 սմ լայնությամբ հատվածների: Կտրատված մասերը կախել պարանից, որպեսզի չորանան (2-3 օր): Այն կարելի է պահել մի քանի ամիս: Պատրաստելու համար արիշտան պետք է բովել, խաշել, լավ քամել, խաշած արիշտայի վրա ավելացնել սոխեռած և մատուցել:	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Գավառ համայնք</p>	
93.	Սագի տոլմա	Սագը ոսկրազատել, սոխը խորանարդիկներով կտրատել, տապակել կարագի մեջ, ավելացնել տոմատը: Ոսկրազատած սագի միսը 1 սմ խորանարդիկներով կտրատել, ավելացնել հաճար, կտրատած խառը թարմ կանաչի, չոր ռեհան, չոր ծիրորն և վրան ավելացնել սոխեռածը ու լավ խառնել: Ավելացնել սև կարմիր պղպեղ և փաթաթել թթու կաղամբով: Ոսկորները դասավորել կաթսայի մեջ և վրան դասավորել թթու կաղամբի մեջ փաթաթված տոլման, վրան դնել ծանրոց, ավելացնել ջուր: Եփել թույլ կրակի վրա: Զարդարել չորամրգերով և սերկևիլով:	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Սևան համայնք</p>	
94.	Կանեփով տոլմա	2 կգ կանեփ, 2-3 գլուխ թթու դրած կաղամբ, 1 կգ ձավար, 0.5 թեյի բաժակ բլղուր, չորացրած չոլի համեմ, չորացրած մաղադանոս, 1 գլուխ սոխ, աղ, 1 ձու, 1-2 գդալ ալյուր: Կանեփը լվանալ, բովել միջին բովածությամբ և աղալ մինչև ձեթը դուրս գա: Հետո փոքր գնդիկներ անել և պահել սառը տեղ մի քանի օր: Ձավարը և բլղուրը, լավ լվանալ, լցնել մեծ թասի մեջ՝ ավելացնելով սոխ, համեմ, մաղադանոս, աղ և լավ խառնել: Վերցնել գոլ ջուր, կանեփի գնդերը լավ հունցել, վրան լցնել այնքան ջուր, որ ծածկի կանեփը: Լավ հունցելուց հետո քամիչով անցկացնել և ջուրը դնել մի կողմ: Հետո երկրորդ անգամ լցնել կանեփի վրա ջուր, նորից հունցել այնքան, մինչև դուրս տա կանեփի ջուրը, նորից քամել, այս անգամ ձավարի վրա և խառնել բոլորը միասին և թողնել 1-2 ժամ, որպեսզի փափկի ձավարը: Կանեփի երկրորդ անգամ հունցած զանգվածից	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Վարդենիս համայնք</p>	

		<p>հավաքված ջուրը մի քանի անգամ քամելուց հետո պահել, որ տոլմայի եփելու ժամանակ լցնել վրան: Վերցնել առաջին քամած ջուրը, առանձին ամանի մեջ ձուն հարել մի քիչ ջրով, ավելացնել ալյուրը, լավ հունցել, քամիչով լցնել կանեփի ջրի պարունակության վրա ու դնել ցածր կրակին և անընդհատ խառնում մինչև եռալը: Հաճախակի խառնել մինչև միջին աստիճանի սառելը: Թթու դրած կաղամբով և ձավարով փաթաթել տոլմայի նման: Փաթաթելուց հետո կանեփի ջրի պարունակությունը լցնել տոլմայի վրա այնքան մինչև ծածկի: Եռալուց հետո կրակը ցածրացնել, թողնել եփվի մոտ 1 ժամ, հետո վրան մի քիչ լցնել եփած շիրայից և եփել 5-6 րոպե: Մատուցում են սառը վիճակում եփած շիրայով:</p>		
95.	<p>Չորաթանով և ձավարով ճաշ</p>	<p>1 կգ աղացած ձավար, 2-3 հատ չորաթան, 1 բաժակ յուղ, 1 գդալ ալյուր: Ձավարը լվանալ գոլ ջրով, այնքան մինչև ջուրը մաքրվի, վրան լցնել սառը ջուր 2-3 անգամ ավել: Ավելացնել աղը և թողնել եփվի այնքան, որ լինի պինդ զանգված: Յուղը լցնել թավայի մեջ, ալյուրով տապակել, ավելացնել զանգվածի վրա և լավ խառնել: Խառնելուց հետո եփել 5-6 րոպե: Չորաթանը լավ լուծել ջրի մեջ, որ դառնա թանձր զանգված: Մատուցելուց ձավարով ձավարով ճաշի վրա լցնել հալած յուղը և չորաթանը:</p>	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Վարդենիս համայնք</p>	
96.	<p>Ավելուկով և սիվտուկով ճաշ</p>	<p>1 հյուս ավելուկ, 1 հյուս սիվտուկուկ, 1 բաժակ աղացած ձավար, 0.5 բաժակ ոսպ, 0.5 բաժակ յուղ, 1-1.5 գդալ ալյուր, 2 գլուխ սոխ, 3-4 հատ կարտոֆիլ, 3-4 պճեղ սխտոր: Ավելուկն ու սիվտուկուկը կտրատել մանր, լցնել կաթսայի մեջ և վրան լցնել եռացրած ջուր: Թողնել մոտավորապես 3 ժամ, հետո լավ լվանալ և վրան լցնել սառը ջուր, դնել ջեռոցի վրա: Ձավարը և ոսպը լավ լվանալ, ավելացնել զանգվածի վրա: Եփել 1-1.5 ժամ, հետո ավելացնել կտրատած կարտոֆիլը և աղը: Եփել այնքան մինչև ստացվի միջին պնդության զանգված: Եփելուց հետո ավելացնել յուղը և ալյուրը, տապակել և լցնել զանգվածի վրա: Դրանից հետո եփել 5-7 րոպե: Մատուցել սխտորով:</p>	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Վարդենիս համայնք</p>	

97.	Խոզի կաշի	<p>Նոր մորթած խոզի կաշին վառել, լավ սևացնել, մազերից ազատվելուն պես, տաք վիճակում վրան լցնել եռման ջուր և քերել դանակով: Կրկնել մի քանի անգամ՝ մինչև կաշին սպիտակելը: Ձգել, պոկել կաշին մարմնի վրայից և պատրաստ է, աղն ըստ ճաշակի:</p>	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Ճամբարակ համայնք</p>	
98.	Դոնդող մսային	<p>Խոզի գլուխը կտրտել, մաքրել, ուղեղը դեն նետել: Կտրել ականջների աճառը: Լցնել կաթսայի մեջ, ծածկել ջրով ու բերել եռման աստիճանի: Փրփուրը հեռացնել: Երբ ջուրը եռա, քամել այն: Կաթսան լցնել մաքուր ջուր և բերել եռման աստիճանի, իջեցնել կրակը նվազագույնի: Եռացնել երկու ժամ: Փրփուրը հեռացնել: Եփած միսը ոսկորներից առանձնացնել և մանր կտրատել: Ամբողջ միսը լցնել մեկ ամանի մեջ, ավելացնել մանր կտրատած սխտորը, աղը, պղպեղը, խառնել: Միսը շարել ամաններում, յուրաքանչյուրին ավելացնել դափնու տերեւ: Արգանակը քամել և լցնել մսի վրա: Ջովացնել և դնել սառնարանում՝ մինչև ամբողջովին պնդանա: Մատուցել ծովաբողկի կամ մանանեխի հետ:</p>	<p>ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Ճամբարակ համայնք</p>	