

ՑԱՆԿ

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

N	Ուստեսուի անվանումը	Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը (մինչև 100 բառ)	Իրականացման վայր, համայնք	Ուստեսուի լուսանկար
1.	Ավելուկով ճաշ	Չորացրած ավելուկը մկրատով կտրատել, վրան տաք ջուր լցնել և պահել 15 րոպե: Զուրը 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 այսուրը և շարունակել բռվել մինչև վարդագույն դառնալը: Պատրաստի սոխառածը լցնել ճաշի վրա, համեմել աղով և սև պղպեղով: Եփել ևս 5 րոպե: Մատուցել ծեծած սխտորով:	ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Ապարան համայնք	
2.	Ճմուտ	Լավաշ թխելուց հետո թոնրում բռքոն են թխում, որից հետո, բարեբառով ասած, ճմուտ են պատրաստում: Մանր կտրատում են բռքոնը, 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» (Խըդքը Նաբիի տոնին, դեկտեմբերի 16 /Սուրբ Սարգիս/ և Եղիշերի տոնին՝ փետրվարի 17) Եղիշական տոնի ժամանակ:	ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Արևոտ Կանչ բնակավայր	
5.	Կոլոլակ	Աղացած բլղուրին ավելացնել մի փոքր այուր, տաք ջուր և աղ, այդ զանգվածով պատրաստել կոլոլակներ, եփել եռման ջրում: Կոլոլակները հանել ջրից, վրան ավելացնել տնական յուղ, մանրացրած սխտոր, մածուն, համեմել դաշտային ուրցով: Մատուցել տաք վիճակում:	ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Արևոտ 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, Արևոտ Կանչ բնակավայր	
7.	Տոշո (ավելուկով ճաշ)	Պատրաստվում է չորացրած ավելուկով: Ավելուկը եփել ավելացնել սոխառած՝ տնական յուղով, հետո ավելացնել ձավար, ոսպ, գարուխ, նախապես եփված լոբի, սիսեռ: Մատուցել տաք վիճակում, ցանկալի է սխտորով:	ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Արևոտ Կանչ բնակավայր	

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

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 ծեթով սոխառած անել, ավելացնել այսուր 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>	ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Աշտարակ համայնք		
11.	Մարիամա ճաշ	<p>Այս ուտեստը ուտում են հունվարին՝ Սր. Զատիկի օրը: Ներառում է 7 բաղադրիչ՝ սպիտառով, սիսեղ, ծավար, 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: Պատրաստման եղանակը՝ ծավարը խաշել, ավելացնել եռման ջրով թրշած և ջրամած բանջարը և շարունակել եփել: Ընթացքում ավելացնել նաև սոխառածը: Այս ճաշատեսակը պատրաստվում է հարիսայի տարրերակով, պարզապես մսի փոխարեն հիմնական բաղադրիչը հանդիսանում է սպիտառով, 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>	ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Աշտարակ համայնք, Գ. Ուջան	 	

12.	Շաղգամով ճաշ/ շաղգամ-միս	Նախկինում այս ուտեստը պատրաստել են հիմնականում տավարի մսով: Որպես ավանդույթ այս կերակուրը ճաշակում են ցուրտ եղանակներին՝ ինչպես խաշը: Ակզրի համար բարակ կտորներով եփում են շաղգամը, այնուհետև ավելացնում են քիչ քանակությամբ կարտոֆիլ: Միսը սոխառածի հետ թերև 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, օղու և լավաշի հետ:	ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Աշտարակ համայնք, Գ. Ուջան	
13.	Շարոց կամ քաղցր սուզուկ	Շարոցը պատրաստում են խաղողի դոշարից, այուրից, ջրից, շաքարավազից, ընկույզից և համեմունքներից (դարչին, մեխակ, հիյլ): 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:	ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Աշտարակ համայնք	
14.	Սելաղալի	Ուտեստը պատրաստվում է սաջի վրա՝ ըստ եղրիական սովորույթների: Տավարի միսը տապակվում է սխտորով ու սխով համեմված ծիթայուղի մեջ, ըստ ճաշակի ավելացվում են համեմունքներ: Կարծիք է համտեսել նաև մածունով ու սխտորով:	ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Շամիրամ համայնք	

15.	Աղի թան	<p>Կաթը եռացնել, մերել: Ստացված մածունը կուտակել մեծ տարայի մեջ: 15 օր հետո զանգվածը անցկացնել մաղով, եռացնել, որից հետո թողնել որ նստի: Հաջորդ օրը շիճուկը 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, ճղմած սխտոր: Ուտել լավաշով՝ ինչպես խաշը: Աղի թանից պատրաստվում է նաև ապուր: Այն յուրահատուկ համ կունենա եթե գնդիկներով չորացվի արևի տակ և օգտագործվի նոյն ձևով:</p>	ՀՀ Արագածոտնի մարզ, Թալին խոշորացված համայնք, Շղարշիկ բնակավայր	
16.	Քյալազյոշ	1 բաժակ ոսպ, 1 գլուխ սոխ, աղ, կարմիր պղպեղ, բուսայուղ, չորացրած ծիթրոն, 200 գ. քամած մածուն, 1 հատ լավաշ:	ՀՀ Արարատի մարզ, Արտաշատ համայնք, Բուրաստան բնակավայր	
17.	Շորվա	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 գրալ ուհիան, հալած յուղ, 3-4 ճ/գ բլղուր:	ՀՀ Արարատի մարզ, Արտաշատ համայնք, Միսյան բնակավայր	

18.	Ավելուկով ապուր	1 կապ ավելուկ, 0.5 բաժակ ծավար, 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, ծիթայուղ, ընկույզ:	ՀՀ Արարատի մարզ, Արտաշատ համայնք, Մրգանուշ բնակավայր		
20.	Թթու լավաշ	Միրզ, լիմոնի աղ, շաքարավազ:	ՀՀ Արարատի մարզ, Արտաշատ համայնք, Բուրաստան բնակավայր		

21.	Արարատյան հագանի	<p>Բաղադրիչներ. տավարի մարինացված միս՝ 500 գ, կանաչ սոխ՝ կես փունջ, գլուխ սոխ, կոնյակ՝ 50 գ, բուսայուղ, աղ, պղպեղ, մաղաղանոս, չոր լավաշ:</p> <p>Միսը նախապես համեմել աղով, պղպեղով, գինի և բուսայուղ լցնել վրան, մի քանի ժամ մարինացնել: Մարինացված միսը ձողիկներով կտրատել: Թավայի մեջ բուսայուղ տաքացնել, միսը տապակել: Անընդհատ խառնել, 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 խյուար լցնել հագանու մեջ: Հինգվեց րոպե եփել հագանին մարմանդ կրակի վրա: Ապա թավան վերցնել, հագանին լցնել մատուցվող ափսեի մեջ, մի կտոր կարագ դնել վրան: Չարդարել կտրատած մաղաղանոսով և չոր լավաշով:</p>	ՀՀ Արարատի մարզ, Արևաբույր համայնք	
22.	Այլազան	<p>100 գր. սմբուկ մաքրել, կլոր-կլոր կտրատել, վրան աղ ցանել և թողնել 10-15 րոպե, որից հետո քամել առաջացած ջուրը և լվանալ: Մաքրած և շեղ կտրատած կանաչ լորին խաչել 25-30 րոպե: Սմբուկները շարել կաթսայի մեջ, վրան ձեթ լցնել, ավելացնել կիսալուսնածն կտրատած կարտոֆիլը, խոշոր խորանարդիկներով կտրատած բուղարական պղպեղը, մանր կտրատած գլուխ սոխը, եփած կանաչ լորին, կիսալուսնածն կտրատած 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>	ՀՀ Արարատի մարզ, Արևաբույր համայնք	

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	Այսուրը 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 /ճավի/: Ճավը խաչում են, տապակում յուղով, ապա վրան ավելացնում ընկույզ: Մատուցվում է սխտոր մածունով:	ՀՀ Արարատի մարզ, Մասիս համայնք	
26.	Քյալագյոշ 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 ոսաց: Ավելացնել նախապես կտրատած, լվացած սպիտակ բանջարը և չորաթանը: 10 րոպե եռալուց հետո ավելացնել մսով առատ սոխառածը: Մեկ ճաշի գդալ այսուրը մի քիչ յուղով կարմրացնել խյուս սարքել և ավելացնել ճաշին: Կարելի է ուտել սխտորով կամ լավաշով:	ՀՀ Արարատի մարզ, Վեդի համայնք	

27.	Փշուկ ոշտայով (Շատախի ազգային կերակուր)	կամ ճաշ	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		Լորին և սիսեռը թրջել 4-5 ժամ: Առանձին կաթսաների մեջ եփել լորին, ոսար, սիսեռը, իրար խառնել: Սոխը մաքրել, մանր կտրատել և տապակել բուսական յուղի մեջ: Ավելացնել ծավարը և տապակել ևս 5 րոպե, ապա լորու զանգվածը և 300 գրամ տոմատ: Կանաչեղենը լվանալ և մանր կտրատել: Ավելացնել աղ, պղպեղ, լավ խառնել, հանել կրակից: Թռողնել, 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		Զուր, չրեր, ցորեն, դարչին և մեխակ: Կես կգ աշուրացու սպիտակ ցորենը մաքրել, մի քանի անգամ սառը ջրով լվանալ, 3-4 ժամ թռողնել 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 չորը խոշոր են, ապա դրանք բաժանել երկու կամ չորս մասերի, չամիչի հետ մեկտեղ թռողնել տաք ջրի մեջ, որպեսզի ինչպես հարկն է փափկեն: Թույլ կրակի վրա, կաթսայի կափարիչը մի փոքր բաց թռոլսված վիճակում եփվող ցորենի ջուրը 3-4 ժամ անց սկսում է նվազել: Այն կրակի վրայից վերցնել, կաթսայի կափարիչը փակել, վրան էլ ծածկել հաստ կտորով և թռողնել գիշերը:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Արաքս համայնք	

		<p>Կաթսան կրկին դնում ենք կրակին և ցորենին ավելացնում ենք թթած չիր ու չամիչը: Վրան ավելացնել այնքան եռացրած ջուր, որ դառնա ապուրի նման ջրալի, եփել՝ ժամանակ առ ժամանակ խառնելով: Երբ չամիչները ուտչեն 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 րոպե ևս խառնելով եռացնել: Երբ եփուկը սառչում է, անուշապուրին ենք ավելացնում նաև մի լիքը շերեփի վարդացուր, նորից խառնում և լցնում փոքրիկ ամանների մեջ: Սառչելուց հետո դրանց վրա ցանում ենք նուան հատիկներ, պիստակ, ընկույզի միջուկ, դարչին և մատուցում:</p>		
30.	Խաշիլ	<p>Բաղադրամասեր՝ 80 գ բուլած այսուր, 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 այսուրը (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>	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Արաքս համայնք	
31.	Խաչ	<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>	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Դալարիկ համայնք	

32.	Տոլմա	Որպես արտաքին թաղանթ՝ կիրառվում են տերևները (խաղողի, կաղամբի, ծիու թրթնջուկի) կամ պտուղ-բանջարեղենը (պղպեղ, լոլիկ, սմբուկ, խնձոր, սերկակի, սոխ): Որպես միջուկ՝ կիրառվում է մսային խճողակ, բրինձ կամ ձավարեղեն: Դրա բաղադրության մեջ կարող են մտնել հավելումներ՝ համեմունքներ, ընկույզեղեն, կանաչ սոխ, կիտրոնի հյութ, ծիթայուղ:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Այգեվան գյուղ	
33.	Հարիսա	Զավարը 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 ուսկորներից, 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 դոշարից ալյուրից, ջրից, շաքարավազից, ընկույզից և համեմունքներից: Ընկույզները մաքրում, կիսում, և շարում են թելի վրա: Խառնուրդը եփում են թոյլ 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.	Խաչ	Խաչի պատրաստման մեջ օգտագործվում են տավարի ոտքեր (ինչպես նաև խոզի, ոչխարի կամ նոյնիսկ հավի), փորոք, սխտոր, աղ և կանաչի: Մասերը մաքրելուց և լվանալուց հետո (ավանդաբար դնում են 10-12 ժամով հոսող ջրի տակ), այն խաչվում է 6-8 ժամ: Սխտորը, աղն ու կանաչին մատուցվում են սեղանին, կերակուրը համեմելու նպատակով:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Այգեվան գյուղ	
37.	Թանապուր	Պատրաստելիս թանի (թարմ մածունի կամ չորթանի) մեջ լուծում են ձվի և այլուրի խյուս, թթվասեր, ավելացնում ցորենի ճավար (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.	Տժվիկ	Լյարդի վրայից մաքրել թաղանթը, թոքը լվանալ, երիկամները մեջտեղից կտրել և թաղանթը հեռացնել, կերակրափողը շուր 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 (այս տարրերակում նախորոք սոխը կիսաօղակների կտրտել, բուսայուղով տապակե՛ մինչև թափանցիկ դառնա, մանր կտրատած լոլիկը (կամ տոմատ բատ	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 մաղաղանոսով:		
39.	Ղափամա	Պատրաստում են դրումով. 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 ովի փորի մեջ ձավարի, սոխի և ռեհանի հետ խառնած միսը մոտ 5-6 ժամ եփում են՝ թերանը խուփով ծածկած և շորջը խմորով ծեփած (գոլորշին դուրս չգալու համար) կճուճի մեջ՝ թոնրում:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Այգեվան գյուղ	
40.	Խաչ	Տավարի մաքրած կտրատած ոտքերի վրա ջուր լցնել և եփել այնքան, որ միսը ուկորից 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.	Գորովի	<p>Գորովին պատրաստվում է գառան մսից, թոնրի մեջ կախելու եղանակով, թոնրի ներքևի մասում դրվում է հաճարով փլավը:</p> <p>Գառի նախապատրաստած միսը լավ լվանալ, բոլոր կողմերից տրորելով՝ աղ քսել: 20 րոպե անց վիզը մեջքի կողմից ճեղքել մինչև ուսկորը և չժանգուտվող երկաթալարով առաջին ոտքերը միացնել վզի հետ. հետևի ոտքերի ջերի միջով երկար երկաթալար անցկացնել: Հաճարի ձավարը ընտրել, լվանալ աղ գած 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 մաղաղանոսով: Քաշովին մատուցել առանձին՝ վրան սոխառած լցրած: Տոնական սեղանին գառի գորովին մատուցում են ամբողջական:</p>	<p>ՀՀ Արմավիրի մարզ, Հայկավան բնակավայր</p>	
43.	Ծիծակի թթու	<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, Զանֆիդա բնակավայր	
45.	Հարիսա	Հավի կամ գառի միս, ծավար, աղ, կարագ:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Զանֆիդա բնակավայր	
46.	Գառան խորովի	Մատուցվում է ծավարի 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: Զավարը (բղլուրը) կամ հաճարը լավ լվանալ, թիզ ջուր լցնել թոնիրը լավ վառել և կախել թոնիրի մեջ, որից հետո կախել գառան միսը, թոնիրը լավ ծածկել և պատել ցեղով, մոտ մեկ ժամից հանել:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Արմավիր բնակավայր	
47.	Հարիսա	Հավ, ծավար, ջուր, աղ կարագ: Հավը եփել, այնուհետև ավելացնել ծավարը 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.	Խաչ	Նախապես մաքրած տապարի 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: Խաչը եփել առանց աղի, թույլ կրակի վրա, պարբերաբար քափն ու յուղը վերցնել ջրի երեսից և եփել այնքան, որ միսը հեշտությամբ անջատվի ուսկորից: Մատուցելուց 5 րոպե առաջ խաչին ավելացնել քաշած յուղը և մատուցել շատ տաք վիճակում: Առանձին մատուցել աղ, ծեծած սխտոր՝ նախապես արգանակով լուծված, բողկ և լավաշ:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Երասխահուն բնակավայր	
50.	Պատուց տողմա	Թարմ համեմ – 1 փունջ, մաղաղանոս- 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 թրցել 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.	Էռբով ապուր	Կարմիր լոբի 1 կգ, աղ ըստ ճաշակի, չորացրած ուհիան, չոր ծիտրոն, կարմիր աղացած պղպեղ, կարագ և 2 ճաշի գդալ այսուր: Լոբին լվանալ, թրջել գոլ ջուում 1-2 ժամ: Եփել կաթսայում կափարիչը բաց, լցնել աղը: Եփելուց հետո լոբին տրորել, այսուրը բովել, ավելացնել կարագը, հետո ջուրը՝ պատրաստել խավիծ: Հետո ավելացնել խավիծը, կարմիր պղպեղը, համեմունքները: Եփել 15-20 րոպե:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Նոր Արտագերս բնակավայր	
52.	Էջմիածնի քուֆթա (կոլոլակ)	2 կգ տավարի մսին՝ 2 խոշոր գլուխ սոխ, 100 գր. օղի կամ կոնյակ, 2 ձու, 2 ճաշի գդալ այսուր, 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 ծգվող 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 ծեռքով այնքան, մինչև զանգվածը դառնա մածուցիկ: Հաջորդիվ ավելացնում ենք աղ, մանր կտրատված սոխ, օղի կամ կոնյակ, հավկիթ, այսուր՝ 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 գոյնը փոխափի: 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:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Էջմիածին	

53.	Հարիսա	Գառան միս, ծավար, աղ, յուղ: Ձավարը մի քանի ժամ թթել սառը ջրով, միսը կտրատել, դնել կաթսայի մեջ, վրան լցնել ծավարը 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 չկաչի: 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 այլուրի խառնուրդը, ապա ծավարը 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 թռնիրի մեջ:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Սարդարապատ համայնք	

57.	Արիշտա	1 հատ- ձու, 1 թեյի գդալ -աղ, 0,5 լ -ջուր, 1,5կգ- այսուր: 0,5 լ ջուրը խառնել 1 ձվի հետ, ավելացնել 1 թեյրի գդալ աղ: 1,5 կգ այսուրը լցնել տարայի մեջ, պատրաստել խորշ և պատրաստի հեղորկ լուծովյթը լցնել խորշի մեջ, հոնցել, այսուր ավելացնել, որ ստացվի համապատասխան խառնուրդ: Գնդիկներ պատրաստել, ավելացնել այսուր և գրտնակել, ապա կտրատել սղոցած 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 ջեռողում: Ղափաման պատրաստ է այն ժամանակ, երբ դդումն արդեն փափկել է:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Խոյ համայնք, Արագած բնակավայր	

60.	Հարիսա	1 կգ հավի միս, 500 գ ձավար, յուղ, աղ ըստ ճաշակի: Ձավարը մի քանի ժամ թթվել 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 ուկորները հանել: Վերջում աղ անել: Մատուցել վրան յուղ դնելով:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Բնակավայր Գեղակերտ, Խոյ համայնք	
61.	Գաթա	600 գ այյուր, 1 թ/գդ սողա, 0,5 թ/գդ աղ, 200 գ կարագ, 3 հատ ձու, 300 գ մածուն, 1 թ/գդ քացախ: Լցնել մոտ 500-600 գրամ այյուր, վրան ավելացնել 1 թ/գդ սողա և կես թեյի գդալ աղ: Այսուրը անպայման մաղել, եթե անգամ մեր օրերին այյուրը 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 այյուրով: 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 հոնցելիս կարելի է այյուր ավելացնել, որպեսզի մատներից չկպչի: Արյունքում ստացվում է շատ փափուկ խմոր, որը պետք է բաժանել 3 գնդերի: Ֆելփանապատել գնդերը, որպեսզի արտաքինից կերև չկապի և դնել կողքի՝ սենյակային ջերմաստիճանում մոտ կես ժամ հանգստանալու:	ՀՀ Արմավիրի մարզ, Բնակավայր Արշալուս, Խոյ համայնք	

		<p>Վերցնել 150 գ այսուր, վրան ավելացնել վանիլին 16/գր, 150գ շաքարավազ: Կարագի 100 գրամանոց կտորն արդեն լավ փափկել է, ծեռքերով տրորել այսուրի մեջ: Մեկ բուռ ծիթայուղ վերցնել, դա խորիզը առավել փափուկ և կաչուն դարձնելու համար է և խառնել: Հաջողված խորիզը պետք է կաչուն լինի, բոի մեջ հեշտությամբ գնդվի, նոյն կերպ հեշտությամբ էլ փշվի: 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 չուտի շատ, հետո ցանկացած ծևով նախշեր անել: Մեկ ծու հարել և քսել գաթայի վրա: Նախապես լավ տաքացված ջեռոցում 140 աստիճան ջերմաստիճանում եփել մոտ 30-40 րոպե՝ մինչև կարմիր:</p>		
62.	Քրչիկ	<p>Պատրաստել սխենոած, ավելացնել կարմիր պղպեղ, տոմատի մածովկ, մի քիչ այսուր, մանրացրած կաղամթի թթու և աղացած ծավար: Ավելացնել կտրատած կարտոֆիլ: Եփել մինչև պատրաստ լինելը: Համեմել ուրցով: Մատուցելիս ավելացնել մաղաղանոս:</p>	« Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
63.	Պատուց տողմա	<p>Թթու կաղամթի թերթիկները նախապես թթել սառը ջրում: 1 բաժակ մանրացված սխեն, 1 բաժակ ոսպ, 1 բաժակ կարմիր լորի, 1 բաժակ բլղուր, սխոս, կարմիր պղպեղ կամ տոմատի մածովկ, աղ, պղպեղ, համեմունքներ: Բլղուրից բացի, ամբողջ ընդեղենը թթել նախորդ գիշեր: Միայն հաջորդ օրը խաշել մինչև պատրաստ լինելը: Բոլոր բաղադրիչները խառնել: Ավելացնել տոմատի մածովկով տապակած սխոս, աղը, համեմունքները: Լավ խառնել: Խճողակը դնել թերթերի մեջ և փաթաթել: Պատուց տողման պետք է խոշոր լինի: Վրան լցնել տոմատի մածովկով սխենոած, մատուցել սառը վիճակում:</p>	« Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	

64.	Կանեփով տոլմա	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 մսաղացի մանր անցքերով (կարելի է նաև կանեփը բլենդերով աղայ), 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 եփիվել է, վերցնում ենք 1-ին քամած հյութը, ավելացնում 1 ճգ այրուր, 2 գլուխ սոխ, սև պղպեղ, կրակին, գոլացնել և կամաց կամաց ավելացնել եռացող տոլմային, երեսից գդալով տրորել, որ չկտրվի, եփել, մինչև ձեթը երեսին զգացվի:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
65.	Սիրեխով թանապուր	Մածոնը լավ տրորել, ավելացնել ձավար, ծոլ, այրուր, խառնել, դարձնել համասեռ զանգված, ավելացնել ջուր, անընդհատ խառնել, մինչև եռալը: Վերջում ավելացնել սիրեխը:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
66.	Հարիսա	Զավարը 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: Շողնել, որպեսզի հարիսան 15-20 րոպե հանգստանա, ապա մատուցել խորը ափսեի մեջ՝ վրան ավելացնելով մի կտոր սերուցքային կարագ:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	

67.	Ղափամա	Լվանում եք դդումը, կտրում կափարիչը, մաքրում կորիզներից ու ողողում ներսը: Առանձին կաթսայի մեջ եռացնում եք 3 բաժակ ջուր՝ ավելացնելով բրինձ: 15 րոպե կիսաեփի 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 թոնի մեջ և եփում մինչև փափկի:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնքի	
68.	Կանեփով գաթա	Կարագը տրորել այսուի հետ, ավելացնել ձու, մածուն, սողա, շաքարավազ, թեթև բոված կանեփի հատիկներ: Պատրաստված խմորը գնդել և թխել:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
69.	Սիվտկուկով ճաշ(սպիտակար անջար)	Չորացրած սիվտկուկը լվանալ, մեկ անգամ եռացնել, թափել: Յուղի մեջ խարակել այսուրը, ավելացնել ջուր, սիվտկուկը, լվացած ոսպը: Եփել մինչև պատրաստ լինելը:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
70.	Տապակած ավելուկ	Չորացրած ավելուկը կտրատել, լվանալ, մեկ անգամ եռացնել, թափել: Եփել, քամել: Պատրաստել շատ սոխով սոխեռած, խառնել ավելուկը, ավելացնել ընկույզ:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	

71.	Ճաշ՝ Թթու	Տավարի ուկրոտ միսը եփել: Պատրաստել սոխեռած կարմիր պղպեղով, տոմատով, ավելացնել մի քիչ այլուր, 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 այլուր 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 վարդագոյն 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 այսուր, աղ, կարագ: Խառնելով՝ դանդաղ կրակի վրա եփել մինչև խավիծի նմանվի:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք		
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:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք		
77.	Ձկան դափամա	Զուր եռացնել, պոմիդորը, կանաչ բիբարը կտրտել ցնել ջրի մեջ, ավելացնել դափնու տերևները կամ ուրց, աղ, գլուխ սոխ, կարագ: Մաքրած, լվացած, կտրտած ձուկը շարել ջրի մեջ: Զուրը պետք է շատ չլինի:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք		

78.	Յուղով քուֆթա	Զավարը աղալ, լվանալ, խառնել աղացած գլուխ սոխ, ավելացնել աղ, կարմիր և սև պղպեղ, խառը կանաչի: Պատրաստված ֆարշից թիզ քանակով վերցնել, փաթաթել թթու կաղամբով, շարել և եփել: Պատրաստել սոխեռած և լցնել ճաշին:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
79.	Չորթանով ճաշ	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 կանաչեղնեն:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
80.	Արիշտա	Արիշտան պատրաստվում է տան պայմաներում և խաշվում: Ապա եփում են ոչխարի աղացած միսը և վրան ավելացնում խաշած արիշտան: Մատուցելիս ավելացվում է սոխեռածով յուղ և սերուցք՝ համեմված սխտորով ու դաղձով կամ նանայով:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	

81.	Փուռ	Պատրաստվում է տեղական կարտոֆիլով՝ բացօթյա տարածքում: Կարտոֆիլը խորովվում է վառված աթարի մեջ: Մատուցվում է կարագով և թթվով:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք		
82.	Բորանի	Պատրաստվում է տեղական ճակնդեղի թփերից (ճավ): Ճավը խաշվում է, տապակվում յուղում, ապա վրան ավելացվում ծու: Մատուցվում է սխսորով համեմված մածունով:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք		
83.	Մշո դոլմա	Պատրաստվում է երիտասարդ ցիկի մսով, թթվաշ մրգերով և բանջարեղենով՝ բոլորը տեղական հումքից: Ի տարրերություն ավանդական տողմայի, այս դեպքում միսը աղալու փոխարեն մանր կտրատվում է: Փաթաթված տոլման շերտերով կաթսայում շարելուց, շերտերի արանքը լցվում է թթվաշ սալոր ու կտրտված խնձոր: Մատուցվում է քամած մածունով ու լավաշով:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք		

84.	Հալվա	Այսուրը բովում են թափայի մեջ, ավելացնում են տեղական կտավատի ձեթ կամ յուղ, և տրորում, վրան ավելացնում են շաքարաջուր ու շարունակում տրորել: Պատրաստի հալվան տաք-տաք լցնում են սկուտեղի մեջ և դնում հովանալու: Մատուցում են փոքր կտորներով, ուրցի կամ անանուխի թեյի հետ:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
85.	Եղբիկով (եղինջով), վոհիկ (ապուր)	Աղացած ձավարով պատրաստել ապուր: Ավելացնել կտրտած բազուկի թևեր կամ լվացած եղինջ:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
86.	Կանեփով, ձավարով շիլա	Ձավարով շիլա պատրաստել, բոված, աղացած կանեփը ջրում լուծել, քամել: Կանեփի այինդ շիրան ավելացնել շիլային, ցանկության դեպքում ավելացնել նաև շաքարավազ:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	
87.	Ածիկ	Յորենը ծլացնել մինչև 20 սմ, հատիկներով աղալ, վրան լցնել ջուր, խառնել և քամել: Ավելացնել 2-րդ կարգի այսուր և եփել մինչև կարմրելը:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Մարտունի համայնք	

88.	Թագավորական թանապուր	Պատրաստվում է մածունով և խաշած ձավարով թանապուր, ապա աղացած միսը սոխեռածով տապակում են և փաթաթում խմորի մեջ (այլմենիի 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 քուֆթա	Պատրաստվում է տավարի անյուղ ծեծված մսից: Մսին ավելացվում է մանր կտրատած սոխ, ձու և մի փոքր այսուր: 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 այսուրի 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	Այսուրը, 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:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Գավառ համայնք	
93.	Սագի տոլմա	Սագը ուսկրազատել, սոխը խորանարդիկներով կտրատել, տապակել կարագի մեջ, ավելացնել տոմատը: Ուսկրազատած սագի միսը 1 սմ խորանարդիկներով կտրատել, ավելացնել հաճար, կտրատած խառը թարմ կանաչի, չոր ռեհան, չոր ծիտրոն և վրան ավելացնել սոխեռածը ու լավ խառնել: Ավելացնել սև կարմիր պղպեղ և փաթաթել թթու կաղամբով: Ուսկորները դասավորել կաթսայի մեջ և վրան դասավորել թթու կաղամբի մեջ փաթաթված տոլման, վրան դնել ծանրոց, ավելացնել ջուր: Եփել թույլ կրակի վրա: Զարդարել չորամրգերով և սերկվածիով:	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Սևան համայնք	
94.	Կանեփով տոլմա	2 կգ կանեփ, 2-3 գլուխ թթու դրած կաղամբ, 1 կգ ձավար, 0.5 թեյի բաժակ բլղուր, չորացրած չոլի համեմ, չորացրած մաղաղանոս, 1 գլուխ սոխ, աղ, 1 ձոլ, 1-2 գրալ այսուր: Կանեփը լվանալ, բուվել միջին բովածությամբ և աղալ մինչև ծեթը դուրս գա: Հետո փոքր գնդիկներ անել և պահել սառը տեղ մի քանի օր: Զավարը և բլղուրը, լավ լվանալ, լցնել մեծ թասի մեջ՝ ավելացնելով սոխ, համեմ, մաղաղանոս, 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	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Վարդենիս համայնք	

		<p>հավաքված ջուրը մի քանի անգամ քամելուց հետո պահել, որ տոլմայի եփելու ժամանակ լցնել վրան: Վերցնել առաջին քամած ջուրը, առանձին ամանի մեջ ծուն հարել մի քիչ ջրով, ավելացնել այլուրը, 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 ծավարով փաթաթել տոլմայի նման: Փաթաթելուց հետո կանեփի ջրի պարունակությունը լցնել տոլմայի վրա այնքան մինչև ծածկի: Եռալուց հետո կրակը ցածրացնել, թողնել եփիվ մոտ 1 ժամ, հետո վրան մի քիչ լցնել եփած շիրայից և եփել 5-6 րոպե: Մատուցում են սառը վիճակում եփած շիրայով:</p>		
95.	Չորաթանով և ծավարով ճաշ	<p>1 կգ աղացած ձավար, 2-3 հատ չորաթան, 1 բաժակ յուղ, 1 գդալ այլուր: Զավարը լվանալ գոլ ջրով, այնքան մինչև ջուրը մաքրվի, վրան լցնել սառը ջուր 2-3 անգամ ավել: Ավելացնել աղը և թողնել եփիվ այնքան, որ լինի պինդ զանգված: Յուղը լցնել թափայի մեջ, այլուրով տապակել, ավելացնել զանգվածի վրա և լավ խառնելուց հետո եփել 5-6 րոպե: Չորաթանը լավ լուծել ջրի մեջ, որ դառնա թանձր զանգված: Մատուցելուց ծավարով ծավարով ճաշի վրա լցնել հալած յուղը և չորաթանը:</p>	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Վարդենիս համայնք	
96.	Ավելուկով և սիվտկուկով ճաշ	<p>1 հյուս ավելուկ, 1 հյուս սիվտկուկ, 1 բաժակ աղացած ձավար, 0.5 բաժակ ոսա, 0.5 բաժակ յուղ, 1-1.5 գդալ այլուր, 2 գլուխ սոխ, 3-4 հատ կարտոֆիլ, 3-4 պճեղ սխտոր: Ավելուկն ու սիվտկուկը 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: Զավարը և ոսաը 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 այլուրը, տապակել և լցնել զանգվածի վրա: Դրանից հետո եփել 5-7 րոպե: Մատուցել սխտորով:</p>	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Վարդենիս համայնք	

97.	Խոզի կաշի	<p>Նոր մորթած խոզի կաշին վառել, լավ սևացնել, մազերից ազատվելուն պես, տաք վիճակում վրան լցնել եռման ջուր և բերել դանակով: Կրկնել մի քանի անգամ՝ մինչև կաշին սպիտակելը: Ձգել, պոկել կաշին մարմնի վրայից և պատրաստ է, աղն ըստ ճաշակի:</p>	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Ճամբարակ համայնք	
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 մաքրող ջուր և բերել եռման աստիճանի, իջեցնել կրակը նվազագույնի: Եռացնել երկու ժամ: Փրփուրը հեռացնել: Եփած միսը ուկորներից 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: Զովացնել և դնել սառնարանում՝ մինչև ամբողջովին պնդանա: Մատուցել ծովարողի կամ մանանեխի հետ:</p>	ՀՀ Գեղարքունիքի մարզ, Ճամբարակ համայնք	