

هنر آشپزی و شیرینی‌پزی

دارچین

www.ketab.ir

پردیس فتاحی



فهرست نویسی فیبا

- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۸۵-۱۵-۴
شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۲۹۱۱۸
عنوان و نام پدیدآور : هنر آشپزی و شیرینی پزی دارجین
مشخصات نشر : تهران: راه معاصر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۵۴۴ ص.: مصور (بخشی رنگی)
سرشناسه : فتحی، پردیس، ۱۳۶۳ -

عنوان: هنر آشپزی و شیرینی پزی دارجین

گردآوری: پردیس فتحی

حروفچینی: آتلیه راه معاصر

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۸۵-۱۵-۴

انتشارات راه معاصر: تهران - میدان انقلاب اسلامی - خیابان کارگر جنوبی -

پلاک ۹۱۶ - طبقه اول - تلفن: ۶۶۵۹۵۰۱۶

قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان

حق چاپ و هر نوع نشر محفوظ است.

فهرست

۳۶	 سوپ کاری مرغ
۳۷	 سوپ مرغ و لیمو
۳۷	 سوپ زرتک
۳۸	 سوپ پیاز جه
۳۸	 سوپ شیر با سبزیجات
۳۹	 سوپ دال عدس
۳۹	 سوپ ذرت با مرغ
۴۰	 کرم سوپ قارچ
۴۰	 سوپ کلم و هویج
۴۱	 سوپ برنج
۴۲	 سوپ تره فرنگی
۴۲	 سوپ با نخود فرنگی
۴۳	 سوپ ریحان و گوجه فرنگی
۴۳	 سوپ شیر
۴۴	 سوپ گوشت و سیب زمینی
۴۵	 سوپ جینی
۴۵	 سوپ ماهیچه
۴۶	 سوپ رژیمی
۴۷	 سوپ ماست
۴۷	 سوپ فرانسوی
۴۸	 سوپ قارچ با گوشت کوفته ای
۴۹	 سوپ پیاز
۴۹	 سوپ لوبیا جینی
۵۰	 سوپ سبزیجات زمستانی
۵۱	 سوپ سفید
۵۱	 سوپ خامه
۵۲	 سوپ خامه ای اسفناج
۵۳	 سوپ قفل
۵۳	 سوپ جو با قارچ
۵۴	 سوپ کرفس
۵۴	 سوپ جو
۵۵	 سوپ لبو خوش رنگ و خوشمزه

انواع آش و سوپ ۱۵

۱۶	 آش غلغل (غذای شوشتری)
۱۶	 آش شوربا
۱۷	 آش اسفناج
۱۷	 آش گوجه
۱۸	 آش ماست صفا
۱۸	 آش جوانه
۱۹	 حلیم بادنجان
۲۰	 آش گوجه فرنگی مخصوص
۲۰	 آش گندم
۲۱	 آش امام
۲۱	 آش گوشت
۲۲	 آش شله قلمکار مخصوص
۲۳	 آش آبادانی
۲۳	 آش گندم شیر (غذای کرمانی)
۲۴	 آش هویج و جو همدان
۲۴	 اشکنه شنبلیله
۲۵	 آش میوه
۲۶	 آش شیرازی
۲۶	 آش ماست سبزوار
۲۷	 آش ماست تبریز
۲۸	 آش گوجه سبز
۲۹	 دوغ آشی (آش دوغ آذربایجان)
۳۰	 آش ترخینه
۳۰	 آش انار
۳۱	 آش آلو
۳۱	 آش دوغ
۳۲	 آش دندونی
۳۳	 آش ماش
۳۳	 آش رشته
۳۴	 آش جو
۳۴	 شولی (یک آش محلی یزدی)
۳۵	 آش شلغم
۳۵	 سوپ سرد گوجه فرنگی

ساندویچ، اسنک، اردور و پیستزا

۵۷

۵۸	 اردور قارچ با پنیر
۵۸	 سینی اردور ارتیشو و مارچوبه
۵۹	 اردور کرفس با سس ماست

۸۱.....	روست بیف.....
۸۱.....	سمبوسه آسیایی.....
۸۲.....	ساندویچ فیله مرغ با پنیر.....
۸۲.....	همبرگر پنیری دوبل.....
۸۳.....	ساندویچ تن ماهی.....
۸۳.....	لقمه گوشتی.....
۸۴.....	برگر گیاهخواران.....
۸۵.....	ساندویچ کاسه ای مرغ.....
۸۵.....	ساندویچ فرانسوی گرم.....
۸۶.....	ساندویچ مونت کریستو.....
۸۷.....	قارچ برگر.....
۸۷.....	لقمه رنگین.....
۸۸.....	کنتاکی به روش KFC.....
۸۸.....	ساندویچ سه طبقه.....
۸۹.....	نان تست با میگو.....
۸۹.....	ساندویچ فلافل عربی.....
۹۰.....	ساندویچ مرغ در فر.....
۹۱.....	ساندویچ مغز.....
۹۲.....	پیراشکی بلوچیز.....
۹۲.....	ساندویچ زبان.....
۹۳.....	ساندویچ جگر.....
۹۴.....	سمبوسه هندی با ماهی.....
۹۴.....	سوسیس با روکش خمیر.....
۹۵.....	ساندویچ جزونی.....
۹۶.....	کلوچه لانه پرندهای.....
۹۶.....	ساندویچ سوخاری پنیر.....
۹۷.....	ساندویچ ماست و لبو.....
۹۷.....	مثلث پنیری.....
۹۸.....	ساندویچ سه طبقه.....
۹۹.....	پیتزا با قارچ و سوسیس.....
۹۹.....	پیتزا پیرونی.....
۱۰۰.....	خمیر پیتزا.....
۱۰۰.....	پیتزا چهارفصل.....
۱۰۱.....	پیتزا سبزیجات.....
۱۰۲.....	پیتزا تنوری با مرغ.....
۱۰۲.....	پیتزا مارگاریتا.....
۱۰۳.....	پیتزا شیکاگو.....
۱۰۴.....	پیتزا قیفی.....

۵۹.....	اردور تن ماهی.....
۶۰.....	اردور اسفناج با ژامبون.....
۶۱.....	اردور هویج.....
۶۱.....	اردور تاپناده.....
۶۲.....	پروفیترول پنیر و قارچ.....
۶۲.....	اردور دلمه قارچ.....
۶۳.....	اردور بادنجان.....
۶۳.....	اردور سوسیس سیب زمینی.....
۶۴.....	اردور پنیر و بادام.....
۶۴.....	اردور سیب زمینی مخصوص.....
۶۵.....	اردور ژامبون مرغ و گوشت.....
۶۵.....	اردور سبزیجات.....
۶۶.....	اردور قارچ - ۲.....
۶۶.....	اردور پنیر.....
۶۷.....	سینی اردور.....
۶۷.....	اردور میگو.....
۶۸.....	ساندویچ گرم.....
۶۹.....	اردور تن ماهی و تخم مرغ سفت.....
۶۹.....	اردور سوسیس.....
۷۰.....	ساندویچ کالیفرنیا.....
۷۰.....	ساندویچ تن املت.....
۷۱.....	ساندویچ پفی ژامبون.....
۷۲.....	گریل ساندویچ مرغ.....
۷۲.....	ساندویچ رست بیف.....
۷۳.....	پیراشکی گوجه فرنگی.....
۷۳.....	سمبوسه مرغ.....
۷۴.....	اسنک مرغ و قارچ.....
۷۴.....	همبرگر سبزی.....
۷۵.....	مینی برگر.....
۷۵.....	کیک کالباس.....
۷۶.....	چیز برگر ایتالیایی.....
۷۷.....	پیراشکی سیب زمینی.....
۷۷.....	همبرگر شاتو بریان.....
۷۸.....	ساندویچ همبرگر پنیر و سبزی.....
۷۸.....	اسنک پیتزایی.....
۷۹.....	کروسان.....
۸۰.....	همبرگر آسیایی.....
۸۰.....	فیش برگر.....

۱۲۸.....	دلمه فلفل و گوجه.....	۱۰۵.....	پیتزا مخلوط.....
۱۲۸.....	کوکوی کدو با هویج.....	۱۰۶.....	پیتزا نیویورکی.....
۱۲۹.....	دلمه سه رنگ.....	۱۰۶.....	پیتزا فوری با نان تست.....
۱۲۹.....	دلمه فلفل سبز.....	۱۰۷.....	پیتزا سلامی و اسفناج.....
۱۳۰.....	کیک سیب زمینی.....	۱۰۷.....	لازانیا.....
۱۳۱.....	دلمه مرغ و برنج.....	۱۰۸.....	لازانیا ریکوتا.....
۱۳۱.....	دلمه آرتیشو.....	۱۰۹.....	لازانای مرغ و سبزیجات.....
۱۳۲.....	کوکوی کالباس.....	۱۱۰.....	لازانای بادمجان.....
۱۳۳.....	کوکوی سیب زمینی با پنیر.....	۱۱۱.....	پاستا با گوشت دودی.....
۱۳۳.....	کوکوی کدو سبز.....	۱۱۱.....	پاستا با سس پستوی مارچوبه.....
۱۳۴.....	کوکو میگو با گشنیز و جعفری.....	۱۱۲.....	ماکارونی با طعم ریحان.....
۱۳۴.....	دلمه در مایکروفر.....		
۱۳۵.....	دلمه کدو.....	۱۱۳.....	دلمه و کوکو.....
۱۳۶.....	کوکوی سبزیجات.....	۱۱۴.....	دلمه سوسیس و الو.....
۱۳۶.....	کوکوی بامیه.....	۱۱۴.....	گارنی یاریخ.....
۱۳۷.....	کوکوی خاویار ماهی سفید.....	۱۱۵.....	بادمجان چینی.....
۱۳۷.....	کوکوی باقالا سبز.....	۱۱۵.....	دلمه فلفل دلمه ای.....
۱۳۸.....	دلمه فلفل.....	۱۱۶.....	دلمه بادنجان بقرچه ای.....
۱۳۹.....	کوکوی سیب زمینی با تن ماهی.....	۱۱۶.....	دلمه بادمجان با سس پنیر.....
۱۳۹.....	دلمه برگ مو در سواحل مدیترانه.....	۱۱۷.....	پياز شکم پر.....
۱۴۰.....	کوکو رنگی.....	۱۱۸.....	دلمه کباب.....
۱۴۱.....	کوکوی شوید.....	۱۱۸.....	کوکوی عدس.....
۱۴۱.....	کوکوی بادمجان کبابی.....	۱۱۹.....	کوکو سیب زمینی در فر.....
۱۴۲.....	کوکوی ماهی.....	۱۱۹.....	کوکو دو رنگ.....
۱۴۳.....	کوکوی گل کلم.....	۱۲۰.....	دلمه کلم برگ.....
۱۴۳.....	کوکوی ماهی شیر.....	۱۲۱.....	دلمه تخم مرغ.....
۱۴۴.....	ناگت مرغ.....	۱۲۱.....	دلمه لواش.....
۱۴۵.....	کوکوی اسفناج و سبزیجات معطر.....	۱۲۲.....	کوکو استامبولی.....
۱۴۶.....	کوکوی کنجد.....	۱۲۲.....	کوکوی ذرت.....
۱۴۶.....	کوکوی مرغ.....	۱۲۳.....	دلمه کدو ایتالیایی.....
۱۴۷.....	کوکوی تره.....	۱۲۳.....	کوکو مرغ.....
۱۴۷.....	کوکوی گردو.....	۱۲۴.....	کوکوی جوانه.....
۱۴۸.....	کوکوی ماست.....	۱۲۴.....	دلمه مرغ و کرفس و قارچ.....
۱۴۸.....	دلمه با ماکارونی.....	۱۲۵.....	کوکوی شیر و گوشت.....
۱۴۹.....	فلافل خانگی.....	۱۲۶.....	کوکوی گوجه فرنگی.....
۱۵۰.....	کوکوی تن ماهی.....	۱۲۶.....	کوکوی اسفناج.....
۱۵۰.....	دلمه کرفس.....	۱۲۷.....	همبرگر با سویا.....
۱۵۱.....	دلمه پیاز.....	۱۲۷.....	کوکو بادمجان کبابی.....

ناگت گوشت ۱۵۱
دلمه برگ مو ۱۵۲

پلو و چلو ۱۵۳

کته ۱۵۴
پلو (یا چلو) ۱۵۴
گل کلم پلو ۱۵۵
ته چین آلو اسفناج و مرغ ۱۵۵
ته چین سبزی پلو ترشکلم پلو قرمز ۱۵۶
کاهو پلو ۱۵۷
عدس پلو با گوشت ۱۵۷
پلو یونانی ۱۵۸
رشته پلو با گوشت ۱۵۸
دمی بلغور ۱۵۹
دمی گشنیز و اسفناج ۱۵۹
فلفل پلو با تخم مرغ ۱۶۰
ته چین شیرازی ۱۶۰
دمپختک ۱۶۱
کشمش پلو اردبیلی ۱۶۲
پلو شوشتری ۱۶۲
استانبولی ۱۶۳
دمی بارما ۱۶۳
پلو نخود فرنگی ۱۶۴
لوبیا پلو با فیله مرغ ۱۶۴
پلو سبزیجات ۱۶۵
پلو چینی ۱۶۵
کشمش پلو ۱۶۶
کاری پلوی زعفرانی ۱۶۶
ساردی پلو ۱۶۷
شیرین پلو ۱۶۷
ته چین ساده و اسفناج قالبی ۱۶۸
پلو شبیری ۱۶۸
دمی گوجه فرنگی ۱۶۹
چیکن پلو ۱۶۹
ته چین زرشک و گردو ۱۷۰
آلبالو پلو ۱۷۱
شوید باقلا پلو ۱۷۱
پلوی تابلندی ۱۷۲

شیرین پلو با عدس و کشمش ۱۷۳
میگو پلو ۱۷۳
زرشک پلو قاطی ۱۷۴
پلوی شیرین زعفرانی ۱۷۵
پلو اروپائی ۱۷۵
پلو توبی ۱۷۶
ماش پلو ۱۷۶
پلو سه رنگ ۱۷۷
پلو با فارچ ایتالیا ۱۷۷
مصالح پلو ۱۷۸
کبک پلو ۱۷۹
کلم قمری پلو ۱۷۹
قیمه پلو ۱۸۰
پلو پرتغالی ۱۸۱
شیربرنج ۱۸۱
شله زرد ۱۸۲
فرنی ۱۸۲
انار پلو ۱۸۳
هویج پلو با گوشت قلقلی ۱۸۳
ته چین قیسی ۱۸۴
پلو با جوانه ماش و لوبیا چیتی ۱۸۵
لپه پلو با زیره ۱۸۵
سیب پلو ۱۸۶
بادمجان پلو ۱۸۶
پلو با کدو حلوانی ۱۸۷
امگشت ۱۸۷
پلوی قالبی گوشت و بادمجان ۱۸۸
دمی لوبیا چشم بلبلی ۱۸۹
کوشاری ۱۸۹
دو پیازه ۱۹۰
فارچ پلو ۱۹۰
..... ۱۹۱

خورش ۱۹۳

..... ۱۹۴
خورش تره فرنگی ۱۹۴
جعفری قرمه گیلانی ۱۹۵
قلیه ماهی ۱۹۶

۲۱۹.....	خورشت کدو حلوائی با آلو.....	۱۹۷.....	ترش تره.....
۲۲۰.....	خورشت به.....	۱۹۷.....	خورشت آلو اسفناج.....
۲۲۱.....	خورشت مرغ انار بچه.....	۱۹۸.....	خورش فسنجان.....
۲۲۱.....	خورشت لوبیا و هویج.....	۱۹۹.....	باقالی قاتق.....
۲۲۲.....	خورشت گل کلم.....	۱۹۹.....	فریکاسه مرغ.....
۲۲۲.....	خورشت گوشت چرخ کرده با لوبیا قرمز.....	۲۰۰.....	خورش کاری و بادام هندی.....
۲۲۳.....	خورشت قارچ.....	۲۰۱.....	خورشت بامیه.....
۲۲۴.....	خورشت هویج.....	۲۰۱.....	واویشکا.....
۲۲۴.....	خورشت کنگر.....	۲۰۲.....	خورشت کرفس.....
۲۲۵.....	خورشت مهاراجه.....	۲۰۲.....	خورشت قیمه.....
۲۲۵.....	خورشت رنگین کمان.....	۲۰۳.....	خورش مرغ و بادمجان.....
۲۲۶.....	سیر قلیه گیلانی.....	۲۰۴.....	خورشت کاری.....
۲۲۶.....	خورشت ریحان.....	۲۰۴.....	خورشت میگو.....
۲۲۷.....	خورش مطنجن.....	۲۰۵.....	خورش لوبیا قرمز.....
۲۲۸.....	خورشت سیب و آلبالو.....	۲۰۵.....	قیمه نثار.....
۲۲۸.....	خورشت مرغ ساده.....	۲۰۶.....	قیمه پیچاق.....
۲۲۹.....	خورشت کنجد با مرغ.....	۲۰۶.....	قیمه ریزه.....
۲۲۹.....	خورشت کاری با ماهی.....	۲۰۷.....	خورشت زرشک.....
۲۳۰.....	خورشت طلا کوله.....	۲۰۷.....	خورشت کلم.....
۲۳۱.....	خورشت برگه زرد آلو.....	۲۰۸.....	خورشت بلدرچین با سس پرتقال.....
۲۳۱.....	خورشت جوجه و غوره و بادمجان.....	۲۰۹.....	خورشت به و آلو.....
۲۳۲.....	خورشت آلوچه.....	۲۰۹.....	خورشت آلبالو.....
۲۳۳.....	کباب.....	۲۱۰.....	خورشت بادمجان مجلسی.....
۲۳۴.....	کباب گوشت با ربوای.....	۲۱۱.....	خورشت کرفس مینیاتوری.....
۲۳۴.....	جوجه کباب.....	۲۱۱.....	خورشت خلال کرمانشاه.....
۲۳۵.....	کباب برگ.....	۲۱۲.....	خورشت ماست.....
۲۳۶.....	کباب کشمیری با سس مخصوص.....	۲۱۳.....	خورشت پرتقال.....
۲۳۷.....	فیله کباب.....	۲۱۳.....	قلیه میگو.....
۲۳۷.....	کباب تابه ای سیخی.....	۲۱۴.....	خورشت چاقلا بادام.....
۲۳۸.....	آدانا کباب.....	۲۱۴.....	خورشت ماهی.....
۲۳۹.....	چلو کوبیده مرغ.....	۲۱۵.....	خورشت مسمی آلو.....
۲۳۹.....	کباب تابه ای با رویه سبزیجات.....	۲۱۵.....	خورش نخود فرنگی با مرغ.....
۲۴۰.....	کباب مرغ با رزماری.....	۲۱۶.....	خورشت مرغ ترش و شیرین.....
۲۴۰.....	شیشلیک مخصوص.....	۲۱۶.....	خورشت قیمه کدو.....
۲۴۱.....	کباب رنگارنگ.....	۲۱۷.....	قرمه سبزی.....
۲۴۱.....	کباب حلزونی.....	۲۱۸.....	خورشت ربوای.....
۲۴۲.....	جوجه کباب تابه ای.....	۲۱۸.....	خورشت نعنای جعفری و گوجه سبز.....
		۲۱۹.....	خورش رنگارنگ.....

۲۶۵	جوجه کباب به سبک مراکشی
۲۶۵	کباب کبک درسته
۲۶۶	استیک کوردن بلوی فرانسوی
۲۶۷	برگری پر از سبزیجات
۲۶۷	گشنیز کباب
۲۶۸	استیک پارمیچانا
۲۶۹	کباب تلخون (ساده و سریع)
۲۷۰	کباب ترش
۲۷۰	فیله ماهی کبابی
۲۷۱	کباب قلو و جگر
۲۷۱	جوجه کباب با مرکبات
۲۷۲	کباب بلدرچین

۲۷۳ خوراک مرغ و پرندگان

۲۷۴	کتف کنگد دار
۲۷۴	ران مرغ سوخاری با سس ماست
۲۷۵	مرغ ذغالی
۲۷۶	فیله مرغ و میگو بادامی
۲۷۶	شنیسل شتر مرغ
۲۷۷	مرغ درسته در فر
۲۷۷	رولت مرغ با سبزیجات
۲۷۸	پای مرغ
۲۷۸	مرغ اسپاسی
۲۷۹	کیک مرغ
۲۸۰	کالیاس مرغ
۲۸۰	خوراک فیله مرغ
۲۸۱	استیک بوقلمون
۲۸۱	مرغ سوخاری در فر
۲۸۲	رولت مرغ فلورنتینا
۲۸۳	مرغ سوخاری تایلندی
۲۸۳	چیکن چاپ سوئی
۲۸۴	سینی بادمجان با مرغ
۲۸۴	کروکت مرغ
۲۸۵	مرغ سرخ شده
۲۸۵	سینه مرغ با سس پرتقال
۲۸۶	اسنک مرغ و لوبیا
۲۸۶	بال مرغ با سس سیر
۲۸۷	اسنک فیله مرغ

۲۴۲	کباب بادمجان
۲۴۳	کباب برگ تابه ای
۲۴۳	کباب برزلی
۲۴۴	کباب لقمه
۲۴۴	لم چاپس
۲۴۵	کوفته کباب مخصوص
۲۴۵	کباب دو رنگ چوبی
۲۴۶	کباب میگو
۲۴۶	کباب بختیاری حلزونی
۲۴۷	کباب چنجه
۲۴۸	گوشت کبابی معطر
۲۴۸	کباب جوجه
۲۴۹	مرغ بریان
۲۵۰	کباب فلفلی
۲۵۱	فیله تند سرخ شده
۲۵۱	برگر بدون نان
۲۵۲	چلو کباب کوبیده مخصوص
۲۵۳	کباب با پنیر
۲۵۳	کباب ویژه
۲۵۴	سبزیجات کباب شده
۲۵۴	کباب مرغ با روغن کنگد و سالاد
۲۵۵	ترش شامی (کال شامی) کباب قارچ و فلفل
۲۵۶	کال کباب
۲۵۶	کباب چوبی
۲۵۷	کباب چوبی مدیترانه ای
۲۵۸	جوجه کباب با سبزیجات
۲۵۸	جوجه کباب با سس گوجه فرنگی
۲۵۹	کباب بلغاری
۲۵۹	بریانی
۲۶۰	کباب ترکی
۲۶۰	کباب چنجه
۲۶۱	جوجه کباب بی استخوان
۲۶۲	کباب غاز
۲۶۳	تازه کباب
۲۶۳	کباب حسینی
۲۶۴	کباب جگر
۲۶۴	کباب یونانی

۳۱۱..... رول مرغ با فلفل کبابی
 ۳۱۲..... چیکن استروگانف
 ۳۱۳..... مالا وایچ

ماهی و میگو..... ۳۱۳

۳۱۴..... کباب ماهی
 ۳۱۴..... ماهی با فلفل قرمز و سبز
 ۳۱۵..... اسکالپ میگو
 ۳۱۵..... فارفاله میگو و سس قارچ
 ۳۱۶..... رولت قزل آلا
 ۳۱۷..... ماهی کنجدی
 ۳۱۷..... خوراک تن ماهی
 ۳۱۸..... خوراک فیله ماهی و اسفناج
 ۳۱۸..... ماهی حلوا شکم پر
 ۳۱۹..... کاناپه تن ماهی
 ۳۱۹..... ته چین ماهی
 ۳۲۰..... میگو سوخاری با اسفناج
 ۳۲۱..... کباب میگو و سبزیجات
 ۳۲۱..... استروژن کبابی
 ۳۲۲..... شیر ماهی کبابی
 ۳۲۲..... ماهی با کاری
 ۳۲۳..... گرانن فیله ماهی
 ۳۲۳..... اسنک تن ماهی
 ۳۲۴..... فیش استروگانف
 ۳۲۴..... ماهی شکم پر
 ۳۲۵..... فیش استروگانف
 ۳۲۶..... غذاهای دریایی رژیمی
 ۳۲۶..... فلافل ماهی
 ۳۲۷..... فیله ماهی با سس لیمونگ
 ۳۲۸..... اسنک دریائی میگو
 ۳۲۸..... ماهی اندونزی
 ۳۲۹..... استیک ماهی
 ۳۲۹..... تست چینی میگو
 ۳۳۰..... ماهی با قارچ و اسفناج
 ۳۳۱..... اسنک دریایی
 ۳۳۱..... قطعات ماهی سرخ شده
 ۳۳۲..... میگو سرخ شده
 ۳۳۲..... ماهی در کاغذ

سینه مرغ با پنیر در فر..... ۲۸۷
 قارچ با خامه و مرغ..... ۲۸۸
 مرغ قالبی با قارچ..... ۲۸۸
 فیله پرک مرغ..... ۲۸۹
 فیله سینه مرغ با موتزارلا در سس گوجه..... ۲۹۰

سینه مرغ با سس اسفناج و گردو..... ۲۹۱
 ناگت مرغ تند..... ۲۹۱
 ران قالبی..... ۲۹۲
 خوراک مرغ با سبزیجات مخصوص..... ۲۹۳
 خوراک سینه مرغ..... ۲۹۳
 پای مرغ و سبزیجات..... ۲۹۴
 خوراک مرغ با چاشنی سماق..... ۲۹۵
 چیکن فراید..... ۲۹۵
 کرانچی مرغ..... ۲۹۶
 کباب شتر مرغ..... ۲۹۶
 مرغ با خردل و پنیر..... ۲۹۷
 مرغ همراه با سبزیجات..... ۲۹۸
 خورشید بلدرچین با سس پرتقال..... ۲۹۸
 خوراک مرغ با قارچ..... ۲۹۹
 رولت فیله مرغ..... ۲۹۹
 مرغ سوخاری اسپایسی..... ۳۰۰
 خوراک مرغ فوری..... ۳۰۱
 مرغ با سس قارچ..... ۳۰۱
 خوراک مرغ و پونه..... ۳۰۲
 خوراک مرغ با سالاد مخصوص..... ۳۰۳
 بال مرغ با سس بادام زمینی..... ۳۰۳
 خوراک مرغ با پاستای ادویه دار..... ۳۰۴
 خوراک مرغ با هویج و کرفس..... ۳۰۵
 خوراک مرغ با نارنگی..... ۳۰۵
 بوقلمون کریسمس..... ۳۰۶
 کیوسکی (سینه مرغ)..... ۳۰۷
 مرغ انگشتی با سس عسل..... ۳۰۸
 مرغ با لیمو و خامه..... ۳۰۸
 چغرتمه..... ۳۰۹
 جوجه چینی..... ۳۰۹
 خوراک جگر مرغ..... ۳۱۰
 رست چیکن با ترخون و کالباس..... ۳۱۰

۳۵۵ راتاتوی
 ۳۵۵ طبخ کلم بروکسل
 ۳۵۶ پختن گل کلم
 ۳۵۶ پختن کدو حلوائی
 ۳۵۶ پختن آرتیشو
 ۳۵۷ لازانیای اسفناج
 ۳۵۸ عدسی
 ۳۵۸ قورمه سبزی گیاهخواران
 ۳۵۹ پیراشکی اسفناج
 ۳۵۹ دال حبوبات
 ۳۶۰ بهیوه
 ۳۶۱ گوجه کبابی با طعم ریحان
 ۳۶۱ لازانیا گیاهی
 ۳۶۲ کباب گیاهی
 ۳۶۲ خوراک قارچ با برنج وحشی
 ۳۶۳ خوراک کشمش
 ۳۶۳ خوراک با آب انار
 ۳۶۴ نوعی بلال
 ۳۶۵ آبگوشت گیاهی
 ۳۶۵ خوراک اسفناج و کنجد
 ۳۶۶ خوراک بروکلی
 ۳۶۶ خوراک اسفناج و سیر
 ۳۶۷ قلیه کدو حلوائی
 ۳۶۷ پوره سیب زمینی
 ۳۶۸ خوراک سبزی درت
 ۳۶۸ خوراک کدو و سیر
 ۳۶۹ خوراک کدو با آویشن
 ۳۶۹ خوراک اسفناج و گلای
 ۳۷۰ شاهی با مخلوط ویژه
 ۳۷۰ خوراک اسفناج و نارنگی
 ۳۷۱ مارینیت قارچ
 ۳۷۱ سبزیجات کباب شده
 ۳۷۲ خورش کدو (رژیمی)
 ۳۷۳ پیتزا با قارچ
 ۳۷۳ دال عدس
 ۳۷۴ برگر گیاهخواران
 ۳۷۵ خوراک بادمجان و کدو
 ۳۷۵ پودینگ هویج و برنج

۳۳۳ گریل قزل آلا
 ۳۳۳ تن ماهی در خمیر میل فوی
 ۳۳۴ کباب لقمه ماهی
 ۳۳۴ فینگر فیش
 ۳۳۵ میگو پلو با نخودفرنگی
 ۳۳۵ راگو با ماهی تن
 ۳۳۶ سینی ساردین با سبزیجات
 ۳۳۶ فیش (ماهی) برگر
 ۳۳۷ ماهی سالمون با گردو و سس مایونز
 ۳۳۸ ماهی قزل آلا رول شده
 ۳۳۸ ماهی شوریده با تمبر هندی
 ۳۳۹ کوفته ماهی
 ۳۳۹ خوراک ماهی کیلکا
 ۳۴۰ کباب ماهی با خامه
 ۳۴۰ فیله ماهی با ژامبون گوشت
 ۳۴۱ رولت ماهی
 ۳۴۲ گراتینه میگو
 ۳۴۲ کنتل تن ماهی با طعم جعفری
 ۳۴۳ کرم سوپ ماهی
 ۳۴۳ خوراک ماهی با سیر
 ۳۴۴ خورشت ماهی
 ۳۴۵ طبخ ماهی بدون استخوان
 ۳۴۵ کباب قزل آلا
 ۳۴۶ میگو با خمیر مخصوص ژاپنی
 ۳۴۷ پلو ماهی
 ۳۴۷ ماهی و میگو در سس گوجه فرنگی
 ۳۴۸ میگو پفکی
 ۳۴۸ نودل با میگو
 ۳۴۹ عدس پلو با میگو
 ۳۵۰ میگوی نارگیلی
 ۳۵۰ خوراک رنگی تن ماهی
 ۳۵۱ تاس کباب ماهی
 ۳۵۱ میگو با ادویه هندی
 ۳۵۲ ماهی سوف یا سفید (کباب)

۳۵۳ غذا های بدون گوشت

۳۵۴ خوراک سبزی
 ۳۵۴ آرتیشو با زیتون

سس هلندی.....	۴۰۱	کتلت گیاهی.....	۳۷۶
سس ناپولتین.....	۴۰۱	املت اسفناج.....	۳۷۷
سس بارنیکو.....	۴۰۲	گل کلم به روش یونانی.....	۳۷۷
سس هزار جزیره.....	۴۰۲	قیمه گیاهخواری.....	۳۷۸
سس خردل برای انواع گوشت ها.....	۴۰۳	خاویار بادنجان.....	۳۷۸
سس ماست.....	۴۰۳	خوراک کدو حلوائی.....	۳۷۹
سس گوجه فرنگی.....	۴۰۴	سوپ کلم یونانی.....	۳۷۹
سس ماست برای دلمه ها و ماکارونی.....	۴۰۴	خوراک بادمجان با پنیر مازارولا.....	۳۸۰
سس قارچ.....	۴۰۵	برشت سرد لهستانی.....	۳۸۰
سس خامه.....	۴۰۵	فلفل فرنگی با سس.....	۳۸۱
سس مایونز.....	۴۰۵	رولت اسفناج همراه با سس لیمو.....	۳۸۱
سس بشامل.....	۴۰۶	پیراشکی پنیر.....	۳۸۲
سس رایگوت.....	۴۰۶	بادمجان و کدوی نوپر.....	۳۸۳
سس پرتقال.....	۴۰۷	کوکوی سبزیجات.....	۳۸۴
سس شکلات.....	۴۰۷	پیتزای سبزیجات.....	۳۸۵
سس پستو.....	۴۰۸	کوکوی کدو سبز.....	۳۸۶
سس سفید.....	۴۰۸	سالاد ذرت.....	۳۸۶
سس قهوه‌ای.....	۴۰۹	دلمه برگ مو بدون گوشت.....	۳۸۷
سس مخصوص پیتزا.....	۴۰۹	رولت سبزی.....	۳۸۷
سالاد سلوری.....	۴۱۰	یک نوع کباب گیاهی.....	۳۸۸
سالاد مش.....	۴۱۰	آش اسفناج.....	۳۸۹
سالاد شارلوت سبزی.....	۴۱۱	خورش ماست و تخم مرغ هندی.....	۳۸۹
سالاد تربچه.....	۴۱۲	گراتن سبزیجات.....	۳۹۰
سالاد جوجه.....	۴۱۲	آش گوجه.....	۳۹۱
سالاد پانزائلا.....	۴۱۳	فریتاتای سبزیجات.....	۳۹۱
سالاد کاهو و کاسنی.....	۴۱۳	خوراک قالبی سبزیجات.....	۳۹۲
سالاد اسفناج و گریپ فروت.....	۴۱۴	خوراک تند با لوبیا.....	۳۹۲
سالاد ایرانی.....	۴۱۴		
سالاد آناناسی.....	۴۱۵	سالاد و سس.....	۳۹۵
چیکن پاستا.....	۴۱۵	سس انار.....	۳۹۶
سالاد قارچ.....	۴۱۶	سس سالسا.....	۳۹۶
سالاد شیکارون.....	۴۱۶	سس پاستا.....	۳۹۷
سالاد کاهو با سس ریحان.....	۴۱۷	سس موسلین.....	۳۹۷
سالاد رنگین سبزیجات.....	۴۱۷	سس باتارد.....	۳۹۸
سالاد پیازچه.....	۴۱۸	سس شیوید.....	۳۹۸
سالاد قرمز.....	۴۱۸	سس سیر.....	۳۹۹
سالاد ذرت و قارچ.....	۴۱۸	سس مخصوص کباب کشمیری.....	۴۰۰
سالاد نیس.....	۴۱۹	سس فلفل.....	۴۰۰

۴۴۲	کارامل و ژله با میوه
۴۴۳	کرم قهوه
۴۴۳	دسر تنگ ماهی
۴۴۴	ژله خامه ای
۴۴۵	دسر آلبالو
۴۴۶	ژله دو رنگ
۴۴۶	صدفهای لیمویی
۴۴۷	کیسه کنجدی
۴۴۸	ژنوار
۴۴۸	شیرینی نخودچی
۴۴۹	شیرینی گردویی
۴۴۹	نان پیتا
۴۵۰	شیرینی ناپلئونی شکلاتی با خمیر فیلو
۴۵۱	شیرینی برانیز
۴۵۱	ناگت شکلات
۴۵۲	رولت خامه ای
۴۵۳	نان خامه ای
۴۵۳	تراپفل
۴۵۴	شکلات صبحانه
۴۵۴	پنکیک
۴۵۵	تارت توت فرنگی
۴۵۶	رولت دو رنگ
۴۵۶	تارت بیسکویت و خامه
۴۵۷	کرم موکا
۴۵۸	بایاریه (دسر فرانسوی)
۴۵۸	میلک شیک انبه
۴۵۹	شیرنسکافه تگری برای تابستان
۴۵۹	ترامیسو
۴۶۰	یخ در بهشت
۴۶۰	فالوده با نودل برنج چینی
۴۶۱	دسر پانا کوتا
۴۶۱	اسموتی کیوی
۴۶۲	آیس پک
۴۶۲	سیمونت میوه با بستنی
۴۶۳	میلک شیک توت فرنگی
۴۶۳	کاناپ پنیر
۴۶۴	معجون
۴۶۴	کافه گلاس

۴۲۰	سالاد تن ماهی
۴۲۰	سالاد مرغ و سیب زمینی قالبی
۴۲۱	سالاد مدیترانه ای
۴۲۱	سالاد لبو قرمز
۴۲۲	پاستا سالاد ایتالیایی
۴۲۳	سالاد بادنجان سرد
۴۲۳	گرین چیکن
۴۲۴	سالاد انبه
۴۲۴	سالاد سیب زمینی و کرفس
۴۲۵	سالسا
۴۲۵	سالاد سیزر
۴۲۶	الویه با پیازچه
۴۲۶	سالاد الوان
۴۲۷	سالاد بروکلی
۴۲۷	سالاد شیرین
۴۲۸	سالاد عدس
۴۲۸	سالاد جوانه ماش
۴۲۹	سالاد انار
۴۲۹	سالاد ویژه کلم سفید
۴۳۰	سالاد سبزیجات گرم
۴۳۰	سالاد کالباس یا سالاد ژامبون
۴۳۱	سالاد الویه رژیمی
۴۳۱	سالاد میگو با سس
۴۳۲	سالاد میوه ژاپنی
۴۳۳	دسر و شیرینی
۴۳۴	کیک کره و قهوه
۴۳۴	کیک پسته ای
۴۳۵	کیک خرمایی
۴۳۶	کیک پنیر پفی
۴۳۶	کرپ
۴۳۷	اسلایس کنجد
۴۳۸	مافین پرتقالی شکلاتی
۴۳۸	پودینگ میوه
۴۳۹	ژله گازدار
۴۴۰	کرم شاتوت و موز
۴۴۱	کرم ژله
۴۴۱	پاستیل ژله ای

۴۸۶	ترشی خرمالو	۴۶۵	هات چاکلت
۴۸۷	ترشی قارچ و زیتون	۴۶۵	دسر طالبی
۴۸۷	ترشی لیمو	۴۶۶	قهوه فرانسوی با کاکائو
۴۸۸	ترشی مخلوط	۴۶۶	کاستر
۴۸۹	ترشی لیمو انبه	۴۶۷	دسر نارنگی
۴۸۹	ترشی نازخاتون	۴۶۷	رنگینک
۴۹۰	ترشی هفت بیجار	۴۶۸	دسر ماست با کارامل
۴۹۰	ترشی هفت رنگ	۴۶۹	هندوانه یخی
۴۹۱	مربا پوست پرتغال	۴۶۹	دسر تمشک
۴۹۱	مارمالاد پرتقال و فلفل	۴۷۰	کاجی
۴۹۲	مربا گیلابی	۴۷۰	تارت گردوئی
۴۹۳	مربا گیلاس	۴۷۱	لاسی توت فرنگی
۴۹۳	مربا آلبالو	۴۷۲	ورقه‌ی کرانچی با رویه‌ی شکلات
۴۹۴	مربا توت فرنگی	۴۷۲	بستنی گلدانی
۴۹۴	مربا زرشک	۴۷۳	دسر خرده شیشه
۴۹۵	مربا سیب	۴۷۳	دسر زله بستنی
۴۹۵	مربا هویج	۴۷۴	بستنی زمستانی
		۴۷۴	حلوای گندم دسری خوشمزه برای افطار
		۴۷۵	فرنی آرد برنج
		۴۷۵	بادام سوخته شیراز

ترشی و مربا.....۴۷۷

۴۷۸	ترشی آلبالو
۴۷۸	ترشی بادمجان شکم پر
۴۷۹	ترشی آجیل
۴۷۹	ترشی ازگیل
۴۸۰	ترشی انار با لبو
۴۸۰	ترشی بامیه
۴۸۱	ترشی برگ مو
۴۸۱	ترشی بندری
۴۸۲	پیاز ترشی
۴۸۳	ترشی تخم مرغ
۴۸۳	سیر ترشی
۴۸۴	شور
۴۸۴	ترشی خیار چنبر
۴۸۵	خیارشور
۴۸۵	ترشی فلفل
۴۸۶	ترشی کلم قرمز