

بسم الله الرحمن الرحيم

هنر آشپزی و شیرینی پزی

فلورا



انتشارات فرهنگ جامع

سرشناسه:	جهاندار، فلورا، ۱۳۳۸
عنوان:	هنر آشپزی و شیرینی پزی فلورا
مشخصات نشر:	تهران: فرهنگ جامع، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری:	۱۰۴۸ ص.: مصور. رنگی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۴-۷۸-۹
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	آشپزی
موضوع:	آشپزی ایرانی
موضوع:	شیرینی و شیرینی پزی
شناسه افزوده:	هاشمی، محمد، ۱۳۶۳-، ویراستار
رده بندی کنگره:	TX ۷۲۵/آ۱ ج۹ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی:	۶۴۱/۵
شماره کتابشناسی ملی:	۳۲۷۲۴۳۱

هنر آشپزی و شیرینی پزی فلورا

* تالیف: فلورا جهاندار ل. * ویراستار: مهندس محمد هاشمی *

* ناشر: فرهنگ جامع * چاپ و صحافی: فراز اندیش سبز * لیتوگرافی: ندائی *

* شمارگان: ۵۰۰ نسخه * نوبت و سال چاپ: اول ۱۳۹۴ *

* شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۴-۷۸-۹ *

* حقوق چاپ و انتشار این کتاب متعلق به ناشر است *

انتشارات فرهنگ جامع

تهران، میدان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان لبافی نژاد، بین خیابان فخررازی و دانشگاه، نبش کوچه اسلامی، پلاک ۱۸۶، کد پستی: ۱۳۱۴۸۸۳۶۱۵، تلفن:

۶۶۴۹۶۹۹۷ - ۶۶۴۰۰۱۷۸

خرید آنلاین کتاب در: www.Book20.com

قیمت بدون قاب: ۵۵۰۰۰ تومان / قیمت با قاب: ۶۵۰۰۰ تومان

فهرست

۴۸	کیاب عربی
۴۹	فیله سالمون کبابی
۵۰	کیاب فیله و پلو با طعم یونانی
۵۱	کیاب مخلوط رنگی
۵۲	کیاب مرغ
۵۳	کیاب ماهی تابه ای
۵۳	شش کباب
۵۴	کیاب مغز گاو
۵۴	کیاب لقمه ای
۵۵	کیاب استیک به همراه خردل
۵۶	کیاب سنتی
۵۶	ژیگو کباب
۵۷	کیاب ماهی صبور
۵۸	کیاب پری دریایی
۵۸	کیاب ماهی
۵۹	کیاب حسینی (اصفهانی)
۵۹	کیاب حسینی گوشت چرخ کرده
۶۰	کیاب ازون برون
۶۱	کیاب ماهی (جنوبی)
۶۱	جگرورز (لری)
۶۲	کیاب بلدرچین
۶۲	کیاب چنجه هندی
۶۳	کیاب چوبی
۶۳	کیاب بره
۶۴	کیاب دسته دار
۶۵	کیاب شیشلیک مخصوص
۶۵	کیاب مرغ بختیاری

۳۳

مقدمه

۳۵

انواع کبابها

۳۵	کیاب کوبیده
۳۵	کیاب دل
۳۶	کیاب قفقازی
۳۶	کیاب میگو
۳۷	کیاب لبنانی
۳۷	کیاب حمینی
۳۸	کیاب برگ
۳۹	کیاب چنجه یا شیشلیک
۳۹	جوجه کباب در فر
۳۹	جوجه کباب
۴۰	کیاب قلوبه با قارچ
۴۰	کیاب تابه ای
۴۱	کیاب ادویه ای
۴۲	کیاب بختیاری
۴۲	کیاب بره درسته
۴۳	کیاب پر
۴۴	کیاب تابه ای برگ
۴۴	کیاب ترش
۴۵	کیاب ترکی
۴۵	کیاب چنجه
۴۶	کیاب چوبی ماهی
۴۷	کیاب خانگی
۴۷	دیگی کباب
۴۸	کیاب شیشلیک

۸۵	آبگوشت بامیه	۶۶	جوجه کباب بدون استخوان
۸۶	آبگوشت گوجه فرنگی	۶۷	کباب چوبی مدیترانه ای
۸۷	آبگوشت لپه	۶۸	کباب چوبی با سس مخصوص
۸۷	آبگوشت لوبیا سفید	۶۹	کباب حسینی (پنجاب)
۸۸	آبگوشت بادمجان	۶۹	کباب کوبیده با پنیر چدار
۸۸	آبگوشت بزباش	۷۰	کباب مکزیکی (فاجیتاس)
۸۹	آبگوشت گندم	۷۰	کباب میگو با سبزیجات
۸۹	آبگوشت سنتی	۷۱	جوجه کباب دو رنگ
۹۰	آبگوشت برنج	۷۲	جوجه کباب باریکیو (مکزیک)
۹۱	آبگوشت سبزیجات	۷۳	جوجه کباب با پنیر کبابی
۹۱	آبگوشت کله جوش	۷۳	کباب ژاپنی (یاکی توری)
۹۲	آبگوشت غوره	۷۴	جوجه کباب با زرد آلو
۹۳	آبگوشت رب انار	۷۵	جوجه کباب تندوری (هندی)
۹۳	آبگوشت عجله ای	۷۶	ماهی آزاد کبابی
۹۴	آبگوشت میوه جات	۷۶	فیله ماهی کباب با مرکبات
۹۴	آبگوشت ترشچه	۷۷	ماهی کبابی با کره، گوجه
۹۵	آبگوشت قمی	۷۸	ماهی اوزون برون کبابی
۹۶	گوشت و نخود (اصفهانی)	۷۸	مرغ با آناناس
۹۶	گوشت و لوبیا (اصفهانی)	۷۹	کباب قارچ و فلفل
۹۷	آبگوشت مخلوط	۸۰	کباب میگو سبزیجات تازه
۹۸	آبگوشت ماش و قمری	۸۱	استیک روی گریل
۹۸	آبگوشت ساده (تاس کباب)	۸۱	طاس کباب مخلوط
۹۹	کله پاچه	۸۲	طاس کباب کدو و کرفس
۹۹	سیرابی	۸۲	طاس کباب با گوشت گوسفند
۱۰۰	سیرابی شکم پر	انواع آبگوشت	
۱۰۰	آبگوشت بختیاری	۸۴	آبگوشت ترکی
۱۰۱	آبگوشت ترشاله	۸۴	آبگوشت به
۱۰۲	آبگوشت سبزی	۸۵	آبگوشت نعنای و جعفری

۱۱۶	کوکو قارچ
۱۱۷	کوکو تره
۱۱۷	کوکو گوشت و سبزی
۱۱۸	کوکو لوبیا سبز
۱۱۸	کوکو بادمجان
۱۱۹	کوکو مرغ
۱۱۹	کوکو گل کلم
۱۲۰	کوکو سبزی با قارچ
۱۲۱	کوکو سبزی
۱۲۱	کوکو سیب زمینی
۱۲۲	کوکو کدو با سس ماست
۱۲۳	کوکو گوشت
۱۲۳	کوکو ماست
۱۲۴	کوکو ماهی
۱۲۵	کوکو با سیب زمینی سرخ شده
۱۲۵	کوکو دو رنگ
۱۲۶	کوکو سویا
۱۲۶	کوکو سه رنگ
۱۲۷	کوکو سیب زمینی با قارچ
۱۲۸	کوکو کدو
۱۲۹	کوکو عدس
۱۲۹	کوکو زردک
۱۳۰	کوکو مرغ و فلفل دلمه
۱۳۰	کوکو گردو
۱۳۱	کوکو اسفناج و مرغ
۱۳۱	کوکو تخم مرغ با تره کوهی
۱۳۲	کوکو باقالا
۱۳۲	کوکو پنیر

۱۰۲	آبگوشت گوجه سبز و جعفری
۱۰۳	آبگوشت ساده ایرانی
۱۰۳	آبگوشت دیزی
۱۰۴	آبگوشت لوبیا چیتی

۱۰۵ انواع پناژ

۱۰۵	پناژ آرتیشو
۱۰۵	پناژ قارچ
۱۰۶	پناژ حبوبات
۱۰۶	پناژ سیب زمینی
۱۰۷	پناژ ساده
۱۰۷	پناژ عدس
۱۰۸	پناژ آرد جو
۱۰۸	پناژ هویج

۱۱۰ انواع نرگسی و برانی

۱۱۰	نرگسی عدس
۱۱۰	نرگسی کدو
۱۱۱	نرگسی اسفناج
۱۱۱	نرگسی مرغ
۱۱۲	نرگسی بادمجان
۱۱۲	برانی اسفناج
۱۱۳	برانی کرفس
۱۱۳	برانی کدو
۱۱۳	برانی بادمجان

۱۱۵ انواع کوکو و شامی

۱۱۵	کوکو ماکارونی
۱۱۵	کوکو اسفناج
۱۱۶	کوکو برنج

- ۱۴۹ کتلت گوشت با آرد سوخاری
 ۱۴۹ کتلت ماهی
 ۱۵۰ کتلت اسفناج با پنیر و پیتزا
 ۱۵۱ کتلت مرغ با سس خردل
 ۱۵۲ کتلت لوبیا سفید

۱۵۳ انواع خورش‌ها

- ۱۵۳ خورش بامیه
 ۱۵۳ خورش کدو حلوائی
 ۱۵۴ خورش کاری
 ۱۵۵ خورش آلو با مرغ
 ۱۵۵ میرزا قاسمی
 ۱۵۶ خورش هویج
 ۱۵۶ خورش بادمجان (قیمه بادمجان)
 ۱۵۷ خورش کدو
 ۱۵۷ خورش به
 ۱۵۸ خورش بامیه
 ۱۵۹ خورش اسفناج و آلو
 ۱۵۹ خورش کرفس
 ۱۶۰ خورش قیمه
 ۱۶۰ خورش چاقالا بادمجان
 ۱۶۱ خورش ریواس
 ۱۶۱ خورش قلوه سرخ کرده
 ۱۶۲ خورش نخودفرنگی
 ۱۶۲ خورش گل کلم با گوشت
 ۱۶۳ خورش قلیه ماهی
 ۱۶۴ خورش قارچ بدون سبزی
 ۱۶۴ خورش باقلا قاتق
 ۱۶۵ خورش دال عدس

- ۱۳۳ کوکو هویج
 ۱۳۴ کوکو کدو سبز
 ۱۳۴ کوکو لوبیا قرمز
 ۱۳۵ شامی آرد نخودچی
 ۱۳۵ شامی پوک
 ۱۳۶ شامی از میری

۱۳۷ انواع کتلت

- ۱۳۷ کتلت برنج
 ۱۳۷ کتلت آمریکایی
 ۱۳۸ کتلت دسته دار
 ۱۳۸ کتلت عدس
 ۱۳۹ کتلت لپه
 ۱۳۹ کتلت مرغ
 ۱۴۰ کتلت فلافل
 ۱۴۰ کتلت میگو
 ۱۴۱ کتلت سبزی
 ۱۴۱ کتلت گوشت و سبزی
 ۱۴۲ کتلت سیب زمینی
 ۱۴۳ کتلت پاچه
 ۱۴۳ کتلت اسپانیولی
 ۱۴۴ کتلت عربی
 ۱۴۵ کتلت فرنگی
 ۱۴۵ کتلت گوشت
 ۱۴۶ کتلت قارچ با اسفناج
 ۱۴۶ کتلت برنج و سویا
 ۱۴۷ کتلت شیرین
 ۱۴۸ کتلت نخود
 ۱۴۸ کتلت گوشت و جعفری

۱۸۴	خورش ماست با مرغ	۱۶۵	خورش آلو
۱۸۴	خورش گیلانی	۱۶۶	خورش لوبیا سبز
۱۸۵	خورش قیمه با قارچ	۱۶۷	خورش فسنجان
۱۸۵	خورش قیمه آذربایجان	۱۶۷	خورش قورمه سبزی
۱۸۶	خورش گوشت و کدو	۱۶۸	خورش کنگر
۱۸۶	خورش آجیلی (عشایر بختیاری)	۱۶۸	خورش آلبالو
۱۸۷	خورش بریان بهی (کردی)	۱۶۹	خورش انار
۱۸۸	خورش جغول و بغول (شمالی)	۱۷۰	خورش باقلا
۱۸۸	خورش بادمجان بدون گوشت	۱۷۰	خورش بادمجان
۱۸۹	خورش قیمه بدون گوشت	۱۷۱	خورش عشایری (بختیاری)
۱۸۹	خورش سبزی بدون گوشت	۱۷۲	خورش ترش تره
۱۹۰	خورش کدو تنبل با ماش	۱۷۲	خورش خلال بادام
۱۹۱	خورش گوجه	۱۷۳	خورش سیر و شوید
۱۹۱	خورش لوبیا با هویج	۱۷۴	خورش قارچ
۱۹۲	خورش فسنجان با تخم مرغ	۱۷۴	خورش گل کلم
۱۹۲	خورش آلو بخارا (کازرونی)	۱۷۵	خورش ماست
۱۹۳	خورش ماست با گوشت	۱۷۶	خورش مازندرانی
۱۹۴	قیمه ریزه با رب انار	۱۷۶	خورش مرغ ترش
۱۹۴	خورش کاری با مرغ	۱۷۷	خورش مرغ نارگیلی
۱۹۵	خورش فسنجان با سبزی	۱۷۸	خورش هندی
۱۹۶	خورش قیمه با خلال بادام	۱۷۹	خورش سبزی
۱۹۶	انار خورش مخصوص گیلان	۱۸۰	خورش فسنجان با گوشت
۱۹۷	خورش بادمجان مسما	۱۸۰	خورش کرفس با سبزی
۱۹۷	خورش نعناع	۱۸۱	خورش سیب ترش (شیرازی)
۱۹۸	خورش هفت رنگ	۱۸۱	خورش سیب زمینی
۱۹۹	خورش گوجه درختی	۱۸۲	خورش اسفناج
۱۹۹	خورش فسنجان با مرغ	۱۸۲	خورش ساده
۲۰۰	خورش فسنجان با ماهی	۱۸۳	خورش قیمه عربی

۲۲۵	ساندویچ همبرگر با قارچ
۲۲۵	ساندویچ مرغ
۲۲۶	ساندویچ تخم مرغ با سس مایونز
۲۲۶	ساندویچ مغز
۲۲۷	ساندویچ اگ برگر
۲۲۷	ساندویچ سوسیس
۲۲۸	کانابیه تخم مرغ
۲۲۸	کانابیه تن ماهی
۲۲۹	کانابیه مرغ
۲۲۹	ساندویچ زبان
۲۳۰	ساندویچ رست بیف
۲۳۰	ساندویچ جگر
۲۳۱	ساندویچ تن ماهی
۲۳۱	ساندویچ استیک
۲۳۲	ساندویچ تخم مرغ
۲۳۲	ساندویچ قارچ
۲۳۲	ساندویچ مخلوط
۲۳۳	ساندویچ میگو
۲۳۳	ساندویچ تخم مرغ و تن ماهی
۲۳۳	نان ساندویچی
۲۳۴	ساندویچ کوکو سبزی
۲۳۴	ساندویچ همبرگر با پنیر پیتزا
۲۳۵	ساندویچ ماهی
۲۳۶	ساندویچ چیکن
۲۳۶	ساندویچ ساردین
۲۳۷	ساندویچ سوسیس سیب زمینی
۲۳۷	ساندویچ پنیر
۲۳۸	ساندویچ برگر قارچ و گوشت

۲۰۱	عکس های رنگی
۲۰۹	خورش قیمه نساء
۲۰۹	خورش چغاله بادام
۲۱۰	خورش قورمه سبزی تبریزی
۲۱۱	خورش قیمه یزدی
۲۱۱	خورش قیمه آلو
۲۱۲	خورش قیمه کنگر
۲۱۲	خورش مسمای مرغ
۲۱۳	مرغ ترش
۲۱۴	خورش مرغ و قارچ
۲۱۵	خورش مرغ
۲۱۶	خورش مرغ با زعفران
۲۱۶	خورش لوبیا چشم بلبلی
۲۱۷	خورش قیمه بادمجان
۲۱۸	خورش فسنجان رسمی
۲۱۹	خورش فسنجان کوفته ریزه
۲۱۹	خورش فسنجان کدو حلوا
۲۱۹	خورش فسنجان لبو
۲۱۹	خورش فسنجان آلو بخارا
۲۲۰	خورش فسنجان بادام
۲۲۰	خورش گوجه سبز
۲۲۱	خورش باقلا با گوشت
۲۲۱	خورش غذای دریایی

۲۲۳

انواع ساندویچ

۲۲۳	چیزبرگر
۲۲۳	ساندویچ مارتادالا و لیونر
۲۲۴	ساندویچ همبرگر
۲۲۴	ساندویچ ژامبون کبابی

۲۶۳	پیتزا براکلی
۲۶۴	پیتزا آرتیشو
۲۶۵	پیتزا اسپانیایی
۲۶۵	پیتزا آماده
۲۶۶	پیتزا با پنیر پارمزان
۲۶۷	پیتزا پنیر
۲۶۷	پیتزا تخم مرغ
۲۶۸	پیتزا چهار فصل
۲۶۸	پیتزا دریایی
۲۶۹	پیتزا زیتون و گوشت
۲۷۰	پیتزا ژامبون
۲۷۰	پیتزا ساده
۲۷۱	پیتزا سبزیجات
۲۷۲	پیتزا سوسیس
۲۷۲	پیتزا فیله مرغ
۲۷۳	پیتزا قارچ
۲۷۴	پیتزا گوجه فرنگی
۲۷۴	پیتزا گوشت
۲۷۵	پیتزا مرغ کاری
۲۷۶	پیتزا پنیر و تخم مرغ
۲۷۶	پیتزا مینی
۲۷۷	پیتزا گوجه
۲۷۸	پیتزا مخصوص
۲۷۹	پیتزا تن ماهی
۲۸۰	پیتزا قارچ و ژامبون
۲۸۱	پیتزا ماهی کولی
۲۸۳	پیتزا سریع
۲۸۵	پیتزا لادیر

۲۳۸	ساندویچ بندری
۲۳۹	ساندویچ پنیر و خامه
۲۳۹	ساندویچ پنیر و موز
۲۴۰	ساندویچ تخم مرغ جیبی
۲۴۱	ساندویچ خاویار
۲۴۱	ساندویچ سالاد الویه
۲۴۲	ساندویچ فلافل
۲۴۳	ساندویچ قالبی
۲۴۳	ساندویچ کالباس
۲۴۴	ساندویچ کیلکا
۲۴۴	ساندویچ گوشت
۲۴۵	ساندویچ گوشت چرخ کرده
۲۴۵	ساندویچ ماست و لبو
۲۴۶	ساندویچ بریان
۲۴۷	ساندویچ مرغ و بادام
۲۴۷	نان کره ای
۲۴۹	عکس های رنگی

۲۵۷ انواع پیتزا

۲۵۷	خمیر پیتزا
۲۵۷	پیتزا با گوشت قورمه
۲۵۸	پیتزا ماهی و فلفل زرد
۲۵۹	پیتزا قارچ و میگو
۲۵۹	پیتزا مکزیکی
۲۶۰	پیتزا قارچ و گوشت
۲۶۰	پیتزا گوشت و پیاز
۲۶۱	پیتزا ساردین
۲۶۲	پیتزا مخلوط
۲۶۲	پیتزا گوجه فرنگی و قارچ

۳۱۴	آردور مغز
۳۱۴	آردور میگو
۳۱۵	آردور همبرگر

۳۱۶ انواع دلمه

۳۱۶	دلمه لپه
۳۱۶	دلمه برنج
۳۱۷	دلمه کدو
۳۱۸	دلمه مخلوط
۳۱۸	دلمه گوجه فرنگی
۳۱۹	دلمه سیب زمینی
۳۲۰	دلمه فلفل سبز
۳۲۰	دلمه (برگ مو)
۳۲۱	دلمه پیاز
۳۲۲	دلمه کاهو
۳۲۲	دلمه اروپایی، شرقی و سارماله
۳۲۳	دلمه رژیمی
۳۲۴	دلمه برگ مو
۳۲۵	دلمه بادمجان
۳۲۶	دلمه سویا
۳۲۷	دلمه گوجه با تخم مرغ
۳۲۷	دلمه کلم پیچ
۳۲۸	دلمه کدو سبز
۳۲۹	دلمه کلم به سبک دیگر
۳۳۰	دلمه بادمجان با کشمش
۳۳۱	دلمه بادمجان با برنج
۳۳۱	دلمه مرغ
۳۳۲	دلمه برگ کلم
۳۳۳	دلمه به

۲۸۶	پیتزا همگانی
۲۸۸	پیتزا با ماهی کیلکا
۲۸۹	پیتزا لقمه ای
۲۹۰	پیتزا سوسیس مغزدار و ذرت
۲۹۰	پیتزا برگر
۲۹۱	پیتزا آلمانی
۲۹۲	پیتزا کدو و میگو
۲۹۴	پیتزا لقمه ای (عصرانه)
۲۹۵	پیتزا سیب زمینی
۲۹۶	پیتزا بادمجان با سیر
۲۹۷	عکس های رنگی

۳۰۵ انواع آردور

۳۰۵	آردور مرغ
۳۰۵	آردور قارچ
۳۰۶	آردور کنسرو ماهی
۳۰۶	آردور سبزی
۳۰۷	آردور سیب زمینی
۳۰۷	آردور با پنیر و تخم مرغ
۳۰۸	آردور با کرفس
۳۰۸	آردور بادمجان و قارچ
۳۰۹	آردور پنیر
۳۰۹	آردور تخم مرغ
۳۱۰	آردور حصیری
۳۱۱	آردور سبزیجات
۳۱۱	آردور سوسیس
۳۱۲	آردور کالباس
۳۱۳	آردور کلم قرمز
۳۱۳	آردور گوجه فرنگی