

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دایره المعارف آشپزی خانم مخونه

مؤلف:

مریم قادری

السلامتی

سرشناسه	: قادر، مریم، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: دایره المعارف خانم خونه
مشخصات نشر	: تهران : سالار الموتی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۷۵۳ ص: مصور
شابک	: 978-600-7071-40-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپای مختصر
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۶۱۶۳۶



نام کتاب: دایره المعارف آشپزی خانم خونه

مؤلف: مریم قادری

ناشر: سالار الموتی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۷۱-۴۰-۳

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین جنوبی

کوچه تیموری، پلاک ۱۲ همراه: ۰۹۱۹۴۰۶۱۹۶۹

فهرست

۴۰	کیاب عربی	۲۵	مقدمه
۴۱	فیله سالمون کبابی	۲۷	انواع کباب‌ها
۴۲	کیاب فیله و پلو با طعم یونانی	۲۷	کیاب کوبیده
۴۳	کیاب مخلوط رنگی	۲۷	کیاب دل
۴۴	کیاب مرغ	۲۸	کیاب قفقازی
۴۵	کیاب ماهی تابه ای	۲۸	کیاب یگو
۴۵	شش کباب	۲۹	کیاب امانی
۴۶	کیاب مغز گاو	۲۹	کیاب حسینی
۴۶	کیاب لقمه ای	۳۰	کیاب برگ
۴۷	کیاب استیک به‌مراه خردل	۳۱	کیاب چنجه یا شیشلیک
۴۸	کیاب سنتی	۳۱	جوجه کباب در فر
۴۸	ژیگو کباب	۳۲	جوجه کباب
۴۹	کیاب ماهی صبور	۳۲	کیاب قلوه با قارچ
۵۰	کیاب پری دریایی	۳۲	کیاب تابه‌ای
۵۰	کیاب ماهی	۳۳	کیاب ادویه ای
۵۱	کیاب حسینی (اصفهانی)	۳۴	کیاب بختیاری
۵۱	کیاب حسینی گوشت چرخ کرده	۳۴	کیاب بره درسته
۵۲	کیاب ارون رونه	۳۵	کیاب پر
۵۳	کیاب ماهی (جزیره)	۳۶	کیاب تابه ای برگ
۵۳	جگرورز (لری)	۳۶	کیاب ترش
۵۴	کیاب بلدرچین	۳۷	کیاب ترکی
۵۴	کیاب چنجه هندی	۳۷	کیاب چنجه
۵۵	کیاب چوبی	۳۸	کیاب چوبی ماهی
۵۵	کیاب بره	۳۹	کیاب خانگی
۵۶	کیاب دسته دار	۳۹	دیگی کباب
۵۷	کیاب شیشلیک مخصوص	۴۰	کیاب شیشلیک
۵۷	کیاب مرغ بختیاری		

۷۷	آبگوشت بامیه	۵۸	جوجه کباب بدون استخوان
۷۸	آبگوشت گوجه فرنگی	۵۹	کباب چوبی مدیترانه ای
۷۹	آبگوشت لپه	۶۰	کباب چوبی با سس مخصوص
۷۹	آبگوشت لوبیا سفید	۶۱	کباب حسینی (پنجاب)
۸۰	آبگوشت بادمجان	۶۱	کباب کوبیده با پنیر چدار
۸۰	آبگوشت بزباش	۶۲	کباب مکزیکی (فاجیتاس)
۸۱	آبگوشت گندم	۶۲	کباب میگو با سبزیجات
۸۱	آبگوشت سنتی	۶۳	جوجه کباب دو رنگ
۸۲	آبگوشت برنج	۶۴	جوجه کباب باریکیو (مکزیک)
۸۳	آبگوشت سبزیجات	۶۵	جوجه کباب با پنیر کبابی
۸۳	آبگوشت کله جوش	۶۵	کباب ژاپنی (یاکی نیکو)
۸۴	آبگوشت غوره	۶۶	جوجه کباب با زرد آلو
۸۴	آبگوشت رب انار	۶۷	جوجه کباب تندوری (هندی)
۸۵	آبگوشت عجله ای	۶۸	ماهی آزاد کبابی
۸۶	آبگوشت میوه جات	۶۸	فیله ماهی کباب با مرکبات
۸۶	آبگوشت ترشچه	۶۹	ماهی کبابی با کره، گوجه
۸۷	آبگوشت قمری	۷۰	ماهی اوزون برون کبابی
۸۷	گوشت ر بخود (اصه هانی)	۷۰	مرغ با آناناس
۸۸	گوشت و لوبیا (ام بهانی)	۷۱	کباب قارچ و فلفل
۸۹	آبگوشت مخلوط	۷۲	کباب میگو سبزیجات تازه
۸۹	آبگوشت ماش و قمری	۷۲	استیک روی گریل
۹۰	آبگوشت ساده (تاس کباب)	۷۳	طاس کباب مخلوط
۹۱	کله پاچه	۷۴	طاس کباب کدو و کرفس
۹۱	سیرابی	۷۴	طاس کباب با گوشت گوسفند
۹۲	سیرابی شکم پر	۷۶	انواع آبگوشت
۹۲	آبگوشت بختیاری	۷۶	آبگوشت ترکی
۹۳	آبگوشت ترشاله	۷۶	آبگوشت به
۹۳	آبگوشت سبزی	۷۷	آبگوشت نعنای و جعفری

۱۰۸	کوکو قارچ
۱۰۹	کوکو تره
۱۰۹	کوکو گوشت و سبزی
۱۱۰	کوکو لوبیا سبز
۱۱۰	کوکو بادمجان
۱۱۱	کوکو مرغ
۱۱۱	کوکو گل کلم
۱۱۲	کوکو سبزی با قارچ
۱۱۲	کوکو سبزی
۱۱۳	کوکو سیب زمینی
۱۱۳	کوکو کدو با سس ماست
۱۱۴	کوکو گوشت
۱۱۵	کوکو ماست
۱۱۶	کوکو ماهی
۱۱۷	کوکو با سیب زمینی سرخ شده
۱۱۷	کوکو دو رنگ
۱۱۸	کوکو سویا
۱۱۸	کوکو سه رنگ
۱۱۹	کوکو سیب زمینی با قارچ
۱۲۰	کوکو کدو
۱۲۰	کوکو عدس
۱۲۱	کوکو زردک
۱۲۱	کوکو مرغ و فلفل دلمه
۱۲۲	کوکو گردو
۱۲۲	کوکو اسفناج و مرغ
۱۲۳	کوکو تخم مرغ با تره کوهی
۱۲۳	کوکو باقالا
۱۲۴	کوکو پنیر

۹۴	آبگوشت گوجه سبز و جعفری
۹۵	آبگوشت ساده ایرانی
۹۵	آبگوشت دیزی
۹۶	آبگوشت لوبیا جیتی

۹۷ انواع پتاژ

۹۷	پتاژ آرتیشو
۹۷	پتاژ قارچ
۹۸	پتاژ بویات
۹۸	پتاژ سیب زمینی
۹۹	پتاژ ساده
۹۹	پتاژ عدس
۱۰۰	پتاژ آرد جو
۱۰۰	پتاژ هویج

۱۰۲ انواع نرگسی و برانی

۱۰۲	نرگسی عدس
۱۰۲	نرگسی کدو
۱۰۳	نرگسی اسفناج
۱۰۳	نرگسی مرغ
۱۰۴	نرگسی بادمجان
۱۰۴	برانی اسفناج
۱۰۵	برانی کرفس
۱۰۵	برانی کدو
۱۰۵	برانی بادمجان

۱۰۷ انواع کوکو و شامی

۱۰۷	کوکو ماکارونی
۱۰۷	کوکو اسفناج
۱۰۸	کوکو برنج

۱۴۱	کتلت گوشت با آرد سوخاری	۱۲۵	کوکو هویج
۱۴۱	کتلت ماهی	۱۲۵	کوکو کدو سبز
۱۴۲	کتلت اسفناج با پنیر و پیتزا	۱۲۶	کوکو لوبیا قرمز
۱۴۳	کتلت مرغ با سس خردل	۱۲۷	شامی آرد نخودچی
۱۴۴	کتلت لوبیا سفید	۱۲۷	شامی پوک
۱۴۵	انواع خورش‌ها	۱۲۸	شامی از میری
۱۴۵	خورش بامیه	۱۲۹	انواع کتلت
۱۴۵	خورش کدو حلوایی	۱۲۹	کتلت برنج
۱۴۶	خورش کاری	۱۲۹	کتلت امینایی
۱۴۷	خورش آلو با مرغ	۱۳۰	کتلت دسته دار
۱۴۷	میرزا قاسمی	۱۳۰	کتلت عدس
۱۴۸	خورش هویج	۱۳۱	کتلت لپه
۱۴۸	خورش بادمجان (قیمه بادمجان)	۱۳۱	کتلت مرغ
۱۴۹	خورش کدو	۱۳۲	کتلت فلافل
۱۴۹	خورش به	۱۳۲	کتلت میگو
۱۵۰	خورش بامیه	۱۳۳	کتلت سبزی
۱۵۱	خورش اسفناج و آلو	۱۳۳	کتلت گوشت و سبزی
۱۵۱	خورش کرفس	۱۳۴	کتلت سیب زمینی
۱۵۲	خورش قیمه	۱۳۵	کتلت پاچه
۱۵۲	خورش چاقالا بادمجان	۱۳۵	کتلت اسپانیولی
۱۵۳	خورش ریواس	۱۳۶	کتلت عربی
۱۵۳	خورش قلمه سرخ کرده	۱۳۷	کتلت فرنگی
۱۵۴	خورش نخودفرنگی	۱۳۷	کتلت گوشت
۱۵۴	خورش گل کلم با گوشت	۱۳۸	کتلت قارچ با اسفناج
۱۵۵	خورش قلیه ماهی	۱۳۸	کتلت برنج و سوبا
۱۵۶	خورش قارچ بدون سبزی	۱۳۹	کتلت شیرین
۱۵۶	خورش باقلا قانق	۱۴۰	کتلت نخود
۱۵۷	خورش دال عدس	۱۴۰	کتلت گوشت و جعفری

۱۷۵	خورش ماست با مرغ	۱۵۷	خورش آلو
۱۷۶	خورش گیلانی	۱۵۸	خورش لوبیا سبز
۱۷۷	خورش قیمه با قارچ	۱۵۹	خورش فسنجان
۱۷۷	خورش قیمه آذربایجان	۱۵۹	خورش قورمه سبزی
۱۷۸	خورش گوشت و کدو	۱۶۰	خورش کنگر
۱۷۸	خورش آجیلی (عشایر بختیاری)	۱۶۰	خورش آلبالو
۱۷۹	خورش بریان بهی (کردی)	۱۶۱	خورش انار
۱۸۰	خورش جغول و بغول (شمالی)	۱۶۲	خورش باقلا
۱۸۰	خورش بادمجان بدون گوشت	۱۶۲	خورش بادمجان
۱۸۱	خورش قیمه بدون گوشت	۱۶۳	خورش عشایری (بختیاری)
۱۸۱	خورش سبزی بدون گوشت	۱۶۴	خورش ترش تره
۱۸۲	خورش کدو تنبل با ماش	۱۶۴	خورش خلال بادام
۱۸۳	خورش گوجه	۱۶۵	خورش سیر و شوید
۱۸۳	خورش لوبیا با هویج	۱۶۶	خورش قارچ
۱۸۴	خورش فسنجان با تخم مرغ	۱۶۶	خورش گل کلم
۱۸۴	خورش آلو بخارا (کازرونی)	۱۶۷	خورش ماست
۱۸۵	خورش ماست با گوشت	۱۶۸	خورش مازندرانی
۱۸۶	خورش قیمه با رب انار	۱۶۸	خورش مرغ ترش
۱۸۶	خورش ماست با مرغ	۱۶۹	خورش مرغ نارگیلی
۱۸۷	خورش فسنجان با سبزی	۱۷۰	خورش هندی
۱۸۸	خورش قیمه با خلال بادام	۱۷۱	خورش سبزی
۱۸۸	انار خورش مخصوص گیلان	۱۷۲	خورش فسنجان با گوشت
۱۸۹	خورش بادمجان مسما	۱۷۲	خورش کرفس با سبزی
۱۸۹	خورش نعناع	۱۷۳	خورش سیب ترش (شیرازی)
۱۹۰	خورش هفت رنگ	۱۷۳	خورش سیب زمینی
۱۹۱	خورش گوجه درختی (گوجه سبز)	۱۷۴	خورش اسفناج
۱۹۱	خورش فسنجان با مرغ	۱۷۴	خورش ساده
۱۹۲	خورش فسنجان با ماهی	۱۷۵	خورش قیمه عربی

۲۱۷	ساندویچ مرغ	۲۰۱	خورش قیمه نساء
۲۱۸	ساندویچ تخم مرغ با سس مایونز	۲۰۱	خورش چغاله بادام
۲۱۸	ساندویچ مغز	۲۰۲	خورش قورمه سبزی تبریزی
۲۱۹	ساندویچ اگ برگر	۲۰۳	خورش قیمه یزدی
۲۱۹	ساندویچ سوسیس	۲۰۳	خورش قیمه آلو
۲۲۰	کانابیه تخم مرغ	۲۰۴	خورش قیمه کنگر
۲۲۰	کانابیه تن ماهی	۲۰۴	خورش مسمای مرغ
۲۲۱	کانابیه مرغ	۲۰۵	مرغ ترش
۲۲۱	ساندویچ زبان	۲۰۶	خورش مرغ و قارچ
۲۲۲	ساندویچ رست بیف	۲۰۷	خورش مرغ
۲۲۲	ساندویچ جگر	۲۰۸	خورش مرغ با رعفران
۲۲۳	ساندویچ تن ماهی	۲۰۸	خورش لوبیا چشم بلبلی
۲۲۳	ساندویچ استیک	۲۰۹	خورش قیمه بادمجان
۲۲۴	ساندویچ تخم مرغ	۲۱۰	خورش فسنجان رسمی
۲۲۴	ساندویچ قارچ	۲۱۱	خورش فسنجان کوفته ریزه
۲۲۴	ساندویچ مخلوط	۲۱۱	خورش فسنجان کدو حلوا
۲۲۵	ساندویچ میگو	۲۱۱	خورش فسنجان لبو
۲۲۵	ساندویچ مرغ و تن ماهی	۲۱۱	خورش فسنجان آلو بخارا
۲۲۵	نان ساندویچی	۲۱۲	خورش فسنجان بادام
۲۲۶	ساندویچ کوکو سبزی	۲۱۲	خورش گوجه سبز
۲۲۶	ساندویچ همبرگر با پنیر	۲۱۳	خورش باقلا با گوشت
۲۲۷	ساندویچ ماهی	۲۱۳	خورش غذای دریایی
۲۲۸	ساندویچ چیکن	۲۱۵	انواع ساندویچ
۲۲۸	ساندویچ ساردین	۲۱۵	چیزبرگر
۲۲۹	ساندویچ سوسیس سیب زمینی	۲۱۵	ساندویچ مارتادالا و لیونر
۲۲۹	ساندویچ پنیر	۲۱۶	ساندویچ همبرگر
۲۳۰	ساندویچ برگر قارچ و گوشت	۲۱۶	ساندویچ ژامبون کبابی
۲۳۰	ساندویچ بندری	۲۱۷	ساندویچ همبرگر با قارچ

۲۵۷	پیتزا اسپانیایی	۲۳۱	ساندویچ پنیر و خامه
۲۵۷	پیتزا آماده	۲۳۱	ساندویچ پنیر و موز
۲۵۸	پیتزا با پنیر پارمزان	۲۳۲	ساندویچ تخم مرغ جیبی
۲۵۹	پیتزا پنیر	۲۳۳	ساندویچ خاویار
۲۵۹	پیتزا تخم مرغ	۲۳۳	ساندویچ سالاد الویه
۲۶۰	پیتزا چهار فصل	۲۳۴	ساندویچ فلافل
۲۶۰	پیتزا دریایی	۲۳۵	ساندویچ قالبی
۲۶۱	پیتزا زیتون و گوشت	۲۳۵	ساندویچ کالاس
۲۶۲	پیتزا ژامبون	۲۳۶	ساندویچ سیلکا
۲۶۲	پیتزا ساده	۲۳۶	ساندویچ گوشت
۲۶۳	پیتزا سبزیجات	۲۳۷	ساندویچ گوشت - مرغ کرده
۲۶۴	پیتزا سوسیس	۲۳۷	ساندویچ ماست راز
۲۶۴	پیتزا فیله مرغ	۲۳۸	ساندویچ بریان
۲۶۵	پیتزا قارچ	۲۳۹	ساندویچ مرغ و بادام
۲۶۶	پیتزا گوجه فرنگی	۲۳۹	نان کره ای
۲۶۶	پیتزا گوشت	۲۴۹	انواع پیتزا
۲۶۷	پیتزا مرغ کاری	۲۴۹	خمیر پیتزا
۲۶۸	پیتزا پنیر و تخم مرغ	۲۴۹	پیتزا با گوشت قورمه
۲۶۸	پیتزا ماهی	۲۵۰	پیتزا ماهی و فلفل زرد
۲۶۹	پیتزا گوجه	۲۵۱	پیتزا قارچ و میگو
۲۷۰	پیتزا مخصوص	۲۵۱	پیتزا مکزیکی
۲۷۱	پیتزا تن ماهی	۲۵۲	پیتزا قارچ و گوشت
۲۷۲	پیتزا قارچ و ژامبون	۲۵۲	پیتزا گوشت و پیاز
۲۷۳	پیتزا ماهی کولی	۲۵۳	پیتزا ساردین
۲۷۵	پیتزا سریع	۲۵۴	پیتزا مخلوط
۲۷۷	پیتزا لادیر	۲۵۴	پیتزا گوجه فرنگی و قارچ
۲۷۸	پیتزا همگانی	۲۵۵	پیتزا براکلی
۲۸۰	پیتزا با ماهی کیلکا	۲۵۶	پیتزا آرتیشو

۳۰۸	انواع دلمه	۲۸۱	پیتزا لقمه ای
۳۰۸	دلمه لپه	۲۸۲	پیتزا سوسیس مغزدار و ذرت
۳۰۸	دلمه برنج	۲۸۲	پیتزا برگر
۳۰۹	دلمه کدو	۲۸۳	پیتزا آلمانی
۳۱۰	دلمه مخلوط	۲۸۴	پیتزا کدو و میگو
۳۱۰	دلمه گوجه فرنگی	۲۸۶	پیتزا لقمه ای (عصرانه)
۳۱۱	دلمه سیب زمینی	۲۸۷	پیتزا سیب زمینی
۳۱۲	دلمه فلفل سبز	۲۸۸	پیتزا بادمجان با سیر
۳۱۲	دلمه (برگ مو)	۲۹۷	انواع اردور
۳۱۳	دلمه پیاز	۲۹۷	اردور مرغ
۳۱۴	دلمه کاهو	۲۹۷	اردور قارچ
۳۱۴	دلمه اروپایی، شرقی و سارماله	۲۹۸	اردور کنسرو ماهی
۳۱۵	دلمه رژیمی	۲۹۸	اردور سبزی
۳۱۶	دلمه برگ مو	۲۹۹	اردور سیب زمینی
۳۱۷	دلمه بادمجان	۲۹۹	اردور با پنیر و تخم مرغ
۳۱۸	دلمه سویا	۳۰۰	اردور با کرفس
۳۱۹	دلمه کوبیده، تخم مرغ	۳۰۰	اردور بادمجان و قارچ
۳۱۹	دلمه کلم پیچ	۳۰۱	اردور پنیر
۳۲۰	دلمه کدو سبز	۳۰۱	اردور تخم مرغ
۳۲۱	دلمه کلم به سبک د...	۳۰۲	اردور حصیری
۳۲۲	دلمه بادمجان با کشمش	۳۰۳	اردور سبزیجات
۳۲۳	دلمه بادمجان با برنج	۳۰۳	اردور سوسیس
۳۲۳	دلمه مرغ	۳۰۴	اردور کالباس
۳۲۴	دلمه برگ کلم	۳۰۵	اردور کلم قرمز
۳۲۵	دلمه به	۳۰۵	اردور گوجه فرنگی
۳۲۶	دلمه فلفل	۳۰۶	اردور مغز
۳۲۷	دلمه کدو با گوشت مرغ	۳۰۶	اردور میگو
۳۲۸	دلمه کدو حلوائی	۳۰۷	اردور همبرگر

۳۴۲	خوراک یتیمچه
۳۴۳	خوراک ماهیچه گوسفند
۳۴۴	خوراک زبان با قارچ
۳۴۴	خوراک زبان گوسفند با سس
۳۴۵	خوراک راسته با ورمیشل
۳۴۵	خوراک مرغ با خامه
۳۴۶	خوراک فیله مرغ
۳۴۷	خوراک قلوه سوخاری
۳۴۷	خوراک گل کلم
۳۴۸	خوراک بادمجان و کدو
۳۴۸	خوراک میگو
۳۴۹	خوراک جوجه هندی
۳۵۰	خوراک مغز
۳۵۰	خوراک زبان گوساله
۳۵۱	خوراک مرغ با فلفل سبز
۳۵۱	خوراک بادمجان
۳۵۲	خوراک جگر با سبزیجات
۳۵۲	خوراک تره با تخم مرغ خاگینه
۳۵۳	خوراک قارچ با سس
۳۵۴	خوراک قارچ با سس برشته

۳۵۵ انواع خوراک نوشتی

ران گوسفندی تنوری با سبزیجات

۳۵۵

۳۵۵ فیله گوشت بریان

۳۵۶ کتلت دسته دار

۳۵۷ شنیسل گوشت با پنیر گودا

۳۵۸ استیک قارچ

۳۵۸ استیک فلفل

۳۲۸	دلمه گوجه فرنگی و پنیر
۳۲۹	دلمه لواش
۳۳۰	دلمه ماهی
۳۳۱	دلمه کلم
۳۳۲	دلمه کدو و قارچ
۳۳۲	دلمه نان لواش
۳۳۳	دلمه بادمجان
۳۳۴	دلمه گوجه

۳۳۵ انواع پوره

۳۳۵	پوره لبو
۳۳۵	پوره نخود سبز
۳۳۶	پوره لوبیا سفید
۳۳۶	پوره سیب زمینی
۳۳۶	پوره هویج
۳۳۷	پوره اسفناج
۳۳۷	پوره سیب
۳۳۸	پوره به
۳۳۸	پوره عدس
۳۳۸	پوره لوبیا سبز
۳۳۹	پوره بادمجان
۳۳۹	پوره کدو سبز
۳۴۰	پوره کدو حلویایی

۳۴۱ انواع خوراک

۳۴۱ خوراک قارچ ئی سوا

خوراک قارچ‌های کوچک با کرم تخم مرغ

۳۴۱

۳۴۲ خوراک تره فرنگی بدون گوشت

۳۷۷	خوراک گوشت نخود فرنگی	۳۵۹	استیک با پوره ی فلفل دلمه ای
۳۷۸	خوراک گوشت و لوبیا	۳۶۰	بیف استروگانف
۳۷۹	خوراک تاج	۳۶۱	همبرگر با سبزیجات
۳۷۹	خوراک گوشت گوسفندی تند	۳۶۱	کلوچه گوشت
۳۸۰	خوراک بره		کتلت گوشت با پنیر موزارلا و گوجه
۳۸۱	خوراک جوجه با سبزیجات	۳۶۲	
۳۸۱	خوراک قلیه اسفناج	۳۶۳	رست بیف گوساله
۳۸۲	خوراک قیمه ریزه	۳۶۴	کرب اصلی
۳۸۳	نان گوشتی	۳۶۴	پیراشکی گوشت
۳۸۳	خوراک ماهیچه برای کودکان	۳۶۵	خوراک گوشت با سبزی و نان تون
۳۸۴	خوراک عدس و بادمجان	۳۶۶	استیک جگر
۳۸۴	خوراک لوبیا	۳۶۷	خوراک مغز
۳۸۵	خوراک باقالا	۳۶۸	پاچه
۳۸۵	خوراک کرفس	۳۶۸	جگر با پیاز
۳۸۶	خوراک سویا		خوراک دل و جگر و قلوه گوسفند
۳۸۷	خوراک لقمه ای	۳۶۹	
۳۸۸	خوراک ماهی (خوزستانی)	۳۶۹	خوراک زبان با سس قارچ
۳۸۸	خوراک ماهی با قارچ	۳۷۰	زبان گوساله
۳۸۹	خوراک دوپزازه با قارچ	۳۷۱	خوراک دل
۳۸۹	خوراک گوشت با فلفل دل	۳۷۲	فیله ی پر شده با پنیر گودا
۳۹۰	خوراک قارچ با بادمجان	۳۷۲	میتلف
۳۹۱	خوراک عدس	۳۷۳	پاته گوشت گوساله
۳۹۱	خوراک گوشت گوساله (مازندرانی)	۳۷۴	خمیر پاته
۳۹۲	خوراک سوسیس با قارچ	۳۷۵	شینسل
۳۹۲	خوراک لوبیا با گوشت چرخ کرده	۳۷۵	استیک
۳۹۳	خوراک کالباس	۳۷۶	بیفتک
۳۹۴	خوراک ماهی با روغن زیتون	۳۷۶	خوراک گوشت و قارچ
۳۹۴	خوراک مرغ با پنیر پیتزا	۳۷۷	خوراک کوفته

۴۱۴	قیمه پلو
۴۱۴	نخود پلو
۴۱۵	شیر برنج
۴۱۵	هویج پلو
۴۱۶	ته چین مرغ
۴۱۶	شیرین پلو
۴۱۷	آلبالو پلو
۴۱۸	پلو با جوجه و جعفری
۴۱۸	پلوی یونانی
۴۱۹	پلوی سرخ شده چینی
۴۲۰	شبت پلو
۴۲۰	والک پلو
۴۲۱	پلو با مرغ
۴۲۲	پلو با دلمه بادمجان
۴۲۲	پلو با تن و سبزیجات
۴۲۳	ده پخت باقلا
۴۲۴	ماهی پلو (دودی)
۴۲۴	است بولی پلو
۴۲۵	پلو سرمه رمد نان
۴۲۶	پلو گوشت یا مرغ با فلفل دلمه
۴۲۶	ته چین گوشت یا مرغ
۴۲۸	زرشک پلو با مرغ
۴۲۸	پلو قارچ
۴۲۹	پلو کنگر
۴۳۰	پلو عدس با کشمش
۴۳۰	کلم پلوی شیرازی
۴۳۱	پلو میگو
۴۳۲	مرصع پلو

۳۹۵	خوراک بوقلمون با آب میوه
۳۹۶	خوراک مرغ با آب میوه
۳۹۶	خوراک مرغ با سبزیجات
۳۹۷	خوراک زبان با سس گوجه
۳۹۷	خوراک مغز با سبزیجات معطر
۳۹۸	خوراک مرغ یا جوجه سرخ شده
۳۹۹	خوراک سینه مرغ با سبزیجات
۴۰۰	مرغ سرخ شده با سس فلفل
۴۰۱	خوراک گشت با فلفل سبز
۴۰۲	خوراک گشت مرغ
۴۰۲	خوراک مرغ با کرفس
۴۰۳	خوراک لوبیا چیتی
۴۰۳	خوراک عدس یا عدسی
۴۰۴	اشکنه
۴۰۵	خوراک قلو
۴۰۵	خوراک سیرابی
۴۰۷	انواع پلو
۴۰۷	استانبولی پلو
۴۰۷	پلو با میگو
۴۰۸	دمی باقلا
۴۰۸	ته چین بادمجان
۴۰۹	ماهی پلو
۴۱۰	سبزی پلو
۴۱۰	کلم پلو
۴۱۱	زرشک پلو
۴۱۱	باقلا پلو
۴۱۲	رشته پلو
۴۱۳	پلو با پیازچه و مرغ

۴۵۰ انواع سوپ‌ها

- ۴۵۰ سوپ کرفس
 ۴۵۰ سوپ تخم مرغ
 ۴۵۱ سوپ با پنیر خامه ای
 ۴۵۲ سوپ ماهیچه با نخود فرنگی
 ۴۵۳ سوپ ماهی با سبزیجات
 ۴۵۴ سوپ سیرابی
 ۴۵۴ سوپ ذرت
 ۴۵۵ سوپ شلغم
 ۴۵۶ سوپ گندم
 ۴۵۶ سوپ لبو
 ۴۵۷ سوپ لوبیا سفید
 ۴۵۷ سوپ کاهو
 ۴۵۸ سوپ گل کلم
 ۴۵۸ سوپ بیازچه
 ۴۵۹ سوپ اسفناج
 ۴۵۹ سوپ اسفناج و مرغ
 ۴۶۰ سوپ لپه
 ۴۶۰ سوپ عدس
 ۴۶۱ سوپ قلم
 ۴۶۱ سوپ کدو سبز
 ۴۶۲ سوپ سبزی
 ۴۶۳ سوپ جو
 ۴۶۳ سوپ نخودسبز
 ۴۶۴ سوپ تره فرنگی
 ۴۶۴ سوپ قارچ
 ۴۶۵ سوپ برنج
 ۴۶۵ سوپ گوجه فرنگی

- ۴۳۲ پلو ماش (نور آبادی)
 ۴۳۳ پلو سبزی با تن ماهی
 ۴۳۳ سیب زمینی پلو (شیرازی)
 ۴۳۴ پلو با پوشش بادمجان
 ۴۳۵ ته چین اسفناج
 ۴۳۵ دمپختک شیرازی
 ۴۳۶ ته چین ماهیچه با سبزی
 ۴۳۷ پلو با سبزیجات و سویا
 ۴۳۷ برنج چین
 ۴۳۸ پلو عدس با خورن
 ۴۳۸ پلوی کنی
 ۴۳۹ پلوی نخود فرنگی
 ۴۴۰ پلو رشته بدون برنج (کازرونی)
 ۴۴۰ هشوش (غذای عربی)
 ۴۴۱ پلوی بندری
 ۴۴۲ پلو گوشت با نخود فرنگی
 ۴۴۲ کته شنبليله (مخصوص زائو)
 ۴۴۳ ته چین (شیرازی)
 ۴۴۳ پلو بریانی (شهرکردی)
 ۴۴۴ دمپختک گوجه فرنگی (کازرونی)
 ۴۴۵ پلو ریحان
 ۴۴۵ پلو میگو با گردو (خوزستانی)
 ۴۴۶ پلوی اروپایی
 ۴۴۷ پلوی ترکی
 ۴۴۷ شیرازی پلو قالبی
 ۴۴۹ کته با آب مرغ

دایره المعارف آشپزی امروزی فلورا

۴۸۷	سوپ پای مرغ
۴۸۸	سوپ مرغ با رشته فرنگی
۴۸۸	سوپ گوجه
۴۸۹	سوپ عروس آذربایجانی
۴۹۰	شوربا

۴۹۱ انواع آش ها

۴۹۱	آش ماست
۴۹۱	آش دوغ
۴۹۲	آش رشته
۴۹۳	آش جو
۴۹۳	آش آلو
۴۹۴	آش ماش
۴۹۴	آش شله قلمکار
۴۹۵	آش شلغم
۴۹۵	آش گندم
۴۹۶	آش انغوره
۴۹۶	آش انار
۴۹۷	آش برنج
۴۹۸	آش ترشی
۴۹۹	آش تمناج
۴۹۹	آش چغندر
۵۰۰	آش سبزی
۵۰۱	آش عباس (محلی)
۵۰۲	آش کاجی
۵۰۲	آش کوفته سبزی
۵۰۳	آش گوجه فرنگی
۵۰۴	آش ماسو
۵۰۴	آش کشک (خوزستانی)

۴۶۶	سوپ آرد جو
۴۶۷	سوپ اسفناج با ماست
۴۶۷	سوپ بروکلی
۴۶۸	سوپ دهاتی
۴۶۹	سوپ رشته فرنگی
۴۶۹	سوپ سرد
۴۷۰	سوپ سوسیس
۴۷۱	سوپ سیب زمینی با خامه
۴۷۱	سوپ شیر عدس
۴۷۲	سوپ صدف دریایی
۴۷۴	سوپ عروس
۴۷۴	سوپ فرانسوی
۴۷۵	سوپ قارچ با سیب زمینی
۴۷۶	سوپ کدو و نعناع
۴۷۶	سوپ کنگر
۴۷۷	سوپ گوجه با ماکارونی و کوفته
۴۷۸	سوپ ماکارونی
۴۷۹	سوپ ماهی
۴۸۰	سوپ مخصوص سر آشپز
۴۸۱	سوپ مرغ
۴۸۱	سوپ ورمیشل
۴۸۲	سوپ هویج
۴۸۳	سوپ بهاری
۴۸۴	سوپ لوبیا سبز
۴۸۴	سوپ ترش
۴۸۵	سوپ میوه جات
۴۸۶	سوپ درهم
۴۸۶	سوپ سبزیجات با شیر

۵۲۱	آش میوه	۵۰۵	آش غوره
۵۲۳	انواع سالاد	۵۰۵	آش قلمکار
۵۲۳	سالاد ذرت و مرغ	۵۰۶	آش قلمکار شیرازی
۵۲۳	سالاد میوه	۵۰۷	آش گوجه
۵۲۴	سالاد حبوبات	۵۰۷	آش آلوچه
۵۲۵	سالاد پاستا با تن ماهی	۵۰۸	آش اسفناج
۵۲۵	سالاد اندونزی	۵۰۹	آش ترشی (غذای شمالی)
سالاد پیازچه سیب زمینی و گل کلم		۵۰۹	آش بادمجان
۵۲۶	سالاد الویه	۵۱۰	آش یر
۵۲۶	سالاد میگو	۵۱۰	آش و تنبل
۵۲۷	سالاد برنج	۵۱۱	آش آخر رک یا باده نوهی
۵۲۷	سالاد سیب زمینی	۵۱۱	آش دندان
۵۲۸	سالاد هویج	۵۱۲	آش قلقی
۵۲۸	سالاد گل کلم با تن	۵۱۲	آش بکلا
۵۲۹	سالاد هویج و تربچه	۵۱۳	آش کارده (شیرازی)
۵۲۹	سالاد کاهو	۵۱۳	آش مصفی (شهرکردی)
۵۳۰	سالاد کرفس	۵۱۴	آش برگ کلم
۵۳۱	سالاد تنوید رنگی اقارچ	۵۱۵	آش ترخینه
۵۳۱	سالاد ماست با خیار	۵۱۵	آش ترخینه با سیرابی
۵۳۲	سالاد کلم بنفش	۵۱۶	آش دوغ (آذربایجانی)
۵۳۳	سالاد کاهو با پنیر و تخم مرغ	۵۱۶	برگ و دوغ (لری)
۵۳۳	سالاد کلم پیچ	۵۱۷	دوغ آب کله پاچه (نورآبادی)
۵۳۴	سالاد ایتالیایی	۵۱۷	شیر برنج
۵۳۴	سالاد تابستان	۵۱۸	آش رشتی
۵۳۵	سالاد زبان با کاری	۵۱۹	آش بلغور
۵۳۵	سالاد بادمجان	۵۱۹	آش کشک
۵۳۶	سالاد فانتزی	۵۲۰	آش گوشت
		۵۲۱	آش تبریزی

۵۵۳	سالاد زمستانی	۵۳۶	سالاد لبو
۵۵۴	سالاد سبزی	۵۳۷	سالاد اسفناج
۵۵۵	سالاد زیتون	۵۳۷	سالاد سوسیس با پودر آویشن
۵۵۶	سالاد لوبیا چیتی	۵۳۸	سالاد گوشت
۵۵۶	سالاد جعفری	۵۳۸	سالاد سیب زمینی با کرفس
۵۵۷	سالاد با سفیده ی تخم مرغ	۵۳۹	سالاد شیرازی
۵۵۷	سالاد آرتیشو با سرکه	۵۳۹	سالاد تن ماهی
۵۵۸	سالاد پراونکال	۵۴۰	سالاد ماکارونی
۵۵۹	سالاد پرتقال	۵۴۰	سالاد سوسیس
۵۵۹	سالاد پنیر	۵۴۱	سالاد مرغ
۵۶۰	سالاد پنیر و لبو	۵۴۲	سالاد ژله ای
۵۶۰	سالاد تخم مرغ و زامبون	۵۴۲	سالاد کلم سفید
۵۶۱	سالاد جوجه	۵۴۳	سالاد سبزیجات
۵۶۱	سالاد ذرت	۵۴۳	سالاد گیاهی
۵۶۲	سالاد رژیمی	۵۴۴	سالاد با کلم قرمز
۵۶۳	سالاد رشتی	۵۴۵	سالاد لبو با تخم مرغ
۵۶۴	سالاد ران	۵۴۵	سالاد ماکارونی با کالباس
۵۶۴	سالاد باره ایمو	۵۴۶	سالاد جوانه ی گندم
۵۶۵	سالاد سبزیجات با پنیر	۵۴۷	سالاد گوجه فرنگی
۵۶۶	سالاد سیب	۵۴۸	سالاد مخلوط
۵۶۶	سالاد سیب زمینی و لوبیا سبز	۵۴۸	سالاد الویه با کالباس
۵۶۷	سالاد شیکارون	۵۴۸	سالاد فصل
۵۶۸	سالاد عدس	۵۴۹	سالاد فصل به شکل تپه
۵۶۸	سالاد قارچ	۵۵۰	سالاد کالباس با مرغ
۵۶۹	سالاد کدو و ماست	۵۵۱	سالاد مرغ و بادام
۵۶۹	سالاد گل کلم	۵۵۱	سالاد ماکارونی با سبزیجات
۵۷۰	سالاد گردو	۵۵۲	سالاد کالباس با گردو
۵۷۱	سالاد گوجه فرنگی با پنیر	۵۵۳	سالاد ماکارونی و نخودفرنگی

۵۹۵	سس تند سوئدی	۵۷۱	سالاد لوبیا سبز
۵۹۵	سس فلفل	۵۷۲	سالاد لوبیا قرمز
۵۹۶	سس ارور	۵۷۳	سالاد لوبیا و گلای
۵۹۶	سس اسپانیول	۵۷۳	سالاد ماست و زردچوبه
۵۹۷	سس برنيس	۵۷۴	سالاد مارینا
۵۹۷	سس بشامل	۵۷۴	سالاد ماکارونی با پنیر و گوجه
۵۹۸	سس بوردولز یا سس مغز قلم	۵۷۵	سالاد ماکارونی با تن ماهی
۵۹۹	سس بروگیون	۵۷۶	سالاد ماهی
۵۹۹	سس پنیر	۵۸۵	سالاد ماهی در سس ماست
۵۹۹	سس پیتزا	۵۸۶	سالاد پینسترونی
۶۰۰	سس تاتار	۵۸۷	سالاد یونانی
۶۰۰	سس تاوزند	۵۸۸	انواع سس ها
۶۰۱	سس تند	۵۸۸	سس لیموترش
۶۰۱	سس توت فرنگی	۵۸۸	سس فرانسوی
۶۰۲	سس خامه	۵۸۸	سس اسپانیولی
۶۰۲	سس رب انار	۵۸۹	سس شارکوئتر
۶۰۳	سس سالاد	۵۹۰	سس باتار
۶۰۳	سس سالاد با آلبیمو	۵۹۰	سس ساده
۶۰۳	سس سبزیجات	۵۹۰	سس بارنز
۶۰۴	سس سفید	۵۹۱	سس میگو
۶۰۴	سس سوپریم	۵۹۱	سس قارچ برای ساندویچ
۶۰۵	سس طلایی با قارچ	۵۹۲	سس مخصوص پیتزا
۶۰۶	سس قارچ	۵۹۲	سس خردل
۶۰۶	سس کوفته	۵۹۳	سس مایونز
۶۰۷	سس ماست با لیمو ترش	۵۹۳	سس سرکه
۶۰۷	سس برای مرغ	۵۹۳	سس لیونر
۶۰۸	سس موسیر	۵۹۴	سس بلونز
۶۰۸	سس سفید مخصوص لازانیا	۵۹۴	سس گوجه فرنگی

۶۲۴ ماکارونی با پنیر پیتزا و ژامبون
 ۶۲۴ اسپاگتی ایتالیایی
 ۶۲۵ پاستا با قارچ و ریحان
 ۶۲۵ خوراک ماکارونی
 ۶۲۶ رولت ماکارونی
 ۶۲۷ سالاد ماکارونی
 ۶۲۸ ماکارونی با بروکلی
 ۶۲۹ ماکارونی با سوسیس
 ۶۲۹ ماکارونی با سویا
 ۶۳۰ ماکارونی دوکاتی
 ۶۳۱ ماکارونی شکل دار
 ۶۳۲ ماکارونی فیله ی مرغ
 ۶۳۲ ماکارونی مارتادلا
 ۶۳۳ لازانیا
 ۶۳۴ لازانیا با سوسیس و کالباس
 ۶۳۴ لازانای فری
 ۶۳۵ لازانیا ماهی
 ۶۳۶ لازانیا مرغ
 ۶۳۷ ماکارونی مرغ
 ۶۳۷ ماکارونی با اسفناج
 ۶۳۸ ماکارونی با جگر
 ۶۳۸ ماکارونی با گوشت
 ۶۳۹ ماکارونی تنوری
 ۶۴۰ ماکارونی با مرغ و قارچ
 ۶۴۰ ماکارونی با سس بشامل
 ۶۴۱ نان اسپاگتی
 ۶۴۲ اسپاگتی با تن ماهی
 ۶۴۲ اسپاگتی گوشت

۶۰۹ سس شامی ساده
 ۶۰۹ سس گوشت
 ۶۱۰ سس سویا
 ۶۱۰ سس شنیستل
 ۶۱۱ سس سالاد

انواع ماکارونی، اسپاگتی و لازانیا

۶۱۲ لازانیا با قارچ
 ۶۱۲ لازانیا با سس سفید و ژامبون
 ۶۱۳ فتوچینی اسفناج با سس سفید
 ۶۱۳ فتوچینی
 ۶۱۴ ماکارونی قالبی
 ۶۱۵ ماکارونی با زیتون
 ۶۱۶ ماکارونی با ماهی
 ۶۱۶ ماکارونی با کشک و سیرداغ
 ۶۱۶ اسپاگتی بادمجان
 ۶۱۷ اسپاگتی با قلوه
 ۶۱۷ ماکارونی با سبزیجات
 ۶۱۸ ماکارونی با گوجه فرنگی
 ۶۱۹ ماکارونی رشته‌ای
 ۶۱۹ ماکارونی با تخم مرغ
 ۶۲۰ ماکارونی با پنیر

ماکارونی با سس سفید، قارچ و سوسیس

۶۲۰
 ۶۲۱ ماکارونی با میگو
 ۶۲۱ ماکارونی با قارچ
 ۶۲۲ ماکارونی با نخود فرنگی
 ۶۲۲ اسپاگتی با مرغ
 ۶۲۳ اسپاگتی با سس گوشت

۶۶۰	کوفته مخلوط	۶۴۳	اسپاگتی با گوجه فرنگی
۶۶۱	کوفته سویا	۶۴۴	اسپاگتی با قارچ
۶۶۲	کپه (غذای عربی)	۶۴۴	اسپاگتی گردو
۶۶۳	کوفته هویج	۶۴۵	ماکارونی با سبزی
۶۶۳	کوفته بلغور (شهرکردی)	۶۴۵	ماکارونی با کلم پیچ
۶۶۴	کوفته سبزی	۶۴۶	ماکارونی با سس تند
۶۶۵	کوفته گوشت	۶۴۷	ماکارونی با قارچ و تخم مرغ
۶۶۶	کوفته سیب زمینی	۶۴۷	ماکارونی با کالباس
۶۶۷	کوفته کاری (ادویه)		

انواع املت، استیک و ژیکو

۶۶۸	املت خرما عروس
۶۶۸	املت فلفل سبز
۶۶۹	املت خامه
۶۶۹	املت در فر
۶۷۰	املت چوپان
۶۷۰	املت همبج
۶۷۱	املت گوجه فرنگی
۶۷۱	املت پنیر با شیر
۶۷۲	املت گوشت
۶۷۲	املت ایتالیایی
۶۷۳	املت سبزی
۶۷۳	املت سوسیس و کالباس
۶۷۴	املت سیب زمینی
۶۷۴	املت پفکی
۶۷۵	املت توجیبی
۶۷۶	املت ساده
۶۷۶	املت سوسیس
۶۷۷	املت قارچ با سبزیجات

انواع کوفته

۶۴۹	کوفته با پودر کرباس
۶۴۹	کوفته ریزه با سس خردل
۶۵۰	کوفته گوشت با سیب زمینی
۶۵۰	کوفته سرگنچسکی
۶۵۱	کوفته نخوجی
۶۵۲	کوفته کباب
۶۵۲	کوفته ماهی
۶۵۳	کوفته ترش
۶۵۳	کوفته برنجی
۶۵۴	کوفته تبریزی
۶۵۵	کوفته مرغ
۶۵۵	کوفته آذری
۶۵۶	کوفته استانبولی
۶۵۷	کوفته پنیر پیتزا
۶۵۷	کوفته جعفری
۶۵۸	کوفته قلقلی
۶۵۸	کوفته کاری
۶۵۹	کوفته کله گنچسکی
۶۶۰	کوفته کیلکا

۶۹۲	ترشی پیاز
۶۹۲	ترشی چاقلا نقوش
۶۹۲	ترشی چاقاله بادام
۶۹۳	ترشی چغندر
۶۹۳	ترشی خرما
۶۹۴	خیار شور
۶۹۴	ترشی دلمه
۶۹۵	رب انار
۶۹۵	رب گوجه فرنگی
۶۹۶	ترشی زالزالک
۶۹۶	ترشی زیتون
۶۹۶	زیتون پرورده
۶۹۷	ترشی سبزی مخلوط
۶۹۸	ترشی سیب زمینی ترشی
۶۹۸	بیر ترشی
۶۹۹	سرکه آب انار
۶۹۹	سرکه انگور
۶۹۹	سرکه نمک
۷۰۰	سرکه گوجه فرنگی
۷۰۰	سرکه سیب
۷۰۰	سرکه معطر
۷۰۰	سرکه میوه ها
۷۰۱	شور خیار و گوجه
۷۰۱	شور مخلوط
۷۰۲	آب غوره
۷۰۲	آب لیمو
۷۰۲	ترشی غوره
۷۰۳	غوره شور

۶۷۷	املت سبزیجات
۶۷۸	املت خرما
۶۷۹	املت گوجه بادمجان
۶۷۹	املت قارچ با گوجه فرنگی
۶۸۰	املت تخم مرغ با گوجه
۶۸۰	املت تخم مرغ یا خاگینه
۶۸۱	املت اسفناج
۶۸۱	املت میگو
۶۸۲	املت فلفل
۶۸۲	املت شیر (یا خاگینه)
۶۸۳	املت قارچ
۶۸۳	راگو
۶۸۴	استیک با سس قارچ
۶۸۵	رولت گوشت سرد
۶۸۵	رولت مرغ و قیسی

انواع ترشی، سرکه و شور

۶۸۶	ادویه ترشی
۶۸۶	ترشی آلبالو
۶۸۷	ترشی آناناس
۶۸۷	ترشی انبه
۶۸۸	ترشی انجیر
۶۸۸	ترشی انگور سفید
۶۸۹	ترشی بادمجان با موسیر
۶۸۹	ترشی بادمجان درسته
۶۹۰	ترشی برگه زرد آلو
۶۹۰	ترشی برگه‌ی هلو
۶۹۱	ترشی به
۶۹۱	ترشی پسته سبز

۷۱۷	ترشی میوه خشک	۷۰۳	فلفل ترشی
۷۱۸	ترشی هفت بیجار	۷۰۴	ترشی فلفل دلمه ای
۷۱۸	ترشی هلو	۷۰۴	کدوی شور
۷۱۹	ترشی هویج فرنگی	۷۰۵	ترشی کرفس
۷۱۹	عنبر بو	۷۰۵	ترشی کلم پیچ
۷۲۰	ترشی بنک (شیرازی)	۷۰۶	ترشی کلم قرمز
۷۲۰	غوره به غوره	۷۰۶	ترشی کنگر
۷۲۱	جوهر غوره	۷۰۶	ترشی گریو
۷۲۱	ترشی با چاشنی رب انار	۷۰۷	گرد غو
۷۲۱	ترشی با چاشنی رب گوجه فرنگی	۷۰۷	گرد لیم
۷۲۲	ترشی سه پستان	۷۰۷	گرد نخود
۷۲۲	ترشی چکنه	۷۰۷	ترشی گشنیز
۷۲۳	ترشی لیچی (کازرونی)	۷۰۸	ترشی گلپر
۷۲۳	ترشی کورک (کازرونی)	۷۰۸	ترشی گل کلم و پیاز
۷۲۴	ترشی قزوینی	۷۰۹	ترشی کلم شور
۷۲۴	ترشی بی لحر (نورآبادی)	۷۰۹	ترشی گل کلم با هویج
۷۲۵	ترشی کفس کوهی	۷۱۰	ترشی گل کور
۷۲۵	ترشی نمک	۷۱۰	ترشی گوجه سبز
۷۲۶	ترشی پرتقال ترابی	۷۱۱	گوجه فرنگی شوراب
۷۲۶	ترشی مخلوط خیار و مل	۷۱۱	ترشی گیلان
۷۲۷	ترشی کلم برگ قرمز و پیاز	۷۱۲	ترشی لبو
۷۲۷	ترشی آلو زرد یا سیاه	۷۱۲	ترشی لپته بادمجان
۷۲۸	ترشی انگور سیاه و سفید	۷۱۳	ترشی لپته سیب
۷۲۸	شور برگ مو	۷۱۴	ترشی لیمو
۷۲۹	ترشی بادمجان با موسیر	۷۱۴	ترشی مخلوط
۷۲۹	لواشک	۷۱۵	ترشی موسیر
۷۳۰	انواع دسر	۷۱۵	ترشی میوه
۷۳۰	کرم کارامل	۷۱۶	ترشی میوه جات

۷۴۲	حریره بادام	۷۳۱	کرم پرتقال
۷۴۲	دسر حلوائ نارگیلی	۷۳۱	کرم لیوانی سه رنگ
۷۴۳	دسر خامه شکلاتی	۷۳۲	پودینگ ساده وانیلی
۷۴۳	دسر طالبی توپر	۷۳۳	دسر تمشک (رژیمی)
۷۴۴	کافه گلاسه	۷۳۳	دسر ماست یخی (رژیمی)
۷۴۴	کیاب میوه جات با شکلات	۷۳۴	دسر سیب
۷۴۵	یخ در بهشت	۷۳۴	کرم پاتیسیر
۷۴۶	دسر قارچ با خامه	کرم شکلاتی مخصوص سنت آندره	
۷۴۶	دسر میوه با ماست	۷۳۵	
۷۴۷	کنجد و خرما	۷۳۶	موس شلات
۷۴۷	حلوائ آرد گندم	۷۳۶	سوفله میوه جات
۷۴۸	حلوا برنجی	۷۳۷	فروماژ قهوه یا پرتقال
۷۴۸	حلوائ زنجبیل	۷۳۸	دیک میلچ
۷۴۹	حلوائ خرما با مغز پسته و بادام	۷۳۹	ژله میوه
۷۴۹	دام و زردچوبه (برای زائو)	۷۴۰	سالاد میوه
۷۵۰	گداخته	۷۴۰	شارلوت آناناس
۷۵۱	فری	۷۴۰	مسقطی
۷۵۱	خشک آشپزی (کازرونی)	۷۴۱	پالوده ی شیرازی
۷۵۲	حلوا	۷۴۱	دسر چهار فصل



مقدمه ناشر

هر ملتی غذاهای مخصوص خود را دارد و تاریخ تکوین غذاهای هر ملت، قدمتی به درازای قدمت تمدن هر ملت دارد. زنهای خانه‌دار و آشپزهای حرفه‌ای هر ملت، در طول زمان با ابتکارات و دست‌آوردی خود، تلاش کرده‌اند که مغذی‌ترین و خوشمزه‌ترین غذاها را از مواد اولیه موجود بسازند و در این راه، تنها هدفی را که دنبال کرده‌اند، تلاش برای هرچه مغذی‌تر و خوش‌زه‌تر ساختن غذاها از مواد اولیه بوده است. اما حقیقت این است که نمی‌توان گفت که غذاهای ملل گوناگون، به لحاظ ارزش غذایی و خوشمزگی یکسانند و درست مثل شیرهای دیگری که به مسابقه گذاشته می‌شوند تا از بین همه آن‌ها بهترین‌ها و از بین بهترین‌ها اسوه آن‌ها انتخاب شود، اهل فن می‌توانند به سادگی قضاوت کنند که غذاهای کدام کشور به لحاظ ارزش غذایی و خوشمزگی برترین هستند.

شاید در هیچ جای دنیا، همچون آمریکا که در آن مهاجرینی به تعداد فراوان از تمامی کشورهای جهان گرد آمده‌اند، نتوان فرهنگ ملت‌ها و من‌جمله کیفیت غذاهای آن‌ها را از دیدگاه ملت‌های مختلف، مورد قضاوت قرار داد. در آمریکا، حدود یک‌سوم از تفریحات لذت‌بخش مردم به غذا خوردن در رستوران‌ها اختصاص دارد. از آن‌جا که خود آمریکایی‌ها نیز به‌طور اجدادی مردمانی مهاجر از اروپا بوده‌اند، در

این کشور، کمترین تعصبات منفی در رابطه با خارجی‌ان مهاجر وجود دارد، چرا که هر آمریکایی، خودش را نیز در اصل یک مهاجر می‌پندارد و همین تفکر باعث شده است که آمریکایی‌ها بین خودشان و مردمان سایر ملل تفاوت ملموسی قائل نشوند. با داشتن این تفکر و تنوع‌طلبی شدید آمریکایی‌ها، آن‌ها سعی می‌کنند به‌رستوران‌هایی که در آن‌ها غذاهای سایر ملل ارائه می‌شود سر بزنند. آن‌ها با این روش غذا خوردن در خارج از خانه، توانسته‌اند غذاهای سایر ملل را نیز ارزیابی و مشخص کنند که غذاهای مورد علاقه‌اشان در رستوران‌های کدامین ملل ارائه می‌شود.

در شهرهای پُرجمعیت آمریکا که به‌طور معمول خارجی‌ان به‌دلیل وجود کار و درآمد در آن‌ها سکونت می‌کنند، ایرانی‌ها به‌طور میانگین، به‌لحاظ فرهنگ، سطح تحصیلات، هوش، خلاقیت، شعور و سرمایه از سایر ملت‌های مهاجر سرترند. و اما رستوران‌های ایرانی، اگرچه بحال تعداد بسیار کم‌شمارتر از رستوران‌های چینی، ایتالیایی و مکزیکی‌اند، اما به‌خصوص در دهه اخیر با آشناسدن ذائقه آمریکایی‌ها و دیگر ملت‌ها با جلوکباب و جلووجه ایرانی امروز کمتر کسی است که در آمریکا به‌طور خاص با این دوغذای خاص ایرانی‌ها آشنا نباشد و آن‌ها را در ردیف بهترین غذاها معرفی نکند. بی‌تردید اگر در هریک از پستان رستوران‌ها، برخی از سایر غذاهای ایرانی نیز ارائه شود، شهرت غذاهای ایرانی عالم‌گیر خواهد شد. من با این مقدمه چینی، می‌خواهم به‌ملت خودمان بگویم که ایرانیان، نه تنها در جهان از بالاترین ضریب هوشی، استعداد و خلاقیت برخوردارند، بلکه غذاهای ما سبب در غذاهای دیگر ملت‌ها، به‌لحاظ ارزش غذایی و خوشمزه‌گی در ردیف برترین‌هاست.