

هوية الكتاب

الكتاب: دليل الطبخ والتغذية

تأليف: نزيهة أديب وفردوس المختار

منشورات: رهويان ٠٩١٢٥٥١٤٠٦٣

الطبعة: الأولى

المطبعة: سبخان - قم

عدد المطبوع: ٥٠٠٠ نسخة

سنة الطبع: ١٣٨٤ - ١٤٢٧

عدد الصفحات: ٤٢٤ وزيري

رقم الايداع الدولي: 4 - 02 - 6878 - 961

دليل

الطبخ

والتنظيف

تأليف

فردوس المختار

فريهة أديب

حقوق الطبع محفوظة



المقدمة

بدأت التغذية والغذاء الصحي وكيفية اعداده ونوعيته تأخذ حيزاً كبيراً من تفكير الانسان المتحضر واتجهت الافكار الى اهمية الموضوع وعلاقته بصحة الفرد في مختلف مراحل حياته، ومع تقدم العلوم والابحاث وتطورها السريع في العقود الثلاث الماضية ازداد عدد الكتب والدراسات والمجلات المتخصصة بهذا الصدد زيادة كبيرة، واهتمت المناهج الاذاعية والتلفازية وخاصة الثقافية منها بتقديم المعلومات الضرورية في التغذية الصحيحة وكيفية توفيرها للفرد في ادوار حياته المختلفة بالاضافة الى البحث عن الغذاء وتركيبه وفائدته وعلاقة الغذاء بامراض العصر المعروفة كأمراض القلب والشرابيين وقرحة المعدة والأشئ عشر وغيرها.

وكتب التغذية والطبخ كثيرة ومتنوعة تحاول جميعها ارضاء كافة الانواق والاعمار والجنسيات، وتسعى كلها بشكل او آخر الى التجديد والتنويع، والمعروف ان الطعام الاعتيادي الرتيب يسبب الملل عند الانسان ويؤدي في كثير من الاحيان الى مشاكل عائلية ويقلل من الشهية ولذا اصبحت كتب الطبخ تساعد المرأة على اعداد وجبات متنوعة ويطلق جذابة تساعد على اقبال افراد العائلة وخاصة الاطفال منهم على المائدة في جو من المرح والابتهاج والسرور، ويقضي على الحيرة التي تجاوبها ربة البيت كل يوم عند اعداد الطعام.

وكانت المهارة في الطبخ او تعلمها تكتسب عادة عن طريق الام الى الابنة ولكن بتقدم المدنية ودخول المرأة مضمار الدراسة والعمل خارج البيت زادت الحاجة الى وجود مصادر تبحث في التغذية والطبخ وتتلائم مع البيئة والعادات لتساعد كل امرأة سواء كانت تعمل في البيت او خارجه في الحصول على المعلومات التي تساعد على توفير الغذاء الصحي وتعلم الطرق الصحيحة وكسب الخبرات اللازمة في اختيار واعداد الغذاء. وليست المرأة وحدها التي تحتاج لهذه المساعدة فقد غدا الرجل في كثير من الاحيان بحاجة الى اعداد طعامه بنفسه سواء كان ذلك بسبب السفر او ابتعاده عن البيت للعمل او الدراسة.

وللطعام والغذاء من حيث اعداده وتقديمه اهمية كبيرة في الحياة العربية بصورة عامة، فالضيافة العربية ركن مهم من

اركان الحياة الاجتماعية في كافة الاقطار العربية، وفي كثير من الاحيان تقتصر شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية بما يستطيع تقديمه من الطعام الى ضيوفه في المناسبات المختلفة كالاعياد مثلاً ويندر أن تخلو اي من المناسبات الاجتماعية من تقديم نوع او آخر من الطعام. وتزهو المرأة العربية عادة بما تقدمه للضيوف وتفخر بذلك امام افراد عائلتها واصدقائها.

وخلال السنوات السابقة اختلفت الآراء وتعددت حول الكثير من المواضيع التي تخص الغذاء والتغذية، ولكن من المؤكد ان الاكثريه اتفقت بصورة عامة على اهمية الغذاء المتوازن الصحي والذي يحتوي على كافة العناصر الغذائية اللازمة للفرد في مختلف مراحل حياته واتفقت اغلبها على ضرورة الاكثار من الاغذية الطازجة من الخضراوات والفواكه وتناول الاطعمة ذات الالياف والاقلال من تناول الدهون والسكر والملح.

وللنجاح الكبير الذي صادف كتاب دليل الطبخ والتغذية خلال السنوات الطويلة الماضية والتي لم يسبق لكتاب آخر في هذا المجال ان يحظى بمثل هذا النجاح بحيث اعيد طبعه مرة بعد اخرى، اثر كبير في تشجيعنا على تجديده بشكل جذاب وحديث يتماشى مع النظريات الحديثة في الغذاء والتغذية ويسد نقصاً كبيراً في هذا الميدان في الشرق الاوسط وباللغة العربية. والكتاب غني بالموصفات اللذيذة والصحية والتي تتلائم مع مختلف الانواع بالاضافة على المحافظة على التوازن وخواص المواد المستعملة وفوائدها الغذائية. وقد استعملت الطرق البسيطة في العمل، والمقاييس المعروفة والمتوفرة في كل المطابخ سواء كانت صغيرة او بوانية او كبيرة او حديثة.

ونحن ان نقدم خلاصة جهودنا في هذا الكتاب نأمل ان ينال رضا القاري والقارئة ويفيدهم جميعاً، وندعو من الله تعالى ان يوفقنا جميعاً في عملنا وهو السميع المجيب.

فهرست الوصفات

١٦٥	بيورية البزاليا	١٨٩	مرق البامية	٢٣٩	الأقرة
١٦٤	سوتية البزاليا	١٩٠	مرق البامية البابسة	٢٣٩	الشامية
١٦٥	قوالب البزاليا	٣٤٢	بان كسيك	٢٣٩	شسوي الاقرة
١٦٤	مرق البزاليا	٣٤٢	بان كسيك راقسي	١٩١	الاسبراكس
١٦٥	مطهر البزاليا	٢٦٤	البساي	١٩١	الاسبراكس بالصلصة البيضاء
٢٥٠	البسكت	٢٦٥	باي التفاح بالمرانكو	١٨١	الاسبيناغ
٢٥١	بسكت البورتقال	٢٦٦	باي الفسور	١٨٢	الاسبيناغ بالزيت
٢٥١	بسكت البيكك باور الاسامية	٢٦٨	باي الفسور باللحم	١٨٢	الاسبيناغ كوانان
٢٥١	بسكت الجبن	٢٦٨	باي العجاج	١٨١	بيورية الاسبيناغ
٢٥٢	بسكت سافواي	٢٦٦	باي الفواكه	١٨١	الفبزي
٢٥٢	بسكت الشساي	٢٦٦	باي الكاكار	١٨١	صوتية الاسبيناغ
٢٥٢	بسكت الكاكار	٢٦٧	باي بالكريم	١٨١	مرق الاسبيناغ
٢٥١	بسكت اللبن	٢٦٨	باي باللحم	١٨٢	مقوية الاسبيناغ
٢٥٢	بسكت مربى المشمش	٢٦٥	باي بالمربي	١٨٥	البذنجان
٢٥٢	بسكت المفسوف	٣٣٣	البذنك	١٨٧	انعام بالبدلي
١٧٤	البطاطة	٣٣٢	بذك الحليب بالرز	١٨٨	البذنجان بالصلصة البيضاء
١٧٥	البطاطة بالبصل	٣٣٧	بذك الفيز بالتمر	١٨٨	البذنجان بالكباب
١٧٩	البطاطة بالجبن	٣٣٩	بذك الفيز بالزبد	١٨٦	البذنجان المطبق
١٨٠	البطاطة بالكريم	٣٣٩	بذك الفيز بالكرامل	١٨٦	البذنجان المقل بالبيض
١٧٩	البطاطة المشوية بدون قشر	٣٣٨	بذك الفيز بالمربي	١٨٧	البذنجان المعشي باللحم
١٧٩	البطاطة المشوية بالقشر	٣٣٤	بذك الفيز بالليمون	١٨٧	تيسي البذنجان
١٧٨	البطاطة بالمعكرونة	٣٣٧	بذك الطحين بالكرامل	١٨٦	عش البذنجان
١٧٦	البطاطة المقلية	٣٣٦	بذك مصير الفاكهة بالنشا	١٨٦	مرق البذنجان
١٧٤	بيورية البطاطة	٣٣٧	بذك فستات الفيز	١٨٥	مقلي البذنجان
١٧٥	سوتية البطاطة	٣٣٥	بذك الفواكه بالنشا	١٩٠	الباقلاء
١٨٠	عش البطاطة	٣٣٥	بذك قوالب البورتقال	١٦١	باقلاء بالزيت
١٧٨	قالب البطاطة	٣٣٩	بذك قوالب الفيز بالزبد	١٦٢	بيورية الباقلاء
١٧٦	كبة البطاطة	٣٣٥	بذك قوالب الليمون	١٦٢	تيسي الباقلاء
١٧٧	كفتة البطاطة	٣٤٠	بذك قمر الدين	١٦٢	الطعمية
١٧٧	كفتة البطاطة باللحم	٣٣٦	بذك الكرامل بالنشا	١٦٤	تشويب الباقلاء
١٧٩	محشي البطاطة	٣٣٨	بذك الكيك الاسفنجي	١٦٢	فصوص الباقلاء بالزيت
١٧٥	مرق البطاطة	٣٣٤	بذك المعكرونة بالحليب	١٦٠	مرق الباقلاء
١٧٣	البصل	١٨٣	البسرين	١٦١	بخني الباقلاء
١٧٤	البصل الاخضر بالزيت	١٨٢	مرق البسرين	١٨٩	البامية
١٧٤	البصل الاخضر باللحم	١٦٤	البزاليا	١٩٠	تشريب البامية

١٧١	سوتية الجزر	١٤٤	كبة البطاطة بالبيض	١٧٣	يخني اليمصل
١٧٢	قالب الجوز	١٤٤	اللحم بالبيض	٢٧٤	البيتزا
٣٢١	الجسيلي	١٤٤	المخلصة	٢٦٩	البورك
٣٢٢	جيلي اليمرقبال	٣٣٠	ترايفل	٢٧٠	بف بورك
٣٢٣	جيلي الحليب الراقي	٣٢٠	ترايفل بسيط	٢٧٠	بورك الجبن
٣٢٢	جيلي الحليب باللوز	٢٢١	ترايفل بالجيلي	٢٧٢	بورك روس بسري
٢٢٢	جيلي العنب الاسود	٢٢٢	ترايفل راقي	٢٧٠	بورك اللحم
٣٢٣	جيلي الكاستر	٢٢١	ترايفل بالفاكهة	٢٧١	بورك ماسورا
٢٢٢	جيلي الكريب مسوت	٢٢١	ترايفل بالكاكاو	٢٧٤	بورك النشنة
٣٢١	جيلي الليمون	١٩٣	ترلي الحنضر	٢٧٢	تتر فولافي
٣٢٤	قالب الجيلي بالسويسرول	٦٨	التشريب الابيض	٢٧١	مسو بودكي
٢٢٣	قالب الجيلي بالكيك	٦٧	التشريب الابيض البسيط	٢٦٩	عجينة البورك الاعتيادية
٤٠	الحساء	٦٩	تشريب اللحم بالبازنجان	٢٧٣	نمسا بودكي
٥١	حساء اب كوش	٧٠	تشريب اللحم بالرمسان	١٣٥	البسيط
٥٣	حساء الباقلاء اليابسة	١٦٦	تشريب اللوبيا الحمراء	١٢٨	اومليت البطاطة
٥٢	حساء برما الموصلة	٦٨	تشريب نومي البصرة	١٢٨	اومليت البسيط
٤٢	حساء البراليا	٢٩٩	تلبيسة الكيك	١٢٨	اومليت الجبن
٥٢	حساء البصل بالكريم	٢٠٢	تلبيسة بياض البيض	١٢٨	اومليت الطحين
٤٣	حساء البطاطة	٢٠٢	التلبيسة البيضاء	١٢٧	اومليت القرنسية
٥١	حساء بالتربية	٢٠٠	تلبيسة العين	١٢٩	بف اومليت
٤١	حساء الجزر	٢٠٠	تلبيسة الزبد	١٤١	البطاطة بالبيض
٤٢	حساء الضضر	٢٠١	تلبيسة الزبد الراقية	١٤٢	بيض بالاسبيناغ
٤٧	حساء الخضرة البيضاء	٢٠٤	تلبيسة الشوكولاته	١٤٧	بيض باليسطومة
٤٧	حساء الدجاج	٢٠٢	تلبيسة العشر دقالبق	١٤٦	بيض تركي
٤٨	حساء الدجاج بالماض	٢٠٣	تلبيسة الكاكاو	١٤٢	بيض بالتوست
٤٨	حساء الدجاج بالخضرة	٢٠١	تلبيسة الماء	١٤٥	بيض بالعجين
٥٢	حساء الدجاج بالكريم	٢٠١	تلبيسة الماء بالشوكولاته	١٤١	بيض بالفلفل
٤٧	حساء السبيناغ	٢٠٢	تلبيسة ميروش جوز الهند	١٤٦	بيض بالكاراي
٤٦	حساء الشجر	٢٠٢	تلبيسة المراتكو	١٤٥	بيض باللحم
٤١	حساء الشفاف	٢٠٢	التلبيسة المشوية	١٤٦	بيض بالمانيونيز
٤٤	حساء الطماطة بالحليب	٣١٦	الجبن	١٤٥	بيض المحشي باللحم
٤٦	حساء الطماطة بالخضر	٣١٨	جبن اويبي	١٤٠	بيض المشوي
٤٤	حساء انطماطة بالز	٣١٧	جبن اللين	١٤٠	بيض المشوي بالبطاطة
٤٥	حساء الطماطة بالكريم	٣١٧	جبن المظفر	١٤٠	بيض المشوي بالجبن
٤٤	حساء الطماطة بالمعكرونة	٣١٩	حلقية الجبن	١٤٠	بيض المشوي بالصلمة
٤٩	حساء العدس	٣١٧	صحن جبن القطر	١٤٠	بيض المشوي باللحم
٥٣	حساء عيش فاطمة	٣٢٠	عوامات الجبن	١٤٧	تمريه
٥٢	حساء الفاصوليا اليابسة	٣١٨	قشواب الجبن	١٤٢	تبسي البطاطة بالبيض
٥١	حساء القطر بالكريم	٣١٩	كاستر الجبن	١٣٩	حشو الاومليت
٥٤	حساء الكرشة	٣١٩	مفن الجبن	١٣٦	سلق البيض
٤٨	حساء اللبن باللز	١٧١	الجسمندر	١٤٣	صينية البيض بالخضر
٤٩	حساء اللبن باللحم	١٧١	بيورية الجزر	١٤١	الطماطة بالبيض
٤٢	حساء اللحم باللز	١٧٣	الجزر بالجبن	١٣٧	قلي البيض

١٨٣	الخص	٣٦١	داطلي تركي	٥٠	حسباء الماش
١٨٣	محشي الخص	٣٦٢	داطلي اللبن	٥٠	حصاء الهرملان
	الخل	٣٦٠	داطلي لب المصمون	١٦	حصاء المعدوس
٤١١	الخل الابيض	٣٥٧	ولايبية	٢٩٦	حشبو الكيك
٤١٠	الخل الاحمر	٣٥٤	السامون	٢٩٧	حشبو الاناس
٣٩	خلاصة اللحم الجيدة	٣٥١	المسمية	٢٩٨	حشبو البرتقال
٤٠	الخلاصة البنية	٣٤١	شورت كيك	٢٥٦	حشبو البسكت
١٠٦	الدجاج	٣٥٥	الشيسيرة	٢٧٦	حشبو التفاح
١١٣	روست الدجاج	٣٥٩	مبينة الرقاق	٢٩٨	حشبو الجوز
١١٥	تبسي الدجاج	٣٥٨	مبينة الكثافة	٢٧٦	حشبو الميلي
١١٧	تبسي الدجاج بالمعكرونة	٣٥٩	مبينة الكثافة بالجبن	٢٩٧	حشبو الفاكهة
١١٨	تبتي الدجاج	٣٦٠	العواميات	٢٩٨	حشبو الكاكاسو
١١٧	دجاج الاحمر	٢٤٢	الفاكهة المقلية	٢٩٨	حشو الكريم
١٠٦	دجاج بارد	٣٥١	الفستقية	٢٩٦	حشبو الكريم الاسفنجي
١١٠	دجاج البطاطة	٢٦٣	قطايف بسيطة	٢٩٦	حشبو الكريم بالجوز
١٠٧	دجاج بالتبرينة	٣٦١	قطايف بالمعسل	٢٩٨	حشو الكريم المخفوق
١٠٨	دجاج الشرسكي	٣٥٤	كسرة اذرة الشام	٢٩٩	حشو الكريم المخفوق بالكاكاسو
١٠٧	دجاج بالصلصة البيضاء	٣٥٤	كرات المشمش	٢٩٦	حشو الكريم بالموز
١٠٩	دجاج بالصلصة البنية	٣٦٢	كمكة الورد	٢٩٧	حشو اللبسين
١٠٩	دجاج بالبطاطة	٣٥٩	الكثافة بالمليب	٢٣١	الحظنة
١١٦	دجاج بالعواميات	٣٥٧	الكثافة الملقوفة	٢٣١	البرغل المطبق
١١٠	دجاج بالكاري	٣٥٨	الكثافة الملقوفة بالجبن	٢٣٨	جكجورك
١١٨	دجاج كراتان	٣٥٢	المدقوقية	٢٣٢	الصبية
١١٤	دجاج المخل من العظم المشوي	٣٥٣	النوكس	٢٣٢	العاشورية
١١٥	دجاج المخل من العظم المقل	٢٤٤	الحبز	٢٣٨	المعروق الموصلة
١١٦	نخز الدجاج المشوي	٢٤٦	تشويباية	٢٣٢	الهريمة
١١٢	دجاج المقل بالبيض	٢٤٥	الخبز البلدي	٢٤٤	حلاوة التمر
١١٢	ضلع الدجاج	٢٤٨	خبز البرتقال	٢٤٦	حلاوة الجزر
١١٣	دجاج المشوي بالفحم	٢٤٨	خبز التمر	٢٤٥	حلاوة السميت (سامولينا)
١١١	دجاج المقل	٢٤٧	خبز الجبن	٢٤٦	حلاوة الشمرية
١١٣	الفروج المشوي بالفن	٢٤٦	المرشقة	٢٤٥	حلاوة الطحين
١١٩	فستجون	٢٤٥	خبز الرقاق	٢٤٦	حلاوة النشأ
١٠٨	قالب الدجاج بالجيلاتين	٢٤٦	خبز الشعير	٣٢١	الحلويات العربية
١١٧	قالب الدجاج بالمعكرونة	٢٤٧	خبز العروق	٢٤٢	بان كيك
١١١	كلباسط الدجاج	٢٤٨	خبز الكشمش والجوز	٢٥٧	البزومة
١١٩	الديك الرومي	٢٤٦	خميرة	٢٥٥	البقلادة
١١٩	روست الديك الرومي	٢٤٧	الخبز الافرنجي الاعتيادي	٢٥٢	البندقية
١٢٠	الديك الرومي بالفخسر	٢٤٨	الخباز	٢٥٥	التمر المحشي
١٢٠	الديك الرومي المخل من العظم	٢٤٦	مبق الفبايز	٢٥٢	جوزية الهند المسكر
١٢٠	الديك الرومي المقل	١٨٣		٢٥٢	الحلقوم
٣٧٧	الدوندرمة	١٨٢		٢٤٤	السيس
٢٨٥	باي بدوندرمة الكريم			٢٦٢	داطلي البروك

١٢٥	تبس السمك بالكاري	٢٢٤	الرز بالكلم	٢٧٩	بوندرومة الاناناس
١٢٦	ترلي السمك	٢٢٥	الرز المسقى	٢٧٨	بوندرومة البرتقال
١٢٦	سمك بالتندو	٢٢٥	الرز المطبق	٢٧٧	بوندرومة البرتقال بالليمون
١٢٢	سمك بالحشو الزائف	٢٢١	كجوى المدس	٢٧٩	بوندرومة البطيخ
١٢٤	سمك بالحب	٢٢٢	كجوى الماش	٢٧٨	بوندرومة الثوت الاحمر
١٢٤	سمك بالصلصة	٢٢٢	قالب الرز بالبراليا	٢٨٠	بوندرومة الحليب بالسحلية
١٢٧	سمك بالكاري	٢٢٤	مقلوبة الباذنجان	٢٧٨	بوندرومة شربت البرتقال
١٢٧	سمك بالكزبرة	٢٢٥	مقلوبة الدجاج	٢٧٨	بوندرومة الشليك
١٢٣	سمك بالكشمش	١٢٥	الروبيان بالصلصة البيضاء	٢٧٩	بوندرومة العنب
١٢٢	سمك بالمايونيز	١٢٤	الروبيان المقل	٢٧٨	بوندرومة الفواكة الثلاثة
١٢٢	سمك المسقرف	٣١٦	الزبد	٢٧٩	بوندرومة قمر الدين
١٢١	سمك المشوي	٣٠٥	السساندويج	٢٨١	بوندرومة الكراميل
١٢٢	سمك المشوي بالطحين	٢٠٩	ساندويج البيض بالصامض	٢٨٢	بوندرومة كريمة بالبيض
١٢٠	سمك بالعكرنة	٢٠٩	ساندويج البيض بالطماطة	٢٨١	بوندرومة كريمة الفانيلا
١٢٠	سمك الملفوف	٢١١	ساندويج البيض بالفطر	٢٨١	بوندرومة كريمة الفانيلا
١٢٢	سمك المقل	٢٠٩	ساندويج الجبن الابيض	٢٨٢	بوندرومة كريمة الفانيلا بالكاستر
١٢٤	سمك المقل المقل	٢٠٩	ساندويج الجبن بالزبد	٢٧٧	بوندرومة الليمون
١٢٣	صحن السمك الرافي	٢٠٩	ساندويج الجبن بالطماطة	٢٧٩	بوندرومة الشمس
١٢٨	ضلع السمك	٢١٠	ساندويج الجبن باللحم	٢٨١	قالب ايطالي
١٢٩	قالب السمك بالطماطة	٢١٠	ساندويج العطر	٢٨٢	قالب البس
١٢٩	قالب السمك بالحليب	٢١٠	ساندويج الفخر	٢٨٢	قالب الشوكولاته
١٢٩	قالب السمك بالصلصة البيضاء	٢٠٧	ساندويج الدجاج	٢٨١	قالب الفواكه المسكرة
١٢٠	قالب السمك بصلصة الطماطة	٢٠٧	ساندويج الدجاج بالزيتون	٢٨٢	قالب القهوة
١٢٠	كرات السمك	٢٠٧	ساندويج الدجاج بالصلصة	٢٨٤	قالب كاستر الفانيلا الاقتصادية
١٢٨	كفتة السمك	٢٠٧	ساندويج الدجاج بالطرشي	٢٨٥	قالب الكاستر بالقهوة
٢٠١	السلطات	٢٠٧	ساندويج الدجاج بالوز	٢٨٥	قالب الكاستر بالوز
٢٠٨	بابا غنوج	٢٠٨	ساندويج الروبيان	٢٨٢	قالب كريم الفانيلا
٢١٠	التبولة	٢٠٨	ساندويج السمك	٢٨٢	قسالب الحلال
٢٠٩	حمص بطحينة	٢٠٨	ساندويج صفار البيض	٢٨٦	الكيك الاسفنجي بوندرومة الكريم
٢٠٧	سلطة الباقلاء بالزيت	٢١١	ساندويج الفطر الساخن	٢٢٠	السموز
٢٠٧	سلطة الباذنجان	٢٠٩	ساندويج اللبن	٢٢٥	برودة بلاق
٢٠٣	سلطة البرين	٢٠٧	ساندويج اللحم البارد	٢٢٧	برياني
٢٠٢	سلطة البطاطة	٢٠٧	ساندويج اللحم بالياقلاء	٢٢٨	جلو كباب
٢٠١	سلطة البطاطة بالمايونيز	٢٠٦	ساندويج اللحم باليهمل	٢٢٢	الرز بالياقلاء
٢١١	سلطة البيض	٢٠٨	ساندويج اللحم بالبيض	٢٢٢	الرز بالجزر
٢١١	سلطة بيضرية البطاطة بالصامض	٢٠٧	ساندويج اللحم بالطرشي	٢٢١	الرز بالرشنة
٢٠٣	سلطة الجزر	٢٠٦	ساندويج المايونيز	٢٢٦	الرز بالروبيان
٢١٤	سلطة الجزر والبطاطة	٢٠٨	ساندويج اللسان والبيض	٢٢٧	الرز بالسمك
٢٠٢	سلطة الفص	٢١٠	لوف ساندويج	٢٢١	الرز بالشعيرة
٢٠٣	سلطة الفيار	١٨٣	السيلقي	٢٢١	الرز بالطماطة
٢١٢	سلطة الدجاج	١٢١	السمك	٢٢٢	الرز بالقرنابيط
٢١٢	سلطة الروبيان	١٢٦	تمسبي السمك بشراب الرمان	٢٢٧	الرز بالكملاري
٢١١	سلطة السورس	١٢٥	تبس السمك بالطماطة		

١١٤	طرشي القرنابيط	١٨٤	سوتية الشجر	٢١٢	سلطة السمك
٤١٣	طرشي الليمون	١٨٥	الشجر بالصلصة البيضاء	٢٠٢	سلطة الشوندر
٤١١	طرشي اللبنة	١٨٤	الشجر المغلي	٢٠١	سلطة الطماطة
٤١٢	طرشي مقدوس البنجان	١٨٤	سرق الشجر	٢٠٤	سلطة الطماطة بالبصل
١٩٠	الطماطة	١٧٣	الشلفم (اللفت)	٢٠٤	سلطة الطماطة بالخضار
١٩١	الطماطة بالجين	١٧٢	الشوندر (الشندر)	٢٠٥	سلطة الطماطة بالدجاج
١٩٠	سرق الطماطة	٥٤	الصلصات	٢٠٤	سلطة الطماطة بالمابونيز
١٩١	سرق الطماطة بالكفتة	٥٨	الصلصة البنية	٢٠٧	سلطة الفاصوليا اليابسة
١٥٤	العصص	٥٥	الصلصة البيضاء	٢٠٦	سلطة الفستوش
١٥٤	كفتة العدس	٥٦	الصلصة البيضاء بالبصل	٢١١	صلصة الفطر
١٥٥	اللبلي	٥٦	الصلصة البيضاء بالجين	٢٠٣	سلطة القرنابيط
١٥٤	المجدرة	٦٢	الصلصة بالجيلي	٢٠٤	سلطة اللبن بالخيار
١٥٥	يخني العدس	٦١	صلصة الفزول	٢٠٧	سلطة اللوبيا الحمراء
١٥٥	الفاصوليا الخضراء	٦١	صلصة الفل والثوم	٢١٢	سلطة اللحم
١٥٥	الفاصوليا الخضراء بالجين	٥٧	صلصة آشوكولاته الخفيفة	٢١٢	سلطة اللسان
١٥٦	الفاصوليا الخضراء بالزيت	٦١	صلصة الطراطور	٢٠٢	سلطة اللبنة
	الفاصوليا الخضراء بالصلصة	٦٢	صلصة الطماطة البسيطة	٢٠٨	سلطة مسقعة الباذنجان
١٥٦	البيضاء	٦٣	صلصة الطماطة بالشوم	٢٠٣	سلطة الملونة
	الفاصوليا الخضراء بصلصة	٥٦	صلصة الفانيلا	٢١٢	قالب الجيلاتين
١٥٦	الطماطة	٦٠	صلصة الفرنسية	٢١٢	قالب الروبيان
١٥٧	سوتية الفاصوليا الخضراء	٥٧	صلصة القهوة	١٤٧	السونلصة
١٥٦	مثل الفاصوليا الخضراء	٤٩	صلصة الكاستر	١٤٨	سوفلية البطاطا
١٥٧	سرق الفاصوليا الخضراء	٦٢	صلصة الكاري	١٤٨	سوفلية البطاطا بالجين
١٥٨	مطمرة الفاصوليا الخضراء	٥٧	صلصة الكاكاو السمكية	١٤٩	سوفلية الجين
١٥٨	الفاصوليا اليابسة	٦١	صلصة اللبن والثوم	١٤٨	سوفلية الخضار
١٥٩	بلاكي الفاصوليا	٥٨	صلصة الليمون	١٤٩	سوفلية الدجاج والبيك الرومي
١٥٩	سوتية الفاصوليا البيضاء	٥٦	صلصة الليمون الطوة	١٤٩	سوفلية السمك
١٥٨	سرق الفاصوليا البيضاء	٥٩	صلصة المابونيز	١٤٩	سوفلية اللحم
١٥٩	مطمرة الفاصوليا البيضاء	٦٢	صلصة التشا	٤٠٤	الشعيرت
١٩٢	الفطر	٦٠	صلصة الهولندية	٤٠٥	شعيرت البرتقال
١٩٣	الفطر بالكريم		الطرشي	٤٠٩	شعيرت تمر الهند
١٩٣	قلبي الفطر	٤١٢	طرشي الباذنجان	٤٠٦	شعيرت التوت الأحمر
١٩٣	محروس الفطر	٤١٢	طرشي الباذنجان المحشي	٤٠٧	شعيرت الرمان
٢٦٢	القطائر	٤١٢	طرشي البصل	٤٠٧	شعيرت التمشيك
٢٦٩	القطائر المحشية	٤١٣	طرشي البصل	٤٠٨	شعيرت العنب
٢٦٢	القطائر البسيطة	٤١٦	طرشي الخضار المتنوعة	٤٠٦	شعيرت الليمون الهندي
٢٦٤	الفطيرة الطوة	٤١١	طرشي الخيار	٤٠٦	شعيرت الليمون الحامض
٢٦٣	الفطيرة الدسمة	٤١٢	طرشي الخيار المحشي	٤٠٨	شعيرت اللوز
٢٦٤	الفطيرة بالماء الساخن	٤١٥	طرشي الزيتون الأخضر المحشي	٤٠٧	شعيرت المشمش
٢٤٩	لغة الضميرة	٤١٦	طرشي الزيتون الأسود	٤٠٥	شعيرت الفانرج
٢٤٩	لغة الضميرة البسيطة	٤١١	طرشي الشلفم (اللفت)	٤٠٨	شعيرت الوشنة البيضاء
٢٤٩	لغة الضميرة الدسمة	٤١١	طرشي الفاصوليا الخضراء	١٨٣	الشجر (الكوسا)
٢٧٧	الميل نسي	٤١١	طرشي الفلفل الأخضر	١٨٤	تيسي الشجر

١٠٢	الكلاوي	٢٢٨	كبة حلب	٢١٤	النسواكه
١٠٣	الكلاوي بالفاصوليا	٢٢٧	كبة لبنية	٢١٦	التفاح المشوي
١٠٣	الكلاوي بالفنر	٩٩	الكبد	٢١٧	سلطة الفاكهة البسيطة
١٠٣	الكلاوي المشوية	١٠٢	عوامات الكبد	٢١٦	سلطة الفاكهة المشككة
١٠٢	الكلاوي المقلية	١٠٠	قالب الكبد باللحم	٢١٦	عصير التفاح
١٩٢	الكمنة	٩٩	الكبد بالصلصة البنية	٢١٦	عصير التفاح المشوي
١٩٢	محروس الكنة	٩٩	الكبد بالطماطة	٢١٧	طرشانة
١٩٢	مصري الكمنة	١٠٠	الكبد بالكوسون	٢١٤	كومبوت التفاح
٢٧٧	الكبيك	١٠٠	الكبد المحموس	٢١٥	كومبوت التين
٢٩٥	كريم ياف	١٠٩	الكبد المشوي	٢١٥	كومبوت الضوخ (الدراق)
٢٧٩	الكبة الاساسية التسمية	١٠٢	الكبد بالمعكرونة	٢١٥	كومبوت الشمس
٢٩٠	الكبة الاسفنجية الاعتيادية	١٠١	الكبد المقلي	٢١٤	كومبوت الشمس الجفف
٢٩١	الكبة الاسفنجية الاقتصادية	٣٢٤	الكريمة	١٦٧	القرنابيط
٢٩١	الكبة الاسفنجية المرافية	٢٢٦	قالب الكريمة بالجيلي	١٦٨	تبسي القرنابيط
٢٠٠	الكبة الاسفنجية بالزبد	٢٢٦	الكريمة بطبقات الجيلي	١٦٧	سوتيه القرنابيط
٢٩٣	الكبة الاسفنجية المعصومة	٢٢٥	الكريمة بالفاكهة	١٦٧	القرنابيط بالجين
٢٩٥	كيك اشعة الشمس	٢٢٥	الكريمة بالكاسنر	١٦٧	القرنابيط بالصلصة البيضاء
٢٨٠	كيك البرتقال	٢٢٤	الكريمة المخفوقة	١٦٩	القرنابيط بالطماطة
٢٩١	كيك البرتقال الاسفنجي		الكعك	١٦٧	القرنابيط بفيتات الخبز
٢٨٣	الكبة البيضاء	٢٥٧	اصابع الجين بالليمون	١٦٨	القرنابيط المقلي
٢٨٢	كيك البيضتين	٢٥٦	الاصابع المالحمة	١٦٨	مصري القرنابيط
٢٨٥	كيك التمر	٢٥٧	اقراص جوز الهند	٣١٥	الفشدة
٢٨٢	كيك الثلاث بيضات	٢٥٨	اقراص اللوز	٣١٥	القيمر
٢٨٠	كيك جوز الهند	٢٦١	دونسط	٣٢٧	الكاسنر
٢٨٣	كيك الذهبية	٢٦٢	عوط بالخميرة	٢٢٧	الكاستر بالنجار
٢٨٨	كيك الفل	٢٦٠	شكرامه	٢٢٩	الكاستر الجاهز
٢٧٩	كيك الزبد	٢٥٥	كعك بالبرتقال	٢٢٩	الكاستر بالجيلي والفواكه
٢٩٢	كيك سويسرول	٢٥٤	كعك التمر	٢٢٧	الكاستر الراقي في الفرن
٢٩٢	كيك سويسرول بالشوكولات	٢٥٥	كعك التمر والجوز	٢٢٨	كاستر العسل
٢٩٥	كيك للشاي	٢٥٦	كعك الجين	٢٢٨	كاستر القهوة
٢٨٩	كيك الشيفرون	٢٥٥	كعك الجوز	٢٢٨	كاستر الكاكاو
٢٨٩	كيك الشيفرون بالبرتقال	٢٥٤	كعك جوز الهند	٢٢٨	كاستر الكرامل
٢٨٩	كيك الشيفرون بالجوز	٢٥٥	كعك جوز الهند بالبرتقال	٢٢٨	كاستر الكريم
٢٩٠	كيك الشيفرون بالكاكاو	٢٥٤	كعك الشوكولات	٢٢٨	الكاستر المقلي الضيف
٢٩٠	كيك الشيفرون المتبل	٢٥٤	كعك الفانيلا	٢٢٩	الكاستر المقلي الثخين
٢٨٩	كيك الشيفرون باللوز	٢٥٥	كعك الكشمش		الكبة
٢٨٤	كيك الشوكولات البسيطة	٢٥٤	كعك اللوز	٢٢٣	كبة البرغل
٢٨٤	كيك الشوكولات اللذيذة	٢٥٤	كعك المتبل	٢٢٧	كبة البرغل بالبازنجان
٢٩٢	كيك الطبقات الاسفنجية	٢٥٦	كعك المحشو	٢٢٦	كبة البرغل بالبطاطا
٢٨٦	كيك العرس	٢٥٨	الكليجة	٢٢٥	كبة البرغل بالبيض
٢٨٧	كعك عيد الميلاد	٢٥٩	كليجة بالبيض	٢٢٥	كبة البرغل بالصينية
٢٨٧	كيك الفاكهة	٢٦٠	كليجة بالجين	٢٢٧	كبة الجروش
٢٨٢	كيك القوالب الصغيرة	٢٥٩	كليجة بالخميرة	٢٢٩	كبة الحامض

٢٨١	كبيك الكراميل	٧٧	القيمة البسيطة	١٩٦	بولة السليق
٢٨٣	كبيك اللبن	٨٨	الكباب المشوي	١٩٥	بولة اللحم
٢٨٤	كبيك اللبن المتسيلة	٨٢	كباب ملوكي	١٩٦	بولة اللهبانة
٢٨١	كبيك اللوز	٨٣	كباب باللبن	١٩٦	بولة ورق العنب
٢٨٢	كبيك المتبل	٧١	الكرشة بالصلصة البنية	١٩٧	شبيخ محشوي
٢٨٦	كبيك المقلوب	٧٢	الكرشة بالطماطة	٢٠٠	محشي البصل
٢٩٢	كبيكة الملاك الاساسية	٨١	كفتة بالصينية	١٩٩	محشي الشجور باللبن
٢٩٤	كبيكة الملاك الاقتصادية	٧٩	كفتة اللحم البسيطة	٢٠٠	محشي الشلغم
٢٩٤	كبيكة الملاك بالكاكاز	٨١	كفتة اللحم بالحمص	١٩٩	محشي الطماطة
٢٩٤	كبيكة الملاك المتيلة	٨٠	كفتة اللحم بالرز	١٩٨	محشي الفلفل الاخضر
٢٧٩	كبيكة ١.٣.٢.١	٧٩	كفتة اللحم بالكبد	١٩٨	محشي ورق العنب
٢٨٥	لوف الشوكولاته	٨١	كفتة اللحم الناضج بالبطاطا	٢٤٧	المحلي
٢٨٨	كبيك الموز	٧٣	اللحم البارد البسيط	٢٤٩	زردة وحليب
٦٥	اللحموم	٧٣	اللحم البارد المشوي	٢٤٩	طهوق كروكسي
٨٣	اقراس اللحم بالبطاطا	٧٢	اللحم البارد المفروم	٢٥٠	محلي بالرز (سوتلاج)
٧٠	الهاجة	٧٥	اللحم بالمشوي الزائف	٢٤٩	محلي بطحين الرز
٩٧	البسطرسة	٧٤	اللحم بالصلصة البنية	٢٤٩	محلي بالكاكاز
٨٦	البفتيك	٧٥	اللحم بصلصة الطماطة	٢٤٧	محلي بالنشأ
٨٦	البفتيك بالفن	٧٧	اللحم بالكاري	٧١	المسخ
٨٦	بفتيك اللحم المفري	٧٦	اللحم بالكمون	١٠٥	كفتة المخ
٨٥	شاج الضلع	٧٤	اللحم المطبق	٧١	سليق المخ
٧٦	تينسي اللحم بالفخيرة	٧٤	اللحم المطبق المضغوط	١٠٥	مخ بالصلصة البيضاء
٩٣	جلغفراي	٨٧	اللحم المشوي (التكة)	١٠٤	مخ المقلي
٩٢	السروست	٩٠	لوف اللحم	١٠٤	مخ المقلي بالببيض
٩٥	الروست بالببيض	٩٨	المبار	٢٣٢	المرانكو
٩٤	الروست بالثوم	٩٠	هامبركر	٢٣٣	المرانكو الفرنسية
٩٤	الروست المشوي	٩٠	هامبركر بالجن	٢٨٨	المشوي
٧٦	سنتيك سويسري	٩٠	هامبركر بفتات الخبز	٢٩٩	جيلي التفاح الاحمر
٨٩	سنتيك مشوي باللحم	٧٨	مبيت اللحم	٢٩٩	جيلي التفاح الاخضر
٨٩	سنتيك مشوي بالفن	٧١	الفسان	٤٠٠	جيلي الجنة
٩٢	سنتيك بالفن	١٦٩	اللهبانة	٢٩٩	جيلي النخوخ (الدراق)
٧٨	طاس كباب	١٧٠	تبسي اللهبانة	٤٠٠	جيلي الرمثان
٨٠	العمرق	١٦٩	اللهبانة بالصلصة البيضاء	٢٩٩	جيلي السفرجل
٨٤	ضلع اللحم بصلصة الجن	١٧٠	اللهبانة بالفن	٤٠٠	جيلي الشليك
٨٦	ضلع الكفتة	١٧٠	مشوي اللهبانة	٢٩٩	جيلي الغنق
٨٣	ضلع المحمر	١٦٦	اللويبسا	٤٠٠	جيلي النارج
٨٧	الضلع المشوي	١٦٦	تقريب اللويبسا الحمراء	٢٩٣	مربي البزنجان
٨٥	الضلع الملففون	١٦٦	اللويبسا بالصلصة البيضاء	٢٩٠	مربي التفاح
٩٥	الفنخ المشوي	١٦٥	اللويبسا السلوقية	٢٩٥	مربي التمر
٩١	فسالب اللحم	١٦٦	سرق اللويبسا	٢٩٤	مربي التوت
٩٢	فسالب اللحم البطن بالبطاطا	١٦٦	مطمورة اللويبسا	٢٩٥	مربي التين
٧٧	فسالومة اللحم	١٩٤	المحشوات (الدولة)	٢٩٣	مربي الجند
٩٦	الفسوزي	١٩٦	بولة بالزيت	٢٩٢	مربي الفوخ

٢٧٢	مشروب الشوكولاته الباردة	٢٦٥	الشاي	٢٩٧	مشروب الرقي
٢٧٣	مشروب الشوكولاته الحارة	٢٦٧	الشاي بالنعناع	٢٩٨	مشروب المصفرجل
٢٧٤	مشروب الشوكولاته الفنية	٢٦٧	الشاي بالحليب	٢٩٩	مشروب الشجر
٢٧٥	مشروب عصير البرتقال	٢٦٩	القهوة التركية	٣٠٤	مشروب الشليك
٢٧٦	مشروب الكريب فروت	٢٧١	القهوة المتحمة بالحليب	٣٩٥	مشروب الشليك والتوت والتفاح
٢٧٥	مشروب الليمون الاقتصادي	٢٧١	القهوة المتحمة بالكريم	٣٩٦	مشروب الطرنج
٢٧٥	مشروب الليمون الحامض	٢٧١	القهوة بالحليب	٣٩٥	مشروب العنكباص
٢٧٦	مشروب الليمون بالصبو	٢٧٠	القهوة المركزة	٣٩١	مشروب المشمش
٢٣٩	المعكرونة	٢٦٨	القهوة العربية	٣٩٧	مشروب المشمش الجاف
٢٤٣	مباكيبي	٢٧٠	القهوة الفرنسية	٣٩٢	مشروب النارج
٢٤٢	حبيبة المعكرونة بالبيض	٢٧١	الكافار	٣٩٢	مشروب الورد
٢٤٢	قالب المعكرونة باللحم	٢٧٢	الكافار المثلج	٣٩٧	مشروب الوشنة البيضاء (الكرز)
٢٤٠	المعكرونة بالجبن والطماطة	٢٧٦	مشروب الاناناس	٤٠١	مرملاد البرتقال
٢٣٩	المعكرونة بالزبد	٢٧٦	مشروب التوت الاحمر	٤٠١	مرملاد البرتقال والليمون
٢٤١	المعكرونة بالصلصة البيضاء والبيض	٢٧٤	مشروب الحليب	٤٠٣	مرملاد الخوخ
٢٤٠	المعكرونة بالصلصة البيضاء والجبن	٢٧٤	مشروب الحليب بالبيض	٤٠١	مرملاد الفراكة الثلاثة
٢٤٠	المعكرونة بصلصة الطماطة	٢٧٧	مشروب شاي تومي البصرة	٤٠٢	مرملاد الليمون
٢٤٢	المعكرونة بالكبد والكلاوي	٢٧٦	مشروب الشليك	٤٠٢	مرملاد النارج
		٢٧٣	مشروب الشوكولاته الاقتصادية	٣٦٥	المشروبات

المصادر بالاجنبية

- 1 - Food composition, Table for use in the Middle East division of Food technology and nutrition.
Faculty of Agricultural Sciences, American University of Beirut, Publication 20 - 1963.
- 2 - Nutrition in health and disease, Cooper, Barber, Mitchel, Rynbergen - 13th Edition.
- 3 - Nutrition by chaney - 5th Edition 1953.
- 4 - Foods their selection and preparation by stanley and cline.
- 5- Encyclopedic Cook Book, Ruth Berolzheimer.
- 6 - Cookery in colours - Marguerite patten.