

دليل الطبخ والتغذية

تأليف

فردوس النخار

زنجية أديب

حقوق الطبع محفوظة

انتشارات جلال الدين

جميع الحقوق محفوظة لمؤسسة
أحياء الكتب الإسلامية

ایران قم المقدسه ارم ۴ پلاك ۱۳۵

۰۰۹۸۲۵۱ ۷۷۱۹۶۵۷_۰۰۹۸۲۵۱ ۲۹۳۶۳۵۲

◆ دليل الطبخ والتغذية

◇ تأليف نزيهة اديب فردوس المختار

◆ انتشارات حسين الميرزا

◇ چاپخانه تأمن الحجج

◆ چاپ اول ۱۳۸۵

◇ قیمت دوره

◇ شابک

۶۱۰۰ عدد

۲۵۰۰ تومان

۰۰۹۶۴-۸۲۶۲-۵۳-۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِثَاءً تَعْبُدُونَ

سورة البقرة آية ١٧٢

المقدمة

بدأت التغذية والغذاء الصحي وكيفية اعداده ونوعيته تأخذ حيزاً كبيراً من تفكير الانسان المستحضر 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 بالإضافة الى البحث عن الغذاء وتركيبه وفائدته وعلاقة الغذاء بأمراض العصر المعروفة كأمراض القلب والشرابين وقرحة المعدة والاثنى عشر وغيرها.

وكتب التغذية والطبخ كثيرة ومتنوعة تحاول جميعها ارضاء كافة الاذواق 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 وبطرق جذابة تساعد على اقبال افراد العائلة وخاصة الاطفال منهم على المائدة في جو من المرح والابتهاج والسرور، ويقضي على الخيرة التي تجابهها 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 تساعدها على توفير الغذاء الصحي وتعلم الطرق الصحيحة وكسب الخبرات اللازمة في اختيار واعداد الغذاء. وليست المرأة وحدها التي تحتاج لهذه المساعدة فقد غذا 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 تقتزن شخصية الفرد ومكانته الاجتماعية بما يستطيع تقديمه من الطعام الى ضيوفه في المناسبات المختلفة كالاعادياد مثلاً ويندر ان تخلى 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 الاراء 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 يحضى 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 بالوصفات اللذيذة والصحية والتي تتلائم مع مختلف الاذواق 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 بدائية او كبيرة او حديثة.

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



فهرست الوصفات

٣٧	حساء الطماطة بالكريم	المقدمة
٣٧	حساء الطماطة بالخضر	
٣٨	حساء الشجر (الكوسا)	الفصل الأول: المطبخ
٣٨	حساء المعدنوس	٧
٣٨	حساء الخضرة البيضاء	٨
٣٩	حساء السبينانغ	المطبخ
٣٩	حساء الدجاج	الادوات الضرورية للمطبخ
٣٩	حساء الدجاج بالخضرة	١٥
٤٠	حساء الدجاج بالحامض	١٦
٤٠	حساء اللبن بالرز	ترتيب المائدة
٤٠	حساء اللبن باللحم	طرق تقديم الطعام
٤١	حساء العدس	١٩
٤١	حساء الماش	١٩
٤٢	حساء الهرطمان	٢٢
٤٢	حساء آب كوش	٢٤
٤٢	حساء التربة	الطبخ
٤٣	حساء الفطر بالكريم	طرق الطبخ العامة
٤٣	حساء البصل بالكريم	نقاط عامة
٤٣	حساء الدجاج بالكريم	البهارات
٤٤	حساء الفاصولية اليابسة (١)	٢٤
٤٤	حساء الفاصولية اليابسة (٢)	٢٤
٤٤	حساء الباقلاء اليابسة	٢٣
٤٥	عيش فاطمة	٢٣
٤٥	حساء برما الموصلية	٢٣
٤٥	حساء الكرشة	٢٣
٤٥	(اشكبة)	٢٤
٤٦	الصلصات	٢٤
٤٦	(١)	٢٤
٤٦	الصلصة البيضاء	٢٥
٤٧	الصلصة البيضاء بالجبن	٢٦
٤٧	الصلصة البيضاء بالبصل	٢٦
٤٧	الصلصة البيضاء الحلوة	٢٦
		الفصل الرابع: الخلاصة
		خلاصة اللحم الجيدة
		الخلاصة البنية
		الحساء
		(الشورية)
		الحساء الشفاف
		الحساء الشفاف بالخضرة
		الحساء الشفاف بالمعكرونة
		حساء الجزر
		حساء اللحم بالرز
		حساء الخضر
		حساء البزاليا
		حساء البطاطا
		حساء الطماطة بالمعكرونة
		حساء الطماطة بالرز
		حساء الطماطة بالحليب

٦١	الكرشة بالصلصة البنية	٤٧	صلصة الفانيلا
٦١	الكرشة بالطماطة	٤٨	صلصة الليمون الحلوة
٦٢	اللحم البارد (١)	٤٨	صلصة الشوكلاتة (الخفيفة)
٦٢	(المفروم)	٤٨	صلصة الكاكاو (السميكة)
٦٢	اللحم البارد (٢)	٤٩	صلصة القهوة
٦٢	(المحشو)	٤٩	(٢)
٦٣	اللحم البارد (٣)	٤٩	الصلصة البنية
٦٣	(البسيط)	٤٩	الصلصة البنية الاعتيادية
٦٣	اللحم المطبق المضغوط	٤٩	(٣)
٦٤	اللحم بالصلصة البنية	٤٩	الصلصات المستعمل فيها البيض كعامل مثخن
٦٤	اللحم المطبق	٥٠	صلصة الليمون
٦٥	اللحم بصلصة الطماطة	٥٠	صلصة الكاستر
٦٥	اللحم بالحشو الزائف	٥٠	صلصة المايونيز (١)
٦٦	تبسي اللحم بالخضرة	٥١	صلصة المايونيز (٢)
٦٦	ستيك سويسري	٥١	الصلصة الهولندية
٦٦	اللحم بالكمون	٥١	(٤)
٦٧	اللحم بالكاري	٥١	الصلصات البسيطة
٦٧	قاورمة اللحم	٥١	الصلصة الفرنسية
٦٧	القيمة البسيطة	٥٢	صلصة الخردل
٦٨	هبيط اللحم	٥٢	صلصة الخل والثوم
٦٨	طاس كباب (١)	٥٢	صلصة اللبن والثوم
٦٨	طاس كباب (٢)	٥٢	صلصة الطرطور
٦٩	كفتة اللحم البسيطة	٥٣	(٥)
٦٩	كفتة اللحم بالكبد	٥٣	الصلصات المتنوعة
٧٠	العروق	٥٣	صلصة النشاء
٧٠	كفتة اللحم بالرز	٥٣	الصلصة بالجيلي
٧٠	(قادين بودي)	٥٣	صلصة الطماطة البسيطة
٧٠	كفتة اللحم الناضج بالبطاطة	٥٤	صلصة الطماطة بالثوم
٧١	كفتة اللحم بالحمص	٥٤	(الدمعة)
٧١	(كباب شامي)	٥٤	صلصة الكاري
٧١	كفتة بالصينية		
٧١	كباب ملوكي		
٧٢	كفتة اللحم بالبطاطة	٥٥	الفصل الخامس اللحوم
٧٢	اقراص اللحم بالبطاطة	٥٧	انواع اللحوم:
٧٢	كباب باللبن	٥٨	التشريب الابيض البسيط
٧٢	الضلع المحمر (١)	٥٨	التشريب الابيض
٧٣	الضلع المحمر (٢)	٥٨	تشريب نومي البصرة
٧٣	ضلع اللحم بالطماطة	٥٩	تشريب اللحم بالذئجان
٧٤	ضلع اللحم بصلصة الجبن	٦٠	تشريب اللحم بالرمان
٧٤	الضلع الملفوف	٦١	الياجة
٧٤	تاج الضلع	٦١	سلق المخ
			سلق اللسان

٧٥	(فشافيش)	٩٠	ضلع الكفتة
٧٥	القلب المحشو	٩٠	البفتيك
٧٦	الكبد بالمعكرونة	٩٠	بفتيك اللحم المفري
٧٦	عوامات الكبد	٩١	الضلع المشوي
٧٦	الكلاوي المقلية	٩١	(كلباستي)
٧٧	الكلاوي بالفاصولية	٩١	اللحم المشوي
٧٧	الكلاوي المشوية	٩٢	(التكة)
٧٧	الكلاوي بالفرن	٩٢	الكباب المشوي
٧٨	المخ المقلي	٩٢	الستيك
٧٨	المخ المقلي بالبيض (١)	٩٢	المشوي بالفحم
٧٨	المخ المقلي بالبيض (٢)	٩٣	الستيك المشوي بالفرن
٧٩	المخ المقلي بالبيض (٣)	٩٣	هامبركر
٧٩	كفتة المخ	٩٣	هامبركر بالجبن
٧٩	المخ بالصلصة البيضاء	٩٣	هامبركر بفتات الخبز
٧٩	الطيور	٩٤	لوف اللحم (١)
٨٠	سلق الطيور	٩٤	لوف اللحم (٢)
٨٠	دجاج بارد	٩٥	لوف ايطالي
٨٠	دجاج بالتربية	٩٥	قالب اللحم
٨١	دجاج بالصلصة البيضاء	٩٥	قالب اللحم المبطن البطاطة
٨١	(الراقية)	٩٥	البفتيك بالفرن
٨١	الدجاج الشوكسي	٩٦	ستيك بالنخل
٨٢	قالب الدجاج بالجيلاتين	٩٦	جلفراي
٨٢	دجاج بالصلصة البنية	٩٦	الروست
٨٣	الدجاج بالطماطة	٩٧	روست بالثوم
٨٣	الدجاج البطاطة	٩٨	الروست المحشو
٨٤	تبسي الدجاج	٩٨	الفخذ المحشو
٨٤	دجاج بالكاري	٩٩	روست البيض
٨٥	كلباسطي الدجاج	٩٩	الخروف المحشي
٨٥	الدجاج المقلي (١)	٩٩	(القوزي)
٨٦	الدجاج المقلي (٢)	١٠٠	البسطرمة (١)
٨٦	الدجاج المقلي بالبيض	١٠٠	(السجق)
٨٧	ضلع الدجاج	١٠٠	البسطرمة (٢)
٨٧	الدجاج المشوي بالفحم	١٠١	الممبار
٨٧	الفروج المشوي بالفرن	١٠١	الكبد
٨٧	روست الدجاج	١٠١	الكبد بالطماطة
٨٨	الدجاج المخل من العظم	١٠٢	الكبد بالصلصة البنية
٨٨	الدجاج المحشي المخل من العظم (المشوي)	١٠٢	الكبد بالكمون
٨٩	الدجاج المحشي المخل من العظم (المقلي)	١٠٢	الكبد المحموس
٨٩	تبسي الدجاج (١)	١٠٣	قالب الكبد باللحم
٨٩	تبسي الدجاج (٢)	١٠٤	الكبد المقلي
٩٠	الدجاج بالعوامات	١٠٤	الكبد المشوي

١٢١	الروبيان المقلّي	١٠٤	فخذ الدجاج المحشي
١٢١	الروبيان بالصلصة البيضاء	١٠٤	الدجاج الاحمر
١٢٢	البيض	١٠٥	تبسي الدجاج بالمعكرونة
١٢٣	سلق البيض بقشره	١٠٥	قالب الدجاج بالمعكرونة
١٢٣	سلق البيض بدون القشر	١٠٥	دجاج كراتان
١٢٣	قلي البيض	١٠٦	تبمت الدجاج
١٢٤	الاولميت الفرنسي	١٠٦	فسنجون
١٢٤	الاولميت البسيط	١٠٧	روست الديك الرومي المحشي
١٢٤	أولميت الطحين	١٠٧	الديك الرومي المخلّى من العظم
١٢٥	أولميت الجبن	١٠٨	الديك الرومي بالخضر
١٢٥	أولميت البطاطة	١٠٨	الديك الرومي المقلّي
١٢٥	أولميت القيمة	١٠٨	الاسماك
١٢٥	يف اولميت	١٠٩	سلق السمك
١٢٦	حشو الاولميت	١١٠	سلق الروبيان
١٢٦	البيض المشوي	١١٠	سمك بالمايونيز
١٢٦	البيض المشوي بالبطاطة	١١١	السمك المقلّي
١٢٦	البيض المشوي بالصلصة	١١١	السمك المقلّي المغلف
١٢٧	البيض المشوي باللحم	١١١	السمك بالصلصة
١٢٧	البيض المشوي بالجبن	١١١	سمك بالحليب
١٢٧	بيض بالفلفل	١١٢	تبسي السمك بالطماطة
١٢٧	الطماطة بالبيض	١١٢	تبسي السمك بالكاري
١٢٨	البطاطة بالبيض	١١٣	تبسي السمك بشراب الرمان
١٢٨	تبسي البطاطة بالبيض	١١٣	ترلي السمك
١٢٨	البيض بالتوست	١١٤	سمك بالكزبرة
١٢٩	البيض بالسبيفاغ	١١٥	سمك بالكاري
١٢٩	صينية البيض بالخضر	١١٥	كفتة سمك
١٣٠	المخلطة	١١٥	ضلع السمك
١٣٠	كبة البطاطة بالبيض	١١٦	قالب السمك بالحليب
١٣٠	اللحم بالبيض	١١٦	قالب السمك بالبطاطا
١٣١	البيض بالعجين	١١٦	قالب السمك بالصلصة البيضاء
١٣١	البيض المحشي باللحم (١)	١١٧	قالب السمك بصلصة الطماطة
١٣١	البيض باللحم (٢)	١١٧	سمك بالمعكرونة
١٣٢	البيض بالمايونيز	١١٧	كرات السمك
١٣٢	(الراقي)	١١٧	السمك الملفوف
١٣٢	بيض تركي	١١٨	السمك المشوي
١٣٢	بيض الكاري	١١٨	السمك المشوي بالطحين
١٣٣	بيض بالسطرمة	١١٩	السمك المسقوف
١٣٣	تمرية (حنيلي)	١١٩	السمك بالتنور
١٣٣	السوفلية	١١٩	السمك بالحشو الزائف
١٣٣	سوفلية البطاطة	١٢٠	سمك بالكشمش
١٣٤	سوفلية البطاطة بالجبن	١٢٠	صحن السمك الراقي

١٥١	مطمورة اللوبيا	١٣٤	سوفلية الخضر
١٥١	اللوبيا بالصلصة البيضاء	١٣٤	سوفلية الجبن
١٥١	تشريب اللوبيا الحمراء	١٣٥	سوفلية السمك
١٥٢	القرنابيط	١٣٥	سوفلية اللحم
١٥٢	سوتية القرنابيط	١٣٥	سوفلية الدجاج والديك الرومي
١٥٢	القرنابيط بالصلصة البيضاء		
١٥٢	القرنابيط بفتات الخبز		الفصل السادس البقليات والخضراوات
١٥٣	القرنابيط بالجبن		والفواكه
١٥٣	القرنابيط المقلي	١٤٠	كفتة العدس
١٥٣	تبسي القرنابيط	١٤٠	المجدرة
١٥٤	مرق القرنابيط	١٤٠	يخني العدس
١٥٤	القرنابيط بالطماطة	١٤١	الحمص (اللبيبي)
١٥٤	اللهانة (الملفوف)	١٤١	الفاصوليا الخضراء
١٥٤	اللهانة بالصلصة البيضاء	١٤١	الفاصوليا الخضراء بالجبن
١٥٥	مشوى اللهانة	١٤١	الفاصوليا الخضراء بالصلصة البيضاء
١٥٥	تبسي اللهانة	١٤٢	الفاصوليا الخضراء بصلصة الطماطة
١٥٥	اللهانة بالفرن	١٤٢	متبل الفاصوليا
١٥٦	الجزر	١٤٢	الفاصوليا الخضراء بالزيت
١٥٦	بيورية الجزر	١٤٣	سوتية الفاصوليا الخضراء
١٥٦	سوتية الجزر	١٤٣	مرق الفاصوليا الخضراء
١٥٦	الجزر بالجبن	١٤٣	مطمورة الفاصوليا الخضراء
١٥٧	قالب الجزر	١٤٤	الفاصوليا البيضاء (الهابسة)
١٥٧	الشوندر (الشمندر)	١٤٤	مرق الفاصوليا البيضاء
١٥٧	السلغم (اللفت)	١٤٤	مطمورة الفاصوليا البيضاء
١٥٨	البصل	١٤٥	سوتية الفاصوليا البيضاء
١٥٨	يخني البصل	١٤٥	بلاكي الفاصوليا بالزيت
١٥٨	البصل الاخضر بالزيت (البراصا)	١٤٦	مرق الباقلاء.
١٥٩	البصل الاخضر باللحم	١٤٦	باقلاء الزيت
١٥٩	البطاطة	١٤٦	يخني الباقلاء
١٥٩	بيورية البطاطة	١٤٧	فصوص الباقلاء بالزيت
١٥٩	سوتية البطاطة	١٤٧	بيورية الباقلاء
١٦٠	البطاطة بالبصل	١٤٧	تبسي الباقلاء
١٦٠	مرق البطاطة	١٤٨	الطعمية (فلافل)
١٦٠	أنواع البطاطة المقلية	١٤٨	تشريب الباقلاء
١٦١	كبة البطاطة (بتينة جاب)	١٤٩	مرق البزاليا
١٦٢	كفتة البطاطة	١٤٩	سوتية البزاليا
١٦٢	كفتة البطاطة باللحم	١٥٠	بيورية البزاليا
١٦٢	قالب البطاطة	١٥٠	قوالب البزاليا
١٦٣	البطاطة بالمعكرونة	١٥٠	مطمورة البزاليا
١٦٣	محشى البطاطة	١٥١	اللوبيا
١٦٣	البطاطة المشوية بدون قشر	١٥١	مرق اللوبيا (قيمة)

١٧٥	مرق الطماطة بالكفتة	١٦٣	البطاطة المشوية بالقشر
١٧٥	الطماطة بالجبن	١٦٤	البطاطة بالجبن
١٧٥	الاسبراكس	١٦٤	البطاطة بالكريم
١٧٦	الاسبراكس بالصلصة البيضاء	١٦٤	عش البطاطة
١٧٦	الاسبراكس بصلصة الجبن	١٦٥	كرات البطاطة
١٧٦	الكمة	١٦٥	الاسبيناغ
١٧٦	محموس الكمة	١٦٥	مرق الاسبيناغ
١٧٦	مرق الكمة	١٦٥	السبزي
١٧٧	الفطر	١٦٦	سوتية الاسبيناغ
١٧٧	محموس الفطر	١٦٦	بيورية الاسبيناغ
١٧٧	قلبي الفطر	١٦٦	الاسبيناغ بالزيت
١٧٧	الفطر بالكريم	١٦٦	الاسبيناغ كراتان
١٧٧	ترلي الخضر (١)	١٦٧	مقلوبة الاسبيناغ
١٧٨	ترلي الخضر (٢)	١٦٧	السلق
١٧٨	المحشوات	١٦٧	الخس
١٧٩	دولمة باللحم (البغدادية)	١٦٧	محشي الخس
١٨٠	دولمة ورق العنب	١٦٧	مرق البربين
١٨٠	دولمة النهاة	١٦٨	مرق الخباز
١٨٠	دولمة السلق	١٦٨	الشجر (الكوسا)
١٨٠	دولمة بالزيت (يلانجي دولمة)	١٦٨	سوتية الشجر
١٨١	شيخ محشي	١٦٨	الشجر المقل
١٨٢	محشي الفلفل الاخضر	١٦٨	مرق الشجر
١٨٢	محشي ورق العنب	١٦٩	تبسي الشجر
١٨٢	محشي ورق العنب بزيت الزيتون	١٦٩	الشجر بالصلصة البيضاء
١٨٣	محشي الطماطة	١٦٩	البذنجان (مقل البذنجان)
١٨٣	محشي الشجر باللبن	١٧٠	البذنجان المقل بالبيض
١٨٣	محشي البصل	١٧٠	مرق البذنجان
١٨٤	محشي الشغل	١٧٠	البذنجان المطبق
١٨٤	السلطات	١٧١	عش البذنجان
١٨٥	سلطة البطاطة بالمايونيز	١٧١	البذنجان المحشي باللحم
١٨٥	سلطة البطاطة	١٧١	البذنجان بالزيت (امام بايلدي)
١٨٥	سلطة الشوندر	١٧٢	تبسي البذنجان
١٨٥	سلطة اللهاة	١٧٢	البذنجان بالكباب
١٨٦	سلطة الخس	١٧٣	البذنجان بالصلصة البيضاء
١٨٦	سلطة الجزر	١٧٣	البامية
١٨٦	السلطة الملونة	١٧٣	مرق البامية (١)
١٨٦	سلطة الخيار	١٧٤	مرق البامية (٢)
١٨٧	سلطة البربين	١٧٤	تشريب البامية
١٨٧	سلطة القرنايط	١٧٤	مرق البامية اليابسة
١٨٧	سلطة اللبن بالخيار	١٧٤	الطماطة
١٨٧	سلطة الطماطة	١٧٤	مرق الطماطة

الفصل السابع الحبوب

٢٠٢	الرز المصفى	١٨٧	سلطة الطماطة بالبصل
٢٠٢	الرز المطبق	١٨٧	سلطة الطماطة بالمايونيز
٢٠٣	الرز بالشعرية	١٨٨	سلطة الطماطة بالخضر
٢٠٣	الرز بالرشنة	١٨٨	سلطة الطماطة بسوتية الخضر
٢٠٣	الرز بالطماطة	١٨٩	سلطة الطماطة بالدجاج
٢٠٣	كجري العدس	١٨٩	سلطة الفتوش
٢٠٣	كجري الماش	١٩٠	سلطة الباقلاء بالخل
٢٠٤	رز بالباقلاء	١٩٠	سلطة الفاصوليا الجافة
٢٠٥	قالب الرز بالبزاليا	١٩٠	سلطة اللوبيا الحمراء
٢٠٥	رز بالجزر	١٩٠	سلطة البذنجان
٢٠٥	الرز بالقرنابيط	١٩١	مسقعة البذنجان
٢٠٥	الرز بالكلم	١٩١	بابا غنوج
٢٠٦	مقلوبة البذنجان	١٩١	حمص بطحينة
٢٠٦	مقلوبة الدجاج	١٩٣	التبولة
٢٠٧	يردة يلاو	١٩٣	بيورية البطاطة بالحامض
٢٠٧	الرز بالروبيان	١٩٣	سلطة البيض
٢٠٨	الرز بالسمنك	١٩٤	سلطة الروس
٢٠٨	الرز بالكلاوي	١٩٤	سلطة الفطر
٢٠٩	برياني	١٩٤	سلطة السمك
٢٠٩	جلاو كباب	١٩٤	سلطة الدجاج
٢١٠	كبة حلب	١٩٥	سلطة اللحم
٢١٠	كبة الحامض	١٩٥	سلطة اللسان
٢١٢	الحنطة	١٩٥	سلطة الروبيان
٢١٢	البرغل المطبق	١٩٥	قالب الجيلاتين
٢١٣	الحبة	١٩٥	قالب الروبيان
٢١٣	الهريسة	١٩٦	سلطة الجزر والبطاطة
٢١٤	العاشورية	١٩٦	الفواكه
٢١٤	كبة برغل (الموصلية)	١٩٦	طبخ الفواكه
٢١٥	كبة برغل بالصينية	١٩٦	المشمش الجاف
٢١٦	كبة برغل بالبيض	١٩٧	كومبوت التفاح
٢١٧	كبة البرغل بالبطاطا	١٩٧	كومبوت المشمش
٢١٧	كبة البرغل بالبذنجان	١٩٧	كومبوت التين
٢١٧	كبة الجريش	١٩٨	كومبوت الخوخ (الدراق)
٢١٨	كبة لبنية	١٩٨	التفاح المشوي
٢١٨	العروق الموصلية	١٩٨	عصير التفاح
٢١٩	جكجوك	١٩٨	عصير التفاح المشوي
٢١٩	الاذرة	١٩٨	سلطة الفاكهة المشكلة
٢١٩	سلق الاذرة	١٩٩	سلطة الفاكهة البسيطة
٢١٩	الشامية	١٩٩	الطرشانة (حامض حلو)
٢١٩	المعكرونة		

٢٢٣	الكعك المتبل	٢٢٠	معكرونة بالزبد
٢٣٣	كعك التمر	٢٢٠	معكرونة بالجبن والطماطة
٢٣٣	كعك البرتقال	٢٢٠	المعكرونة بالصلصة البيضاء والجبن
٢٣٤	كعك الفانيلا (٣)	٢٢٠	معكرونة بصلصة الطماطة
٢٣٤	كعك الكشمش	٢٢١	المعكرونة بالصلصة البيضاء والبيض
٢٣٤	كعك الجوز	٢٢٢	صينية المعكرونة بالبيض
٢٣٤	كعك التمر والجوز	٢٢٢	قالب المعكرونة باللحم
٢٣٤	كعك جوز الهند بالبرتقال	٢٢٢	المعكرونة بالكبد والكلاوي
٢٣٤	الكعك المحشو	٢٢٣	سباكيتي
٢٣٥	كعك الجبن	٢٢٣	العجائن
٢٣٥	حشو البسكت	٢٢٤	الخبز والصمون
٢٣٥	الاصابع المالحه	٢٢٤	الخبز الاعتيادي (البلدي بالتنور)
٢٣٦	أصابع الجبن بالليمون	٢٢٥	خبز الرقاق
٢٣٦	أقراص جوز الهند (١)	٢٢٥	خبز الشعير
٢٣٦	أقراص جوز الهند (٢)	٢٢٥	الرشنة
٢٣٦	أقراص جوز الهند (٣)	٢٢٥	تشريباية
٢٣٧	أقراص اللوز	٢٢٦	خميرة
٢٣٧	الكليجة	٢٢٦	خبز العروق
٢٣٨	الكليجة بالخميرة	٢٢٦	خبز بالجبن
٢٣٨	الكليجة بالبيض	٢٢٦	الخبز الافرنجي الاعتيادي
٢٣٨	الكليجة بالجبن	٢٢٧	خبز التمر
٢٣٩	شكرلمه (١)	٢٢٧	خبز البرتقال
٢٣٩	شكرلمه (٢)	٢٢٨	خبز الكشمش والجوز
٢٤٠	دونط (١)	٢٢٨	لفة الخميرة
٢٤٠	دونط (٢)	٢٢٨	لفة الخميرة البسيطة
٢٤٠	دونط بالخميرة	٢٢٩	لفة الخميرة الدسمة
٢٤١	الفطائر	٢٢٩	البسكت والكعك
٢٤١	الفطيرة البسيطة	٢٣٠	بسكت البينكنك باودر الاساسية
٢٤٢	الفطيرة الدسمة	٢٣٠	بسكت الجبن
٢٤٢	الفطيرة بالماء الساخن	٢٣٠	بسكت البرتقال
٢٤٢	الفطيرة الحلوة	٢٣٠	بسكت اللبن
٢٤٣	الطريقة العامة لعمل الباي	٢٣١	بسكت سافواي
٢٤٣	باي التفاح بالمرانكو	٢٣١	بسكت مربى المشمش
٢٤٤	باي المربي	٢٣١	بسكت الشاي
٢٤٤	باي الكاكاو	٢٣٢	بسكت الكاكاو
٢٤٤	باي بالتمر	٢٣٢	البسكت الملفوف
٢٤٥	باي الفواكه	٢٣٢	كعك الفانيلا (١)
٢٤٥	باي بالكريم	٢٣٢	كعك الفانيلا (٢)
٢٤٦	باي الدجاج	٢٣٣	كعك الشوكولاتة
٢٤٦	باي اللحم	٢٣٣	كعك اللوز
٢٤٧	باي الخضضر باللحم	٢٣٣	كعك جوز الهند

٢٤٧	كيكة العرس	٢٦٤	الفطائر المحشية
٢٤٧	كيك الفاكهة	٢٦٤	عجينة البورك الاعتيادية
٢٤٨	كيكة عيد الميلاد البسيطة	٢٦٥	بورك الجبن
٢٤٨	كيكة عيد الميلاد الراقبة	٢٦٥	بورك باللحم
٢٤٨	كيكة الموز	٢٦٥	بف بوركي
٢٤٩	كيكة الخل	٢٦٦	صو بوركي
٢٤٩	كيك الشيفون	٢٦٦	بورك ماسورا
٢٥٠	كيك الشيفون بالبرتقال	٢٦٦	بورك روس بري
٢٥٠	كيك الشيفون بالموز	٢٦٦	تتر قولاجي
٢٥١	كيك الشيفون بالجوز	٢٦٧	نمسا بوركي
٢٥٢	كيك الشيفون المتبل	٢٦٧	بورك بالهطاطا
٢٥٢	كيك الشيفون بالكاكاو	٢٦٧	بورك النشاء
٢٥٢	الكيك الاسفنجي	٢٦٧	البيتزا
٢٥٣	الكيكة الاسفنجية الاعتيادية	٢٦٧	فطيرة الغلان
٢٥٣	الكيكة الاسفنجية الراقبة	٢٦٨	الحشوات للغلان والباي
٢٥٣	الكيكة الاسفنجية الاقتصادية	٢٦٨	حشوة الجوز
٢٥٤	كيكة البرتقال الاسفنجية	٢٦٨	حشوة التفاح
٢٥٤	الكيكة الاسفنجية بالزبد	٢٦٩	حشوة الجيلي
٢٥٥	سويسرول	٢٦٩	الميل في
٢٥٥	سويسرول بالشوكولاته	٢٦٩	الكيك
٢٥٦	كيك الطبقات الاسفنجية	٢٧٠	الكيكة الاساسية الدسمة
٢٥٧	الكيكة الاسفنجية المعصومة	٢٧٠	كيك ٤,٣,٢,١
٢٥٧	(غير قابلة للخطأ)	٢٧٠	كيك الزبد
٢٥٨	كيكة الملاك الاساسية	٢٧٠	كيك البرتقال
٢٥٨	كيكة الملاك الاقتصادية	٢٧١	كيك جوز الهند
٢٥٨	كيكة الملاك المتبل	٢٧١	كيك اللوز
٢٥٩	كيكة الملاك بالكاكاو	٢٧١	كيك الكرامل
٢٥٩	كيك الملاك	٢٧١	كيك البيضه الواحدة
٢٥٩	كيك للشاي	٢٧١	كيك البيضتين
٢٦٠	كيكة اشعة الشمس	٢٧٢	كيك الثلاث بهضات
٢٦٠	كريم بف	٢٧٢	كيك بالقولب الصغيرة
٢٦٠	حشو الكيك	٢٧٣	الكيكة المتبله
٢٦٠	حشو الكريم	٢٧٣	الكيكة البيضاء
٢٦١	حشو الكريم بالموز	٢٧٣	الكيكة الذهبية
٢٦١	حشو الكريم بالجوز	٢٧٣	كيكة اللبن
٢٦١	حشو الكريم الاسفنجي	٢٧٣	كيكة اللبن المتبله
٢٦١	حشو الفاكهة	٢٧٣	كيك الشوكولاته البسيطة
٢٦٢	حشو الاتاناس	٢٧٤	كيك الشوكولاته اللذيذة
٢٦٢	حشو الليمون	٢٧٤	لوف الشوكولاته
٢٦٣	حشو البرتقال	٢٧٤	كيك التمر
٢٦٣	حشو الكاكاو	٢٧٤	الكيك المقلوب

٢٨٥	سندويج الجبن بالطماطة	٢٧٥	حشو الجوز
٢٨٥	سندويج اللبن	٢٧٥	حشو الكريم المخفوق
٢٨٦	سندويج الجبن باللحم	٢٧٥	حشو الكريم المخفوق بالكاكاو
٢٨٦	سندويج الخضر	٢٧٦	كريمة لحشو الكيك
٢٨٦	السندويج الحلو	٢٧٦	تليبيسات الكيك
٢٨٦	لوف السندويج	٢٧٧	تليبيسة الزبد
٢٨٧	سندويج الفطر الساخن	٢٧٧	تليبيسة الجبن
٢٨٧	سندويج البيض بالفطر	٢٧٧	تليبيسة الزبد الراقية
٢٨٧	غذاء السفرات	٢٧٨	تليبيسة الماء
		٢٧٨	تليبيسة الماء بالشكولاته
		٢٧٨	تليبيسة بياض البيض
	الفصل الثامن الحليب	٢٧٨	التليبيسة البيضاء
٢٩١	القشدة (القيمر العراقي)	٢٧٩	تليبيسة العشر دقائق
٢٩١	الكريم	٢٧٩	تليبيسة الكاكاو
٢٩١	اللبن (الخائر)	٢٧٩	التليبيسة المشوية
٢٩٢	الزبدة	٢٨٠	تليبيسة مهرووش جوز الهند
٢٩٢	الجبن	٢٨٠	تليبيسة المرانكو
٢٩٢	عمل الجبن	٢٨٠	تليبيسة الشوكولاته
٢٩٣	صحن جبن الفطور	٢٨٠	طلاء الكيك
٢٩٣	جبن اللبن	٢٨٠	طلاء المشمش
٢٩٣	الجبن المظفور	٢٨١	السندويج
٢٩٣	قوالب الجبن	٢٨٢	سندويج اللحم
٢٩٤	جبن أوروبي	٢٨٢	سندويج اللحم بالمايونيز
٢٩٤	كاستر الجبن	٢٨٢	سندويج اللحم بالبصل
٢٩٥	مفن الجبن	٢٨٣	سندويج اللحم بالطرشي
٢٩٥	حلقة الجبن	٢٨٣	سندويج اللحم بالباقلاد
٢٩٥	عوامات الجبن	٢٨٣	سندويج اللحم البارد
٢٩٦	الحلويات الغربية	٢٨٣	سندويج الدجاج
٢٩٦	جيلي الليمون	٢٨٣	سندويج الدجاج باللوز
٢٩٧	جيلي البرتقال	٢٨٣	سندويج الدجاج بالطرشي
٢٩٧	جيلي الكريب فروت	٢٨٣	سندويج الدجاج بالزيتون
٢٩٧	جيلي العنب الاسود	٢٨٣	سندويج الدجاج بالصلصة
٢٩٧	جيلي العنب الابيض	٢٨٤	سندويج السمك
٢٩٧	جيلي الحليب باللوز	٢٨٤	سندويج الروبيان
٢٩٨	جيلي الحليب الراقى	٢٨٤	سندويج صفار البيض
٢٩٨	جيلي الكاستر	٢٨٤	سندويج اللحم والبيض
٢٩٨	قالب الجيلي بالكيك	٢٨٤	سندويج اللسان والبيض
٢٩٩	قالب الجيلي بالسويسرول	٢٨٥	سندويج البيض بالحامض
٢٩٩	الكريمة	٢٨٥	سندويج البيض بالطماطة
٢٩٩	الكريمة المخفوقة (١)	٢٨٥	سندويج الجبن الابيض
٣٠٠	الكريمة المخفوقة (٢)	٢٨٥	سندويج الجبن بالزبد
٣٠٠	الكريمة بالفاكهة		

٣١٣	قالب الخبز بالزبد	٣٠٠	الكريمة بالكاستر
٣١٤	بدنك الخبز بالكرامل	٣٠١	قالب الكريمة بالجيلي
٣١٤	قالب التفاح	٣٠١	الكريمة بطبقات الجيلي
٣١٤	بدنك قمر الدين	٣٠٢	الكاستر
٣١٥	شورت كيك	٣٠٢	الكاستر الرافي في الفرن
٣١٥	التفاح المغلف	٣٠٢	الكاستر بالبهار
٣١٦	الفاكهة المقلية (١)	٣٠٢	كاستر الكرامل (كريم كرامل)
٣١٦	الفاكهة المقلية (٢)	٣٠٣	كاستر العسل
٣١٦	الفاكهة المقلية (٣)	٣٠٣	كاستر الكاكاو
٣١٦	بان كيك	٣٠٣	كاستر الكريم
٣١٧	بان كيك رافي	٣٠٣	كاستر القهوة
٣١٧	الحلويات الشرقية	٣٠٣	الكاستر المغلي الخفيف
٣١٨	الدبس	٣٠٤	الكاستر المغلي الشخين
٣١٨	حلاوة التمر	٣٠٤	الطريقة العامة
٣١٨	حلاوة الطحين	٣٠٤	لعمل الكاستر الجاهز
٣١٩	حلاوة الرز	٣٠٤	كاستر بالجيلي والفواكه
٣١٩	حلاوة السميت (السامولينا)	٣٠٥	ترايفل
٣١٩	حلاوة النشا	٣٠٥	الترافل البسيط
٣١٩	حلاوة الشعرية	٣٠٥	ترايفل بالكاكاو
٣٢٠	حلاوة الجزر	٣٠٦	ترايفل بالفاكهة
٣٢١	محلبي بالنشا	٣٠٦	ترايفل بالجيلي
٣٢١	محلبي بالكاكاو	٣٠٦	ترايفل رافي
٣٢٢	محلبي بطحين الرز	٣٠٧	المرانكو - (١)
٣٢٢	طاووق كوكسي	٣٠٧	المرانكو - (٢)
٣٢٢	زردة وحليب (الزردة)	٣٠٧	المرانكو - الفرنسية
٣٢٢	الرز بالحليب	٣٠٨	البدنك
٣٢٣	محلبي الرز (سوتلاج)	٣٠٨	بدنك الحليب بالرز - ١
٣٢٣	السسمية	٣٠٨	بدنك الحليب بالرز - ٢
٣٢٤	الفستقية	٣٠٨	بدنك الرز بالليمون
٣٢٤	البندقية	٣٠٩	بدنك المعكرونة بالحليب
٣٢٤	المدقوقة	٣٠٩	قالب الليمون
٣٢٥	جوزية (جوز الهند المسكر)	٣٠٩	قالب البرتقال
٣٢٥	الحلقوم	٣١٠	بدنك الفواكه بالنشاء
٣٢٥	النوكه (١)	٣١٠	بدنك عصير الفواكه بالنشاء
٣٢٦	النوكه (٢)	٣١٠	بدنك الكرامل بالنشاء
٣٢٦	الساھون	٣١١	بدنك الطحين بالكرامل
٣٢٧	كرة اذرة الشام	٣١١	بدنك فتات الخبز
٣٢٧	كرات المشمش	٣١٢	بدنك الخبز بالتمر
٣٢٧	التمر المحشى	٣١٢	بدنك الخبز بالمربي
٣٢٧	الشيرة (قطر)	٣١٢	بدنك الكيك الاسفنجي
٣٢٨	البقلاوة	٣١٣	بدنك الخبز بالزبد

٣٤٤	الكاكاو المثلج	٣٢٩	البزمة
٣٤٤	مشروب الشوكولاته البارد	٣٢٩	زلاية (١)
٣٤٥	مشروب الكاكاو	٣٣٠	زلاية (٢)
٣٤٥	مشروب الشوكولاته الحارة	٣٣٠	الكنافة الملفوفة
٣٤٥	شوكولاته بالحليب	٣٣٠	الكنافة الملفوفة بالجبن
٣٤٥	الشوكولاته الاقتصادية	٣٣١	صينية الكنافة (١)
٣٤٥	الشوكولاته الغنية	٣٣١	صينية الكنافة (٢)
٣٤٦	المشروبات غير المنبهة	٣٣١	صينية الكنافة بالجبن
٣٤٦	مشروبات الحليب	٣٣٢	الكنافة بالحليب
٣٤٦	حليب بالبيض	٣٣٢	صينية الرقاق
٣٤٦	مشروبات الفواكه والكربون	٣٣٢	داطلي لب الصمون
٣٤٧	مشروب الليمون الحامض	٣٣٢	العوامات (١)
٣٤٧	مشروب الليمون الاقتصادي	٣٣٣	العوامات (٢)
٣٤٧	مشروب عصير البرتقال	٣٣٣	العوامات (٣)
٣٤٧	مشروب الكريب فروت البارد	٣٣٤	داطلي تركي (خانم كوبيكي)
٣٤٨	الليون بالصودا	٣٣٤	داطلي اللبن
٣٤٨	مشروب الاناناس	٣٣٤	كعكة الورد (شباك الحبايب)
٣٤٨	مشروب التوت الاحمر	٣٣٥	داطلي البورك
٣٤٨	مشروب الشليك	٣٣٥	قطايف بسيطة
٣٤٨	شاي نومي بصره	٣٣٦	قطايف بالعسل
٣٤٨	المثلجات (الدوندرمة - البوظة)	٣٣٧	المشروبات
٣٤٩	دوندرمة الليمون	٣٣٧	المشروبات المنبهة
٣٤٩	دوندرمة البرتقال بالليمون	٣٣٧	الشاي
٣٤٩	دوندرمة شربت البرتقال الجاهز	٣٣٨	تخدير الشاي
٣٤٩	دوندرمة البرتقال	٣٣٩	الشاي المثلج
٣٥٠	دوندرمة الفواكه الثلاثة	٣٣٩	الشاي بالنعناع
٣٥٠	دوندرمة التوت الاحمر	٣٣٩	الشاي المتبل
٣٥٠	دوندرمة الشليك (الجلك)	٣٣٩	الشاي بالحليب
٣٥٠	دوندرمة البطيخ	٣٤٠	القهوة
٣٥١	دوندرمة المشمش	٣٤٠	القهوة العربية (١)
٣٥١	دوندرمة قمر الدين	٣٤١	القهوة العربية (٢)
٣٥١	دوندرمة العنب	٣٤١	القهوة التركية
٣٥١	دوندرمة الاناناس	٣٤٢	القهوة الفرنسية (المقطرة)
٣٥٢	دوندرمة الحليب بالسحلبية (١)	٣٤٢	القهوة المركزة
٣٥٢	دوندرمة الحليب بالسحلبية (٢)	٣٤٢	القهوة المثلجة
٣٥٢	دوندرمة الكرامل	٣٤٣	قهوة مثلجة بالحليب
٣٥٢	الدوندرمات بالكريمة	٣٤٣	قهوة بالحليب
٣٥٢	دوندرمة كريمة الفانيلا	٣٤٣	القهوة المثلج بالكريم
٣٥٣	دوندرمة الكريمة بالبيض	٣٤٣	الكاكاو
٣٥٣	دوندرمة كريمة الفانيلا بالكاستر	٣٤٤	الكاكاو (١)
٣٥٤	قالب كريم الفانيلا	٣٤٤	الكاكاو (٢)

٣٧٠	جيلي التفاح الاحمر	٣٥٤	قالب الدبس
٣٧٠	جيلي السفرجل	٣٥٤	قالب الشوكولاته
٣٧١	جيلي التفاح الاخضر	٣٥٥	قالب الملاك
٣٧١	جيلي العنب	٣٥٥	قالب قهوة
٣٧١	جيلي الخوخ	٣٥٥	قالب الفواكه المسكرة
٣٧١	جيلي الرمان	٣٥٥	قالب ايطالى
٣٧١	جيلي الشليك	٣٥٦	دوندرمة كاستر الفانيليا الاقتصادية
٣٧١	جيلي الجنة	٣٥٦	دوندرمة الكاستر بالموز
٣٧٢	جيلي النارج	٣٥٦	دوندرمة الكاستر بالقهوة
٣٧٢	المرملا	٣٥٧	باي بدوندرمة الكريمة
٣٧٢	مرملا البرتقال	٣٥٧	الكيك الاسفنجي بدوندرمة الكريم
٣٧٢	صرملا الفواكه الثلاث		
٣٧٣	مرملا البرتقال والليمون		
٣٧٣	مرملا الليمون	٣٥٩	حفظ المواد الغذائية
٣٧٣	مرملا النارج (١)	٣٦٠	طرق حفظ الاغذية
٣٧٤	مرملا النارج (٢)	٣٦٠	المربى
٣٧٤	مرملا الخوخ	٣٦٢	مربى التفاح (١)
٣٧٤	الشراب الطبيعي	٣٦٢	مربى التفاح (٢)
٣٧٥	شربت البرتقال (١)	٣٦٢	مربى السفرجل (١)
٣٧٥	شربت البرتقال (٢)	٣٦٣	مربى السفرجل (٢)
٣٧٦	شربت النارج ١	٣٦٣	مربى المشمش (١)
٣٧٦	شربت الليمون الهندي	٣٦٣	مربى المشمش (٢)
٣٧٦	(كريب فروت)	٣٦٣	مربى الخوخ (الدراق)
٣٧٦	شربت التوت الاحمر (١)	٣٦٤	مربى النارج
٣٧٧	شربت التوت الاحمر (٢)	٣٦٤	مربى الورد
٣٧٧	شربت الشليك	٣٦٥	مربى البذنجان
٣٧٧	شربت المشمش (١)	٣٦٥	مربى الجزر (١)
٣٧٧	شربت المشمش (٢)	٣٦٥	مربى الجزر (٢)
٣٧٧	شربت الرمان	٣٦٦	مربى الشليك (الجلك)
٣٧٨	شربت العنب	٣٦٦	مربى التوت
٣٧٨	شربت الوشنة الجافة (الكرز)	٣٦٦	مربى الشليك والتوت والتفاح
٣٧٨	شربت اللوز	٣٦٦	مربى التين
٣٧٩	شربت تمر الهند	٣٦٧	مربى العنجاج (اجاص)
٣٧٩	عصير الفاكهة	٣٦٧	مربى التمر
٣٧٩	عصير الليمون	٣٦٧	مربى الطرنج (الكبات)
٣٨٠	الطرشى (المخللات)	٣٦٨	مربى الشجر الاحمر (القرع)
٣٨٠	النخل الاحمر	٣٦٨	مربى الرقي (البطيخ الاحمر)
٣٨١	النخل الابيض	٣٦٨	مربى المشمش الجاف (النقوع)
٣٨١	طرشى الشلغم (اللفت)	٣٦٩	مربى الوشنة الجافة (الكرز)
٣٨١	طرشى الفلفل الاخضر	٣٦٩	الجيلي
٣٨١	طرشى الخيار	٣٦٩	مظاهر الجيلي غير الجيد

٣٨١	طرشى الخيار المحشى
٣٨٢	طرشى الباذنجان
٣٨٢	الباذنجان المحشى
٣٨٢	مقدوس الباذنجان
٣٨٢	طرشى الليمون (١)
٣٨٣	طرشى الليمون (٢)
٣٨٣	طرشى الجزر
٣٨٣	طرشى البصل (١)
٣٨٣	طرشى البصل (٢)
٣٨٣	طرشى اللهاية
٣٨٤	طرشى القرناييط
٣٨٤	طرشى الفاصوليا الخضراء
٣٨٤	طرشى الزيتون الاخضر (١)
٣٨٥	طرشى الزيتون الاخضر (٢)
٣٨٥	طرشى الزيتون الاخضر (٣)
٣٨٥	الزيتون الاخضر المحشى
٣٨٥	الزيتون الاسود
٣٨٦	طرشى الخضر المتنوعة
٣٨٧	فهرست الوصفات

المصادر الاجنبية

- 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.