

بسم الله الرحمن الرحيم

دایره المعارف آشپزی امروزی

علی‌ورا



انتشارات فرهنگ جامع

سرشناسه:

جهاندار، فلوریا، ۱۳۳۸

عنوان و نام پدیدآور: دایرةالمعارف آشپزی امروزی فلورا/مؤلف: فلورا جهاندار - ویراستار: محمد هاشمی

مشخصات نشر: تهران: فرهنگ جامع، ۱۳۹۲

مشخصات ظاهری: ۷۵۲ ص -- ۲۴×۱۷ س م -- مصور، رنگی / ۴۰۰۰۰۰ ریال.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۴-۷۷-۲ / ISBN= 978-600-5214-77-2

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: آشپزی

موضوع: آشپزی ایرانی

شناسه اف‌ده: هاشمی، محمد، ۱۳۶۳، ویراستار

رده‌بندی کنگ: TX ۷۲۵ ۱۱ ج ۸۴ ۱۳۹۲

رده‌بندی دیویی: ۶۴۱/۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۷۳۴۲۱



دایرةالمعارف آشپزی امروزی فلورا

□ مؤلف: فلورا جهاندار □ طراح و مجری طرح: مهندس محمد هاشمی

□ لیتوگرافی: ندایی □ چاپخانه و صحافی: فرازاندیش سبز □ ویراستار: ۱۳۹۲

□ شمارگان: ۵۰۰ □ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱۴-۷۷-۲ □ کلیه حقوق چاپ محفوظ است □ به ناشر است

انتشارات فرهنگ جامع:

تهران - خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، خیابان فخر رازی، «خیابان لبافی‌نژاد»، نبش

کوچه اسلامی، پلاک ۱۸۶، طبقه ۱ □ تلفاکس: ۶۶۴۰۰۱۷۸ □ تلفن: ۶۶۴۹۶۹۹۷ / ۶۰۶۴۸۲۸۰۰

۴۰/۰۰۰ تومان

فهرست

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

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

۱۰۸	کوکو قارچ	۹۴	آبگوشت گوجه سبز و جعفری
۱۰۹	کوکو تره	۹۵	آبگوشت ساده ایرانی
۱۰۹	کوکو گوشت و سبزی	۹۵	آبگوشت دیزی
۱۱۰	کوکو لوبیا سبز	۹۶	آبگوشت لوبیا چیتی
۱۱۰	کوکو بادمجان	۹۷	انواع پتاژ
۱۱۱	کوکو مرغ	۹۷	پتاژ آش
۱۱۱	کوکو گل کلم	۹۷	پتاژ مرغ
۱۱۲	کوکو سبزی با قارچ	۹۸	پتاژ حبوبات
۱۱۲	کوکو سبزی	۹۸	پتاژ سیب زمینی
۱۱۳	کوکو سیب زمینی	۹۹	پتاژ ساده
۱۱۳	کوکو کدو با سس ماست	۹۹	پتاژ عدس
۱۱۴	کوکو گوشت	۱۰۰	پتاژ آرد جو
۱۱۵	کوکو ماست	۱۰۰	پتاژ هویج
۱۱۶	کوکو ماهی	۱۰۱	انواع نرگسی و برانی
۱۱۷	کوکو با سیب زمینی سرخ شده	۱۰۲	نرگسی عدس
۱۱۷	کوکو دمنگ	۱۰۲	نرگسی کدو
۱۱۸	کوکو لوبیا	۱۰۳	نرگسی اسفناج
۱۱۸	کوکو ماهی	۱۰۳	نرگسی مرغ
۱۱۹	کوکو سیب زمینی با قارچ	۱۰۴	نرگسی بادمجان
۱۲۰	کوکو کدو	۱۰۴	برانی اسفناج
۱۲۰	کوکو عدس	۱۰۵	برانی کرفس
۱۲۱	کوکو زردک	۱۰۵	برانی کدو
۱۲۱	کوکو مرغ و فلفل دلمه	۱۰۵	برانی بادمجان
۱۲۲	کوکو گردو	۱۰۷	انواع کوکو و شامی
۱۲۲	کوکو اسفناج و مرغ	۱۰۷	کوکو ماکارونی
۱۲۳	کوکو تخم مرغ با تره کوهی	۱۰۷	کوکو اسفناج
۱۲۳	کوکو باقالا	۱۰۸	کوکو برنج
۱۲۴	کوکو پنیر		

۱۴۱	کتلت گوشت با آرد سوخاری	۱۲۵	کوکو هویج
۱۴۱	کتلت ماهی	۱۲۵	کوکو کدو سبز
۱۴۲	کتلت اسفناج با پنیر و پیترزا	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 ازمیری
۱۴۵	خورش بامیه	۱۲۹	انواع کتلت
۱۴۵	خورش کدو حلوائی	۱۲۹	کتلت برنج
۱۴۶	خورش کاری	۱۲۹	کتلت آمیز
۱۴۷	خورش آلو با مرغ	۱۳۰	کتلت دانه دا
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 قلیه	۱۳۴	کتلت سیب زمینی
۱۵۲	خورش قلیه	۱۳۵	کتلت پاچه
۱۵۲	خورش چغندر	۱۳۵	کتلت اسپانیولی
۱۵۳	خورش ریواس	۱۳۶	کتلت عربی
۱۵۳	خورش قلمه سرخ رده	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 سویا
۱۵۶	خورش قارچ بدون سبزی	۱۳۹	کتلت شیرین
۱۵۶	خورش باقلا قاتق	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 بپی (کردی)	۱۶۱	خورش انار
۱۸۰	خورش جغول و بغول (شمالی)	۱۶۲	خورش ملا
۱۸۰	خورش بادمجان بدون گوشت	۱۶۲	خورش بادمجان
۱۸۱	خورش قیمه بدون گوشت	۱۶۳	خورش کشمش (بهاره)
۱۸۱	خورش سبزی بدون گوشت	۱۶۴	خورش ترش
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	۱۶۷	خورش گل کلم
۱۸۴	خورش آلو بخارا (کازرونی)	۱۶۷	خورش ماست
۱۸۵	خورش ماست با گوشت	۱۶۸	خورش مازندرانی
۱۸۶	قیمه سیر با رب انار	۱۶۸	خورش مرغ ترش
۱۸۶	خورش کدو 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 همبرگر با قارچ	۲۰۱	خورش قیمه نساء
۲۱۷	ساندویچ مرغ	۲۰۱	خورش چغاله بادام
۲۱۸	ساندویچ تخم مرغ با سس مایونز	۲۰۲	خورش قورمه سبزی تبریزی
۲۱۸	ساندویچ مغز	۲۰۳	خورش قیمه یزدی
۲۱۹	ساندویچ اگ برگر	۲۰۳	خورش قیمه آلو
۲۱۹	ساندویچ سوسیس	۲۰۴	خورش قیمه کنگر
۲۲۰	کانابیه تخم مرغ	۲۰۴	خورش سمای مرغ
۲۲۰	کانابیه تن ماهی	۲۰۵	مرغ سرخ
۲۲۱	کانابیه مرغ	۲۰۶	خورش مرغ قارچ
۲۲۱	ساندویچ زبان	۲۰۷	خورش مرغ
۲۲۲	ساندویچ رست بیف	۲۰۸	خورش مرغ و غنچه
۲۲۲	ساندویچ جگر	۲۰۸	خورش لوبیا چشم بلبلی
۲۲۳	ساندویچ تن ماهی	۲۰۹	خورش قیمه بادمجان
۲۲۳	ساندویچ استیک	۲۱۰	خورش فسنجان رسمی
۲۲۴	ساندویچ تخم مرغ	۲۱۰	خورش فسنجان کوفته ریزه
۲۲۴	ساندویچ قارچ	۲۱۱	خورش فسنجان کدو حلوا
۲۲۴	ساندویچ مخلوط	۲۱۱	خورش فسنجان لبو
۲۲۵	ساندویچ میگو	۲۱۱	خورش فسنجان آلو بخارا
۲۲۵	ساندویچ تخم مرغ و تن ماهی	۲۱۲	خورش فسنجان بادام
۲۲۵	نان ساندویچی	۲۱۲	خورش گوجه سبز
۲۲۶	ساندویچ کوکو مرغی	۲۱۳	خورش باقلا با گوشت
۲۲۶	ساندویچ همبرگر با سس مایونز	۲۱۳	خورش غذای دریایی
۲۲۷	ساندویچ ماهی	۲۱۵	انواع ساندویچ
۲۲۸	ساندویچ چیکن	۲۱۵	چیزبرگر
۲۲۸	ساندویچ ساردین	۲۱۵	ساندویچ مارتادالا و لیونر
۲۲۹	ساندویچ سوسیس سیب زمینی	۲۱۶	ساندویچ همبرگر
۲۲۹	ساندویچ پنیر	۲۱۶	ساندویچ ژامبون کبابی
۲۳۰	ساندویچ برگر قارچ و گوشت		

۲۵۶	پیتزا آرتیشو	۲۳۰	ساندویچ بندری
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 قهوه
۲۶۱	پیتزا زیتون و گوشت	۲۳۵	ساندویچ کالباس
۲۶۲	پیتزا ژامبون	۲۳۶	ساندویچ سیلکا
۲۶۲	پیتزا ساده	۲۳۶	ساندویچ گوشت
۲۶۳	پیتزا سبزیجات	۲۳۷	ساندویچ گوشت چرخ کرده
۲۶۴	پیتزا سوسیس	۲۳۷	ساندویچ ماست و لپو
۲۶۴	پیتزا فیله مرغ	۲۳۸	ساندویچ بریان
۲۶۵	پیتزا قارچ	۲۳۸	ساندویچ مرغ و بادام
۲۶۶	پیتزا گوجه فرنگی	۲۳۹	نان کمره ای
۲۶۶	پیتزا گریل	۲۴۹	انواع پیتزا
۲۶۷	پیتزا ماهی	۲۴۹	خمیر پیتزا
۲۶۸	پیتزا پنیر و تخم مرغ	۲۴۹	پیتزا با گوشت قورمه
۲۶۸	پیتزا مینی	۲۵۰	پیتزا صاهای و فلفل زرد
۲۶۹	پیتزا گوجه	۲۵۱	پیتزا قارچ و میگو
۲۷۰	پیتزا مخصوص	۲۵۱	پیتزا مکزیکی
۲۷۰	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 بواکلی

۳۰۷	آردور همبرگر
۳۰۸	انواع دلمه
۳۰۸	دلمه لپه
۳۰۸	دلمه برنج
۳۰۹	دلمه کدو
۳۱۰	دلمه مخلوط
۳۱۰	دلمه گوجه فرنگی
۳۱۱	دلمه سیب زمینی
۳۱۲	دلمه فلفل سبز
۳۱۲	دلمه (برگ مو)
۳۱۳	دلمه پیاز
۳۱۴	دلمه کاهو
۳۱۴	دلمه اروپایی، شرقی و سارماله
۳۱۵	دلمه رژیمی
۳۱۶	دلمه برگ مو
۳۱۷	دلمه بادمجان
۳۱۸	دلمه سویا
۳۱۹	دلمه گوجه با تخم مرغ
۳۱۹	دلمه تخم مرغ
۳۲۰	دلمه کدو
۳۲۱	دلمه کلم به
۳۲۲	دلمه بادمجان با کدو
۳۲۳	دلمه بادمجان با برنج
۳۲۳	دلمه مرغ
۳۲۴	دلمه برگ کلم
۳۲۵	دلمه به
۳۲۶	دلمه فلفل
۳۲۷	دلمه کدو با گوشت مرغ

۲۸۰	پیتزا با ماهی کیلکا
۲۸۱	پیتزا لقمه ای
۲۸۲	پیتزا سوسیس مغزدار و ذرت
۲۸۲	پیتزا برگر
۲۸۳	پیتزا آلمانی
۲۸۴	پیتزا کدو و میگو
۲۸۶	پیتزا لقمه ای (عصرانه)
۲۸۷	پیتزا سیب زمینی
۲۸۸	پیتزا بادمجان با سیر
۲۹۷	انواع آردور
۲۹۷	آردور مرغ
۲۹۷	آردور قارچ
۲۹۸	آردور کنسرو ماهی
۲۹۹	آردور سبزی
۲۹۹	آردور سیب زمینی
۲۹۹	آردور با پنیر و تخم مرغ
۳۰۰	آردور با کرفس
۳۰۰	آردور بادمجان و قارچ
۳۰۱	آردور پنیر
۳۰۱	آردور تخم مرغ
۳۰۲	آردور حصیری
۳۰۳	آردور سبزیجات
۳۰۳	آردور سوسیس
۳۰۴	آردور کالباس
۳۰۵	آردور کلم قرمز
۳۰۵	آردور گوجه فرنگی
۳۰۶	آردور مغز
۳۰۶	آردور میگو

۳۴۲ خوراک تره فرنگی بدون گوشت

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 خیار سبزیجات

۳۵۲ خوراک مرغ با تخم مرغ خاگینه

۳۵۳ خوراک قارچ با سس

۳۵۴ خوراک قارچ با خردل برشته

۳۵۰ انواع خوراک گوشی

ران گوسفندی تنوری با سبزیجات

۳۵۵

۳۵۵ فیله گوشت بریان

۳۵۶ کتلت دسته دار

۳۵۷ شنپسل گوشت با پنیر گودا

۳۵۸ استیک قارچ

۳۲۸ دلمه کدو حلوایی

۳۲۸ دلمه گوجه فرنگی و پنیر

۳۲۹ دلمه لواش

۳۳۰ دلمه ماهی

۳۳۱ دلمه کلم

۳۳۲ دلمه کدو و قارچ

۳۳۲ دلمه کدو و پنیر

۳۳۳ دلمه بادمجان

۳۳۴ دلمه گوجه

۳۳۵ انواع پوره

۳۳۵ پوره لبو

۳۳۵ پوره نخود سبز

۳۳۵ پوره لوبیا سفید

۳۳۵ 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 حلوایی

۳۴۱ انواع خوراک

۳۴۱ خوراک قارچ نی سوا

خوراک قارچهای کوچک با کرم تخم مرغ

۳۴۱

۳۷۷	خوراک کوفته	۳۵۸	استیک فلفل
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	۳۶۱	کاملت گوشت با پنیر موزارلا و گوجه
۳۸۱	خوراک جوجه با سبزیجات	۳۶۲	
۳۸۱	خوراک قلیه اسفناج	۳۶۳	رستیده بیف گوساله
۳۸۲	خوراک قیمه ریزه	۳۶۴	کرپ اصلی
۳۸۳	نان گوشتی	۳۶۴	پیراشکی گوشت
۳۸۳	خوراک ماهیچه برای کودکان	۳۶۵	خوراک گوشت با سبزیجات و زیتون
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	۳۶۸	خوراک دل و جگر و قلوه گوسفند
۳۸۷	خوراک لقمه ای	۳۶۹	
۳۸۸	خوراک ماهی (خوزستانی)	۳۶۹	خوراک زبان با سس قارچ
۳۸۸	خوراک بادجان با قارچ	۳۷۰	زبان گوساله
۳۸۹	خوراک ماهی با قارچ	۳۷۱	خوراک دل
۳۸۹	خوراک گوشت خفلفل دلمه	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

۴۱۳	پلو با پیازچه و مرغ	۳۹۴	خوراک مرغ با پنیر پیتزا
۴۱۴	قیمه پلو	۳۹۵	خوراک بوقلمون با آب میوه
۴۱۴	نخود پلو	۳۹۶	خوراک مرغ با آب میوه
۴۱۵	شیر برنج	۳۹۶	خوراک مرغ با سبزیجات
۴۱۵	هویج پلو	۳۹۷	خوراک زبان با سس گوجه
۴۱۶	ته چین مرغ	۳۹۷	خوراک مغز با سبزیجات معطر
۴۱۶	شیرین پلو	۳۹۸	خوراک مرغ با جوجه سرخ شده
۴۱۷	آلبالو پلو	۳۹۹	خوراک سینه مرغ با سبزیجات
۴۱۸	پلو با جوجه و جعفری	۴۰۰	مرغ سرخ شده با سس فنفل
۴۱۸	پلوی یونانی	۴۰۱	خوراک گریل شده با سس لیمو
۴۱۹	پلوی سرخ شده چینی	۴۰۲	خوراک گوشت با سس گوجه
۴۲۰	شبت پلو	۴۰۲	خوراک مرغ با کرشمه
۴۲۰	والک پلو	۴۰۲	خوراک لوبیا چیتی
۴۲۱	پلو با مرغ	۴۰۳	خوراک عدس یا عدسی
۴۲۲	پلو با دلمه بادمجان	۴۰۴	اشکنه
۴۲۲	پلو با تن و سبزیجات	۴۰۵	خوراک قلوه
۴۲۳	دم پخت باقلا	۴۰۵	خوراک سیرابی
۴۲۴	ماهی پلو (دی)	۴۰۷	انواع پلو
۴۲۴	استانبولی پلو	۴۰۷	استانبولی پلو
۴۲۵	پلو سرما (زمستانه)	۴۰۷	پلو با میگو
۴۲۶	پلو گوشت یا مرغ با پیاز دلمه	۴۰۸	دمی باقلا
۴۲۶	ته چین گوشت یا مرغ	۴۰۸	ته چین بادمجان
۴۲۷	زرشک پلو با مرغ	۴۰۹	ماهی پلو
۴۲۸	پلو قارچ	۴۱۰	سبزی پلو
۴۲۹	پلو کنگر	۴۱۰	کلم پلو
۴۳۰	پلو عدس با کشمش	۴۱۱	زرشک پلو
۴۳۰	کلم پلوی شیرازی	۴۱۱	باقلا پلو
۴۳۱	پلو میگو	۴۱۲	رشته پلو

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 پیازچه
 ۴۵۹ سوپ اسفناج
 ۴۵۹ سوپ سیب زمینی
 ۴۶۰ سوپ ...
 ۴۶۰ سوپ ...
 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 مرصع پلو
 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 سبزیجات و سویا
 ۴۳۷ برنج ...
 ۴۳۸ پلو عدس خوش
 ۴۳۸ پلوی کنی
 ۴۳۹ پلوی نخود فرنگی
 ۴۳۹ پلو رشته بدون برنج (کارسی)
 ۴۳۹ هشوش (غذای عربی)
 ۴۴۱ پلوی بندری
 ۴۴۲ پلو گوشت با نخود فرنگی
 ۴۴۲ کته شنبلیله (مخصوص زانو)
 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	۴۶۶	سوپ آرد جو
۴۸۸	سوپ مرغ با رشته فرنگی	۴۶۷	سوپ اسفناج با ماست
۴۸۸	سوپ گوجه	۴۶۷	سوپ بروکلی
۴۸۹	سوپ عروس آذربایجانی	۴۶۸	سوپ دهاتی
۴۹۰	شوربا	۴۶۹	سوپ رشته فرنگی
۴۹۱	انواع آش‌ها	۴۶۹	سوپ سرد
۴۹۱	آش ماست	۴۷۰	سوپ سبزی
۴۹۱	آش دوغ	۴۷۱	سوپ سیب زمینی با خامه
۴۹۲	آش رشته	۴۷۱	سوپ شل و عدس
۴۹۳	آش جو	۴۷۲	سوپ صدف دریایی
۴۹۳	آش آلو	۴۷۴	سوپ عروس
۴۹۴	آش ماش	۴۷۴	سوپ فرانسوی
۴۹۴	آش شله قلمکار	۴۷۵	سوپ قارچ با سیب زمینی
۴۹۵	آش ملغم	۴۷۶	سوپ کدو و نعناع
۴۹۵	آش گندم	۴۷۶	سوپ کنگر
۴۹۶	آش آبغوس	۴۷۷	سوپ گوجه با ماکارونی و کوفته
۴۹۶	آش انا	۴۷۸	سوپ ماکارونی
۴۹۷	آش برنج	۴۷۹	سوپ ماهی
۴۹۸	آش ترشی	۴۸۰	سوپ مخصوص سر آشپز
۴۹۹	آش تمناج	۴۸۱	سوپ مرغ
۴۹۹	آش چغندر	۴۸۱	سوپ ورمیشل
۵۰۰	آش سبزی	۴۸۲	سوپ هویج
۵۰۱	آش عباس (محلی)	۴۸۳	سوپ بهاری
۵۰۲	آش کاجی	۴۸۴	سوپ لوبیا سبز
۵۰۲	آش کوفته سبزی	۴۸۴	سوپ ترش
۵۰۳	آش گوجه فرنگی	۴۸۵	سوپ میوه جات
۵۰۴	آش ماسو	۴۸۶	سوپ درهم
۵۰۴	آش کشک (خوزستانی)	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 بامجان
۵۲۶		۵۱۰	آش شیر
۵۲۶	سالاد الویه	۵۱۰	آش دوغ و جل
۵۲۷	سالاد میگو	۵۱۱	آش آخوری بادمجان
۵۲۷	سالاد برنج	۵۱۱	آش دندان
۵۲۸	سالاد سیب زمینی	۵۱۲	آش قلقلی
۵۲۸	سالاد هویج	۵۱۳	آش بکلا
۵۲۹	سالاد گل کلم با تن	۵۱۳	آش کارده (شیرازی)
۵۲۹	سالاد هویج و تربچه	۵۱۳	آش مصفی (شهرکردی)
۵۳۰	سالاد کاهو	۵۱۴	آش برگ کلم
۵۳۱	سالاد کرفس	۵۱۵	آش ترخینه
۵۳۱	سالاد نخود فرنگی با قارچ	۵۱۵	آش ترخینه با سیرابی
۵۳۱	سالاد ماست با خیار	۵۱۶	آش دوغ (آذربایجانی)
۵۳۲	سالاد کلم با تن	۵۱۶	برگ و دوغ (لری)
۵۳۳	سالاد کاهو با پنیر	۵۱۷	دوغ آب کله پاچه (نورآبادی)
۵۳۳	سالاد کلم پیچ	۵۱۷	شیر برنج
۵۳۴	سالاد ایتالیایی	۵۱۸	آش رشتی
۵۳۴	سالاد تابستان	۵۱۹	آش بلغور
۵۳۵	سالاد زبان با کاری	۵۱۹	آش کشک
۵۳۵	سالاد بادمجان	۵۲۰	آش گوشت
۵۳۶	سالاد فانتزی	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 ماهی
۵۵۸	سالاد پراونکال	۵۴۰	سالاد ماکارونی
۵۵۹	سالاد پرتقال	۵۴۰	سالاد سیس
۵۵۹	سالاد پنیر	۵۴۱	سالاد مرغ
۵۶۰	سالاد پنیر و لبو	۵۴۲	سالاد ژله ای
۵۶۰	سالاد تخم مرغ و ژامبون	۵۴۲	سالاد کلم سفید
۵۶۱	سالاد جوجه	۵۴۱	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 زدن	۵۴۵	سالاد ماکارونی با کالباس
۵۶۴	سالاد با پنیر	۵۴۶	سالاد جوانه ی گندم
۵۶۵	سالاد سبزی با پنیر	۵۴۷	سالاد گوجه فرنگی
۵۶۶	سالاد سیب	۵۴۸	سالاد مخلوط
۵۶۶	سالاد سیب زمینی با پنیر	۵۴۸	سالاد الویه با کالباسی
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 گلابی
۵۹۶	سس اسپانیول	۵۷۳	سالاد ماست و زردچوبه
۵۹۷	سس برنیس	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 مینارو
۶۰۰	سس تاتار	۵۸۷	سالاد یونانی
۶۰۰	سس تاوزند	۵۸۸	انواع سس
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 رمولاد	۵۹۰	سس باتار
۶۰۳	سس سالاد بلا آلبیمو	۵۹۰	سس ساده
۶۰۳	سس سیر	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

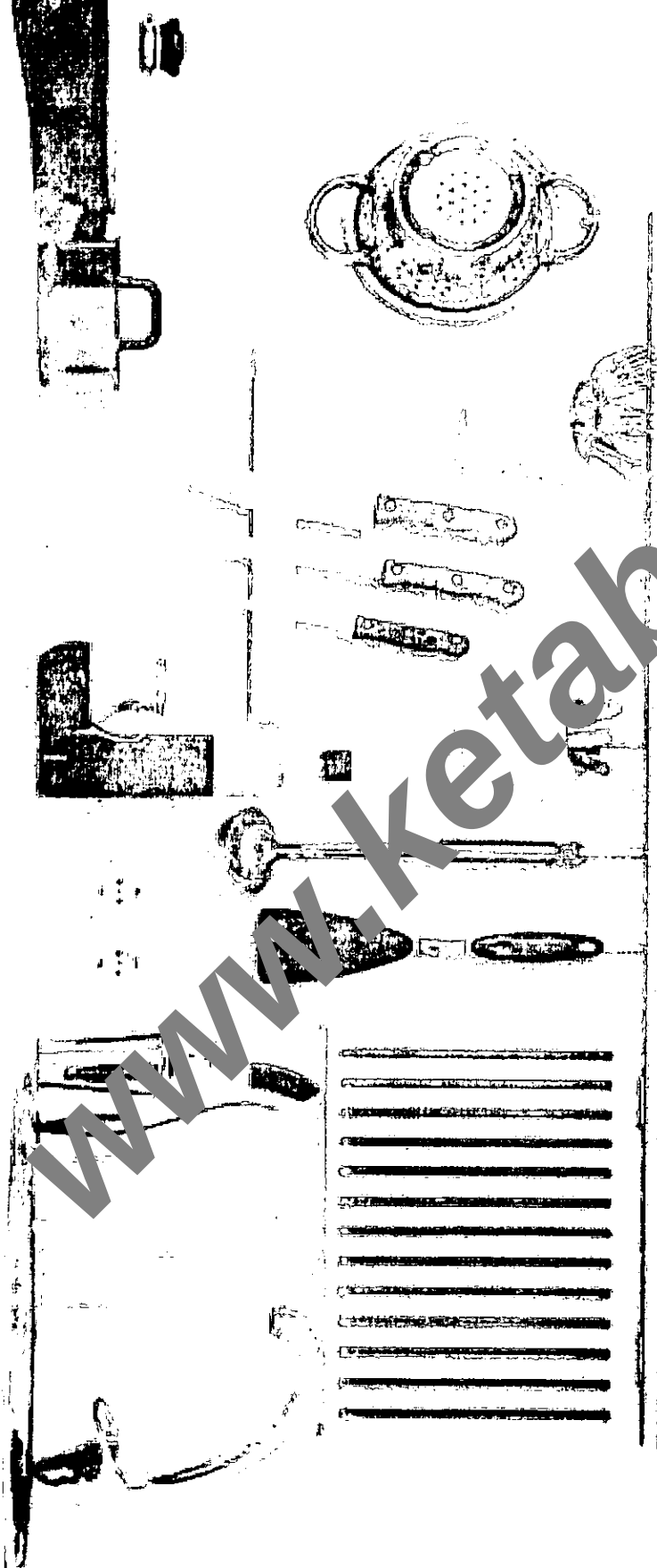
۶۲۴	ماکارونی با پنیر پیتزا و ژامبون	۶۰۹	سس شامی ساده
۶۲۴	اسپاگتی ایتالیایی	۶۰۹	سس گوشت
۶۲۵	پاستا با قارچ و ریحان	۶۱۰	سس سویا
۶۲۵	خوراک ماکارونی	۶۱۰	سس شنیتسل
۶۲۶	رولت ماکارونی	۶۱۱	سس سالاد
۶۲۷	سالاد ماکارونی	انواع ماکارونی، اسپاگتی و لازانیا	
۶۲۸	ماکارونی با بروکلی	۶۱۲	لازانیا با قارچ
۶۲۹	ماکارونی با سوسیس	۶۱۲	لازانیا با سس سفید و ژامبون
۶۲۹	ماکارونی با سویا	۶۱۳	فتوچینی با سس سفید
۶۳۰	ماکارونی دوکاتی	۶۱۳	فتوچینی
۶۳۱	ماکارونی شکل دار	۶۱۴	ماکارونی قالبی
۶۳۲	ماکارونی فیله ی مرغ	۶۱۴	ماکارونی با زیتون
۶۳۲	ماکارونی مارتادالا	۶۱۵	ماکارونی با ماهی
۶۳۳	لازانیا	۶۱۶	ماکارونی با کشک و سیرداغ
۶۳۴	لازانیا با سوسیس و کالباس	۶۱۶	اسپاگتی با دمجان
۶۳۴	لازانیا با فری	۶۱۷	اسپاگتی با قلمه
۶۳۵	لازانیا با ماهی	۶۱۷	ماکارونی با سبزیجات
۶۳۶	لازانیا با مرغ	۶۱۸	ماکارونی با گوجه فرنگی
۶۳۷	ماکارونی با سس	۶۱۹	ماکارونی رشته‌ای
۶۳۷	ماکارونی با اسفنج	۶۱۹	ماکارونی با تخم مرغ
۶۳۸	ماکارونی با جگر	۶۲۰	ماکارونی با پنیر
۶۳۸	ماکارونی با گوشت	ماکارونی با سس سفید، قارچ و سوسیس	
۶۳۹	ماکارونی تنوری	۶۲۰	
۶۴۰	ماکارونی با مرغ و قارچ	۶۲۱	ماکارونی با میگو
۶۴۰	ماکارونی با سس بشامل	۶۲۱	ماکارونی با قارچ
۶۴۱	نان اسپاگتی	۶۲۲	ماکارونی با نخود فرنگی
۶۴۲	اسپاگتی با تن ماهی	۶۲۲	اسپاگتی با مرغ
۶۴۲	اسپاگتی گوشت	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	کاردی با کالباس
۶۶۷	کوفته کاری (ادویه)	۶۴۹	انواع کوفته
انواع املت، استیک و ژیکو		۶۴۹	کوفته با در کتان
۶۶۸	املت خرما عروس	۶۴۹	کوفته ریزه با سس سرد
۶۶۸	املت فلفل سبز	۶۵۰	کوفته گوشت با سبب مینی
۶۶۹	املت خامه	۶۵۱	کوفته سرگنچسکی
۶۶۹	املت در فر	۶۵۱	کوفته نخوچی
۶۷۰	املت چوپان	۶۵۲	کوفته کباب
۶۷۰	املت هویج	۶۵۲	کوفته ماهی
۶۷۱	املت با گوجه فرنگی	۶۵۳	کوفته ترش
۶۷۱	املت پنیر با شوید	۶۵۳	کوفته برنجی
۶۷۲	املت گوشت	۶۵۴	کوفته تبریزی
۶۷۲	املت ایتالیایی	۶۵۵	کوفته مرغ
۶۷۳	املت سبزی	۶۵۵	کوفته آذری
۶۷۳	املت سوسیس و کالباس	۶۵۶	کوفته استانبولی
۶۷۴	املت سیب زمینی	۶۵۷	کوفته پنیر پیتزا
۶۷۴	املت پفکی	۶۵۷	کوفته جعفری
۶۷۵	املت توجیبی	۶۵۸	کوفته قلقلی
۶۷۶	املت ساده	۶۵۸	کوفته کاری
۶۷۶	املت سوسیس	۶۵۹	کوفته کله گنچسکی
۶۷۷	املت قارچ با سبزیجات	۶۶۰	کوفته کیلکا

۶۹۲	ترشی پیاز	۶۷۷	املت سبزیجات
۶۹۲	ترشی چاقلا نقوش	۶۷۸	املت خرما
۶۹۲	ترشی چاقاله بادام	۶۷۹	املت گوجه بادمجان
۶۹۳	ترشی چغندر	۶۷۹	املت قارچ با گوجه فرنگی
۶۹۳	ترشی خرما	۶۸۰	املت تخم مرغ با گوجه
۶۹۴	خیار شور	۶۸۰	املت تخم مرغ یا خاگینه
۶۹۴	ترشی دلمه	۶۸۱	املت افناج
۶۹۵	رب انار	۶۸۱	املت میگو
۶۹۵	رب گوجه فرنگی	۶۸۳	املت رسوی
۶۹۶	ترشی زالزالک	۶۸۳	املت شیر یا لبنه
۶۹۶	ترشی زیتون	۶۸۳	املت قارچ
۶۹۶	زیتون پرورده	۶۸۴	راگو
۶۹۷	ترشی سبزی مخلوط	۶۸۶	استیک با سس قارچ
۶۹۸	ترشی سیب زمینی ترشی	۶۸۶	رولت گوشت سرد
۶۹۸	سیر ترشی		رولت مرغ و قیسی
۶۹۹	سرکه آب انار	انواع ترشی، سرکه و شور	
۶۹۹	سرکه انگور	۶۸۶	ادویه ترشی
۶۹۹	سرکه بون	۶۸۶	ترشی آلبالو
۷۰۰	سرکه گوجه فرنگی	۶۸۷	ترشی آناناس
۷۰۰	سرکه سیب	۶۸۷	ترشی انبه
۷۰۰	سرکه معطر	۶۸۸	ترشی انجیر
۷۰۰	سرکه میوه ها	۶۸۸	ترشی انگور سفید
۷۰۱	شور خیار و گوجه	۶۸۹	ترشی بادمجان با موسیر
۷۰۱	شور مخلوط	۶۸۹	ترشی بادمجان درسته
۷۰۲	آب غوره	۶۹۰	ترشی برگه زرد آلو
۷۰۲	آب لیمو	۶۹۰	ترشی برگه ی هلو
۷۰۲	ترشی غوره	۶۹۱	ترشی به
۷۰۳	غوره شور	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 گردو
۷۲۱	ترشی با چاشنی رب انار	۷۰۷	غوره
۷۲۱	ترشی با چاشنی رب گوجه فرنگی	۷۰۷	گرد یم
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)	۷۱۰	ترشی گل کلم با هویج
۷۲۵	ترشی کرفس کوهی	۷۱۰	ترشی گل کور
۷۲۵	ترشی کیوی	۷۱۰	ترشی گوجه سبز
۷۲۶	ترشی ریاحین و ترشی	۷۱۱	گوجه فرنگی شوراب
۷۲۶	ترشی مینو و چهار فصل	۷۱۱	ترشی گیلاس
۷۲۷	ترشی سم بیدار و پیاز	۷۱۲	ترشی لبو
۷۲۷	ترشی آلو زرد یا سبز	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 توپیر	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 پسته سیر
۷۴۶	دسر قارچ با خامه	۷۳۵	کبک شکلاتی مخصوص سنت آندره
۷۴۶	دسر میوه با ماست	۷۳۵	
۷۴۷	کنجد و خرما	۷۳۶	موس شکت
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	۷۳۸	ژله میوه
۷۴۹	بام و زردچوبه (برای زائو)	۷۳۹	سالاد میوه
۷۵۰	کدداخته	۷۴۰	شارلوت آناناس
۷۵۱	فرنی	۷۴۰	مسقطی
۷۵۱	خشک پخته (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 هنرهای خود، تلاش کرده‌اند که مغذی‌ترین و خوشمزه‌ترین غذاها را از مواد اولیه موجود به‌کارند و در این راه، تنها هدفی را که دنبال کرده‌اند، تلاش برای هرچه مغذی‌تر و خوشمزه‌تر ساختن غذاها از مواد اولیه بوده است. اما حقیقت این است که نمی‌توان گفت که غذاهای ملل گوناگون، به‌لحاظ ارزش غذایی و خوشمزگی یکسانند و درست مثل چیزی دیگری که به مسابقه گذاشته می‌شوند تا از بین همه آن‌ها بهترین‌ها و از بین بهترین‌ها، اسوه آن‌ها انتخاب شود، اهل فن می‌توانند به‌سادگی قضاوت کنند که غذاهای کدام کشور به‌لحاظ ارزش غذایی و خوشمزگی برترین هستند.

شاید در هیچ جای دنیا، همچون آمریکا که در آن مهاجرینی به تعداد فراوان از تمامی کشورهای جهان گردآمده‌اند، نتوان فرهنگ ملت‌ها و من‌جمله کیفیت غذاهای آن‌ها را از دیدگاه ملت‌های مختلف، مورد قضاوت قرارداد. 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 تنوع طلبی شدید آمریکایی‌ها، آن‌ها سعی می‌کنند به رستوران‌هایی که در آن‌ها غذاهای سایر ملل ارائه می‌شود سربزنند. آن‌ها با این روش غذا خوردن در خارج از خانه، توانسته‌اند غذاهای سایر ملل را نیز ارزیابی و مشخص کنند که غذای مورد علاقه‌اشان در رستوران‌های کدامین ملل ارائه می‌شود.

در شهرهای پُرجمعیت آمریکا که به‌طور معمول خارجی‌ان به دلیل وجود کار و درآمد در آن‌ها متمرکز می‌کنند، ایرانی‌ها به‌طور میانگین، به لحاظ فرهنگ، سطح تحصیلات، شغل، خاستگاه، شغل و سرمایه از سایر ملت‌های مهاجر سرترند. و اما رستوران‌های ایرانی اگر چه لحاظ تعداد بسیار کم‌شمارتر از رستوران‌های چینی، ایتالیایی و مکزیکی‌اند، اما به‌خوبی در دو دهه اخیر با آشناسدن ذائقه آمریکایی‌ها و دیگر ملت‌ها با جلوکبابه راجه ایرانی، امروز کمتر کسی است که در آمریکا به‌طور خاص با این دو غذای خاص ایرانی‌ها آشنا نباشد و آن‌ها را در ردیف بهترین غذاها معرفی نکند. بی‌تردید اگر در مریک از پختن رستوران‌ها، برخی از سایر غذاهای ایرانی نیز ارائه شود، شهرت غذاهای ایرانی عالم‌گیر خواهد شد. من با این مقدمه چینی، می‌خواهم به ملت خودمان بگویم که ایرانیان نه تنها در جهان از بالاترین ضریب هوشی، استعداد و خلاقیت برخوردارند، بلکه ملت‌هایی هستند که نسبت به غذاهای دیگر ملت‌ها، به لحاظ ارزش غذایی و خوشمزگی در ردیف برترین‌هاست.

در این دو جلد کتاب که «هنر آشپزی و شیرینی‌پزی فلورا» و «دایره‌المعارف آشپزی امروزی فلورا» نام دارند و به‌همت سرکار خانم فلورا جهاندار تهیه و تنظیم شده است، انواع غذاهای ایرانی و برخی از مشهورترین غذاهای خارجی و نیز شیرینی‌ها ایرانی و خارجی با دستورالعمل‌های ساده تهیه و تنظیم شده و امید است که عموم فارسی‌زبانان در داخل و خارج از کشور بتوانند بهترین بهره را از این کتاب‌ها ببرند.

ناشر - انتشارات فرهنگ جامع