
رزا منتظمی

هنر آشپزی

مجموعه غذاهای ایرانی و فرنگی

منتظمی، رزا

هنر آشپزی: مجموعه غذاهای ایرانی و فرنگی /
رزا منتظمی . - [ویرایش ؟] . - [تهران]: کتاب
ایران، ۱۳۷۶.

۹۴۳ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول.

ISBN 964-91680-0-1:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

چاپ چهل و یکم ۱۳۸۲

۱. آشپزی ۲. آشپزی ایرانی. الف. عنوان.

۶۴۱/۵ TX ۷۲۵ / T۱ م ۷۶

۱۳۷۶

۹۸۳۹ - ۷۶ م

کتابخانه ملی ایران

محل نگهداری:

هنر آشپزی

کتاب اول

مجموعه غذاهای ایرانی و فرنگی

مؤلف: رزا منتظمی

ناشر: کتاب ایران: ۸۸۰۳۳۲۵۸

لیتوگرافی: تیراژ: ۷۷۵۲۳۵۷۷ ۷۷۵۰۰۶۳۷

چاپ: کتیبه: ۷۷۵۰۰۶۳۷ ۷۷۵۰۸۶۶۳

صحافی: کتب (علی اکبر سبزواری) تلفن: ۷۷۴۵۴۱۰۲

چاپ چهل و سوم زمستان ۱۳۸۴

تیراژ: ۵۰۰۰

قیمت: دوازده هزار تومان

هرگونه اقتباس از مطالب و متن کامل و نقل و درج آن در نشریات بدون اجازه کتبی مؤلف

رزا منتظمی (فاطمه بحرینی) ممنوع است.

مرکز پخش: خیابان بهار، کوچه امیر حمزه علمداری، پلاک ۱۴، تلفن: ۷۷۵۰۶۴۳۰

شابک: ۹۶۴ - ۹۱۶۸۰ - - - ۱ ISBN : 964 - 91680 - 0 - 1

انواع غذاهای ایرانی:

انواع آش - انواع آبگوشت - انواع کوکو - انواع دلمه - انواع کباب - انواع شامی و کوفته - انواع پلو و چلو - انواع خورش و قلیه ها - انواع شیرینی و دسر و شربت - انواع ترشی و زُب.

انواع غذاهای فرنگی:

سوپ ها، پُناژها، کنسومه ها - غذاهای ساده - اُردوَرها - سالادها - پاتِه ها - ساندویچ ها - پیتزاها - فوندوها - تخم مرغ جیبی - املت ها - گراتن ها - پوره ها - سس ها - خوراکیهای ماهی - خوراکیهای مرغ و پرندِه - غذاهای گوشتی - ژینگو و استیک - خوراکیهای ماکارونی - خمیرها - دسرها - بستنی ها - انواع کرم برای شیرینی ها - شیرینی های تر - کیک ها - شیرینی های خشک - کمپوت ها - مرباها - مارمالادها

به نام خداوند جان و خرد

توضیح و تشکر

کتاب هنر آشپزی که اینک تقدیم بانوان و دوشیزگان و علاقه‌مندان گرامی می‌شود، دربرگیرنده نزدیک به ۱۰۰۰ دستورالعمل غذایی است، که هریک از آنها بارها و بارها آزمایش و تجربه شده است.

من از سال ۱۳۳۷ به بعد در تهران کلاس آشپزی و شیرینی‌پزی داشته‌ام و هزاران نفر از بانوان و دوشیزگان عزیز را با این هنر آشنا کرده‌ام. با داشتن چنین تجربه‌ای کتاب حاضر را پدید آوردم، و انگیزه‌ام این بوده است که خانواده‌های عزیز ایرانی، حتی با تجربه کم نیز بتوانند به تهیه غذاهای لذیذ و استفاده درست از مواد اولیه که با قیمتی بسیار گران فراهم می‌شود، توفیق یابند. نخستین چاپ این کتاب در سال ۱۳۴۷ با ۶۰۰ دستور غذایی منتشر شد و در اندک زمانی نایاب گردید. این استقبال بی‌نظیر از کتاب هنر آشپزی، به‌ویژه ابراز محبت بانوان و دوشیزگان گرامی، موجب تشویق مؤلف در چاپ‌های مکرر آن به صورتی هر بار کامل‌تر شده است.

چاپ‌های گذشته این کتاب همیشه در مدتی که دور از انتظار بود، نایاب می‌شد، تا جایی که گاه حتی یک نسخه هم برای استفاده شخص خودم در کلاس درس باقی نمی‌ماند. با اینکه در کشور ما کتاب‌های مختلفی برای آموزش آشپزی و تهیه انواع غذاها چاپ و منتشر شده، ولی استقبال از این کتاب چنان استثنایی و تصورناپذیر بوده است که دشواری‌های بسیاری از نظر

چاپ‌های تقلبی و ایجاد بازار سیاه و فروش آن به چند برابر قیمت اصلی، برای مؤلف پدید آورده است. این استقبال از آن جهت که نشان‌دهنده دقت عمومی و درک درست هموطنان گرامی است، خرسندی و رضایت خاطر مؤلف را فراهم ساخته است. یقین دارم بانوان و دوشیزگان و کسانی که از این کتاب استفاده می‌کنند، به‌خوبی دریافته‌اند که دستورهای این اثر را مؤلف بارها و بارها هنگام تدریس، تجربه و آزمایش کرده است، و همین امر به همگان اطمینان می‌دهد که با خاطری آسوده آنها را به کار بندند.

درباره تزئین غذاها و نکات دقیق دیگر، پرسش‌های مکرر و متنوعی از مؤلف می‌شود. ناگزیر باید یادآوری کنم که فراگرفتن طرز تهیه و تزئین اغلب غذاها کم و بیش مشکل است و باید از نزدیک و به تجربه حاصل شود. به همین جهت دارندگان کتاب هنر آشپزی باید این هنر را با مراعات دقیق اصول مندرج در آن تمرین و تجربه کنند. شاید قبل از انتشار این کتاب برای آموختن طرز تهیه انواع غذاهایی که دستور طبخ آنها داده شده سال‌ها وقت لازم بود، ولی اکنون در مدت کوتاهی با استفاده از کتاب و ممارست همه مشکلات برطرف می‌شود.

از صمیم قلب از کلیه بانوان و دوشیزگان عزیز، خاصه آنها که در خارج از کشور زندگی می‌کنند، و در نامه‌های خود مشفقانه اظهار قدردانی کرده، خواستار دریافت این کتاب بوده‌اند، امتنان فوق‌العاده دارم و آرزو می‌کنم که این خدمت ناچیز برای استحکام بنیاد خانواده‌های گرامی در بهبود تغذیه آنان مؤثر باشد.

در پایان لازم است که توجه خوانندگان عزیز را به چند نکته جلب کنم:

۱) تهیه و تنظیم و سپس چاپ یک کتاب فنی هیچ‌گاه خالی از اشکال یا لااقل بدون غلط میسر نیست، زیرا غالباً نویسنده از مسائل فنی چاپ، و چاپخانه از مطالب مربوط به متن کتاب بی‌اطلاع است. به همین علت خواننده محترم را به وجود چنین لغزش‌هایی هشدار داده، بذل توجه خاص او را در این زمینه خواستارم.

۲) در غالب دستورهای این کتاب اندازه‌ها با دسی لیتر تعیین شده‌اند، لذا برای به‌دست آوردن این مقدار، در صورت عدم دسترسی به لیوان‌های مدرج، باید دانست که یک لیوان معمولی مساوی با $\frac{1}{2}$ لیتر یعنی دو دسی لیتر است.

۳) در تهیه بعضی از خوراکی‌های ماهی گفته شده است که بعد از طبخ ماهی روی آن مقداری سس مایونز یا سس شوفروآ ریخته شود. باید توجه داشت که ماهی بعد از طبخ باید کاملاً سرد شود و بعداً طبق دستور فوق عمل گردد؛ و الا اگر ماهی گرم باشد، سس روی آن آب می‌شود.

۴) دستورهای غذایی اکثراً برای مصرف ۶ تا ۸ نفر است، مگر اینکه تذکر دیگری داده شده باشد.

یک یادآوری مهم

از همه خوانندگان گرامی استدعا دارم قبل از استفاده از کتاب به «یادآوری‌ها» – به‌ویژه به قسمت «هنر پذیرایی» که در آن دستورهای دقیقی در باب تدارک انواع مهمانی‌ها، طرز چیدن و آرایش میز غذا و دیگر نکات خانه‌داری داده شده است – توجه مخصوص مبذول دارند. مطالعه دقیق این قسمت از کتاب به وسعت یافتن اطلاعات همگان کمک بسیار خواهد کرد. همچنین لازم است برای وقوف نسبت به «رژیم غذایی» و آگاهی از میزان کالری خوراکی‌ها به صفحات پایانی کتاب توجه شود.

رُزا منتظمی

خواننده گرامی لطفاً به مطالب ذیل توجه مخصوص بفرمائید

قبل از شروع مطالب اصلی کتاب و دستورهای تهیه و طبخ غذا لازم می‌داند به تذکر نکاتی پردازد که شاید در ظاهر ارتباط مستقیمی با موضوع کتاب نداشته باشد ولی رعایت این نکات و توجه به آنها از یک سو فوق‌العاده مهم و حائز اهمیت است و از سوی دیگر به طور غیرمستقیم با موضوع کتاب و طبخ غذا بی‌ارتباط نیست.

حضور و عدم حضور

در میهمانیها و مراسم مختلف به‌ویژه دعوتها و میهمانیهای رسمی باید بدانیم ایجاد شخصیت و حرمت به داشتن لباس زیبا و زر و زیور ارزنده نیست. توجه به نکات ذیل شخصیت والای انسان را تثبیت می‌کند. معمولاً میزبان مقدار غذا را متناسب با تعداد میهمانان تهیه یا طبخ می‌کند. برخی از مدعوین بدون توجه به مسائل گوناگون در این زمینه، در میهمانی حضور نمی‌یابند و میزبان را از غیبت خود آگاه نمی‌سازند. درحالی که معمولاً حداقل یک هفته قبل، از دعوت اطلاع داشته‌اند.

گاه از ۵۰ تن میهمان شاید ۳۰ نفر دعوت را اجابت کرده و در مجلس حضور یافته‌اند. این تسامح و سهل‌انگاری نه تنها موجبات ضرر و زیان مادی میزبان را فراهم می‌نماید بلکه برنامه‌های میهمانی از جمله وقت مقرر برای صرف غذا را مختل می‌سازد، زیرا میزبان به احتمال تأخیر میهمانان، ناچار به انتظار می‌نشیند و غذا را به سر سفره نمی‌آورد. و سایر میهمانان که مؤدب و وقت‌شناس بوده‌اند با ناراحتی باید جریمه این بی‌نزاکتی را بدهند. با توجه به آنچه گفته شد لازم است میهمان اگر از حضور در میهمانی معذور است قبلاً مراتب را به اطلاع میزبان برساند و موجبات ضرر و زیان و تکدر خاطر او را فراهم نسازد. گاه اتفاق می‌افتد که بعضی از مدعوین بعنوان نزدیکی و صمیمیت با میزبان بدون اطلاع قبلی عده‌ای را همراه خود به میهمانی می‌برند. شاید این عمل خیلی بدتر و زنده‌تر باشد و باعث ایجاد دردسر و ناراحتی و بی‌نظمی فوق‌العاده برای میزبان و سایر مدعوین گردد.

حضور در وقت مناسب

موضوع دیگر حضور میهمان در وقت مناسب است. در دعوت برای صرف ناهار مناسب‌ترین وقت ورود میهمان از ساعت ۱۲/۳۰ تا ساعت ۱ بعد از ظهر و برای میهمانی شام از ساعت ۸ تا ۸/۳۰ بعد از ظهر است.

ورود میهمان زودتر از ساعت مناسب، درحالی که میزبان خود را آماده پذیرایی نکرده باعث

مزاحمت بوده میزبان را از انجام کارها و وظائفش باز می‌دارد. دیر آمدن میهمان نیز موجب تأخیر در صرف غذا شده، علاوه بر آن که سایر میهمانان را ناراحت می‌سازد در کیفیت برخی از غذاها، به‌علت زیاد ماندن بر روی آتش، تأثیر نامطلوب می‌گذارد.

همچنین حضور بر سر میز غذا که می‌باید بلافاصله پس از اعلام میزبان انجام شود. بعضی از افراد عادت دارند وقتی میزبان آنها را بر سر میز غذا فرا می‌خواند به گفتگو با دیگری می‌پردازند و بدین ترتیب بی‌تفاوتی و استغنائی طبع خود را نشان می‌دهند! این رفتار برخلاف نزاکت نیز موجب ناراحتی میزبان و سایر میهمانان شده به کیفیت اغلب غذاها که می‌بایست کاملاً گرم صرف شوند، لطمه می‌زند.

تلفن تشکر

تشکر از میزبان پس از میهمانی عملی خوب و نشانه‌ی ادب و تربیت و قدرشناسی است ولی بهتر است فردای روز میهمانی انجام نشود زیرا میزبان با گرفتاریها و کارهای زیادی که در پیش دارد - نظیر جمع‌آوری ظروف، نظافت، رُفت و روب و نظایر آنها - فرصت کافی برای صحبت و پاسخ به تلفن‌های مکرر را ندارد، بنابراین بهتر است تلفن تشکر دو یا سه روز بعد انجام گیرد که باعث مزاحمت میزبان نشود.

در آخرین تذکر به این نکته نیز توجه شود بدون تقاضای میزبان بتوان کمک به آشپزخانه وارد نشوند چون در پایان کار کمکی نخواهد شد و باعث دست‌وپاگیری میزبان خواهد شد. رعایت این نکات به ظاهر کوچک و کم اهمیت موجب می‌گردد که به اعتبار و شخصیت شما در میهمانیها خدشه‌ای وارد نشود و کدورتی از شما در دل میزبان نگذارد.



در این مورد گفتنی بسیار است ولی پرداختن به همه آنها از حوصله این کتاب خارج است. به‌عنوان حُسنِ ختام توجه شما را به این نکته نیز جلب مینمایم که وقتی دیرتر از موعد مقرر به سر میز غذا میرسید لزومی ندارد با یکایک میهمانان دست بدهید یا روبوسی کنید. لطفاً حُرمت سفره را نگهدارید و با عذر خواستن از تأخیر، به جمع میهمانان بیورندید.

وظایف میزبان

حال که نکات قابل توجه میهمانان گرامی را یادآور شدیم لازم دانستیم وظایف میزبانان گرامی را که در نهایت محبت پذیرایی را به‌عهده می‌گیرند یادآور شوم شاید توجه به این مسائل از تهیه بهترین و ارزنده‌ترین و مأكولترین غذاها لازم‌تر باشد.

* میزبان باید قبل از ورود میهمانان مقدمات پذیرائی را فراهم ساخته کاملاً آماده باشد تا با لباس و آرایش مناسب و چهره متیسّم و خندان که آثار خستگی و عرقریزان از آن آشکار نیست از میهمانان استقبال کند. منظور از لباس مناسب آنستکه میزبان از یکسو با لباس و کفش راحتی خانه به استقبال نرود و از سوی دیگر در آرایش و استفاده از جواهرات راه افراط در پیش نگیرد که میهمانان از سادگی خود دچار خجالت نشوند.

* بسیار دیده شده که میزبان به محض ورود میهمان برای آوردن چای و شربت لحظاتی گم می‌شود و میهمان تنها و سرگردان باقی می‌ماند درحالیکه میزبان موظف است میهمانان را در انتخاب محل نشستن یاری کرده پس از احوالپرسی و خوشامدگویی و چند لحظه توقف اقدام به پذیرایی نماید.

* در بسیاری از میهمانیها برای آماده کردن غذا و دعوت میهمانها بر سر میز غذا ساعتها تأخیر می‌شود که همه میهمانان و مدعوین از گرسنگی رنج برده از حضور در میهمانی پشیمان می‌گردند و با خوردن تنقلات اشتهای خود را گرفته، و لذتی از غذاهای ماکول نمی‌برند و چه بسا بعد از دعوت میهمانان بر سر میز غذا میزبان بخاطر آماده کردن دسر و سایر مسائل سر میز حاضر نمی‌شود و میهمانانرا به انتظار می‌گذارد درحالیکه میزبان باید اولین کسی باشد که بر سر میز می‌آید که اگر لازم شد غذای ناشناخته را معرفی کند و در کشیدن غذا کمک نماید و خودش مشغول خوردن شود تا میهمانها از زحمت و خستگی او شرمندۀ تر نگردند.

* بعضی از افراد غذا را آهسته می‌خورند، میزبان باید آخرین کسی باشد که میز را ترک می‌کند و آنها پیرا که آهسته غذا می‌خورند تنها نگذارد. (بهرتر است سایرین هم به این نکته توجه داشته باشند).

* گاه میزبان با دوستان نزدیک و میهمانان خصوصی مشغول صحبت و پذیرایی می‌شود و بیشتر وقت خود را در گفتگو و پذیرایی با آنها می‌گذراند این موضوع باعث می‌شود از سایرین غفلت کرده و موجب کدورت آنها شود. باید میزبان به همه میهمانان یکسان توجه کرده در کنار هریک لحظه‌ای بنشیند و به همه ابراز خوشوقتی از پذیرفتن دعوت نماید و از ابراز محبت از هیچ‌کس غفلت ننماید. و برای حسن ختام بهتر است که میزبان در مورد قیمت‌ها و گرانی مواد غذایی صحبتی به میان نیاورد. همینطور سایر عزیزان.

ضمن تشکر از اعتماد خوانندگان گرامی توجه به مطالب فوق را بسخود اجازه دادم، چون ممکن است به بعضی از این مسائل توجه نشود.

رُزّا منتظمی

۷۶/۶/۲۵

مقدمه

بدون تردید حادثه‌ترین غریزه‌ای که از نخستین روزهای پیدایش بشر، او را به تلاش و تکاپو وادار ساخت و همه توان جسمی و فکریش را در راه ارضای این غریزه به کار انداخت، احساس گرسنگی و نیاز اجتناب‌ناپذیر به تغذیه بود. نیازی که در طول اعصار و قرون متمادی و با وجود همه گونه عوامل طبیعی، نژادی، فرهنگی، مذهبی و سیاسی همچنان با سلطه و قدرت، بشر را به دنبال خود می‌کشد، و اگر در ادوار کهن و در دوران جاهلیت هدف همه تلاش‌های افراد را تشکیل می‌داد، امروز در دورانی که علم و دانش بشر فضاها را تسخیر کرده است باز هم بخشی از کوشش انسان‌ها برای دست یافتن به یک تغذیه کافی و سالم به‌شمار می‌رود، زیرا توفیق در این امر توفیق در حفظ سلامت و نیرومندی و دست یافتن به زندگی طولانی‌تر است.

در راه بهبود وضع تغذیه، انسان توانسته است در طول تاریخ به اکتشافاتی بزرگ نایل آید و از مرحله تغذیه با ریشه‌ها و گیاه‌ها و میوه‌های جنگلی و شکار حیوانات، خود را به مرحله کشاورزی مکانیزه امروز و دامداری علمی و پرورش طیور و صیدهای دریایی با وسایل پیشرفته برساند.

اما برجسته‌ترین توفیق انسان در پیشبرد امر تغذیه متعلق به اکتشاف آتش و همزمان با روزی است که «پختن» مواد خوراکی آغاز شد و در حقیقت از آن زمان بود که در چگونگی امر تغذیه تحولی عمیق و ریشه‌ای پدیدار شد و اندک اندک هنر آشپزی تاریخ خود را آغاز کرد.

از آن پس آتش افروختن و غذاپختن چنان با زندگی بشر درآمیخت که هر جا خانواده‌ای زندگی می‌کرد اجاقی افروخته می‌شد و در واقع یک اجاق مظهر اجتماع گرم یک خانواده بود و بدین سان آشپزی یا هنر تهیه غذاهای خوب پا به عرصه وجود گذاشت. در میان ملل باستانی و آنها که دارای تمدنی کهن هستند این هنر رو به تکامل و پیشرفت نهاد تا آنجا که امروز تسلط بر طبع غذاهای مأكول و خوب از توجه آگاهانه یک جامعه به اهمیت و تأثیر تغذیه در سلامت افراد حکایت می‌کند؛ تأثیری که از نظر پزشکان و متخصصان امروز علم تغذیه تنها به جسم افراد مربوط نمی‌شود، بلکه سازنده روحیه و خصیصه‌های یک ملت نیز هست.

رابطه میان تغذیه و سلامت جسمی و روحی افراد آن چنان واجد اهمیت است که از دیرباز برای زن به عنوان مسئول تهیه خوراک خانواده دانستن آشپزی را یک امتیاز بزرگ شمرده‌اند. ولی امروز که زنان مانند گذشته اسیر و گرفتار چهاردیواری خانه و آشپزخانه نیستند و در خارج از این محیط محدود، مسئولیت‌های گوناگون و وسیعی را برعهده گرفته‌اند باز هم آشنایی با هنر آشپزی به همان اعتبار و اهمیت خود باقی است، زیرا هیچ دگرگونی اجتماعی باعث نمی‌شود که افراد خانواده از خوردن غذای بی‌نیاز شوند. منتهی با پیشرفت علم تغذیه و با افزایش تعداد و تنوع محصولات خوراکی و پیدایش وسایل و امکانات تازه در آشپزی امروز، ضمن آنکه تسهیلات فراوان به وجود آمده است، شیوه‌ها و روش‌های تازه‌ای هم مرسوم شده و غذاها ترکیب و شکل دیگری به خود گرفته‌اند. گو اینکه خوراک‌ها و غذاهای سنتی هر ملتی همچنان جای خود را حفظ کرده است. با توجه به اهمیت امروزی امر تغذیه، تغذیه‌ای سالم و بهداشتی، و لزوم آشنایی همه کس با این هنر ظریف و مورد علاقه همه افراد خانواده، به تألیف این کتاب مبادرت شد، کتابی که شاید بتوان گفت در نوع خود کامل‌ترین مجموعه طباطخی به زبان فارسی است.

در این مجموعه چنانکه در فهرست آن آمده، دستور کامل تهیه و تدارک در حدود ۱۰۰۰ نوع خوراک و غذاهای مختلف ایرانی و خارجی شرح داده شده است. مراجعه‌کنندگان به این کتاب باید اطمینان داشته باشند که در سراسر کتاب حتی یک دستور هم وجود ندارد که بارها آزمایش و اجرا نشده باشد.

در خلال سالیان دراز پرداختن به کار ظریف و ذوقی و هنری آشپزی و شیرینی‌پزی و در چند سالی که به کار تدریس این هنر اشتغال داشته‌ام، همواره در این اندیشه بوده‌ام که برای هدایت و راهنمایی دوشیزگان جوان و بانوانی که طی سال‌های تحصیلی فراغتی برای آموختن آشپزی نداشته‌اند و امکان شرکت در کلاس‌های خصوصی را هم ندارند مجموعه‌ای گردآورم که در آموزش و تمرین تهیه انواع غذاها، در حقیقت مربی و معلم آنها باشد.

اقرار می‌کنم که به تحقق رساندن این آرزو و تدوین کتاب آشپزی جامعی متضمن دستورهای

دقیق، کاری سهل و فوری نبوده است. لذا کتاب حاضر حاصل سال‌ها صرف وقت و حوصله، و ثمره تجربه‌ای دراز بوده است.

آرزو مندم که کتاب هنر آشپزی به‌عنوان معلمی دقیق و مجرب، شما را در تهیه انواع خوراک‌های ایرانی و غذاهای مرسوم بین‌المللی و بعضی از خوراک‌های خاص کشورهای مختلف به بهترین صورت راهنمایی کند و غذاهای خوشمزه، سالم و مأكولی که با این دستورها تهیه می‌کنید گوارا و نوش جان افراد خانواده‌تان گردد.

اطمینان دارم در سایه حوصله و دقت و پشتکار، هر کسی می‌تواند با استفاده از این کتاب، «هنر آشپزی» را بیاموزد و در فراهم ساختن یک سفره رنگین و اشتهاانگیز توفیق یابد.

رزا منتظمی

برای پختن انواع شیرینی و تهیه دسرها و کرم‌های یاد شده در این کتاب، داشتن وسایل و ابزاری که تصویر آنها را در صفحه‌های ۱۳ و ۱۵ مشاهده می‌کنید، ضروری است. البته برای طبخ بسیاری از غذاها به فر چندان نیازی نیست، ولی تهیه حتی یک نوع شیرینی بدون فر میسر نیست، مگر شیرینی‌هایی که در روغن سرخ می‌شوند، مانند زولبیا و بامیه، انواع نان پنجره‌ای و غیره...

- ۱ - صفحه گرد فلزی برای کیک میوه‌ای (تارت) و انواع دسر (کرم و ...)
- ۲ - قیف‌های همشکل که قطر سوراخ آن‌ها بین ۰/۲ سانتی‌متر تا ۲ سانتی‌متر است
- ۳ - قیف دندان‌دار:
- ۴ - قیف بریده بریده: برای تزئین انواع دسر
- ۵ - کفگیر
- ۶ - اجاق برقی با ترموستات
- ۷ - تخم‌مرغ‌زنی دستی
- ۸ - قالب انواع کیک‌های کره‌ای و کشمش
- ۹ - یک نوع قالب کیک و کرم و ژله
- ۱۰ - قالب‌های تخم‌مرغی شکل (یک نفره)
- ۱۱ - قالب کوچک گرد برای کیک و شیرینی
- ۱۲ - قالب کوچک برای شیرینی میوه‌ای یا مربایی (تارت یک نفره)
- ۱۳ - ابزاری برای مخلوط کردن خمیر
- ۱۴ - کیسه پلاستیکی (با قیف به کار می‌رود)
- ۱۵ - قلم موی پهن (برای مالیدن کره و انواع آن)
- ۱۶ - دستگاه همزن برقی
- ۱۷ - انواع قاشق‌های چوبی
- ۱۸ - دماسنج
- ۱۹ - لیوان مدرج

فهرست تصویبی برحسب نوع غذا

ردیف	نام خوراکی	صفحه	ردیف	نام خوراکی	ردیف
	سفت و سفید شدن زرده	۲۱	۵	توضیح و تشکر	۱
۳۶	تخم مرغ		۷	یک یادآوری مهم	۲
۳۶	سفت شدن سفیده تخم مرغ	۲۲	۸	حضور و عدم حضور	۳
۳۶	شکرک زدن	۲۳	۸	حضور در وقت مناسب	۴
۳۶	فرم گرفتن خامه	۲۴	۹	تلفن تشکر	۵
۳۶	قوام آوردن	۲۵	۹	وظایف میزبان	۶
۳۷	کارامل کردن	۲۶	۱۱	مقدمه	۷
۳۷	کپک زدن و ترش شدن	۲۷	۱۴	وسایل و ابزار کار	۸
۳۸	ورآمدن	۲۸	۱۸	هنر پذیرایی	۹
۳۸	سرخ کردن پیاز	۲۹	۲۲	پذیرایی صبحانه	۱۰
۳۸	نعناع داغ	۳۰	۲۳	پذیرایی ناهار	۱۱
	طرز طبخ انواع سبزی		۲۳	پذیرایی چای عصرانه	۱۲
			۲۶	پذیرایی شام	۱۳
			۲۷	پذیرایی ایستاده	۱۴
۴۲	بروکلی	۳۱		درجه حرارت و تبدیل درجه	۱۵
۴۲	طرز استفاده و طبخ فنوی	۳۲	۳۱	فانهایت به سانتیگراد	
۴۲	طرز پختن آرتیشو	۳۳		شستن و آماده کردن	۱۶
۴۳	کدو حلوائی	۳۴	۳۲	مواد اولیه غذا	
۴۳	کلم بروکسل یا کلم دگمه‌ای	۳۵	۳۲	طرز استفاده از سبزی خشک	۱۷
۴۳	طرز پختن گل کلم	۳۶	۳۳	اندازه گیری اوزان	۱۸
۴۳	طرز طبخ مارچوبه	۳۷		چند اصطلاح مهم در آشپزی	
۴۶	مارچوبه با ژامبون	۳۸			
۴۶	ژله سبزی قالبی	۳۹			
۴۷	طرز استفاده از قارچ	۴۰	۳۵	طبخ بن ماری	۱۹
۴۹	تره‌فرنگی با سس سفید	۴۱	۳۵	جافتادن غذا	۲۰

صفحه	نام خوراکی	ردیف	صفحه	نام خوراکی	ردیف
۷۵	پتاژ عدس	۶۷		انواع سوپ، پتاژ، کنسومه	
۷۵	پتاژ گوجه فرنگی	۶۸			
۷۸	پتاژ قارچ	۶۹	۵۳	آب گوشت	۴۲
۷۸	پتاژ لوبیای سفید	۷۰	۵۴	طرز استفاده از قرص سوپ	۴۳
۷۹	پتاژ مارچوبه	۷۱	۵۴	بریون	۴۴
	چند نوع غذای ساده چند نوع خوراک ساده سبزی		۵۴	برش	۴۵
			۵۵	سوپ پیاز	۴۶
۸۵	تره فرنگی باسس طلائی	۷۲	۵۶	سوپ ترشک	۴۷
۸۵	خوراک بادنجان و کدو	۷۳	۵۶	سوپ تره فرنگی	۴۸
۸۶	راناتوی	۷۴	۵۷	سوپ جو	۴۹
۸۷	طرز تهیه سیب زمینی سرخ کرده	۷۵	۵۸	سوپ سبزی	۵۰
۸۸	سیب زمینی ورقه قالبی	۷۶	۵۹	سوپ سبزی (نوع دیگر)	۵۱
۸۸	سیب زمینی انگشتی	۷۷	۶۰	سوپ سبزی با ورمیشل	۵۲
۸۹	کدو با پوره سیب زمینی	۷۸	۶۱	سوپ سفید	۵۳
۸۹	کدو حلوانی با خامه	۷۹	۶۱	سوپ فرمی بر	۵۴
۹۰	کرفس با سس گوجه فرنگی	۸۰	۶۲	سوپ کدو حلوانی	۵۵
۹۰	کرفس با کره (نوع دیگر)	۸۱	۶۲	سوپ گندم	۵۶
۹۰	دنبلان زمینی	۸۲	۶۲	سوپ فلفل	۵۷
۹۱	سینی سبزی	۸۳		کنسومه‌ها	
	کرفس با سس گوجه فرنگی	۸۴			
۹۱	و قارچ		۶۴	کنسومه برنج	۵۸
۹۱	کرفس با سس طلائی	۸۵	۶۴	کنسومه پنیر	۵۹
	انواع اردور		۶۶	کنسومه سبزی	۶۰
				۶	کنسومه قارچ
۹۵	مجموعه اردورها	۸۶	۶۷	کنسومه گوجه فرنگی	۶۲
۹۶	سینی اردور با گوشت سرد	۸۷		پتاژها	
۹۸	سینی اردور با ژامبون و کالباس	۸۸			
۹۹	اردور ژامبون با اسفناج	۸۹	۷۰	پتاژ آرتیشو	۶۳
۹۹	اردور بادنجان	۹۰	۷۱	پتاژ آرد جو	۶۴
	اردور کدو یا بادنجان	۹۱	۷۴	پتاژ باقلای سبز	۶۵
۱۰۲	(نوع دیگر)		۷۵	پتاژ سیب زمینی	۶۶

صفحه	نام خوراکی	ردیف	صفحه	نام خوراکی	ردیف
۱۲۳	سالاد برنج	۱۱۶	۱۰۲	اردور بادنجان (نوع دیگر)	۹۲
۱۲۴	سالاد روس	۱۱۷	۱۰۳	اردور بادنجان (نوع دیگر)	۹۳
	سالاد روس یا سالاد اولیویه	۱۱۸	۱۰۶	اردور پنیر و تخم مرغ	۹۴
۱۲۵	با تزئین ژامبون یا کالیاس		۱۰۶	اردور پنیر و سبزی	۹۵
۱۲۵	سالاد سبزی	۱۱۹	۱۰۷	اردور سیب زمینی	۹۶
۱۲۶	سالاد سیب زمینی با ماست	۱۲۰	۱۱۰	اردور سوسیس	۹۷
۱۲۷	سالاد عدس	۱۲۱		اردور خیار و کرفس و	۹۸
۱۲۷	سالاد کاردینال	۱۲۲	۱۱۰	برگ کاهو	
۱۲۸	سالاد کرفس	۱۲۳	۱۱۱	اردور مرغ و بادام	۹۹
	سالاد کرفس با ژامبون	۱۲۴	۱۱۱	اردور اسفناج	۱۰۰
۱۳۰	(یا کالیاس)			اردور چهارخانه در سینی	۱۰۱
۱۳۰	سالاد گوجه فرنگی و نخودسبز	۱۲۵	۱۱۳	مخصوص	
۱۳۱	سالاد لبو	۱۲۶	۱۱۳	اردور کرفس	۱۰۲
۱۳۴	سالاد لوبیا قرمز	۱۲۷	۱۱۴	اردور ساده (چند نوع)	۱۰۳
۱۳۵	سالاد لوبیای سبز	۱۲۸		اردور ماهی تن و تخم مرغ	۱۰۴
۱۳۵	سالاد مارچوبه	۱۲۹	۱۱۴	سفت	
۱۳۹	سالاد ماهی	۱۳۰	۱۱۵	اردور گوجه فرنگی	۱۰۵
۱۴۲	سالاد سیب زمینی با سوسیس	۱۳۱	۱۱۵	اردور خیار	۱۰۶
۱۴۲	سالاد ماهی تن	۱۳۲	۱۱۵	اردور خیار و میگو	۱۰۷
۱۴۳	سالاد میگو	۱۳۳	۱۱۶	سینی اردور	۱۰۸
۱۴۵	سبزیجات فصل	۱۳۴		انواع سالاد	
۱۴۵	سالاد آندیو	۱۳۵			
۱۴۶	سالاد جوجه	۱۳۶		نکات قابل توجه برای تهیه	۱۰۹
۱۴۶	طرز استفاده از انواع میگو	۱۳۷	۱۱۹	سالاد سبزی	
	سالاد میگو با آندیو	۱۳۸	۱۱۹	سالاد آرتیشو	۱۱۰
۱۴۷	(نوع دیگر)		۱۲۰	سالاد آندیو	۱۱۱
۱۴۷	سالاد میگو	۱۳۹	۱۲۱	سالاد آندیو (نوع دیگر)	۱۱۲
۱۴۹	سالاد سبزی	۱۴۰	۱۲۱	سالاد اولیویه	۱۱۳
۱۴۹	سالاد مرغ	۱۴۱		سالاد امریکایی با سیب	۱۱۴
۱۵۰	سالاد پنیر	۱۴۲	۱۲۲	درختی	
۱۵۰	سالاد میگو با مرغ	۱۴۳	۱۲۳	سالاد بادنجان	۱۱۵

صفحه	نام خوراکی	ردیف	صفحه	نام خوراکی	ردیف
۱۸۴	ساندویچ پنیر و خامه	۱۷۰	۱۵۱	سالاد پرتقال	۱۴۴
۱۸۵	ساندویچ پنیر و سبزی	۱۷۱	۱۵۴	سالاد ذرت با مرغ	۱۴۵
۱۸۵	ساندویچ تخم مرغ سفت	۱۷۲	۱۵۴	سالاد سبزی با پنیر	۱۴۶
۱۸۵	ساندویچ جگر	۱۷۳	۱۵۵	سالاد سوسیس	۱۴۷
۱۸۸	ساندویچ خیار	۱۷۴	۱۵۵	سالاد لوبیای سفید	۱۴۸
۱۸۸	ساندویچ زبان	۱۷۵	۱۵۵	سالاد آوکادو	۱۴۹
۱۸۹	ساندویچ سوسیس	۱۷۶	۱۵۷	سالاد کالباس یا ژامبون	۱۵۰
۱۸۹	سوسیس سرخ شده	۱۷۷	۱۵۷	سالاد لوبیای سفید	۱۵۱
۱۸۹	ساندویچ ماست و لبو	۱۷۸	۱۵۸	سالاد قارچ	۱۵۲
۱۸۹	ساندویچ مرغ و بادام	۱۷۹		انواع پاته	
۱۹۲	ساندویچ مغز	۱۸۰		پاته جگر	۱۵۳
۱۹۲	سینی ساندویچ مخلوط	۱۸۱	۱۶۱	پاته جگر مرغ یا پرند	۱۵۴
۱۹۳	سینی ساندویچ مربع	۱۸۲	۱۶۲	پاته جگر (نوع دیگر)	۱۵۵
۱۹۴	سینی ساندویچ مستطیل	۱۸۳	۱۶۳	پاته خرگوش	۱۵۶
۱۹۴	چند نوع ساندویچ	۱۸۴	۱۶۴	پاته فیله ماهی حلوا (یا	۱۵۷
۱۹۴	ساندویچ ماهی	۱۸۵		سُل کوچک)	
	چند نوع غذای ساده پیتزا، فوندو، سوفله، تخم مرغ جیبی، املت، گراتن		۱۶۵	پاته قلو	۱۵۸
			۱۶۶	پاته کوچک	۱۵۹
			۱۶۶	پاته کوچک با پنیر	۱۶۰
			۱۶۶	پاته گوشت گوساله	۱۶۱
۱۹۹	نکات لازم برای طبخ انواع پیتزا	۱۸۶	۱۶۷	پاته ماهی	۱۶۲
	چند نوع پیتزا		۱۶۸	پاته مرغ	۱۶۳
			۱۶۸	پاته مرغ (نوع دیگر)	۱۶۴
			۱۷۰	پاته مرغ (نوع دیگر)	۱۶۵
۱۹۹	پیتزای ژامبون یا ماهی	۱۸۷	۱۷۱	پاته ژامبون با اسفناج	۱۶۶
۲۰۰	پیتزای پنیر	۱۸۸	۱۷۳	انواع ساندویچ	
۲۰۱	پیتزا با گوشت	۱۸۹		نکات لازم برای تهیه ساندویچ	۱۶۷
۲۰۱	پیتزای ساردین	۱۹۰	۱۸۴	ساندویچ پنیر و تخم مرغ سفت	۱۶۸
۲۰۱	پیتزای پنیر و تخم مرغ	۱۹۱		ساندویچ پنیر و تخم مرغ سفت	۱۶۹
۲۰۲	پیتزای مخلوط	۱۹۲	۱۸۴	(نوع دیگر)	

صفحه	نام خوراکی	ردیف	صفحه	نام خوراکی	ردیف
۲۲۶	املت ساده	۲۱۵		چند نوع فوندو	
۲۲۷	املت پنیر	۲۱۶			
۲۲۷	املت پنیر و گوجه‌فرنگی	۲۱۷	۲۰۳	فوندو بورگی نیون	۱۹۳
۲۲۸	املت پیاز	۲۱۸	۲۰۳	فوندو ترشک	۱۹۴
۲۲۸	املت جگر مرغ یا بره	۲۱۹	۲۰۴	فوندو گوجه‌فرنگی	۱۹۵
۲۲۹	املت سبزی	۲۲۰	۲۰۴	فوندو (نوع دیگر)	۱۹۶
۲۲۹	املت شکر	۲۲۱		سوفله‌ها	
۲۳۰	املت قارچ و مارچوبه	۲۲۲			
۲۳۰	املت کالباس و زامبون	۲۲۳	۲۰۶	نکات لازم برای تهیه سوفله	۱۹۷
	املت کالباس یا زامبون با	۲۲۴	۲۰۶	سوفله اسفناج با زامبون	۱۹۸
۲۳۱	گوجه‌فرنگی		۲۰۷	سوفله سبزی و گل‌کلم	۱۹۹
۲۳۱	املت گوجه‌فرنگی	۲۲۵	۲۰۸	سوفله سیب‌زمینی	۲۰۰
۲۳۲	املت مریا	۲۲۶	۲۱۰	سوفله قارچ	۲۰۱
۲۳۲	املت مرغ	۲۲۷	۲۱۱	سوفله مرغ یا ماهی	۲۰۲
	املت با سوسیس - کالباس یا	۲۲۸	۲۱۱	سوفله بادنجان	۲۰۳
۲۳۲	زامبون		۲۱۴	سوفله زامبون	۲۰۴
	انواع گراتن		۲۱۴	سوفله پنیر	۲۰۵
		نکته قابل توجه در به‌کاربردن	۲۲۹	۲۱۴	تخم‌مرغ نیمروی ساده
۲۳۴	اصطلاح سوفله و گراتن		۲۱۵	تخم‌مرغ عسلی	۲۰۷
۲۳۵	گراتن آندیو	۲۳۰	۲۱۵	تیمرو	۲۰۸
۲۳۵	گراتن بادنجان	۲۳۱		تخم‌مرغ جیبی	
۲۳۶	گراتن تره‌فرنگی	۲۳۲	۲۲۲		تخم‌مرغ جیبی ساده
۲۳۶	گراتن سیب‌زمینی	۲۳۳	۲۲۲	تخم‌مرغ جیبی با سوس سوپریم	۲۱۰
	گراتن کلم بروکسل یا	۲۳۴		تخم‌مرغ جیبی با سوس مایونز	۲۱۱
۲۳۷	کلم دگمه‌ای		۲۲۳	و گوجه‌فرنگی	
۲۳۷	گراتن گل‌کلم	۲۳۵	۲۲۵	تخم‌مرغ در لانه	۲۱۲
۲۳۸	گراتن ماهی	۲۳۶	۲۲۵	تخم‌مرغ داخل نان	۲۱۳
۲۳۸	گراتن مرغ	۲۳۷		انواع املت	
۲۳۹	گراتن مرغ با بادنجان	۲۳۸			
۲۴۰	گراتن کدوی سبز	۲۳۹	۲۲۶	نکات لازم برای تهیه املت	۲۱۴

صفحه	نام خوراکی	ردیف	صفحه	نام خوراکی	ردیف
۲۶۱	سس رمولاد	۲۶۶	۲۴۰	گراتن اسفناج	۲۴۰
۲۶۲	سس ساده برای انواع سالاد	۲۶۷		انواع پوره	
۲۶۲	سس سالادهای سبزی	۲۶۸			
۲۶۳	سس خامه (نوع دیگر)	۲۶۹	۲۴۵	پوره اسفناج	۲۴۱
	سس سبز با خامه برای روی	۲۷۰	۲۴۶	پوره به	۲۴۲
۲۶۳	ماهی سرد		۲۴۶	پوره سیب زمینی	۲۴۳
۲۶۴	سس سرکه	۲۷۱	۲۴۷	پوره عدس	۲۴۴
۲۶۴	سس سفید	۲۷۲	۲۴۷	پوره کدو حلوایی	۲۴۵
۲۶۵	سس سوپریم	۲۷۳	۲۴۷	پوره لویای سفید	۲۴۶
۲۶۵	سس شاسور	۲۷۴	۲۴۷	پوره نخود سبز	۲۴۷
۲۶۶	سس شوفروا	۲۷۵	۲۴۸	پوره کلم برگ	۲۴۸
۲۶۶	سس شوفروای طلائی	۲۷۶		انواع سس	
۲۶۷	سس طلائی	۲۷۷			
۲۶۷	سس طلائی با قارچ	۲۷۸		نکات قابل توجه برای	۲۴۹
۲۶۸	سس فلفل	۲۷۹	۲۵۱	انواع سس	
۲۶۹	سس قارچ	۲۸۰	۲۵۲	سس اسپانیول	۲۵۰
۲۶۹	سس قرمز یا دوکسل	۲۸۱	۲۵۲	سس اسپانیول (نوع دیگر)	۲۵۱
۲۷۰	سس دوکسل (نوع دیگر)	۲۸۲	۲۵۳	سس ارور	۲۵۲
۲۷۱	سس کاردینال	۲۸۳	۲۵۴	سس باتارد	۲۵۳
۲۷۱	سس کاری	۲۸۴	۲۵۴	سس بآرنز	۲۵۴
۲۷۱	سس کاری (نوع دیگر)	۲۸۵	۲۵۵	سس بشامل ساده	۲۵۵
۲۷۲	سس کچاپ با خامه	۲۸۶	۲۵۶	سس بشامل (نوع دیگر)	۲۵۶
۲۷۳	سس گریبیش	۲۸۷	۲۵۶	سس بشامل (نوع دیگر)	۲۵۷
۲۷۳	سس گوجه فرنگی	۲۸۸	۲۵۷	سس تاوژند آیلندز	۲۵۸
۲۷۴	سس گوجه فرنگی تازه	۲۸۹	۲۵۸	سس بوردولز یا سس مغز قلم	۲۵۹
۲۷۵	سس گوجه فرنگی (نوع دیگر)	۲۹۰	۲۵۸	سس بوردولز (نوع دیگر)	۲۶۰
۲۷۶	سس گوجه فرنگی با قارچ	۲۹۱	۲۵۹	سس بورگیون	۲۶۱
	سس برای گوشتهای قرمز و	۲۹۲	۲۵۹	سس تند	۲۶۲
۲۷۶	سفید و تخم مرغ		۲۶۰	سس خامه	۲۶۳
۲۷۷	سس لطیف یا ولوته	۲۹۳	۲۶۰	سس خامه (نوع دیگر)	۲۶۴
۲۷۷	سس مارچوبه	۲۹۴	۲۶۱	سس خامه ساده	۲۶۵

ردیف	نام خوراکی	صفحه	ردیف	نام خوراکی	صفحه
۲۹۵	سس مایونز	۲۷۸	۳۱۷	ماهی سُل یا حلوا سرخ شده	۲۹۶
۲۹۶	سس مایونز با خامه	۲۷۹	۳۱۸	ماهی درسته با کَرِم	۲۹۶
۲۹۷	سس مایونز با زله	۲۷۹	۳۱۹	کَرِم یا سس برای روی ماهی	۲۹۷
۲۹۸	سس موتارد (سس خردل)	۲۸۰	۳۲۰	ماهی سرخ شده	۳۰۰
۲۹۹	سس میگو	۲۸۰	۳۲۱	ماهی سفید یا سوف با تزئین	۳۰۰
۳۰۰	سس هلندی	۲۸۱		پوره رنگی	۳۰۰
۳۰۱	سس مایونز رنگی (برای فوندو) ۴ نوع	۲۸۱	۳۲۲	ماهی سُل یا حلوا با سس شو فروا	۳۰۱
۳۰۲	سس رنگی - سینی مخصوص اردور با چهارنوع سس رنگی	۲۸۲	۳۲۳	ماهی سوف یا سفید سرد با تزئین سالاد روس	۳۰۴
۳۰۳	سس خردل	۲۸۲	۳۲۴	ماهی سوف کوچک لوله شده	۳۰۷
۳۰۴	سس پرتقال	۲۸۳		با سوس سفید	۳۰۷
۳۰۵	سس گوجه فرنگی (نوع دیگر)	۲۸۳	۳۲۵	ماهی سوف (نوع دیگر)	۳۱۰
۳۰۶	سس مخصوص پیتزا	۲۸۴	۳۲۶	ماهی فزل آلا	۳۱۰
۳۰۷	سس تارتار	۲۸۵	۳۲۷	ماهی فزل آلا یا ماهی سوف کوچک	۳۱۰
	چند نوع سس بدون چربی		۳۲۸	سس خامه برای روی ماهی	۳۱۱
۳۰۸	سس ماست با لیموترش	۲۸۵	۳۲۹	ماهی فزل آلا یا ماهی سوف لوله شده	۳۱۱
۳۰۹	سس ماست (نوع دیگر)	۲۸۶			۳۱۱
۳۱۰	سس آوکادو	۲۸۷	۳۳۰	ماهی آزاد (کیاب)	۳۱۴
۳۱۱	سس سبزیجات با ماست	۲۸۷	۳۳۱	ماهی آزاد یا ماهی سفید درسته (کیاب)	۳۱۵
۳۱۲	سس گوجه فرنگی تازه	۲۸۸	۳۳۲	ماهی آزاد (کیاب نوع دیگر)	۳۱۸
	انواع خوراک ماهی		۳۳۳	ماهی اوزون برون (کیاب)	۳۱۸
	مشخصات ماهی تازه و تهیه مقدمات طبخ ماهی		۳۳۴	ماهی اوزون برون (کیاب نوع دیگر)	۳۱۹
۳۱۳	مشخصات انواع ماهی تازه	۲۹۲	۳۳۵	ماهی فزل آلا یا سوف کوچک (کیاب)	۳۱۹
۳۱۴	آماده کردن ماهی برای طبخ	۲۹۳			۳۱۹
۳۱۵	طریق شوری گرفتن از ماهی دودی	۲۹۳	۳۳۶	ماهی شکم پز یا گردپیچ (کیاب)	۳۲۱
۳۱۶	ماهی بدون استخوان	۲۹۳	۳۳۷	ماهی با بلوط	۳۲۲

صفحه	نام خوراکی	ردیف	صفحه	نام خوراکی	ردیف
۳۵۱	ول اووان	۳۶۲	۳۲۲	کیرم یا گراتن ماهی	۳۳۸
	یک نوع خوراک جوچه	۳۶۳		ماهی سوف یا قزل آلا با سس	۳۳۹
۳۵۴	با جگر		۳۲۳	بشامل	
۳۵۵	بوقلمون درسته شکم پر	۳۶۴	۳۲۴	ماهی سوف یا سفید (کیاب)	۳۴۰
۳۵۸	بوقلمون سرخ شده با تزئین	۳۶۵	۳۲۵	بنیه میگو	۳۴۱
۳۵۹	بوقلمون با تزئین برنج	۳۶۶	۳۲۵	کیاب میگو	۳۴۲
۳۵۹	بوقلمون سرخ شده درسته	۳۶۷	۳۲۵	کوکتل میگو	۳۴۳
۳۶۲	بوقلمون با سس سیب	۳۶۸	۳۲۶	کوکتل میگو (نوع دیگر)	۳۴۴
	بوقلمون بریده شده با	۳۶۹			
۳۶۳	سس پرتقال			انواع خوراک مرغ و پرند	
۳۶۶	غاز شکم پر	۳۷۰		توضیح لازم برای طبخ	۳۴۵
	غاز یا مرغابی با بلوط	۳۷۱	۳۲۹	انواع مرغ	
۳۶۶	یا قارچ			طرز بریدن مرغ یا بوقلمون	۳۴۶
۳۶۷	مرغابی با سس پرتقال	۳۷۲	۳۲۹	برای کیاب یا خوراک	
۳۶۹	تلخی گرفتن خلال پرتقال	۳۷۳	۳۳۲	بنیه مرغ	۳۴۷
۳۷۰	مرغابی با گوجه فرنگی	۳۷۴	۳۳۲	بنیه پیاز	۳۴۸
۳۷۰	مرغابی شکم پر	۳۷۵	۳۳۳	خروس با سس قارچ	۳۴۹
۳۷۱	دلمه مرغ	۳۷۶	۳۳۴	ژله مرغ و کالباس	۳۵۰
	انواع غذاهای گوشتی:		۳۳۵	شنیتسل مرغ (پانه)	۳۵۱
	ژیگو، استیک		۳۳۵	کنلت مرغ	۳۵۲
			۳۳۵	کنلت مرغ (نوع دیگر)	۳۵۳
۳۷۷	استیک با قارچ	۳۷۷	۳۳۶	کروکت مرغ	۳۵۴
	بلانکت گوساله با قارچ یا	۳۷۸	۳۳۸	کوفته مرغ	۳۵۵
۳۷۷	گل کلم		۳۳۹	مواد لازم برای تزئین کوفته	۳۵۶
۳۷۸	بیف استروگانف	۳۷۹	۳۳۹	کیوسکی	۳۵۷
۳۷۹	بیف تنک	۳۸۰		مرغ بی استخوان یا	۳۵۸
۳۸۰	بیف تنک (نوع دیگر)	۳۸۱	۳۴۲	گالاتین مرغ	
۳۸۰	بیف تنک چرخ کرده یا ویمپی	۳۸۲		مرغ سرخ شده با گوجه فرنگی	۳۵۹
۳۸۱	استیک جگر	۳۸۳	۳۴۶	و قارچ	
	پنکیک یا کرب با گوشت	۳۸۴	۳۴۷	مرغ با سس سوپرم	۳۶۰
۳۸۱	یا سبزی		۳۵۰	مرغ با سس کاری و قارچ	۳۶۱

صفحه	نام خوراکی	ردیف	صفحه	نام خوراکی	ردیف
۴۱۵	ماهیچه گوساله یا گوسفند	۴۱۲	۳۸۳	پیراشکی	۳۸۵
۴۱۷	میتلف یا پودینگ گوشت	۴۱۳	۳۸۳	خمیر پیراشکی	۳۸۶
۴۲۰	کارسکی	۴۱۴	۳۸۴	مایه گوشتی پیراشکی	۳۸۷
۴۲۰	خوراک قارچ	۴۱۵	۳۸۵	تورندو با سس قارچ	۳۸۸
۴۲۱	گولاش	۴۱۶	۳۸۵	تورندو (نوع دیگر)	۳۸۹
۴۲۴	چند نوع همبرگر	۴۱۷	۳۸۸	راسته گوساله با استخوان	۳۹۰
۴۲۴	همبرگر ساده	۴۱۸	۳۸۸	راسته گوساله (نوع دیگر)	۳۹۱
۴۲۵	همبرگر (۱)	۴۱۹	۳۸۹	راگو	۳۹۲
۴۲۷	همبرگر (۲)	۴۲۰	۳۹۲	رولت کوچک گوشت	۳۹۳
۴۲۷	همبرگر (۳)	۴۲۱	۳۹۲	رولت گوشت چرخ کرده	۳۹۴
۴۲۸	همبرگر (۴)	۴۲۲	۳۹۶	رولت گوشت سردست	۳۹۵
۴۲۹	همبرگر (۵)	۴۲۳	۳۹۷	رتی فیله یا راسته	۳۹۶
۴۲۹	همبرگر (۶)	۴۲۴	۳۹۷	فیله با سس قارچ	۳۹۷
۴۳۱	خوراک گوشت به شکل تاج	۴۲۵	۴۰۰	رتی فیله (نوع دیگر)	۳۹۸
۴۳۲	نکات لازم برای تهیه ژیکو	۴۲۶	۴۰۰	رتی فیله پاک کرده	۳۹۹
	ژیکوی بدون استخوان بریده	۴۲۷		رتی فیله با سس جگر مرغ	۴۰۰
۴۳۲	با سس ترخان		۴۰۲	یا بره یا غاز	
۴۳۳	ژیکوی بریده (نوع دیگر)	۴۲۸		ران گوساله پخته شده با تزیین	۴۰۱
	ژیکوی ران گوساله یا گوسفند	۴۲۹	۴۰۲	پوره اسفناج و قارچ	
۴۳۳	با سس خامه		۴۰۳	شاتوبریان با سس جگر و قارچ	۴۰۲
۴۳۵	طرز طبخ لوبیا سبز	۴۳۰	۴۰۶	شاتوبریان با سس خامه	۴۰۳
۴۳۵	ژیکو با سس ساده	۴۳۱		شنیتسل گوشت یا	۴۰۴
	ژیکوی گوساله با تزیین	۴۳۲	۴۰۶	(اسکالپ پانه)	
۴۳۵	پوره سیب زمینی		۴۰۷	کتلت چرخ کرده سیب زمینی	۴۰۵
۴۳۶	ژیکوی گوسفند با استخوان	۴۳۳	۴۱۰	کتلت دسته دار	۴۰۶
۴۳۷	ژیکوی ورقه شده	۴۳۴		کتلت دسته دار (نوع دیگر)	۴۰۷
	رستبیف با تزیین ولوان	۴۳۵	۴۱۰	اسکالپ طبیعی)	
۴۳۷	و قارچ		۴۱۱	کتلت سبزی	۴۰۸
۴۳۸	زله گوشت سرد	۴۳۶	۴۱۱	کتلت با مغز نان سفید	۴۰۹
۴۳۹	خوراک فیله گوساله	۴۳۷	۴۱۴	گل کلم با گوشت	۴۱۰
۴۴۰	رستبیف با تزیین ولوان	۴۳۸	۴۱۴	خوراک کوفته ریزه	۴۱۱

صفحه	نام خوراکی	ردیف	صفحه	نام خوراکی	ردیف
۴۵۷	رولت مغز	۴۶۰	۴۴۰	کالباس با تزئین مارچوبه	۴۳۹
۴۵۸	خوراک سیرابی	۴۶۱	۴۴۰	خوراک سفیدران	۴۴۰
۴۵۹	شیتسل دنبلان (پانه دنبلان)	۴۶۲		دستور تهیه چند نوع	۴۴۱
۴۶۰	جعفور بغور	۴۶۳	۴۴۱	غذای ساده	
	انواع خوراک ماکارونی			نکات حساس برای تهیه انواع	۴۴۲
۴۶۳	اسپاگتی با ماکارونی	۴۶۴		گوشتهای سرخ شده و کباب	
۴۶۴	ماکارونی با پنیر	۴۶۵	۴۴۲	شده و جوجه سرخ شده و	
۴۶۴	ماکارونی با کالباس و خامه	۴۶۶		کباب شده در تابه	
۴۶۶	ماکارونی با قارچ و میگو	۴۶۷	۴۴۲	استیک چرخ کرده یا ویمپی	۴۴۳
۴۶۷	ماکارونی با گوشت	۴۶۸		یا همبرگر	
۴۷۰	ماکارونی سبز با گوشت	۴۶۹	۴۴۳	یک نوع کباب چرخ کرده	۴۴۴
۴۷۰	ماکارونی قالبی	۴۷۰	۴۴۳	تابه ای	
	ماکارونی با ماهی سوف	۴۷۱	۴۴۴	کباب برگ تابه ای	۴۴۵
۴۷۱	یا سفید		۴۴۴	کباب جوجه تابه ای	۴۴۶
۴۷۱	گران ماکارونی	۴۷۲	۴۴۵	گوشت چرخ کرده با نیمرو	۴۴۷
۴۷۳	لازانیا	۴۷۳	۴۴۶	املت	۴۴۸
۴۷۳	لازانیا (نوع دیگر)	۴۷۴		یک نوع خوراک با قارچ	۴۴۹
۴۷۵	کانلونی	۴۷۵	۴۴۶	املت با سوسیس - کالباس -	۴۵۰
۴۷۸	راویولی	۴۷۶		یا ژامبون	
	خمیرها			چند نوع خوراک: پاچه، دل، زبان، قلوه	
۴۸۳	ورآمدن خمیر	۴۷۷	۴۵۱	پاچه با خمیر بنیه	۴۵۱
۴۸۳	خمیر بابا	۴۷۸	۴۵۲	خوراک دل گوسفند	۴۵۲
۴۸۴	خمیر بنیه	۴۷۹	۴۵۳	زبان گاو یا گوساله	۴۵۳
۴۸۵	خمیر بریوش	۴۸۰	۴۵۴	زبان گوسفند با سس بآرنز	۴۵۴
۴۸۶	خمیر بودوار	۴۸۱	۴۵۴	شیتسل زبان	۴۵۵
۴۸۶	خمیر بیسکویت	۴۸۲	۴۵۵	قلوه با سس بوردولز	۴۵۶
۴۸۷	خمیر بیسکویت ساووا	۴۸۳	۴۵۵	قلوه با سس ترخان	۴۵۷
۴۸۷	خمیر بیسکویت قاشقی	۴۸۴	۴۵۶	مغز ساده با کره	۴۵۸
۴۸۸	خمیر پاته	۴۸۵	۴۵۷	مغز سرخ کرده	۴۵۹

ردیف	نام خوراکی	صفحه	ردیف	نام خوراکی	صفحه
۴۸۶	خمیر پیتزا	۴۸۸	۵۱۲	کِرِم پرتقال	۵۱۴
۴۸۷	خمیر تابه‌ای (کِرپ یا پنکیک)	۴۸۹	۵۱۳	کِرِم دو رنگ باواروا	۵۱۵
۴۸۸	خمیر پنکیک یا کِرپ لطیف (نوع دیگر)	۴۹۰	۵۱۴	کِرِم رانورسه یا کِرِم کارامل	۵۱۸
۴۸۹	خمیر فونسه یا خمیر بریزه	۴۹۰	۵۱۵	کِرِم رانورسه با شکلات	۵۱۸
۴۹۰	خمیر کلمی یا اکلر	۴۹۱	۵۱۶	کِرِم رانورسه با قهوه	۵۱۹
۴۹۱	خمیر کلمی (نوع دیگر)	۴۹۲	۵۱۷	کِرِم رانورسه گرم	۵۱۹
۴۹۲	خمیر ورقه‌شده	۴۹۳	۵۱۸	کِرِم رانورسه با وانیل	۵۱۹
۴۹۳	خمیر نیمه‌ورقه‌شده	۴۹۷	۵۱۹	کِرِم رانورسه یکنفره با شکلات	۵۱۹
۴۹۴	خمیر ورقه‌شده نوع ساده	۴۹۷	۵۲۰	کِرِم رویال برای دسر	۵۲۲
	انواع دسر		۵۲۱	کِرِم ماسه دو آن میوه	۵۲۲
۴۹۵	نکات لازم برای تهیه کِرِم و ژله	۵۰۱	۵۲۲	کِرِم موز	۵۲۳
۴۹۶	بنیه سیب	۵۰۲	۵۲۳	کِرِم هلو	۵۲۳
۴۹۷	بنیه موز	۵۰۲	۵۲۴	کِرِم شکلات	۵۲۶
۴۹۸	بودینگ با بیسکویت	۵۰۳	۵۲۵	گلابی و خامه	۵۲۷
۴۹۹	بودینگ میوه	۵۰۴	۵۲۶	موز با شربت کارامل	۵۲۹
۵۰۰	ژله آناناس	۵۰۵	۵۲۷	سالاد میوه	۵۲۹
۵۰۱	ژله دورنگ	۵۰۵	۵۲۸	دسر طالبی	۵۳۲
۵۰۲	ژله سیب درسته یا نیلوفر آبی	۵۰۶	۵۲۹	دسر خربوزه	۵۳۳
۵۰۳	ژله لیموترش	۵۰۷	۵۳۰	ژله میوه	۵۳۶
۵۰۴	ژله میوه با خامه	۵۰۸	۵۳۱	ککتل میوه با بستنی	۵۳۶
۵۰۵	سوفله با بیسکویت	۵۰۹	۵۳۲	قهوه ترک	۵۳۷
۵۰۶	سوفله فندق	۵۰۹	۵۳۳	کافه گلاسه	۵۳۷
۵۰۷	سوفله لیموترش (موس)		۵۳۴	پشمبیا	۵۳۷
	لیموترش)		۵۳۵	سالاد میوه داخل پوست	
۵۰۸	سوفله شوکولات (موس)		۵۳۶	پرتقال	۵۳۹
	شوکولات)	۵۱۰	۵۳۷	کِرِم گلابی	۵۳۹
۵۰۹	سوفله وانیل	۵۱۰	۵۳۷	سینی میوه آماده شده	۵۳۹
۵۱۰	سیب با شکلات و کِرِم پاتیسیر	۵۱۱		انواع بستنی	
۵۱۱	کِرِم برنج با تزئین زردآلو	۵۱۲	۵۳۸	نکات لازم برای تهیه	
				انواع بستنی	
۵۴۴					

صفحه	نام خوراکی	ردیف	صفحه	نام خوراکی	ردیف	
۵۵۹	کِرِم کره‌ای ساده	۵۶۵	۵۴۵	بستنی ساده با وانیل	۵۳۹	
۵۵۹	کِرِم کره‌ای با فندق	۵۶۶	۵۴۵	بستنی با کارامل	۵۴۰	
۵۵۹	کِرِم کره‌ای با قهوه	۵۶۷	۵۴۵	بستنی با کاکائو و قهوه	۵۴۱	
۵۵۹	کِرِم کره‌ای با گردو	۵۶۸	۵۴۶	بستنی میوه	۵۴۲	
۵۵۹	کِرِم کره‌ای با عرق بهار نارنج	۵۶۹	۵۴۶	بستنی میوه (نوع دیگر)	۵۴۳	
۵۶۰	کِرِم لیموترش	۵۷۰	۵۴۶	بستنی میوه با خامه	۵۴۴	
۵۶۰	کِرِم مرنگ	۵۷۱	۵۴۷	بستنی با سیب	۵۴۵	
	انواع شیرینی تر		۵۴۷	بستنی در سیب سرخ	۵۴۶	
			۵۴۸	بستنی با سبذ کارامل	۵۴۷	
	نکته قابل توجه در مورد خامه‌ای که به مصرف شیرینیا می‌رسد	۵۷۲	۵۴۸	پروفیتول شکلات	۵۴۸	
			۵۴۹	کیک بستنی	۵۴۹	
۵۶۴				بستنی کارامل با شربت کاکائو	۵۵۰	
۵۶۴		اکلر با خامه (نان خامه‌ای)	۵۷۳	۵۵۰	یا قهوه	۵۵۰
۵۶۵		اکلر با کِرِم پاتیسیر	۵۷۴	۵۵۰	طرز تهیه شربت کاکائو یا قهوه	۵۵۱
۵۶۵		اکلر با بستنی	۵۷۵	۵۵۰	پلمبیر	۵۵۲
۵۶۵		کِرِم شکلات	۵۷۶	۵۵۱	سبذ و ابریشم پلمبیر	۵۵۳
۵۶۸		اکلر قالبی با میوه و خامه	۵۷۷	۵۵۱	بیسکویت پلمبیر	۵۵۴
۵۶۹		بابا با شربت بهار نارنج	۵۷۸			
۵۷۲		شربت بهار نارنج	۵۷۹		انواع کِرِم برای شیرینی	
۵۷۲		بریوش قالبی	۵۸۰		انواع کِرِم برای شیرینی‌ها	۵۵۵
		شیرینی با خمیر بریوش	۵۸۱	۵۵۵	و کِرِم‌ها	
۵۷۳		(نوع دیگر)		۵۵۵	سس آنگلز	۵۵۶
۵۷۶		پای سیب	۵۸۲	۵۵۵	کِرِم انگلیسی	۵۵۷
	پای سیب یا زردآلو (نوع دیگر)	۵۸۳	۵۵۶	کِرِم انگلیسی با ژلاتین	۵۵۸	
۵۷۷			۵۵۶	کِرِم بادام	۵۵۹	
	پای توت‌فرنگی - هلو -	۵۸۴	۵۵۷	کِرِم پاتیسیر	۵۶۰	
۵۷۷	زردآلو - گیلان		۵۵۸	کِرِم رویال برای تزئین شیرینی	۵۶۱	
۵۷۸	پای لیموترش	۵۸۵	۵۵۸	کِرِم گره‌ای	۵۶۲	
۵۷۹	پای موز	۵۸۶	۵۵۸	کِرِم گره‌ای با پسته	۵۶۳	
۵۸۰	رولت خامه	۵۸۷		کِرِم گره‌ای با پسته	۵۶۴	
۵۸۱	رولت خامه (نوع دیگر)	۵۸۸	۵۵۸	(نوع دیگر)		

ردیف	نام خوراکی	صفحه	ردیف	نام خوراکی	صفحه
۵۸۹	شارلوت سیب	۵۸۲	۶۱۳	کیک کشمش	۶۰۹
۵۹۰	شارلوت گرم	۵۸۲	۶۱۴	کیک کوچک یزدی	۶۱۲
۵۹۱	شیرینی تازه با کریم و میوه و ژله	۵۸۴	۶۱۵	کیک گردویی	۶۱۲
۵۹۲	شیرینی با تزئین گلایی	۵۸۵	۶۱۶	کیک مکزیکی	۶۱۳
۵۹۳	شیرینی پرتقال	۵۸۶	۶۱۷	کیک با میوه و مرنگ	۶۲۰
۵۹۴	شیرینی سنت-انوره	۵۸۷	۶۱۸	کیک یک تخم مرغی	۶۲۴
۵۹۵	شیرینی با کریم بادام	۵۸۹	۶۱۹	کیک پرتقالی	۶۲۴
۵۹۶	شیرینی با اکلر	۵۹۰	۶۲۰	کیک ماستی	۶۲۵
۵۹۷	شیرینی ناپلئون	۵۹۰	۶۲۱	کیک مرمری	۶۲۶
۵۹۸	نان کره پاپیونی	۵۹۰	۶۲۲	کیک بستنی	۶۲۷
۵۹۹	دوناتس	۵۹۱	۶۲۳	کیک میوه	۶۲۷
۶۰۰	یک نوع شیرینی با سیب یا موز	۵۹۲	شیرینی های خشک		
۶۰۱	تارت زردآلو	۵۹۳	۶۲۴	طرز استفاده از سفیده تخم مرغ	۶۳۱
۶۰۲	کرپ سوزت	۵۹۳	۶۲۵	بیسکویت ساده با سفیده تخم مرغ	۶۳۱
کیک ها					
۶۰۳	نکات لازم برای تهیه انواع کیک	۶۰۱	۶۲۶	بیسکویت نارگیل	۶۳۲
۶۰۴	کیک ساده اسفنجی (اسپانچ کیک)	۶۰۲	۶۲۷	پوفک (مرنگ)	۶۳۲
۶۰۵	کیک اسفنجی با کریم و مربا	۶۰۳	۶۲۸	نان بادامی	۶۳۳
۶۰۶	کیک اسفنجی ساده با خامه	۶۰۳	۶۲۹	نان بادامی شکلاتی	۶۳۳
۶۰۷	کیک بادامی	۶۰۴	۶۳۰	شیرینی نان چای با خمیر بادام	۶۳۴
۶۰۸	کیک بادامی (نوع دیگر)	۶۰۵	۶۳۱	نان کشمش	۶۳۵
۶۰۹	کیک دورنگ مربایی	۶۰۵	۶۳۲	پنچیک	۶۳۶
۶۱۰	کیک قهوه ای با شکلات	۶۰۶	۶۳۳	سابله	۶۳۷
۶۱۱	کیک کاکائوئی با کریم		۶۳۴	شیرینی بادامی	۶۳۷
۶۱۲	کیک کره ای	۶۰۸	۶۳۵	خمیر بادام	۶۳۸
		۶۰۸	۶۳۶	ژنوآر (یک نوع بیسکویت)	۶۳۹
		۶۰۸	۶۳۷	شیرینی خشک فرانسوی	۶۳۹
		۶۰۸	۶۳۸	شیرینی فرانسوی (نوع دیگر)	۶۴۰
		۶۰۸	۶۳۹	سیگارت	۶۴۱
		۶۰۸	۶۴۰	شیرینی زبان گربه	۶۴۲

صفحه	نام خوراکی	ردیف	صفحه	نام خوراکی	ردیف
۶۶۱	مربای کدو	۶۶۶	۶۴۲	یک نوع بیسکویت	۶۴۱
۶۶۲	مربای گیلان	۶۶۷	۶۴۳	بیسکویت شکری	۶۴۲
۶۶۲	مربای هویج	۶۶۸	۶۴۴	بیسکویت قاشقی	۶۴۳
	طرز تلخی گرفتن پوست	۶۶۹	۶۴۴	بیسکویت قاشقی (نوع دیگر)	۶۴۴
۶۶۳	مرکبات			انواع کمپوت	
۶۳	مربای پوست پرتقال یا نارنج	۶۷۰		نکات لازم برای تهیه کمپوت	۶۴۵
۶۳	مربای بالنگ	۶۷۱		(خوشاب)	
۶۶۴	مربای بادرنگ	۶۷۲	۶۴۷	کمپوت ریواس	۶۴۶
۶۶۴	مربای سیب درسته	۶۷۳	۶۴۸	کمپوت سیب	۶۴۷
	انواع مارمالاد		۶۴۸	کمپوت شلیل	۶۴۸
			۶۴۹	کمپوت گلابی	۶۴۹
۶۶۷	مارمالاد پرتقال یا نارنگی	۶۷۴	۶۴۹	کمپوت گوجه سبز	۶۵۰
	مارمالاد توت فرنگی یا آلبالو	۶۷۵	۶۴۹	کمپوت گیلان	۶۵۱
۶۶۷	یا گیلان یا تمشک		۶۴۹	کمپوت هلو	۶۵۲
۶۶۸	مارمالاد زردآلو	۶۷۶	۶۵۰	کمپوت زردآلو	۶۵۳
۶۶۹	مارمالاد سیب یا گلابی	۶۷۷	۶۵۰		
	غذاهای ایرانی			انواع مربا	
۶۷۳	انواع آش	۶۷۸	۶۵۳	نکات لازم برای تهیه انواع مربا	۶۵۴
۶۷۵	آش ایلیمو و آبغوره	۶۷۹	۶۵۴	مربای آلبالو	۶۵۵
۶۷۵	آش آلو	۶۸۰	۶۵۵	مربای آلو زرد درسته	۶۵۶
۶۷۶	آش انار	۶۸۱	۶۵۵	مربای انجیر بی دانه	۶۵۷
۶۷۷	آش جو	۶۸۲	۶۵۶	مربای بادنجان	۶۵۸
۶۷۸	آش رشته	۶۸۳	۶۵۷	مربای به	۶۵۹
۶۷۹	آش ساک	۶۸۴	۶۵۷	مربای بهار نارنج	۶۶۰
۶۷۹	آش شله قلمکار	۶۸۵	۶۵۸	مربای پرتقال درسته	۶۶۱
۶۸۰	آش شلغم	۶۸۶	۶۵۹	مربای پوست هندوانه	۶۶۲
۶۸۰	آش کدو	۶۸۷	۶۵۹	مربای توت فرنگی	۶۶۳
۶۸۱	آش کلم قمری	۶۸۸		مربای خلال نارنج یا خلال	۶۶۴
۶۸۲	آش ماست	۶۸۹	۶۶۰	پرتقال و لیموترش	
۶۸۲	آش گندم	۶۹۰	۶۶۰	مربای خیار	۶۶۵

ردیف	نام خوراکی	صفحه	ردیف	نام خوراکی	صفحه
۶۹۱	آش ماش	۶۸۳	۷۱۸	کوکوی ماست	۷۱۰
۶۹۲	آش میوه	۶۸۴	۷۱۹	انواع دلمه	۷۱۱
۶۹۳	حلیم	۶۸۵	۷۲۰	دلمه آرتیشو	۷۱۱
۶۹۴	حلیم فوری	۶۸۶	۷۲۱	دلمه بادنجان	۷۱۴
۶۹۵	حلیم بادنجان	۶۸۷	۷۲۲	دلمه برگ مو	۷۱۵
۶۹۶	اشکنه	۶۸۷	۷۲۳	دلمه به	۷۱۸
۶۹۷	اشکنه آلبالو	۶۸۸	۷۲۴	دلمه پیاز سفید	۷۱۹
۶۹۸	اشکنه با رب انار	۶۸۸	۷۲۵	دلمه سیبزمینی چرخ کرده	۷۱۹
۶۹۹	اشکنه گوجه سبز	۶۸۸	۷۲۶	دلمه سیبزمینی	۷۲۱
۷۰۰	کله جوش	۶۸۹	۷۲۷	دلمه فلفل سبز	۷۲۲
	انواع آبگوشت		۷۲۸	دلمه کدو	۷۲۲
۷۰۱	آبگوشت ساده	۶۹۳	۷۲۹	دلمه کلم برگ درسته	۷۲۲
۷۰۲	آبگوشت به	۶۹۴	۷۳۰	دلمه کلم برگ	۷۲۴
۷۰۳	آبگوشت گندم	۶۹۴	۷۳۱	دلمه گوجه فرنگی	۷۲۴
۷۰۴	آبگوشت لپه و لیمو عمانی	۶۹۴	۷۳۲	دلمه ماهی درسته	۷۲۵
۷۰۵	آبگوشت نعنای جعفری	۶۹۵	انواع برانی		
۷۰۶	آبگوشت بادنجان	۶۹۵	۷۲۷	برانی اسفناج	۷۲۷
۷۰۷	آبگوشت فوری بادنجان	۶۹۶	۷۲۷	برانی بادنجان	۷۲۷
۷۰۸	آبگوشت بزباش	۶۹۶	۷۲۸	برانی کنگر	۷۲۸
	انواع کوکو، دلمه، بورانی		۷۳۶	نازخاتون	۷۲۹
۷۰۹	انواع کوکو	۷۰۱	۷۳۷	ترگسی کدو یا بادنجان	۷۳۰
۷۱۰	کوکوی بادنجان	۷۰۱	۷۳۸	ترگسی اسفناج	۷۳۰
۷۱۱	کوکوی سبزی	۷۰۲	۷۳۹	ترگسی لوبیا سبز	۷۳۱
۷۱۲	کوکوی سیبزمینی	۷۰۲	انواع کباب		
۷۱۳	کوکوی شبت باقلا	۷۰۳	۷۴۰	کباب برگ	۷۳۵
۷۱۴	کوکوی کدو	۷۰۳	۷۴۱	کباب چنگه (شیشلیک)	۷۳۶
۷۱۵	کوکوی گل کلم	۷۰۴	۷۴۲	کباب حسینی	۷۳۶
۷۱۶	کوکوی مرغ (چغرنمه)	۷۰۶	۷۴۳	کباب کوبیده	۷۳۷
۷۱۷	کوکوی لوبیا سبز	۷۰۷	۷۴۴	کباب جوجه	۷۳۸

صفحه	نام خوراکی	ردیف	صفحه	نام خوراکی	ردیف
۷۷۰	اسلامبولی پلو	۷۶۹	۷۳۹	کیاب جوچه در فر	۷۴۵
۷۷۱	آلبالو پلو	۷۷۰	۷۳۹	کیاب جوچه بی استخوان	۷۴۶
۷۷۳	باقلا پلو	۷۷۱	۷۴۰	کیاب مرغابی یا غاز	۷۴۷
۷۷۴	ته چین	۷۷۲	۷۴۱	کیاب جوچه درسته در فر	۷۴۸
۷۷۵	ته چین اسفناج	۷۷۳	۷۴۱	کیاب قرقاول	۷۴۹
۷۷۶	سبزی پلو	۷۷۴	۷۴۲	کیاب کبک	۷۵۰
۷۷۷	شیرین پلو	۷۷۵	۷۴۲	کیاب کبک درسته	۷۵۱
۷۷۸	شیرازی پلو قالبی	۷۷۶	۷۴۳	بره درسته	۷۵۲
۷۷۹	قورمه سبزی پلو	۷۷۷	۷۴۴	شش کباب (کیاب سیخی)	۷۵۳
۷۸۰	قیمه پلو	۷۷۸	۷۴۴	یک نوع کیاب تابه ای	۷۵۴
۷۸۱	کاری پلو	۷۷۹	۷۴۵	برینانی (غذایی اصفهانی)	۷۵۵
۷۸۲	کلم قمری پلو	۷۸۰	۷۴۶	کیاب یونانی	۷۵۶
۷۸۳	کلم پلو	۷۸۱			
۷۸۳	لوبیا پلو	۷۸۲		انواع شامی و کوفته	
۷۸۴	مرصع پلو	۷۸۳	۷۴۹	شامی آردنخودچی	۷۵۷
۷۸۵	مرغ پلو	۷۸۴	۷۵۰	شامی پوک	۷۵۸
۷۸۶	نخود پلو	۷۸۵	۷۵۱	ترش شامی	۷۵۹
۷۸۷	هو بیج پلو	۷۸۶			
۷۸۷	رشته پلو	۷۸۷		کوفته ها	
۷۸۹	دمی باقلا	۷۸۸	۷۵۳	نکات لازم برای تهیه کوفته	۷۶۰
۷۸۹	کنه ساده	۷۸۹	۷۵۳	کوفته برنجی	۷۶۱
۷۸۹	کنه قالبی با مرغ یا گوشت	۷۹۰	۷۵۶	کوفته تبریزی	۷۶۲
۷۹۰	کنه قالبی (نوع دیگر)	۷۹۱	۷۵۷	کوفته سماق	۷۶۳
۷۹۰	کنه قالبی با کباب حسینی	۷۹۲	۷۶۰	کوفته شبت باقلا	۷۶۴
۷۹۱	کنه قالبی (نوع دیگر)	۷۹۳	۷۶۰	کوفته کاری	۷۶۵
۷۹۲	عدس پلو	۷۹۴	۷۶۱	کوفته نخودچی	۷۶۶
۷۹۲	کبک پلو	۷۹۵			
۷۹۳	مصالح پلو	۷۹۶		انواع پلو و چلو	
۷۹۴	میگو پلو	۷۹۷			
۷۹۵	ماش پلو	۷۹۸	۷۶۸	نکات لازم برای تهیه پلو و چلو	۷۶۷
۷۹۵	زرشک پلو	۷۹۹	۷۶۹	چلوی ساده	۷۶۸

ردیف	نام خوراکی	صفحه	ردیف	نام خوراکی	صفحه
۸۱۸	خورش قیمه	۸۲۲		چند نوع پلو از چند کشور	
	خورش قیمه بادنجان یا	۸۲۳			
۸۱۹	قیمه کدو	۷۹۷		یک نوع پلو با قارچ	۸۰۰
۸۱۹	خورش کاری	۸۲۴		یک نوع پلو (مخصوص کشور	۸۰۱
۸۲۰	خورش کاری (نوع ساده تر)	۸۲۵	۷۹۸	اندونزی)	
۸۲۱	خورش کاری (نوع دیگر)	۸۲۶	۷۹۹	یک نوع پلوی اروپایی	۸۰۲
۸۲۱	خورش کدو	۸۲۷	۷۹۹	یک نوع پلو با میگو	۸۰۳
۸۲۲	خورش کدو حلوائی با آلو	۸۲۸	۸۰۰	یک نوع پلوی یونانی	۸۰۴
۸۲۲	خورش کرفس	۸۲۹		یک نوع چلپو با خورشت	۸۰۵
۸۲۳	خورش کنگر	۸۳۰	۸۰۱	جگر مرغ	
	خورش گل در چمن	۸۳۱	۸۰۲	یک نوع پلوی تایلندی	۸۰۶
۸۲۴	(باقلا قاتق)		۸۰۲	والک پلو	۸۰۷
۸۲۴	خورش باقلا با گوشت	۸۳۲	۸۰۳	دمی والک	۸۰۸
۸۲۵	خورش لوبیای سبز	۸۳۳		پلوی زعفرانی با کباب	۸۰۹
۸۲۶	خورش ماست	۸۳۴	۸۰۳	سینه مرغ	
	خورش نعناع و جعفری و	۸۳۵			
۸۲۷	گوجه سبز			انواع خورش و قلیه	
۸۲۷	خورش مرغ ترش	۸۳۶			
۸۲۸	خورش نارنگی	۸۳۷	۸۰۹	خورشها	۸۱۰
۸۲۹	ناس کباب	۸۳۸	۸۱۰	خورش اسفناج و آلو	۸۱۱
۸۳۰	ترش تره	۸۳۹	۸۱۰	خورش آلو	۸۱۲
۸۳۱	طلا کوبه غورابه	۸۴۰		خورش جفله بادام (یا	۸۱۳
۸۳۲	خورش انار آویج	۸۴۱	۸۱۱	چاقلا بادام)	
۸۳۳	قور آویج	۸۴۲	۸۱۲	خورش هوپج	۸۱۴
۸۳۳	قلیه اسفناج	۸۴۳	۸۱۲	خورش بادنجان	۸۱۵
۸۳۴	قلیه کدو	۸۴۴	۸۱۳	بادنجان قاسمی (میرزا قاسمی)	۸۱۶
۸۳۴	کشک بادنجان	۸۴۵	۸۱۴	خورش به	۸۱۷
۸۳۵	خورش بامیه	۸۴۶	۸۱۵	خورش ریواس	۸۱۸
۸۳۶	خورش مهاراجه	۸۴۷	۸۱۵	خورش فسنجان	۸۱۹
	خورش هندی بنام کشمیری	۸۴۸	۸۱۶	خورش قارچ	۸۲۰
۸۳۷	(نوع دیگر)		۸۱۷	خورش قورمه سبزی	۸۲۱

صفحه	نام خوراکی	ردیف	صفحه	نام خوراکی	ردیف
۸۵۷	نان چائی	۸۷۵	۸۳۸	یک نوع خورش چینی با مرغ	۸۴۹
۸۵۸	نان شیرینی خشک	۸۷۶		خورش چینی با گوشت	۸۵۰
۸۵۸	نان شکوفه یا نان قندی	۸۷۷	۸۳۸	(نوع دیگر)	
۸۵۹	نان گردویی	۸۷۸	۸۳۹	خورش نعناع جعفری با بامیه	۸۵۱
۸۶۰	نان نخودچی	۸۷۹	۸۴۰	خورش نارنج آویج	۸۵۲
۸۶۰	نان نارگیلی	۸۸۰			
۸۶۱	آقاگردک	۸۸۱		انواع شیرینی ایرانی	
۸۶۲	شیرینی بادامی	۸۸۲			
۸۶۲	شیرینی بادامی (نوع دیگر)	۸۸۳		اقدامات اولیه برای	۸۵۳
۸۶۳	نان نارگیلی (نوع دیگر)	۸۸۴	۸۴۲	تهیه شیرینی	
۸۶۳	شیرینی فندق	۸۸۵	۸۴۳	باقلوا	۸۵۴
			۸۴۴	باقلوی پسته	۸۵۵
	دسرهای ایرانی		۸۴۵	باقلوی دورنگ پسته و بادام	۸۵۶
			۸۴۶	بادام سوخته	۸۵۷
۸۶۲	حلوی آردگندم	۸۸۶	۸۴۶	بامیه	۸۵۸
۸۶۵	ترحلوا	۸۸۷	۸۴۷	زولبیا	۸۵۹
۸۶۵	شله زرد	۸۸۸	۸۴۷	شربت بامیه و زولبیا	۸۶۰
۸۶۶	شیربرنج	۸۸۹	۸۴۸	برشتوک نخودچی	۸۶۱
۸۶۶	کاجی	۸۹۰	۸۴۸	رنگینک	۸۶۲
۸۶۷	مسقطی کاسه‌ای	۸۹۱	۸۴۹	نان برنجی	۸۶۳
۸۶۸	مسقطی بریده شده	۸۹۲	۸۵۰	توت	۸۶۴
۸۶۸	یخ در بهشت	۸۹۳	۸۵۱	ساق عروس	۸۶۵
۸۶۹	فرنی	۸۹۴	۸۵۱	سوهان عسلی	۸۶۶
۸۶۹	حریره بادام	۸۹۵	۸۵۲	قرص خورشید	۸۶۷
۸۷۰	نوع ساده تر زولبیا	۸۹۶	۸۵۲	قطاب	۸۶۸
۸۷۰	شربت زولبیا	۸۹۷	۸۵۴	گوش فیل	۸۶۹
			۸۵۴	نارنجک	۸۷۰
	انواع شربت		۸۵۴	شربت کارامل	۸۷۱
			۸۵۵	نارنجک (نوع دیگر)	۸۷۲
۸۷۳	سرکه انگبین (سکنجبین)	۸۹۸	۸۵۶	نان آردی گردویی	۸۷۳
۸۷۳	سکنجبین خیار	۸۹۹	۸۵۶	نان پنجره‌ای	۸۷۴

صفحه	نام خوراکی	ردیف	صفحه	نام خوراکی	ردیف
۸۸۷	ترشی سبزی مخلوط	۹۱۹	۸۷۴	شربت آب لیمو	۹۰۰
۸۸۸	ترشی گلپر	۹۲۰	۸۷۴	شربت آب لیمو (نوع دیگر)	۹۰۱
۸۸۸	ترشی موسیر	۹۲۱	۸۷۴	شربت آلبالو	۹۰۲
۸۸۹	خیار ترشی	۹۲۲	۸۷۵	شربت آلبالو (نوع دیگر)	۹۰۳
۸۹۰	لبنه بادنجان	۹۲۳	۸۷۵	شربت به لیمو	۹۰۴
۸۹۰	ترشی میوه مخلوط	۹۲۴	۸۷۶	شربت پرتقال	۹۰۵
۸۹۲	ترشی آلبالو	۹۲۵	۸۷۶	شربت ذغال اخته	۹۰۶
۸۹۲	ترشی میوه (سائیده)	۹۲۶	۸۷۶	شربت تمشک و توت فرنگی	۹۰۷
۸۹۳	ترشی فلفل	۹۲۷	۸۷۷	شربت تخم شربتی	۹۰۸
	ربها و طرز شور کردن انواع		۸۷۷	شربت ریواس	۹۰۹
	سبزی و خیار شور		۸۷۸	سمنو	۹۱۰
۸۹۵	رب انار	۹۲۸		انواع ترشی	
۸۹۵	رب گوجه فرنگی	۹۲۹		نکات قابل توجه برای	۹۱۱
۸۹۶	رب نارنج	۹۳۰		تهیه ترشی	
۸۹۷	طرز تهیه ماست	۹۳۱	۸۸۳	پیاز ترشی	۹۱۲
	طرز شور کردن انواع سبزیها	۹۳۲	۸۸۴	ترشی پیاز سفید - گل کلم -	۹۱۳
۸۹۷	و خیار شور			هویج - کلم برگ	
۸۹۹	اهمیت تغذیه در دنیای امروز	۹۳۳	۸۸۴	ترشی انبه	۹۱۴
	رژیمهای نمونه برای افراد	۹۳۴	۸۸۴	ترشی انگور (گله ترشی)	۹۱۵
۹۰۰	با کارهای مختلف		۸۸۵	ترشی پوست پرتقال	۹۱۶
	جدول مقدار کالری موجود در	۹۳۵	۸۸۶	ترشی پوست لیمو ترش	۹۱۷
۹۰۳	انواع خوراکیها و مواد غذایی		۸۸۶	ترشی خرما	۹۱۸
۹۰۹	تنظیم قند خون	۹۳۶	۸۸۶		

فهرست الفبایی غذاها

صفحه	نام خوراکی	صفحه	نام خوراکی
۹۹	اردور بادنجان	۶۹۵	آبگوشت بادنجان
۱۰۲	اردور بادنجان (نوع دیگر)	۶۹۶	آبگوشت یزباش
۱۰۳	اردور بادنجان (نوع دیگر)	۶۹۴	آبگوشت به
۹۸	اردور با ژامبون و کالباس	۶۹۳	آبگوشت ساده
۹۶	اردور با گوشت سرد	۶۹۶	آبگوشت فوری بادنجان
۱۰۶	اردور پنیر و تخم مرغ	۶۹۴	آبگوشت گندم
۱۰۶	اردور پنیر و سیزی	۶۹۴	آبگوشت لپه و لیمو عمانی
۱۱۳	اردور چهارخانه در سینی مخصوص	۶۹۵	آبگوشت نعنای جعفری
۱۱۵	اردور خیار	۶۷۵	آش آبلیمو و آبغوره
۱۱۰	اردور خیار و کرفس و برگ کاهو	۶۷۵	آش آلو
۱۱۵	اردور خیار و میگو	۶۷۶	آش انار
۹۹	اردور ژامبون با اسفناج	۶۷۷	آش جو
۱۱۴	اردور ساده (شش نوع)	۶۷۸	آش رشته
۱۱۰	اردور سوسیس	۶۷۹	آش ساک
۱۰۷	اردور سیب زمینی	۶۸۰	آش شلغم
۱۰۲	اردور کدو یا بادنجان (نوع دیگر)	۶۷۹	آش شله قلمکار
۱۱۳	اردور کرفس	۶۸۰	آش کدو
۱۱۵	اردور گوجه فرنگی	۶۸۱	آش کلم قمری
۱۱۴	اردور ماهی تن و تخم مرغ سفت	۶۸۲	آش گندم
۱۱۱	اردور مرغ و بادام	۶۸۲	آش ماست
۴۶۳	استیک با ماکارونی	۶۸۳	آش ماش
۳۷۷	استیک با قارچ	۶۸۴	آش میوه
۳۸۱	استیک جگر	۸۶۱	آقا گردک
۴۴۲	استیک چرخ کرده یا ویمپی یا همبرگر	۷۷۱	آلبالو پلو
۷۷۰	اسلامبولی پلو	۱۱۶	اردور
۶۸۷	اشکنه	۱۱۱	اردور اسفناج

صفحه	نام خوراکی	صفحه	نام خوراکی
۷۲۸	برانی کنگر	۶۸۸	اشکنه آلبالو
۵۴	برش	۶۸۸	اشکنه با رب انار
۸۴۸	برشتوک نخودچی	۶۸۸	اشکنه گوجه سبز
۴۲	بروکلی	۵۶۵	اکلر با بستنی
۷۴۳	بره درسته	۵۶۴	اکلر با خامه (نان خامه‌ای)
۷۴۵	بریانی (غذایی اصفهانی)	۵۶۵	اکلر با کریم پاتیسیر
۵۷۲	بریوش قالبی	۵۶۸	اکلر قالبی با میوه و خامه
۵۴۸	بستنی با سبب کارامل	۴۴۵	املت
۵۴۷	بستنی با سیب	۲۳۲	املت با سوسیس - کالباس یا ژامبون
۵۴۵	بستنی با کارامل	۴۴۶	املت با سوسیس - کالباس - یا ژامبون
۵۴۵	بستنی با کاکائو و قهوه	۲۲۷	املت پنیر
۵۴۷	بستنی در سیب سرخ	۲۲۷	املت پنیر و گوجه‌فرنگی
۵۴۵	بستنی ساده با وانیل	۲۲۸	املت پیاز
۵۵۰	بستنی کارامل با شربت کاکائو یا قهوه	۲۲۸	املت جگر مرغ یا بره
۵۴۶	بستنی میوه	۲۲۶	املت ساده
۵۴۶	بستنی میوه با خامه	۲۲۹	املت سبزی
۵۴۶	بستنی میوه (نوع دیگر)	۲۲۹	املت شکر
۳۷۷	بلانکت گوساله با قارچ یا گل کلم	۲۳۰	املت قارچ و مارچوبه
۵۰۲	بنیه سیب	۲۳۰	املت کالباس و ژامبون
۵۰۲	بنیه موز	۲۳۱	املت کالباس یا ژامبون با گوجه‌فرنگی
۳۳۲	بنیه پیاز	۲۳۱	املت گوجه‌فرنگی
۳۳۲	بنیه مرغ	۲۳۲	املت مربا
۳۲۵	بنیه میگو	۲۳۲	املت مرغ
۳۵۹	بو قلمون با تزیین برنج	۵۶۹	بابا با شربت بهارنارنج
۳۶۲	بو قلمون با سس سیب	۸۴۶	بادام سوخته
۳۶۳	بو قلمون بریده‌شده با سس پرتقال	۸۱۳	بادنجان قاسمی (میرزا قاسمی)
۳۵۵	بو قلمون درسته شکم‌پر	۷۷۳	باقلا پلو
۳۵۸	بو قلمون سرخ‌شده با تزیین	۸۴۳	باقلاوا
۳۵۹	بو قلمون سرخ‌شده درسته	۸۴۴	باقلوای پسته
۵۴	بویون	۸۴۵	باقلوای دورنگ پسته و بادام
۶۴۲	بیسکویت	۸۴۶	بامیه
۵۵۱	بیسکویت پلمبیر	۷۲۷	برانی اسفناج
۶۳۱	بیسکویت ساده با سفیده تخم مرغ	۷۲۷	برانی بادنجان

صفحه	نام خوراکی	صفحه	نام خوراکی
۷۸	پتاژ قارچ	۶۴۳	بیسکویت شکری
۷۵	پتاژ گوجه فرنگی	۶۴۴	بیسکویت قاشقی
۷۸	پتاژ لوبیای سفید	۶۴۴	بیسکویت قاشقی (نوع دیگر)
۷۹	پتاژ مارچوبه	۶۳۲	بیسکویت نارگیل
۵۴۸	پروفیترو ل شکلات	۳۷۸	بیفاستروگانف
۵۳۷	پشمبلا	۳۷۹	بیفتک
۵۵۰	پلمبیر	۳۸۰	بیفتک چرخ کرده یا ویمپی
۷۹۷	پلو با قارچ	۳۸۰	بیفتک (نوع دیگر)
۷۹۹	پلو با میگو	۱۶۱	پاته جگر
۷۹۸	پلو (مخصوص کشور اندونزی)	۱۶۲	پاته جگر مرغ یا پرند
۷۹۹	پلوی اروپایی	۱۶۳	پاته جگر (نوع دیگر)
۸۰۲	پلوی تایلندی	۱۶۴	پاته خرگوش
۸۰۳	پلوی زعفرانی با کباب سینه مرغ	۱۷۳	پاته ژامبون با اسفناج
۸۰۰	پلوی یونانی	۱۶۵	پاته فیله ماهی حلوا (یا سل کوچک)
۶۳۶	پنچیک	۱۶۶	پاته قلو
۳۸۱	پنکیک یا کرپ با گوشت یا سبزی	۱۶۶	پاته کوچک
۵۰۳	پودینگ با بیسکویت	۱۶۶	پاته کوچک با پنیر
۵۰۴	پودینگ میوه	۱۶۷	پاته گوشت گوساله
۲۴۵	پوره اسفناج	۱۶۸	پاته ماهی
۲۴۶	پوره به	۱۶۸	پاته مرغ
۲۴۶	پوره سیب زمینی	۱۷۰	پاته مرغ (نوع دیگر)
۲۴۷	پوره عدس	۱۷۱	پاته مرغ (نوع دیگر)
۲۴۷	پوره کدو حلوایی	۴۵۱	پاچه با خمیر بنیه
۲۴۸	پوره کلم برگ	۵۷۷	پای توت فرنگی - هلو - زردآلو - گیلان
۲۴۷	پوره لوبیای سفید	۵۷۶	پای سیب
۲۴۷	پوره نخود سبز	۵۷۷	پای سیب یا زردآلو (نوع دیگر)
۶۳۲	پوفک (مرنگ)	۵۷۸	پای لیمو ترش
۸۸۴	پياز ترشی	۵۷۹	پای موز
۲۰۱	پیتزا با گوشت	۷۰	پتاژ آرتیشو
۲۰۰	پیتزای پنیر	۷۱	پتاژ آرد جو
۲۰۱	پیتزای پنیر و تخم مرغ	۷۴	پتاژ باقلای سبز
۱۹۹	پیتزای ژامبون یا ماهی	۷۵	پتاژ سیب زمینی
۲۰۱	پیتزای ساردین	۷۵	پتاژ عدس

صفحه	نام خوراکی	صفحه	نام خوراکی
۲۸۵	تورندو (نوع دیگر)	۲۰۲	پیتزای مخلوط
۳۲۹	توضیح لازم برای طبخ انواع مرغ	۳۸۳	پیراشکی
۷۷۴	ته چین	۵۹۲	تارت زردآلو
۷۷۵	ته چین اسفناج	۸۲۹	تاس کباب
۴۶۰	جغور بغور	۲۲۲	تخم مرغ جیبی با سوس سوپریم
۳۵۴	جوجه با جگر		تخم مرغ جیبی با سوس مایونز و
۸۰۱	چلو با خورشت جگر مرغ	۲۲۳	گوجه فرنگی
۷۶۹	چلوی ساده	۲۲۲	تخم مرغ جیبی ساده
۸۶۹	حریره بادام	۲۲۵	تخم مرغ داخل نان
۸۶۴	حلوای آرد گندم	۲۲۵	تخم مرغ در لانه
۶۸۵	حلیم	۲۱۵	تخم مرغ عسلی
۶۸۷	حلیم بادنجان	۲۱۴	تخم مرغ نیمروی ساده
۶۸۶	حلیم فوری	۸۶۵	ترحلوا
۳۳۳	خروس یا سس فارچ	۸۳۰	ترش تره
۴۸۳	خمیر بابا	۷۵۱	ترش شامی
۶۳۸	خمیر بادام	۸۹۲	ترشی آلبالو
۴۸۵	خمیر بریوش	۸۸۴	ترشی انبه
۴۸۴	خمیر بنیه	۸۸۵	ترشی انگور (گله ترشی)
۴۸۶	خمیر بودوار	۸۸۶	ترشی پوست پرتقال
۴۸۶	خمیر بیسکویت	۸۸۶	ترشی پوست لیموترش
۴۸۷	خمیر بیسکویت ساووا		ترشی پیاز سفید - گل کلم - هویج -
۴۸۷	خمیر بیسکویت قاشقی	۸۸۴	کلم برگ
۴۸۸	خمیر پاته	۸۸۶	ترشی خرما
۴۹۰	خمیر پنکیک با کرپ لطیف	۸۸۷	ترشی سبزی مخلوط
۴۸۸	خمیر پیتزا	۸۹۳	ترشی فلفل
۳۸۳	خمیر پیراشکی	۸۸۸	ترشی گلپر
۴۸۹	خمیر تابه‌ای (کرپ یا پنکیک)	۸۸۸	ترشی موسیر
۴۹۰	خمیر فونسه یا خمیر بریزه	۸۹۲	ترشی میوه (سائیده)
۴۹۲	خمیر کلمی (نوع دیگر)	۸۹۰	ترشی میوه مخلوط
۴۹۱	خمیر کلمی یا اکلر	۴۹	تره فرنگی با سس سفید
۴۹۷	خمیر نیمه ورقه شده	۸۵	تره فرنگی با سس طلایی
۴۹۳	خمیر ورقه شده	۸۵۰	توت
۴۹۷	خمیر ورقه شده نوع ساده	۳۸۵	تورندو با سس فارچ

صفحه	نام خوراکی	صفحه	نام خوراکی
۸۲۷	خورش نعناع و جعفری و گوجه سبز	۸۵	خوراک بادنجان و کدو
۸۳۷	خورش هندی بنام کشمیری	۴۳۹	خوراک فیله گوساله
۸۱۲	خورش هویج	۸۱۰	خورش آلو
۸۸۹	خیار ترشی	۸۱۰	خورش اسفناج و آلو
۵۳۳	دسر خربوزه	۸۳۲	خورش انار آویج
۵۳۲	دسر طالبی	۸۱۲	خورش بادنجان
۴۵۲	دل گوسفند	۸۲۴	خورش باقلا با گوشت
۷۱۱	دلمه آرتیشو	۸۳۵	خورش بامیه
۷۱۴	دلمه بادنجان	۸۱۴	خورش به
۷۱۵	دلمه برگ مو	۸۱۱	خورش جفله بادام (یا چاقلا بادام)
۷۱۸	دلمه به	۸۳۸	خورش چینی با گوشت (نوع دیگر)
۷۱۹	دلمه پیاز سفید	۸۳۸	خورش چینی با مرغ
۷۲۱	دلمه سیب زمینی	۸۱۵	خورش ریواس
۷۱۹	دلمه سیب زمینی چرخ کرده	۸۱۵	خورش فسنجان
۷۲۲	دلمه فلفل سبز	۸۱۶	خورش قارچ
۷۲۲	دلمه کدو	۸۱۷	خورش قورمه سیزی
۷۲۴	دلمه کلم برگ	۸۱۸	خورش قیمه
۷۲۲	دلمه کلم برگ درسته	۸۱۹	خورش قیمه بادنجان یا قیمه کدو
۷۲۴	دلمه گوجه فرنگی	۸۱۹	خورش کاری
۷۲۵	دلمه ماهی درسته	۸۲۱	خورش کاری (نوع دیگر)
۳۷۱	دلمه مرغ	۸۲۰	خورش کاری (نوع ساده تر)
۷۸۹	دمی باقلا	۸۲۱	خورش کدو
۸۰۳	دمی والک	۸۲۲	خورش کدو حلوایی با آلو
۹۰	دنبلان زمینی	۸۲۲	خورش کرفس
۵۹۱	دوناتس	۸۲۳	خورش کنگر
۸۶	راتاتوری	۸۲۴	خورش گل در چمن (باقلا فاتق)
۳۸۸	راسته گوساله با استخوان	۸۲۵	خورش لوبیای سبز
۳۸۸	راسته گوساله (نوع دیگر)	۸۲۶	خورش ماست
۳۸۹	راگو	۸۲۷	خورش مرغ ترش
	ران گوساله پخته شده با تزیین پوره	۸۳۶	خورش مهاراجه
۴۰۲	اسفناج و قارچ	۸۴۰	خورش نارنج آویج
۴۷۸	راویولی	۸۲۸	خورش نارنگی
۸۹۵	رب انار	۸۳۹	خورش نعناع جعفری با بامیه

صفحه	نام خوراکی	صفحه	نام خوراکی
	ژیگوری بدون استخوان بریده با	۸۹۵	رب گوجه‌فرونگی
۴۳۲	سس ترخان	۸۹۶	رب نارنج
۴۳۳	ژیگوری بریده (نوع دیگر)	۴۰۲	رئی فیله با سس جگومرغ یا بره یا غاز
	ژیگوری ران گوساله یا گوسفند با	۴۰۰	رئی فیله پاک‌کرده
۴۳۳	سس خامه	۴۰۰	رئی فیله (نوع دیگر)
	ژیگوری گوساله با تزئین پوره	۳۹۷	رئی فیله یا راسته
۴۳۵	سیب‌زمینی	۴۴۰	رستیف با تزئین ولوان
۴۳۶	ژیگوری گوسفند یا استخوان	۴۳۷	رستیف با تزئین ولوان و قارچ
۴۳۷	ژیگوری ورقه‌شده	۷۸۷	رشته پلو
۶۳۷	سابله	۸۴۸	رنگینک
۸۵۱	ساق عروس	۵۸۰	رولت خامه
۱۱۹	سالاد آرتیشو	۵۸۱	رولت خامه (نوع دیگر)
۱۲۰	سالاد آندیو	۳۹۲	رولت کوچک گوشت
۱۴۵	سالاد آندیو	۳۹۲	رولت گوشت چرخ‌کرده
۱۲۱	سالاد آندیو (نوع دیگر)	۳۹۶	رولت گوشت سردست
۱۵۵	سالاد آوکادو	۴۵۷	رولت مغز
۱۲۲	سالاد امریکایی با سیب درختی	۴۵۳	زبان گاو یا گوساله
۱۲۱	سالاد اولیویه	۴۵۴	زبان گوسفند با سس آرنز
۱۲۳	سالاد بادنجان	۷۹۵	زرشک پلو
۱۲۳	سالاد برنج	۸۴۷	زولبیا
۱۵۱	سالاد پرتقال	۸۷۰	زولبیا (نوع ساده‌تر)
۱۵۰	سالاد پنیر	۵۰۵	ژله آناناس
۱۴۶	سالاد جوجه	۵۰۵	ژله دورنگ
۱۵۴	سالاد ذرت با مرغ	۵۰۶	ژله سیب درسته یا نیلوفر آبی
۱۲۴	سالاد روس	۴۳۸	ژله گوشت سرد
	سالاد روس یا سالاد اولیویه با تزئین	۵۰۷	ژله لیموترش
۱۲۵	ژامبون یا کالباس	۵۰۸	ژله میوه با خامه
۱۲۵	سالاد سبزی	۴۶	ژله سبزی قالبی
۱۴۹	سالاد سبزی	۳۳۴	ژله مرغ و کالباس
۱۵۴	سالاد سبزی با پنیر	۵۳۶	ژله میوه
۱۵۵	سالاد سوسیس	۶۳۹	ژنوآز (یک نوع بیسکویت)
۱۴۲	سالاد سیب‌زمینی با سوسیس	۴۳۵	ژیگو با سس ساده
۱۲۶	سالاد سیب‌زمینی با ماست		

صفحه	نام خوراکی	صفحه	نام خوراکی
۱۹۴	ساندویچ ماهی	۱۲۷	سالاد عدس
۱۹۲	ساندویچ مخلوط	۱۵۸	سالاد قارچ
۱۹۳	ساندویچ مربع	۱۲۷	سالاد کاردینال
۱۸۹	ساندویچ مرغ و بادام	۱۵۷	سالاد کالباس یا ژامبون
۱۹۴	ساندویچ مستطیل	۱۲۸	سالاد کرفس
۱۹۲	ساندویچ مغز	۱۳۰	سالاد کرفس با ژامبون (یا کالباس)
۵۵۱	سبذ و ابریشم پلمبیر	۱۳۰	سالاد گوجه فرنگی و نخود سبز
۷۷۶	سبزی پلو	۱۳۱	سالاد لبر
۱۴۵	سبزیجات فصل	۱۳۴	سالاد لوبیا قرمز
۹۱	سبزی - سینی تزئینی	۱۳۵	سالاد لوبیای سبز
۸۷۳	سرکه انگبین (سکنجبین)	۱۵۵	سالاد لوبیای سفید
۵۵۵	سس آنگلز	۱۵۷	سالاد لوبیای سفید
۲۸۷	سس آوکادو	۱۳۵	سالاد مارچوبه
۲۵۳	سس ارور	۱۳۹	سالاد ماهی
۲۵۲	سس اسپانیول	۱۴۲	سالاد ماهی تن
۲۵۲	سس اسپانیول (نوع دیگر)	۱۴۹	سالاد مرغ
۲۵۴	سس بآرنز	۱۴۳	سالاد میگو
۲۵۴	سس باتارد	۱۴۷	سالاد میگو
	سس برای گوشت‌های قرمز و سفید	۱۴۷	سالاد میگو با آندبو (نوع دیگر)
۲۷۶	و تخم مرغ	۱۵۰	سالاد میگو یا مرغ
۲۵۵	سس بشامل ساده	۵۲۹	سالاد میوه
۲۵۶	سس بشامل (نوع دیگر)	۵۳۹	سالاد میوه داخل پوست پرتقال
۲۵۶	سس بشامل (نوع دیگر)	۱۸۴	ساندویچ پنیر و تخم مرغ سفت (۱)
۲۵۸	سس بوردولز (نوع دیگر)	۱۸۴	ساندویچ پنیر و تخم مرغ سفت (۲)
۲۵۸	سس بوردولز یا سس مغزقلم	۱۸۴	ساندویچ پنیر و خامه
۲۵۹	سس بورگیون	۱۸۵	ساندویچ پنیر و سبزی
۲۸۳	سس پرتقال	۱۸۵	ساندویچ تخم مرغ سفت
۲۸۵	سس تارتار	۱۸۵	ساندویچ جگر
۲۵۷	سس تاوژند آیلندز	۱۹۴	ساندویچ چند نوع
۲۵۹	سس تند	۱۸۸	ساندویچ خیار
۲۶۰	سس خامه	۱۸۸	ساندویچ زبان
۳۱۱	سس خامه برای روی ماهی	۱۸۹	ساندویچ سوسیس
۲۶۰	سس خامه (نوع دیگر)	۱۸۹	ساندویچ ماست و لبر

صفحه	نام خوراکی	صفحه	نام خوراکی
۲۷۷	سس لطیف یا ولوته	۲۶۳	سس خامه (نوع دیگر)
۲۷۷	سس مارچوبه	۲۶۱	سس خامه ساده
۲۸۵	سس ماست با لیموترش	۲۸۲	سس خردل
۲۸۶	سس ماست (نوع دیگر)	۲۷۰	سس دوکسل (نوع دیگر)
۲۷۸	سس مایونز	۲۶۱	سس رمولاد
۲۷۹	سس مایونز با خامه		سس رنگی - سینی مخصوص اردور
۲۷۹	سس مایونز با ژله	۲۸۲	با چهار نوع سس رنگی
۲۸۱	سس مایونز رنگی (برای فوندو) ۴ نوع	۲۶۲	سس ساده برای انواع سالاد
۲۸۴	سس مخصوص پیتزا	۲۶۲	سس سالادهای سبزی
۲۸۰	سس موتارد (سس خردل)	۲۶۳	سس سبزی با خامه برای روی ماهی سرد
۲۸۰	سس میگو	۲۸۷	سس سبزیجات با ماست
۲۸۱	سس هلندی	۲۶۴	سس سرکه
۴۴۰	سفیدران با سس فلفل	۲۶۴	سس سفید
۸۷۳	سکنجبین خیار	۲۶۵	سس سوپر
۸۷۸	سمنو	۲۶۵	سس شاسور
۵۵	سوپ پیاز	۲۶۶	سس شوفروا
۵۶	سوپ ترشک	۲۶۶	سس شوفروای طلائی
۵۶	سوپ تره فرنگی	۲۶۷	سس طلائی
۵۷	سوپ جو	۲۶۷	سس طلائی یا قارچ
۵۸	سوپ سبزی	۲۶۸	سس فلفل
۶۰	سوپ سبزی با ورمیشل	۲۶۹	سس قارچ
۵۹	سوپ سبزی (نوع دیگر)	۲۶۹	سس قرمز یا دوکسل
۶۱	سوپ سفید	۲۷۱	سس کاردینال
۶۱	سوپ فرمی یر	۲۷۱	سس کاری
۶۲	سوپ فلفل	۲۷۱	سس کاری (نوع دیگر)
۶۲	سوپ کدو حلواپی	۲۷۲	سس کچاپ با خامه
۶۲	سوپ گندم	۲۷۳	سس گریبیش
۱۸۹	سوسیس سرخ شده	۲۷۳	سس گوجه فرنگی
۵۰۹	سوفله با بیسکویت	۲۷۶	سس گوجه فرنگی با قارچ
۵۱۰	سوفله شوکولات (موس شوکولات)	۲۷۴	سس گوجه فرنگی تازه
۵۰۹	سوفله فندق	۲۸۸	سس گوجه فرنگی تازه
۵۰۹	سوفله لیموترش (موس لیموترش)	۲۷۵	سس گوجه فرنگی (نوع دیگر)
۵۱۰	سوفله وانیل	۲۸۳	سس گوجه فرنگی (نوع دیگر)

صفحه	نام خوراکی	صفحه	نام خوراکی
۸۵۴	شربت کارامل	۲۰۶	سوفله اسفناج با ژامبون
۷۴۴	شش کباب (کیاب سیخی)	۲۱۱	سوفله بادنجان
۸۶۵	شله زرد	۲۱۴	سوفله پنیر
۴۵۹	شنیتسل دنبان (پانه دنبان)	۲۱۴	سوفله ژامبون
۴۵۴	شنیتسل زبان	۲۰۷	سوفله سبزی و گل کلم
۴۰۶	شنیتسل گوشت یا (اسکالپ پانه)	۲۰۸	سوفله سیب زمینی
۳۳۵	شنیتسل مرغ (پانه)	۲۱۰	سوفله فارچ
۷۷۸	شیرازی پلو قالبی	۲۱۱	سوفله مرغ یا ماهی
۸۶۶	شیربرنج	۸۵۱	سوهان عسلی
۷۷۷	شیرین پلو	۵۱۱	سیب با شکلات و کریم پاتیسیر
۵۹۰	شیرینی با اکلر	۸۸	سیب زمینی انگشتی
۵۸۵	شیرینی با تزین گلابی	۸۸	سیب زمینی ورقه قالبی
۵۷۳	شیرینی با خمیر بریوش (نوع دیگر)	۴۵۸	سیرابی
۶۳۷	شیرینی بادامی	۶۴۱	سیگارت
۸۶۲	شیرینی بادامی	۴۰۳	شاتوبریان با سس جگر و قارچ
۸۶۲	شیرینی بادامی (نوع دیگر)	۴۰۶	شاتوبریان با سس خامه
۵۹۲	شیرینی با سیب یا موز	۵۸۲	شارلوت سیب
۵۸۹	شیرینی با کریم بادام	۵۸۴	شارلوت گرم
۵۸۶	شیرینی پرتقال	۷۴۹	شامی آردنخودچی
۵۸۴	شیرینی تازه با کریم و میوه و زله	۷۵۰	شامی پوک
۶۳۹	شیرینی خشک فرانسوی	۸۷۴	شربت آب لیمو
۶۴۲	شیرینی زبان گربه	۸۷۴	شربت آب لیمو (نوع دیگر)
۵۸۷	شیرینی سنت انوره	۸۷۴	شربت آلبالو
۶۴۰	شیرینی فرانسوی (نوع دیگر)	۸۷۵	شربت آلبالو (نوع دیگر)
۸۶۳	شیرینی فندق	۸۴۷	شربت بامیه و زولبیا
۵۹۰	شیرینی ناپلئون	۵۷۲	شربت بهار نارنج
۶۳۴	شیرینی نان چای با خمیر بادام	۸۷۵	شربت به لیمو
۸۳۱	طلاکوبه غورابه	۸۷۶	شربت پرتقال
۷۹۲	عدس پلو	۸۷۷	شربت تخم شربتی
۳۶۶	غاز شکم پر	۸۷۶	شربت تمشک و توت فرنگی
۳۶۶	غاز یا مرغابی یا بلوط یا قارچ	۸۷۶	شربت ذغال اخته
۸۶۹	فونی	۸۷۷	شربت ریواس
۲۰۳	فوندو بورگی نیون	۸۷۰	شربت زولبیا

صفحه	نام خوراکی	صفحه	نام خوراکی
۷۴۱	کیاب قرقاول	۲۰۳	فوندو ترشک
۷۴۲	کیاب کبک	۲۰۴	فوندو گوجه‌فرنگی
۷۴۲	کیاب کبک درسته	۲۰۴	فوندو (نوع دیگر)
۷۳۷	کیاب کوبیده	۳۹۷	فیله با سس قارچ
۷۴۰	کیاب مرغابی یا غاز	۴۴۶	قارچ با فلفل دلمه‌ای
۳۲۵	کیاب میگو	۴۲۰	قارچ با ماکارونی
۷۴۶	کیاب یونانی	۸۵۲	قرص خورشید
۷۹۲	کبک پلو	۸۵۲	قطاب
۴۱۱	کنلت با مغز نان سفید	۴۵۵	قلوه با سس یوردولز
۴۰۷	کنلت چرخ‌کرده سیب‌زمینی	۴۵۵	قلوه با سس ترخان
۴۱۰	کنلت دسته‌دار	۸۳۳	قلیه اسفناج
	کنلت دسته‌دار (نوع دیگر اسکالپ	۸۳۴	قلیه کدو
۴۱۰	طبیعی)	۸۳۳	قورآویج
۴۱۱	کنلت سبزی	۷۷۹	قورمه‌سبزی پلو
۳۳۵	کنلت مرغ	۵۳۷	قهوه ترک
۳۳۵	کنلت مرغ (نوع دیگر)	۷۸۰	قیمه پلو
۷۸۹	کنه ساده	۸۶۶	کاجی
۷۹۰	کنه قالبی با کیاب حسینی	۴۲۰	کارسکی
۷۸۹	کنه قالبی با مرغ یا گوشت	۷۸۱	کاری پلو
۷۹۰	کنه قالبی (نوع دیگر)	۵۳۷	کافه گلاسه
۷۹۱	کنه قالبی (نوع دیگر)	۴۴۰	کالباس با تزیین مارچوبه
۸۹	کدو با پوره سیب‌زمینی	۴۷۵	کانلونی
۸۹	کدو حلوانی با خامه	۷۳۵	کیاب برگ
۴۳	کدو حلوانی	۴۴۳	کیاب برگ تابه‌ای
۵۹۳	کرپ سوزت	۷۴۴	کیاب تابه‌ای
۹۱	کرفس با سس طلائی	۷۳۸	کیاب جوجه
۹۰	کرفس با سس گوجه‌فرنگی	۷۳۹	کیاب جوجه بی‌استخوان
۹۱	کرفس با سس گوجه‌فرنگی و قارچ	۴۴۴	کیاب جوجه تابه‌ای
۹۰	کرفس با کره (نوع دیگر)	۷۴۱	کیاب جوجه درسته در فر
۵۵۵	کیرم انگلیسی	۷۳۹	کیاب جوجه در فر
۵۵۶	کیرم انگلیسی با ژلاتین	۴۴۳	کیاب چرخ‌کرده تابه‌ای
۵۵۶	کیرم بادام	۷۳۶	کیاب چنگه (شیشلیک)
۵۱۲	کیرم برنج با تزیین زردآلو	۷۳۶	کیاب حسینی

صفحه	نام خوراکی	صفحه	نام خوراکی
۷۸۳	کلم پلو	۵۵۷	کیرم پاتیسیر
۷۸۲	کلم قمری پلو	۵۱۴	کیرم پرتقال
۶۸۹	کله جوش	۵۱۵	کیرم دو رنگ یاواروا
۶۴۸	کمپوت ریواس	۵۱۸	کیرم رانورسه با شکلات
۶۵۰	کمپوت زردآلو	۵۱۹	کیرم رانورسه با قهوه
۶۴۸	کمپوت سیب	۵۱۹	کیرم رانورسه با وانیل
۶۴۹	کمپوت شلیل	۵۱۹	کیرم رانورسه گرم
۶۴۹	کمپوت گلابی	۵۱۸	کیرم رانورسه یا کیرم کارامل
۶۴۹	کمپوت گوجه سبز	۵۱۹	کیرم رانورسه بکنفره با شکلات
۶۴۹	کمپوت گیلاس	۵۵۸	کیرم رویال برای تزئین شیرینی
۶۵۰	کمپوت هلو	۵۲۲	کیرم رویال برای دسر
۶۴	کنسومه برنج	۵۲۶	کیرم شکلات
۶۴	کنسومه پنیر	۵۶۵	کیرم شکلات
۶۶	کنسومه سبزی	۵۵۸	کیرم کره‌ای
۶	کنسومه قارچ	۵۵۸	کیرم کره‌ای با پسته
۶۷	کنسومه گوجه فرنگی	۵۵۸	کیرم کره‌ای با پسته (نوع دیگر)
۷۵۳	کوفته برنجی	۵۵۹	کیرم کره‌ای با عرق بهار نارنج
۷۵۶	کوفته تبریزی	۵۵۹	کیرم کره‌ای با فندق
۴۱۴	کوفته ریزه با سبزیجات	۵۵۹	کیرم کره‌ای با قهوه
۷۵۷	کوفته سماق	۵۵۹	کیرم کره‌ای با گردو
۷۶۰	کوفته شبت باقلا	۵۵۹	کیرم کره‌ای ساده
۷۶۰	کوفته کاری	۵۳۹	کیرم گلابی
۳۳۸	کوفته مرغ	۵۶۰	کیرم لیموترش
۷۶۱	کوفته نخودچی	۵۲۲	کیرم ماسه دوآن میوه
۳۲۵	کوکتل میگو	۵۶۰	کیرم مرنج
۳۲۶	کوکتل میگو (نوع دیگر)	۵۲۳	کیرم موز
۷۰۱	کوکوی بادنجان	۵۲۳	کیرم هلو
۷۰۲	کوکوی سبزی	۲۹۷	کیرم یا سس برای روی ماهی
۷۰۲	کوکوی سیب زمینی	۳۲۲	کیرم یا گراتن ماهی
۷۰۳	کوکوی شبت باقلا	۳۳۶	کروکت مرغ
۷۰۳	کوکوی کدو	۸۳۴	کشک بادنجان
۷۰۴	کوکوی گل کلم	۵۳۶	ککنتل میوه با بستنی
۷۰۷	کوکوی لوبیا سبز	۴۳	کلم بروکسل یا کلم دگمه‌ای

صفحه	نام خوراکی	صفحه	نام خوراکی
۲۳۸	گران ماهی	۷۱۰	کوکوی ماست
۲۳۸	گران مرغ	۷۰۶	کوکوی مرغ (چغرتمه)
۲۳۹	گران مرغ یا بادنجان	۶۰۳	کیک اسفنجی با کریم و مربا
۵۲۷	گلابی و خامه	۶۰۳	کیک اسفنجی ساده با خامه
۴۱۴	گل کلم با گوشت	۶۰۴	کیک بادامی
۴۳۱	گوشت به شکل تاج	۶۰۵	کیک بادامی (نوع دیگر)
۴۴۴	گوشت چرخ کرده با نیمرو	۶۲۰	کیک با میوه و مرنگ
۸۵۴	گوش فیل	۵۴۹	کیک بستنی
۴۲۱	گولاش	۶۲۷	کیک بستنی
۴۷۳	لازانیا	۶۲۴	کیک پرتقالی
۴۷۳	لازانیا (نوع دیگر)	۶۰۵	کیک دورنگ مربایی
۷۸۳	لوبیا پلو	۶۰۲	کیک ساده اسفنجی (اسپانچ کیک)
۸۹۰	لیته بادنجان	۶۰۶	کیک قهوه ای با شکلات
۴۶	مارچوبه با ژامبون	۶۰۸	کیک کاکائونی با کریم شکلات
۶۶۷	مارمالاد پرتقال یا نارنگی	۶۰۸	کیک کره ای
۶۶۷	مارمالاد توت فرنگی یا آلبالو یا	۶۰۹	کیک کشمش
۶۶۷	گیلاس یا تمشک	۶۱۲	کیک کوچک یزدی
۶۶۸	مارمالاد زردآلو	۶۱۲	کیک گردویی
۶۶۹	مارمالاد سیب یا گلابی	۶۲۵	کیک ماستی
۷۹۵	ماش پلو	۶۲۶	کیک مرمری
۴۶۴	ماکارونی یا پنیر	۶۱۳	کیک مکزیکی
۴۶۶	ماکارونی با قارچ و میگو	۶۲۷	کیک میوه
۴۶۴	ماکارونی با کالباس و خامه	۶۲۴	کیک یک تخم مرغی
۴۶۷	ماکارونی با گوشت	۳۳۹	کیوسکی
۴۷۱	ماکارونی با ماهی سوف یا سفید	۲۳۵	گران آندنیو
۴۷۰	ماکارونی سبز با گوشت	۲۴۰	گران اسفنج
۴۷۰	ماکارونی قالی	۲۳۵	گران بادنجان
۳۱۴	ماهی آزاد (کیاب)	۲۳۶	گران تره فرنگی
۳۱۸	ماهی آزاد (کیاب نوع دیگر)	۲۳۶	گران سیب زمینی
۳۱۵	ماهی آزاد یا ماهی سفید درسته (کیاب)	۲۴۰	گران کدوی سبز
۳۱۸	ماهی اوزون برون (کیاب)	۲۳۷	گران کلم
۳۱۹	ماهی اوزون برون (کیاب نوع دیگر)	۲۳۷	گران کلم بروکسل یا کلم دگمه ای
۳۲۲	ماهی با بلوط	۴۷۱	گران ماکارونی

صفحه	نام خوراکی	صفحه	نام خوراکی
	مریای خلال نارنج یا خلال پرتقال و	۲۹۳	ماهی بدون استخوان
۶۶۰	لیموترش	۴۱۵	ماهیچه گوساله یا گوسفند
۶۶۰	مریای خیار	۲۹۶	ماهی درسته با کرم
۶۶۴	مریای سیب سرخ	۳۰۰	ماهی سرخ شده
۶۶۱	مریای کدو		ماهی سفید یا سوف با تزئین
۶۶۲	مریای گیلاس	۳۰۰	پوره رنگی
۶۶۲	مریای هویج	۳۰۱	ماهی سُل یا حلوا با سس شوفروا
۷۸۴	مرصع پلو	۲۹۶	ماهی سُل یا حلوا سرخ شده
۲۶۷	مرغابی با سس پرتقال		ماهی سوف کوچک لوله شده با سس
۳۷۰	مرغابی با گوجه فرنگی	۳۰۷	سفید
۳۷۰	مرغابی شکم پر	۳۱۰	ماهی سوف (نوع دیگر)
۳۴۷	مرغ با سس سوپریم		ماهی سوف یا سفید سرد با تزئین
۳۵۰	مرغ با سس کاری و قارچ	۳۰۴	سالاد روس
۳۴۲	مرغ بی استخوان یا گالاتین مرغ	۳۲۴	ماهی سوف یا سفید (کباب)
۷۸۵	مرغ پلو	۳۲۳	ماهی سوف یا قزل آلا با سس بشامل
۳۴۶	مرغ سرخ شده با گوجه فرنگی و قارچ	۳۲۱	ماهی شکم پر یا گردپیچ (کباب)
۸۶۸	مسقطی بریده شده	۳۱۰	ماهی قزل آلا
۸۶۷	مسقطی کاسه ای	۳۱۹	ماهی قزل آلا یا سوف کوچک (کباب)
۷۹۳	مصالح پلو	۳۱۰	ماهی قزل آلا یا ماهی سوف کوچک
۴۵۶	مغز ساده با کره	۳۱۱	ماهی قزل آلا یا ماهی سوف لوله شده
۴۵۷	مغز سرخ کرده	۳۸۴	مایه گوشتی پیراشکی
۵۲۹	موز با شربت کارامل	۶۵۴	مریای آلبالو
۴۱۷	میتلف یا پودینگ گوشت	۶۵۵	مریای آلوزرد درسته
۷۹۴	میگو پلو	۶۵۵	مریای انجیر بی دانه
۵۳۹	میوه آماده شده	۶۶۴	مریای بادرننگ
۸۵۴	نارنجک	۶۵۶	مریای بادنجان
۸۵۵	نارنجک (نوع دیگر)	۶۳	مریای بالنگ
۷۹۲	نازخاتون	۶۵۷	مریای به
۸۵۶	نان آردی گردویی	۶۵۷	مریای بهار نارنج
۶۳۳	نان بادامی	۶۵۸	مریای پرتقال درسته
۶۳۳	نان بادامی شکلاتی	۶۳	مریای پوست پرتقال یا نارنج
۸۴۹	نان برنجی	۶۵۹	مریای پوست هندوانه
۸۵۶	نان پنجره ای	۶۵۹	مریای توت فرنگی

صفحه	نام خوراکی	صفحه	نام خوراکی
۲۱۵	نیمرو	۸۵۷	نان چائی
۸۰۲	والک پلو	۸۵۸	نان شکوفه یا نان قندی
۲۵۱	وُلوان	۸۵۸	نان شیرینی خشک
۴۲۵	همبرگر (۱)	۵۹۰	نان کره پایونی
۴۲۷	همبرگر (۲)	۶۳۵	نان کشمش
۴۲۷	همبرگر (۳)	۸۵۹	نان گردویی
۴۲۸	همبرگر (۴)	۸۶۰	نان نارگیلی
۴۲۹	همبرگر (۵)	۸۶۳	نان نارگیلی (نوع دیگر)
۴۲۹	همبرگر (۶)	۸۶۰	نان نخودچی
۴۲۴	همبرگر چند نوع	۷۸۶	نخود پلو
۴۲۴	همبرگر ساده	۷۳۰	نرگسی اسفناج
۷۸۷	هویج پلو	۷۳۰	نرگسی کدو یا بادنجان
۸۶۸	یخ در بهشت	۷۳۱	نرگسی لوبیا سبز