

لیست انواع غذاهای خوشمزه #۴۷؛ مامان ها دیگه نگویند ناهار چی بخوریم؟ شام چی بیزم؟

یکی از دغدغه های روزمره خانم ها و مادران این است که چه غذایی تهیه کنند و چی بپزند و نهار و شام را چیکار کنند. معمولا مامان های خانه دار به ذائقه فرزندانشان توجه میکنند و سعی میکنند انتخابی داشته باشند که همه فرزندان از غذای درست شده خوششان بیاید. درست کردن غذا برای مادرها سخت نیست بلکه چی درست کنم سخت ترین کار ممکن برای مادرهاست. پرسون به این دغدغه پایان داده است و لیست غذا ها را تهیه و در اختیار مادران سرزمینمان قرار داده است. از قرمه سبزی بگیر تا خورش آلو...

به گزارش سایت خبری پرسون، برای فردا یا امشب غذا چی درست کنم حالا...؟ یکی از سخت ترین سوال هایی است که اکثر مادرها و خانمها به دنبال بهترین جواب برای آن هستند. انتخاب نوع غذا اهمیت زیادی در سلامت جسمی و حتی روحی دارد. بعد از صبحانه که مهمترین وعده غذایی است و باید کامل و مقوی صرف شود، ناهار از اهمیت بالایی برخوردار است. شام بهتر است غذاهایی سبک و کم حجم باشد.

ناهار یکی از وعده های اصلی غذای روزانه است لذا باید دقت کرد ویتامین، پروتئین، مواد معدنی و دیگر مواد لازم را به بدن برساند و مانع افزایش وزن یا سوء تغذیه شود. حتما سبزیجات و گوشت های سفید را در برنامه غذایی خود قرار دهید.

از قدیم گفته اند: «صبحانه را تنهایی بخور، ناهار را با دوستت، و شام را با دشمنت»؛

دیگه نپرس چی بیزم !!

در این مطلب لیستی از انواع غذاهای ایرانی و سایر کشورها را خواهید دید که به شما کمک می کند غذای مورد علاقه خود و خانواده تان را به راحتی انتخاب کرده و از دغدغه چی درست کنم و چی بیزم همیشگی خلاص شوید. در جدول زیر روی نام هر غذا کلیک کنید یا انگشت بگذارید تا طرز تهیه آن را ببینید پس با مجله پرسون همراه باشید.

لیست غذاهایی که با نان صرف می گردد

طرز تهیه کوکو سبزی

کوکو کدو سبز

کوکو بادمجان

کوکو ماکارونی

کوکوی مرغ و سبزیجات

کوکو سبزی رولتی

کوکو سبزی لقمه ای

کوکوی سبزیجات

کوکو هفت طبقه

کوکوی مرغ

کوکو باقلا

کوکو اسفناج

کوکو کلم بروکلی

کوکوی گل کلم

کوکوی قارچ

خوراک مرغ و سبزیجات

خوراک کدو

تاس کباب مرغ

عدس پلو

لوبیا پلو شیرازی

باقالی پلو

میگو پلو

کلم پلو

آلبالو پلو

رولت کدو سبز

رول مرغ شکم پر

رولت تن ماهی

رولت اسفناج و تخم مرغ

توپک مرغ

رولت گوشت

کَشک و بادمجان

کَشک و بادمجان لقمه ای

کیک کَشک و بادمجان

رولت بادمجان

بابا قنوش

گراتن بادمجان دلمه ای

گراتن کدو سبز با مرغ

گراتین کالباس

بیورینگ بادمجان

رولت مرغ و گوشت

رولت بوقلمون

خوراک مرغ رولتی

شامی سویا

شامی بلغور

شامی پوک

کوفته گل کلم

کوکوی باقلا و نخود سبز

کوکو پیازچه

کتلت شکم پر

شامی برنجی

کوکو سیب زمینی

کتلت سالمون

کتلت ذرت فوری

کتلت سیب زمینی شکم پر

سالاد الویه

کوفته تبریزی

پوره سیب زمینی

بادمجان شکم پر

کدو شکم پر

کاسترول بادمجان

شوربا دال عدس

سوپ کلم بروکلی

سوپ ورمیشل

سوپ سفید

آبگوشت سالمون

سوپ کدو سبز

سوپ شیر

سوپ جو

سوپ قارچ خامه ای

سوپ سیب زمینی

اشکنه

آش انار

آش دوغ

شولی یزدی

آش آبادانی

آش ترش

آش گوجه فرنگی

آش کشک

آش آماج

آش برنج

آش آبغوره

آش سبزی

تره شورباسی

دیزی (آبگوشت)

حلیم گندم

آش رشته

آش جو

آش ماست

کله پاچه

آش میوه

کوفته تن ماهی

کوفته انار و پسته

توپک مرغ

کوفته آجیلی

قرمزه نخودچی

کوفته قارچ

دلمه کلم اناری

دلمه برگ مو

فلفل دلمه شکم پر

دلمه کدو حلوايي

گوجه فرنگی شکم پر

دلمه سیب زمینی پیتزایی

دلمه قارچ

پیاز شکم پر

دلمه مرغ با پنیر خامه ای

املت پنیر

املت مکزیکی

املت تره فرنگی

املت فرانسوی

املت اسفناج

املت قارچ و سبزی

مافین تخم مرغی

املت سبزیجات

میرزا قاسمی

مرغ سوخاری

ناگت مرغ

کباب ترکی

کباب برگ زعفرانی

کباب بلدرچین

دنده کباب

کباب کوبیده مرغ

جوجه ترش

کباب کوبیده

بقچه بادمجان

شنیسل مرغ

خوراک مرغ و سبزیجات

فلافل کنجدی

ساندویچ قارچ

اسنک تن ماهی

سوسیس بندری

سیب زمینی برگر

رولت اسفناج با کالباس

همبرگر خانگی

همبرگر مخصوص

کباب تابه ای مرغ

تاس کباب مرغ

کباب میگو

کباب چیکن تیکا

مرغ سوخاری

ناگت مرغ

کباب ترکی

کباب برگ زعفرانی

کباب بلدلرچین

دنده کباب

کباب کوبیده مرغ

جوجه ترش

کباب کوبیده

نرگسی اسفناج

انواع بورانی

چی بپزم : لیست غذاهای نانی

انواع کوکو : (کوکو سبزی، کوکو کدو سبز، کوکوی بادمجان، کوکو ماکارونی، کوکو لوبیا سبز، کوکوی میگو، کوکو هفت طبقه، کوکوی مرغ، کوکو باقلا، کوکو اسفناج، کوکو کلم بروکلی، کوکوی قارچ، کوکوی گل کلم، کوکو سبزیجات، کوکو ذرت و …) ;

انواع کتلت و شامی : (شامی سویا، شامی بلغور، شامی برنج، کتلت عدس، کتلت مرغ، کتلت گوشت، شامی پوک، کبه لبنانی، کتلت ماهی، کتلت سبزیجات، شامی هویج و …) ;

انواع سالاد : (سالاد الویه، سالاد ماکارونی، سالاد سزار، سالاد بادمجان کبابی، سالاد سیب زمینی و شوید، سالاد مرغ کبابی، سالاد کلم سفید، سالاد کوس کوس، سالاد تخم مرغ، سالاد مرغ و ژامبون، سالاد مرغ و قارچ، سالاد گل کلم و …) ;

انواع دلمه : (دلمه برگ مو، دلمه کلم برگ، دلمه سیب زمینی، دلمه فلفل، دلمه پیاز، دلمه گوجه فرنگی، دلمه کدو حلوایی، دلمه بادمجان، دلمه قارچ، دلمه مرغ و …) ;

انواع رولت : (رولت مرغ، رولت گوشت، رولت کدو سبز، رولت تخم مرغ و فلفل دلمه، رولت مرغ چرخ کرده، رولت تن ماهی، رولت ژامبون و سیب زمینی، رولت اسفناج، رولت فیله ماهی، رولت کالباس، رولت بوقلمون، رولت بادمجان و …) ;

انواع خوراک و آبگوشت (خوراک قارچ، خوراک لوبیا سبز، خوراک لوبیا چیتی، خوراک نخود فرنگی کله پاچه، شوربای سبزیجات، خوراک مرغ، خوراک زبان، خوراک بلدرچین با سس پرتقال، خوراک زبان با قارچ، خوراک بادمجان با گوشت و پنیر، آبگوشت بزباش، آبگوشت ساده، خوراک لوبیا قرمز، خوراک دال عدس، اشکنه کشک، اشکنه گوجه، سیرابی، اشکنه تخم مرغ، کله جوش، تاس کباب، خوراک جگر، خوراک زبان، چغور بغور یا واویشک،

انواع کوفته : (کوفته تبریزی، کوفته لپه یزدی، کوفته سبزی شیرازی، کوفته مرغ، کوفته کلم، کوفته آجیلی، کوفته قارچ، کوفته تن ماهی و …) ;

انواع آش و سوپ: (آش رشته، آش جو، آش شله قلمکار، عدسی، حلیم گندم، حلیم بادمجان و …) ;

انواع کباب : (کباب کوبیده، کباب ماهیتابه ای، کوبیده مرغ، جوجه کباب، کباب ترش و …) ;

انواع بورانی

لیست غذاهای برنجی

شوید پلو با لوبیا

زرشک پلو

انار پلو

لوبیا پلو شیرازی

کلم پلو شیرازی

رشته پلو

ته چین ماهی

ته چین شطرنجی

ته چین قارچ و بادمجان

ته چین کباب کوبیده

ته چین گوشت و سبزیجات

لبو پلو

پلو شوشتری

ماش پلو

گشنیز پلو

عدس پلو

باقالی پلو ماهی قزل آلا

میگو پلو

پلو بریانی هندی

باقالی پلو

هویج پلو شیرازی

ته چین لقمه ای

قیمه نساء

سبزی پلو با ماهیچه

چلو ماهیچه ویژه

گل کلم پلو با سبزیجات

آلبالو پلو + عکس

شور ماهی پلو بوشهری

سبزی پلو با ماهی

دمی پلو پوست کدو

قیمه بامیه

قیمه نثار

خورش آلو اسفناج

خورش نخود سبز و شوید

خورش به آلو

خورش کنگر

خورش انار و بادمجان

مسما بادمجان

خورش بادمجان

خورش کرفس

خورش چغاله بادام

خورش بامیه

خورش به

خورش تره کردی

خورش قارچ

خورش ترشه تره

خورش لبو

خورش گل کلم

سیر قلیه

خورش طلا کوله غورابه

خورش شش انداز

خورش هویج و آلو

قرمه سبزی

مرغ ناردونی

خورش قیمه نجفی

خورش آلو مرغ

خورش آلو اسفناج

خورش پرتقال

خورش چاغالہ بادام

خورش لوبیا چیتی

خورش کاری

خورش ریواس

خورشت ماست هندی

مرغ لیمو پرتقالی

مرغ سوخاری چیکن کیو

مرغ مارینه یونانی

مرغ شکم پر

زرشک پلو مرغ

مرغ تندوری هندی

مرغ نمکی شکم پر بریان

مرغ سوخاری پولکی

کباب تابه ای مرغ

فیش اند چیپس

ناگت ماهی

سوفله ماهی

ماهی سوخاری

قلیه ماهی

تن ماهی

میگو مغولی

کباب میگو

کباب چیکن تیکا

کباب برگ زعفرانی

کباب بلدرچین

دنده کباب

کباب کوبیده مرغ

جوجه ترش

کباب کوبیده

بقچه بادمجان

شنیسل مرغ

کباب تابه ای مرغ

مرغ سوخاری

ناگت مرغ

کباب ترکی

کباب برگ زعفرانی

کباب بلدرچین

دنده کباب

کباب کوبیده مرغ

جوجه ترش

کباب کوبیده

میگو کنجدی

میگو سوخاری

کاری میگو

چی بپزم : لیست غذاهای برنجی

انواع پلو (شوید پلو با مرغ، زرشک پلو با مرغ، آلبالو پلو، عدس پلو، شیرین پلو، ماش پلو، سبزی پلو، لوبیا پلو، کلم پلو، استانبولی پلو، دمپخت گوجه، رشته پلو، مرصع پلو، پلو میگو و …)

انواع چلو کباب (جوجه کباب، فیله سوخاری، مرغ سوخاری، چیکن استراگانوف، جوجه چینی، ماهی کبابی، کباب کوبیده، کوبیده مرغ، کباب مگو، کباب برگ و …)

انواع چلو خورش (خورش مرغ و آلو، خورش قیمه، خورش قرمه سبزی، خورش فسنجان، قلیه ماهی، خورش به آلو، خورش سیب، خورش نارنگی، خورش کرفس، خورش آلو اسفناج و …)

مرغ شکم پر ، ته چین مرغ، ماهی شکم پر

چی بپزم : لیست غذاهای بدون نیاز به نان یا برنج

انواع ساندویچ، پیتزا و پیراشکی

کلوچه تخم مرغ

پای پاستا

پاستا قالبی

نان گرد شکم پر

فطایر حلزونی

بورک سیب زمینی رولی

پیراشکی گل

پیراشکی لقمه ای

رولت کالباس و پنیر

پنیر برشتک

سمبوسه میگو

پیده گوشت

اسنک قارچ

سمبوسه با سیب زمینی

پیراشکی کالباس گل رز

بورک بادمجان کبابی

پیراشکی سبزیجات

بورک اسفناج و پنیر

پیراشکی پواچا

گزلمه

اگ رول تخم مرغ و برگ کلم

پیراشکی سیب زمینی

نان پر شده با قارچ و خامه ترش

بورک پیچ با گوشت و سبزیجات

باقلوای گوشت

پیراشکی مرغ

رزت ژامبون

پاچانگای گوشت

کلوچه گوشت

اسنک ذرت

پیراشکی پنیر و جعفری

بورک پفکی

پیراشکی اسفناج

اسنک لقمه ای

اشترودل مرغ و قارچ

پوآچا قفسی

دونات سوسیس

استرامبولی ایتالیایی

بورک کرپی

کیک پیتزا

فینگرفود نان تست

ساندویچ تخم مرغ

پیتزا کالزونه گوشت و قارچ

پیتزا پوآچا

پیتزا بادمجان

کوکی پیتزا

مافین مرغ و پنیر

پیتزا تو دلی

پیتزا ماکارونی لقمه ای

پیتزا دوناتی

هات داگ حلقه ای

مینی پیتزای اسفناج و پنیر

پیتزا نودالیت

پیتزای گوشت و بادمجان

میتلف لقمه ای

پیتزا لولی

پیتزا فرفره ای قارچ و پنیر

پیتزا چیکن آلفردو

لاهِ ماجون

پیتزا کالزون

ماکارون مرغ

گریلد چیز

ساندویچ نان تست

کاناپ مرغ

سمبوسه با نان تست

رول تخم مرغ و فلفل دلمه

فیکن چیکن

سوسیس دکمه ای

ساندویچ رولتی سبزیجات

لقمه انگشتی

اسنک با نان بیات

مینی ساندویچ مرغ

هات داگ پنیری

هات داگ اژدها

ساندویچ سالاد تخم مرغ

پاستا اسفناج با مرغ

نودالیت قالبی

پاستا با خامه و سوسیس

پاستای میگو با سس پستو

فتوچینی با سس آلفردو

ماکارونی لقمه ای

انواع پیتزا، ساندویچ و پیراشکی (همبرگر گوشت، سمبوسه، همبرگر مرغ، فلافل، کبه عربی، بورک گوشت، اسنک سبزیجات و …)

انواع پاستا، ماکارونی و لازانیا

نمونه برنامه غذایی هفتگی

شنبه ها

نهار : چلو و یکی از خورش های (قیمه ، قورمه سبزی ، بادمجان ، کرفس ، فسنجان ، به ، بامیه و …)

شام : یکی از املت های (گوجه ، قارچ ، کلم و …) ، تخم مرغ و خرما ، اسنک با ساندویچ میکر

یک شنبه ها

نهار : یکی از انواع کوکو (سیب زمینی ، مرغ ، هویج -سبزی و …) ، کروت ، شامی ، کتلت و …

شام : کشک بادمجان ، خوراک کدو ، خوراک بادمجان ، گراتن بادمجان

دوشنبه ها

نهار : یکی از پلوهای مخلوطی (استانبولی ، عدس پلو ، لوبیا پلو -هویج پلو- میگو پلو ، رشته پلو و مرصع پلو و …)

شام : سوپ ها (سوپ جو ، سوپ سبزیجات و …) ، سیب زمینی شکم پر ، عدسی ، سینی سبزیجات بخار پز و …

سه شنبه ها

نهار : ماکارونی ، لازانیا ، یکی از ته چین ها (ته چین مرغ ، ته چین بادمجان و …)

شام : یکی از انواع آش (شله قلمکار ، آش ماست ، آش انار ، آش غوره ، آش شلغم و …)

Arr& چهارشنبه ها

نهار : ماهی – میگو – مرغ – ماهیچه – کباب تابه
شام : کوفته – دلمه – پیتزا – مرغ بریان با سبزیجات – ناگت

Arr& پنج شنبه ها

نهار : بیف استروگانف – ساندویچ مرغ و قارچ – سالاد الویه – هات داگ و
شام : میرزا قاسمی- جگر – مرغ سوخاری – چپیس و پنیر

Arr& جمعه ها

نهار : کباب – آبگوشت- دمپخت-لوبیا پلو
شام نون پنیر – فلافل – سمبوسه – اشکنه – پیراشکی

برنامه هفتگی

Arr& یکشنبه غذاهای خورشی و سالاد

برنج و مرغ، خورش مرغ و آلو، مرغ پرتقالی، خورش قیمه، خورش بادمجان، خورش شبزی، خورش بامیه، کبابا تابه ای و …

Arr& دوشنبه غذاهای فست فود

لازانیا، پیتزا، سیب زمینی سرخ کرده با مرغ، میگو سوخاری با قارچ ساده یا سوخاری، استیک و …

Arr& سه شنبه پلو های مخلوط و انواع سالاد

لوبیا پلو، استامبولی، هویج پلو، عدس پلو، رشته پلو، مرصع پلو، کلم پلو، دمی لوبیا چشم بلبلی، ماهی پلو، دمی زیره، پلو هندی، شیرین پلو، میگو پلو و …

Arr& چهارشنبه غذاهای آبکی

دیزی، عدسی، انواع سوپ، انواع آش، انواع کوفته، مرغ ترش آبکی

Arr& پنج شنبه غذاهای با انواع دلمه و شکم پر

دلمه برگ مو ، دلمه کلم ، دلمه فلفل دلمه ای، بادمجان شکم پر، کدو شکم پر و …

Arr& جمعه غذاهای کبابی و چلو خورشت

چی بیزم : غذاها و خوراکی های گرم مزاج

قیمه، فسنجون، انواع خوراک گوسفندی، حلیم، بریانی، تخم مرغ و نیمرو و خاگینه، قلیه ماهی، چلو کباب گوسفندی، گوشت ماهی شور، گوشت شتر، گوشت شتر مرغ، گوشت کبوتر، گوشت بلدرچین، روغن حیوانی و محلی ، روغن کنجد و روغن زیتون ، زیتون ، بستنی سنتی ، فالوده ، گلاب ، دارچین ، شکر قهوه ای، نمک ، نبات ، موز ، فلافل ، نان بربری، نان سنگک، نان گندم، ادویه جات، آجیل، کره، گلابی، عسل، زعفران، زنجبیل، توت سفید، آبگوشت زیره، گوشت آهو، انجیر، بادام شور، رطب، کرفس، گردو، آبگوشت نخود، پیاز، تره، سیر، پسته، فندق، زیتون سیاه، گوشت خروس، گوشت بلدرچین، فلفل، نارگیل، ریحان، ارده و شیره، شلغم، زردچوبه، سیاهدانه، زیره سیاه، بادام زمینی، کدو حلوایی، خربزه، کنجد، حلوا، کنگر، مرصع پلو، انبه.

چی بیزم : غذاهای سرد مزاج

قورمه سبزی، زرشک پلو با مرغ، ته چین مرغ، سوپ مرغ، پای مرغ، خوراک مرغ، سبزی پلو و ماهی، املت، ماکارونی، لازانیا، باقالا پلو، لوبیا پلو، کله پاچه، آبگوشت کلم، آبگوشت به، پیتزا و ساندویچ، کشک و بادمجان، آش رشته، آش دوغ، آش زرشک، آش ریواس، آش غوره، سالاد الویه “بسیار سرد”، نشاسته، غذاهای کنسرو شده، کتلت، کوکو سیب زمینی ، انواع سالاد، انواع ژله ، نان تست، تافتون، لواش ، نوشابه، مالمشعیر، دوغ، رب گوجه، رب انار، قهوه، سس مایونز، خیار، سیب ترش، آبغوره، سرکه، انار ترش، سیب زمینی، ته چین با گوشت گاو ، اسفناج، توت فرنگی، قارچ، کدو، کلم قمری، بادمجان، جو، برنج، گوشت گوساله و بز، باقالا ، لوبیا، گوشت اردک، ماهی و میگو، چلو کباب با گوشت گوساله، خورشت بادمجان، شیر برنج، کیوی، بامیه، ماست و پنیر، زرشک، هندوانه ، شاتوت، ذرت، تن ماهی، چای

امیدواریم این لیست به شما کمک کند برنامه غذایی مورد علاقه خود را بچینید و ذهن شما درگیر سوال چی بپزم نشود.

منبع: تصویر زندگی