



شما در حال مطالعه نسخه آفلاین یکی از مقالات «زبان مستر» هستید. لطفاً توجه داشته باشید که در این نسخه، برخی امکانات تعاملی مانند پخش صوت، ویدیو و تمرین‌های هوش مصنوعی در دسترس نیستند. برای مشاهده نسخه کامل و آنلاین مقاله، همراه با امکانات آموزشی و تجربه کاربری بهتر، [اینجا کلیک کنید](#).

لیست کامل غذاها به انگلیسی + مثال

ارسال شده توسط مصطفی ساهری | مقالات زبان انگلیسی | ۶۲۲ بازدید | ۱۴۰۴/۱۰/۰۶

لیست کامل غذاها به انگلیسی

Food Vocabulary in English

مثال، ترجمه و تلفظ +



zabanmaster.com



در دنیای امروز، بیشتر موقعیت‌های روزمره‌مان - از سفارش غذا در رستوران و سفر خارجی گرفته تا دیدن منوهای آنلاین - به انگلیسی گره خورده است. اگر اسم غذاها را به انگلیسی بلد نباشیم، حتی با گرامر خوب هم در عمل گیر می‌کنیم. یادگیری این واژگان جدید در **آموزش زبان انگلیسی** شما اثر بسیار مثبتی خواهند داشت.

در این مقاله، مهم‌ترین و پرکاربردترین نام غذاها به انگلیسی را دسته‌بندی شده می‌بینید؛ برای هر مورد هم ترجمه فارسی، یک جمله‌ی مثال انگلیسی و ترجمه‌ی روان فارسی و تلفظ صوتی تمامی موارد انگلیسی را خواهیم داشت تا فقط حفظ نکنید، بلکه ببینید واقعاً در مکالمه چطور استفاده می‌شوند.

موضوعات این مقاله

- ۱ گروه‌های اصلی مواد غذایی به انگلیسی (Main Food Groups in English)
- ۲ غذاهای صبحانه به انگلیسی (Breakfast Foods in English)
- ۳ غذاهای اصلی ناهار و شام به انگلیسی (Main Dishes for Lunch and Dinner)
- ۴ سوپ‌ها و خورش‌ها به انگلیسی (Soups and Stews in English)
- ۵ غذاهای سبک و سالم، سالادها و غذاهای رژیمی (Light and Healthy Dishes, Salads and Diet Options)
- ۶ ساندویچ‌ها، برگرها و رپ‌ها (Sandwiches, Burgers and Wraps)
- ۷ فست‌فود و غذاهای خیابانی به انگلیسی (Fast Food and Street Food in English)
- ۸ نان و محصولات نانوایی به انگلیسی
- ۹ دسرها و شیرینی‌ها به انگلیسی (Desserts and Sweets)
- ۱۰ دسرهای سبک‌تر
- ۱۱ سس‌ها، دیپ‌ها و چاشنی‌ها به انگلیسی (Sauces, Dips and Condiments)
- ۱۲ چاشنی‌ها و افزودنی‌ها (Condiments and Seasonings)
- ۱۳ غذاهای آماده و نیمه‌آماده به انگلیسی (Ready-made and Convenience Food)
- ۱۴ عبارتهای کاربردی برای سفارش غذا و صحبت درباره غذا به انگلیسی (Useful Food and Restaurant Phrases)
- ۱۵ جمع بندی

گروه‌های اصلی مواد غذایی به انگلیسی (Main Food Groups in English)

در این بخش، فقط یک نگاه کلی به دسته‌های اصلی مواد غذایی داریم تا ذهنتان منظم شود. لیست مفصل اسم غذاها به انگلیسی را در بخش‌های بعدی می‌آوریم.

غلات و کربوهیدرات‌ها (Grains & Carbs)

bread

نان

I usually eat **fresh bread** for breakfast.

من معمولاً برای صبحانه نان تازه می‌خورم.

rice

برنج

Many Asian dishes are served with **rice**.

خیلی از غذاهای آسیایی با برنج سرو می‌شوند.

pasta

پاستا

We had **pasta** with tomato sauce for dinner.

ما برای شام پاستا با سس گوجه‌فرنگی خوردیم.

noodles

نودل / رشته

Instant noodles are a quick and easy meal.

نودل فوری یک غذای سریع و ساده است.

cereal

غلات صبحانه (مثل کورن فلیکس)

Some children like to eat **cereal** with cold milk.

بعضی از بچه‌ها دوست دارند غلات صبحانه را با شیر سرد بخورند.

گوشت، ماهی و پروتئین‌ها (Meat, Fish & Protein)

chicken

مرغ

Grilled chicken is a healthy choice for lunch.

مرغ گریل شده انتخاب سالمی برای ناهار است.

beef

گوشت گاو

This soup is made with **beef** and vegetables.

این سوپ با گوشت گاو و سبزیجات درست شده است.

fish

ماهی

Do you prefer **fried fish** or **grilled fish**?

شما ماهی سرخ شده را ترجیح می دهید یا ماهی گریل شده؟

eggs

تخم مرغ ها

She eats eggs for breakfast almost every day.

او تقریباً هر روز برای صبحانه تخم مرغ می خورد.

beans

لوبیا

Beans are a good source of protein for vegetarians.

لوبیا منبع خوبی از پروتئین برای گیاه خواران است.

محصولات لبنی (Dairy Products)

milk

شیر

Do you drink **milk** with your coffee?

آیا شما قهوه‌تان را با شیر می‌خورید؟

cheese

پنیر

I like **cheese** on my sandwich.

من پنیر را در ساندویچم دوست دارم.

yogurt

ماست

Many people eat **yogurt** as a light snack.

خیلی‌ها ماست را به عنوان یک میان‌وعده‌ی سبک می‌خورند.

butter

کره

She spread **butter** on the warm bread.

او روی نان گرم کره مالید.

سبزیجات و میوه‌ها – Vegetables & Fruits (Briefly)

vegetables

سبزیجات

You should eat more **fresh vegetables** every day.

شما باید هر روز سبزیجات تازه‌ی بیشتری بخورید.

fruits

میوه‌ها

Fresh fruits are a healthy dessert option.

میوه‌های تازه یک گزینه‌ی سالم برای دسر هستند.

salad

سالاد

I ordered a green **salad** with my main dish.

من همراه غذای اصلی‌ام یک سالاد سبز سفارش دادم.

بیشتر بخوانید: **میوه‌ها به انگلیسی + سبزیجات**

غذاهای صبحانه به انگلیسی (Breakfast Foods in English)

در این بخش، اسم رایج‌ترین غذاهای صبحانه به انگلیسی را می‌بینید:

صبحانه‌های ساده (Simple Breakfast)

toast

نان تست

She had **toast** with butter and jam.

او نان تست با کره و مربا خورد.

jam

مربا

Do you want strawberry **jam** or orange jam?

مربای توت فرنگی می خواهید یا مربای پرتقال؟

honey

عسل

Some people put **honey** in their tea instead of sugar.

بعضی ها به جای شکر در چای شان عسل می ریزند.

صبحانه های گرم و مفصل (Cooked Breakfast)

boiled egg

تخم مرغ آب پز

I like a **boiled egg** with a little salt for breakfast.

من تخم مرغ آب پز با کمی نمک را برای صبحانه دوست دارم.

fried eggs

نیمرو

They served **fried eggs** with bread and tea.

آن‌ها نیمرو را با نان و چای سرو کردند.

scrambled eggs

تخم مرغ هم زده

Scrambled eggs are soft and easy to eat.

تخم مرغ هم زده نرم و خوردنش راحت است.

omelette

املت

We made a cheese and tomato **omelette** for breakfast.

ما برای صبحانه یک املت پنیر و گوجه فرنگی درست کردیم.

sausages

سوسیس‌ها (جمع)

An English breakfast often includes **sausages** and eggs.

صبحانه‌ی انگلیسی معمولاً شامل سوسیس و تخم‌مرغ است.

pancakes

پنیک‌ها

The children love **pancakes** with honey or chocolate.

بچه‌ها عاشق پنیک با عسل یا شکلات هستند.

hash browns

سیب‌زمینی سرخ‌شده رنده‌ای (هش‌براون)

He ordered eggs and **hash browns** at the café.

او در کافه تخم‌مرغ و هش‌براون سفارش داد.

صبحانه‌های سالم (Healthy Breakfast)

oatmeal

اوت‌میل / فرنی جو دوسر

Oatmeal with fruit is a healthy breakfast.

اوت‌میل با میوه یک صبحانه‌ی سالم است.

porridge

حریره / فرنی (معمولاً از جو یا غلات)

On cold days, hot **porridge** feels very comforting.

در روزهای سرد، حریره‌ی داغ خیلی آرامش‌بخش است.

granola

گرانولا (مخلوط جو، مغزها و... معمولاً برای صبحانه)

She eats **granola** with yogurt in the morning.

او صبح‌ها گرانولا با ماست می‌خورد.

fruit salad

سالاد میوه

If you don't want something heavy, try a **fruit salad**.

اگر نمی‌خواهید چیزی سنگین بخورید، سالاد میوه امتحان کنید.

smoothie

اسموتی

A **banana smoothie** is quick to make and very filling.

اسموتی موز هم سریع آماده می‌شود و هم خیلی سیرکننده است.

Main Dishes for Lunch and Dinner (غذاهای اصلی ناهار و شام به انگلیسی)

غذاهای برپایه‌ی برنج (Rice Dishes)

fried rice

برنج سرخ‌شده

We ordered chicken **fried rice** at the restaurant.

ما در رستوران برنج سرخ‌شده با مرغ سفارش دادیم.

steamed rice

برنج بخارپز

The curry comes with **steamed rice** on the side.

کاری همراه با برنج بخارپز در کنار آن سرو می‌شود.

rice with vegetables

برنج با سبزیجات

She made **rice with vegetables** for a light dinner.

او به عنوان یک شام سبک، برنج با سبزیجات درست کرد.

rice with curry

برنج با کاری

Rice with chicken curry is a very popular dish.

برنج با کاری مرغ یک غذای بسیار محبوب است.

pilaf / pilau

پلو / پلو مخلوط

They served lamb with rice **pilaf** at the wedding.

در عروسی، گوشت بره را با پلو سرو کردند.

stuffed vegetables with rice

دلمه سبزیجات با برنج

Stuffed vegetables with rice are common in Middle Eastern cuisine.

دلمه سبزیجات با برنج در آشپزی خاورمیانه خیلی رایج است.

rice and beans

برنج و لوبیا

In some countries, rice and beans are eaten almost every day.

در بعضی کشورها، برنج و لوبیا را تقریباً هر روز می‌خورند.

غذاهای پاستا و نودل (Pasta and Noodle Dishes)

spaghetti

اسپاگتی

The children love spaghetti with tomato sauce.

بچه‌ها اسپاگتی با سس گوجه‌فرنگی را دوست دارند.

spaghetti bolognese

اسپاگتی بولونیز (با سس گوشت)

We cooked **spaghetti bolognese** for our guests.

ما برای مهمان‌هایمان اسپاگتی بولونیز درست کردیم.

lasagna

لازانيا

Lasagna takes more time to prepare, but it's worth it.

درست کردن لازانيا وقت بیشتری می‌گیرد، اما ارزشش را دارد.

macaroni and cheese (mac and cheese)

ماکارونی و پنیر

Macaroni and cheese is a classic comfort food.

ماکارونی و پنیر یک غذای دل‌چسب (آرامبخش) کلاسیک است.

ramen

رامن

On cold nights, a hot bowl of **ramen** feels amazing.

در شب‌های سرد، یک کاسه رامن داغ فوق‌العاده است.

stir-fried noodles

نودل تفت‌داده‌شده (نودل سرخ‌شده با سبزیجات/گوشت)

Stir-fried noodles with chicken are very popular in many Asian restaurants.

نودل تفت‌داده‌شده با مرغ در بسیاری از رستوران‌های آسیایی بسیار محبوب است.

pasta salad

سالاد پاستا

They brought a big bowl of **pasta salad** to the picnic.

آن‌ها یک کاسه بزرگ سالاد پاستا به پیک‌نیک آوردند.

غذاهای گوشتی و مرغ به انگلیسی (Meat and Poultry Dishes in English)

غذاهای با مرغ (Chicken Dishes)

chicken

مرغ

Many people eat **chicken** several times a week.

خیلی از افراد در طول هفته چند بار مرغ می‌خورند.

grilled chicken

مرغ گریل شده

Grilled chicken with salad is a healthy dinner.

مرغ گریل شده با سالاد یک شام سالم است.

roast chicken

مرغ تنوری / مرغ بریان

They had **roast chicken** and potatoes for Sunday lunch.

آن‌ها برای نهار یکشنبه، مرغ بریان و سیب زمینی خوردند.

fried chicken

مرغ سوخاری / مرغ سرخ شده

Fried chicken is tasty but not very healthy.

مرغ سوخاری خوشمزه است اما خیلی سالم نیست.



chicken curry

کاری مرغ / خوراک مرغ با سس ادویه دار

Chicken curry is often served with rice or flatbread.

کاری مرغ معمولاً با برنج یا نان تخت سرو می شود.



chicken stew

خوراک مرغ / خورش مرغ

On cold days, a warm **chicken stew** is very comforting.

در روزهای سرد، یک خوراک مرغ گرم خیلی آرامش بخش است.



غذاهای با گوشت قرمز (Beef and Other Meat Dishes)

steak

استیک

He ordered a **medium steak** with vegetables.

او یک استیک مدیوم (نیم‌پخت) همراه با سبزیجات سفارش داد.

roast beef

رست بیف، گوشت گاو بریان / تنوری

Roast beef is often served with gravy and vegetables.

رست بیف اغلب با سس گوشت و سبزیجات سرو می‌شود.

beef stew

خوراک گوشت گاو (با خورشت)

The **beef stew** was cooked slowly for several hours.

خوراک گوشت گاو چندین ساعت آهسته پخته شده بود.

meatballs

کوفته قلقلی / کوفته‌های گوشت

Spaghetti with **meatballs** is a popular family meal.

اسپاگتی با کوفته قلقلی یک غذای خانوادگی محبوب است.

minced meat / ground meat

گوشت چرخ‌کرده

You can use **minced meat** to make burgers or meat sauce.

می‌توانید از گوشت چرخ‌کرده برای درست کردن برگر یا سس گوشت استفاده کنید.

کباب و غذاهای شبیه آن (Kebab and Similar Dishes)

kebab

کباب

They ordered **kebab with rice** and grilled tomatoes.

آن‌ها کباب با برنج و گوجه‌فرنگی گریل شده سفارش دادند.

grilled meat

گوشت گریل شده / گوشت کبابی

Grilled meat is popular at summer barbecues.

گوشت گریل شده در باریکیوهای تابستانی خیلی محبوب است.

meat skewer

سیخ کباب / گوشت سیخی

The restaurant serves **meat skewers** with fresh salad.

رستوران سیخ کباب را همراه با سالاد تازه سرو می‌کند.

doner kebab

دونر کباب

Many people buy a **doner kebab** as a quick street food.

خیلی‌ها دونر کباب را به عنوان یک غذای خیابانی سریع می‌خرند.

غذاهای ماهی و دریایی به انگلیسی (Fish and Seafood Dishes in English)

fish

ماهی

Many people eat **fish** at least once a week.

خیلی از افراد حداقل هفته‌ای یک بار ماهی می‌خورند.

grilled fish

ماهی گریل شده / ماهی کبابی

Grilled fish with lemon is a light and healthy meal.

ماهی گریل شده با لیمو یک غذای سبک و سالم است.

fried fish

ماهی سرخ شده

They served **fried fish** with rice and salad.

آنها ماهی سرخ شده را با برنج و سالاد سرو کردند.

baked fish

ماهی تنوری / ماهی در فر پخته شده

Baked fish with herbs smells wonderful.

ماهی تنوری با سبزیجات معطر بوی فوق العاده‌ای دارد.

fish fillet

فیله ماهی

A **fish fillet** has no bones, so it's easy to eat.

فیله ماهی استخوان ندارد، بنابراین خوردنش راحت است.

غذاهای معروف با ماهی

fish and chips

ماهی و سیب‌زمینی سرخ‌شده (غذای معروف بریتانیایی)، فیش اند چیپس

We had **fish and chips** at a small seaside restaurant.

ما در یک رستوران کوچک کنار دریا ماهی و سیب‌زمینی سرخ‌شده خوردیم.

fish soup

سوپ ماهی

The **fish soup** was rich and full of flavor.

سوپ ماهی غلیظ و پر از طعم بود.

fish stew

خوراک ماهی / خورش ماهی

They made a spicy **fish stew** with tomatoes and peppers.

آن‌ها خوراک ماهی تند با گوجه‌فرنگی و فلفل درست کردند.

میگو و غذاهای شبیه آن

shrimp

میگو

She ordered **shrimp** with garlic and butter.

او میگو با سیر و کره سفارش داد.

grilled shrimp

میگوی گریل شده، میگو کبابی

Grilled shrimp is very popular in seafood restaurants.

میگوی گریل شده در رستوران‌های دریایی خیلی محبوب است.

fried shrimp

میگوی سرخ شده

They served **fried shrimp** with a spicy sauce.

آن‌ها میگوی سرخ شده را با یک سس تند سرو می‌کردند.

shrimp pasta

پاستا با میگو

Shrimp pasta is a good choice if you like seafood and Italian food.

اگر غذای دریایی و غذای ایتالیایی دوست دارید، پاستا با میگو انتخاب خوبی است.

سایر غذاهای دریایی رایج

seafood

غذای دریایی

This restaurant is famous for its **fresh seafood**.

این رستوران بخاطر غذای دریایی تازه اش معروف است.

seafood platter

بشقاب مخلوط دریایی

We shared a **seafood platter** with fish, shrimp and calamari.

ما یک بشقاب مخلوط دریایی شامل ماهی، میگو و کالاماری را با هم تقسیم کردیم.

calamari

کالاماری (ماهی مرکب سرخ شده)

Calamari is usually served with a lemon wedge and a dip.

کالاماری معمولاً با یک قاچ لیمو و یک دیپ سرو می شود.

mussels

صدف

They ordered **mussels** in a creamy garlic sauce.

آن‌ها صدف در سس سیر خامه‌ای سفارش دادند.

tuna

تُن ماهی

You can make a quick **tuna** salad with canned tuna and vegetables.

می‌توانید با تن ماهی کنسروی و سبزیجات یک سالاد تُن سریع درست کنید.

salmon

ماهی سالمون

Grilled **salmon** with vegetables is a popular healthy dish.

سالمون گریل‌شده با سبزیجات یک غذای سالم محبوب است.

غذاهای گیاهی و وجترین به انگلیسی

vegetable stew

خوراک سبزیجات / خورش سبزیجات

The restaurant offers a warm **vegetable stew** in winter.

رستوران در زمستان یک خوراک سبزیجات گرم ارائه می‌دهد.

lentil stew

خوراک عدس / خورش عدس

Lentil stew is a cheap and filling vegetarian dish.

خوراک عدس یک غذای گیاهخواری ارزان و سیرکننده است.

bean stew

خوراک لوبیا

On cold days, many people enjoy a hot **bean stew**.

در روزهای سرد، خیلی‌ها از یک خوراک لوبیای داغ لذت می‌برند.

vegetable curry

کاری سبزیجات / خوراک سبزیجات ادویه دار

You can order **vegetable curry** if you don't eat meat.

اگر گوشت نمی خورید، می توانید کاری سبزیجات سفارش بدهید.

برگرها و ساندویچ های گیاهی

veggie burger

برگر گیاهی

A **veggie burger** is a good option for vegetarians at a fast-food place.

برگر گیاهی در فست فودها گزینه ی خوبی برای گیاه خواران است.

falafel sandwich / falafel wrap

ساندویچ فلافل / رپ فلافل

She bought a **falafel wrap** with salad and tahini sauce.

او یک رپ فلافل با سالاد و سس تاهینی خرید.

grilled vegetable sandwich

ساندویچ سبزیجات گریل شده

A **grilled vegetable sandwich** can be both light and tasty.

ساندویچ سبزیجات گریل شده می تواند هم سبک باشد و هم خوشمزه.

بشقاب های سالادی و کاسه های سالم

salad bowl

کاسه سالاد / سالاد کاسه ای کامل

Many cafés serve a large **salad bowl** as a main dish.

خیلی از کافه ها یک کاسه سالاد بزرگ را به عنوان غذای اصلی سرو می کنند.

mixed salad

سالاد مخلوط

You can have a **mixed salad** with different vegetables and beans.

شما می توانید یک سالاد مخلوط با سبزیجات مختلف و لوبیا داشته باشید.

quinoa salad

سالاد کینوا

Quinoa salad is popular among people who want a healthy lunch.

سالاد کینوا در بین افرادی که ناهار سالم می‌خواهند محبوب است.

buddha bowl

بودا بول (کاسه سالم شامل غلات، سبزیجات و پروتئین گیاهی)، کاسه بودا

A **buddha bowl** usually includes grains, vegetables and a plant-based protein.

یک بودا بول (کاسه بودا) معمولاً شامل غلات، سبزیجات و یک پروتئین گیاهی است.

غذاهای بر پایه حبوبات و پروتئین گیاهی

hummus plate

بشقاب حمص (هوموس)

They ordered a **hummus plate** with bread and fresh vegetables.

آن‌ها یک بشقاب حمص همراه با نان و سبزیجات تازه سفارش دادند.

tofu stir-fry

توفو با سبزیجات (تفت داده شده)

You can try **tofu stir-fry** if you want a vegan option.

اگر یک گزینه گیاهی می‌خواهید، می‌توانید توفو تفت داده شده با سبزیجات را امتحان کنید.

سبزیجات گریل شده و مخلفات گیاهی

grilled vegetables

سبزیجات گریل شده

Grilled vegetables can be a side dish or a light main course.

سبزیجات گریل شده می‌توانند دورچین یا یک غذای اصلی سبک باشند.

baked vegetables

سبزیجات تنوری / در فر پخته شده

Baked vegetables with olive oil are simple but delicious.

سبزیجات تنوری با روغن زیتون ساده اما خوشمزه هستند.

سوپ‌ها و خورش‌ها به انگلیسی (Soups and Stews in English)

در این بخش، با واژه‌ها و غذاهای واقعاً پرمصرف در دسته‌ی سوپ و خورش آشنا می‌شوید:

واژه‌های پایه

soup

سوپ

Many people like to start their meal with a hot **soup**.

خیلی‌ها دوست دارند وعده‌ی غذایی‌شان را با یک سوپ داغ شروع کنند.

stew

خوراک / خورش غلیظ (معمولاً با تکه‌های گوشت و سبزیجات)

A homemade **stew** usually takes time, but it tastes great.

یک خوراک خانگی معمولاً زمان می‌برد، اما طعم فوق‌العاده‌ای دارد.

broth

آب گوشت / آب مرغ رقیق

Chicken **broth** is often used as a base for soups.

آبِ مرغِ رقیق اغلب به عنوان پایه ی سوپ ها استفاده می شود.

انواع سوپ های رایج (Common Soups)

vegetable soup

سوپ سبزیجات

If you want something light, you can order **vegetable soup**.

اگر چیزی سبک می خواهید، می توانید سوپ سبزیجات سفارش بدهید.

chicken soup

سوپ مرغ

Many people drink **chicken soup** when they have a cold.

خیلی ها وقتی سرما می خورند سوپ مرغ می خورند.

tomato soup

سوپ گوجه فرنگی

Tomato soup with bread is a simple but tasty dinner.

سوپ گوجه فرنگی با نان یک شام ساده اما خوشمزه است.

mushroom soup

سوپ قارچ

The **mushroom soup** at this café is very creamy.

سوپ قارچ این کافه خیلی خامه‌ای است.

lentil soup

سوپ عدس

Lentil soup is cheap, healthy and very filling.

سوپ عدس ارزان، سالم و بسیار سیرکننده است.

pumpkin soup

سوپ کدو حلوايي

In autumn, many restaurants serve **pumpkin soup**.

در پاییز، رستوران‌های زیادی سوپ کدو حلوایی سرو می‌کنند.

خوراک‌ها و خورش‌های غلیظ

beef stew

خوراک گوشت گاو / خورش گوشت گاو

The **beef stew** was cooked slowly with carrots and potatoes.

خوراک گوشت گاو به آرامی با هویج و سیب‌زمینی پخته شده بود.

vegetable stew

خوراک سبزیجات / خورش سبزیجات

A warm **vegetable stew** is perfect for a cold evening.

یک خوراک سبزیجات گرم برای یک عصر سرد عالی است.

chicken stew

خوراک مرغ / خورش مرغ

They served **chicken stew** with rice and salad.

آن‌ها خورش‌ت مرغ را با برنج و سالاد سرو کردند.

curry

کاری (خوراک ادویه‌دار با سس غلیظ)

You can choose **chicken curry, vegetable curry** or **beef curry**.

می‌توانید کاری مرغ، کاری سبزیجات یا کاری گوشت گاو انتخاب کنید.

غذاهای سبک و سالم، سالادها و غذاهای رژیمی (Light and Healthy) (Dishes, Salads and Diet Options)

سالادها به عنوان غذای اصلی (Salads as a Main Dish)

green salad

سالاد سبز

You can order a **green salad** as a light main course.

شما می‌توانید سالاد سبز را به عنوان یک غذای اصلی سبک سفارش بدهید.

Greek salad

سالاد یونانی

Greek salad usually comes with olives and feta cheese.

سالاد یونانی معمولاً با زیتون و پنیر فتا سرو می‌شود.

Caesar salad

سالاد سزار

Many restaurants offer chicken **Caesar salad** on their menu.

رستوران‌های زیادی سالاد سزار با مرغ را در منوی خود ارائه می‌دهند.

potato salad

سالاد سیب‌زمینی

Potato salad is often served as a side dish at barbecues.

سالاد سیب‌زمینی اغلب در مهمانی‌های باربیکیو به عنوان دورچین سرو می‌شود.

coleslaw

سالاد کلم

Coleslaw is a common side dish with grilled or fried food.

کلسلا یک دورچین رایج برای غذاهای گریل شده یا سرخ شده است.



chicken salad

سالاد مرغ

If you want more protein, you can choose a **chicken salad**.

اگر پروتئین بیشتری می خواهید، می توانید سالاد مرغ را انتخاب کنید.



کاسه ها و بشقاب های سالم (Healthy Bowls and Plates)

salad plate

بشقاب سالاد / بشقاب سالاد کامل

A big **salad plate** with beans and seeds can keep you full for hours.

یک بشقاب سالاد بزرگ با لوبیا و دانه ها می تواند شما را برای چند ساعت سیر نگه دارد.



rice bowl

کاسه برنج (معمولاً با سبزیجات و پروتئین)

A **rice bowl** with vegetables is a simple and healthy lunch.

یک کاسه برنج با سبزیجات یک ناهار ساده و سالم است.

grain bowl

کاسه غلات (مثل کینوا، بلغور، برنج قهوه‌ای و...)

Many cafés serve a **grain bowl** with fresh vegetables and a light dressing.

خیلی از کافه‌ها یک کاسه غلات همراه با سبزیجات تازه و سس سبک سرو می‌کنند.

protein bowl

کاسه پروتئین (ترکیب غلات، سبزیجات و پروتئین)

A **protein bowl** is popular among people who go to the gym.

کاسه پروتئین در میان افرادی که به باشگاه می‌روند محبوب است.

گزینه‌های رژیمی و کم‌چرب (Diet and Low-Fat Options)

low-fat meal

غذای کم چرب

You can ask the waiter for a **low-fat meal** if you are on a diet.

اگر در رژیم هستید، می‌توانید از گارسون یک غذای کم چرب بخواهید.

light meal

غذای سبک

In the evening, many people prefer a **light meal** instead of a heavy dinner.

خیلی‌ها عصرها به جای یک شام سنگین، یک غذای سبک را ترجیح می‌دهند.

gluten-free meal

غذای بدون گلوتن

Some restaurants have a special menu with **gluten-free meals**.

بعضی رستوران‌ها منوی ویژه‌ای با غذاهای بدون گلوتن دارند.

lactose-free meal

غذای بدون لاکتوز

If you can't drink milk, you can ask for **lactose-free meals** or products.

اگر نمی‌توانید شیر بخورید، می‌توانید غذاها یا محصولات بدون لاکتوز بخواهید.

low-carb meal

غذای کم کربوهیدرات

A salad with grilled protein is often considered a **low-carb meal**.

سالاد همراه با پروتئین گریل شده اغلب به عنوان یک غذای کم کربوهیدرات در نظر گرفته می‌شود.

سس‌ها و تاپینگ‌های سالم (Healthy Dressings and Toppings)

salad dressing

سس سالاد

You can ask for the **salad dressing** on the side to control how much you use.

می‌توانید سس سالاد را جدا بخواهید تا خودتان مقدار استفاده را کنترل کنید.

light dressing

سس سبک / کم چرب

A **light dressing** with lemon and olive oil is a healthy choice.

یک سس سبک با لیمو و روغن زیتون انتخاب سالمی است.

seeds and nuts

دانه‌ها و مغزها (مثل تخم آفتابگردان، گردو، بادام و...)

Some salad bowls come with **seeds and nuts** on top.

بعضی کاسه‌های سالاد با دانه‌ها و مغزها روی آن‌ها سرو می‌شوند.

ساندویچ‌ها، برگرها و زپ‌ها (Sandwiches, Burgers and Wraps)

ساندویچ‌ها (Sandwiches)

sandwich

ساندویچ

A simple **sandwich** is often enough for a quick lunch.

یک ساندویچ ساده معمولاً برای یک ناهار سریع کافی است.

cheese sandwich

ساندویچ پنیر

You can make a **cheese sandwich** in just a few minutes.

شما می‌توانید فقط در چند دقیقه یک ساندویچ پنیر درست کنید.

chicken sandwich

ساندویچ مرغ

She ordered a **chicken sandwich** with extra lettuce.

او یک ساندویچ مرغ با کاهوی اضافه سفارش داد.

club sandwich

ساندویچ کلاب

A **club sandwich** is usually served with fries on the side.

کلاب ساندویچ معمولاً همراه با سیب زمینی سرخ شده در کنار آن سرو می شود.

tuna sandwich

ساندویچ تُن ماهی

A **tuna sandwich** is a common choice for office lunch.

ساندویچ تن ماهی یک انتخاب رایج برای ناهار اداره است.

egg sandwich

ساندویچ تخم مرغ

You can grab an **egg sandwich** for breakfast on the way to work.

شما می توانید در راه محل کار یک ساندویچ تخم مرغ برای صبحانه بردارید.

برگرها (Burgers)

burger

برگر / همبرگر

Many fast-food places have at least one type of **burger** on the menu.

خیلی از فست فودها حداقل یک نوع برگر در منو دارند.

beef burger

برگر گوشت گاو

He ordered a **beef burger** with cheese and onions.

او یک برگر گوشت گاو با پنیر و پیاز سفارش داد.

chicken burger

برگر مرغ

If you don't like red meat, you can choose a **chicken burger**.

اگر گوشت قرمز دوست ندارید، می‌توانید برگر مرغ انتخاب کنید.

cheeseburger

چیزبرگر (برگر با پنیر)

A **cheeseburger** with fries is a classic fast-food meal.

چیزبرگر با سیب‌زمینی سرخ‌شده یک غذای کلاسیک فست‌فودی است.

double burger

دوبل برگر

A **double burger** is usually too much for one person.

یک برگر دو طبقه معمولاً برای یک نفر زیادی است.

fish burger

برگر ماهی

Some restaurants offer a **fish burger** as a lighter option.

بعضی رستوران‌ها برگر ماهی را به عنوان گزینه‌ای سبک‌تر ارائه می‌دهند.

رَب‌ها و رول‌ها (Wraps and Rolls)

wrap

رَب (نان تُرد / تورتیا پیچیده دور مواد)

A **wrap** is easy to eat when you are on the go.

یک رپ زمانی که در حال رفت و آمد هستید راحت خورده می شود.

chicken wrap

رپ مرغ

She chose a **chicken wrap** instead of a burger.

او به جای برگر، یک رپ مرغ انتخاب کرد.

beef wrap

رپ گوشت (گاو)

The **beef wrap** comes with salad and a mild sauce.

رپ گوشت همراه با سالاد و یک سس ملایم (از نظر مزه) سرو می شود.

shawarma wrap

رپ شاورما

You can buy a **shawarma wrap** from many street-food stalls.

شما می‌توانید از خیلی دکه‌های غذای خیابانی یک رپ شاورما بخرید.

kebab wrap

رپ کباب

A **kebab wrap** is a popular late-night snack in many cities.

رپ کباب در خیلی از شهرها یک اسنک محبوب آخر شب است.

roll

(نان لوله‌شده با مواد داخل)

They served small **vegetable rolls** as a starter.

آن‌ها رول‌های کوچک سبزیجات را به عنوان پیش‌غذا سرو کردند.

فست‌فود و غذاهای خیابانی به انگلیسی (Fast Food and Street Food in English)

فست‌فودهای کلاسیک (Classic Fast Food)

pizza

پیتزا

Many people order **pizza** when they don't feel like cooking.

خیلی از افراد وقتی حوصله‌ی آشپزی ندارند پیتزا سفارش می‌دهند.

pizza slice

برش پیتزا

You can buy a **pizza slice** on the street for a quick snack.

شما می‌توانید در خیابان به عنوان یک اسنک (میان‌وعده) سریع، یک برش پیتزا بخرید.

hot dog

هات‌داگ

He bought a **hot dog** with mustard and ketchup.

او یک هات‌داگ با خردل و کچاپ خرید.

fries / French fries

سیب زمینی سرخ کرده

Would you like **fries** with your meal?

آیا همراه غذایتان سیب زمینی سرخ کرده میل دارید؟

onion rings

حلقه های پیاز (سوخاری)

Onion rings are often served as a side dish in fast-food restaurants.

حلقه های پیاز سوخاری اغلب در فست فودها به عنوان دورچین سرو می شوند.

chicken wings

بال مرغ (معمولاً سوخاری یا تند)

Spicy chicken wings are popular for parties and game nights.

بال مرغ تند برای مهمانی ها و شب های تماشای بازی خیلی محبوب است.

nuggets / chicken nuggets

ناگت مرغ

Children often like **chicken nuggets** with fries.

بچه‌ها معمولاً ناگت مرغ با سیب‌زمینی سرخ‌شده را دوست دارند.

اصطلاحات رایج مربوط به فست‌فود و بیرون‌بر (Common Fast-Food and Takeaway) (Phrases)

takeout

غذای بیرون‌بر

We didn't cook tonight; we ordered Chinese **takeout**.

امشب آشپزی نکردیم؛ غذای چینی بیرون‌بر سفارش دادیم.

to go

برای بیرون (سفارش برای بردن)

I'd like a burger and a coffee **to go**, please.

لطفاً یک برگر و یک قهوه برای بیرون می‌خواهم.

combo meal

پکِ کامل / پک ترکیبی (مثلاً برگر + نوشابه + سیب‌زمینی)

The **combo meal** includes a burger, fries and a drink.

منوی ترکیبی شامل یک برگر، سیب‌زمینی و یک نوشیدنی است.

side dish / side

دورچین / غذای فرعی کنار غذای اصلی

You can choose a salad or fries as a **side dish**.

شما می‌توانید سالاد یا سیب‌زمینی را به عنوان دورچین انتخاب کنید.

نان و محصولات نانوائی به انگلیسی

این بخش خیلی کاربردی است؛ هم در خرید روزمره، هم در کافه و نانوائی، هم موقع دیدن منو یا سوپرمارکت. آیتم‌ها کاملاً رایج‌اند و چیزی خارج از زندگی واقعی نداریم.

نان‌ها (Bread)

bread

نان

Bread is a basic food in many cultures.

نان در بسیاری از فرهنگ‌ها یک غذای اصلی محسوب می‌شود.

white bread

نان سفید

Some people prefer **white bread** for sandwiches.

بعضی افراد نان سفید را برای ساندویچ ترجیح می‌دهند.

brown bread / whole wheat bread

نان قهوه‌ای / نان سبوس‌دار

Whole wheat bread is usually considered healthier.

نان سبوس‌دار معمولاً سالم‌تر در نظر گرفته می‌شود.

flatbread

نان تخت (مثل نان لواش یا پیتا)

Flatbread is often served with grilled food.

نان تخت اغلب همراه غذاهای گریل شده سرو می‌شود.

baguette

باگت

She bought a fresh **baguette** from the bakery.

او یک باگت تازه از نانوايي خرید.

toast

نان تست

Toast is common for breakfast in many countries.

نان تست در بسياري از کشورها برای صبحانه رایج است.

bun

نان گرد کوچک (مثلا نان برگر)

The burger comes in a soft **bun**.

برگر داخل یک نان گرد نرم سرو می شود.

محصولات نانوائی و خمیری (Bakery and Baked Goods)

bakery

نانوائی

There is a small **bakery** near my house.

نزدیک خانه ی من یک نانوائی کوچک هست.

baked goods

محصولات پخته شده ی نانوائی

This bakery sells fresh **baked goods** every morning.

این نانوائی هر صبح محصولات پخته شده ی تازه می فروشد.

croissant

کروسان

She ordered a **croissant** with coffee.

او یک کروسان همراه قهوه سفارش داد.

muffin

مافین

Blueberry **muffins** are very popular in cafés.

مافین بلوبری در کافه‌ها خیلی محبوب است.

donut / doughnut

دونات

He grabbed a **donut** on his way to work.

او در راه محل کارش یک دونات برداشت.

roll

نان رول / نان کوچک

Dinner **rolls** are often served with soup.

نان‌های رول معمولاً همراه سوپ سرو می‌شوند.

پای‌ها و نان‌های پرشده (Pies and Filled Breads)

pie

پای

They baked a **meat pie** for dinner.

آن‌ها برای شام یک پای گوشت پختند.

savory pie

پای نمکی (غذایی، نه شیرین)

A **savory pie** can be eaten as a full meal.

پای نمکی می‌تواند به عنوان یک وعده‌ی کامل خورده شود.

filled bread

نان پرشده

Filled bread with cheese is sold in many bakeries.

نان پرشده با پنیر در خیلی از نانوائیها فروخته می شود.

دسرها و شیرینیها به انگلیسی (Desserts and Sweets)

در این بخش با رایج ترین دسرها و شیرینیها آشنا می شوید؛ چیزهایی که بعد از غذا، در کافهها یا موقع سفارش خیلی به کار می آیند.

دسرهای کلاسیک

dessert

دسر

Would you like to order **dessert** after the main course?

آیا دوست دارید بعد از غذای اصلی دسر سفارش بدهید؟

cake

کیک

She baked a chocolate **cake** for her birthday.

او برای تولدش یک کیک شکلاتی پخت.

chocolate cake

کیک شکلاتی

Chocolate cake is one of the most popular desserts.

کیک شکلاتی یکی از محبوب‌ترین دسرهای است.

cheesecake

چیزکیک

This café is famous for its **cheesecake**.

این کافه به خاطر چیزکیکش معروف است.

brownie

براونی

A warm **brownie** with ice cream tastes amazing.

براونی گرم با بستنی طعم فوق‌العاده‌ای دارد.

دسرهای سرد و خامه‌ای

ice cream

بستنی

Children usually choose **ice cream** for dessert.

بچه‌ها معمولاً بستنی را برای دسر انتخاب می‌کنند.

vanilla ice cream

بستنی وانیلی

Vanilla ice cream goes well with many desserts.

بستنی وانیلی با خیلی از دسرها خوب جور می‌شود.

chocolate ice cream

بستنی شکلاتی

He ordered **chocolate ice cream** instead of cake.

او به جای کیک، بستنی شکلاتی سفارش داد.

pudding

پودینگ

Chocolate **pudding** is soft and easy to eat.

پودینگ شکلاتی نرم است و راحت خورده می شود.

custard

کاستارد

Custard is often served with cake or fruit.

کاستارد اغلب همراه کیک یا میوه سرو می شود.

شیرینی ها و خوراکی های کوچک

cookies / biscuits

کلوچه / بیسکویت

She had **cookies** with her afternoon tea.

او عصر با چایش بیسکویت خورد.

chocolate

شکلات

Dark **chocolate** is popular among adults.

شکلات تلخ در بین بزرگسالان محبوب است.

candy / sweets

آب نبات

Children should not eat too much **candy**.

بچه‌ها نباید خیلی زیاد آب نبات بخورند.

pastry

شیرینی خمیری

This bakery sells fresh **pastries** every morning.

این نانوايي هر صبح شیرینی‌های خمیری تازه می‌فروشد.

دسرهای سبک‌تر

fruit dessert

دسر میوه‌ای

A **fruit dessert** is a lighter choice after a big meal.

دسر میوه‌ای بعد از یک وعده‌ی سنگین انتخاب سبک‌تری است.

fruit salad

سالاد میوه

Some people prefer **fruit salad** instead of cake.

بعضی افراد به جای کیک، سالاد میوه را ترجیح می‌دهند.

yogurt dessert

دسر ماستی

Yogurt dessert with honey is both light and tasty.

دسر ماستی با عسل هم سبک است هم خوشمزه.

سس‌ها، دیپ‌ها و چاشنی‌ها به انگلیسی (Sauces, Dips and Condiments)

این بخش برای زمانی است که می‌خواهید طعم غذا را توصیف کنید، سس اضافه بخواید یا دقیق‌تر سفارش بدهید.

سس‌ها (Sauces)

sauce

سس

This dish comes with a special **sauce**.

این غذا با یک سس مخصوص سرو می‌شود.

tomato sauce

سس گوجه‌فرنگی

Pasta is often served with **tomato sauce**.

پاستا اغلب با سس گوجه‌فرنگی سرو می‌شود.

cream sauce

سس خامه‌ای

Chicken with **cream sauce** is very filling.

مرغ با سس خامه‌ای خیلی سیرکننده است.

cheese sauce

سس پنیری

Fries with **cheese sauce** are very popular.

سیب زمینی سرخ شده با سس پنیری خیلی محبوب است.

soy sauce

سس سویا

Add a little **soy sauce** to the noodles.

کمی سس سویا به نودل اضافه کنید.

hot sauce

سس تند

Be careful, this **hot sauce** is very spicy.

مواظب باشید، این سس تند خیلی تند است.

دپها (Dips)

dip

دپ / سس غلیظ که خوراکی را داخلش فرو می بریم

The bread is served with a garlic **dip**.

نان همراه با دپ سیر سرو می شود.

garlic dip

دپ سیر

Garlic dip goes well with grilled food.

دپ سیر با غذاهای گریل شده خیلی خوب جور می شود.

cheese dip

دپ پنیر

They shared chips with **cheese dip**.

آن ها چیپس را با دپ پنیر خوردند.

yogurt dip

دییپ ماستی

Yogurt dip is a lighter option than creamy sauces.

دییپ ماستی نسبت به سس‌های خامه‌ای گزینه‌ی سبک‌تری است.

hummus

حمص / هوموس

Hummus is often served with bread or vegetables.

حمص اغلب با نان یا سبزیجات سرو می‌شود.

چاشنی‌ها و افزودنی‌ها (Condiments and Seasonings)

condiments

چاشنی‌ها

Ketchup and mustard are common **condiments**.

کچاپ و خردل از چاشنی‌های رایج هستند.

ketchup

سس کچاپ

Would you like **ketchup** with your fries?

آیا همراه سیب زمینی تان کچاپ می خواهید؟

mustard

خردل

He added **mustard** to his hot dog.

او به هات داگش خردل اضافه کرد.

mayonnaise / mayo

سس مایونز

Mayonnaise is often used in sandwiches and salads.

سس مایونز اغلب در ساندویچ ها و سالادها استفاده می شود.

salt

نمک

This soup needs a little more **salt**.

این سوپ کمی نمک بیشتر لازم دارد.

pepper

فلفل

She added black **pepper** to the salad.

او به سالاد فلفل سیاه اضافه کرد.

vinegar

سرکه

Some people like **vinegar** on their salad.

بعضی افراد سرکه روی سالادشان دوست دارند.

olive oil

روغن زیتون

Olive oil is commonly used in Mediterranean cooking.

روغن زیتون در آشپزی مدیترانه‌ای زیاد استفاده می‌شود.

غذاهای آماده و نیمه‌آماده به انگلیسی (Ready-made and Convenience Food)

این غذاها معمولاً آماده‌ی مصرف هستند یا فقط نیاز به گرم کردن دارند.

ready-made meal

غذای آماده

I bought a **ready-made meal** because I didn't have time to cook.

چون وقت آشپزی نداشتم، یک غذای آماده خریدم.

frozen food

غذای منجمد

Frozen food can be stored for a long time.

غذای منجمد را می‌توان برای مدت طولانی نگه داشت.

frozen pizza

پیتزای منجمد

Frozen pizza is easy to prepare in the oven.

پیتزای منجمد به راحتی در فر آماده می‌شود.

instant noodles

نودل فوری

Instant noodles are popular among students.

نودل فوری بین دانشجویان محبوب است.

canned food

غذای کنسروی

Canned food is useful when fresh food is not available.

غذای کنسروی زمانی مفید است که غذای تازه در دسترس نباشد.

microwave meal

غذای مخصوص مایکروویو

This **microwave meal** is ready in five minutes.

این غذای مایکروویوی در پنج دقیقه آماده می‌شود.

عبارت‌های کاربردی برای سفارش غذا و صحبت درباره غذا به انگلیسی (Useful) (Food and Restaurant Phrases)

این عبارات دقیقاً همان چیزهایی هستند که در رستوران، کافه، فست‌فود یا سفر به آن‌ها نیاز دارید.

دیدن منو و شروع سفارش

Can I see the menu, please?

می‌توانم منو را ببینم لطفاً؟

What do you recommend?

چه پیشنهاد می‌کنید؟

What do you recommend for dinner?

برای شام چه پیشنهاد می‌کنید؟

What's today's special?

غذای ویژه‌ی امروز چیست؟

سفارش غذا

I'd like to order...

می‌خواهم ... سفارش بدهم

I'd like to order the grilled fish.

مایلم ماهی گریل شده سفارش بدهم.

I'll have...

من ... می‌خورم.

I'll have the chicken curry.

من کاری مرغ می‌گیرم.

Can I have this without...?

می شود این را بدون ... بگیرم؟

Can I have this without onions?

می شود این را بدون پیاز بگیرم؟

Can you make it less spicy?

می شود تندیش کمتر باشد؟

Can you make it less spicy, please?

می شود لطفاً تندیش کمتر باشد؟

صحبت درباره ترجیحات غذایی

I don't eat meat.

من گوشت نمی خورم.

I don't eat meat, so I'll choose a vegetarian dish.

من گوشت نمی خورم، پس یک غذای گیاهی (گیاهخواری) انتخاب می کنم.

I'm on a diet.

من رژیم دارم.

I'm on a diet, so I'd like something light.

من رژیم دارم، پس یک غذای سبک می‌خواهم.

I'm allergic to ...

من به ... حساسیت دارم.

I'm allergic to nuts.

من به مغزها حساسیت دارم.

Is this dish vegetarian?

این غذا گیاهی است؟

موقع غذا خوردن

This is delicious.

خیلی خوشمزه است.

This is delicious, thank you.

خیلی خوشمزه است، ممنون.

It's too salty.

زیادی شور است.

It's too spicy.

زیادی تند است.

It's a bit too spicy for me.

برای من کمی زیادی تند است.

Can I get some extra sauce?

می شود کمی سس اضافه بگیرم؟

Can I get some extra sauce, please?

می شود لطفا کمی سس اضافه بگیرم؟

تمام کردن غذا و پرداخت

Can we get the bill, please?

صورت حساب را می آورید لطفا؟

Is service included?

هزینه ی سرویس حساب شده است؟

Is service included in the bill?

هزینه ی سرویس در صورت حساب حساب شده است؟

Can I pay by card?

می توانم با کارت پرداخت کنم؟

Can I get this to go?

می شود این را بیرون بر کنم؟

Can I get the rest of this to go?

می شود باقی این غذا را بیرون بر کنم؟

در این مقاله، پرکاربردترین نام غذاها به انگلیسی را به صورت دسته‌بندی شده یاد گرفتید؛ از صبحانه و غذاهای اصلی گرفته تا غذاهای گیاهی، دریایی، فست‌فود، دسرها، سس‌ها و عبارات ضروری سفارش غذا. برای هر واژه، یک جمله‌ی واقعی و ترجمه‌ی روان به همراه تلفظ صوتی انگلیسی آورده شد تا فقط حفظ نکنید، بلکه بتوانید در موقعیت‌های واقعی از آن استفاده کنید. با همین مجموعه، شما می‌توانید منوها را راحت‌تر بخوانید، غذای مورد نظر خود را دقیق سفارش بدهید و در سفر، رستوران یا مکالمات روزمره با اعتماد به نفس بیشتری درباره غذا صحبت کنید.

آیا لازم است همه‌ی اسم‌های غذاها را حفظ کنم؟

نه؛ اول روی غذاهایی تمرکز کنید که در زندگی روزمره، سفر و رستوران بیشتر با آن‌ها سروکار دارید.

از این لیست چطور برای تقویت اسپیکینگ استفاده کنم؟

برای هر کلمه، جمله‌ی نمونه را چند بار با صدای بلند تکرار کنید و بعد سعی کنید جمله‌ی جدیدی با همان کلمه بسازید.

برای امتحان زبان (IELTS, TOEFL و...) کدام بخش‌ها مهم‌ترند؟

نام غذاهای اصلی، فست‌فود، سالادها و عبارتهای مربوط به سفارش غذا معمولاً بیشترین کاربرد را در اسپیکینگ و رایتینگ دارند.

اگر اسم یک غذای خاص را ندانم، چه کار کنم؟

می‌توانید آن را به صورت ساده توضیح بدهید، مثلاً:
“It’s a kind of soup with chicken and rice.” و بعد از طرف مقابل پرسید اسم انگلیسی‌اش چیست.

آیا لازم است تلفظ دقیق همه‌ی اسم‌ها را بدانم؟

تلفظ دقیق عالی است، اما مهم‌تر این است که طرف مقابل منظور شما را بفهمد؛ می‌توانید تلفظ تمامی کلمات و جملات را در همین صفحه کنار هر کدام بشنوید.