

موسوعة الطهي

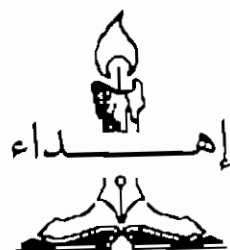
علم وفن

الأسماء ❁ المشهيات

أطباق متنوعة من المطبخ الشامي

والإيطالي والفرنسي

الجزء الثاني



أهدى كتابى هذا إلى من كان له الفضل الأكبر فى
تشجيعى فقد شاركنى الجهد وكان لى الحافز على
إخراج هذا الكتاب وكتابى السابق .
إليه . . . إلى رفيق عمرى وشريك حياتى إلى زوجى
الأستاذ/ يوسف سعد يوسف موجه أول المواد
الاجتماعية أهدى كتابى هذا والله الموفق . . .

دولت تادرس إبراهيم

موجهة أول بلادة مصر الجديدة

تقديم

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدة الله العظيم

بهذه الآية الكريمة أبدأ تقديمي لهذا الكتاب القيم الذى ألقته السيدة دولت تادرس إبراهيم الموجهة الأولى بإدارة مصر الجديدة التعليمية .

وقد راجعت الكتاب فتيين لى فيما قرأت أن السيدة المؤلفة قد بذلت جهداً مشكوراً فى الإطلاع والبحث والقراءة والدرس فى كثير من المراجع حتى وصلت إلى ذلك المستوى الرفيع الذى أرادت أن تنشده لنفسها وتطلعت إليه آمالها لتكون رسالتها فى مصاف المراجع القيمة فى هذا المجال وتصبح فى عداد من خدموا هذا العلم بالشرح النظرى والبيان العملى مما يلائم روح التقدم العصرى ويسر للدارسات من أمهات المستقبل التعرف على أصول هذا العلم .

والذى يعرف تخصص السيدة المؤلفة وما تضطلع به من أعباء ومسئوليات فى أعمالها الوظيفية هو الذى يعرفك كم عانت من جهود مضية فى سبيل تحقيق بغيتها والله ولى التوفيق .

سهام محمود غالب
مستشارة الاقتصاد المنزلى
بوزارة التربية والتعليم

آداب الضيافة وتناول الطعام

ير المدعو - إلى الجلوس حول مائدة الطعام - بفترة اختبار دقيقة وحرية فإمامه الطعام تشتهي نفسه ومن حوله عيون تحسب عليه حركاته وتصرفاته وكأنها عيون قضاة في طريقهم للحكم عليه إما بالشراسة والتأخر وقبيح التصرف وإما بالعفة والرقى وحسن التصرف .

والإسلام يقول إن الطعام نعمة ومن أهانها فقد عصى واهبها وأغضب مقدمها وأضر أكلها ، ولهذا عنيت تعاليمه عناية كبيرة بآداب الطعام وبالتالي بأصول المائدة .

قال الله سبحانه وتعالى :

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف ٣١] .

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتَ النَّبِيِّ إِلَّا أَنْ يُؤْذَنَ لَكُمْ إِلَى طَعَامٍ غَيْرِ نَظَرٍ إِنَّهُ وَلَكِنْ إِذَا دُعِيتُمْ فَادْخُلُوا إِذَا طَعِمْتُمْ فَانْتَشِرُوا وَلَا مُسْتَسْتَمِينَ لِحَدِيثٍ إِنَّ ذَلِكَ كَانَ يُؤْذِي النَّبِيَّ فَيَسْتَحْيِي مِنْكُمْ وَاللَّهُ لَا يَسْتَحْيِي مِنَ الْحَقِّ ﴾ [الأحزاب ٥٣] .

وقال الرسول - ﷺ - :

- « وإذا دعى أحدكم إلى الوليمة فليأتها » .

- « إذا اجتمع الداعيان لك فأجب أقربهما باباً أقربهما جواراً وإن سبق أحدهما فأجب الذي سبق » .

- « ومن دخل إلى دار قوم بغير إذنهم دخل سارقاً وخرج معيراً ومن دعى ولم يجب فقد عصى الله ورسوله » .

- قال أنس : « دعا قوم من أهل المدينة رسول الله - ﷺ - إلى طعام صفوة له ولأصحاب له خمسة فأجاب دعوتهم فلما كان في بعض الطريق أدركهم سادس



فمعاهم ، فلما دنوا من بيت القوم قال عليه السلام للرجل السادس : إن القوم لم يدعوك فاجلس حتى نذكر لهم مكانك ونستأذنهم .

- « إن الله يحب أن يرى أثر نعمته على عبده فى مأكله ومشربه . »

- « ما زين الله رجلاً بزينة أفضل من عفاف بطنه . »

- « أعطوا قلوبكم حظها من قلة الطعام يكثر فكرها ويقل ضحكها فإن الله يبغض كل غافل وضاحك . »

- « لا تमितوا القلوب بكثرة الطعام والشراب فإن القلب كالزراع إذا كثر عليه الماء مات . »

- « من قل طعامه صح بطنه وصفا قلبه ومن كثر طعامه سقم بطنه وقسا قلبه . . . »

- « ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه . »

- « من ألقم أخاه لقمة حلوة صرف الله عنه مرارة الموقف . »

- « إذا أكل أحدكم فليأكل ويشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله . »

- « ساقى القوم آخرهم . » وكان النبي - ﷺ - يشرب بعدما تشرب أم معبد أولاً ثم أبو بكر وذلك عند هجرته من مكة إلى المدينة (وهذا نفس المتبع حالياً من الإتيكيت من حيث إكرام المرأة ومن حيث نظام تقديم الطعام والشراب على المائدة فصاحب البيت هو آخر من يمر عليه الخادم بالطعام) .

- « عن ابن عباس - رضى الله عنه - قال : رأيت رسول الله - ﷺ - شرب الماء فتنفس مرتين (وهذا أيضاً نفس ما هو متبع فى أدب المائدة حالياً فى الإتيكيت) . »

- « عن ابن عباس - رضى الله عنه - : نهى رسول الله - ﷺ - أن يتبع الرجل ببصره لقمة أخيه . »

- « لا تشموا الطعام كما تشمه البهائم ، من انتهى شيئاً فليأكله ومن كرهه فليدع . »

- « وما رواه الزهري أن الرسول - ﷺ - نهى عن النفخ فى الطعام والشراب . »

- «وقال على كرم الله وجهه : « نهى الرسول - ﷺ - أن يؤكل الطعام حاراً » .

- عن أبى هريرة قال : ما عاب الرسول - ﷺ - طعاماً قط إن اشتهاه أكله وإلا تركه » .

- « إنى لا أكل متكئاً » النوم والأكل عورتان فاستروهما » .

ومن أقوال الخلفاء وعظماء الإسلام :

- قال علي كرم الله وجهه : بطن المرء عدوه .

- قال عبد الله بن عباس - رضى الله عنه - : لكل داخل دهشة فابدأه بالتحية ولكل طاعم حشمة فابدأه باليمين .

- قال معاوية لرجل على مائدته : خذ الشعرة من لقمته فقال وإنك تراعينى مراعاة من يرى الشعرة فى لقمته : لا أكلت لك طعاماً أبداً .

- قال على بن الحسين - رضى الله عنه : من تمام المروءة خدمة الرجل ضيفه كما خدمهم أبونا إبراهيم الخليل صلوات الله عليه بنفسه وأهله .

- نزل الإمام الشافعى بالإمام مالك - رضى الله عنهما - فصب بنفسه الماء على يديه وقال : لا يرعك ما رأيت منى فخدمة الضيف على المضيف فرض .

- قال عبد الملك بن مروان : أربعة لا يستحى من خدمتهم : الإمام والعالم والوالد والضيف .

- قال بكر بن عبيد الله : أحق الناس بلطمة من أتى طعاماً لم يدع إليه وأحق الناس بلطمتين من يقول له صاحب البيت أجلس ههنا فيقول ههنا وأحق الناس بثلاث لطمات من دعى إلى طعام فقال لصاحب البيت أدع ربة البيت تأكل معنا .

- قال الحجاج لأعرابى يوماً على سماطه : ارفق بنفسك فقال وأنت يا حجاج اغضض من بصرك .

- من سنة السلف أن يشيع المضيف الضيف إلى باب الدار . وعلى المضيف إذا قدم الطعام إلى أضيفه أن لا يتظر من يحضر من عشيرته فقد قيل ثلاث تضى : سراج لا يضى ورسول بطى ومائدة ستظر لها من يجى .



- تمام الضيافة عند أول وهلة وإطالة الحديث عند المؤكلة .

- قيل لبعضهم ما أفضل الدواء ؟ قال : أن ترفع يديك عن الطعام وأنت تشتهي .

- أوصى رجل من خدام الملوك ابنه قال : إذا أكلت فضم شفتيك ولا تلتفتن يميناً ولا شمالاً ولا تلقمن بسكين ولا تجلس فوق من هو أشرف منك وأرفع منزلة ولا تبصق في الأماكن النظيفة .

- قيل من آداب المضيف أن يحدث أضيافه بما تميل إليه نفوسهم ، ولا ينام قبلهم ، ولا يشكو الزمان بحضورهم .

- ويش عند قدومهم ويتألم عند وداعهم وألا يتحدث بما يروعههم به ولا ينهر أحداً ولا يشتمه بحضرتهم .

- وقيل إن العيوب القبيحة التي يعاب عليها الضيف في المؤكلة كثيرة ولعلها نفس العيوب التي تنهى عنها اليوم أصول الإتيكيت أو آداب السلوك في تناول الطعام - ومن العيوب القبيحة ما يلي :

التشلف : وهو الذي يستحكم جوعه قبل الإعداد للطعام فلا تراه إلا متطلعاً لناحية الباب يظن أن كل ما دخل هو الطعام .

العداد : هو الذي يستغرق في عد الزبادي يعد على أصابعه ويشير إليه وينسى نفسه (الزبدية جمع زبادي أى صحيفة من خرف) . (صحن) .

الرشاف : هو الذي يجعل اللقمة في فمه ويرتشفها فيسمع لها حين البلع صوت لا يخفى على جلساته وهو يلتذ بذلك .

النفاض : هو الذي يجعل اللقمة في فمه وينفض أصابعه في الزبدية .

القرض : هو الذي يقرض اللقمة بأطراف أسنانه حتى يهذبها ويضعها في الطعام بعد ذلك .

اللتات : هو الذي يلت اللقمة بأطراف أصابعه قبل وضعها في الطعام .

العوام : هو الذي يميل بذراعيه يمنة ويسره لأخذ الزبادي .

- التصام : هو الذى يأكل نصف اللقمة ويعيد باقيها فى الطعام من فمه .
- المطلل : هو الذى يخلل أسنانه بأظافره .
- الرنخ : هو الذى يرنخ اللقمة فى الأوراق فلا يبلغ الأولى حتى تلين الثانية .
- الرشش : هو الذى يفسخ الدجاجة بغير خبرة فيرش على مؤاكله .
- التشف : هو الذى ينشف يديه من الدهن باللقم ثم يأكلها .
- اللبب : هو الذى هو الذى يملأ الطعام لباباً .
- الصباغ : هو الذى ينقل الطعام من زبدية إلى زبدية لييردها .
- التفاخ : هو الذى ينفخ فى الطعام .
- الجنج : هو الذى يزاحم مؤاكله بجناحيه حتى يفسح له المجلس فلا يشق عليه الأكل .
- الشطرنجى : هو الذى يرفع زبدية ويضع أخرى مكانها .
- الهندس : هو الذى يقول لمن يضع الزبادى ضع هذه هنا وهذه هنا حتى يأتى قدامه ما يحب .
- التسنى : هو الذى يقول ليتنى لم يكن معى من يأكل .
- الفضوى : هو الذى يقول لصاحب المنزل عند فراغ الطعام إن كان قد بقى عندك فى القدر شئ فأطعم الناس فإن فيهم من لم يأكل .

من كتاب

آداب المجتمع فى الإسلام

محمد جمال الدين بفتح



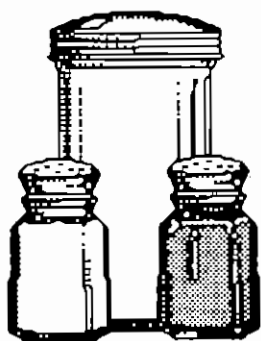
الباب الأول

(أ) الغذاء و التغذية وعناصر الغذاء الكامل .

(ب) طرق الطهى المختلفة .

(ج) الصلصات والبهريز (الخلاصة) .

(د) المشهيات .



(١) الغذاء والتغذية

التغذية هى مجموع العمليات التى يحصل بها الكائن الحى على المواد اللازمة :-

(أ) **لنموه ونجديد خلاياه** : (المواد البروتينية أو الزلالية) .

(ب) **لنشاطه وإمداده بالطاقة اللازمة للحياة والنشاط** : (مواد دهنية و مواد كربوهيدراتية « نشوية وسكرية ») .

(ج) **لوقايته من الأمراض وبناء العظام والأسنان ... الخ** : (الفيتامينات والأملاح المعدنية) .

وبما لا شك فيه أن التغذية السليمة تؤثر على القوى العقلية والعصبية وبالتالي لها تأثير كبير فى تصرف الشخص وسلوكه كما أنها تؤثر على الجسم ونموه وجميع العمليات الحيوية التى تتم داخل الجسم .

ولذا أقدم لك أختى المواطنة نبذة عن عناصر الغذاء الكامل التى يجب توافرها فى غذاء الفرد على مدى ٢٤ ساعة أى الوجبات الثلاث اليومية بنسب معينة تختلف تبعاً للسن والجنس وطبيعة العمل وحالة الفرد الصحية (سليم أو مريض) والحامل والمرضع ... الخ .

كما أذكر بأن نقص أى عنصر من العناصر فى غذاء الفرد يكون عاملاً من عوامل سوء التغذية التى تسبب أمراضاً مختلفة ، ولا ننسى الأمثلة القائلة الوقاية خير من العلاج والعقل السليم فى الجسم السليم .

عناصر الغذاء الكامل

١- المواد البروتينية أو الزلالية : وهى تتوافر فى الأغذية الآتية :

اللحوم والطيور والأسماك والبيض ومنتجاته وأهمها الجبن والبقول والمكسرات .



٢- المواد الكربوهيدراتيه (نشويه وسكريه) : وهذه تتوافر فى الأغذية الآتية :

أ- النشوية : الدقيق بأنواعه : الخبز - الحبوب - البطاطس - البطاطا - المكرونه - الأرز ... الخ .

ب- السكريات : الفاكهه بأنواعها : السكر - العسل الأبيض والأسود - المربات - الخلوى ... الخ .

٣- المواد الدهنيه : وهذه تتوافر فى الأغذية الآتية :

أ- دهون مصدرها حيوانى مثل الزبد والسمن والقشده وشحوم الحيوانات المختلفة والأسماك والبيض واللبن ... الخ .

ب- دهون مصدرها نباتى مثل : زيت الزيتون والسمن والفول السودانى وزيت بذرة القطن وزيت جوز الهند ... الخ .

٤- الأملاح المعدنية والقيتايمينات : وهذه تتوافر فى الأغذية الآتية :

الخضروات على اختلاف أنواعها - الفواكه المختلفه والمواالح والبيض واللبن ومنتجاته والكبد والكلاوى والأسماك ... الخ .

٥- الماء : وهو يتوافر فى :

المشروبات الباردة - المشروبات الساخنة - الفاكهه والخضر - وفى الطعام المطهى . الخ
والماء له أهمية عظيمة ولا يمكن الاستغناء عنه وهو يكون ٧٠٪ تقريباً من وزن الجسم بالإضافة أنه يدخل فى تركيب الدم ويساعد على ليونة الجلد ، وباختصار يلزم لجميع العمليات الحيويه التى تتم داخل جسم الإنسان .

وبناء على ما تقدم يجب على ربة المنزل عند تكوين قوائم الطعام للوجبات الثلاث مراعاة الشروط الآتية :-

أولاً : القيم الغذائية للجوهر :

أ- لابد من مراعاة أن الغذاء الذى يتناوله الفرد فى وجبات اليوم الكامل أن يحتوى على جميع العناصر الغذائية السابق توضيحها وهى أغذية البناء + أغذية الطاقة + أغذية الوقاية .

ب- يجب أن تكون الكميات التى يتناولها الفرد من العناصر كافية وهذه تختلف بالنسبة للسن فمثلاً فى مراحل النمو المختلفة وفى فترة المراهقة يحتاج إلى كمية وافية من مواد البناء ومواد الوقاية حتى ينمو نمواً سليماً .

ج- وأيضاً يجب مراعاة الجنس فكمية الطعام تختلف بالنسبة للرجل عنها للمرأة . . وأيضاً المرأة الحامل والمرضع تختلف عن المرأة العادية . فمثلاً الرجل يحتاج لكمية أكثر من المرأة والمرضع والحامل تحتاج لكمية أكبر من المرأة العادية وذلك لتغذية الجنين وتغذية الرضيع .

د- كذلك يجب مراعاة نوع العمل الذى يتوقف عليه كميته ونوع العناصر الغذائية اللازمة فمثلاً العمل الجسمانى الشاق يحتاج لزيادة كمية أغذية الطاقة . . الخ .

ثانياً : مراعاة ميزانية الأسرة :

يجب الإتفاق على بند الغذاء فى حدود الميزانية المخصصة لهذا الغرض حتى لا تطغى على البنود الأخرى للميزانية وترتك الميزانية بوجه عام .

ثالثاً : مراعاة فصول السنة :

فى إختيار الأصناف علماً بأنه يجب إختيار الخضروات والفاكهة فى مواسمها حتى تكون رخيصه الثمن . وطازجة فمثلاً قائمة الطعام الشتوية يجب أن نختار أغذية الطاقة والأطباق الساخنة كالحساء . . الخ بعكس قائمة الطعام الصيفيه التى يجب إختيار الأصناف الخفيفة كالخضر والتى يحسن تناولها بارده .

رابعاً : مراعاة عدد الأشخاص :

التى تعد لهم الواجبات الى جانب مراعاة أعمارهم فمثلاً الأصناف التى تعد لكبار السن تختلف عن الأصناف التى تعد للأطفال والشباب . . الخ .

خامساً : مراعاة تقدير الوقت والجهد اللازم

لإعداد الواجبات

سادساً : مراعاة الكميات

المتاحة والمتوفرة بالمطبخ لإعداد هذه الوجبة من أدوات وأجهزه وأفران . . . الخ .

سابعاً : مراعاة التنوع فى ألوان الطعام

وتقديمه بطرق شهية مع مراعاة الذوق السليم فى تنسيقها .

وبعد أن علمنا أن العناصر الغذائية يجب أن تتوافر جميعها فى غذاء الفرد حتى تكون التغذية سليمة بقى أن نعرف كيفيه طهيها بطرق سليمة لأن الطهى الجيد السليم وطريقة التقديم المتنوعة من عوامل فتح الشهية لذا يجب التنوع أيضاً فى طرق الطهى فمثلاً السمك المسلوق يختلف فى مذاقه عن السمك المشوى أو السمك المقلّى . . . الخ .

وفيما يلى نبذة عن طرق الطهى المختلفة .

(ب) طرق الطهي المختلفة

أولاً : قاعدة السلق :

هو إنضاج الطعام بغمره فى كمية كبيرة من السائل وتعريضه لدرجة حرارة تختلف فى شدتها حسب نوع الطعام وتطبق قاعدة السلق على جميع الأطعمة مثل اللحوم والطيور والأسماك والخضر والفواكه والبيض والنشويات وتتلخص قاعدة السلق فيما يلى :-

أ - للحصول على طعام مسلوق محتفظ بشكله وقيمته الغذائية يجب وضعه صحيحاً فى ماء مغلى مضاف إليه ملح .

ب - أما إذا كان المطلوب الإستفادة من ماء السلق فيجب وضع الأطعمة مقطعة فى ماء بارد غير مملح .

ج - الطهى على حمام مائى وهو طهى الطعام الموضوع فى قالب داخل وعاء آخر به ماء ساخن جداً بشرط ألا يغلى الماء طوال مدة الطهى وتستعمل هذه الطريقة فى الأصناف التى يدخل فى تركيبها البيض التى تحتاج تسويتها للدرجة أقل من درجة الغليان مثل بعض أنواع الصلصات .

ثانياً : الطهى على البخار :

هو إنضاج الطعام بتعريضه للبخار ولذلك عدة طرق :-

أ - يوضع قليل من الماء المغلى فى قاع كزرولا ثم يوضع بها السبب الخاص بحيث يغمره الماء ثم يوضع الطعام المراد إنضاجه فوق السبب وتغطى الكزرولا بإحكام وتوضع على النار .

ب- أو تستخدم كزرولا بها كمية كبيرة من الماء المغلى يوضع فوقها حلة معينة بها ثقب (حلة البخار) أو مصفاه ويوضع الطعام المراد إنضاجه فوق المصفاه التى تغطى بإحكام وترفع الكزرولا فوق النار .

ج- تستخدم كزرولا عاديه يوضع بها الطعام المراد طهيه وهذه توضع فوق كزرولا أخرى (أكبر نوعاً) بها ماء مغلى (الماء لا يصل لقاع الكزرولا العليا) وترفع على النار بعد تغطيتها .

الخلاصة :

أن الطهى على البخار طريقة إقتصادية صحيه نظراً لأن الأطحمة المطهوه بها تحتفظ بقيمتها الغذائية .

ثالثاً : قاعدة التسبيك :

هى طهى الطعام فى إناء محكم الغطاء مع استعمال مادة دهنية وقليل من السائل وخفض درجة الحرارة ، والأطحمة المطهيه بهذه الطريقة لا تفقد كثيراً من عناصرها الغذائية نظراً لأن الماده الدهنية تُغلف مسام الطعام ولكن الماده الدهنية تجعل معظم الأطحمة المطهوه بهذه الطريقه أعسر هضمًا من الأطحمة المسلوقة أو المطهية على البخار . كما أن هذه الطريقة ليست إقتصادية وتستهلك وقوداً أكثر ووقتاً أطول ولكنها تساعد على بقاء الأطحمة مدة أطول .

رابعاً : قاعدة التحمير :

هو تحمير الطعام وإنضاجه فى كمية من الماده الدهنية تختلف كميتها ودرجة حرارتها تبعاً لنوع لطعام . ودرجات التحمير ثلاث درجات هى : -

أ- **الدرجة الأولى :** وفيها تكون الماده الدهنيه ساخنه وتعرف بتكون فقاعات حول قطعة من البطاطس الموضوعه فى الماده الدهنيه وهذه الدرجة تستعمل فى تحمير الأطحمة النيئة التى تحتوى على كمية كبيره من الماء كالبطاطس .

ب- **الدرجة الثانية :** وفيها تكون الماده الدهنيه ساخنه جداً وتعرف هذه الدرجة بتطاير الماده الدهنيه عند القاء نقطه من الماء فيها وتستعمل هذا الدرجة فى تحمير الأطحمة

= الطهي علم وفنه

نصف الناضجة كالقرنيط المقلّى بالبيض والدقيق .

جـ - **الدرجة الثالثة** : وهى درجة التدخين وتعرف بتصاعد دخان أزرق عندما تقذح المادة الدهنية وتستعمل هذه الدرجة للأطعمة الناضجة مثل كفتة السمك وكفتة الطيور والبطاطس الشبسى أى الأطعمة التى تنضج بسرعة جداً ، وهناك نوعان من التحمير :-

١- تحمير بسيط :

وهو تحمير وإنضاج الطعام فى كمية قليلة من المادة الدهنية ويستعمل فى : الأوملت - الكفتة النيئة - بعض أنواع الخضار - السمك . . . الخ

٢- تحمير غزير :

وهو تحمير الطعام وإنضاجه فى كمية كبيرة من المادة الدهنية تغطيه تماماً ، ويستعمل فى الخضار والفاكهة المغطاه بالنقيطه أو البيض والبقسماط وأنواع الكفتة الناضجة والبطاطس وبعض أصناف عجينة الشو مثل كرات الشو وبعض أصناف الفطير البسيط كالريسولز . . . الخ .

والخلاصة :

أن الأطعمة المحمرة عسرة الهضم نظراً لامتناسها جزءاً من المادة الدهنية ويستحسن إتباع هذه الطريقة مع الأطعمة الفقيرة فى المادة الدهنية ويجب وضع الأطعمة المحمرة على ورقة كلينكس لامتناس المادة الدهنية الزائدة .

خامساً قاعدة الطهي فى الفرن :

وهو عبارة عن إنضاج الأطعمة بتعريضها لحرارة الفرن وهذه الطريقة يمكن استعمالها فى جميع الأطعمة ولكن هناك بعض الأطعمة يجب سلقها قبل طهيها فى الفرن كالمكرونة . . الخ ولاختبار درجة حرارة الفرن :-

أ - **فرن هادئ** : يعرف باصفرار قطعة من ورق الزبد أو قطعة عججين أو قليل من الدقيق فى مدى ٥ دقائق (من ٢٥٠ : ٣٠٠ ف)

ب - **فرن متوسط** : يعرف باكتساب اللون الوردى لقطعة من ورق الزبد أو قطعة



عجين أو قليل من الدقيق فى مدى ٥ دقائق (من ٣٠٠ إلى ٤٠٠ ف) .

جـ- **فرن حار** : يعرف باكتساب اللون الأحمر الداكن لقطعة من ورق الزبد أو قطعة

عجين أو قليل من الدقيق فى مدى ٥ دقائق (من ٤٠٠ إلى ٤٥٠ ف)

سادساً - قاعدة الشى :

وهو عبارة عن احمرار سطح الأطعمة وإنضاجها بتعريضها لحرارة شديدة مباشرة ولشى الطعام عدة طرق :-

أ- تعريض الطعام لشواية كهربائية .

ب- تعريض الطعام لشواية فرن البوتاجاز وفى هذه الحالة توضع الأطعمة المراد شويها على رف سلك يوضع تحتها صاج فرن لتلقى العصارة المتساقطة .

جـ- وضع الأطعمة على شواية فوق البوتاجاز أو أى موقد .

د- الشى على الفحم .

ويمكن إتباع قاعدة الشى فى الأسماك واللحوم والخبز وبعض أنواع الخضر . وقبل البدء فى تقديم موضوع الأسماك والأطباق المنوعة منه يلزم تقديم بعض أنواع الصلصات المستخدمة فى عمل هذه الأطباق .

(ج) الصلصات

تنقسم الصلصات إلى قسمين

أولاً : ١ - الصلصات الساخنة مثل : -

أ - الصلصات البيضاء (الباشميل) بأنواعها .

ب - صلصة الطماطم .

ج - صلصة الكاري .

ثانياً : الصلصات الباردة مثل : -

أ - الصلصة الفرنسية .

ب - صلصة المايونيز .

ج - صلصة الخل والثوم .

أولاً : الصلصات الساخنة :

١ - الصلصة البيضاء (الباشميل)

الصلصة البيضاء تستعمل في كثير من الأطباق للأطعمة المختلفة والسائل المستعمل في عملها إما اللبن أو البهريز (خلاصة اللحم أو الطيور أو الخضار) أو الماء .

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد

٢ ملعقة كبيرة دقيق

٢ كوب بهريز (خلاصة لحم أو طيور) أولبن أو ماء

ملح وفلفل

جوزة الطيب

الطريقة :

١ - يسيح السمن أو الزبد ثم يضاف إليه الدقيق ويقلب على النار حتى يصبح لونه أصفر (يسمع للدقيق والسمن خشخشة أثناء التقليب) .

٢ - يرفع الإناء من على النار ويضاف إليه البهريز المغلى أو اللبن أو الماء مرة واحدة مع التقليب الجيد بالمضرب السلك ثم يتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب .

٣ - يعاد على النار مع التقليب الجيد حتى يغلى .

٤ - يترك يغلى حوالى خمس دقائق حتى ينضج الدقيق .

٥ - يرفع من على النار ويترك ليبرد ويستعمل .

ملحوظة : بعد أن تبرد الصلصة يضاف إليها البيض المربوب والجبن الرومى المبشور فى حالة إستعمالهما .

٢- الصلصة البيضاء السميكة (الباتادا)

المقادير :

٢ ملعقة حلوزيد أو سمن

٣ ملعقة كبيرة دقيق .

$\frac{1}{4}$ كوب لبن أو بهريز

ملح وفلفل



الطريقة :

١ - تتبع الطريقة السابقة المتبعة فى عمل الصلصة السابقة ثم تصب فى سلطانية صينى بعد رفعها من فوق النار وترك لتبرد ثم تستعمل فى الأغراض المختلفة كما سيأتى بعد .

ملحوظة :

١ - قد يضاف لأى نوع من أنواع الصلصة البيضاء السابقة البيض بعد خفقه أو الجبن الرومى المبشور وذلك لتحسين الطعم وزيادة القيمة الغذائية بشرط أن يضاف البيض بعد أن تبرد الصلصة ولا تعاد على النار ثانية بعد إضافة البيض أو الجبن .

٢ - تعمل جميع الصلصات البيضاء فى حلة نحاس مستديرة الجوانب حتى لا يتغير لون الصلصة وحتى لا تتكون بها كلاكيع .

٣ - صلصة الطماطم

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة سمن

٢ ملعقة كبيرة دقيق

١ جزره أفرنجى

١ بصلة متوسطة

١ ورقة لوره

٣ حبات من القرنفل

$\frac{1}{4}$ ك طماطم (عدد ٥ طماطم متوسطة)

٢ كوب ماء أو بهريز لحم

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - يقشر ويقطع الجزر حلقات ثم يشوح فى السمن مع البصل المفرد .



٢ - تضاف التوابل والطماطم بعد غسلها وتقطيعها ويترك الخليط على النار حتى يتبخر الماء كله ثم يضاف الدقيق ويقلب جيداً .

٣ - يضاف الماء أو البهريز على الخليط السابق مع التقليب الجيد .

٤ - تترك الصلصة تغلى حتى تنضج وتأخذ نكهة التوابل ومكونات الصلصة .

٥ - تصفى الصلصة السابقة بمصفاة ناعمة مع عدم تصفيه الجزر والبصل .

ملحوظة :

١ - يمكن عمل صلصة الطماطم السابقة على أن يستبدل مقدار الطماطم (١ ك) بمعلقتين كبيرتين من صلصة الطماطم (علب) وفى هذه الحالة يضاف الدقيق مباشرة مع الصلصة وتتم كما سبق .

٢ - قد تضاف قطعة سكر مكنة أو ملعقة صغيرة سكر ستترفيش لمكونات الصلصة وتتم كما سبق .

٤ - الصلصة البنية

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة سمن صناعى

٢ ملعقة كبيرة دقيق

٤ كوب بهريز

١ ملعقة شاي صلصة طماطم (علب) .

الطريقة :

١ - يحمر الدقيق فى السمن على نار هادئة حتى يصبح لونه بنيًا .

٢ - يرفع من على النار ثم يضاف إليه البهريز المغلى دفعة واحدة مع التقليب الجيد بالمضرب السلك .

٣ - تضاف صلصة الطماطم وتعاد على نار هادئة وتترك لتغلى حوالى ١٠ دقائق .



٤ - تصفى الصلصة وتستعمل .

ملحوظة :

١ - لا يستعمل السمن البلدى فى عمل الصلصة البنيه لأن السمن البلدى يحترق جزء من مكوناته تاركا بقايا سوداء كما أنها تساعد على حرق الدقيق بسرعه مما يكسب الصلصة الطعم المر .

٥ - صلصة الكارى

المقادير :

٤ كوب بهريز

١ بصله كبيره مفريه

خضر مكونه من (٢ عرق كرفس + ١ حزمة كرات + ٢ جزره)

١ ملعقة حلو قرفه

٢ ورقه لوره

١ كوب ماء

٢ ملعقة كبيرة زبد

١ ملعقة كبيرة دقيق

٤ فص ثوم

ملح وفلفل

$\frac{1}{4}$ ك تفاح (يمكن الاستغناء عنه)

٢ ملعقة حلو مسحوق الكارى

$\frac{1}{4}$ كيلو طماطم



الطريقة :

- ١ - تغسل الخضر وتقطع إلى قطع صغيره
 - ٢ - تشوح الخضر المقطعه والثوم فى مقدار الزيت على النار حتى يصفر لونها .
 - ٣ - يضاف مسحوق الكارى والدقيق والطماطم وأيضاً ورق اللوره والقرفه والتفاح المقشور (فى حالة استعماله)
 - ٤ - يضاف البهريز وتترك على النار حتى تغلى وتنضج الخضر .
 - ٥ - إذا تخن قوام الصلصة يمكن تخفيفها بإضافه قليل من الماء أو البهريز .
- ملحوظة :

هذه الصلصة تقدم ساخنة عادة مع الأسماك والبيض والطيور واللحم .
ثانياً : الصلصات الباردة : -

٦ - الصلصة الفرنسية

المقادير :

- ١ ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون أو خليط منهما
- ٢ ملعقة كبيرة زيت فرنساوى
- ١ ملعقة شاي مقدونس مفرى

ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - تخلط المقادير مع بعضها وتخفق بمضرب أو شوكة حتى يغلظ قوامها (لمدة ٥ دقائق) .
- ٢ - تعد قبل الاستعمال مباشرة .
- ٣ - تستعمل عادة فى السلطات .

٧ - صلصة المايونيز

الشروط الواجب مراعاتها لنجاح صلصة المايونيز :

- ١ - يجب أن يكون البيض طازجاً
- ٢ - يجب أن تكون حرارة الزيت معتدلة
- ٣ - يصب الزيت في البداية قليلاً حتى تبدأ الصلصة أن تغلظ ثم يصب بكميات أكبر
- ٤ - العمل في مكان معتدل الحرارة .
- ٥ - لا توضع السلطانية التي يعمل بها المايونيز على الثلج مباشرة لأن محتويات السلطانية تبرد أكثر من اللازم فتؤدي إلى تقطيع المايونيز وتفككه .

المقادير :

صفار ٢ بيضه

١ ملعقة حلو من الخل أو الليمون أو خليط منهما

١ كوب زيت نقي (فرنساوى أو زيت زيتون)

١ ملعقة صغيرة بودرة المسطردة .

ملح وفلفل

١ ملعقة كبيرة ماء مغلى

الطريقة :

١ - يخلط صفار البيض بمضرب سلك خلطاً جيداً مع الملح والفلفل الأبيض والمسطردة والخل أو الليمون في سلطانية صينية مستديرة القاع .

٢ - يضاف الزيت على هيئة خيط رفيع إلى الخليط السابق مع التقليب بشده بالمضرب



السلك بشكل دائرة وفى اتجاه واحد حتى يغلظ قوام الصلصة نوعاً .

٣- يضاف الزيت بعد ذلك بكميات أكبر مع التقليب السريع حتى تنتهى كمية الزيت .

٤- تضاف ملعقة الماء المغلى إلى المايونيز وتقلب جيداً وذلك لمنع تكون قشرة على سطحه ولبياض لونه وحتى لا تنفصل الصلصة .

٨ - صلصة المايونيز الأخضر

المقادير :

١ كوب صلصة المايونيز السابقه

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

$\frac{1}{4}$ كوب فلفل أخضر مفرى رقيقاً

٢ ملعقة كبيرة مقدونس مفرى ناعم

$\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة شبت مفرى ناعم

الطريقة :

١- يخلط المايونيز مع الليمون والملح والفلفل والمقدونس والشبت ويقلب الجميع جيداً حتى تتجانس مكوناته .

إصلاح المايونيز المقطع :

١- يوضع قدر ملعقة كبيره من الماء المغلى فى سلطانية ثم يضاف إليها المايونيز المقطع نقطه نقطه مع التقليب بشدة وبسرعه بالمضرب السلك حتى ينتهى المايونيز . أو

٢- يخلط صفار بيضتين بملء ملعقة شاي من الخل فى السلطانية ثم يضاف إليه المايونيز المقطع قليلاً قليلاً مع التقليب بقوة حتى ينتهى المايونيز .

٩- صلصة الثوم والخل

المقادير :

١ رأس ثوم متوسطة مفرية ناعم

٢ ملعقة كبيرة سمن

٣ ملاعق كبيرة خل

١ كوب بهريز

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - يقدح السمن ويضاف إليه الثوم المفري ويقلب حتى يصفر لونه .

٢ - يرفع من فوق النار ويضاف إليه الخل قليلاً قليلاً .

٣ - يضاف للخليط السابق البهريز ويتبل بالملح والفلفل .

ملحوظة : هذه الصلصة تصب وهى ساخنة فوق الفتة (الثريد) أو تقدم معها فى قارب الصلصة الخاص (صوصير)

١٠- صلصة المقدونس

المقادير :

مقدار من الصلصة البيضاء

١ ملعقة حلو من المقدونس المفري ناعم

الطريقة :

يضاف المقدونس المفري للصلصة البيضاء وهى ساخنة ويمزج بها جيداً .



ملحوظة :

هذه الصلصة تقدم مع السمك والطيور واللحم المسلوق واللسان . . الخ لعمل بعض الصلصات السابقة يلزم معرفة مقادير وطريقة عمل البهريز (الخلاصة) سواء بهريز الخضر أو اللحم أو الطيور إلى جانب أنه يلزم استعمال البهريز فى كثير من الأطباق .

١- بهريز (خلاصة) الخضر

المقادير :

بصله

رأس كرفس

$\frac{1}{4}$ كرنبه متوسطة

٤ أعواد من الكرفس الأخضر

من ٢ : ٣ لتر ماء (اللتر ٤ أكواب)

من ٣ : ٤ جزره أفرنجى

$\frac{1}{4}$ ك فاصوليا أو بصله خضراء

الطريقة :

١ - يشوح البصل المفروم فى الزيت حتى يصفر لونه .

٢ - يضاف الماء والملح ويترك حتى يغلى .

٣ - تغسل الخضر وتعد كل حسب نوعها وتقطع مكعبات (الكرنب والكرفس يترك صحيحاً) . ثم تضاف الخضر لما سبق .

٤ - تترك تغلى على النار من $\frac{1}{4}$: ٢ ساعة مع إضافة الماء كلما لزم .

٥ - تصفى الخلاصة لحجز الخضر وتحفظ لاستعمالها .

٢- بغيريزا خلاصة اللحم

المقادير :

- ١- ك لحم عجالي أحمر بعظمه
- ٣ لتر ماء (التر ٤ كوب)
- من ٣ : ٤ جزره أفرنجي
- ٢ كرات أبو شوشه
- ١- كرنبه متوسطه
- ١ رأس كرفس أو ١ حزمة
- ١ حزمة مقدونس
- ١ بصلة متوسطه
- من ٣ : ٤ قرنفله
- ٢ لفت
- ١ ورقة لوره
- ملح

الطريقة :

- ١- يفصل اللحم عن العظم ثم يوضع العظم فى الماء البارد ويرفع على النار حتى يصل للغليان .
- ٢- يضاف اللحم بعد تقطيعه قطعاً صغيره .
- ٣- ينزع الريم كلما ظهر .
- ٤- يغسل المقدونس والكرفس والكرنب والكرات أبو شوشه بعد شقه نصفين بالطول ويربط الثلاثة معا بقطعة دوبار ويضاف للسلق .

٥ - تغسل بقية الخضر وتقشر وتقطع قطعاً كبيرة أما الكرنب فيغسل ويضاف كما هو وكذا البصل يضاف بدون تقشير .

٦ - يترك الخليط يغلى على نار هادئة لمدة ٣ ساعات وأيضاً ينزع الريم كلما ظهر .

٧ - تصفى الخلاصة وينزع الدسم وتحتفظ للإستعمال عند الحاجة .

ملحوظة :

يمكن عمل هذه الخلاصة بالعظم الخالص دون استعمال اللحم وينفس المقادير والطريقة السابقة .

٣- بهرينا خلاصة الطيور

المقادير :

١ طائر (دجاج أو بط . . . الخ)

من ٣ : ٤ جزره أفرنجنى

٢ لفت

٢ حزمة مقدونس

$\frac{1}{4}$ حزمة من الكرفس

١ بصله

من ٣ : ٤ وحدات قرنفل

١ ورقة لوره

١ طماطم متوسطه الحجم

ملح

الطريقة :

- ١ - تتبع الطريقة المتبعة فى عمل خلاصة اللحم السابقه مع ملاحظة وضع الأجنحة والرقبة فى الماء البارد .
- ٢ - تترك الدجاجة أو البطة (الطائر) والخضر تغلى على نار هادئة حوالى ٢ ساعة حتى تنضج .

(ع) المشهيات

Hors D'oeuvre

أوردق

- المشهيات هى أصناف رقيقة بارده لها نكهة عالية مميزه لتنبه العصارات ولذا فهى تقدم أول قائمة الطعام لفتح الشهية .
وللمشهيات أنواع كثيرة منها : -
- ١ - مشهيات من الأسماك المحفوظة والطازجة كالأنشوجة والسردين والتونه والجمبرى . . . الخ

٢ - المخللات كالزيتون الأخضر والزيتون الأسود . . الخ

٣ - الكانابيه (التوست) المنوع كما سيأتى بعد .

٤ - تعتبر السلطات من المشهيات .

وبما أن الكانبيه (التوست) سيستخدم كثيراً فى غالبية الأصناف الآتية إليك سيدتى كيفية إعداد الكانبيه المنوع :

طريقة عمل الكانبيه (التوست) :-

- ١ - يقطع رغيف أفرنجى كبير (صندوق) حلقات سمك حوالى ١ سم ثم تزال الحافة الصلبة (القشره الخارجيه) ويستعمل .

ملحوظة : يوجد بالمخابز الأفرنجى رغيف توست مقطع شرائح جاهزه .



٢- قد تقطع الشرائح السابقة إلى أشكال مختلفة حسب الرغبة وحسب الصنف (مستطيلات - مربعات - مثلثات - دوائر) ثم تدهن هذه الشرائح بالزبد ويرص عليها بشكل جميل منسق أصناف بارده من اللحوم الباردة أو المحفوظة والمخللات والأسماك الطازجة والمحفوظة والجمبرى والجبن . . الخ وتقدم فى أول قائمة الطعام كمشهيات (الكانيه).

٣- إذا رغب فى تحميص الشرائح فيجب أن ترص هذه الشرائح على صنية فرن وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تتقعد ويصبح لونها وردي .
ملحوظة :

يمكن تحميص شرائح التوست (الكاناييه) فى التوستر إن وجد وإليك سيدتى بعض أنواع المشهيات البسيطة السريعة : -

١- أودف اللحم

المقادير :

- ١ كيلو لحم ناضج مقط مكعبات .
- ١ كوب جرجير مقطع .
- ٢ كوب خس مقطع رفيع .
- $\frac{1}{4}$ كوب جزر ناضج مقطع مكعبات .
- $\frac{3}{4}$ كوب صلصة مايونيز
- مقدار من الصلصة الفرنسية
- ١ ملعقة كبيرة مقدونس مفرى .

الطريقة :

- ١ - يتبل اللحم بثلاثى مقدار الصلصة الفرنسية ثم يضاف الجزر والجرجير .

- ٢- يتبل الخس بقليل من الصلصة الفرنسية (بأقى المقدار) ويوضع فى طبق عميق .
- ٣- يوضع خليط اللحم فى الطبق فوق الخس ويغطى بصلصة المايونيز المضاف إليها المقدونس المفروى .
- ٤- يجميل الأوردفر بقطع من الجزر الناضج ويحفظ فى الثلاجه لوقت التقديم .

٢- أوردفر السمك

المقادير :

- $\frac{1}{2}$ كيلو سمك مسلوق .
- كوب بطاطس مسلوقة مقطعة مكعبات .
- $\frac{1}{4}$ كوب مكعبات خيار أخضر أو مخلل .
- $\frac{1}{2}$ كوب مكعبات بنجر ناضج .
- ملعقة صغيرة بصل مفروى
- مقدار من الصلصة الفرنسية ص
- للتجميل : بيض مسلوق جامد - خس - بصل .

الطريقة :

- ١- يقطع السمك المجهز والمسلوق مكعبات .
- ٢- تخلط مكعبات البطاطس والخيار والبنجر والمقدونس والبصل جميعاً وتبلى بالصلصة الفرنسية .
- ٣- يضاف إليها السمك المقطع مكعبات ويقلب بخفة قم يغرف فى طبق التقديم على فرشاة من أوراق الخس ويجميل بحلقات البيض المسلوق والبصل .



٣ - طماطم بالجمبرى

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ طماطم جامدة مستديرة .

$\frac{1}{2}$ مقدار من صلصة المايونيز

$\frac{1}{2}$ ك جمبرى طازج .

الطريقة :

١ - تغسل الطماطم وتجفف ثم يقطع جزء من أعلى ثم تشرشر الحافه بشكل (٧، ٨)
(يوجد قطاعات جاهزه لهذا الغرض) ثم يفرغ القلب وترش بالملح وتقلب للتصفية من
العصير الزائد .

٢ - يسلق الجمبرى (سلق الجمبرى) ثم يقشر ويحتفظ بجزء صحيح من
الجمبرى ويقطع الباقي ويخلط بصلصة المايونيز .

٣ - تملأ الطماطم المفرغه المعده السابقه (نبدأ) بخليط الجمبرى والمايونيز السابق ثم
يزين السطح بالجمبرى الصحيح وأوراق المقدونس ثم ترص على طبق التقديم بشكل
جميل على أن يحفظ فى الثلاجة لحين تقديمه .

٤ - طماطم ميموزا

(بالببيض المسلوق والمايونيز)

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ طماطم جامدة مستديرة .

عدد ٤ بيضة مسلوقة جامدة .

$\frac{1}{4}$ مقدار من صلصة المايونيز

عدد ٢ قطعة من المخمل

الطريقة :

١ - تغسل الطماطم وتحفف ثم يقطع شريحه من أعلى (يحتفظ بها) ويفرغ القلب ثم تملح من الداخل ويقلب للتصفية .

٢ - يفرى البيض المسلوق جامد مع الاحتفاظ بيضع حلقات للتزين ثم يخلط البيض المفري بالمايونيز ثم تحشى به الطماطم المفرغه السابقه .

٣ - تغطى الطماطم بالشريحه المقطوعه على شكل سله وتزين بالمقدونس والمايونيز وحلقات البيض المسلوق جامد وقطع المخمل .

٤ - تحفظ فى ماكن بارد لوقت التقديم .

٥- طماطم بالدجاج

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٤ طماطم جامده مستديره .

$\frac{1}{6}$ ك لحم دجاج ناضج .

$\frac{1}{4}$ مقدار من صلصة المايونيز .

مسطرده .

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - تغسل الطماطم وتحفف ثم يقطع الجزء العلوى (الثلث تقريباً) ولا يفصل نهائياً ثم تفرغ من الداخل وتملح قليلا وتقلب للتصفية .



- ٢- يعد الحشو بأن يقطع لحم الدجاج الناضج قطعاً صغيره ثم يخلط مع الطرشى المقطع والمستطرده وصلصة المايونيز .
- ٣- تحشى الطماطم (بندا) بالحشو السابق وتغطى بالغطاء الغير منفصل ويمكن تزينها بوحدات من الطرشى والمايونيز .
- ٤- تحفظ فى الثلاجه لحين تقديمها .

٦- مشهيات متنوعة

أ- بيض على هيئة وردة :

- ٤ بيضه .
- ملعقة كبيره زبد .
- ملح وفلفل .
- ملعقة كبيرة صلصة مايونيز
- $\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيره معجون أنشوجه .

الطريقة :

- ١- يسلق البيض جامداً ويترك حتى يبرد ثم يقشر .
- ٢- يقطع الجزء العلوى للبياض دون المساس بالصفار ثم يشرشر طرف البياض أى يزخرف على هيئة (٧، ٨) (بقطاعه خاصه) .
- ٣- يمكن تفريغ الصفار ويهرس ويخلط مع المزيج المستعمل فى الحشو الآتى أو لا يفرغ ويترك الصفار كما هو .
- ٤- يحضر الحشو بأن يدعك الزبد مع معجون الأنشوجه والمايونيز والملح والفلفل ثم يعبأ هذا المزيج فى عدة التزين المنقوشه ويملا بها بياض البيض السابق .

ب- بيض الفجل الأحمر :

الطريقة :

- ١ - يقطع البيض المسلوق جامد نصفين بالطول وينزع الصفار .
- ٢ - يهرس الصفار مع جبن أبيض وقليل من صلصة المايونيز والملح والفلفل .
- ٣ - تملأ أنصاف البيض السابقه (بند ١) بالخليط السابق .
- ٤ - يغسل الفجل الأحمر ويقطع حلقات ويستخدم فى تزيين البيض السابق على هيئة مروحة أو أى شكل جميل ويقدم .

ج- بيض بالتونه :

الطريقة :

- ١ - يقطع البيض المسلوق جامد نصفين بالطول أو العرض وتفرغ من الصفار .
- ٢ - يهرس الصفار مع التونه وقليل من الزبد ويخلط جيداً .
- ٣ - يملأ بياض البيض السابق (بند ١) بخليط الصفار والتونه السابق ثم يزين بورق المقدونس والمقدونس المفري ويقدم .

٧- كاتايه (توست) منوع

المقادير :

- (عدد من شرائح الخبز (كاتايه)
زبد مملوطة بالمقدونس المفري
سالمون مدخن - طرشى منوع
كافيار - بيض مسلوق جامد
صلصة مايونيز - لوز مقشور .



جيلاتين - چيلى حادق - زيتون مقشور .

سلطه روسيه [خضر منوعه مسلوقه ومخلوطه بالمايونيز]

أنشوجه شرائح ومعجون

كريمة الكبد (كبد ناضجه ممهوكه بالزبد)

جمبرى مسلوق

لسان ناضج . . . الخ

الطريقة :

١ - تعد شرائح الخبز أى الكانايبه المختلفه الأشكال (دوائر أو مستطيلات أو مربعات أو مثلثات)

٢ - توضع على ترانشات الخبز طبقة خفيفة من الزبد الطازج المخلوط بالمقدونس المفرى .

٣ - يوضع على الكانايبه السابق المعد (التوست) (بند ٢) بشكل جميل الأصناف المتنوعه المذكوره فى المقادير مثل السالمون أو الأنشوجه أو الكافيار أو اللسان الناضج أو الكبد أو البيض المسلوق جامد مفرى أو مقطع ترانشات أو السلطة الروسيه .

٤ - تزين جميع ترانشات الكانايبه السابقه بالجمبرى أو الزيتون الأسود أو المخللات أو اللوز المقشر أو أوراق المقدونس أو المقدونس المفرى . . . الخ

٥ - يجهز الجيلى الحادق (يذاب الجيلاتين فى ماء أو بهريز) ثم يصب على وحدات الكانايبه بعد إعدادها بالحشو اللازم بطبقه نغطيه بشرط أن يكون الجيلى نصف سائل .

٦ - يرتب الكانايبه المنوع فى طبق التقديم الكبير (يوجد طبق خاص بالمشهيات بشكل منظم مع مراعاة تناسق الألوان والأشكال ويحفظ فى الثلاجه حتى وقت التقديم .

٨- موزاريللا (على شكل محريه)

المقادير : (٤ أشخاص)

- عدد ٨ شرائح من الكاناييه المستدير .
- عدد ٢ جبن موزاريللا (يمكن استبداله بجبن آخر حسب الإمكانيات)
- عدد ٢ بيضه + ٢ ملعقة كبيره لبن مخفوقتان معا
- دقيق - ملح وفلفل .
- زيت غزير للقللي .

الطريقة :

- ١- توضع شريحة من الجبن على كل شريحة من الكاناييه ثم تغطى الشرائح خفيفاً بالدقيق .
- ٢- تغطى كل شريحة من الكاناييه السابق أى تغمر فى خليط البيض واللبن المخفوقات مع الملح والفلفل .
- ٣- يحمر الكاناييه السابق فى الزيت الغزير المدخن خفيفاً حتى يصفر لونها ثم تصفى جيداً وتقدم .

٩- موزاريللا مقليه

المقادير : (٤ أشخاص)

- عدد ٢ جبنه موزاريللا (أو أى نوع من الجبن مماثل وحسب الإمكانيات)
- $2\frac{1}{3}$ ملعقة بقسماط ناعم .



ملعقة كبيرة دقيق

٢ بيضه - ملح وفلفل

الطريقة :

١ - تقطع الجبن شرائح ثم تغطى بطبقة خفيفة من الدقيق وتغطى بالبيض المخفوق المتبل بالملح والفلفل ثم تغطى بالبقسماط الناعم ثم تغطى مره ثانيه بالبيض والبقسماط .

٢ - تحتفظ الشرائح السابقه فى الثلاجه لمدة $\frac{1}{3}$ ساعة

٣ - تقلى الشرائح المعده السابقه واحده واحده فى الزيت الغزير الساخن ثم تصفى جيداً من زيت التحمير .

٤ - تقدم مستقلة أو يقدم معها صلصة الطماطم فى القارب الخاص للصلصه (سوسيسر)

١٠ كرات جبنة بارم المالحه

المقادير : (٤ أشخاص)

١٠٠ جم أى من ٥ ملاعق كبيره من بارم الحريف المبشور

ملح وفلفل حلو

زيت غزير للتحمير

الطريقة :

١ - يخفق بياض البيض جيداً حتى يجمد ويتبل بالملح والفلفل .

٢ - يضاف جبن بارم المبشور لبياض البيض المخفوق السابق .

٣ - يشكل خليط الجبن وبياض البيض السابق كرات بواسطة الملعقة ثم تحمر فى الزيت الغزير الساخن تحميراً خفيفاً .



٤- تصفى الكرات جيدا من زيت التحمير وترش بالقلقل الحلو وتقدم ساخنة مغطاه بغطاه .

١١- شرائح بالجبن واللحم

المقادير : (٤ أشخاص)

عدد ٨ شرائح كاناييه

١٠٠ جم جبن أصفر أو رومى

عدد ٢ شريحة رقيقه من لحم ناضج (أو لانشون أو مرتد لا مفرى)

١٠٠ جم زبد

الطريقة :

١- تدهن شرائح الكاناييه بالزبد ثم يوضع فوق كل منها شريحة رقيقه من الجبن فوقها $\frac{1}{2}$ شريحة رقيقه من اللحم الناضج ثم شريحة أخرى من الجبن ثم تغطى بشريحة خبز أخرى يدهن وجهها بالزبد .

٢- توضع الشرائح السابقه المعبده على ظهرها فى صاج فرن ثم يدهن الوجه بالزبد ويرش بالجبن المبشور ويزج فى فرن حتى تحمر نوعا (لونها ذهبى) ثم تقدم ساخنة .

١٢- شرائح بالجبن والدجاج

المقادير : (٤ أشخاص)

نفس مقادير شرائح بالجبن واللحم السابقة على أن تستبدل شرائح اللحم

الناضج بشرائح صدر الدجاج الناضج .



الطريقة :

تتبع نفس الخطوات المتبعة فى عمل شرائح الجبن واللحم السابقه على أن تستبدل شريحة اللحم بشريحة صدر الدجاج ثم تتم كما سبق .

١٣- تارت فاندازى

(خليط من الخضر والبيض واللبن فى الفرن)

المقادير : (٤ أشخاص)

- ٦ بيضة - ٢ ملعقة كبيرة دقيق
- بصله - بضع ملاعق من اللبن
- جزره كبيره - $\frac{1}{10}$ ك بسله خضراء
- ٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور
- ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
- ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يخفق البيض ومعه الدقيق والجبن الرومى المبشور واللبن والملح والفلفل .
- ٢ - تغسل البسله بعد تفصيلها وتسلق نصف سلق وكذلك الجزر ويقطع مكعبات صغيره .
- ٣ - يشوح البصل المفرى فى نصف مقدار السمن حتى يصفر ثم يضاف خليط البيض (بند ١) السابق ويقلب جيداً .
- ٤ - يصب الخليط السابق فى صنيه فرن مدهونه بياقى السمن ثم تزج فى فرن حار ليتم النضج .
- ٥ - بعد أن يبرد الخليط تماماً تقلب على طبق التقديم وتقدم بارده .

الباب الثانى

من بديلات اللحوم

* الأسماك *

(أ) القيمة الغذائية للأسماك - أنواعها من حيث المصدر من حيث النوع.

(ب) شروط إختيار الأسماك .

(ج) تجهيز الأسماك وتنظيفها .

(د) أطباق متنوعة من الأسماك بتطبيق طرق الطهى المختلفة .

(هـ) بعض أطباق من السمك

على الطريقة الشامية

والإيطالية والفرنسية

الأسماك

١ - القيمة الغذائية للأسماك :

الأسماك من الحيوانات البحرية وهي طعام غنى بالقيمة الغذائية وهي سريعة الهضم غنية بالأملاح المعدنية وأهمها الفوسفور ولذلك يوصف بتناول الأسماك للمرضى والناقلين وينصح بتناولها بعد بذل مجهود ذهنى وعصبى شاق .

والأسماك تحتوى على العناصر الغذائية الآتية : -

(١) المواد البروتينية أو الزلالية

(٢) دهون .

(٣) أملاح معدنية .

(٤) الماء .

أنواع السمك من حيث المصدر :

للسمك أنواع متعددة وهو ينقسم إلى قسمين من حيث المصدر إلى

قسمين :

أولاً : أسماك البحر :

وهو أعلى فى قيمتها الغذائية وأسهل هضمًا وتمتاز بأليافها الغليظة وقشورها القوية ومذاق لحمها مالح وأحجامها كبيرة تتناسب مع طبيعة البحار .

ثانيًا : أسماك النهر :

وهي أصغر حجمًا وأليافها رقيقة ومذاقها حلو كما أن أنثى السمك بها بطارخ لذيدة الطعم ولكن لحم الذكر أكثر من لحم الأنثى .

والأسماك من حيث النوع تنقسم إلى ثلاثة أنواع :

أولاً : السمك الزيتى : ولحم هذه الأسماك داكن اللون وهو لذيد الطعم كثير

الدهن ولكنه عسر الهضم مثل سمك الثعابين والسردين والقراميط . . . الخ

ثانيًا : السمك الأبيض : وهذه لحمها أبيض لأن المادة الدهنية مختزنة في الكبد ولذلك كان لحمها أسهل هضمًا وهذه مثل البياض والقاروص وسمك موسى . . . الخ

ثالثًا : ذوات الأصداغ والغطاء العاجي :

كالجمبرى والاستاكوزا وأم الخلول والجندفلى والكابوريا . .
والسمك بأنواعه رغم أنه سهل الهضم لكنه سريع الفساد خصوصًا في أيام الصيف فلذا يجب تناوله طازجًا كذلك يطلق عليه طعام شتوى رغم أنه يؤكل طوال العام .

ب - القواعد العامة للاختيار السمك :

- ١ - يجب أن تكون رائحته مقبولة غير كريهة وعينه لامعتان بارزتان .
- ٢ - يجب أن يكون لحمه متماسكًا صلبًا عند الضغط عليه بالأصبع .
- ٣ - يجب أن تكون خياشيمه ذات أحمرار طبيعي والزعانف صلبة .
- ٤ - يستحسن أكل السمك في الشهور الأفرنجية التى تحتوى علي حرف الراء مثل :
سبتمبر - أكتوبر - نوفمبر - ديسمبر - يناير - فبراير - مارس - إبريل .

ج - تجهيز الأسماك وتنظيفها :

- ١ - تزال القشور بحكها بالمبشرة الخاصة (أو السكين) من الذيل إلى الرأس فى اتجاه الرأس .
- ٢ - يقطع الذيل والزعانف .
- ٣ - تفتح البطن من عند فتحة الإخراج فى اتجاه الرأس بسكين أو مقص وتنزع الأحشاء .
- ٤ - يغسل بماء بارد ثم يدعك بالملح والدقيق لإزالة الدم والزفارة .
- ٥ - ينزع الجلد من الأسماك (يسلخ) ذوات الجلد كالشعابين وسمك موسى وبعض أصناف البحر الأحمر ذات الجلد السميك أو ينزع الشوك (يخلى) من السمك حسب الإستعمال .

طريقة سلق السمك

أنواع السمك التى تصلح للسلق هى القراميط وقشر البياض والبلطى والقاروص والوقار واللوط .

١ - عند سلق السمك تختار الوحدات المتوسطة الحجم وتربط فى شاشة وتوضع فى الوعاء الخاص بسلق السمك أو فى مصفاة موضوعة فوق وعاء به ماء يغلى ويحكم الغطاء .

٢ - يضاف لماء السلق ملح وفلفل وخل وعصير ليمون وبصلة ليساعد على حفظ لونه وتماسك أجزائه .

٣ - قد يضاف أيضاً لسلق السمك الحبهان والمستكة والكرفس وورق اللوره وذلك حسب الرغبة ، ثم يستعمل بهريز سلق السمك فى عمل حساء السمك .

١ - حساء السمك

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك سمك أبيض

بصله

ليمون

حبهان ومستكة

قطعة كرفس

٤ كوب ماء

١ ملعقة مقدونس مفرى

١ ملعقة سمن

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - يقدح السمن وتلقى فيه المستكة والحبان ثم يضاف الماء والملح والبصل والكرفس وتترك حتى يغلى ثم يضاف السمك المجهز ويقطع قطعاً مناسبة والليمون .

٢ - يترك على النار حتى ينضج السمك .

٣ - يقدم الحساء كما يلي :-

(أ) كما هو وبه السمك المقطع قطعاً مناسبة ويرش المقدونس المفري على سطحه أو

(ب) يرفع السمك ويقدم فى طبق على حده مجملاً بالمقدونس وحلقات الليمون ويقدم الحساء على حده ومعه المقدونس المفري .

٢. أودف السمك

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو سمك مسلوق .

كوب بطاطس مسلوقة مقطعة مكعبات .

$\frac{1}{4}$ كوب مكعبات خيار أخضر أو مخلل .

$\frac{1}{4}$ كوب مكعبات بنجر ناضج .

ملعقة صغيرة بصل مفري

مقدار من الصلصة الفرنسية

للتجميل : بيض مسلوق - خس - بصل .



الطريقة :

- ١ - يقطع السمك المجهاز والسلوق مكعبات .
- ٢ - تخلط مكعبات البطاطس والخيار والبنجر والمقدونس والبصل جميعاً وتبلى بالصلصة الفرنسية .
- ٣ - يضاف إليها السمك المقطع مكعبات ويقلب بخفة ثم يغرف فى طبق التقديم على فرشاة من أوراق الخس ويجمل بحلقات البيض المسلوق والبصل .

٣ - صيادية السمك

المقادير :

- $\frac{3}{4}$ كيلو سمك
- ١ كوب أرز
- ١ بصلة كبيرة مفرية ناعم
- ٣ ملاعق كبيرة زيت
- ٢ كوب ماء
- ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل المفري فى الزيت حتى يغمق لونه ثم يرفع بعيداً عن النار ويسحق البصل جيداً .
- ٢ - يضاف إليه الملح والفلفل ويرفع على النار حتى يغلى .

٣- يضاف إليه السمك ويترك حتى ينضج ثم يرفع السمك ويصفى السائل لعمل الأرز .

٤- يضاف الأرز المغسول إلى السائل ويترك على نار هادئة حتى ينضج ثم يقدم بإحدى الطرق الآتية :

١- يغرف الأرز فى طبق التقديم ويجمل بقليل من السمك المسلوق المفصص والليمون والمقدونس ويقدم باقى السمك فى صحن آخر بعد تجميله بالليمون والمقدونس .

٢- يغرف الأرز فى طبق التقديم ويرص حوله السمك المسلوق ويجمل بالليمون والمقدونس .

٣- يوضع الأرز فى قالب على هيئة طبقات متبادلة من السمك المسلوق والمفصص ثم يقلب القالب فى طبق التقديم ويجمل بالليمون والمقدونس وبقية السمك .

٤- جمبرى مسلوقة

المقادير :

١ كيلو جمبرى

ملح وفلفل وكمون

حبهان ومستكة

بصلة

عصير ليمون

الطريقة :

١- يغسل الجمبرى عدة مرات للتخلص من الرمل .

- ٢- يوضع الجمبرى فى إناء محكم الغطاء فى طبقات متبادلة مع حلقات البصل وباقى المقادير ويرفع على النار حتى ينضج مع التقليب كل آونه .
- ٣- يقدم كما هو أو يقشر ويقدم معه حلقات الليمون أو صلصة فرنسية قارب الصلصة .
- ملحوظة : فى حالة كبر حجم الجمبرى يضاف قليل من الماء عند السلق .

٥- جمبرى بالمايونيز

المقادير :

- ١ كيلو جمبرى مسلوق
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ١ كوب صلصة مايونيز
- ١ بصلة
- ١ قطعة كرفس
- ملح وفلفل

الطريقة :

- ١- يسلق الجمبرى (كما سبق) ويقشر ويفتح الظهر لإخراج الخط الأسود ثم يتبل جيداً .
- ٢- يرص فى طبق التقديم ويغطى بصلصة المايونيز .
- ٣- يزين ببعض وحدات الجمبرى وحلقات من البيض المسلوق والمخللات .



٦- جمبرى بالكارى

المقادير :

جمبرى مسبوق
مقدار من صلصة الكارى
مقدار من الأرز المغفل

الطريقة :

- ١- يسلق الجمبرى (سلق الجمبرى .)
- ٢- يقشر ويفتح الظهر لإخراج الخط الأسود .
- ٣- تعمل صلصة الكارى وتغلى ثم يوضع فيها الجمبرى المسلوق ويعاد تسخينها لمدة ٥ دقائق .
- ٤- يغرف الأرز المغفل بواسطة قالب مجوف من الوسط ثم يوضع الجمبرى بالكارى فى التجويف ثم يجهل بحلقات الليمون والمقدونس .

٧- سمك بالمايونيز

المقادير :

- ١ كيلو سمك مجهز ناضج (مسلوق أو مشوى أو مقلّى)
- ٢ كوب صلصة مايونيز
- عصير ليمون
- ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يشوى السمك كما سبق أو يشوى بالزيت والليمون فى الفرن .
- ٢ - بعد نضج السمك ينزع الجلد والشوك مع الاحتفاظ بالرأس والذيل سليماً .
- ٣ - يفرى لحم السمك بالشوكة ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من صلصة المايونيز .
- ٤ - يوضع السمك المهروس فى صحن السمك (سرفيس خاص مستطيل) على هيئة جسم السمكة ثم يغطى بصلصة المايونيز ثم توضع الرأس والذيل ويجمل حسب الذوق بالآتى : خس - وحدات من الطماطم الصغيرة على شكل سبت مملوءة بالمايونيز - جمبرى مسلوق - مخللات - زيتون أخضر وأسود - بيض مسلوق مقطع حلقات .

٨- ثانياً : تسبيك السمك

يتبع فى تسبيك السمك نفس القواعد المتبعة فى تسبيك اللحوم وهذه القاعدة تصلح عادة للأسماك البحرية وأنواع السمك التى تصلح للتسبيك هى القراميط - القاروص - المياس - اللوط - البورى .

٩- صينية السمك بالطماطم

المقادير :

- ١ كيلو سمك
- $\frac{1}{4}$ رأس ثوم
- ١ كيلو بطاطس
- $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم
- $\frac{1}{2}$ كيلو بصل

$\frac{1}{4}$ كوب زيت

٢ كوب ماء

ملح وفلفل وبهار

الطريقة :

١ - ينظف السمك جيداً ويقطع قطعاً مناسبة .

٢ - تقشر البطاطس وتقطع حلقات .

٣ - تصفى الطماطم ويشر البصل ويدعك بالملح والفلفل والبهار .

٤ - تخلط المقادير وترص فى برام أو بايوركس أو صينية ويوسطها السمك ثم يضاف

إليها عصير الطماطم والماء وعصير الليمون .

٥ - يتبل الجميع جيداً ثم يضاف الزيت .

٦ - يزج فى فرن حار حتى ينضج ويحمر الوجه ويقدم ساخناً .

١٠ - سمك الكارى

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو سمك مجهز خالى من الشوك والجلد .

عصير ليمون ومقدونس

مقدار من صلصة الكارى

كوب أرز

توابل وملح

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويجهز ويقطع قطعاً صغيرة .



٢- تعمل صلصة الكارى ثم يضاف السمك إلى الصلصة ويغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج السمك .

٣- يسلق الأرز أو يفلفل ويوضع فى قالب مجوف من الوسط ثم يقلب على طبق التقديم المسطح .

٤- يوضع السمك بالكارى فى التجويف ويجمل الطبق بحلقات الليمون والمقدونس ويقدم ساخناً .

١١- كزبرة السمك

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو سمك

٣ ملاعق كبيرة زيت

$\frac{1}{4}$ رأس ثوم مدقوقة

$\frac{1}{4}$ كيلو بصل

$\frac{1}{4}$ كيلو طماطم

ملعقة حلو كزبرة ناعمة

ملح وفلفل

قليل من الماء

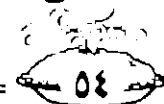
الطريقة :

١- يشوح السمك المجهز فى الزيت ثم ينشل من الزيت .

٢- يحمر البصل المفروى غليظاً فى الزيت ثم الثوم المفروى مع الكزبرة .

٣- تضاف الطماطم المصفاة ويترك حتى ينضج الجميع مع إضافة قليل من الماء إليه .

٤- يوضع السمك ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج السمك



ثم يقدم أو:

- ١ - توضع نصف كمية الخلطة فى طاجن فرن ثم السمك المشوح ثم باقى الخلطة ويغطى الطاجن ويزج فى فرن متوسط الحرارة ويترك إلى أن ينضج .
- ٢ - يرفع الغطاء قبل تمام النضج ليحمر الوجه .

١٢ - كمونية السمك

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو سمك

٣ ملاعق كبيرة زيت

$\frac{1}{4}$ رأس ثوم

١ ملعقة شاي كمون مدقوق ناعم

$\frac{1}{2}$ كوب ماء

$\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم (قد يستغنى عنه) .

ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يقدح الزيت ويضاف إليه الثوم المدقوق ناعم والمخلوط بالكمون ويقلب جيداً حتى يصفر الثوم ثم يضاف إليه عصير الطماطم فى حالة استعماله ويترك حتى ينضج .
 - ٢ - يضاف الماء ويترك حتى يغلى ثم يضاف إليه السمك المجهز ويترك على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى ينضج ثم يغرف ويقدم أو :
- يوضع فى طاجن فرن ويغطى ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك ثم يقدم بالطاجن .



١٣ - طاجن السمك بالفريك

المقادير :

- $\frac{3}{4}$ كيلو سمك
- ١ كوب فريك
- ١ بصلة مفرية
- ٣ ملاعق كبيرة زيت
- ٢ كوب خلاصة سمك أو ماء .
- ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - يجهز السمك ويقطع جزلاً وينزع الشوك .
- ٢ - يقدح الزيت ويشوح فيه السمك ثم ينزع .
- ٣ - يعمل بهريز من الشوك (سلق السمك) .
- ٤ - تحمر البصلة في الزيت ثم يضاف إليها الفريك المغسول ويقلب حتى يحمر ثم يضاف إليه السائل وتببل ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج نصف نضج .
- ٥ - يوضع نصف الفريك في الطاجن ثم السمك المشوح ثم باقى الفريك .
- ٦ - يرش الوجه بقليل من الزيت المقدوح ثم يزرع في فرن حار نوعاً حتى يتم النضج .
- ٧ - يقدم الطاجن وحوله ورقة مشرشرة الحافة أو فوطة مطوية .

ثالثاً : تحمير السمك

قلی السمك هی الطريقة الشرقية المفضلة وأفضل أنواع السمك الصالحة للقلی هی :
البلطی - الدنيس - قشر البياض - البریونی - المرجان - القاروص - الوقار - المیاس .

١٤ - السمك المقلی

المقادیر :

سمك مجهز ومقطع ترنشات [(ومخلی) فلیه]

زیت غزیر للتحمیر

ثوم

عصیر لیمون

دقیق

ملح وكمون

الطريقة :

١ - یجهز السمك ویقطع ترنشات .

٢ - یدق الثوم والكمون والملح ویبتل جیداً بالملح وعصیر الليمون .

٣ - تغطی جزل السمك بالدقیق ثم یقلی فی الزیت المقدوح ثم ینشل علی ورق کلینکس لامتصاص الزیت الزائد .

٤ - یقدم مجملاً بالمقدونس وحلقات الليمون .



١٥- توالي السمك

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو سمك طازج مجهز

$\frac{1}{4}$ كيلو طماطم

٤ ملاعق كبيرة زيت

١ بصلة مفرية

٤ فصوص ثوم مفري

١ كوب ماء

١ كيلو خضر مجهزة (بطاطس - جزر - بسله)

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - يقطع السمك قطعاً مناسبة ويحمر فى الزيت ثم ينشل ويحمر البصل ثم الثوم وتضاف الطماطم المقشرة والمقطعة قطعاً صغيرة ويقلب الجميع على النار .

٢ - يضاف إليه الماء ويترك على النار حتى يغلى ثم تضاف الخضر المجهزة وتترك حتى تنضج .

٣ - يرص السمك فى صينية مدهونة ويغطى بالخليط السابق ثم تزج الصينية فى فرن حار نوعاً حتى تنضج .

٤ - يغرف السمك والخلطة بنظام فى طبق التقديم ويكمل بالليمون والمقدونس .

١٦- فطيرة السمك

المقادير :

خلطة السمك :

$\frac{3}{4}$ كيلو سمك طازج

بصلة كبيرة

عدد ٣ طماطم جامدة مقشرة

$\frac{1}{4}$ ملعقة زيت

ملعقة صغيرة خل

٣ ملاعق كبيرة ماء

ملح وفلفل وكمون

خلطة البطاطس :

١ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروسة

٤ ملاعق كبيرة لبن

١ بيضة لدهان الوجه

ملح وفلفل

الطريقة :

- ١- ينظف السمك وينزع الجلد والشوك (تنظيف السمك) ويقطع قطعاً صغيرة مناسبة ثم يتبل بالملح والفلفل والكمون .
- ٢- يشرب البصل وتقطع الطماطم قطعاً صغيرة .
- ٣- يشوح البصل حتى يصفر ثم يضاف إليه قطع السمك .

- ٤ - تضاف الطماطم المقطعة والماء والخل إلى الخليط السابق وتبل الجميع ويترك حتى يغلى ثم يترك على نار هادئة حتى ينضج السمك .
- ٥ - يضاف اللبن إلى البطاطس وتقلب على النار حتى تمتزج جيداً ويبيض لونها ثم تتبل بالملح والفلفل .
- ٦ - يوضع خليط السمك فى طاجن فرن أو بيركس أو صينية ثم يوضع فوقه خليط البطاطس ويساوى السطح جيداً بحيث يكون مرتفعاً فى الوسط .
- ٧ - يدهن السطح بالبيض المخفوق ثم يزخرف السطح بالشوكة للتجميل .
- ٨ - يزج فى فرن حار نوعاً ما (لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة) وحتى يحمر السطح .
- ٩ - يقدم البيركس كما هو أو الطاجن أما الصينية فيوضع حولها ورقة شفاف مشرشرة الحافة أو فوطة مطوية .

١٧ - كفتة السمك

المقادير :

- ٢ كوب سمك مجهز مسلووق مفرى (أو مقلّى منزوع الجلد والشوك) .
- ٣ وحدات بطاطس مسلوقة ومهروسة .
- ١ ملعقة كبيرة سمن (للبطاطس المهروسة) .
- ١ بيضة
- ١ ملعقة عصير ليمون
- ١ ملعقة مقدونس مفرى
- بيض ويقسماط للتغطية
- ملح وفلفل وكمون



للتجميل :

مقدونس وحلقات ليمون

الطريقة :

١ - يضاف الملح والفلفل والكمون وعصير الليمون والمقدونس المفري للسّمك ويخلط جيداً .

٢ - يسيح السمن ويضاف إلى البطاطس المهروسة ثم تضاف إلى خليط السمك السابق ويعجن الجميع بالبيضة ويخلط جيداً ويتبل .

٣ - يشكل خليط السمك على هيئة اسطوانة (على لوح خشب أو رخامة مرشوشة بالدقيق) ثم تقطع إلى أقسام متساوية مناسبة .

٤ - تشكل هذه الأجزاء حسب الرغبة كرات أو أصابع . . ثم تغطى بالبيض والبسماط .

٥ - تحمر تحميراً غزيراً فى الزيت لمقدوح (قاعدة التحمير) ثم ترفع على ورقه كلينكس لامتصاص الزيت الزائد .

٦ - ترص الكفتة على طبق مسطح وتجميل بالمقدونس وحلقات الليمون .

ملحوظة : يعد خلط السمك بالمقادير الأخرى وعجنه بالبيض .

يمكن وضعه فى صينية مدهونة بالزيت ثم يدهن سطحها بقليل من الزيت ويخبز فى فرن حار حتى يحمر الوجه ويقطع بعد أن يبرد إلى قطع مناسبة ترص فى طبق وتقدم .

١٨ . لقمة السمك المحمرة

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو سمك ناضج مفري .



٤ بيضة

٣ ملاعق كبيرة دقيق

٢ فص ثوم مفري ناعم

١ ملعقة كبيرة مقدونس مفري

زيت أو سمن غزير للتحمير

ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يفصل صفار البيض عن البياض ثم يخفق الصفار حتى يغلظ قوامه ثم يضاف إليه الدقيق والثوم والمقدونس والملح والفلفل مع استمرار الخفق حتى يختلط الجميع .
- ٢ - يضاف للخليط السابق السمك المهروس ويقلب الجميع جيداً .
- ٣ - يخفق بياض البيض حتى يجمد نوعاً ثم يضاف إلى خليط السمك ويقلب معه بخفة حتى يمتزج الجميع .
- ٤ - يقدح الزيت أو السمن الغزير ثم تملأ ملعقة شاي بخليط السمك وتلقى فيه وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار .
- ٥ - بعد أن يحمر لون اللحم تنشل وتصفى من المادة الدهنية وتوضع على ورقة كلينكس لإمتصاص الزيت الزائد .
- ٦ - ترص اللحم فى طبق ويرش فوقها قليل من المقدونس المفري وتقدم ساخنة .

١٩ - لقة الجمبرى

المقادير :

١ كيلو جمبرى كبير أو متوسط الحجم

ثوم مفري وكمون وملح

عصير ليمون

١ ملعقة شاي مقدونس مفرى

١ ملعقة شاي شبت مفرى

٣ ملاعق كبيرة أرز مطحون

دقيق

زيت غزير للتحمير

الطريقة :

- ١ - يغسل الجمبرى عدة مرات ثم يقشر ويفرى ناعماً (يفرى عدة مرات) .
- ٢ - يخلط الجمبرى المفرى بالشبت والمقدونس والأرز المطحون ويتبل جيداً بالثوم المفرى والكمون والملح وعصير الليمون .
- ٣ - تشكل أصابع ثم تتبل بالدقيق .
- ٤ - تحمر الكفتة فى الزيت تحميراً غزيراً (قاعدة التحمير) .
- ٥ - ترص الكفتة المحمرة فى طبق وتجميل بالمقدونس وحلقات الليمون وتقدم ساخنة .

رابعاً : شى السمك

شى السمك يجعله لذيذ الطعم ويحتفظ بكل عناصره علاوة على سهولة هضمه وأفضل أنواع السمك التى تصلح للشى هى :

البورى والبلطى والدنيس والسردين والشال .

الطريقة :

- ١ - يغسل السمك جيداً وينظف من الداخل ويحشى بالثوم والكمون والملح ويغطى بالردة ويشوى .
- ٢ - يقدم ساخناً أو بارداً حسب الرغبة ومعه سلطة طحينة .



٢٠ - سمك مشوى على الطريقة الشرقية

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويجهز حسب نوعه (تنظيف السمك وبعض الأنواع تشوى بدون تنظيف وهذه الطريقة شائعة عند أهل السواحل .
 - ٢ - يتبل السمك بالملح والثوم والكمون أو يتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون وقليل من الزيت أو يترك بدون تتبيل .
 - ٣ - توضع صفيحة الشئ على النار حتى تسخن .
 - ٤ - يغطى السمك بالردة أو يترك بدون تغطية كما فى السردين المشوى أو يدهن بالزيت أو السمن قبل الشئ كما فى القراميط .
 - ٥ - يشوى السمك ويقلب على الوجهين .
 - ٦ - يتبل السمك وهو ساخن أى عقب الشئ مباشرة بإحدى الطرق الآتية :
 - (أ) يرش بالملح كما فى السردين والأسماك الدسمة .
 - (ب) يتبل فى الماء والملح .
 - (ج) يتبل فى الخلطة الآتية أو تقدم معه فى قارب الصلصة الخاص .
- ### الخلطة :
- يسحق الثوم ويضاف إليه الملح والكمون ثم تمزج هذه المقادير بالخل حتى تتكون صلصة خفيفة نوعاً .
- ٧ - يؤكل السمك بارداً أو ساخناً مجملاً بالليمون والمقدونس .

٢١ - السمك المشوى على الطريقة الفرنسية

المقادير :

- ١ كيلو سمك أبيض كبير
- ٤ عدد من الطماطم المقطعة حلقات سميكة نوعاً .
- من ٢ - ٣ بصلة كبيرة مقطعة حلقات
- مقدار من الأرز المغفل

الصلصة للتبيل :

- من ٥ - ٦ ملاعق كبيرة زيت
- من ٥ - ٦ ملاعق كبيرة عصير ليمون .
- ٢ فص ثوم مفرى رفيع .
- ١ ملعقة كبيرة مقدونس مفرى رفيع
- ١ ملعقة صغيرة مسطحة من الكمون الناعم أو الزعتر .

الطريقة :

- ١ - تعد صلصة التبيل بمزج الزيت والملح والفلفل والكمون والزعتر فى سلطانية عميقة ثم يضاف عصير الليمون قليلاً قليلاً ويقلب الخليط بشوكة أو بملعقة خشب حتى ينتهى مقدار الليمون ثم يضاف الثوم المفرى والمقدونس المفرى مع إستمرار التقليب .
- ٢ - يقطع السمك مكعبات كبيرة نوعاً ($3\frac{1}{4}$ سم تقريباً) ويوضع فى السلطانية المحتوية على خليط التبيل السابق بحيث يغطيها تماماً ثم توضع حلقات الطماطم والبصل على السطح وتغطى السلطانية وتوضع فى الثلاجة أو فى مكان متجدد الهواء لمدة ساعتين قبل الشئ ويلاحظ تقليبها عدة مرات خلال هذه المدة .

٣- تعد أسياخ الشى الكبيرة ويوضع بها مكعبات السمك المتبلّة بالتبادل مع حلقات الطماطم وحلقات البصل .

٤- يدهن السمك والخضر والطماطم والبصل بخليط صلصة التتبيل ويشوى على لهب الفحم (يستعمل الفحم البلدى كوقود حيث أنه نظيف ومناسب) أو يشوى فى الفرن (على بعد ٧ سم تقريباً أسفل الشواية) مع ملاحظة التقلب للأسياخ من وقت لآخر أثناء عملية الشى ودهنها بصلصة التتبيل عدة مرات خلال شيها .

٥- يقدم السمك المشوى الساخن على فرشة من الأرز المقلقل .

٢٢- ورق السمك المشوى فى الفرن

المقادير :

سمكة تزن من ١ : $\frac{1}{4}$ ك

٤ ملاعق كبيرة زيت أو زبد

عصير ليمون

ملح وفلفل وبهار وجوزة الطيب

للتجميل :

٢ ملقة كبيرة مقدونس مفرى ناعم

طماطم مشوية

بطاطس صغيرة سوتيه

حلقات ليمون

الطريقة :

- ١ - تنظف السمكة وتبيل من الداخل بالملح والفلفل والبهار وجوزة الطيب وعصير الليمون .
- ٢ - توضع السمكة وسط قطعة من (الورق معدنى) أو فرخ مزدوج من ورق الزبدة مدهون دهناً خفيفاً .
- ٣ - تبيل من الجانبين جيداً وتلف بالورق وتطهى بوضعها أسفل شواية الفرن لمدة من ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم تقلب على الجهة الأخرى وتترك نفس المدة .
- ٤ - تفتح الورقة وتدخل مرة ثالثة لمدة ١٠ دقائق أخرى .
- ٥ - تقدم مجملة بالمقدونس والبطاطس والطماطم والليمون .

خامساً : السمك فى الفرن

- ١ - ينظف السمك ويجهز ويجفف جيداً ويغطى بإحدى الأغذية ويتم كما يلى .
 - ٢ - يزرع فى فرن متوسط الحرارة ويغطى بالمادة الدهنية من أن لآخر مدة الطهى وبعد النضج يصفى من المادة الدهنية قبل تقديمه .
 - ٣ - السمك الصغير أو الرقيق الأنسجة يغطى بورقة مدهونة قبل وضعه فى الفرن وتلف الشرائح على شكل اسطوانة .
 - ٤ - المدة المقررة لطهى السمك فى الفرن تختلف بحسب حجم السمك وتكون حوالى من ١٠ - ١٥ دقائق .
 - ٥ - يقدم على حدة ويجمل بالليمون والمقدونس .
- وأصناف السمك التى تصلح للطهى بهذه الطريقة هى جميع أنواع السمك غير الدهنية .

٢٣ - صينية السمك بالزيت والليمون

المقادير والطريقة :

١ - يجهز السمك ويترك صحيحاً وتنظف أحشائه جيداً ويغسل بالماء والملح والدقيق (تنظف السمك)

٢ - يحشى داخله بالثوم المفروى والملح والكمون والفلفل المفروم .

٣ - يرص فى صينية ويرش عليه عصير الليمون ومعلقة خل وقليل من الزيت .

٤ - يزج فى فرن هادئ حتى ينضج ثم يقدم ساخناً .

ملحوظة :

يعمل السردين بنفس الطريقة ولكن لا يحشى من الداخل إلا الكبير منه .

٢٤ - صينية السمك بالفلفل الأحمر فى الفرن

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو سمك مجهز (سمكة واحدة)

$\frac{1}{4}$ كيلو طماطم مقطعة حلقات سمكة

من ٢ - ٣ ملاعق كبيرة مقلونس مفروى

$\frac{1}{4}$ كوب زيت

٢ ملعقة كبيرة دقيق

٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر (أرناء وطى)

$\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح

فلفل أسود

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويترك صحيحاً .

٢ - يتبل من الداخل بالملح والفلفل وعصير الليمون .

٣ - تغطى الصينية بطبقة من حلقات الطماطم ويلبها فرشاة من المقدونس المفروى .

٤ - توضع السمكة المجهزة على فرشاة المقدونس .

٥ - يوضع الزيت والدقيق والفلفل الأحمر والملح والفلفل الأسود فى سلطانية صغيرة ويمزج الجميع بشوكة حتى ينعم الخليط تماماً ثم يصب فوق السمكة .

٦ - تترج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج (ويمكن تسويتها فوق النار مباشرة مع ملاحظة وضع قطعة من الصفيح أسفل الصينية لتنظيم الحرارة) ثم تقدم ساخنة .

٢٥ - السمك بالبهاط مسست البيورية

المقادير :

٢ كوب سمك ناضج مفروى

مقدار من الصلصة البيضاء السمكية

١ ملعقة كبيرة مقدونس مفروى

٢ بيضة مسلوقة جامد

١ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس

١ ملعقة كبيرة سمن

من ٣ - ٤ وحدات من الطماطم

١ بيضة مخفوقة

عصير ليمون

ملح وفلفل

مقدونس للتجميل

الطريقة :

١ - يضاف إلى السمك الصلصة البيضاء السميكة والمقدونس المفروى ويتبل الجميع بالملح والفلفل وعصير الليمون .

٢ - يقطع البيض المسلوق جامد حلقات وأيضاً تقطع الطماطم حلقات .

٣ - يسيح السمن وتضاف إليه البطاطس المهروسة ثم يضاف إليه البيض المخفوق ويتبل الجميع بالملح والفلفل (بطاطس بيورية) .

٤ - يدهن صحن فرن أو صينية توضع به طبقة من البطاطس يليها البيض المقطع حلقات ثم خليط السمك بالصلصة البيضاء يليه طبقة من حلقات الطماطم ثم باقى مقدار البطاطس البيورية على السطح (يمكن استعمال قمع البتى فور فى وضع البطاطس البيورية على شكل وردات تغطى السطح) ثم يرش السطح بالجبن الرومى المبشور (يمكن الاستغناء عنه) .

٥ - يدخل فرن حار نوعاً ما حتى يحمر الوجه حوالى ٢٠ دقيقة .

٦ - يجميل السطح بحلقات الطماطم وأوراق المقدونس ويقدم .

٢٦ - سمك بالطحينة في الفرن

المقادير :

١ كيلو سمك

$\frac{1}{4}$ كيلو بصل

ملح وفلفل وكمون وعصير ليمون - قطعة كرفس

٢ ملعقة كبيرة زيت

٢ كوب ماء

$\frac{1}{4}$ كيلو طحينة بيضاء

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويجهز (تنظيف السمك) ويقطع جزلاً وينزع الشوك ويتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون .
- ٢ - تعمل خلاصة السمك (بهريز) من عظم السمك (سلق السمك) ويضاف إليها قطعة الكرفس وقطعة بصل ويترك يغلي على النار مدة عشر دقائق ثم يصفى .
- ٣ - يقطع البصل حلقات رفيعة جداً ويشوح في الزيت حتى يصفر لونه فقط ثم يوضع في صحن فرن أو صينية ويرص فوقه السمك المتبل .
- ٤ - تخفق الطحينة وتخفف بالبهريز وتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون أو الخل ثم تصب على السمك وترج الصينية في فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضج السمك .
- ٥ - يقدم السمك في الصينية أو يغرف ويقدم .

٢٧ - طاجن السمك بالفريك

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو سمك

١ كوب فريك

بصلة مفرية

$\frac{1}{4}$ كوب زيت

من $\frac{1}{4}$: ٢ كوب بهريز سمك أو ماء

ملح وفلفل

$\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويجهز ثم يقطع جزلاً ويتزع الشوك .

٢ - يقدح الزيت ويشوح فيه السمك .

٣ - يعمل بهريز من شوك السمك (كما فى السمك بالطحينة السابق .

٤ - تحمر البصلة فى الزيت ثم يضاف إليها عصير الطماطم وتترك تغلى بضع دقائق ثم يضاف إليها الفريك المغسول ويقلب الجميع ثم يضاف السائل (البهريز أو الماء) ويتبل ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج نصف نضج .

٥ - يوضع نصف الفريك فى الطاجن ثم السمك المشوح فى الوسط ثم باقى الفريك .

٦ - يرش السطح بقليل من الزيت المقدوح ثم يزع الطاجن فى الفرن المتوسط الحرارة حتى يتم النضج .

٧ - يقدم الطاجن ساخناً .

سادساً : الطهي على البخار

يوجد إناء خاص للطهي على البخار وهي حلة البخار الخاصة وهذه يمكن إستبدالها بوضع مصفاة فوق إناء محكم به ماء يغلى بحيث لا يتسرب من جوانبه البخار ولا يصل الماء لقاع المصفاة وهذه يوضع عليها الأطعمة المراد طهيها على البخار .

الطريقة :

١ - يتبل السمك على حسب الطلب ويوضع فى صحن مدهون يغطى بصحن آخر مدهون .

٢ - يطهى على البخار بين الطبقين مدة نصف ساعة .

٣ - يقدم السمك فى الصحن الذى طهى فيه ويجمل بالليمون والمقدونس .

٢٨ - قالب السمك

المقادير :

١ كيلو سمك بياض

١ كيلو لبن

$\frac{1}{4}$ كوب كريمة

ملعقة كبيرة زبد سائح

١ ملعقة كبيرة فئات خبز

١ بياض بيضة مخفوقة جامد



صفار (مح) بيضة

قليل من عصير الليمون

فلفل أبيض وملح

الطريقة :

١ - يضاف فتات الخبز واللبن إلى الزيت وتقلب على نار هادئة حتى يصير الخليط غليظاً .

٢ - ينظف السمك ويغسل ثم ينزع الجلد والشوك .

٣ - يفرى السمك ناعماً ويضاف إليه الصلصة السابقة ثم ينعم الجميع فى الهاون جيداً .

٤ - يمرر الخليط خلال منخل سلك نظيف ثم يتبل بالملح والفلفل وتضاف إليه الكريمة ويأض البيض المخفوق ويخلط الجميع بخفة .

٥ - يصب الخليط فى قالب المدهون ويغطى السطح بورقة شفاف مدهونه .

٦ - يطهى على البخار مدة من $\frac{1}{4}$: $\frac{3}{4}$ ساعة حتى ينضج .

٧ - يقلب فى طبق التقديم المناسب ويجمل بالليمون والمقدونس ويمكن تقديم الصلصة البيضاء معه .

٢٩ - بودنخ السمك

المقادير :

١ كيلو سمك أبيض

٢ بيضة مخفوقة

١ ملعقة كبيرة دقيق

١ كوب كريمة

$\frac{1}{4}$ كوب خلاصة أو بهريز سمك (سلق السمك)

١ ملعقة كبيرة زبد جامد

عصير ليمون

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق وخلاصة السمك (عمل الصلصة البيضاء)
وتغلى جيداً .

٢ - يفرى لحم السمك ويدق ويمرر من منخل سلك ثم يخلط بالصلصة البيضاء
وباقى المقادير ويتبل الخليط بالملح والفلفل وعصير الليمون ثم يصب فى قالب مدهون .

٣ - يغطى القالب بورقة مدهونة ويطهى على البخار مدة نصف ساعة حتى ينضج .

٤ - يقلب القالب على طبق التقديم ويغطى بالصلصة البيضاء ويجعل القالب
بالمقدونس والليمون .

٣٠ - سلطة التونة

المقادير :

علبة تونة (حوالى ٢٠ جرام)

$\frac{1}{4}$ فنجان بصل مقطع حلقات رفيعة

$\frac{1}{4}$ كوب كريمة متخمرة

من ٢ - ٣ ملاعق كبيرة صلصة مايونيز

ملح وفلفل

للتجميل :

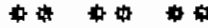
حلقات رفيعة من الخيار - حلقات طماطم - شرائح صغيرة من السردين المملح أو الأنشوجة - زيتون أخضر محشو مقطع حلقات .

الطريقة :

١ - تصفى التونة جيداً وتوضع فى سلطانية ويهرس اللحم بشوكة ثم يضاف إليه البصل ومعه الكريمة المتخمرة وصلصة المايونيز ويتبل الجميع بالملح والفلفل .

٢ - يوضع خليط التونة السابق فى وسط طبق التقديم ثم يرتب الخيار والطماطم بالتبادل حول حافة الطبق .

٣ - يجميل الطبق بشرائح السردين والأنشوجة (بعد تجفيفها) فوق خليط التونة وتوضع حلقات الزيتون المحشو بطريقة منسقة وتقدم .



(هـ) بعض أطباق من السمك السوري واللبناني
وعلى الطريقة التركية والطريقة البنامية
وعلى الطريقة الإيطالية وعلى الطريقة الفرنسية

١- سمك أممه (سمك محشو بالصنوبر والزبد)

طبق على الطريقة السورية

المقادير :

عدد ١ سمكه كبيرة الحجم

بصله مفريه - ملح وفلفل

$\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون

كوب من الصنوبر + $\frac{1}{4}$ كوب زبيب نباتي

كوب زيت - قشر ليمون

الطريقة :

١ - تنظيف السمكه جيداً وتغسل ثم تتبل بالملح والفلفل وقشر الليمون .

٢ - تشوح البصله فى الزيت حتى تصفر ثم يضاف إليها عصير الليمون والصنوبر
والزبيب والملح والفلفل ثم تحشى بها السمكه وتخاط (للهفاظ على الحشو)

٣ - تلف السمكه فى ورقة فويل (المونيوم) مدهونه بالزبد .

٤ - تدخل فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

٥ - يفك الخيط من السمكه وتوضع فى طبق التقديم وتزين بحلقات الليمون وجزء
من خليط الحشو وتقدم .



٢- سمك بصلصة الطحينة

طبق على الطريقة السورية

المقادير :

٢ ك سمك مجهز

عدد ٣ بصله متوسطه مفريه

كوب طحينه - ملح وفلفل

$\frac{1}{4}$ كوب عصير الليمون

$\frac{1}{4}$ كوب من الماء

كوب زيت للتحمير

ملعقة كبيرة من الخل الأبيض

$\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الكمون

الطريقة :

١ - يجهز السمك ويغسل جيداً ويقطع جزل ثم يتبل بالملح والفلفل والكمون .

٢ - يشوح السمك فى الزيت ويترك ليبرد ثم ينزع الجلد والشوك .

٣ - يحمر البصل فى الزيت حتى يلين ثم يضاف إليه الخل ويترك لينضج على نار هادئة .

٤ - تخفق الطحينه مع الماء وعصير الليمون والملح والفلفل ثم تضاف للبصل المحمر السابق (بند ٣) لنحصل على صلصة سميكة نوعا .

٥ - ترص قطع السمك فى صنية أو طاجن فرن ويصب فوقها خليط الطحينه وتدخل فرن متوسط حتى يتم النضج .

٦ - تقدم بالطاجن أو تغرف وتقدم .

٣- سمك بالبصل والبطاطس في الفرن

طبق على الطريقة السورية

المقادير :

- سمكه كبيره - عدد ٣ بصله مقطعه شرائح
- قشر برتقاله - فصوص ثوم مفري
- قشر ليمونه - كوب من عصير الطماطم
- عدد ١ ك بطاطس - $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون
- كوب زيت - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيره كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كزبره - ملح وفلفل
- ٢ ملعقة كبيرة دقيق - قليل من زيت الزيتون

الطريقة :

- ١- تقشر البطاطس وتغسل وتقطع شرائح رقيقه (دوائر) ثم تسلق لمدة عشر دقائق في ماء وملح.
- ٢- يجهز السمك (ينظف وتنزع الأحشاء ويغسل) ويتبل بالملح والفلفل (بعد غسله جيداً) وقشر الليمون والتوابل والثوم وقشر البرتقال . ثم يصب فوقها زيت الزيتون وتترك لمدة تتراوح بين ١ ساعه أو اثنين.
- ٣- ترص حلقات البطاطس المسلوقة (بند ١) والبصل المقطع شرائح فوقها في طاجن فرن مدهون بالزيت .
- ٤- يصب فوقها عصير الطماطم ويتبل الجميع بالملح والفلفل ويقلب جيداً.

- ٥ - يضاف عصير الليمون والزيت للخليط السابق ويخلط جيداً حتى يمتزج الجميع .
- ٦ - توضع السمكة مع الزيت فى طبق خاص بالفرن المتوسط الحرارة حتى تنضج .
- ٧ - تغرف السمكة فى طبق التقديم ومعها الصلصة المعدة السابقة (بند ٥) .

٤ - سمك مسلوك بصلصة الطراطور

طبق على الطريقة السورية

المقادير :

- سمكة كبيرة - $\frac{1}{4}$ ليمونه
- بصله كبيرة - قشر برتقال وليمون
- عدد ا جزره - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الزعتر الناعم - ملح وفلفل
- $\frac{1}{4}$ كوب خل أبيض - كوب صنوبر مطحون ناعم
- كوب عصير ليمون - ٣ فص ثوم مفرى
- قطعه جبز افرنجى منقوع فى الماء ومעصور
- قليل من الماء - مقدار من صلصة الطراطور بالصنوبر

طريقة عمل صلصة الطراطور :-

١ - يعصر الخبز الأفرنجى المنقوع فى الماء جيداً ويضاف إليه الصنوبر الناعم جداً وأيضاً الثوم الناعم .

٢ - يهون الصنوبر المخلوط بالخبز السابق (بند ١) ويضاف إليه عصير الليمون والماء بالتبادل تدريجياً مع الاستمرار فى التقليب حتى يصبح الخليط متجانس وقوامه سميك

نوعاً (يكفى لتغطيه ظهر الملعقة).

٣- تصفى الصلصة السابقة من منخل سلك أو مصفاه شاي ثم تتبل بالملح والفلفل وتستعمل لتغطية السمك.

الطريقة :

١- يجهز السمك وينظف- تنظيف السمك (ثم يتبل بالملح والفلفل ويدعك بقشر الليمون وقشر البرتقال ويترك لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة).

٢- تلف السمكة فى قطعة شاش على أن يربط الطرفين للشاشه حتى لا تنفت السمكة أثناء السلق.

٣- يسلق السمك فى الماء الفاتر والقرنفل والبصله والملح والجزر والليمون والخل (مدة السلق تتراوح بين $\frac{1}{4}$: $\frac{1}{2}$ ساعة)

٤- يرفع السمك من إناء السلق ويصفى ثم ينزع منه الجلد والشوك وهو ساخن ثم يفرى على أن يحتفظ بالرأس والذيل لتشكيل الطبق.

٥- يتبل السمك المفري ويشكل فى طبق التقديم على شكل جسم السمكة ويوضع الرأس والذيل ثم يغطى جسم السمكة بصلصة الطراطور السابقة المده ثم يزين الطبق بحلقات الليمون والمقدونس ويقدم.

ملحوظة

تقدم باقى صلصة الطراطور فى القارب الخاص (صوصير) وتقدم مع السمك.

٥- سمك بالطماطم واللوز

طبق على الطريقة السوريه

المقادير :

١ ك سمك الترويت - بصله كبيره مفريه ناعم.



٢ كوب عصير طماطم - ٣ فص ثوم

٢ ملعقة كبيرة مقدونس مفري

٢ ملعقة كبيرة لوز مقشور .

زيت للقليل - عصير ليمونه

ملح وفلفل وبهار .

الطريقة :

١ - تنظيف السمك ويجهز (تنظيف السمك ص) ثم يغسل جيداً ويصفى .

٢ - يتبل السمك بالملح والفلفل ثم يحمر فى الزيت من الوجهين ويحتفظ به ساخناً .

٣ - يحمر البصل فى الزيت المتبقى وأيضاً الثوم المفري ثم يضاف عصير الطماطم والليمون والملح والبهار ويترك الجميع على نار متوسطة حتى ينضج (إناء مغطى) لمدة $\frac{1}{4}$ ساعه وقبل نهاية النضج يضاف المقدونس المفري واللوز .

٤ - يغرف السمك فى طبق التقديم وتصب فوقه الصلصة المتخلفة من الطهى ويقدم ساخناً .

٦- سمك بالخردل .

طبق على الطريقة السورية

المقادير :

سمكه كبيره مخليه من الشوك

٤ ملعقة من الخردل

عدد ٥ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (كاتشاب)

عدد ٣ ملعقة كبيرة من صلصة المايونيز

بصله صغيره مفريه - عصير ليمونه

١/ كوب زيت - ٢ ملعقة كبيرة مقدونس مفري
ملح وفلفل وجوزه الطيب وقرفة

الطريقة :

- ١ - تنظيف السمكه (تنظيف السمك) (وتغسل جيداً بعد نزع الأحشاء ثم تصفى .
- ٢ - يخلط الخردل مع البصله المفريه وصلصة الطماطم وصلصة المايونيز وعصير الليمون ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل وقليل من جوزه الطيب والقرفة مع التقليب الجيد .
- ٣ - تبلى السمكه المجهزه (بند ١) بالخليط السابق جيداً من الداخل والخارج ثم توضع فى صينيّه فرن مدهونه بالزيت وتغطى بورق الفويل (ألومنيوم) .
- ٤ - تخرج صينيّه السمك المعبه سابقا فى فرن ساخن نوعاً وتترك حتى تنضج (مدة عشرين دقيقة) .
- ٥ - ترفع ورقة الألومنيوم وترش السمكه بالمقدونس المفري على السطح ثم تعاد للفرن لمدة من ٥ : ١٠ دقائق .
- ٦ - تقدم السمكه ساخنه ومعها صلصة الخردل المتبقية .

٧ - سمك بالبطاطس البيوريه والليمون

طبق على الطريقة السوريه

المقادير :

- ١ ك سمك - عصير ٣ ليمونه
- عدد ١ جزره - عرق من الكرفس .
- بصله - ليمونه - فص ثوم مفري .



- ١ ك بطاطس مسلوقة ومهروسة
 $\frac{1}{4}$ كوب زيت - كوب خل أبيض .
ملعقة كبيرة مقدونس مفرى ناعم
٢ ملعقة كبيرة جبن مفرى - ملح وفلفل وبهار (حبوب)
ملعقة كبيرة زبد - صفار ٢ بيضه

الطريقة :

- ١ - تجهز السمكه وتوضع فى الوعاء الخاص بسلق السمك ويضاف إليها الخل ويضاف البهار والجزره المقطعه والكرفس والبصله والمقدونس ونصف ليمونه مقطعه والملح ثم يغطى الكل بالماء .
٢ - تطهى السمكه على نار هادئة مدة $\frac{1}{4}$ ساعه ثم تترك حتى تبرد فى نفس الوعاء ثم ترفع بإحتراس إلى طبق التقديم .
٣ - يعاد غلى الصلصة المتبقية (بند ١) حتى تنقص حجمها إلى الربع .
٤ - يقلب الدقيق فى الذبده مدة ٥ دقائق على نار هادئة ثم يضاف إليها عصير الليمون ثم يصب الخليط إلى السابق (بند ٣) مع التقليب حتى تتجانس الصلصة ويتم النضج (قوامها سميك نوعاً) .
٥ - يضاف للصلصة السابقه صفار البيض والجبنه المفريه وتقلب جيداً ثم تصب الصلصة فوق السمكه (بند ٢) ويحتفظ بياقى الصلصة ليقدم معها فى الإناء الخاص .
٦ - ترص البطاطس المسلوقة حول السمكه بشكل جميل أو يمكن أن تهرس البطاطس (بيوريه) وتشكل على هيئة وردات حول السمكه السابقه (بند ٥) وتقدم .

٨- سمك بالصلصة البيضاء

طبق على الطريقة السورية

المقادير :

- عدد ٧ شرائح من سمك أبيض (فيليه)
- ٥ ملاعق كبيره جبن مفريه - ملح وفلفل
- قليل من الزنجبيل وقليل من جوزة الطيب .
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون - صفار ٢ بيضه .
- مقدار من الصلصة البيضاء
- خضر مسلوقة (جزر مكعبات - فاصوليا أو بسله - بطاطس مكبات)

الطريقة :

- ١ - تنظيف وتغسل شرائح السمك ثم تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون
- ٢ - تعد الصلصة البيضاء (الباشميل) ثم يضاف إليه قدر ٢ ملعقة جبنه مفريه
- ٣ - يخفق صفار البيض ويضاف إلى باقى الجبنه المفريه (٣ ملاعق) ثم تتبل بالزنجبيل وجوزة الطيب وتخلط جيدا
- ٤ - تفرد شرائح السمك (بند ١) بحيث تكون الجهة المتزوع جلدها إلى الداخل ثم توضع فوقها طبقة من خليط البيض والجبن السابق (بند ٣)
- ٥ - تلف شرائح السمك كل شريحة من الذيل إلى الرأس وتثبت بخله ثم ترص على صنيه مدھونه بالذبد ويصب فوقها الصلصة البيضاء المعدة (بند ٢) على السطح ثم تزج فى فرن ساخن حتى تحمر .
- ٦ - تقدم وهى ماخنة ومعها الخضر المسلوقة (سوتيه) .

٩ - سمك باللبه الحليب واللوز

طبق على الطريقة السورية

المقادير :

١ ك سمك متوسط الحجم أو شرائح (فليه)

٢ كوب حليب - $\frac{1}{4}$ كوب لوز مقشر

١ ملعقة كبيرة دقيق - زيت أو زبد للتحمير .

ملح وفلفل وجوزة الطيب

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويجهز (تنظيف السمك ثم ينقع في الحليب لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة

٢ - يخلط الدقيق بالملح والفلفل وجوزة الطيب ثم تغطى كل سمكه أو شريحه بالدقيق من الناحيتين .

٣ - تحمر شرائح السمك أو السمك المتبل بالدقيق في الزبد على نار متوسطة حتى تحمر من الجهتين .

٤ - يحمر اللوز بعد السمك في الزبد .

٥ - يرص السمك المقلّى في طبق التقديم ويزين باللوز المحمر والمقدونس وشرائح الليمون ويقدم ساخناً .

١٠ - سمك ترويت محشو باللوز

طبق على الطريقة السورية

المقادير :

عدد ٥ سمكه ترويت



عدد ٢ بيضه مسلوقه جامد ، ومفريه ناعم - بيضه .
 كوب من فتات الخبز الأفرنجي - $\frac{1}{4}$ كوب لبن .
 $\frac{1}{4}$ كوب خل أبيض مخفف بالماء - بصله مفريه .
 كوب لوز مقشر - كوب من الزيت - ملعقة زبده
 ملعقة كبيره مقدونس مفري - ٢ ملعقة كبيره بقسماط ناعم
 ملعقة كبيره جنبه مفريه - ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يشوح البصل المفري فى الزبده حتى يصفر ثم يشوح مع نصف كميّه اللوز المقطعه شرائح رفيعة .
- ٢ - يخلط فتات الخبز مع اللبن ثم يضاف إليه البصل واللوز السابق (بند ١) والمقدونس والبيض والجنبه ويقلب الخليط جيداً .
- ٣ - يحشى السمك المعد والمجهز (تجهيز السمك ص) بالخليط السابق ثم يخاط (لعدم خروج الحشو) ثم تدهن كل سمكه بالزيت ثم تغطى بالقسماط الناعم من الجهتين .
- ٤ - يرص السمك السابق فى طاجن فرن ويرش على السطح اللوز والخل والماء ثم تغطى بورق الفويل (الألمنيوم) وتزج فى فرن حتى تنضج ثم يقدم ساخناً .

١١ - كفتة السمك بالتوم

طبق على الطريقة السوريه

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ ك سمك مخلص - بصله مفريه ناعم .
 ٣ فص ثوم ناعم - ٢ ملعقة كبيرة أرز مسلوق .



٤ ملاعق كبيره صلصه بيضاء - ملح وفلفل وجوزة الطيب

ملعقة كبيره بقسماط ناعم - بيضة .

للتزيين : شرائح من الليمون - مقدونس مفري - خس .

الطريقة :

١ - ينظف السمك (ص) وينزع الجلد ويقطع إلى شرائح ثم يفري ناعم (يفري مرتين) .

٢ - يضاف للسمك المفري السابق البصل المفري والثوم الناعم والملح والفلفل وجوزة الطيب والأرز المسلوق ثم يعاد فرمه لنحصل على خليط متماسك يمكن تشكيله .

٣ - يقطع خليط السمك إلى قطع اسطوانيه (أصابع) بعد وضعه على لوحه مرشوشه بالدقيق . (ويمكن تشكيلها على هيئة (أقراص وحسب الرغبة) .

٤ - تخفق البيضة وتبل بالملح والفلفل ثم تغطى اسطوانات السمك السابقه بالبيض المربوب ثم البقساط الناعم .

٥ - تحمر اسطوانات السمك فى الزيت الغزير المقدوح ثم تنزع على ورق كلينكس لإمتصاص ماده الدهنيه الزائده .

٦ - ترص أصابع (أو أقراص) السمك (الكفته) فى طبق التقديم وتزين بحلقات الليمون وأوراق الخس والمقدونس وتقدم .

١٢ - سمك بالخضار فى الفرن

طبق على الطريقه السوريه

المقادير :

٢ك سمك - عدد ٣ جزره مقطع حلقات أو مكعبات

رأس ثوم متوسطه مقشره - عدد ٤ بطاطس مقشره ومقطعه حلقات أو مكعبات



عدد ٣ كوسه مقطعه (حلقاات أو مكعبات) - $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم
كوب من البسله المفصصه - بصله مفريه ناعم - زبده أوزيت للتحمير .
ملعقه كبيره كرفس مفرى ناعم أو مقدونس - قشر ليمون ويرتقال
ملح وفلفل وزعتر - كوب ماء .

الطريقه :

- ١- ينظف السمك (تنظيف السمك ص) وتنزع الأحشاء ويترك صحيحا
- ٢- يتبل السمك بالملح والفلفل والزعتر وقشر الليمون والبرتقال .
- ٣- يشق سطح السمك بشقوق عريضه على أبعاد متساويه .
- ٤- يحمر البصل فى الزبده أو الزيت حتى يصفر ثم يضاف إليه الخضار المعد
(بسله - جزر - بطاطس - كوسه - كرفس - أو مقدونس) مع التقليب على نار هادئه .
- ٥ - يضاف عصير الطماطم للبصل والخضار السابق وكذا الماء ويتبل بالملح والفلفل ويترك الجميع على نار هادئه مع تغطيه الإناء حتى ينضج الجميع نوعا .
- ٦ - يحشى كل شق عرضى فى سطح السمك بفص ثوم مع مراعاة غرسه جيداً حتى لا يخرج فص الثوم .
- ٧ - يوضع السمك السابق فى طاجن فرن مدهون بالزيت ويدهن السمك أيضاً بالزيت .
- ٨ - يصب الخضار المطهى السابق (بند٥) ثم يغطى الطاجن بورقة فويل (ألونيوم) مدهونه بالزيت .
- ٩ - يزع الطاجن فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج مع ملاحظة نزع ورقة الألونيوم قبل تمام النضج بعشر دقائق ليحمر الوجه .

١٠ - يقدم السمك ساخناً بنفس الطاجن أو يغرف فى طبق التقديم .

١٣ - سمك بالباذنجان

طبق على الطريقة السوريه

المقادير :

- ١ ك سمك مقطع جزلاً متوسطة السمك
- ١ ك باذنجان مقطع حلقات متوسطة الحجم
- عدد ١ فلفل حمراء + ١ فلفل خضراء مقطعه .
- عدد ٣ فص ثوم - بصله كبيره مفريه ناعم
- $\frac{1}{4}$ ك طماطم متروعة البذور ومقشره ومقطعه قطعاً صغيره .
- عصير ٣ ليمونه - $\frac{1}{4}$ ك بطاطس مقطعه
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم - كوب زيت للتحمير
- ملعقة كبيره دقيق - ملح وفلفل وزعتر جاف ناعم .

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل (ص) ثم يتبل بالملح والفلفل وتغطى القطع بالدقيق من الجهتين ثم يحمر السمك فى الزيت من الجهتين .
- ٢ - يشوح الخضار فى زيت قلى السمك (الباذنجان والفلفل والبصل المفري والثوم المفري والبطاطس) ثم يتبل الجميع بالملح والفلفل بعد إضافه الطماطم .
- ٣ - يضاف عصير الطماطم والليمون ويترك الإناء المغطاه على نار هادئه لينضج الجميع ($\frac{1}{4}$ ساعه)
- ٤ - يضاف للسابق قطع السمك (بند ١) وترك حتى تمام النضج على نار هادئه .
- ٥ - يفرق فى طبق التقديم ويقدم ساخناً .

١٤ - سمك الكاري والطماطم

طبق على الطريقة السورية

المقادير :

- ٢ ك سمك مجهز - ١ ك طماطم مقشره ومنزوعة البذر ومقطعه .
- ٢ بصله كبيره مفريه ناعم - عدد ٥ فص ثوم مفرى
- عدد ١ فلفل خضراء مقطعه - عصير ٢ ليمونه - كوب ماء
- $\frac{1}{4}$ كوب زيت الزيتون - ٢ كوب عصير طماطم - ملعقة كبيره مسحوق الكارى .
- ملعقة كبيرة من المقدونس المفرى - ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويجهز (ص) ثم يتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يشوح البصل المفرى فى الزيت حتى يصفر ثم يضاف إليه الفلفل المقطع والطماطم المقطعه مع التقليب على نار هادئه لمدة عشر دقائق .
- ٣ - يضاف للسابق التوابل والكارى والملح والفلفل) وعصير الليمون وعصير الطماطم والماء يغطى الإناء ويترك على نار هادئه حتى ينضج الجميع ($\frac{1}{4}$ ساعة)
- ٤ - يحشى السمك المجهز السابق (بند ١) بخليط الثوم المفرى والمقدونس ثم يرص فى طاجن الفرن .
- ٥ - يصب فوق السمك السابق الصلصه المعده السابق (بند ٣) ثم يغطى الطاجن بورق الفويل (الألمنيوم) وتزج فى فرن حار حتى يتم نضج السمك
- ٦ - يقدم السمك ساخنا بالطاجن بعد نزع ورقة الألمنيوم أو يغرف فى طبق التقديم .

١٥ - سمك بصلصة الطحينة

طبق على الطريقة اللبنانية

المقادير

- ٢ ك سمك فيليه (مخلّى من الجلد والشوك) - عدد ٣ بصله كبيره مفريه .
عدد ١ كوب طحينة بيضاء - $\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون - كوب زيت للتحمير .
ملعقة كبيرة من الخل الأبيض - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كمون ناعم . ملح وفلفل

الطريقة:

- ١- يتبل السمك المعد بالملح والفلفل والكمون ثم يحمر فى الزيت .
- ٢- يشوح البصل المفري فى الزيت (بعد السمك) حتى يصفر لونه ويلين ثم يضاف إليه الخل ويترك على نار هادئة حتى ينضج
- ٣- تخفق الطحينة البيضاء مع عصير الليمون وتبل بالملح والفلفل ثم تضاف للبصل السابق ويقلب جيدا وحتى تحصل على صلصة سميكة نوعا .
- ٤- ترتب قطع السمك المحمره فى طاجن فرن (بند ١) ثم يصب فوقها خليط الطحينة السابق (بند ٣) ثم تزدج فى الفرن حتى يتم النضج .

١٦ - سمكة حره (بالطحينة وعجين الجمل)

طبق على الطريقة اللبنانية

المقادير

- سمكة صحيحة وزن حوالى $\frac{1}{4}$ ك - كوب عجين جمل مفري -
 $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم - ١ كوب طحينة بيضاء - ٢ كوب ماء

$\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون - $\frac{1}{4}$ كوب عصير الليمون - ملعقة كبيرة شطه ناعمه

٢ ملعقة كبيرة كزبره جافه ناعمه - بصله مفريه ناعم - ٢ رأس ثوم - ملح

وفلفل

الطريقة :

١ - تنظيف السمكه وتغسل ثم تتبل بالملح وتترك لمدة $\frac{1}{4}$ ساعه ثم تغسل ثانيه وتجفف ثم تشق من السطح ٣ شقوق متوازيه (لكى تتشرب جيداً أثناء الطهي) .

٢ - تخفق الطحينة مع الليمون جيداً ويضاف إليها الماء حتى نحصل على صلصه متجانسه سميكه نوعاً .

٣ - يضاف الثوم المفري والكزبره والملح والفلفل والشطه (فى حالة استعمالها) وعين الجمل المفري وأيضاً البصل بعد تشويحه فى الزيت حتى يصفر .

٤ - توضع السمكه المدهه سابقاً (بند ١) فى طاجن فرن مدهون بالزيت ثم يصب فوقها الصلصة السابقه المدهه (بند ٣) وأيضاً تحشى من الوسط بنفس الصلصة . ثم يغطى الطاجن بورق الفويل (الألومنيوم) .

٥ - يزوج الطاجن السابق فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج ثم يترك ليبرد .

٦ - يقدم الطاجن كما هو بارد أو تغرف السمكه فى طبق التقديم ومعها الصلصة المتبقية وتزين بأنصاف عين الجمل .

سلمون باللوز

طبق على الطريقة التركيه

المقادير

١ ك من شرائح سمك السلمون

عصير $\frac{1}{4}$ ليمونه

٢ بصله مفريه ناعم - ملعقة كبيرة من الزبد - ٦ ملاعق كبيرة من بهريز

اللحم الساخن

ورقه لوره - ملح وفلفل أبيض

مقادير الصلصة :

قطعة من خبز أفرنجي باث (لبابه) - ٣ ملاعق كبيرة لبن - كوب لوز مقشور
فص ثوم مفرى - ٢ ملعقة كبيرة ماء - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من مسحوق جوزة الطيب
٢ ملعقة كبيرة خل أبيض - ٢ ملعقة كبيرة زيت - ٢ ملعقة كبيرة من القشدة الطازجة
(أو الكريمة)

صفار بيضه - ملح وفلفل أبيض - $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من السكر .

طريقة عمل الصلصة :

١ - ينقع لباب الخبز الأفرنجي فى اللبن حتى يلين ثم يصفى ويعصر جيداً من اللبن
٢ - يطحن اللوز والماء والثوم المفرى (يستعمل الخلاط الكهربى) حتى نحصل على
صلصة سميكة نوعاً .

٣ - يضاف للخليط السابق (بند ٢) لبابه الخبز المعصوره (بند ١) وجوزة الطيب والملح
والفلفل والخل والسكر والبيض المخفوق والقشدة ويخفق الجميع جيداً حتى نحصل على
صلصة سميكة .

الطريقة :

١ - تغسل شرائح السمك السالمون وتجفف ثم تتبل بعصير الليمون والملح والفلفل
الأبيض .

٢ - يحمر البصل المفرى فى الزبد حتى يصفر لونه ويدبل ثم تضاف إليه شرائح
السالمون المتبله السابقه وأيضاً بهريز اللحم الساخن وورقه اللوره وتترك على نار هادئه فى
إناء محكم الغطاء لمدة $\frac{1}{4}$ ساعه . ثم ترفع على ورقة اللوره .

٣ - ترص شرائح السالمون السابقه (بند ١) فى طاجن فرن ثم تصب فوقه الصلصة
المعدة السابقه ثم يدخل الطاجن فى فرن ساخن لمدة عشر دقائق ثم تقدم ساخنة بعد تجميلها
بالمقدونس .

١٨ - سمك الترويت بالموز

طبق على الطريقة البانامية

المقادير

- ١ ك سمك ترويت - ٢ ملعقة كبيرة دقيق - عصير ليمونه
ملح وفلفل أسود - ٥ ملاعق كبيرة زيت - عدد ٣ إصبع موز
٢ ملعقة كبيرة صلصة الكاتشاب (الطماطم) - ملعقة كبيرة مقدونس
مفرى - ملعقة زبد .

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ثم يغسل ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ثم يغطى بالدقيق ويحمر فى الزيت الساخن من الجهتين ثم يحفظ فى مكان دافئ .
٢ - تقطع أصابع الموز طوليا إلى نصفين ثم تحمر فى زيت السمك السابق .
٣ - يرص السمك المقلّى السابق الدافئ فى طبق التقديم وترص فوقه شرائح الموز المحمرة ثم يزين الطبق بصلصة الكاتشاب والمقدونس المفرى .
٤ - تسيح الزبد حتى يبدأ لونها فى الإحمرار ثم تصب فى الحال فوق السمك السابق ويقدم ساخنا .

١٩ - سمك بعجينة المثلق والمشروم (الشامبينيون)

طبق على الطريقة الإيطالية

المقادير

- ٣ شرائح من سمك السالمون المدخن

شريحه واحده عريضه من السمك (قليه)

مقدار من عجينه الميل فى (يمكن شرائها جاهزه).

٢ ملعقة كبيره زيد - صفار ٢ بيضه .

كوب من المشروم مقطع ناعم - بصله صغيره مفريه ناعم

٢ ملعقة كبيره جبن مبشور - $\frac{1}{4}$ كوب من القشده (أو الكريه اللبانى)

٢ ملعقة كبيره دقيق - ملح وفلفل .

للتريين :

ورق من المقدونس - شرائح من الليمون - فلفله مقطعه أو مفريه .

الطريقة :

١ - تغطى شريحه السمك العريضه بالدقيق المخلوط بالملح والفلفل ثم تحمر فى الزبد .

٢ - يحمر البصل فى الزبد مكان السمك وأيضاً المشروم المفري على نار هادئه لمدته ١٠ دقائق ثم تضاف الجبنه المبشوره وتبل الجميع بالملح والفلفل .

٣ - يضاف للخليط السابق القشده وتقلب مع البصل والجبن والمشروم حتى يتجانس الخليط لمدته ٥ دقائق .

٤ - تقسم عجينه الميل فى إلى قسمين متساويين ويفرد كل قسم على حده لسمك ١ سم .

٥ - تغطى صنيه فرن مستطيله مدهونه بأحد قسمى الفطير المفرد السابق ثم يوضع فوقها شرائح السمك المحمره وخليط البصل والقشده والمشروم (بند ٢ ، ٣)

٦ - يوضع فوق الخليط السابق شريحه السمك العريضه (بند ١) المحمره ثم يغطى الجميع بالقسم الثانى من فطيرة الميل فى وتقطع بواسطة السكين الحاد على شكل سمكه .

٧- يعمل خطوط متوازية فوق الفطيره بظهر السكين ثم تدهن بصغار البيض المخفوق ثم تزرع فى فرن متوسط الحرارة لمدة $\frac{1}{4}$ ساعه تقريباً أى حتى تنضج ويحمر السطح .

٨- يوضع فى طبق التقديم ويزين الطبق بشرائح الليمون وورق المقدونس والفلفل المفريه ويقدم .

٢٠. كرات سمك السالمون

طبق على الطريقة الإيطاليه

المقادير

شريحه من سمك السالمون تزن حوالى ١ ك

$\frac{1}{4}$ كوب لبن - بصله مفريه ناعم - صفار ٢ بيضه + ٢ بيضه .

ملعقة كبيره من الزبد

٦ ملاعق كبيره دقيق

ملعقه كبيره من المقدونس المفري

ملعقه صغيره ريحان مفري - زيت للقللى

ملح وفلفل وجوزة الطيب .

الطريقة :

١ - يقلب الزبد مع اللبن على نار متوسطه لمدة ٥ دقائق ثم يضاف إليه $\frac{1}{4}$ كميته الدقيق (٣ ملاعق) وتضاف البصله ويتبل الجميع بالملح والفلفل وجوزة الطيب ثم تهدأ النار ويستمر فى التقليب حتى يصبح قوام الصلصه سميكاً نوعاً .

٢ - يفرى السمك بمفرمة اللحم حتى ينعم ثم بالبيض (صفار + ٢ بيضه) ثم يضاف إلى الخليط الريحان والمقدونس المفري ويقلب الجميع جيداً حتى يتجانس الخليط .



٣- يضاف الخليط السابق للسّمك إلى الصلصة المعدة السابقة (بند ١) ويقلب جيدا حتى تتكون عجينة متفاسكة يمكن تشكيلها .

٤- بواسطة ملعقة صغيرة يشكل الخليط السابق على هيئة كرات صغيرة ثم تغطى هذه الكرات بالدقيق الباقي (٣ ملعقة)

٥- تحمر الكرات السابقة في زيت غزير ساخن (نار متوسطة)

٦- تقدم الكرات المحمرة ساخنة بعد غرفها في طبق التقديم (شكل هرمي) ويقدم معها البطاطس المحمرة وأوراق الخس أو صلصة الطماطم .

٢١- سمك توتة بالصلصة

طبق على الطريقة الإيطالية

المقادير

١٠ قطعة من سمك التوتة المقطعة

٥ شرائح من الخبز الأفرنجي (توست أو كاناييه باب المشهيات

بصله مفريه ناعم - ٣ فص ثوم - ٣ بيضة مخفوقة

$\frac{3}{4}$ كوب زيتون أسود منزوع النوى - ملعقة كبيرة زبد .

٢ ملعقة كبيرة عصير الليمون - ٢ ملعقة كبيرة مقدونس مفري

٢ ملعقة كبيرة دقيق - $\frac{1}{4}$ كوب زيت - ملح وفلفل

قليل من الشطة (حسب الرغبة)

الطريقة :

١- تغسل قطع السمك وتجفف جيدا (ورق النشاف) ثم تغطى بالدقيق المتبل بالملح والفلفل ثم تحمر في الزبد على نار متوسطة حتى يحمر (٥ دقائق)

٢- تدهن شرائح الخبز (التوست) بالزيت والثوم المفري ثم يزوج في فرن حار ويعد خروجها من الفرن يرتب السمك فوقها .

٣- تشوح البصله المفريه فى الزيت حتى تصفر وتلين ثم يضاف إليها المقدونس المفري والزيتون والبيض والليمون وتبل الجميع بالملح والفلفل والشطه (فى حالة استعمالها) مع التقليب المستمر .

٤- يصب الخليط السابق فوق التوست المغطى بالسمك (بند ٢) وترص جميعها فى طبق التقديم ويكمل الطبق بعروق المقدونس ويقدم .

٢٢- سمك التونه بالبطاطس

طبق على الطريقة الإيطالية

المقادير

عدد ٤ قطعة من سمك التونه الطازج
١/٢ ك بطاطس - ١/٢ كوب زيت زيتون
عدد ٢ بصله مقطعه حلقات - ٢ ملعقة مقدونس مفري
٣ ملاعق كبيره من بقسماط ناعم - ملح وبهار .

الطريقة :

١- تقشر البطاطس وتقطع شرائح مستديره رقيقه .
٢- يغسل السمك ويزال الجلد ويجفف جيدا .
٣- ترص نصف كميه البطاطس فى طاجن فرن ثم يوضع فوقها شرائح البصل والمقدونس المفري وتبل الخليط بالملح والبهار ثم يرش قليل من الزيت .

- ٤ - ترص قطع السمك المعده (بند ٢) فوق الخليط السابق ثم تغطى بنصف كميته البطاطس الباقية وأيضاً تتبل بالملح والبهار ثم يصب باقى كميته الزيت على السطح .
- ٥ - يرش مططح بعد ذلك بالبقسماط الناعم ثم يزوج الطاجن المعد السابق فى فرن الساخن حتى يتم التضيغ (حوالى $\frac{1}{4}$ ساعه) مع إضافه كميته من الماء الساخن من حين لآخر .

٢٣ - سمك تونه بالأعشاب

طبق على الطريقة الإيطالية

المقادير

- عدد ٤ قطعه من سمك التونه الطازج .
- حزمه من المقدونس المفرى ناعم
- ملعقه صغيره من الريحان (بازيليكو) الجاف أو $\frac{1}{4}$ حزمه من الريحان الأخضر
- $\frac{1}{4}$ ملعقه صغيره من اكليل الجبل (روز مارى)
- عدد ٥ فص ثوم مفرى - عصير ليمونه
- ملح وبهار - زيت للقللى - دقيق حسب الحاجه .
- $\frac{1}{4}$ ملعقه صغيره من الزعتر الناعم أو ما يعادله من الزعتر الأخضر .

الطريقة :

- ١ - تغسل قطع السمك جيداً ثم تجفف جيداً ثم تتبل بالدقيق المخلوط بالملح والبهار .
- ٢ - تخلط الأعشاب المعده معاً (المقدونس المفرى + الريحان + الزعتر + إكليل الجبل + الثوم المفرى) وترفع على نار هادئه بعد إضافه الزيت وعصير الليمون .
- ٣ - يحمر سمك التونه المعد (بند ١) من الجهتين ثم يرتب فى طبق التقديم ويصب فوقه الصلصه المتبقية (بند ٢) ويقدم .



٢٤ - سمك التونه بالخل

طبق على الطريقة الفرنسيه

المقادير

- عدد ٥ قطع من سمك التونه الطازج (تزن حوالى كيلو)
 $\frac{1}{4}$ ك طماطم مقشره ومقطعه قطعاً صغيره .
ملعقه كبيره زبد - $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون .
 $\frac{1}{4}$ كوب خل أبيض مخفف بالماء - عصير ليمونه
٢ بصله مفريه ناعم - ١ عدد فلفل خضراء مقطعه ربيعاً .
عدد ٥ فص ثوم مفرى - قليل من الزعفران .
دقيق حسب الحاجه - عدد ٥ عود قرنفل
ملعقه كبيره من المقدونس المفرى ناعم - ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - يغسل السمك جيداً ثم يخفف جيداً ثم يصب فوقها عصير الليمون وتترك لمدة ١٠ دقائق .
- ٢ - تغطى قطع السمك بالدقيق من الجهتين ثم تحمر فى خليط من الزبد والزيت الساخن حتى تحمر نوعاً من الناحيتين .
- ٣ - فى خليط الزبد والزيت المتبقى السابق يشوح البصل حتى يصفر ويلين ثم يضاف الفلفل المقطع والثوم المفرى ويقلب على النار الهادئه لمدة ٥ دقائق ثم تضاف الطماطم المقطعه والزعفران والقرنفل والخل وقطع السمك المقلّى ويترك الخليط على نار هادئه حتى



يتم النضج (حوالي $\frac{1}{3}$ ساعة).

٤ - يغرف الخليط فى طبق التقديم ويقدم ساخنا مع البطاطس المسلوقة أو الشويه فى الفرن .

٢٥ - سمك التونه بالمايونيز

طبق على الطريقة الفرنسيه

المقادير :

- عدد ٢ علبه كبيره من التونه - عدد ٢ طماطم
- عدد ١ تفاحه - مقدار من صلصه المايونيز
- عدد ٢ بيضه مسلوقة جامد - ملح وفلفل
- $\frac{1}{3}$ كوب من الزيتون المحشو - أوراق من الخس
- علبه قشدة خاصة بالطهي (محفوظه) أو كريمه لبانى - عصير ليمونتين .

الطريقة :

- ١ - تصفى علب التونه من الزيت جيدا .
- ٢ - تقشر الطماطم (بوضعها فى ماء مغلى ليسهل تقشيرها) ويزع بذورها ثم تقطع قطع متوسطه .
- ٣ - تقشر التفاحه وتقطع قطعاً صغيره .
- ٤ - يقطع البيض (٢ بيضه) المسلوقة إلى دوائر رقيقه .
- ٥ - بعد غسل أوراق الخس جيدا ونجفيفها ترص بشكل جميل فى طبق التقديم ثم يوزع فى الطبق قطع التونه والطماطم المعده السابقيه (بند ٢) والتفاحه المقطعه (بند ٣) بشكل جميل مع مراعاة تناسق الألوان ثم يوضع البيض (بند ٤) فى الوسط .

٦ - تحضر الصلصة وذلك بأن تخلط صلصة المايونيز المعدة مع القشده ثم يضاف لهما عصير الليمون والملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى نحصل على خليط سميك متجانس .

٧ - تصب الصلصة المدة السابقه (بند ٦) على سطح الطبق (بند ٥) ثم يقدم الطبق ومعه الخبز المحمص كوجبه خفيفه .

الباب الثالث

* من بديلات اللحوم *

أولاً : البيض

أ- القيمة الغذائية للبيض - فساد البيض - اختبار البيض .

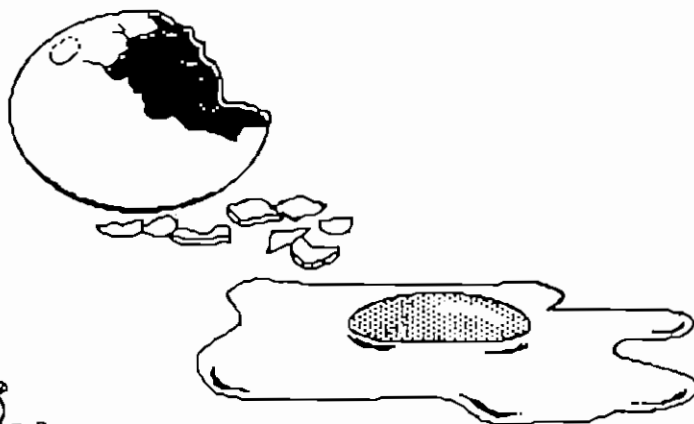
طرق حفظ البيض وطريقة سلق البيض .

ب- أطباق منوعة من البيض بتطبيق طرق الطهي المختلفة

ثانياً : اللبن ومنتجاته وأهمها الجبن .

أ- القيمة الغذائية للبن ومنتجاته .

ب- أطباق منوعة من اللبن ومنتجاته بتطبيق طرق الطهي المختلفة .



أولاً : البيض « منه بديلات اللحوم »

أ- القيمة الغذائية للبيض :

البيض من أهم المواد الغذائية نظراً لاحتوائه على المواد البروتينية (الزلالية) والمواد الدهنية والأملاح المعدنية كالفسفور والكالسيوم والحديد كما أنه غنى بالفيتامينات . والبيض سهل الهضم ويعتبر بديل للحوم والأسماك فى الوجبات اليومية بالإضافة إلى أنه أرخص نسبياً من اللحوم والأسماك مما يجعله فى متناول الجميع .

فساد البيض :

يعتبر البيض من الأغذية سريعة الفساد لأن الهواء المحمل بالبكتريا يتخلل البيض بدلاً من الماء الذى يتبخر ببطء من البيض فيحدث تفاعل داخل البيضة تكون نتيجة تكون غاز كبريتور الأيدروجين ذات الرائحة الكريهة التى يعرف بها رائحة البيض الفاسد كما يخف وزن البيضة .

إختبار البيض :

(أى التفرقة بين البيض السليم والبيض الفاسد) .

- ١ - تختار البيضة ذات القشرة الخشنة لأنها دليل على أنها طازجة .
- ٢ - لإختبار البيضة الطازجة توضع البيضة فى مصدر ضوء (لمبة كهرباء أو ضوء الشمس) فإن وجد بها نقط عكره أى لونها غير صافى يدل ذلك على فسادها .
- ٣ - الإختبار الثالث لإختبار البيضة السليمة الطازجة ، تلقى البيضة فى محلول ملحي بنسبة مقدار من الملح إلى عشرة مقادير من الماء البارد ، فإذا طفت البيضة على

سطح المحلول كانت فاسده وذلك لاحتوائها على الغاز (كبريتور الأيدروجين) (كبريه الرائح) .

طرق حفظ البيض :

١ - يحفظ البيض فى مكان بارد أى تكون درجة حرارته منخفضة لا تسمح بنمو البكتريا كالثلاجة مثلاً .

٢ - يحفظ البيض فى صندوق من الخشب أو علبه من الكرتون السميك على أن يوضع البيض متفرقاً ويكون الطرف المدبب لأسفل ثم تملأ الفراغات والقاع والسطح بنشارة الخشب أو الردة وذلك لمنع دخول الهواء المحمل بالبكتريا والذي يعمل على فساد البيض .

٣ - يوضع البيض فى محلول ملحي بنسبه ١ ملح إلى ١٠ ماء فيمنع دخول الهواء الذى يعمل على فساد البيض .

٤ - يغطى البيض بمادة دهنية عازلة (لمنع تبخر الماء من البيض وأيضاً عدم دخول الهواء) مثل الزيت أو الشمع المنصهر وأحسنها زيت بذر الكتان .

٥ - يمكن لف كل بيضة بورقة من الورق المعدنى (foil) لعزلها عن الهواء لنفس السبب السابق .

طرق سلق البيض :

أ - البيض المسلوق جامد :

الطريقة الأولى :

يوضع البيض فى الماء البارد ويرفع الإناء على نار هادئة حتى يغلى الماء البارد ويرفع الإناء على نار هادئة حتى يغلى الماء ويحسب له من ٧ : ٨ دقائق من بدء الغليان ثم ينشل من الماء المغلى ويوضع فى ماء بارد وهذا يسهل نزع القشرة (بسبب تكثيف البخار تحت القشرة) .

الطريقة الثانية :

يوضع البيض فى ماء مغلى ويرفع على نار هادئة ويترك حتى يغلى الماء ثم يترك يغلى لمدة ١٠ دقائق ثم يرفع من الماء المغلى . ويوضع فى ماء بارد كما سبق فى الطريقة الأولى .
ملحوظة :

يجب عدم تغطية الإناء أثناء سلق البيض .

ب - أطباق متنوعة من البيض بتطبيقات طرق الطهي المختلفة :

يطهى البيض بطرق الطهي المختلفة والبيض يطهى ويقدم كصنف قائم بذاته أو يدخل ضمن مكونات أطباق عديدة مملحة كما سيأتى بعد .
والبيض يقدم فى جميع الواجبات اليومية كالإفطار والغداء والعشاء والرحلات وإليك يا سيدتى العديد من أطباق البيض اللذيذة : -

١ - توست البيض

المقادير :

٢ بيضة

قطع خبز توست (شرائح من رغيف الصندوق)

قليل من اللبن

ملعقة سمن

ملعقة صلصة طماطم (صلصة علب)

لحم محفوظ (لحم علب) أو حسب الرغبة



الطريقة :

- ١ - يقطع الخبز إلي مربعات تحمر أو تحمص فى الفرن ثم تدهن بالزبد .
- ٢ - يهرس اللحم أو يفرم فرماً رقيقاً .
- ٣ - يخفق البيض جيداً ويضاف إليه قليل من اللبن ثم يضاف إليه الملح والفلفل ويضاف إليه اللحم والصلصة ويقلب جيداً .
- ٤ - يقدح السمن ويصب عليه الخليط السابق ويقلب جيداً حتى يتماسك وينضج البيض .
- ٥ - توضع كمية مناسبة من الخليط الناضج فوق كل شريحة وتجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة .

ملحوظة :

هذا الصنف يصلح لوجبة الإفطار والعشاء .

٢ - كاتولوني (صنف إيطالي)

المقادير :

- ٢ بيضة
- ١ كوب لبن
- ٣ ملعقة كبيرة دقيق
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم
- سمن أو زيت للتحمير
- ملح وفلفل



للحشو : جبن رومى مبشور أو عصاج

الطريقة :

١ - يخلط البيض مع الدقيق واللبن جيداً ثم يتبل بالملح والفلفل ويترك لمدة ربع ساعة .

٢ - يقدح مقدار بسيط جداً من السمن (يكاد يكون دهان فقط) فى طاسة التحمير .

٣ - يؤخذ مقدار نصف فنجان قهوة من الخليط ويصب فى المقلاة الساخنة جداً ويعمل قرص (مثل قرص العجة الفرنسية) ثم يحشى بالحشو المطلوب (جبن رومى والعصاج) وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار .

٤ - ترص فى صينية مدهونة بالسمن حتى تمتلئ ثم يصب فوقها عصير الطماطم ثم ترش ملحقة سمن على الوجه وتزج فى فرن حار نوعاً حتى يحمر الوجه ثم يقدم ساخناً .

ملحوظة :

هذا الصنف يصلح لوجبة الغذاء والعشاء والرحلات .

٣- بيض فى العيش

الطريقة :

١ - يفصل البياض عن الصفار .

٢ - يضرب البياض جيداً حتى يجمد ويصبح هشاً (مثل غزل البنات) .

٣ - تدهن شرائح من التوست بالزبد (مستديرة) ويوضع بياض البيض المتجمد على هيئة حلقة توضع بوسطها الصفار صحيحة .

٤ - يرش السطح بقليل من الملح والفلفل ثم تزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويتورد الوجه ثم تقدم ساخنة .



ملحوظة :

هذا الصنف يصلح لوجبة الفطار .

٤ - البيض في القرص

المقادير :

لكل بيضة قرص (بريوش) مملح .

قطعة صغيرة زبد

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - تزال قطعة مناسبة رفيعة نوعاً ما من سطح البريوش ثم يعمل تجويف بسيط في وسط القرص يسع البيضة .

٢ - يدهن هذا التجويف بالزبد .

٣ - تكسر البيضة بإحتراس وتصب في التجويف ثم ترش بالملح والفلفل .

٤ - ترص الأقراص في صينية وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى يتجمد البيض نوعاً وينضج .

٥ - ترص على طبق وتجميل بأوراق المقدونس وتقدم ساخنة .

ملحوظة :

هذا الصنف عبارة عن وجبة فطور ساخنة .



٥- أقراص البيض بالخضر

المقادير :

٥ بيضة

١ ملعقة كبيرة سمن

٢ حبة بطاطس مسلوقة ومهروسة

٢ وحده طماطم

١ بصلة متوسطة مفرية

١ ملعقة مقدونس مفرى

سمن للتحمير

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - تغسل الطماطم وتقشر وتنزع البذور ثم تقطع قطعاً صغيرة .

٢ - يشوح البصل فى السمن حتى يصفر ثم يضاف إليه البطاطس المهروسة والطماطم المقطعة والمقدونس المفرى ويقلب الجميع على النار مدة خمس دقائق .

٣ - يرفع الخليط من على النار ويترك ليبرد .

٤ - يكسر البيض فى سلطانية ويقلب بشوكة ليتمزج الصفار بالبياض ثم يضاف للخليط السابق ويتبل الجميع مع التقليب الجيد حتى تختلط تماماً .

٥ - توضع ملعقة كبيرة من الخليط فى السمن المقدوح على هيئة أقراص .

٦ - ترص على طبق وتحمل بالمقدونس وتقدم .



٦- العجة بالفول المدمس

المقادير :

٥ بيضة

٦ ملاعق كبيرة فول مدمس مصفاة

١ بصلة مفرية

١ ملعقة سمن أو زيت

١ ملعقة كبيرة مقدونس مفري

ملح وفلفل وكمون

سمن أو زيت للحمير .

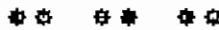
الطريقة :

١ - يحمر البصل فى السمن أو الزيت حتى يصفر لونه ثم يرفع من فوق النار ويترك ليهدأ قليلاً :

٢ - يكسر البيض ويخلط حتى يمتزج الصفار بالبياض ثم يضاف إليه الفول المصفى والبصل والمقدونس والملح والفلفل والكمون ويخلط الجميع جيداً .

٣ - يقدح السمن أو الزيت فى مقلاة مستديرة ويصب بها الخليط السابق وعندما يحمر السطح السفلى يقلب ليحمر السطح الآخر .

٤ - تقدم العجة على طبق وتعمل بالمقدونس .



٧- العجة الأسباني

المقادير :

٦ بيضة

١ بصلة مفرية

٢ طماطم تقشر وتقطع حلقات

٣ بطاطس مسلوقة ومقطعة مكعبات

٤ ملاعق كبيرة بازلاء ناضجة

زيت أو سمن

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - يحمر البصل المفري في قليل من الزيت أو السمن ثم تضاف بقية الخضار المعدة وتبلى بالملح والفلفل ثم ترفع على نار هادئة مع التقليب مدة ٥ دقائق .

٢ - يرب البيض ويتبل جيداً ثم يصب على خليط الخضار السابقة .

٣ - يطهى الأوملت على نار هادئة مع مراعاة تحريك الإناء من وقت لآخر حتى يحمر السطح السفلى تحميراً خفيفاً متساوياً وحتى يقرب السطح العلوي من التحمير .

٤ - يرفع الإناء بعيداً عن النار ويوضع تحت شواية فرن ساخنة حتى يحمر السطح احمراراً خفيفاً .

٥ - يقدم مع سلطة خضراء .

ملحوظة : هذا الصنف يصلح لوجبة الغذاء .



٨- الشكشوكة بالبيض المفري

المقادير :

٦ بيضة (تعمل بيض مفري باللبن)

$\frac{1}{4}$ كيلو طماطم يمصفاة

٢ بصلة مفرية

$\frac{1}{4}$ كيلو فلفل أخضر مفري

١ كوب أرز

$\frac{1}{4}$ كوب زيت

$\frac{1}{4}$ كوب ماء

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - يحمر البصل المفري فى الزيت ثم يضاف إليه عصير الطماطم وتترك على النار حتى تنفصل المادة الدهنية .

٢ - يضاف الفلفل الأخضر المفري والماء والملح والفلفل إلى خليط الطماطم السابق وتترك تغلى .

٣ - يضاف الأرز بعد غسله إلى الخليط السابق ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز .

٤ - تدهن صينية أو صحن فرن ثم يوضع بها نصف مقدار الأرز ويوزع فوقه البيض المفري باللبن ثم يوضع النصف الباقي من الأرز ويساوى جيداً ثم يجمع السطح بحلقات من الطماطم .

- ٥ - تزع الصينية فى فرن أو توضع على نار هادئة وفى هذه الحالة توضع قطعة من الصفيح أسفلها لتنظيم الحرارة وتترك حتى تنضج .
- ٦ - تقدم ساخنة أو باردة حسب الرغبة .

٩ - البيض المقلّى

المقادير :

- ٢ بيضة
٢ ملعقة شاي سمن
ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يسيح السمن ويكسر البيض ويوضع فيه واحدة واحدة مع مراعاة الاحتفاظ بالصفار سليماً (لا يقلب) .
- ٢ - يترك البيض على النار حتى يتجمد البياض .
- ٣ - يرفع البيض بإحتراس بمقصوطة ويوضع فى طبق التقديم المسطح ويرش بالملح والفلفل ويقدم ساخناً .

١٠ - بيض بالبسطرمة

المقادير :

- ٢ بيضة
بعض شرائح البسطرمة
ملعقة شاي من السمن .

الطريقة :

- ١ - تنظيف البسطرمة من الطبقة الخارجية ثم تشوح فى نصف مقدار السمن وتنشل ويوضع فى طبق التقديم .
- ٢ - يسيح باقى السمن ويقلى فيه البيض حتى يتجمد (البيض المقلى السابق) .
- ٣ - يرفع البيض باحتراس بالمقصوصة ويوضع فوق البسطرمة ويرش بالملح والفلفل ويجميل بالمقدونس ويقدم ساخناً .

١١ - بيض الفول

المقادير :

١ بيضة

٣ ملاعق كبيرة من فول مدمس

قليل من السمن

ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يصهر السمن وتقلّى فيه البيضة (البيض المقلّى السابق) .
 - ٢ - يوضع الفول حول البيضة وتترك على النار حوالى ٣ دقائق .
 - ٣ - ينقل الفول بالبيض إلى طبق التقديم ويتبل بالملح والفلفل ويقدم ساخناً .
- (يمكن تقليب الفول مع البيض حسب الرغبة) .

١٢- بيض بالطعمية

المقادير :

١ بيضة

١ ملعقة كبيرة عجينة طعمية

١ ملعقة كبيرة زيت

ملح

الطريقة :

١ - تضاف البيضة إلى عجينة الطعمية وتخلط جيداً ثم يتبل الخليط بالملح .

٢ - يقدح الزيت ويصب فيه الخليط بواسطة فنجان قهوة أو مغرفة صغيرة ثم يحمر القرص المتكون من الجهتين .

٣ - يقدم ساخناً بعد تجميله بعود من المقدونس .

١٣- بيض بالعصاج

المقادير :

من ٢ - ٣ بيضة

٢ ملعقة كبيرة عصاج

١ ملعقة حلو سمن

ملح وفلفل



الطريقة :

- ١ - يضاف السمن للعصاج الساخن ثم يضاف إليه البيض واحدة واحدة ويترك دون تقليب حتى ينضج ويتجمد أو يقلب مع العصاج حسب الرغبة ثم يتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - ينقل لطبق التقديم (يغرف ويقدم ساخناً) بعد تجميله بعود من المقدونس .

١٤ - العجة الفرنسية (أوملت)

المقادير :

- ١ بيضة
- ١ ملعقة شاي سمن أو زبد
- ١ ملعقة لبن
- ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - تكسر البيضة في سلطانية ويضاف إليها اللبن وتخفق حتى يمتزج البيض واللبن ثم يتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يسخن السمن في طاسة ثم يصب فيه خليط البيض واللبن بحيث يغطي قاع الطاسة كله ثم يترك القرص على النار حتى يحمر القاع .
- ٣ - يلف القرص ثم يوضع في طبق التقديم ويجعل بالمقدونس .

ملحوظة :

- (أ) يمكن إضافة ملعقة شاي مقدونس مفروى لخليط البيض واللبن وحينئذ تعرف بالعجة الفرنسية بالمقدونس .

(ب) يمكن بعد نضج قرص العجة يرش بطبقة من الجبن الرومى المبشورة ثم يلف ويطلق عليه عجة فرنسية بالجبن الرومى وينفس الطريقة بالعصاج .

١٥- العجة المصرية

المقادير :

٤ بيضة

١ بصلة صغيرة مفرية

١ ملعقة حلو مقدونس مفرى

١ ملعقة حلو نعناع أخضر مفرى أو ملعقة صغيرة من نعناع جاف ناعم .

١ ملعقة كبيرة سمن

٤ ملعقة كبيرة لبن

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - يشوح البصل المفرى فى السمن حتى يصفر ثم يضاف إليه المقدونس والنعناع ويقلب الجميع لمدة دقيقة .

٢ - يضاف البيض المزوج جيداً إلى خليط البصل السابق (بعد تصفية السمن الزائد منه) ثم يتبل بالملح والفلفل ويضاف اللبن ويمزج الجميع .

٣ - يسخن السمن المصفى من البصل فى طاسة ويصب فيه خليط البيض ويرفع على النار حتى يحمر القاع ثم يقلب ليحمر من الجهة الأخرى أو يوضع الخليط فى صينية مناسبة ويزج فى فرن متوسطة الحرارة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يحمر من الجهتين .

٤ - تقلب العجة فى طبق التقديم المسطح ونجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة .

ثانياً : اللبن ومنتجاته

١ - القيمة الغذائية للبن ومنتجاته :

اللبن غذاء كامل لإحتوائه على نسبة عالية من المواد البروتينية (الزلالية) والدهون والأملاح المعدنية (كاليوم وفوسفور وحديد) والفيتامينات بجميع أنواعها . وبوجه عام به جميع القوى الفعالة فى الحياة بالنسب الضرورية ولذا يمكن أن يقتصر غذاء الفرد عليه فترة طويلة من الزمن وخاصة الأطفال . كما أنه يعتبر بديلاً للحوم واللبن ومنتجاته وأهمها اللبن يدخل فى طهى كثير من الأطباق الشهية .

ب - أطباق منوعة من اللبن ومنتجاته بتطبيق طرق الطهى المختلفة :

١ - اللبن الزبادى

اللبن الزبادى من الأصناف ذات القيمة الغذائية العالية بالإضافة إلى سهرله هضمه .

طريقة عمل الزبادى بالمنزل :

١ - يغلى اللبن مدة ١٠ دقائق مع التقليب المستمر ثم يعبأ مباشرة فى الأوانى الخاصة (السلاطين - الأكواب . . .) وذلك بصبه ببطء ومن إرتفاع مناسب .

٢ - تخرج الخميرة (خميرة اللبن الزبادى ملعقة شاي لكل كيلو لبن) جيداً وتخفف بقليل من اللبن الدافئ .

٣ - تضاف الخميرة للأوانى بدون تقليب بوضعها من أحد الجوانب حتى لا تتأثر طبقة

القشدة المتكونة عن طريق صب اللبن .

٤ - ترك الأواني فى مكان دافئ لمدة ٦ ساعات تقريباً .

٢ - صينية البطاطس باللبن والجبن الرومى (بديلات لحوم)

المقادير :

٢ كوب لبن

$\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس

٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور

١ بيضة

١ ملعقة كبيرة سمن

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - تغسل البطاطس وتقشر وتقطع حلقات وتوضع فى اللبن (حتى لا يسود لونها) .

٢ - تدهن صينية أو قالب فرن (بايركس) ويرص فيها طبقة من البطاطس ثم تتبل بالملح والفلفل وترش بطبقة من الجبن الرومى المبشور ثم بطبقة أخرى من البطاطس والجبن الرومى وهكذا .

٣ - تخفق البيضة وتضاف إلى اللبن وتقلب جيداً ثم يضاف الخليط إلى البطاطس ويراعى أن يغطيها تماماً ثم يسيح السمن ويرش على السطح .

٤ - تزعج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً وحتى تنضج ثم تقدم ساخنة .



٣ - جلاش بكريمة الجبن (بديلات لحوم)

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو جلاش طازج

من ١ - ٢ كوب لبن

٢ - ٣ ملاعق كبيرة سمن

٣ - ٤ بيضة مربوبة قليلاً

٢ ملعقة كبيرة دقيق

١ كوب جبن رومى مبشور

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - تدهن صينية بالسمن السائح جيداً (قطر الصينية حوالى ٢٥ سم) .

٢ - يقطع الجلاش مستديرات باتساع الصينية ويحتفظ بالزوائد أو تستخدم صينية مستطيلة بحجم رقاقة الجلاش (وهو الأفضل) .

٣ - يضاف اللبن قليلاً قليلاً إلى الدقيق مع التقليب المستمر حتى ينتهى مقدار اللبن .

٤ - يخفق البيض قليلاً ثم يضاف إلى خليط الدقيق واللبن وكذا يضاف الجبن الرومى المبشور ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل .

٥ - يرفع الخليط على النار في حلة من النحاس مع التقليب المستمر بالمضرب السلك حتى يغلى لمدة ٥ دقائق (لتسوية الدقيق) .

٦ - يرفع الخليط بعيداً عن النار ويقلب من حين لآخر حتى يبرد وذلك حتى لا تتكون

قشرة على السطح .



- ٧- يوضع نصف مقدار الجلاش فى الصينية المدهونة واحدة واحدة مع رش قليل من السمن السائح بين الطبقات .
- ٨- توزع القصاصات الزائدة بين المستديرات فوق هذه الطبقة بالتساوى .
- ٩- يصب خليط الجبن فى الصينية ويساوى ثم يغطى بالنصف الآخر من الجلاش وينفس الطريقة مع ملاحظة ترك حوالى ٢ سم من الحافة بدون كريمية الجبن .
- ١٠- تقطع الصينية بالسكين قطعاً حسب الرغبة .
- ١١- يرش السطح بملعقة سمن سائح ثم تترك الصينية لمدة ربع ساعة بعدها تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .
- ١٢- تقلب على طبق التقديم المسطح وتجميل بعرق من المقدونس وتقدم ساخنة أو تقلب على طبق أو عليه كرتون إذا كانت معدة لرحلة .

٤- كرات الشو بالجبن

المقادير :

$\frac{1}{3}$ كوب دقيق

$\frac{2}{3}$ كوب ماء

من ٥ - ٦ بيضة

كوب جبنه رومى مبشور

قطعة زبد فى حجم البيضة أو ملعقة كبيرة سمن

ملعقة صغيرة ملح

سمن أو زيت للتحمير



الطريقة :

تعمل عجينة الشو بالمقادير السابقة على أن يضاف الجبن الرومى المبشور بعد الإنتهاء من عمل العجينة .

٢ - تقطع بواسطة ملعقة شاي على هيئة كرات صغيرة فى حجم البندقة الكبيرة أو تقطع بواسطة كيس قماش به بلبلة سادة .

٣ - تلقى هذه الكرات فى سمن أو زيت التحمير الغزير فى الدرجة الأولى من درجات التحمير (قاعدة التحمير ص)

٤ - تترك حتى تحمر وتتفتح ثم تنشل على ورقة شفاف لامتنصاص زيت التحمير الزائد .

٥ - ترص بشكل هرمى فى طبق التقديم المفروش بورق الدانتيل وقد يرش السطح بجبن رومى مبشور أو حسب الرغبة .

٥ - سوفليه الجبن

المقادير :

صلصة بيضاء بالمقادير الآتية :

(٣ ملاعق كبيرة سمن - فنجان كبير دقيق - كوب لبن - ملح وفلفل أبيض -

جوزة الطيب) .

قطعة زبد فى حجم عين الجمل

صفار بيضة

زالال ٥ بيضة

$\frac{1}{2}$ كوب جبن رومى مبشور



الطريقة :

- ١ - تعمل صلصة بيضاء بالمقادير المعطاه سابقاً .
- ٢ - عقب رفع الصلصة من على النار يضاف إليها قطعة الزبد وأيضاً صفار البيض ويقلب جيداً وبسرعة .
- ٣ - يضاف للصلصة الجبن الرومى المبشور وكذا زلال البيض المخفوق جيداً (جامد) فى وقت واحد مع التقليب بخفة .
- ٤ - يدهن قالب فرن (بايركس) بالزبد ثم يرش بالدقيق أو مبشور الجبن الرومى ثم يصب فيه الخليط ويرش سطحه بالزبد السائح ثم يرش بالجبن الرومى المبشور .
- ٥ - يزج فى فرن متوسط الحرارة (من ٢٥ إلى ٥٠ دقيقة) ويقدم بمجرد خروجه من الفرن .

٦ - فطيرات بالجبن

المقادير :

مقدار من الفطير البسيط .

للحشو :

$\frac{1}{4}$ كوب دقيق

$\frac{1}{4}$ كوب لبن

٣ بيضة

$\frac{1}{4}$ كوب جبن رومى مبشور

ملح وفلفل وجوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - يفرد الفطير البسيط إلى سمك $\frac{1}{4}$ سم تقريباً .



- ٢ - يقطع مستديرات يبطن بها قوالب صغيرة (قوالب الفطيرات مدهونة بالسمن ثم يخرم القاع بالشوكة حتى لا ترتفع العجينة وتأخذ شكل القالب) .
- ٣ - لعمل الحشو يضاف اللبن البارد إلى الدقيق قليلاً قليلاً مع التقليب حتى تنتهي كمية اللبن .
- ٤ - يخفق البيض قليلاً ثم يضاف إلى الخليط السابق وكذا يضاف الجبن الرومي المبشور ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب ويقلب الجميع جيداً .
- ٥ - تملأ القوالب المعدة بالخليط السابق إلى $\frac{3}{4}$.
- ٦ - تخبز الفطيرات في فرن حار من ٢٠ - ٣٥ دقيقة .
- ٧ - تقدم ساخنة على طبق مفروش بورق دانتيل ويجمل بعرق مقدونس .

٧ - فطيرات بالبسطرمة

المقادير :

- مقدار من الفطير البسيط
- مكعبات صغيرة من البسطرمة
- ٢ ملعقة شاي كورن فلاور أو نشا
- كوب لبن
- ٣ بيضة
- ملح وفلفل وجوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - تبطن قوالب الفطيرات بالفطير البسيط بنفس الطريقة المتبعة في فطيرات الجبن

السابقة .

- ٢- تزال الطبقة الخارجية المحيطة بالبسطرمة ثم تقطع مكعبات صغيرة .
- ٣- يضاف اللبن إلى الكورن فلاور (أو النشا) قليلاً قليلاً مع القليب ثم يضاف البيض بعد خفقه قليلاً ويتبل الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
- ٤- توضع مكعبات البسطرمة فى قوالب الفطيرات المبطنه بالفطير ثم تملأ إلى ثلاثة أرباعها بخليط اللبن والكورن فلاور (أو النشا) .
- ٦- تقدم دافئة على طبق مغطى بمفرش دانتيل وتجميل بعرق من المقدونس .

٨- بسكوت الجبه

المقادير :

- ١ فنجان دقيق
- ١ فنجان جبن رومى مبشور
- ٢ ملعقة كبيرة لبن
- ٢ ملعقة شاي ملح
- ١ فنجان زبد
- فلفل أبيض

الطريقة :

- ١- ينخل الدقيق مع الملح والفلفل ثم يضاف الزبد ويفرك مع الدقيق بأطراف الأصابع حتى يختفى الزبد .
- ٢- يضاف الجبن الرومى المبشور ويقلب الجميع جيداً ثم يضاف اللبن قليلاً قليلاً حتى

تكون عجينة يابسة نوعاً ما ثم تترك العجينة لمدة ٢٠ دقيقة لتستريح ثم تفرد لمستطيل سمكه ٣ سم تقريباً .

٣- يرد الطرفان إلى الوسط ثم تطوى كالمحفظة ثم تبسط وتطوى بنفس الطريقة السابقة وتترك ٢٠ دقيقة أخرى لتستريح .

٤- تبسط وتطوى مرة ثالثة بنفس الطريقة وتترك لتستريح ٢٠ دقيقة أخرى .

٥- تفرد العجينة للمرة الأخيرة إلى سمك $\frac{1}{4}$ سم تقريباً وتقطع مستديرات قطرها ٥ سم تقريباً .

٦- يدهن سطح البسكوت بالبيض ثم يزخرف بظهر الشوكة .

٧- يرص البسكوت على صاج مدهون ثم يخبز في فرن حار مدة ١٥ دقيقة .

٨- يقدم على طبق مغطى بفرش دانتيل ويجمل بعرق من المقدونس .

تم بحمد الله



فهرس الكتاب

الصفحة	المحتويات
٥	آداب الضيافة وتناول الطعام
١١	الغداء والتغذية
١٥	طرق الطهي المختلفة
١٩	الصلصات .. الصلصة البيضاء (البشميل)
٢٠	الصلصة البيضاء السمكية (البانادا)
٢١	صلصة الطماطم
٢٢	الصلصة البنية
٢٣	صلصة الكاري
٢٤	الصلصة الفرنسية
٢٥	صلصة المايونيز
٢٦	صلصة المايونيز الأخضر
٢٧	صلصة الثوم والخل
٢٧	صلصة المقدونس
٢٨	بهريز (خلاصة) الأخضر
٢٩	بهريز (خلاصة) اللحم
٣٠	بهريز (خلاصة) الطيور
٣١	المشهيات
٣١	أوردفر
٣١	أوردفر اللحم
٣٣	أوردفر السمك
٣٤	طماطم بالجمبرى
٣٤	طماطم ميموزا
٣٥	طماطم بالدجاج
٣٦	مشهيات متنوعة
٣٧	كانابيه (توست)منوع

٣٩	موزايلا (على شكل عربة)
٣٩	موازيلا مقلية
٤٠	كرات جبن بارم للحمصة
٤١	شرائح بالجبن واللحم
٤١	شرائح بالجبن والدجاج
٤٢	تارت فانتازي
٤٤	الأسماك : القمية الغذائية للأسماك
٤٤	أنواع الأسماك من حيث المصدر
٤٥	القواعد العامة لاختيار السمك
٤٥	تجهيز الأسماك واختيارها
٤٦	طريقة سلق السمك
٤٦	حساء السمك
٤٧	أوردفر السمك
٤٨	صيادية السمك
٤٩	جمبرى مسلق
٥٠	جمبرى بالمايونيز
٥١	جمبرى بالكاري
٥١	سمك بالمايونيز
٥٢	تسبيك بالمايونيز
٥٢	صينية السمك بالبطاطس
٥٣	سمك بالكاري
٥٤	كزيرة السمك
٥٥	كمونية السمك
٥٦	طاجن السمك بالفريك
٥٧	تحمير السمك
٥٧	السمك المقلّى
٥٨	تورلى السمك
٥٩	فطيرة السمك
٦٠	كفتة السمك
٦١	لقمة السمك للحمصة
٦٢	كفتة الجمبرى
٦٣	شئ السمك
٦٤	سمك مشوى على الطريق الشرقية

٦٥	السّمك المشوى على الطريقة الفرنسية
٦٦	ورق السّمك المشوى بالفرن
٦٧	السّمك فى الفرن
٦٨	صينية السّمك بالزيت والليمون
٦٨	صينية السّمك بالفلفل الأحمر فى الفرن
٦٩	السّمك بالبطاطس البيوريه
٧٠	سمك بالطحينة فى الفرن
٧٢	طاجن السّمك بالفريك
٧٣	الطهى على البخار
٧٣	قالب السّمك
٧٤	بودنج السّمك
٧٥	سلطة التونة
	سمك أمه (سمك محشو بالصنوبر والزبيب على
٧٧	الطريقة السورية)
٧٨	سمك بصلصة الطحينة (على الطريقة السورية)
	سمك بالبصل والبطاطس فى الفرن (على الطريقة
٧٩	السورية)
٨٠	سمك مسلوك بصلصة الطراطور (على الطريقة السورية) .
٨١	سمك بالطماطم واللوز (على الطريقة السورية)
٨٢	سمك بالخردل (على الطريقة السورية)
	سمك بالبطاطس البيوريه والليمون (على الطريقة
٨٣	السورية)
٨٥	سمك بالصلصة البيضاء (على الطريقة السورية)
٨٦	سمك باللبن والحليب واللوز (على الطريقة السورية)
٨٦	سمك تزويت محشو باللوز (على الطريقة السورية) ...
٨٧	كفتة السّمك بالشوم (على الطريقة السورية)
٨٨	سمك بالخضار فى الفرن (على الطريقة السورية)
٩٠	سمك بالبادجمان (على الطريقة السورية)
٩١	سمك بالكاري والطماطم (على الطريقة السورية)
٩٢	سمك بصلصة الطحينة (على الطريقة اللبنانية)
٩٢	سمكة حرة (بالطحينة وعين الجمل على الطريقة اللبنانية)
٩٣	سلمون باللوز على الطريقة التركية
٩٥	سمك التزويت بالوز (الطريقة البانامية)

٩٥	سمك بعجينة الميل فى المشروم والشامبينيون (على الطريقة الإيطالية).....
٩٧	كرات سمك السلمون (على الطريقة الإيطالية)
٩٨	سمك تونه بالصلصة (على الطريقة الإيطالية)
٩٩	سمك تونه بالبطاطس (على الطريقة الإيطالية)
١٠٠	سمك تونه بالأعشاب (على الطريقة الإيطالية)
١٠١	سمك تونه بالخل (على الطريقة الفرنسية)
١٠٢	سمك تونه بالمايونيز (على الطريقة الفرنسية)
١٠٥	الببيض (ومن بديلات اللحوم)
١٠٧	توست الببيض
١٠٨	كانولونى (صنف إيطالى)
١٠٩	بيض فى العش
١١٠	الببيض فى القرص
١١١	أقراص الببيض بالخضر
١١٢	العجة بالفول المدمس
١١٣	العجة الأسباني
١١٤	الشكشوكة بالبيض المفرد
١١٥	الببيض المقلى
١١٥	بيض بالبسطرمة
١١٦	بيض بالفول
١١٧	بيض بالطعمية
١١٧	بيض بالعصاج
١١٨	العجة الفرنسية (أوملت)
١١٩	العجة المصرية
١٢٠	اللين ومنتجاته
١٢٠	اللين الزبادى (طريقة عمل الزبادى)
١٢١	صينية البطاطس بالدين والجبن الرومى (بديلات اللحوم)
١٢٢	جلاش بكريمة الجبن (بديلات اللحوم)
١٢٣	كرات الثوب بالجبن
١٢٤	سوفليه الجبن
١٢٥	فطيرات بالجبن
١٢٦	فطيرات بالبسطرمة
١٢٧	بسكوت الجبن