

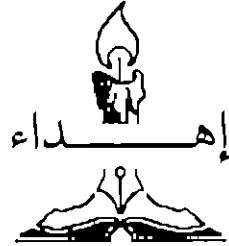
موسوعة الطهي

علم وفن

اللحوم * الطيور

الدجاج * الشورية

الجزء الاول



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 أولى بإدارة 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 ألفته 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 الاطلاع 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 تظطلع 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 إختبار دقيقة وحرية فأمامه الطعام تشتهيئه 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 عِنْدَ 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 نَظِيرٍ إِنَّهُ وَلَكِنْ إِذَا دُعِيتُمْ فَادْخُلُوا فَإِذَا طَعِمْتُمْ فَانْتَشِرُوا وَلَا مُسْتَسْتَسِينَ 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



فمشاهم ، 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 في 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 تميموا 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 ألقى أخاه لقمة حلوة صرف الله عنه مرارة الموقف » .

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

- « ساقى القوم آخرهم » . وكان النبی - 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 يير عليه الخادم بالطعام) .

- « عن ابن عباس - رضی اللہ عنہ - قال : رأيت رسول الله - ﷺ - شرب الماء فتنفس مرتين (وهذا أيضاً نفس ما هو متبع في أدب المائدة حالياً في الإتيكيت) .

- « عن ابن عباس - رضی اللہ عنہ - : نهى رسول الله - ﷺ - أن يتبع الرجل ببصره لقمة أخيه » .

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

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



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

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

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

ومن أقوال الخلفاء وعظماء الإسلام :

- قال علي كرم الله وجهه : بطن المرأ 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 لقمك فقال وإنك تراعينى مراعاة

من يرى الشعرة فى لقمتى : 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

بلطميتين من يقول له صاحب البيت اجلس ههنا فيقول ههنا وأحق الناس بثلاث لطمات

من دعى إلى طعام فقال لصاحب البيت أدع ربة البيت تأكل معنا .

- قال الحجاج لأعرابى يوماً على سباطه : 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 أضيافه أن لا ينتظر من يحضر من عشيرته فقد قيل ثلاث تضنى : سراج لا

يضىء ورسول بطى ومائدة منتظر 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 تيل إليه نفوسهم ، ولا ينام قبلهم ، ولا يشكو الزمان بحضورهم .

- ويش عند قدومهم ويتألم عند وداعهم وألا يتحدث بما يروعه 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 :

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

العسل : هو الذي يستغرق في عد الزبادي يعد على أصابعه ويشير إليه وينسى نفسه (الزبدية جمع زبادى أى صفحة من خبز) . (صحن) .

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

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

القراض : هو الذى يقرض اللقمة بأطراف أسنانه حتى يهذبها ويضعها في الطعام بعد ذلك .

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

العوام : هو الذى يعيل بذراعيه يمنه ويسره لأخذ الزبادى .



- التسام : هو الذى يأكل نصف اللقمة ويعيد باقيها فى الطعام من فمه .
- المطلل : هو الذى يخلل أسنانه بأظافره .
- المرنخ : هو الذى يرنخ اللقمة فى الأوراق فلا يبلغ الأولى حتى تلين الثانية .
- المرشش : هو الذى يفسخ الدجاجة بغير خبرة فيرش على مؤاكله .
- المتشف : هو الذى ينشف يديه من الدهن باللحم ثم يأكلها .
- للثيب : هو الذى هو الذى يملأ الطعام لباباً .
- الصباغ : هو الذى ينقل الطعام من زبدية إلى زبدية لييردها .
- النفخ : 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 .
- الهنس : 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 .
- الفضولى : 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 مفتاح



الباب الأول

(أ) الغذاء التغذية وعناصر الغذاء الكامل .

(ب) طرق الطهي المختلفة .

(ج) الصلصات والبهريز أو الخلاصه .

(د) الحساء (الشوربه) .



(1) الغذاء والتغذية

التغذية هي مجموع العمليات التي يحصل بها الفرد على العناصر الغذائية اللازمة :
(أ) لنموه وتحديد خلاياه وهي المواد البروتينية أى الزلالية .

(ب) لنشاطه وامداده بالطاقة اللازمة للحياة والنشاط وهي المواد الدهنية والمواد الكربوهيدراتية (نشوية وسكرية) .

(ج) الوقاية من الأمراض وبناء العظام والأسنان . . . الخ وهي الفيتامينات والأملاح المعدنية) .

وبناء عليه فإن التغذية أمر هام جداً لكل فرد ، فنحن لا نتناول الأطعمة لسد ما نشعر به من جوع فقط ولكن الطعام له وظائف محددة فى الجسم فيجب أن يكون ما يتناوله الفرد محققاً لإحتياجات الجسم ومستوفياً لجميع العناصر الغذائية اللازمة .

ولذا أقدم لك نبذة عن عناصر الغذاء الكامل التى يجب توافرها فى غذاء الفرد على مدى أربع وعشرين ساعة أى الوجبات الثلاث اليومية بنسب معينة تختلف تبعاً للسن والجنس وطبيعة العمل وحالة الفرد الصحية (سليم أو مريض أو ناقه) 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 الوقايه خير من العلاج والعقل السليم فى الجسم السليم .

عناصر الغذاء الكامل

١ - المواد البروتينية أو الزلالية : وهي 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 - المكرونة - الأرز ... الخ .

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

٣- المواد الدهنية : 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 والسمنسم والفول السودانى وزيت بذرة القطن وزيت جوز الهند ... الخ .

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

الخضروات على اختلاف أنواعها - الفاكهه المختلفه والموالح والبيض واللبن ومنتجاته والكبد والكلاوى والأسماك ... الخ .

٥- الماء : وهو يتوافر فى :

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

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

أولاً : القيمة الغذائية للوجبة :

أ- لابد من مراعاة أن الغذاء الذي يتناوله الفرد في وجبات اليوم الكامل أن تحتوي على جميع العناصر الغذائية السابق توضيحها وهي أغذية البناء + أغذية الطاقة + أغذية الوقاية .

ب- يجب أن تكون الكميات التي يتناولها الفرد من العناصر كافية وهذه تختلف بالنسبة للسن فمثلاً في مراحل النمو المختلفة وفي 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 عنها 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 الذي يتوقف عليه كمية ونوع العناصر الغذائية اللازمة فمثلاً العمل الجسماني الشاق يحتاج لزيادة كمية أغذية الطاقة . . . الخ .

ثانياً : مراعاة ميزانية الأسرة :

يجب أن يكون الانفاق على بند الغذاء في حدود الميزانية المخصصة لهذا الغرض حتى لا تطفئ على البنود الأخرى للميزانية وترتك الميزانية بوجه عام .

ثالثاً : مراعاة فصول السنة :

في إختيار الخضروات والفاكهة في مواسمها حتى تكون رخيصة الثمن . وطازجة فمثلاً قائمة الطعام الشتوية يجب أن نختار أغذية الطاقة والأطباق الساخنة كالحساء . . الخ بعكس قائمة الطعام الصيفية التي يجب إختيار الأصناف الخفيفة كالحضر والتي يحسن تناولها بارده .

رابعاً : مراعاة عدد الأشخاص :

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



خامساً : مراعاة تقدير الوقت والجهد اللازم

لإعداد الوجبات

سادساً : مراعاة الإمكانيات

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

سابعاً : مراعاة التنويع 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 كيفية طهيها بطرق سليمة لأن الطهى الجيد السليم وطريقة التقديم المتنوعة من عوامل فتح الشهية لذا يجب التنويع أيضاً فى طرق الطهى [كما سيأتى بعد] فمثلاً اللحم المسلوق يختلف فى مذاقه عن اللحم المشوى واللحم المحمر . . . الخ .
ولذا سأقدم إليك يا سيدتى كتيبات تحتوى على ألد أصناف الغذاء الغنية بعناصر الغذاء الكامل وهى :

* أولاً : اللحوم والطيور والأرانب .

* ثانياً : الأسماك والبقول (كبديلات للحوم)

* ثالثاً : البيض والألبان ومنتجاتها (كبديلات للحوم) .

* رابعاً : الخضروات والنشويات .

وسنبداً أولاً باللحوم - وقبل تقديم الأطباق المتنوعة للحوم يجب معرفه طرق الطهى المختلفة التى يمكن تطبيقها على اللحوم وأنواع الغذاء الأخرى - كما يجب معرفه مقادير وطريقة عمل بعض الصلصات المستعملة فى كثير من الأطباق .

(ب) طرق الطهي المختلفة

أولاً : السلق :

السلق من أسهل طرق الطهي المختلفة وهي عبارة عن أنضاج الطعام بغمره في السائل في درجة حرارة الغليان ويستعمل السلق عادة في :-

١ - في اللحوم بأنواعها المختلفة والطيور والأسماك حتى تتجمد المواد الزلالية السطحية فيساعد هذا على حفظ المواد الغذائية بداخله ولا يتسرب للخارج .

٢ - في البقول والخضر والفواكه وغيرها .

٣ - في طهي النشويات كالأرز والمكرونه . . . الخ

٤ - في عمل الخلاصه (البهريز)

الشروط الواجب مراعاتها عند السلق:

١ - للحصول على طعام مسلوق محتفظ بشكله وقيمتة الغذائية يجب وضعه صحيحاً في ماء مغلي مضاف إليه ملح .

٢ - أما إذا كان المطلوب الاستفادة من ماء السلق فيجب وضع الأطحمة مقطعة في ماء بارد غير مملح .

٣ - الطهي على حمام مائي وهو طهي الطعام الموضوع في قالب داخل وعاء آخر به ماء ساخن جداً بشرط ألا يغلي الماء طول مدة الطهي وتستعمل هذه الطريقة في الأصناف التي يدخل في تركيبها البيض والتي تحتاج في تسويتها لدرجة أقل من درجة الغليان مثل الكستردة وبعض أنواع الصلصات والبودنج . . الخ .

ثانياً : الطهي على البخار :

وهو إنضاج الطعام بتعرضه للبخار ولذلك بعدة طرق :-

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

ب- أو تستخدم كزولا بها كمية كبيرة من الماء المغلى يوضع فوقها حله معينه بها ثقوب (حلة البخار) أو مصفاة ويوضع الطعام المراد إنضاجه فوق المصفاة التى تغطى بإحكام وترفع فوق النار .

ج- تستخدم كزولا عاديه يوضع بها الطعام المراد طهييه وهذه توضع فوق كزرولا أخرى بها ماء مغلى وترفع على النار بعد تغطيتها .

والخلاصة : أن الطهي على البخار طريقة إقتصادية صحية نظراً لأن الأطحمة المطهوه بها تحتفظ بقيمتها الغذائية .

ثالثاً : التسبيك :

هو طهي الطعام فى إناء محكم الغطاء مع استعمال مادة دهنية وقليل من السائل وخفض درجة الحرارة . والأطحمة المطهيه بهذه الطريقه لا تفقد كثيراً من عناصرها الغذائية نظراً لأن المادة الدهنية تغلف مسام الطعام ولكن المادة الدهنية تجعل معظم الأطحمة المطهوه بهذه الطريقه أعسر هضمًا من الأطحمة المسلوقه أو المطهوه على البخار كما أن هذه الطريقه ليست إقتصادية وتستهلك وقود أكثر ووقتاً أطول ولكنها تساعد على بقاء الأطحمة مدة أطول .

رابعاً : التحمير :

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

١- **الدرجة الأولى :** ومنها تكون المادة الدهنية ساخنه - وتعرف بتكون فقاعات حول قطعة البطاطس الموضوعه فى المادة الدهنية - وهذه الدرجة تستعمل فى تحمير الأطعمة النيئة التى تحتوى على كمية كبيرة من الماء كالبطاطس .

٢- **الدرجة الثانية :** وفيها تكون المادة الدهنية ساخنه جداً وتعرف هذه الدرجة بتطاير المادة الدهنية عند القاء نقطه من الماء فيها وتستعمل هذه الدرجة فى تحمير الأطعمة نصف الناضجة كالقنيط المقلّى بالبيض والدقيق .

٣- **الدرجة الثالثة :** وهى درجة التدخين وتعرف بتصاعد دخان أزرق عندما تقدح المادة الدهنية وتستعمل هذه الدرجة للأطعمة الناضجة مثل كفته السمك وكفته الطيور وكفته البطاطس والبطاطس الشبسى أى الأطعمة التى تنضج بسرعة جداً .

أنواع التحمير:

هناك نوعان من التحمير :

١- **لحمير بسيط :** وهو تحمير وانضاج الطعام فى كمية قليلة من المادة الدهنية ويستعمل فى - الأوملت - الكفته النيئة - بعض أنواع الخضر - السمك . . الخ .

٢- **لحمير غزير :** وهو تحمير الطعام وانضاجه فى كمية كبيرة من المادة الدهنية تغطيه تماماً . ويستعمل فى الخضر والفاكهه المغطاه بالنقيطه أو البيض والبقسماط وأنواع الكفته الناضجة والبطاطس وبعض أصناف عجينة الشو كبلح الشام وكرات الشو وبعض أصناف الفطير البسيط كالريسولز . . . الخ .

والخلاصة : إن الأطعمة المحمرة عسرة الهضم نظراً لامتصاص جزء من المادة الدهنية ويستحسن اتباع هذه الطريقة مع الأطعمة الفقيرة فى المادة الدهنية ووضع الأطعمة المحمرة على ورقة زبد لامتصاص المادة الدهنية الزائدة .

طهيها : الطهي فى الفرن :

هو عبارة عن إنضاج الأطعمة بتعرضها لحرارة الفرن وهذه الطريقة يمكن إستعمالها فى جميع أنواع الأطعمة ولكن هناك بعض الأطعمة يجب سلقها قبل طهيها فى الفرن كالمكرونه . . الخ ولإختيار درجة حرارة الفرن :-

أ- **فرن هادئ** : ويعرف بإصفرار قطعه من ورق الزبد أو قطعة عجين أو قليل من الدقيق في مدى خمس دقائق [من ٢٥٠ : ٣٠٠ ف] .

ب- **فرن متوسط** : ويعرف بإكتساب اللون الوردى لقطعه من ورق الزبد أو قطعه عجين أو قليل من الدقيق في مدى خمس دقائق [من ٣٠٠ : ٤٠٠ ف] .

ج- **فرن حار** : ويعرف بإكتساب اللون الأحمر الداكن لقطعه من ورق الزبد أو قطعة عجين أو قليل من الدقيق في مدى خمس دقائق [من ٤٠٠ : ٤٥٠ ف]

سادساً : الشى :

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

أ- تعريض الطعام لشوايه كهربائية .

ب- تعريض الطعام لشواية فرن البوتاجاز وفي هذه الحالة توضع الأطعمة المراد شويها على رف سلك يوضع تحتها صاج فرن لتلقى العصير المتساقط .

ج- وضع الأطعمة على شواية فوق موقد البوتاجاز .

د- الشى على (الفحم) ويمكن اتباع قاعدة الشى فى اللحوم والطيور والأسماك وبعض أنواع الخضر .

قبل البدء فى تقديم بعض الأطباق عن اللحوم يجب أن أقدم لك أختى المواطنه مقادير وطريقه عمل بعض الصلصات الهامة التى تدخل فى عمل بعض الأطباق من اللحوم والطيور . . الخ .

(ج) الصلصات

تنقسم الصلصات إلى قسمين :-

أ- الصلصات الساخنة مثل :

١ - الصلصات البيضاء (الباشميل) بأنواعها ،

٢ - الصلصة البنية . ٣ - صلصة الطماطم . ٤ - صلصة الشريكسيه .



ب- الصلصات الباردة مثل :-

- ١ - الصلصة الفرنسية .
- ٢ - صلصة الخل والثوم .
- ٣ - صلصة الماسونيز .
- ٤ - صلصة التلميع (قلية التلميع) .

(أ) الصلصات الساخنة :

١ - الصلصة البيضاء (الباشميل)

تستعمل الصلصة البيضاء فى كثير من الأطباق والسائل المستعمل فى عملها إما اللبن أو البهريز (خلاصة اللحم أو الطيور أو الخضضر أو الماء) .

المقادير :

- ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زبد
- ٢ ملعقة كبيرة دقيق
- ٢ كوب بهريز (لحم أو طيور) أو لبن أو ماء
- ملح وفلفل
- جوزة الطيب
- ٢ بيضة

٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور (يمكن الاستغناء عنها)

الطريقة : ١ - تسيح السمن أو الزبد ثم يضاف إليه الدقيق ويقلب على النار حتى يصبح لونه أصفر (يسمع للدقيق والسمن صوت 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 الخليط على النار مع التقليب الجيد حتى يغلى .
- ٤ - يترك يغلى حوالى ٥ دقائق حتى ينضج الدقيق .
- ٥ - يرفع من على النار ويترك ليبرد نوعاً ثم يضاف إليه البيض المربوب جيداً ويتبل جيداً ثم يضاف الجبن الرومى المبشور فى حالة إستعماله .

٢. الصلصة البيضاء (الباشميل)

المقادير :

- ١ ملعقة كبيرة دقيق
- ٢ كوب لبن
- قطعة زبدة صغيرة
- ملح وفلفل وجوزة الطيب .

الطريقة :

- ١ - يضاف نصف مقدار اللبن إلى الدقيق قليلاً قليلاً حتى تنتهى كمية اللبن .
- ٢ - يغلى النصف الثانى من اللبن ويصب على الخليط السابق مع التقليب بسرعة بالمضرب السلك .
- ٣ - يرفع الخليط على النار مع التقليب المستمر بالمضرب السلك حتى تغلى .
- ٤ - تترك الصلصة لتغلى مدة عشر دقائق مع التقليب ثم يتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
- ٥ - ترفع من على النار ويضاف إليها الزبد وتقلب .



٣ - الصلصة البيضاء السمكية (البقادا)

المقادير :

٢ملعقة حلو زبد أو سمن

٣ملعقة كبيره دقيق

١
كوب لبن أو بهريز

ملح

وفلفل وجوزة الطيب

الطريقة :

تتبع نفس الطريقة السابقة فى عمل الصلصة البيضاء (بالبهريز أو اللبن أو الماء) ثم تصب فى سلطانيه صينى بعد رفعها من فوق النار وتترك لتبرد ثم تستعمل فى الأغراض المختلفة .

ملحوظة :

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

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

٤ - 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 أو طيور
- ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يقشر ويقطع الجزر حلقات ثم يشوح فى السمن مع البصل المفرى .
- 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 إلى الخليط السابق مع التقيب الجيد .
- ٤ - تترك الصلصة تغلى حتى تنضج وتأخذ نكهة التوابل ومكونات الصلصة .
- ٥ - تصفى الصلصة بمصفاة ناعمة مع عدم تصفية الجزر والبصل وتستعمل .

ملحوظة :

يمكن عمل الصلصة السابقة بإستبدال مقدار الطماطم $\frac{1}{4}$ ك (بمعلقتين كبيرتين من صلصة الطماطم (علب) وفى هذه الحالة يضاف الدقيق مباشرة مع مكونات الصلصة وتتم كما سبق .



٥- الصلصة البنية

المقادير :

- ٢ ملعقة كبيرة سمن صناعى
- ٢ ملعقة كبيرة دقيق
- ٤ كوب بهريز (لحم أو طيور)
- ١ ملعقة شاي صلصة طماطم (علب)

الطريقة :

- ١- يحمر الدقيق فى السمن على نار هادئة حتى يصبح لونه بنيًا (فاتح)
- ٢- يرفع الدقيق من على النار ثم يضاف إليه البهريز المغلى دفعة واحدة مع التقليب الجيد بالمضرب السلك .
- ٣- تضاف صلصة الطماطم ويعاد الخلط على نار هادئة ويترك ليغلى حوالى ١٠ دقائق .
- ٤- تضى الصلصة وتستعمل .

ملحوظة :

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

٦- الصلصة الشمر كسيه

المقادير :

$\frac{1}{4}$ رأس ثوم



١ - $\frac{1}{4}$ ك جوز مقشور (عين جمل)

١ ملعقة حلو كزبرة جافه

١ ملعقة كبيرة سمن

٢ ملعقة كبيرة فتات خبز أفرنجي

مقدار من بهريز (طيور)

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - يقشر عين الجمل من القشرة الداخلية (بوضعه فى ماء ساخن) ثم يفرم بمفرمة اللحم الناعمه وقد يدق ناعماً فى الهاون .

٢ - ينقع فتات الخبز فى قليل من الماء البارد لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم يعصر جيداً ويضاف لعين الجمل ويستمر فى الدق حتى ينعم الخليط تماماً .

٣ - يضاف إليه قليل من البهريز ويهون الخليط أيضاً ثم يصفى من مصفاه سلك نظيفه أو منخل سلك نظيف .

٤ - ترفع الصلصة على النار وتقلب ويضاف إليه كميته من البهريز حتى يصبح قوام الصلصة سميكاً نوعاً (كثافة الطحينة)

٥ - يفرى الثوم ناعماً جداً وتضاف إليه الكزبرة ويحمر فى مقدار السمن ثم يضاف لخليط الصلصة السابقة وتقدم ساخنة عادة مع الدجاج .

ملحوظة : هذا المقدار يكفى زوج من الدجاج .

(ب) الصلصات الباردة :

١- 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 يخلط قوامها حتى يغلظ قوامها .
- ٢ - تعد الصلصة قبل الاستعمال مباشرة .
- ٣ - تستعمل عادة فى تبيل السلطات .

٢- صلصة الثوم والخل

المقادير :

- ١ رأس ثوم متوسطه مفريه 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 : يمكن تقديم هذه الصلصة فى القارب الخاص للصلصة مع الفتة (الشريد) أو تصب عليها وهى ساخنة .

٣- صلصة المايونيز

الشروط الواجب توافرها لنجاح صلصة المايونيز :

١ - يجب أن يكون البيض طازجاً .

٢ - يجب أن تكون حرارة الزيت معتدلة

٣ - يصب الزيت فى البداية قليلاً قليلاً حتى تبدأ الصلصة أن تغلظ ثم يصب الزيت بكميات أكبر .

٤ - العمل فى مكان معتدل الحرارة .

٥ - لا توضع السلطانية التى يعمل بها المايونيز على الثلج مباشرة لأن محتويات السلطانه تبرد أكثر من اللازم فتؤدى إلى تقطيع المايونيز وتكسكه .

المقادير :

صفار ٢ بيضة

١ ملعقة حلو من الخل أو الليمون أو خليط منهما



١ كوب زيت نقي (فرنساوى أو زيتون . . . الخ)

١ ملعقة صغيرة بودرة المستطردة

ملح وفلفل أبيض

١ ملعقة كبيرة ماء مغلى

الطريقة :

١ - يخلط صفار البيض بمضرب سلك (قد يستعمل المضرب الكهربى) خلطاً جيداً مع الملح والفلفل والمستطردة والخل أو الليمون فى سلطانيه صينى مستديره 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 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 تفصل الصلصة .

ملحوظة :

يمكن إضافة ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون $\frac{1}{4}$ كوب فلفل أخضر مفرى رفيعاً ، ٢ ملعقة كبيرة مقدونس مفرى ناعم $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة شبت مفرى ناعم لواحد كوب من صلصة المايونيز السابق ويخلط جيداً حتى تتجانس المكونات وحيثذ يسمى بصلصة المايونيز الأخضر .

إصلاح المايونيز (الأخضر) المقطع :

١ - يوضع قدر ملعقه من الماء المغلى فى سلطانيه ثم يضاف إليها المايونيز المقطع نقطه نقطه مع التقليب بشده وبسرعه بالمضرب السلك حتى يتهى مقدار المايونيز .

٢ - يخلط صفار بيضتين بملء ملعقة من الخل فى سلطانيه ثم يضاف إليه المايونيز المقطع قليلاً قليلاً مع التقليب بقوة حتى يتهى مقدار المايونيز .

٤- صلصة التلمية (قلية التلمية)

- ١- يؤخذ ٢ كوب من الخلاصة الدكناء وترفع على النار حتى ينقص المقدار إلى النصف مع نزع الريم .
- ٢- تترك الصلصة على النار حتى يغلظ قوامها (شبه العسل الأسود) ويجب ملاحظة التقليب من وقت لآخر منعاً للاحتراق
- ٣- تحفظ الصلصة في برطمان ويغطى سطحه بطبقه من السمن ويحكم الغطاء ويستعمل للتلميع كما يلي : - يوضع البرطمان (المحتوى على الصلصة) في حمام مائي حتى يسيل ثم يستعمل .

الخلاصة أو البهريز

قبل البدء فى تقديم أطباق منوعه من اللحوم أو الطيور يلزم معرفة مقادير وطريقة عمل الخلاصة أو البهريز الذى يلزم استعماله فى أصناف عديده .

١- خلاصة (بهريز) اللحم

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك لحم عجالى أحمر بعظمه

٣ لتر ماء (التر ٤ كوب)

من ٣ : ٤ جزر أفرنجى

٢ كرات أبو شوشه



- ١/ كرنبه متوسطه
رأس كرفس أو حزمه
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 أبو شوشه بعد شقه نصفين بالطول ويربط الثلاثة معاً بقطعة دوبار ويضاف للسلق .
- ٥ - تغسل بقية الخضر وتقطع قطعاً كبيره 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 وتحفظ للاستعمال عند الحاجة .

ملحوظه :

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

٢- خلاصة (بهرن) الطيور

المقادير :

١ طائر (دجاج أو بط . . الخ)

من ٣ : ٤ جزر أفرنجي

١ بصله

٢ لفت

٢ حزمة مقلونس

$\frac{1}{4}$ حزمة من الكرفس

١ ورقة لوره

من ٣ : ٤ وحدات قرنفل

١ طماطم متوسطة الحجم

ملح

الطريقة :

١ - تتبع الطريقة المتبعة في عمل خلاصة اللحم السابقه مع ملاحظة وضع الأجنحة والرقبه في الماء البارد .

٢ - تترك الدجاجة أو البطه والخضر يغلى على نار هادئة حوالى ساعتين حتى تنضج .

٢- خلاصة (بهرن) الطيور

المقادير :

١ بصله



رأس ثوم

$\frac{1}{4}$ كرنبه متوسطه

٤ أعواد من الكرفس الأخضر

٢ لفنة

من ٢ : ٣ لتر ماء (التر ٤ كوب)

من ٣ : ٤ جزره أفرنجي

$\frac{1}{4}$ ك فاصوليا أو بسله خضراء

الطريقة :

١ - يشوح البصل المفروم فى الزبد حتى يصفر لونه

٢ - يضاف الماء والملح ويترك حتى يغلى

٣ - تغسل الخضرة وتعد كل حسب نوعها وتقطع مكعبات (الكرنب والكرفس يترك صحيحاً).

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

٥ - تصفى الخلاصه لحجز الخضرة وتحفظ لحين إستعمالها.

٤ - الخلاصة الدكئة (خلاصه الخضرا)

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك خضر منوعه مثل : الكرفس - الجزر - البصل .

لتر ماء بارد (٤ كوب)

ملح وفلفل



الطريقة :

- ١ - تنظيف الخضر وتغسل وتقطع قطعاً صغيره
- ٢ - تحمر الخضر المقطعة فى قليل من السمن .
- ٣ - يضاف إليها الماء والملح والتوابل ثم تترك على النار حتى تغلى على أن يتزع الريم كلما ظهر .
- ٤ - تهدأ النار وتترك حتى تنضج الخضر (مدة ساعة) .
- ٥ - تصفى وتترك لتبرد وتزعم المادة الدهنية .



(أ) الحساء (الشوربة)

١ - القيمة الغذائية للحساء :

الحساء سائل إما خفيف أو سميك والأخير هو النوع الشائع لاحتوائه على خلاصة المواد الغذائية المكونة للحساء ، والحساء يقدم عادة ساخناً جداً وبكميات صغيرة جداً في بدء قائمة الطعام الشتوية وله قيمة غذائية كبيرة سهل الهضم اقتصادي منبع للجهاز العصبي ويتكون الحساء عادة من :

١ - مادة أساسية (خضر أو لحم أو سمك أو طيور) .

٢ - مادة دهنية (زبد أو سمن) .

٣ - سائل (ماء أو خلاصة أو لبن أو خليط منهما) .

٤ - المادة التي تعطى نكهة الحساء المطلوب مثل : الكرفس - البصل - المستكة - الجبهان - القرنفل .

٥ - التوابل (ملح وفلفل أبيض) .

٦ - المادة التي تعطى الحساء قواماً ثخيناً مثل : الدقيق - الكورن فلاور - البيض .

٧ - مواد التجميل مثل مكعبات الخبز المحمر أو الخضر المقطعة أو الشعرية أو لسان العصفور أو الترس . . الخ .

ب - الشروط الواجب توافرها في الحساء :

١ - أن تكون نكهة المادة الأساسية ظاهرة .

٢ - أن يكون قوامها سميكاً نوعاً .

٣ - أن تكون خالية من الدسم .



- ٤ - أن يكون لونها مائلاً بقدر المستطاع للون المادة الأساسية .
- ٥ - يجب أن تقدم ساخنة بقدر المستطاع .
- ٦ - يجب تقديمها مع ما يلائمها كالحبز المحمر مثلاً . الخ .

١- حساء الفول النابت

المقادير :

- ٢ كوب نابت مقشور .
- من ١ - ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت .
- من ٣ - ٤ فص ثوم .
- ١ بصلة .
- عصير ليمونة .
- ملح وفلفل .
- ٢ فص مسطكى .
- ١ ملعقة شاي مقدونس مفرى .
- ماء للسلق .

الطريقة :

- ١ - يقشر الفول النابت ويغسل جيداً .
- ٢ - يقدح السمن أو الزيت وتضاف إليه المستكى ثم يضاف الماء ويترك حتى يغلى .
- ٣ - يضاف الفول والليمون والبصلة المقشورة والثوم ويترك على نار متوسطة حتى ينضج مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٤ - يضاف الملح قبل تمام النضج .
- ٥ - يضاف المقدونس المفرى ويغلى مدة خمس دقائق ثم يتبل الحساء ويقدم ساخناً .



٢- حساء العدس بالخضر

المقادير :

- ٢ كوب عدس .
- ١ بصلة صغيرة .
- ٢ جزرة متوسطة .
- من ٤ - ٥ فص ثوم .
- ٢ لتر بهريز أو ماء (اللتر ٤ كوب) .
- خبز أفرنجي مقطع مكعبات ومحمر
- ٢ ملعقة سمن .
- كمون وملح .

الطريقة :

- ١- ينقى العدس ويغسل ثم يوضع فى البهريز أو الماء البارد ومعه البصلة مقشرة صحيحة والطماطم والثوم والجزر المقشر ومقطع حلقات ثم يرفع الجميع على النار حتى ينضج (يمكن استعمال حلة الضغط للإسراع فى العمل وتوفير الوقود إن وجدت) .
- ٢- يصفى العدس ويتبل بالملح والكمون .
- ٣- يقدح السمن ويصب فوق العدس .
- ٤- يقطع الخبز مكعبات صغيرة ويحمر فى السمن ثم يقدم مع الحساء .

٣ - حساء البازلاء

المقادير :

- ١ كيلو بازلاء خضراء .
- ١ مقدار من الخلاصة (لحم أو طيور) أو لبن .
- ملح وفلفل أبيض .
- قطعة سكر (وقد يستغنى عنها) .
- صفار بيضة .
- من ٣-٤ ورقة خس .
- ٣ ملاعق كبيرة كريمة لبانى .

الطريقة :

- ١ - تقشر البازلاء وتسلق فى ماء وملح مع كشف الغطاء حتى تنضج .
- ٢ - تصفى من الماء ثم تصفى من منخل شعر .
- ٣ - تضاف إليها خلاصة اللحم أو الطيور أو اللبن (وقد تستبدل الخلاصة بماء سلق البازلاء) حتى يصير قوامها خفيفاً .
- ٤ - يخلط دقيق الأرز بقليل من الماء أو اللبن ويضاف إلى الخليط السابق وكذا تضاف قطعة السكر ويرفع الجميع على النار مع التقليب حتى يغلى الخليط ويلاحظ أن يكون قوامه مثل قوام الكريمة اللباني .
- ٥ - يتبل الحساء بالملح والفلفل الأبيض .
- ٦ - يوضع صفار البيض والكريمة بدون خفق ثم يصب عليها الحساء



مغلياً مع التقليب الجيد بالمضرب السلك .

٧- يغسل ورق الخس ويقطع شرائح رفيعة ثم يسلق فى ماء وملح أو خلاصة ثم يصفى من ماء السلق ويضاف للحساء للتجميل .

٤- حساء البطاطس

المقادير :

من ٢-٣ كرات أبو شوشة .

من $\frac{1}{4}$: $\frac{3}{4}$ كوب لبن .

صفار ٣ بيضة .

من ٢-٣ ملاعق كبيرة كريمة لبانى .

ملح

مكعبات خبز أفرنجى محمرة للتجميل .

الطريقة :

١- ينظف الكرات أبو شوشة وتقطع جذوره وورقه الأخضر .

٢- تقشر البطاطس وتغسل وتقطع إلى أربعة أجزاء ثم يضاف الكرات المعد وماء يكفى لتغطيته والملح ثم يرفع على النار ويترك حتى ينضج حوالى ٣٠-٤٠ دقيقة .

٣- تصفى البطاطس وهى ساخنة من منخل سلك نظيف رفيع العيون ثم يضاف إليها اللبن .

- ٤ - يخفف الحساء بماء السلق أو بالخلاصة أو بماء عادي حتى يصبح قوامه في تخانة الكريمة اللباني أو أتخن قليلاً .
- ٥ - يخفق جيداً بالمضرب السلك حتى لا يكون عرضة للانفصال .
- ٦ - يرفع على النار حتى يغلى مع نزع الريم .
- ٧ - يقلب صفار البيض مع الكريمة في سلطانية الحساء ويضاف إليها الحساء مغلياً مع التقليب بالمضرب السلك بقوة .
- ٨ - تضاف إلى الحساء مكعبات الخبز الأفرنجى المحمرة ثم يقدم .

٥ - حساء البطاطس بالمقدونس

المقادير :

- ١ كيلو بطاطس .
- ١ بصلة كبيرة .
- ١ ملعقة كبيرة سمن .
- ١ لتر ماء (٤ كوب) .
- ٢ ملعقة كبيرة مقدونس مفري « الأوراق فقط » .
- ٣ ملاعق كريمة أو قشدة .
- ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - تجهز البطاطس بغسلها وتقشيرها وتقطع قطعاً رقيقه ويقشر البصل ويفري ناعماً .

- ٢- تشوح البطاطس والبصل فى السمن مدة خمس دقائق ثم يضاف الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٣- يصفى الحساء ثم يضاف إلية المقدونس المفرى .
- ٤- يعاد على النار ويترك يغلى ببطء لمدة خمس دقائق فقط ثم يرفع من فوق النار .
- ٥- يتبل بالملح والفلفل ويضاف إلية الكريمة أو القشدة ثم يصب فى سلطانية الحساء ويجعل بعرق من المقدونس ويقدم ساخناً .

٦- حساء الخضر المقطعة

المقادير :

- ١ جزرة أفرنجى .
- ٢ بطاطس .
- ١ بصله صغيره .
- ١ قطعة كرفس .
- $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة من أوزيد أو سمن .
- من ٣- ٤ كوب خلاصة لحم أو خضر أو طيور أو ماء .
- ٢ قرع متوسط .
- ١ كوب لبن (وقد يستغنى عنه) .
- ملح .



الطريقة :

- ١ - تعد الخضضر وتقطع مكعبات أو كعيدان الكبريت ويفرى البصل جيداً .
- ٢ - تشوح الخضضر فى السمن لمدة خمس دقائق ثم يضاف إليها البهريز والملح وتترك على النار حتى تنضج الخضضر .
- ٣ - يضاف اللبن فى حالة استعماله مع التقليب .
- ٤ - يغلى الحساء على النار لمدة خمس دقائق مع التقليب ويقدم ساخناً .

٧ - حساء الخضضر المصفاة

المقادير :

- ٢ قرع .
- ٢ بطاطس .
- ٢ جزرة .
- ١ بصلة .
- من ٣ - ٤ أكواب خلاصة .
- ١ كوب لبن .
- ١ ملعقة حلو دقيق .
- ١ ملعقة كبيرة سمن أو زبد .
- ملح وفلفل أبيض .

الطريقة :

- ١ - تغسل الخضضر وتقطع قطعاً صغيرة ثم تشوح فى السمن أو الزبد السائح لمدة خمس



- دقائق ثم يضاف إليها البهريز وتترك على النار حتى تنضج الحضر تماماً ثم تصفى .
- ٢ - يمزج الدقيق باللبن البارد جيداً ثم يضاف إلى الحساء مع التقليب الجيد ثم يرفع على النار حتى يغلى لمدة خمس دقائق مع التقليب المستمر .
- ٣ - تبيل وتغرف وتقدم ساخنة .

٨ - حساء الترية بالبيض والليمون

المقادير :

- ٤ كوب خلاصة لحم أو طيور (والأفضل خلاصة الطيور) .
- صفار ٢ بيضة .
- عصير ليمونه متوسطة .

الطريقة :

- ١ - يفصل الصفار ويوضع فى سلطانية الشورية (البياض يستعمل فى صنف آخر ويضاف إليه قليل من الملح والفلفل الأبيض وعصير الليمون ويقلب جيداً بالمضرب السلك .
- ٢ - يصب فوقه خلاصة الطيور المغلية مع التقليب الجيد وتقدم فى الحال .

٩ - حساء الترية بالدقيق والليمون

المقادير :

- ٤ كوب بهريز (طيور) .
- ١ ملعقة حلو دقيق .
- عصير ليمونه متوسطة .



ملح وفلفل أبيض .

الطريقة :

- ١ - يرفع مقدار البهريز (أو الخلاصة) على النار حتى يغلى ثم يرفع بعيداً عن النار .
- ٢ - يمزج الدقيق جيداً فى قليل من البهريز البارد ثم يضاف للبهريز السابق مع التقليب الجيد ثم يرفع على النار حتى يغلى لمدة خمس دقائق لإنضاج الدقيق .
- ٣ - يتبل بالملح والفلفل ويضاف إليه عصير الليمون ويقدم ساخناً .

١٠ - حساء اللحم بلسان العصفور

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم أحمر .
- ٢ ملعقة كبيرة سمن .
- ١ كوب عصير طماطم .
- ١ بصلة متوسطة .
- ١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم .
- شعطة (حسب الرغبة) .
- $\frac{1}{4}$ كوب مقدونس مقطع رفيع .
- ملعقة شاي نعناع جاف .
- ٢ ملعقة كبيرة لسان عصفور .
- ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم مكعبات صغيرة .
- ٢ - يفرى البصل غليظاً ثم يحمر في مقدار السمن حتى يصفر نوعاً ثم يضاف إليه اللحم المقطع مكعبات ويحمر الجميع قليلاً .
- ٣ - يضاف عصير الطماطم والصلصة والملح والفلفل (والشطه في حالة استعمالها) وقليل من الماء وترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم مع إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
- ٤ - يضاف المقدونس بعد نضج اللحم ويضاف أيضاً لسان العصفور وهي تغلى ثم تترك على نار هادئة جداً مدة ثلث ساعة حتى ينضج لسان العصفور وقبل رفعها من على النار يضاف النعناع الجاف (بعد فركه) ثم يضاف إليها عصير الليمون (عصير نصف ليمونه) .

١١ - حساء الأكارع

المقادير :

- ٢ زوج أكارع بتلو .
- ١ ملعقة كبيرة سمن .
- عصير ليمونة .
- ١ فص حبهان .
- ١ ملعقة كبيرة دقيق .
- ٢ لتر ماء (التر ٤ كوب) .
- ملح وفلفل أبيض .

طريقة سلق الأكارع :

- ١ - تغسل الأكارع جيداً ويكشط الشعر إن وجد ثم يشطف عدة مرات ثم تدعك بالدقيق وتشطف شطفاً جيداً .



- ٢- يشق الحافر ويكسر عظم الأكارع عرضاً دون إنفصال أجزاء الأكارع .
 - ٣- تبيض الأكارع وذلك بتغطيتها بقدر كاف من الماء وترفع على النار حتى تغلى ثم يستغنى عن هذا الماء .
 - ٤- توضع الأكارع مع مقدار الماء والبصلة والحبهان والمستكى والملح وترفع على النار حتى تنضج مع نزع الریم كلما ظهر .
 - ٥- تصفى الأكارع من البهریز الذى يستعمل بعد ذلك فى عمل الحساء .
- طريقة عمل الحساء :**

- ١- يقدح السمن ويضاف إليه المستكى والحبهان وبهریز سلق الأكارع ويترك حتى يغلى .
- ٢- يقلب الدقيق جيداً فى قليل من الماء البارد ويضاف للسابق مع التقليب الجيد .
- ٣- يضاف عصير الليمون ويترك الحساء على النار حتى ينضج ثم يتبل بالملح والفلفل ويقدم ساخناً فى الحال .

١٢- حساء البصل

المقادير : (تكفى ٤ أشخاص)

- ٤ بصلة كبيرة
- ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
- ١ ملعقة كبيرة دقيق
- حوالى ٢ لتر خلاصة لحم أو طيور
- ٥ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور
- ملح وفلفل
- شرائح رقيقة أو مكعبات خبز أفرنجي



الطريقة :

- ١ - يفرى البصل ناعماً جداً ثم يشوح فى الزيت أو السمن قليلاً ثم يضاف إليه الدقيق مع التقليب الجيد حتى يصفر لون الدقيق (اللون الذهبى) ثم يضاف إليه الخلاصة المغليه ويتبل بالملح والفلفل مع التقليب الجيد .
- ٢ - يترك الحساء على النار لينضج (من ٢٠ : ٣٠ دقيقة)
- ٣ - بعد تمام النضج يصب الحساء فى السلطانية الخاصة التى بها شرائح أو مكعبات الخبز المحمر أو تقدم الخبز المحمر مستقلاً .
- ٤ - يضاف الجبن المبشور للحساء ويقدم ساخناً فى الحال .

١٣ - حساء البيض

المقادير :

- عدد ٤ شرائح من الخبز الأفرنجى الباث المحمر
٨ بيضة
حوالى $\frac{1}{4}$ لتر
٢ كوب خللاصة أو بهريز لحم أو طيور لكل طبق
مقدونس مفرى

الطريقة :

- ١ - تسخن الأربع أطباق المخصصه لتقديم الحساء (طبق لكل فرد) مسبقاً ثم يوضع بكل منها شريحتين من الخبز المحمر المعد .
- ٢ - ويكسر بكل طبق ٢ بيضة مع ملاحظة أن يكون الصفار سليماً ثم يتبل بالملح والفلفل كما يضاف لكل طبق قليل من المقدونس المفرى .
- ٣ - يصب فوق كل طبق حوالى ٢ كوب من الخلاصة المغلية بحيث يعمل على تجميد يياض البيض ثم يقدم الحساء فى الحال ساخناً .

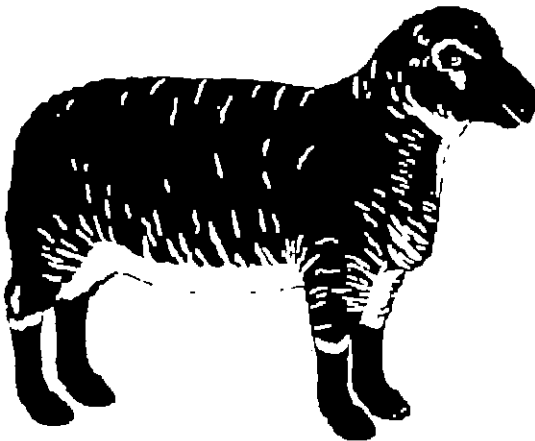


الباب الثانى

أ- اللحوم - القيمة الغذائية للحوم .

ب- إختيار اللحوم وأقسام الحيوان .

ج- أطباق منوعة عن اللحوم .



«أ» اللحوم

القيمة الغذائية للحوم:

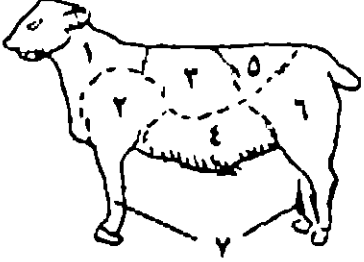
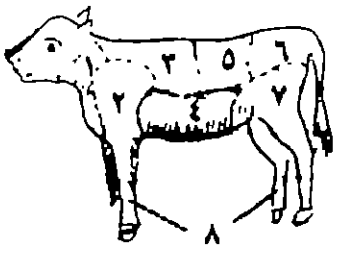
- تنحصر القيمة الغذائية للحوم فى احتوائها على :-
- أ- المواد البروتينية (الزلاية) الضرورية لبناء أنسجة الجسم وتعويض الفاقد .
 - ب- المواد الدهنية التى تمد الجسم بالطاقة والحرارة .
 - ج- الإملح المعدني وبعض الفيتامينات مثل فيتامين (ب) وجميعها ضرورية لوقايه الجسم .

«ب» اختيار اللحوم

- ١- أن تكون ذات رائحة حسنة وأن يكون لون اللحم أحمر .
 - ٢- يلاحظ عدم وجود بقع زرقاء بجوار العظم والأجزاء الدهنية .
 - ٣- يكون اللحم متماسكاً وعند الضغط عليه بالإصبع لا يترك علامة .
 - ٤- عند شراء اللحم يراعى الآتى :-
- (أ) شراء المقاطع الممتازة [الفخدة - الفلتو - الصدفيه] لأنها رغم غلو ثمنها إلا أن قيمتها الغذائية عالية .
- (ب) تشتري المقاطع المناسبة للأصناف المراد طهيها كما سيأتى بعد وإليك نبذه عن تقسيم أجزاء الحيوان والأجزاء المناسبة حسب طرق الطهى المختلفة (وموضحه بالرسم) .

أقسام الحيوان

« أقسام الخروف »

« أقسام الخروف »	« أقسام العجل »
١- الرقبة أو الدوش ٢- الكتف (القشرة) ٣- الضلوع ٤- البطن ٥- بيت الكلاوى ٦- الفخذة ٧- الأكرع 	١- الرقبة أو الدوش ٢- الكتف ٣- الضلوع ٤- البطن ٥- بيت الكلاوى ٦- الفخذة ٧- الأكرع 

تقسيم أجزاء الحيوان حسب طرق الطهي

- ١- الرقبة أو الدوش : وهذه تصلح لعمل الحساء لوجود عظام كثيرة بها أى أنها تصلح لقاعدة التلىق والتسييك .
- ٢- الكتف (القشرة) : وهذه تصلح لقاعدة التحمير والرسو أو الحشو بعد نزع العظم وهذه بها كمية كبيرة من اللحم وقليل من الدهن .
- ٣- الضلوع (الكستليتة) : وهذه تصلح للشى والتحمير وأيضاً لعمل الحساء .
- ٤- البطن : يستعمل فى الخضر (التسييك) والحشو ولحم هذا الجزء لين وخالى من العظم وملامس للجلد وبه قليل من الدهن وقيمة الغذائية قليلة ولذا تقل الرغبة فى شرائه .
- ٥- بيت الكلاوى : وهذا الجزء يصلح للطهى بقاعدة التسييك أى مع الخضر .

٦- **الصدفة (مؤخر الظهر)** : وهذه في أقسام العجل فقط وتصلح للخضر أى قاعده التسبيك ويمكن عمل الجزء الأعلى منها أو القريب من الضلوع بفتيك ورستو .

٧- **الفخدة** : وهذه تصلح لقاعدة الطهى في الفرن والتحمير وأيضاً تصلح للكباب والبفتيك والكفته وذلك لأن هذا القسم أكثر الأقسام لحماً ونسبه الماده الدهنية والعظم به قليله .

٨- **الأكارع** : وتصلح لقاعدة السلق وبالإضافة للأجزاء السالفة الذكر يوجد قسمين آخرين هما : -

١- الرأس وهو يحتوى على المخ واللسان .

٢- الأحشاء الداخلية وتشمل الكبد والكرشه والقلب والطحال والبنكرياس والحلويات والأمعاء (المبار) والمنديل (الترب) وهذه الأجزاء يطهى منها أصناف للذبة الطعم (كما سيأتى بعد)

إلى جانب رخص ثمنها وقيمتها الغذائية العالية ولكن يجب مراعاة الشروط الصحية الواجب ملاحظتها عند استعمالها :

١- يجب أن تكون طازجة ولونها عادى خاليه من الروائح الكريهة

٢- يجب أن تغسل جيداً بالماء البارد عدة مرات وبعضها يجب أن يدعك جيداً وينقع بالملح والدقيق مثل الأمعاء والكرشه .

«ج» أطباق متنوعة من اللحم

١ - اللحم المسلوق

المقادير :

ك لحم

$\frac{1}{3}$ ماء

بصلة

حبهان ومستكه

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - يوضع اللحم المغسول والمقطع فى الماء مع الملح والفلفل والمستكه والحبهان ويترك على النار إلى أن ينضج اللحم على أن يتزع الريم كلما ظهر .

٢ - يصفى اللحم من البهريز (ماء السلق) ويغرف فى طبق التقديم بعد تجهيله بالمقدونس وحلقات الليمون .

أما البهريز فيستعمل لعمل الفتة (الثريد) كما سيأتى بعد أو تستعمل فى طهى بعض الأطباق .



٢- الفتة (الثريد)

المقادير:

مقدار من خلاصة (بهريز) اللحم السابقة

مقدار من الخبز المقدد

مقدار من الأرز المقلقل

مقدار من صلصة الخل والثوم (ص)

الطريقة :

١- يقدد (يحمص) الخبز ثم يقطع ويوضع فى الطبق العميق ويسقى بالخلاصة .

٢- توضع طبقة من الخبز المسقى بالبهريز فى طبق التقديم ثم طبقه من الأرز وهكذا إلى أن ينتهى مقدار الخبز والأرز بشرط أن تكون الطبقة الأخيرة من الأرز .

٣- تصب صلصة الخل والثوم على السطح وتقدم ساخنة ويقدم معها طبق اللحم المسلوق السابق أو يرص اللحم المسلوق حول الفتة ويقدم .

٣- أو «قد» اللحم

المقادير :

١ كيلو لحم ناضج مقطع مكعبات .

١ كوب جرجير مقطع .

٢ كوب خس مقطع رفيع .

كوب جزر ناضج مقطع مكعبات .

$\frac{1}{3}$ كوب صلصة مايونيز

مقدار من الصلصة الفرنسية .

١ ملعقة كبيرة مقدونس مفرى .

الطريقة :

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

٢ - يتبل الخس بقليل من الصلصة الفرنسية (باقي المقدار) ويوضع فى طبق عميق .

٣ - يوضع خليط اللحم فى الطبق فوق الخس ويغطى بصلصة المايونيز المضاف إليها المقدونس المفرى .

٤ - يجميل الأوردفر بقطع من الجزر الناضج .

٤ - جلانتيه اللحم

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم بتلو أو بقرى مفرى ناعم .

$\frac{1}{8}$ كيلو سجع بقرى .

١ ملعقة مقدونس مفرى

$\frac{1}{4}$ ١ ملعقة كبيرة من فتات خبز أفرنجى بائت منخول .

من ١ - ٢ بيضة .

ملح وفلفل وبهار وجوزة الطيب .

الطريقة :

١ - يفرى اللحم مرتين أو ثلاث فرماً ناعماً وقد يدق بالهاون بعد الفرى .

- ٢- يضاف للحم المفري باقى المقادير وتعجن بالبيض جيداً حتى تصبح عجينة لينة نوعاً (قد يضاف بيضة أخرى إذا لزم الأمر) ثم تتبل .
- ٣- يؤتى بشاشة ويرش سطحها بالدقيق رشاً خفيفاً .
- ٤- تشكل العجينة على شكل اسطوانة متوسطة السمك وتوضع على الشاشة المرشوشة وتساوى جيداً .
- ٥- تلف الشاشة على الأسطوانة وتجمع الأطراف وتبرم جامداً وتربط .
- ٦- تعلق فى ماء مغلى مضاف إليه الملح مدة حوالى ساعة .
- ٧- يرفع الجلاتين من الماء والشاشة ويلف فى ورقة زبدة مدهونة بالسمن ويترك حتى يبرد .
- ٨- يقدم صحيحاً أو يقطع حلقات سمك ١ سم ويرص فى طبق التقديم بعد تحميله بالخس وحلقات الطماطم .

٥- بوسكو اللحم المفري بالبيض

المقادير :

- $\frac{٣}{٤}$ كيلو لحم أحمر مفري ناعم (مدقوق) .
- ٤ بيضة مسلوقة جامد .
- ٢ بيضة
- ١ بصلة كبيرة مبشورة ناعم .
- ١ ملعقة مقدونس مفري .
- ١ كوب فتات خبز أفرنجى باث ومنخول .
- ملح وفلفل وبهار وجوزة الطيب .

الطريقة :

- ١ - يفرى اللحم ناعماً مرتين وقد يدق بالهاون .
- ٢ - تضاف جميع المقادير السابقة وتعجن بالبيض وتبل جيداً (ما عدا البيض المسلوق جامداً) .
- ٣ - ترش شاشة رشا خفيفاً بالدقيق يفرد عليها خليط اللحم إلى مستطيل يرص فى وسطه البيض المسلوق جامد ومتبل ثم يلف اللحم عليها على شكل اسطوانه .
- ٤ - تلف الاسطوانه بالشاشه جيداً وتجمع أطرافها وتربط .
- ٥ - تسلق فى ماء مغلى مضاف إليه الملح حتى تنضج (حوالى ساعة) .
- ٦ - تنزع من الماء والشاشه وتلف فى ورقة زيدة مدهونة بالسمن وتترك حتى تبرد .
- ٧ - تقطع حلقات سمك ١ سم تقريباً ثم ترص بنظام فى طبق التقديم وتجميل بالخس وحلقات الطماطم .

ملحوظة :

يمكن الإستغناء عن البيض المسلوق جامد ويلف اللحم ، إلى اسطوانه بدون البيض بداخلها وتتم كما سبق ويسمى فى هذه الحالة روستو اللحم المقرى فقط .

٦- الروستو الفرنسى

المقادير :

- ١ كيلو لحم أحمر قطعة واحدة (عرق) .
- ٣ ملعقة كبيرة سمن .
- ٢ ملعقة كبيرة سكر مبلور .
- ٢ ملعقة كبيرة خل .

١ ملعقة كبيرة مقدونس مفرى .

ملح وفلفل .

الطريقة :

١ - تغسل قطعة اللحم وتجفف ثم تتبل بالملح والفلفل مع دك اللحم بهما دعكاً جيداً ثم تشكل على هيئة اسطوانة وتربط بدويارة .

٢ - تدهن جيداً بالسمن وتوضع على صينية مدهونة ثم تغطى الصينية وتدخل فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج (من $\frac{1}{3}$: ١ ساعة) .

٣ - يرفع الغطاء قبل تمام النضج بحوالى نصف ساعة حتى يحمر سطحها خفيفاً ثم ترفع الصينية خارج الفرن .

٤ - يضاف السكر إلى الخل ويرفعاً على النار الهادئة حتى يذوب السكر ثم تعلى النار لمدة خمس دقائق .

٥ - يصب خليط الخل والسكر على اللحم ثم يعاد اللحم إلى الفرن لتمام النضج .

٦ - بعد تمام النضج ترفع اللحم ويفك الدويار وتقدم فى طبق التقديم وترش بالمقدونس المفرى .

يقدم معها خضر سوتيه أو البطاطس المحمرة .

٧ - الضأن المحشو

المقادير :

١ كيلو ضأن قطعة واحدة مفرودة (من البطن) .

١ ملعقة كبيرة سمن .

٢ ملعقة كبيرة دقيق .



ملح وفلفل وبهار وعصير ليمون وثوم مفري .

للحشو :

٤ ملعقة كبيرة فئات خبز أفرنجي .

$\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة نعناع جاف .

١ ملعقة كبيرة سمن .

١ ملعقة كبيرة مقدونس مفري .

بشر عصير ليمون - قليل من اللبن للعجن - بهار وجبهان ناعم وفلفل .

الطريقة :

١ - يفرد اللحم ويدق ثم يرش بالملح والفلفل والبهار ويدعك السطح الداخلى بالثوم وعصير الليمون .

٢ - تخلط جميع مقادير الحشو وتبل وتقلب جيداً ثم ييسط الحشو على سطح اللحم المتبل ويساوى جيداً مع ترك نصف بوصة من الأطراف .

٣ - تلف اللحم على شكل اسطوانة وتساوى بقدر المستطاع وتربط بالدوبار .

٤ - يتبل الدقيق بالملح والفلفل والبهار ويدعك به السطح الخارجى لإسطوانة اللحم ثم توضع فى صينية مع ملعقة السمن .

٥ - تدخل فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج حوالى $\frac{1}{4}$ ساعة مع ملاحظة تغطية اللحم بالسمن الموجود فى الصينية من وقت لآخر .

٦ - تقلب الإسطوانة على الوجه الآخر بعد مضى نصف المدة المقرره للنضج .

٧ - بعد تمام النضج ترفع اللحم وتترك حتى تبرد ثم يفك الدوبار وتقطع حلقات .

٨ - ترص الحلقات فى طبق التقديم بشكل منسق وتجميل بالمقدونس وتقدم .

٨- الكتف البتلو المخل «بوستو»

المقادير :

كتف بتلو

$\frac{1}{3}$ كيلو لحم مفري

١ بصلة مفرية

مقدونس مفري

٢ بيضة للعجن

١ ملعقة كبيرة سمن

$\frac{1}{3}$ ١ ملعقة كبيرة خبز أفرنجي بابت

ملح وفلفل وجوزة الطيب

الطريقة :

١- يغسل الكتف ويشق من الخلف وتنزع عظمة اللوح .

٢- ينقع الخبز في قليل من الماء حتى (يبوش) ثم يعصر منه ويخلط مع اللحم المفري .

٣- يفرى البصل ناعماً ويشوح في السمن حتى يصفر لونه يضاف إليه المقدونس ويقلب معه لمدة دقيقة .

٤- يضاف البصل والمقدونس إلى خليط اللحم والخبز ويعجن الجميع بالبيض ثم يتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب .

٥- يحشى به مكان العظم ويخاط اللحم جيداً .

٦- يتم تسويته كما في الرستو في الفرن .

٧- يقدم ساخناً مع عصير اللحم أو بارداً مع حلقات الطماطم والخس المفروم .



٩ - اللحم البارد « روستو » ١

المقادير :

- ١ كيلو لحم عجالي أو بتلو « من الفخذة » قطعة واحدة اسطوانية .
- ١ بصلة متوسطة .
- ١ جزرة أفرنجي .
- ١ ملعقة كبيرة سمن .
- ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - يسخن السمن حتى الدرجة الأولى من درجات التحمير ثم يحمر فيها اللحم من جميع الجهات مع مراعاة رش كل ناحية بعد تحميرها بالملح .
- ٢ - يضاف البصل والجزر بعد تقشيريه وغسله وذلك لأكساب اللحم طعماً ورائحة جيدة ويراعى رش اللحم بالسمن من حين لآخر حتى لا يجف الرستو .
- ٣ - تهدأ النار جداً ويترك اللحم عليها حوالى ساعتين حتى ينضج مع ملاحظة عدم إحكام الغطاء .
- ٤ - لمعرفة نضج الرستو يؤخذ اللحم بمببر فإن مر به بسهولة وخرج من مكان الوخز سائل أبيض اللون دل ذلك على نضجه وإذا خرج سائل أحمر (دم) كان نيئاً وإذا لم يخرج أى سائل دل ذلك على زيادة النضج وجفاف اللحم .
- ٥ - ينزع اللحم بعد تمام النضج ويقشط السمن ثم يضاف مقدار كوب من الماء وتترك تغلى بعد كحت الجوانب الملتصقة والقاع وتبلى هذه الخلاصة بالملح ثم تصفى .
- ٦ - تقطع شرائح رفيعة بعكس اتجاه نسيج اللحم ثم ترص فى طبق وتجميل بالخضر السوتية وتقدم معها الخلاصة (بنده) فى قارب الصلصة الخاص .

١٠- «الروستو» ٢

المقادير:

كما فى الروستورقم ١

الطريقة:

١ - تتبع نفس الطريقة المتبعة فى الروستورقم ١ إلا أنه يحمر فقط على النار ثم يتم نضجه فى الفرن ثم يقطع ويقدم كما فى الروستورقم ١ .

١١- لفائف اللحم

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو بفتيك رفيع بتلو أو عجالي (من الفخذة)

$\frac{1}{4}$ كيلو مسجق طازج

٢ ملعقة شاي مقلونس مفروم

$\frac{1}{4}$ كيلو طماطم

١ بصلة صغيرة

٢ فص ثوم

٢ جزر أفرلجى

١ ملعقة كبيرة سمن

ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - تنظيف قطع البفتيك من الجلد والدهن وتدق دقًا خفيفًا .
- ٢ - يخلط السجق بالمقدونس المفري والثوم المفري ناعم .
- ٣ - يوضع على كل قطعة من البفتيك مقدار مناسب من خليط السجق السابق على هيئة اسطوانة ثم تلف قطعة البفتيك وتربط بخيط أو دويارة .
- ٤ - يفرى البصل ويقطع الجزر حلقات بعد تقشيريه وغسله .
- ٥ - يشوح البفتيك الملفوف فى السمن ويرفع ويشوح مكانه البصل والجزر ثم يعاد البفتيك إلى الحلة ثانيًا .
- ٦ - تضاف الطماطم المعصورة إلى الخليط ويترك يغلى على نار هادئة حوالى ساعتين حتى ينضج ثم تصفى الصلصة لحجز البصل والجزر وتعاد مع اللحم .
- ٧ - يفك الدويار ويغرف فى طبق بشكل منسق ويقدم .

١٢ - بوسطو الحشو الزائف

المقادير :

- ١ قطعة لحم بتلو مفرودة (من $\frac{2}{4}$ إلى ١ كيلو) .
- ١ ملعقة كبيرة سمن
- ملح وفلفل وبهار وجوزة الطيب
- للتقديم نصف كيلو بطاطس صغيرة جدًا .

مقادير الحشو الزائف :

- ١ كوب خبز أفرنجى بابت



١ ملعقة كبيرة مقدونس مفرى

١ ملعقة كبيرة سمن

عصير بصل

١ بيضة

بشر وعصير ليمونة

ملح وفلفل وبهار

طريقة عمل الحشو الزائف :

١ - تخلط جيداً جميع مقادير الحشو السابقة وتعجن بالبيض لعجينة متوسطة الليونة وتبيل .

طريقة عمل الرستو :

١ - يفرد اللحم ويدق خفيفاً (كالبفتيك) ثم يتبل بالملح والفلفل والبهار وجوزة الطيب .

٢ - يفرد الحشو على قطعة اللحم مع ترك فراغ حوالى ٢ سم من جميع الأطراف .

٣ - يلف اللحم جيداً (كالسويسرول) وتربط بخيط وتوضع فوقها السمن فى صينية الفرن وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج (حوالى ساعتين) .

٤ - تفتح الفرن كل فترة ويغطى اللحم بالسمن الموجود فى الصينية مع التقليب حتى لا يجف اللحم أثناء النضج .

٥ - توضع البطاطس المقشرة حول اللحم لتنضج وتحمر فى أثناء نضج اللحم .

٦ - يوضع اللحم صحيحاً فى طبق التقديم (بعد فك الخليط) وحوله البطاطس ويقدم ساخناً .



١٣- كباب الحلة

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مقطع مكعبات صغيرة

١ بصلة كبيرة مبشورة

٤ فص ثوم مفرى ناعم

٢ ملعقة كبيرة سمن

١ ملعقة كمون

١ ملعقة عصير ليمون

١ كوب عصير طماطم أو ماء

ملح وفلفل وبهار

الطريقة :

١- يشوح البصل المبشور والثوم المفرى فى السمن حتى يصفر اللون ثم يضاف اللحم وعصير الليمون ويقلب الجميع ويتبل ثم يغطى ويترك على نار هادئة حتى يجف الماء .

٢- يضاف الماء أو الطماطم (فى حالة استعمالها) ويغطى ويترك حتى ينضج اللحم .

٣- يختبر اللحم كل فترة ويضاف إليه الماء قليلاً قليلاً كلما احتاج الأمر حتى يتم النضج .

٤- يغرف فى طبق عميق على شكل هرمى ويقدم ساخناً .

١٤ - كمونية اللحم

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم ضأن أو عجالي من الفخذة

$\frac{1}{4}$ رأس ثوم مغرى

١ ملعقة كبيرة كمون ناعم

١ ملعقة كبيرة سمن

ماء أو بهريز

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - يغسل اللحم ويقطع مكعبات متوسطة ثم يشوح فى السمن ثم يضاف الثوم المفرى ويقلب حتى يصفر الثوم .

١٥ - لحم بالدمعة

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم بتلو .

$\frac{1}{4}$ رأس ثوم

١ ملعقة كبيرة سمن

١ كوب طماطم مصفاة

١ كوب ماء

ملح وفلفل



الطريقة :

- ١ - يغسل اللحم ويقطع إلى حوالى ٨ قطع ثم يقطع الثوم حلقات ثم يقلب مع السمن حتى يحمر لون اللحم تماماً .
- ٢ - يضاف عصير الطماطم ويتبل الجميع ويترك على نار هادئة (يسبك) حتى يظهر السمن منفصلاً .
- ٣ - يضاف الماء وتترك الدمعة على نار هادئة حتى ينضج اللحم تماماً مع مراعاة إضافة الماء كلما احتاج الأمر .
- ٤ - تغرف الدمعة فى طبق عميق وتقدم ساخنة .

١٦ - الكستلية المسبكة

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو شرائح لحم من الضلوع

١ بصلة

١ كوب بهريز دجاج

قليل من الزنجبيل

٢ ملعقة كبيرة زبادى

٢ برتقالة

١ ملعقة كبيرة دقيق

ملح وفلفل



الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويشوح فيه اللحم ثم ينشل .
- ٢ - يضاف البصل للسمن ويحمر قليلاً ثم يقطع البرتقال إلى قطع صغيرة ويقلب مع البصل ثم يضاف الدقيق مع باقى المقادير .
- ٣ - يضاف البهريز ويقلب الجميع جيداً ويترك حتى يغلى .
- ٤ - يتبل بالملح والفلفل والزنجبيل ويترك الإناء على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة .
- ٥ - يعاد اللحم إلى الصلصة ويترك حتى ينضج اللحم .
- ٦ - يضاف الزبادى قبل التقديم مباشرة ويقلب جيداً .
- ٧ - يقدم اللحم مع الصلصة والأرز المفلفل ويكمل الطبق بالمقدونس أو الجرجير .

١٧- لحم العجل مع الخضروات

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم عجل مقطع مكعبات
- ١ باذنجانة مقطعة حلقات
- $\frac{1}{4}$ كيلو قرع صغير الحجم مقطع حلقات
- $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم مقشرة ومقطعة
- فلفل أخضر مفري .
- ١ بصلة مقشرة ومفرومة
- ١ ملعقة دقيق
- ١ فص ثوم مفري
- ملح وفلفل
- ١ مكعب مرق لحم بقر مذوب في $\frac{1}{4}$ كوب ماء .

الطريقة :

- ١- تقلي حلقات الباذنجان بالزيت حتى تحمر ثم ترص في صينية الفرن .
- ٢- تغطى قطع اللحم بالدقيق جيداً ثم تحمر في الزيت من جميع الجوانب .
- ٣- يوضع اللحم في صينية الفرن مع الباذنجان ثم تضاف جميع الخضروات المقطعة (القرع والفلفل والبصل) .
- ٤- تقشر الطماطم وتقطع وتضاف لباقي المقادير وكذلك الثوم والملح والفلفل ومرق اللحم ويقلب الجميع جيداً ثم يغطى الإناء ويترك في فرن حار نوعاً ما لمدة ساعة ونصف أو حتى ينضج الجميع ويصبح قوام الصلصة ثخيناً .

١٨- كرات لحم العجل بصلصة الطماطم

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم عجل مفروم
- ١ كوب خبز أسمر ناعم
- ١ ملعقة شاي مسحوق فلفل أحمر حامي
- ١ ملعقة شاي مسحوق الخردل
- ١ بيضة
- ٢ ملعقة صغيرة دقيق
- $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم مصفاة
- ملح

الطريقة :

- ١ - يمزج اللحم المفروم مع الخبز ومسحوق الفلفل الأحمر ومسحوق الخردل والملح ويعجن الجميع بالبيضة إلى عجينة متجانسة .
- ٢ - يشكل إلى كرات في حجم المشمشة الكبيرة ثم توضع هذه الكرات في صينية فرن ثم تغطى بطبقة من الطماطم المصفاة وترش بالملح والفلفل .
- ٣ - تغطى الصينية وتزج في فرن متوسط الحرارة وتترك لمدة ٣٠ دقيقة أو حتى يغلظ قوام الصلصة وتنضج كرات اللحم ثم تقدم ساخنة .

١٩- لحم العجل بطريقة التاندورى « صنف سعودى »

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو شرائح لحم عجل من الفخذة تنقع فى :
كوب لبن - ٣ حبات فلفل - ٢ ملعقة صغيرة صلصة طماطم - قطعة قشر
ليمون - ملعقة صغيرة مسحوق الثوم - ملعقتين صغيرتين فلفل بارد -
 $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح .

للتقديم :

حلقات ليمون وحلقات خيار .

الطريقة :

- ١ - يذق اللحم (لتعزيق الأنسجة) ثم ترص فى صينية الفرن .
- ٢ - تخرج جميع المقادير السابقة الخاصة بالنقع وتسكب فوق اللحم وتغطى الصينية وتترك لمدة من ٦ - ٨ ساعات .
- ٣ - يرفع الغطاء وتخرج الصينية فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة وحتى ينضج اللحم .
- ٤ - يرص اللحم فى طبق التقديم ويزخرف بحلقات الليمون والخيار ويقدم معه السلطات .

٢٠ - طبق لحم العجل « منة الشدة الأقص »

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو شرائح لحم عجل من الفخذة

١ بصلة مفرية

فلفل أخضر مقطع حلقات

٢ جزرة

٢ ملعقة شاي مسحوق زنجبيل

١ ملعقة خل

صلصة طماطم

مكعب شوربة مذوب في ٢ كوب ماء

$\frac{1}{4}$ كيلو أناناس محفوظ

ملعقة نشا ذرة

للتقديم : بصل أخضر مقطع أقلام رفيعة جدًا

الطريقة :

١ - يغسل اللحم ويجفف ويقطع إلى ٨ قطع ويوضع في صينية الفرن .

٢ - يضاف البصل المفري والفلفل الأخضر والجزر والزنجبيل والخل وصلصة الطماطم والشوربة ثم يغطى الإناء ويزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة .

٣ - يصفى الأناناس من السائل مع الاحتفاظ بالسائل على حدة ويمزج النشا في هذا السائل ويضاف للخليط السابق ويترك في الفرن لمدة من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة .

٤ - يغرف في طبق التقديم ويزين بالبصل الأخضر ويقدم ساخناً .



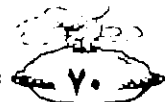
٢١- لحم العجل بالصلصة

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم عجل مقطع شرائح أو قطع صغيرة
- $\frac{1}{4}$ كيلو قرع صغير مقطع حلقات
- $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروسة
- قليل من مسحوق الفلفل الأحمر البارد
- ملعقة صغيرة ملح
- مكعب شوربة

الطريقة :

- ١- يشوى اللحم بالشواية الكهربائية أو على الفحم أو على النار حتى يتغير لونه من الجانبيين .
- ٢- توضع حلقات القرع فى صينية فرن ومعها اللحم ثم تضاف البطاطس المهروسة والطماطم والملح والفلفل .
- ٣- يبشر مكعب الشوربة بالسكين على الخليط السابق .
- ٤- يغطى الإناء ويزج فى فرن حار نوعاً ما ويترك لمدة ٤٠ - ٦٠ دقيقة حتى ينضج .
- ٥- يقدم ساخناً (قد يزين بأوراق الزعتر حسب الرغبة) .



٢٢- الدخيف باللحم « الحواوشي »

المقادير :

للعجين : ٣ كوب دقيق

$\frac{1}{4}$ كوب زيت

ملعقة صغيرة ملح

قطعة خميرة بيرة فى حجم عين الجمل أو ملعقة صغيرة خميرة جافة

ماء - كوب زبادى

للحشو :

$\frac{1}{4}$ كوب لحم مفرى

٣ ملاعق كبيرة سمن

ملح وفلفل وبهارات

بصلة كبيرة مبشورة

خل أو عصير ليمون

عدد ٢ طماطم

الطريقة :

١- تذاب خميرة البيرة فى قليل من الماء الدافئ ويضاف إليها الزيت والزبادى (دافئ) ويقلب الجميع جيداً .

٢- ينخل الدقيق مع الملح ثم تعمل حفرة فى وسط الدقيق يصب فيها خليط الخميرة السابق ويعجن جيداً ثم يترك فى مكان دافئ لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة ليخمر .



- ٣ - تقطع العجينة السابقة قطعاً صغيرة بحجم البيضة وتترك لتخمر .
- ٤ - لعمل الحشو : يحمر البصل قليلاً فى السمن ثم يضاف اللحم والتوابل وتترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف إليها الطماطم المقطعة قطعاً صغيرة ومضاف إليها الخل والطحينة .
- ٥ - تفرد كرات العجينة على صينية مدهونة على شكل رغيف صغير ويوضع فى وسطها اللحم (الحشو) ثم يغطى الحشو بقطعة أخرى من العجينة وتقفل الجوانب جيداً ثم يدهن سطح الرغيف بالسمن .
- ملحوظة : يمكن لف كل رغيف فى ورقة شفاف مدهونة بالسمن أو ورقه معدنيه (فويل) .
- ٦ - تدخل الصينية فى فرن حار نوعاً لتنضج ثم تقدم ساخنة .

٢٣ - بولوبيف فى الفرن

المقادير :

- علبة بولوبيف
كوب من فتات الخبز
٢ ملعقة كبيرة سمن - بصلة مفرية
 $\frac{1}{4}$ كوب بهريز - بيضة .

الطريقة :

- ١ - يهرس البولوبيف جيداً ويخلط بفتات الخبز .
- ٢ - تحمر البصلة فى السمن حتى يحمر لونها ثم تضاف إلى البولوبيف وفتات الخبز .



- ٣- يضاف البيض بعد خفقه قليلاً إلى البهريز ثم يضاف إلى الخليط السابق مع التقليب حتى يصير الخليط لين نوعاً ما .
- ٤- يوضع الخليط فى صينية مدهونة بالسمن ويسوى السطح ويقطع حسب الرغبة .
- ٥- يزج فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر السطح .

٢٤- قالب لحم العجل

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم عجل مفروم
- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم بقرى سمين مفروم
- $\frac{3}{4}$ كوب فتات خبز أسمر ناعم
- بصلة متوسطة الحجم مفرية .
- مقدونس مفرى (ملعقة كبيرة)
- بيضة
- مكعب شوربة اللحم (مذاب فى $\frac{3}{4}$ كوب ماء)
- ملعقة شأى زعتر (حسب الرغبة)
- ملح وفلفل

الطريقة :

- ١- يخلط لحم العجل المفرى مع اللحم البقرى المفرى وفتات الخبز والبصل المفرى والمقدونس المفرى والزعتر فى حالة استعماله ويتبل الجميع بالملح والفلفل ويضاف البيض والشوربة ويمزج الجميع حتى يتجانس الخليط .
- ٢- يدهن قالب مستطيل (قالب كيك سادة) بالسمن ثم يوضع فيه المزيج السابق ويساوى جيداً .



- ٣- يزوج فى فرن حار نوعاً ما لمدة ساعة ثم يقلب القالب فى صينية فرن ويعاد إلى الفرن لمدة ١٥ دقيقة حتى يحمر اللون .
- ٤- يقدم قالب اللحم فى طبق مستطيل ساخناً أو بارداً ويجمل بحلقات الطماطم وحلقات الخيار .

٢٥- لحم العجل المشوى على الفحم

المقادير :

٢ كيلو قطعة لحم عجل من الفخذة أو الكتف .

مزيج النقع :

٢ ملعقة زيت زيتون

عصير وبشر ليمونتين

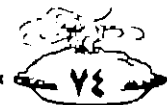
فلفل

ملعقة شاي ملح

قليل من الزعتر

الطريقة :

- ١- يغسل اللحم ويجفف ثم يربط بإحكام بدويار رفيع .
- ٢- تمزج مواد النقع ثم تصب فوق اللحم .
- ٣- يترك اللحم المنقوع فى ثلاجة لمدة من ٥ - ٨ ساعات مع التقليب من وقت لآخر .
- ٤- تشوى بإحدى طرق الشوى (قاعدة الشوى) مع التقليب المستمر على أن تستعمل



السوائل المستعملة فى النقع لترطيب اللحم خلال فترة الشى .
٥ - قد يشوى اللحم على نار هادئة لمدة ٣ ساعات أو لحين نضجه .

٢٦ - قالب اللحم المفرى رقم ١

المقادير :

كيلو من اللحم البتلو المفرى الناعم
٢ ملعقة كبيرة من فتات الخبز
٣ بيضة
١ بصلة كبيرة
 $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس صغيرة مسلوقة (للتقديم)
مقدار من صلصة الطماطم
ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - ينقع الخبز فى مقدار $\frac{1}{4}$ فنجان من الماء الساخن مدة خمس دقائق ثم يعصر جيداً .
- ٢ - يخلط اللحم وفتات الخبز المعصور ويتبل ثم يعجن بالبيض .
- ٣ - يدهن قالب كيك سادة دهناً جيداً ثم يوضع به خليط اللحم ويكبس ويساوى .
- ٤ - يغطى السطح بنصف مقدار صلصة الطماطم ويزج فى فرن متوسط الحرارة الحرارة مدة حوالى ٤٥ دقيقة أو حتى ينضج .
- ٥ - يقلب فى طبق مستطيل ويقدم معه نصف صلصة الطماطم الباقى والبطاطس المسلوقة (وقد تشوح فى السمن) .

٢٧- قالب اللحم المفري رقم ٢

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفري

٥ ملاعق كبيرة دقيق

كوب لبن دافئ

بصلة مفرية

بيضة

٢ ملعقة صغيرة مقدونس مفري

ملح وفلفل وبهار

الطريقة :

١- يخلط اللحم باللبن الدافئ ثم يضاف إليه الملح والفلفل والمقدونس والبهار والبصل المفري .

٢- يضاف البيض والدقيق ويقلب الجميع حتى تتكون عجينة متجانسة .

٣- يدهن قالب كيك سادة بالسمن ويصب الخليط فيه ويساوى السطح ويدهن بقليل من السمن .

٤- يدخل في فرن متوسط الحرارة لمدة من $\frac{3}{4}$ الساعة : ١ ساعه تقريباً حتى ينضج .

٥- يترك القالب ليبرد ثم يقطع شرائح سمكها من $\frac{3}{4}$: ١ سم .

٦- ترص شرائح اللحم على طبق مفروش بالخس وتجميل بحلقات الطماطم .

٢٨- قالب اللحم رقم ٣

المقادير :

- ١ كيلو لحم أحمر عجالي مفروم
- $\frac{3}{4}$ فنجان كبير لبن
- ١ فنجان كبير بقسماط ناعم
- ٢ ملعقة كبيرة بصل مبشور
- ١ بيضة
- ملح وفلفل
- $\frac{1}{4}$ فنجان كبير صلصة طماطم

الطريقة :

- ١- يخلط اللبن مع البيض وينقع فيه البقسماط لمدة ١٠ دقائق .
- ٢- يضاف اللحم المفروم للخليط السابق كذلك البصل واللحم والفلفل ويخلط الجميع بخفة ثم يصب في قالب كيك مستطيل مدهون بالسمن .
- ٣- يدهن السطح بصلصة الطماطم ويزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة وحتى ينضج .
- ٤- يقلب على طبق التقديم وتقدم معه صلصة الطماطم في القارب الخاص وقد يجميل بخضر سوتيه أو بطاطس محمرة .

ملحوظة :

يمكن استعمال عصير الطماطم بدلاً من اللبن ومن الممكن تقديم هذا القالب بارداً وفي هذه الحالة يضاف بيض مسلوق مفروم ومخللات مقطعة إلى خليط اللحم قبل وضعه في القالب .



٢٩- قالب اللحم الاقتصادي رقم ٤

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم عجالي مفروم

قطعة لية فى حجم البيضة

$\frac{1}{3}$ كوب لبن دافئ

$\frac{1}{4}$ فنجان كبير دقيق

٣ فصوص ثوم

بيضة

ملح وفلفل وبهار

الطريقة :

١ - يخلط اللحم المفروم مع اللية المفرومة ثم يخلط باللبن .

٢ - يتبل بالملح والفلفل والبهار والثوم المدقوق ناعماً .

٣ - يضاف البيض والدقيق بعد نخله ويخلط الجميع جيداً حتى تتكون عجينة متجانسة .

٤ - يدهن قالب أو صينية دهناً جيداً بالسمن ويصب فيها الخليط ويساوى جيداً ثم يدهن السطح بصلصة الطماطم .

٥ - يزرع فى فرن متوسط الحرارة من ٤٥ إلى ٦٥ دقيقة .

٦ - يقدم ساخناً مع سلطة خضراء .

٣٠. كاستا اللحم

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم كندوز أحمر مفري

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم ضأن مفروم

٣ ملاعق كبيرة بسلة سوتيه

٣ ملاعق كبيرة جزر سوتيه

٤ بيضة

$\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة سمن

٢ ملعقة كبيرة بقسماط ناعم

١ فنجان فتات خبز أفرنجي منقوع ومעصور

ملح وفلفل وجوزة الطيب وبهار

$\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس بيوريه للتقديم

الطريقة :

١ - يخلط اللحم الكندوز والضأن ثم يضاف إليه الخبز المنقوع والمعصور ثم يتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار وجوزة الطيب .

٢ - يفصل بياض البيض عن الصفار ثم يضاف الصفار للحم ويعجن جيداً .

٣ - يمزج نصف بياض البيض بالبصلة والنصف الآخر بالجزر .

٤ - يدهن قالب كيك مستطيل سادة بالسمن ويطن بالبقسماط ثم يوضع فيه ثلث مقدار خليط اللحم ثم توضع طبقة البسلة ثم الثلث الثاني من خليط اللحم ثم طبقة من الجزر ثم الثلث الثالث والأخير من خليط اللحم .

٥ - يرش السطح بالسمن السائح ثم يزج القالب فى فرن حار نوعاً ما حتى ينضج اللحم .

٦ - يقلب ويترك ليبرد .

٧ - يجمع بوردات من البطاطس البيوريه ويقدم .

٣١ - حلقة اللحم بالخضر

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم

$\frac{1}{4}$ كوب بقسماط ناعم

٢ ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفروم

٢ ملعقة كبيرة مقدونس مفرى

١ ملعقة كبيرة بصل مفرى

٢ ملعقة كبيرة سمن

١ بيضة - ملح - فلفل

$\frac{1}{4}$ كوب بهريز أو ماء

خضر سوتيه (بازلاء - جزر أصفر - بطاطس)

الطريقة :

١ - تخلط جميع المقادير السابقة ما عدا الخضر السوتيه وتقلب حتى يتكون خليط متجانس ويتبل بالملح والفلفل .

٢ - توضع فى قالب مجوف (قالب بابا) مدهون دهناً جيداً بالسمن .



- ٣- يوضع القالب فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .
٤- يقلب القالب على طبق التقديم ثم يملأ التجويف بالخضر السوتيه بشكل منسق ويقدم ساخناً .

٣٢- كفتة اللحم بالطماطم

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفرى
٦ ملاعق كبيرة بقسماط ناعم
١ بصلة مفرية
١ ملعقة مقلونس مفرى
عصير طماطم
ثوم - ملح - فلفل - جبهان ناعم - زيت للتحمير

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير وتفرم ثانياً وتعجن وتبل وتشكل أصابع .
٢ - تحمر أصابع الكفتة قليلاً فى الزيت .
٣ - يصب عصير الطماطم فى إناء الفرن (طاجن) ثم ترص به الكفتة المحمرة قليلاً ويضاف إليها الثوم المفرى ومسحوق الجبهان وتزج فى فرن حار لمدة ١٥ دقيقة تقريباً حتى تمتص الكفتة الكثير من عصير الطماطم .
٤ - تغرف فى طبق التقديم وتحمل بأوراق الخس أو الجرجير .



٣٣ - كفتة الدب بالبرغل

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفري

١ فنجان برغل ١ ينقى وينقع ٣ ساعات فى الماء)

١ بصلة مبشورة

ملح وفلفل وبهار

١ منديل خروف

الطريقة :

١ - ينعم البرغل بالمفرمة ثم يخلط باللحم ويفرى ثانياً .

٢ - يضاف البصل المبشور والملح والفلفل والبهار .

٣ - يقطع منديل الخروف إلى قطع مناسبة (كما يقطع الكرنب) ويحشى مثله بخليط اللحم السابق .

٤ - ترص الكفتة فى صينية وتدخل فرن متوسط الحرارة مع مراعاة أن تسقى بالسائل الذى يخرج من اللحم من أن لآخر .

٥ - بعد تمام النضج يقدم ساخناً على فرشاة من المقدونس .

٣٤ - سلتو الضلوع

المقادير:

من ١ : $\frac{1}{4}$ ١ كيلو لحم الضلوع (سلسلة الضلوع كاملة بدون أن

تفصل) .

عصير بصل .

عصير ليمون .

ملح وفلفل .

قليل من السمن

للتقديم :

(خضر سوتيه - بطاطس - جزر - بسلة)

الطريقة :

١ - تجهز الضلوع بأن تفصل من أعلى جهة العظم وتترك ملتصقة من أسفل ويساوى جميع العظم (عظم السلسلة) بطول متساوى .

٢ - يدق اللحم لتمزيق الأنسجة ثم يتبل بعصير البصل والليمون والملح والفلفل ويترك فترة .

٣ - تلف سلسلة الضلوع حول علبة مستديرة (علبة حلاوة) وتربط بالدوارة (حتى تأخذ الشكل) ثم يرش السطح بالسمن وتوضع فى صينية مدهونة دهناً خفيفاً وتزج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج مع ملاحظة رش اللحم من آن لآخر بالعصير الموجود بالصينية حتى لا يجف اللحم [يمكن تغطية اللحم بورق الفويل (ألومنيوم)] .

٤ - تفك الدوارة وتزج العلبة ويوضع اللحم فى طبق التقديم المستدير وحولها الخضر السوتيه بشكل منسق جميل .

٥ - يلف كل طرف من عظم الضلوع بورقة مفضضة أو تلبس بها فرنشة (فرنشة الديك الرومى) ويقدم .

٣٥ - الكبيبة الشامى

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم ضأن أو بتلو أحمر مفرى

من $\frac{1}{4}$: ٢ كوب برغل كبيبة ناعم

١ بصلة كبيرة مبشورة

٢ ملعقة كبيرة سمن

ملح وفلفل وبهار وقرقة ناعمة

للحشو :

$\frac{1}{8}$ كيلو لحم مفرى غليظاً

١ ملعقة كبيرة لية مفرية غليظاً

١ ملعقة كبيرة سمن

من ١ - ٢ ملعقة صنوبر (يمكن الاستغناء عنه)

بصلة كبيرة مقطعة حلقات رفيعة

ملح وفلفل وبهار وقرقة

الطريقة لعمل الحشو :

يعد الحشو بأن يقدح السمن ويضاف إليه البصل ويقلب حتى يصفر البصل ثم يضاف اللحم المفرى واللية والتوابل ويقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج اللحم ثم يضاف الصنوبر المحمر فى حالة استعماله .

الطريقة لعمل الكبيبة :

١ - يفرى لحم الكبيبة ناعماً ثم يضاف إليه الملح والبصل المفرى ويفرى الخليط مرتين .



٢- ينقع البرغل ثم يصفى جيداً من الماء ويضاف إليه خليط اللحم المفروى والبصل ويخلط جيداً وتبلى الخليط بالملح والفلفل والبهار والقرفة ثم يفرى الخليط (اللحم والبرغل مرة أو اثنين أو يدق فى الهاون).

٣- يقطع الخليط قطعاً متساوية فى حجم البيضة وتشكل بيضاوية ثم تفتح بالإصبع ويوضع فيها مقدار من الحشو وتقل بشرط أن تكون مجوفة ثم تحمر فى السمن تحميراً غزيراً وتقدم .

٤- أو تدخن الصينية بالسمن ويفرد فى قاعها نصف خليط الكبيبة بحيث يكون سمكه من ١ : ١ سم ثم يفرد فوقها طبقة الحشو المعد ويضغط عليها باليد جيداً ثم تغطى بالنصف الثانى من خليط الكبيبة ويساوى جيداً بالضغط عليه باليد .

٥- تقطع إلى معينات كما فى البقلاوة ثم يصب السمن السائح على السطح وتزج فى فرن حار نوعاً من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة حتى تنضج ويحمر وجهها .

٣٦- بيض اسكتلندى باللحم

المقادير:

١ كيلو لحم أحمر مفروم ناعم (مدقوق)

٥ بيضة مسلوقة جامد

١ بيضة مخفوقة

عصير بصلة متوسطة

ملح وفلفل وبهار وجوزة الطيب

بيض ويقسماط للتغطية

حلقات طماطم وخس مقطع رفيع للتقديم

الطريقة :

- ١ - يتبل اللحم المفري بعصير البصل والتوابل ويعجن بالبيض جيداً ثم تقسم إلى ٥ أجزاء .
- ٢ - يقشر البيض المسلوق ويتبل بالملح والفلفل ثم تغطى كل بيضة بقسم من أقسام اللحم وتساوى جيداً من جميع الجهات وتبطط من الأطراف بحيث يجعل شكلها كالبرميل لها قاعدة من الطرفين تركز عليها .
- ٣ - يغطى السطح بقليل من الدقيق ثم يغطى بالبيض والبقسماط مرتين .
- ٤ - تحمر تحميراً غزيراً فى السمن أو الزيت المقدوح حتى تنضج ويحمر السطح .
- ٥ - تترك لتبرد ثم تشق كل بيضة من الوسط عرضاً ويقدم كل قسم على حلقة من الطماطم ويوضع بها عرق من المقدونس يمثل يد السلة .
- ٦ - تعمل فرشاة من الخس المقطع ربيعاً فى طبق التقديم ويرص عليه البيض بشكل جميل ويقدم .

٣٧ - كفتة بالبيض والبقسماط رقم ١

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم بتلو أحمر مفري ناعم
- ١ بصلة متوسطة
- ٢ ملعقة كبيرة من الزبد
- ١ ملعقة صغيرة سمن
- ٢ بيضة



١ ملعقة حلو من مقدونس مفري ناعم

٢ ملعقة كبيرة من فتات خبز

بيض ويقسماط للتغطية .

ملح وفلفل وسمن للتحمير

للتقديم :

مقدار بطاطس بيورية أو أرز مفلفل أو أرز أخضر .

مقدار من صلصة الطماطم

الطريقة :

١ - يفري البصل ويحمر في السمن ثم يخلط باللحم المفري الناعم والزبد السائح وفتات الخبز والمقدونس ويتبل ويعجن جيداً بالبيض ثم يترك حوالي $\frac{1}{4}$ ساعة .

٢ - تشكل عجينة الكفتة إلى مستديرات أو أصابع أو على هيئة كستليتة (ضلع) ثم تغطى بقليل من الدقيق ثم بالبيض والبقسماط .

٣ - تحمر الكفتة تحميراً غزيراً (قاعدة التحمير) وتنشل وتوضع على ورق زيد (كلينكس) لامتصاص الزائد من المادة الدهنية .

٤ - تقدم بشكل جميل مع البطاطس البيورية وصلصة الطماطم أو تقدم مع الأرز المفلفل أو الأرز الأخضر ويصب حولها صلصة الطماطم .

٣٨ - كفتة بالبيض والبقسماط (رقم ٢)

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم أحمر مفري

٣ بيضة



- ١ بصلة كبيرة مبشورة ناعم
١ ملعقة صغيرة مقدونس ناعم
بقسماط
قليل من اللبن لتخفيف البيض
زيت أو سمن للتحمير
 $\frac{1}{4}$ فنجان قهوة ماء
ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يضاف البصل والمقدونس إلى اللحم ويفرى ناعماً أو يدق دقا سريعاً .
٢ - يضاف $\frac{1}{4}$ مقدار البيض ثم يعجن ويتبل الخليط بالملح والفلفل .
٣ - يضاف قليل من البقسماط ثم يعجن الجميع جيداً لعجينة يمكن تشكيلها إلى أصابع .
٤ - يساوى تشكيل الأصابع على ورقة عليها كمية من البقسماط لتغطية الأصابع .
٥ - يتبل باقى مقدار البيض المخفف باللبن بالملح والفلفل وتغطى به الأصابع واحداً بعد الآخر .
٦ - يقدح السمن أو الزيت ثم تحمر فيه أصابع الكفتة مع التقليب الجيد السريع حتى يتم تحمير الأصابع بدرجة واحدة من جميع الجهات .
٧ - توضع كمية قليلة جداً من السمن بمشابة دهن خفيف لمقلدة التحمير وتقدح ثم ترص فيها أصابع الكفتة وتسخن نوعاً ما ثم يضاف إليها الماء وتهادى النار مع تغطيتها بإحكام وتترك حتى تنضج (حوالى ٣ دقائق) (تسوية على البخار) .
٨ - ترص فى طبق وتقدم ساخنة .



٣٩ - كفتة ملفوفة في الفرن على الطريقة الشامية

المقادير:

$\frac{1}{3}$ كيلو لحم بتلو مفري

٦ بيضة

١ كوب بقسماط ناعم

١ ملعقة مقدونس مفري

١ عصير بصل

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - تخلط جميع المقادير مع بعضها وتعجن جيداً بالبيض وتبل .

٢ - تدهن الصينية بالسمن .

٣ - تشكل الكفتة إلى أصابع متوسطة السمك وتلف حول بعضها في الصينية حتى تمتلئ الصينية .

٤ - يدهن الوجه بالسمن السائح .

٥ - تخرج في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

٦ - تقدم كما هي أو تقطع إلى أصابع .

٤٠ - كفتة مشوية في الفرن

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفري

٢ بيضة

قطعة لية في حجم البيضة الصغيرة مفرية .

$\frac{1}{4}$ فنجان بقسماط ناعم

٣ فصوص ثوم مفري ناعم

عصير بصلة مفري ناعم

ملعقة مقدونس مفري ناعم

ملح وفلفل وجوزة الطيب .

للتقسيم :

بطاطس شبسى أو أوراق من المقدونس

الطريقة :

١ - يخلط اللحم باللية المفرية والبقسماط وعصير البصل والثوم والمقدونس المفري ويعجن الجميع بالبيض إلى عجينة يمكن تشكيلها أصابع ثم تبلى بالملح والفلفل وجوزة الطيب .

٢ - تشكل أصابع أو كرات ثم ترص في صينية مدهونة دهناً خفيفاً وترج في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

٣ - تقدم ساخنة مع بطاطس شبسى أو على فرشاة من أوراق المقدونس .

ملحوظة : يمكن تحمير الكفتة تحميراً بسيطاً وتقديمها بدلاً من شيها في

الفرن .



٤١ - كفتة الهامبورجر (قم ١)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفري
- بصلة متوسطة مفرية ناعم
- بيضة مخفوقة
- $\frac{1}{4}$ كوب بقسماط ناعم
- $\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم
- $\frac{1}{4}$ كوب لبن حليب (ويمكن الاستغناء عنه).
- ملح وفلفل وبهار وجوزة الطيب .

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير ببعض وتعجن جيداً بالبيض .
- ٢ - تشكل على هيئة أقراص متوسطة السمك ($\frac{1}{4}$ سم تقريباً) .
- ٣ - ترص فى صينية وتدخل فرن متوسط الحرارة (تحت الشواية) حتى يحمر السطح وتقلب على السطح الآخر .
- ٤ - تقدم ساخنة مع بطاطس شيسى أو بيورية .

٤٢ - الهامبورجر (قم ٢)

المقادير:

- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفري
- بشر عدد ١ بطاطس كبيرة
- بصلة
- بيضة



ملح وفلفل وبهار

وحدات من عيش توست

الطريقة :

- ١ - تخلط المقادير ببعضها جيداً ثم تتبل .
 - ٢ - تدهن وحدات التوست بالزبد ثم يسط فوقها كمية من خليط الهامبرجر تغطى سطحها ويسمك ١ سم تقريباً .
 - ٣ - تدهن صينية بالسمن وترص بها وحدات التوست ثم تخرج فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر السطح .
 - ٤ - تقدم بعد تحميلها بحلقات الطماطم والفلفل الأخضر المفري .
- ملحوظة : هذا الصنف يقدم فى وجبات الغذاء أو العشاء ويصلح للرحلات .

٤٣ - فلفل اللحم المفري الناضج

المقادير:

- ١ - كيلو لحم مفري ناضج
- ملعقة صغيرة مقدونس مفري .
- مقدار من الصلصة البيضاء التخينة جداً (يانادا)
- بيض ويقسماط للتغطية .
- ملح وفلفل وجوزة الطيب .

للتقديم :

مقدار من البطاطس البيورية ومقدار من صلصة الطماطم

الطريقة :

- ١ - يخلط اللحم المفري الناضج (مسلوق أو محمر) بالمقدونس والصلصة البيضاء التخينة ويخلط الجميع جيداً ثم يتبل .
- ٢ - يفرد الخليط فى طبق صينى مستدير مدهون بالسمن ويترك ليبرد ثم يقطع من ٨ إلى ١٠ مثلثات .
- ٣ - تشكل كل قطعة على هيئة قطعة الكستليتة (ضلع) ويوضع بالطرف المدبب لكل قطعة قطعة مكرونة .
- ٤ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر تحميراً غزيراً (طريقة التحمير) .
- ٥ - توضع البطاطس البيورية على شكل فرشاة فى طبق التقديم ويرص عليها ضلع اللحم مع التجميل بوردات من البطاطس البيورية وتصب حولها صلصة الطماطم (أو تقدم فى قارب الصلصة) .

ملحوظة :

قد يقدم ضلع اللحم مع المقدونس وحلقات الطماطم .

٤٤ . كرات اللحم

المقادير :

كمقادير ضلع اللحم المفري الناضج السابق + ١ رغيف صندوق .

الطريقة :

- ١ - يخلط اللحم كما سبق فى ضلع اللحم ولكن يشكل الخليط على هيئة كرات فى حجم المشمشة الكبيرة .
- ٢ - تغطى الكرات بالبيض والبقسماط ثم تحمر تحميراً غزيراً ثم يوضع فى وسط كل كرة عرق مقدونس صغير لتشبه المشمش .



٣- يقطع رغيف الخبز إلى حلقات سميكة (حوالى ٣ سم) ثم تقطع هذه الحلقات إلى دوائر قطرها (٥ سم تقريباً) ثم تفرغ من الوسط بقطاعة مستديرة بحيث تكون هذه الفتحة تسمح لإرتكاز كرات اللحم.

٤- تحمر هذه الحلقات فى السمن المقدوح بحيث يصبح لونها وردياً فاتحاً ثم تصفى جيداً من سمن التحمير .

٥- توضع كل كرة فوق حلقة خبز محمر ثم يرص الجميع فى طبق التقديم ويجمل بالمقدونس .

٤٥- كفتة اللحم بالأرز المدقوق

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم من الفخذة مفرى ناعم

بصلة مفرية ناعم أو عصير بصلة

٣ فصوص ثوم

ملعقة شاي مقدونس مفرى

ملح وفلفل وبهار

٢ ملعقة كبيرة سمن للتحمير

١ ملعقة كبيرة أرز مدقوق

قليل من صلصة الطماطم

الطريقة :

١- تخلط جميع المقادير وتدق فى الهاون جيداً

٢- تخلط بالأرز جيداً ثم تدق مرة ثانية .

- ٣ - تشكل أصابع أو مستديرات وتحمر تحميراً بسيطاً في السمن (قاعدة التحمير).
- ٤ - يعمل مقدار من صلصة الطماطم المصفاة رقم ١ .
- ٥ - تطهى الكفتة في صلصة الطماطم مدة عشر دقائق .
- ٦ - تقدم ساخنة وقد يقدم معها البطاطس المحمرة .

٤٦ - البفتيك

يحتل البفتيك مكاناً هاماً في الوجبات اليومية نظراً لسرعة وسهولة عمله .

بفتيك بالبيض والبقسماط (رقم ١)

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو بفتيك (من الفخدة)

عصير بصل - عصير ليمون

سمن للتحمير

ملح وفلفل وجوزة الطيب

للتغطية :

دقيق - بيض - بقسماط - ملعقة صغيرة زيت .

للتقديم :

بطاطس محمر أو شبسي - مقدونس

الطريقة :

- ١ - ينظف البفتيك من الدهن والعروق ويدق بخفة (يمكن شق الغلاف المحيط به عدة مرات على أبعاد حتى لا يتقوس البفتيك أثناء التحمير) ثم يتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير البصل وعصير الليمون .
- ٢ - يغطى بالدقيق ثم بالبيض المخلوط بمقدار الزيت والبقسماط .
- ٣ - يحمر البفتيك المعد في السمن الساخن (الدرجة الثانية قاعدة التحمير) .
- ٤ - يرص البفتيك في طبق ويجميل بالمقدونس وحوله البطاطس المحمرة أو الشيبسي ويقدم ساخناً .

٤٧ - بفتيك اللحم المفري رقم ٢

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفري

عصير بصل

ملعقة صغيرة مقدونس مفري

ملح وفلفل وجوزة الطيب

بيض وبقسماط للتغطية

للتقديم : بطاطس محمر - مقدونس - طماطم أو مقدار من بطاطس بيوريه .

الطريقة :

- ١ - يخلط اللحم بالمقادير ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يشكل اللحم مستديرات مناسبة الحجم (مثل قطعة البفتيك) وتترك فترة لتبرد (بفضل داخل الشلاجة) .
- ٣ - يرش عليها عصير البصل ثم تغطى بالبيض والبقسماط مرتين .
- ٤ - يحمر تحميراً غزيراً أو بسيطاً ثم يقدم ساخناً مع بطاطس محمر ومقدونس وحلقات طماطم أو على فرشة مع البطاطس البيوريه .



٤٨ - بفتيك الانشون

المقادير :

علبة لحم لانشون
عصير بصلة متوسطة
عصير ليمون
بيض وبقسماط للتغطية
زيت أو سمن للتحمير

الطريقة :

- ١ - يقطع الانشون شرائح كاليفتيك وتبل بعصير البصل والليمون .
- ٢ - تغطى الشرائح بالبيض المتبل بالملح والفلفل ثم بالبقسماط (قد تغطى مرتين) .
- ٣ - تحمر تحميراً بسيطاً (باب التحمير ص) فى المادة الدهنية وتقدم ساخنة بعد تحميلها بالمقدونس .

٤٩ - كفتة الحاتي

المقادير :

١ كيلو لحم ضأن صغير (من الفخلة)
عصير بصلة متوسطة
ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يفرى اللحم ناعماً (مرتين)

- ٢- يفرى البصل ويصفى عصيره من شاشة على اللحم .
- ٣- يتبل الجميع بالملح والفلفل .
- ٤- تشكل باليد على هيئة أصابع ثم يدخل فيها سيخ الشس .
- ٥- تشوى على الفحم أو على موقد مرتفع للهب بعد وضع إناء تركز عليه الأسياخ .
- ٦- توضع قطعة من الدهن أو قليل من السمن لإكسابها الرائحة المميزة مع تقليب الأسياخ من آن لآخر حتى تنضج .
- ٧- تقدم ساخنة مع المقدونس المفري .

٥٠- كفتة الحاتي بالتب

المقادير والطريقة :

- ١- تؤخذ نفس مقادير كفتة الحاتي السابقة ويزاد عليها $\frac{1}{2}$ كيلو منديل خروف (ترب)
- ٢- يقطع الترب قطعاً مناسبة كحجم أصابع الكفتة وتلف بها الأصابع قبل إدخالها فى السيخ .
- ٣- تنعم كما فى الكفتة السابقة ويستغنى عن الدهن أو السمن لوجود الترب .

٥١- كباب الحاتي

المقادير :

- ١ كيلو لحم ضأن
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ١ بصلة كبيرة مبشورة ناعم
- ١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم

١- كوب زيت نقى (زيت زيتون)

قطع من الدهن أو لية الخروف

ملح وفلفل وبهار

الطريقة :

١ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة نوعاً ثم يتبل بالبصل والتوابل والزيت وصلصة الطماطم ويترك فى الثلاجة لليوم التالى .

٢ - توضع قطع اللحم فى أسياخ الشى بينها قطع الدهن أو اللية .

٣ - تشوى قطع اللحم مع الدهن على الفحم مع التقليب المستمر حتى تنضج .

٤ - تقدم ساخنة على فرشاة من المقدونس وتقدم معها السلطات وصنف نشوى لتكون وجبة كاملة .

٥٢- كباب على الطريقة السودانية

المقادير :

١ كيلو لحم ضأن أو بتلو

ثوم مفرى

بصلة

عصير ليمون

قليل من الزيت أو السمن

ملح وفلفل وبهار

الطريقة :

١ - يقطع اللحم إلى شرائح ثم يتبل بالملح والفلفل والبهارات والليمون ويضاف إليها الزيت أو السمن .



- ٢- يعدد الموقد الفحمى وتدهن صينية الكباب بقليل من الزيت وتوضع عليها شرائح اللحم على النار الهادئة مع إضافة قطع البصل حتى يحمر من الجهتين .
- ٣- أو يوضع اللحم والبصل فى سنارة الكباب ويشوى على الفحم مباشرة حتى ينضج ويحمر اللون ثم يقدم .

٥٣- كفتة الكبدة

المقادير :

- $\frac{1}{4}$ كيلو كبدة بتلو أو بقايا كبدة ناضجة
 $\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروسة
٢ ملعقة كبيرة بصل مخلل مفرى
١ بصلة صغيرة
بيض وبقسماط للتغطية
ملح وفلفل
سمن غزير للتحمير

للتقديم : بطاطس محمرة - مقدونس .

الطريقة :

- ١- تغسل الكبدة ثم توضع فى كمية من الماء والملح والبصلة (صحيحة) وتغلى لمدة ١٠ دقائق .
- ٢- تفرى مع البصل المخلل ثم تخلط بالبطاطس المهروسة ويقلب الخليط جيداً بعد تنيله بالملح والفلفل .
- ٣- تشكل كرات فى حجم عين الجمل وتبل فى الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن تحميراً غزيراً (قاعدة لتحمير) .
- ٤- ترفع على ورقة زيد مكرمشة (أو كليكس) لامتصاص المادة الدهنية الزائدة .
- ٥- ترتب فى طبق التقديم وتجميل بالبطاطس المحمرة والمقدونس .



٥٤- القلب مشوى ومحمى

الطريقة :

- ١- يقطع القلب شرائح مناسبة الحجم ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون وعصير البصل ويشوى كما جاء فى قاعدة الشى .
أو يحمر كالكبدة المحمرة ويقدم .

٥٥- الكلاوى المشوية

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو كلاوى

عصير بصل

عصير ليمون

ملح وفلفل

الطريقة :

- ١- ينزع الشحم وتشق الكلية نصفين وينزع الحوض والأنابيب والقشرة الخارجية وتنقع فى الماء والملح مدة $\frac{1}{4}$ ساعة ثم تشطف .
- ٢- تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل ثم تشوى .
- ٣- ترص فى طبق التقديم وتجهل بالمقدونس وحلقات الليمون أو تقدم على توست مدهون بالزبد .



٥٦_ الكبد المشوية

المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو كبد

عصير بصل

عصير ليمون

ملح وفلفل

الطريقة:

- ١- تشطف الكبد بالماء البارد ثم تقطع شرائح سمكها $\frac{1}{4}$ سم تقريباً.
- ٢- تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة .
- ٣- تشوى ثم تقدم ساخنة بعد تجميلها بالمقدونس والليمون .

٥٧_ الكستلية المشوية

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم من الضلوع

عصير بصل

عصير ليمون

ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم بأن ينزع من أعلى العظم بحوالى بوصة .
- ٢ - يدق اللحم لتمزيق الأنسجة ثم يتبل بعصير البصل والليمون والملح والفلفل ويترك لفترة ثم يدهن بالسمن ويشوى على النار مباشرة مثل اللحم . . . الخ .
- ٣ - يقدم مع خضر سوتيه أو بطاطس محمر وطماطم مشوية .



٥٨ - طريقة عمل البسطرمة

المقادير:

- ١ كيلو لحم من الفخذة
- ٤ رأس ثوم كبيرة
- $\frac{1}{4}$ كوب ملح ناعم
- ١ كوب حلبة ناعمة
- ٣ ملعقة كبيرة فلفل أحمر

الطريقة:

- ١ - تخلص قطعة اللحم من الدهون ثم تحفف جيداً بفوطة نظيفة جافة .
 - ٢ - تعمل شقوق سطحية بقطعة اللحم وتحشى جيداً هذه الشقوق بالملح .
 - ٣ - تلف بفرخ من ورق اللحم السميك ثم يوضع فوقها ثقل (كالهاون أو الموازين الثقيلة) وتترك لمدة ٢٤ ساعة .
 - ٤ - تشطف قطعة اللحم بالماء ثم تعلق في مكان متجدد الهواء بعيداً عن الحرارة لمدة ٢٤ ساعة أخرى (تغطى بشاشة لحمايتها من الذباب والأتربة) .
 - ٥ - يدق الثوم مع الملح (٢ ملعقة كبيرة) ثم يخلط بالحلبة الناعمة والفلفل الأحمر ثم يعجن الخليط بقليل من الماء حتى نحصل على عجينة سميكة نوعاً ما .
 - ٦ - تغطى قطعة اللحم بالخليط السابق بطبقة متساوية من جميع الجهات وتساوى جيداً وذلك بعد بل اليد بالماء .
 - ٧ - تعلق في مكان متجدد الهواء بعيداً عن الحرارة حتى يجف الخليط تماماً من ٣ - ٤ أيام ثم تستعمل .
- ملحوظة :** يجب تغطية البسطرمة بقطعة من الشاش النظيف طوال فترة تعليقها لحمايتها من الذباب والأتربة .



٥٩- اللسان

المقادير:

١ لسان بتلو أو عجالي

١ بصلة

ملح وفلفل - جبهان ومستكة .

الطريقة:

١ - يكشط اللسان بالسكين لإزالة الطبقة الجلدية ثم يغسل جيداً .

٢ - يدعك بالملح والدقيق جيداً ثم يشطف عدة مرات .

٣ - يغطى اللسان بالماء ويرفع على النار حتى يغلى لمدة ٥ دقائق ثم يغير الماء ويرفع ثانياً على النار .

٤ - يضاف إليه التوابل والبصلة والجبهان والمستكة ويترك حتى ينضج ثم يقدم بإحدى الطرق الآتية :

(أ) يقطع حلقات سمك ١ سم تقريباً ثم يرص فى طبق التقديم ويجميل بحلقات الليمون والمقدونس .

(ب) أو يقطع مكعبات بعد أن يبرد ويوضع فى طبق عميق ويغطى بصلصة المايونيز ، ويجميل بحلقات الليمون وحلقات من البيض المسلوق جامد ووحدات من الزيتون الأسود والأخضر .

(ج) أو يقطع اللسان قطعاً مناسبة ثم يحمر فى قليل من السمن وتشوح معه نصف رأس ثوم مقشور ومفرد ناعم وقليل من الكمون والشطة (قد يستغنى عن الشطة) ثم تقدم فى طبق التقديم مجملة بحلقات من الطماطم والليمون .



٦٠- مخ بالبيض والبقسماط

المقادير :

مخ بتلو

بصله

٢ بيضة

قليل من الدقيق المتبل بالملح والفلفل

عصير الليمون

بقسماط للتغطية

سمن للتحمير

ملح وفلفل

مستكة وحبهان

الطريقة :

١- ينزع الجلد وعروق الدم بالملح ويدعك المخ باحتراس بالملح والدقيق ثم يشطف جيداً .

٢- يوضع المخ فى قطعة شاش مرشوشة بالدقيق وتربط الشاشة مع ترك فراغ بحيث يمكن تقليب المخ داخلها .

٣- يوضع المخ فى إناء به ماء بارد وملح ويترك مدة عشرين دقيقة ثم يرفع على النار حتى يغلى ٥ دقائق ثم يرفع من الماء .

٤- يشطف المخ بالماء البارد ثم يوضع على النار مع مقدار آخر من الماء ومعه البصل والملح والفلفل والحبهان والمستكة ويترك يغلى لمدة ٥ - ١٠ دقائق .

٥- يرفع من الماء ويترك ليبرد ثم يقطع قطعاً مناسبة حسب الرغبة .

٦- تببل القطع فى الدقيق المتبل بالملح والفلفل ثم تغطى بالبيض والبقسماط .



٧- تحمر القطع فى السمن تحميراً بسيطاً ويفضل التحمير الغزير

٨- تجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة .

٦١- الكرشة بالدعة

المقادير :

كرش ضأن

٢ كوب من طماطم مصفاة

بصلة مفرية

٥ فصوص ثوم

١ ملعقة كبيرة سمن

١ ملعقة كبيرة من حمص الطبيخ

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - تنظف الكرشة جيداً وتدعك بالدقيق ثم تشطف جيداً .

٢ - تقطع قطعاً صغيرة ٦ × ٨ سم تقريباً ثم تلف وتربط بفتلة وتبلى ثم تسلق نصف سلق فى ماء مغلى مضاف إليه بصلة وجزرة مقشرة وملح وفلفل .

٣ - يشوح البصل المفرى فى السمن حتى يصفر لونه ثم يضاف الثوم المفرى ويقلب الجميع حتى يصفر لونهما .

٤ - تضاف الطماطم المصفاة وتترك على نار هادئة حتى تنضج الطماطم (تنفصل السمن) .

٥ - يضاف الماء (٢ كوب تقريباً) ويترك الوعاء مغلى حتى يغلى ثم تضاف الكرشة المسلوقة وحمص الطبيخ بعد تنقيته وغسله .



- ٦ - ترك تغلى على نار هادئة حتى تنضج مع مراعاة التقليب من آن لآخر ويضاف إليها الماء كلما احتاج الأمر .
- ٧ - يفك الخيط من قطع الكرشة وترص فى طبق التقديم العميق ويصب حولها الصلصة وتقدم ساخنة .

٦٢ - المنبار (الأمعاء)

إعداد المنبار :

- ١ - يزال شحم الأمعاء ثم يغسل جيداً وتقلب باليد أو بوضعها فى طرف صنبور المياه وتفتح بقوة فيعمل اندفاع الماء على قلبها بسهولة .
- ٢ - توضع فى مصفاة وترش بكمية من الملح ويضغط عليها للتخلص من المادة المخاطية .
- ٣ - تغسل بالدقيق والملح ثم تشطف جيداً عدة مرات (قد يستعمل اللوف والصابون) .
- ٤ - تقلب ثانياً وتكرر عملية إزالة المخاط حتى تتم نظافته .

مقادير الحشو للخلطة :

- $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفرى
من ١ : $\frac{1}{4}$ كوب أرز
بصلة كبيرة مفرية
 $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم
١ ملعقة كبيرة مقلونس مفرى
ملح وفلفل وبهار
ملعقة كبيرة شبت مفرى أو قليل من النعناع (حسب الرغبة)



الطريقة :

١- يغسل الأرز ثم يخلط مع باقى مقادير الخلطة ويضاف إليه البصل المفرد بعد دعه بالمح والمفل وأيضاً تضاف إليه الطماطم بعد تقشيرها وتقطيعها قطعاً صغيرة .

٢- تحشى الأمعاء بالخلطة بإحدى الطرق الآتية :

(أ) يربط طرف الأمعاء ثم تحشى لثليتها بالخلطة ويملا الفراغ بالماء المملح ثم يربط الطرف الآخر ويوزع الماء بالتساوى فى الأمعاء بالضغط الخفيف عليها .

(ب) تحشى الأمعاء لثليتها وتربط من الطرفين ثم يوزع الخلطة داخلها بالضغط الخفيف وتربط على مسافات متساوية على حسب الرغبة تثقب ثقوب رفيعة .

(ج) تقطع الأمعاء قطعاً طولها ١٠ سم وتحشى بالخلطة مع ترك فراغ من طرفيها ثم ترص فى حلة .

(د) تعمل كما فى البند السابق وتربط الأطراف وتثقب .

٣- يسلق المنبر المعد بإحدى الطرق السابقة فى كمية مناسبة من الماء المملح حتى ينضج .

٤- يصفى من ماء السلق ويحمر فى السمن ويقدم بعد تجميله بالمقدونس .

٦٣- الأكارع

المقادير :

٢ زوج أكارع

٣ لتر ماء

جزرة - بصلة

فلفل أسود - ملح

لتبيل الأكارع بعد النضج :-

٢ ملعقة كبيرة زيت



١ ملعقة حلو مقدونس مفرى

٢ ملعقة كبيرة خل

١ ملعقة شاي بصل مفرى

الطريقة :

١ - تعد الأكارع بأن يكشط الشعر إن وجد .

٢ - تدعك بالدقيق وتشطف جيداً .

٣ - يشق الحافر ويكسر عظم الأكارع عرضاً مع ملاحظة عدم انفصال أجزاء الأكارع .

٤ - توضع فى ماء يكفى لتغطيتها ثم ترفع على النار حتى يغلى الماء ثم يستغنى عنه .

٥ - تسلق الأكارع المعدة فى الماء والخضر (جزرة وبصلة) حتى تنضج تماماً .

٦ - ينزع العظم ويترك اللحم حتى يبرد .

٧ - تضاف جميع المواد المعدة للتبيل وهى الزيت والخل والبصل والمقدونس ويتبل

فيها لحم الأكارع البارد مدة لا تقل عن نصف ساعة مع التقليب من وقت لآخر .

٨ - ترفع من إناء التبيل وترص فى طبق التقديم مع تجميلها بالחס والطماطم

وحلقات الليمون .

٩ - يستخدم ماء سلق الأكارع (البهريز) فى عمل الفتة التى تقدم معها .

٦٤ - الفتة (التريد)

المقادير :

مقدار من بهريز (خلاصة) سلق الأكارع السابق أو بهريز اللحم

مقدار من صلصة الخل والثوم

مقدار من الخبز المقدد

مقدار من الأرز المفلفل

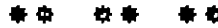


الطريقة :

- ١ - يقطع الخبز المقدد قطعاً مناسبة ويسقى بالخلاصة أو البهريز وهو ساخن .
- ٢ - توضع طبقة من الخبز المسقى بالبهريز وأخرى من الأرز المغفل في قالب إلى أن ينتهي المقدار بشرط أن تكون الطبقة الأخيرة من الأرز .
- ٣ - نصب صلصة الخل والثوم على السطح وتقدم ساخنة .
- ٤ - قد توضع الأكارع المسلوقة حول الفتة بشكل شهى أو تقدم مستقلة كما سبق .

ملحوظة :

فى حالة استعمال بهريز اللحم تتبع نفس طريقة التقديم .



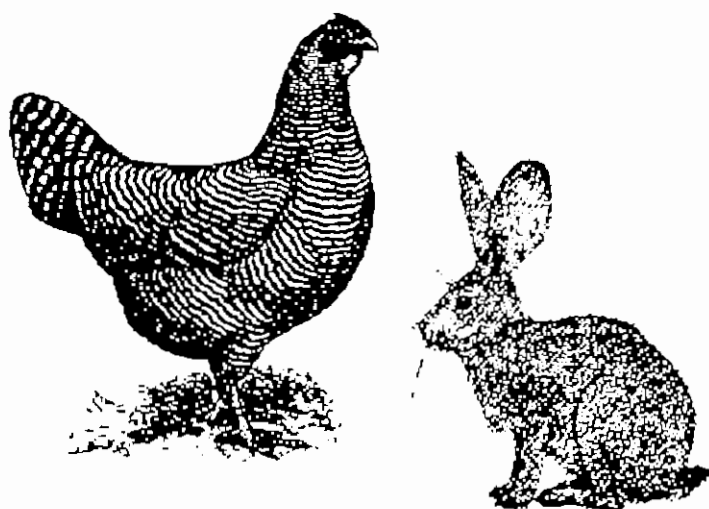
الباب الثالث

(أ) الطيور بأنواعها - اختيار الطيور وتنظيفها .

(ب) أطباق منوعة عن الطيور .

(ج) الأرانب وطرق تنظيفها (سلخها) .

(د) أطباق منوعة من الأرانب .



(أ) الطيور بأنواعها

تطلق كلمة طيور على الدجاج والحمام والبط والأوز والرومي وطيور الصيد وهي عادة أغلى في الثمن عن اللحوم ولكنها أسهل في الهضم وتمتاز بحسن مذاقها ويصنع منها كثير من الأطباق الشهية وتنقسم الطيور إلى قسمين :

- ١ - طيور ذات لحم أبيض مثل الدجاج . . . الخ .
- ٢ - طيور ذات لحم أحمر مثل الحمام والبط والأوز وهي أعسر هضمًا من الأولى .

إختيار الطيور :

- ١ - أن يكون لون العرف أحمر ولون المنقار طبيعيًا .
- ٢ - أن تكون قشور الأرجل خفيفة وعظمة الصدر غضروفية لينّة .
- ٣ - أن يكون جلد الجسم أبيض مشدودًا خاليًا من الحشرات .
- ٤ - أن يكون (ظفر الجناح) لينًا يسهل نزعهُ أثناء التنظيف .
- ٥ - أن يكون جلد الحمام رقيقًا وأرجله حمراء وأن يكون به زغب .

تنظيف الطيور :

- ١ - في الدجاج والحمام يغمر في الماء المغلى لمدة دقيقة أو اثنين حتى لا يتسلخ الجلد ثم ينزع الريش الكبير أولاً (الجناح والذيل) ثم الريش الصغير (الفخدين والصدر) .
 - ٢ - في الديك الرومي والبط والأوز ينزع الريش الكبير أولاً بدون ماء ثم يتمم باستعمال الماء المغلى كما في الدجاج .
 - ٣ - في السمان وبعض أنواع البط ينزع الريش باليد بدون استعمال الماء وأيضًا في الطيور المراد طهيها مخلية لا يستعمل الماء .
- وفى جميع هذه الطرق تمرر الطيور عقب تنظيفها على النار لحرق الشعر والزغب الرفيع .

استكمال تنظيفها :

- ١ - تشق الرقبة من الخلف وتنزع الحوصلة والقصبه الهوائية وتقطع الرقبة .
- ٢ - يقطع المنقار وطرف الجناح « الظفر » .
- ٣ - تشق عرضياً أعلى فتحة للمخرج وتنزع منها الأحشاء الداخلية كلها أو تشق طولياً من الظهر وتخرج جميع الأحشاء فى حالة الحمام والفراخ الصغيرة المراد شيها .
- ٤ - تنزع المرارة من الكبد (ما عدا الحمام ليس له مرارة) وتفتح القونصة (المعدة) ويزال الغشاء المبطن لها وما بها من قاذورات .
- ٥ - تقطع الأرجل حتى الركبة ويزال الجزء العلوى للمخرج الخلفى .

غسلها :

- ١ - تغسل بالماء البارد ثم تدعك بالملح والدقيق لإزالة الدم والزفارة ثم تشطف بالماء البارد جيداً عدة مرات .
- ٢ - تكثف الدجاجة بإدخال أرجلها فى الفتحة السفلية .

ب- أطباق متنوعة مع الطيور

٦٥- دجاج بالكشك

المقادير :

- دجاجة سمينة
- بصلة متوسطة
- ٣ ملاعق كبيرة دقيق
- ٢ كوب لبن بارد
- ماء لسلق الدجاجة



٢ ملعقة كبيرة سمن

بصلة مفرية

٣ فصوص مستكة

٣ فصوص حبهان

ملح وفلفل

الطريقة:

١ - تنظف الدجاجة وتعد (انظر تنظيف الطيور) .

٢ - تشوح الدجاجة في ملعقة سمن مع الحبهان والمستكة ثم يضاف الماء وينزع الريم كلما ظهر ثم تضاف البصلة الصحيحة وتترك الدجاجة حتى تنضج .

٣ - بعد تمام النضج ترفع الدجاجة من البهريز وتترك لتبرد .

٤ - يقلب الدقيق في السمن حتى يصفر ثم يرفع من على النار ويضاف إليه اللبن قليلاً قليلاً مع التقليب الجيد بالمضرب السك أو الملعقة الخشب حتى ينتهي مقدار اللبن ثم يضاف بهريز سلق الدجاج ثم يرفع على النار ويقلب الجميع حتى يصبح قوام الكشك متوسط السمك .

٥ - تحمر البصلة المفرية في السمن ثم يضاف نصفها للكشك مع السمن المتبقى من التحمير ويقلب الكشك ثم يغرف في طبق مسطح ويجعل السطح بياقي البصل المحمر .

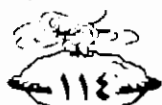
٦ - تدهن الدجاجة بعصير الطماطم ثم تحمر جيداً وتقدم ساخنة مع الكشك .

٦٦ - جلانتية الدجاج

المقادير :

دجاجة سمينة

$\frac{1}{3}$ كيلو لحم بقرى مفرى (يمكن استعمال السجق بدلاً من اللحم) .



١ - ملعقة كبيرة لوز مقشور مفري (قد يستغنى عنه)

١ - ملعقة كبيرة فستق مفري (يمكن الإستغناء عنه حسب الرغبة) .

٢ - بيضة مسلوقة جامدة ومقطعة حلقات
ملح وفلفل أبيض .

الطريقة :

١ - تنظف الدجاجة بالطريقة الجافة (بدون استعمال الماء انظر تنظيف الطيور) .

٢ - ينزع العظم فتزال الرقبة مع الاحتفاظ بجلد الرقبة سليماً وأيضاً تزال الأرجل .

٣ - تشق من الظهر وتنزع جميع الأحشاء وينزع العظم بسكين حاد (سكينه الخلى) .

٤ - تغسل جيداً ثم تدعك بالملح والدقيق وتشطف جيداً .

٥ - تفرد الدجاجة وتبيل بالملح والفلفل ثم تفرد فوقها طبقة اللحم المفري أو السجق وتساوى جيداً ثم طبقة من حلقات البيض ثم اللوز والفستق المفري في حالة استعماله .

٦ - تلف الدجاجة بشكل اسطوانى (كالسويسرول) وتساوى جيداً .

٧ - تفرد قطعة من قماش الشاش وترش بطبقه خفيفة من الدقيق ثم توضع بها الدجاجة الملفوفة وتلف عليها الشاشه جيداً وتبرم الأطراف وتربط جامداً من الطرفين .

٨ - تسلق الدجاجة فى ماء مغلى مضاف إليه الملح والفلفل وبصلة وعظم الدجاج المنزوع والخوائج . . . الخ . وتترك حتى تنضج حوالى ١^١ (يضاف الماء مغلياً إذا احتاج الأمر) .

٩ - بعد تمام النضج تصفى الدجاجة من ماء السلق ثم تنزع قطعة الشاش .

١٠ - تلف فى قطعة نسيج أخرى نظيفة أو ورقة شفاف مدهونة بالسمن وتوضع بين صينيتين يوضع فوقها ثقل وتترك فى مكان متجدد الهواء حتى تبرد تماماً (حوالى ٤ ساعات) .

١١ - تلمع بقلية التلميع ٤ وتقدم صحيحة بعد تجميلها بالخضر (خس وطماطم . . الخ) أو تقطع حلقات سمك ١ سم وتجميل .

٦٧- دجاج محشو بالفريك أو الأرز

المقادير :

- ٢ دجاجة صغيرة (بدرية)
- ١ كوب فريك نظيف مغسول
- ٢ بصلة
- ١ ملعقة كبيرة سمن
- ملح وفلفل وحبهان ومستكة
- مقدونس للتجميل

الطريقة :

- ١- ينظف الدجاج ويغسل ويعد (انظر تنظيف الطيور).
 - ٢- يغسل الفريك أو الأرز ويضاف إليه الكبد والقوانص المقطعة وبصلة مفرية مدعوكة بالملح والفلفل والسمن ويخلط الجميع جيداً .
 - ٣- يحشى الدجاج بالخليط السابق ثم يكتف .
 - ٤- يسلق الدجاج فى ماء مغلى مضاف إليه بصلة وملح وفلفل وحبهان ومستكة .
 - ٥- بعد النضج يرفع الدجاج ويصفى من ماء السلق ثم يحمر ويقدم ساخناً بعد تجميله بالمقدونس .
- ملحوظة : بهريز سلق الطيور يستخدم في عمل أى نوع مما يقدم مع الدجاج مثل الملوخية - كشك .. الخ .

٦٨- الدجاج المسبك بالبطاطس

المقادير :

دجاجة بدرية

$\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس صغيرة مستديرة

١ ملعقة كبيرة سمن

بصلة وجزرة مقطعة حلقات

قطعة كرفس

ملح وفلفل وحبان

الطريقة :

- ١- تنظف الدجاجة وتغسل وتعد (تنظيف الطيور) ثم تتبل وتكتف ويوضع داخلها الحوائج ثم تشوح فى السمن .
- ٢- يشوح معها البصل والجزر والكرفس المقطع حلقات ثم تزداد بالماء (لتر تقريبًا) وتترك على نار متوسطة حتى تنضج .
- ٣- ترفع الدجاجة وتقطع أربع قطع مع نزع عظم الصدر ثم تصفى الصلصة المتخلفة .
- ٤- تقشر البطاطس وتحمّر فى السمن ثم يضاف إليها الصلصة المصفاة وتترك على النار لمدة عشر دقائق حتى تنضج البطاطس .
- ٥- ترص قطع الدجاج فى طبق التقديم ويرص حولها البطاطس المحمرة ويصب فوقها الصلصة وتقدم ساخنة .



٦٩- شراكسية الدجاج

المقادير :

٢ دجاجة سمينة

٣ كوب أرز

١ بصلة

من ١ - ٢ ملعقة كبيرة سمن

مقدار من صلصة الشراكسية

ملح وفلفل ومستكة وحبهان

الطريقة :

١- ينظف الدجاج ويغسل ثم يتبل ويكتف .

٢- يشوح الدجاج فى السمن ويضاف إليه المستكة والحبهان ثم الماء والملح ويترك حتى ينضج (مقدار البهريز يكون ٣ أضعاف مقدار الأرز) .

٣- يقدح قليل من السمن ومعه قليل من الحبهان والمستكة ثم يضاف مقدار البهريز ويترك على نار هادئة حتى ينضج الأرز ويصبح أشبه بالعصيدة .

٤- تقطع كل دجاجة إلى ٤ قطع متساوية بعد تحميرها وقد تترك مسلوقة حسب الرغبة .

٥- يعبأ الأرز فى قالب مجوف من الوسط ثم يقلب على طبق التقديم ويصب فى داخل التجويف صلصة الشراكسية المعدة .

٦- ترص قطع الدجاج حول الأرز أو فوقه ثم يجميل الطبق بالمقدونس وكبد الطيور المقطعة .



٧٠- كفتة الدجاج

المقادير :

١ دجاجة مسلوقة

صفار بيضة

$\frac{1}{4}$ مقدار صلصة بيضاء سميكه (بانادا)

قليل من الدقيق

ملح وفلفل

سمن للتحمير

بيض وبقسماط للتغطية

الطريقة :

١- تخلى الدجاجة المسلوقة من العظم وتفرى بالمفرمة .

٢- يخلط الدجاج المفري بالصلصة البيضاء وصفار البيض ويتبل الجميع بالملح والفلفل .

٣- يقلب المزيج على النار حتى يتماسك وينفصل بسهولة من قاع الإناء .

٤- تشكل الكفتة بعد أن تبرد على هيئة قطع مستديرة مناسبة الحجم (كالبفتيك) ثم تغطى بطبقة خفيفة من الدقيق ثم بالبيض والبقسماط .

٥- تحمر الكفتة تحميراً غزيراً أو بسيطاً (قاعدة التحمير)

٦- ترص الكفتة فى طبق التقديم وتحمل بالمقدونس ويقدم معها صلصة الطماطم فى القارب الخاص أو تحمل بالبطاطس الشبسى أو المحمر .

٧١- الدجاج المشوى

المقادير :

٢ دجاجة بديرية « صغيرة السن »

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

٢ ملعقة عصير بصل

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - ينظف الدجاج وتشق الدجاجة من الظهر وينزع عظم الصدر والضلع وتندق قليلاً ثم تشطف بالماء .

٢ - يتبل الدجاج بالملح والفلفل وعصير الليمون وعصير البصل وتترك مدة ساعة تقريباً .

٣ - تدهن بالسمن وتشوى بإحدى طرق الشى .

٤ - تقدم ساخنة وتحمل بالبطاطس المحمر .

٧٢- صينية الدجاج بالكرونة

المقادير :

دجاجة ناضجة

٦ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور

$\frac{1}{4}$ كيلو مكرونة مسلوقة

مقدار من الصلصة البيضاء

ملح وفلفل



الطريقة :

- ١ - ينزع عظم الدجاجة ويقطع اللحم قطعاً صغيرة مناسبة .
- ٢ - يدهن طبق الفرن أو صينية بالسمن ثم يوضع فيها الدجاج المقطع ثم يرش فوقه ٢ ملعقة جبن رومى مبشور ثم طبقة من المكرونة المسلوقة ويرش فوقها ٢ ملعقة جبن رومى مبشور ثم طبقة من الصلصة البيضاء ويرش فوقها ٢ ملعقة جبن رومى مبشور ثم يرش السطح بطبقة خفيفة من البقسماط الناعم ثم يرش بالسمن السائح .
- ٣ - يزوج فى فرن حار نوعاً من $\frac{1}{4}$: $\frac{3}{4}$ ساعه حتى يحمر السطح .
- ٤ - يقدم طبق الفرن ساخناً كما هو أما الصينية فتلف فى فوطة مطوية أو بورقة شفافة مشرشرة الحافة .

٧٣ - كولباستى الدجاج

المقادير :

- ٢ دجاجة صغيرة السن
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ١ ملعقة كبيرة عصير بصل
- ملح وفلفل
- $\frac{1}{4}$ كوب ماء
- بطاطس محمره للتجميل

الطريقة :

- ١ - ينظف الدجاج ويجهز (تنظيف الطيور) وتشق من الظهر وينزع عظم الصدر



والضلوع ثم تدق قليلاً وتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون وعصير البصل وتترك $\frac{1}{4}$ ساعة على الأقل .

٢- يقدح مقدار السمن فى صينية ثم يوضع بها الدجاج مفروود ثم يغطى بغطاء مسطح فوقه ثقل ويترك على نار هادئة حتى يحمر السطح السفلى ثم يقلب على الوجه الآخر ويحمر بنفس الطريقة .

٣- يضاف مقدار الماء وعصير الليمون وتترك على نار هادئة حتى تنضج .

٤- ترص فى طبق التقديم صحيحة وقد تشق نصفين ثم تجمل بالمقدونس والبطاطس المحمر .

ملحوظة : قد يرش عليها الخلاصة المتخلفة من التسوية .

٧٤- كولباستى الديك الرومى

المقادير :

ديك رومى

حبهان ومستكة

ملح وفلفل

قطعة كرفس

١ جزرة

٢ بصلة

٣ ملاعق كبيرة سمن

الحاج أرز للتقديم (أرز بالخلطة)



الطريقة :

- ١ - ينظف ويجهز الديك الرومى (تنظيف الطيور) ويكتف ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يقدح السمن وتضاف المستكة والخبهان ويحمر فيها الديك الرومى .
- ٣ - يغسل الكرفس والجزر ويقطع ويضاف للديك المحمر وتشوح معه الخضضر قليلاً ثم يضاف إليه الماء قليلاً قليلاً ويترك حتى ينضج .
- ٤ - يرفع الديك ويقدم ساخناً مع الحاج الأرز (أرز بالخلطة) .
- ٥ - يصفى ما تبقى فى إناء التسوية ويقدم ساخناً فى قارب الصلصة مع الديك .

٧٥ - كفتة الديك الرومى (إعادة طهى أطعمة)

المقادير والطريقة :

بقايا ديك رومى ناضجة + نفس مقادير وطريقة عمل كفتة الدجاج السابقة باستبدال لحم الدجاج الناضج بلحم الديك الرومى الناضج .

٧٦ - ديك رومى مخلى

المقادير :

ديك رومى

ماء للسلق

بصلة - ملح وفلفل



للحشو :

- ١ كيلو لحم بتلو مفرى
- $\frac{1}{4}$ كوب لباب خبز أفرنجى منقوع ومصور
- ٤ بيضة
- ملح وفلفل وبهار وجوزة الطيب
- ملعقة صغيرة مقدونس مفرى

الطريقة :

- ١ - ينظف الديك بالطريقة الجافة (تنظيف الطيور) أى عدم استعمال الماء ويخلى من العظام كالمتبع فى جلاتين الدجاج .
 - ٢ - تخلط مقادير الحشو وتعجن جيداً بالبيض وتبل ويحشى بها الديك فى جميع أجزائه مع ربط الأرجل .
 - ٣ - يلف الديك المحشو فى قطعة من الشاش وتربط بإحكام .
 - ٤ - يسلق الديك مع إضافة عظام الديك والملح والفلفل والبصل ويترك حتى ينضج .
 - ٥ - يرفع من ماء السلق ويفك القماش ويلف فى قطعة قماش نظيفة ويترك فى مكان بارد حتى يبرد تماماً (فى ثلاجة) .
 - ٦ - يقدم فى طبق التقديم بعد تقطيع الصدر شرائح مع تركها مرصوصة كما هى ويرص حوله الخرشوف المسلوق ومحشو بالخضر السوتيه أو فطيرات بالخضر السوتيه .
- ملحوظة :**
- قبل التقديم يلمع الديك بقلية التلميع (صلصة التلميع) .



٧٧- حمام محشو

المقادير :

- زوج من الحمام
- ٢ بصلة
- $\frac{1}{4}$ كوب فريك أو أرز
- ١ ملعقة سمن
- كبد الحمام والقرونصه المقطعة
- ملح وفلفل وحبهان

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام (تنظيف الطيور) ويغسل جيداً ويتبل .
 - ٢ - ينقى الفريك أو الأرز ويغسل ويخلط ببصلة مفرية ومدعوكة بالملح والفلفل ويضاف إليه الكبد والقوانص المقطعة والسمن ويتبل الخليط .
 - ٣ - يحشى الحمام بالخلطة السابقة المعدة ويكتف .
 - ٤ - يغلى كمية من الماء تكفى للسلق ويضاف إليها بصلة وملح وفلفل وحبهان ثم يلقى بها الحمام ويترك حتى ينضج على نار هادئة نوعاً .
 - ٥ - يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمر ثم يقدم ساخناً مجملاً بالمقدونس .
- ملحوظة : يمكن اتباع نفس الطريقة فى عمل السمان المحشو أو الطير المحشو .

٧٨- طاجن الحمام بالفريك

المقادير :

- حمامة مسلوقة نصف سلق
- كوب فريك



٢ كوب بهريز سلق الطيور

١ ملعقة سمن

ملح وفلفل

الطريقة :

١ - ينقى الفريك ويغسل ثم يحمر قليلاً بالسمن ويضاف إليه البهريز والملح والفلفل ويترك ليغلى مدة ١٠ دقائق مع ملاحظة تغطية الإناء .

٢ - يدهن طاجن الفرن بالسمن ثم يوضع فيه أوبه نصف مقدار الفريك ثم الحمام ثم النصف الباقي من الفريك ويغطى الإناء ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج .

٣ - يقدح مقدار السمن ويرش على سطح الطاجن ويدخل في الفرن الحار (بدون غطاء) حتى يحمر الوجه ويقدم ساخناً .

٧٩ - طاجن الحمام بالأرز « الله معمر »

المقادير :

نفس مقادير طاجن الحمام بالفريك السابق على أن يستعمل نصف مقدار السائل لبن والنصف الآخر بهريز أو يستعمل مقدار السائل كله لبن بالكامل ويستبدل الفريك بالأرز .

الطريقة :

تتبع نفس الطريقة المتبعة في طاجن الحمام بالفريك .

ملحوظة :

يمكن عمل نفس الطاجن بالسمن على أن يستعمل ٣ زوج من السمن بدلاً من زوج الحمام .

٨٠. هنبلج الحمام

المقادير :

٢ زوج حمام

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفري أو سجق أفرنجي

٢ ملعقة كبيرة سمن

ملح وفلفل

بيض وبقسماط للتغطية

للتقديم :

مقدار من البطاطس البيوريه - بسلة وجزر سوتيه - كوب صلصة طماطم

الطريقة :

١ - ينزع ريش الحمام وينظف بالطريقة الجافة (تنظيف الطيور) وينزع العظم ما عدا عظمة الفخذ ثم تقطع الواحدة نصفين طولاً ويغسل .

٢ - يتبل الحمام جيداً بالملح والفلفل ويحشى كل نصف باللحم أو السجق الأفرنجي وتشكل على هيئة ضلع الكستلية بقدر المستطاع وتغاط لحفظ الحشو .

٣ - تحمر في السمن المقدوح من الجهتين وترفع ثم توضع تحت ثقل لتأخذ الشكل المطلوب وتترك حتى تبرد .

٤ - تغطي القطع بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن المقدوح .

٥ - توضع البطاطس البيورية في قالب مستدير مفتوح من الوسط وتقلب على طبق التقديم المستدير ويوضع بوسطها الخضر السوتيه وترتب قطع الحمام على حلقة البطاطس ثم تصب الصلصة حول البطاطس ويقدم ساخناً .



٨١ - حمام مخلو

المقادير :

عدد ٢ حمام سمين

للحشو :

$\frac{1}{4}$ كيلو لحم بتلو مفرى ناعم

ملح وفلفل وبهار وجوزة الطيب

ملعقة حلو سمن

بيضة

ملعقة شاي بصل مفرى

ملعقة كبيرة فتات خبز أفرنجي مبلة ومعمورة

للتقديم : خس وطماطم وقلية التلميع

الطريقة :

١ - ينظف الحمام بالطريقة الجافة (بدون استعمال الماء) ثم يفتح من الظهر وينزع منه العظم ما عدا عظام الدبوس والكتف (للمحافظة على شكل الحمام) .

٢ - تخلط مقادير الحشو وتعجن بالبيض وتبل جيداً ثم تحشى بها الحمام ويخاط وتلف كل واحدة فى ورقة مدهونة بالسمن وتربط الورقة جيداً من جهتيها .

٣ - يحمر الحمام فى السمن المقدوح ثم يضاف إليه قليل من الماء ويصلة وقطعة كرفس وتبل بالملح كما تضاف العظام ، ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج مع ملاحظة إضافة الماء كلما لزم الأمر .

٤ - يرفع الحمام من الإناء وتنزع الورقة ويلف فى ورقة أخرى ويترك حتى يبرد تماماً ثم يفك الخيط .

٥ - يقدم صحيحاً بعد دهنه بقلية التلميع أو يقطع حلقات ويجميل بالخس والطماطم .

ملحوظة :

يمكن عمل الدجاج المخلّى بنفس المقادير والطريقة السابقة فى الحمام المخلّى مع استبدال زوج الحمام بدجاجة مسمّنة .

٨٢- الأوز والبط المحمّر

المقادير :

بطة أو أوزة مسلوقة

ملعقة كبيرة سمن

رقاق ومقدونس للتقديم

ملح وفلفل

الطريقة :

١- تحمّر البطة أو الأوزة المسلوقة فى السمن المقدوح ثم يرش سطحها بالملح والفلفل .

٢- تقدم فى طبق التقديم المناسب وتجميل بالمقدونس ويقدم معها الرقاق .

٨٣- صينية الرقاق

المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو رقاق

من ٣- ٤ ملاعق كبيرة سمن .

مقدار من العصاج .

بهريز الطيور .

ملح وفلفل وبهار



الطريقة :

- ١ - يبل الرقاق فى البهريز الساخن المضاف إليه ملعقة من السمن ويرص فى صينية مدهونة حتى يصل ارتفاع الرقاق لنصف ارتفاع الصينية (نصف مقدار الرقاق) مع رش قليل من السمن السائح بين طبقات الرقاق .
- ٢ - توضع طبقة العصاج ثم يرص باقى الرقاق المبلل فى البهريز بنفس الطريقة السابقة .
- ٣ - يرش السطح بقليل من السمن السائح ثم تزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر السطح .
- ٤ - تترك لتهدأ قليلاً ثم تقلب فى صحن التقديم .
- ٥ - تجمل بالمقدونس أو قد تقطع قطعاً وترص فى طبق التقديم ويقدم معها الطيور المحمرة .

٨٤ - بوستو البط أو الأوز :

المقادير :

بطة أو أوزة

١ كوب صلصة بنية خفيفة

٢ ملعقة كبيرة سمن

حشوة البصل

الطريقة :

- ١ - ينظف ويجهز البط أو الأوز (تنظيف الطيور) ثم تحشى بحشوة البصل ثم توضع فى صينية فرن ثم يرش مقدار السمن على سطحها .
- ٢ - تزج فى فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج من ١ : ١ ¼ ساعة مع ملاحظة تغطيتها بالسمن الموجود بالصينية من وقت لآخر .



٣- توضع فى طبق التقديم المناسب وتجميل بالمقدونس ويقدم معها الصلصة البنية فى القارب الخاص .

٨٥- الطير المسلوقة (الغيا)

المقادير والطريقة :

- ١- ينزع الريش بالطريقة الجافة أى بدون استعمال الماء ويفتح وينظف كما فى الدجاج (تنظيف الطيور)
- ٢- يغلى ماء السلق وتضاف إليه بصلة مفرية مدعوكة بالملح والفلفل ثم يوضع الطير فى الماء المغلى لمدة عشر دقائق ثم يلقى ماء السلق .
- ٣- يرفع مقدار آخر من الماء على النار ويترك حتى يغلى ثم يضاف إليه بصلة أخرى مدعوكة بالملح والفلفل ويلقى فيه الطير ويترك حتى ينضج .
- ٤- يرفع من ماء السلق ويصفى من مائه ثم يحمر فى السمن المقدوح ويقدم ساخناً مع الأرز المفلفل بخلصة سلق الطير .

٨٦- السممان المسلوقة

المقادير :

- ٣ زوج من السممان
- ١ بصلة متوسطة
- ملح وفلفل
- ١ ملعقة كبيرة سمن
- للتقديم : أرز مفلفل .
- الطريقة :

- ١- ينزع ريش السممان بالطريقة الجافة ويفتح لينظف كالديجاج .



- ٢- يسلق السمان فى ماء مغلى مضاف إليه بصله مفرية ومدعوكه بالملح والفلفل ثم ترفع من ماء السلق وتصفى وتجفف ثم تحمر فى السمن المقدوح .
- ٣- يقدم مع الأرز المغفل المستعمل فى طهيه خلاصة سلق السمان .

(ح) الأرانب

تعتبر الأرانب من اللحوم البيضاء السهلة الهضم وتحتوى على جميع المواد الغذائية التى يتكون منها اللحم .

اختيار الأرانب :

- ١ - يحسن أن تكون صغيرة السن .
- ٢ - أن تكون ممتلئة الأفخاذ .
- ٣ - أن تكون خالية من القروح والأمراض .

طريقة تنظيفها :

- ١ - تذبح وتسلخ فى الحال كما يلى :
- ٢ - يشق الجلد شقاً عرضياً فى منتصف الظهر .
- ٣ - تسلخ بشد الجلد فى اتجاه الرأس للنصف العلوى وفى اتجاه الأرجل فى النصف السفلى .
- ٤ - يضغط بالأرجل للدخول لسهولة سلخها .
- ٥ - تقطع نهاية الأطراف والرأس وتسلخ الرأس كباقي الجسم .
- ٦ - تشق البطن طولاً وتنزع الأحشاء الداخلية .
- ٧ - تغسل بالماء البارد ثم تدعك بالملح والدقيق وتشطف جيداً بالماء البارد ثم تقطع حسب حجمها .

ملحوظة :

قد تنقع فى ماء وملح لفترة قبل سلقها أو تسويتها ثم يستغنى عن ماء النقع .

٤- أطباق متنوعة عهد الأناضول

٨٧- أرنب مسلوق

المقادير :

أرنب معد ومقطع

بصلة متوسطة

ملح وجبهان ومستكة

ماء للسلق

الطريقة :

١- يسلق الأرنب بالطريقة المتبعة فى سلق الدجاج بإضافة بصلة مفرية مدعوكة بالملح والفلفل ماء السلق .

٢- يوضع الأرنب المقطع فى إناء بدون سائل ويرفع على نار هادئة مع تغطية الإناء لمدة خمس دقائق ثم يلقى السائل الناتج وتكرر العملية مرة ثانية .

٣- ثم يضاف إليه ملعقة سمن ويشوح الأرنب مع إضافة بصلة وجبهان ومستكة ومقدار من الماء يكفى لسلق الأرنب ويترك على النار حتى ينضج .

ملحوظة :

يستعمل ماء السلق (البهريز) لطهى الخضر مثل الملوخية . . الخ .



٨٨- الملوخية

المقادير :

- ١ كيلو ملوخية خضراء
- بهريز أرنب أو طيور أو لحم
- ١ بصلة مدعوكة بالملح والفلفل أو صحيحة

التقليية :

- ١ ملعقة حلو كزبرة ناعمة .
- ١ رأس ثوم متوسط مفرية .
- ٢ ملعقة كبيرة سمن .

الطريقة :

- ١ - تغسل الملوخية عدة مرات ثم تقطف الأوراق وتغسل ثانياً .
- ٢ - تصفى من الماء وتفرد فى مكان متجدد الهواء على لوح أو منخل حتى تجف .
- ٣ - تفرى باستعمال المخرطة ناعماً أو باستعمال آلة فرم الملوخية ،
- ٤ - يغلى البهريز المعد ويتبل بالملح والفلفل ثم تضاف إليه الملوخية المفرية وتقلب جيداً ثم تترك حتى تغلى لمدة دقيقة بدون غطاء ثم ترفع من على النار .
- ٥ - تعمل التقليية بتحميم الثوم والكزبرة فى مقدار السمن ثم تضاف للملوخية وتقدم معها الأرنب أو الطيور أو اللحم المحمر .

٨٩- أرنب محمر

المقادير :

- أرنب مسلوق .
- ملعقة كبيرة سمن



للتقديم :

بطاطس محمر ومقدونس

الطريقة :

١ - نحر قطع الأرناب المسلوقة فى السمن المقدوح .

٢ - ترش بالملح والفلفل ونحمل بالمقدونس والبطاطس المحمر وتقدم ساخنة (قد تقدم معه الملوخية) .

٩٠ - أرنب مسبك

المقادير :

أرنب متوسط

١ ملعقة كبيرة سمن

١ ملعقة كبيرة دقيق

٢ كوب ماء

١ بصلة

ملح وفلفل

قطعة كرفس

٢ جزرة

عصير ليمون

الطريقة :

١ - ينظف الأرنب ويقطع إلى قطع مناسبة (تنظيف الأرناب) ثم تجهز الخضر وتقطع مكعبات .

٢ - تشوح قطع الأرنب فى السمن المقدوح وترفع من السمن ثم يقلب الدقيق فى

السمن المتبقى حتى يصفر لونه فقط ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف الماء مع التقليب المستمر .

٣- تبلى الصلصة بالملح والفلفل ويضاف إليها الأرنب المشوح وكذلك الخضضر المعدة .

٤- يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الجميع .

٥- يضاف عصير الليمون وتبلى ويغرف فى طبق التقديم ويقدم ساخناً .

٩١- أرنب بالصلصة البيضاء

المقادير :

أرنب مجهز وسلوق

مقدار من الصلصة البيضاء

للتجميل :

جزر مسلوق ومقطع مكعبات وبسله مسلوقه .

الطريقة :

١- ترص قطع الأرنب المسلوق في طبق التقديم وتغطى بالصلصة البيضاء المعدة ويجعل الطبق بالجزر والبسله المسلوقه .

تم بحمد الله

فهرس الكتاب

الصفحة	المحتويات
٥	آداب الضيافة وتناول الطعام
١١	الغذاء والتغذية وعناصر الغذاء الكامل
١٥	طرق الطهي المختلفة
١٨	الصلصات
١٩	الصلصة البيضاء (الباشميل)
٢٠	الصلصة البيضاء الاقتصادية (الباشميل)
٢١	الصلصة البيضاء السمكية (البانادا)
٢٢	صلصة الطماطم
٢٣	الصلصة البنية
٢٣	الصلصة الشوكية
٢٥	الصلصة الفرنسية
٢٥	صلصة الثوم والخل
٢٦	صلصة المايونيز
٢٨	صلصة التلميع (قلية التلميع)
٢٨	الحلاصة أو البهريز
٢٩	خلاصة (بهريز) الطيور
٢٩	الحلاصة للدكنا (خلاصة الخضر)
٣١	الحساء (الشورية)
٣٤	حساء الفول النبات
٣٥	حساء العنيس بالخضر
٣٦	حساء البازلاء
٣٧	حساء البطاطس
٣٨	حساء البطاطس بالمقدونس
٣٩	حساء الخضر المقطعة
٤٠	حساء الخضر المصفاة
٤١	حساء التريبة بالبيض والليمون
٤١	حساء التريبة بالدقيق والليمون

٤٢	حساء اللحم بلسان العصفور
٤٣	حساء الأكارع
٤٤	حساء البصل
٤٥	حساء البيض
٤٧	اللحوم - القيمة الغذائية للحوم
٤٧	إختيار اللحوم
٤٨	أقسام العجل
٤٨	أقسام الخروف
٥٠	أطباق متنوعة من اللحم
٥٠	اللحم المسلوق
٥١	الفتة (الشريد)
٥١	أوردلر اللحم
٥٢	جملاتين اللحم
٥٣	روستو اللحم المقرى بالبيض
٥٤	الروستو الفرنسى
٥٥	الغبان للمحشو
٥٧	الكثف البتلو للطلخى (روستو)
٥٨	اللحم البارد (روستو)
٥٩	لفائف اللحم
٦٠	روستو المحشو الزائف
٦٢	كباب الحلة
٦٣	كمونية اللحم
٦٣	لحم بالدمعة
٦٤	الكنتليتة المسبكة
٦٦	لحم العجل مع الخضروات
٦٧	كرات لحم العجل بصلصة الطماطم
٦٨	لحم العجل بطريقة التاندورى « صنف سعودي »
٦٩	طبق لحم العجل « من الشرق الأقصى »
٧٠	لحم العجل بالصلصة
٧١	الرغيف باللحم « الحواوشى »
٧٢	بولويف فى الفرن
٧٣	قالب لحم العجل
٧٤	لحم العجل المشوى على الفحم
٧٥	قالب اللحم المقرى رقم ١
٧٦	قالب اللحم المقرى رقم ٢

٧٧	قالب اللحم المفبرى رقم ٣
٧٨	قالب اللحم المفبرى رقم ٤
٧٩	كلمات اللحم
٨٠	حلقة اللحم بالحضر
٨١	كفتة اللحم بالطماطم
٨٢	كفتة التبر بالبرغل
٨٢	رستو الضلوع
٨٤	الكبيرة الشامى
٨٥	بيض إسكتلندى باللحم
٨٦	كفتة بالبيض والبقسماط رقم ١
٨٧	كفتة بالبيض والبقسماط رقم ٢
٨٩	كفتة ملفوفة فى الفرن على الطريقه الشاميه
٩٠	كفتة مشويه بالفرن
٩١	كفتة الهامبورجر ١
٩١	كفتة الهامبورجر ٢
٩٢	ضلع اللحم بالأرز المدقوق
٩٣	كرات اللحم
٩٤	كفتة اللحم بالأرز المدقوق
٩٥	الفتيك
٩٥	بفتيك بالبيض والبقسماط رقم ١
٩٦	بفتيك اللحم المفبرى رقم ٢
٩٧	بفتيك اللاشون
٩٧	كفتة الحاتى
٩٨	كفتة الحاتى بالتبر
٩٨	كباب الحاتى
٩٩	كباب على الطريقه السودانيه
١٠٠	كفتة الكبدة
١٠١	القلب (مشوى ومحمّر)
١٠١	الكلاوى المشويه
١٠٢	الكبد المشويه
١٠٢	الكستليه المشويه
١٠٢	طريقه عمل البسطرمة
١٠٤	اللسان
١٠٥	منج بالبيض والبقسماط
١٠٦	الكروشة بالدمعة

١٠٧	الخباز (الأمعاء)
١٠٨	الأكرار
١٠٩	الفستة (الشريد)
١١٢	الطيور بأنواعها
١١٣	أطباق متنوعة من الطيور
١١٣	دجاج بالكشك
١١٤	جلاطين الدجاج
١١٦	دجاج محشو بالفريك والأرز
١١٧	الدجاج المبك بالبطاطس
١١٨	شركسية الدجاج
١١٩	كفتة الدجاج
١٢٠	الدجاج المشوى
١٢٠	صينية الدجاج بالمكرونة
١٢١	كولباستى الدجاج
١٢٢	كولباستى الديك الرومى
١٢٣	كفتة الديك الرومى
١٢٣	ديك رومى مـخلى
١٢٥	حمام محشو
١٢٥	طاجن الحمام بالفريك
١٢٦	طاجن الحمام بالأرز (أرز معمر)
١٢٧	ضلع الحمام
١٢٨	حمام مـخلى
١٢٩	الأوز والبط المحمر
١٢٩	صينية الرقاق
١٣٠	روستو البط أو الأوز
١٣١	الطير المسلوق (الغر)
١٣١	السمان المسلوق
١٣٢	الأرناب
١٣٣	أطباق متنوعة عن الأرناب
١٣٣	أرناب مسلوق
١٣٤	الملوخية
١٣٤	أرناب محمر
١٣٥	أرناب مسبك
١٣٦	أرناب بالصلصة البيضاء