

## المطبـخ

- أولاً : السلطات .
- ثانياً : البقول .
- ثالثاً : النشويات .
- رابعاً : الأسماك .
- خامساً : اللحوم والدواجن .
- الفصل الأول : الدجاج .
- الفصل الثاني : اللحوم .





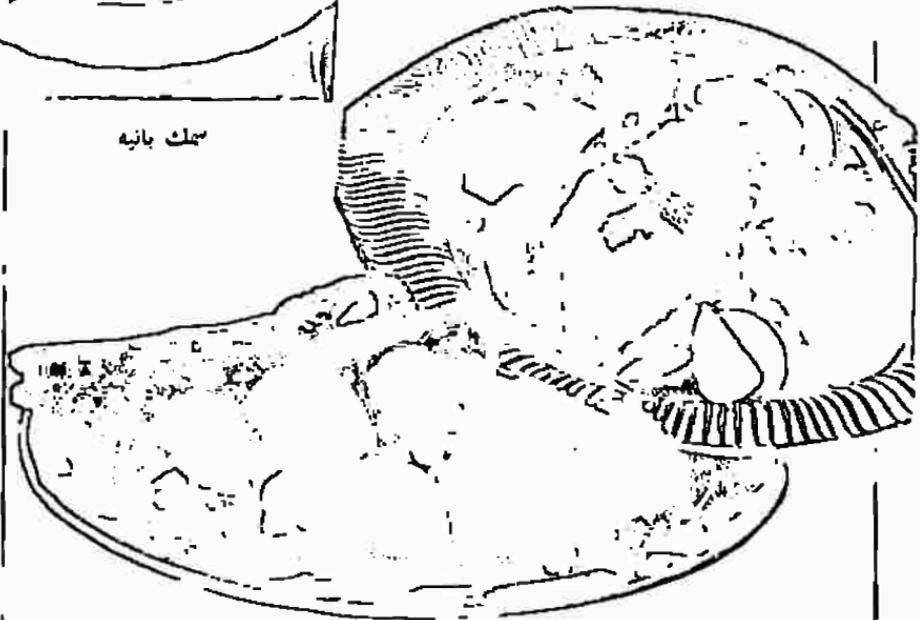
سلطة المكرونة



سجك محشى



سجك بانیه

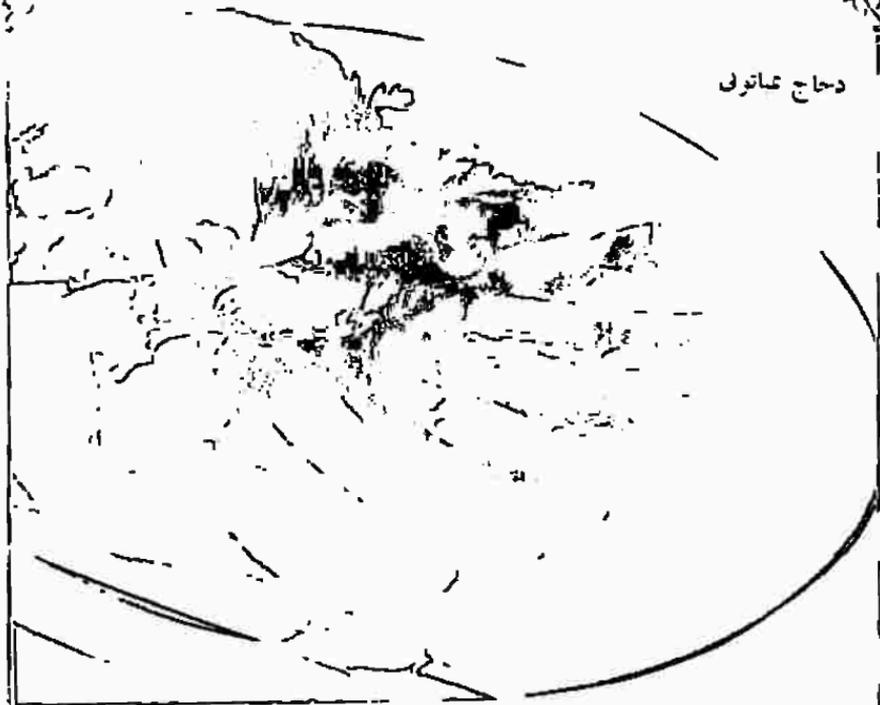


سجك كالاماريا

جبری مشوی بالارز



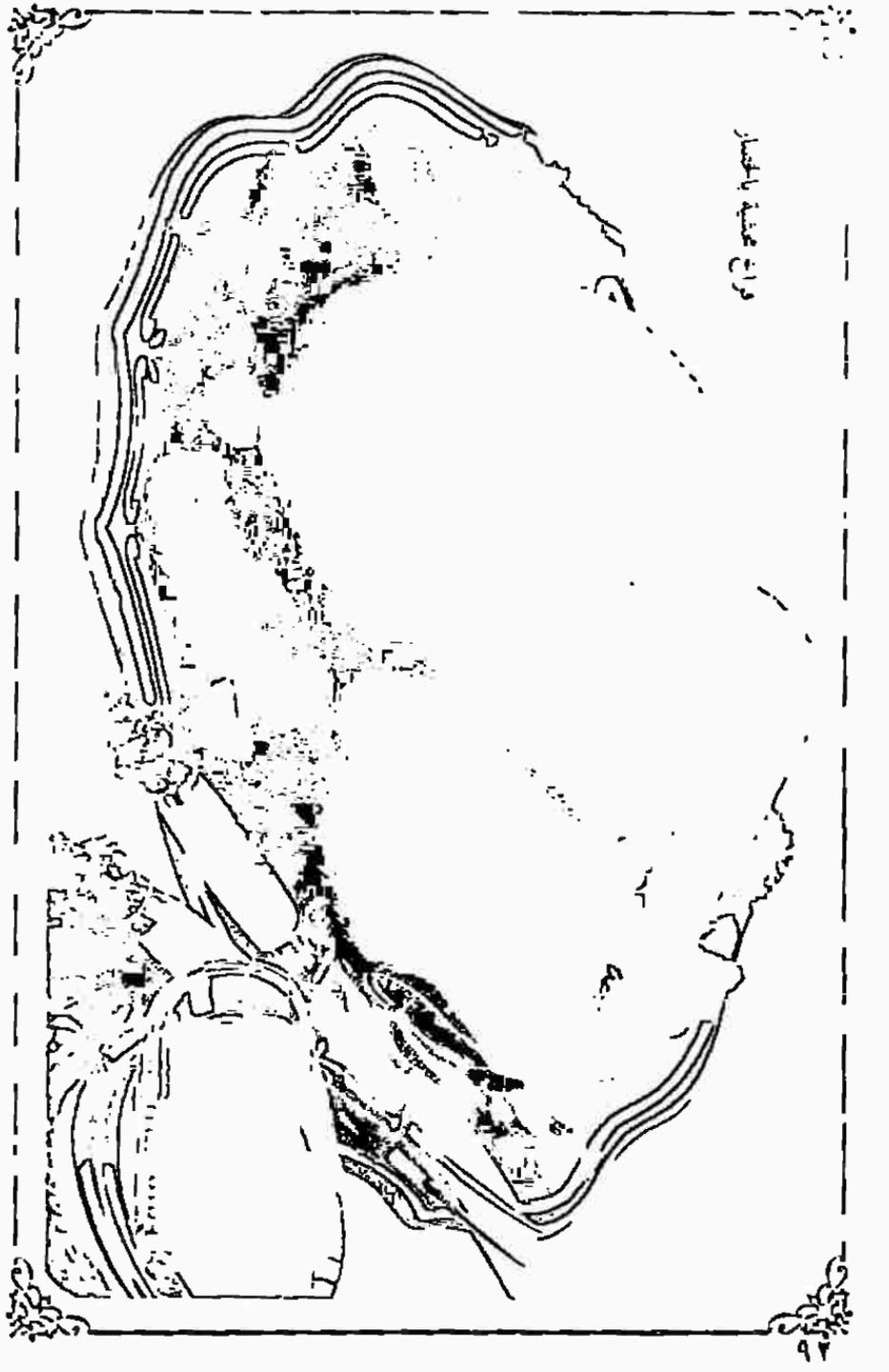
دجاج عثمانی

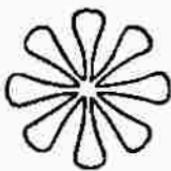


دجاج مایه



جوانی و جوانی





طريقة حشو الفراخ بالطماطم



استنك ميرلاند

## الباب الخامس

### المطبخ

المطبخ أهم ركن بالمنزل، حيث تقضى به ربة المنزل وقتاً كبيراً، فيجب أن يكون على قدر من الاتساع والتنسيق بحيث يسمح بسهولة الحركة وسرعة أداء المهمة، وكلما كانت ربة المنزل على قدر لا بأس به من المعلومات عن الأغذية وأنواعها وفوائدها وطرق الاحتفاظ بها، كانت الفائدة التي تعود على أفراد المنزل فائدة صحية، لذلك يجب أن يكون لديك فكرة عن بعض المأكولات أو الخضر والفاكهة واللحوم والأسماك والدواجن، حتى تتعرفى على محتوياته كل مادة وما يجب أن يتبع فى طرق إعدادها، حتى لا تقتديها عناصرها الغذائية الهامة، وهذا ما سنتناوله باختصار فى الفصل القادم، والأآن إليك بعض المعلومات التى تجعل مهمتك فى المطبخ سهلة ويسيرة، وخاصة بالنسبة للمرأة العاملة:

- يجب الاحتفاظ بكمية من البصل المقشر النظيف المعلب والثوم المقشر المحفوظ بقطع صغيرة من النايلون، حتى توفرى فى وقت إعداد الطعام وخاصة إذا حضر ضيف مفاجئ:
- كمية من المقدونس الطازج المفردى المحفوظ فى برطمان زجاج حتى لا يجف بالثلاجة.

- احتفظى بكمية من الصلصات المُعدة فى زجاجات مغلقة.
- كالصلصة الإنجليزية والكنتش وصلصة فنجرت (الخن).
- وصلصة سترونيث (الليمون). والمايونيز، والمسطرده وغيرها.

• يمكن الاحتفاظ بعلب الدقيق كل على حدة، وفي متناول اليد، سواء دقيق للسك أو دقيق اللحم، أو الدقيق المسعمل في صنع الحلوى.

• يجب الاحتفاظ بكمية من عصير الليمون، ويستحسن إزالة القشر قبل العصر، حتى لا يتحول طعمه إلى الطعم المر، ويمكن الاحتفاظ به في المكعبات بالفريزر.

• كما يمكن إعداد بعض الخضراوات، ووضعها بالفريزر لحين استعمالها، (سبق الشرح في الجزء الأول).

• يمكن عمل بعض من عصير الطماطم، ووضعها في أكواب أو أكياس نايلون بالفريزر.

• الاحتفاظ بالتوابل نظيفة ومطحونة وفي متناول اليد، وخاصة الملح والفلفل والبهار وغيره مثل الحبهان وورق اللورى وجوزة الطيب.

أولاً = السلطات :

### ١ = سلاطة الجبن القريش

٢ بصلة خضراء .	المقادير : خيارة متوسطة .
ملح - فلفل .	¼ كيلو جبن قريش .
ملعقة زيت زيتون .	وحدات زيتون أسود .
٢ فلفل أخضر مع أحمر .	٢ ملعقة خل .

- الطريقة : - يقطع الخيار إلى قطع صغيرة مع الفلفل والبصل .  
- تقطع الجبن إلى مكعبات صغيرة .  
- ينزع البذر من الزيتون .  
- اخلطي الخيار مع الجبن مع الفلفل والبصل والزيتون .  
- أضيفي الملح والخل والفلفل .  
- يوضع في سرفيس ويجمل بحلقات الطماطم .

## ٢ = كباب الطماطم

المقادير : ٥ حبات طماطم متوسطة الحجم جامدة .

٢ ملعقة مقدونس مفرى .

١ قطعة جبن شيدر - ملح - فلفل .

بعض شرائح الخبز .

١ ملعقة ثوم مفرى .

الطريقة : - تغسل الطماطم وتقطع جزءين دون فصلها .

- يخرج المحتوى .

- يوضع المحتوى فى المقدونس المفرى والملح والفلفل .

- يقطع الخبز إلى فتات ويوضع مع الثوم .

- يضاف الخليط مع بعضه .

- تقطع الجبن إلى شرائح رقيقة وصغيرة .

- تُحشى الطماطم أو بين الترانشات الألفية بالخليط

السابق مع وضع شرائح الجبن فى النهاية .

- ضعى الشرائح مع بعضها ولفى كل واحدة فى ورق

المونيوم .

- توضع الوحدات بالفرن أو تشوى بالشواية مع الكباب

أو الجمبرى .

- هذا الطبق من المشهيات لذيذ الطعم كما أنه يساعد

على الهضم .

## ٣ = سلاطة المكرونة

المقادير :  $\frac{1}{4}$  كيلو مكرونة سوسنة (قد تستعمل الشعرية البلدى) ..

٢ ملعقة مقدونس مفرى . | - ملح - فلفل - بهار .

٣ ملعقة زيت ذرة . | ٢ فلفل أخضر .

٣ ملعقة خل وعصير ليمونة . | - مقدار من عش الفراب .

- الطريقة :** - تسلق المكرونة وتغسل وتصفى كالمعتاد .  
 - قطعي عش الغراب قطعًا صغيرة .  
 - اخلطي باقى المقادير مع بعضها جيدًا وتترك قليلًا .  
 - توضع المكرونة مع الخليط وتقلب جيدًا .  
 - تقدم فى سرفيس وتجميل بحلقات الطماطم والخيار .  
 هذا النوع من السلطات يحتوى على نسبة عالية من السعرات الحرارية، لأنه يحتوى على البروتين النباتى مع الخضراوات والدهون والنشويات .

#### ٤ - سلاطة نوبل

المقادير :	١ كيلو مكرونة مختلفة
٢ فلفل أخضر .	الألوان (أوباقى
١٠ حبات زيتون أسود	الأكياس الموجودة لديك) .
منزوع البذر .	بعض شرائح اللانشون
بصلة خضراء .	(أوباقى اللحوم والدجاج) .
مقدار من المايونيز .	ملح - فلفل .
ملعقة خل .	٤ ملاعق زيت زيتون .
١/٤ ملعقة ثوم مفرى .	

- الطريقة :** - تسلق المكرونة وتغسل وتصفى .  
 - تقطع جميع المقادير الأخرى قطعًا صغيرة .  
 - تضاف المكرونة .  
 - تضاف صلصة المايونيز وتقلب جيدًا .  
 - تقدم فى سرفيس وتجميل كما يحلو لك مع المشروبات .

## ٥ - سلاطة مس أميرة

كثير منا يحضر البرقوق ويكون غالباً من النوع المالح لذلك من الممكن الانتفاع به وعمل نوع من السلاطة وهى لذيذة الطعم .

المقادير : ما لديك من برقوق مالح .	ملعقة عصير ليمون .
٢ ملعقة زيت زيتون .	جزرة مشورة .
$\frac{1}{4}$ ملعقة كمون .	فص ثوم مفرى .

**الطريقة :** - يوضع البرقوق فى إناء به ماء مغلى وتطفأ النار .  
- ينزع القشر من البرقوق وذلك بالضغط عليه .  
- يقطع إلى دوائر أو حلقات أو حسب الرغبة .  
- يتبل البرقوق بالملح والكمون والثوم المفرى ويضاف عصير الليمون ومقدار الزيت .  
- يوضع باقى مقدار التوابل مع الجزر المفرى .  
- يحضر سرفيس مسطح ، وتوضع سلاطة البرقوق فى المنتصف ، والجزر على شكل أهرامات صغيرة حول الطبق ، فتعطينا شكلاً جميلاً .  
- يوضع الباقى فى برطمان نظيف وجاف ويحفظ بالثلاجة ويستعمل فى تجميل طبق البطاطس البوريه أو اللحوم أو الأسماك ، مع قليل من المقدونس .

## ٦ - سلاطة الزبادى بالتونة

المقادير : كوب زبادى كبير .	قطعة من التونة .
بضع حبات من الزيتون	٢ أنشوجة .
الأسود منزوع البذر .	

- الطريقة : - يضرب الزبادى جيداً .  
 - يضاف الزيتون المقطع .  
 - تهرس التونة مع الأنشوجة جيداً بالشوكة .  
 - توضع المقادير مع بعضها وتقلب .  
 - قد تضاف ملعقة زيت فوق الوجه .

## ٧ = سلاطة الزبادى بالبصل

- |            |                   |
|------------|-------------------|
| المقادير : | كوب زبادى كبير .  |
| ٢          | ملعقة لبننة .     |
| ١          | ملعقة جبن مبشور . |
- توابل (نعناع جاف) - فلفل  
 - كمون - ملح .  
 بصلة خضراء صغيرة .

- الطريقة : - يضرب الزبادى جيداً مع اللبننة .  
 - يقطع البصل رفيع جداً ، ثم توضع المقادير مع بعضها وتتبّل .

## ثانياً = البقول :

- البقول من المواد التى تحتوى على نسبة عالية من البروتين النباتى ، لذلك قد يستعاض بها عن البروتين الحيوانى ، وهى سهلة التحضير زهيدة الثمن ، تساعد على فتح الشهية .  
 والبقول أنواع كثيرة فى مصر ، أهمها الفول والعدس والفاصوليا الجافة واللوبيا الجافة .

- ومن أهم البقوليات من حيث الاستعمال الفول ، لذلك سنتناول بإفاضة طريقة عمل الفول المدمس ، وكيفية استغلاله كغذاء للكبار والصغار ، وكيفية تعويض أو استكمال قيمته الغذائية ، بالإضافة التى تضاف فى أثناء التحضير .

## القول المدمس

القول المدمس من الأطباق المحببة جدًا لمعظم البيوت المصرية، وقد تحدثنا عن فوائده وخاصة إذا أضفنا له بعض العناصر الغذائية الأخرى، فيصبح وجبة كاملة العناصر التي يحتاجها الجسم، وفي هذا الفصل سأذكر لك طرقًا عديدة لإعداد القول المدمس، وذلك بعد ذكر طريقة التدميس، ومن الملاحظ أن معظم المصريين يفضلون تناوله في وجبة الإفطار أو وجبة السحور في شهر رمضان. لذلك عليك أن تعديه بطرق مختلفة حتى لا تحدثى الملل في نفوس متناولييه، كما يمكن إضافة العناصر التي تحتوى على الفيتامينات التي قد يفتقدها القول نفسه، وبذلك تكونين قد أعنتت وجبة كاملة العناصر الغذائية.

### التدميس

أحضري كوبًا من القول النظيف، ويغسل جيدًا، ثم يوصع في إناء ظهور القول مع مقدار من الماء المغلى وملعقة من العسل الأصفر ونصف ليمونة. ويترك ليغلى ثم تهدأ النار، ثم يضاف كوب من الماء المغلى كلما لزم الأمر.

### ١ - القول بالمقدونس

المقادير : مقدار من القول (حسب أفراد الأسرة).

٢ ملعقة عصير ليمون .	١ فلفل أخضر شرائح .
٢ ملعقة مقدونس مفرى .	صغيرة .
٢ ملعقة بصل مفرى .	٢ ملعقة زيت نرّة أو
١ ملعقة زيتون أخضر .	زيتون .

الطريقة : - يهرس الفول فى إناء متسع .

- توضع له جميع الإضافات السابق إعدادها مع الملح

المطلوب ويقلب جيدًا .

- يغرف فى أطباق صغيرة ويجمل بوردات البطاطس

الببوريه ، أو حلقات الفلفل الأخضر والليمون .

وبذلك تكونين قد قدمت لأسرتك وجبة غنية بالبروتين والفسفور

وفيتامين (ج) الموجود بالليمون .

## ٢ = الفول بالبيض

المقادير : مقدار من الفول .

٢ بيضة مسلوقة مهروسة .

ملح - فلفل .

٢ ملعقة عصير ليمون .

زيتون أسود .

٢ ملعقة زيت .

الطريقة : - يهرس الفول جيدًا بالشوكة مع إضافة الليمون والملح

والفلفل والبيض ، ثم الزيت .

- يوضع فى أطباق صغيرة ويجمل بالزيتون الأسود

والمقدونس المفرى ، ويقدم مع جبن أبيض وتراشبات

الطماطم .

## ٣ = عجة الفول المدمس

المقادير : ٣ بيضات .

١ كوب فول .

١ بصلة مبشورة .

٢ ملعقة مقدونس مفرى .

¼ كوب زيت .

١ ملعقة دقيق .

الطريقة : - يوضع البصل مع الزيت ويقلب حتى يصفر .

- ينشل البصل من الزيت ويضاف إلى المقدونس .

- يضرب البيض جيدًا ويضاف له الدقيق والبصل  
والمقدونس.

- يهرس الفول جيدًا بالشوكة، ويضاف إلى الخليط  
السابق، ثم يتبل بالملح والفلفل.

- يوضع الزيت المتبقى من تحمير البصل في صينية أو  
طبق فرن مسطح (يصلح للتقديم) ويقدم به الزيت ثم  
يوضع الخليط السابق ويذج في فرن متوسط الحرارة.

- يقلب على الوجه الآخر أو يوضع بالرف الأعلى  
للفرن حتى يحمر الوجه.

- يجمل بالمقدونس وترانشات الطماطم والزيتون  
الأخضر مع سلطة الطحينة.

#### ٤ = الفول بالثوم

المقادير : ١ كوب فول مضروب بالخلط.

٢ ملعقة سمن.		ملح - فلفل -
		١ ملعقة ثوم مفري.

الطريقة : - يوضع السمن مع الثوم في إناء على النار ويترك  
حتى يصفر.

- يضاف مقدار الفول والتوابل ويقلب جيدًا ويترك  
ليغلي.

- يغرف في سرفيس مع سلطة خضراء وجبن قريش.

#### ٥ = الفول بالطماطم

المقادير : ١ كوب فول مهروس.

١ ملعقة مقدونس مفري.		١/٢ ملعقة ثوم.
٢ ملعقة سمن.		١ كوب طماطم.
ملح - فلفل - كمون.		

- الطريقة : - يضرب الفول فى الخلاط أو قد يترك كما هو  
 - يوضع الثوم مع السمن على النار إلى أن يصفر لونه .  
 - يضاف له عصير الطماطم ويترك إلى أن يتسبك .  
 - ثم يضاف المقدونس والفول والملح والكمون ويترك ليغلى .  
 - يوضع فى سرفيس ويجمل بالمقدونس والزيتون الأسود مع بطاطس شيبسى وسلطة خضراء .

### ٦ - الفول بالزبد والبيض

٢ بيضة - قطعة من الزبد .	المقادير : ١ كوب فول مدمس مهروس . ملح وفلفل .
--------------------------	---

- الطريقة : - يوضع الزبد على النار فى إناء مناسب إلى أن يسيل .  
 - يوضع معه الملح والفلفل ويترك ليغلى .  
 - يوضع البيض فى المنتصف دون أن يقلب مع الفول ويغرف باحتراس .

### ٧ - الفول بالعصاج

١ كوب عصاج (لحم مفروم مع البصل مع الطماطم) . بصلة مبشورة . ٢ ملعقة سمن .	المقادير : ٢ كوب فول مدمس مهروس . ملح - فلفل . مقدار $\frac{1}{8}$ كيلو لحم مفروم . العصاج : ١ كوب طماطم .
--	--

- الطريقة : - يوضع البصل فى إناء مناسب مع السمن على النار إلى أن يصفر ، ثم يوضع اللحم ويقلب حتى ينضج .

- ثم توضع الطماطم ويترك حتى يتسبك .
- يضاف الفول المدمس مع التوابل إلى العصاج ، مع إضافة نصف كوب ماء ويترك ليغلى .
- أو قد يضاف الفول مع العصاج ويوضع فى برام ويزج فى فرن متوسط الحرارة .
- يقدم برام الفول مع بطاطس شيبسى مع سلاطة مشروم .

## ٨ - الفول بالطحينة

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| المقادير :            | ١ كوب فول مدمس مهروس . |
| ٢ ملعقة كبيرة طحينة . | ملح - كمون .           |
| ٢ ملعقة خل مع ليمون . | ١/٢ كوب ماء .          |
|                       | ٢ فص ثوم مفرى .        |

- الطريقة : - توضع الطحينة فى إناء مع الخل والثوم والليمون وتهرس بالشوكة جيدًا ، ثم يضاف مقدار الماء .
- بعد ذلك يوضع الفول الساخن مع الطحينة ويقلى جيدًا .
- يوضع فى أطباق صغيرة ، ويجمد بالزيتون الأخضر والأسود .
- يقدم مع سلاطة خضراء وسلاطة زبادى بالخيار .

## ٩ - صينية الفول فى الفرن

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| المقادير :            | ٢ كوب فول مهروس . |
| ١ ملعقة مقدونس مفرى . | ٢ بيضة .          |
| ملح - كمون .          | ٢ ملعقة ليمون .   |
|                       | ٢ ملعقة زيت .     |

- الطريقة : - يضرب البيض جيدًا ، ثم يضاف له المقدونس  
والليمون والملح والكمون .  
- يضاف الفول ويقلب جيدًا .  
- يوضع الزيت فى صينية على النار ويقدح جيدًا .  
- يضاف الفول ويسارى فى الصينية ، ثم يزج فى  
الفرن لمدة عشر دقائق .  
- تترك لتبرد قليلًا ، ثم تقطع وتقدم ساخنة .

### ١٠ - الفول بالتقليية

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| المقايير : ٢ كوب فول مهروس . | بصلة مبشورة .           |
| ١ ملعقة صغيرة ثوم            | ملح - فلفل .            |
| مفرى .                       | مقدار من الزيت (١كوب) . |

- الطريقة : - يهرس الفول جيدًا .  
- يوضع فى إناء مناسب على النار مع الطماطم والثوم  
والملح والفلفل والكمون .  
- يوضع البصل مع الزيت على النار فى إناء منفصل  
ويقلب حتى يصفر .  
- يضاف الزيت مع البصل على الفول وهو ساخن .  
- يغرف فى سرفيس ويجعل بالبصل المحمر ووردات  
البطاطس البيوريه ، وقد يؤكل باردًا مثل البصارة .

### الفول الأخضر

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| المقايير : ٢ كوب فول منزوع | ٢ ملعقة مقدونس مع  |
| القشر .                    | كسبرة خضراء .      |
| ١ بصلة مبشورة (بصلة        | ملح - كمون - كسبرة |
| خضراء) .                   | - شطة - بهار .     |
| ٢ بيضة .                   | مقدار من السمسم .  |

- الطريقة :** - يوضع الفول فى المفرمة أو الكبة مع المقدونس والكسبرة والبصل إلى أن تصير عجينة .
- توضع التوابل المتكورة مع البصل ويقلب الخليط جيدًا .
- يرب البيض ويضاف إلى الخليط .
- يشكل على شكل أصابع أو دوائر وتغطى بالسمسم .
- تقلى فى الزيت المقدوح .
- تنتشل على ورق زبدة .
- تقدم مع كفتة بطاطس وسلطة خضراء .
- تد لا يوضع البيض وتوضع فى أكياس صغيرة كل وجبة على حدة ، وتوضع بالتريزر لحين الاستعمال إن كنت عاملة ، حتى توفرى الوقت والجهد .

### الفول المطبوخ

المقايير :	٢ كوب فول منشوش .	}
	٢ كوب طماطم .	
	٢ ملعقة زيت .	
	١ بصلة مبشورة .	
	١ ملعقة ثوم مفرى .	}
	ملح - كسبرة جافة	
	مطحونة .	

- الطريقة :** - ينقع الفول المنشوش لمدة ١٢ ساعة .
- يصفى ويترك جانبًا .
- يوضع البصل مع الزيت فى إناء مناسب على النار ويقلب حتى يصفر .
- يضاف الثوم والكسبرة والبصل ويقلب قليلًا حتى يتجانس .
- تضاف الطماطم وتترك حتى تتسبك .

- يضاف الفول وكوب من الماء إلى الطماطم ويترك حتى ينضج .
- يقدم مع خبز أسمر وسلطة بابا غنوج وبطاطس محمرة أصابع .

### ثالثاً = النشويات :

المواد النشوية من أساسيات الغذاء في العالم، ولكن يختلف الاعتماد عليها من حيث النوعية من بلد لآخر، إلا أن الاعتماد عليها في بناء جسم الإنسان لا يختلف فيه على الإطلاق. فالمواد النشوية تتحول إلى مواد كربوهيدراتية داخل الجسم، فتمدنا بالطاقة اللازمة للحركة والنشاط، إلا أن الزائد منها يتحول إلى دهون، لذلك يجب مراعاة عدم الإكثار منها والاكتفاء بالقدر المناسب اللازم للحركة أو المجهود المبذول.

والمواد النشوية كالأرز، والمكرونه، والخبز، والبطاطس وغيرها من المواد التي تحتوي على نسب متفاوتة من المواد النشوية، يختلف الاعتماد عليها في الغذاء من مكان لآخر. فنجد أنه في مصر تعتمد على الخبز أو الأرز كمادة أساسية للمواد النشوية، في حين نجد أن الصين واليابان والهند تعتمد على الأرز، أما دول أوروبا عمومًا وخاصة إيطاليا فتعتمد على المكرونه... وهكذا.

وحيث أن الخبز محدود في تنوعاته فيمكن أن نعتد على الأرز، وتتناوله بإفاضة في الفصل القادم بإذن الله.

# الأرز

مقدمة :

الأرز محصول هندي الأصل وانتقلت زراعته إلى مصر ، وهو عدة أنواع ، وكل نوع يتميز عن الآخر بعدة صفات ، إلا أن جميع أنواعه تحتوي على المواد النشوية ، لذلك فهو يغنى عن استعمال الخبز دائماً ، كما أنه وجبة محببة للأطفال ، وعنصر هام من عناصر بناء أجسامهم ، إلا أن الاعتماد عليه كثيراً كوجبة غذائية قد يؤدي إلى السمنة ، لذلك سأذكر لك طرقاً عديدة لطهي الأرز حتى تكون مائدتك متجددة دائماً ، مع نكر طريقة التقديم ، حتى تكون لديك أفكار عديدة لفتح شهية أفراد أسرتك .

ملحوظة : يختلف مقدار الماء المضاف إلى الأرز باختلاف نوع الأرز ، فراعى ذلك .

## ١ - الأرز بالزبيب

المقادير : ٢ كوب أرز .  
٢ ملعقة زبيب .  
¼ كوب سمن مع زيت .  
٢ كوب بهريز أو ماء .

الطريقة : - ينقى الأرز ويغسل جيداً إلى أن يصير الماء نظيفاً تماماً ثم يصفى .

- يوضع السمن فى إناء على النار مع الزيت حتى يقدح ، ثم يوضع الزبيب ويقلب قليلاً .

- يوضع بعد ذلك الأرز المصفى ويقلب إلى أن يتشرب السمن .

- يوضع البهريز أو الماء مع الملح حتى يغطى الأرز بنحو ½ سم ويترك حتى يغلى .

- تهدأ النار ويترك حتى يتشرب تمامًا ويختبر النضج .
- يوضع فى قالب الأرز ويقلب لكل فرد على حدة .
- يقدم مع لحم مشوى أو كباب حلة وبطاطس شيبسى وسلاطة خضراء .

**ملحوظة:** يمكن أن تضاعف المقادير إذا كان عدد الأفراد كثيرًا .  
فى هذا الصنف من الأرز قد لا يوضع ملح مع ماء الطهو ، وعند التقديم يوضع معه سكر بودرة وبعض حبات الفواكه الموجودة .

## ٢ - الأرز باللوز

المقايير :	٢ كوب أرز .	ملح .
	$\frac{1}{3}$ كوب زيت	٢ كوب بهريز .
	مع سمن .	٢ ملعقة كبيرة لوز مقشر .

**الطريقة :** طريقة إخراج اللوز من الجراب الخارجى .

- يغلى كوب من الماء .
- يوضع به مقدار اللوز المقشر .
- يصفى من الماء بعد ثلاث دقائق .
- يضغط على كل لوزة على حدة لتخرج من الغلاف وتترك جانبًا .
- لاحظى ألا يترك اللوز فى الماء كثيرًا حتى لا يتشرب منه ويتغير الطعم .
- بعد ذلك يتقى الأرز ويغسل جيدًا ويصفى .
- يقدح السمن مع الزيت فى إناء مناسب .
- يوضع اللوز ويقلب حتى يصفر لونه .

- يوضع معه الأرز ويقلب حتى يتشرب السمن مع الزيت .

- ثم يوضع البهريز أو الماء حتى يغطي الأرز تمامًا .

- لا تنسى إذا كان البهريز مملحًا فلا داعي لوضع الملح مع الماء

- يترك حتى يغلى ثم تهدأ النار .

- يختبر النضج بعد ربع ساعة .

- يغرف في طبق واحد وليكن قالبًا مستديرًا ويوضع

في سرفيس مستدير ، ويقدم مع لحم مشوى أو بفتيك وسلطة خضراء .

### ٣ - الأرز بالكبد

المقادير :	٢ كوب أرز .
١ ٢ كوب سمن مع زيت .	٢ كوب بهريز أو ماء .
١ ٤ كيلو كبد ، أو كبد فراخ .	٢ فص ثوم مفري .

الطريقة : - يقطع الكبد قطعًا صغيرة وتشوح على النار مع الملح

والفلفل والثوم مع ملعقة سمن ثم تترك جانبًا .

- يغسل الأرز جيدًا ويصفى .

- يقدح السمن مع الزيت ثم يوضع الأرز ويقلب جيدًا

حتى يتشرب السمن ، ثم يوضع البهريز أو الماء بالمقدار المناسب .

- يترك حتى يغلى ثم تهدأ النار حتى يبضج .

- يوضع جزء من الكبد في قالب الأرز ثم يوضع مقدار

من الأرز ويكبس جيدًا ، ثم يقلب في طبق التقديم ،

وهكذا حسب عدد الأفراد .

- يقدم كوجبة كاملة مع خضار سوتيه وسلطة خضراء .

## ٤ - الأرز بالكلاوى

المقادير :	١ كينو كلاوى بدون دهن .
٢ كوب أرز .	١ كوب سمن مع زيت .
منعقة عصير ليمون .	ملح - فلفل .
	٢ فص ثوم مفرى .

الطريقة : - نغضع الكلاوى قطعاً صغيرة ونشوح فى ملعقة سمن مع الملح والفلفل والثوم المفرى والليمون وتترك حتى تنصح .

- ينقى الأرز ويغسل جيداً ويصفى .

- يقدح مقدار السمن والزيت فى إناء مناسب .

- يوضع الأرز ويقلب حتى يتشرب السمن .

- يوضع مقدار البهريز مع مقدار الملح المناسب ويقلب جيداً .

- يترك حتى يغلى وتهدأ النار .

- يختبر النضج .

- يوضع مقدار من الكلاوى فى قالب الأرز ثم يوضع

فوقه الأرز ويكبس ثم يقلب فى طبق التقديم .

- يقدم مع بطاطس شيبسى وسلطة خضراء مع حساء الملوخية .

## ٥ - الأرز بالبيض

المقادير : ٢ كوب ازر مطهو - ٤ بيضات .

مقدار من البهار والملح والفلفل .

الطريقة : - يوضع الأرز المطهو فى برام أو طبق فرن ويساوى .

- تعمل حفرة في كل جانب من الطبق وتكسر بداخله بيضة إلى أن ينتهي المقدار ، على أن يراعى التوزيع بشكل منتظم ثم يوضع البهار والفلفل .
- يوضع البرام في فرن متوسط الحرارة حتى يتماسك البيض فنحصل على شكل جميل وطعم أجمل .
- يقدم مع سلاطة بابا غنوج أو سلاطة خضراء مع أي صنف من الحساء .

## ٦ - الأرز بالكاري

١ ملعقة كاري . مقدار من الملح والفلفل . ١ بصلة مبشورة .		٢ كوب أرز مغسول ومصفي . ٢ كوب بهريز أو ماء . ¼ كوب زيت .
---	--	---

- الطريقة :** - يقدح الزيت على النار في إناء مناسب .
- ضعى البصلة المبشورة حتى يصفر لونها .
  - ضعى الأرز مع البصل ثم أضيفى البهريز والملح المطلوب وملعقة الكاري .
  - يترك حتى يغلى ثم نهدأ النار حتى يتسرب .
  - يختار النصح بعد ربع ساعة .
  - يقلب في صينية مستديرة الشكل ويكس تم يقرب في سرفيس مستدير ، ويحمل تراسات الطماطم والزيتون الأسود ، وليأخذ كل فرد ما يكفيه .
  - يقدم مع السمك والجمبرى وأنواع الكفتة .
  - يقدم مع سلاطة لبن ، وسيانى نرحها في باب السلاطة .

## ٧ - الأرز بالشعرية

المقادير : ٢ كوب أرز مغسول . ٢ كوب بهريز .  
١/٢ كوب شعرية . ١/٢ كوب سمن مع زيت .

الطريقة : - يقدح الزيت مع السمن فى إناء مناسب .

- يوضع مقدار الشعرية ويقلب حتى يصفر لونها .
- يوضع مقدار الأرز ويقلب حتى يتشرب السمن .
- يوضع مقدار البهريز المتبل جيدًا ويترك ليغلى .
- تهدأ النار ويترك لمدة ربع ساعة ويختبر النضج .
- يغرف فى قالب كل فرد على حدة مع ما تيسر من أصناف الخضار .

## ٨ - الأرز المحمر

المقادير : ١ بصلة متوسطة مبشورة . ١/٢ كوب زيت .  
كوب عصير طماطم . ٢ ١/٢ كوب أرز .  
ملح - فلفل - بهار . ٢ ١/٢ كوب ماء .

الطريقة : - يغسل الأرز جيدًا ويصفى .

- يوضع مقدار الزيت مع البصل المبشور فى إناء مناسب .
- تقلب البصلة حتى يحمر لونها ثم يوضع عصير الطماطم .
- يترك حتى يتسبك تمامًا وينبل بالبهار والملح والفلفل .
- يوضع مقدار الماء حتى يغلى .
- يوضع الأرز ويترك حتى يغلى .
- تهدأ النار ويترك لينضج .
- يختبر النضج ثم يقدم فى سرفيس ، مع وجبة من السمك والسلطة الخضراء .

## ٩ - الأرز بلسان العصفور

<p>المقادير : ٢ كوب أرز مغسول ومصفى . ١ كوب زيت مع سمن . ٢ كوب بهريز .</p>	<p>١ كوب لسان العصفور من النوع الصغير . مقدار من الملح .</p>
--	--

- الطريقة : - يقدح مقدار السمن مع الزيت فى إناء مناسب .  
- يوضع لسان العصفور ويحمر حتى يصفر .  
- يوضع الأرز مع باقى مقادير الملح والبهريز ويقلى جيداً .  
- يترك حتى يغلى ثم تهدأ النار .  
- يختبر النضج .  
- يغرف فى قالب الأرز كل فرد على حدة مع خضار مشكل وسلطة بنجر وجزر وزيتون .

## ١٠ - الأرز المحمر

- |  |  |
|--|--|
| <p>المقادير : ٢ كوب أرز مغسول<br/>ومصفى .<br/>مقدار من الملح والقلقل .</p> | <p>١ كوب زيت مع سمن .<br/>٢ كوب بهريز متبل<br/>بالحبهان والمستكة .</p> |
|--|--|
- الطريقة : - يوضع مقدار السمن والزيت على النار ويقدح جيداً .  
- يوضع مقدار الأرز كله أو نصفه .  
- يحمر الأرز جيداً إلى أن يصفر لونه .  
- يوضع مقدار البهريز وباقى الأرز «إن لم يحمر كله» ويترك حتى يغلى .  
- تهدأ النار بعد تلك ويترك لمدة ١ ساعة ويختبر النضج .  
- يقدم مع بازلاء أو سبانخ أو كوسة .

## ١١ = الأرز الأخضر

المقادير : ٢ كوب أرز مغسول ومصفى .	١/٢ كوب زيت .
١ بصلة مبشورة متوسطة .	٣ ملعقة متدونس مفرى .
١ فلفل أخضر .	١ كوب عصير طماطم .
مقدار من الماء .	١ ملعقة نعناع جاف .

الطريقة : - يوضع البصل المبشور مع الزيت على النار فى إناء مناسب حتى يصفر لونه .

- توضع الطماطم وتترك حتى تتسبك تمامًا .

- يوضع المتدونس المفرى مع الفلفل والملح والنعناع مع باقى المقادير .

- يوضع الأرز ويقلب ثم يضاف الماء حتى يغطيه تمامًا .

- يترك حتى يغلى وتهدأ النار .

- يختبر النضج .

- يوضع فى سرفيس مع بطاطس شيبسى ونوع من

الكفتة ، أو نجاج باتيه ، أو مخ باتيه مع سلاطة لبن .

## ١٢ = الأرز باللحم

المقادير : ١ كيلو أرز .	كوب عصير طماطم .
١/٢ كيلو لحم مكعبات .	٢ بصلة مبشورة .
١/٢ كوب زيت مع سمن .	ملح - فلفل .
مقدار من البهريز .	

- الطريقة : - يوضع مقدار السمن مع الزيت فى إناء مناسب .  
 - يغسل الأرز ويصفى ويحمر فى السمن إلى أن يصفر لونه قليلاً .  
 - يسلق اللحم مع البصل المبشور والملح والفلفل والحبهان والمستكة .  
 - نوضع مع عصير الطماطم وتترك حتى تغلى ، ثم يضاف الأرز المحمر .  
 - يوضع فى برام أو طبق بيركس مدهون بالسمن على أن يغطى بالبهريز .  
 - يترك بالفرن حتى ينضج .  
 - يقدم فى سرفيس مع البازلاء والجزر السوتيه أو الخضار المشكل .

### ١٣ - الأرز بالمشروم

٢٠٠ جرام عش الغراب	المقادير : ٢ كوب أرز .
( مشروم ) .	١ بصلة مبشورة .
¼ كوب زيت .	مقدار من البهريز .
ملح - فلفل - مسطردة .	بقايا دجاج مخلى ومسلوق .

- الطريقة : - ينقى الأرز ويغسل جيدًا ويصفى .  
 - يوضع مقدار الزيت مع البصل فى إناء مناسب حتى يصفر لون البصل .  
 - يوضع الدجاج مع البصل مع المشروم المقطع ويتبل جيدًا مع التقليب ، ثم يرفع من النار .  
 - ثم تضاف المسطردة ويقلب جيدًا .

- يوضع الأرز مع مقدار مناسب من البهريز حتى يتشرب .

- يحضر برام أو قالب فرن ويدهن بالسمن أو الزيت .

- يوضع مقدار المشروم والدجاج المنبل ثم يوضع الأرز .

- يوضع قليل من الماء لإتمام النضج .

- يوضع بالفرن لمدة ربع ساعة .

- يختبر النضج ويترك ليبرد .

- يقرب في سرفيس، وحافظي على شكل القالب

فيصبح الأرز أسفل، ثم خلطة عش الغراب مع

الدجاج أعلى فتعطينا منظرًا جميلًا غنيًا بالقيامينات،

ويجمل بشرائح الخيار والجزر والزيتون وشرائح

البصل .

## ١٤ - الأرز باللحم المفروم

١/٢ كوب زيت مع سمن .

ملح - فلفل - بصل

مبشورة .

المقادير : ٢ كوب أرز .

١/٢ لحم مفروم .

مقدار من البهريز .

الطريقة : - يغسل الأرز جيدًا ويصفى .

- يوضع مقدار من الزيت مع السمن مع البصل على

النار إلى أن يصفر لونها، ثم يوضع اللحم ويترك

حتى ينضج ثم يتبل .

- يسلق الأرز في مقدار البهريز ويختبر النضج .

- يحضر قالب للأرز يكفي لفرد واحد ثم يوضع بأسفله

مقدار من اللحم ثم الأرز ويكيس جيدًا ثم يقرب في

طبق التقديم فنحصل على شكل جميل مع تزيين  
الطبق بمقدار من الصلصة أو حلقات الخيار .  
- يقدم مع سلطة زبادى بالخيار وخضار مشكل .

### ١٥ = الأرز بالفتة

١ كوب عصير طماطم .		٢ كوب أرز .
¼ كيلو لحم .		١¼ رغيف مقدد .
بصلة مبشورة .		ملعقة ثوم مفرى .
٢ ملعقة سمن .		ملح - فلفل .

الطريقة : - يغسل الأرز ويصفى جيدًا .

- يسلق اللحم مع البصل المبشور والملح والفلفل .  
- يسلق الأرز بالطريقة المعتادة بالماء والبهريز .  
- يصفى اللحم من الحساء ويحمر بالسمن .  
- يقطع الخبز قطعًا صغيرة ويحمر فى السمن المتبقى  
من تحمير اللحم .  
- ثم يبلل الخبز بالبهريز .

لعمل - يحمر الثوم المفرى فى ملعقة من السمن .

الصلصة : - تضاف الطماطم مع ملعقة من الخل وقليل من الملح  
والفلفل وتترك حتى تتسبك .

- تحضر صينية على شكل مستطيل أو شكل قلب أو  
مستديرة أو ما يحلو لك .

- يوضع الأرز فى القاع ويكبس جيدًا ثم يوضع الخبز  
المندى فوق الأرز ويكبس جيدًا .

- يقلى فى سرفيس فيأخذ شكل التورنة بالملعقة  
ويوضع حوله اللحم المحمر .

- يقدم مع سلطة خضراء أو سلطة لبن - ليمون  
وخيار مخلل .

## ١٦ - الأرز بالدجاج

دحاجة صغيرة مخلية من العظم . ملح - فلفل - حبهان فرقة - قرنفل .	المقادير : ٣ كوب أرز . فنجان صغير زيت . ٣ كوب ماء . قطعة زبد . بصلة مبشورة .
---	--

**الطريقة :** - تنبل الدحاجة بجميع أنواع التوابل لمدة ساعة .  
- يحمر البصل في الزيت إلى أن يصفر لونه ثم تضاف  
قطع الدجاج وتقلب جيدًا وتترك حتى تنضج ، ثم  
يضاف الأرز والماء مع الكركم وورق اللوز وملعقة  
الزبد ، وتترك إلى أن ينم نضج الأرز .  
- تغرف في سرفيس ونحمل كما يحلو لك .

## ١٧ - الأرز بالسّمك

كوب عصير طماطم . بصلة مبشورة . ١/٢ كيلو سمك شرائح صغيرة - مقدار من الماء .	المقادير : ٣ كوب أرز . ملعقة صغيرة ثوم مفري . ملح - كمون - زعتر . ١/٢ فنجان زيت .
--	--

**الطريقة :** - يغسل الأرز ويصفي جيدًا .  
- يوضع الزيت في إناء على النار ثم يوضع الأرز مع  
البصل المبشور والثوم والملح والكمون والزعتر  
ويقلب لمدة دقيقتين .  
- توضع الطماطم ويقلب في طبق بيركس ثم يوضع  
السّمك المتبل بالملح والكمون والبهار والزعتر فوقه .

- يوضع مقدار من الماء باحتراس من الجانب إلى أن يغطى المقدار تقريباً، بحيث لا يفقده الشكل المطلوب ويترك لمدة ساعة بالفرن .

- يختبر النضج ويسحب من الفرن ويقدم ساخناً مع سلاطة بابا غنوج .

## ١٨ - الأرز بالجمبرى

المقادير : ٢ كوب أرز .		١/٢ كوب زيت .
١/٢ كيلو جمبرى .		بصلة مقطعة .
ملح - كمون - بهار .		

الطريقة : - يغسل الأرز ويصفى ويترك جانباً .

- يغسل الجمبرى ويسلق مع البصل والملح والكمون والليمون .

- يقشر الجمبرى ويتبل مرة أخرى .

- يوضع نصف مقدار الأرز ثم يوضع الجمبرى المسلوقة ثم يوضع باقى المقدار مع الماء الكافى مع الزيت .

- يترك حتى يتشرب ثم تهدأ النار .

- يقرب فى سرفيس ويجمل بالمقدونس مع الطماطم وسلاطة الطحينة .

## ١٩ - الأرز بالجمبرى المقلّى

المقادير : ٢ كوب أرز .		١/٢ كجمبرى صغير مقشر .
١/٢ كوب زيت .		ملح - كمون - بهار - ثوم
		مفرى .

الطريقة: - يغسل الأرز جيدًا ويصفى .

- يسلق الأرز حتى ينضج .

- يقدح الزيت جيدًا ثم يوضع فوق الأرز الناضج وهو ساخن ويترك جانبًا .

- يغسل الجمبرى ويتبل بالثوم المفري والملح والكمون والبهار .

- يحمّر الجمبرى نحميرًا غزيرًا بقليل من الدقيق .

- يوضع الأرز مع الجمبرى ويقلب ثم يوضع الجميع في صينية أو قالب ويكبس . ثم يقلب باحتراس ويجمّل بالمقدونس مع ترانشات الطماطم والجزر والخيار ونوع من المحار أو الأسماك .

## ٢٠ - كرات الأرز

جزرة - ٢ ثقل أخضر	المقادير : ٢ كوب أرز . ٢ ملعقة جبنة شيدر مبشور .
وأحمر - ملح - فلفل .	
ملعقة عصير ليمون -	
ملعقة مقدونس مفري .	

الطريقة: - ينقى الأرز ويغسل جيدًا ويصفى .

- يسلق الأرز بالطريقة المعتادة ويتبل بالملح والفلفل .

- يصفى الأرز .

- تقطع الخضر قطعًا صغيرة جدًا وتشر الجزرة بعد غسلها .

- يشوح الفلفل والجزر على النار مع ملعقة سمن حتى ينضج .

- يوضع مع الخضر مبشور الجبنة والنعناع والمقدونس ويهرس جيدًا بالشوكة .

- يضاف الأرز إلى الخليط السابق ويقلب جيدًا .
- يشكل على شكل كرات بواسطة اليد أو بالقالب .
- يقدم مع سمك مشوى أو نجاج مشوى .

## ٢١ = الأرز باللبن والقشدة

١ كوب لبن .	المقايير : ٢ كوب أرز مغسول
٢ ملعقة قشدة .	ومصفى .
مقدار من الملح والفلفل .	١ كوب ماء .

الطريقة : - يوضع اللبن مع الماء مع القشدة مع السمن ويترك ليغلى .

- يوضع الأرز فى برام أو طبق بيركس ، ونصّب فوقه الخليط للسابق . ( قد يوضع فى قوالب صغيرة حسب حاجة الفرد الواحد ) .

- يوضع الملح والفلفل .

- يوضع فى فرن متوسط الحرارة .

- يسحب من الفرن ويقدم ساخنًا .

## ٢٢ = الأرز باللبن

١ كيلو لبن .	المقايير : كوب من الأرز المغسول
٢ ملعقة نشأ .	المصفى .
١ ملعقة صغيرة قرفة .	٢ ملعقة ماء ورد .
١ ملعقة جوز هند	٢ كوب سكر .
مبشور .	٢ كوب ماء .

الطريقة : - يوضع الأرز فى إناء على النار مع الماء حتى يتم النضج .

- يحلى اللبن المغلى سابقًا بمقدار السكر .
- يوضع مقدار اللبن مع الأرز وقد يزود بمقدار من الماء .
- يذاب النشا فى نصف كوب ماء .
- يوضع مع الخليط السابق ويقلب جيدًا لمدة خمس دقائق على نار هادئة .
- يغرف فى كاسات صغيرة أو أطباق مناسبة ويجمل بالقرقة وجوز الهند المبشور مع الزبيب والمكسرات إن وجد .

### ٢٣ - مشروب الأرز

١ كيلو لبن .	المقايير: $\frac{1}{4}$ كوب أرز مفصول
جوز هند مبشور .	جيدًا ومصفى ومطحون .
مكسرات مفرية .	$\frac{1}{4}$ كوب سكر .

- الطريقة :** - يطحن الأرز التنظيف الجاف إلى أن يصير كالبودرة .
- يضاف له جوز الهند المبشور والمكسرات .
  - يوضع اللبن على النار ويحلى بالسكر .
  - تذاب ٢ ملعقة من مسحوق الأرز فى كوب صغير من الماء .
  - تضاف إلى اللبن وتقلب حتى يغلى .
  - يصب فى كاسات أو أكواب ويقدم ساخناً فى فصل الشتاء .

## ٢٤ - بسكويت الأرز

<p>١ كوب أرز مطحون .  <math>\frac{1}{4}</math> كوب زبد .          مكسرات مفرية أو فول          سودانى .</p>	<p>المقادير : <math>\frac{1}{4}</math> كوب دقيق .          ٤ ملاعق كبيرة سكر          بودرة .          ٤ صفار بيض .</p>
---	---

الطريقة : - يوضع السمن على السكر ويضرب جيدًا .  
 - يضاف البيض ويقلب جيدًا ( صفار البيض يفصل عن  
 البياض ) .

- يضاف الدقيق مع الأرز إلى الخليط السابق .  
 - يقلب جيدًا إلى أن يصير عجينة متماسكة .  
 - يفرغ بالنشاية بسمك نصف سم ويقطع حسب الرغبة .  
 - قد يقطع دوائر بالقطاعة أو أصابع أو مستطيلات .  
 - يخرم السطح بالشوكة ويجعل بما لدينا من فول  
 سودانى مفرى .

- يوضع فى الفرن لمدة ثلاث ساعة ، فى صينية مدهونة  
 بالسمن .

- يقدم مع شاي الصباح أو المغرب .  
 - قد يغلف جيدًا ويوضع مع الطفل فى حقيبة المدرسة .

## أرز أمرتا

<p><math>\frac{1}{4}</math> كوب سمن .          ٢ كوب ماء .          ملعقة فانيليا .          مقدار من المربى أو          فاكهة الموسم .</p>	<p>المقادير : <math>\frac{1}{8}</math> كيلو زبيب .          ٢ كوب أرز مفسول .  <math>\frac{1}{4}</math> كوب سكر .          سكر بودرة .</p>
---	--

الطريقة : - يغسل الأرز جيدًا ويصفى .

- يوضع السمن على النار فى إناء مناسب .

- يوضع الزبيب مع السمن ويقلب قليلاً .

- يوضع مقدار الماء ويترك حتى يغلى مع الزبيب ثم

يوضع السكر والفانيليا ويقلب جيدًا .

- يوضع الأرز فى طبق قرن ويصب فوقه الخليط

السابق ويقلب .

- يترك فى فرن متوسط الحرارة إلى أن ينضج .

- يقم فى سرفيس صغير كل فرد على حدة ، ويجمل

بالسكر البودرة ويوحدات الفواكه الموجودة أو

وردات المربى والكريمة أو القشدة ، إن وجد .

---

سينتى .. سنكئفى بهذا القدر من طرق عمل الأرز كوجبة من  
النشويات تغنى عن الخبز ، كما أنها محببة للأطفال ، كما نكرت لك  
بعض الأنواع التى يستعمل فيها الأرز كصنف حلو ، ومن الملاحظ  
أن طرق طهو الأرز كثيرة جدًا ، إلا أن الطرق المذكورة سابقًا  
تناسب البيت المصرى والمرأة العاملة على وجه الخصوص .

☆ ☆ ☆

## رابعاً - الأسماك :

### مقدمة :

### القيمة الغذائية

تحتوى المأكولات البحرية على قيمة غذائية عالية يعتمد عليها الجسم اعتماداً كبيراً فى تكوينه ، وجميع المأكولات البحرية متداولة جداً وخاصة الأسماك بأنواعها المختلفة مثل : الوقار - والسوبيا - والبلطى - والبياض - والثعابين - وموسى - والمكرونه - والكلاماريا ، وهذا على سبيل المثال لا الحصر .

هذا غير المأكولات البحرية الأخرى مثل الجمبرى والاستاكوزا والكابوريا ومختلف أنواع المحار ، هذا غير البطارخ والأنواع الأخرى المستخرجة من البحار والأنهار .

على أنه مهما اختلفت نوعية الأسماك ، إلا أن جميعها تتفق فى ارتفاع قيمتها الغذائية ، فهى تحتوى على نسبة عالية من البروتين والفسفور والأملاح المعدنية ، وفيتامين (أ ، د) . غير أن السمك ، أو الجمبرى المشوى أو المسلوق يصلح لإنقاص الوزن (الريجيم) لاحتوائه على قيمة غذائية عالية وخلوه من الدهون .

واليك سيدتى بعض أنواع الأسماك وطريقة اختيارها وطريقة طهوها .

سيدتى .. من خلال معرفة القيمة الغذائية للأسماك نلاحظ أنه من الممكن الاعتماد عليها فى الغذاء تعويضاً عن اللحوم والنجاج وغيرهما من أنواع البروتين الأخرى ، وعليك أن تلاحظي أن تكون الأسماك طازجة جداً لعدم فقدها قيمتها الغذائية ، وللتعرف على أنواع السمك الطازج لابد أن يكون مقبول الرائحة ، متماسك القوام ، بارز العينين ، يحتفظ بقشوره إذا كان من النوع ذى القشور مثل البلطى والمكرونه والبورى .

## ١ - سمك الكالاماريا

٢ كوب أرز أحمر مطهو .		١ كيلو سمك كالاماريا .
٢ بصل مقطع حلقات .		٣ طماطم مقطعة حلقات .
٢ ملعقة عصير ليمون .		١ ملعقة ثوم مفرى .
¼ كوب زيت .		ملح - كمون .

الطريقة : - ينظف السمك جيدًا وينقع في الماء والملح لمدة ¼ ساعة .

- يخلط مقادير الثوم والبصل والطماطم والملح والكمون والسمك وتقلب جيدًا .

- يجهز الأرز الأحمر (متكور في فصل طهو الأرز) .

- يحشى السمك بالأرز الواحدة تلو الأخرى .

- يوضع البصل والثوم والطماطم في قاع صينية مع عصير الليمون والزيت .

- يرص السمك فوق الخليط السابق .

- يوضع على نار هادئة ويظل على النار حتى ينضج .

- يجمل بالبطاطس الأصابع والجر جير والمقدونس بعد وضعه في سرفيس مناسب .

## ٢ - سمك السوبيا

¼ ملعقة ثوم مفرى .		١ كيلو سمك سوبيا .
زيت للتحمير .		ملعقة خل - ¼ كوب دقيق .

الطريقة : - يفسل السمك جيدًا ويقطع على شكل مثلثات صغيرة أو شرائح .

- يتبل بالثوم المفرى والكمون والملح والخل ويترك ¼ ساعة .

- يقدح الزيت جيداً .
- تفعمس قطع السمك فى الدقيق وتغطى به تماماً ثم تخرم القطع بالشوكة .
- توضع فى الزيت المقدوح وتقلب على الوجهين حتى يصفر لونها .
- تنشل على قطعة من ورق الزبدة أو ورق الجرائد .
- يوضع فى سرفيس مع فرشاة من المقدونس المفرى .
- يقدم مع أرز أبيض وسلاطة بابا غنوج .
- يصلح لعمل الساندوتشات فى المناسبات .

### ٣ = سمك ثعابين

١ ملعقة خل .	المقادير : ١ كيلو سمك ثعابين
٢ بصلة - ٢ جزر	منزوع الجلد .
٢ طماطم .	ملح - كمون - بهار .
ملعقة ثوم مفرى .	٢ فلفل حار - كمبيرة
مقدونس مفرى .	خضراء .

### الطريقة : - يقطع السمك حلقات سميكة .

- يتبل بالثوم والملح والخل والبهار .
- يقطع البصل حلقات وتقطع الطماطم والجزر قطعاً صغيرة مع الكسيرة الخضراء وتتبل بالملح .
- يجهز برام ويدهن بالزيت ويوضع مقدار من الخليط بالقاع ثم يوضع طبقة من ترانشات السمك إلى أن ينتهى المقدار .
- يوضع فى فرن متوسط الحرارة إلى أن ينضج .
- يوضع فى سرفيس ويجمل بالمقدونس والخس ويقدم مع أرز حمياطى وسلاطة بابا غنوج .

#### ٤ - سمك ثعابين مقلّى

المقادير : ١ كيلو سمك ثعابين		١ ملعقة ثوم مفرى .
منزوع الجلد .		ملح - كمون - بهار .
ملعقة خل .		مقدار من الدقيق .
مقدار من الزيت .		

الطريقة : - يغسل السمك جيدًا ويقطع حلقات .

- يتبل بالثوم والملح والكمون والبهار مع الخل ويترك لمدة ساعة

- يغمس فى الدقيق ثم يقلى فى الزيت حتى يحمر .

- يرص فى سرفيس مع المقدونس المفرى وحلقات الليمون .

- يقدم مع أرز أحمر وسلطة طحينة .

#### ٥ - السمك بالكرفس

المقادير : ٢ كيلو سمك بورى		٤ بصلة مقطعة حلقات .
أو بلطى - فلفل حار .		١ ملعقة ثوم مفرى .
٣ طماطم مقطعة كاريه .		١ كوب زيت .
١ باقة كرفس .		

الطريقة : - يغسل السمك جيدًا وتخرج أحشاؤه والسلسلة إن أمكن .

- يوضع البصل مع حلقات الفلفل والثوم ويقطع

الكرفس مع الطماطم، وتضاف جميع المقادير وتبل

جيدًا بالملح والكمون، ثم يضاف نصف مقدار

الزيت .

- يحشى بطن السمك بالخليط السابق واحدة لـ  
الأخرى .

- يخط البطن بالفتلة .

- يرص فى صينية مدهونة بالزيت .

- يوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .

- يقدم فى سرفيس مع أرز أبيض وسلطة بابا غنوج .

## ٦ = السمك بالمايونيز

٢ ملعقة كرفس مفرى .	المقايير : ٢ كيلو سمك بياض - سمكة واحدة، أوبورى . ٢ بصل أخضر بالعروق . ٢ ملعقة مايونيز . ٢ طماطم مقطعة كاريه .
ملح - كمون - زعتر .	
١ ملعقة ثوم مفرى .	
١ ملعقة خل .	

الطريقة : - تغسل السمكة جيداً من الخارج ثم تزال الزعانف من  
الظهر .

- تشق السمكة بالطول من الظهر وتزال السلسلة

ومحتويات السمكة ثم تغسل باحتراس حتى لا تنفقت .

- يقطع البصل الأخضر حلقات وتترك العروق ، ثم

يضاف الثوم والملح والكمون والخل والطماطم

والزعتر ويقلب جيداً ثم يضاف المايونيز ويقلب

الخليط جيداً مع ملعقة زيت .

- تحشى السمكة بهذا الخليط ويضغط على الجانب

المتنوح .

- تلف عرضياً بعروق البصل الأخضر وتربط على

شكل فيونكة .

- توضع فى صينية مدهونة بالزيت وتزج فى فرن متوسط الحرارة إلى أن يحمر الوجه وتسحب من الفرن .

- تترك لتبرد قليلاً ثم تقدم مع حلقات البصل والطماطم وتقطع بسكين حامية عند الطلب فتحصل على ترانشات لها شكل جميل .

## ٧ = السمك البورى

### مشوى

المقايير :	١ ¼ كيلو سمك بورى .
٢ بصلة حلقات .	ملح - كمون .
٢ طماطم ترانشات .	¼ ملعقة ثوم .
١ جزرة مبشورة .	¼ كوب خل .
١ كوب ردة .	

الطريقة : - يغسل السمك جيداً وينظف من الداخل .

- توضع حلقات البصل مع الطماطم مع الجزر ويتبل بالملح والكمون مع ملعقة الزيت .

- يحشى قلب السمك بهذا الخليط .

- تجهز صينية وترش بالردة بغزارة .

- ترص وحدات السمك بجوار بعضها ثم ترش بالردة مرة أخرى .

- تزج فى فرن حار جداً وتترك حتى تنضج .

- تجهز صلصة من الخل والماء والثوم والفلفل الحار (الشطة) .

- حين ينضج السمك يرش بالصلصة وهو ساخن ويترك ليتشربها .

- يرص فى سرفيس ويجمل بوردات البطاطس البيوريه .

- ويقدم مع أرز أحمر وسلطة خضراء .

## ٨ - سمك بانیه

١ كيلو سمك فيليه .	ثوم مفرى .
٢ بيضة .	ملح - كمون .
١ كوب بقسماط .	زيت غزير للتحمير .

الطريقة : - يغسل السمك جيداً .

- يتبل بالملح والكمون والثوم .
- يغمس فى البيض ثم يغطى بالبقسماط مع الضغط عليه .

- توضع القطع فى الزيت المقذوح وتقلى على الجانبين إلى أن يصبح لونها ذهبياً .
- يرص فى سرفيس ويجمل بالمقدونس والبطاطس الشيبسى مع سلاطة خضراء وخبز بلدى .

## ٩ - كائة السمك

١ كيلو سمك منزوع الجلد والعظم .	٢ ملعقة ثوم مفرى .
كوب أرز .	بصلة مبشورة .
ملح - فلفل - كمون وبهار .	٢ ملعقة مقدونس مفرى .

الطريقة : - يجهز السمك ويغسل ويخلى من العظم والجلد .

- (توجد عبوات من السمك القليله الجاهز) .
- يقطع قطعاً صغيرة ويوضع مع البصل والمقدونس فى المفرمة أو يدق باليد أو يوضع بالكبة حسب مايتوفر لديك من إمكانيات .
- يغسل الأرز جيداً وينقع ثم يصفى ويدق .

- يوضع الجميع فى المفرمة أو الكبة أو يدق باليد .
- تخلط جميع المقادير جيدًا .
- ثم تصاف التوابل وتقلب جيدًا .
- تقطع قطعًا صغيرة وتشكل على شكل أصابع أو دوائر أو أقراص .
- تلقى على الجانبين فى الزيت المقدوح جيدًا .
- تنتشل من الزيت وترص فى سرفيس مع وحدات الجمبرى والسلاطة الخضراء .

### ١٠ - كفتة سوزانا

١ بصلة مبشورة .	المقادير :	١ كيلو سمك منزوع الجلد
٢ بيضة .		والعظم .
ملح - كمون - بهار .		١ كوب بقسماط .

- الطريقة :**
- يغسل السمك جيدًا ويقطع قطعًا صغيرة .
  - يدق السمك أو يفرم بالمفرمة أو الكبة .
  - قد يسوى الخليط قليلًا على حمام مائى (يوضع فى مصفاة فوق ماء يغلى لمدة عشر دقائق) .
  - يهرس بالشوكة جيدًا مع البصل والتوابل .
  - يضرب البيض جيدًا ويضاف للخليط .
  - يشكل على شكل دوائر أو أصابع أو أقراص وتغطى بالبقسماط .
  - تلقى فى زيت مقدوح على الوجهين ثم تنتشل وتوضع على ورق زبدة .
  - يرص فى سرفيس ويجمل بالمقدونس مع سلاطة المكرونة .

المقادير :	٢ كيلو سمك مخلى .		١ ٢ كيلو خضار مثكل .
	٢ بياض بيض .		ملح - فلفل - كمون - بهار .
	١ كوب لبن .		١ ٢ ملعقة ثوم مفري .

الطريقة : - يقطع السمك قطعاً صغيرة ويقرم بالمفرمة .

- يفصل بياض البيض عن الصفار ويخفق جيداً  
البياض إلى أن يصير هشاً ، ثم يضاف للسمك  
المفروم والتوابل وكوب اللبن .

- يشوح الخضار على النار جيداً في ملعقة سمن حتى  
يقرب من النضج ويتبل بالملح والفلفل .

- يحضر فرخ من ورق الفويل (الألمونيوم) ثم يدهن  
بالزيت .

- يوضع خليط السمك ويضغط عليه جيداً فوق ورق  
الألمونيوم .

- يوضع الخضار المثكل في وسط السمك .

- يلف السمك مع الخضار بالورق على شكل أسطوانة .  
يضغط على الأسطوانة جيداً عن طريق لف أحد  
الأطراف لليمين والآخر للشمال .

- توضع الأسطوانة في الفرن لمدة عشر دقائق أو ربع  
ساعة .

- تسحب من الفرن وتترك لتبرد ( قد توضع بالتلاجة ) .  
تفك من الورق وتقطع على شكل أسطوانات أو  
شرائح سميكة .

- ترص في سرفيس ويجمل بوحدات الجمبرى المقلى  
والبطاطس الشيبسى مع حلقات الليمون والطماطم .

## ١٢ - السمك بالصلصة

٢ ملعقة ثوم مفرى .	١ كيلو سمك بياض .
١ ملعقة كمون .	١ ملعقة كسيرة جافة .
٢ كوب عصير طماطم .	٤ بصلة مبشورة .
زيت غزير للتحمير .	$\frac{1}{4}$ كوب زيت .
	٢ ملعقة مقدونس مفرى .

الطريقة : - يغسل السمك جيدًا ويقطع دون أن يخلى من العظم .  
- يتبل بالثوم والكمون والخل والملح ويترك لمدة ساعة .

- تجهز الصلصة وذلك بوضع البصل المبشور على مقدار الزيت إلى أن تصفر .

- تضاف الكسيرة الناعمة والمتبقى من الثوم إلى البصل وتقلب إلى أن يصفر لون الثوم مع البصل .

- يضاف عصير الليمون ويتبل بالملح المطلوب ويترك ليَتسبك .

- يوضع مقدار المقدونس ويقلب .

- يغمس السمك في الدقيق ويقلى في زيت غزير من الجانبين وينشل .

- يجهز طبق فرن ، ثم توضع نصف الصلصة بالتقاع ثم يرص السمك ، ثم يغطى بالمتبقى من الصلصة .

- يرش الوجه بالمقدونس المفرى .

- يوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة عشر دقائق حتى يحمر الوجه .

- تقدم ساخنة مع أرز أبيض وسلطة خضراء .

### ١٣ - كباب السمك

١ بصلة مبشورة .		١ ك سمك كبير الحجم .
١ ملعقة زيت .		٢ ملعقة عصير ليمون .
ملح - كمون - بهار .		١ ملعقة خل .
حلقات طماطم - فلفل أخضر .		٣ ملعقة مقدونس مفرى .

- الطريقة : - يقطع السمك مكعبات، وقد يخلى من العظم .  
 - يتبل السمك بمجموعة من التوابل السابقة .  
 - يترك لمدة ساعتين أو أكثر .  
 - يوضع فى أسياخ بالتبادل مع الطماطم والفلفل والبصل ويشوى على الفحم، أو قد يوضع فى شواية الفرن، أو الشواية الكهربائية .  
 - يقدم ساخناً مع أزر الكارى وسلطة خضراء، أو بابا غنوج .

### ١٤ - السمك بالطحينة

١ كوب سلاطة طحينة .		١ كيلو سمك، وليكن سمكة واحدة .
ملح - كمون .		٢ بصلة حلقات .
٢ ملعقة كرفس .		١/٢ كوب زيت .

- الطريقة : - يغسل السمك جيداً، ولا يقطع، ويتبل بالملح والكمون .  
 - يشوح البصل مع الكرفس فى مقدار الزيت .

- تجهز الطحينة بإضافة بعض الخل والثوم وتهرس جيدًا ثم يضاف الماء والملح المطلوب والكمون .
- تجهز طبق فرن أو صينية بها ملعقة زيت .
- يوضع نصف مقدار البصل والكرفس في قاع الطبق .
- ثم توضع السمكة المتبلّة بالملح والكمون .
- يضاف النصف الآخر من مقدار البصل والكرفس .
- يغطى الجميع بالطحينة .
- تذج في فرن متوسط الحرارة إلى أن تنضج .
- تقدم ساخنة مع أرز أحمر وسلطة خضراء .

### ١٥ - الجمبرى بالكارى

٢ بيضة .	١ كجمبرى كبير الحجم .
¼ كوب زيت .	٢ ملعقة عصير ليمون .
ملعقة مسطردة .	١ ملعقة بودرة كارى .
ملح - فلفل - كمون .	١ ملعقة خل .

- الطريقة :** - يقشر الجمبرى ويغسل جيدًا بالماء والملح .
- يتبل بالملح والكمون والخل وعصير الليمون ويترك لمدة ساعة .
  - يفصل بياض البيض عن الصفار ويضرب كل منهما على حدة، ثم يضافان إلى بعضهما .
  - يضاف مقدار الكارى والمسطردة والملح والفلفل المناسب .
  - يقدح مقدار الزيت على النار جيدًا .
  - تغمس كل واحدة في الخليط السابق إعداده ثم تغمس في الدقيق .

- توضع بالزيت المقدوح على النار ، وتقلب على الوجهين وتثقل على ورق زبدة .
- يقدم ساخناً مع صلصة المايونيز وسلطة الطحينة أو السلطة الخضراء .

### ١٦ - الجمبرى كفتة

المقادير :	١ كيلو جمبرى متوسط
أو صغير .	
١ كوب أرز مغسول	١ رأس ثوم مفرى .
ومنتوع .	ملح - كمون - بهار .
٢ ملعقة مقدونس مفرى .	فلقل أخضر .
	١ بصلة مبشورة .
	زيت غزير للتحمير .

- الطريقة :**
- يغسل الجمبرى ويقشر ويدق أو يفرم .
  - يدق الأرز أو يفرم بالمفرمة مع الجمبرى .
  - يوضع المقدونس والبصل والثوم ويفرم .
  - يخلط الجميع جيداً وتضاف التوابل .
  - يشكل حسب الطلب ويقلى فى زيت غزير .
  - يقدم مع أصابع البطاطس وسلطة بابا غنوج .

### ١٧ - جمبرى بانیه

المقادير :	١ ك جمبرى كبير الحجم .
٢ بيضة مخفوقة .	١ كوب بقسماط مع
١/٢ ملعقة ثوم مفرى .	دقيق .
	ملح - كمون - بهار .

الطريقة : - يغسل الجمبرى ويقشر ويقطع أنصافاً بالطول ( فيأخذ الجمبرى نفس الشكل ) .

- يخفق البيض ويتبل بالثوم والملح والكمون والبهار .

- تغمس كل واحدة من أنصاف الجمبرى بالبيض المخفوق .

- ثم تغطى بالبقسماط .

- يقدح الزيت على النار ثم توضع كل واحدة وتقلب

على الجانبين إلى أن تحمر .

- يقدم ساخناً مجملاً بالمقدونس وحلقات الليمون .

### ١٨ - جمبرى مسلوقة

بصلة كبيرة .

٢ ملعقة زيت .

المقادير : ١ ك جمبرى .

ملح - كمون .

٢ ملعقة عصير ليمون .

الطريقة : - يغسل الجمبرى جيداً .

- يوضع الجمبرى في إناء مع البصل والملح والكمون

على النار حتى يتشرب .

- يقلب جيداً ويقشر الجمبرى ويرص في سرفيس مع

وضع عصير الليمون والزيت .

- يجمّل بوردرات البطاطس البيوريه والزيتون وحلقات

الليمون . .

### ١٩ - جمبرى مقلى

ملعقة ثوم مفرى .

كوب دقيق .

١ ملعقة عصير ليمون .

المقادير : ١ كيلو جمبرى .

ملح - كمون - بهار .

زيت غزير للتحمير .

الطريقة : - يغسل الجمبرى ويقتشر .

- يتبل بالثوم والكمون والملح وعصير الليمون ويترك لمدة ساعة .

- يغمس فى الدقيق ثم يوضع فى الزيت المقدوح ويقلب إلى أن يصير ذهبى اللون .

- ينشل من الزيت على ورق زبدة ويرص فى سرفيس ويجمل بحلقات الطماطم وسلطة الطحينة .

## ٢٠ - جمبرى مشوى

المقادير : ١ كيلو جمبرى .		بصلة كبيرة حلقات .
١ حزمة مقدونس مفرى .		ملح - كمون .
ظط ١/٢ ملعقة ثوم مفرى .		١/٤ كوب خل أبيض .

الطريقة : - يغسل الجمبرى جيداً .

- يوضع فى صاج فرن مبطن بالردة .

- يوضع مقدار الخل مع الثوم ويتبل بالملح والكمون .

- يزج فى فرن حار لمدة عشر دقائق .

- توضع صلصة الخل مع الجمبرى وهو ساخن ويقدم ساخناً .

## ٢١ - كباب الجمبرى

المقادير : ١ كيلو جمبرى .		٢ بصلة حلقات .
ملح - كمون - بهار .		٢ طماطم حلقات .
١/٢ ملعقة ثوم مفرى .		٢ ثفل حلقات .

الطريقة : - يغسل الجمبرى ويتبل بالثوم والملح والكمون والبهار .

- يوضع فى أسياخ بالتبادل مع حلقات الطماطم  
والبصل والفلل .

- يشوى على الفحم أو فى شواية الفرن .

- يقدم ساخناً مع سلاطة خضراء وأرز أبيض .

## ٢٢ - جمبرى بالملوخية

المقادير :	١ كيلو جمبرى متوسط
الحجم .	١ بصلة مبشورة .
ملح - فلل .	١/٢ ملعقة ثوم مفرى .
١/٢ ملعقة كسبرة جافة	٢ ملعقة سمن .
مطحونة .	١/٢ كيلو ملوخية خضراء مفرومة .

الطريقة : - يقشر الجمبرى ويغسل جيداً .

- يوضع على النار مع مقدار من الماء والبصل

المبشور وفص حبهان .

- ينرك لمدة عشر دقائق .

- توضع الملوخية المفرومة وتقلب جيداً وتبدأ النار .

- يوضع الثوم المفرى مع الكسبرة فى إناء مستقل مع

مقدار السمن إلى أن يحمر لونها .

- تضاف فوق الملوخية وهى تغلى وتطفأ النار .

- تقدم ساخنة مع أرز أبيض وسلاطة خضراء .



## خامساً - اللحوم والدواجن :

اللحوم والدواجن من أهم مصادر البروتين الحيوانى ، فهو لاغنى عنه لأى إنسان ، إلا أن تناوله يجب أن يكون بنسب معقولة حتى لا يسبب بعض الأمراض ، كالنقرس وغيره .

واللحوم تختلف باختلاف مصدرها . فمثلاً هناك اللحوم الحمراء ، ك لحم الضأن أو لحم العجل ، وهناك اللحوم البيضاء ك لحم الدجاج ، والنجاج البلدى والبط والأوز والحمام والسمان وغيرها مثل الأرناب . إلا أن طرق طهوها قد تختلف باختلاف نوعها . لذلك سأذكر بإيجاز شديد طرق طهو بعض اللحوم ، وبعض طرق طهو الدجاج .

## الفصل الأول

### الدجاج

#### ١ - دجاج بمباتونى

المقادير : ١ دجاجة كبيرة .		١ كيلو لحم مفروم .
١ كيلو خضار مشكل .		١ بصلة مبشورة .
ملح - ثقلل - حبهان .		ورق ألومنيوم .

الطريقة : - تغسل الدجاجة جيذاً .

- تخلى من العظم تماماً .

- يبشر البصل ويضاف إلى اللحم المفروم مع الملح والثقلل .

- يشوح الخضار (بسلة وجزر) على النار حتى يقارب النضج .

- تفرد الدجاجة على ورق ألومنيوم ، ثم يبسط فوقها اللحم المفروم .

- ثم يضاف الخضار فى المنتصف .

- تلف الدجاجة جيذاً على شكل أسطوانة بالورق الألومنيوم مع الضغط عليها جيذاً .

- توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ١ أو ١ ساعة .

- تسحب من الفرن وتترك لتبرد .

- يفيض الغلاف وتقطع حلقات باحتراس .

- تقدم مع مكرونة اسباجتى .

## ٢ = دجاج أمرتا

المقادير :	١	دجاجة كبيرة الحجم .
	١	ملح - فلفل - حبهان .
	٢	ملعقة طماطم .
	١	كيلو خضار مشكل .
	١	بصلة مبشورة .
	١	ملعقة سمن .

الطريقة : - تغسل الدجاجة جيدًا .

- يشوح الخضار مع ملعقة السمن ونصف مقدار البصل وقليل من الملح والفلفل .

- يوضع الخضار بداخل الدجاجة ثم تخاط الفتحة أو تكثف الدجاجة .

- تدهن الدجاجة بباقي البصل المبشور وعصير الطماطم .

- توضع في ورق ألومنيوم وتلف جيدًا بعد دهن الورق بقليل من الزيت .

- قد توضع في كيس من أكياس الفرن .

- توضع في فرن متوسط الحرارة لمدة  $\frac{1}{2}$  ساعة .

- تسحب من الفرن ويفض الغلاف وتقدم ساخنة مع أرز أبيض وسلطة خضراء .

## ٣ = دجاج المفاجآت

المقادير :	١	دجاجة كبيرة الحجم .
	١	ملح - فلفل .
	١	بصلة مبشورة .
	١	بيضة مسلوقة .

- الطريقة :** - تغسل الدجاجة جيدًا وتخلي من العظم .  
 - تقطع إلى ثمانى قطع وتزال الزوائد .  
 - تؤخذ الزوائد مع الكبد وتشوح على النار مع نصف مقدار البصل والملح والفلفل .  
 - تتبل قطع الدجاج بالبصل والملح والفلفل وتترك جانبًا .  
 - مقدار من باقى اللحوم أو الأرز أو الخضار أو البيض المسلوقة .  
 - تؤخذ قطعة من الدجاج وتحشى بالبيض المسلوقة أو بالكبد أو بالأرز أو الخضار، وتلف جيدًا وتغلف بورق الألومنيوم .  
 - توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة .  
 - يفض الغلاف وترص فى سرفيس مع الفريك أو البطاطس المحمرة وأحد أنواع السلطات .  
 - هذا النوع يثير البهجة على مائدة الطعام وخاصة إذا كان بها أطفال، فكل قطعة لها شكل ومذاق مختلف .

#### ٤ - دجاج فلامنكو

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| ١ بصلة مبشورة .<br>٢ ملح - فلفل . | } ١ نجاجة كبيرة الحجم .<br>١ ١/٢ كيلو أرز .<br>٢ ملعقة عصير طماطم . |
|-----------------------------------|---|

- الطريقة :** - تغسل الدجاجة جيدًا وتخلي من العظم تمامًا .  
 - تقطع إلى ثمانى قطع مع إزالة الزوائد لنحصل على قطع متساوية الشكل إلى حد كبير .

- ينبل لحم الدجاج بنصف مقدار البصل والملح والفلفل ويترك جانبًا .

- يغسل الأرز وينقع لمدة نصف ساعة ويصفي .

- يضاف باقى مقدار البصل والملح والفلفل إلى الأرز .

- تؤخذ قطعة من الدجاج ثم يوضع بها مقدار من الأرز

وتلف جيدًا ، ثم تغلف بالورق الألومنيوم ، إلى أن

ينتهى المقدار .

- توضع الوحدات في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف

ساعة .

- تسحب من الفرن وتقدم ساخنة مع بطاطس شيبسى .

## ٥ - دجاج مشوى

المقادير :	نجاجة متوسطة الحجم .
ملح - فلفل - بهار .	بصلة مبشورة ناعم .
	ملعقة عصير ليمون .

الطريقة : - تتبل بالملح والفلفل والبصل والبهار وعصير الليمون .

- تترك لمدة ساعة على الأقل .

- ترص القطع في الشواية الكهربائية ، أو تزج في

الفرن ، ويوقد الفرن من أعلى ، أو تشوى على الفحم .

- توضع قطعة من الفحم إلى أن يحمر لونها ، ثم توضع

فوق السوس المتبقى من الدجاج .

- ترص قطع الدجاج في سرفيس ، ثم فوقها السوس .

- تجمل بالمقدونس المفري .

## ٦ - دجاج كاسوليه

٢ ملعقة دقيق .	المقادير : دجاجة متوسطة الحجم .
بصلة مقطعة حلقات .	٥ ملاعق زيت .
٢ ملعقة كرفس مفرى .	٢ فص ثوم مفرى .
ملح - فلفل - بهار .	قرن فلفل حار .
٢ كوب بهريز - $\frac{1}{4}$ كوب خل .	مقدار من المشروم .

- الطريقة : - تغسل الدجاجة جيدًا وتقطع حسب الرغبة .  
- تتبل بالدقيق وتغلى بالمقلاة دون مادة دهنية .  
- ترفع من المقلاة وتترك جانبًا .  
- يوضع البصل والثوم والكرفس والمشروم ( قد يستعمل الجزر المقطع إن لم يوجد المشروم ) والملح والفلفل والبهار فى المقلاة، ويشوح جيدًا .  
- يضاف البهريز والخل ويترك ليغلى .  
- ترص قطع الدجاج فى طبق فرن وتوضع فوقها باقى المقادير ويذج فى فرن متوسط الحرارة لمدة  $\frac{1}{2}$  ساعة . ويقدم ساخنًا مع مكرونة اسباجتى .

## ٧ - دجاج بالكريمة

١ كوب كريمة لبانى .	المقادير : دجاجة متوسطة الحجم .
بيضة (مع كوب لبن) .	ملح - فلفل - بهار .
	٢ ملعقة زبد .

- الطريقة : - تغسل الدجاجة جيدًا وتقطع حسب الرغبة .  
- تشوح على النار مع السمن والتوابل .

- يضاف البيض إلى الكريمة .
- توضع قطع الدجاج فى وعاء فرن ثم يغطى بالصلصة .
- يزج فى فرن متوسط الحرارة لحين النضج .
- يقدم ساخناً مع سلطة خضراء .

## ٨ - دجاج المريلاند

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>١ كوكب بقسماط ناعم .</li> <li>٢ دجاجة متوسطة الحجم .</li> <li>٣ بيضة - دقيق .</li> <li>ملح - فلفل - بهار .</li> </ul> | } | <ul style="list-style-type: none"> <li>١ كوكب بقسماط ناعم .</li> <li>٢ دجاجة متوسطة الحجم .</li> <li>٣ بيضة - دقيق .</li> <li>ملح - فلفل - بهار .</li> </ul> |
|--|---|--|

**الطريقة :** - يغسل الدجاج ويشق بالطول ويخلى من العظم إن أمكن (أى تكون كل دجاجة نصفين الكتف مع الفخذ) .

- يتبل بالبصل والملح والفلفل والبهار وملعقة ليمون ويترك لمدة ساعة .
- تغمس القطعة فى الدقيق ثم فى البيض والبقسماط .
- يقلى فى زيت غزير على الجانبين .
- تسلق البطاطس وتهرس بالزبد وتتبل جيداً .
- تشكل فى سرفيس على شكل وردات ثم توضع معها قطع الدجاج .
- يجملى السرفيس بالمقدونس المفرد ووحادات الزيتون وحلقات الليمون .

## ٩ - دجاج رستو

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>عدة شرائح من دهن الضأن - ورق تويل .</li> </ul> | } | <ul style="list-style-type: none"> <li>المقادير : دجاجة كبيرة الحجم .</li> <li>ملح - ثلثل - بهار .</li> </ul> |
|---|---|---|

الطريقة : - تغسل الدجاجة جيدًا .

- تتبل الدجاجة جيدًا بالملح والفلفل والبهار .

- يقطع الدهن مع الكبد والقلب والقوانص قطعًا صغيرة .

- يفرغ ما بين الجلد واللحم في الدجاجة .

- تحشى بشرائح الدهن والكبد المتبل جيدًا .

- تلف في ورق التويل أو توضع في طبق فرن .

- تترك بالفرن لمدة  $\frac{1}{2}$  ساعة .

- تقدم ساخنة مع مكرونة اسباجتى .

☆ ☆ ☆

## الفصل الثاني

### اللحوم

#### ١- كفتة بورق الفويل

المقادير : ١ ك لحم مفروم ناعم .	ملح - قلفل - بهار .
بصلة مبشورة .	مقدونس مفري .
١/٢ رغيف مندى بالماء .	ثمرة طماطم مبشورة .

الطريقة : - تخلط جميع المقادير مع بعضها جيدًا .

- يقسم الخليط إلى قطع متساوية .

- تؤخذ كل قطعة وتلف في ورق من الفويل على شكل أصبع .

- توضع في صينية وتدخل الفرن لمدة ١/٢ ساعة .

- توضع في سرفيس دون أن تفك ويجميل الطبق بالمقدونس والجزر المبشور .

#### ٢ - فخذ الضأن المشوى

المقادير : فخذ ضأن صغير .	بصلة مبشورة .
نصف رأس ثوم مفري .	٣ ملاعق زيت .
قطعة زبد .	ملح - قلفل - بهار .

الطريقة : - تتبل الفخذ جيدًا بالملح والقلفل والبهار والبصل والثوم .

- تترك لمدة ساعة .

- توضع في صينية بعددهن وجهها بالزيت، وتزج في فرن متوسط الحرارة .

- تسقى من حين لآخر بالماء المتبقى بالصينية .
- عند قرب النضج تسقى بعصير الليمون وتدهن بالزبد وتترك لحين احمرار الوجه .
- تقدم مع مكرونة اسباجتى وسلطة خضراء .

### ٣ = رستو اللحم المحشو بالخضار

بصلة مبشورة . ملح - فلفل - بهار .	المقايير : ٢ ك لحم فلتو . ١/٢ ك خضار مشكل .
--------------------------------------	--

- الطريقة : - يجهز اللحم للحشو عند الجزار .
- يتبل الفلتو جيدًا بالبصل والملح والفلفل والبهار .
  - يشوح الخضار على النار مع قليل من الزبد ويتبل جيدًا .
  - يحشى اللحم بالخضار المشكل ويلف فى ورق الفويل .
  - يوضع فى إناء على النار مع كوب من الماء ، ويزاد الماء كلما احتاج الأمر مع إحكام الغطاء تمامًا .
  - تترك لمدة ٤ ساعة لحين النضج .
  - ينزع الغلاف وتشوح فى السمن .
  - تقدم مع أرز أبيض وسلطة بنجر .

### ٤ = برام ترانشات اللحم

٣ بصل مقطع حلقات . ٢ ملعقة لسان العصفور . ٢ ملعقة سمن .	المقايير : ١/٢ ك لحم مقطع ترانشات سميكة . ملح - فلفل - بهار . ملعقة عصير ليمون .
---	---

الطريقة : - يوضع لسان العصفور مع السمن على النار حتى يصفر .

- يضاف البصل والملح والفلفل والبهار .

- يرص الجميع فى برام ويضاف كوب من الماء ، ثم يزوج فى فرن متوسط الحرارة .

- يختبر النضج ويقدم مع خضار سوتيه ، وما يحلو لك من أصناف السلاطات .

### ٥ = لحم بالخل

المقايير : $\frac{1}{4}$ ك لحم .	قطعة زبد - فنجان خل .
٢ بصلة كبيرة مقطعة .	٣ جزرة مقطعة .
كوب عصير طماطم .	ملح - فلفل - قليل من
كرفس ومقدونس .	القرفة .

الطريقة : - يقطع اللحم مكعبات صغيرة .

- يشوح على النار مع الزبد وينشل .

- يوضع الجزر والكرفس والمقدونس والبصل على النار مكان الزبد ويشوح قليلاً .

- ثم يوضع اللحم مرة أخرى ويقلب ثم يسكب الخل .

- ثم تسقى بالطماطم قليلاً قليلاً وتتبيل .

- تترك لتنضج .

- تقدم مع أرز أبيض ويطاطس شيبسى .

### ٦ = اللحم بالمشروم

المقايير : $\frac{1}{4}$ ك لحم فلتو .	قطعة زبد .
$\frac{1}{4}$ ك مشروم .	٢ ملعقة كبيرة صلصة (كتشب) .

الطريقة : - يقطع اللحم ترانشات .

- يشوح فى الزبد .

- تضاف الصلصة المذكورة مع قليل من الماء .

- تهدأ النار حتى تنضج .

- يضاف المشروم .

- تقدم ساخنة مع خضار سوتيه .

## ٧ - لحم فلامنكو

١ ك من دهن الضأن .

٢ جزرة .

كرفس .

١ ملعقة عصير ليمون .

المقادير : ١ ك لحم من الموزة .

قطعة زبد .

١ رأس ثوم مفرى .

ملح - فلفل .

الطريقة : - يقطع اللحم قطعًا صغيرة ( عين الجمل ) .

- يوضع معه الدهن والزبد فى إناء على النار .

- يقلب على النار إلى أن يسيل الدهن ويقارب أن

يتصفى .

- يوضع الخضار المقطع والثوم ثم يقلب مع الليمون

والكرفس .

- يتبل بالملح والفلفل وتهدأ النار حتى ينضج .

- يقدم مع صلصة المايونيز وحساء البصل .

## ٨ - رستو الضأن بالكارى

٤ ملاعق صغيرة كارى .

٣ ملاعق دقيق .

بصلة مبشورة .

٢ فص ثوم مفرى .

المقادير : ١ ك لحم ضأن .

قطعة زبد .

ملح - فلفل .

١ ك خضار مشكل .

- الطريقة :** - يقطع اللحم مكعبات صغيرة .  
 - يشوح في مقدار الزبد، ثم يضاف له الملح والفلفل والبصل .  
 - ثم يضاف مقدار من الماء ومقدار الكارى وتترك لتغلى .  
 - يضاف الخضار المقطع مع الكرفس ويترك حتى النضج .  
 - تقدم ساخنة مع أرز أبيض .

#### ٩ - استيك الميرلانك

- |   |  |
|---|--|
| <p>ملعقة عصير ليمون .<br/>         ملح - فلفل - بهار .<br/>         بيضة .<br/>         ٢ ملعقة زيت .</p> | <p><b>المقادير :</b> ١ ك لحم بفتيك بتلو .<br/>         بصلة مفرية .<br/>         سمن للتحمير .<br/>         كوب بقسماط ناعم .<br/>         مقنونس مفري .</p> |
|---|--|

- الطريقة :** - يدق البفتيك ويشق من عدة جهات .  
 - يتبل بالملح والفلفل والبهار وعصير البصل والليمون ويترك لمدة ساعة .  
 - يرب البيض ويتبل ثم يضاف له الزيت ثم يقلب فيه اللحم .  
 - تقمس كل قطعة في البقسماط ويضغط عليها جيدًا .  
 - ثم تدح السمن وتوضع قطع اللحم إلى أن تحمر من الوجهين .  
 - يقدم في سرفيس مع بطاطس محمرة ويجمل بالمتنونس .

## ١٠ - لفائف اللحم بالخضر

المقايير : ١ كيلو بفتيك .		١ ك خضار مشكل .
قطعة زبد .		٢ فص ثوم مفرى .
ملح - فلفل - بهار .		١ كوب عصير طماطم .

الطريقة : - يجهز البفتيك ويدق جيدًا .

- يجهز الخضار ويشوح على النار ويتبل ويترك جانبًا .

- تؤخذ كل قطعة من البفتيك وتحشى بالخضار .

- ثم تلف ويعاد لفيها بالدوبار أو بورق الفويل .

- تشوح على النار مع ملعقة الزبد والثوم المفرى .

- ثم تضاف الطماطم وتهدأ النار ويغطى حتى ينضج .

- ينزع الدوبار ويقدم ساخنًا مع الأرز الأبيض .

☆ ☆ ☆

# محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
	ثالثا : كيف نحصل على موبيليات جديدة بدون تكاليف .. ٦١	٥	مقدمة
	• منضدة لتناول الطعام بالمطبخ للطفل أولاً ووجهة سريعة .. ٦٢		الباب الأول ( المرأة ) الفصل الأول ( جمالك ) .. ٩
	• مكتبة صغيرة .. ٦٣	١٠	أولاً : الشعر .. ١٠
	رابعا : العناية بالأجهزة المنزلية .. ٦٤	١٠	١- الشعر العادي .. ١٠
	• الثلجة .. ٦٤	١١	٢- الشعر الجاف .. ١١
	خامسا : العناية بالنجف والتحف .. ٦٥	١١	٣- الشعر الدهني .. ١١
	سادسا : وقاية المنزل من الحشرات .. ٦٥	١٣	ثانيا : البشرة .. ١٣
	• العتة .. ٦٦		صنع بعض المواد للعناية بالبشرة
	• الصراصير .. ٦٧	١٥	١- لوسيون للعرق ( أ ) خل التفاح .. ١٥
	• النمل .. ٦٨	١٥	٢- لوسيون للعرق ( ب ) .. ١٥
	• الفئاب .. ٦٨	١٦	٣- لوسيون للعرق ( ج ) .. ١٦
	الباب الرابع : اصنعى بنفسك :	١٦	ثالثا : الرشاقة .. ١٦
	أولاً : هديتك .. ٧٥	١٨	رابعا : الملابس .. ١٨
	١- الشيكولاتة .. ٧٥	١٩	الألوان .. ١٩
	• الشيكولاتة الخام .. ٧٥		خامسا : آداب الحديث والمعاملة .. ٢٣
	• أشجار الشيكولاتة .. ٧٦	٢٩	الباب الثاني : رعاية الأبناء .. ٢٩
	٢- اللفندان .. ٧٧		أولاً : كيفية إعداد الطفل لدخول المدرسة ٣١
	ثانيا : المربيات .. ٧٨		ثانيا : كيف تساعدين طفلك على
	١- مربى الفراولة .. ٧٩	٣٥	استنكار دروسه .. ٣٥
	٢- مربى الفراولة لمرضى السكر .. ٧٩		كيفية عمل جدول للمراجعة الأسبوعية ٣٨
	٣- مربى الشمام بالنعناع .. ٨٠		ثالثا : منابع ثقافة الطفل :
	٤- مربى الخوخ والأتاناس .. ٨٠	٣٩	١- الدين .. ٣٩
	٥- مربى المشمش .. ٨١		٢- القراءة .. ٤٠
	٦- مربى الجزر والبونسف .. ٨٢	٤١	٣- اللعب .. ٤١
	ثالثا : الطحينة .. ٨٢	٤٢	٤- وسائل الإعلام .. ٤٢
	رابعا : الجبن الأبيض .. ٨٣		رابعا : بعض الظواهر السلوكية للطفل :
	الباب الخامس : المطبخ .. ٩٥	٤٤	مقدمة .. ٤٤
	أولاً : السلطات .. ٩٦	٤٥	١- الصرفة .. ٤٥
	١- سلاطة الجبن الفريش .. ٩٦	٤٦	٢- الكذب .. ٤٦
	٢- كباب الطماطم .. ٩٧	٤٨	٣- شجار للأبناء .. ٤٨
	٣- سلاطة المكرونة .. ٩٧		الباب الثالث : الديكور .. ٥٧
	٤- سلاطة نودل .. ٩٨		أولاً الحوائط .. ٥٧
	٥- سلاطة مس أميرة .. ٩٩	٥٩	ثانيا : إعادة دهان الأثاث .. ٥٩
	٦- سلاطة الزبادى بالبصل .. ١٠٠	٥٩	١- الأستر .. ٥٩
		٦٠	٢- اللصيق .. ٦٠

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١٢٧	رابعا . الأسماك - مقنعة ( القيمة الغذائية )	١٠٠	ثانيا . البقول
١٢٨	١ - سمك الكالاماريا	١٠١	القول المدمن - التدميس
١٢٨	٢ - سمك الحويبا	١٠١	١ - القول بالمقدونس
١٢٩	٣ - سمك الثعابين	١٠٢	٢ - القول بالببيض
١٣٠	٤ - سمك ثعابين مقلتي	١٠٢	٣ - عجة القول المنعمس
١٣٠	٥ - السمك بالكرفس	١٠٣	٤ - القول بالثوم
١٣١	٦ - السمك بالمابونيز	١٠٣	٥ - القول بالطماطم
١٣٢	٧ - السمك البوري ( مشوى )	١٠٤	٦ - القول بالزبد والببيض
١٣٢	٨ - سمك بانبيه ٩ - كفتة السمك	١٠٤	٧ - القول بالعصاج
١٣٤	١٠ - كفتة سوزانا	١٠٥	٨ - القول بالطحينة
١٣٥	١١ - سمك موى بانبيه	١٠٥	٩ - صينية القول في الفرن
١٣٦	١٢ - السمك بالصلصة	١٠٦	١٠ - القول بالثقلية
١٣٧	١٣ - كباب السمك ١٤ - السمك بالطحينة	١٠٦	القول الأخضر
١٣٨	١٥ - الجمبري بالكاري	١٠٦	القول المطبوخ
١٣٩	١٦ - جمبري كفتة ١٧ - جمبري بانبيه	١٠٧	ثالثا : النشويات
١٤٠	١٨ - جمبري مطوق	١٠٨	الأرز - مقنعة - ملحوظة
١٤٠	١٩ - جمبري مقلتي	١٠٩	١ - الأرز بالزبيب
١٤١	٢٠ - جمبري مشوى	١٠٩	٢ - الأرز بالنوز
١٤١	٢١ - كباب الجمبري	١١٠	٣ - الأرز بالكبد
١٤٢	٢٢ - جمبري بالملوخية	١١١	٤ - الأرز بالكلاوي
١٤٣	خامسا : اللحوم والدواجن	١١٢	٥ - الأرز بالكاري
١٤٤	الفصل الأول - الدجاج	١١٣	٦ - الأرز بالشعرية
١٤٤	١ - دجاج بميانوني	١١٤	٧ - الأرز المحمر ( ١ )
١٤٥	٢ - دجاج امرتا	١١٤	٨ - الأرز بلسان العصفور
١٤٥	٣ - دجاج المفاجآت	١١٥	٩ - الأرز المحمر ( ٢ )
١٤٦	٤ - دجاج فلامنكو	١١٥	١٠ - الأرز الأخضر
١٤٧	٥ - دجاج مشوى	١١٦	١١ - الأرز باللحم
١٤٨	٦ - دجاج كاموليه	١١٦	١٢ - الأرز بالمشروم
١٤٨	٧ - دجاج الكريمة	١١٧	١٣ - الأرز باللحم المفروم
١٤٩	٨ - دجاج الميرلاند	١١٨	١٤ - الأرز بالفتة
١٤٩	٩ - دجاج رستو	١١٩	١٥ - الأرز بالدجاج
١٥١	الفصل الثاني - اللحوم	١٢٠	١٦ - الأرز بالسمك
١٥١	١ - كفتة بورق الغويل	١٢٠	١٧ - الأرز بالجمبري
١٥١	٢ - فخذ الضأن المشوى	١٢١	١٨ - الأرز بالجمبري المقلتي
١٥٢	٣ - رستو اللحم المعضو بالخضر	١٢٢	١٩ - كرات الأرز
١٥٢	٤ - برام ترنشات اللحم	١٢٢	٢٠ - الأرز باللبن والقشدة
١٥٣	٥ - لحم بالخل	١٢٣	٢١ - الأرز باللبن
١٥٣	٦ - اللحم بالمشروم	١٢٣	٢٢ - مشروب الأرز
١٥٤	٧ - لحم فلامنكو	١٢٤	٢٣ - بسكويت الأرز
١٥٤	٨ - رستو الضأن بالكاري	١٢٥	٢٤ - أرز امرتا
١٥٥	٩ - استيك الميرلاند		
١٥٦	١٠ - لحاف اللحم بالخضر		