



مطبخ شهد

إعداد

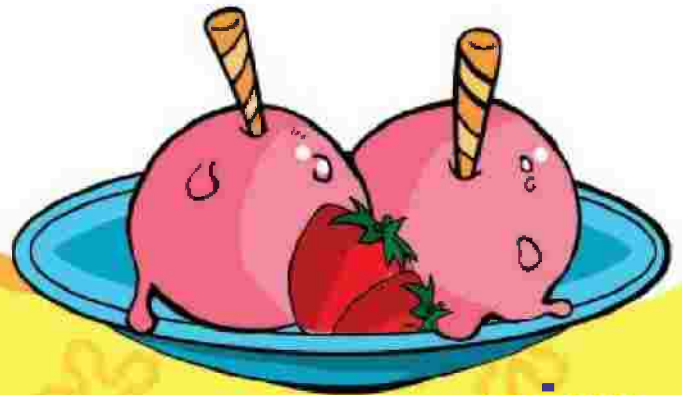
إيمان سالم البهنساوي

رسوم

رشا كامل

أشعار

مصطفى غنيم



مكتبة المنار الإسلامية

سفيم

رقم الإيداع ٧٩٦٢ / ٢٠٠٦
الترقيم الدولي : 1 - 427 - 361 - 977 ISBN



شَهِدْ

أَنَا شَهِدْ

حَيَاتِي كُلُّهَا أَمَلْ

وَقَلْبِي كُلَّهُ وَدَّ

أُودِي كُلَّ أَعْمَالِي بِلا كَسَلْ

لَأَنَّ الْخَيْرَ فِي الْعَمَلْ

وَتَمَدَّحُنِي صَدِيقَاتِي

وَتَشْكُرُنِي مُدَرِّسَتِي

وَفِي بَيْتِي

تَكُونُ صَدِيقَتِي أُمِّي

تُجِيبُ جَمِيعَ أَسْئَلَتِي

بِلا شَكْوَى

وَتَصْحَبُنِي إِلَى الْمَطْبَخِ

لِنَصْنَعِ أَرْوَعَ الْأَطْبَاقِ وَالْحَلْوَى

فَهَيَّا يَا صَدِيقَاتِي

لَأَسْمَعَكُمْ حِكَايَاتِي

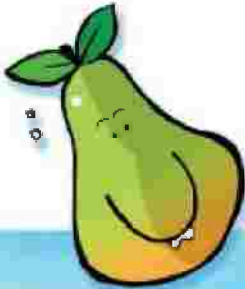


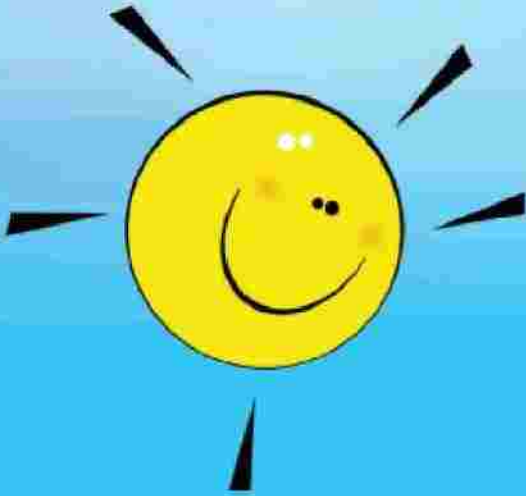


الفاكهة

يُفَضَّلُ دَائِمًا تَتَاوُلُ الْفَاكِهَةُ الطَّبِيعِيَّةُ؛ لِأَنَّهَا تُعَدُّ مَنْجَمًا لِلْفَيْتَامِينَاتِ
وَالْأَمْلاحِ وَالْأَلْيَافِ، حَيْثُ تَمُدُّنَا بِمَا نَحْتَاجُ إِلَيْهِ مِنْ عَنَاصِرِ غِذَائِيَّةٍ،
وَتُخَلِّصُ الْجِسْمَ مِنَ السُّمُومِ وَالذُّهُونِ بِفَضْلِ الْأَلْيَافِ الَّتِي تَحْتَوِيهَا.
وَقَدْ أَكَّدَتِ الدِّرَاسَاتُ الْعِلْمِيَّةُ أَنَّ الْعَدِيدَ مِنَ الْفَاكِهَةِ الطَّبِيعِيَّةِ الَّتِي
يَتَنَاوَلُهَا الْإِنْسَانُ تُعَدُّ عِلَاجًا مِثَالِيًا لِكَثِيرٍ مِنَ الْأَمْرَاضِ.

وَالْفَاكِهَةُ تُسَاعِدُ عَلَى امْتِصَاصِ الْحَدِيدِ مِنَ الْمَوَادِّ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي يَتَنَاوَلُهَا
الْإِنْسَانُ، وَمِنْ الْمَعْلُومِ أَنَّ مَرَضَ الْأَنْيَمِيَا الْمُنْتَشِرَ بَيْنَ كَثِيرٍ مِنْ سُكَّانِ
الْعَالَمِ سَبَبُهُ نَقْصُ الْحَدِيدِ، فَالْفَاكِهَةُ الطَّبِيعِيَّةُ - وَخَاصَّةً الْمَانْجُو وَالْبِطِيخُ
وَالشَّمَامَ - تُسَاعِدُ الْجِسْمَ عَلَى اسْتِخْلَاصِ الْحَدِيدِ بِسُهُولَةٍ وَيُسْرٍ.





لَعَزُ

عَدِيدَةُ الْفَوَائِدِ وَزِينَةُ الْمَوَائِدِ
أَلْوَانُهَا مُنَوَّعَةٌ وَطَعْمُهَا مَا أَرْوَعُهُ
نَقْطُفُهَا مِنَ الشَّجَرِ لِكُلِّ مَوْسِمٍ ثَمَرُ
تَبَارَكَ الَّذِي خَلَقَ تَبَارَكَ الَّذِي رَزَقَ



(الجزء الأول: ١٢٥)



الموز

يحتوي الموز على ماءٍ ودهونٍ وأليافٍ وفيتامين (ب ١) وبوتاسيومٍ ومنجنيزٍ وحديدٍ وكربوهيدراتٍ وفيتامين (أ) وفيتامين (ب ٢) وفيتامين (ج). بالإضافة إلى بعض الأحماض والكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور. وقد اكتشفت الأبحاث العلمية الحديثة في الموز هرمونات ذات مزاياٍ مقويةٍ من شأنها تنظيم نشاط الجهاز العصبي.

وتأتي الموزة بعد الحليب مباشرةً كطعامٍ أساسيٍّ شاملٍ. وقد أظهرت الأبحاث الحديثة أن الموز يساعد في علاج الإسهال وبعض اضطرابات الجهاز الهضمي. وبفضل رقتها وتركيبها المضاد للحموضة أصبحت الموزة هي الثمرة النيئة الوحيدة التي يُسمح بتناولها لمرضى القرحة.

وبعد الموز من أكثر الفواكه ذات القيمة الغذائية. فهو غني بالبوتاسيوم الذي يحد من ارتفاع ضغط الدم، ويحتوي الموز على فيتامين (أ) و (ب) و (ج). فموزة واحدة توفر نحو ربع ما يحتاج إليه الطفل يومياً من فيتامين (ج). والموز يحتوي على نسبة ضئيلة جداً من الصوديوم، وهو خالٍ من الكوليسترول. وتوفر الموزة من السكر الطبيعي ما يزيد بنسبة (٥٠٪) على ما توفره التفاحة (الثمرة المنافسة للموز). وخلافاً للاعتقاد الشائع فإن الموز لا يسبب السمنة، فالثمرة التي يبلغ طولها (١٥) سم تحتوي على

(٨٥) وحدة حرارية فقط. أي ما لا يزيد على محتوى ليمونة

أو تفاحة أو ما يتناول المرء من الجبن الأبيض البلدي.



قارب الآيس كريم



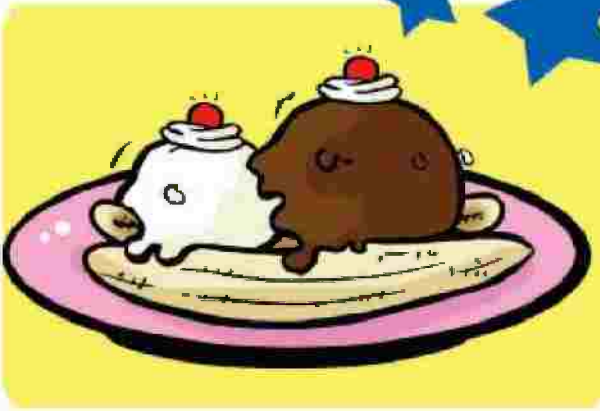
المقادير

- مَوْزَةٌ وَاحِدَةٌ .
- آيس كريم .
- قَانِيلِيَا .
- شِيكُولَاتَة .



ضَعِي نِصْفِي الْمَوْزَةِ فِي طَبَقٍ يُشَبِّهُ الْقَارِبَ .

قَشِّرِي الْمَوْزَةَ ثُمَّ شَقِّيْهَا بِالطُّوْلِ إِلَى نِصْفَيْنِ .



يُمْكِنُ إِضَافَةُ وَرْدَاتٍ مِنَ الْكِرِيمَةِ
وَالْكَرَزِ لِتَزِينِهِ .

شَكِّلِي الْآيسَ كَرِيمَ إِلَى كُرَاتٍ بِاسْتِخْدَامِ مِلْعَقَةٍ
الْآيسَ كَرِيمَ، وَضَعِيهِ بَيْنَ نِصْفِي الْمَوْزَةِ .



جَوَزُ الْهِنْدِ

ظَهَرَ مِنْ تَحْلِيلِ جَوَزِ الْهِنْدِ أَنَّهُ يَحْتَوِي عَلَى مَاءٍ وَبَرُوتَيْنِ وَمَوَادٍّ دَسِمَةٍ
وَأَلْيَافٍ. وَفِي لَبَنِ الْجَوْزَةِ حَامِضٌ شَبِيهُ بِحَامِضِ اللَّبَنِ وَاللُّعَابِ، وَمَوَادٌّ
سُكَّرِيَّةٌ وَعَنَاصِرٌ فَوْسُفُورِيَّةٌ.

وَزَيْتُ جَوَزِ الْهِنْدِ يُشَكِّلُ مُسْتَحْلَبًا لَطِيفًا جِدًّا يَجْعَلُ إِفْرَازَ الْمَرَارَةِ
وَالْبَنْكَرِيَّاسِ هَاضِمًا جِدًّا، وَبِالْتَّالِي يَقُومُ بِمَهَامٍّ عَظِيمَةٍ فِي حَالَةِ زِيَادَةِ
الْكُولِيسْتَرُولِ فِي الدَّمِّ. وَلِهَذَا يُوصَفُ جَوَزُ الْهِنْدِ بِأَنَّهُ مُنْظَفٌ وَمَلِينٌ
وَمُغَذٌّ.

وَقِيلَ إِنَّ جَوَزَ الْهِنْدِ يَنْفَعُ فِي عِلَاجِ حَالَاتِ الْبَلْغَمِ وَضَعْفِ الْكَبِدِ
وَالْكُلَى وَالْمَثَانَةِ وَقُرُوحِ الْبَطْنِ وَالْدَّيْدَانِ، وَيُدِرُّ الدَّمَ، وَيَمْنَعُ
تَقَطِيرَ الْبَوْلِ، كَمَا أَنَّ دُهْنَهُ يُسَاعِدُ فِي
عِلَاجِ آلامِ الظَّهْرِ.





المقادير

- عُلْبَةُ حَلِيبٍ كَبِيرَةٍ.
- بَاكِيتِ جَوْزِ الْهِنْدِ.
- ثَلَاثَةُ أَلْوَانٍ مِنَ أَلْوَانِ الْكِيكِ.
- ثَلَاثَةُ أَنْوَاعٍ مِنَ النَّكْهَةِ.



ثُمَّ نَشْكَلُ مِنْ هَذَا الْخَلِيطِ كُرَاتٍ صَغِيرَةً وَتُرْصُ فِي طَبَقٍ وَتَقْدَمُ.



يُخَلَطُ الْحَلِيبُ مَعَ جَوْزِ الْهِنْدِ ثُمَّ تُقَسَّمُ الْعَجِينَةُ إِلَى ثَلَاثَةِ أَقْسَامٍ وَيُوضَعُ عَلَى كُلِّ قِسْمٍ لَوْنٌ وَنَكْهَةٌ مُعَيَّنَةٌ.



فَمَثَلًا يُوضَعُ عَلَى الْقِسْمِ الْأَوَّلِ لَوْنٌ أَصْفَرُ وَفَانِيلِيَا الْمَوْزِ، وَالْقِسْمِ الثَّانِي يُوضَعُ عَلَيْهِ لَوْنٌ أَحْمَرُ وَفَانِيلِيَا الْفَرَاوَلَةِ وَهَكَذَا.

الفراولة



حَمَرَاءُ وَرْدِيَّةٌ
هَيَّا لِكَي نَشْدُو
دَوْمًا نَقْدَمُهَا
إِنْ جَاءَ يَقْصِدُنَا
إِنْ شَاءَ يَشْرِبُهَا
أَوْ شَاءَ يَأْكُلُهَا
فَيَسْرُهُ الْمَشْرَبُ
وَيَظَلُّ يَشْكُرُنَا
حَبَاتُهَا حُلْوَةٌ
فِي حَبِّهَا غِنْوَةٌ
لِلخِلِّ وَالضَّيْفِ
فِي الْحَرِّ وَالصَّيْفِ
فَعَصِيرُهَا رَائِعٌ
حُلْوَى .. فَلَا مَانِعُ
وَيَسْرُهُ الْمَأْكَلُ
لِمَذَاقِهَا الْأَجْمَلُ



حلوى الفراولة المثلجة



المقادير

- كيس من الفراولة المجمدة.
- علبتان كبيرتان من جيلي فراولة.
- علبة واحدة من دريم ويب.
- علبة قشدة.
- نصف كوب من ماء.



صببي الخليط في وعاء التقديم.



اخلطي جميع المقادير السابقة في الخلاط الكهربائي.



عند التقديم يمكن تزيينه بوردات من الكريمة أو حبات الفراولة الطازجة.



ضعي الخليط في الفريزر أو الثلاجة حتى يجمد.



الْمَانْجُو

تَحْتَوِي ثَمَرَةُ الْمَانْجُو عَلَى الْبُرُوتَيْنِ وَمَوَادٍّ سُكَّرِيَّةٍ وَدُهُونٍ وَأَحْمَاضٍ
عُضْوِيَّةٍ وَبَعْضِ الْفَيْتَامِينَاتِ وَالْمَوَادِّ الْمَعْدِنِيَّةِ.

وَهِيَ تُؤْكَلُ نَيْئَةً وَتُجَفَّفُ وَتُحَفَظُ وَتُسْتَعْمَلُ فِي بَعْضِ الْبُلْدَانِ فِي
الصَّلَاصَاتِ وَالسَّلَطَاتِ وَغَيْرِهَا. وَيَتَنَاوَلُ الْهُنُودُ الْمَانْجُو بِكَثْرَةٍ وَيَعْتَبِرُونَهَا
غِذَاءً مُفِيدًا، وَهُمْ يَطْبَخُونَهَا وَيَشْرَبُونَ مَرْقَهَا لِلْوَقَايَةِ مِنْ ضَرْبَةِ
الشَّمْسِ.

وَتُسْتَعْمَلُ الْمَانْجُو كَشَرَابٍ مُلِينٍ وَمَهْضَمٍ. كَمَا تُجَفَّفُ
بُذُورُهَا فِي الشَّمْسِ وَتُسْحَقُ وَتُؤَخَذُ لِمُكَافَحَةِ الْإِسْهَالِ
وَلِإِسْقَاطِ الدِّيْدَانِ الْمَعْوِيَّةِ.



حلوى المانجو المثلجة



المقادير

- كُوبٌ مِنْ شَرَابِ الْمَانْجُو.
- ثَلَاثُ مَلَاعِقٍ كَبِيرَةٍ مِنَ السُّكَّرِ.
- كَيْسُ جِيلَاتِينٍ.
- قِطْعٌ صَغِيرَةٌ مِنَ الْمَانْجُو.



يُصَبُّ عَصِيرُ الْمَانْجُو وَالْجِيلَاتِينُ الْمَذَابُ
فِي وَعَاءٍ كَبِيرٍ وَيُمَزَجُ الْخَلِيطُ بِالْمِلْعَقَةِ.



يُذَابُ الْجِيلَاتِينُ فِي كُوبٍ مِنَ الْمَاءِ
السَّاخِنِ وَيُضَافُ إِلَيْهِ السُّكَّرُ.



تُتْرَكُ فِي الْفَرِيزَرِ حَتَّى تَجْمَدَ، ثُمَّ تُقَلَّبُ
فِي طَبَقٍ بَنُورٍ وَتُجَمَّلُ بِشَرَايِحِ الْمَانْجُو
أَوْ بَوَرْدَاتٍ مِنَ الْكَرِيمَةِ الْجَاهِزَةِ.



يُصَبُّ الْخَلِيطُ فِي قَالِبٍ مُبَلَّلٍ بِالْمَاءِ،
وَيُضَافُ إِلَيْهِ قِطْعٌ مِنَ الْمَانْجُو الطَّازِجَةِ.

البَطَاطَا الحُلْوَةُ

البَطَاطَا الحُلْوَةُ تُشَبِّهُ البَطَاطَا العَادِيَّةَ وَتَتَفَوَّقُ عَلَيْهَا بِكَمِّيَّةِ السُّكَّرِ
الرَّائِدِ فِيهَا، وَبِأَنَّهَا أَكْثَرُ تَغْذِيَّةٍ مِنْهَا.
وَهِيَ غَنِيَّةٌ بِالْفَيْتَامِينَاتِ وَأَسْهَلُ هَضْمًا مِنَ البَطَاطَا العَادِيَّةِ. وَتُعَدُّ
البَطَاطَا غِذَاءً جَيِّدًا وَغَنِيًّا بِالمَوَادِّ النُّشْوِيَّةِ، وَلَكِنْ لَيْسَ فِيهَا كَالْسِيُومَ.
لِهَذَا فَهِيَ لَا تُعْتَبَرُ مُفِيدَةً لِتَغْذِيَّةِ العِظَامِ. وَإِذَا أُضِيفَ إِلَيْهَا الحَلِيبُ
وَالزُّبْدَةُ تُصْبِحُ غِذَاءً كَامِلًا مُقَوِّيًا سَهْلَ الهَضْمِ.
وَتَحْتَلُّ البَطَاطَا اليَوْمَ مَكَانَةً عَظِيمَةً فِي التَّغْذِيَّةِ فِي جَمِيعِ أَنْحَاءِ
العَالَمِ. وَهِيَ تُعْطَى الطَّاقَةُ الحَرَارِيَّةَ اللَّازِمَةَ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ.



كرات البطاطا



المقادير

- قِطْعَتَانِ كَامِلَتَانِ مِنَ الْبَطَاطَا الْحُلُوءَةِ.
- مِلْعَقَتَانِ مِنَ الْمُكْسَرَاتِ النَّاعِمَةِ.
- مِلْعَقَتَانِ كَبِيرَتَانِ مِنْ سَكَّرِ الْبُودَرَةِ.
- شِيكُولَاتَةٌ مَبْشُورَةٌ.
- حَبِيبَاتُ شِيكُولَاتَةٍ لِلزَّيْنَةِ.



يُضَافُ إِلَيْهَا بُودَرَةُ الْكَأَاوِ وَالْمُكْسَرَاتُ
وَمِلْعَقَةُ سَكَّرِ بُودَرَةٍ وَتَهْرَسُ جَيِّدًا مَعًا.



تُقَشَّرُ الْبَطَاطَا الْمَسْلُوقَةُ فِي وَعَاءٍ عَمِيقٍ
وَتَهْرَسُ جَيِّدًا بِالشُّوْكَةِ.



تُدَحْرَجُ كُرَاتُ الْبَطَاطَا عَلَى الشِّيْكُولَاتَةِ الْمَبْشُورَةِ
وَيُرَشُّ عَلَيْهَا السَّكَّرُ الْبُودَرَةُ وَتُقَدَّمُ.



ثُمَّ تُشَكَّلُ عَلَى شَكْلِ كُرَاتٍ صَغِيرَةٍ.

الكَرَزُ

«الكَرَزُ» فَكِهَةٌ تُشَبِّهُ الْبَرْقُوقَ وَلَكِنَّهُ أَصْغَرُ حَجْمًا وَيُقَالُ لَهُ «كَرِيزٌ»،
وَيَقَابِلُهُ فِي كُتُبِ النَّبَاتِ الْعَرَبِيَّةِ الْقَدِيمَةِ اسْمُ «الْقَرَاصِيَا»، وَالْكَلِمَتَانِ
مِنَ الْيُونَانِيَّةِ، وَهُمَا اسْمَانِ لِمُسَمًّى وَاحِدٍ. وَكَانَ الْكَرَزُ عِلَاجًا لَأَمْرَاضِ
الْكَبِدِ فِي أَيَّامِ الرُّومَانِ. وَقَدْ عُرِفَ الْكَرَزُ فِي فَرَنْسَا مِنْذُ الْعُصُورِ
الْوُسْطَى، وَاتَّسَعَ نِطَاقُ زِرَاعَتِهِ وَأَكَلِهِ، وَانْتَشَرَ الْكَرَزُ فِي أُورَبَا انْتِشَارًا
وَأَسْعًا. ثُمَّ انْتَقَلَ إِلَى امْرِيكَا مَعَ الْأُورُبِّيِّينَ فَانْتَشَرَ هُنَاكَ.

وَالْكَرَزُ إِنْ اسْتَعْمِلَ رَطْبًا لَيِّنَ الْبَطْنَ، وَإِنْ اسْتَعْمِلَ يَابِسًا أَمْسَكَ
الْبَطْنَ. وَهُوَ يُحَسِّنُ اللَّوْنَ وَيُجِدِّدُ الْبَصَرَ. وَإِنْ شُرِبَ بِاللَّبَنِ وَحْدَهُ
كَانَ شِفَاءً لِمَنْ يُعَانِي مِنَ الْحَصَى. وَإِذَا خُلِطَ بِشَرَابِ
مَمْرُوجٍ بِمَاءٍ يَشْفِي مِنَ السُّعَالِ.



كِيكَة الجِيلِي

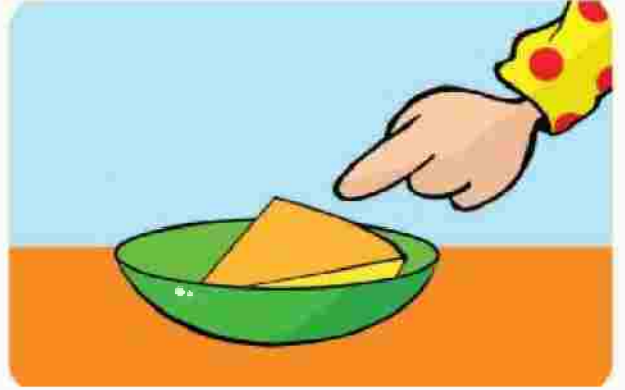


المقادير

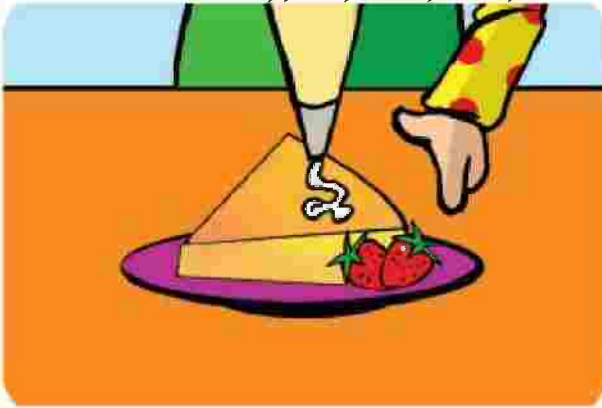
- كِيكَة إِسْفَنْجِيَّة جَاهِزَة.
- عُلْبَة كَبِيرَة مِّن الجِيلِي.
- نِصْف كُوب مِّن الكَرِيمَة الجَاهِزَة.



أَذِييِ الجِيلِي فِي كُوب مَّاءٍ سَاخَنٍ، ثُمَّ ضَعِي عَلَيْهِ
كُوبًا وَنِصْفًا مِّن المَّاءِ الفَاتِرِ.



ضَعِي الكِيكَة فِي طَبَقٍ عَمِيقٍ.



تُزِينُ بِالكَرِيمَة وَتَقْدَمُ.



أَضِيفِي الجِيلِي بِالْمِلْعَقَة بِالتَّدْرِيجِ عَلَى الكِيكَة حَتَّى
تَتَشَرَّبَ الكِيكَة، ثُمَّ ضَعِيهَا بِالتَّلَاجَة حَتَّى تَبْرُدَ.

الكاكاو

ثَمَرَةٌ كَثِيرَةٌ الشَّبَهُ بِالْفُولِ، مُخَطَّطَةٌ بِاللَّوْنِ الْأَصْفَرِ، وَلَهَا بُذُورٌ كَبِيرَةٌ تُشَبِّهُ اللُّوزَ. وَهَذِهِ الْبُذُورُ تُسَحَّقُ وَيُصْنَعُ مِنْهَا الْكَأَكَاوُ، وَهُوَ يَحْتَوِي عَلَى مَادَّةٍ تُشَبِّهُ مَادَّةَ الْكَافِيِّينَ الْمَوْجُودَةِ فِي الْقَهْوَةِ وَالشَّاي. كَمَا يَحْوِي الْكَأَكَاوُ مَقَادِيرَ مِنَ النَّشَا، وَالْبُرُوتِينِ، وَالصَّبَاغِ الْمُسَمَّى حُمُرَةَ الْكَأَكَاوِ، وَالْدَّسَمِ الْمُسَمَّى زُبْدَةَ الْكَأَكَاوِ.

وَالْكَأَكَاوُ مَادَّةٌ أَسَاسِيَّةٌ فِي صِنْعِ الشَّيْكُولَاتَةِ، كَمَا تُسْتَعْمَلُ فِي الْعُطُورِ وَمُسْتَحْضَرَاتِ التَّجْمِيلِ.

يُضَعُ مَسْحُوقُ ثَمَرَةِ الْكَأَكَاوِ فِي الْمَاءِ الْمَغْلَى مَعَ الْحَلِيبِ وَتُشْرَبُ غِذَاءٌ مُقْوًى وَمُنَشِّطًا. وَيَخْلَطُ مِقْدَارٌ مِنَ الْكَأَكَاوِ فِي (٢٥) جَرَامًا مِنَ الزُّبْدَةِ وَالسُّكَّرِ، ثُمَّ يُغْلَى فِي مِقْدَارٍ مِنَ الْمَاءِ وَيُشْرَبُ فَيَكُونُ شَرَابًا مُقْوًى لِلضُّعْفَاءِ وَالنَّاقِهِينَ (الَّذِينَ هُمْ فِي فِتْرَةِ النَّقَاهَةِ).

وَبِمَا أَنَّ الْكَأَكَاوِ غَنِيٌّ بِالْمَوَادِّ الدَّسِمَةِ، فَإِنَّ الْإِكْتِنَارَ مِنْهُ يُتَعَبُ أَجْهَرَةً الْهَضْمِ وَيَزِيدُ الْوِزْنَ. وَالْأَمْلَاحُ الْوَفِيرَةُ فِيهِ تَجْعَلُهُ غَيْرَ مُلَائِمٍ لِلْمُصَابِينَ بِالرُّومَاتِيْزِمِ وَالتَّهَابِ الْمَفَاصِلِ، وَمَرَضَى الْمَسَالِكِ الْبُولِيَّةِ.



البسكويت المثلج بالشوكلاية



المقادير

- بَسْكَوتَتَانِ.
- زُبْدَةٌ بِحَجْمِ عَيْنِ
الْجَمَلِ.
- سَكَّرٌ حَسَبَ الرُّغْبَةِ.
- مَلْعَقَةٌ كَاكَاوُ.
- بَيْضَتَانِ.



يُضَافُ الْبَسْكَوَيْتُ بَعْدَ تَكْسِيرِهِ
وَيُقَلَّبُ بِالْمَلْعَقَةِ.



يُوضَعُ الْبَيْضُ وَمَلْعَقَةُ الْكَكَاوُ
وَتُخَلَطُ جَمِيعُ الْمَقَادِيرِ مَعًا.



تُخَلَطُ الزُّبْدَةُ مَعَ السُّكَّرِ
بِالْمَلْعَقَةِ حَتَّى يَمْتَزِجَ الْخَلِيطُ.



عِنْدَ التَّقْدِيمِ تُقَلَّبُ فِي صَحْنِ التَّقْدِيمِ
وَيُزَالُ وَرَقُ النَّأْيِلُونِ.



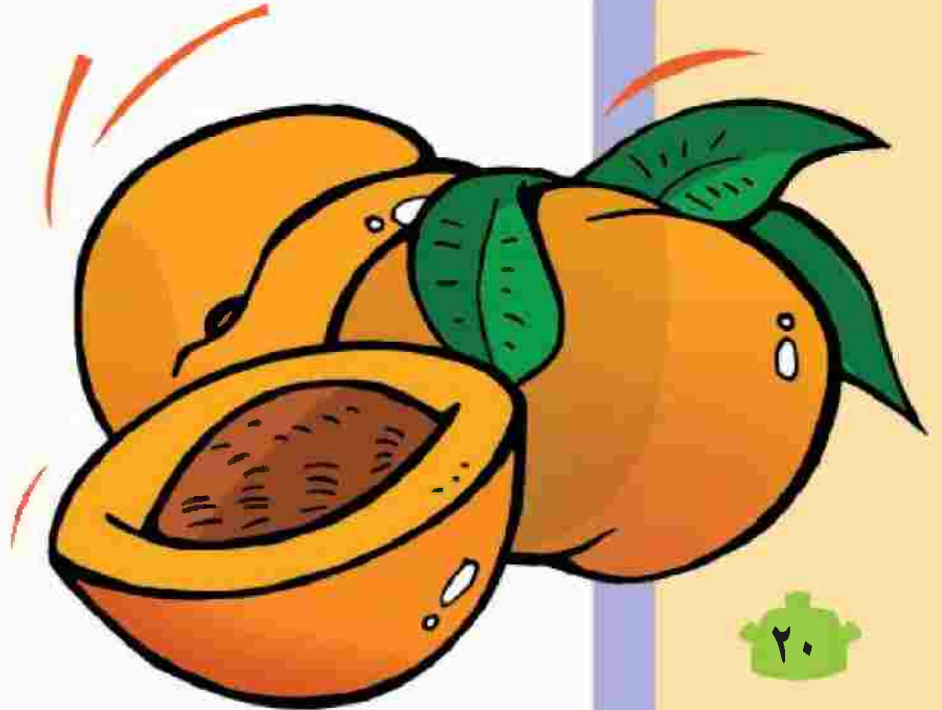
يُصَبُّ الْمَزِيجُ فِي قَالِبِ مَفْرُوشِ بَوْرَقَةٍ
نَائِلُونِ، ثُمَّ يُوضَعُ بِالْفَرِيزَرِ حَتَّى يَجْمَدَ.



الخوخ

لِلخُوخِ فَوَائِدُ مُرَطَّبَةٌ وَمُنَظَّمَةٌ. فَهُوَ سَهْلُ الهَضْمِ ، وَيُشَبِّهُ سَكَّرَهُ سَكَّرَ
الْإِجَاصِ الَّذِي يُنَشِّطُ عَصَارَاتِ الغُدَدِ وَيُسَهِّلُ الهَضْمَ، وَهُوَ غَنِيٌّ جِدًّا
بِفَيْتَامِينِ (ب ١) و(ب ٢) و(ج) و(ب ب)، وَخَاصَّةً فَيْتَامِينِ (أ) الَّذِي يَتَرَكَّزُ
فِي أَكْثَرِ أَجْزَاءِ قَشْرَتِهِ.

وَالخُوخُ مُنَشِّطٌ وَيُسَاعِدُ عَلَى الهَضْمِ وَمُدِرٌ لِلْبَوْلِ وَمُليِّنٌ يُفيدُ فِي حَالَاتِ
عُسْرِ الهَضْمِ وَحَصَاةِ المَثَانَةِ وَالْبَوْلِ الدَّمَوِيِّ . وَيُفيدُ أَيْضًا الجِلْدَ وَالشَّعْرَ
وَيُسَاعِدُ فِي عَمَلِ وَظَائِفِ المَعِدَةِ وَالْكَبِدِ وَالْأَمْعَاءِ بِشَكْلِ جَيِّدٍ ، وَيُقَوِّى
الْأَعْصَابَ وَيَنْفَعُ الْمُصَابِينَ بِحَصَى الكُلَى وَالْمَثَانَةِ.



آيس كريم الخوخ



المقادير

- نصف كيلو خوخ طازج.
- نصف كيلو سكر.
- عصير ليمونة.
- نصف علبة كريمة جاهزة.
- (٣٥٠) مللتر كاسترد.



بعد إزالة البذور ضعي الخوخ المقطّع في أخفقي الكريمة في وعاء حتى تصبح ثخينة، ثمّ ضعي الخلط الكهربائي ثمّ أضيفي إليه السكر ضعي الخليط السابق والكاسترد وأخلطهم جيّداً. وعصير الليمون وأخلطهم بالخلط. اغرفي بملعقة وضعيه في وعاء مُحكّم الإغلاق.

ضعي الخوخ في وعاء به ماء مغلي وأتركيه لمدة (٣٠) ثانية. أخرجي الخوخ وأتركيه يبرد ثمّ انزعي قشر الخوخ وقطعي الخوخة إلى نصفين.



اخفقيه مرّة أخرى ثمّ ضعيه بالفریزر من (٣-٤) ساعات ليجمّد. أو ضعيه في آلة الآيس كريم.

أتركيه بالفریزر حتى يتجمّد. أخرجيه من الفريزر وأخفقيه جيّداً، ثمّ ضعيه في الفريزر مرّة أخرى حتى يصبح شبه مجمّد.

فرحة العيد

هَلالُ الْعِيدِ قَدْ هَلَا

فَيَا أَهْلًا.. وَيَا أَهْلًا

بِیَوْمِ كُلِّهِ فَرَحٌ

وَلَيْلِ كُلِّهِ مَرَحٌ

مَعَ الْأَحْبَابِ نَقْضِيهِ

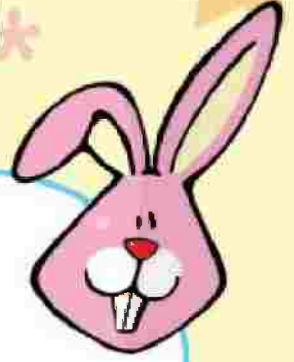
نُصَافِي بَعْضَنَا فِيهِ

نَزُورُ الْجَارَ وَالْأَهْلًا

وَإِنْ جَاءُوا.. فَيَا أَهْلًا

فَقَدْ أَعَدَدْتُ مَا لَدَا

مِنَ الْحُلُوى.. وَمَا غَدَى.



كرات البسكويٲ



المقادير

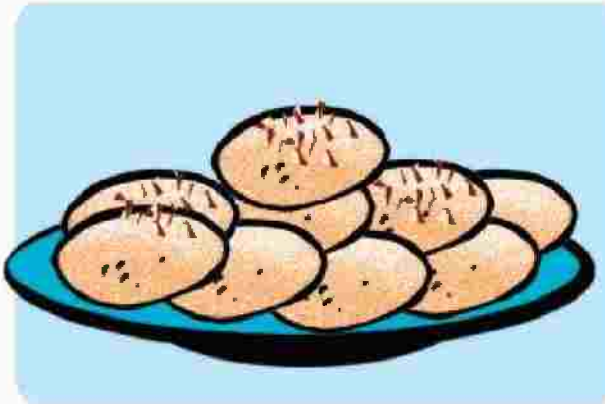
- ثلاثون حبة بسكويٲ.
- ثلاث ملاعق كبيرة من مسحوق الكاكاو
- أربع ملاعق كبيرة من السكر.
- جوز هنء للتجميل.
- علبة حليب مركز ومحلّى.
- مكسرات.



ضعى البسكويٲ المهروس فى وعاء عميق.



اهرسى البسكويٲ هرساً جيءاً.



قومي بتشكيل كرات صغيرة ثم دحرجى هذه الكرات على جوز الهنء لتجميلها.



أضيفى المكسرات وكلّ المقادير، ثمّ حرّكى بالمعلقة ليتمزج الخليط جيءاً.

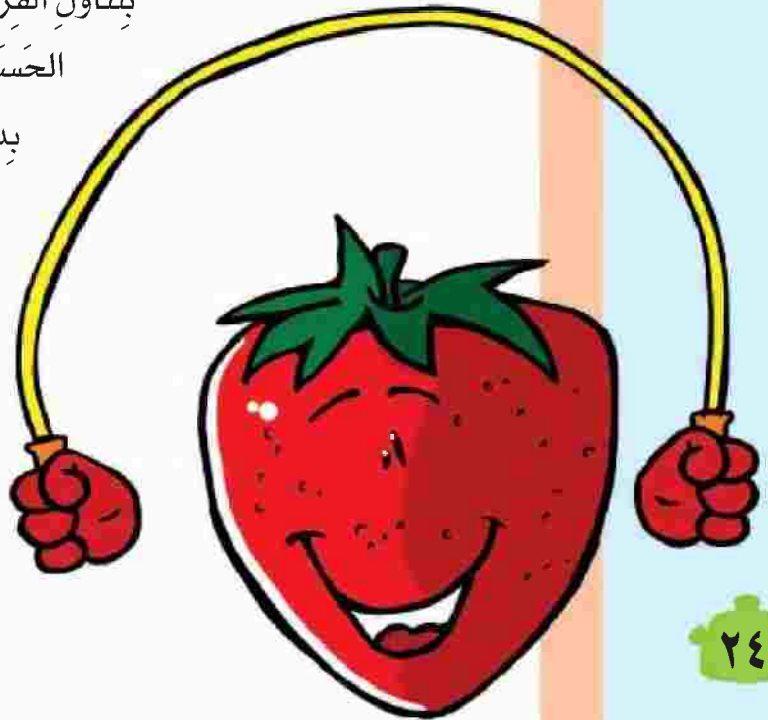


الفراولة

فَاكِهَةٌ سَهْلَةٌ الْهَضْمُ ، تُلَاقِ الْمَعِدَّةَ الضَّعِيفَةَ . وَتَحْتَوِي عَلَى فَيْتَامِينِ (ب) وَ(ج) وَ(هـ) وَ(ك) . وَ (الْفَرَاوَلَةُ) الْفَرِيزُ غَنِيٌّ بِالْمَاءِ وَالْأَمْلَاحِ الْمُدَابَّةِ وَالْحَدِيدِ وَالْمَوَادِّ الْبُرُوتِينِيَّةِ وَالسُّكَّرِ وَالْأَلْيَافِ . وَيَتَمَيَّزُ الْفَرِيزُ بِقِلَّةِ الْمَوَادِّ الدَّسِمَةِ فِيهِ مِمَّا يَجْعَلُهُ فَاكِهَةً جَيِّدَةً لِلَّذِينَ يُعَانُونَ مِنَ السَّمْنَةِ .

وَعَصِيرُ الْفَرِيزِ قَلَوِيٌّ وَمُدِرٌ لِلْبَوْلِ ، وَفِيهِ أَحْمَاضٌ عُضْوِيَّةٌ وَأَمْلَاحُ الْبُوتَاسِيُومِ الَّتِي تُنَشِّطُ إِفْرَازَ عَصَارَةِ الْمَعِدَّةِ فَهُوَ لَيْسَ سَهْلَ الْهَضْمِ فَقَطُّ بَلْ يُسَاعِدُ عَلَى الْهَضْمِ .

وَالْفَرِيزُ مَغَذٌّ ، مَقْوٌّ ، مُرَطَّبٌ ، مُهَبِّطٌ لِمُضْطَّعِ الدَّمِ ، مُنْظِفٌ لِلدَّمِ ، مُضَادٌّ لِلتَّسَمُّمِ ، مُطَهِّرٌ ، مُلِينٌ ، مُنْظِفٌ لِإِفْرَازَاتِ الْمَرَارَةِ ، قَاتِلٌ لِلْجَرَاثِمِ ، وَيُسْتَعْمَلُ ضِدَّ النَّزِيلِ وَلِتَجْدِيدِ الْحَيَوِيَّةِ وَهُوَ مُسَاعِدٌ لِقُوَى الْجِسْمِ الدِّفَاعِيَّةِ . وَيُنْصَحُ بِتَنَاوُلِ الْفَرِيزِ لِكُلِّ الْأَشْخَاصِ بِاسْتِثْنَاءِ ذَوِي الْحَسَاسِيَّةِ الْمُفْرِطَةِ . وَيُمْكِنُ لِلْمُصَابِينَ بِدَاءِ السُّكَّرِيِّ تَنَاوُلَهُ بِاعْتِدَالٍ ، لِأَنَّ السُّكَّرَ الْمَوْجُودَ فِيهِ نَقِيٌّ وَسَهْلُ الْهَضْمِ وَالتَّمَثُّلِ .



آيس كريم الفراولة



المقادير

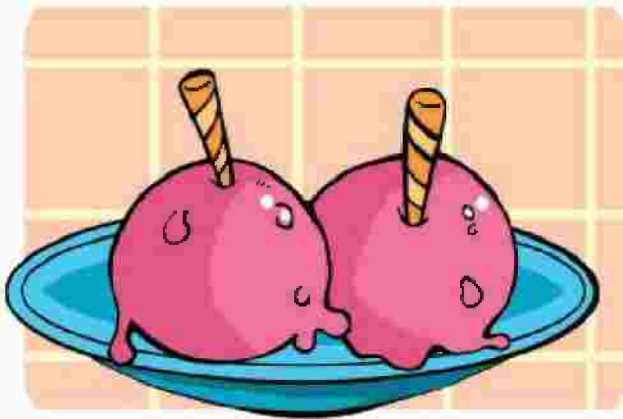
- ٥٠٠ جِرامِ فَرِيْز طَازِجٍ.
- ٢٠٠ جِرامِ عَسَلٍ.
- ٢٠٠ مللِترِ كَرِيمَةٍ جَاهِزَةٍ.
- مِلْعَقَةٌ كَبِيرَةٌ مِنْ عَصِيرِ
الْلَّيْمُونِ
- ٢٠٠ مللِترِ زَبَادِي (رُوب).



اُخْفِقِي الكَرِيمَةَ حَتَّى تُصْبِحَ سَمِيكَةً ثُمَّ ضَعِي الزَّبَادِي
بِالتَّدْرِيجِ مَعَ التَّقْلِيلِ الْمُسْتَمِرِّ وَاخْلُطِيهِمْ جَيِّدًا مَعًا.



اخْلُطِي الفَرِيْزَ وَالْعَسَلَ وَعَصِيرَ اللَّيْمُونِ
فِي الْخَلَاطِ الْكَهْرَبَائِيِّ.



أَضِيفِي خَلِيطَ الفَرِيْزِ إِلَى الكَرِيمَةِ، إِذَا كَانَ
لَدَيْكَ آلَةٌ آيسِ كَرِيمٍ فَضْعِيهِ بِهَا.



إِذَا لَمْ تَكُنْ هُنَاكَ آلَةٌ آيسِ كَرِيمٍ فَضْعِيهِ فِي الفَرِيْزَرِ فِي وِعَاءٍ
مِنَ الْبِلَاسْتِيكِ مُحْكَمِ الْإِغْلَاقِ قَلْبِي الْخَلِيطَ كُلَّ سَاعَةٍ تَقْرِيْبًا.
بَعْدَ حَوَالِي ٣-٤ سَاعَاتٍ يُصْبِحُ الْخَلِيطُ جَاهِزًا لِلتَّقْدِيمِ.

التوت

أَشْجَارُ التُّوتِ أَنْوَاعٌ مِنْهَا الْكَبِيرُ وَالصَّغِيرُ، وَثَمَارُ التُّوتِ أَيْضًا أَنْوَاعٌ، مِنْهَا التُّوتُ الْأَبْيَضُ وَالتُّوتُ الْأَسْوَدُ وَالتُّوتُ الْأَحْمَرُ .

وَوُضِّعَ مِنْ تَحْلِيلِ التُّوتِ أَنَّهُ يَحْتَوِي عَلَى مَوَادِّ دُهْنِيَّةٍ وَسُكَّرِيَّةٍ وَبُرُوتِيَّةٍ وَكَالسِيُومِ وَحَدِيدٍ وَنُحَاسٍ وَكِبْرَيْتٍ وَبُوتَاسِيُومٍ وَفُوسْفُورٍ وَصُودًا وَكُلُورٍ وَمَنْجَنِيْزٍ . كَمَا أَنَّهُ يَحْتَوِي عَلَى فَيْتَامِينِ (أ) وَ(ج) .

وَيُسْتَعْمَلُ التُّوتُ النَّاضِجُ جِدًّا ضِدَّ الْإِمْسَاكِ . وَعَصِيرُ التُّوتِ الْفَجِّ ضِدَّ الْإِسْهَالِ . وَالْفَرْغَرَةُ بِعَصِيرِ التُّوتِ ضِدَّ الدَّبْحَةِ الصَّدْرِيَّةِ وَالتَّهَابِ غِشَاءِ الْفَمِ . وَمَغْلَى أَوْ رَاقِ التُّوتِ ضِدَّ دَاءِ السُّكَّرِيِّ بِمَعْدَلِ (٣٠-٥٠) نَقْطَةً قَبْلَ الطَّعَامِ .

وَالتُّوتُ الْأَسْوَدُ الشَّامِيُّ يُفِيدُ الْمُصَابِينَ بِفَقْرِ الدَّمِّ وَضَعْفِ الْكَبِدِ ، وَالسُّعَالِ وَالْحَصْبَةِ وَالْجُدْرِيَّ ، وَأَوْرَامَ الْحَلْقِ وَاللَّثَةِ ، وَيُخَفِّفُ الْحَرَارَةَ وَالْعَطَشَ . وَشَرَبُ عَصِيرِهِ الطَّازِجِ بِدُونِ سُكَّرٍ عِدَّةَ مَرَّاتٍ طَوَالَ الْمَوْسِمِ يَبْنِي الشَّحْمَ حَوْلَ الْكُلْيَةِ السَّاقِطَةِ وَيَرْفَعُهَا . وَيُفِيدُ شَرَابُهُ فِي تَرْطِيبِ التَّهَابَاتِ الْفَمِ عِنْدَ الْأَطْفَالِ .

الْأَكْلُ يَفْتَحُ الشَّهِيَّةَ وَيُلِينُ الْمَعِدَةَ .



التوت والكرز بكريمة الليمون



المقادير

- نصف علبة كريمة جاهزة.
- ٧٥ جرام سكر
- عصير ليمون.
- توت طازج.
- أربع ملاعق كبيرة من كرز محفوظ.



وَزَعِي التُّوتَ عَلَى أَرْبَعَةِ أَكْوَابٍ صَغِيرَةٍ
وَضَعِي مِلْعَقَةً كَرَزٍ وَاحِدَةً فِي كُلِّ كُوبٍ.



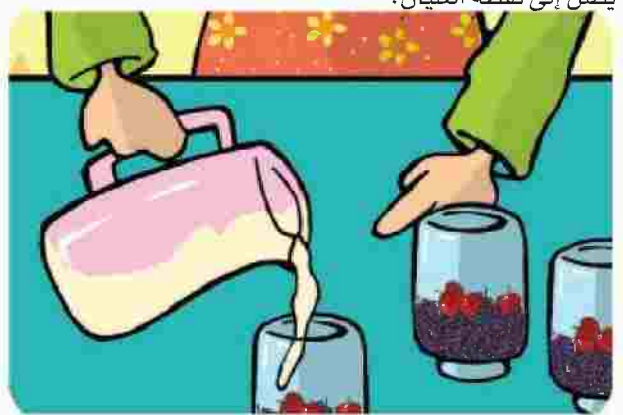
أَبْعِدِيهِ عَنِ النَّارِ وَأَتْرَكِيهِ يَبْرُدُ لِمُدَّةٍ
خَمْسِ دَقَائِقٍ.



ضَعِي الكَرِيمَةَ فِي وَعَاءٍ عَلَى النَّارِ مَعَ السُّكَّرِ.
قَلِّبِي بِاسْتِمْرَارٍ ثُمَّ أَضِيفِي عَصِيرَ اللَّيْمُونِ
وَاعْلِيهِ بِيْطَاءَ لِمُدَّةٍ دَقِيقَةٍ وَاحِدَةٍ قَبْلَ أَنْ
يَصِلَ إِلَى نَقْطَةِ الْغَلْيَانِ.



اخْفَقِي بَاقِي الكَرِيمَةَ جَيِّدًا ثُمَّ زَيِّنِي بِهَا الْأَكْوَابَ. كَمَا
يُمْكِنُ تَزْيِينُهَا بِالتُّوتِ الطَّازِجِ.



صَبِّي كَرِيمَةَ اللَّيْمُونِ بِحَذَرٍ عَلَى التُّوتِ ثُمَّ ضَعِي
الْأَكْوَابَ فِي الثَّلَاجَةِ لِمُدَّةٍ (١٥) دَقِيقَةً.

الترايفل السريع



المقادير

- علبة فواكه مُشكّلة .
- علبة ونصف العلبة من الكريمة الجاهزة.
- كيكة سويسرول جاهزة.
- كوب ونصف من عصير الفاكهة.



صَبَّيْ كُوبًا وَنِصْفًا مِنْ عَصِيرِ الْفَاكِهَةِ عَلَى الْكِيكِ،
ثُمَّ اَتْرُكِي الْكِيكَ يَتَشَرَّبُ الْعَصِيرَ.



قَطَّعِي الْكِيكَةَ وَوَرَّعِيهَا عَلَى الْأَطْبَاقِ بِالتَّسَاوِي



وَأَخِيرًا زَيِّنِي الْأَطْبَاقَ بِالْكَرِيمَةِ الْجَاهِزَةِ
وَضَعِيهَا بِالتَّلَاجَةِ حَتَّى تَتَجَمَّدَ.



وَبَعْدَ أَنْ يَتَشَرَّبَ الْكِيكَ الْعَصِيرَ ضَعِي عَلَيْهِ
الْفَوَاكِهَ الْمُشَكَّلَةَ.

العسل



اُثْبِتَتِ الدِّرَاسَاتُ الْحَدِيثَةُ أَنَّ الْعَسْلَ يَحْتَوِي عَلَى الْمَعَادِنِ
الَّتِي يَحْتَاجُ إِلَيْهَا جِسْمُ الْإِنْسَانِ مِثْلَ الْحَدِيدِ وَالنُّحَاسِ
وَالْمَنْجَنِيزِ وَالْكَالْسِيُومِ وَالْبُوتَاسِيُومِ وَالصُّودِيُومِ وَالْفُوسْفُورَ
وَالْمَاغْنِيسِيُومَ وَالْأَلُومِنيُومَ. وَالْعَسْلُ سَهْلُ الْهَضْمِ
وَالْأَمْتِصَاصِ، وَهُوَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ وَمَرَضٍ. قَالَ اللَّهُ تَعَالَى
فِي كِتَابِهِ الْكَرِيمِ عَنِ النَّحْلِ :

﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾.

وَقَدْ جَاءَ أَعْرَابِيٌّ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَشْكُو إِلَيْهِ الْمَاءَ فِي
بَطْنِ أَخِيهِ فَقَالَ لَهُ الرَّسُولُ ﷺ: «اذْهَبْ وَاسْقِهِ عَسَلًا». فَجَاءَ
الْأَعْرَابِيُّ ثَانِيَةً قَائِلًا: إِنَّهُ سَقَاهُ عَسَلًا وَلَكِنَّهُ لَمْ يَشْفَ، فَكَرَّرَ
الرَّسُولُ ﷺ لِلْمَرَّةِ الثَّانِيَةِ قَوْلَهُ: «اذْهَبْ وَاسْقِهِ عَسَلًا». وَفِي
الْمَرَّةِ الثَّالِثَةِ قَالَ لَهُ الرَّسُولُ ﷺ: «صَدَقَ اللَّهُ وَكَذَبَ بَطْنُ
أَخِيكَ».

فَشَفِيَ بَعْدَ الْمَرَّةِ الثَّالِثَةِ.



معادلة المكايل

٤ أَكْوَابٍ	=	الْلِتْرُ
٢ كُوبٍ	=	نِصْفُ لِتْرٍ
١ كُوبٍ	=	رَبْعُ لِتْرٍ
٤ أَكْوَابٍ.	=	٢ بَايْنَت
وَاحِدٌ وَرَبْعُ كُوبٍ.	=	٣٠٠ مِلِّلَتْرٍ
كُوبٌ وَاحِدٌ.	=	٢٤٠ مِلِّلَتْرًا
نِصْفُ كُوبٍ.	=	١٢٠ مِلِّلَتْرًا
ثُلُثُ كُوبٍ.	=	٨٠ مِلِّلَتْرًا
رَبْعُ كُوبٍ.	=	٦٠ مِلِّلَتْرًا
ثُمْنُ كُوبٍ.	=	٣٠ مِلِّلَتْرًا
مِلْعَقَةُ طَعَامٍ.	=	١٥ مِلِّلَتْرًا
مِلْعَقَةُ شَايٍ.	=	٥ مِلِّلَتْرَات



ربیع کوبِ سُکرِ.	=	۵۵ جِرامِ سُکرِ
کوبِ واحدِ سُکرِ.	=	۲۲۵ جِرامِ سُکرِ
کوبِ طحینِ.	=	۱۵۰ جِرامِ طحینِ
۳ اکوابِ طحینِ.	=	۴۵۰ جِرامِ طحینِ
کوبِ واحدِ زبدهٔ.	=	۲۵۰ جِرامِ زبدهٔ
نصف کوبِ سُکرِ بودرةٔ.	=	۲۲۵ جِرامِ سُکرِ بودرةٔ
کوبِ واحدِ.	=	۱۶ مِلْعَقَةُ طَعَامِ
ثلاثةٔ ارباعِ کوبِ.	=	۱۲ مِلْعَقَةُ طَعَامِ
نصفِ کوبِ.	=	۸ مِلْعَقَةُ طَعَامِ
ربیعِ کوبِ.	=	۴ مِلْعَقَةُ طَعَامِ
(۳) مِلْعَقَةُ شایِ.	=	مِلْعَقَةُ طَعَامِ.
اقلُّ مِنْ ثَمْنِ مِلْعَقَةُ شایِ.	=	ذَرَاتُ قَلِيلَةٍ



الفهرسج

- ٣ أغنية شهد -
- ٤ الفاكهة -
- ٥ لغز -
- ٦ الموز -
- ٧ قارب الآيس كريم -
- ٨ جوز الهند -
- ٩ أقراص جوز الهند الملونة -
- ١٠ الفراولة -
- ١١ حلوى الفراولة المثلجة -
- ١٢ المانجو -
- ١٣ حلوى المانجو المثلجة -
- ١٤ البطاطا الحلوة -
- ١٥ كرات البطاطا -
- ١٦ الكرز -
- ١٧ كيكة الجيلي -
- ١٨ الكاكاو -
- ١٩ البسكويت المثلج بالشيكلاتة -
- ٢٠ الخوخ (الدراق) -
- ٢١ آيس كريم الخوخ -
- ٢٢ فرحة العيد -
- ٢٣ كرات البسكويت -
- ٢٤ الفريز -
- ٢٥ آيس كريم الفراولة -
- ٢٦ التوت -
- ٢٧ التوت والكرز بكريمة الليمون -
- ٢٨ الترايقل السريع -
- ٢٩ العسل -
- ٣٠ معادلة المكاييل -