

## الباب الثامن الطيور

الطيور أسهل هضماً من لحوم الحيوانات ومنها طيور ذات لحوم بيضاء كالديجاج ،  
وهو سهل الهضم مفيد للمرضى والناقضين والأطفال ، ومنها طيور ذات لحوم حمراء كالبط  
والأوز ، والحمام ، والديكة الرومية .

تنظيف الطيور ، سلق الطيور ، شواء الطيور ، تحمير الطيور ، كفتة الطيور  
ديك رومي محشى ، دجاج محشى ، حمام محمر مع سحج ، روستو الديجاج ، حمام  
محشى ، كولباسق الديجاج ، الطيور المطبوخة ، حمام أو دجاج بالدمعة ، دجاج بارد .

### تنظيف الطيور

الطريقة :

- (١) ينزع الريش بعد وضعها دقيقة في الماء الساخن
- (٢) تغسل جيداً من الخارج .
- (٣) يزال المنقار والظفر والأرجل إلى الركبة .
- (٤) يفتح ما تحت الرقبة وتخرج منه الحوصلة .
- (٥) تفتح من أسفل فتحاً عرضياً ورأسياً تزال جميع الأحشاء .
- (٦) تغسل جيداً بالملح والدقيق .
- (٧) إذا وجد بها ريش ناعم (زغب) يمرر على لهب النار .
- (٨) تكثف الديجاجة بوضع أرجلها داخل الفتحة السفلية ورأسها تحت أحد  
الفخذين .

## سلق الطيور

تختار الطيور الكبيرة السن البيضاء اللون لاسلق وتقدم مغطاة بالصلصة البيضاء أو مع الخضراوات المسلوقة أو البطاطس المحمرة وتعمل منها أصناف أخرى كثيرة .

## شئ الطيور

الطيور كالحمام والدجاج الصغير السن، تنظف وتشق بطنها وصدرها وتفتح ثم تتبل بالملح والفلفل، وتدهن بزيت طيب أو سمن، ونشوى على مشواة نارها متوسطة وتقلب إلى أن تنضج تماماً، ثم تدهن بصلصة ليمون وثوم مسحوق، وتؤكل ساخنة .

## تحمير الطيور

يجب أن تكون الطيور صغيرة في السن في هذا النوع من الانضاج، وتحمّر نيئة أو بعد سلقها وتجهفها من الماء حسب المطالب والكل رطل لحم ملعقة كبيرة من السمن، وتقدم مع خضر سوتيه ويرش فوقها قليل من ورق المقدونس يكون نظيفاً . ويعمل من المرق أى صنف آخر مثل الشوربة أو سلق الخضراوات أو طبخ الأرز أو الشعيرية أو السكسكانية أو أى نوع آخر من الحبوب أو البقول .

## دجاج محمر

الطريقة : تسلق الدجاجة وتزرع من الماء قبل أن يتم نضجها وتجفف ثم يزرع منها الجسد والعظم وتقطع قطعاً متساوية وتبل بالملح والفلفل ثم يعمل خليط من ملعقة كبيرة من دقيق منخول وربيع ملعقة شاي خردل، ثم تلت القطع بالبيض ومسحوق العيش الطوستو، وتحمّر على الوجهين بسمن غزير على نار متوسطة وتصفى من السمن وتقدم في صحن وحولها بطاطس محمرة وورق المقدونس ومثلها أى نوع من الطيور، أو أى خضار سوتيه أو محمر .

## كفته طيور

المقادير : يؤخذ رطل لحم دجاج مسلووق ومفرووم ، وربع رطل صلصة بيضاء تخينة جداً ، وصفار بيضة ، وبقسماط ، وسمن للتحمير ، وملح ، وفلفل مسحوق وجوزة طيب .

الطريقة : يخلط اللحم المفرووم مع الصلصة البيضاء مع صفار البيضة ويتبل الجميع بالملح والفلفل وجوزة الطيب ، ويمجن جيداً . ثم يدهن صحن ويفرد عليه الخليط ويترك إلى أن يبرد ثم يقطع حسب الذوق ويلاحظ أن تكون القطع غليظة .

## ديك رومى محشى

المقادير : عشرة قطع بطاطس صغيرة ، ربع رطل سمن ، رطل عصير طماطم ، ربع أقة أرز ، ثلاثة أرباع أقة لحم سمين مفرووم ، ربع رطل صنوبر أو فول سودانى مقشور ، ثلاث أوقيات لوز مقشور مع ما ذكر ، ملح ، فلفل ، بهار .

الطريقة : ينسرح اللحم المفرووم بالسمن قليلاً ثم يقلى الفول السودانى أو الصنوبر أو اللوز المقشور بالسمن ولكن بدون أن يحمر لونه ، ثم ينقى الأرز جيداً ويغسل ويضاف إلى الأصناف المذكورة ويتبل بالملح والبهار .

ثم ينظف الديك كما ذكر في تنظيف الطيور ويغسل جيداً وتحشى الرقبة والبطن وداخل الأرجل من الفتحة السفلى وتربط بخيط نظيف وتغاط الفتحات مع ملاحظة ترك فتحات صغيرة كي يدخل منها الماء لانضاج الحشو في الداخل ، ثم يوضع في حلة كبيرة بها ماء ساخن يغمر مع بصلة وملح ويغلى وينزع منه الريم كما ظهر ، ويقلب إلى أن ينضج .

ثم ينشل من المرق ويدهن باللبن الزبادى والسمن ويترج في الفرن إلى أن يحمر لونه ثم يقدم وحوله بعض الخضروات سوتيه واللبن الزبادى .

أو يدهن بالسمن وترص حوله البطاطس المقشورة ويصب فوقه عصير الطماطم

ويزرع في الفرن إلى أن يحمر لونه وينضج البطاطس ويقدم في صحن كبير  
وحوله قطع البطاطس .

### طريقة أخرى لحسو الديك الرومي :

يحشى بجلانتين اللحم بمدخل عظامه ويلف بقماش نظيف وتربط أرجله  
ويسلق في ماء يغمره إلى أن ينضج ثم ينشل من الماء وتفك منه قطعة القماش  
وتغسل جيدا وتعصر ثم يلف بها ثانياً ويوضع في مكان بارد رطب «ثلاجة» أو في  
علية تحت الزير بعيدا عن الماء ويقطع شرائح رقيقة ويقدم مع البسلة والجزر  
السوتيه « مسلوقة مصفى مع قليل من السمن القدوح » ومثله الحمام والدجاج  
ويؤكل باردا .

أما المرق في النوعين فيعمل شوربة مع أى نوع أو صلصة أو تسلق به  
الخضراوات السوتية .

## دجاج محشى

الطريقة :

- (١) تنظف الدجاجة من العظام وهي ناشفة [جافة] أى بدون غمسها في الماء المغلي .
  - (٢) تخلط مقادير الحشو بعضها ببعض وتتبيل جيدا وتقرد على الدجاجة بخط  
وينظم شكلها وتلف بقطعة قماش نظيفة وتربط جيدا .
  - (٣) توضع في ماء مغلي به البصل والكرفس والبهار وتترك ساعة ونصف  
لتنضج .
  - (٤) يزرع القماش وتلف الدجاجة بورقة نظيفة مدهونة بالسمن أو الزبدة إلى أن  
تبرد ثم تقدم صحيحة مزينة بالخس ، وهكذا يحشى الديك الرومي  
والحمام الخ .
- وأحيانا يحشى يخلطة من اللحم المقروم مقطعا قطعاً غليظة مع الأرز المنبل  
بالبهار بدون خلع العظام من الطيور حسب الطلب ، وقد يستبدل الأرز بالبرغل  
أو القريك .

## حمام محمر مع سجق

المقادير : حمامتان ، نصف أوقية سجق ، بيضتا دجاج ، بقسماط أو عيش ناشف ، نصف أقة بطاطس ، بسلة . جزر مسوتيه « مسلوق مصفى » نصف رطل صلصة طماطم .

الطريقة : ينظف الحمام وتقطع الواحدة نصفين ثم تنزع العظام ماعدا الفخذ ثم تتبل بالملح والفلفل ويقدح السمن وتحمّر به ، ويحمّر بالسجق ويسوى بالضغط عالية بشيء ثقيل ليحفظ شكله ثم ترتب القطع على دائره من البطاطس المحمرة وتوضع وسط الدائرة الخضر المسلوقة وحول الدائرة صلصة الطماطم .

## روستو الدجاج

الطريقة : دجاجة واحدة كبيرة ، ترش بملح وفلفل ثم توضع فى صينية مدهونة بسمن ويفطى أيضاً سطحها العلوى بالسمن بعد أن ترص البطاطس حولها ، وبعد نصف ساعه تصب فوقها صلصة الطماطم وتترك لتتضج معها أو تضاف قبل استوائها بخمس دقائق .

ومثله روستو الحمام ، وقد يمكن وضع أربعة حمامات فى الصينية .

## حمام محشى

المقادير : جوز حمام ، ملعقة كبيرة من أرز مسلوق ومسوى نصف أستواء ، نصف أوقية سمن ، أربع حبات حبهان ، قليل من الملح والفلفل ، ربع رطل دهن من ذيل الخروف ، لحم أحمر مفروم بالمفرمه الخشنة .

الطريقة : يخلط الجميع ويتبل ويحشى الحمام المنظف كتنظيف الدجاج ويخاط بخيط ويكتف ثم يسلق فى ماء مغلى ثم يحمر ، أو يدهن بالسمن واللبن ويترج فى الفرن .

## كولباستي الدجاج

المقادير : دجاجة صغيرة ، ملعقة سمن كبيرة ، بطاطس محمر ، ملعقة كبيرة من عصير الليمون ، نصف رطل بصل مخروط أو مفروم فرماً ناعماً ، فلفل ، ملح .

الطريقة : تنظف الدجاجة ويشق الظهر وينزع العظم من الصدر والأضلاع وتضرب بالساطور وتتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ربع ساعة ثم يقدح السمن في صينية وترمى عليها الدجاجة وتغطي بغطاء مسطح وتترك إلى أن يحمر السطح السفلي للدجاج ثم يقرب على الوجه الثاني ليحمر ثم يضاف إليه مقداراً من الماء وعصير الليمون وتهدأ النار حتى ينضج ويقطع إلى قطعتين ويزين بالبطاطس والمقدونس ومثله الحمام وباقي الطيور .

## الطيور المطبوخة

طاغن صمام بالأرز والفريك :

المقادير : فنجان أرز ، فنجان لبن ، فنجان مرق الحمام . حمامة سمينة . مسلوقة نصف سلق ، ملعقة سمن ، ملح ، فلفل حسب الحاجة .

الطريقة : يجهز الأرز ويحمر قليلاً بالسمن ويضاف إليه السائل والملح والفلفل ويغلى نحو عشر دقائق مع تغطيته ، ثم يوضع نصف مقدار الأرز والحمام في الطاجن ثم النصف الباقي من الأرز ، ويغلى الطاجن ويوضع في فرن متوسط لينضج ، ثم يؤخذ مقدار ملعقة سمن وترش على الوجه ، ويرفع الغطاء نحو خمس دقائق ليحمر الوجه ويوضع الطاجن في صحن مفروش مناسب لحجمه ويقدم .

## حمام اودجاج بالدمعه

الطريقة : يسلق الدجاج ويتبل وتقطع الواحدة أربع قطع ، وتحمر ثم ترفع وتعمل الدمعة بمرقه الدجاج والسمن وتقدم مع أرز أو برغل أو فريك وأحياناً يترك

الدجاج في الدمنة . ويطبخ الدجاج والحمام مع صينية البطاطس وسائل الخضضر في الفرن بدل اللحم .

## روستو الدجاج

المقادير : دجاجة واحدة كبيرة ، ملعقتان كبيرتان من السمن ، نصف رطل بطاطس أو بامبي ، نصف رطل صلصة .

الطريقة : تنظف الدجاجة ثم ترش بملح وفلفل بسيط ثم توضع في صينية مدهونة بسمن وتمسح أيضا بالسمن على سطحها العلوي ، وتوضع على النار أو في الفرن بعد أن يرص البطاطس حولها ، وبعد نصف ساعة تصب فوقها صلصة الطماطم وتترك لتتنضج معها أو تضاف الصلصة قبل الاستواء بخمس دقائق ومثله روستو الحمام . وقد يمكننا وضع أربع حمامات في الصينية .

والبط والأوز وطيور الصيد كالرهو مع ملاحظة رش ظهرها بالصلصة حيناً بعد حين ، وقد يطهي على النار ويستبدل بالطماطم وقليل من عصير الليمون .

## دجاج بارد

المقادير : صدر دجاجتين مسلوقة ، ثلاث أوقيات عصير طماطم ، ربع أوقية جلاتين ، ملعقتان كبيرتان من الكريمة ، ربع أقة فاصوليا خضراء مسلوقة ، ملح وفلفل بقدر مناسب .

الطريقة : يزال عظم وجلد الصدر ، ويقطع اللحم شرائح منظمة ثم يذاب الجلاتين في ملعقتين من ماء دافئ هذا إذا كن الجلاتين بودرة أو مسحوقاً ، أما إذا كان قطعاً فيجب أن يوضع في ماء بارد ويغلى على النار لمدة ربع ساعة ثم يضاف اليه عصير الطماطم مع التقليب .

## الباب التاسع الأسماك

طعام سهل الهضم مفيد خصوصاً للمرضى الناقضين والشيوخ ، مقول للمجموع العصبى ، مرطب للجسم لاسيما بعسد التعب العقلى ، ويطهى بجميع طرق الطهي المروفة وهى : السلق • والتحمير ، والفرن • وكيفية السمك .  
تنظيف السمك • سلخ السمك • شى السمك • سلق السمك • سمك مسلوق  
بصلصة مايونيز • سمك مسلوق بالسكرى • كفتة سمك « كرد كيه » • سمك بالبن بالفرن • سمك طاجن • سمك محشى بالفرن • صيادية بالأرز .

### تنظيف السمك

الطريقة :

- (١) ينزع قشر السمك بحكه من الذيل إلى الرأس .
- (٢) يقطع الذيل والزعانف والخياشيم .
- (٣) تنزع العيون فى بعض الأسماك .
- (٤) تفتح بطن السمكة من المخرج فى اتجاه الرأس بالسكين .
- (٥) تغسل بماء بارد ، تذاك بالملح لينقطع الدم .
- (٦) تغسل تانياً بماء بارد ثم تذاك بخليط من الدقيق والملح .

### سلخ السمك

الطريقة : يشق الذيل أى الجلد القريب منه بالعرض ثم يسلك بالابهام ، وتغمس أصابع اليد بالملح كى تساعد على الامساك بالسمكة . يقبض باليد اليسرى على الذيل وينزع الجلد بشدة باليد اليمنى من الذيل إلى الرأس .

### شى السمك

الطريقة : ينظف السمك جيداً ويقطع قطعاً متساوية ويتبل بملح وثوم وكون أو يستبدل الكمون الثوم ويجوز الطيب وعصير الليمون ويدهن بالزيت أو بالسمن ثم يشوى على صفيحة ساخنة على الوجهين وتقدم .

## سلق السمك

الطريقة . أولاً يغسل جيداً ويوضع في ماء ساخن بكمية قليلة تكفي لتغطيته فقط ثم تضاف إليه ملعقة كبيرة من الملح لكل لتر ماء، وملعقة متوسطة من الخل أو عصير الليمون ، وقليل من الجبهان ، وبصلة صحيحة ، ومدة السلق من ست إلى عشر دقائق، والسمك المسلوقة مفيد للمرضى والناقهين ويقدم على طبق مزين بقطع الليمون وورق البقدونس أو يغطى بصلصة من الصلصات المناسبة للأسماك كصلصة السلاطة وصلصة المايونيز ، ويزين وجهه الطبق بقطع البنجر والجزر والبيض المسلوقة المقطع حلقات صغيرة ورفيعة مع الزيتون أو أحد المحللات ويمكن الاستغناء عن الزيتون حسب الذوق .

## سمك مسلوقة بصلصة مايونيز

الطريقة : تسلق نصف أقة سمك عجل أو بياض سلقاً جيداً ، ثم تعجن قليلاً ، ويؤخذ صفار بيضتين مسلوقتين ، وصفار بيضة نيئة، ويرب الجميع معاً مع إضافة ملعقة شاي مستردة أو خردل ويرب الجميع معاً مع إضافة فنجان قهوة خل أو عصير ثلاث ليمونات ويرب مع إضافة نصف زجاجة زيت طيب شيئاً فشيئاً مع استمرار الخفق ثم يوضع السمك المسلوقة في صحن صيني مستطيل وتوضع عليه الصلصة المذكورة قد يزين وجهه الصحن بقطع البنجر والبيض والجزر المسلوقة .

ملحوظة : قد يستبدل السمك ببعض الخضروات المسلوقة . طافاصوليا

البيضاء ، والفاصوليا الخضراء ، والبصل ، والبطاطس ويزين وجهه الصفير .

## سمك مسلوقة بالكاري

المقادير : أقة سمك عجل بدون جلد وشوك ، كوبة أرز ، ليمون ، بقدونس ،

صلصة كاري .

الطريقة : ينظف السمك جيداً ويقطع قطعاً صغيرة وتضاف اليه صلصة الكاري ويوضع على نار هادئة حتى ينضج . ثم يسلق الأرز ويوضع حول الطبق ويوضع السمك بالكاري في التجويف وسط الطبق ويزين بكل من الليمون والبقدونس .

## سمك كفتة « كركديه »

المقادير : نصف رطل سمك مسلوقة مفروم ، نصف رطل بطاطس مسلوقة ومهروس ، ملعقة سمن ، ملعقة بقدونس مفري ، صفار بيضة ، ملعقة متوسطة من عصير الليمون ، ملح ، فلفل ، قليل من الكمون ، نصف ملعقة شاى خردل .

الطريقة : تخلط جميع الأصناف وتبل وتعجن جيداً مع السمن (وتشكل حسب الذوق) وتسوى وتغطى بالبيض والدقيق أو البقسماط وتحمّر في الزيت المقدوح ، ثم تصفى على طوة خشب وترص في صحن وتزين بالليمون والمقدونس .

## سمك باللبن بالفرن

المقادير : نصف أقة سمك بدون جلد وشوك ، ثلاثة أرباع رطل لبن ، حزمة بقدونس مفري ، أوقية دقيق ، ملح ، فلفل .

الطريقة : يغلى اللبن ويبرد قليلاً ، ثم يضاف اليه السمك ويغطى ويوضع على نار هادئة نحو نصف ساعة أو اقل من ذلك ثم ينشل السمك ويرص في صحن ثم يمزج الدقيق بقليل من اللبن ويضاف إلى اللبن المطبوخ والسمك ويقلب ويوضع على النار ليغلى لمدة ثلاث دقائق ثم يضاف اليه المقدونس ويصب فوقه السمن ويزين بالليمون .

## طاجن سمك

المقادير : نصف أقة سمك ، ثلاثة أرباع أقة بطاطس ، رطل بصل ، طماطم أحمر ، نصف رطل زيت سمسم مقدوح أو فرنساوى ، نصف رأس ثوم ، ملح ، فلفل ، بهار ، عصير ليمون ، رطل ماء .

الطريقة : ينظف السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون ويترك صحيحاً أو يقطع ويقشر البطاطس ويقطع حلقات ، ويقطع البصل حلقات رقيقة ويدلك بالملح ويقطع الطماطم حلقات متوسطة ، ثم يوضع السمك فى وسط الطاجن وحوله الخضر السابقة المخلوطة ببعض ثم يضاف الماء والزيت وتوضع الطماطم على الوجه ثم يدخل فرنا متوسطة الحرارة إلى أن يفضج .

## سمك محشى بالفرن

الطريقة : سمكة من العجل أو البياض تنظف وتخرج السلسلة الفقرية والخياشيم بحيث لا تنكسر السمكة مع المحافظة على الرأس والذيل ، ثم تحضر سمكة صغيرة ينزع عنها شوكرها وتذق مع قليل من الصلصة البيضاء ويصب عليها بياض بيضتين وبعض المالح وجوزة الطيب ولا بأس من إضافة بعض الفول المقشور إلى الحشو والزبيب ، ثم يصفى الجميع بمصفاة ناعمة وتحشى به السمكة وتدهن بزيت أو سمن مع إضافة مقدار فنجال شاي خل أبيض وتدخل الفرن إلى أن تنضج . ولا مانع إذا رغبت - من إضافة ملعقتين من الصلصة البيضاء مع عصير ليمونتين كبيرتين وقليل من السمن أو الزيت كالذي أضيف لها من قبل ، ويرب الجميع جيداً ويسب على السمكة وتسلق بعض قطع البطاطس الصغيرة على هيئة البيض ويرص حول السمكة فى الصحن ويقدم .

## صياوية بالأرز

المقادير : نصف أقة سمك ، ثلاثة أرباع كوبة أرز ، بصلة كبيرة مفرية  
فرياً ناعماً ، ربع رطل زيت سمسم أو طيب ، ملح ، فلفل ، نصف رطل  
فول سودانى مفرى .

الطريقة : يغلى السمك فى الزيت حتى يحمر لونه ثم يضاف له الفول السودانى  
ويقلب قليلاً ، ويدهن السمك بقليل من الزيت ثم يضافت اليه البصل والفول  
ويصب عليه الماء ويترك حتى ينضج السمك ثم ينشل السمك ويطبخ الأرز فى  
السائل الباقى من السمك إلى أن ينضج ، ثم يوضع الأرز وترص حوله قطع السمك  
ويزين الصحن بالليمون والبقدونس .



## الباب العاشر المحشوات (الاحوم)

- المبار • كرشة محشوة • ضلع محشى • كتف محشى • قلب محشى •
- طحال محشى • حشوه بدون لحم • حشوه بالسجق • محشولحم مدقوق • خلطة الحشو •
- حشو الضامة • كوسه محشو (على الطريقة الفرنسية) • بطاطس وطماطم محشى •
- الخضر والأوراق التي تحشى • صلصة اللبن • شيخ المحشى (أو محشى بدون أرز) •
- طماطم محشو •

### محشى الممبار

المقادير : ثلاثة أرباع أقة لحم مفروم بالمفرمة الخشنة . ربع أقة أرز ينقى ويغسل  
ويتبل الجميع بالملح والفلفل .

الطريقة : ينغاف الممبار جيداً بالماء والصابون ، وبعض الناس ينزعون شحمه  
والبعض يتركه فيه ثم يقلب باليد أو يربط طرفه على فم الحنفية ويفتح الماء بعد ذلك  
لينظف بقلقلة الماء وشدة مروره ثم يجز خلط الحشو ويحشى بها ويفرز بالسيخ جملة  
غرز . ويلاحظ عدم ملء الممبار بالحشو بل يترك فراغا من أطرافه وتوزع الحشوة  
فيه بالتساوى ثم يربط بخيط من أطرافه ، ثم يغسل بالماء والصابون ويدعك  
بالمح والذقيق ثم بالماء والصابون ويوضع في ماء يغمره ويرفع على النار إلى أن يقرب  
من الغليان فيفرغ منه الماء الأول ويصب عليه مقدار آخر من الماء الساخن ويترك  
إلى أن يغلي فيضبط ملحه وتضاف إليه بصلتان صيحتان وينزع عنه الريم كلما ظهر  
ويترك إلى أن ينضج ويؤكل ساخناً وقد يحمره بعضهم بالسمن ويستحب تكملة طبخه  
وأكله مع محشى ورق العنب ويقطع عند تقديمه ويوضع في الوسط وحوله ورق العنب .

### كرشه محشوة

الطريقة : تفرغ الكرشة وتنظف بالماء الصافي ، ثم تنظف في ماء يغلي مدة  
دقيقة وترفع وتكشط بالسكين إلى أن تنظف وتصير بيضاء ثم تدعك بالملح

وتعسل بالماء والصابون وتقطع قطعاً متوسطة دقيقة وتترك فيها جهة مفتوحة لتجشى منها ثم تنقع بماء به قليل من الملح ويعصر الليمون وتجهز خلطة الحشوة وتحشى القطع إلى نصفها فقط ثم تخاط الفتحة وتشك بالسيخ مرتين وتوضع في حلة ماء بارد يغمرها مع بصلتين وقليل من الملح وينزع الريم كلما ظهر وتترك إلى أن تنضج ويوضع عليها قليل من الكراكم .

الحشو :

المقادير : ربع أقة أرز ، نصف أقة لحم سمين ، أوقيتان كبكبيك ، بصلة كبيرة .

الطريقة : ينقى الأرز جيداً ويغسل وتفرم اللحم بالحمة بمفرمة اللحم الخشنة ويقشر الكبكبيك - ويفرك قليلاً ويحزط البصل جيداً ناعماً وتدعك الكرشة بالملح وتخلط جميع الأصناف المذكورة بعضها مع بعض وتبيل وتحشي بها الكرشة والبعض يحزف البصل والكبكبيك همد مسو الطمبار وهسو الكرشة .

## ضلع محشى

المقادير : ثمان أوقيت أرز ، ثلاثة أرباع أقة لحم ، أوقيتا صنوبر أو فول سوداني ، ماج ، فافل ، نصف رطل سمن ، بهار .

الطريقة : تفرم اللحم بالحمة بمفرمة اللحم الخشنة وتشوح بقايل من السمن على النار ويحمص الصنوبر أو الفول السوداني بعد تقشيريه ويضاف إلى اللحم ثم ينقى الأرز ويغسل جيداً ويضاف إلى الخايط السابق ويتبل الجميع ويحشى بهذا الخايط الضلع ويحاط ثم يشك بالسيخ أربع مرات ويوضع في حلة كبيرة ويصب عليه ماء وافر يغمره ويوضع على النار مدة ساعتين وينزع الريم كلما ظهر ثم ينشل من المرق ويدهن بمزيج من السمن والليمون ثم بالابن الزبادى أو بالسمن وعصير الطماطم ، ويوضع في صينية مدهونه بالسمن ويسوى في فرن متوسط الحرارة إلى أن ينضج ويقدم في

عجن واسع ويزين حوله بالبطاطس الصغيرة المحمرة صحيجة وقطع البنجر المسلوقة أو المكرونة بالجبان .

## كتف محشى

المقادير : أفة قطعة واحدة من كتف الخروف ، رطل حشو بدون لحم .  
الطريقة . ينقى العظم من اللحم ويصير لحم الكتف كالكيس يحشى بالحشوة المذكورة وتربط بخيط أو دوبارة نظيفة ويصب فوقها نحو رطل سمن وتطهى فى الفرن وتقلب حيناً بعد آخر ، وتغلى مراراً بالسمن الذى فى الصينية وتترك إلى أن تنضج نحو ساعة ثم تقدم صحيجة وفوقها صاصة بنية وحولها بعض الخضراوات الصغيرة المطهية بالبخار أو بالفرن كالبطاطس أو الكوسه أو الجزر ، وأحياناً تقطع دوائر وتقدم مع ما ذكرنا .

## قلب محشى

الطريقة : يغسل وينزع من وسطه بعض اللحم ، ويحشى بالخليط المذكور ، ويلف بورقة مدهونة ويوضع فى صينية بهار ربع رطل سمن ويوضع فى الفرن نحو ساعة ويحشى أحياناً بالبيض المسلوقة .

## حشوة بالسجق

المقادير : لحم ناضج مفروم ، ملعقتان عيش يابس ، بيضتان ، قليل من المرق ، جوزة طيب ، ملح ، فلفل .  
الطريقة . تعمل على شكل اسطوانى وثلاث البيض والبقسماط المسحوق أو المدقوق المبتل وتوضع فى صينية بها قليل من السمن وتغلى مراراً بالسمن فى الصينية إلى أن تنضج وتقدم ساخنة مع صلصة بنية أو باردة مقطعة حلقات مع خضروات طماطم وسلطة خضر .

## لحم مدقوق محشو

المقادير : أقة لحم أحمر ، ربع أقة دهن ذيل خروف مفروم ناعماً ، ربع رطل بصل مفروم فرماً ناعماً جداً ، أوقيتا صنوبر أو فول سودانى مقلى ، رطل سمن ، فنجان « قهوة » خل .

الطريقة : تنزع العروق من أقة اللحم وتمسح بفضة نظيفة وتدق جيداً بجرن أو هاون أو فندق وتبيل بالملح والفلفل وتغلى ، ثم يفرم الدهن بمفرمة اللحم الخشنة ويفرم البصل ناعماً وتبيل الجميع بالملح والفلفل ويفرد اللحم المدقوق وتوضع فوقه الحشوة ثم يلف عليها اللحم المدقوق وتربط بدوارة نظيفة ، ويسيح السمن وتحمر في حلة ثم يصب عليها ماء شيئاً فشيئاً وتقلب ، ثم يصب عليها ماء يغمرها مع الخل وتترك على النار نصف ساعة أو تدخل في فرن متوسط الحرارة إلى أن تفضج ثم تفك منها الدوارة .

وتقدم في صحن مستطيل وبجانها بعض الخضراوات، السوتية أو البطاطس البورية ، وأحياناً تقطع حلقات أو دوائر وتقدم .

## حشوة بدون لحم

المقادير : أوقيتان من فول سودانى مقلى قليلاً مقشور ومفروم فرماً ناعماً ، خمس أوقيتات فئات من خبز ناشف ، ملعقة كبيرة من المقدونس المفروم ، قشر ليمونه واحدة مقشورة مع عصيرها المصفى ، معلقة سمن كبيرة ، صفار ثلاث بيضات أو لبن للعجن ، بهار ، ملح ، فلفل .

الطريقة : يخلط الجميع وتبيل جيداً ويعجن بصفار البيض أو اللبن . وتكون المجينة لينة .

## طحال محشى

المقادير : لكل طحال خروف محشى أوقية أرز ، وبصلة صغيرة ، وكباب صيني ، وقرفة ، وشمار .

الطريقة : يغسل الطحجال جيداً ويشق من طرفه ويدق الثمار ناعماً جداً مع البصل ويتبل الجميع ويحشى الطحجال بهذا الخليط ويخيط مكان الفتح ويوضع في ماء مغلي ويترك لينضج وينزع الريم ثم ينشل من المرق ويقطع شرائح كالأصبع ويدهن بالبيض والدقيق والعيش الناشف ويحمر بالسمن المقدوح ، وتقدم المرقة وحدها .

## المحشوات ( الخضر )

أصناف مهمة في الولايم العربية وتقدم صنفاً ثانياً وتؤكل ظهراً أما محشى أوراق العنب فيؤكل ظهراً أو مساء مع المحشى الضلعة .

أما المحشوات من الخضراوات التي ينزع لها وتقوم كالبادنجان والقرع والكوسة الصغيرة الحجم الرخصة والفلفل الأخضر والخيار والعجور الصغير الحجم الرخص والطماطم والبطاطس والبامبي .

تغسل هذه الخضراوات جيداً بالماء وتنقع بماء يذاب به قليل من الملح ثم تقور جيداً وتحشى مع ترك مقدار نصف بوصة داخل القطعة من الحشو لتعطى راحاً للأرز عند نضجه ثم يرص ويغمر بالماء مع عصير الطماطم حسب الذوق ويوضع على نار متوسطة الحرارة ثم تصير هادئة نوعاً .

وقد يطبخ الباذنجان المحشى بدون صلصة الطماطم وتستبدل صلصة الطماطم في محشى الكوسة والعجور والخيار والقرع بلبن زبادى مخفوق مع إضافة بيضة مخفوقة وغليه ثم يصب فوق المحشى قبل إزاله عن النار بعشر دقائق .

ملحوظة : محشى الباذنجان والكوسة والخيار والفلفل والطماطم يبرود ترزع

الفسرة أما الفرع البامبي والبطاطس والبامبي فيتمشرو ويقومون ثم يحشى ويطبخ

## خلطة الحشو

المقادير : نصف أقة لحم ضأن أحمر ، ربع رطل دهن من ذيل الخروف ، وربع أقة أرز ، فلفل وملح وملح وملعقة سمن .

الطريقة : يفرى اللحم بمفراة اللحم الخشنة ويغسل الأرز بعد تنظيفه جيداً ويتبل الجميع بالملح والفلفل ويضاف وملعقة كبيرة سمن إلى الحشوة ثم يحشى بها

الخضار المطلوب ويترك مقدار بوصة إذا كان الخضار كوسة أو قرعاً أو عجوراً أو  
باذنجانا ليبرد الأرز مكانا عندما ينضج .

## شيخ المحشى (أو محشى بدون ارز) على الطريقة الشامية

الخضار الذى يحشى بهذا الخليط هو الباذنجان الصغير وقرع الكوسة  
الصغير والقرع البلدى الأصفر .

المقادير : نصف أقة لحم سمين ، وربع أقة بصل ، وأوقيتا صنوبر أو فول  
سودانى مقلى ، ورطل سمن [ أو زيت وسمن ]

الطريقة : يفرى اللحم بالمفراة الخشنة ويفرى البصل فرياً ناعماً ويغسل ويدعك  
بالمح ويقلب اللحم بالملح والفلفل ويوضع على نار متوسطة ثم يضاف إليه  
البصل وتقلب إلى أن يصفر لونه وتضاف إليه الصنوبر صحيحاً  
أو الفول السودانى المفرى ويقلب دقيقتين ثم ينزل عن النار ويقطع القرع  
الأصفر قطعاً طولها نحو أربع بوصات فى بوصتين أو ثلاث بوصات عرضاً ويقشر  
ويقور ثم يحشى بالخليط المذكور سابقاً ويحمر بالسمن أو بالزيت أو بخليط منها  
ثم يرص فى حلة ويغمر بصلصة طماطم أو بلبن زبادى مخفوق بعد أن تضاف إليه  
بيضة وملعقة دقيق ويغلى على النار أولاً ثم تصب الصلصة المطلوبة لتغمر المحشى  
ويترك على النار الهادئة إلى أن ينضج .

## حشو الضلحه (الباذنجان الأسود)

المقادير : نصف رطل بصل ، فنجانى شامى أرز ، ربع رطل زيت طيب ملعقة  
صغيرة من نعناع مفروم فرماً ناعماً أو قليلاً من مسحوق النعناع الناشف ، نصف رطل  
طماطم وأحياناً يضاف إليه كبكيك منقوع ومقشور .

الطريقة : (١) يفرى البصل فرياً ناعماً ويدعك بالملح

(٢) ينقى الأرز ويغسل جيداً ثم تغسل الطماطم وتغسل وتفري

(٣) تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتتبّل بالملح والفلفل ، وقد يضاف إليه كمون وبهارات ويصب عليها فنجان شاي زيت طيب .

(٤) وتحشى بهذا الخليط جميع أصناف الخضروات المذكورة سابقاً وتطبخ بصلصة طماطم أو بصعير أربع ليونات عند الطبخ ، وأحياناً تسوى هذه الحشوة نصف سوى قبل إن يحشى بها الخضار المطلوب حشوه ، ثم يحشى ويطبخ كالمحشى المذكور سابقاً .

## كوسة محشو

### على الطريقة الفرنسية

المقادير : نصف أقة كوسة صغيرة ، أربعة أرطال لبن حليب ، أوقية سمن ، أوقية دقيق ، ملح ، فلفل أبيض ، مخ رأس خروف .

الطريقة :- ينظف المخ وتغسل الكوسة جيداً وتقطع الواحدة نصفين طولاً ثم تغسل بالماء ثم تغلى بماء مع المخ نصف استواء . ثم ترفع الكوسة وينزع منها اللب وتفرم فرماً ناعماً مع المخ المسلوقة جيداً وتتبّل بالملح والفلفل ثم يحمر الدقيق بالسمن نحو خمس دقائق ثم يضاف اللبن وهو ساخن شيئاً فشيئاً مع التحريك المستمر إلى أن تغلى جميعاً ثم تنزل عن النار وتصب فوقها المخ ولب الكوسة المتبّل ويقلب الجميع ثم تحشى به الكوسة ويرص في صينية مدهونة بالسمن وتدخل فرنًا متوسط الحرارة ثلاثة أرباع الساعه وأحياناً يضاف إليها عصير الطماطم .

## طماطم محشو

المقادير : أقة طماطم ، أوقية مقدونس ، أوقية بصل ، أوقية دقيق ، نصف رأس ثوم ، ستة بيضات إلى اثنا عشر بيضة .

الطريقة : يفرم البصل والمقدونس والثوم ويضاف إليها الدقيق ويتبّل الجميع جيداً ويوضع السمن في الصينية وتحشى قطع الطماطم بالخليط المذكور وتوضع

على النار وتغطي نحو عشرين دقيقة ثم يرفع الغطاء وتكسر بيضة على كل قطعة طماطم وتوضع فوقها قليل من الملح والبهارات وتوضع على النار ربع ساعة أو توضع في فرن متوسط الحرارة ربع ساعة وتؤكل ساخنة .

## بطاطس وطماطم محشو

الطريقة : تقشر البطاطس وتقور الطماطم وتحشي بخليط من اللحم والأرز أو باحدى خلطات الحشو الأخرى وترص في حلة يكون البطاطس فيها من أسفل والطماطم من أعلى وتغمر بالماء وصلصة الطماطم وتطبخ على نار متوسطة ثم تصير النار هادئة، وقد ترص في صينية ويضاف اليها عصير الطماطم وترج في فرن متوسط الحرارة . ويمكن أن يحشى الفلفل الأخضر والطماطم ويطبخ الاثنان معا . وقد يحشى ورق العنب والكوسة الصغيرة جدا ويطبخ الاثنان مع المناير « جمع ميمار » .

ملحوظة : دائماً يحشى الميمار ويغسل ويغمر بالماء ويوضع على النار إلى أن يغلي وينزع منه الريم حتى يستوى نصف استواء ثم ينشل ويوضع في أسفل الحلة ويرص فوقه أى نوع يراد طبخه معه من الحشى ويغمر بالماء ويوضع على نار متوسطة ثم هادئة إلى أن ينضج الجميع .  
أما الأرز فيحشو الطماطم فيجب أن ينقع في ماء مغلي نحو ساعة ثم يشطف ويتبل مع اللحم وتحشى به الطماطم .

## الخضر والاوراق التى تحشى

أنواعها :

ورق العنب ، الكرنب ، والساج ، وورق الكركمى الرخيص ، وورق

البطاطس الرخيص :

الطريقة : تفصل أوراق الكرنب بعضها عن بعض وتغسل جميع الأوراق التى تحشى جيداً ثم توضع في ماء مغلي لمدة دقيقة واحدة وترفع من الماء وتحشى

كل ورقة صغيرة على حدة . أما الأوراق الكبيرة فتقطع قطعاً متساوية ليكون شكلها وهي محشوة جميلاً منظماً في الطبق عند الأكل .

**طبخها :** ترص هذه الأوراق المحشوة في الحلة بعضها بجانب بعض وطبقات بعضها فوق بعض ، ويوضع فوق كل طبقة وأخرى بعض فصوص الثوم المقشر خصوصاً في محشى الكرنب وورق العنب .

وقد تسلق الكوارع وتنزع منها الريم ثم تصفى المرق وتوضع الكوارع المستوية نصف استواء تحت محشى ورق العنب ، ثم يوضع فوق المحشى صحن مفلطح ويكبس بحجم وزن نحو ربع رطل ثم يصب فوقه المرق أو الماء إلى أن يغمره ويطبخ على نار متوسطة ثم تصير هادئة وقد تحشى المتاير وتسلق نصف سلق وتوضع أسفل المحشى كالكوارع وهذا يكسبها نكهة ودسماً لذيذاً وأحياناً يوضع نخاع البقر في الوسط (أسفل الحلة) ويرص فوقه المحشى ، وقد يستغنى عن الكوارع والمتاير والنخاع ويطبخ المحشى بدون أى شيء ويضاف عصير ثلاثه لميونات إلى المحشى قبل إنزاله عن النار بمقدار خمس دقائق ، ويضاف المحشى أوراق الكرنب مع الليمون قليلاً من مسحوق النعناع الناشف .

## صلصة اللبن

يحشى الخضار ويغمر بالماء ويضبط ملحه ويوضع على نار متوسطة إلى أن يقرب نضجه ، ثم يخفق اللبن بعد أن تضاف إليه بيضة واحدة مخفوقة وملعقة دقيق ويحرك جيداً إلى أن يغلى ويضاف إلى المحشى ويترك إلى أن ينضج ويوضع له بعض مسحوق النعناع الناشف عند نضجه وأحياناً توضع له ثلاثة فصوص ثوم مدقوق وقليل من الملح .

والمحشوات التي تطبخ باللبن الرائب هي :

الكوارع والكوسه والقرع الأصفر البلى والخيار والمجور .

## الباب الحادى عشر الخضروات

مقدمة عن الخضروات • سلق الخضز • الخضز السوتيه • الخضز  
اللى تطهى بالفرن • الخضز اللى تطهى بالبخار • تحمير الخضز • المسقعة  
المكهور بالتقليية • بطاطس بيوريه • التربيية أو الخضز المشككة • الخضز  
بالكارى • قالب خضز بالدجاج • قالب لحم بالخضار والجلاتين • الكرات  
بالدمعة • الملوخيا البورانى • التقليية • ملوخيا شوربة سائلة • فتة ملوخيا •  
بامية • بامية ويكه • القلقاس • ملاح الورق • عدس بالرجلة من الهند •  
أرز بالقرنبيط • بطاطس مع باذنجان • بادهى • كارى هندى.

## الخضروات

طريقة تنظيف الخضز ذات الأوراق : طلالوفيا ، والرهمز ، والساج ،  
والاسفاناخ ، والكرنب ، والانس ، والقمونس ، والجرجير . الخ ...  
١- تنزع مئها الأوراق التالفة والأوراق ذات اللون الأصفر .  
٢- تغسل بماء بارد مرات وتنقع بماء وملح عشر دقائق لاهلاك الحشرات اللى  
تكون عالقة بها ، وخاصة اللى تؤكل نيئة ثم تشطف بماء صاف .  
البقول الخضراء : طلالوبيا والفاصوليا والبامبة .

١ - تمسل أولا جيذا وتنصفى .  
٢ - تزال الخيوط من جوانبها وتشق وتقطع أحيانا كالفاصوليا واللوبيا وتقع  
الباميا بعد مسحها بفضة نظيفة جيذا من الطرفين وتفصص . أما البسلة  
وتغسل وتنقع فى ماء وقليل من الملح .  
للجزر والرره : طلائفت . والبنجر . والفجل . والبطاطس والجزر والقلقاس .

- ١ — تنقع قليلا ثم تشطف جيدا وتغسل باعتناء لإزالة الأوحال وغيرها منها .
- ٢ — تنقع وتقشر بماء وقليل من عصير الليمون ليحفظ بياض لونه عدا البنجر فيغسل ويسلق أو يطهى بالفرن أو على البخار بقشرته بعد غسله جيدا حتى لا يتغير لونه ثم يقشر بعد النضج .

## سلق الخضر

الطريقة :

- ١ — لبقاء اللون الأخضر يحسن سلق الخضر في ماء مغلي يغمرها بعد أن يضاف إلى الماء المغلي ربع معلقة شاي بيكربونات الصودا وملاحظة نزع الغطاء عنها أثناء السلق .
- ٢ — في حالة عدم وجود بيكربونات الصودا يغلي ماء كاف ويرفع عنه الغطاء وتسلق الخضر بدون تغطيتها مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٣ — يضاف نصف معلقة شاي من الملح لكل رطل ماء .
- ٤ — يضاف بعض الليمون لماء سلق الكرنب والقرنبيط ، ويوضع وجه القرنبيط إلى أسفل حتى لا يعلق به الريم .
- ٥ — تضاف لماء سلق البسلة بعض النعناع وبصلة ، وتغلى الخضر المسبوقة بصلصة بيضاء أو بأى نوع حسب الرغبة وتقدم .

## الخضر السموتية

- الطريقة : تسلق الخضر بعد تجهيزها بماء مغلي يغمرها مضاف لكل رطل ماء نصف معلقة « شاي » ملح بيكربونات الصودا إلى أن ينضج ثم تصفى وتشطف بماء صاف وتصفى ثم تسخن قليلا . وتسيح أوقية زبدة أو سمن وتصب عليها وتقلب مع ضبط الملح ، وهى تؤكل وحدها أو مع اللحوم والطيور والاسماك . وهذا الصنف ينفع الناقهين والمرضى والاطفال وأفضل الخضراوات التى تؤكل سوتيه : البطاطس ، والبسلة ، والفاصوليا الخضراء ، واللوبيبا الخضراء ، والجافه ، والكوسه ، والاسفانوخ ، والساج .

## الخضرا التي تطهى بالفرن

ترج الخضرا كالباذنجان والبنجر والبطاطس فى الفرن إلى أن تنضج ثم تقشر وتجهز حسب الرغبة .

## الخضرا التي تطهى بالبخار

أنواعها : البطاطس الصغيرة الحجم والبنجر والكوسة والجزر .  
الطريقة : يوضع وعاء واسع يملأ ثلثاه بالماء ويغطى ، ثم تغسل الخضرا المراد طهيها بالبخار فى وعاء أصغر منه ، وتغطى . ويوضع الوعاء الصغير الذى يحوى الخضرا داخل وعاء الماء المغلى ، ويترك ساعتين إلى أن تنضج الخضرا فتقشر وتقدم حسب الرغبة ، وهذه الطريقة تحفظ كل خواص الغذاء ، وهضمها أسهل أنواع الطبخ ، وتفيد الاطفال والمرضى والناقين .

## تحمير الخضرا

أنواعها — الباذنجان والكوسا والقرع والقرنبيط ونحوها .  
الطريقة : يقشر الباذنجان أو الكوسا أو القرع ويقطع شرائح بالعرض أو بالطول ويرش بالملح ثم يترك ليصفى مائة مقدار نصف ساعة وتحمر بسمن أو زيت أو بخليط من الاثنين بعضها على بعض ويوضع الخضار المحمر فى مصفاة ناعمة ليصفى منه الدهن ويقدم مع صنف من أصناف اللحوم حسب الذوق . أما القرنبيط فيسلق إلى أن ينضج ثم يحمر . والبعض يصنعون له صلصة خل مع الثوم المدقوق وللقرنبيط صلصة طحينية تجهز بالطريقة السابقة وبلت القرنبيط بالبيض والدقيق أو بمسحوق العيش الناشف ويجهز بعد ذلك وتضاف له الصلصة المذكورة .

## المسقعة

المقادير : نصف أقة لحم ضأن ، وأقة باذنجان ، ونصف أقة طماطم ، ونصف رطل ماء ، ملح ، فلفل ، بصل كبيرة ، سمن أو زيت .

الطريقة : تفرم اللحم بمفرمة اللحم الخشنة ، ويفرم البصل ثم تصب أوقية سمن ويحمر بها اللحم المفروم والبصل بدون أن يحمر لونها ثم يقشر الباذنجان ويقطع شرائح ويرش بقليل من الملح ويترك نحو ربع ساعة . ويحمى الزيت أو السمن أو خليطهما ويحمر به الباذنجان تحميراً خفيفاً ثم توضع التقلية والباذنجان المحمر طبقات في حلة إذا كان سيطبخ في البيت أو في صينية إذا كانت ستدخل في الفرن وتمصر الطماطم ويصب العصير عليها مع الماء ، ويضبط الملح وتوضع على النار أو تدخل في الفرن ، وتترك إلى أن تسبك وتطبخ بهذه الطريقة البامية والقرع والكوسا بلبن أو بصلصة أو بلبن زبادي ( أي روب ) .

## المكهور بالتقلية

المقادير : نصف أقة لحم ، أقة خضار فاصوليا خضراء ، نصف أقة طماطم ، أوقيتا سمن ، بصلة كبيرة ، نصف رطل ماء ، ملح ، فلفل .

الطريقة : يغسل اللحم جيداً ويقطع قطعاً متوسطة ويحمى السمن في حلة ويوضع فيه اللحم ويقلب نحو عشر دقائق ثم تحرط البصلة وتضاف إلى اللحم ويرش عليهما قليل من الملح والفلفل ، وتغطي الحلة ويقلب الجميع ويضاف إليه قليل من الماء إلى أن يقرب نضج اللحم وتضاف إليها الفاصوليا بعد غسلها وتجهيزها وتقلب نحو ثلاث دقائق ثم تغسل الطماطم وتمصر أو تقطع قطعاً حسب الرغبة وتضاف القطع أو العصير مع باقى الماء إلى المطبوخ ، وتترك على نار متوسطة ويضبط ملحها . وتغطي إلى أن تسبك جيداً وتنضج . وتطبخ بهذه الطريقة خضراوات : الكرنب والبسلة والباميا والكوسا والباذنجان والأسبناخ ، والفول الأخضر ، والرجلة .

وتضاف إلى الرجلة نحو قبضة يد أرز ، وإلى السليج والاسبناخ بعض الفول السوداني أو الصنوبر على أن تفرم اللحم بمفرمة اللحم الخشنة عند طبخ هذين الصنفين .

## بطاطس بيوريه

المقادير : ربع أقة بطاطس ، أوقية سمن ، أوقيتا لبن حليب ، أو مرقة لحم أو طيور ، فلفل ، ملح .

الطريقة : تسلق البطاطس جيداً وتقشر وتفرم بمفرمة اللحم الناعمة وتهرس بالملعقة جيداً أو تعجن باليد قليلاً ثم يضاف إليها اللبن أو المرق ويقدح السمن ويبرد ، ويضاف إليها مع مزج الجميع ويتبل بالملح والفلفل وتقلب بملعقة خشب ، وهو يؤكل ساخناً ، وينفع للأطفال والناقهين ويقدم مع أصناف أخرى .  
والخضراوات التي تعمل بيوريه هي البطاطس كما ذكر والسليج والاسباناخ والبسلة والفاصوليا البيضاء والقلناس .

## الخضر المشكلة

المقادير : نصف أقة لحم ضأن ، ربع أقة جزر ، ربع أقة بصل صغير ، نصف أقة بسلة خضراء ، نصف أقة بطاطس صغير ، نصف أوقية نعناع مفروم ، رطل ماء ملح ، فلفل .

الطريقة :

- ( ١ ) يغسل اللحم ويقطع مربعات صغيرة وتجهز الخضر وتترك صحيحة .
  - ( ٢ ) يغلى الماء ويوضع فيه اللحم والجزر والبصل ويضبط الملح وتغطي الحلة وتترك نصف ساعة على النار الهادئة .
  - ( ٣ ) يضاف البطاطس والبسلة والنعناع وتغطي الحلة حتى يتم النضج وأحياناً تضاف إلى الطبخ ملعقة « شاي » من عصير ليمون ثم يغرف في صحن عميق ويؤكل ساخناً .
- وتستعمل كذلك أصناف الخضراوات الأخرى الموجودة في الفصل من السنة كالفاصوليا والبادنجان والبطاطس والكوسا الخ .

## الخضار بالكارى

المقادير : نصف أقة خضار من أى نوع ، ٨ أوقيات صلصة كارى ( ينظر باب الصلصات ) ربع أقة لحم ، نصف أقة أرز مسلوقة .  
الطريقة : تجهز الخضار وتغسل وتعمل صلصة الكارى وتضاف إليها الخضار وتطبخ على النار المتوسطة إلى أن تنضج ، ثم تغرف فى صحن وحولها الأرز المسلوقة وتقدم ساخنة .

## قالب خضار بالدجاج

المقادير : دجاجة مسلوقة خالية من العظم مفتقة ، نصف أقة خضار أى شكل مسلوقة مثل بسلة أو فاصوليا خضراء أو جزر ، نصف رطل رقاق ، نصف رطل صلصة بيضاء ، ملح ، فلفل ، أوقيتنا سمن .  
الطريقة : تزرع عظام الدجاجة المسلوقة وتقطع قطعاً رقيقة مستطيلة نوعاً وتضاف إلى الخضار المسلوقة ويتبل الجميع جيداً ثم تضاف إليها الصلصة البيضاء ويمزج الجميع جيداً .

يدهن قالب مستدير بالسمن ويطرح الرقاق فى أسفله وجوانبه ويصب الخليط السابق وسط الرقاق ويغطى المزيج بأطراف الرقاق ويصب فوقه باقى السمن ويخبز فى فرن متوسط الحرارة ويقرب فى صحن كبير مستدير ويزين محيط الصحن بطماطم محشوة أى نوع من الحشوة سواء أكانت نيئة أم مطبوخة حسب الرغبة وتقدم .

## قالب لحم بالخضار والجلاتين

المقادير : نصف أقة لحم مسلوقة تقطع مربعات رقيقة ، نصف أقة خضار مشكل مسلوقة ، بسلة ، فاصوليا خضراء ، جزر ، بطاطس مسلوقة بقشرها ثم تقطع دوائر مع ورقتين جلاتين ، رطل ونصف مرق لحم ، نصف رطل طماطم ، ملعقة صغيرة من عصير الليمون ، ملح ، بهار .

الطريقة : توضع البسلة في القالب ثم يوضع فوقها نصف مقدار اللحم ثم ترص فوق اللحم الفاصوليا مع الجزر ، وتقطع الطماطم قطعاً مستديرة وترص فوق الفاصوليا والجزر ، ثم يرص النصف الباقي من اللحم بعد ذلك ثم ترص فوق الجميع قطع البطاطس ثم يضبط ملح المرقة ويضاف اليه البهار . ثم يضاف إلى المرق الجلاتين حسب التعليمات المكتوبة على ورقة الجلاتين ويصب في القالب ويوضع في ثلاجة إذا وجدت أو يكسراثنان كيلو جرام من الثلج وترش بالملح حتى لا يذوب بسرعة ويوضع القالب في الثلج إلى أن يجمد ثم يجهز ماء دافئ ويوضع في الماء الدافئ ثوان معدودات ويقب في صحن بعد أن يمرر طرف السكين حول الطعام الموجود في القالب ويقدم باردا .

وبستهبرل اللحم بلحم رأسع الخروف أو اللسانه أو دهاج مسلوو

## الملوخيا

المقادير : نصف أقة ملوخيا ، دجاجة سمينة ، أو زوجين من الحمام أو زوج أرانب ، أو أقة لحم ضان ، بصلة ، نصف أوقية كزبرة مدقوقة دقا ناعما ، رأس ثوم مفروم ، أوقيتا سمن ، ملح .

الطريقة :

- ( ١ ) تقطع عروق الملوخيا وتغسل مرارا ثم تجفف قليلا وتقطف الأوراق وتفرد على طبلية أو ملاءة نظيفة حتى تجف ثم تقرم بالمخرطة خرطا ناعماً جيداً وتغلى
- ( ٢ ) يجهز اللحم أو الطيور أو الأرانب ثم تغمر بالماء وتوضع عليها بصلة وتوضع على النار وينزع الريم كلما ظهر ويوضع قليل من الملح ويترك إلى أن ينضج .
- ( ٣ ) ثم يصفى المرق بمنخل وينزع منه اللحم أو يترك فيه حسب الرغبة ويضبط الملح ويوضع المرق على النار إلى أن يغلى ثم تضاف إليه الملوخيا وتقلب حتى تتفكك وتغلى مرتين بدون غطاء وترفع عن النار ويقدح السمن وتضاف اليه الكزبرة والثوم ويقب إلى أن يصفر لونه ثم يضاف إلى الملوخيا وقد يجمد اللحم قليلا ويقدم مع الملوخيا على حدة ، والبعض يضاف إلى مرق الملوخيا ملعقة من صلصة الطماطم قبل إضافة الملوخيا للمرق .

## فتة ملوخيا

المقادير : رغيف يقطع مربعات صغيرة ويحمر ، أو خبز مقعد ، ملوخيا مطبوخة ، أرز مفلفل ، بصال مفروم ومنقوع في الخل ، أو عصير ليمون ، لحم مفنت .

الطريقة : توضع قطع الخبز المحمر أو المقعد وتصب فوقها الملوخيا ثم الأرز ثم قطع اللحم الصغيرة وتصب فوقها ملعقة كبيرة أو ملعقتان من البصل المفروم المنقوع بالخل أو بعصير الليمون وتقدم ساخنة أو تعمل مثل فتة الكوارع .

## الكرات بالدمعة

الطريقة :

١ - يجهز الكرات ويقشر ويقطع الجذر الأبيض قطعاً متوسطة ، يسلق نصف سلق في ماء مغلي به ملح .

٣ - تصب الدمعة ويضاف إليها الكرات المسلوقة .  
يترك إلى أن ينضج وقد تستبدل بالطماطم عصير ليمون .

## الملوخيا البوراني

المقادير : نصف أقة ملوخيا ، ربع أقة لحم بقرى خليط أو طيور مقطعة ، بصلة مفرية ، ملعقة كبيرة حمص مرسوس ، ملح ، فلفل ، لتر ماء أو مرق .

الطريقة : تغسل الملوخيا وتقطف أوراقها وتغسل ثانياً وتصفى من الماء وتفرد على طباية أو لوح لتجف ثم تفرى بالسكين وتغلى لوقت استعمالها .

## التقلية

المقادير : ملعقة كبيرة من مسحوق الكزبرة الناشفة ، نصف رأس ثوم ، ملعقتا سمن .

الطريقة : تخمر التقلية في السمن بعد تجهيزها على نار متوسطة مع الانتباه

لبقاء لونها الأخضر ثم ترفع وتصفى بمصفاة ، ثم يحمر البصل تحميراً خفيفاً ويضاف اللحم ويقلب على النار عشر دقائق ثم يغسل الحمص ويضاف مع اللحم والماء ويتبل بالملح والفلفل . ثم يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة عشر دقائق ثم تضاف الملوخيا المحمرة وتغلى على النار خمس عشرة دقيقة وبعد أن تعمل النغلية تضاف إلى الملوخيا .

## البامية

المقادير : أقة بامية ، نصف أقة لحم ، أقة طماطم ، ثلاث بصلات كبيرة ، كزبرة ، قليل من الثوم المدقوق ، ملح ، فلفل ، نصف رطل سمن ، رطل ماء .  
الطريقة : تتمع البامية من أطرافها وتنظف وتقذح السمن وتحمر به قليلاً ثم يغسل اللحم ويفرم بكميات صغيرة .

ويفرم البصل ويضاف إلى اللحم مع ذرة ملح ويقلب مدة خمس دقائق ثم يضاف قليل من الماء ، وتتبل بالملح والفلفل وتترك على النار مغطاة ربع ساعة ثم يرص اللحم في أسفل القدر ، ثم ترص البامية وفوقها البصل ويضاف إليها عصير الطماطم وباقي الماء ، ويضبط الملح ويضاف بعد ذلك الثوم مع الكزبرة إذا رغب في ذلك ، وأحياناً يستغنى عنها حسب الذوق ويضبط الملح وتغلى وترفع على نار هادئة إلى أن تنضج .

وأحياناً تطبخ البامية بهذه الطريقة ويستغنى عن اللحم ويستبدل بالسمن زيت السمسم الجيد بعد أن يقذح جيداً .

## البامية الي يكت

المقادير : نصف أقة لحم ضأن ، أو عجل صغير ، أقة بامية خضراء أو جافة ، بصلة كبيرة مفرومة ، ثلاثة أرطال ماء ، أو مايزن أقة ماء ، أو مرق طيور أو لحم . ملح ، فلفل ، رأس ثوم ، ملعقة متوسطة من الكزبرة الناعمة ، أوقيتا سمن .

الطريقة : تجهز البامية ثم تحرط خرطاً رفيفاً وتحمر قليلاً بالسمن ويحمر البصل حتى يصفر ثم يضاف إليه اللحم المقطع أو المفروم فرما ناعماً ويحمر ثم يضاف الماء أو المرق وتترك إلى أن يقرب اللحم من النضج فتضاف البامية وتحرك بملقعة أو بمفراك إلى أن تنهرس ويضبط الملح والفلفل أو الشطة وتترك إلى أن تنضج .

وتطهى البامية الجافة بهذه الطريقة بعد تنظيفها ودقها ناعماً .

## القلقاس

المقادير : أفة قلقاس ، نصف أقة لحم ، رطل طهاطم ، نصف أوقية خل ، ملح ، فلفل ، سمن .

الطريقة : يغسل القلقاس بماء به قليل من الملح ويجفف بقطعة نظيفة جيداً ويقطع شرائح رقيقة نوعاً ويحمر بالسمن المقدوح وينشل من السمن ، ثم يغسل اللحم ويقطع قطعاً صغيرة ويحمر في السمن الذي يبقى من تحمير القلقاس . ويضاف عصير الطهاطم بعد تصفيته إلى اللحم ويتبل بالملح والفلفل ويغطى ويترك إلى أن ينضج اللحم ثم يضاف إليه القلقاس والخل ويضاف قليل من الماء حتى يغطي القلقاس ويوضع على نار هادئة حتى ينضج .

## عدس بالرجلة

المقادير : فنجان عدس ، طهاطمتان كبيرتان ، نصف رطل رجلة ، ملح ، كركم ، فلفل ، ملقعة كبيرة من عصير الليمون ، بصلة كبيرة .

الطريقة : تحرط البصلة وتحمر بالسمن وتحرط أوراق الرجلة خرطاً ناعماً بعد غسلها وتنشيفها جيداً وتضاف إلى التقلية ، ثم يغسل العدس جيداً ويوضع فوق الرجلة ثم الملح وتحرط الطهاطم أيضاً وتضاف إلى الخليط وتضرب بمضرب البيض ثم تتبل بعصير الليمون والكركم .

## عدس بالكوسا

المقادير : ربع أقة عدس صحيح ، أقة كوسا ، عرديب محلول ، أوقيتا دقيق أوقيتا زيت أو سمن للتقلية ، بصلة كبيرة .

الطريقة : يغسل العدس بعد تنقيته جيداً ويوضع في حلة ويغمر بالماء ويوضع على النار إلى أن ينضج نصف استواء . ثم تقشر الكوسا وتخرط قطعاً صغيرة وتضاف إلى العدس ويضبط ملاحه ويمزج الدقيق بمحلول العرديب ويضاف إلى الخليط ويقلب ويوضع عليه ماء كاف ، ويترك يغلي إلى أن يغلي قوامه ويصير كالمديدة أو المهلبية وينضج وينزل عن النار . وأحياناً يضاف إليه قليلاً من المقدونس ثم يقدهح الزيت ويقشر البصل ويخرط ويحمر بالزيت وتضاف هذه التقلية إلى المطبوخ ويغرف ويقدم بارداً أو دافئاً والبعض يفضل أن يطبخ العدس مجروشاً .

## اسباناخ مع البيض

الطريقة : يفرم الاسباناخ فرماً ناعماً ويسلق ويعمل بوريه باللبن أو بالمرق ، كالبطاطس ، ويتبل بالملح والفلفل ، ويوضع وسط الصحن وتوضع حوله حلقات البيض المسلوقة .

## ملاح الورق

المقادير : نصف أقة لحم ضأن ، مقدار من الورق بالصلصة ، عطرونه . ويكة ،

بهار .

الطريقة : يقطع اللحم ويغسل ، وتقطع بصلة أيضاً ويضعان سوياً على النار وبعد تحريكهما قليلاً يوضع البهار وقليل من الماء ، وبعد أن ينضج اللحم جيداً يخرج من القدر ويوضع الورق على المرق وقليل من العطرون ، وبعد أن ينضج الورق يفرك جيداً إلى أن يصير لونه مخضراً ثم تضاف إليه الويكة وتفرك جيداً ولا تترك على النار كثيراً لئلا يصفر لونه .

ومثل صلح اللوزيا والشمار والبامية الخضراء وورق البسلة .

## أرز بالقرنبيط

المقادير : قرنبيط ، نصف كباية أرز ، ملح ، فلفل ، كركم .

الطريقة : يجهز القرنبيط ويسلق نصف استواء ، ثم يحمر بالسمن ويطبخ الأرز بمرق القرنبيط ويتبل بالملح ويغرف في الطبق ويزين وجه الطبق بالقرنبيط المحمر مع رشه بالفلفل والكركم .

## بادهي

المقادير : نصف رطل بامية ، نصف رطل بطاطس ، باذنجانة كبيرة ، رأسا

ثوم ، مقدونس ، أوقية سمن ، قليل من الماء . نصف رطل طماطم .

الطريقة : تقمع البامية وتغسل وتجفف وتشر البطاطس وتقطع مكعبات صغيرة ويمجن الثوم والكزبرة الخضراء إذا أمكن وجودها مع ذرة ملح وتشق الباذنجانة وتحشى بالبهار ثم توضع في الوسط وتحتها وحولها توضع البامية مع البطاطس والطماطم المخروط والسمن وقليل من الماء ويوضع الجميع على النار إلى أن ينضج ويقلب في الصحن كالثقالب .

## كارى هندی

المقادير : أوقيتا سمن ، ملعقة متوسطة من الحلبة ، فنجان « شاي » حمص

مطحون ناعم كالدقيق ، نصف رطل خضار من أي صنف ، محلول عرديب ( تمر هندی ) ملح ، فلفل ، كيون ، حبهان ، كزبرة خضراء .

الطريقة : تحمص الحلبة قليلا بالسمن ويضاف إليها دقيق الحمص مع التقليب الجيد وتصب على الخليط ثلاث أو أربع كوبات ماء ، ويجهز الخضار ويخروط ويضاف إلى المطبوخ ثم يضاف إليه محلول العرديب والكزبرة الخضراء والكمون والحبهان وترك إلى أن تنضج .

## الباب الثاني عشر

### النشويات

الأرز المسلووق • الأرز المفلفل المصرى • الأرز بالطماطم • الأرز أو برغل بالدفين . الأرز بالبن والطيور ، سلق المكرونة ، المكرونة المطبوخة ، المكرونة المفلفة المكرونة بالطماطم بالفرن ، صينية مكرونة بالبيض بالفرن كريمة ، مكرونة بالكريمة ، الحشوة ، البطاطس المسلووق بقشرة ، بطاطس بيوريه ، البطاطس المحمر بالزيت أو السمن ، كيبية البطاطس ، روستو بطاطس ، الكيبية الشامية ، الخبز البلدى الكيبية المشوية ، كيبية مخبوزة بالفرن ، الكيبية المحمرة ، بفتيك أو سجع بالعجينة المائعة ، عمل الكشك ، طبخ الكشك ، العصيدة العادية ، عمل الجير ، البغاشة عجينة البانكيك ( كعك الطوه ) ، الشيخ أرز أسمر .

### الأرز المسلووق

المقادير . كوب واحد من أرز ، أربعة أرطال ماء ، ملعقة كبيرة من الملح ، ملعقة كبيرة من عصير الليمون أو الخل الأبيض .

الطريقة . ينقى الأرز جيداً ويغسل مراراً ويغلى الماء أولاً ويصب فوقه الليمون أو الخل ويوضع الأرز فى الماء وهو يغلى ويترك القدر مكشوفاً وينزع الريم ويترك هكذا إلى أن ينضج ويصفى بمصفاة السلك وينظف بماء ساخن نظيف وتوضع ورقة نظيفة بيضاء ويفرد الأرز فوقها ثم توضع فى فرن هادىء ويقلب الأرز من حين لحين حتى يجف ، ويستعمل هذا النوع للكارى بالسّمك المفروم .

### الأرز المفلفل المصرى

المقادير : كوبتان من الماء ، ملعقة سمن ، ملح حسب الذوق ، وربما ملعقة صغيرة تكفى .

الطريقة : ينقى الأرز جيداً ويقدم السمن ويصب عليه الأرز ويقلب حتى يسمع له صوت ، ثم يضاف إليه الماء الساخن والملح ويترك على النار القوية سبع دقائق ، ثم بعد ذلك تكون النار هادئة ويترك إلى أن ينضج ويؤكل ساخنًا .

## الأرز بالطاطم

الطريقة : يعمل باحدى الطريقتين المتقدمتين ، ولكن ينقص من مقدار الماء النصف ويوضع بدله نصف كوب عصير طاطم مصفى ويغرف في صحن مستدير ويسوى على شكل القبة أو يكبس وزين الوجه بكلاوى محمرة أو كبدة محمرة وغيرها ويعمل هكذا الأرز المفلفل بدون طاطم أيضا .

## الأرز أو البرغل بالدفين

المقادير : نصف أقة لحم ضأن سمين أو دجاج أو زوج حمام ، رطل بصل صغير ، ربع رطل كمكبيك ، نصف أقة أرز أو برغل .

الطريقة : تقطع اللحم قطعاً متساوية متوسطة وتنشف وتوضع في ماء يغمرها وتوضع على النار وتوضع فيها بصله كبيرة وقليل من الملح وتزرع الريمة كلما ظهرت ويترك إلى أن تنضج ثم يقشر البصل ويوضع عليها صحيحاً إلى أن ينضج ثم ينقى الأرز أو البرغل ويفسل جيداً ثم يضاف إلى الخليط ويحرك ، ويضبط الملح بشرط أن تغمر المرق الأرز ويترك على نار هادئة إلى أن ينضج وقد تقدم أوقيتنا سمن وتصب فوق الأرز ويؤكل ساخنًا ويقدم معه لبن زبادى .

## الأرز باللبن والطيور

المقادير : كوبة واحدة أرز مجهز بعد التنقية الجيدة والغسل ، كوبتا لبن ، ملعقتان من السمن ، جوز حمام مجهز مقطعة إلى أربع قطع الحمامة الواحدة ، ملح ، فلفل قليل .

الطريقة : يدهن طاجن فخار أو صحن فرن ، ويصب مقدار من السمن ثم يوضع نصف الأرز في الطاجن ويصب فوقه نصف اللبن المطعم وتوضع الطيور المجهزة المتبلة بالملح والفلفل ويصب فوقها باقي الأرز وباقي اللبن ويوضع في الفرن حتى إذا قرب نضجه يقدح باقي السمن ويرش به وجهه ويعاد إلى الفرن ليتم نضجه ويحمر وجهه قليلاً ويقدم في الطاجن أو يقرب على صحن مع لبن زبادى أو بدونه وقد يستغنى عن الطيور حسب الرغبة .

## سلق المكرونة

يغلى مقدار كاف من الماء وتكسر المكرونة حسب الطلب وتوضع في ماء يغلى ويضبط الملح ويترك القدر مكشوفاً حتى تنضج في نصف ساعة أو أكثر بقليل ثم تصفى من ماء السلق وتطبخ حسب الطلب .

## المكرونة مطبوخة

المقادير : ربع أقة مكرونة مسلوقة ، ملعقتان كبيرتان من السمن ، بصلة كبيرة مفرومة ، ربع أقة لحم مفروم ، ربع أقة طماطم ، ملح ، فلفل .  
الطريقة : يقدح السمن ويحمر به البصل واللحم المفروم بدون أن يصفر لون البصل ويضاف إليه ملح وفلفل ثم يضاف إلى اللحم المحمر عصير الطماطم ويغلى إلى أن ينضج وتضاف المكرونة وتقلب بخفة وتغلى نحو ثلاث دقائق ثم تقدم ساخنة . وأحياناً تقدم الدفعة في وعاء وحدها والمكرونة المسلوقة في وعاء آخر بجانبها ويرش وجه المكرونة بجبنة رومى مبشورة .

## المكرونة المفلطة

المقادير : نصف أقة مكرونة صغيرة الحجم كالنجوم ، وما أشبه ذلك ، أو العريضة تكسر قطعاً صغيرة ، ربع رطل سمن ، نصف رطل ماء الجمع مرق لحم عظام أو طيور ، ملح .

الطريقة : تحمر المكرونة في السمن المقدوح وتقلب حتى يصفر لونها جيداً ثم يغلى المرق ويصب على المكرونة المحمرة ويضبط الملح وتترك إلى أن تنضج ولا بأس من زيادة بعض المرق إلى المكرونة إذا احتاجت إلى مرق أكثر فإن هذا يتوقف على صنف المكرونة .

## بطاطس بالدقيق

المقادير : أقة بطاطس ، نصف أقة دقيق ، أربع بيضات ، ملح ، فلفل ، نصف أقة لحم مفرومة ، ربع رطل بصل مفروم .

الطريقة : تسلق البطاطس وتقشر ثم تقرم بالمفرمة الناعمة ، ثم ينخل الدقيق ويضاف إلى البطاطس ويعجن قليلاً ثم تعمل فيه حفرة ويوضع بها البيض ويضاف الملح والفلفل ويعجن جيداً ثم يقطع ويلف كالأصبع ويعد على مبشرة الجبنة من الوجه الناعم ويفرد على طبلية أو ترابيزة إلى الظهر ، وتجهز اللحم المفرومة مع البصل والصلصة ، ثم قبل الغذاء بنصف ساعة أو ساعة ، توضع حلة بها ماء وقليل من الملح على النار إلى أن تغلي ، وتوضع قطع العجين في الماء المغلي إلى أن ترتفع القطع إلى وجه الماء ثم تصفى من الماء وتوضع في صحن وتوضع الثقيلية على وجه الصحن وتقدم .

## المكرونة بالطماطم بالفرن

المقادير : نصف أقة مكرونة مسلوقة ، ملعقتان كبيرتان من السمن ، بصلة مفرومة ، ربع أقة لحم ضأن مفروم ، ملح ، فلفل .

الطريقة : يقدم السمن ويحمر به اللحم والبصل بعد أن يتبل بالملح والفلفل تدهن صينية بالسمن ويفرد فيها نصف المقدار من المكرونة وتفرد فوقها الحشوة المذكورة وتغطي بالمكرونة الباقية ويصب فوقها عصير الطماطم ويرش وجه الصينية بملعقة كبيرة من السمن وتخبز في فرن إلى أن يحمر الوجه وتنضج وتقدم ساخنة .

## صينية مكرونة بالبيض بالفرن

المقادير : ربع أقة مكرونة مسلوقة مطبوخة باللحم المفروم وصلصة الطماطم ، ثلاث أوقيات جبنة مبشورة رومي أو بلدي ، أربع بيضات ، أربع ملاعق كبيرة عيش ناشف مسحوق أو بقسماط .

الطريقة : تدهن الصينية بالسمن الدافئ وترش بالبقسماط أو بالمعش الناشف المسحوق مع جوانب الصينية أيضا ثم تضرب بيضتان وتصبان فوق البقسماط ليغطي قاع الصينية وتضرب بيضتان وتخلطان مع المكرونة ومع الجبن المبشور إذا وجد ، وتوضع المكرونة في الصينية وتخبز في فرن حار حتى يحمر الوجه ثم تخرج من الفرن وتترك لتهدأ حرارتها قليلا وتقلب على صحن كبير مستدير وتقدم ساخنة .

## الكريمة

المقادير : ملعقتان كبيرتان من السمن المقدوح ، وملعقة ونصف من الدقيق ، بيضتان ، ملعقة ونصف من اللبن ، ذرة ملح .

الطريقة : يقدح السمن ويضاف اليه الدقيق شيئا فشيئا ويقلب دقيقتين ثم يضاف اليه اللبن بعد غليه وتبريده ثم تمزج بالبيض بالتدريج مع التقليب المستمر إلى أن تنضج حتى لا يظهر طعم الدقيق فيها وتطبخ بها الأنواع الآتية :  
المكرونة ، الكوسا ، الباذنجان ، السمك ، وتغطي بها الطيور المسلوقة وتقدم مع بعض الشويات كالأرز المفلفل أو المكرونة أو بدون الشويات .

## مكرونة بالكريمة

المقادير : نصف أقة مكرونة عريضة تسلق وتصفى ويضاف اليها قليل من الكريمة وتخلط بها جيدا .

الطريقة : تدهن الصينية بالسمن وتوضع بها طبقة من المكرونة وتفرد فوقها حشوة من اللحم والبصل المفروم فرما ناعما ويحمر قليلا . أى مثل حشو الكميبة وتوضع فوقها طبقة من المكرونة المساوقة ويغطى وجه الصينية بطبقة من السكريمة ويدهن الوجه بقليل من خليط اللبن والبيض ، وتخبز فى فرن معتدل الحرارة إلى أن يحمر الوجه وتقطع إلى مربعات ( أربع بوصات فى أربع بوصات ) وترص فى صحن وتؤكل ساخنة .

## الحشوة

نصف أقة لحم أحمر مفروم بمفرمة اللحم الخشنة ، ونصف أقة بصل يفرم فرما ناعما جداً ويدعك بالملح ويخلط مع اللحم ويتبل بالملح والفلفل ويحمر قليلا بالسمن دون أن يحمر البصل ، وأحيانا تضاف أوقيتا صنوبر أو لوز مقشور أو فول سودانى مقشور مقلى بالسمن قليلا

## البطاطس المسلوقة بقشرة

يحسن أن يكون البطاطس بحجم البيضة متساوية الشكل ويغسل جيداً ويوضع فى ماء مغلى وملح إذا كان جديداً، وان كان قديماً يوضع فى ماء بارد وملح ويرفع على نار هادئة إلى أن ينضج ويقدم مع أصناف أطعمة أخرى.

## البطاطس المسلوقة بدون قشرة

يغسل البطاطس جيداً ويقشر وينغمر بالماء البارد وإذا كان قديماً يضاف لماء النقع قليل من الخل يحفظ لونه أبيض ويسلق بالطريقة السابقة إلى أن ينضج ويقدم أو يستعمل حسب الطلب .

## بطاطس سوتيه

يقشر البطاطس ويقطع مكعبات صغيرة ويسلق ويصفى من الماء ويسيح قليل من السمن ويقلب به البطاطس قليلا ويرش على وجهه الصحن ورق مقدونس مفروم

## البطاطس الصحيح المحمر

يفسل البطاطس الصغير الحجم ويسلق إلى أن يقرب نضجه ، ثم يقشر وهو حار . ثم يقدح السمن ويحمر البطاطس ثم تصفى من السمن ويرش عليه ملح وفلفل ويقدم ساخناً .

## بطاطس بيوريه

المقادير : نصف أقة بطاطس مسلوقة مهروس ناعم جداً ، أوقية زبدة أو سمن ، ملعقتان كبيرتان من اللبن الحليب ، ملح ، فلفل .

الطريقة : يهرس البطاطس المسلوقة بمفرمه الحجم الناعم جداً ويمرر من منخل سلك ويمجن قليلاً باليد ، ثم يغلى اللبن مع السمن ويصب فوق البطاطس المهروس ويتبل بالملح والفلفل ويقلب جيداً بملعقة خشب إلى أن يبيض لونه ويقدم ساخناً أو مع أصناف أخرى .

## تحمير البطاطس

الطريقة : يقدح مقداراً من السمن في طاسة التحمير الواسعة وتوضع فيه قطع البطاطس المسلوقة المجفف في السمن الغزير وتبهر الطوة لتتفرق قطع البطاطس بعضها من بعض وتقلب إلى أن تنضج بدون أن تحمر ثم ترفع من السمن وتصفى على طبلية أو ورقة .

ويسخن السمن ثانياً أكثر مما سبق ثم توضع البطاطس مرة ثانية في السمن الحار ويغمرها حتى تصير هاشية ولونها أحمر ثم تصفى من السمن وتقدم حسب الطلب

## البطاطس المحمر بالنبيت أو السمن

الطريقة : يقشر البطاطس ويقطع إلى أشكال مختلفة وهو نىء أى بدون سلق قطعاً مستديرة دقيقة جداً بالسكين أو بمقاطع خاصة بالبطاطس أو تقطع قطعاً مستطيلة رفيعة مثل عيدان الكبريت أو مثل فصوص الليمون أو تقطع البطاطس

حلقات عريضة كالشريط وتنقع بالماء البارد والملح ثم ترفع من الماء وتجفف وتحمر كما سبق وتقدم مع الأصناف المطلوبة أو وحدها حسب الطلب .

## كفتة بطاطس

المقادير : نصف أقة بطاطس مساوقة معجونة جيداً مع صفار ثلاث بيضات، أوقية سمن ، ربع رطل لحم ، بصل مفروم ناعم محمر قليلاً للحشوة مضافاً إليه صنوبر أو فول سوداني مقشور مجروش مقلّي - ويستغنى عنه أحياناً - مع فلفل أبيض، وبقسماط أو عيش ناشف مسحوق ، سمن غزير للتحمير، مقدونس .

الطريقة : تسيح أوقية السمن وتصب على البطاطس المعجون ويمجن ويبرد ثم يمجن مع البيض والملح والفلفل ويضرب خمس دقائق ويقطع بحجم الأصبع أو مثل بيضة الحمام . وتحشى بالحشوة المذكورة سابقاً وتسوى جيداً باليد وتغطى بالبيض والبقسماط أو بالعيش الناشف وتقدم ساخنة .

## كبيبة البطاطس

المقادير : نصف أقة بطاطس ، نصف أقة لحم ، وملعقتان كبيرتان مفريتان من المقدونس ، ثلاث بيضات ، وربع رطل سمن ، وملعقتان كبيرتان من الدقيق ، ملح ، بهارات مسحوقة ، عيش ناشف .

الطريقة : يفرم اللحم والبصل ثم يتبل بالملح والفلفل ويحمر ويضاف إليه المقدونس أو الصنوبر أو الفول السوداني المقشور المقلّي . وتسلق البطاطس وتقشر وتندق وتعمجن مع البيض والدقيق وتدهن الصينية بالسمن ويرش بالعيش الناشف ثم تفرد طبقة من عجينة البطاطس وتوضع فوقها الحشوة المذكورة سابقاً وتفرد طبقة أخرى من عجينة البطاطس فوقها ثم يدهن الوجه بالسمن وتقطع بالسكين حسب الذوق ويرش وجه الصينية بمسحوق العيش الناشف ويسيح باقي السمن ويصب على الوجه وتخبز في فرن متوسط الحرارة إلى أن يحمر وجهه .

## روستو البطاطس

الطريقة : تغسل كمية من البطاطس الصغيرة وتغسل وتوضع في ماء بارد مملح ويمكن أن تكون نيئة أو تسلق نصف استواء وتجفف جيداً وتوضع في الصينية سمن كاف ثم توضع البطاطس وتسوى في فرن متوسط الحرارة ويفتح الفرن بين فترة وأخرى ليغطي البطاطس بالسمن الموجود بالصينية بملعقة خشب وهي تنضج بعد ساعة إذا كانت بدون سلق وبعد نصف ساعة إذا كانت مسلوقة . وتقدم وحدها أو مع لحوم أو طيور روستو ، وأحياناً تطبخ مع روستو اللحوم والطيور وتقدم ساخنة .

## الكبيبة الشامية

المقادير : رطل واحد لحم أحمر من الفخذ بدون عظم ، رطل برغل ناعم خاص بالكبيبة ، ربع رطل سمن . ربع رطل لحم أحمر مع دهن زيل الخروف ، ربع رطل بصل ، أربع أوقيات صنوبر أو فول سوداني مقشر مفري أو بدونهما .  
الطريقة : يقطع اللحم وتزرع منه الأجزاء الرخوة والعروق وتقطع وتفري بمفراة اللحم الناعم جداً ثم تدق بصله كبيرة في الجرن وتبل بالملح والبهار ويدق معها اللحم المفروم جيداً حتى تصير كالعجينة .

يصوصل أي يجلول « باللغة العامية » من ذيل الخروف البرغم الناعم جيداً باخراج الحصى منه ويعصر باليد ثم يدعك قليلاً ويضاف إليه اللحم المدقوق ويدعك الجميع بعضه ببعض جيداً ثم يوضع الملح ويرش قليلاً من الفلفل ثم تقسم قطعتين وتدق في جرن رخام ذو يد خشبية مستديرة قاعدتها اثنا عشر سنتيمتراً أو فندق خشب وإذا تعذر وجود أي منهما تفرم مرتين بمفراة اللحم الناعمة جداً ثم تطهى حسب الرغبة واليك طرق طهيها .

## الكبيبة المشوية

المقادير : حشو الكبيبة المشوية ، نصف رطل شحم ، نصف رطل دهن من ذيل الخروف .

الطريقة : يفرم الشحم والدهن بمفرمة اللحم الناعمة ويتبل بالملح والفلفل وتقطع الكبيبة قطعاً صغيرة بحجم بيضة الدجاج الصغيرة وتمدى اليد بالماء البارد وترق بها قطع الكبيبة وتوضع فوقها قطعة الحشو وتسوى باليد المنداة بالماء البارد على شكل الأهرامات أو بأشكال مستديرة ثم توضع الشواية ذات الأسياخ العريضة على النار وتحمى على الوجهين ثم تدهن الأسياخ بقطعة دهن وتوضع عليها قطع الكبيبة المجهزة وتشوى من الوجهين على نار متوسطة بدون لب وتوضع في وعاء مغطى وتؤكل ساخنة ويستبدل بها لحم السمك الأبيض أو القرموط .

فيجهز ويطهى كما تطهى كبيبة اللحم غير أن خلط حشوة كبيبة السمك تكون بالبصل المفروم والسمك المفروم والصنوبر أو الفول السوداني أو الجوز « عين الجمل » ويحمر الجميع بقليل من الزيت نصف استواء وتصب عليهم ملعقة صغيرة من عصير الليمون أو العرديب .

## الكبيبة المخبوزة بالفرن

الطريقة : تدهن صينية نحاس بالسمن مع أطرافها العليا وتقطع الكبيبة قطعاً متساوية وتمد باليد على الصينية بها طبقة أولى ثم تفرش فوقها خلطة الحشوة وتغطى بطبقة أخرى من الكبيبة وتساوى باليد المنداة دائماً بالماء البارد ، ويجب تجهيز الكبيبة في مكان بارد مع الاستعانة بالتلج عند اشتداد الحر ثم تقطع كقطع البقلاوة ويصب فوقها السمن مع ملاحظة أن يكون سمك الكبيبة ثلاثة أرباع بوصة وتخبز في فرن متوسط الحرارة .

## الكبيبة الممهرة

تقطع الكبيبة بعد تجهيزها بالطريقة السابقة قطعاً بحجم البيضة وتجوف وتحشى بالخليط المذكور وتسوى على شكل البيضة باليد ثم تحمر بالسمن أو الزيت المقدوح وقد تكون بحجم الليمونة .

وتكون المشوه من فول سودانى مفرى وبصل مفرى وزبيب وتحمّر قليلا بالزيت .

ملحوظة . يقدم مع الكبيبة بكل أنواعها « لبن زبادى أو لبنية أو سلطة باذنجان باللبن الزبادى أو بالطحينية أو شوربة كشك بأوراق الكرنب »

## بفتيك أو سجق بالعجينة المائعة

عجينة بان كيك

الطريقة : يغلى السجق قليلا أو يوضع فى فرن عشر دقائق ثم تقطع الواحدة نصفين وتدهن الصينية بالسمن ويرص فيها السجق ويصب فوقه العجين ويوضع فى فرن حار عشرين دقيقة .

بفتيك بالعجينة المائعة : يقطع البفتيك شرائح دقيقة ويهرس قليلا ويتبل ويشوح بالسمن أو يوضع فى فرن بعد دهنه بالسمن عشر دقائق ، واتمه بالعجين ويوضع فى فرن حار عشرين دقيقة .

ويعمل ممك المنخ واللسان والكبير والكملوى والفاكهه للملوى .

## عمل الكشك

الطريقة : يفصل وتوصل أقة من البرغل الناعم ويوضع فى الشمس إلى أن يجف ثم يوضع فى وعاء كبير ويصب عليه لبن زبادى وكمية كبيرة من الملح ويترك لليوم الثانى فيزداد عليه لبن زبادى حتى يصير البرغل ليناً كالعجين ثم يقطع قطعاً مستديرة صغيرة ويعرض للشمس إلى أن ينشف ثم يوضع فى كيس دمورية ويعلق فى الخزن ويؤخذ منه عند اللزوم وأحياناً يستبدل بالبرغل الدقيق وبالبن الزبادى اللبن الحليب .

## طبخ الكشك

المقادير : رطلان ماء أو من مرق لحم أو طيور ربع رطل كشك ، ثلاث أوقيات سمن ، بصلة ، نصف رطل لحم مفرى .

الطريقة يغلى المسائل على النار ويحل الكشك بكوبه ماء بارد ثم يضاف إلى المرق وتفرم البصلة واللحم ويحمر الجميع بالسمن ويضاف إلى الكشك ثم تغلى قليلا حتى ينضج .

## العصيدة العادية

الطريقة . ينخل دقيق الذرة الأبيض بالمنخل الناعم ويمجن نصف المقدار المراد عمله بالماء البارد ثم يغلى ماء وبعد يوضع فيه العجين المزوج بالماء البارد ويحرك باستمرار إلى أن يجمد كالزبدة المائعة ثم يوضع الدقيق تدريجياً إلى أن تتجمد قليلا وتستوى ثم توضع في الأطباق (الصحون) وعند الطلب تقلب كالحلو ويصب حولها الملاح وتقدم عند الحاجة .

## عمل الجير

الطريقة : تنظف الذرة ثم تغسل وتنشف وتذق ذقا خفيفا ثم تنفض

وتغسل مرة أخرى وتوضع في الماء مدة عشرة أيام ثم تغسل وتطحن وتصفى بقطعة من القماش حتى تصير سائلا مائياً وتوضع في أواني من الفخار وتكون نسبة الماء أكثر منها وتترك مدة ثم تقطف الماء من سطحه بطريقة لا تحرك العجين وثانى يوم يقطف باقى الماء ويوجد على وجهه لون أصفر يقطف ويسمونه بالحادم ومن تحته لون أبيض ناصع يشبه النشاء يرفع بالمعلقة ويقطع قطعاً ، وينثر على قطعة من القماش معرضاً لأشعة الشمس ثم بعد جفافه يخزن لوقت الحاجة .

ملحوظة إذا أريد عمل الحلو منذ أخرج الماء في اليوم الأول . أما إذا كان لعمل العصيدة فيترك مدة ثلاثة أيام لينضج .

## البغاشة

المقادير : نصف أفة دقيق ، ذرة ملح ، بيضتان ، نصف أوقية سمن مقدوح بارد سائل ، كوبه ماء أو أكثر حسب الحاجة ، نصف رطل سمن غير الأول ، عصير ليمونتين .

الطريقة : يخل الدقيق والملح وتعمل نقرة في وسط الدقيق ويوضع بها البيض والماء ونصف أوقية السمن وعصير الليمون ، ثم تعجن عجينة متوسطة وتلت جيداً وتغطي العجينة بشاشة نظيفة مبلولة معصورة جداً مدد ربع ساعة وتعجن مرة ثانية جيداً وتغطي بالشاشة ربع ساعة أخرى ، ثم ترش الرخامة بقليل من الدقيق المنخول وتفرد العجينة حتى تصير رقيقة ويصب فوقها نصف رطل السمن المقدوح بعد أن يبرد وتعجن به العجينة حتى تجمد ، ثم تلف العجينة بحفة على شكل اسطوانة وتضم أطرافها وتغطي ربع ساعة ثم تقطع حسب الرغبة أو تفرد كل قطعة على رخامه أو طبلية أو طريزة ذلك نظيفة بعد دهنها دهنا بسيطاً جداً بالزيت حتى تصير رقيقة ثم تحشي بأحد الأنواع الآتية .

عجينة مبسورة مع نعناع أو ( نعناع ) لحم مع بهل مفروم فرمانا مع

قابل من السمن

## عجينة بان كيك

( كيك الطوره عجينة مائنة )

المقادير : ربع رطل دقيق ، بيضتان ، نصف رطل لبن أو ماء أو هما معا ، ذرة ملح ، وأحياناً يوضع نصف فنجان زيت طيب .

الطريقة : يخلط الدقيق مع الملح وينخلان معا ثم تعمل حفرة وسط الدقيق ويصب اللبن فيها والزيت الطيب إذا وجد أو البيض وثلاثا السائل لبنا إن كان أو ماء مع التحريك المستمر باليد أو بمعلقة خشب حتى يصير مزيجاً غليظاً ويوضع في مكان هادئ ويقدم مقداراً من السمن في طوره ويصب قليلاً من العجين بحيث يغطي سطح الطوره ويكون طبقة رقيقة وعندما يحمر السطح السفلي تقلب على الوجه الثاني ليحمر ثم ترفع وتقلب على طبلية أو صحن مرشوش عليه سكر ناعم ويعصر عليها ليمون وتلف كالسجائر وتقدم .

## الشيخ ارز احمر

المقادير : كوبة واحدة من أرز ، كوبتان مرق ، نصف رطل كبد وكلاوى  
طيور « قوانص » مقطعة ، ملعقتا زبيب ، ملعقتا صنوبر ، ملعقتا لوز أو بندق  
مقشور أو فول سودانى مقشور مغلى بالسمن قليلا .

الطريقة : يقطف الصنوبر إذا وجد وتزال أعناق الزبيب ويفسل ويجفف ، ثم  
يقشر اللوز والبندق ويقطع ارباعا ، ثم ينقى الأرز ويغسل ، ثم يقده السمن ويحمر  
به الكبد والقوانص وتنشل ، ثم يحمر البندق أو اللوز أو الفول السودانى إلى أن  
يصفر لونه ويضاف اليه الزبيب والصنوبر إذا وجد ، ثم تنشل المكسرات وتنقى  
من السمن ، ويضاف الأرز إلى السمن ويقلب حتى يسمع له صوت ويصفر لونه  
وتضاف الرقة وتبل بالملح ويترك الأرز ليغلى ثم تضاف نصف المكسرات وتقلب  
بخفة مع الأرز ويترك الجميع على نار هادئة حتى ينضج ، ويعرف بعد ذلك فى  
الصحن وزين وجهه بباقي المكسرات المحمرة سابقاً وباقي قطع القوانص والكبد  
ويقدم مع الطيور المحمرة أو الخبز أو المسلوقة أو مع اللبن الزبادى .  
ملحوظة : يمكن الاستغناء عن الأصناف غير الموجودة فى البلد .

وإذا طبخ الأرز بهذه الطريقة دون أن يحمر لونه يسمى « الشيخ أرز أبيض »

## الخبز البلى

الطريقة : ينخل الدقيق وتعمل حفرة فى وسطه ، ثم يصب الماء الفاتر ،  
ويعجن جيداً ثم تضاف اليه الخميرة ويستمر العجن لتوزيع الخميرة وإدخال كمية من  
الهواء الرطب ويترك العجين ، وتعمل علامة تبعد عن سطح العجين بسنتيمترين  
ثم يغطى العجين بقماش ويترك حتى يرتفع ، فإذا ارتفع يشكل على أواح مرشوشة  
بالنخالة ، وتغمس اليد فى الدقيق حيناً بعد حين أثناء التشكيل ، ثم يترك العجين  
حتى يخمر ثم يخبز فى فرن معتدل الحرارة بعد تقطيعه وتحميره حسب الرغبة .

## الباب الثالث عشر

### اللبن الزبادى

تخمير اللبن الزبادى • اللبنة • اليخني باللبن الزبادى • لبن أمه • شوشبرك • جنكت • تجبين اللبن ( الجبنة ) • ملاح الروب • ملاح النعيمية .

### تخمير اللبن الزبادى

المقادير : رطل واحد من لبن حليب ، ملعقة واحدة صغيرة من خميرة لبن .  
الطريقة : يغلى اللبن ويترك فى محل بارد إلى أن يصير دافئاً بدرجة الجسم ثم تخفق خميرة اللبن جيداً وتضاف إليها ملعقة كبيرة من اللبن الحليب وتخفق مرة أخرى ثم يضاف إليها اللبن الدافى ويغطى ويترك فى مكان محفوظ إلى أن يجمد .

### اللبنة

المقدار : رطلاً لبن زبادى .

الطريقة : يوضع اللبن الزبادى فى كيس من القماش النظيف ويعلق فى الهواء إلى أن يصفى من الماء ثم يوضع فى وعاء ويصب عليه قليل من الزيت الطيب ويجب أن يوضع فى مكان بارد أو ثلاجة إن وجدت .

### اليخني باللبن الزبادى

المقادير : رطل وربع لبن ، أقة واحدة من اللحم ، أو دجاجة أو جوز حمام ، بيضة واحدة .

الطريقة : يقطع اللحم قطعاً متوسطة ثم يغسل جيداً ويسلق على النار إلى أن تنضج مع نزع الريم كلما ظهر ، وتقطع خمس بصلات كبيرة قطعاً مستطيلة

وتحمر بالسمن إلى أن يحمر لونها ثم تضاف إلى المرق وتغلى مدة عشر دقائق ثم يخفق اللبن جيداً مع البيضة ويوضع على النار ويحرك بملقعة خشب إلى أن يغلى ثم يضاف إلى المرق ويغليان معاً مدة عشر دقائق ، ثم يؤكل ساخناً مع المشويات كالأرز ، أو البرغل ، أو المكرونة المفلفة .

## لبن امه

المقادير : نصف أقة لحم ضأن أو دجاجة أو زوج حمام ، رطلان من البصل الصغير ، بيضتان ، رطل ماء ، ملح ، بهار .

الطريقة : تظف الفرخة أو الحمام وتغسل جيداً وتسلق ويفزع منها الريم إلى أن ينضج ، أو يقطع اللحم قطعاً متساوية بحجم بوضتين وتغسل جيداً ، ثم تسلق وتفزع منها الريمة ، ويقشر البصل ويحمر بقليل من السمن ، ويوضع فوق اللحم . ويخفق اللبن الزبادى مع البيض ويوضع على النار إلى أن يغلى ، ثم يبقى الأرز ويغسل جيداً ويضاف إلى اللبن ويترك على نار متوسطة إلى أن ينضج ثم يقدح السمن على النار ويسحق الثوم مع قليل من الملح ويحمر بالسمن ، ثم يصب عليها ويرش بقليل من مسحوق النعناع الناشف وبعض الأحيان تضاف إليها بعض قطع كيبية مجوفة مستديرة محشوة باللحم والبصل المحمر وتترك على النار نحو عشر دقائق وتقدم أحياناً مع كيبية مخبوزة بالفرن أو مشوية .

## شوشبرك

المقادير : نصف رطل دقيق ، نصف أقة لحم ، ربع أقة بصل ، بيضة واحدة ، أربع أوقيات سمن .

الطريقة : يعجن الدقيق عجينة اعتيادية وتفرد بالشوك جيداً وتقطع بفندجان القهوة قطعاً مستديرة رفيعة ، ثم تجهز حشوة باللحم والبصل المقري فرياً ناعماً ويحمر قليلاً ويضبط ملحاً وتحشى به قطع العجينة وتضم بعضها إلى بعض ويضغط عليها جيداً ثم يلوئ الطرفان ببعضهما على بعض ، ثم يخفق اللبن مع

البيضة ويغلى على النار ثم تفتق أوقيتان أرز وتغسل وتضاف الى اللبن الى أن ينضج ثم تضاف اليه قطع المجيب المحشوة بعد أن تحمر قليلا بالسمن ويغلى مدة خمس دقائق ثم يحمر رأسا ثم مدقوق مع قليل من النعناع وتصب عليه ثم يؤكل هذا الصنف وحده أو مع بعض اللحوم المشوية .

## جنكت

هو لبن متخمّر سهل الهضم مفيد للأطفال والمرضى والضعفاء وللأصحاء أيضا مع الفاكهة المطبوخة وله خمرة خاصة به .

المقادير : رطل واحد من اللبن ، جوزة الطيب أو فانيليا ، ملعقة شاي خميرة المنفحة ، ملعقة شاي سكر .

الطريقة : يسخن اللبن لدرجة حرارة الجسم (٩٨ ف) ثم يحلى بالسكر وتضاف اليه الفانيليا ، ثم تضاف المنفحة وتقلب باحتراس مرة أو مرتين وتصب حالا في أكواب أو في صحن بلورى : ثم تترك بدون حركة بعيدة عن الهواء حتى تجمد ويستغرق ذلك نحو ساعة ونصف ، ثم يرش الوجه بمسحوق جوزة الطيب أو الكريز أو الفواكه الأخرى .

## تجيين اللبن (الجينة)

الطريقة : يصفى اللبن بشاشة نظيفة ، ثم يوضع في وعاء نظيف ويترك على النار قليلا حتى يصير حرارة الجسم ، ثم تسحق خميرة الجينة [وهي تباع مجهزة بالأجزخانات] أو المنفحة بعد صنعها وتذاب بقليل من الماء ثم تضاف الى اللبن وتحرك خمس دقائق أخرى وبعدها يغطى اللبن ويترك الى أن يجمد . ثم يقطع بالسكين ويترك قليلا حتى يخلو الماء ويصفى بشاشة نظيفة ويعلق في الهواء في مكان بارد ظليل حتى يجف ، ثم تقطع الجينة قطعاً متساوية مربعة الشكل ويرش عليها الملح الكافي وتترك في الهواء أربعاً وعشرين ساعة وبعد ذلك تغسل جيداً وتوضع في برطمان ويضاف اليها محلول ملح حتى يغمرها ثم تضاف اليها خمس حبات من الشطة وقليل من الزيت الطيب .

## ملاح الروب

المقادير : رطلان من الزبادى ، بصلة واحدة كبيرة ، ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق ، معلقة صغيرة من الملح ، قرنا شطه .  
الطريقة : يصفى الروب ويوضع فى إناء نظيف على النار ، ثم يغلى جيداً وتوضع عليه البهار والبصلة بعد نظافتها . ثم يضرب الدقيق عليه حتى ينضج جيداً ثم ينزل عن النار .

## ملاح النعيمية

المقادير : أربع بصلات كبيرة للتحمير ، ربع رطل مسلى ، مقدار من الشرموط القديد ، بهار ، ثلاثة ملاعق كبيرة ويكه ، رطلان من اللبن الزبادى .

الطريقة : تقشر البصلة وتقطع قطعاً مستديرة ثم يوضع المسلى على النار الى أن يصير لونها مصفراً ضارباً الى الحمرة ثم تنزل عن النار ويوضع الشرموط [ القديد ] فى باق السمن وتدق البصلة دقا جيداً وتوضع على الشرموط [ القديد ] مع البهار إلى أن ينضج الشرموط ثم يوضع عليه الروب ويغلى جيداً ويفرك بقليل من الويكة ويستمر فى الغليان حتى ينضج وينزل عن النار .

