

الباب الخامس والعشرون

حلويات مختلفة

كرملة الليمون

المقادير : رطل سكر حلوى قليل من الفستق أو البرتقال المسكر لون أصفر قليل من حامض الطرطريك ليمونة كبيرة .

الطريقة : ينخل السكر ويغسل الليمون ويشر قشره ويمصر ويخرج عصير الليمون والمبشور وحامض الطرطريك واللون الأصفر معاً ثم يضاف السكر تدريجياً مع التحريك حتى يصير المزيج يابساً ثم يوضع المزيج فوق لوح ويمجن جيداً حتى يصير أملس ويعمل اشكالا مختلفة حسب الذوق والرغبة أو ترين الكرملة بالفستق أو الفواكه المسكرة وتترك على ورق عديم النفع ١٢ ساعة .

كرملة القشدة

المقادير : ٣ أوقيات مبشور الشيكولاتة ورطل من شعر الرأس $\frac{1}{4}$ رطل قشدة $\frac{1}{4}$ رطل لبن .

الطريقة : يذاب السكر في اللبن وتضاف اليه القشدة ثم ترفع على نار هادئة حتى يغلي ثم يذاب مسحوق الشيكولاتة في قليل جداً من الماء الساخن ويصب على المزيج السابق ويترك ليغلي الجميع بهدوء ويخبز نضجه بوضع قليل من الخليط في ماء بارد فاذا جمد ثم نضجه فيرفع من على النار ويصب فوق رخامة مدهونة زيت أو سمن أو يصب في قوالب مدهونة أيضاً ثم تترك تبرد قليلا وتقطع بمقاطع أو بسكين خاصة مدهونة بالسمن ثم تلف بورق عديم النفع .

طفي

المقادير : فنجانان كبيران سكر ، ٣ أوقيات زبدة ، علبه لبن نسلة ،

ملعقتان كبيرتان عسل ، فنجان كبير ماء ، قليل من الفانيليا .
الطريقة : يسيح الزبد وتضاف اليه باقى المقادير وتغلى عشرين دقيقة ويعرف
بالقاء قليلا من المزيج فى ماء بارد فاذا تجمد تم نضجه فيرفع من على النار ويصب
على لوح مدهون وقبل أن يبرد تماما يقطع مكعبات ويهوى ويلف بالورق

طفى بالشيكولاته

المقادير : $\frac{3}{4}$ رطل سكر حلوى ، ٣ أوقيات لوز مفروم ، ٣ أوقيات
شيكولاتة ، أوقية زبدة ، $\frac{1}{4}$ رطل زبدة ، ملعقة صغيرة فانيليا .

الطريقة : تبشر الشيكولاتة ثم تسيح على نار هادئة وتضاف اليها القشدة
وتحرك ٣ دقائق برفع الوعاء من على النار ويضاف اليه الزبد بالتدريج ، ينخل
السكر بمنخل حرير ويضاف إلى المزيج ويوضع اللوز والفانيليا ويخفق إلى أن
يغلظ ثم يصب فى صينية مدهونة وبعد أن يبرد يقطع مكعبات .

كرملة جوز الهند

المقادير : $\frac{3}{4}$ رطل سكر ناعم و $\frac{3}{4}$ رطل لبن و $\frac{1}{4}$ رطل مبشور جوز الهند ،
ملعقة صغيرة فانيليا :

الطريقة : توضع جميع الأصناف المذكورة فى وعاء وترفع على النار وتحرك
مدة نصف ساعة فينزل المزيج من على النار مع استمرار التحريك إلى أن يغلظ ثم
يصب فى صينية مدهونة ويقطع مكعبات صغيرة قبل تمام الجفاف .

كرملة النعناع

المقادير : $\frac{1}{4}$ رطل سكر حلوى ، خمس نقط من زيت النعناع ، زلال بيض
يكفى بجعل المزيج يابساً .

الطريقة : يوضع السكر فى وعاء ويصب فوقه مقدار من زلال البيض يسكفى
ليجعله يابساً ويضاف له زيت النعناع ويوضع المزيج فوق لوح مرشوش بقليل

من السكر يسطه المزيج ويفرد بالتشابه حتى يصير سمكه $\frac{1}{4}$ سنتيمتر فيقطع بمقاطع مستديرة ويرى فوق ورق نظيف لا يتقع ويتركه ١٢ ساعة .
وكذا تعمل كرملة الزنجبيل مثل كرملة النعناع ويستبدل زيت النعناع برائحة الزنجبيل ولون أصفر .

الفندان

المقادير : ٨ أوقيات سكر حلوى ، ملعقة شاي جلو كوز (أى سكر العنب)
ملعقتان صغيرتان ماء غالى ، قليل من ماء ورد ولون أحمر أو أى لون آخر .
الطريقة : يلقى الماء فوق الجلو كوز ويوضع عليه من السكر ما يجعله يابساً بعد تقلبيه ويغطى ويترك ساعة ثم يلقى عليه ماء الورد واللون ثم يشكل كرات صغيرة وأحياناً تفلق عليها عين الجمل نصفين ويوضع الفندان بين الاثنين أو تلف الكرة فى السكر الناعم وتترك اثنا عشر ساعة ثم تعبأ .

بستيلىا الليمون

المقادير : رطلان من سكر الرأس ، $\frac{1}{4}$ رطل ماء ، قليل من روح الليمون ،
 $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من كريم الطرطريك ، ملعقة كبيرة من حامض الطرطريك .
الطريقة : يغلى الماء والسكر وكريم الطرطريك حتى يصفر المحلول فيضاف اليه قليل من روح الليمون ، ثم يغرف الخليط على رخامة مدهونة بالزيت الطيب ويرش حامض الطرطريك على المزيج ويعجن جيداً ثم يشكل اشكال مختلفة ويذر عليها السكر الناعم وبعد جفافها تخزن .

بستيلىا البرتقال

المقادير : نصف رطل سكر ناعم ، برتقالة ، ١٠ نقط من لون البرتقال ،
و ٤ قطع سكر ما كينة ، قليل من الماء ، قليل من حامض الطرطريك .
الطريقة : يحك سكر الما كينة فى قشر البرتقال ليمتص رائحته ولونه ثم يدق ويضاف للسكر الناعم ويصب على السكر بعض الماء ويجب أن يكون المزيج

يابساً ويرفع على نار هادئة ويحرك حتى يذوب وتظهر في جوانب الوعاء فقاعات
فيصب عليه حامض الطرطريك واللون وينزل من على النار قبل أن يغلي ثم يصب
المزيج في قمع ويرفع منه على سطح رخامة جافة كميات بحجم القرش وبعد أن
تتجمد تعقد . ومثلها بستيليا النعناع وكثير غيرها .

الشيكولاته

المقادير (١) $\frac{1}{4}$ رطل زبد كاكاو ، $\frac{3}{4}$ رطل مسحوق كاكاو محلى بالسكر ،
 $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فانيليا .

الطريقة : يوضع الزبد في وعاء داخل وعاء به ماء يغلي إلى أن يذوب
فيضاف مسحوق الكاكاو والفانيليا ويمزج جيداً ثم يصب المزيج في صينية أو
قوالب خاصة في مكان بارد وتترك إلى أن تبرد وتتجمد فتقلب .

المقادير (ب) نصف رطل سكر رأس ، ونصف رطل زبدة ، ورابع رطل جوز
(هين جل) ، رطل لبن ، نصف رطل شيكولاتة بدون تحلية ، قليل من الفانيليا .

الطريقة : توضع جميع الأصناف المذكورة مما في وعاء فوق نار هادئة
حتى تغلي مع استمرار التحريك إلى أن يغلي قوامه ويختبر بأن يلقى بعض المزيج
في ماء بارد فإذا تجمد قليلاً ينزل من على النار وبعد تبريده يمجن جيداً باليد ثم
توضع الشيكولاتة فوق لوح أو طبلية نظيفة جداً وتفرد بالنشابه ثم تقطع مكعبات
والبعض يضيف للمزيج أثناء الغليان ربع رطل من البندق أو اللوز أو الجوز
المفروم الخشن .

نوجة العسل

المقادير : ٢ فنجان شاى سكر ناعم ، $\frac{1}{4}$ فنجان شاى عسل ، ربع فنجان
شاى ماء ، $\frac{1}{8}$ ملعقة ملح ، بياض بيضتين ، قليل من الزبد .

الطريقة : يمزج السكر والعسل والماء ويفلى إلى أن يعقد قليلاً ثم يضاف الملح إلى بياض البيض بعد خفقه جيداً ويضاف إليها المزيج السابق بالتدريج مع استمرار التحريك إلى أن يغلظ قوامه ثم تدهن الصينية بالزبد أو السمن ويعرف المزيج فيها ويترك إلى أن يبرد قليلاً ثم يشكل حسب الذوق وزين وجه القطع بندق أو لوز أو جوز أو فول سوداني ، وهذه السكينة لعمل ٢٤ قطعة وبعد جفافها تلف بورق سلوفان وتحفظ .

ملبس الشيكولاته

المقادير : $\frac{1}{4}$ فنجان شاى سكر ناعم ، نصف فنجان دقيق ذرة ملح ، ملعقتين كبيرتين زبدة ، صفار بيض ، فنجان شاى لبن ، ٧ أوقيات شيكولاته خفيفة العملية خاصة لعمل هذه الأصناف تسمى (كود برى شكولاته) ، فنجان جوز أو لوز أو فول سوداني مقشور مجروش .

الطريقة : يمزج السكر بالملح والدقيق ثم يضاف إليهم الزبد و صفار البيض واللبن ويمزج الجميع جيداً ثم يطهى فى حمام مائى مع استمرار تحريكه حتى يغلظ ثم يضاف اليه الشيكولاته بالتدريج مع استمرار التحريك حتى يذوب وينزل من على النار ويضاف اليه نوع الكسرات الموجودة ويحرك جيداً ثم يعمل كرات صغيرة

مربى الحلقوم

المقادير : $\frac{1}{4}$ أقة سكر ناعم ، $\frac{1}{4}$ أقة ماء ، ٢١٠ ملعقة نشا كبيرة ، ملعقتان كبيرتان ماء ورد فستق مجروش .

الطريقة : يذاب السكر فى الماء ويوضع على النار ثم تذاب النشا فى ١٢ ملعقة فى ماء بارد كبيرة ويضاف إليه ماء الورد ، ثم يصب تدريجياً فى المحلول السكرى ويقلب بسرعة ويستمر التحريك إلى أن ينضج ويتحول إلى لون شفاف ويضاف اليه الفستق أو اللوز أو الفول السودانى المقشور المجروش ويدهن قاعها

وجوانبها بسكر ناعم ويصب فيها الخليط ويترك ليبرد ثم يقطع بسكين حادة مبللة بالماء البارد قطعاً مربعة الشكل وثلث كل قطعة بسكر ناعم وتحفظ في العلب .

فولية

المقادير : $\frac{1}{4}$ أقة سكر ، ربع أقة فول سوداني مقشور ، ملعقة صغيرة جداً ، ماء ورد .

الطريقة : يسيح السكر على نار هادئة إلى أن يحمر ثم يضاف إليه الفول السوداني ويقلب ثم يصب في صينية مدهونة بقليل من الزيت الطيب وقبل أن يبرد يقطع قطعاً متساوية والبعض يضيف له $\frac{1}{4}$ أقة زبيب وقليلاً من الصنوبر . ويستبدل الفول السوداني بالسمن يضاف إليه الزبيب أو الصنوبر في هذه الحالة .

بتي فور فول سوداني

المقادير : ربع أقة جوز (عين جل) أو فول سوداني ، كوبتان ونصف سكر ناعم ، ملعقة صغيرة فانيليا .

الطريقة : يقشر الجوز أو الفول السوداني ويفرم بالمفرمة الناعمة أو يدق بالهون ثم يضاف إليه السكر والفانيليا ويعجن باليد جيداً ويشكل كرات متوسطة ويرص على لوح خشب إلى أن يجف ويحفظ في علبة .

فولية بزالال البيض

المقادير : كوبتان سكر ناعم ، بياض ٦ بيضات ، رطل فول سوداني أو لوز مقشور ومفروم بالمفرمة الناعمة ، ملعقتين زبد .

الطريقة : يخفق البياض جيداً ثم يضاف إليه السكر ويخفق جيداً جداً ثم يضاف إلى الخليط اللوز أو الفول ويمزج الجميع جيداً ثم تخفق الزبدة جيداً وتضاف إلى المزيج ويمزج الجميع جيداً ثم تدهن صينية بقليل من الزبدة ويصب

فيها الخلط ويكون سمكه نصف بوصة تقريباً ويخبز في فرن بارد نوعاً إلى أن يحمر قليلاً ثم يخرج من الفرن ويترك ليبرد ويقطع ويحفظ في علبة.

الشكلمة

المقادير (أ) $\frac{1}{4}$ رطل لوز مقشور ، ربع رطل سكر ناعم ، بياض بيضتين ، أوقية أى فواكه مسكرة ، أوزيب ، ملعقة صغيرة ماء ورد .

الطريقة : ينظف البندق بتحميمه قليلاً على النار ، أما اللوز فيوضعه في ماء غالي دقيقة فيسهل نزع قشره ثم يسحقان جيداً ويضاف إليهما ماء الورد والسكر ويخفق زلال البيض جيداً حتى يجمد ويعجن به الخليط السابق ثم تقطع قطعاً صغيرة مستديرة الشكل ثم تزخرف بقطع الفواكه المسكرة وتوضع في صينية وتغطى بورقة مدهونة وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويصفرونها .

المقادير (ب) : أوقيتان لوز ، ملعقة كبيرة لوز مطحون ، ٤ أوقيات سكر ناعم ، ملعقة شاي من دقيق الأرز ، زلال بيضتين ، لوز للزخرفة .

الطريقة : ينظف اللوز ويفرم ثم يدق في الهون ثم يمزج السكر واللوز المطحون ودقيق الأرز ويدق الجميع معاً ويخفق أبيض ويؤخذ منه ما يجعل المزيج يابساً نوعاً ويعمل أقراص صغيرة ويزين وجهها باللوز ويدهن بزلال البيض وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تجمد ويصفرونها .

البسطة (الجاثو)

المقادير : ٤ ملاعق صغيرة بيكنج بودر ، ملعقة واحدة من اللبن و $\frac{1}{4}$ رطل خلية عسل ، بيضتان ، ذرة ملح ، ٣ أوقيات من الزبد أو السمن ومثلها من الدقيق ، ٣ أوقيات سكر ، ٣ أوقيات زبيب وفستق ، أو لوز ، أوقية كرز مسكر إذا وجد ، وأوقية قشدة .

الطريقة : ينخل الدقيق والملح والخبث ثم يخفق الزبد والسكر معاً جيداً جداً ثم يضاف إلى الخليط قليل من البيض وقليل من الدقيق وهكذا ويخرج الجميع جيداً ثم يضاف إليهم الزبيب ويمزج الجميع باليد ويفرغ في قوالب مدهونة إلى ثلثيها ويخبز في فرن حار $\frac{1}{2}$ ساعة ثم تخرج وبعد أن تبرد تغطى بصلصة العسل أو أى صنف من الصلصات الحلوة .

الجوزية

المقادير (١) أوقيتان من مبشور جوز الهند ، ٣ أوقيات ماء ، زلال بيضتين ، رطل سكر سنتر فيش (ناعم محبب)

الطريقة : يذاب السكر في الماء ويغلى حتى يغلظ قليلاً فيضاف مبشور جوز الهند ويحرك على النار دقائق قليلاً ثم يخفق زلال البيض حتى يجمد ويضاف الجوزية مع قليل من ماء الزهر ثم يرفع على النار بضع دقائق مع التحريك ثم يبرد وينزل ويصب في صينية مدهونة بسمن أو زبد خفيف وبعد أن يبرد يقطع مكعبات .

المقادير (ب) رطلان سكر ، $\frac{1}{4}$ رطل جوز هند مبشور ، فنجان شاي ، ونصف لبن ، أوقية زبد ، نصف ملعقة صغيرة فانيليا أو أي لون يرغب فيه .

الطريقة : يوضع السكر في اللبن ويرفع على النار ليغلى ثم يضاف إليه الزبد وجوز الهند المبشور ويترك ليغلى ربع ساعة ثم ينزل من على النار ويخفق حتى يغلظ ويبيض ويصب فوق صينية مدهونة ، وبعد أن يتجمد يقطع شرائح صغيرة .

مربى السفرجل

المقادير : أقة سفرجل ، أقة سكر ، عصير ليمون ، ماء .

الطريقة : يغسل السفرجل ويقشر ثم يقطع قطعاً صغيرة ويغلى بالماء ويسلق ويصق ، ثم يكال ماء السلق وعصير ليمونة ويرفع على النار ليغلى ثم يوضع فيه السفرجل ويترك حتى يصير قوامه معتدلاً فينزل من على النار ليبرد ويعبأ . ويعمل مثله الجزر الأصفر والجزر الأحمر ويعمل السفرجل جيلى .

مربى الشليك

المقادير : أقة من الشليك ، $\frac{3}{4}$ أقة سكر راس ، عصير ليمونة كبيرة .

الطريقة : تقطع العروق والأوراق ويمسح التمر بقطعة نظيفة أو يغسل بسرعة شديدة بلطف ويوضع فى حلة على نار هادئة ليستخرج جزء من عصير ثم يضاف اليه السكر ويحرك حتى يذوب ثم يضاف عصير الليمون ويغلى الجميع على نار هادئة مع نزع الريم كلما ظهر . يصق جزء من العصير ويستعمل شراباً وتبقى المربى إلى أن يغلظ قوامها فترفع من على النار وتوضع فى برطمانات جافة دفئة وتغطى جيداً وهى ساخنة .

مربى التوت

المقادير : أقة توت ، أقه سكر سنتر فيش ، عصير ليمونتين

الطريقة : يغسل التوت وتقطع أعناقها ويوضع فى وعاء طبقته من التمر وطبقة من السكر ويترك مدة حتى يذوب السكر فى ماء التوت ثم يوضع على نار هادئة مدة عشرة دقائق ويضاف اليه عصير الليمون ثم تقوى النار ويترك عليها حتى يغلظ قوامه قليلاً وإذا كان العصير زائداً أخذ منه شراباً كما فى مربى الشليك

ويعمل منه مربى النين الطازج (البرشومى)

مربي التفاح

المقادير : أفة تفاح ، أفة سكر ، رطل من ماء سلق التفاح ، عصير ليمونة .
الطريقة : يقشر التفاح ويقطع قطما صغيرة ثم يوضع في وعاء ويفرك بالماء ويوضع على النار إلى أن ينضج قليلا فيصفي من ماء السلق ثم يؤخذ ماء السلق ويضاف إليه السكر ويحرك جيدا حتى يذوب قبل غليانه ثم يضاف عصير الليمون ويمقد السكر قليلا على نار هادئة ثم يضاف إليه التفاح وتترك إلى أن تنضج وتعرف بغرف قليل منها فإذا غلظ عندما يبرد نضج ثم تعبأ في أوان جافة دفتة وهي ساخنة .

مربي الخوخ

المقادير : أفة خوخ ، $\frac{3}{4}$ أفة سكر ، ليمونة
الطريقة : ينزع النوى وتقطع الخوخه أربعة أجزاء ويوضع طبقات طبقة من الثمر وطبقة من السكر ويوضع فوقه شيء ثقيل الوزن مثل هاون ويغطى ويترك بضع ساعات حتى يذوب السكر في ماء الخوخ ثم يرفع على النار ويعصر فوقه الليمون ويترك حتى ينضج ويغلي قليلا .

مربي المشمش

المقادير : مقدار من المشمش تقشر جلده وتنزع نواته ثم يوزن ومقدار وزنه سكر سنتر فيش ويوضع طبقات مشمش وسكر ويطبخ مثل مربي الخوخ تماما .

النوجة

المقادير : ٤ أوقيات من سكر الحلوى ، ٤ أوقيات من عسل النحل ٨ أوقيات من اللوز ، زلال بيضتين ، قليلا من ماء ورد .

الطريقة : ينظف اللوز ويقشر ويفرم خشنا ، ويوضع السكر والمسل وزلال البيض في وعاء نحاس على نار ضعيفة ويحرك حتى يغلظ ويبيض المزيج ثم يصب قليل منه في ماء بارد فاذا تجمد حالا فقد تم نضجه فيلقى فيه اللوز والفسق أو الفول السوداني ويحرك ويرفع من على النار ثم تجهز رخامة ويرش فوقها طبقة من سكر الحلوى ويصب فوقه المزيج ويضبط عليه بجسم ثقيل حتى يبرد فيقطع مكعبات وتلف بورق شفاف أبيض أو ورق سلوفان وتحفظ .

لوزية بالكاكاو

المقادير : كبايتان لوز مقشور ، كبايتان ماء ، كبايتان سكر ناعم ، قليل من الكاكاو ، فقط فانيليا .

الطريقة : يقشر اللوز ثم يحمص بالفرن أو على نار هادئة ثم تصاف اليه باقي الأصناف وتحرك على نار هادئة جدا لمدة نصف ساعة تقريبا ثم ينزل من على النار ويعمل كرات مستديرة . ويمكن استبدال اللوز بالفول السوداني على النار ويضاف اليه نوع المكسرات الموجودة ويحركه جيدا ثم يعمل كرات صغيرة .

جوز بالسكر

المقادير : $\frac{1}{4}$ فنجان شاي جوز مقشور أو فول سوداني ، فنجان شاي سكر ، $\frac{1}{4}$ فنجان شاي ، ماء ملعقة شاي قرفة ، ملعقة شاي ملح ، ملعقة فانيليا .

الطريقة : يقشر الجوز ويغلى قليلا على النار ثم يترك حتى يبرد ويمزج السكر بالماء والقرفة والملح ويرفع على النار ليغلى ويغلظ قوامه فيضاف اليه الجوز والفانيليا ويحرك ثم ينزل من على النار ويخفف حتى يصير كالكريم ثم يغرف في صحن مدهون بالسمن حتى يبرد ويشكل حسب الشكل المرغوب ويزين وجهه القطع بأي نوع موجود كاللوز أو الفواكه المسكرة .

الباب السادس والعشرون نظام تغذية الطفل

من المعلوم أن الطفل يرضع ست أو خمس مرات في اليوم حسب ارشاد الداية أو الطبيب مع اعطائه ملعقة شاي من ماء مغلى بارد بين كل رضعة وأخرى في الثانى من عمره .

ويعطى فى الضحى أو عند الساعة التاسعة ونصف ملعقة شاي من عصير فاكهة مصفى وبعد ذلك يعطى ملعقة ماء بارد مغلى .

وفى مقتصف الساعة الحادية عشرة يعطى خمس نقط من دهن الفيتامين ويمسح لسانه بالفرصة أو الزبد أو السمن .

تغذية الشهر الثالث : الشهر الثانى مع زيادة عصير الفاكهة فيكون ملعقتان بدل ملعقة وكذلك الماء مع تغيير نوع الفاكهة .

تغذية الشهر الرابع : تزداد كمية عصير الفاكهة إلى أربع ملاعق شاي مع تغيير نوع الفاكهة وإضافة قليل من ملح الطعام ، ويزاد دهن الفيتامين إلى سبع نقط مع قطعة من الزبد والماء كما سبق الذكر .

الشهر الخامس : غيرى نوع الفاكهة إذا أمكن وأعطى الطفل أوقية من شوربة العظم والخضار بعد الظهر فى نحو الساعة الثانية .

الشهر السادس : كمية عصير الفواكه كما سبق مع تغيير النوع إذا أمكن ويعطى الطفل مقدار أوقيتين من مديدة النشا قبل رضاعه الساعة العاشرة صباحاً ومثلها من شوربة اللحوم قبل رضاعه الساعة الثانية بعد الظهر ومثلها الخضار قبل رضاعه الساعة السادسة مساءً .

لمساعدة التسنين قطعة عظم أو ذيل خروف مسلوقة أو طوست .

الشهر السابع : عصير الفاكهة كما سبق .

طعام النشا يصل إلى ثلاث أوقيت مع التنويع .

طعام اللحوم يصل إلى ثلاث أوقيات مع التنويع
طعام الخضار يصل إلى ثلاث أوقيات مع التنويع
الماء للشرب كما سبق

الشهر الثامن : الطعام كما في الشهر السابع مع زيادة الكمية إلى أربع أوقيات
وإضافة نصف صفار البيض إلى شوربة اللحوم والماء حسب احتياج الطفل
ورغبته فيه

الشهر التاسع : كما سبق مع زيادة الكمية إلى خمسة أواق واخلطي بيضة كاملة
مع شوربة اللحوم مع التنويع ولتسكن شوربة الخضار كالمدينة ويعطى أوقيتان من
اللبن الربادى

الشهر العاشر : يحسن توضيح التغذية في هذا الشهر للتغيير الكثير فيه
الساعة السادسة صباحا رضاعه .

الساعة الثامنة طعام نشوي مع أربع أوقيات لبن ونصف بيضة ثم يسقى أربع
أواق لبن مغلى .

الساعة ٩/٣٥ إلى ١٠/١٥ — عصير فاكهة ورضاعة ودهن الفيتامين
عند الظهر — أوقيتان طعام نشا أوقية مديدة خضروات أربع أوقيات لبن
عند العصر أو الساعة الرابعة — سبع أواق لبن حليب مغلى أو لبن زبادى
وأوقيتان شوربة ترمس أو عدس وأوقيتان موز مفروم فى الماء . حسب حاجة الطفل

غذاء الطفل

يتغذى الرضيع بلبن أمه حتى الثامن ، ولكن هذا لا يمنع أن تعود الطفل
على تناول طعام خارجى منذ الشهر الثامن من عمره ، ويجب أن يعطى مقدار ملائمة
صغيرة من عصير البرتقال أو شوربة أرز أو عصير طماطم قبل إرضاعه بنحو خمس
دقائق ثم تزداد هذه الكمية والأصناف بالتدريج ويقلل عدد الرضعات ، وعندما

يكون عمر الطفل سنة يكون قد اعتاد الطعام الخارجى فلا يجد أية صعوبة فى الطعام على أنه يجب مراعاة بعض النقط الآتية لأهميتها فى تغذية الأطفال .

- ١ — يجب أن تكون الأصناف جديدة جيدة النوع ، سهلة الهضم ، متنوعة كافية مطبوخة باعتناء ونظافة تامة ، خالية من البهارات إلا الملح فإنه ضرورى .
- ٢ — أن يعطى الغذاء فى أوقات معينة تناسب حالة الطفل الصحية والطقس الموجود فيه .

٣ — يعطى الطفل عصير الفواكه الآتية : البرتقال ، الليمون ، الطماطم المخففة بالماء والمضاف إليه بعض السكر ، الموز ، بعض الفواكه المطبوخة

٤ — لا يعطى الطفل شايًا أو قهوة ، بل يعطى لبنًا وكاكاوًا فقط وأبـرى مصفى

٥ — بعد الشهر التاسع من عمر الطفل يحتاج لكمية من الحديد توجد فى أطعمة أخرى غير اللبن الذى يرضعه كما أنه يحتاج لفيتامين (أ ، ج) منذ الشهر الثانى من عمره ، وهذا يساعده على تكوين أسنان قوية سليمة وهيكـل عظمى جميل قوى هى : أصناف الأغذية التى تجعل الطفل ينمو نمواً صحيحاً .

(أ) عصير الفواكه والأطعمة الخفيفة التى يوجد بها فيتامين (د) وتعطى للطفل عصيراً مصفى بمقدار نصف معلقة شاي قبل الرضاعة منذ الشهر الثانى من عمره مرة أو مرتين فى اليوم .

وتقدم شوربة العظم ، وشوربة الخضار فى الشهر الخامس من عمره ، وتقدم حبوب وخضروات له فى الشهر السادس ثم تتدرج فى أنواع المأكولات إلى نهاية السنة الأولى ، وبهذه الطريقة يتم فطام الطفل بدون أن يشعر بصعوبة أو تأثير فى صحته .

ويعطى الفواكه ، والطماطم والليمون مع تخفيف حموضته بالسكر والماء ، وكذلك الموز والبلح والجوافة والباباى والتين الشوكى والانناس .

كيفية تجهيزها : الفواكه الجافة تطحن وتنقع ويضاف إليها قليلاً من الماء المغلى وتصفى وتحلى بالسكر أو العسل .

الفاكهة الطازجة : تهرس وتصفى من اللب والقشر الخارجى والداخلى والبذور .
وتقدم الخضروات ، والشوربة الملاح والطبيخ بدون شطة أو أى نوع
من الهار .

ويعطى أيضا مدينة الجزر ، واللفت ، والطماطم ، والباذنجان ، والبامية ،
والرجلة والملوخيا ، البرسيم الصغير ، والقرع ، وقرع الكوسة ، ورق اللوبيا ،
والفاصوليا ، وورق البامبي ، وورق البفرة ، والجزر ، والخس .

والطريقة : يقشر الخضار الذى يحتاج إلى تقشير ويخروط الجميع ويغسل ويسلق
في ماء يغلى ربع ساعة مع اضافة ذرة ملح .

٦ - يعطى الطفل قطعة كعك صغيرة أو رغيفا باثنا فى الشهر العاشر من عمره .

٧ - يجب أن يضاف اللبن لعظم اغذية الطفل والبيض منذ نهاية السنة الأولى من
عمره ثم السمك والدجاج بعد ذلك .

٨ - يعطى اللحوم الحمراء عند تمام السنتين من عمره .

٩ - يعطى اللحوم المسرة المهضمة الكثيرة الدهن الحمراء قليلا جدا بعد السنة السادسة .

١٠ - أفضل أنواع الطبخ للأطفال والمرضى هو الطبخ بالبخار .

أطفال : تقدم لهم كبدة تقطع مربعات صغيرة ويضاف إليها قليل من الماء
وذرة ملح وتطبخ قليلا ثم تقطع جزرة شرائح صغيرة وتضاف إلى الكبدة وتؤكل
مع طوست وخضروات مسلوقة .

ملحوظة : قد يشوى الكبدة أو يطهى بالبخار أو يطهى مع خضار على النار

أو فى فرن .

الأطعمة النشوية : الشعيرية ، السكسكانية ، المكرونة ، دقيق القمح ، والذرة

الشامى ، والدخن ، والفريضة ، والشعير ، والبطاطس والبامبي والقلقاس والبفرة
والساغو (نشاء من نخيل هندى) .

طريقة عمل المديدة : ست فناجيل قهوة من لبن ، ثلاثة فناجيل ماء ، ثلاث

ملاعق شاي من سكر ، معلقتان شاي من زبد أو سمن ، معلقتان من أى نوع

من الدقيق الذى سبق ذكره ويوضع الجميع فى كزرونة على النار وتترك لتغلى ثلث ساعة ثم يصب عليها قليلا من ماء مغلى بارد ليبلغ وزن الجميع ست عشرة أوقية .
طعام الأرز : كوبة لبن مع أوقية أرز منقوع ، ملعقة شاي من سكر ويستغرق طبخه ساعة مع التحريك .

طعام التبيوكة : هو دقيق البفرة أو الساغو ، تدفع أوقية من الدقيق المذكور أربعة عشرة ساعة فى أربع أوقيات من الماء ثم توضع أربع أوقيات لبن مع ملء ملعقة شاي السكر يوضع هذا الخليط فى كزرونة صغيرة داخل كزرونة أكبر فيها ماء وتترك تغلى مدة نصف ساعة .

آرى : يجب أن تراعى النظافة التامة عند خبز الآرى .

الطريقة : يغلى مقدار من الماء ويترك يبرد ثم يوضع عليه الآرى بعد تفتيته بأصابعك مع إضافة قليل من السكر إليه أو بدونه .

الكسرة أو الرغيف : حمص الكسرة أو الرغيف على النار ليموت الميكروب واعطيه للطفل مبلا باللبن أو المرق أو الماء كى يستسيقه .

عمل العصيدة : أوقيتان من الدقيق ، كوبة ماء مغلى ، قليل من الملح .

الطريقة : يمزج الدقيق فى الماء ويضاف إليه الملح ثم يوضع فى حلة صغيرة داخل حلة برة بها ماء مغلى وتترك العصيدة لتغلى مدة ساعتين .

البس وما شابهها : تغسل الدرنات جيدا وتنظف وتشوى على دوك

فى فرن مدة ساعتين ثم تقشر وتهرس وتعطى للطفل وإذا لم تشو تسلق وتجهز كما سبق .

وتفيد الأصناف الآتية للطفل وهى : الترمس ، الفول السودانى ، العدس ، الكيكيكى ، حمص منقوع ، اللوبيا البيضاء ، اللوبيا العريضة .

وهى تعمل شوربة بعد نزع قشورها بالنقع فى الماء البارد أو بالماء المغلى . أما الترمس فيجب نقعه بالماء حتى تزول مرارته ، واللبن الزبادى أسهل هضما من اللبن الحليب ويمكن طبخ اللبن الزبادى والحليب حسب شرح طبخ الألبان فى الكتاب

الببيض : يوضع الببيض في ماء ويترك ليغلي خمس دقائق .

السّمك المهرّوس : أربع أوقيات من سمك أبيض بدون شوك ولا قشر ، يهرّس وتوضع في كزرونة مع اضاقة لبن أو ماء مع قليل من الملح وتعطى الكزرونة وتوضع في وعاء به ماء يغلي ربع ساعة .

الزبدة والسمن : مفيدان جدا بشرط أن يكونا نقيين .

ويمسح لسان الطفل مرتين في اليوم بالسمن أو الزبد وتزاد الكمية شيئا فشيئا حتى تصل إلى ملعقة شاي يوميا .

وفي حالة عدم وجود سكر يستعمل العسل النقي بعد الشهر الثاني من عمر الطفل ويعطى الشراب النقي بعد الشهر الثالث ، والعسل الاسود النقي بعد الشهر التاسع ، والخميرة (منقوع الخميرة) تحتوي على فيتامين « ب » .

ملحوظة : يجب أن يصل مقدار الماء الذي يتناوله الطفل في الشراب أو في طبخ الطعام إلى أوقيتين ونصف عن كل رطل من وزن جسمه وإلا سبب له التهابا في الأمعاء أو إسهالا أو أدى إلى تناقص وزنه .

غذاء الطفل

حلو باللبن ، أرز مطبوخ ، بيوريه الخضرة ، عصير الخضرة ، أطعمة الطفل ، تفاح ، بودنج ، صلصة الكسترة لأنواع الحلوي والبودنج .

حلو باللبن

الطريقة : ملعقة جلاتين متوسطة تحل في قليل من الماء الساخن وتضاف ملء ملعقة شاي سكر إلى ثمانية أوقيات لبن دافئ وتحرك ثم يضاف الجلاتين إلى اللبن مع التحريك المستمر ويترك إلى أن يغاظ ، ولا يعطى لطفل عمره دون السنة .

ارز مطبوخ

المقادير : ملعقة كبيرة من الأرز المطحون ، ملعقة شاي مملوءة سكرا ، ذرة ملح .

الطريقة : يمزجان مع فنجان شاي لبن وماء متساويين وترفع على النار إلى أن تغلي ثم تطهى بالبخار .

بيوريه الخضر

الطريقة تسلق الخضروات في قليل من الماء مع ذرة ملح إلى أن ينضج الخضار جيداً ثم يصفى بمنخل ناعم مرتين وتقدم الخضروات ، كالسبانخ والبطاطس بامبي والقرنبيط ، والطماطم والفاصوليا خضراء والبسلة ، والجزر ، والكرب .

عصير الخضر

جزر كرف : يغسل الخضار جيداً ثم يوضع في ماء مغلي نصف دقيقة ليقتل الجراثيم العالقة به ويصفى بمصفاة ناعمة مرتين ويرش بقليل من الماء المغلي ويتبل ويقدم .

أطعمة الطفل

شراب الزلال — يؤخذ بياض ثلاث بيضات طازجة جيداً وتحقق بلطف وتأن ، ثم يضاف إليه ماء بارد بالتدريج مع استمرار التحريك حتى يصير . وزن الجميع رطلاً ثم يضاف إلى المزيج نقطة أو نقطتين من عصير الليمون وقليل من السكر إذا كان الطفل يرغب فيه

تفاح

يغسل التفاح ثم يوضع قليل من الزبد والسكر فوق كل تفاحة ثم يوضع في صينية بها قليل من الماء ، ويمكن حشو التفاحه بقليل من الزبيب بعد أن تنزع بذورها ، ثم يخبز في فرن متوسط الحرارة إلى أن ينضج فيطرى .

المشمش الجاف : هو طعام طفل عمره فوق السنة . ينقع ليلة ثم يوضع على النار مع إضافة سكر حسب الذوق ويترك نحو نصف ساعة .

الموز : يختار الموز الناضج الجيد ثم يقشر ويهرس بالشوكة أو بالمعلقة بعد نزع

الأجزاء القائمة منه ، ثم يضاف إليه قليل من اللبن أو عصير الفاكهة ويقدم لطفل عمره سنة .

بوررج

المقادير : رطل ماء ، أوقية ونصف من القمح المجروش ، أو ذرة شامية مدروشة أو دخن أو ذرة صفراء .

طريقة العمل : يغلى الماء وتذرع عليه الحبوب مع التقليب المستمر مدة خمس دقائق ثم تهدأ حرارة النار ويترك حتى ينضج الحب نحو نصف ساعة ويقلب حيناً بعد حين ثم يضاف إليه قليل من الملح ويقدم ساخناً أو مع اللبن المغلى والسكر .

صلصة الكستردية لأنواع الحلوى والبودنج

المقادير : رطل لبن ، صفار بيضتين ، ملعقة « شاي » من سكر الفانيليا ؟

طريقة العمل : يسخن نصف اللبن بدرجة حرارة الدم ، ويضاف البيض بعد خفقه ، ثم يقرب الخليط ويضاف إليه السكر ويقرب جيداً على حمام مائى ساخن حتى يغلظ قوامه ويقدم ساخناً أو مع اللبن المغلى والسكر .

يبقى نصف رطل لبن ملعقة شاي دقيق ، ملعقة شاي سكر الفانيليا :

طريقة العمل : يمزج الدقيق بقليل من اللبن ويغلى باقى اللبن ويضاف إليه المزيغ ويطهى على النار الهادئة ثلاث دقائق ، وبعد أن يبرد الخليط قليلاً يحلى بسكر ويضاف إليه البيض المضروب ، ثم يعاد على النار مع استمرار التحريك حتى تغلظ الصلصة قليلاً بدون أن تغلى .

الباب السابع والعشرون

حفظ المأكولات وإعادة طهي بعض الاطعمة

حفظ بعض المأكولات ، الخضراوات ، الفاصوليا ، التبريد ، حفظ البطاطم ،
الخضراوات المجففة ، الملوخيا ، الباذنجان ، الكوسا ، البسلة ، ملاح أم دقوقه ، إعادة
طهي بعض الاطعمة .

حفظ بعض المأكولات

قد تنعدم بعض الأصناف في بعض فصول السنة فتحفظ سيدة المنزل ما تراه
مفيداً ومناسباً بإحدى الطرق الآتية :

الأصناف التي تستفيد منها طول العام ، الطرق السهلة التي تستطيع كل ربة
البيت اتباعها للاستفادة من هذه الأصناف :

التجفيف : يجفف اللحم بأن يقطع شرائح ويملح وينشر في مكان هادئ ثم يدق
ويستعمل في الطبخ وهو المعروف في السودان باللحم الشرموط .
ولكن بهذه الطريقة تفقد اللحم كثيراً من المواد المفيدة فيه ،
واللحم والله الحمد كثير في السودان .

الخضراوات : كالبااميا ، والفاصوليا ، الكوسا ، الباذنجان ، النعناع ، البسلة
والبطاطم .

تنتخب الخضراوة الرخصة الصغيرة الحجم وتنظف وتغسل مراراً
أما البامية فتقمع وتشبك بخيط وتعلق بمكان ظليل هادئ حتى تجف جيداً
وتحفظ في كيس قماش نظيف .

الفاصوليا : تنتخب الرخصة وتغسل جيداً ثم تنزع أعناقها وخيوطها الجانبية بنقشير
جوانبها نقشيراً خفيفاً وتقطع قطعاً طول كل منها بوصة وتعرض للهواء
في مكان ظليل حتى تجف جيداً كالباامية وتحفظ مثلها في كيس

التمرير : يحفظ اللحم بتمليحه ووضعه في مكان بارد إلى اليوم الثاني ويحفظ بالثلاجات أياما لو وجدت مع الطيور والخضر بأنواعها والأسماك ولكن يجب تغليتها على أن تترك بعد إخراجها من الثلاجة نحو ساعة وتطبخ بعد ذلك

حفظ الطماطم

المقادير : خمس أقات طماطم ناضجة حمراء ، ثلاث أو قيات ملح ناعم .
الطريقة : تغسل الطماطم جيدا وتخرط قطعاً ثم تفرم بمفرمة اللحم وتعصر جيدا وتصفى بمصفاة ناعمة أو منخل سلك حتى لا تتسرب البذور مع العصير ثم يضاف إليها الملح ويحرك جيدا إلى أن يذوب ثم يخاط كيس من الدمنور ويغسل إذا كان القماش جديداً ثم يوضع العصير داخل الكيس ويعلق في مكان هاو وظليل أربعاً وعشرين ساعة وبعد ذلك يفرغ في وعاء مسطح من الصيني أو الفخار مدهون ويترك على شيء مرتفع تحت أشعة الشمس ويقلب كل خمس ساعات مرة إلى أن يجمد ثم يعبأ في برطمان وتوضع أوقية زيت طيب على الوجه ، وتستعمل عند الطلب .

الخضر المجففة

الطماطم : تشق الطماطم نصفين وتملح وتوضع على طبليية في مكان هاو وظليل إلى أن تجف جفافاً تاماً ثم توضع في كيس وتعلق في مكان هاو .
طريقة طبخها : تنقع بماء بارد عشر دقائق وتغسل مراراً ثم تسلق بماء يغمرها قليلاً حتى تنضج وتعرض للهواء كي تبرد وتعصر وتصفى ويؤخذ عصيرها المصفى للطبخ .

الطماطم : تغسل جيدا وتفرد الأوراق في مكان هاو وظليل وتقلب إلى أن تجف وتفرك وتحفظ في كيس ، ومثلها النعناع .

البازنجار : تنتخب من الرخص الصغير الحجم فيغسل جيدا ويقور ويعرض للهواء في مكان ظليل إلى أن يجف جفافاً تاماً ويحفظ في علب .

الكوسا (١) تنتخب من الرخصة المتوسطة الحجم فيقشر من الخارج وتغور ويرش بالملح من الداخل والخارج ويجفف مثل الباذنجان .

(ب) تغسل مراراً بالماء البارد وتنقع مساءً أو قبل الطبخ بست ساعات وتغسل بعد النقع ثلاث أو أربع مرات بالماء البارد وتجهز الحشوة وتحشى وتطبخ كما لو كانت خضراء طازجة .

البسلة : تنتخب الحبوب السليمة الجيدة وتفصص وتوضع في ماء يغلي ، ويوضع لكل رطلين من الماء جرامان من بيكربونات الصودا ثم تنشل وتنشرف في الظل الى أن تجف وتحفظ في علب أو بكيس من قماش .

الفاصوليا : تشطف مراراً بالماء البارد ثم تسلق في ماء مغلي مضافاً اليه ربع ملعقة شاي من بيكربونات الصودا لتحفظ لونها أخضر ، وتترك بدون تغطية حتى يقرب نضجها ثم تصفى وتشطف بالماء البارد وتطبخ كما تطبخ الفاصوليا الخضراء الطازجة بالتقليية أو بالدمعة . ومثلها البامية لكن لا يضاف إليها بيكربونات الصودا كالفاصوليا ومثلها البسلة .

ملاح ام دقوقة

المقادير : ست بصلات كبيرة ، ربع رطل مسلى ، قليل من الشرموط الناعم قليل من الويكة الناشفة ، بهار ، ملح .

الطريقة : أولاً يقطع البصل قطعاً مستديرة ثم يخمر في السمن إلى أن يصير لونه أصفر ضارباً الى الحمرة ثم ينزل وينشل ويوضع الشرموط (١) الناعم في باقى السمن ثم يدق البصل جيداً ويوضع على الشرموط ويقلب ثم يوضع عليه البهار

(١) الشرموط هو اللحم المقدد شرائح ويترك إلى أن ييبس جيداً ثم يطحن إلى ان يصير كالذيق .

ويصب عليه الماء والصلصة حتى ينضج الشرموط ثم تصب عليه الوبكة الناشفة المسحوقة ويفرك الجميع بالمفراك فركاً جيداً ويترك قليلاً على النار ثم ينزل .

إعادة طهي بعض الأطعمة البايته

أحياناً يبقى بعض الغذاء الى اليوم الثانى وإليك بعض الإرشادات للاستفادة مما يبقى من الأغذية مع بقاء فائدته للجسم .

اللحوم والأسماك : تفقد فائدتها إذا أعيد طبخها كاللحم النيء ، وتقسو أليافها فيعسر هضمها ، ويحسن تسخينها بعد تغطيتها بالبيض والدقيق أو بالمعجن المائع وإذا طبخت مع الخضار فيجب أن يطبخ الخضار بالدمعة ، أولاً ثم تضاف اليه اللحم المعاد طهيها نحو خمس دقائق لتسخن فقط ، أما الخضار المسلوقة أو المحمرة فيحسن أن تجهز الثقيلة أو الدمعة أولاً ثم تضاف إليها الخضار فتغلى معها دقيقة واحدة وتقدم ويمكن عمل الخضار المحمرة قوالب بالفرن بعد تغطيتها بالرقاق أو بالمعجن المائع ، وإضافة بعض اللحم المفروم المحمر مع البصل والصلصة ، أو تغطى بإحدى أنواع الصلصات :

والسيدة أن تتصرف حسبما يوحى إليها ذوقها وحسب تقديرها للفائدة والضرر العائد على زوجها وأولادها .

قوائم الطعام

قوائم الطعام فى الحفلات الكبيرة نوعان : طاولة طويلة توضع عليها أصناف الأطعمة بتنسيق حسن وطاولة أخرى توضع عليها أنواع عدة من الصحن والسكاكين والشوك والملاعق والأكواب ، وأحياناً يذهب الضيوف فيتناول كل منهم صحناً وشوكة وسكيناً ويختار ما يحاوله من الأصناف الموجودة ويقف شخص على طاولة أخرى بها أنواع الشراب المبردة مع الثلج ليتناول كل شخص الصنف الذى يختاره .

ويقوم الداعون بتقديم صحن يحوى قطعة من كل صنف موجود لكل ضيف مع صكوبة من الشراب الذى يختاره ويمر بين الفترات ببعض الأطباق الشهية الساخنة على المدعوين ليأخذوا منها مايشاءون .

اصناف المأكولات التى توضع فى البوفيهات هى :

أنواع عديدة من المشهيات والمخللات والسلطات والمحشوات وأنواع راقية من السمك واللحم والفتاير والرقاق المحشو باللحم أو بالمخ أو بالجبن والبيض والطماطم النيء المحشو بالصلصة المايونيز بيورية والاسفناخ مع البيض ، وبعض أصناف السلطات والجبن والزيتون والمخ المحمر والحلوى والفاكهة .

تجهيز قائمة عشاء أوربية

يجب فى تخطيط هذه العشاء هذه مراعاة النقط الآتية :

- ١ - أن تكون الأصناف طازجة .
- ٢ - أن تنوع ألوان الطعام عند تجهيزها وتقديمها وأن تشمل فى الشتاء مساء على الشوربة والنشويات والدهنيات مع المخللات والسلطات اللازمة ، وفى الصيف تختار الخضار والأصناف التى تؤكل باردة .
- ألوان الطعام : يحسن تقديم اللون الأحمر بعد الشوربة البيضاء وان تكون الخضار السوتية متنوعة بشكل جذاب كأن يوضع الخضار الأخضر مع الأبيض .
مثال ذلك : الفاصوليا البيضاء مع الجذر أو القرع البلدى ، والبسلة مع الكروم ، أو القرنبيط مع الفرع ، أو الجزر والأسبانخ ، وان ينسق الصنف فى الصحن المناسب له تنسيقاً جميلاً ، وان يكون فى غاية من النظافة .
- مثال ذلك : وضع السمك فى صحن ضيقة مستطيلة ، والطماطم فى الوسط وحوله البطاطس أو الكوسة المحشوة متجهة إلى أطراف الصحن المستدير والكستلية أو البفتيك أو الكفتة المحمرة ترص كل قطعة خلف أختها فى جهة من الصحن المستطيل وفى الجهة الأخرى الخضار السوتية والصلصة فى قاربها وهو

صحن صغير عميق مستطيل مع مغرفة صينية صغيرة وتوضع المستردة في صحن صيني مع ملعقة صغيرة جداً توضع داخله في فتحة الغطاء :

والكبيرة تقطع قطعا كالبقلاوة طول ضلع القطعة نحو عشر سنتيمرات وترص على شكل وددة في صحن مستدير * والطيور المحشوة إذا كانت صحيحة توضع في الوسط وحولها الحاج أرز الأسمر أو البطاطس الصحيحة المسلوقة بحجم البيضة وتقدم في صحن كبيرة مستطيلة ، والسلطات عادة توضع في أطباق زجاجية ملونة عميقة أو صيني ، وتستعمل ملاعق وشوك صينية لامعدنية حتى لا تتأثر بحمض السلطات .

والحلويات ترص دائماً باعتناء تام ، وتكون ذات أشكال زخرفية بقدر الامكان أما القواب فتقلب على صحن بشكل القباب :

ولربة المنزل الحرية في ترتيب وتنسيق الأطعمة وترتيبها حسب ذوقها السليم وتقديم الأصناف يكون حسب الترتيب الآتي :

أولاً — المشهيات كالسردين والأنشوجة والرنجة والزيتون الأسود والأخضر والبطارخ والمخللات والطماطم النيء والخيار والطماطم النيء المحشو .

ويقدم الزيتون المحشوبلاًنشوجة بعد أنواع السلطات الراقية وبعض الأمريكيين يضعون الفاكهة بدل المشهيات كسلطة فاكهة أو شمام أو الليمون الحلو .

ويجب أن تجهز وتقبل هذه المشهيات جيداً وتنسق بشكل يفتح الشهية :

الطريقة : يجهز صنفان أو ثلاثة مما ذكر ، ويقدم كل صنف في صحن

صغير وحده ، أو تجهز ثلاثة أو أربعة أصناف وتنسق باعتناء وتوضع في صحن كبير باورى ، ويصح أن يقدم صنف واحد منها بشرط أن يكون جيداً راقياً جداً وتوضع المشهيات عادة على المائدة قبل دخول الضيوف والمشهيات لكي تنشط الغدد المحافضة وتفتح الشهية ، ولذا سميت مشهيات وأن تكون الشورية من صنف جيد دافئ وتقدم ساخنة كشورية الفول السوداني أو المرققة الشرقية أو السورية واللبن الحليب بدقيق ، وأن يقدم السمك مسلوقة ومغطى بصلصة مايونيز ، فالسمكة الكبيرة توضع في صحن مستطيل ، وإذا كان السمك صغيراً قدمت لكل شخص

سمكة مشوية مع صلصة فرنساويه « ليمون وتوم وزيت طيب أو مغلية مع شرائح الليمون » ويقدم صنف اللحم البفتيك أو الكستليتة بانية أو الجلاتين باللحم مع خضر سوتيه وصلصة ، ويجب الانتباه لوضع اللحم والخضر بشكل منسق جذاب وتوضع الصلصة أيضا في وعائها الخاص عند تقديمها ، وهو صحن مستطيل عميق ويقدم مشروب عصير الفاكهة مثلجاً في أكواب زجاجيه لها عنق طويل دقيق ثم تقدم الطيور الرستو ، ثم الخضر المحشوة كالكوسه أو ورق العنب أو الخضر التي بالصلصة وهذه تقدم ساخنة أو الخضر بالكريمة أو محشي الضله وهذه تقدم باردة . ثم تقدم الحلوى المطبوخة بالكريمة أو البودنج الباباي ، ثم يقدم البسكوت بالجبنه ، ثم الفاكهة المنوعة أو المكسرات ، ثم القهوة .

قائمة لحفلة بيتية

العشاء : شوربة وسمك من أى نوع ، صحن لحم أو طيور مع خضر ، حلو مهلبية ، وجبن مع عيش أو فاكهة .

غذاء أو عشاء : شوربة ، كشك بالكرب ، كيبية صينية ، ورق عنب محشو مع كوارع أو مमार محشو محمر قليلا بوضع في وسط الصحن بعد تقطيعه وحوله ورق العنب المحشو ، سلطة باذنجان مشوي باللبن الزبادي ، لحم مشوى ، مخللات مشكلة ، زيتون ، طماطم نء ، رقاق حلو محشو بالكريمة .

غذاء : سمك طراطور ، أو لحم محشو ، كيبية مشوية مع لبنية ، كوسا مع ورق عنب محشو ، سلطة خس .

ملحوظة : في البلدان الشرقية أو بالأحرى في الموائد الشرقية توضع جميع الأصناف على المائدة أثناء تناول الطعام ليتمكن الضيف من إعادة الكره على أى صنف يريده .

أصناف تصلح لوليمة

وليمة شتوى	وليمة صيفى
١ — شوربة طماطم	١ — مشهيات : سردين ، زيتون ، مخلل .
٢ — سمك مقلى	٢ — شوربة ، حلو
٣ — لحم روستو بالصلصة والخضر السوتيه	٣ — سمك مايونيز
٤ — دجاج محمر مع بطاطس	٤ — فطير باللحم والخضر
٥ — محشى طماطم وكوسا	٥ — ديك رومى محشى أو مع خضر سوتيه
٦ — بودنج	٦ — ضلعة
٧ — بسكوت بالجن	٧ — كسترده
٨ — فواكه ، مكسرات	٨ — بسكوت جبن مع كرفس
٩ — قهوة	٩ — فواكه ، مكسرات
	١٠ — قهوة

وجبة شاي

وقتها من الساعة الرابعة الى السادسة

ساندوتش متنوع ، سكونز ، بسكويت ، تورتة وكيك ، فاكهة طازجة ، شاي ، لبن . وأحياناً يسبق الشاي شراب الليمون أو أى نوع فى الطقس الحار . أو كاساتا أو دندرمه . أما إذا كانت حفلة الشاي بعد الساعة ٦ مساء فتسمى حينئذ شاي راق ويضاف لما ذكر بيض البسطرمة أو بالفطائر وسلطة فاكهة ورقاق بالجن أو بالبيض أو باللحم ويستغنى بهذه الحفلة عن العشاء .

وجبة شاي لحفلة راقية

ساندوتش بقلاوة أو رقاق ، حلو ، بسكوت بالزنجبيل ، بسكوت ملح ينتفور
بسكوت ومبشور جوز الهند ، تورتة بالفل السوداني أو جوز ، كيك ، فاكهة ،
شاي ، لبن .

وجبة شاي اعتيادية

- ١ — ساندوتش بالطماطم والخيار ، خبز مع زبد ومربي أو جبن ، بسكوت ،
منين ، كيك ، شاي ، لبن
- ٢ — شاي سادة مع عصير ليمون
- ٣ — شاي ، لبن ، ساندوتش أي صنف من الأصناف في باب الساندوتش.
- ٤ — شاي ، لبن ، ساندوتش ، زبدة ، مربي ، عيش طوست محمص ،
شراخ دقيقة

أصناف تصلح للغذاء في الرحلات والأسفار

الأسفار متعبة جداً ويجب أن يجهز لها غذاء كاف غني لا يحتاج إلى بذل مجهود
أو تعب أو مال أو أوان كثيرة أو نار لتجهيزه عند تناوله .

وبما أن الجسم ينال قسطاً كبيراً من الهواء النقي أثناء السفر أو في الرحلة فهو
يحتاج لغذاء كاف مستوف المواد الغذائية ، ولهذا يحسن خلط الطعام من الصلصات
وأن يكون ذا قيمة غذائية كبيرة ، وأن يكون متنوعاً بقدر الإمكان ، شهيياً ،
سهل الهضم ، كافياً لعدد الأشخاص ، ملائماً للطقس . ويحسن في السفر استعمال
الزمرميات أو الترمس لحفظ الماء والمشروبات الباردة أو الساخنة .

واليك بعض الأصناف التي تصلح لهذه الظروف مضافاً إليها ما هو
معروف في البلد

ساندوتش ، جبنة ، لحوم باردة ، خضار مسلوق مصفى سوتيه وبطاطس
مسلوقة ومحمرة ، بيض مسلوق : عجوة ، مخ وموز محمر بالمعجن ، مخ محمر بالبيض
والبقسماط ، طماطم نيئة ، خيار ، كفتة محمرة أو مشوية أو كفتة سمك محمرة ،
كمبينة صينية أو محمرة ، دجاج بارد ، كبدة محمرة ، فطير محشو بالجبنة أو باللحم
والبصل المحمر ، محشى الضلعة من باذنجان اسود أو سلق أو ورق عنب ،
مكرونة بالصلصة البيضاء ، فطير بالبيض والجبن أو بالجبن وحده .
خيار ومخللات :

بسكوت ، كعك ، كنافة ، بلح الشام .
مكسرات : ياميش تين مجفف ، لوز ، جوز ، فول سودانى ، بلح طرى أو ناشف ، عجوة
ليمون ، كاكاو ، قهوة ، شاى ، ليمونادة ، شربات ، ماء :



الباب الثامن والعشرون

المائدة الحديثة

لترتيب المائدة الحديثة وتزيينها طرق عدة وكثيراً ما تنفرد كل سيدة حسب ما يوحى إليها ذوقها الخاص
ولكن هذا لا يمنعنا من أن نذكر بعض القواعد الأساسية للذكرى والاسترشاد .

المائدة . أغطيتها . فوطها . أو غيرها : كالصحون والكبايات والملاعق والشوك والسكاكين ويحسن اختيارها من الألوان الزاهية الهادئة لتبهج النظر ولا تهيج الأعصاب ، كالأزرق والبنفسجي الهادئ والأخضر والأبيض وأن تتناسب هذه الأشياء مع لون الصحون والكبايات

ترتيب المائدة الحديثة

العرف المتبع دائماً أن تغطي الطاولة بغطاء أبيض أو ملون وينزل على الأطراف ٣٠ سم أما فوط المائدة فيكون مربع ضلعه ٣٦ أو ٤٩ سم وتطبق على أشكال مختلفة تغطي المائدة رونقاً وبهاء وأسهل التطبيقات أن تثني على ثلاث أجزاء تصير مستطيلاً ثم يثنى المستطيل ثنيات كالمروحة وتوضع في كوب الشرب أمام الصحن . ثم يوضع صحن أو صحنان مسطحاً فوق بعضهما على أطراف الطاولة حسب عدد الأشخاص وأن توضع السكين والمعلقة وسكين السمك على جانب الصحن الأيمن والشوك وشوكة السمك على الجانب الأيسر وملاعق أو شوك الحلوى أمام الصحن مباشرة وأحياناً توضع حمالات لوضع الشوك أمام كل شخص أما الأكواب فتوضع أمام الصحن بمد ملاق الحلوى إلى الجهة اليمنى . وتنتثر بعض الزهور على الغطاء بشكل منظم جذاب أو في زهرات مستديرة مسطحة أو أوعية

مربعة ، ويذهب البعض في التفنن فيضع مناديل كهربائية داخل وعاء الزهر ضئيلة الضوء فتضئ على المائدة روعة وانسجاما وتوضع المتبلات قبل الجلوس على المائدة أو تؤخذ في مكان الجلوس قبل المجيء الى المائدة وقد يوضع بعض المكسرات مقشرة في صحون صغيرة كالقول السوداني الخ .

وتوضع شرائح من الخبز الافرنجى محمصة قليلا على النار وتغطى بفوطة وبجانها وعاء الزبدة . ووعاء المستردة وتنثر الملاحات على سطح الطاولة

ويستبدل غطاء الطاولة الكبير بأغطية من التيل الطرز أو الدانتلا أو قماش مزخرف بالأشغال اليدوية وتنثر حول المائدة تحت الصحون والكبايات مع اتباع ما ذكر سابقاً .

نظام الجلوس — يجلس رب الأسرة على رأس الطاولة وأمامه مباشرة تجلس صاحبة الدار — ويلاحظ أن تكون قريبة من المطبخ — والمكان الأول يكون عن يمين صاحب الدار والثاني عن يمين صاحبة الدار والباقي يجلسون كيفما اتفق في الأماكن الباقية .

ثم تحضر الشوربا إذا كانت الدعوة للعشاء ويوضع وعاء الشوربا فوق الصحن الموضوع أمام الجالس ثم يؤخذ صحون أو أوعية الشوربا ويقدم الطعام عن شمال الجالس بواسطة الخادم أما الصلصات الساخنة فمن اليمين وتحضر السلطة مع الصنف الرئيسى فى المائدة ثم السمك وعند الانتهاء من تناول الصنف تستبدل الصحون والشوك والسكاكين التى استعملت فى تناوله بغيرها نظيفة ثم تقدم الحلوى والفاكهة وأخيرا القهوة ، والبعض يستحسن شرب القهوة فى غرفة الجلوس أو أى مكان مريح هادئ غير غرفة المائدة . وفى الغذاء والفظور يبدأ بعصير بعض الفاكهة كالبرتقال أو الجريب فرون (النفاش) أو أى نوع آخر

المطبخ الحديث

قد يدل المطبخ وهو من أهم أجزاء المنزل على ما بلغت به ربة البيت من رقى وتنظيم في حياتها ومعرفة وشعور بمسئوليتها في العمل على تقدم المجتمع عن طريق توفير الصحة والراحة مع الاقتصاد الواجب لزوجها وأولادها في حياتهم المنزلية

ولذلك أريد ان اذكر ما يجب ان يكون عليه المطبخ ليسكون مناسباً فيه الضمانات الصحية الكافية . فيجب ان يكون المطبخ واسعاً على السقف به مدخنة ونافذة أو نافذتان لدخول القدر الكافي من الهواء والضوء . ويستحسن استعمال حواجز من شبك السلك الناعم للابواب والشبابيك في الاماكن التي يكثر فيها الناموس والحشرات . ويجب ان تغطي جدار المطبخ الداخلية بطبقة من الجير أو الدهان الأبيض حتى يظهر عليها ما يعلوها من أوساخ او غبار فتتنظف حالاً وان تكون أرضه من الاسمنت أو البلاط لكي يسهل تنظيفها وغسلها يومياً ، وان يثبت على احدى جدرانها على ارتفاع مناسب حوض تعلوه حنفية ماء وعلى يمين الحوض يثبت لوح من الخشب المغطى بالتوتية أو بلاطة من الاسمنت المسلح أو من الرخام لتصفى عليها الماء من الأواني بعد غسلها ، وكذلك يثبت رف خاص للصحن ، وأن يخصص رف أو أكثر من الخشب بغطاء من الورق السميك أو الشمع لوضع أواني المطبخ المعدنية . وان يوضع في احد أركان المطبخ دولاب من الخشب أو الحديد به أدراج ورفوف لوضع الأواني الخفيفة الزجاجية والزخرفية وحفظ الأوعية التي تخصص لتموين المطبخ اليومي أو الأسبوعي حسب الظروف ، وان توضع في أدراج هذا الدولاب الشوك والسكاكين والملاعق وغير ذلك من ادوات المائدة الحديثة والمرايل والفوط اللازمة لنظافة المطبخ

ويجب ان يحوى المطبخ على نملة من شبك السلك الناعم لوضع الاطعمة الحية استعمالها وان تخصص هذه النملة لحفظ الأطعمة التي يسهل فسادها اذا تعرضت للحرارة الزائدة حتى يمكن نقلها من جهة الى اخرى في داخل المطبخ أو في خارجه بالقرب منه حيثما تكون درجة الحرارة العلف . ويجب ان تخصص طاولة مغطاة

بالتوتية لتحضير الطعام عليها بشكل يسهل معه تنظيفها قبل وبعد العمل عليها وان
ثبتت على الحائط علاقة من الحديد لمسك اللحم عند تقطيعه وان يوجد لوح من
الخشب (أرمه) لفرم اللحم أو الخضروات

ويحسن كتابة اسم محتويات كل علبة أو برطمان حتى يسهل الوصول الى ما تدعو
الحاجة لاستعماله في أقل زمن ممكن ويستحسن أيضا ان توضع علامة ترشد عن الصنف
الذى يحويه الأثناء لمن لا تعرف القراءة

واتماما للفائدة اذكر على سبيل المثال لا الحصر اهم الادوات والاوانى التى يجب
ان يحويها المطبخ وهى : —

منقد أو كانون أو وابور جاز ويستحسن الجمع بينهم ، فرن صغير ، صفيحة
لوضع الفحم ، هون ، مدقة خشب (فندق أو جرن) ، ما كينة لفرم اللحم ، سكاكين
مناسبة لقطع اللحم وفرمه وفرم الخضار ، حبل وكرارولات مختلفة الاجسام ،
ساطور ، فوط للتنظافة ، أوعيه لحفظ العيش والبقول والسكر وباقى أصناف البقالة
كبش ومعالق كبيرة وصغيرة واكواز ، رف أو أكثر للصحن والاوانى ، مخرطة
للملوخية وخفاقة البيض ، فتاحة للعلب ومقاور ، غلاية ، جردل زنك أو صاج ، مغرفة
مشقوبة ، طاسات لتحمير اللحم والسمك والبيض ، محمصة ومطحنة للبن ، طواجن
وسلاطين وصحن خاصة للاستعمال فى تحضير الطعام ، ملقاط وماجور فى حالة استعمال
المنقد أو الكانون .

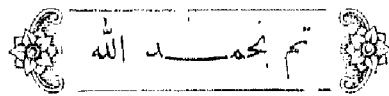
وقد يكون المطبخ دون الوصف الذى ذكر اعلاه وقد يكون أرضه غير مبلطة
ومع ذلك يمكن لربة البيت ان تحفظه نظيفا صحيا اذا اهتمت بكنسه ورشه
بالماء مرتين فى اليوم على الأقل وقد لا يحوى كل الادوات المذكورة ولكن بالحصول
على الضرورى منها يمكن تنظيم المطبخ بشكل مناسب يضمن اقصى ما يمكن من
الراحة والنظام حسب طاقة رب البيت

تنظيف المطبخ الحديث

يجب أن تقسم نظافة المطبخ إلى أربع دورات . الدورة الأولى هي النظافة اليومية والدورة الثانية تكون أسبوعية والثالثة شهرياً والرابعة كل سنة ويجب القيام بنظافة المطبخ في كل دورة بكل دقة .

فالنظافة اليومية تشمل غسل الأواني والأدوات حالا بعد استعمالها ثم تنظيف أجزاء المطبخ المختلفة ومسح الأرض وغسل الحوض والمصارف وتوزيع أباء الفضلات وتنظيفه بعد انقضاء العمل ثم تهوية المطبخ وقفله إلى اليوم التالي والنظافة الأسبوعية تشمل إخراج الأواني والأدوات ومسح الرفوف وغسلها وتنظيف الدواليب وكل الأواني ثم ترعيف السقف والجدران وغسل الشبائيك والأبواب زيادة على النظافة اليومية ثم ارجاع كل شيء إلى مكانه بعد تنظيفه وتنظيف الموضع الذي كان فيه

والنظافة الشهرية لا تفرق كثيراً على النظافة الأسبوعية لولا إضافة طلي الأواني النحاسية وعمل جرد لمعرفة ما يلزم للمطبخ من أدوات أو أواني أو بقالة وأما النظافة السنوية تزيد على النظافة الشهرية بدهن الجدران والأبواب والشبائيك وترميم كل ما يلزم ترميمه في مختلف أجزاء المطبخ بشكل عام .



ملاحظة : ١

المكايل المذكورة في الكتاب

في وصف المكايل الدرهم والأوقية المذكورة هي — الأوقية السودانية المصرية وتساوي ١٢ درهم والرطل السوداني المصري ويساوي ١٢ أوقية أي ما يساوي ١٤٤ درهم

٢ — كتب في ص ٦٦ كردكيه وصحتها كروكيه ولذا لزم التنويه

فهرس الكتاب

صفحة

٥	مقدمة
٧	الباب الأول - : تعليمات عمومية - الطعام
	التوابل أو البهار، الروائح التي تستعمل في الاطعمة ، المواد التي تلون بها الاطعمة ، تديبر وجبات الطعام اليومية ، العوامل الاساسية في نجاح التغذية ، قوائم وجبات الطعام ، قائمة طعام يومية ، بعض الاصناف التي تصلح للفظور، غذاء شتوي، اصناف تصلح للمشاء في الطقس البارد، قوائم عشاء صيفي ، وجبات غذاء صيفي
١٣-٧	
١٤	الباب الثاني - المخبوزات والشربات
	طماطم محشوة بالجبنه ، بسكويت مملح بالبطاطس ، فطائر خضر مملحة ، بسكويت مملح بالبيض والجرجير . المملحات ، بسكويت جبنه ، فطير بالسمن ، ساندوتش بالانشوجة والزيتون ، الانشوجة (كالمردن)
١٧-١٤	
١٨	الباب الثالث - الشوربات
	مقدمة الشوربة ، شوربة اللحوم ، شوربة الكرشه ، شوربة الخضروات ، شوربة لحم البقر ، شوربة ذيل الثور ، شوربة الطيور، شوربة اللبن، شوربة السمك ، شوربة اللبن الحليب، شوربة الفول النبات ، شوربة الفول السوداني باللبن ، شوربة الفول السوداني ، شوربة العدس ، شوربة الفاصوليا البيضاء، شوربة القمح (الحبوب)
٢٣-١٨	
٢٤	الباب الرابع - السلطات

مقدمة السلطات ، سلطة سمك ، سلطة دجاج بارد ، سلطة
اسباناخ مع البيض ، سلطة خيار باللبن الزبادى ، سلطة خس ،
سلطة طماطم بالخضر ، سلطة خضر روسية ، سلطة بطاطس ،
سلطة فاصوليا بيضاء ، سلطة بصل بالفل السوداني ، سلطة
بامبي (البطاطا) والسمسم الأبيض ، سلطة اوراق السلق (السلق)
سلطة بادنجان ، سلطة كوسة أوقرع محمر ، سلطة كوسة مسلوقة ،
سلطة بنجر ، سلطة طحينة وحمص ٢٩ — ٢٤

٣٠ الباب الخامس - السلطات

السلطات ، تقديم السلطات ، صلصة بيضاء كثيفة ، صلصة
بيضاء سائلة ، صلصة بيضاء نخبنة ، صلصة بنية ، صلصة لارنج ،
صلصة فرنساوية ، صلصة طراطور لتغطية السمك ، صلصة عرديب
بالسمك ، صلصة طماطم ، صلصة طحينة ، صلصة شر كسية ، صلصة
مايونيز ٣٥ — ٣٠

٣٦ الباب السادس - المحامير

مخلل اللفت ، مخلل الليمون ، مخلل البصل ، مخلل
البنجر ، مخلل الكوسة ، مخلل الباذنجان الاسود ، كبس الزيتون
الاسود ، الزيتون الاخضر ٣٨ — ٣٦

٣٩ الباب السابع - اللحوم

باب اللحوم ، سلق اللحم ، شوى اللحم ، كباب مشوى
كستليتة مشوية ، بفتيك مشوى ، عمل السجق ، التحمير ، كفتة
محمرة ، كفتة محمرة بالارز ، تحمير لحم روستو ، كرات لحم محمر ، سجق
محمر ، كفتة بالبيض ، كستليتة بانية ، بفتيك بانية بالبيض والدقيق ،
التسبيك ، قاورمة اللحم ، لحم محشو بالسجق كباب حلة ، لحم

بالتربية طهي اللحم (والطيور) بالفرن ، بفتيك بالفرن ، نخذ ظهرا
خروف ، طاجن لحم باليخني ، بودنج لحم بالبخار ، لحم بارد ،
السنسكيت من الثور ، جلانتين اللحم ، الارانب ، لحم بالكارى ،
رأس الضأن ، سلق المخ ، المخ المحمر ، سلق المسان ، سلق
الكوارع ، فتة كوارع ، فتة مصرية ، سلق الطحال ، سلق
الرئين المستردة (الخردل) ٥٧ — ٦٣

الباب الثامن - الطيور ٥٧
تنظيف الطيور ، سلق الطيور ، شى الطيور ، تحمير الطيور ،
دجاج محمر ، كفتة طيور ، ديك رومى محشى ، دجاج محشى ،
حمام محمر مع سحبق ، روستو الدجاج حمام محشى ، كولباسقى
الدجاج ، الطيور المطبوخة ، حمام أودجاج بالدمعة ، روستو الدجاج ،
دجاج بارد ٥٧ — ٥٣

الباب التاسع - الاسماك ٦٤
تنظيف السمك ، سلخ السمك ، شى السمك ، سلق السمك
سمك مسلق بصلصة مايونيز ، بالكارى ، سمك كفته (كروكيه) ، سمك
باللبن بالفرن ، طاجن سمك ، سمك محشى بالفرن ، صيادية بالارز ٦٤ — ٥٨

الباب العاشر - المحشوات اللحم ٦٩
محشى المبار ، كرشة محشود ، ضلع محشى ، كتف محشى ،
قلب محشى ، حشود بالسيجق ، لحم مدقوق محشو ، حشود بدون
لحم ، طحال محشى ، المحشوات (الخضر) ، خلطة المحشو ،
شيخ المحشى (أو محشى بدون أرز) ، حشوا الضلعه ، كوسة محشو ،
طماطم محشو ، بطاطس وطماطم محشو ، الخضر والأوراق التى تحشى ،
صلصة اللبن ٦٩ — ٧٧

٧٨

الباب الحادى عشر — الخضروات

الخضروات ، سلق الخضز ، الخضز السوتية ، الخضز التى
تطهى بالفرن ، الخضز التى تطهى بالبخار ، تخمير الخضز المسقعة ،
المكور بالتقلية ، بطاطس بيوريه ، الخضز المشككة ، الخضز
بالكارى ، قالب خضار بالدجاج ، قالب لحم بالخضار والجلاتين ،
الملوخيا ، فتة ملوخيا ، الكرات بالدمعه ، الملوخيا البوراني ، انتقلية ،
الباميه ، الباميه الويكة ، القلقاس ، عدس بالرجلة ، عدس بالكوسا ،
اسباناخ مع البيض ، صلاح الورق ، أزر بالقرنبيط بادهى ، كارى

٨٩ — ٧٨

هندي

٩٠

الباب الثانى عشر — الشؤبات

الأرز المسلوق ، الأرز المفلفل المصري ، الأرز بالطماطم ، الأرز أو
البرغل بالدفين ، الأرز بالابن والطيور ، سلق المكرونة ، المكرونة
المطبوخة ، المكرونة المففله ، بطاطس بالدقيق ، المكرونة بالطماطم
بالفرن ، صينية مكرونة بالبيض بالفرن ، مكرونة بالكريمة ، الحشوه
البطاطس المسلوق بقشره ، البطاطس المسلوق بدون قشره ،
بطاطس سوتيه ، البطاطس الصحيح المحمر ، بطاطس بيوريه ،
تخمير البطاطس ، البطاطس المحمر بالزيت أو السمن ، كفته بطاطس ،
كبيبة البطاطس ، روستو البطاطس ، الكبيبة الشاميه ، الكبيبة
المشويه ، الكبيبة المخبوزه بالفرن ، الكبيبة المحمرة ، بفتيك
أو سحج بالعجينه المائعه ، عمل الكشك ، طبخ الكشك ،
العصيدة العاديه ، عمل الجير ، البفاشة ، عجينة بان كيك ، الشيخ

١٠٣ — ٩٠

أرز أسمر ، الخبز البلى

١٠٤

الباب الثالث عشر — اللبن الزبادى

- تخمير اللبن الزبادي ، اللبنة ، اليخني باللبن الزبادي ، لبن امه ،
 شو شيرك ، جنكت ، تجين اللبن (الجبنة ، ملاح الروب ، ملاح
 النعيمية ١٠٤ — ١٠٧
- الباب الرابع عشر — البيض ١٠٨
- البيض بالجبنة ، البيض باللبن والزبدة ، البيض باللبن والدقيق ،
 البيض بالفلفل الاخضر والبصل ، البيض بوشيه ، البيض على الطريقة
 التركية ، البيض بالسجق ، البيض بالفول ، البيض بالسطرمة ، العجة
 بالطريقة الفرنسية ، العجة بالطاطم ، البيض بالقيمة ، البيض بالصلصة
 البيضضاء ، البيض المسلوقة بدون قشر ، البيض بوشيه ، البيض بوشيه
 بالاسفاناخ ، البيض المحشو ١٠٩ — ١١٥
- الباب الخامس عشر — الساندوتش ١١٦
- الساندوتش الملفوف ، حشو الساندوتش ، المعجون (المهروس
 جيدا) معجون الجبن ، جبنة بالكريمة ، حشو البيض ، حشوه
 حلوة ، ساندوتش الخبز المعجون باللبن ١١٦ — ١١٩
- الباب السادس عشر — الحلويات الشرقية ١٢٠
- البقلاوة ، عيش البلبل ، الشراب ، أصابع الرقاق ، لقمة القاضي
 صينية الكنافة ، الناطف ، كعك بالناطف ، عيش السراي ،
 الأرميك ، حلو السميط ، كريمة لحشو الرقاق أو البقلاوة ، البسبوسة
 المعمول الشامى ، الفرن ، حشو لبن مقطوع ، حلوة سد الحنك ،
 الشريك ، تمر عجين محشو بالتمر (المعجوة) والسمسم ، حلوهندي ١٢٠ — ١٢٨
- الباب السابع عشر — الفاكهة ١٢٩
- سلاطة الفاكهة ، الخشاف ، طهى الفاكهة الطازجة ، طهى
 الفاكهة الجافة ، الكريمة ، الجلانين ١٢٩ — ١٣١

١٣٢ الباب الثامن عشر - المرببات

مربى نارنج ، مربى مازملاد ، مربى جبلى ، مربى طماطم ، مربى
بلح ناشف ، مربى بلح محشو ، مربى بطيخ ، مربى موز ، مربى
مانجو ، مربى جوافة ، مربى جزر ، مربى كركدى ، مربى دوم ،
مربى قوع بلدى ، مربى ورد ، مربى زبيب ، مربى مصطكى ،

شراب سكرى للتسكير ، حلو بلح ، مربى قراصيا (إيشنه جافة) ١٣٢ - ١٣٩

١٤٠ الباب التاسع عشر - البودنج

بودنج مثلج بارد ، بودنج بالخبز الناشف ، بودنج ماما بالشراب
بودنج شمعى (مغلى) ، صلصة حلوة للبودنج ، صلصة الليمون ،
قالب الليمون ، حلو ريمه ، الموز بالمعجن المائع ، قالب الكاكاو ،

قالب الأرز باللبن ، حلو قر الدين ١٤١ - ١٤٦

١٤٨ الباب العشرون - الكعك

كعك الزنجبيل ، فطير الذرة ، بانديبانيا ، كيك بالربى ،
كانونى (نوع إيطالى) ، الفولاية والكيك ، كيك ، الكعك
البسيط ، عجينة الشو ، بلح الشام ، كعك أرز ، فطير بسيط سهل
الضم ، كعك الصخور بجوز الهند ، كعك دسم ، كيك دقيق سن

الذرة ، كيك باللبن الرائب ، كعك الإسفنجى ١٤٧ - ١٥٣

١٥٤ الباب الحادى والعشرون - البسكوت

بسكوت ، بسكوت مارى ، بسكوت الصخور ، بسكوت
البنسق ، بسكوت الأرز ، بسكوت بالزبيب واللوز (أو الفول
السودانى) بسكوت الجزبيل ، بسكوت القرفة ، بسكوت محمر
بالزيت ، سكوتز بسيط ، انشريك ، سكوتز مصبوب بالمسل ، جوز

الهند ، بسكوت الكاكاو ، بسكوت بالزيت ١٥٤ - ١٥٩

١٦٠ . . . الباب الثمانى والعشرون - المشروبات والنورينات . . .

شراب مثلج ، كاساتا بالكريمة واللوز ، دندمة (أميركانى)
بالشكولاته ، تورته فول سودانى ، تورته جوز الهند المبشور ، تورته
الشوكولاته ، حشو الشوكولاته ، تورته البطاطا ، تورته البرتقال ،
تورته عيد الميلاد ، تورته الملح ، تورته الجوز (عين الجمل) أو الفول
السودانى ، حلو بالأرز واللوز أو بالفول السودانى ، حلو كريمة
شكولاته للحشو والزخرفة ، حلو أو كريمة ماء لتغطية التورتات ،
حلو البرتقال ، حلو الليمون ، حلو الفول السودانى أو اللوز ، حلو

لتغطية الكعك والتورتات ١٧٠ - ١٧٩

١٧٠ . . . الباب الثالث والعشرون - المشروبات المختلفة . . .

الشراب : شراب القصيم ، شراب البرتقال ، شراب الالارج ، شراب
السكر كدى ، شراب الليمون ، شراب المنجا ، شراب عرديب تمر
هندى ، الأبرى الأبيض ، الحلو مر ، المشروبات المنبهة ، القهوة ،
تنكة القهوة أو قهوة التنكة ، القهوة المثلجة ، شراب الكاكاو ،

المشروبات الحارة أو الشتوية ، القرفة ، المغات ، تعمم الأوعية ، . . . ١٧٠ - ١٧٩

١٨٠ . . . الباب الرابع والعشرون - غذاء المرضى . . .

طعام المرضى ، السوائل ، الخفيفة الرخوة ، الطهى بالبخار
(البيض) ، سمك مسلوq ، صلصة بيضة بالسّمك ، الأراب ، بعض

نماذج للناقحين ، صلصة بيضاء ، صلصة ليمون ١٨٠ - ١٨٤

١٨٥ . . . الباب الخامس والعشرون - معلويات مختلفة . . .

كريمة الليمون ، كريمة القشدة ، طفى ، طفى بالشيكولاته ،
كريمة جوز الهند ، كريمة النعناع ، الفندان ، بستليا الليمون ، بستليا
البرتقال ، الشيكولاته ، نوجة العسل ، ملابس الشيكولاته ، مربى

الحلقوم ، فولية ، بتي فور فول سوداني ، فولية بزالال البيض ،
الشكلية ، البسطة (الجاتو) ، الجوزية ، مربى السفرجل ، مربى
الشليك ، مربى التوت ، مربى التفاح ، مربى الخوخ ، مربى المشمش ،
النوجة ، لوزية بالكاكاو ، جوز بالسكر ، ١٨٥ — ١٩٥

الباب السادس والعشرون - نظام تغذية الطفل ١٩٦

غذاء الطفل ، حلو بالبن ، أرز مطبوخ ، بيوريه الخضرا ، أطعمة
الطفل ، تفاح ، بودنج ، صلصة الكستردة لأنواع الحلوى والبودنج ١٩٧ — ٢٠٣

الباب السابع والعشرون ٢٠٤

حفظ الماء كوسائل إعادة طهي الأطعمة

حفظ بمض الماء كولات ، حفظ الطماطم ، الخضرا المجففة ،
ملاح أم دقوقة ، إعادة طهي بمض الأطعمة الباقية ، قوائم الطعام ،
تجهيز قائمة عشاء أوربية ، قائمة لحفلة بيتية ، أصناف تصلح لوليمة ،
وجبة شاى ، وجبة شاى لحفلة راقية ، وجبة شاى اعتيادية ، أصناف
تصلح للغذاء فى الرحلات والأسفار ٢٠٤ — ٢١٣

الباب الثامن والعشرون - المائدة الحديثة ٢١٤

ترتيب المائدة الحديثة ، المطبخ الحديث ، تنظيف المطبخ الحديث ٢١٤ — ٢١٨