

الباب الخامس

اللحوم

أولاً : لحوم الحيوانات :

تركيبها - قيمتها الغذائية وهضمها - أنواعها وأقسامها - طرق حفظها - صهر الثلج من اللحم المجمد .
طرق تليينها - طرق طهيها وتشمل الأطباق الراقية والاقتصادية .

ثانياً : الطيور :

تركيبها - قيمتها الغذائية - أنواعها - تقطيعها - طهي الطيور بالطرق المختلفة .

ثالثاً : الأسماك :

أقسامها - قيمتها الغذائية - فسادها - تنظيفها وسلخها - طرق طهيها .

بديلات اللحوم :

نماذج لأطباق نباتية وحيوانية بديلة للحوم .

اللحوم

لحوم الحيوانات - طيور - أسماك

بالرغم من أن كلمة اللحوم شائعة بين الناس بأنها خاصة بلحوم الحيوانات فقط ، إلا أن تعريف كلمة اللحوم يطلق على :

١ - لحوم الحيوانات بأنواعها : كالعجول والأبقار والجاموس والخراف والماعز والجمال وأيضاً الأرانب .

٢ - الطيور : كالدجاج والحمام والبط والأوز والديوك الرومي وغير ذلك .

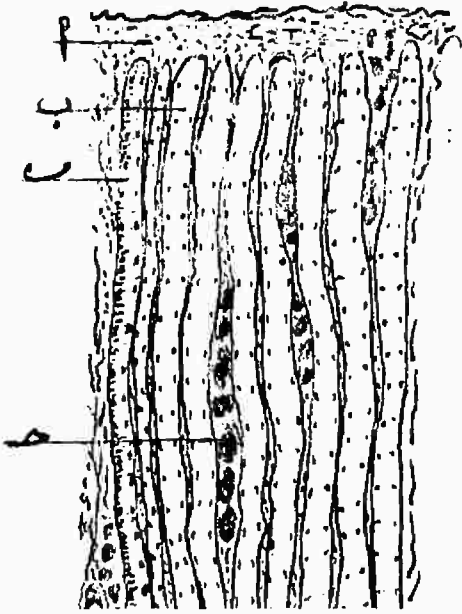
٣ - الأسماك بأنواعها : النهرية والبحرية وذوات الأصداف .

ويطلق على لحوم الحيوانات اللحوم الحمراء ، كما يطلق على الطيور والأرانب اللحوم البيضاء .

وتعتبر اللحوم بأنواعها المختلفة مصادر ممتازة للبروتين الكامل العالى القيمة الحيوية . (ينظر البروتين - الباب الأول) .

أولا : لحوم الحيوانات Ments

تحتل لحوم الحيوانات المركز الأول على المائدة ، فطبق اللحم هو الرئيسي والمفضل في الوجبة ، ويعتبر الكثيرون أن الوجبة غير كاملة إذا خلت من اللحم حتى إذا احتوت على أطعمة أخرى كاملة البروتين .
وإلى عهد قريب كان تناول اللحم ثلاث مرات في اليوم يعتبر شيئاً عادياً ، أما الآن فقد أصبح اللحم أغلى بند في ميزانية الغذاء ، ولذا اقتصر تناوله على مرة واحدة في اليوم أو في الأسبوع وربما لأكثر من ذلك .
واللحم شهي الطعام ويحسن نكهة الأطعمة النباتية التي تؤكل معه كالخضار والمكرونة والأرز والخبز .. إلخ .
ولكى يستفيد الإنسان من المبلغ الكبير الذي دفعه في مقطع من اللحم ، وكيف يعده ويطهيه بأفضل الطرق المناسبة ، فلا بد أن يعرف شيئاً عن تركيب اللحم وأنواعه ومقاطعته المختلفة ، وأى الطرق أصلى لطهى كل من هذه المقاطع .



تركيب اللحم : يتكون من :

- ١ - النسيج العضلي (الألياف الطولية أو اللحم الأحمر . (ب)
- ٢ - النسيج الضام (لألياف العرضية التي تغلف اللحم الأحمر) وهي :
الكولاجين والإلاستين . (أ)
- ٣ - الدهن . (حـ)
- ٤ - العظم .
- ٥ - الماء والأوعية الدموية والصبغات الحمراء .

١ - النسيج العضلي (اللحم الأحمر) :

تركيبه معقد وليس كما يبدو للعين المجردة . فعند اختيار قطعة من اللحم الأحمر المسلوق ، نجد أنه من السهل تمزيقها إلى مجموعة كبيرة من الألياف الطولية الدقيقة كالخيوط ، مرتبة ومتراصة بجوار بعضها في شكل حزم يختلف طولها حسب طول العضلة . ويغلف هذه الألياف ويربط بعضها البعض نسيج أبيض يسمى النسيج الضام . ويعتبر اللحم الأحمر أهم جزء في قطعة اللحم إذ يوجد بداخل هذه الألياف الدقيقة أنابيب ممتلئة بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية ومواد النكهة . التي تكسب اللحم طعمه ورائحته المميزة .

ويتكون النسيج العضلي من : ٧٥ ٪ ماء - ٢٠ ٪ بروتين - ٥ ٪ دهن ، وكربوهيدرات (جليكوجين) ، وفيتامينات ، وأملاح معدنية .

وتختلف كثيراً نسبة الماء في اللحم تبعاً لعمر الحيوان ، والفصل من السنة ، وشكل العضلة . فاللحم البتلوم مثلاً يخترق على كمية من الماء أكبر منها في اللحم الكندوز الكبير .

بروتينات النسيج العضلي :

- ١ - بروتين الميوسين myosin : ويمثل أكبر نسبة في النسيج العضلي ، يتجمد بالتسخين ويعطى القوام الهلامي للمرق
- ٢ - بروتين الأكتين actin : وهو بروتين قابل للذوبان في الماء .
- ٣ - بروتين الأكتوميوسين actomyosin : وكما يتضح من اسمه فهو خليط معقد من الأكتين والميوسين ، وهذا البروتين مشلول عن تقلص العضلات .

صبغة اللحم الحمراء :

يعزى اللون الأحمر اللحم إلى صبغة تسمى الميوجلوبين myoglobin ، وهي أيضاً نوع من البروتينات توجد في العضلات وتشبه صبغة الهيموجلوبين hemoglobin التي توجد في الدم ، وكلا الصبغتين تحتوى على الحديد في تركيبها . ويلاحظ عند تقطيع اللحم الطازج أن لونه يكون أولاً أحمر قرمزيًا زاهيًا ، وعندما يتعرض للجو يتحد الحديد الموجود بصبغة الميوجلوبين بأوكسجين الجو ، ويتحول من حديدوز إلى حديديك فيتغير لون الصبغة تدريجيًا من اللون الأحمر إلى صبغة بنية اللون تسمى متاميوجلوبين metamyoglobin . واللحم في هذه الحالة يكون صالحًا للأكل ، ويحدث هذا التغير بطريقة أسرع عند تسخين اللحم ، أو تجميده ، أو معاملته بالحمض (خل أو ليمون) ، أو عند تعريضه لأشعة الشمس (فوق البنفسجية) . وهذا التغير يسبب مشكلة للقصاب (الجزار) ، فإذا ترك اللحم مدة طويلة بدون حفظ أو طهى تتحلل صبغة الميوجلوبين بفعل الإنزيمات والبكتيريا ، ويزرق لون اللحم وتتغير رائحته وطعمه ويعتريه الفساد . ويمكن تأخير هذا التغير بحفظ اللحم بالتبريد أو التجميد أو سرعة طهيه .

٢ - النسيج الضام :

يتكون من نوعين من البروتينات هما :

(أ) بروتين الكولاجين الأبيض اللون collagen

(ب) بروتين الإلاستين الأصفر اللون elastin

(أ) الكولاجين :

هو النسيج الضام الجامد ، والذي يلين بالطهى في الماء . ويزيد سُمك الكولاجين في العضلات التي يستخدمها الحيوان في الحركة : مثل عضلات الفخذ والأرجل والرقبة ، وأيضًا كلما كبر سن الحيوان ، ولذلك نشعر بصلابة وخشونة ألياف اللحم الكندوز الكبير عند مضغه عن اللحم الضأن أو البتلو .

وعند سلق اللحم الجامد الألياف يلين الكولاجين ويتحول إلى جيلاتين سهل الهضم ، ويساعد على ذلك وجود حامض كالخل أو الليمون ، بسائل الطهى . ولأن الكولاجين بروتين فهو يتجمد أولاً بالحرارة وينكمش ، وباستمرار وطول مدة الطهى يلين تدريجيًا ويتحول إلى جيلاتين يذوب في الماء ويعطى قوامًا هلاميًّا للمرق عند تبريده ، وبذلك يجعل اللحم الخشنة الألياف لينة .

(ب) الإلاستين :

هو النسيج الضام الأصفر اللون ، ويتكون من ألياف مطاطة قوية (العصب) ، وهو شديد المقاومة للحرارة والأحماض ولذا لا يلين بحرارة الطهى ، ومن أمثله الأعصاب التي تربط العضلات بالعظام ، وليست له فائدة لأنه غير صالح للأكل ، ولذا يجب الاستغناء عنه قبل طهى اللحم .

٣ - الدهن :

يبدأ تكون الدهن في جسم الحيوان حول الأعضاء الخارجية أولاً كطبقة واقية للجسم ، ثم يتراكم حول الأعضاء الداخلية ويتخلل النسيج الأحمر فيبدو شكله مثل الرخام المعروق (المجزع) ، ويعرف ذلك بالتعريق marbling ، وتكبر حبيبات الدهن كلما زاد الحيوان سمنة . وللدهن فائدة لأنه ينصهر بالحرارة ويجس عصارات اللحم ويمنعه من الجفاف مما يجعل اللحم ليناً جيد الطعم ، ويجب ألا تزيد نسبة الدهن كثيراً في قطعة اللحم لأن ذلك يقلل من نسبة اللحم الأحمر والبروتين ، والدهن دسم عسر الهضم ، وتتراوح نسبته في اللحم بين ١٠ ، ٤٠ ٪ ، وفي الكبد لا تزيد عن ٥ ٪ ، أما اللحوم الصغيرة كالبتلو فتفتقر إلى الدهن .

٤ - العظم :

تكوّن العظام في مجموعها الهيكل العظمي للحيوان ، فبعض العظام أسطوانية الشكل كعظام الأرجل ، ومنها الطويلة والقصيرة . ويمر في وسطها قناة مليئة بالنخاع الأصفر . وبعض العظام الأخرى إسفنجية الشكل تحتوى على نخاع أحمر به كثير من الأوعية الدموية ، وهناك أيضاً المفاصل التي تربط العظام ببعضها البعض ، وتتكون من غضاريف سميكة ، يلف حولها ويغلفها النسيج الضام سابق الذكر .

وتصلح عظام الحيوانات لعمل المرق ، وأفضلها عظام الركبة والمفاصل (الغضروفية) وهي خالية من النخاع والدم ، وبخاصة البتلو التي تصلح لعمل مرق تسلق فيه الخضراوات لتغذية الأطفال الصغار والناقلين . ويمكن استخلاص جزء من كالسيوم العظام بإضافة الخل أو عصير الليمون لماء السلق .

ويمكن التعرف على مقطع اللحم من شكل العظمة المتصلة به كالفخذ والضلع .. إلخ .

القيمة الغذائية للحم :

لا تؤثر درجة حرارة الطهي المعتدلة على القيمة الغذائية للحم . ولكن الارتفاع الشديد في درجة الحرارة يعرضه للاحتراق ويحصد أليافه فتصبح (مفتلة) ويفقد عصارته وليونته ، ويصير أعسر هضمًا وأقل فائدة .

واللحم يمد الجسم بالمواد الآتية :

- ١ - اللحم مصدر ممتاز للبروتين الكامل وتتراوح نسبته بين ٩ - ٢٠ ٪ من وزنه .
- ٢ - يحتوى الدهن على فيتامين ١ ، ويمد الجسم بالطاقة المركزة (الجرام من الدهن يعطى ٩ سعرات) . ولذا فالإكثار منه يؤدي إلى البدانة وأضرارها .
- ٣ - يحتوى اللحم الأحمر على الحديد والنحاس الضروريان لبناء كرات الدم الحمراء بالجسم ، ولذا فهو مفيد في حالات الأنيميا (فقر الدم) وبخاصة الكبد ، فقطعة الكبد التي تزن ١٥٠ جم تعطى ٨,٨ ملجم من الحديد ، في حين يعطى وزن مماثل من اللحم الأحمر ٣,٦ ملجم ، أى حوالى ١/٥ الاحتياجات اليومية من الحديد ، ويجب ألا ننسى أن صفار البيض والبقول والفاكهة تعطى أيضاً كميات كبيرة منه .
- ٤ - اللحم الأحمر مصدر جيد لفيتامين ب المركب وبخاصة الثيامين (ب١) والريبوفلافين (ب٢) والنياسين (ب٣) . (يراجع الباب الثانى - مجموعات الغذاء) .

٥ - اللحم الأحمر مصدر فقير لفيتامينات ج ، ا ، والكالسيوم الذى يوجد فى العظام فقط ، وهى لا تسبب مشكلة للشخص مادام يتناول اللبن والجنين فى غذائه اليومي للحصول على الكالسيوم ، والفاكهة والخضر الورقية للحصول على فيتامينى أ ، ج . (يراجع مرشد الغذاء الصحى اليومي - الباب الثانى) .

٦ - يحتوى اللحم على الأملاح المعدنية الأخرى مثل : الكبريت والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم .
٧ - يذوب فيتامين ج ومجموعة فيتامين ب فى الماء . ولذا فهى تفقد بنسبة أكبر فى طرق السلق والتسليك عنها فى التحمير والشي . ويتبقى جزء كبير من هذا الفقد بالمرق الذى يستعمل فى طهى الخضر والصلصات والحساء .. إلخ .
وعندما يتناول الشخص البالغ المتوسط النشاط قطعة من اللحم الأحمر تزن ١٥٠ جراماً . فإنها تمد جسمه بهذه النسب من احتياجاته اليومية .

بروتين ٢٤ ٪ (١/٤ احتياجاته)	تيامين (ب) ٣٦ ٪
سعرات ١٤ ٪	رايبو فلافين (ب٢) ١٦ ٪
حديد ٢٥ ٪ (١/٤ احتياجاته)	نياسين ٣٨ ٪
فوسفور ١٤ ٪	فيتامين (ا) ٦ ٪

هضم اللحم :

يهضم حوالى ٩٧ ٪ من بروتينات اللحم ، ٩٦ ٪ من الدهون ، ولذلك فهو يترك فضلات قليلة . ويعتمد هضم اللحم على درجة مضغه وخشونة أليافه ، ونسبة ما به من دهن ، وبالتالى مدة بقائه بالمعدة . فاللحم الكندوز الخشن الألياف يبقى وقتاً أطول بالمعدة لمُضغه عن اللحم الضأن الدقيق الألياف . والدهن يبقى فترة طويلة بالمعدة مما يعطل عملية الهضم . وفى بعض حالات سوء الهضم والامتصاص يمر اللحم غير مهضوم إلى القولون ويتعفن بفعل البكتيريا فى الأمعاء الغليظة فتتولد أحماض مسببة غازات غير مقبولة . وقد تترسب الأحماض فى المفاصل وتسبب آلاماً روماتيزمية أو داء النقرس (داء الملوك) المعروف « Gout »
وقد سبق الذكر فى باب الفاكهة والخضر أن اللحوم ذات تأثير حمضى فى الجسم ، وهى على العكس من الفاكهة والخضر ذات التأثير القلوى المفيد . (ينظر الفاكهة والخضر - الباب الرابع) .

ويفضل البعض اللحم غير تام النضج ، وهو أفسر هضماً من اللحم التام النضج ، وقد يرجع ذلك لصعوبة مضغه وعدم تقبل الكثيرين لشكل اللحم فى أثناء تناوله مما يشبط العصارة المعدية ويعطل عملية الهضم .

متى يبدأ الطفل فى تناول اللحم ؟

يرى بعض (أخصائيو) التغذية أنه من الأفضل إدخال اللحم فى غذاء الطفل الرضيع الذى يتراوح عمره بين شهرين وثلاثة شهور ، فتعطى له وجبة صغيرة جداً من اللحم الناضج المقرى ناعماً جداً (كالكرمية الخفيفة) حتى يساعده على النمو الصحيح ومقاومة الأمراض والنوم المريح ، فيشعر الرضيع بالرضا ، بخاصة إذا كان لا يعتمد على الرضاعة الطبيعية . ثم يتدرج الطفل فى تناول كميات أكبر من اللحم والكبد المقرى (كبد الدجاج) إلى أن يتناول اللحم مطهياً بطرق بسيطة أولاً ، كالسلق ، وذلك عندما يبلغ العامين من عمره ويستطيع المضغ .

[illegible]

أنواع اللحوم

تقسم اللحوم تبعاً لأنواع الحيوانات إلى :

١ - البتلو : وهو لحم العجول الصغيرة (الرضيعة) .

٢ - الكندوز : وهو لحم العجول والثيران والأبقار البالغة .

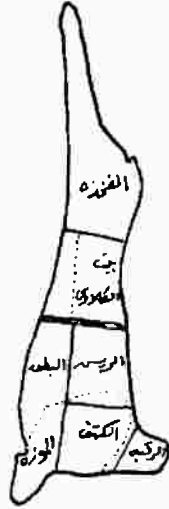
٣ - الضأن : وهو لحم الخراف .

٤ - اللحم الجملى

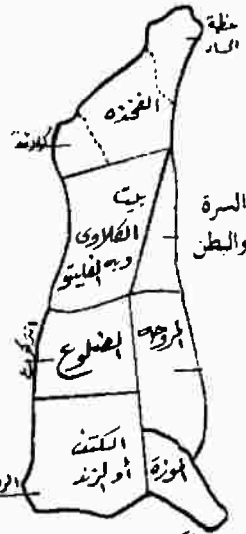
٥ - لحم الماعز



مقاطع الضأن (الخراف والأوزى)



اللحم الكندوز (بقرى وحاموس)



١ - اللحم البتلو Veal :

هو لحم العجول الرضيعة التى تتغذى على اللبن ومنتجاته . ويتراوح عمرها بين ٣ أسابيع . ١٤ أسبوعاً . وأفضلها التى يتراوح عمرها بين ٤ ، ٨ أسابيع . أما التى يقل عمرها عن ٤ أسابيع فىكون لحمها ضعيف الطعم غير متماسك باهت اللون . وإذا زاد عمرها عن العام تفقد مميزات اللحم البتلو الجيد وتغلظ أليافها . وفى نفس الوقت لا تصل إلى جودة اللحم الكندوز (العجل البالغ) .

واللحم البتلو الجيد لونه وردي (أحمر فاتح) قليل أو معدوم الدهن وهذا يجعله متوسط الليونة . كما ترتفع به نسبة الماء والنسيج الضام اللين ، ولذا ينقص وزنه بالطهى أكثر من الكندوز ، ولكنه يعطى عند سلقه مرقاً جيداً فاتح اللون لتحول النسيج الضام إلى جيلاتين يعطى القوام اللامى الجيد للمرق . وأفضل أوقاته فى الخريف والشتاء .

٢ - اللحم الكندوز Beef :

هو لحم العجول والثيران والأبقار البالغة (أكثر من سنة) . واللحم الكندوز الجيد لونه أحمر زاهى إلى أحمر قرمزى قائم . ويزيد اللون قتامة كلما كبر سن الحيوان . كما أن أليافه تكون دقيقة متماسكة غير رخوة . ويتخللها كمية متوسطة من الدهن (معرق) لإكسابه الليونة المرغوبة ، على ألا تزيد كمية الدهن كثيراً فيصبح اللحم غير اقتصادى وأقل فائدة . ولا يستفيد المستهلك منه كثيراً (تراجع القيمة الغذائية للحوم - نفس الباب) .

ولحم العجول الكبيرة السن خشن الألياف وعظامه شديدة الصلابة وتكثر به نسبة النسيج الضام الجامد الذى لا يلين بسهولة . واللحم الكندوز أكثر أنواع اللحوم إستهلاكاً ويؤكل على مدار السنة .

٣ - اللحم الضأن Lamb and Mutton :

هو لحم الخراف وينقسم إلى لحم الحمل الصغير (القوزى) . ويذبح عادة بين الأسبوع العاشر والثاني عشر من عمره ، ويتميز لحمه بلون أحمر فاتح ودهن قليل أبيض ، وعظامه رقيقة سهلة الكسر محمرة اللون ، وعندما يبلغ العام من عمره يسمى حمل أو خروف حولى ، أما الأكبر سناً عن ذلك فيسمى ضأن mutton . ويذبح من الشهر الثاني عشر إلى السنتين من عمره . وأجود أنواعه ما كان جسمه ممتلئاً رفيع العظام ويتميز لحمه باللون الأحمر الزاهى القانى ، ويكون مغلفاً بطبقة متوسطة من الدهن الأبيض الشمعى . واللحم الضأن له نكهة خاصة قد لا يستسيغها البعض ، وهو سهل الهضم فيما عدا الدهن لأن أليافه دقيقة ولينة عادة باستثناء الرقبة والأرجل ، وكلما كبر الحيوان فى السن زاد لون اللحم قتامة . ويفضل أكله فى الشتاء لارتفاع نسبة الدهن به .

٤ - لحم الماعز Goat :

ويعرف لحم الماعز بالنيفة . وغالباً يقتصر تقديم هذا النوع من اللحم على المطاعم المتخصصة فى تقديمه مشوياً .

٥ - اللحم الجملى Camel :

يستهلك بكميات كبيرة فى الأحياء الشعبية وفى الأرياف بصفة خاصة .

الرقابة الصحية على الذبائح

تعرض الحيوانات لأمراض كثيرة وخطيرة ، وقد تنتقل منها إلى الإنسان ، هذا إلى جانب ما تتعرض له الذبائح من ميكروبات وذبذب وأثره وخلافه فى أثناء عمليات الذبح والتداول المختلفة من المجزر حتى تصل إلى المستهلك ، لذلك تتم عمليات الذبح تحت إشراف طبي وصحى دقيق لضمان خلو الحيوانات الداخلة إلى المجزر من الأمراض . فيتم الكشف عليها قبل وبعد الذبح بواسطة أطباء متخصصين ، كما يتم التفتيش على المجزر ومراعاة نظافته ونظافة القائمين بعملية الذبح ، وتحتم جميع أجزاء الذبيحة بعد التأكد من سلامتها بختم خاص لكل نوع من أنواع اللحوم ، وعن طريق هذه الأختام يستطيع المشتري أن يستدل على نوع الذبيحة إذا كانت ضأن أو بتلو .. إلخ وأن يضمن سلامتها .

أما الذبائح المريضة وغير المطابقة للمواصفات الصحية فيتم إعدامها داخل المجزر .

تعتيق اللحوم Ageing :

وتسمى أيضاً التعليق "Hanging" أو التسوية "Ripening" . ويعتبر التعتيق أحد طرق تليين اللحوم ، ويقصد به حفظ اللحوم فترة قبل عرضها للتسويق ، فتعلق الذبائح الكندوز المغلفة بطبقة سميكة من الدهن لحمايتها من الجفاف والفساد ، (الضأن والبتلو لا تعتىق) ، وتترك معلقة فى غرف مبردة درجة حرارتها حوالى ٢ م (٣٦ ف) لمدة تتراوح بين ١٠ ، ٢٠ يوماً ، وهذا يساعد على ليونة الألياف بفعل بعض الإنزيمات المحللة للبروتين ، وتريد نسبة الحموضة باللحم فيكتسب نكهة أفضل وينضج فى وقت قصير . وهذه الطريقة ليست متبعة هنا ، لأن اللحم يخرج من المجزر إلى المستهلك مباشرة ، واللحم فى هذه الحالة الطازجة جداً يحتوى على نسبة كبيرة من الماء ، فضلاً عن أن تناوله بهذه الصورة يعتبر خطأً صحياً وغذائياً . وقد تعلق الذبائح الضأن والبتلو والكندوز لمدة يوم أو يومين قبل عرضها للبيع وهذا يحسن نكهتها إلى حد ما .

تصلب عضلات الحيوان بعد ذبحه وأهمية ذلك عند طهي اللحم :

تتصلب عضلات الحيوان بعد ذبحه بفترة تختلف حسب حجمه ، ويطلق على هذه الحالة ريغور مورتييس Rigor mortis ويمكن ملاحظة هذه الظاهرة عند ذبح الطيور بالمنزل وتعليقها لفترة من الزمن ، فيلاحظ أن عضلاتها تتصلب تدريجياً ويصعب تحريك أجزائها بسبب حدوث بعض التغيرات الكيميائية . فيتكون بروتين الأكتوميوسين المشلول عن تقلص وتصلب العضلات . وتستمر حالة التصلب هذه عدة ساعات تختلف من ذبيحة لأخرى . ففي العجول الكبيرة قد تستمر متصلبة حوالي ٢٤ ساعة . وبعد مرور فترة التصلب تستعيد العضلات ليونتها تدريجياً بفعل بعض الانزيمات والبكتريا المحللة للبروتين . كما يتكون حامض اللاكتيك الذي يكسب اللحم لوناً وطعماً جيداً عند طهيه .

ومن المهم عدم طهي اللحوم أو الطيور وهي في حالة التصلب لأن أليافها تكون خشنة وطعمها غير مقبول ، فإما أن تطهى اللحوم مباشرة بعد ذبح الحيوانات والطيور ، أى قبل ابتداء حالة التصلب ، وإما وهو الأفضل أن تطهى بعد انتهاء حالة التصلب ، وتعود للعضلات ليونتها وتكتسب نكهة أفضل بفعل الأحماض سابقة الذكر . ويزول الطعم غير المستساغ للحوم والطيور الحديثة الذبح .

شراء اللحم :

يباع اللحم : إما طازجاً حديث الذبح ، أو مجمداً مفرئاً أو صحيحاً ، أو معلباً مطهئاً مثل اللانشون والبلوبيف ، أو مجففاً مثل البسطرمة والسجق الجاف وغير ذلك .

وعند شراء اللحم الطازج الحديث الذبح يجب أن يكون جيد الرائحة ولونه أحمر زاهٍ غير مسود أو به بقع زرقاء ، غير رخو ، أليافه دقيقة يتخللها بعض الدهن (مجزع) وإذا كان مغطى بطبقة من الدهن فيجب أن تكون خفيفة بيضاء غير مترنخة ، وأن يكون اللحم مختوماً بالختم المميز لكل نوع .

وقد يكون من الصعب على المشتري التعرف على مقاطع اللحم الخالية من العظم ، ومن الممكن تمييز المقاطع المتصلة بالعظم كالفخذة والكتف والريش والرقبة .

ويراعى عند شراء اللحم ملاحظة نسبة مائه من دهن وعظم حتى يمكن تقدير الكمية الكافية لأفراد الأسرة .

فالشخص البالغ المتوسط النشاط يحتاج إلى :

شريحة لحم أحمر ناضج وزن ١٠٠ جرام أو ١٥٠ جرام من اللحم النيىء (حوالى ١ كيلو) ، أى أن كيلو اللحم الأحمر المشفى يكفي ٦ - ٧ أشخاص .

ومن اللحم بالعظم يحتاج إلى ٢٥٠ جراماً ، أى ١ كيلو لحم نيىء ، ومن ٣٠٠ - ٣٥٠ جراماً (١ كيلو) من الريش البتلو أو الضأن وبخاصة إذا كانت مشوية لأن معظمها عظم .

ونقل كمية ما يأكله الفرد في اللحم المسبك ، لأنه يؤكل عادة مع الصلصة أو الخضر ، وكذلك في اللحوم المقرومة كالقفنة والكبيبة لما يضاف إليها من مواد تزيد من كميتها كالبقسماط والأرز والبرغل والبيض وغير ذلك .

حفظ اللحم عقب شرائه :

للحوم من الأطعمة السريعة الفساد ، ويتلوث اللحم وتتكاثر به الأحياء الدقيقة في أثناء عمليات ذبح الحيوانات ونقلها من المجزر إلى مكان العرض والتسويق حتى تصل إلى المستهلك .

ويحفظ اللحم بعد شرائه ، إما بالطهي مباشرة أو بالتبريد أو التجميد ، وقد أصبح من السهل الآن على الأسرة شراء ما يكفيها من اللحم دفعة واحدة وتقسيمه على عدد أكبر من الأيام ، بدلا من شرائه على فترات متقاربة ، وما يتطلبه ذلك من وقت وجهد لايتوفر الآن . كما أن « الديب فريزر » ساعد على تخزين كميات كبيرة تصل إلى شهور .

تجهيز اللحم وتغليفه قبل تجميده :

١ - بعد شراء اللحم الطازج يجب الإسراع بنزع الورق السميكة الذي يغلفه ، ونعد الأكياس البلاستيك السميكة بالأحجام المناسبة ، وتفضل الأكياس السميكة النوع المعروفة بالبولى إيثيلين ، ويجب أن تكون نظيفة وجافة تماما .

٢ - يجب عدم غسل اللحم المطلوب تجميده ، ويكفى بمسح المقطع وهو صحيح بقطعة قماش نظيفة لتنظيف سطحه الخارجى من الأتربة والشوائب .

٣ - يُستعمل سكين حاد كبير الحجم وتترع أختام اللحم وشظايا العظم إن وجدت والجلد المتنفخ والأعصاب (الإلاستين الأصفر) .

٤ - يخلى اللحم من العظام الطويلة في حالة وجودها ، حتى لا تشغل حيزاً كبيراً في الفريزر ، وقد يتمزق الكيس المحتوى عليها فيتعرض اللحم للجفاف والاسوداد بالهواء المحيط به ، ويبدو مظهره كأنه محترقاً "Freezer burn" ، وبستعمل العظم في عمل المرق .

٥ - يزال الدهن الزائد ويحفظ مستقلاً ، أو يصهر على نار هادئة جداً لاستعماله في وقت قصير ، في طهى الخضار وخلافه ، لأن الدهون سريعة التزنخ .

٦ - تقطع كمية اللحم المشتراة حسب الرغبة : إلى شرائح أو مكعبات مناسبة الحجم بكميات تكفى أفراد الأسرة أو مفرومة . ترتب كل مجموعة منها داخل كيس من البلاستيك ويقل بعناية مع طرد الهواء حتى لا يحف اللحم كما سبق الذكر .

٧ - اللحوم والطيور والأسماك المشتراة مجمدة : تحفظ مباشرة في الفريزر داخل أكياسها حتى لا تتعرض للفساد السريع إذ انصهر الثلج .

٨ - ترص أكياس اللحم داخل الفريزر التام النظافة ، على ألا يملأ بأضعاف حمولته مما يؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة وعدم تجمد اللحوم سريعاً ، فيتسرب جزء من عصارتها المفيدة التي تتجمد على شكل كتل ثلجية حمراء داخل الأكياس ، كما قد يتعرض باب الفريزر للكسر لصعوبة قفله .

٩ - اللحوم المجهزة النيئة كالكفتة بالبيض والبسماط والبفتيك والهامبرجر وما شابه تحفظ بنفس الطريقة ، فتكون معدة للطهى عند الحاجة إليها .

١٠ - يفضل استهلاك الحوائج مثل : المخ والكبد والكلاوى واللسان والكروشة ، في فترة قصيرة لا تتجاوز أسبوع من تجميدها لأنها سريعة الفساد . (تراجع التلاجة - الباب الثالث) .

١١ - اللحوم المطهية بخاصة المسلوقة تفسد سريعاً كالنيئة وتجف وتسود ، ولذا يجب حفظها في وعاء مغطى بالتلاجة على أن تستهلك سريعاً (١ - ٢ يوم) ، ويمكن حفظها بالفريزر لمدة أطول على أن توضع في كيس من البلاستيك السميكة أو تغلف بورق الألومنيوم الثقيل المعروف بالفويل وهو الأفضل "aluminum foil" (ورق فضي اللون ثقيل يشبه ورق الشكولاته) .

حفظ اللحم بالتبريد :

أى وضع اللحم على رف التلاجة القريب من الفريزر ، وهو أبرد مكان بعد الفريزر حيث تتراوح درجة الحرارة بين

٤ - ١٠ م (حسب نوع التلاجة) . وتتبع هذه الطريقة عند حفظ اللحوم والطيور والأسماك الطازجة أو المطهية لمدة قصيرة لا تتجاوز ١ - ٣ أيام ، وتتوقف مدة الحفظ على درجة طراجة اللحم وحجم المقطع ، فكلما كان كبيراً قل تعرضه للفساد السريع ، وهذا عكس اللحم المفروى الذى يجب أن يستهلك سريعاً نظراً لزيادة مساحة السطح المعرض منه للتلوث .

حفظ اللحم بالتجميد :

أى وضع اللحم فى الفريزر ، وهو من أفضل طرق حفظ اللحوم وغيرها من الأطعمة ، وتختلف مدة الحفظ تبعاً لنوع التلاجة والفريزر المستعمل ، حيث تكون درجة الحرارة أقل من الصفر المئوى وقد تصل إلى (- ١٨ م) فى النوع المعروف باسم « ديب فريزر » Deep freezer (التجميد المركز) وقد انتشر استعماله ، ويمكن حفظ اللحوم به لعدة شهور ، ويفضل إستهلاك اللحوم المجمدة فى فريزر التلاجة العادية ، فى فترات لا تزيد عن ١٥ - ٣٠ يوماً .

ومن عيوب الحفظ بالتجميد أن بعض عصارات اللحم تتسرب منه فى أثناء إذابة الثلج حاملة معها جزءاً من البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية ، وتتوقف درجة الفقد فى العصارة على الطريقة التى اتبعت فى تجميد اللحم ، فإذا تم تجميد اللحم ببطء فإن ذلك يساعد على انفصال عصارات اللحم من الأنسجة وتجمدها خارجها ، أى بين الألياف . وعند إذابة الثلج من اللحم المجمد بهذه الطريقة تتسرب العصارة سريعاً ويكون الفقد كبيراً ، على حين يعمل التجميد السريع على حبس العصارة داخل أنسجة اللحم فيقل الفقد كثيراً .

صهر (إذابة) الثلج من اللحم المجمد قبل طهيهِ :

كقاعدة عامة يفضل إذابة الثلج من اللحم المجمد قبل طهيهِ ، وخاصة إذا كان يتطلب إعداداً معيناً كالتغطية بالبيض والبقسماط وغير ذلك .

وتتبع عدة طرق لصهر الثلج ويتوقف ذلك على الوقت المتاح .

١ - يوضع اللحم المجمد على طبق ويفتح الغلاف (لتهويته) ، حتى لا يفقد كثيراً من عصارته . ويترك على رف التلاجة أسفل الفريزر طول الليل ، فيذوب الثلج ببطء دون أن يحف اللحم ، ويؤخذ على هذه الطريقة أنها تحتاج إلى وقت طويل حتى ينصهر الثلج (كل ١ كيلو جرام من اللحم يحتاج إلى ٤ ساعات) . ولذا فهى لا تصلح فى الظروف السريعة .

٢ - يوضع اللحم على طبق فى المطبخ (أى فى درجة حرارة الغرفة) وتستغرق هذه الطريقة حوالى ساعتين لكل ١ كيلو جرام من اللحم .

٣ - يوضع اللحم الصحيح بدون غلاف تحت مياه الصنبور الجارية حتى يذوب الثلج ، وهى طريقة سريعة تستغرق حوالى ١ ساعة لكل كيلو جرام من اللحم ، أما اللحم المقطع شرائح أو مكعبات فيوضع بغلافه المفتوح تحت مياه الصنبور حتى لا يزيد تسرب العصارات . ويجب رفع اللحم بمجرد ذوبان الثلج .

٤ - طريقة نقع اللحم فى الماء - وهذه الطريقة لا تصلح إلا للمقاطع الصحيحة من اللحم والطيور الصحيحة التى يتعرض جزء صغير من سطحها المقطوع للماء ، فيقل الفقد ويجب رفع اللحم من الماء بعد ذوبان الثلج كالماء السابق وإلا تسربت معظم قيمته الغذائية فى ماء النقع .

إرشادات :

● يجب أن يطهى اللحم مباشرة بعد إذابة الثلج ، وإلا تعرض للفساد السريع وقد معظم قيمته الغذائية في العصارة أو الدم الذى يظن البعض أنه لا بد من التخلص منه ، وهو الذى يحتوى على البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية (يراجع تركيب اللحم) .

● من الخطأ إعادة باقى اللحم بعد صهر الثلج منه إلى الفريزر لتجميده ثانية (كأن يقطع منه جزء لطهيه ويعاد الباقي للفريزر كما يفعل البعض) فهذا يعرضه للفساد السريع لسرعة تكاثر الأحياء الدقيقة به ويصبح خطراً على الصحة . كما يفقد طعمه الجيد

طهى اللحم وهو في الحالة المجمدة :

الاتجاه الحديث الآن هو معرفة أفضل الطرق لطهى اللحوم وهى في الحالة المجمدة مباشرة ، وبخاصة في الظروف الطارئة التى تقابل المرأة العاملة حتى يمكنها أن تعد الطعام في أقصر وقت ممكن .

قد يظن البعض أن طهى اللحم وهو مجمد دون صهر الثلج يفقده ليونته ويصير جامداً خشن الألياف ، وهذا غير صحيح ، كما أثبتت الدراسات ذلك لأن طريقة الطهى لها دخل كبير في المحافظة على ليونة اللحم والطعم الجيد .

وكثيراً ما تضطر المرأة العاملة إلى طهى اللحم وهو في الحالة المجمدة لعدم توفر الوقت الكافى لاتباع أى طريقة من طرق صهر الثلج سابقة الذكر . والمهم هو اتباع الطريقة التى تعطى ناتجاً جيداً ، ويكون ذلك بنزع اللحم من الكيس وغسله وهو مجمد ثم طهيه مباشرة على أن تستعمل درجة حرارة هادئة حتى ينصهر الثلج ويتشربه اللحم ، وبذلك لا يفقد اللحم شيئاً من عصارته ، وكل ما في الأمر أنه يأخذ حوالى ضعف الوقت اللازم لطهيه بعد إذابة الثلج أو أقل .

ومن السهل الآن إعداد الكفتة والكبيبة والهامبرجر والبفتيك وغير ذلك ، وحفظها نيئة بالتجميد ، وعند الطلب تطهى مباشرة وهى مجمدة على نار هادئة أولاً ثم تتم كالطازجة غير المجمدة . أما إذا كان اللحم غير مجهز فلا بد من صهر الثلج أولاً حتى يتيسر تشكيله حسب الرغبة قبل طهيه .

طرق تليين اللحوم الجامدة الألياف :

من أهم صفات اللحم الجيد :

١ - ليونة أليافه ودقتها .

٢ - سرعة نضجه .

٣ - سهولة مضغه وتفتيته بحيث لا يترك أليافاً غليظة بين الأسنان . ومن اللحوم التى تتميز بهذه الصفات مقاطع اللحم الممتازة المرتفعة الثمن مثل الفليتو والأنتركوت ومقاطع اللحم البتلو والضأن الصغير . وهى مذكورة في مقاطع اللحوم . ومقاطع اللحم الممتازة لا تختلف عن المقاطع الأقل ليونة والجامدة الألياف في قيمتها الغذائية . وقد أصبح من السهل الآن تقديم اللحوم الخشنة كأنها مقاطع لينة ، باستعمال وسائل تساعد على تليين أليافها ومنها لحم الكتف والفخذ وغيره ، وذلك باتباع الطريقة المناسبة من الطرق الآتية :

نقع اللحم في حامض :

ويستعمل عادة عصير الليمون أو الخل أو خليط من الخل والزيت والتوابل كالصلصة الفرنسية ينقع فيه اللحم عدة ساعات . وقد تصل إلى أكثر من ١٢ ساعة للمقاطع الكبيرة الحجم ، وهى من أفضل طرق تليين اللحم الرستو أو التلييانكو الكندوز وغيره ، فينقع في خليط الخل والزيت طول الليل وربما لأكثر من ذلك حتى يتخلل الحامض أنسجة اللحم ويؤثر على بروتين النسيج الضام ويحلله إلى حد ما ، ويساعد على سرعة نضجه . كذلك إضافة عصير الليمون أو الخل أو عصير الطماطم في أثناء طهى اللحم يجعله ليئاً ويكسبه طعماً ولوناً مستحباً .

من الطرق المستعملة أيضاً نقع اللحم قبل شيه في عصير البصل المتبل ، ويحتوى على أحماض تعمل على ليونة اللحم وتحسين طعمه .

دق اللحم :

وهى طريقة قديمة معروفة ، وفيها تستعمل آلة حادة كالسكين أو ساطور أو « شاكوش » لدق وتمزيق طبقة النسيج الضام السطحية التى تعمل على خشونة اللحم وانكماشه وتقوسه في أثناء النضج . وتتبع هذه الطريقة عند عمل البفتيك وشرائح اللحم المشوية والخمرة فيتعرض سطح أكبر من الشريحة للحرارة مما يساعد على سرعة نضجها وعدم جفافها فتحتفظ بليونتها .

الفرم :

وهو من أفضل الطرق لتليين اللحوم الخشنة الألياف . كما في عمل الهامبرجر والكفتة والرستو المقرى وغير ذلك . وعادة يضاف للحوم المقرى مواد تساعد على ربط مكوناته كالبيض وفتات الخبز ، مما يزيد في كميته ويجعله اقتصادياً ، ويصير شهياً سهل المضغ للصغار والكبار .

اختيار الطريقة المناسبة لطهى اللحم :

اختيار الطريقة الصحيحة لطهى اللحم سواء كان ليئاً أو خشن الألياف ، هى العامل الأول في نجاح الصنف المقدم منه ، فاللحوم الكبيرة الجامدة الألياف تصلح لها طرق السلق والتسبيك البطيئة حتى تنضج وتعطى ناتجاً جيداً ، ولا تناسيا طرق الشوى والتحمير السريعة إلا إذا عوملت بأحد طرق تليين اللحوم .

مساحيق تليين اللحوم :

هناك مركبات خاصة تستخدم لتليين اللحوم (إنزيمات محللة للحوم) ومن أمثلتها إنزيم الباباين papain وهو عبارة عن مسحوق يستخلص من عصير أوراق نبات البابايا papaya الذى يوجد في المناطق الحارة ، وقد عرفه أولاً سكان هذه المناطق فكانوا يدعون لأجزاء الخشنة من اللحم بعصيره ، حتى تنضج سريعاً عند تعرض اللحم للحرارة . ويستعمل المسحوق كالمالح والفلفل فيرش على سطح اللحم قبل طهيهِ مباشرة أو يحقن الحيوان بمحلوله قبل ذبحه فيسرى في الدورة الدموية ويتوزع على جميع أجزاء جسمه ، ويبقى الإنزيم غير فعال حتى يتعرض اللحم للحرارة فيعمل على تحليل بروتين النسيج الضام ويجعله ليئاً . وتستخدم هذه المركبات في أوروبا وأمريكا ، ومن عيوب هذه الطريقة أنها تجعل اللحم ليئاً بدرجة كبيرة قد لا يستسيغها البعض . هذه المساحيق تقلل من انكماش اللحم ومدة نضجه بنحو ٢٥ ٪ .

الطرق المناسبة لطهى مقاطع اللحم المختلفة فى كل من

(البتلو - الكندوز - الضأن)

تتوقف ليونة اللحم على عمر الحيوان ، والجزء من جسمه ، وما تعرض له من حركة ومجهود بذله الحيوان فى أثناء حياته ، وأيضاً على نسبة ما باللحم من دهن يساعد على ليونته كما سبق ذكر ذلك . ويمكن تقسيم الذبيحة إلى :

١ - المقاطع الممتازة اللينة : وهى أجزاء الحيوان التى تتعرض لمجهود قليل ، وتمثل الجزء الأصغر من الذبيحة وتوجد بطول العمود الفقرى ومنها : الضلوع - الأنتركوت - بيت الكلاوى والفلبينو الممتاز . وهى غالبية اللحم لدقة وليونة أليافها ، وبالتالى سرعة نضجها وسهولة مضغها وهضمها .

٢ - المقاطع الأقل ليونة (الجامدة) : وهى أجزاء الحيوان المعرضة لمجهود عضلى كبير مما يؤدى إلى زيادة سمك النسيج الضام بها (الكولاجين) ، وهذا يجعل أليافها جامدة غليظة تحتاج إلى وقت طويل للنضج ومعاملة خاصة لتلين أليافها ، ولكنها تتميز بنكهة أفضل وقيمتها الغذائية مساوية للمقاطع الممتازة ، وتمثل الجزء الأكبر من الذبيحة ومنها الفخذ - الكتف - الأرجل - الرقبة .

أصلح الطرق لطهى المقاطع المختلفة :

طريقة الطهى	مقطع اللحم
	□ الكتف Shoulder (مقطع أقل ليونة) [ضأن - بتلو - كندوز] يؤخذ منه :
رستو فى الفرن - سلق وتحمير فى الفرن	١ - كتف كامل بالعظم
رستو فى الفرن - رستو الحلة	٢ - كتف ملفوف بعد إخلاء عظمة اللوح
شى - تحمير - بانيه - سوتيه	٣ - شرائح (بفتيك)
شى - كباب حلة - بالصلصات البنية ، والطماطم ، والكارى .. إلخ .	٤ - مكعبات اللحم
كفته - هامبرجر - رستو مفرى - كبيبة - عصاج	٥ - لحم مفروم أحمر وبالدهن
سلق - تسليك مع الخضار .	٦ - موزة الكتف وريش قصيرة من نهاية الرقبة

طريقة الطهي	مقطع اللحم
	□ الضلوع Ribs : [ضأن - بتلو - كندوز] يؤخذ منها : ١ - ريش بالعظم (كستلته) ٢ - شرائح مستديرة بعد نزع عظم الضلوع في البتلو والكندوز ٣ - تاج الضلوع في الضأن والبتلو □ الصدر والبطن Breast-Flank (مقاطع أقل ليونة) يؤخذ منها : ١ - قطعة واحدة مفرودة محشوة ٢ - مقطعة صغيراً للطهي مع الخضر ٣ - مفروم لحشو الخضر □ بيت الكلاوى Loin-Sirloin : (مقاطع ممتازة) بطول العمود الفقري تبدأ من نهاية الضلوع حتى أول الذيل ويؤخذ منه : في الضأن : - شرائح مستديرة Steak - مقطع صحيح في البتلو والكندوز : الجزء الأول القريب من الضلوع : ١ - الفليتو الكبير Fillet (البافه لينة شبكية الشكل) شرائح كبيرة ٢ - فليتو صغير مستدير Fillet Mignon (فليه منيون)
شي - تحمير - سوتيه - بانيه شي - سوتيه - سكالوب بانيه رستو في الفرن تسيك - سلق و تحمير - رستو سلق - تسيك تسيك (كرب - باذنجان .. إلخ) . شي - سوتيه شي - رستو ممتاز في الفرن شي - سوتيه - رستو شي - سوتيه - تحمير سريع .	

طريقة الطهي	مقطع اللحم
شى - سوتيه - تحمير - رستو	٣- شرائح أنتركوت كبيرة Entrecôte تؤخذ من بين الضلوع (بدون العظم) يؤخذ من الجزء السفلى القريب من الفخذة : ● شرائح بفتيك - مكعبات اللحم الصدقة (الكولاته) نهاية الفخذة إلى بدء الذيل يؤخذ منها :
تحمير - رستو - تسبيك	● شرائح الرمستيك Rump-Steak البيضاء الكبيرة جدًا
سكالوب بانيه - سوتيه - شرائح رستو	□ الفخذة Round (مقطع أقل ليونة وبه نسبة كبيرة من اللحم الأحمر) في الضأن : ١ - شرائح مستديرة كبيرة (وش الفخذة) ٢ - فخذة ضأن بالعظم ٣ - مكعبات اللحم ٤ - مفروم
شى - سوتيه - ملفوفة في الفرن رستو في الفرن - رستو الحلة في الضأن الكبير - سلق وتحمير شى - سوتيه - تسبيك مع الخضار ، مع الصلصات : الكارى والطماطم .. إلخ . كفتة مشوية - كبيبة - محشوات - عصاج ... إلخ .	١ في البتلو والكندوز : ١ - شرائح رفيعة تسمى فليتوكاذب (من وش الفخذة) وقد تكون مستديرة أو بيضاوية ٢ - شرائح ملفوفة ٣ - تليانكو (العرق) Telebianco وهو كتلة إسطوانية الشكل وزنها في البتلوحوانى ٢ - ١ كيلو وفي الكندوز ٢ - ٢ ١ ك ٤ - كتلة قطعة واحدة ٥ - أوسوبوكو Ossobuco وهو مقطع وزن حوالى ١ ١ ك عند نهاية الفخذة وقريب من الذيل يحتوى على فقرات ويقطع شرائح عرضية بالعظم (العكوة) .
سكالوب بانيه - سوتيه - شى .	
تحمير - شى - تسبيك في الكندوز لحم بارد - تسبيك - سلق وتحمير في الفرن - رستو الحلة رستو الفرن .	
رستو الحلة - رستو الفرن	
سلق - تسبيك - بصلصة الطماطم ومثله الموزة وذيل الثور .	

طريقة الطهي	مقطع اللحم
تسيك بالصلصة البنية بصصة الطماطم .. تحمير. هامبرجر - رستو مفري في الفرن - كتفة - كيبية - عصاج - محشوات	٦ - مكعبات اللحم (من الجزء الخلفي للفخذة) لحم مفروم أحمر
سلق - تسيك	□ الرقبة أو الدوش Neck وتؤخذ ريش قصيرة من نهاية الرقبة للبتلو والكندوز
سلق - حساء - فتة - خلاصة تسيك	□ الرأس والأكارع Head-Feet الحوائج والأحشاء الداخلية وتشمل: كبد - كلاوى قلب - لسان - كرش - مخ - حلويات .. إلخ .



شرعة من الضلوع كندوز



مقطع من فخذة كندوز



الصدفة (كولاته) كندوز



مقطع تليانكو كندوز
(عرق)



موزة بتو



كستليه بتو من الضلوع



شرعة من بيت الكلاوى
كندوز (الفقرة الخامسة)



شرعة من بيت الكلاوى
كندوز (الفقرة الرابعة)



شرنج من بيت الكلاوى
صان (شبي)



ريش صان من الضلوع



شرعة من الفخذة
بتو (تحمير ديه)



شرعة من بيت الكلاوى
بتلو (فيله)

طهى اللحوم

هى نفس الطرق المتبعة فى طهى الخضار وتشمل :

١ - الطهى باستخدام الحرارة الرطبة : (الماء أو البخار) :

وتصلح لطهى اللحوم الكبيرة الجامدة الألياف وهى :
(أ) السلق . (ب) التسبيك . (ج) الطهى بالبخار (حلة الضغط) .

٢ - الطهى باستخدام الحرارة الجافة : (بدون ماء) :

وتصلح لطهى اللحوم اللينة الممتازة كالفليتو والريش والتلو والضأن والمقاطع الكبيرة الحجم الصغيرة السن كالفخذة والضلع وغير ذلك . وهى :
(أ) الرستو فى الفرن .

(ب) الشى على النار مباشرة كالضج أو تحت طبشور الفرن أو أسلاك الكهرباء المتوهجة .
ومع أنه من الممكن الآن طهى بعض أنواع اللحوم الجامدة بالحرارة الجافة بعد تليين أليافها بأحد طرق تليين اللحوم سابقة الذكر ، إلا أن طرق السلق والتسبيك أى الحرارة الرطبة لا تصلح لطهى اللحوم اللينة كالفليتو لأنها تفقده نكهته الجيدة وليوته . وبالرغم من مميزات الطهى بالحرارة الجافة إلا أن حوالى ٥٠ - ٧٥ ٪ من اللحوم تطهى عادة بأحد طرق الحرارة الرطبة ، ربما للاستفادة بالمرق أو الصلصة المتخلقة من اللحم وغير ذلك .

٣ - الطهى فى المادة الدهنية : (زيت - سمن - زبد) :

يصلح للمقاطع اللينة من اللحم حيث أنه طهى سريع كالشى ويشمل :
(أ) التشويح . (ب) التحمير البسيط . (ج) التحمير الغزير .
(تراجع طرق الطهى - الباب الثالث) .

التغيرات التى تحدث للحم بالطهى

عند تعريض اللحم لحرارة الطهى تحدث به هذه التغيرات :

- ١ - يتحول لون اللحم الأحمر غير المقبول (صبغة الميوجلوبين) إلى لون بني مستحب وهو أحد علامات نضج اللحم .
- ٢ - يكتسب اللحم نكهة شهية ويصير صحياً مأموناً من الميكروبات الضارة عند تناوله ويسهل قطعه ومضغه وهضمه .
- ٣ - يبدأ تجمد بروتينات اللحم عندما تصل درجة حرارته الداخلية إلى ٦٠ م (١٤٠ ف) وهى أولى علامات نضج اللحم ، ويفضل البعض تناوله عندما يصل إلى هذه الدرجة (لحم غير تام النضج) .
- ٤ - يستمر تجمد البروتينات ويطلقو بعضها على السطح مع بعض الشوائب (الألبومين والجلوبيولين والميوجلوبين) مكوناً الزبد أى الريم وهذا فى طريقة السلق .

٥ - ينكمش اللحم نتيجة : (١) لتجمد بروتيناته . (ب) ولتبخر جزء من مائه . (ج) وانصهار الدهن . وينقص وزنه (١٥٠ جرام لحم نبيء يعطى حوائى ١٠٠ - ١٢٠ جرام لحم ناضج) ويزيد الإنكماش كلما زادت مدة الطهى وتنفرد ألياف اللحم عن بعضها ويصير جافاً خشناً (مفتلاً) . وينكمش اللحم بشدة عند تحميره على نار مرتفعة وتتكون قشرة بنية صلبة .

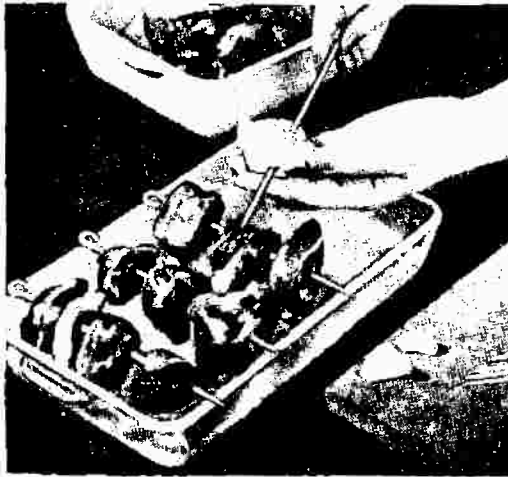
٦ - يتحول النسيج الضام الكولاجين إلى جيلاتين ذائب فى الماء سهل الهضم ، وهو الذى يكسب المرق القوام الحلامي (الجيلاتينى) . ولا يتأثر الألاستين الأصفر .

٧ - تسرب : فيتامينات ب المركب و ج وبعض الأملاح المعدنية فى طرق السلق والتسبيك والطهى بالبخار أكثر منها فى طرق الشى والتحمير والرسو . وقد تفقد وتتلد بعض الفيتامينات نتيجة للارتفاع الشديد فى الحرارة .

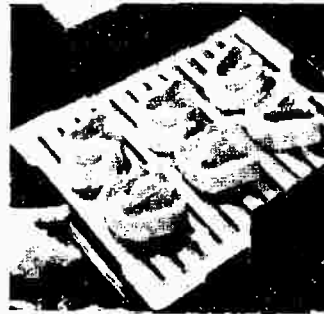
٨ - يتم تجمد بروتينات اللحم ويصبح تام النضج عند درجة ٧٧ - ٨٥ م (١٧٠ - ١٨٥ ف) وهى بالتقريب نفس الدرجة التى يتجمد عندها البيض . ويسمى هذا التغير علمياً دنتره Denaturation .

درجة الحرارة المناسبة لطهى اللحوم :

مما تقدم يتضح أن درجة الحرارة المنخفضة نوعاً هى المناسبة لطهى اللحوم فى طرق السلق والتسبيك ورسو الحلة . ودرجة الحرارة المتوسطة فى طرق الشى ورسو الفرن والتشويح ، أما التحمير الغزير فيحتاج لدرجة حرارة مرتفعة نوعاً حتى لا يمتص اللحم كثيراً من المادة الدهنية ويصير ثقيلاً عسر الهضم . وأيضاً عند تحمير اللحم المسلوق تحميراً بسيطاً سريعاً . وبالنسبة لاستعمال درجات حرارة منخفضة جداً لطهى رسو الفرن مهى غير مستحبة . لأنها تعمل على تسرب معظم عصارات اللحم وبالتالي جفافه .



شى اللحم على الأسياخ



الشى باستعمال شواية الفرن



الشى فى الطاسة



تسبيك اللحم



إعداد الحساء (السلق)

أولاً : سلق اللحم

السلق من الطرق السهلة لطهي اللحوم التي لا تتطلب إعداداً كبيراً كطريقة التسييك مثلاً ، واللحم المسلوق القليل الدهن حفيف وسهل الهضم ويناسب الصغار والكبار ، المرضى والناقلين ، وبرغم ما يفقد منه في المرق فإنه يعتبر من الطرق الاقتصادية ، فقد يؤكل اللحم مع المرق أو يستعمل المرق في طهي الخضار وعمل الحساء .. إلخ .

ومن المهم سلق اللحم لدرجة الصحيحة من النضج حتى لا يفقد كثيراً من وزنه وشكله وتفكك أليافه (ينهرى) بطول مدة الطهي ، والماء أسرع في توصيل الحرارة للطعام من الهواء الساخن بالفرن ، فقطعة اللحم التي تسلق في ساعة تستغرق ضعف هذا الوقت أو أكثر عند طهيها في الفرن .

هل يبدأ سلق اللحم في ماء بارد أم مغلي ؟

من المعروف أن وضع اللحم في الماء المغلي يساعد على تغليف سطحه الخارجى بطبقة رقيقة من البروتين المتجمد تمنع تسرب البروتينات (القابلة للذوبان في الماء) والأملاح المعدنية والفيتامينات إلى الماء ، وقد أجريت تجارب لإثبات صحة ذلك ، فتبين الآتى :

- ١ - وجد أن نسبة الفقد في الوزن والماء والأملاح المعدنية تكاد تكون متقاربة في النهاية سواء ابتداء السلق في ماء بارد أو ماء مغلي ، ويتضح ذلك من تسرب بعض المواد الغذائية ونكهة اللحم إلى الخلاصة المتخلفة بعد سلقه .
- ٢ - أن الفقد يزيد كثيراً في الحالتين عند تقطيع اللحم صغيراً .
- ٣ - لا بد أن ينكمش اللحم عند تعرضه للحرارة بسبب تجمد البروتينات ، ويزيد الانكماش كثيراً بارتفاع درجة الحرارة (الغليان الشديد) سواء ابتداء السلق في ماء بارد أو ماء مغلي .
- ٤ - إن الفرق بين الطريقتين يعتبر بسيطاً طالما كان اللحم مطهياً إلى نفس الدرجة الصحيحة من النضج .

والنتيجة :

- من الأفضل وضع اللحم في الماء المغلي أولاً لتقصير مدة الطهي مما يساعد على سرعة نضجه وحتى لا يبقى طويلاً في الماء البارد إلى أن يصل للغليان مما قد يؤثر على احتفاظه بشكله ، تهدأ الحرارة نوعاً بعد ذلك حتى يتم النضج .
- أما بالنسبة للعظم فيوضع من البداية في الماء البارد مع إضافة قليل من الخل أو عصير الليمون لاستخلاص بعض الكالسيوم ، وللاستفادة بكل ما في العظم أطول مدة ممكنة حيث أن العظم لا يؤكل بعد ذلك .
- تختلف مدة النضج تبعاً لنوع اللحم ، وإذا كان صحيحاً أو مقطعاً ، مشقياً أو بالعظم ، فالكيلو من اللحم الضأن بالعظم تتراوح مدة سلقه من ١ إلى ١ ½ ساعة ، واللحم البتلو المشق من ١ إلى ٢ ساعة ، واللحم الكندوز المشق من ٢ إلى ٣ ساعات .

اللحم المسلوق

المقاطع التي تصلح للسلق في كل من اللحم الضأن والبتلو والكندوز هي :

الرأس - الرقبة (الدوش) - الكتف - الفخذ - لحم البطن - الأكارع - القلب - الكلى - اللسان - المخ - الرئة - الكرش - الحلويات - العظم .. إلخ .

المقادير :

١ ك لحم مشفى أو بالعظم (ضأن - بتلو - كندوز)	فص مصتكي ، فص حيهان أو ورقة لاورا (تكسر)
بصلة متوسطة - ٤ : ٦ كوب ماء	ملعقة شاي ملح . $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي فلفل

الطريقة :

- ١ - يغلى الماء فى إناء متين مناسب الحجم بغطاء .
 - ٢ - يغسل اللحم ويترك صحيحاً أو يقطع حسب الرغبة ، ويوضع فى الماء المغلى ومعه العظم فى حالة وجوده .
 - ٣ - يغطى الإناء حتى يعود الماء للغليان ، مع مراقبته لكشف الغطاء فى الوقت المناسب عند تجمع الريم على السطح فيتزع بملعقة أو مقصورة .
 - ٤ - تضاف البصلة المقطوعة نصفين والمصتكي والحيهان أو ورقة اللاورا والملح والفلفل ، وتهدأ الحرارة نوعاً ويغطى الإناء .
 - ٥ - يترك حتى يغلى غلياناً هادئاً وهذا يساعد على عدم تمزق أنسجة اللحم بقوة الغليان ، وحتى لا يندفع الغطاء وينكسب السائل على الموقد . (استعمالات الماء - الباب الثالث) .
 - ٦ - يقلب اللحم من آن لآخر ويضاف إليه الماء كلما نقص السائل ويترك حتى ينضج .
 - ٧ - يختبر نضج اللحم عندما تلين أليافه ويسهل قطعها أو غرس الشوكة فيها .
 - ٨ - يبعد الإناء عن النار ويرفع اللحم من المرق بالاستعانة بالمقصوفة والشوكة .
 - ٩ - إذا أريد أكل اللحم مع المرق يبعد الإناء عن النار قبل تمام النضج بحوالى ١٠ دقائق . لأن ترك اللحم أو الطيور فى ماء السلق طويلاً يعمل على ذوبان النسيج الضام المحيط بالألياف فيتفكك اللحم (ينهرى) ويصعب تقطيعه إذا كان صحيحاً أو تحميره بعد ذلك حسب الرغبة .
 - ١٠ - يرش اللحم خفيفاً بالملح والفلفل ويقدم ساخناً ، ويستعمل المرق حسب الرغبة .
- قطعة اللحم الأحمر المسلوق التى تزن ١٠٠ جم تعطى حوالى ١٥٠ سعراً .

إرشادات :

- اللحم المقطع أسرع فى النضج من اللحم الصحيح ، وعند بقاء اللحم المسلوق بالمرق يحتفظ بلونه الفاتح الجيد ، ولذا يجب تغطيته بعد إخراجهِ من المرق حتى لا يسود بتعرضه للهواء الجوى إلى حين تقديمه ساخناً .
- الزبد (الريم) : هو بعض بروتينات اللحم الألبومين ، والجلوبولين المتجمدة بالحرارة تطفو على سطح السائل حاملة معها بعض الشوائب .
- اللحم الضأن : أسرع فى النضج من اللحم البتلو لارتفاع نسبة الدهن به ويفقد كثيراً من وزنه لانصهار الدهن وتسربه إلى المرق ، ولذا يعطى اللحم الضأن مرقاً دسماً له نكهة مميزة قد لا يحبها البعض مما يجعله غير مناسب لعمل أنواع الحساء ، ويفضل استعماله فى طهى الخضضر أو تناول المرق مع اللحم المسلوق .
- اللحم البتلو : يعطى مرقاً جيداً قليل الدهن أو خالٍ منه فاتح اللون قوامه جيلاتينى لارتفاع نسبة النسيج الضام اللين به

(الكولاجين) ، ولذلك فهو ممتاز لتغذية الأطفال والمرضى والناقحين ، ولعمل أنواع الحساء الفاتحة اللون كحساء التربة والحساء الشاف والصلصة البيضاء والصلصة العاجية وغير ذلك .

● اللحم الكندوز : يعطى مرقاً مرتفع القيمة الغذائية ونكهته جيدة وقوية ، ويصلح لطهى الخضار وعمل الحساء والصلصات . ومن عيوب اللحم الكندوز أنه يعطى أحياناً مرقاً قاتم اللون ، ويرجع ذلك لسن الحيوان وسلالته ويمكن التغلب على ذلك بإضافة عصير الليمون أو الخل لتحسين اللون ، بالإضافة إلى البصل والمصطفى .

التوابل التى تضاف للحم وأهميتها :

يضاف للحم عادة : بصل - مصطفى - حبهان - ورق لاورا - ملح - فلفل - كرفس - بهار - جوزة الطيب - مسردة - بقدونس وغير ذلك . وهى ضرورية بصفة خاصة فى طريقتى السلق والتسييك ، لأنها تتخلل نسيج اللحم وتزيل الرائحة والطعم غير المقبولين للحم النبىء ، كما أن البصل والمصطفى والليمون والخل تساعد على إكساب المرق اللون الرائق الجيد ، ولكن يجب عدم الإكثار من هذه التوابل ، لأنها تؤدى إلى عكس المطلوب ، وقد تفقد وتضيع النكهة الأصلية للحم ، فزيادة المصطفى تجعل طعم اللحم والمرق مرّاً .

ورق اللاورا Laurel أو كما يسمى أيضاً Bay leaves وهو عبارة عن أوراق شجرة تزرع فى الهند لها رائحة ذكية شبيهة براائحة الحبهان تكسب اللحم نكهة جيدة تكسر عند وضعها فى المرق لاستخلاص نكهتها ..

المرق أو الخلاصة Stock

(ويعرف أيضاً بالبريز) والفرنسية بويون Bouillon

المرق أو الخلاصة هى أساس عمل معظم أنواع الحساء كما تستعمل فى طهى الخضار وفى عمل الصلصات ، كالصلصة البيضاء والصلصة البنية .. إلخ .

ولتحضير خلاصة جيدة يتبع الآتى :

- ١ - قد يستعمل اللحم مع العظم وهذا يعطى خلاصة قوية جيدة النكهة . أما إذا استعمل العظم فقط فيفضل اختيار عظام الحيوانات الصغيرة السن وخاصة البتلو ، وأحسنها العظام العسروية مثل عظام الركبة (المفاصل) لارتفاع نسبة الكولاجين بها .
- ٢ - تغسل العظام جيداً ، وتكسر العظام الطويلة (مثل عظمة الساق) وتوضع فى إناء كبير الحجم بغطاء .
- ٣ - تغطى بالماء البارد وترفع على النار حتى يبدأ الغليان ويظهر الریم .
- ٤ - ينزع الریم جيداً ، ويضاف البصل والمصطفى والحبهان والملح والفلفل كما فى اللحم المسلوق .
- ٥ - يغطى الإناء وتهدأ الحرارة ويترك يغلى لمدة لا تقل عن ٤ ساعات لاستخلاص معظم المواد الغذائية بالعظم ، وقد يضاف عصير ليمونة أو ٢ ملعقة كبيرة من الخل ، لإكساب المرق اللون الفاتح واستخلاص بعض كالكسيوم العظام .
- ٦ - يصفى المرق ويستغنى عن العظم . يبرد حتى تطفو طبقة الدهن على السطح وتتجمد فيسهل نزعها وتستخدم على حدة ، ويستعمل المرق حسب الرغبة .

حلة الضغط : تعمل الخلاصة فى حلة الضغط وتستغرق أقل من نصف الوقت السابق .

إرشادات :

المرق القائم اللون : (المسود) :

يلاحظ أحياناً عند عمل مرق اللحم الضأن أو الكندوز وخاصة العظم ، أن لون الخلاصة يتحول إلى اللون القائم المسود غير المقبول . ويرجع ذلك لعدة أسباب منها :

١ - سلالة الحيوان : فقد يكون لحمه من النوع القائم أو أن يكون الحيوان كبير السن .

٢ - عدم نزع الريم عند ظهوره : فيسقط في الخلاصة مسبباً قتامة لونها .

٣ - كشف الغطاء في أثناء غليان العظم واللحم فيتعرض للجو مما يساعد على اسوداده .

٤ - عدم العناية بنظافة الإناء المستعمل .

ويمكن التغلب على هذه الأسباب باتباع الطريقة الصحيحة للسلق وإضافة حامض كعصير الليمون أو الخل وبصلتان لتحسين اللون ، وإذا سقط الريم يضاف للمرق قليل من الماء فيطفو ثانية على السطح ويمكن نزعها ، أو يصبى المرق ويتقل في إناء نظيف .

الخلاصة البنية

ونحصل عليها بتشويح بعض الخضار كالبصل والخزر والكرفس في قليل من المادة الدهنية ، يضاف العظم والماء ويتم . أو يوضع العظم بعد تجهيزه ، في صاج في الفرن الحار حتى يحمر ويكتسب اللون البني . ينزع من الفرن ويوضع في إناء ويصب عليه الماء المغلي والتوابل . يغطى ويتم كالسابق . وهي الطريقة المتبعة في الفنادق والمطاعم . وتستعمل هذه الخلاصة في عمل الصلصة البنية والأرز بالخلطة البنية اللون وغير ذلك . وهي مذكورة في الصلصات - الباب السابع .

الخلاصة السريعة (بمكعبات المرق)

وتعمل بمكعبات مرق اللحوم أو الطيور فيوضع ٢ كوب ماء لكل مكعب ، وهي طريقة سهلة وسريعة توفر الوقت والوقود ، وتستعمل هذا المرق في عمل الصلصات والحساء وطهى الخضار وغير ذلك . ولا يتعدى تحضير هذا المرق سوى عدة دقائق . ويجب أن يؤخذ في الاعتبار عند استعمال مكعبات المرق نسبة الدهن والملح المرتفعة بها ، والمواد الأخرى التي تضاف لحفظها من التزنخ .

ويتوقف عمل هذه الخلاصة على وقت ربة البيت ورغبة أفراد الأسرة . فقد لا تصل إلى جودة الخلاصة المصنوعة بالمنزل والتي تستغرق وقتاً طويلاً واستهلاكاً للوقود ، وهكذا يتبين أن لكل طريقة مميزاتا وعيوبها .

■ (مذكورة في الحساء - الباب السادس) .

حفظ الخلاصة

في حالة عدم استعمال الخلاصة تصفى وتبرد في وعاء مكشوف من الصيني أو البلاستيك ثم تغطى وتحفظ في الثلاجة ، وبالتبريد يطفو الدهن على السطح مكوناً طبقة متجمدة عازلة تمنع دخول الهواء وتأخر فساد الخلاصة ، ويجب عدم نزع هذه الطبقة إلا عند استعمال الخلاصة في عمل الحساء لأن من عيوب الحساء ، تقديمه والدسم يطفو على سطحه ، أو تستعمل الخلاصة حسب الرغبة .

على أن يعاد غليها كل يومين إذا استمر حفظها لأكثر من أسبوع لأنها سريعة الفساد أو يمكن حفظها في الفريزر لفترات أطول .
■ الخلاصة البيضاء والبنية المذكورة في باب الحساء - السادس .

الثريد (الفتّة) بالخلل والثوم

الفتّة من الأطباق المصرية المستحبة وخاصة في المناسبات والأعياد ، وقد تعمل من مرق اللحوم أو الطيور الكبيرة كالدبك الرومي أو الدجاج ، ويجب أن يكون الخبز البلدى مقددًا وغير (مككم) حتى لا يفسد طعمها .

المقادير :

لعمل أرز مفلفل	{	٢ كوب أرز	٢ - ٣ كوب خلاصة طيور أو لحم
		٢ ½ - ٣ كوب ماء أو مرق	أو ٢ مكعب مرق + ٢ كوب ماء
		٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت	١ - ٢ رغيف بلدى مقدد (ناشف)
		¼ ملعقة شاي ملح	مقدار صلصة الخل بالثوم (الباب السابع)

للتقديم : ٤ بيضة مسلوقة جامد محمرة في السمن (مزعلل) .

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز من الحصى ويغسل جيدًا ويوضع في مصفاة للتخلص من الماء .
 - ٢ - يسخن السمن أو الزيت في إناء ، ويضاف إليه الأرز المصفى ويقلب باستمرار حتى تتفرق الحبات عن بعضها ويسمع لها صوت مع احتفاظه بلونه الأبيض ..
 - ٣ - يضاف إليه الماء أو المرق والملح ويترك حتى يغلى ، يقلب مرة واحدة ويغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويتشرب السائل . (حوالى ٢٠ - ٢٥ دقيقة) .
 - ٤ - يكسر الخبز المقدد إلى قطع في حجم مناسب للأكل ، ويوضع في طبق كبير عميق .
 - ٥ - يغلى مرق الطيور أو اللحم ويصب تدريجيًا على الخبز باستعمال مغرفة حتى يلين الخبز ويتشرب المرق .
 - ٦ - يغطى الخبز المسقى ويترك حوالى ١ ساعة حتى يتشرب المرق جيدًا .
 - ٧ - تعمل الصلصة بالثوم والخل وتصب على الخبز ، وقد تصب على الخبز والأرز بعد غرقه في الطبق .
 - ٨ - توضع طبقة من الخبز المسقى الساخن في طبق مسطح كبير يضاوى أو مستدير ، وتغطى بطبقة من الأرز ثم باقى الخبز ، وأخيرًا الطبقة العليا من الأرز الساخن .
 - ٩ - يرص البيض المسلوق المحمر حول الفتّة وقد يستغنى عنه ويرص اللحم المسلوق فقط وتقدم ساخنة تمامًا .
- يمكن وضع الفتّة في طبق فرن كبير ، يسخن في فرن حار قبل تقديمه .

لحم مسلق بالصلصة البيضاء

يعرف هذا الصنف بالفريكاسية Fricassée ، وهو من الأطباق الخفيفة السهلة الهضم ، ويناسب بصفة خاصة الأطفال والناقهن وكبار السن .

المقادير :

١ - لحم مسلوق مقطع مكعبات (بتلو أو كندوز من الفخذة أو الكتف)	مقدار صلصة بيضاء متوسطة (الباب السابع) ص ٣٨٩ ١ - كوب خلاصة سلق اللحم ملعقة كبيرة كريما لباني وقد يستغنى عنها
---	--

الطريقة :

- ١ - نعمل صلصة بيضاء متوسطة السمك باستعمال اللبن ويضاف إليها مكعبات اللحم الناضج ، وتقلب على نار هادئة لمدة دقيقة .
- ٢ - نحقق تدريجياً بالخلاصة (١ كوب) ويسخن الجميع على نار هادئة مع التقليب . وتضاف الكريمة .
- ٣ - يغرف اللحم بالصلصة البيضاء في طبق عميق ويقدم ساخناً (يكتفى ٤ - ٥ أشخاص) .

منوعات .

اللحم بالصلصة العاجية (Velouté)

تعمل الصلصة البيضاء بمرق اللحم أو الدجاج بدلاً من اللبن وهي المعروفة بالصلصة العاجية . (الصلصات - الباب السابع) . ص ٣٩١

اللحم المسلوق بالصلصة البيضاء بدون استعمال مادة دهنية :

عند عدم الرغبة في استعمال مادة دهنية في عمل الصلصة البيضاء ، يفكك مقدار الدقيق في قليل من الماء أو اللبن البارد ويضاف تدريجياً لمقدار المرق أو اللبن مع التقليب الجيد ، ترفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى تغلظ (الطريقة الثانية ، لعمل الصلصة البيضاء - الباب السابع) ثم يضاف اللحم الناضج كالسابق .

سلق الحوائج

مثل : المخ - اللسان - القلب - الرأس - الأكارع - الكرش - الحلويات .. إلخ .
مذكورة في آخر اللحوم مع باقي أصنافها .

فتة بالزبادى والطحينة

- ١ - نعمل الفتة كما في ص ٢٣٦ - يحمر الثوم في السمن ويضاف إليه الخل ويرش على الوجه .
- ٢ - يخلط ١/٢ كوب سلطة طحينة مع ٢ كوب زبادى ويغطى به وجه الفتة .
- ٣ - يرص اللحم أو الدجاج المسلوق حول الفتة بدلاً من البيض المحمر ويقدم ساخناً .

ثانيًا : تسبيك اللحم

تسبيك اللحوم في درجة حرارة منخفضة ويطبخ مع إضافة قليل من السائل ، هي الطريقة الصحيحة للحصول على لحم لين جيد الطهي ويعتبر التسبيك أحد الطرق الاقتصادية لطهي اللحوم ، لما يضاف إليها من صلصات وخضروات والتالي يمكن توزيع الكمية على عدد أكبر من أفراد الأسرة . وطرق تسبيك اللحوم متعددة ، فالبعض يفضل تحمير اللحم قبل تسبيكه والبعض الآخر يفضل طهيه بدون تحمير حتى يكون خفيفًا وهكذا ، وقد يسبك اللحم على النار الهادئة أو بوضعه في فرن متوسط الحرارة ، وهذا يختلف عن الرستو . لأن اللحم يطهى في كمية من السائل ويغطى . وقد تستعمل حلة الضغط وخاصة بالنسبة للمقاطع الصحيحة الكبيرة توفيرًا للوقت والوقود .

مقاطع اللحم التي تصلح للتسبيك :

تصلح مقاطع اللحم الصحيحة الجامدة الألياف التي تحتاج إلى وقت طويل للنضج مثل مقطع اللحم التليبانكو (العرق البتلو أو الكندوز) ورستو الحلة وغير ذلك . وقد يكون اللحم مقطعًا إلى مكعبات متوسطة الحجم ، ويصلح لذلك لحم الفخذة - الكتف - الرقبة - لحم البطن - المؤزة - الكبد - الكلاوى - القلب - اللسان - الكرش - ذيل الثور . (ينظر مقاطع اللحم وطرق طهيها) .

مكعبات اللحم البتلو بالصلصة البنية

وهي من الطرق المفضلة لطهي اللحم البتلو لتحسين نكهته الضعيفة ، بإضافة الصلصة البنية وزيادة نسبة الدهن به ، واللحم البتلو يكسب الصلصة البنية اللون البني المحمر المستحب ، عن المستعمل فيها اللحم الكندوز . يصلح أيضًا لهذا الصنف اللحم الكندوز القليل الدهن وقد يستغنى فيه عن إضافة المادة الدهنية ، أما اللحم الضأن فغير مستحب بالصلصة البنية لارتفاع نسبة الدهن به .

المقادير :

عدد ١ طماطم متوسطة مقشرة مقطعة صغيرًا	١ ك لحم بتلو من الفخذة أو الكتف
١ ملعقة شاي سكر ، ورقة لاورا	ملعقة كبيرة سمن أو زيت
١ ملعقة شاي ملح ، ١ ملعقة شاي فلفل .	٢ كوب ماء أو خلاصة لحم
عصير ليمونة	ملعقة كبيرة دقيق

للتقديم : ١ ك بطاطس بيوريه - خضر موتيه مثل الجزر - البسلة - الفاصوليا الخضراء .

الطريقة :

١ - يقطع اللحم مكعبات سمك بوصة (٢ سم) ويشوح في المادة الدهنية الساخنة حتى يحمر قليلا ثم يرفع من الإناء .

- ٢ - يضاف الدقيق ويقلب في نفس المادة الدهنية على نار هادئة حتى يصير لونه بنيًا محمرًا .
- ٣ - يبعد الإناء عن النار ويضاف الماء أو الخلاصة مع تقليب وكحت محتويات قاع وجوانب الإناء وخطها بالسائل .
- ٤ - يعاد الإناء على النار الهادئة ، ويوضع اللحم وباقي المقادير ويقلب ويغطى .
- ٥ - يترك حتى ينضج اللحم في الصلصة البنية لمدة حوالى ساعة مع تقلبيه من آن لآخر وإضافة قليل من الماء كلما نقص السائل. (تراجع الصلصة البنية - الباب السابع). ص ٣٩٣ .
- ٦ - تعمل حلقة من البطاطس البيورية الساخن في طبق كبير مسطح ويرص اللحم في وسطها .
- ٧ - تصفى الصلصة البنية السمكية نوعًا على اللحم ، ويحمل حول الطبق بالخضر السوتية الساخنة والمقطعة حسب الرغبة .
- ٨ - يقدم ساخناً تمامًا مع طبق من السلطة الخضراء كوجبة عشاء كاملة . (المقدار يكفي ٤ - ٥ أشخاص) .

منوعات :

● تخلط مكعبات اللحم بالدقيق المتبل بالملح والفلفل ، ثم تشوح في المادة الدهنية حتى تحمر جيدًا ، أى يتم تحمير اللحم والدقيق في خطوة واحدة ، ثم يتم كالسابق دون إضافة دقيق آخر . أو يضاف الدقيق على اللحم بعد تحميره في الخطوة رقم ١ ويقلب حتى يحمر .

● اللحم المسبك بصلصة الطماطم : تتبع نفس الطريقة السابقة وتستبدل الصلصة البنية بصلصة الطماطم . (الباب السابع) .

● يوضع اللحم المسبك بعد إضافة الماء في طبق فرن ويغطى ، ويطهى في فرن متوسط الحرارة لمدة ١ ½ ساعة ، بدلا من طهيه على النار الهادئة .

أوسوبوكو Ossobuco

هو أحد الأطباق الإيطالية الشهيرة ولا يختلف في طريقة عمله عن اللحم بالصلصة البنية ، فيما عدا أن مقطع اللحم المستعمل يؤخذ من نهاية السلسلة الفقرية للعجل البتلو أو الكندوز (العكوة) ، وينشر المقطع عرضًا بالمنشار أو الساطور إلى ٤ شرائح كبيرة من اللحم بالعظم .

ومن مكونات هذا الصنف بعض الخضر وعصير الطماطم . وفي حالة عدم توفر هذا المقطع يمكن استبداله بالوزة أو ذيل الثور .

المقادير :

١ ك لحم بتلو أو كندوز بالعظم	٣ جزرة متوسطة مقطعة مكعبات
(العكوة في نهاية السلسلة الفقرية بالظهر)	٤ وحدات من طماطم مبشورة أو عصير
¼ ملعقة شاي ملح ، ¼ ملعقة شاي فلفل	عود كرفس مقطع ، ورقة لاورا
ملعقة كبيرة دقيق	بشر وعصير ليمونة
ملعقة كبيرة زبد أو زيت	٢ كوب خلاصة أو ماء
٣ بصلات مقطعة حلقات	

للتقديم : ٢ كوب أرز مقلقل - بقدونس للتجميل

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم إلى شرائح سميكة (٤ - ٥) ويقوم بها الجزر عادة .
 - ٢ - تنبل الشرائح بالدقيق المخلوط بالملح والفلفل .
 - ٣ - تسخن المادة الدهنية في إناء كبير الحجم نوعاً ويشوح فيها حلقات البصل حتى تصفر خفيفاً .
 - ٤ - يضاف اللحم والجزر والكرفس ويقلب الجميع لمدة ٢ - ٣ دقائق .
 - ٥ - يضاف عصير الطماطم والماء أو المرق ، وقليل من الملح والفلفل وبشر وعصير الليمون مع التقليب .
 - ٦ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم والخضر ، لمدة حوالى ساعة ، مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر . بحيث تبقى كمية من الصلصة .
 - ٧ - تعمل حلقة كبيرة من الأرز المقلقل ويرص بوسطها شرائح اللحم أو يقدم كل منها على حدة .
 - ٨ - تصنى الصلصة السميكة وتصب على اللحم .
 - ٩ - يعمل خفيفاً بالبقدونس الصحيح ويقدم ساخناً .
- هذا المقدار يكفي ٤ - ٥ أشخاص ، نظراً لأن اللحم يحتوى على نسبة كبيرة من العظم .

إرشادات :

تقل محتويات الصنف في طبق فرن بعد الخطوة رقم ٥ ، يغطى ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويكشف الغطاء في نهاية النضج لمدة ٥ دقائق . يقدم الطبق بمحتوياته دون تصفية على المائدة ساخناً ويقدم معه الأرز .

لحم بالكارى (ضأن أو كتلوز)

صلصة الكارى الهندية من الصلصات الحريفة (حارة الطعم) لأن مسحوق الكارى الحار يدخل فيها وهو يشبه مسحوق المستردة . كما يدخل فيها جوز الهند والتفاح الأخضر الذى يمكن استبداله بواحدة من الطماطم المتوسطة الجامدة . وقد لا يناسب هذا الصنف من يعانون من ضعف الجهاز الهضمي . وعادة يقدم الأرز مسلوقاً حتى يكون خفيفاً معتدل الطعم عند تناوله مع صلصة الكارى .

المقادير :

١ - ملحقة كبيرة زبيب بنائى مغسول	١ - لحم ضأن أو كتلوز أحمر
١ - ملحقة شاي جنزيل (اختياري)	١ - كوب ماء . بصلصة مفرية
١ - ملحقة شاي صلصة طماطم علب	١ - كوب جوز هند مبشور
عصير ليمونة	١ - تفاحة خضراء مقشرة (أو واحدة من الطماطم)
١ - ملحقة شاي ملح ، ١ - ملحقة شاي فلفل	١ - ملحقة كبيرة مسحوق الكارى

للتقديم : ٢ كوب أرز مسلوق (طهى الخبواب والنشا - الباب الحادى عشر) .

الطريقة الأولى :

- ١ - يغسل اللحم ويقطع مكعبات متوسطة الحجم .
 - ٢ - يوضع في إناء ويضاف إليه باقى المقادير ، ويغطى الإناء ويرفع على النار حتى يصل للغليان .
 - ٣ - تهدأ الحرارة ويترك اللحم حتى ينضج ، مع تقلية بين آن وآخر وإضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر . أو توضع كل المحتويات في طبق فرن ويغطى ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج اللحم .
 - ٤ - يغرف الأرز المسلوق على شكل حلقة . ويصب بوسطه اللحم بصلصة الكارى كما هو بدون تصفية ، أو يقدم الأرز في طبق على حدة .
- هذا المقدار يكفى من ٤ - ٦ أشخاص . تكمل الوجبة بنوع من الحضر الطازجة أو سلطة خضراء .

الطريقة الثانية :

- ١ - يشوح اللحم في ملعقة كبيرة سمن أوزيت ويرفع ، ثم يشوح البصل ومسحوق الكارى ويتمم كما في صلصة الكارى (الباب السابع) . وهى الطريقة الأساسية ص ٤٠٢ .
- ٢ - يفضل اتباع الطريقة الثانية في حالة استعمال لحم أحمر خالي من الدهن كاللحم البتلو .

تشريب اللحم Braising

وهى طريقة أخرى من طرق تسبيك اللحوم ، وفيها يوضع اللحم على نار هادئة حتى يتشرب عصارته ، ثم يضاف إليه المادة الدهنية ومقدار قليل جدًا من السائل ، وكلما تشرب اللحم السائل يضاف إليه كمية قليلة حتى ينضج ، ويقدم مع كمية الصلصة القليلة المتخلفة . وفى مقاطع اللحم اللينة الممتازة السريعة النضج يكتفى بإنضاجها في عصاراتها دون إضافة سائل .

كتاب الحلة (بالبصل) يعمل بطريقة التشريب

المقادير :

كوب ماء	١ ك لحم بتلو أو كندوز أحمر من الفخذة
١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٢ ملعقة شاي فلفل	بصلة متوسطة مفرية
ورقة لاورا مكسرة	ملعقة كبيرة سمن أوزيت

الطريقة :

- ١ - يغسل اللحم ويقطع مكعبات متوسطة الحجم ويوضع في إناء ومعه البصلة المفرية .
- ٢ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى يتشرب اللحم عصارته .
- ٣ - تضاف المادة الدهنية ويقلب اللحم والبصل على النار الهادئة حتى يحمر .

- ٤ - يضاف الماء والتوابل وورقة اللاورا مع التقليب ، ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج اللحم .
- ٥ - يقلب اللحم من آن لآخر مع إضافة قليل جدًا من الماء كلما نقص .
- ٦ - يغرف اللحم في طبق عميق وتصب الصلصة القليلة جدًا المتخلفة ، وهي أخف سُمكًا من الصلصة البنية وينزع منها ورقة اللاورا . يقدم ساخناً مع أرز أو مكرونة لسان عصفور . (طهى الحبوب - الباب الحادى عشر) .

كباب الحلة (بالثوم)

- يفضل البعض كباب الحلة بالثوم ويعمل بنفس الطريقة السابقة مع استبدال البصلة بالثوم ، أو استعمال البصل والثوم فيضاف
- ٤ - ٥ فصوص ثوم مقرية إلى اللحم فى أثناء تحميره ويتمم كالسابق .

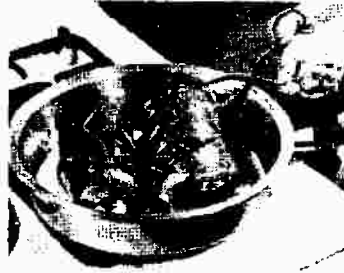
تسيك اللحم المجمد

لا تختلف طريقة طهيه عن اللحم غير المجمد فيما عدا أنه يأخذ وقتًا أطول ويحتفظ بكل قيمته الغذائية . يغسل اللحم المقطع وهو مجمد ويوضع فى إناء على نار هادئة جدًا حتى ينصهر الثلج ويتشرب اللحم الماء ، ثم يتم الطهى بأحد طرق التسيك سابقة الذكر . يجهز اللحم ويقطع بالكميات الكافية للأسرة قبل تجميده ، حتى يمكن طهيه وهو مجمد .

رستو الحلة (تسيك)



٣ - يضاف قليل من الماء يغطى ويطهى بطريقة التشريب



٢ - يشوح المقطع الملفوف فى المادة الدهنية



١ - مقطع من لحم البطن مفرد - يحش بالخبز المفروم (بسلة - جزر - بطاطس... إلخ). يائن ويربط

ثالثاً : رستو اللحم Roasting Meat

قديمًا كانت كلمة الرستو تطلق على مقاطع اللحم الكبيرة الحجم التي تطهى على النار المباشرة كالفحم أو الخشب ، والتي أصبحت معروفة الآن بالشئ في الأماكن المفتوحة أى في الهواء الطلق .

أما كلمة الرستو الآن فتطلق على مقاطع اللحم الكبيرة كالفخذة ، أو الصغيرة كالرستو المفروم وشرائح اللحم والريش التي تطهى في :

١ - الفرن .

٢ - مكشوفة بدون غطاء .

٣ - وبدون إضافة ماء ، وهى نفس الطريقة في عمل المخبوزات كالkek . أى أن رستو الفرن هو أحد طرق الطهى بالحرارة الجافة وتصلح لمقاطع اللحم اللينة الألياف والمغلقة بطبقة من الدهن تحميها من الجفاف والاحتراق في الفرن . أما المقاطع الجامدة الألياف فيجب أن تعامل أولاً بأحد طرق تليين اللحوم سابقة الذكر قبل وضعها في الفرن ومنها رستو اللحم المفروم .

درجة الحرارة المناسبة لطهى رستو الفرن :

بينت الأبحاث أن طهى الرستو في فرن متوسط الحرارة طول الوقت أى من ١٤٩ - ١٧٧ م (٣٠٠ - ٣٥٠ ف) هى المفضلة عن الفرن الحار أو المنخفض الحرارة للأسباب الآتية :

١ - ينكمش اللحم بدرجة أقل ويحتفظ بعصارته وليونته ولا يحف كالمطهى في فرن حار أو منخفض الحرارة .

٢ - لا يحتاج اللحم لمراقبة مستمرة كالفرن الحار خوفاً من احتراقه .

٣ - ألياف الرستو تكون متماسكة بحيث يسهل تقطيعه دون أن يتفكك .

لماذا ينكمش اللحم في أثناء النضج ؟ :

لا بد أن ينكمش اللحم عند تعريضه للحرارة في جميع طرق الطهى حتى السلق وتختلف درجة الانكماش تبعاً لدرجة الحرارة ، ويفقد اللحم جزءاً من وزنه للأسباب الآتية :

(أ) ينكمش اللحم عند تجمد بروتيناته ويفقد جزءاً من مائه ومن المواد الطيارة بالتبخر .

(ب) ينصهر جزء من الدهن وتخرج عصارات اللحم وتتساقط في الصاج المستعمل لطهى الرستو .

وفقد الرستو المطهى في فرن حار من ٤٠ - ٦٠ ٪ من وزنه أى حوالى نصف وزنه على حين يفقد المطهى في فرن متوسط الحرارة من ١٥ - ٢٠ ٪ أى ١ ٪ وزنه .

استعمال الترمومتر لتحديد نضج المقاطع الكبيرة :

تختبر درجة النضج الصحيحة لرستو اللحوم والطيور الكبيرة في الفنادق والمطاعم باستعمال ترمومتر يفرس في أكبر عضلة أى في منتصف عضلة الفخذة بعيداً عن العظم والدهن ، فدرجة الحرارة الداخلية للحم هى التى تبين وقت النضج ، وكما سبق الذكر يبدأ تجمد البروتين عند درجة ٦٠ م ويتم النضج عند درجة ٨٥ - ٩٤ م .

وهناك جداول خاصة تحدد الوقت المناسب لنضج كل كيلو جرام من اللحم الرستو . وإن كان من الصعب على ربة الأسرة أن تتبعها لعدة أسباب منها :

١ - نوع الحيوان وسنه (ضأن - بتلو - كندوز) وهل المقطع مأخوذ من بيت الكلاوى اللين أو الفخذة الأقل ليونة أو من حيوان كبير السن .

٢ - حجم الرستو ، فقد يتساوى مقطعان فى الوزن ويختلفان فى السمك ، كأن يكون أحدهما سميكا (٤ بوصة) والآخر أقل فى السمك (٢ بوصة) ومسطح . فالأخير ينضج أسرع من الأول .

٣ - كمية الدهن التى تغلف المقطع وتنصهر فى أثناء النضج فتساعد على سرعة نضجه .

٤ - قد يكون المقطع مشفيا أو بالعظم كالكتف والفخذة ، فالعظم موصل جيد للحرارة ويساعد على سرعة النضج ، كذلك قد يكون المقطع صحيحا أو مفروما وهكذا .

كيف تتعرف ربة البيت على نضج الرستو (بدون ترمومتر) :

استعمال الترمومتر غير متيسر لربة البيت ، وتفضل الطرق السهلة التى لا تتطلب منها تحديدا دقيقا للوقت ودرجة الحرارة . ويمكنها أن تتعرف على نضج الرستو باتباع الآتى :

يستعمل مبر أو إبرة تريكو أو سكين رفيع طويل . فى وخز أكبر عضلة فى الرستو عند اقتراب نضجه (حتى لا تسرب عصاراته بكثرة الوخز) فإذا خرج سائل أحمر فى مكان الوخز دل على أن الرستو لم يتم نضجه ، وإذا تحول لون السائل إلى الرمادى دل ذلك على تمام النضج (لتحول صبغة الميوجلوبين الحمراء إلى ميتاميوجلوبين - يراجع تركيب اللحم) . وإذا لم يخرج سائل دل ذلك على جفاف اللحم لزيادة مدة النضج . ومن علامات النضج الأخرى : تكون قشرة بنية محمرة وظهور نكهة اللحم الناضج الشهية . وكلما كان حجم الرستو كبيرا احتاج إلى درجة حرارة منخفضة نوعا (١٤٩ م) عن الصغير الحجم (١٧٧ م) . حتى تتخلل الحرارة داخله قبل أن يحمر سطحه الخارجى .

الدرجة المرغوبة لنضج الرستو :

تتوقف درجة النضج على رغبة الأفراد ، فالبعض يفضل اللحم المشوى والرستو ناقص النضج ، والبعض يفضل متوسط النضج . والبعض الآخر يفضل تام النضج ، ويكون ذلك عادة بالنسبة للحم الكندوز ، أما اللحم الضأن والبتلو فطعمهما يكون أفضل كثيرا عندما تقدم تامة النضج .

● لحم ناقص النضج (أو غير تام النضج) Rare أى بمجرد أن يتجمد وتصل حرارته الداخلية إلى ٩٠ م (١٤٠ ف) . وهذا عند قطعه بالسكين يتسرب منه سائل أحمر . ويسمى فى الفنادق والمطاعم لحم سنيانت saignante . أى لحم بدمه (تعبير فرنسى) .

● لحم متوسط النضج Medium : وهو أكثر نضجا من السابق . أى عندما تصل حرارته الداخلية إلى ٧٠ م (١٥٨ ف) وهذا عند قطعه يتسرب منه سائل أصفر اللون .

● لحم تام النضج well done . عندما تصل حرارته الداخلية إلى ٨٢ - ٨٥ م (١٨٠ - ١٨٥ ف) ، وهذا عند قطعه تسرب منه عصارة تميل إلى اللون الرمادى البنى ، ويسمى أيضا لحم بيان كويت (Bien-Cuite) أى مطهى جيدا .

واللحم التام النضج ينكمش ويفقد من وزنه أكثر من اللحم المتوسط أو الناقص النضج ، ومع ذلك فاللحم الناقص النضج غير مستساغ عند معظم المصريين (ينظر هضم اللحم) .

مقاطع تصلح للرستو



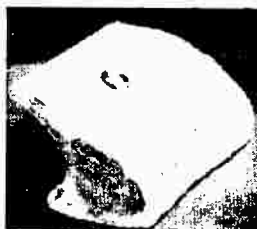
كف ضأن محشو
على هيئة مربع (وسادة)



مقطع من الكتف الضأن



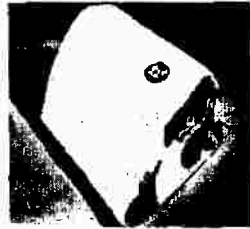
فخذة ضأن



رستو الصلوع تنو



تاح الصلوع ضأن أو تنو



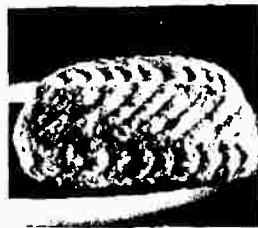
مقطع من بيت
كلاوى ضأن



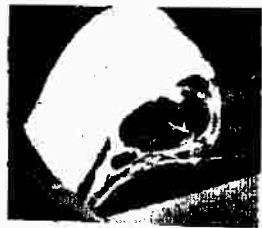
مقطع تبيابكو تنو
رستو الحلة أو قى الغرب



رستو الكتف الضأن
أو التله احشم



رستو اللحم لغرى
(كندوز أو بتلو)



مقطع الصلوع كندوز

أطباق راقية من اللحوم للمناسبات

رستو الفخذة الضأن (الطريقة الأسامية)

(تكفي ٨ - ١٠ أشخاص)

نعتبر مقاطع اللحم الرستو من الأطباق المكلفة جداً . فقد تزن الفخذة من ٤ - ٦ كيلو جرام من اللحم بالعظم ، هذا إلى جانب ما يقدم معها من أطباق أخرى كالخضر والنشويات وخلافه . ولا يتخلف من الرستو مرق يستفاد به في طهي الأطعمة الأخرى ، ويستهلك كثيراً من الوقود .

وأصلح مقاطع الضأن للرستو هو بيت الكلاوى والضلوع ويلبها الفخذة والكثف وهي أقل ليونة ، أما لحم الحمل (القوزى) فيصلح كله للرستو والشى للبيونة لحمه ويفضل عمل رستو الضأن في الشتاء على أن يقدم ساخناً نظراً لارتفاع نسبة الدهن به والتي تغطي اللسان بطبقة شمعية غير مقبولة إذا أكل بارداً . ومن الصلصات التي تقدم مع رستو الضأن صلصة النعناع التي تساعد على هضمه . (ينظر الصلصات - الباب السابع) .

المقادير :

فخذة ضأن صغيرة	للتقديم : بطاطس رستو
ملح ، فلفل ، جوزة الطيب أو قرفة	كيلو بطاطس صحيح صغيرة مقشر
عصير ١ - ٢ ليونة	أو أصابع بطاطس كبيرة الحجم (الباب الرابع) ص ١٨٢
	مقدار من الجريفي أو صلصة النعناع (الباب السابع) .

الطريقة :

١ - تختار فخذة ضأن صغيرة السن مغطاة بطبقة متوسطة من الدهن .

٢ - تزال الأختام خفيفاً إن وجدت وتغسل جيداً .

٣ - تتبل الفخذة جيداً بالملح والفلفل وجوزة الطيب أو القرفة وعصير الليمون ، وقد يترك الملح فقط إلى أن يحمر السطح (الملح يتخلل الفخذة إلى ١ ١/٢ سم فقط ، ولكنه يسحب عصارات اللحم إلى الخارج ويعوق عملية تحمير السطح ، ولذا يفضل رشه في نهاية التضيغ) .

٤ - يعد صاج فرن حجمه مناسب للفخذة ويثبت بداخله قاعدة سلك بحجم الفخذة (فائدة القاعدة السلك رفع الفخذة عن الصاج وعن الدهن المنصهر الذي يتساقط فيه في أثناء التضيغ ، لأن ذلك يؤدي إلى احمرار السطح السفلي للفخذة بشدة مكوناً قشرة جافة وقد تحترق) .

٥ - توضع الفخذة المثبتة على القاعدة السلك بحيث تكون طبقة الدهن لأعلى والعظمة لأسفل فالدهن ينصهر بالحرارة ويسيل على الفخذة ويمنع جفافها فتبقى لينة ، ويساعد على احمرار السطح ويحميها من الإحترق .

٦ - يوضع الصاج في فرن متوسط الحرارة (١٥٠ - ١٦٠ م أو ٣٠٠ - ٣٥٠ ف) على الرف النصف للفرن .

٧ - تترك الفخذة مكشوفة بدون تغطية وبدون إضافة سائل إليها .

٨ - بعد مرور حوالي ١ ساعة تفتح الفرن وتحرك الفخذة وتغطى بالدهن المنصهر في الصاج ، وتكرر التغطية مرتين أو ثلاثة حتى

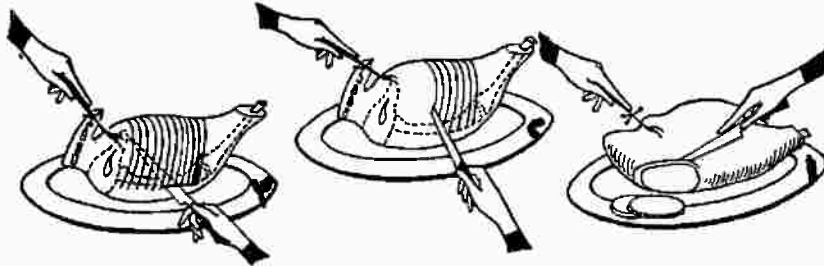
تنضج الفخذة (حوالي ٢ - ١ ١/٢ ساعة) .

٩ - قبل تمام نضج الرستو بحوالى ساعة يوضع البطاطس المعد في الصاج حتى يتشرب الدهن المنصهر مع تقلبيه مرة أو مرتين ويرش بالملح والفلفل ، أو يسلق البطاطس ٥ دقائق قبل وضعه في الصاج .

١٠ - يختبر نضج الفخذة بالمبير أو سكين رفيع كما ذكر سابقاً ، وترش الفخذة بالملح والفلفل بعد تحمير السطح وقبل إخراجها من الفرن بحوالى ٥ دقائق .

١١ - ترفع الفخذة باحتراس من على القاعدة السلك ، بالإستعانة بمقصوفة وملعقة كبيرة وتوضع في طبق كبير مسطح . ترص حولها البطاطس الرستو تجمل خفيفاً بالبقدونس الصحيح وتقدم ساخنة .

١٢ - تعمل جريفي من مخلفات الصاج (ينظر الصلصات - الباب السابع) وتصب على الفخذة أو تقدم في القارب الخاص .



تقطيع الفخذة الضأن

تقطيع الفخذة الرستو :

تستمر الحرارة داخل الفخذة بعد إخراجها من الفرن فترة تختلف حسب حجمها ودرجة حرارة الفرن ، فكلما كان المقطع كبيراً وحرارة الفرن عالية استمرت الحرارة مدة أطول وقد تستمر أكثر من ١ ساعة ، ولذا يجب إخراج الرستو قبل تمام النضج بحوالى ٥ - ١٠ دقائق . ويترك حوالى ٢٠ دقيقة حتى تهدأ حرارته وتتأسك أليافه وتستقر العصارات داخله ، فيصير من السهل تقطيعه . ويستعمل سكين كبير حاد وشوكة كبيرة خاصة . وتقطع الفخذة بالعرض أى بعكس اتجاه الألياف إلى شرائح سمك ١ بوصة . (٢ سم) حتى لا تتفتت كما هو مبين بالشكل .

• يفضل لف الرستو بورق زبد مزدوج أو فويل بعد إخراجها من الفرن ، فهذا يعمل على طراوته واحتفاظه بعصاراته . قبل تقطيعه .

إرشادات :

• يمكن الاستغناء عن القاعدة السلك إذا كان مقطع اللحم به عظم يتركز عليه المقطع ويحميه من الاحتراق مثل الفخذة والكف بالعظم والضلوع . أما المقاطع الخالية من العظم فيفضل وضعها على القاعدة السلك حتى لا يحمر السطح السفلى كما ذكر سابقاً وتصير الطريقة تحميراً ، ويختلف الطعم عن الرستو ، وقد يستغنى عن الجزء الجاف المحترق فيزيد الفقد ويصعب تقطيعه بعد ذلك .

• إذا كانت الفخذة جامدة الألياف ويشك في عدم نضجها بالطريقة السابقة ، فإما أن تنقع لمدة ١٢ ساعة في صلصة فرنسية (توضع في التلاجة) وذلك قبل طهيها . وإما أن توضع في الصاج مباشرة ويضاف إليها قليل من الماء وتغطي بغطاء أو بالفويل حتى تنضج في الأنجرة المتصاعدة وتلين ، ثم تكشف وترش بالسمن والتوابل حتى يحمر سطحها ، قبل إخراجها من الفرن بحوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة . (أى الجمع بين الحرارة الرطبة والحرارة الجافة في طهيها) .

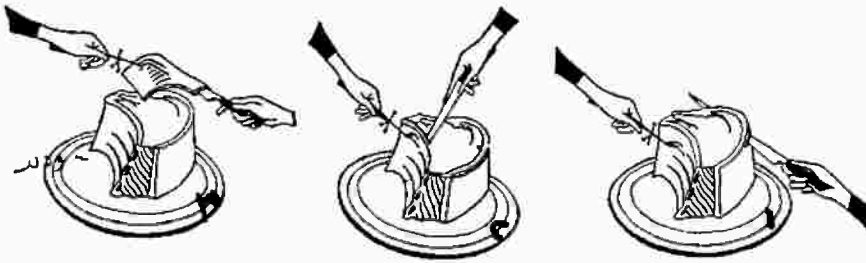
• الدهن المنصهر من الفخذة الضأن له نكهة قوية لا يحبها البعض ، ولذا فقد تعمل البطاطس الرستو في صاج مستقل مدهون بالسمن حتى لا تكتسب طعم دهن الضأن .

● يفضل البعض وضع الرستو في فرن حار أولاً لسرعة تحمير السطح وجس العصارات وهذه الطريقة تؤدي إلى سرعة تبخر الماء وشدة انكماش الرستو وجفافه ، وزيادة انصهار الدهن واحتراقه وتناثره على جوانب وقاع الفرن ، خاصة إذا كان الصاج صغيراً ويتصاعد دخان كثيف يتلف الرستو والفرن والمطبخ .

المتبق من الرستو الناصح : يحفظ من الجفاف بلفه في ورق زبد ووضعه في كيس بلاستيك أو لفة بالقويل ويحفظ في الفريزر ، ويجب إخراجهم قبل ميعاد تناوله بفترة حتى يلين ويؤكل بارداً ، أو يعرض بضع دقائق للبخار المتصاعد من طهي الأطعمة الأخرى كالأرز مثلاً ويؤكل دافئاً .

منوعات :

- رستو الضأن بالثوم : تعمل شقوق بالسطح العلوي للفخذة ويغرز بها ٤ - ٥ فصوص ثوم صحيحة مقشرة وتعمل كالسابق ، وتؤدي هذه الطريقة إلى تسرب كمية أكبر من عصارات اللحم ، ولكنها تساعد على سرعة نضجه .
- رستو الكندوز : تطبق طريقة رستو الضأن على المقاطع اللينة اللحم الكندوز .
- رستو البتلو : تختار قطعة واحدة من الفخذة أو الكتف أو الضلوع أو بيت الكلاوى البتلو ، وتدهن جيداً بالسمن لافتقار البتلو للدهن ، وقد يغطي أولاً بورق مدهون حتى لا يجف في الفرن ويكشف في النهاية لتحمير السطح وتزيد مدة نضج الرستو البتلو عن الضأن بحوالي ٢٠ دقيقة لزيادة نسبة النسيج الضام به .



طريقة تقطيع رستو الضلع

أكياس الفرن Oven Bags :

هي أكياس من البلاستيك الذي يتحمل حرارة الفرن المرتفعة ، مختلفة الأحجام ، يوضع بها اللحم أو الطيور أو السمك ، صحيحة أو مقطعة وتقف (بدلاً من ورق الزبد) فتحمي الأطعمة من الجفاف والاحتراق وتحفظ بطراوتها ونكهتها الجيدة .

رستو الكتف الضأن المحشو (أطباق راقية)

(يكفي ٦ - ٨ أشخاص)

الحشو الزائف :

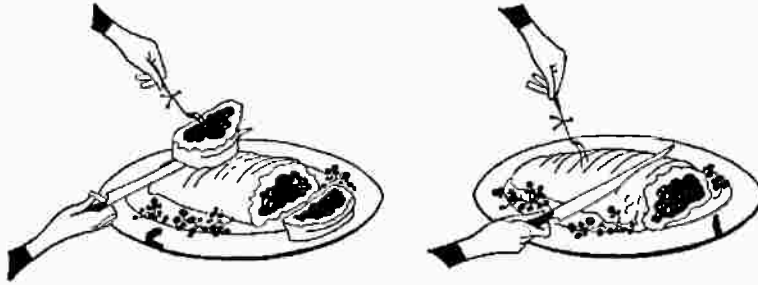
١ - ١ كوب فتات خبز أفرنجي بايت
بيضة مخفوقة قليلاً ، ١ ملعقة كبيرة سمن
١/٢ ملعقة شاي قرفة ، ١/٢ ملعقة شاي جوزة الطيب

المقادير :

كتف ضأن خال من العظم .
يزن حوالي ١ ١/٢ - ٢ ك
ملح ، فلفل ، بهار أو جوزة الطيب

١/ ملعقة شاي ملح ، ١/ ملعقة شاي فلفل
٢/ ملعقة كبيرة بقدونس مفري -- بشر وعصير ليمونة

يجهز : صاج فرن مناسب ، ورق زبد
أو فويل أو كيس فرن



رستو الكتف الضأن المحشو

الطريقة :

- ١ - يخلى الكتف من عظمة اللوح والعظام الأخرى (يقوم بذلك الجزار) ويغسل ويخفف .
- ٢ - تخلط مقادير الحشو جيدًا لعجينة لينة نوعًا .
- ٣ - يفرد الكتف ويرش خفيفًا بالملح والفلفل وبشرة خفيفة من جوزة الطيب .
- ٤ - يسط عليه الحشو مع ترك حوالى ٢ سم من الأطراف بدون حشو .
- ٥ - يلف على شكل أسطوانة ، ثم يلف فى ورقة زبد مدهونة . أو الفويل المدهون ، أو كيس فرن . ويوضع فى فرن متوسط الحرارة (يتم النضج هنا بالبخار المتصاعد من الكتف داخل الورقة) .
- ٦ - يترك حتى يتم النضج لمدة ١ - ٢ ساعة مع تقلبيه .
- ٧ - ينزع الورق قبل تمام النضج بحوالى ١٠ - ١٥ دقيقة ويرش الرستو بالملح وبالزبد المتساقت ويترك حتى يحمر السطح .
- ٨ - يقدم مع بطاطس رستوكما فى الفخذة الضأن أو مكرونة إسباجنى بالزبد أو أرز بالخلطة ، ويقدم معه الجرينى وطبق من السلطة الخضراء كوجبة مرتفعة القيمة الغذائية والبروتين .

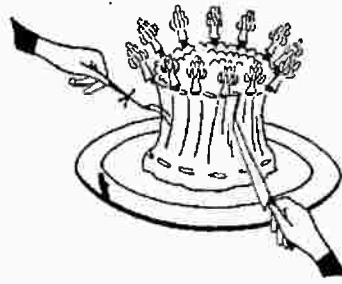
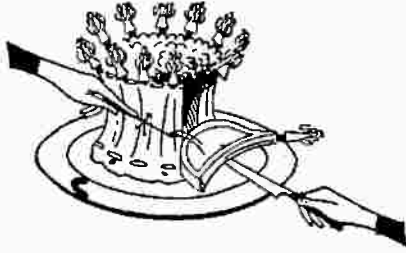
إرشادات :

- يمكن إخلاء عظمة اللوح فقط ويلف الكتف بدون حشو على شكل أوزة كاذبة ويقوم بذلك (الجزار) ويتم كالمسابق .
- رستو البتلو المحشو الملقوف : تختار قطعة لحم مفرودة من لحم البطن البتلو أو الكندوز الصغير أو من الكتف أو الفخذ . تدق خفيفًا بالنشابة لسمك ١ سم وتبتل جيدًا بالملح والفلفل والقرقة . يحشى بالحشو الزائف ويتم كما فى رستو كتف الضأن المحشو .

رستو تاج الضلوع الضأن أو البتلو (أطباق راقية)

- ١ - يشتري مقطع ضلوع (١٢ ريشة) ضأن أو بتلو وتفصل منه عظمة القص (يقوم بذلك الجزار) .
- ٢ - تشق أطراف الضلوع العليا بعضها عن بعض لمسافة بوصة وتفتح قليلا من أسفل بحيث يسهل لفها على هيئة دائرة . وفى نفس الوقت تظل الضلوع متصلة بعضها ببعض .
- ٣ - يكحت طرف كل كستلية من الجلد الملصق بها لحوالى بوصة (بعد النضج تغطى هذه الأطراف بالورق المزخرف الخاص المعروف بالفريلز Frills أو بورق شيكولاتة فتبدو كالتاج كما هو مبين بالشكل .

- ٤ - يتبل المقطع جيدًا بدعكه بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
- ٥ - توضع سلطانية صغيرة مقلوبة على صينية أو صاج حجمه مناسب ، ويلف حولها مقطع الضلوع على شكل مستدير يشبه التاج بحيث تكون الجهة العظيمة للضلوع للخارج ويربط في هذا الوضع بحيط متين أو دويارة .
- ٦ - تغطي أطراف الضلوع بورق زبد مدهون . أو فويل يحميها من الاحتراق في أثناء النضج .
- ٧ - يوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ١ - ٢ ساعة أو حتى يتم نضجه مع تغطيته بالسمن المتساقط عدة مرات .
- ٨ - يفك الحيط وينزع الورق ، ويرفع التاج باحتراس ويوضع على طبق كبير مسطح . (ينظر الشكل) .
- ٩ - يملأ الوسط بأرز بالخضر السوتية ساخنة (مكعبات جزر وبسلة وبطاطس - ينظر الباب الرابع) .



رستو تاج الضلوع (الريش)

- ١٠ - تغطي أطراف الضلوع بالفريزلز أو يلف عليها ورق شيكولاتة مفضض ويقدم ساخناً .
- ملحوظة : يكفي هذا المقدار من ٦ - ٨ أشخاص نظرًا لارتفاع نسبة العظم بالضلوع ، وقد يقدم الأرز منفردًا حتى يسهل تقطيعه كما هو مبين بالشكل .

رستو شرائح اللحم (يكفي ٤ أشخاص)

(يطهى في الورق أو كيس الفرن الخاص)

تطبق هذه الطريقة على شرائح اللحم اللينة من بيت الكلاوى والضلوع في الضأن . والفليتو والأنتركوت في البتلو والكندوز الصغير .

ومن مميزات أن الشرائح تقدم بمحتوياتها كما هي مغلفة بورق الشيكولاتة ، أو الفويل ، أو الورق البني السميك . أو كيس الفرن الخاص الذي طهيت فيه .

المقادير :

١ ك لحم بتلو أو كندوز صغير فليتو أو أنتركوت	٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
مقطع إلى ٤ شرائح كبيرة سلك الواحدة ٢ سم	٤ قطع ورق كبيرة طولها ٣٥ - ٤٠ سم
ملح - فلفل - جوزة الطيب - قرفة	وعرضها ٢٥ سم (ورق شيكولاتة أو فويل أو ورق سميك
بصلة مبشورة (وقد يستغنى عنها)	مزدوج) أو كيس الفرن الخاص

الطريقة :

- ١ - تبيل شرائح اللحم بالملح والفلفل وجوزة الطيب والقرفة والبصل المبشور .
 - ٢ - توضع كل شريحة لحم على قطعة ورق بحيث تبعد قليلاً عن منتصفها حتى يمكن ثني الورقة عليها . فيتكون مستطيل مفتوح من ٣ جوانب .
 - ٣ - تطوى الجوانب الثلاثة إلى الداخل بحيث تقفل جيداً حتى لا تتسرب العصارات إلى الخارج . وتحفظ الشرائح المغلفة في الثلاجة لحين ميعاد طهيها .
 - ٤ - ترص الشرائح في صينية أو صاج ، وتوضع في فرن حار نوعاً ١٩٠ (٣٧٥ ف) لمدة ٥٠ - ٦٠ دقيقة . وقد تشوى كما هي مغلفة على الفحم المتوهج أو أسفل شواية الفرن فتنضج في الأبخرة المتصاعدة من اللحم والبصل .
 - ٥ - إذا أريد تحمير السطح يقص الورق من المنتصف لتعريض سطح اللحم سريعاً لحرارة الشواية المرتفعة .
 - ٦ - تقدم كل ورقة على طبق كما هي فتحفظ بحرارتها ، وتفتح بقص الوسط بشكل خطين متقاطعين أو من أحد الجوانب .
- تؤكل مع الخلاصة المتخلفة منها والتي تكسبها ليونة - يقدم معها سلطة خضراء وبطاطس مشوية بالزبد كوجبة متزنة كاملة .

رستو اللحم المفروم

الرستو المفروم من أفضل الطرق لطهى اللحوم الجامدة الألياف وخاصة اللحم الكندوز ، أما اللحم الضأن فنظراً لارتفاع نسبة الدهن به ولا يباع مشفى بدون العظم ، فإن وزنه ينقص كثيراً بانصهار الدهن مما يجعله مفككاً . بالنسبة للحم البتلو فلا يحتاج إلى فور ولكنه يعطى رستو ناعم متماسك فاتح اللون ، ولذا يصلح لعمل رستو اللحم المفروم بالبيض المسلوق حتى يعطى حلقات متماسكة عند تقطيعه ، ونكهته ضعيفة وأقل جودة من اللحم الكندوز .

* رستو اللحم المفروم مذكور مع أطباق اللحم المفروم . ص ٢٧٠

رستو اللحم الكندوز الجامد الألياف

تصلح هذه الطريقة لعمل مقاطع اللحم الجامدة الألياف أو الطيور الكبيرة السن التي يخشى أن تنكش كثيراً عند طهيها مباشرة في الفرن كما في الطريقة الأساسية المتبعة في رستو الفخذة الضأن . ولذا تتبع معها طريقة تجمع بين السلق والرستو في الفرن ، وهي طريقة اقتصادية سريعة ، لأنها تأخذ وقتاً أقل في الفرن ويمكن الاستفادة بالمرق المتخلف من السلق .

الطريقة :

- ١ - يعد المقطع المطلوب كما في الطرق السابقة ، ويسلق نصف سلق .
 - ٢ - يرفع المقطع من ماء السلق ويدهن بالسمن إذا كان في حاجة إلى ذلك .
 - ٣ - يوضع في صاج مدهون خفيفاً ويرش بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
 - ٤ - يوضع في فرن حار نوعاً ٢٠٥ م (٤٠٠ ف) . ويتم كما في رستو الفخذة الضأن ويستغرق عادة نصف الوقت .
- * يحتاج هذا الرستو إلى مهارة في تقطيعه ، لأن أليافه تكون أقل تماسكاً من المطهى مباشرة في الفرن .

رستو الحلة Pot Roasting

تختلف طريقة رستو الحلة عن رستو الفرن ، وهى فى الواقع تسبيك أو تشريب بطىء جداً للحم ، ولذا فهى تصلح للمقاطع الجامدة من الكندوز والبتلو ومنها مقطع التليبانكو (العرق) ، ويساعد على تليين المقطع والاقتصاد فى الوقت والوقود ، نفعه عدة ساعات فى صلصة فرنسية أو خليط النقع الآتى الذى يكسبه نكهة جيدة :

١ كوب خل ، ١ ملعقة شاي سكر ، ١ ملعقة شاي قرفة ، ١ ملعقة شاي فلفل - ١ كوب زيت .
تخلط المقادير بالشوكة جيداً ، وتصب على مقطع اللحم . يغطى ويوضع فى الثلاجة لمدة ١٢ ساعة ، وهذا يساعد على ليونته .
= من الطرق الحديثة استعمال خليط النقع المجهز المعبأ فى أكياس على شكل مسحوق ، يعد فى بضع دقائق وينقع فيه اللحم لمدة لا تزيد عن ١ ساعة فقط (ينظر طرق تليين اللحوم) .

المقادير :

١ - ١ ك لحم أحمر كندوز قطعة واحدة	١ ملعقة شاي ملح ، ١ ملعقة شاي فلفل
٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت	عصير واحدة من الطماطم المتوسطة الحجم
ورقة لاورا - ملعقة كبيرة دقيق	١ كوب ماء .
فروشة من الخضر : ٦ جزرة متوسطة الحجم صحيحة ، ٥ بصلة صغيرة صحيحة مقشرة ، ٢ عود كرفس .	
للتقديم : صلصة جريبى - خضر سوتيه .	

الطريقة :

- ١ - يرفع المقطع من خليط النقع ويتبل خفيفاً بالدقيق والملح والفلفل .
- ٢ - يشوح فى المادة الدهنية الساخنة فى إناء مناسب الحجم بغطاء محكم ، بحيث يحمر خفيفاً من جميع الجهات .
- ٣ - يتم النضج بعد ذلك بأحد هذه الطرق : (ينظر شكل ص ٢٤٢)

الطريقة الأولى :

يضاف الماء والملح والفلفل وورقة اللاورا ، وتهدأ الحرارة جداً ويغطى الإناء جيداً . يترك حتى يتم نضج المقطع مع تقلبيه من آن لآخر وإضافة قليل جداً من الماء ، وتتبع هذه الطريقة إذا كان الإناء سميك القاع والغطاء محكم ، وإلا احترق اللحم والتصق بالإناء (يستغرق حوالى ٢ - ٢ ١/٢ ساعة) .

الطريقة الثانية :

وهى أفضل من السابقة ، توضع قاعدة سلك مستديرة الشكل فى قاع الإناء ويرفع عليها مقطع اللحم بعد تحميره وذلك لحمايته من الالتصاق بالإناء والاحتراق ، ويضاف الماء والتوابل كالسابق . يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج كالسابق .

الطريقة الثالثة :

إذا لم تتوفر القاعدة السلك ، يوضع في قاع الإناء بعد تخمير اللحم ، فرشاة من الخضر المتبلية بالملح والفلفل كالجزر والبصل الصحيح والكرفس وتسمى **Mirepoix** . يوضع المقطع على هذه الفرشة ، وتضاف باقي المقادير ويتمم كالمسابق - فرشاة الخضر الصحيحة تحميه من الاحتراق .

الحريفي : تعمل من الخلاصة المتخلفة من طهي الرستو . ويقدم صحيحاً مع خضر سوتيه .

إرشادات :

- لا تستعمل البطاطس ضمن فرشاة الخضر ، لأنها سريعة النضج والتفتت وتعمل على التصاق اللحم بقاع الإناء واحتراقه .
- توضع فرشاة الخضر صحيحة حتى تتحمل مدة النضج الطويلة للرستو ، ويستفاد منها بعد ذلك مع الخضر السوتية .
- إذا أريد إضافة الخضر مقطعة كمكعبات البطاطس والجزر والبسلة تضاف قبل تمام نضج الرستو بنصف ساعة .

استعمال حلة الضغط :

يوضع المقطع احمر على رف حلة الضغط ويضاف السائل والتوابل ويقل الغطاء ، وتتنع التعليقات المرفقة مع الحلة .

مقطع اللحم التليانكو البارد

- ١ - يفضل المقطع البتلو عن الكندوز ، لأنه ينتج شرائح ممتازة متاسكة ناعمة فاتحة اللون من اللحم البارد .
 - ٢ - يفضل ربط المقطع بخيط متين لتقليل انكماشه (الدوبارة تعطي طعمًا غير مستحب) .
 - ٣ - يطهى على نار هادئة جداً كالمسابق ، ويفضل عدم تخميره . مع تقليبه بين آن وآخر ، ويلاحظ أنه يكتسب اللون البني احمر عند تمام نضجه دون أن يتصلب وهذا يجعله سهل التقطيع .
 - ٤ - يفك الخيط ويلف في ورق زبد مزدوج أو فويل حتى لا يحف أو يسود إذا تعرض للجو في أثناء تبريده . يوضع في الثلاجة عدة ساعات وهذا يعمل على تماسك أليافه .
 - ٥ - يقطع شرائح رقيقة جداً سمك ٢ - ٣ ملم وهو بارد تماماً . ويقدم بارداً .
 - ٦ - تعمل جريفي من مخلفات طهي الرستو ، وقد يضاف إليها ورقة جيلاتين مذابة في كوب ماء .
 - ٧ - ترش على سطح الشرائح الباردة فتغطيها بطبقة لامعة تمنع جفافها وأسودادها .
- يعرف هذا النوع من اللحم البارد باللغة الدارجة باسم روزيف **Roast-Beef**

رابعاً : تحمير اللحم

من طرق الطهى السريعة وتصلح بالدرجة الأولى لتحمير اللحوم البتلو اللينة السريعة النضج ، لأنها تفتقر إلى الدهن مثل : الفليتو والأنزكوت والريش والكبد والكلاوى .. إلخ .
اللحم الضأن لا تناسبه هذه الطريقة لارتفاع نسبة الدهن به التى تنصهر بالحرارة وتزيده انكماشاً وتجعله أعسر هضماً ، وقد تحمر بعض أجزاء اللحم الضأن الصغيرة السن القليل الدهن ، ومنها الريش .
اللحم الكندوز الجامد الألياف لا يصلح للتحمير السريع إلا إذا عومل بإحدى طرق تليين اللحوم كأن يفرى مثلاً (الكفتة) .
وتحمر اللحوم بطريقتين هما :

● التحمير البسيط :

ويصلح للمقاطع السريعة النضج واللحم المسلوق والكفتة غير المغلفة بالبيض والبقساط أو النقيطة .
وقد تستعمل طريقة التشويح ، وهى إحدى طرق التحمير البسيط ، وفيها يعرض اللحم سريعاً لحرارة المادة الدهنية المرتفعة نوعاً ، ثم يغطى وتهدأ الحرارة لإتمام النضج بالبخار المتصاعد من عصارة اللحم .

● التحمير الغزير :

ويصلح لتحمير اللحوم النينة والمغلقة بالبيض والبقساط أو النقيطة وغيرها ، أو اللحوم نصف الناضجة .

مزاي ومثالب تحمير اللحوم :

المزايا :

- التحمير يكسب اللحم نكهة جيدة ، ولوناً بنياً مستحباً ، وقشرة صلبة يفضلها الكثيرون ، ويكون ذلك على حساب ليونة اللحم ، إذ يصير أكثر صلابة عن اللحم المسلوق أو المسبك .
- طريقة سريعة لطهى اللحوم التى لا تحتاج إلى إعداد كبير ، أو السابقة التجهيز ، كالهامبرجر المحمد والبفتيك وغير ذلك .

المثالب :

- يضيف التحمير مزيداً من السعرات لغذاء الشخص ، فالجرام من البروتين يعطى ٤ سعرات ، بينما يعطى الجرام من الدهن ٩ سعرات أى طاقة مركزة تؤدي إلى السمنة ، ولذا فهو لا يتناسب من يحشون السمنة .
- اللحم المحمر أعسر هضماً خاصة إذا كان مغلفاً بالبيض والبقساط ، أو النقيطة عن اللحم المسلوق ، أو المشوى أو الرستو ، ولا يصلح للأطفال الصغار أو المرضى أو كبار السن .
- لا بد من الحرص الشديد فى أثناء التحمير البسيط والغزير ، خوفاً من انسكاب المادة الدهنية المنصهرة وما يتسبب عن ذلك من أخطار جسيمة .

- إذا ارتفعت درجة حرارة المادة الدهنية فى أثناء تحمير اللحم ، يحمر سطحه الخارجى بشدة ويحف وقد يحترق فى حين يبقى داخله نيئاً ، وإذا انخفضت درجة حرارة المادة الدهنية عن المطلوب يتشرب اللحم كثيراً من الدهن ويصير ثقيلاً غير مقبول الطعم .

- التحمير لمدة طويلة في المادة الدهنية المنصهرة يؤدي إلى تحللها فتتحول إلى مادة ضارة (أكرولين acrolein) تتلف طعم اللحم الأحمر ، كما يتصاعد دخان كثيف يسبب تهيجاً للجهاز التنفسي للقائمة بالعمل .
 - يحتاج التحمير إلى قلب ومراقبة مستمرة ، وحرص شديد في أثناء العمل . وخبرة بالدرجة الصحيحة للتحمير .
- قطعة لحم أحمر وزن ١٠٠ جم تعطى ١٤٠ سعراً مسلوقه . ٣٠٠ سعراً محمرة .

إسكالوب بانيه Escalope Pané

كلمة فرنسية ومعناها شرائح رقيقة كبيرة من اللحم المغطى بالبيض والبقسماط (مأخوذة من كلمة Pain بمعنى خبز) ، وهو الشائع والمعروف باسم بفتيك بالبيض والبقسماط Breaded Beef steak واللحم البانيه من الأصناف الشهيرة التي تقدم في الفنادق والمطاعم ، واللحم البتلو أفضل أنواع اللحوم لعمله ، وهذا سر نجاحه وذلك لليونة أليافه وسرعة نضجه وتؤخذ الشرائح الرفيعة سمك ١ سم من الفخذة البتلو وقد تؤخذ من بيت الكلاوى الممتاز .

المقادير :

٤ شرائح بتلو كبيرة سمك ١ سم	ملعقة كبيرة دقيق
(حوالى ١ ك لحم أحمر)	١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٨ ملعقة شاي فلفل

للتغطية : بيضة كبيرة - كوب بقسماط أبيض ناعم

للتحمير : ٣ ملعقة كبيرة من الزيت أو السمن الصناعى أو خليط منها .

الطريقة :

- ١ - لنجاح هذا الصنف يجب أن تكون شرائح اللحم حمراء خالية من العروق والجلد والدهن .
- ٢ - تضرب شرائح اللحم خفيفاً بالشابة ، أو شاكوش المطبخ حتى تبقى مسطحة بحيث لا تتمزق أنسجتها .
- ٣ - يشق المحيط الخارجى للشريحة بالسكين لعمق ١/٢ سم وعلى أبعاد حوالى ٣ سم وهذا يساعد على عدم تقوس اللحم في أثناء التحمير .
- ٤ - تغطى الشرائح خفيفاً بالدقيق المتبل بالملح والفلفل وهذه الخطوة هامة . لأن الدقيق يمتص الماء السطحى فيعمل على جفاف اللحم قبل تغطيته بالبيض والبقسماط ويثبت عليه الغطاء .
- ٥ - تخفف البيضة بملعقة صغيرة من الزيت أو اللبن ، وتمزج جيداً بشوكة في طبق مسطح .
- ٦ - تغمس الشريحة باحتراس في البيض أو تدهن من جهتيها بالبيض باستعمال فرجون البسكويت .
- ٧ - ترفع بواسطة شوكة وتهز خفيفاً للتخلص من البيض الزائد .
- ٨ - تفرد طبقة سميكة من البقسماط على ورقة زبد ، وتوضع عليها شريحة اللحم مفردة ، ثم ترفع أطراف الورقة بما عليها من بقسماط لتغطية السطح العلوى للشريحة بالبقسماط . مع الضغط عليها خفيفاً بالسكين لتثبيت الغطاء .
- ٩ - ترفع على طبق مسطح أو لوحة خشب ويضغط عليها ثانية بالسكين للتخلص من البقسماط الزائد من الجهتين .

١٠- تجهز باقى الشرائح بنفس الطريقة وتترك ١ ساعة قبل تحميرها ، وهذا يساعد على تماسك الغطاء وجفافه نوعاً . وقد تترك فى الثلاجة حتى موعد تحميرها وتقديمها .

١١- يوضع الزيت أو السمن فى طاسة كبيرة متينة وترفع على النار .

١٢- تختبر حرارة المادة الدهنية بوضع مكعب صغير من الخبز أو عود من البقدونس فإذا سقط فى القاع كانت المادة الدهنية باردة ، وإذا اصفر دل على أن حرارتها مناسبة ، وإذا احترق مباشرة كانت شديدة الحرارة ، وتبعد الطاسة عن النار حتى تهدأ (ينظر التحمير - الباب الثالث) .

١٣- توضع الشرائح باحتراس فى الزيت الساخن ، وبعد تحمير السطح السفلى (٣ - ٥ دقائق) تقلب باستعمال ماسك أو ملعقة وشوكة لتحمير السطح الثانى ، مع تهدئة الحرارة نوعاً حتى ينضج منتصف الشريحة قبل احمرارها تماماً (٣ - ٥ دقائق أخرى) .

١٤- ترفع وتوضع على ورق يمتص الدهن الزائد .

١٥- ترص الشرائح فى طبق وتجميل بالبقدونس وتقدم ساخنة مع خبز وسلطة خضراء كوجبة كاملة . وقد يستبدل الخبز ببطاطس محمر .

إرشادات :

تحضير البقسماط الناعم : تخفف شرائح الخبز الأفرنجى فى الفرن ، توضع على منضدة أو لوحة خشب ، ويضغط عليها بالنشابة بقوة حتى تنفتت وتنعم ، أو تفرم بالمفرمة . تنخل وتستعمل .

● اختصار خطوة : تبلى شرائح اللحم السابقة بعصير البصل والتوابل والبيض المخفوق ، تترك حوالى ١/٢ ساعة ثم تغطى بالبقسماط وتنعم كالسابق .

بانيه اللحم الكندوز

نعد الشرائح كما فى اللحم البتلو وتبلى بعصير البصل والتوابل وترص فى صينية كبيرة ، توضع على نار هادئة ، ويثقل عليها خفيفاً بغطاء حتى تبقى مفرودة ، تترك حتى تشرب عصاراتها (حوالى ١٠ - ١٥ دقيقة) ، تبرد وتغطى بالبيض والبقسماط وتتم كالسابق . وهذا لتليينها فتنضج فى وقت قصير دون أن تقوس ، ولكنها لا تصل إلى جودة اللحم البتلو .

ريش بتلو بانيه (كستليتة)

تستعمل الريش البتلو كما تصلح ريش الضأن الصغير القليل الدهن .

١ - يكحت الطرف العظمى للريشة من الجلد وتضرب خفيفاً بالنشابة . تتمم كما فى الإسكالوب بانيه السابق .

٢ - بعد التحمير يحمل طرف العظمة بورق الشيكولاتة أو الفريز ، وتقدم الريش الساخنة على مكرونة اسباجتى بالزبد والجبن

الرومى المبشور . تجميل بعود من البقدونس .

إسكالوب بانيه على الطريقة الفرنسية

بالجين البارميزان Parmesan

- ١ - تختار شرائح رفيعة من الفخذة البتلو سُمك ١ سم ، أوريش بتلو بنفس مقادير الإسكالوب بانيه السابق ، وزيادة ٤ ملاعق كبيرة من جبن بارميزان .
- ٢ - تضرب الشرائح خفيفاً بالشبابة وتبتل بالملح والفلفل .
- ٣ - تغطى من الجهتين بالجبن البارميزان المبشور ناعماً مع الضغط عليه باليد حتى يلتصق بالشرقة ، ويمكن استعمال الجبن الشيدر cheddar أو الرومي المبشور .
- ٤ - تغطى الشرائح بعد ذلك بالبيض والبسماط وتتمم كما في الإسكالوب بانيه السابق .
- ٥ - تصفى المادة الدهنية من الطاسة تماماً ، وترص الشرائح بعد تحميرها وتغطى وتترك على نار هادئة جداً لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ، أو ترص في طبق فرن وتغطى وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضجها بالبخار المتصاعد من عصائنا .
ملحوظة : تغطية الشرائح وطهيها على نار هادئة يجعلها أكثر ليونة فلا تكسب القشرة الصلبة كما في الإسكالوب بانيه السابق ، ويمكن كشف الغطاء في نهاية المدة حتى تجف وتستعيد صلابتها المرغوبة . تصلح هذه الطريقة أيضاً للحم الكندوز الصغير .

شرائح البتلو على الطريقة الألمانية

Wiener Schnitzel (Veal Steak)

نعرف شرائح البتلو بالألمانية باسم فير شنتزل ، وأصلها من فيينا بالنمسا .

المقادير :

٤ شرائح بتلو من الفخذة سُمك ١ سم	ملعقة كبيرة فلفل أحمر أرناؤوطي
١ ملعقة شاي ملح ، ١ ملعقة شاي فلفل	١ كوب مرق مغلي
قليل من الدقيق للتبيل	عصير ليمونة
ملعقة كبيرة سمن	بققدونس للتجميل

الطريقة :

- ١ - تجهز الشرائح كما في الإسكالوب بانيه ، وتبتل بالملح والفلفل والدقيق .
- ٢ - يسخن السمن في طاسة ويقلب فيه الفلفل الأحمر أولاً لمدة ١ - ٢ دقيقة .
- ٣ - تشوح شرائح اللحم المتبلة في السمن من الجهتين لمدة ٤ - ٥ دقائق فتلون الأحمر للفلفل .
- ٤ - يضاف إليها في نفس الطاسة المرق المغلي ، وتهدأ الحرارة وتغطى الطاسة . تترك حتى تشرب الشرائح المرق وتلين ويتم نضجها .
- ٥ - يضاف إليها عصير الليمونة وتترك لمدة دقيقة ، ترفع وتقدم ساخنة وتجميل خفيفاً بالبقدونس .

إسكالوب ناتير Escalope Nature

أى شرائح اللحم المطهى على طبيعته دون أى إضافات أخرى كالبانيه وغيره . وهو من أنواع اللحم الراقبة الغالية الثمن الشائعة التقديم فى الفنادق والمطاعم . وتؤخذ الشرائح السميكة (٢ - ٣ سم) من مقاطع اللحم الممتازة البتلو أو الكندوز الصغير كالفلينو والأنزكوت وغيرها .

وطريقة الطهى المتبعة من أسهل وأكثر الطرق استعمالاً فى طهى اللحوم الممتازة حتى تحتفظ بليونتها ونكهتها الجيدة ، والطريقة تجمع بين التشويح والتشريب السريع وتتوقف مدة الطهى على ليونة وسمك الشريحة ودرجة الآكلين .

المقادير :

ملعقة صغيرة زبد أوزيت جيد النوع
ملح ، فلفل
جربني : تصنع من مخلفات الطاسة .

١/٢ ك لحم فليتو أو أنزكوت أحمر
يقطع شريحتان سمك الواحدة ٢ - ٣ سم

الطريقة :

- ١ - نظراً لليونة الشريحة يكتفى بالضغط عليها باليد لبسطها نوعاً بحيث تبقى سميكة ، وقد تشق الأطراف حتى لا تنفوس .
 - ٢ - لا تبخل ، فالملاح يساعد على تسرب العصارات فى أثناء نضجها ويعمل على جفافها .
 - ٣ - يسخن الزبد أو الزيت خفيفاً فى طاسة متينة وتفضل التيفال . تشوح الشريحة سريعاً لمدة دقيقة واحدة لكل جهة .
 - ٤ - تهدأ الحرارة وتعطى وتترك حتى تنضج سريعاً وتشرب عصاراتها ، وتطهى كالألى :
- ناقصة النضج Rare أو كما هى معروفة بالفرنسية Saignante ، لمدة ٣ - ٤ دقائق (مذكورة فى الرستو) .
 - متوسطة النضج Medium ، لمدة ٦ - ٨ دقائق .
 - تامة النضج Well done أو كما تعرف بالفرنسية بيان كويت Bein-cuite

- ٥ - ترفع الشريحة وتبخل ، تضاف ملعقة كبيرة من الماء لمخلفات الطاسة وتكحت بالملعقة وتقلب هذه الصلصة البنية على النار لمدة دقيقة . تصب الجربني على الشريحة الناضجة ، وتقدم ساخنة تماماً .
- ٦ - يقدم معها خضر سوتيه ، وسلطة خضراء كوجبة ممتازة مرتفعة الثمن .
- هـ يستغنى عن المادة الدهنية إذا كان اللحم محتوياً على بعض الدهن .

الشرائح المجمدة :

تطهى بنفس الطريقة ، توضع الشرائح وهى مجمدة على نار هادئة حتى ينصهر الثلج وينشرب اللحم الماء . تضاف قطعة صغيرة من الزبد وتقلب الشريحة حتى تحمر خفيفاً ، تعمل الجربني على مخلفات الطاسة وتقدم كالسابق .

خامساً : شى اللحوم Broiling or Grilling

الشى كالتحمير هو أحد طرق الطهى السريعة بالحرارة الجافة ، ويعتبر الطريقة الوحيدة التى تستخدم فيها الحرارة المباشرة ومعظم الشى يتم بالحرارة المشعة ، ويتم جزء منه بالتوصيل ، أى بانتقال الحرارة إلى اللحم من الفحم المتوهج أو لهب الموقد أو أسلاك الكهرباء المتوهجة .

القيمة الغذائية والاقتصادية للحم المشوى :

- ١ - يفضل معظم الناس اللحوم المشوية ، فنميزانها أن الدهن ينصهر ويتساقط من اللحم باستمرار فى أثناء الشى ، فيكسبه ليونة ونكهة مستحبة وفى نفس الوقت يفقد اللحم جزءاً كبيراً من الدهن مما يجعله شهيئاً خفيفاً سهل الهضم .
- ٢ - يحتفظ اللحم المشوى بقيمته الغذائية أفضل من اللحم المسلوق أو المسبك وخاصة مجموعة فيتامين ب المذابة فى الماء .
- ٣ - اللحم المشوى سريع الإعداد ولكنه غير اقتصادى إذا نظرنا إليه من جهة الكمية التى يجب أن يأكلها الفرد منه خاصة إذا كان بالعظم كالكستلينة ، فلا تقل الكمية عن ٣٥٠ جم (١ كيلو) ولا يتخلف منه خلاصة يمكن الاستفادة بها ، ومن جهة أخرى لا يحتاج اللحم المشوى إلى إضافات كالأصناف الأخرى ، مثل اللحم بالصلصات البنية وغيرها ، أو اللحوم المفرية وما يضاف إليها من بيض أو فتات خبز وخلافه تزيد من كميتها .

درجة الحرارة المناسبة لشى اللحم :

شى اللحم باستخدام حرارة شديدة يعمل على تكوين قشرة خارجية صلبة جامدة تمنع وصول الحرارة إلى الأجزاء الداخلية خاصة إذا كانت سمكة فتبقى نيئة ، وقد تحترق الطبقة الخارجية إذا تعرض اللحم طويلاً للحرارة المرتفعة ، ويصير جافاً غير مقبول الطعم ، وبالتالي تتأثر كثيراً مجموعة فيتامين ب وبروتينات اللحم وتحلل دهونه . وقد أثبتت الدراسات والتجارب أن شى القطع الصغيرة من اللحم على نار مرتفعة نوعاً ، ودرجة حرارة متوسطة إلى منخفضة نوعاً بالنسبة للقطع الكبيرة أو السمكة هى المفضلة دائماً . ولا يعرض اللحم للحرارة المرتفعة إلا فى حالة الرغبة فى الحصول على لحم غير تام النضج ، أى ناقص النضج ، فيعرض لفترة قصيرة حتى يحمر السطح الخارجى سريعاً فى حين يبقى اللحم ليناً ناقص النضج من الداخل .

اللحوم الصالحة للشى :

أفضل اللحوم للشى هى اللحم الضأن لدقة أليافه ولاحتوائه على الدهن الذى يجعل اللحم ليناً محتفظاً بعصارته ولحم الحمل (القوزى) ممتاز فى الشى ، ولحم الكندوز الصغير أيضاً يصلح للشى خاصة المقاطع اللينة منه ، أما اللحم البتلو فلا تناسبه طريقة الشى لافتقاره إلى الدهن ، وعند شيه تؤخذ القطع من بيت الكلاوى الذى يحتوى على بعض الدهن كالفليتو والأنزكوت وغير ذلك .

طرق شى اللحم

أولاً : الشى على الفحم Charcoal-Broiling :

وهو أقدم طريقة استعملت لإنضاج اللحم ، ويتميز اللحم المشوى على الفحم بنكهة شهية ، وإن كان من الصعب الآن تنفيذ هذه الطريقة فى المنزل لما تتطلبه من معدات خاصة ، وجهد كبير لتجهيز الفحم ، ودراية بطريقة إيقاده ، والوقت الصحيح لشى اللحم عليه ، فن الخطأ شى اللحم والفحم مازال مشتعلًا وألسنة اللهب تتصاعد منه ، بل يجب الانتظار حتى يخفئ اللهب ويتوهج الفحم ويبدو لونه رمادياً .

وشى اللحم داخل المنزل ليس صحيحاً ويسبب كثيراً من المضايقات لأفراد الأسرة بسبب تصاعد الدخان الكثيف ، وانتشاره فى أرجاء المنزل . وعادة تمارس طريقة الشى على الفحم فى حالة وجود شرفة كبيرة مفتوحة بالمنزل أو حديقة ملحقة به . ويطلق على الشى فى الأماكن المكشوفة باريكيو Barbecue وتختصر (Bar-B-Q) (أى وليمة شواء على الأسياخ فى الهواء الطلق) . وتجرى عملية الشى على الفحم فى الهواء الطلق فى المناسبات التى يجتمع فيها أفراد الأسرة والأصدقاء ويشترك الجميع فى تجهيز اللحم والأدوات ، ويقوم رب الأسرة عادة بإيقاد الفحم وشى اللحم .

استبدال الفحم بالموقد :

قد يستبدل الفحم بلهب الموقد فتوضع عليه صفيحة مسطحة أو صاج متين قديم لا يزيد ارتفاع جدرانه على ١ سم حتى تتركز عليه الأسياخ فى أثناء الشى . يسخن الصاج جيداً على لهب الموقد ويدهن خفيفاً بالزيت ، ويشوى عليه اللحم مباشرة أو على الأسياخ ، وهذا أيضاً يتصاعد منه دخان يسبب اتساخ المطبخ والموقد . ويوجد أنواع متعددة من الشوايات البسيطة التى يمكن استعمالها على الموقد ومنها الشواية السلك المزودة المعروفة بالشباك ، كما توجد أنواع متطورة من شوايات الفحم التى يصلح استعمالها فى الهواء الطلق .

ثانياً : الشى فى "الطاسة" Pan - Broiling :

وهو الطريقة العملية السهلة الإستعمال الآن ، وإن كان البعض يفضل نكهة اللحم المشوى على الفحم ، ومن الممكن إكساب اللحم المشوى فى الطاسة هذه النكهة ، وذلك بوضع قطعة فحم متوهجة على اللحم بعد شيه وتغطيته (توضع قطعة الفحم على اللهب حتى تحترق وتتوهج) .

وتصلح الطاسة لشى شرائح اللحم الرقيقة التى يقل سمكها عن ١/٢ سم والقليلة الدهن أيضاً فتحفظ بعصارتها ولا تتعرض للجفاف كالشى على الفحم ، كما تصلح لشى الكباب والكفتة والهامبرجر وغير ذلك ، وتختار طاسة ثقيلة من الألومنيوم أو التيفال .

طريقة الشى :

- ١ - تدهن الطاسة خفيفاً بالزيت ، وتوضع على النار حتى تسخن جيداً .
- ٢ - يجهز اللحم المراد شيه ويدهن خفيفاً بالزيت باستعمال فرجون . يوضع فى الطاسة الساخنة ، وتهدأ الحرارة نوعاً حتى يتم شى السطح السفلى مع عدم تغطية الإناء .
- ٣ - عندما تظهر قطرات دم على السطح العلوى للحم ينتظر لمدة ١ - ٢ دقيقة أخرى ، ثم يقلب بماسك أو ملعقتين حتى لا تتسرب عصاراته ويحجم إذا وخز بالشوكة .

- ٤ - يترك حتى يتم شئ السطح الآخر وتظهر قطرات الدم على السطح العلوى مرة أخرى فيقلب ثانية حتى يتم نضجه ، وتوقف درجة النضج على رغبة الأفراد .
- ٥ - كلما تجمع الدهن المنصهر في قاع الطاسة يجب تصفيته حتى لا تتحول طريقة الشئ إلى تخمير في المادة الدهنية ، ويتغير تبعاً لذلك الطعم المميز للشئ . يوجد بالأسواق قواعد سلك مستديرة صغيرة توضع في قاع الطاسة ، ويرص عليها اللحم فتمنع اتصاله بالمادة الدهنية المتساقطة .
- ٦ - لا تبلى شرائح اللحم المشوية في الطاسة إلا بعد تمام نضجها ، فترش بالملح والفلفل وتقدم ساخنة .

ثالثاً : الشئ في الفرن Oven-Broiling :

وهو يختلف عن رستو الفرن ، ولا يشوى اللحم إلا في الأفران المزودة بشعلة خاصة بالشئ ، وبعض الأفران مثبت بها أيضاً أسياخ متحركة تشبك بها قطع اللحم أو الطيور المطلوب شئها . والحرارة في الفرن تأتي من أعلى وهي عكس الشئ على الفحم أو هب الموقد التي تأتي من أسفل .

طريقة الشئ :

- ١ - تسخن شواية الفرن إلى درجة ١٧٧ م (٣٥٠ ف) أى فرن حار نوعاً .
- ٢ - يعدل رف الفرن المعد للشئ بحيث يكون على بعد ٧ - ٨ سم من مصدر الحرارة (الشعلة العلوية) .
- ٣ - يدهن الرف بالزيت باستعمال فرجون ويرص عليه اللحم المجهز ، ويوضع في الفرن أسفل النار (يجب وضع صاج أسفل رف الشئ لتلقى الدهن المنصهر فلا يتساقط في قاع الفرن ويدخن ويحترق) .
- ٤ - يترك باب الفرن مفتوحاً قليلاً (موارباً) حتى لا تتراكم الأبخرة المتصاعدة على سطح اللحم وتؤخر نضجه واحمرار سطحه .

رابعاً : الشئ باستخدام الشوايات الكهربائية Electric-Broiler :

أو كما تسمى بالفرنسية Rotissoire ومنها Rotisserie وهو مكان الشئ ، وهي من الطرق الحديثة للشئ ، والشوايات الكهربائية متعددة الأشكال وسهلة الإستعمال والتنظيف ، وبعض هذه الشوايات مزود بأسياخ متحركة تشبك بها قطع اللحم أو الطيور ، وتدور باستمرار أمام أسلاك الكهرباء المتوهجة . ولذلك تعطى منتجاً شهيئاً متجانس اللون والنضج ، والدهن المنصهر وعصارات اللحم يستقبلها صاج سفلى . ويمكن الاستفادة بها في طهي الخضضر وعمل الصلصات وخلافه ومن عيوب هذه الشوايات أنها تستهلك كثيراً من الكهرباء ، فشريحة اللحم التي تزن ٣٠٠ جم وسمكها حوالى ٤ سم تحتاج إلى ٣٠ دقيقة لشئها . ويمكن تعديل درجة الحرارة حسب السمك والحجم .



شرائح اللحم السبكة تكون بعيدة عن مصدر الحرارة (اللحم) حوالى ٨ - ١٢ سم

مشويات اللحم الضأن (كباب مشوى)

المقادير :

خليط للنقع : عبارة عن صلصة فرنسية مكونة من :
١ كوب زيت ، ١ كوب خل ، ورقة لاورا مكسرة ، بصلة
صغيرة مبشورة أو مقطعة حلقات ، ١ ملعقة شاي ملح ،
١ ملعقة شاي فلفل .

١ ك لحم ضأن من الفخذة
أو الكتف أو بيت الكلاوى

الطريقة :

- ١ - تخلط مقادير الصلصة في سلطانية وتحقق جيدا بشوكة أو مضرب .
- ٢ - يقطع اللحم مكعبات متوسطة الحجم (حوالى ٥ سم^٢) وتنقع في الصلصة وتغطى وتحفظ في الثلاجة عدة ساعات أو طول الليل .
- ٣ - تشبك قطع اللحم في الأسياخ بحيث لا يزيد عدد القطع على ٤ (أربعة) في كل سيخ وتكون متقاربة من بعضها حتى تحتفظ بليونتها ولا تتساقط أثناء الشى .
- ٤ - تشوى على الفحم المتوهج ، أو أسفل شواية الفرن ، أو الشواية الكهربائية ، مع تحريك الأسياخ من آن لآخر .
- ٥ - تدهن بالصلصة الفرنسية عدة مرات في أثناء الشى أو بالدهن المنصهر في الصباح بالنسبة لشواية الفرن حتى تنضج ويحمر سطحها (لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة) .
- ٦ - توضع الأسياخ كما هي على طبق ساخن ، أو يسحب اللحم من الأسياخ ويقدم ساخناً ويحمل بالبقدونس .
- ٧ - يقدم مع الكباب المشوى سلطة طحينة وسلطة طماطم بالبصل .

شيش كباب Shish Kebab or (Kabob)

أى شى اللحم ومعه بعض الخضر على الأسياخ . وقد تكون الخضر صحيحة أو مقطعة قطعاً مناسبة .

المقادير :

نفس المقادير السابقة ويزاد عليها الخضر الآتية : ٦ وحدات من الفلفل الأخضر الصغير ، ٦ وحدات صغيرة من البصل ، ٦ وحدات صغيرة من الطماطم .

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم مكعبات كالمسابق ويخلط بالصلصة الفرنسية ويغطى ويترك عدة ساعات في الثلاجة .
- ٢ - يزال عتق الفلفل الأخضر والبذور ويغسل ، ويقشر البصل ، وتغسل الطماطم وتجفف وتترك الخضر صحيحة .
- ٣ - تعد ٣ أسياخ كبيرة ويشبك بها قطع اللحم بالتبادل مع البصل والفلفل الأخضر وتكرر العملية مرتين ، وتترك الطماطم جانباً حتى لا تتساقط عصاراتها طول مدة الشى .

- ٤ - يشوى الكباب كالسابق وقبل إنهاء الشئ بحوالى ٥ دقائق تشبك وحدات الطاطم ، لأنها سريعة النضج .
٥ - ترص الأسياخ على طبق كبير وتقدم كما هى ساخنة على المائدة بعدد الأفراد . يقدم معها أرز وسلطة أو حسب الرغبة .

إرشادات :

● تختلف نكهة اللحم المشوى تبعاً لطريقة التتبيل المستعملة ، فقد يستبدل عصير البصل بثلاثة فصوص ثوم مفرية ناعماً تضاف للصلصة الفرنسية ، أو مستردة ، أو ملعقة كبيرة عصير طاطم وهكذا ، وكما سبق الذكر توجد خلطات تتبيل جاهزة فى شكل مسحوق يضاف إليها ماء ، وينقع بها اللحم عدة دقائق لا تزيد على ساعة ، وهى تكسب اللحم الليونة المطلوبة والنكهة الجيدة .

■ الريش الضأن :

- ١ - تختار الريش التى لا يقل سمكها عن حوالى ٣ سم ويكحت طرف العظمة من الجلد الزائد .
٢ - يشق أطراف اللحم على مسافات حتى لا تنفوس وتدق خفيفاً بالنشابة .
٣ - تنقع فى صلصة فرنسية دون إضافة الملح وتشوى فى الطاسة أو على الفحم كما فى الكباب . تتبل بالملح والفلفل وتقدم ساخنة تماماً .

■ شرائح الضأن :

تفضل من بيت الكلاوى أو الفخذة ، ويجب ألا يقل سمكها عن ٢ ½ سم تشوى كما فى الريش السابقة . وقد تقطع شرائح رفيعة سمك ١ ½ سم وتلف على السيخ بحيث تغطى كل لفة جزءاً من سابقتها فيبدو شكلها كأصابع الكفتة أو السجق .

■ الكبد الضأن :

يقشر الكبد وهو صحيح من الغشاء الرقيق الخارجى وذلك بشقه بالسكين وشده باليد ، يقطع الكبد بسكين حاد إلى شرائح سمك (١ ½ سم) وينقع فى خليط النقع السابق ثم يشوى بإحدى الطرق السابقة .

■ الكلاوى :

تقشر الكبد وتشق نصفين طولاً وينزع الحوض والأنابيب . تدعك خفيفاً بالملح للتخلص من الدم وتغسل جيداً وتتمم كالكبد .

الكفتة المشوية

يختار اللحم الضأن الملبس بالدهن من الفخذة والكتف وغيره ، وينزع الجلد والعروق ويفرم مرة واحدة حتى تكون الكفتة مسامية غير ثقيلة ، وتختلف الكفتة عن الكباب فى طريقة تتبيلها فيضاف إليها قليل من الملح وعصير البصل ولا تتبل بعصير الليمون حتى لا تجف وتتفكك فى أثناء الشئ .

المقادير :

ك ١ لحم ضأن من الفخذة أو الكتف	خليط من عصير البصل والطماطم تبل اليد فيه خفيفا
عصير بصلة متوسطة أو مبشورة ناعماً	في أثناء تشكيل الكفتة على الأسياخ
جوزة الطيب ، قليل من الملح والفلفل	

قد تضاف ملعقة كبيرة أرز مدقوق ناعم يساعد على تماسكها وعدم سقوطها في أثناء الشى على الأسياخ .

الطريقة :

- ١ - توضع المقادير في سلطانية وتخلط جيداً بشوكة أو باليد . تغطي وتترك لحين تقديمها .
- ٢ - تشكل على الأسياخ الكبيرة على هيئة أصابع طولها حوالى ٧ سم بحيث تكون متلاصقة ببعضها ولا يزيد عددها على السبخ عن ٢ أو ٣ وحدات .
- ٣ - يساعد على تثبيت أصابع الكفتة على السبخ بل اليد خفيفاً في خليط من عصير البصل والطماطم وتمرر اليد على الأصابع بطول السبخ حتى يتماسك .
- ٤ - توضع الأسياخ باحتراس على الفحم المتوهج أو ترص على الرف أسفل الشواية في الفرن وتترك دون تحريك حتى يتماسك السطح السفلى للكفتة ولا سقطت من الأسياخ .
- ٥ - تقلب باحتراس لشي السطح الثانى .
- ٦ - يكرر تحريك الأسياخ بعد تجمد الكفتة حتى تنضج (حوالى ١٠ - ١٥ دقيقة) وقد ترش بخليط النقع في أثناء الشى حتى تحتفظ بطراوتها ولا تحترق .
- ٧ - تقدم ساخنة على فرشة من البقدونس .

السجق الطرى الضأن والبقرى

- يجمد بالشوكة وهذا يساعد على سرعة نضجه وعدم انفجاره في أثناء النضج .
- تشبك أصابع السجق بعرضها في الأسياخ وقد يشبك بالتبادل معها وحدات من البصل الصغير المقشر .
 - تشوى على الفحم أو في الطاسة كما ذكر سابقا .

حفظ اللحم المشوى ساخناً

- يرص في طبق فرن ويغطي بطبق أو بالقويل .
- أو يفتح رغيف بلدى طرى ويرص بداخله اللحم المشوى ويغطي الرغيف بورق سميك أو غطاء ويحفظ في فرن دافئ حتى يحتفظ بعصارته ساخناً لحين تقديمه .

تسخين اللحم المشوى البارد

- يرص في صاج ويوضع في فرن حار بضع دقائق أو يوضع في طاسة ساخنة ويقلب سريعاً على نار مرتفعة دون إضافة مادة دهنية حتى لا يتغير طعمه ويتصلب سطحه . وقد يندى خفيفاً بالماء حتى يستعيد طراوته .



اللحم البتلو المفرد المحشو



يخاط الجنب ويلف المقطع في
شاشة ويربط. يسلق في ماء
مغلي حتى ينضج



يثق اللحم على شكل جيب يلاً
بالحشو من الجنب المفتوح



تخلط الخضر واللحم المفرد
والتوابل بالبيض المخفوق



▲ كبد بالصلصة البنية وقالب الكبد المفري



الدجاج المخلّى - تشق الدجاجة بالمقص وتخلّى من العظام ماعدا الرجلين تحشى حسب الرغبة وتغاط وتلف فى شاشة وتسلق أو رستو فى الفرن



سمكة مشوية صحيحة (سالمون - تروت) الشواية المستعملة أسفل



تقلب ويشوى السطح الثانى
لمدة ٥-٦ دقائق أخرى



تشوى القطع على الشواية
المدهونة الساخنة لمدة ٥-٦ دقائق



كباب السمك المشوى تتبل
القطع وتغطى بالزبد



شرائح اللحم الضأن بالبرتقال

مشويات اللحم الكندوز

تتبع نفس طرق شئ اللحم الضأن ، ويشوى اللحم الكندوز الصغير عادة أو المقاطع الممتازة من اللحم الكندوز .
وهناك مقاطع شهيرة من اللحم الكندوز المشوى وتقدم عادة فى الفنادق والمطاعم الراقية . ولا بأس من معرفة أسماء هذه المقاطع :

المقاطع الشهيرة :

١ - الفليه (الفليتو) Fillet :

مقطع ممتاز يؤخذ من داخل الجزء السفلى لبيت الكلاوى . لحمه لين جداً سريع النضج غالى الثمن (تراجع مقاطع اللحم الكندوز) ويقدم من هذا الفليتو :

(أ) مينيت Minute . وهى شريحة رفيعة سريعة النضج لا يستغرق شيها أكثر من دقيقة لكل جهة . ولا يزيد سمكها على ١ سم .

(ب) فليه مينيون Fillet Mignon . وهى شريحة صغيرة مستديرة لينة تشوى سريعاً . وتقدم مع عشب الغراب ويعرف باسم المشروم أو الشامبينون (مذكور فى الفليه المشوى) .

(جـ) شاتوبريان Chateaubriant : وهى أعلى شريحة لحم مشوية . عبارة عن شريحة سميكة كبيرة جداً تكفى الواحدة منها شخصين . وتتخذ من منتصف مقطع الفليتو الكندوز البقرى ، وقد ابتكر عمل هذه الشريحة أحد الطهاة الفرنسيين تكريماً لرئيسه فى العمل الذى كان يسمى Chateaubriand . ويقدم معها عادة بطاطس سوتيه بالزبد والشامبينون وصلصة بنية أو صلصة بيرانيز Béranaise المشتقة من الصلصة الهولندية .

٢ - الأنتركوت Entrecôte :

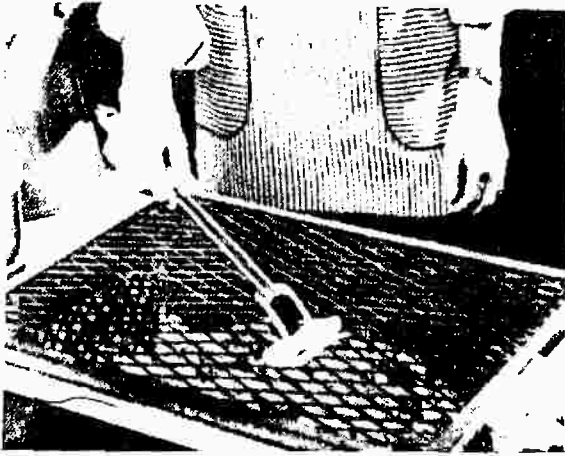
وهى شريحة كبيرة تؤخذ من بين الضلوع السفلية القريبة من بيت الكلاوى . وهى لينة جيدة النكهة ويتراوح سمكها بين ١ - ٢ سم .

٣ - الرستيك Rump steak :

وهى شريحة بيضاوية كبيرة الحجم تؤخذ من نهاية الفخذة (الكولانة) . ويتراوح سمكها بين ٢ - ٤ سم نكهتها ممتازة . ولكنها أقل ليونة من الفليتو والأنتركوت .

فليتو كندوز مشوى (فليه مشوى)

يصلح أيضاً البتلو . وهذا المقطع سريع النضج لا ينقع أو يتبل قبل الشئ .



٢ - دهن الشوايه الساخنة بقطعة دهن

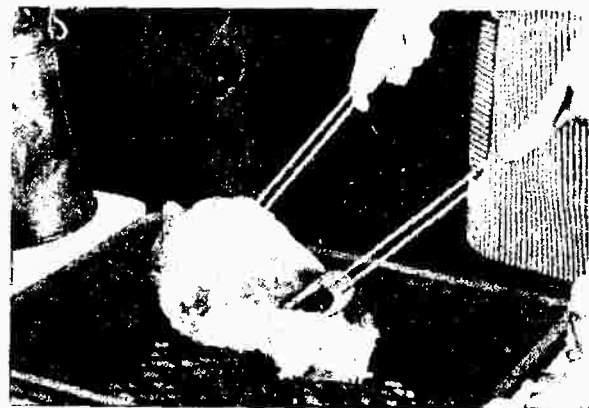


١ - إزالة الدهن الزائد من الشريحة

٤ - ترش الشريحة بالملح والفلفل قبل التقديم



٣ - طريقة تقليب شريحة اللحم الفليه



المقادير :

- | | |
|----------------------------|--|
| ملعقة صغيرة زبد أو زيت ذرة | ٢ شريحة فليتو كندوز تزن الواحدة ٣٠٠ جم (١ ك) |
| قليل من الملح والفلفل | وسمكه ١ ٢ بوصة (٤ ٥ سم) |

الطريقة :

- ١ - نعد الشريحة ونشق طبقة الدهن الخارجية حولها في عدة مواضع حتى لا تنفوس في أثناء الشوى وينزع الدهن الزائد الذي يسبب زيادة اشتعال الفحم أو اللهب (ولا تبلى الشريحة).
- ٢ - ندهن الشوايه أو الطاسة بالزيت أو بقطعة من دهن اللحم تمسك بماسك أو شوكة.
- ٣ - عندما تسخن الشوايه أو الطاسة تماماً نضع شريحة الفليتو ونهدأ الحرارة نوعاً ونترك حتى يشوى السطح السفلى وتظهر قطرات من الدم على السطح العلوى.
- ٤ - نقلب بماسك أو بملعقة وشوكة دون نخزها حتى يحمر السطح السفلى مع مراعاة تصفية المادة الدهنية المنصهرة في الطاسة في حالة استعمالها أولاً بأول (ينظر الشى في الطاسة).

- ٥ - يلاحظ ظهور قطرات دم مرة أخرى على السطح العلوى فتقلب ثانية حتى تصل لدرجة النضج المطلوبة .
- ٦ - ترش الشريحة الساخنة بالملح والفلفل وتوضع في طبق ساخن .
- ٧ - يضاف ملعقة ماء لمخلفات الشئ في الطاسة وتقلب جيدًا على نار هادئة وتصب كمية الصلصة الضئيلة على الشريحة الساخنة ، وتقدم مع خضر سوتية بالزبد (بطاطس جزر - بسلة . إلخ) .
- ٨ - في الأطباق الغربية يقدم معها عشب الغراب المعروف بالمشروم mushrooms ، أو كما يسمى بالفرنسية شامبينون Shampenion ، وهو نوع من الخضر الغربية صغير الحجم يشبه المظلة في شكله وطعمه كالكلأوى .

درجات نضج الفيليه المشوى :

سمك الشريحة	ناقص النضج	متوسط النضج	تام النضج
بوصة (٢ ¼ سم)	٥ دقائق	١٠ دقائق	١٢ دقائق
١ ¼ بوصة (٣ - ٤ سم)	٧ »	١٠ »	١٥ دقيقة
٢ بوصة (٥ سم)	١٠ »	١٥ دقيقة	١٨ دقيقة

الهامبرجر Hamburger

هو نوع من الكفتة المستديرة الشكل شائعة الاستهلاك في أوروبا وأمريكا ، ويصنع من اللحم البقرى وأصله من ألمانيا ، وتعتبر من الأطعمة الشعبية مثل الطعمية عندنا . ويشكل الهامبرجر على هيئة أقراص كبيرة الحجم قطرها حوالى ٦ - ٨ سم وسمكها حوالى ٣ سم ، ويقدم مشويًا ساخنًا مع الخبز الأفرنجى المستدير الصغير أو خبز الساندوتش أو التوست الطازج المدهون بالزبد . ويشوى بإحدى الطرق سابقة الذكر .

لنجاح الهامبرجر :

- يختار اللحم الكندوز الأحمر القليل الدهن ، ويؤخذ من الفخذة أو الكتف .
 - يفرم اللحم مرة واحدة فقط ، ويجب أن يخلط بالمقادير الأخرى بخفة حتى يكون لينًا مساميًا خفيفًا ، اللحم المفروم ناعمًا ينتج هامبرجر ثقيل مصمت .
 - تدهن وحدات الهامبرجر بالزيت أو السمن قبل شيها حتى لا تلتصق بالشواية .
 - لا يقلب الهامبرجر قبل أن يتم شئ السطح السفلى ويقلب مرة واحدة فقط وتهدأ الحرارة حتى ينضج السطح الآخر ، فتقلب الهامبرجر عدة مرات يعمل على انكماشه وجفافه .
 - شئ الهامبرجر في الطاسة يعطى فرصة لحفظه ساخنًا حين تقديمه .
 - يمكن تحضير أقراص الهامبرجر وتلف كل واحدة بعناية في ورق شمعى أو ورق شيكولاتة أو فويل . وتحفظ في علبة في الفريزر ، وهذا يجعله جاهزًا معقدًا للشئ وهو مجعد مباشرة فيسهل صنعه بالنسبة للمرأة العاملة .
- وهناك عدة خلطات للهامبرجر وتكاد تكون مقاديرها الأساسية واحدة والاختلاف في المواد الأخرى المضافة التى تكسبه طعمًا مميزًا .

المقادير رقم ٣

- ١ ك لحم كندوز أحمر مفري
- بصلة مبشورة
- بيضة مخفوقة قليلا
- ٢ ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفروم ناعم
- ملعقة كبيرة صلصة طماطم علب
- ١ ملعقة كبيرة سمن
- ١ ملعقة شاي مسردة . ملح . فلفل

المقادير رقم ٢

- ١ ك لحم كندوز أحمر مفري
- بصلة مبشورة
- بيضة مخفوقة قليلا
- ملعقة كبيرة فئات خبز بايت
- ١ كوب لبن
- ملح . فلفل . جوزة الطيب

المقادير رقم ١

- ١ ك لحم كندوز أحمر مفري
- بصلة مبشورة
- بيضة مخفوقة قليلا
- بطاطس متوسطة نيئة مبشورة
- ١ ملعقة كبيرة سمن
- ملح . فلفل . جوزة الطيب

للتقديم : خبز أفرنجى صغير مستدير أو « ساندوتش » أو شرائح خبز أفرنجى (رغيف صندوق) .
للتبيل : على المائدة فى أثناء الأكل : مسردة (معجون) كتشب (صلصة طماطم)

الطريقة :

- ١ - تخلط المقادير المختارة (٣ ، ٢ ، ١) فى سلطانية وتقلب بخفة باستعمال شوكة .
 - ٢ - يقسم الخليط أربعة أقسام تشكل على هيئة كرات كبيرة ، تلف الكرة فى فوطة مبللة ويضغط عليها بنشابة أو عرض الساطور فتبط وتأخذ شكلا مستديرا قطره حوالى ٦ - ٨ سم .
 - ٣ - تدهن الأقراص خفيفا بالزيت أو السمن باستعمال الفرجون وتشوى على الفحم أو فى الطاسة الساخنة أو شواية الفرن .
 - ٤ - يشوى السطح السفلى لمدة ٥ - ٧ دقائق . ثم يقلب القرص بملعقة كبيرة مسطحة أو ماسك . ويشوى السطح الآخر لنفس المدة أو حتى بنضج .
 - ٥ - يشق الخبز المستدير إلى نصفين ويسخن لمدة دقيقة على السطح المقطوع فى الفرن أو على الشواية ثم يدهن بالزبد السائح .
 - ٦ - يوضع قرص الهامبرجر الساخن على نصف الرغيف المستدير ويغطى بالآخر ويقدم مباشرة ساخنا ومعه صلصة الكتشب والمستردة .
- أو يوضع الهامبرجر على شريحة توست طازج ساخن مدهون كالسابق ويجمل بحلقة بصل ثم شريحة طماطم وعليها نصف زيتونة سوداء ويقدم ساخنا .

طرق أخرى لتقديم الهامبرجر :

- ١ - ترص وحدات الهامبرجر فى صاج مدهون وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها خفيفا بحيث تبقى محتفظة بطراوتها (حوالى ٣٠ - ٤٠ دقيقة) وتقدم على الخبز المدهون كالسابق .
- ٢ - توضع وحدات الهامبرجر النيئة على دوائر أو شرائح الخبز المدهونة المرصوصة فى الصاج وتطهى فى الفرن كالسابق حتى يتم نضجها ويتشرب الخبز عصارات اللحم وتجمل قبل إخراجها من الفرن بحوالى ٥ دقائق بملقات البصل والطماطم والمستردة أو على حسب الرغبة ، وتقدم ساخنة مباشرة . وفى هذه الطريقة يكتسب الخبز نكهة اللحم .

٣ - ترص حلقات بصل على الصاج ويوضع عليها الهامبرجر ، وتطهى فى الفرن كالسابق وهذا يكسبها نكهة البصل وتكون لينة ، وهذا لمن يحبون البصل .

٤ - ترص أقراص الهامبرجر فى طبق ألومنيوم مستدير مسطح مدهون . تطهى فى الفرن ويلاحظ تسرب بعض عصاراتها فى الطبق ، ينزع الطبق من الفرن بعد نضجها ويحمل حولها بالبطاطس البيوريه أو بطاطس الدوقة . ترش البطاطس بالجبن الرومى المبشور ، ويعاد الطبق للفرن حتى تحمر البطاطس وتتركز العصارة . يقدم الطبق بمحتوياته .

الهامبرجر الخفيف

باستعمال بياض البيض المخفوق والزيت

تصلح هذه المقادير لبعض الحالات المرضية كتصلب الشرايين والضغط وأمراض القلب ، لمن يفضلون الإقلال من الدهون . يستعمل لحم البتلو أو الكندوز الصغير الخالى من الدهن ويعجن الخليط بياض البيض لربط المكونات ببعضها البعض وقد يكتفى ببشر وعصير الليمون ، يستعمل فى الشى زيت الذرة بدلا من السمن .

المقادير :

بياض بيضة مخفوفة قليلا	ك لحم بتلو أو كندوز أحمر مفروى
بشر وعصير ليمونة	قليل جدًا من الملح والفلفل
ملعقة كبيرة زيت ذرة .	أو جوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - تخلط المقادير وتشكل أقراص كالسابق .
 - ٢ - تدهن الطاسة خفيفا بزيت الذرة وتسخن جيدًا على النار (قد تستعمل طاسة تيفال غير مدهونة) .
 - ٣ - يوضع الهامبرجر وتهدأ الحرارة ويترك بدون تغطية حتى يتم شيه على الوجهين ويقدم ساخناً .
- قد يشوى بإحدى طرق الشى سابقة الذكر .

شى الهامبرجر المجدد

اللحوم المفربة كالكفتة والهامبرجر النى المجدد يجب أن تطهى مباشرة وهى فى الحالة المجمدة . ولا تترك حتى ينصهر الثلج وإلا تفككت ويصبح من الصعب إعادة تشكيلها وطهيها لأن اللحم المجدد يفقد قوته الرابطة التى يتميز بها اللحم الطازج ● يوضع الهامبرجر المجدد على نار هادئة جدًا أولا حتى ينصهر الثلج ويتشربه اللحم ، ثم ترفع درجة الحرارة تدريجيا حتى يتم النضج ويحمر السطح . تعريض اللحم لحرارة مرتفعة من البداية يؤدى إلى تجمد السطح الخارجى وإحمراره بينما يبقى داخله باردًا مثلجًا نيًا .

الهامبرجر المجهز المجدد (التجارى)

يحتوى ضمن مكوناته على دقيق فول الصويا الكامل البروتين ويعامل بنفس الطريقة السابقة .

سادساً : أطباق اللحم المفروم

أطباق اللحم الاقتصادية

الفرم من أفضل طرق نلین اللحوم الجامدة الألياف ، وأطباق اللحوم المفربة اقتصادية برغم ما يضاف إليها من مواد رابطة كالبيض وفئات الخبز والأرز ومواد التتبيل وغير ذلك . لأن كميتها تتضاعف مما يساعد على تقديمها لعدد أكبر من الأفراد . واللحم المفري سهل المضغ والهضم ، ويناسب جميع أفراد الأسرة ، الصغار والكبار والمرضى والناقهين ، ويمكن التحكم في الملح والمواد الدهنية والبيض بحيث تناسب الحالات الفردية الخاصة .

فرم اللحم :

أفضل اللحوم للفرم هو اللحم الكندوز ، وقد سبق ذكر ذلك لوفرة كمية اللحم الأحمر به ، ولنكهته الممتازة وقيمتة الغذائية العالية .

ويشترى اللحم مفرياً طازجاً أو مجمداً معبأ في أكياس ، وقد يفرم بالمنزل وهو الأفضل ويتوقف ذلك على وجود مفرمة لحم يدوية أو كهربائية بالمنزل .

وعند فرم اللحم بالمنزل ، يجب إزالة العروق والجلد والأختام والدهن الزائد منه . لأنها تعمل على تفكك الكفتة أو الرستو المفري وخلافه وحتى يسهل مرور اللحم في المفرمة .

العناية بالمفرمة :

بعد الإنتهاء من استعمال المفرمة تفك أجزاؤها وتخلص من بقايا اللحم ، وتغسل مباشرة بالماء الساخن والصابون مع الاستعانة بفرجون . تشطف وتجفف جيداً ويعاد تركيبها ، وإذا تعذر ذلك بعد الفرمة مباشرة تفك أجزاؤها وتوضع في الحوض إلى أن ينتهى العمل ، وإلا تعذر فكها إذا تركت بمحتوياتها مما يعرضها للكسر ، بالإضافة إلى الجهد الكبير في تنظيفها .

اللحم العصاج (المعصج)

يدخل في كثير من الأطباق : كالمسقعة والمكرونة والأرز بالخلطة والمخشوات والكبيبة الشامي والفظائر .. إلخ . وقد تضاف إليه مكسرات متنوعة مفرومة غليظاً أو عصير طماطم على حسب الغرض من استعماله ..

● يوضع اللحم المفروم والبصل في إناء مناسب على نار هادئة مع التقليب من آن لآخر حتى يشرب الماء ، يضاف السمن (ملعقة كبيرة لكل ١ ك لحم مفروم) ويقلب حتى يحمر خفيفاً .

● قد تضاف ملعقة كبيرة ماء حتى يتم نضجه ويتبل على حسب الرغبة ، ويجب أن يكون ناضجاً محتفظاً بليونته غير جاف أو محترق . وقد يشوح البصل أولاً في السمن حتى يصفر ثم يضاف اللحم ويتم كالسابق .

(إذا كان اللحم محتويًا على دهن يستغنى عن السمن) .

كرات اللحم بالخضر (بتلو أو كندوز)

مكوناتها كثيرة ولكن ذلك بضاعف كميتها ، وتعتبر طبقاً رئيسياً كاملاً يقدم معه سلطة خضراء كوجبة كاملة تكفى ٦ - ٨ أشخاص .

المقادير :

أولاً : خليط الكرات :	ثانياً : خضر متنوعة على حسب الموسم :
١ ك لحم كندوز أحمر أو بتلو مفروم	٦ بطاطس صغيرة صحيحة مقشرة
٢ - ٣ كوب فتات خبز بايت أو بقسماط ناعم	أو ٤ وحدات كبيرة مقطعة أرباع بالطول
بيضه مخفوقة	٦ بصلات صغيرة صحيحة مقشرة
ملعقة كبيرة زبد أو سمن سائح	٣ جزرة مقطعة كالكرات الصغيرة
ملعقة كبيرة عصير طماطم سميك	٢ فلفلة خضراء مفرية
ملعقة شاي بقدونس مفرى	كوب ماء أو مرق
١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٢ ملعقة شاي فلفل	كوب عصير طماطم
	ملح ، فلفل ، ١/٢ ملعقة شاي سكر ، ورقة لاورا

لتغطية الكرات : ٢ ملعقة كبيرة دقيق .

للتشويح : ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت .

الطريقة :

- ١ - تخلط مقادير الكرات في سلطانية حتى تتجانس .
- ٢ - يوضع الخليط على لوحة مرشوشة خفيفاً بالدقيق ويشكل على هيئة أسطوانة قطرها ٦ - ٨ سم .
- ٣ - تقسم الأسطوانة إلى ١٢ - ١٦ قطعة .
- ٤ - تكور القطع في حجم المشمشة وتدحرج خفيفاً في الدقيق .
- ٥ - تحمر خفيفاً في السمن أو الزيت الساخن وترفع .
- ٦ - تقلب الخضر في المادة الدهنية المتخلفة لمدة دقيقة ، ويضاف عصير الطماطم والماء والتوابل . يغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى يغلى .
- ٧ - تضاف كرات اللحم وتقلب . تهدأ الحرارة ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج اللحم والخضر . حوالى ٣٥ دقيقة مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر .
- ٨ - يغرف في طبق كبير ويقدم ساخناً .

إرشادات :

- توضع الكرات والخضر في صنبه في أثناء نضجها على النار . فهذا يساعد على حفظها سليمة .
- توضع الكرات بعد تحميرها في طبق فرن وترص حولها الخضر بدون تشويح وباقي المقادير وتغطى . تطهى في فرن متوسط الحرارة لمدة ١ ¼ ساعة ويقدم الطبق ساخناً بمحتوياته على المائدة .

منوعات :

- يستبدل عصير الطماطم في مقادير الكرات ببصلة مبشورة وتنقع فتات الخبز في ¼ كوب لبن ، ثم تضاف لباقى المقادير كالسابق .

● كرات اللحم بصلصة الكارى :

- نفس المقادير السابقة ويستغنى عن الخضر . تطهى الكرات بعد تحميرها في صلصة الكارى (الباب السابع) وتقدم مع أرز مسلوق أو فلفل .
- تشكل الكرات في حجم البندق الكبير . تحمر وتشبك في أعواد الخلة وتقدم كصنف مشهيات .

كرات اللحم الكندوز بالإسباجتى وصلصة الطماطم

من لأطباق الشهية الطعم والشكل . وتقدم كوجبة كاملة مع سلطة خضراء .

المقادير :

مقادير كرات اللحم السابقة .

صلصة الطماطم :

- بصلة مبشورة - ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت . كوب عصير طماطم . كوب ماء أو خلاصة . ورقة لاورا - ¼ ملعقة شاي سكر (معادلة حموضة الطماطم) . ملح وفلفل (تراجع صلصة الطماطم - الباب السابع) .
- للتقديم : ¼ ك مكرونة إسباجتى بالزبد (الباب الحادى عشر) ص ٥٣٠

الطريقة :

- ١ - تعمل الكرات وتشوح في المادة الدهنية كالسابق وترفع .
- ٢ - تشوح البصلة المبشورة في المادة الدهنية المتخلفة وتضاف باقى مقادير صلصة الطماطم . تقلب وتترك حتى يبدأ الغليان .
- ٣ - توضع الكرات في الصلصة ويتمم النضج كما في كرات اللحم بالخضر .
- ٤ - ترص الكرات في طبق بيضاوى كبير ويقدم حولها المكرونة بالزبد وتصب صلصة الطماطم المتخلفة على الكرات ويقدم الطبق ساخناً .

قالب اللحم المفري Meat Loaf

يعمل من نفس خليط كرات اللحم ويشكل على هيئة قالب ، أurstu ملفوف . يطهى فى الفرن ويقدم عادة بارداً .

المقادير :

نفس مقادير كرات اللحم بالخضر وقد يضاعف المقدار تبعاً لحجم القالب المستعمل . والمقدار يكفى ٦ - ٨ أشخاص .
للتجميل : خس وطاطم أو حلقات بيض مسلوق ومخللات .

الطريقة :

- ١ يفرم اللحم ناعماً ويجب أن يكون خالياً من الدهن والعروق حتى يظل مناسكاً عند تشكيله ونقطيعه .
 - ٢ تخلط المقادير جيداً وتشكل على هيئة أسطوانة . توضع فى قالب كيك مستطيل مدهون ومبطن قاعه بورق زبد مدهون (يحميه من الاحتراق)
 - ٣ يضغط اللحم فى القالب بحيث يصل إلى ٢ ارتفاعه يساوى السطح جيداً ببل اليد فى لبن أو ماء . ويدعك بها سطح اللحم حتى ينعم وهذا يمنع تشققه فى أثناء النضج .
 - ٤ يغطى سطحه بورقة زبد مدهونة ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج (حوالى ١ ¼ ساعة) .
 - ٥ تنزع الورقة قبل إخراجة من الفرن بحوالى ٥ دقائق حتى يحف سطحه ويحمر خفيفاً .
 - ٦ يقدم صحيحاً ساخناً مع خضر سوتيه .
- أو يقلب باحتراس ويترك حتى يبرد ويلف فى ورق مدهون حتى يحتفظ بليونه . يقطع شرائح رفيعة سمك ١ - ٣ سم ويرص فى طبق ويحمل بالخس وحلقات الطاطم .
- تصلح الشرائح الباردة لحشو « الساندوتش » .

طرق تقديم أخرى :

- **رستومفري بالبيض :** يفرد خليط اللحم المفري على ورق زبد مدهون على شكل مستطيل . يرص بوسطه بطول المستطيل ٤ بيضات مسلوقة ، جامدة متبلة بالدقيق ، بحيث تكون متلاصقة بخوار بعضها . يلف المستطيل من الضلع الكبير كالسويسرول ، ويلف عليه الورق وتقلل الجوانب جيداً . يوضع فى صاج مدهون ويطهى فى الفرن كالسابق . يقدم ساخناً بعد نزع الورق . مع جريبى وخضر سوتيه . أو بارداً مقطّعاً كالسابق .
- **رستومفري بالخضر المسلوقة :** يفرد خليط اللحم كالسابق ويحش بطبقة من الخضر المسلوقة كالجزر المكعبات والبسلة وتوضع منسقة بشكل خطوط طولية وقد تهرس . يلف اللحم كالسابق ويتمم النضج .
- **قالب اللحم بالبطاطس البوريه :** يوضع خليط اللحم فى قالب أو طبق فرن (بيركس) كما فى قالب اللحم المفري وقبل إخراجة من الفرن يكوم على سطحه ١ ك بطاطس بيوريه مخفوقة ساخنة . على شكل هرمى وترش بالجبن الرومى المبشور . يعاد للفرن حتى يحمر سطحه خفيفاً . يقدم الطبق بمحتوياته على المائدة ساخناً .

أقراص البلوبيف Bully-beef

يمكن عمل قالب اللحم المفري بالبلوبيف ، ومنه أيضاً الكورن بيف Corned-beef ، وهو لحم محفوظ مفري ناضج . يقدم بعد تثليجه كشرائح باردة ، كما يمكن تقديمه ساخناً بعد إضافة بطاطس مهروسة إليه لزيادة كميته ، ويقدم كوجبة خفيفة كاملة القيمة الغذائية مع طبق سلطة خضراء أو خضر مطهية .

المقادير :

١	علبة لحم بلوبيف (أو كورن بيف)
٤	بطاطس مسلوقة مهروسة
	بصلة مبشورة أو عصير بصلة
١	كوب لبن أو بيضة مخفوقة قليلاً
٢-٣	ملعقة كبيرة سمن
	ملح ، فلفل ، جوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - يفكك البلوبيف بالشوكة ويخلط مع البطاطس المهروسة والبصل واللبن أو البيضة والتوابل .
 - ٢ - يسخن السمن في طاسة كبيرة الحجم وتفضل التيفال .
 - ٣ - يفرد خليط البلوبيف في الطاسة ويساوى سطحه بظهر الملعقة ويطهى على نار هادئة حتى يحمر سطحه السفلى .
 - ٤ - ينثى القرص نصفين ويرفع باحتراس على طبق ويقدم كاملت البيض وقد تقدم الطاسة بمحتوياتها على المائدة .
- يلاحظ في هذا الصنف أنه لا يكون منتظم الشكل بعد النضج .
- قد يقسم الخليط إلى أربعة أقراص صغيرة ، أو يوضع الخليط في طبق فرن . يوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة (في حالة إيقاد الفرن لعمل أصناف أخرى) .



شئ الخاميرجرر على الفحم

الكفتة Koufta

تقدم الكفتة بعدة طرق منها : المحمرة الجافة ، أو بالأرز أو البرغل أو بالطماطم أو مشوية وغير ذلك ، ولنجاحها يستعمل اللحم الكندوز الأحمر ويجب عدم دق اللحم ويكتفى بإزالة العروق والجلد والدهن الزائد ، الذى يؤدي إلى انكماشها حتى تكون الكفتة مسامية شهية عند أكلها ، ويلاحظ أن بعض أنواع اللحم المفروى المجدد الجاهزة تكون ناعمة جداً ، وبالتالي تنتج كفتة ناعمة مصمته غير مسامية .

كفتة محمرة (ناشفة)

وهذه يضاف إليها بقسماط أبيض جاف ناعم ، ولا يزيد حجمها .

المقادير :

بيضة مخفوقة قليلا	١ ك لحم كندوز أحمر مفروم
ملح ، فلفل ، جوزة الطيب أو قليل من القرفة .	١ - ٢ كوب بقسماط أبيض ناعم
للتحمير : ٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن أو خليط .	بصلة مبشورة

الطريقة :

- ١ - تخلط المقادير وتعجن جيداً بالبيضة .
- ٢ - يشكل الخليط على هيئة أسطوانة وتقسم من ١٦ - ٢٠ قطعة متساوية .
- ٣ - تشكل القطع على هيئة أصابع طولها حوالى ٧ سم وقد تشكل مستديرات صغيرة .
- ٤ - نحمر وحدات الكفتة فى المادة الدهنية الساخنة ، ترفع بواسطة شوكة وتوضع على ورق يمتص الدهن الزائد .
- ٥ - يستغنى عن الدهن المتخلف من التحمير وتغسل الطاسة ويرص بها وحدات الكفتة المحمرة . يضاف إليها ملعقة كبيرة ماء وتغطى على نار هادئة حتى تتشرب الماء ، وهذا يساعد على تمام نضجها بالبخار .
- ٦ - يكشف الغطاء وتهز الطاسة خفيفاً على النار حتى تستعيد الكفتة صلابتها .
- ٧ - تقدم ناشفة كما هى وتجميل خفيفاً بالبقدونس ويقدم معها أرز أو بطاطس محمر وتصلح لحشو الساندوتش أيضاً .

طهى الكفتة فى الفرن :

فى حالة الكميات الكبيرة ترض الكفتة فى صاج كبير مدهون وترش بالسمن السائح ، توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها مع قلبها مرة وهذه توفر المادة الدهنية والجهد الكبير فى التحمير والملاحظة .

كفتة محمرة (بالخبز المنقوع)

وهذه تعطى كفتة لينة مسامية لتبخر السائل الذى نقع فيه الخبز ، وتنتفخ نوعاً عن المحمرة الناشفة .

المقادير :

نفس مقادير الكفتة الناشفة ، ويستبدل البقسماط الجاف بفتات خبز أفونجي بايت (١ كوب ينقع في ملعقة كبيرة لبن أو مرق) .

الطريقة :

١ - يترك الخبز منقوعاً ٥ دقائق حتى يتشرب السائل ويتنفخ ، يعصر خفيفاً ويضاف مع باقي المقادير لخليط اللحم المفري ويعجن بالبيض .

٢ - تشكل الكفتة على حسب الرغبة وتحمر وتتمم كما في الكفتة الناشفة .

٣ - تقدم ساخنة وتُجمل خفيفاً بالبقدونس .

كفتة بالأرز وصلصة الطاطم

وهذه تعطى كفتة لينة مسامية أكثر انتفاخاً من السابقة (تتنفخ حبيبات النشا بالأرز وتمتص السائل في أثناء النضج فيزيد حجمها) . وعادة تطهى الكفتة بعد تحميرها في صلصة الطاطم المعروفة بالدمعة أو الماء حتى ينضج الأرز ويتنفخ .

المقادير :

نفس مقادير الكفتة الناشفة ويستبدل البقسماط بأربعة ملاعق كبيرة مسحوق الأرز (أرز مدقوق ناعم) .

صلصة الطاطم (الدمعة) :

٤ فصوص ثوم - كوب عصير طاطم - ملعقة سمن متخلفة من التحمير - توابل .

الطريقة :

١ - تحمر الكفتة كالسابق وتوضع في صلصة الطاطم الآتية :

٢ - يفرى الثوم ناعماً أو يدق مع قليل من الملح ويشوح خفيفاً في ملعقة شاي من السمن ، يضاف إليه عصير الطاطم ويترك حتى يغلي . توضع الكفتة وتهدأ النار ويغطى الإناء . يترك لمدة ٥ - ١٠ دقائق حتى تلين وتتنفخ .

٣ - تغرف في طبق عميق مع صلصة الطاطم وتقدم ساخنة مع أرز مفلفل وسلطة خضراء كوجبه كاملة .
* قد تطهى في طبق فرن ويقدم بمحتوياته .

كفتة رأس العصفور : (كفتة داود باشا)

تشكل الكفتة بالأرز كرات صغيرة جداً في حجم رأس العصفور . تحمر في السمن أو الزيت خفيفاً . وتطهى في صلصة الطاطم كالسابق . وقد تقدم مع مكرونة لسان العصفور أو أرز مفلفل .

منوعات من الكفتة :

الكفتة بالبقدونس : يفضل البعض إضافة بققدونس مفري للكفتة فيضاف ملعقة شاي بققدونس مفري لمقادير الكفتة الناشفة .

الكفتة بالنوم : يضاف للمقادير ٤ فصوص ثوم مدقوقة ناعماً .
الكفتة بالليمون : يضاف للمقادير بشر وعصير ليمونة ويستغنى عن حبة الطيب أو القرفة .
الكفتة المشوية : ذكرت مع اللحوم المشوية .
الكفتة بالبيض والبقساط : يشكل مقدار الكفتة الناشفة على هيئة مستديرات متوسطة الحجم (١٠ - ١٢ قطعة مستديرة) .
تغطى بالبيض والبقساط وتحمّر في الزيت الغزير (ينظر الإسكالموب بانيه) . هذا النوع من الكفتة يتطلب مزيداً من الوقت والجهد .

الكبيبة الشامي Kobeba Shami

تشتهر بها سوريا ولبنان وتقدم منها أنواع عديدة ، ويدخل في عملها البرغل الناعم الخاص ، وقد تؤكل نيئة وهي المعروفة (بالكبيبة النيئة) . وتعتبر الكبيبة اقتصادية لأن كمية البرغل المضافة تعادل كمية اللحم وقد تزيد ، أما إذا قلت كميته عن ذلك فطعمها يختلف ويصبح شبيهاً بالكفتة .

صينية الكبيبة في الفرن

(تكفي ٨ - ١٠ أشخاص)

المقادير :

١ ك لحم كندوز أو ضأن أو خليط منهما	٢ بصلة - ٢ ملعقة كبيرة سمن
١ ك برغل كبيبة ناعم	ملح - فلفل - قرفة - جرة الطيب
١ ك عصاج بالمكسرات (صنوبر) ينظر العصاج	

الطريقة :

- ١ - ينقع البرغل في ماء بارد لمدة ١ - ٢ ساعة (الماء البارد يساعد على تماسك وحدات الكبيبة) .
- ٢ - يصفى البرغل من إناء لآخر عدة مرات (كما يصفى العدس) فيرسب الحصى في القاع .
- ٣ - يغسل البرغل عدة مرات حتى يروق الماء ويوضع في مصفاة مع الضغط عليه باليد للتخلص من الماء تماماً .
- ٤ - ينظف اللحم من الجلد والعروق ويقطع ويفرم مع البصل أولاً .
- ٥ - يفرم البرغل بمفرده ويخلط مع اللحم بالبصل ويتبل ، ويعاد الفرغ ثانية مرة أو أكثر حتى يصير الخليط ناعماً .
- ٦ - يوضع الخليط على رخامة نظيفة أو في سلطانية ويدهك جيداً باليدين حتى يصير عجينة ناعمة . [يفضل البعض العجينة الخشنة نوعاً] .
- ٧ - تدهن صينية مقاس ٢٢ سم بالسمن ويفرد بها نصف مقدار عجينة الكبيبة بحيث لا يزيد سمكها عن ١ سم .
- ٨ - يوزع عليها مقدار العصاج بالتساوي .
- ٩ - يغطى الحشو بالنصف الثاني من الكبيبة ويساوى السطح جيداً بحيث لا يزيد سمك الكبيبة عن نصف ارتفاع الصينية .
- ١٠ - تقطع كالبقلاوة أو على حسب الرغبة .
- ١١ - يسبح السمن حتى يقدح خفيفاً ويصب على سطح الكبيبة حتى يتخللها .

١١- تترك حوالى ٥ - ١٠ دقائق ثم توضع فى فرن حار نوعاً ٢٠٥ م (٤٠٠ ف) حتى تنضج ويحمر سطحها (٣٥ - ٤٥ دقيقة) .

١٢- تقلب وتقدم صحيحة أو تقطع وتقدم ساخنة أو باردة .

قطعة كيبية وزن ١٠٠ جم تعطى ٣٥٠ سعراً .

وحدات الكيبية المحمرة

تتطلب وقتاً وجهداً أكبر من الصينية . وهى أعسر هضماً لارتفاع نسبة الدهن بها .

١ - بشكل مقدار الكيبية السابق وحدات فى حجم البيضة الكبيرة وتجنّف من الداخل (كما تفرغ الكوسة لحشوها) .

٢ - تحشى بقليل من العصاج بالمكسرات ويقفل الطرف باحتراس بحيث يتحرك الحشو داخلها عند هزها خفيفاً . وقد تحشى بالجبين الأبيض المدهوك بالزيت والنعناع .

٣ - تحمر وحدات الكيبية فى الزيت الغزير كالطعمية وتنصق على ورق يمتص الزيت الزائد - تقدم ساخنة أو باردة .

أقراص الكيبية المشوية

تقطع عجينة الكيبية السابقة قطعاً فى حجم الليمون وتشكل على هيئة أقراص مستديرة رفيعة نوعاً . تشوى على الفحم أو أسفل شواية الفرن ، كما فى الهامبرجر وقد سبق ذكره فى شى اللحم .

أقراص الكيبية فى الفرن

وهى أخف وأسهل فى العمل من المحمرة .

تشكل عجينة الكيبية على هيئة أقراص كبيرة مستديرة فى حجم الهامبرجر وقد تحشى بالخليط الآتى قبل تشكيلها (قطعة شحم مفرى . بصلة صغيرة مفرية . ملح وفلفل وبهار ، تخلط المقادير جيداً) . تبسط على صاج مدهون خفيفاً بالزيت ويدهن سطحها خفيفاً بالسمن أو الزيت - توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

الكيبية بالطاطم (حلية)

تشكل الكيبية كرات فى حجم عين الجمل وتحمر فى الزيت الساخن ، تعمل صلصة الطاطم (الدمعة) وتلقى بها الكرات المحمرة . كما فى كفتة الأرز وتترك حوالى ١٠ دقائق على نار هادئة .

الكيبية بالكشك

١ - تشكل الكيبية كرات صغيرة كالسابق ، يعمل كشك بمرق اللحم أو الطيور خفيفاً كالحساء (ينظر اللبن - الباب التاسع) . الكشك ص ٥٢٣ .

٢ - تلقى به وحدات الكيبية بدون تحمير فى أثناء غليانه حتى تتجمد وتبقى متماسكة ، وتقلب بخفة .

٣ - تترك حوالى ١٠ - ١٥ دقيقة حتى يتم نضجها وتقدم ساخنة فى الكشك الخفيف .

سابعاً : الحوائج والأحشاء الداخلية Offals

تختلف الحوائج والأحشاء الداخلية في طريقة إعدادها عن اللحم ، ولكل منها طعمه المميز . وبعض أنواعها لا تقل قيمته الغذائية عن مقاطع اللحم الممتازة ، بل قد يزيد في محتواه من الأملاح المعدنية والفيتامينات كالكبد والكلى ، ومن هذه الحوائج : الكبد - الكلى - القلب - الحلويات (البنكرياس) - الفشة (الرئة) - الطحال - اللسان - المخ - الرأس - الكرشة - الأكارع - الذيل .

الكبد Liver

عبارة عن كتلة من النسيج الإسفنجي يتخزن به معظم المواد الغذائية . ويحتوى على نسبة صغيرة من النسيج الضام ، ولذا فهو أفسر هضمًا من اللحم ، خاصة إذا تعرض طويلا للحرارة فيزيد نسيجه صلابة ويصير جامدًا ، ولذا يجب مضغه جيدًا في أثناء الأكل وقد يفرض هذا السبب .

والكبد مصدر ممتاز للفيتامينات وخاصة فيتامين (أ) ويحتوى على نسبة صغيرة من فيتامين (ج) ، كما يحتوى على نسبة عالية من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد والنحاس ، ولذا بوصف في حالات الأنيميا (فقر الدم) .

• وشرحة الكبد التى تزن ١٠٠ جم تمد الجسم بالآتى :

بروتين ٢٠ جم	فيتامين أ : من ٣٠,٠٠٠ - ٦٠,٠٠٠
قليل من الدهن ٣ جم	وحدة دولية واحتياجات الفرد اليومية
رايوفلافين (ب١) ضعف احتياجات الفرد اليومية	منه ٥٠٠٠ وحدة دولية
نياسين كمية تكفى احتياجات الفرد اليومية	حديد : ١٠ ملجم واحتياجات المراهق
أغنى اللحوم في فيتامين ب١٢ المانع للأنيميا	والمرأة ١٥ ملجم يوميًا

والكبد قد لا يناسب البعض لأنه يحتوى على نوع من البروتينات المركبة وهو البروتين النووى "Neucleoprotein" الذى يتحول في الجسم بفعل بعض الإنزيمات إلى بيورين وهذا الأخير يتحول إلى حمض البولييك ، فإذا زادت كمية حمض البولييك في الدم أى يقل إفرازه في البول يترسب في المفاصل مسببًا مرض النقرس Gout ومثله الكلى .

كبد مشوى (بتلو - ضأن)

المقادير :

١ كبدة بتلو أو ضأن - ملعقة كبيرة زيت - ملح وفلفل .

صلصة فرنسية : عصير ليمونة - عصير بصل - قليل من الملح والفلفل .

انطريقة :

١ - يغسل الكبد وهو صحيح وينزع الغشاء الرقيق الذى يغلفه وذلك بشقه بالسكين ونزعه باحتراس باليد (الغشاء يعمل على انكماش الكبد في أثناء النضج) .

- ٢ - يوضع على لوحة ويقطع بسكين حاد إلى شرائح ١ سم أو مكعبات صغيرة .
- ٣ - ينقع في الصلصة الفرنسية كما في اللحوم المشوية لمدة ١٥ دقيقة .
- ٤ - يرفع من الصلصة ويشوى بإحدى طرق الشوى سابقة الذكر (الفحم - الطاسة .. إلخ) .
- ٥ - يقلب باحتراس باستعمال ماسك أو مملعتين ويترك الكبد معرضاً للحرارة لمدة ٢ - ٤ دقائق لكل جهة .
- ٦ - يقدم ساخناً مع بقدونس وليمون .
- ٧ - يجب عدم تعريض الكبد للحرارة طويلاً حتى لا يتجمد بشدة ويزيد صلابة وجفافاً ويصير أعسر هضمًا .

كبد محمر

البتلو والضأن :

- ١ - بعد الكبد كالمسابق وتبل الشرائح خفيفاً بالدقيق المثل . ويحمر في الزيت الساخن أو خليط من الزيت والزيت (ملعقة كبيرة) . يعرض لمدة لا تزيد على ٢ - ٤ دقائق لكل جهة . يرفع ويوضع في طبق ساخن .
- ٢ - تضاف ملعقة كبيرة ماء لمخلفات التحمير وتقلب على نار هادئة مع كحوت المحتويات وتصب على الكبد المحمر ويقدم ساخناً .

الكندوز :

- ١ - يقطع مكعبات وينقع في الصلصة الفرنسية كما في الكبد المشوى .
- ٢ - يرفع الكبد والصلصة على نار هادئة حتى يتشرب العصارات ، ثم يضاف ملعقة صغيرة زيت ويحمر على نار هادئة .
- ٣ - تضاف ملعقة صغيرة ماء . يغطى ويترك على النار الهادئة حتى يتم نضجه ٥ دقائق ويقدم مع الصلصة القليلة جداً المتخلفة .
- ٤ - يقدم مع خبز وسلطة خضراء كوجبة كاملة القيمة الغذائية .

الكلاوى Kidneys

قيمتها الغذائية شبيهة بالكبد وإن كان الكبد أعلى في نسبة فيتامين (أ) والحديد ، ويكفى الشخص ١ كلية كندوز أو كلية بتلو ومن الضأن ٢ كلية .

كلاوى مشوية

[بتلو - ضأن - كندوز]

- ١ - تغسل الكلاوى وتزال الأغشية الرقيقة التي تغلفها ، كما في الكبد وينزع الدهن الزائد .
- ٢ - تشق الكلية نصفين طولاً وتنزع الأنابيب الداخلية البيضاء وتنقع في ماء بارد وملح لمدة ٢٠ دقيقة .
- ٣ - تغسل ثانية وتبل بالملح والفلفل وتدهن بالزيت أو الزيت الساتح .
- ٤ - تشوى كما في الكبد لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة . توضع في طبق وترش بعصير الليمون أو قليل من المستردة وتقدم ساخنة .

كلاوى محمرة

تنظف كالسابقة ونحمر كالكبد .

كبد وكلاوى بالصلصة البنية

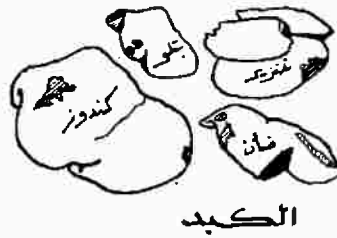
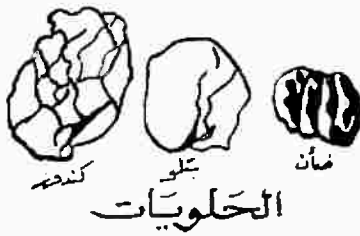
يشتهر هذا الطبق باسم « ميزالیکا » وهو اسم يوناني ويقدم في المطاعم كنوع من المشهيات أو مع الأرز . كما يدخل في طبق الفطير بالكبد والكلاوى والصلصة البنية .

المقادير :

ملح ، فلفل . ذرة سكر	بصلة مفرية	١ كبد كندوز
ملعقة كبيرة زبد أو زيت	حبة طماطم مقشرة مقطعة	٢ كلية كندوز أو بتلو
كوب حلاصة أو ماء + مكعب مرق	ورقة لاورا (تكسر)	ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة :

- ١ - يعد الكبد والكلاوى كالسابق ويقطع مكعبات .
- ٢ - تتبل المكعبات بالدقيق وتشوح في المادة الدهنية الساخنة وترفع .
- ٣ - تشوح البصلة في نفس المادة الدهنية . يضاف إليها الطماطم والسائل وورقة اللاورا . والتوابل . يترك السائل حتى يغلي مع التقليب .
- ٤ - تضاف المكعبات وتهدأ الحرارة . يغطي الإناء ويترك حوالى ٢٠ دقيقة حتى ينضج الكبد والكلاوى وتغلظ الصلصة (قوام الصلصة البنية) وقد يضاف إليها قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
- ٥ - تقدم ساخنة مع أرز أو على حسب الرغبة .



المخ Brains

نسبته لين جدًا ويتطلب عناية خاصة عند معاملته ويفضل طهيه وهو طازج « حديث الذبح » حيث يكون نسبه متاسك ورائحته جيدة . وينصح بعدم حفظه لأكثر من يومين في الثلاجة لسرعة فساده ونبتك أنسجته .

قيمه الغذائية :

يحتوى المخ على بروتين بنسبة أقل من الخواثج الأخرى ، كما يحتوى على مواد دهنية منها الفوسفوليبيدات "Phospholipds" والكولسترول "Cholestrol" بنسبة ١٥٠٠ ملجم في ١٠٠ جم من المخ . وينحلل المخ بسهولة في المعدة نظرًا لتكوينه اللين ، ولكنه لا يمتص امتصاصًا كاملاً ، إذ يفرز منه في الفضلات حوالى ٤٣ ٪ ، ولذا لا يعتبر طعامًا ذا قيمة بالنسبة للمرضى ، ولا يناسب أيضًا مرضى القلب وتصلب الشرايين . كما أنه لا يفيد في تغذية العقل كما يظن .

• ويحتوى المخ (بتلو أو ضأن) المسلوق على :

١٦ ٪ كالسيوم	١١ - ١٢ ٪ بروتين
٢ ٪ حديد	حوالى ٦ ٪ دهن

إعداد المخ للطهى

- ١ - ينقع المخ في ماء بارد وملح لمدة ١ ساعة لإذابة الدم .
 - ٢ - ينزع الغشاء الرقيق الذى يغلفه بإحتراس (النسيج الضام) . وذلك بغمس إصبعي الإبهام والسبابة في الملح قبل نزع الغشاء . ثم يغسل بإحتراس .
 - ٣ - تجرى للمخ عملية التبييض Blanching الآتية :
(أ) يوضع المخ على طبق أو يربط في شاشة ، ويوضع في إناء به ماء بارد . يرفع على نار هادئة حتى يصل للغليان فيصفي الماء .
(ب) يضاف إليه وهو في الإناء مقدار آخر من الماء الساخن وملعقة كبيرة من الخل أو عصير الليمون وقليل من الملح ويغطى الإناء .
(جـ) يترك على نار هادئة حتى يغلي بهدوء لمدة من ١٠ - ١٥ دقيقة على حسب حجمه وحتى يتاسك المخ . يصفى الماء ويستغنى عنه (طعم ماء السلق غير مستحب) .
(د) يرفع المخ من الإناء وتلك الشاشة في حالة استعمالها ويترك حتى يبرد تدريجيًا ، أو يوضع في ماء بارد حتى يتاسك تمامًا قبل تقطيعه .
- فائدة عملية التبييض أى السلق لفترة قصيرة ، أن بروتينات المخ تتجمد ويتاسك فيسهل تقطيعه وتقديمه مسلوقة أو محمرا على حسب الرغبة ، وتزول نكهته غير المستحبة ويبيض لونه ويساعد على ذلك الخل أو الليمون .

المخ المسلوق

تتبع الطريقة السابقة ، ويوضع في طبق ويرش بالملح والفلفل وعصير الليمون ويقدم صحيحًا ساخنًا أو مقطعةً .

مخ بانيه (بالبيض والبسماط)

من الطرق المستحبة لتقديم المخ (يكتفى ٤ أشخاص) .

المقادير :

بيضه مخفوقه قليلا	مخ بتلو مسلوق بارد
كوب بسماط أبيض ناعم	ملعقة كبيرة دقيق
للتحمير : زيت غزير أو بسيط	ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ المسلوق البارد من ٦ - ٨ أجزاء ، فيقطع كل نصف من ٢ - ٣ قطع ، والجزء الخلقى (المخيخ) إلى قسمين .
- ٢ - تغطى القطع بالدقيق المتبل ، فيوضع الدقيق في رشاشة الدقيق ، ويرش على قطع المخ حتى تحتفظ بشكلها وهذه الخطوة هامة لتثبيت غطاء البيض والبسماط عليه .
- ٣ - تغطى القطع بالبيض والبسماط كما في الإسكالوب بانيه ويضغط عليها خفيفاً بالسكين .
- ٤ - يحمر في الزيت الساخن ويرفع على ورق يمتص الدهن الزائد .
- ٥ - يقدم ساخناً أو بارداً بعد تجميده بالبقدونس الصحيح وأرباع الليمون .

أملتيت المخ المقرى

يمكن اتباع هذه الطريقة في حالة عدم الحصول على قطع سليمة من المخ .

المقادير :

نفس المقادير السابقة .

الطريقة :

- ١ - يفرى المخ بعد سلقه ويخلط بملعقة الدقيق وقليل من البسماط والبيضه المخفوقه وينبل بالملح والفلفل . يقسم ٦ أقسام .
- ٢ - يقلى في الزيت الساخن كأقراص البيض .

البنكرياس (الحلويات) Sweet breads

نسيجه لين جداً يشبه نسيج المخ ويعامل بنفس طرق طهى المخ ، ويقدم عادة مغطى بالبيض والبسماط أو مسلوقاً ومغطى بصلصة بيضاء خفيفة ، لأن شكل البنكرياس غير شهى بدون تغطية .

• يعطى ١٠٠ جم من البنكرياس المسلوق

١٧٣ سعراً	١٤.٣ ملجم كالسيوم	٩.١ دهن
٢٢.٧ جم بروتين	١.٦ ملجم حديد	

القلب Heart

هو عضو عضلي يقوم بمجهود كبير في جسم الحيوان ، ويشبه في تركيبه اللحم العادي ولكن أليافه جامدة وخاصة الكندوز . ولذا فهو أعسر هضمًا ويحتاج إلى مضغ جيد عند أكله . ويفضل اتباع طرق الحرارة الرطبة في طهيه كالسلق والتسيك حتى تلين أنسجته ويصبح أسهل في المضغ والهضم .

• يعطى ١٠٠ جم من القلب الضأن المطهى :

٢٣٤ سعرًا	٩,٥ ملجم كالسيوم
٢٥ جم بروتين	٨,١ ملجم حديد
١٤,٧ دهن	

قلب محشو بالحشو الزائف

حشو القلب يساعد على كبر حجمه ويقدم صحيحًا ساخنًا أو مقطوعًا باردًا كطبق شهى من اللحم الساخن أو البارد .
المقادير :

قلب صحيح بتلو أو كندوز	مقدار من الحشو الزائف (ينظر رستو الضأن المحشو)
ملح - فلفل .	١ - ٢ بيضة مسلوقة جامد متيلة خفيفًا بالدقيق .

الطريقة :

- تتبع في طهيه إحدى طريقتين :
١ - السلق ثم التحمير في الفرن .
٢ - التسيك .

الطريقة الأولى :

- ١ - تفصل الحواجز الداخلية للقلب بحيث يصير فجوة واحدة كبيرة ، وتزال الأجزاء الغضروفية العليا .
- ٢ - يدعك من الداخل والخارج بالملح لإزالة الدم ويغسل جيدًا وقد ينقع في ماء وخل لمدة ١ ساعة ، ثم يشطف .
- ٣ - يملأ فراغ القلب بالحشو الزائف ، ويوضع بوسط الحشو البيض المسلوق الصحيح بعد تنيله بالدقيق ، ويتوقف عدد البيض على حجم القلب .
- ٤ - تحاط الفتحة العليا للقلب ، ويسلق في ماء ساخن مضاف إليه ١ ملعقة شاي ملح وبصلة وفصى مصتكي وحبان أو ورقة لاورا .
- ٥ - يغطى ويترك حتى ينضج تمامًا من ١ - ٢ ساعة للتبلو ، ومن ٢ - ٣ ساعات للكندوز وفي حلة الضغط يستغرق أقل من نصف هذا الوقت .
- ٦ - يرفع من ماء السلق ويوضع في صينية مدهونة ويدهن سطحه بالسمن ويوضع في فرن حار حتى يحمر السطح سريعًا أو يحمر على النار .

٧ يترك حتى يبرد تمامًا وينزع الخيط . يقطع شرائح رفيعة كالرستو البارد ويحمل بالخنس والطماطم ويقدم باردًا .
أو يقدم صحيحًا ساخنًا داخل حلقة من البطاطس البيوريه الساخنة ويحمل بالخضر السوتيه . تقدم معه صلصة بنية تعمل على
ماء سلق القلب أو يستعمل في طهي الخضر .

الطريقة الثانية :

يشوح القلب خفيفًا في السمن ويضاف إليه قليل من الماء والتوابل السابقة ويغطى ويسبك على نار هادئة حتى ينضج .

قلب بالصلصة البنية

يقطع القلب مكعبات متوسطة الحجم ويطهى كطريقة الكبد والكلاوى بالصلصة البنية مع زيادة الوقت حتى ينضج تمامًا
(أو يسلق نصف قبل وضعه في الصلصة) .

اللسان Tongue

هو عضو عضلي جامد الألياف كالقلب ، وقام بمجهود كبير مثله ولحمه قريب الشبه من لحم القلب

• يعطى ١٠٠ جم من اللسان البتلو أو الضأن المسلوق :

١١ ملجم كالسيوم	٣٠٠ سعراً
٣,٥ ملجم حديد	١٨ - ٢٠ جم بروتين
	٢٤ جم دهن

إعداد اللسان :

١ - يبيض كما في المخ ، فيوضع في ماء بارد ويرفع على النار حتى يغلي فتتجمد الطبقة السطحية المغلفة للسان وبذلك يسهل
كشطها . يستغنى عن الماء .

٢ - تكشط الطبقة البيضاء السمكية بالسكين وهي طبقة خشنة ثم يدعك اللسان بالملح ويغسل عدة مرات ، ومن المفيد قبل
سلق اللسان البتلو أو الضأن خبطه عدة مرات على حرف المنضدة فهذا يساعد على تمزيق النسيج الضام وتلين الألياف فيأخذ وقتًا
أقل في النضج .

سلقه :

١ - يعاد اللسان إلى الإناء بعد إزالة الطبقة الخشنة ، ويغطى بالماء الساخن يضاف إليه بصله ، فص حبهان أو ورقة لاورا ،
٢ قرنفة صحيحة ، عصير ليمونة .

٢ - يغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى ينضج اللسان مع نزع الريم (حوالى ١ - ٢ ساعة) .

٣ - يضاف الملح والفلفل في نهاية مدة النضج . يترك اللسان مغطى بالمرق والغطاء حتى يبرد ، منعاً لاسوداده .

٤ - يقطع شرائح رفيعة ويقدم على حسب الرغبة ، ويستفاد بالمرق .

لسان بالمايونيز

لسان بتلو أوضان مقطع شرائح رفيعة أو مكعبات ، كيس مخلل أفرنجى ، مقدار صلصة مايونيز (ينظر الصلصات ، الباب السابع) ، وحدات من الزيتون الأسود منزوع النوى .

الطريقة :

- ١ - يحتفظ ببعض شرائح اللسان للتجميل والزيتون الأسود ووحدات من المخلل .
- ٢ - تخلط باقى المقادير بصلصة المايونيز ويحتفظ بجزء لتغطية السطح .
- ٣ - يوضع الخليط فى طبق بلورى عميق ويغطى السطح بباقي المايونيز .
- ٤ - يحمل على حسب الرغبة بشرائح اللسان والزيتون الأسود والمخلل . يقدم مثلجاً .
- قد يستبدل المخلل بخضر مسلوقة متبلّة (ك : من : جزر ، بسله ، بطاطس) .

اللسان البارد المضغوط (بالأسبك Aspec)

من أطباق اللحم الباردة التى تقدم فى فصل الصيف .

المقادير :

٢ ورقة جيلاتين تنقع فى ١/٢ كوب ماء	لسان بتلو أو كندوز مسلو
أو ملعقة كبيرة جيلاتين مسحوق غير محلى ، عصير ليمونة .	كوب مرق سلق اللسان

الطريقة :

- ١ - يضاف لماء سلق اللسان ٦-٨ حبات فلفل أسود صحيح فى أثناء النضج .
- ٢ - يرفع اللسان من ماء السلق ويلف على شكل مستدير ، ويوضع فى طبق عميق مستدير أو صينية صغيرة بحجمه بحيث يبقى محفوظاً بشكله الملفوف (تقطع الغضاريف من اللسان) .
- ٣ - يكسر الجيلاتين وينقع فى الماء البارد لمدة ١/٢ ساعة حتى يلين ثم يضاف لمرق اللسان المصفى (كوب) ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب ، يرفع من على النار ويضاف عصير الليمون (وهذا هو الأسبك) .
- ٤ - يصب الأسبك على اللسان ، ويغطى بطبق صغير ويثقل عليه بثقل مناسب حتى لا يطفو اللسان ويظل مضغوطاً محفوظاً بشكله المستدير .
- ٥ - يثلج عدة ساعات حتى يتجمد الأسبك . يرفع الثقل والطبق وتسلك حواف الصينية بالسكين .
- ٦ - يغرس قاع الصينية فى ماء ساخن نوعاً لمدة ١/٢ دقيقة حتى ينفصل الأسبك عن الصينية .
- ٧ - يقلب اللسان على طبق مسطح ويحمل بالخس والطماطم .

الكروش Tripe

هى العضلات المبطنة للمعدة وتتكون من نسيج كثير التجاعيد يشبه خلية النحل ، ويحتوى على قليل من الدهن ونسبة عالية من النسيج الضام الكولاجين الذى يتحول إلى جيلاتين بالسلق أو التسبيك . قيمتها الغذائية لا تقل عن اللحم ودرجة امتصاصها فى الأمعاء تكاد تكون كاملة .

• يعطى ١٠٠ جم من الكروش المطهى :

٩٩ سعرًا	١١ ملجم كالسيوم
١٨ جم بروتين	١,٦ ملجم حديد
٣ جم دهن	

إعداد الكروش :

- ١ - تكشف الطبقة القائمة بالسكين ويزال الدهن الزائد .
- ٢ - يغسل الكروش جيدًا بفرجون وصابون عدة مرات ويشطف جيدًا .
- ٣ - يدعك بالدقيق ويشطف عدة مرات .
- ٤ - يقطع قطعًا متوسطة الحجم ويبيض مثل المخ واللسان .
- ٥ - يسلق فى كمية كافية من الماء ويضاف إليه بصله ، فص مصتكى ، فص حبهان أو ورقة لاورا ، ٦ وحدات من الفلفل الأسود الصحيح .
- ٦ - فى نهاية مدة النضج يضاف الملح .

طرق تقديم الكروش :

- ١ - مسلوقًا ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٢ - مسبكًا بالظاظم .
- ٣ - محشواً . يقطع الكروش مربعات كما فى الكرونب ، يحشى على حسب الرغبة ويلف ويربط ، يسوى كمحشو الكرونب .

الأكارع Feet

تحتوى أكارع الضأن والبتلو والكندوز على نسبة كبيرة من بروتين الكولاجين ، ولذلك فهى تعطى خلاصة سميكة لزجة (جيلاتينية) ، وتقدم الأكارع ساخنة مع خلاصتها أو مثلجة . وقيمتها الغذائية جيدة وخاصة الأكارع البتلو التى تعطى نسبة عالية من الجيلاتين السهل الهضم ولذلك فهى تناسب الصغار والكبار .

• يعطى ١٠٠ جم من الأكارع المسلوقة :

٢٠٠ سعرًا	٥,٨ جم دهن	٦,٦ ملجم حديد
٢٤,٤ جم بروتين	١٦ ملجم كالسيوم	

إعداد الأكارع وطهيها

- ١ - غسل جيداً بالفرجون (الفرشة) والصابون وتكحت من بقايا الشعر ويكسر العظم عرضاً وتنظف جيداً .
- ٢ - تبيض كالمخ واللسان لمدة ١٠ دقائق ويلقى الماء .
- ٣ - يعاد سلقها كاللسان وتترك حتى تنضج تماماً (من ١ - ٣ ساعات) على حسب نوع الأكارع ويفضل استعمال حلة الضغط لتقصير مدة النضج .
- ٤ - يعرف تمام النضج بانفصال اللحم عن العظم .

طرق تقديمها :

- ١ - يفصل اللحم عن العظم ويقدم مع الخلاصة المتخلفة ساخناً وقد يقدم بالعظم .
- ٢ - يقدم اللحم متبلاً بالصلصة الفرنسية .
- ٣ - تعمل قطة أكارع على الخلاصة ويقدم اللحم بعد فصله عن العظم حولها .

قالب الأكارع المثلج

من الأطباق الخفيفة اللذيذة الطعم التي تقدم في فصل الصيف .

المقادير :

٢ روج أكارع بتلو	٢ جزرة صحيحة
١ ك لحم كندوز أحمر مقطع مكعبات	١ ك بسلة خضراء
ملح . فلفل .	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - تعد الأكارع كالسابق وتسلق نصف سلق ويجب أن يغطيها الماء تماماً حتى لا تسود .
 - ٢ - في نصف مرحلة السلق تضاف مكعبات اللحم والجزر الصحيح بعد كحته والبسلة بعد تقشيرها وتترك حتى تنضج .
 - ٣ - عندما يفصل اللحم عن العظم يرفع الإناء من على النار ويترك حتى يبرد .
 - ٤ - يفصل لحم الأكارع عن العظم ويقطع مكعبات . يقطع الجزر حلقات أو مكعبات وينزع اللحم والبسلة .
 - ٥ - تصفى الخلاصة ويعاد تبيلها بالملح والفلفل وعصير الليمون .
 - ٦ - تعاد الأكارع واللحم والجزر والبسلة إلى الخلاصة وتنصب في سلطانية أو قالب وتترك حتى تبرد .
 - ٧ - يقلب الخليط بملعقة حتى تختلط المكونات ببعضها ولا ترسب في القاع .
 - ٨ - تثلج السلطانية أو القالب حتى تجمد تماماً .
 - ٩ - تسلك حواف السلطانية أو القالب بالسكين ويعرض السطح السفلي لماء ساخن حتى ينفصل جيل الأكارع عن الإناء .
 - ١٠ - تقلب على طبق مسطح وتجعل بالخس والطماطم أو المحللات وتقدم باردة .
- إذا طنى الدسم على سطح القالب المثلج ينزع قبل قلبه .

تقديم بقايا اللحوم

نحن لا نعيد طهي بقايا اللحوم أو الطيور كالديك الرومي وخلافه إلا إذا كانت الكمية تستحق الجهد والوقت الذي يبذل لتقديمها في شكل جيد شهى تقبله الأسرة .

واللحم الذي سبق طهيهِ سواء كان مسلوقاً أو محمراً أو رستو يفقد ليونته وعصاراته ، ولذا من المهم تعريضه للحرارة لفترة قصيرة جداً حتى لا يزيد جفافاً ويفقد نكهته وطعمه الجيد ، وعند إعادة طهيهِ فلا بد من استعمال سائل أو صلصة كالصلصة البنية أو صلصة الطماطم وغير ذلك حتى يكون شهياً . وهذه بعض النماذج .

اللحم بالصلصة البنية (من بقايا اللحم)

يعمل مقدار من الصلصة البنية ويقطع اللحم الناضج صغيراً ، ويضاف للصلصة الساخنة ، يقلب على النار عدة دقائق حتى يلين . يقدم مباشرة مع أرز .

فطيرة الراعي (بقايا لحوم أو طيور)

المقادير :

كوب بطاطس مسلوق مهروس (بيوريه)	١ - ١ ١/٢ كوب بقايا لحوم ناضجة مقطعة صغيراً
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور	ملعقة كبيرة سمن ، بصلة صغيرة مفرومة
	ملح ، فلفل - ١/٢ كوب عصير طماطم .

الطريقة :

- ١ - تشوح البصلة في السمن ويضاف إليها عصير الطماطم والتوابل وتغلى ٥ دقائق .
- ٢ - تبعد عن النار ويضاف اللحم ويقلب .
- ٣ - يوضع الخليط في طبق فرن غير عميق ويغطى بالبطاطس البيورية .
- ٤ - يحمل بالشوكة ويرش بالجبن الرومى وملعقة سمن سائح .
- ٥ - يوضع في فرن حار نوعاً حتى يحمر السطح ويقدم ساخناً مع سلطة خضراء .

قالب اللحم البارد (بالأسبك)

المقادير :

٢ ورقة جيلاتين تنقع في ١/٢ كوب ماء	٢ كوب من بقايا اللحوم أو الطيور مقطع صغيراً
عصير ليمونة ، ملح ، فلفل .	٢ ١/٢ كوب مرق ، أو ماء ومكعب مرق

الطريقة :

- ١ - ينقع الجيلاتين ويضاف للمرق الساخن ويذاب . يضاف عصير الليمون والتوابل .
- ٢ - يضاف اللحم المقطع للأسبك الساخن ويترك حتى يبرد ثم يصب في قالب مستطيل ويثلج . يتم كما في اللسان البارد .

ثانيًا : الطيور Poultry

الطيور الشائعة الاستهلاك هي : الدجاج - الحمام - البط - الأوز - الديوك الرومي - طيور الصيد مثل السمان والبط والحمام والعصافير .. إلخ .

والدجاج أكثر الطيور استهلاكًا لوفرتة ولسعره المناسب وانخفاض نسبة الدهن به عن الحمام والبط والأوز ، ويؤكل البط والأوز بدرجة أقل لدسامتها وغالبًا ما يكون ذلك في المواسم والمناسبات كعيد شم النسيم في مصر ، أما الديوك الرومي فتعتبر من معالم الأعياد وخاصة عيد الميلاد عند الغربيين .

تركيب لحم الطيور :

تركيبها كتركيب اللحوم الحيوانية سابقة الذكر ، ومعظم الطيور أسهل هضمًا وخاصة البيضاء اللحم كالدجاج والديك الرومي ، في حين أن الطيور القائمة اللحم كالبط والأوز والحمام وبعض طيور الصيد أعسر هضمًا . ومن مميزات الدجاج أنه يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة وهي أقل ضررًا من الأحماض الدهنية المشبعة ، التي تكثر بلحوم الضأن والكنوز ، كما يحتوي الدجاج على نسبة عالية من البروتين الحيواني الكامل مما يجعله غذاءً مفيدًا للأطفال الصغار ولل كبار وتحتوي الطيور على الأملاح المعدنية والفيتامينات الموجودة باللحوم (ينظر القيمة الغذائية للحوم) .

القيمة الغذائية للدجاج (ناضج)

وزن الدجاج وطريقة الطهي	الطاقة	بروتين	دهون	كالسيوم	حديد	فيتامين	فيتامين	رايبوفلين	بنايين
سعر	حرام	حرام	ملحوم	ملحوم	ملحوم	وحدة دولية	منحوم	منحوم	ملحوم
٧١	١١٥	٢٠	٣	٨	١,٤	٨٠	٠,٠٥	٠,١٦	٧,٤
٥٨	١٥٥	٢٥	٥	٩	٤,٣	٧٠	٠,٠٤	٠,١٧	١١,٢
٥٨	١٥٥	٢٥	٥	٩	١,٣	٧٠	٠,٠٤	٠,١٧	١١,٢
٥٥	٩٠	١٢	٤	٦	٠,٩	٥٠	٠,٠٣	٠,١٥	٢,٧
٥٥	٩٠	١٢	٤	٦	٠,٩	٥٠	٠,٠٣	٠,١٥	٢,٧
٦٥	١٧٠	١٨	١٠	١٨	١,٣	٢٠٠	٠,٠٣	٠,١١	٣,٧

شراء الطيور :

عند شراء الطيور الحية يجب أن يؤخذ في الاعتبار ما يفقد منها بعد ذبحها وتنظيفها ، فالدجاج يفقد ١٠ وزنه بعد نزع الريش والأحشاء الداخلية (أى ٣٣ ٪) ويفقد أيضًا ١٢ ٪ أخرى في العظم والجلد والأجزاء التي لا تؤكل بعد الطهي ، أى أن الجزء الصالح منه للأكل يصل إلى ٥٥ ٪ (حوالى نصف وزنه وهو حى) .

وبصفة عامة يحسب ١ وزن الدجاجة الحية فاقداً ، ومن ١ إلى ١ وزن الديك الرومي ويتوقف ذلك على كمية مابه من لحم . ومعظم الطيور تشتري الآن إما :

١ - مذبوحة منزوعة الريش فقط (دون نزع الأحشاء الداخلية) وهذه تكون طازجة غير مجمدة ويجب تفريغ أحشائها وتنظيفها بمجرد شرائها .

٢ - تامة التنظيف مجمدة داخل غلاف من البولي اثيلين أو البلاستيك السميك ، وهذه تحفظ مجمدة في الفريزر لحين استعمالها .
والقليل من الطيور وخاصة الدجاج يباع حيًّا ، وقد يكون أرخص ثمنًا ، ولكن هذا لا يوازى الوقت والجهد الكبير الذى تبذله ربة الأسرة فى تنظيفها .

الكمية الكافية للفرد من الطيور :

الدجاج :

- يحتاج الفرد البالغ إلى (٤ ربيع) دجاجة مسلوقة أو محمرة إذا كان وزنها حوالى ١ كيلو أو أكثر قليلا .
- ومن الدجاج الصغير الذى يزن حوالى ٧٥٠ جم (٢ كيلو) إلى ١ دجاجة خاصة إذا كانت مشوية .
- صدر دجاجة ٢٥٠ جم بالعظم (١ دجاجة) = ١٧٨ جم بدون عظم أى حوالى ١ دجاجة .
- فخذ دجاجة ٢٥٠ جم بالعظم (١ دجاجة) = ٨١ جم بدون عظم .
- أما الدجاج البلدى فيزن صدر أو فخذ الدجاجة حوالى ١٥٠ جم بالعظم .

الحمام :

يحتاج الفرد إلى نصف حمامة محشوة أو واحدة مشوية .

الديك الرومى :

يحتاج الفرد إلى شريحتين أو أكثر قليلا تزن حوالى ٢٠٠ جم بدون عظم (حوالى ١ كيلو) أو ٣٥٠ جم بالعظم (حوالى ١ كيلو) لحم ناضج .

البط والأوز :

هذه الطيور قليلة اللحم كثيرة العظم والدهن ، أى أن الجزء المأكول منها قليل ، فتقسم البطة الكبيرة إلى أربعة أقسام والصغيرة إلى نصفين طولاً ، وبالنسبة للأوز الكثير الدهن يحتاج الفرد إلى حوالى ٣٠٠ جم من اللحم بالعظم .
وتوجد الآن طيور تامة الطهى مجمدة وهذه يزيد سعرها قليلا عن المجمدة النيئة .

حفظ الطيور بعد شرائها :

تتبع نفس طرق حفظ اللحوم الطازجة والمجمدة ، والطيور المشتراة تامة الطهى (مشوية - محمرة - دسّو .. إلخ) يحفظ المتبقى منها بعد لفة فى ورق شمعى أو فويل أو كيس بلاستيك على أن يستهلك فى مدة قصيرة لا تتجاوز يومين وتؤكل باردة عادة إلا إذا أضيفت لصلصة ساخنة كالصلصة البنية وغير ذلك حتى تستعيد طراوتها التى فقدتها بالطهى السابق .

تنظيف الطيور المشتراة حية :

قد تضطر ربة الأسرة في بعض الأحيان إلى شراء الطيور حية مثل الديك الرومي والبط والأوز ، ويجب أن تختار الطيور النظيفة الجسم الممتلئة اللينة المتقار والأرجل والأظافر وتعرف الصغيرة السن منها عند الضغط باليد على عظمة الصدر البارزة فتكون مرنة غضروفية ، على حين أنها في الطيور الكبيرة السن تكون صلبة قابلة للكسر .

وتنظف الطيور كالآتي :

نزع الريش :

يسهل نزع ريش معظم الطيور بعد ذبحها مباشرة وهي جافة وجسمها مازال ساخناً مثل الديك الرومي الصغير السن والسلالات الأجنبية من الدجاج والبط والأوز والسمان .. إلخ . فيتزع أولاً ريش الصدر والظهر الناعم باليد ثم ريش الذيل والأجنحة الجامدة ، أما وحدات الريش الجامدة التي يصعب نزعها وهي جافة فتعرض لفترة قصيرة للماء المغلي ، وتترك دقيقة حتى تلين ويسهل نزعها . وقد يمرر الطير على لب خفيف لحرق الريش الصغير ، وفي البط والأوز تنزع وحدات الريش الصغيرة جداً الجامدة (بالملقاط) .

الدجاج البلدي وباقي الطيور التي يصعب نزع ريشها وهي جافة ، تلقى في كمية كافية من الماء المغلي لمدة دقيقة وتقلب سريعاً حتى لا يتمزق جلدها ، ويبدأ بنزع ريش الأجنحة والذيل والرقبة أولاً ثم الظهر وأخيراً الصدر لليونته .

إخلاء الأحشاء الداخلية للطيور :

- ١ - يقطع المنقار بسكين حاد وظفر الجناح والرأس .
- ٢ - يشق جلد الرقبة من الخلف ويجذب لأسفل لتخليص الرقبة وقطعها ، ويترك حوالي ٣ سم منها ملتصقاً بالجسم .
- ٣ - تنزع الحوصلة والقنصة الهوائية (الزور) والجلد والأغشية الرقيقة الملتصقة بجلد الرقبة .
- ٤ - تقطع الأرجل إلى الركبة ويقطع الكيس الدهني (الجزء العلوي للمخرج الخلقي) .
- ٥ - يفتح الدجاج والحمام وغيرهما من الطيور الصغيرة الحجم من أسفل يعمل شق عرضي بالسكين أعلى المخرج الأمامي نحو الـ ٣ سم ، وفي الديك الرومي والبط والأوز يشق بالطول حتى يسهل إخراج الأحشاء .
- ٦ - تسحب الأحشاء الداخلية (الأمعاء - المعدة أو القنصة - الكبد - القلب) إلى الخارج بأصابع الإبهام والسبابة والوسطى وباحتراس حتى لا يزيد اتساع الفتحة السفلية وحتى لا تنفجر المرارة الملتصقة بالكبد في الداخل وتسبب مرارة اللحم ، وتنزع الرثان أيضاً (الفشة) .
- ٧ - تدعك الطيور جيداً بالملح من الداخل والخارج لإذابة الدم وتغسل جيداً عدة مرات .
- ٨ - تدعك بالدقيق وتغسل جيداً بمياه كثيرة للتخلص من « الزفارة » .
- ٩ - تشق القنصة (المعدة) من جهة الالتحام بسكين حاد باحتراس وتفرغ من بقايا الطعام وتنزع القشرة الصفراء (الجلدة) الملتصقة بها وتغسل جيداً .
- ١٠ - يفتح القلب لتزع أوعية الدم وتقطع المرارة باحتراس من الكبد وتغسل الخواثج .
- ١١ - تصفى الطيور من الماء ، وقد تترك معلقة بضع ساعات ، كما في اللحوم وهذا يكسبها نكهة جيدة ويساعد على ليونة أليافها (ينظر تعتيق اللحوم) .

١٢ - توضع صحيحة في كيس من البلاستيك السميك أو تحفظ مقطعة حسب الرغبة وتجمد في الفريزر ، وقد تطهى بعد تعليقها لمدة ١٢ ساعة في الشتاء ، وهذا بالنسبة للطيور الكبيرة .

إذابة الثلج من الطيور المجمدة :

تختلف الطيور عن اللحوم المجمدة في ضرورة إذابة الثلج منها قبل طهيها حتى يعاد تنظيفها وغسلها جيداً من الداخل . تتبع نفس طرق صهر الثلج من اللحوم المجمدة ومن الخطأ غمر الطيور المجمدة في ماء ساخن لصهر الثلج ، فهذا يتلف نكهتها ويؤثر على أنسجتها وقيمتها الغذائية ، ويفضل تركها حتى ينصهر الثلج تدريجياً ولا تطهى الطيور وهي في الحالة المجمدة إلا إذا كانت مقطعة وتامة التجهيز كأن تكون مغطاة بالبيض والبقسماط مثلاً .

وتتوقف مدة صهر الثلج من الطيور على حجمها كما يتبين من الآتي :

نوع الطيور	على أحد أرفف الثلاجة	في درجة حرارة الغرفة	في ماء بارد
دجاجة أقل من ٢ كيلو جرام	١٢ - ١٦ ساعة	٨ - ١٠ ساعات	١ - ١ ١/٢ ساعة
دجاج أكثر من ٢ كيلو جرام	١ - ١ ١/٢ يوم	١٢ ساعة	٢ ساعة
ديك رومي صغير ٢ - ٦ ك	١ - ٢ يوم	١٢ - ١٥ ساعة	٤ - ٦ ساعات
ديك رومي متوسط ٦ - ١٠ ك	٢ - ٣ أيام	١٥ - ١٧ ساعة	٦ - ٨ ساعات
ديك رومي كبير ١٠ - ١٢ ك	٣ - ٤ أيام	١٧ - ٢٠ ساعة	٨ - ١٢ ساعة
الأوز والبط ٢ - ٤ ك	١ - ٢ يوم	١٢ - ١٥ ساعة	٤ - ٦ ساعات

تقطيع الطيور النيئة قبل طهيها

الطيور الكبيرة الحجم كالديك الرومي والبط والإوز يصعب تقطيعها وهي نيئة إلا إذا كانت صغيرة السن ولذا يفضل طهيها صحيحة أولاً (سلق - رستو .. إلخ) وبعد ذلك يصير تقطيعها سهلاً .

الدجاج :

- الكبيرة الحجم : (أكثر من ١ كيلو جرام) تقطع الدجاجة من ٦ - ٨ قطع كالآتي : ٢ صدر - ٢ فخذ - ٢ رجل (دبوس) - ٢ جناح أو يترك الجناحان مع الصدر .
- الصغيرة الحجم : (٢ كيلو جرام) تقطع من ٤ - ٦ قطع : ٢ صدر - ٢ فخذ بالدبوس - ٢ جناح أو يترك الجناح مع الصدر .

الطريقة الأولى لتقطيع الدجاج :

- ١ - توضع الدجاجة النظيفة الجافة على المنضدة بحيث يكون صدرها لأسفل ، وباستعمال سكين كبير حاد تقطع بطول الظهر من أعلى لأسفل مع الضغط على السكين باحتراس حتى تنفصل عظام الظهر .
- ٢ - تفتح الدجاجة ويستمر في فصل الدجاجة إلى نصفين بالطول ويستعان على فصل عظمة الصدر بالخطب خفيفاً على السكين بقطعة من الموازين مثلاً إذا كان شديد الصلابة .

٣- يوضع كل نصف على المنضدة بحيث يكون الجلد لأعلى ويقطع بالعرض بين الفخذ والجناح وبذلك يكون لدينا ٤ قطع :
٢ صدر ، ٢ فخذ متصل بالدبوس .

٤- يفصل الدبوس بقطعه بالسكين مكان التحامه بالفخذ ويكمل فصله بشنيه باليدين .

٥- لفصل الجناح يقطع من عند الكتف من أعلى وأسفل ويجذب باليدين لتخليصه من المفصل الذى يوجد بينه وبين صدر الدجاجة .

وبذلك يكون لدينا ٨ قطع : ٢ صدر - ٢ فخذ - ٢ (دبوس) - ٢ جناح ، ويمكن عمل هذا التقسيم فى الدجاج الكبير الحجم ، أما فى الصغير فيترك الجناح ملتصقاً بالصدر والدبوس مع الفخذ أى ٤ قطع فقط .

الطريقة الثانية :

١- يفصل النصف العلوى عن السفلى للدجاجة عرضاً .

٢- يقسم النصف السفلى إلى : ٢ فخذ أو أربعة كالمسابق ، والصدر بنفس الطريقة السابقة .



تفصيع الدجاج قبل تغطيته بالبيض والبقايط وتخميره .

طهى الطيور

تطهى الطيور بنفس طرق طهى اللحوم . أى أن الصغيرة السن منها تطهى بالحرارة الجافة (شى - تحمير - رستو) والكبيرة السن تطهى بالحرارة الرطبة (سلق - تسييك) .
ولحوم الطيور وخاصة الدجاج لا تتحمل درجات الحرارة المرتفعة لمدة طويلة ، لأن ذلك يعمل على تمزقها وتهتك أنسجتها سريعاً ، وفى نفس الوقت تصبح أليافها صلبة (مفتلة) .
ويمكن استعمال الحرارة المرتفعة نوعاً عند عمل رستو الطيور الصغيرة أو رستو بط الصيد الذى يُرغب فى تقديمه غير تام النضج ، فالحرارة المرتفعة هنا تقصر وقت النضج ويقل فقد العصارات ، أما البط والأوز الذى يزيد سنه عن ستة شهور فيكون طعمه عادة غير مستحب ويصلح للسلق والتسييك ، كذلك الدجاج الكبير (البياض) يكون لحمه خشناً وأليافه غليظة ولكنه يعطى مرقاً جيداً .

طير الصيد Game

مثل الحمام البرى - البط - السمان وغير ذلك ، هذه الطيور تقوم بمجهود كبير فى أثناء المطاردة مما يجعل لحمها قائم اللون وأليافها جامدة لزيادة نسبة النسيج الضام الجامد بها ، كما أنها قليلة الدهن وتصل نسبته بها إلى نصف ما بالطيور البنى . وقبل طهى مثل هذه الطيور يجب أن تعامل بأحد طرق تليين اللحوم (تنظر اللحوم) ، فقد تعلق فى غرف مبردة بضعة أيام (الطرق التجارية) ، أو تنقع فى خليط من الزيت والخل (صلصة فرنسية) عدة ساعات قد تصل لأكثر من ١٢ ساعة فى الثلاجة ، فالزيت يزيد نسبة الدهن بها والخل يساعد على ليونة أليافها ويحسن لونها ونكهتها . وقد يكون من الأفضل اتباع طريقتين فى طهيها كالشويج أولاً ثم التسييك أو الرستو فى فرن حار نوعاً ٢٣٣,٥ م (٤٥٠ ف) حتى يتم نضجها سريعاً قبل أن تفقد عصاراتها وتجف .

أولاً : سلق الطيور

كما سبق الذكر هى من أفضل الطرق لسلق الطيور الكبيرة السن من الدجاج والرومى والحمام والبط والأوز ، ويجب تجنب الغليان الشديد وطول مدة السلق بدون داع حتى لا يؤدي إلى عكس المطلوب وتفقد الطيور ليونتها . وسلق الطيور من الطرق الشائعة الاستعمال فى مصر للاستفادة بالمرق فى طهى الخضضر وغيرها .

دجاج مسلق Boiled Chicken

المقادير :

دجاجة كبيرة من ١ - ١ ١/٢ ك	فص حبان ، فص مصتكى
بصلة متوسطة	ورقة لاورا (تكسر)
ماء للسلق حوالى ٢ لتر (٨ كوبات)	١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٢ ملعقة شاي فلفل .

الطريقة :

- ١ - تتبع نفس طريقة اللحم المسلوق . يغلى الماء في إناء متسع بحيث تكفى الكمية لغمر الدجاجة .
- ٢ - يذاب الثلج من الدجاجة إذا كانت مجمدة وقد سبق ذكر ذلك وتغسل جيدًا من الداخل والخارج .
- ٣ - تكشف بوضع الأرجل في الفتحة السفلية وإذا كانت الفتحة ممزقة تربط الأرجل لأسفل .
- ٤ - يجذب جلد الرقبة للخلف ويثنى عليه الجناحان للخلف أيضًا .
- ٥ - توضع الدجاجة في الماء المغلي وتهدأ الحرارة نوعًا وتغطى مع مراقبتها حتى يظهر الرم ، ينزع وتضاف التوابل والبصلة مقطوعة نصفين .
- ٦ - يغطى الإناء ويترك السائل يغلى غليًا هادئًا (شكشكة أى أن درجة الحرارة تكون أقل من ١٠٠م) .
- ٧ - يختبر النضج بالضغط على عظمة الفخذ بين إصبعي الإبهام والسبابة أو بالشوكة فتلين بسهولة إذا كانت تامة النضج وأيضًا عندما يخفى اللون الأحمر من الأنسجة الداخلية .
- ٨ - عادة لا يستغرق نضج الدجاجة أكثر من ٢٠ - ٣٠ دقيقة وهذا في السلالات المستوردة ، أما الدجاج البلدى فعادة يستغرق ضعف هذا الوقت وربما أكثر .
- ٩ - ترفع الدجاجة باحتراس من ماء السلق بالإستعانة بمقصوصة أو ملعقة مصفاة وشوكة كبيرة .
- ١٠ - توضع على طبق وتغطى حتى لا يسود جلدها بتعرضها للهجو ، وقد تترك الطيور المسلوقة في المرق حتى تبرد على شرط ألا تكون تامة النضج وإلا تمزق نسيجها ، وهذا يجعل لحمها طريًا أبيض اللون ويمنع تكون قشرة جامدة فائمه اللون على سطحها خصوصًا إذا قدمت مسلوقة .
- ١١ - ترش بالملح والفلفل وعصير الليمون وتقدم ساخنة صحيحة أو مقطعة وتجميل بشرريحة ليمون وقليل من البقدونس وهى من أفضل الطرق للمرضى والناقلين والأطفال .

إرشادات :

- يسلق الحمام كالديجاج ولنفس المدة تقريبًا ، ويسلق الديك الرومى والبطة والأوز في كمية كبيرة من الماء لمدة تتراوح بين ٤ - ٤ ساعات حسب الحجم والسن .
- قد تحشى الطيور قبل سلقها ويجب تحضير الحشو قبل طهيها مباشرة ولا تترك محشوة نيئة من اليوم السابق ، كما يحدث في الديك الرومى حتى في الثلاجة ، فالحشو سريع الفساد (يحمض) ويعرض الديك للفساد السريع .
- مرق الدجاج ممتاز في عمل الصلصة العاجية المعروفة بالفيلوتى Velouté ، وهى إحدى أنواع الصلصة البيضاء . (الباب السابع) . ص ٣٩١

تحمير الطيور بعد سلقها :

- ١ - يفضل تحمير الدجاج وهو بارد ، لأن ذلك يساعد على عدم التصاقه بطاسة التحمير الذي كثيرًا ما يحدث فتمزق أنسجته ويفقد شكله .
- ٢ - يحمر الدجاج صحيحًا أو مقطعًا ، والدجاج المسلوق أسهل في التقطيع .

٣ - توضع ملعقة كبيرة من السمن أو الزيت وهو الأفضل في طاسة التحمير وتسخن جيداً حتى تقف حركة المادة الدهنية وقبل أن يتصاعد دخان ، وهذا يساعد على عدم التصاق الدجاج اللين النسيج بالطاسة (الطاسة التيفال تساعد كثيراً على ذلك وتقلل من استعمال المادة الدهنية) .

٤ - يحمر الدجاج المقطع قطعة قطعة ويبدأ بالصدر أولاً فيوضع في الطاسة بحيث يكون الجلد لأسفل ونهداً الحرارة نوعاً حتى يحمر السطح السفلي وتكون قشرة محمرة صلبة .

٥ - تقلب لتحمير السطح الثاني وتكرر العملية مع باقى القطع ، وإذا اسودت المادة الدهنية يجب الاستغناء عنها وتغييرها .

٦ - ترش القطع وهي ساخنة بالملح والفلفل وعصير الليمون أو حسب الرغبة .

• في حالة إيقاد الفرن توضع الدجاجة صحيحة أو مقطعة في صينية مدهونة خفيفاً بالزيت ويدهن سطحها بالسمن أو الزيت الساخن ، توضع في فرن حار ٢٠٥ م (٤٠٠ ف) حتى يحمر سطحها سريعاً أو توضع أسفل شواية الفرن حتى يحمر سطحها . هذه الطريقة أسهل وأكثر ضماناً ، وأخف هضماً لأنها لا تتطلب كمية كبيرة من المادة الدهنية .

• تطبق الطرق السابقة على الطيور الأخرى .

الطيور المحشوة

الغرض من حشو الطيور إكسابها نكهة أفضل ، وأن تحتفظ بشكلها وحجمها الجيد بعد الطهي وبعد الحشو قبل طهي الطيور مباشرة . كما سبق ذكر ذلك ، وقد تحشى فتحة الصدر بالإضافة إلى فجوة البطن ، ويجب ألا يملأ الفراغ بالحشو ويعمل حساب انتفاخه وزيادة حجمه وضمان نضجه .

ومن الخطورة بمكان ترك الطيور والحشو داخلها نيئة في الثلاجة لظهيها ثانی يوم ، كذلك لا يترك الحشو الناضج داخلها بعد تقديمها ، إذ يجب أن يفرغ من الطيور ويحفظ كل منها مستقلاً فالحشو سريع الفساد ويفسد اللحم المتبقى منها (بجمض) .

دجاج محشو بالفريك أو الأرز

مقادير الخلطة (الحشو) :

١ - ١ كوب فريك أو أرز
بصلة صغيرة مغرية ، ١ ملعقة شاي ملح ، ١ ملعقة شاي فلفل .
كبد وقلب الدجاجة مقطع صغيراً .
بشرة جوزة الطيب أو ١ ملعقة شاي قرفة
ملعقة صغيرة سمن وقد يستغنى عنها

المقادير :

دجاجة كبيرة الحجم
ماء كافى للسلق
بصلة ، فص مصتكى . فص حبهان
ملح وفلفل

الطريقة :

١ - تغسل الدجاجة جيداً وتنقى من الماء .

٢ - تدعك البصلة المفروية بالملح والفلفل والقرفة ويضاف إليها الفريك أو الأرز المغسول جيداً والمصنّى . وكذا يضاف الكبد والقلب المقطع والسمن وقلب الخليط جيداً .

٣ - يرفع الخليط على نار هادئة ويقلب لمدة ٣ - ٥ دقائق وقد يضاف قليل من الماء حتى يلين الفريك أو الأرز نوعاً وهذا

بالنسبة للدجاج السريع النضج حتى لا يبقى الحشو نيئاً داخلها - يبرد الحشو نوعاً .

٤ - تحشى الفتحة السفلية ويفرق الحشو داخلها بالملقعة ويعمل حساب انتفاخ الحشو ، وقد تحشى فتحة الصدر .

٥ - تكثف أرجل الدجاجة وتسد الفتحة بالقنوصة الصحيحة أو نخاط (في الديك الرومي والبط والأوز) وتكثف الأجنحة .

كما سبق الذكر مع جذب جلد الرقبة للخلف .

٦ - تسلق في الماء المغلي المضاف إليه البصلة والمصتكي والحبان والتوابل كما في الدجاج المسلوق .

٧ - تحمر حسب الرغبة على النار أو في الفرن .

ديك رومي محشو Stuffed Turkey

الديوك والدجاج الرومي الكبير تصلح للسلق ، وعند حشوها تكسب الحشوة طعمًا ممتازًا كما تحتفظ بشكلها وحجمها الكبير ، وقد بينت التجارب أن انكماش الديك الرومي بطريقة السلق أقل منه في الرستو بحوالي ٢٣ ٪ ويحتفظ بليونته وعصارته ونكهته الجيدة ولكنه غير سهل التقطيع خاصة إذا كان ساخناً ، وقد يسلق الديك نصف سلق ويتم كرسو في الفرن مما يقلل الوقت إلى النصف عن المطهى من البداية في الفرن ، لأن الماء كما هو مذكور في طرق الطهى أسرع في توصيل الحرارة من هواء الفرن الساخن .

المقادير :	الحشوة الأولى :	الحشوة الثانية : (حشو زائف) :
ديك رومي متوسط الحجم (٦ - ٨ ك) ، ماء للسلق ، بصلة كبيرة ٢ فص مستكي ، ٢ فص حبان ١ ورقة لاورا مكسرة ، ملح ، فلفل	١ ك لحم كندوز مفري ، ٤ - ٥ كوب فريك أو أرز ، بصلة كبيرة مفرية ١ ملعقة سمن ، ملح ، فلفل ، قرفة ، بهار ، صنوبر ، بندق ، زبيب ، كب وقلب وقوانص الديك مسلوقة ومقطعة صغيراً .	١ كوب زبد أو سمن سائح ، ١٢ كوب خبز أفرنجي بايت مقطع صغيراً ، (٢ رغيف صندوق كبير) ، ١ كوب كرفس مفري ناعماً ، ٢ بصلة متوسطة مفرية ناعماً ، ١ كوب بقدونس مفري ، ملح ، فلفل ، بهار .

الطريقة :

يجهز الديك الرومي كما ذكر سابقاً ويغسل جيداً ويصنى من الماء ويتبل بالملح والفلفل .

تجهيز الحشوة الأولى :

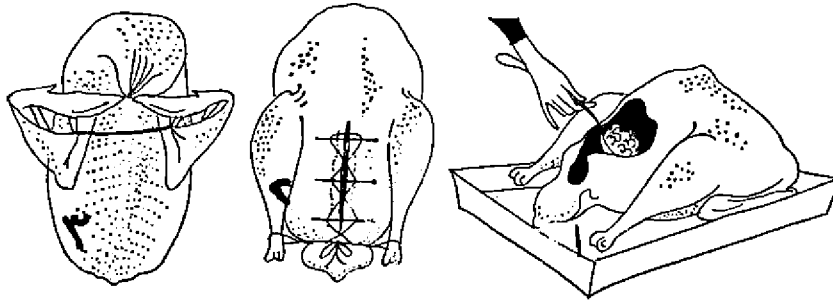
تشوح الحوائج في السمن الساخن وترفع ، ثم تشوح البصلة حتى تصفر خفيفاً ويضاف إليها اللحم المفري ويقلب لمدة ٢ - ٣ دقيقة - تضاف المكسرات المعدة والتوابل وتقلب لمدة ٢ دقيقة أخرى ويبعد الإناء عن النار ، يضاف الفريك أو الأرز المغسول جيداً والمصنى وكذلك الحوائج ويقلب الجميع جيداً - تترك الحشوة حتى تبرد نوعاً قبل حشو الديك بها . أو تشوح الحوائج في السمن ويبعد الإناء عن النار وتضاف البصلة المدعوكة بالملح والفلفل وتضاف باقي المقادير وتستعمل .

تجهيز الحشوة الثانية :

يشوح البصل المقرى فى الزيت على نار هادئة حتى يصفر ويضاف إليه الكرفس ويقلب لمدة دقيقتين ، يضاف جزء من الخبز ويقلب وكذا البقدونس والتوابل ، يضاف باقى الخبز ويقلب الجميع جيدًا ، يرطب الخليط بإضافة قليل من المرق الساخن ويقلب ويترك حتى يبرد نوعًا قبل استعماله . (هذه الحشوة غير مألوقة فى مصر) .

٥ - تحشى فتحة الصدر للديك وكذا الفتحة السفلية ويوزع الحشو السفلى بالملعقة مع مراعاة ترك فراغ لانتفاخ الحشو .

٦ - تحاط الفتحة العليا والسفلى أو تقفل باستعمال أسياخ خاصة يمرر عليها دوبارة رفيعة ويضغط الفخذين إلى جانبي الديك وترتبط أطراف الأرجل ، يجذب جلد الرقبة للخلف ويثبت عليه الجناحان (ينظر الشكل) .



حشو الديك الرومى
وتكثيفه

٧ - يسلق فى كمية كافية من الماء المغلى وفى إناء كبير الحجم كما فى سلق الدجاج بحيث يكون صدر الديك لأعلى أولاً حتى يتاسك الحشو ، ثم يقلب فى منتصف مدة النضج على الوجه الآخر .

٨ - يختبر النضج بالضغط وتحريك عظمة الفخذ بالإبهام والسيابة من خلال قطعة قماش تحمى اليدين ، أو يختبر بالشوكة وتتراوح مدة السلق بين ٢ - ٤ ساعات حسب الحجم والسن .

٩ - يرفع باحتراس شديد بالاستعانة بمقصوفة كبيرة وفوطة تمسك بها عظمة الرجل .

١٠ - يجرم الصدر والفخذ بالشوكة ويدهن جيدًا بعصير ليمون ممزوج بعصير طماطم وملح وفلفل .

١١ - يدهن بالسمن ويوضع فى فرن حار ٢٢٠ م (٤٢٥ ف) لتحمير السطح سريعًا أو يوضع أسفل الشواية .

١٢ - يوضع فى طبق تقديم مناسب الحجم ويقدم صحيحًا ساخنًا ويحمل خفيفًا بالبقدونس الصحيح .

إرشادات :

● يفضل عدم تجميل الديك بوضع بطاطس محمر أو خضر سوتيه حوله وخاصة المحشو حتى لا يعترض التجميل من يقوم بتقطيع الديك على المائدة .

● إذا أريد إتمام نضج الديك كرسو فى الفرن يسلق نصف سلق ويرفع فى منتصف مدة النضج ويوضع فى فرن حار نوعًا بعد دهنه بالسمن مع تكرار دهنه بالسمن الساخن المتساقط فى الصاج حتى يتم نضجه ويحمر لونه - وقد يرش سطحه بفلفل أحمر غير حريف يكسبه لونًا شهيا .

الحمام المحشو Stuffed Pigeons

لحم الحمام أحمر ونسبة الدهن به أكثر منها في الدجاج ولذلك فهو أفسر هضمًا ، وتتبع في حشوه وسلقه نفس طريقة الدجاج المحشو ومقدار الحشو يكفي زوج حمام كبير الحجم ، ويحمر إما في زيت ساخن أو في الفرن . ص ٢٩٧.

صدور الدجاج بالصلصة البيضاء

[مسلوقة - المقدار يكفي ٨ أشخاص]

من الأطباق الخفيفة الشهية ، والسهلة الهضم ، ويمكن استبدال صدور الدجاج بعمل دجاجة كبيرة ممثلة كما يمكن تقديم بقايا اللحم الأبيض للديك الرومي الناضج بهذه الطريقة . وقد يستغنى عن المادة الدهنية في الصلصة البيضاء حتي يناسب المرضى .

المقادير :

٤ صدور كبيرة مسلوقة لدجاجتين (أو دجاجة كاملة)	ملح ، فلفل ، عصير ليمونة
٢ مقدار صلصة بيضاء متوسطة (الباب السابع) ص ٣٨٩	$\frac{1}{4}$ كوب جبن رومي مبشور
ويمكن استبدال الصلصة بابتين كوب زبادى	٢ من البطاطس الكبيرة مسلوقة

الطريقة :

- ١ - يترك الدجاج المسلوق حتى يبرد ثم ينزع العظم والجلد من الصدور أو الدجاجة في حالة استعمالها .
- ٢ - تقطع الصدور على لوحة خشب إلى شرائح رفيعة بعكس اتجاه الألياف ، وكذا لحم الدجاجة . تتبل خفيفًا بالملح والفلفل وعصير الليمون وتغطى وتترك جانبًا .
- ٣ - تعمل صلصة بيضاء متوسطة السمك باستعمال ٢ كوب لبن ، أو كوب لبن وكوب مرق الدجاج ، وقد يستغنى عن المادة الدهنية حسب الرغبة (ينظر الصلصة البيضاء - الباب السابع) .
- ٤ - تسلق البطاطس صحيحة بقشرها ، تقشر وتقطع حلقات رفيعة .
- ٥ - يدهن طبق فرن خفيفًا بالسمن أو الزيت وترص بقاعدته حلقات البطاطس وترش بجزء من الجبن الرومي المبشور .
- ٦ - تغطى البطاطس بنصف مقدار الصلصة البيضاء ثم ترص عليها شرائح الدجاج ويبقى الصلصة على الوجه .
- ٧ - يوضع في فرن حار لمدة ١ ساعة ، ثم ينزع الطبق من الفرن ويرش بباقي الجبن الرومي ويعاد للفرن الحار أو أسفل شواية الفرن لمدة ٥ دقائق أخرى حتى يحمر السطح خفيفًا .
- ٨ - يقدم ساخنًا ويحلى خفيفًا بيقدونس صحيح .

دجاجة أوباق طيور ناضجة بصلصة الكارى

[يكفي ٤ - ٦ أشخاص]

إضافة الصلصات كصلصة الكارى والطاظم وغيرها للدجاج أو بقايا الطيور الناضجة يساعد على تقديمها لعدد أكبر من الأفراد ويكسب بقايا الطيور ليونة ونكهة جديدة جيدة. الشكل الملون بعد ص ٥٣٦.

المقادير :

- ١ دجاجة مسلوقة أو ١ كوب بقايا طيور ناضجة .
- ٢ كوب أرز مسلوق أو مفلفل .
- ١ مقدار صلصة كاري بمرق الدجاج أو ٢ مكعب مرق الطيور . ص ٤٠٢

الطريقة :

- ١ - تقطع الدجاجة المسلوقة إلى ٤ أو ٦ قطع وتبل خفيفاً بالملح والفلفل ، وإذا استعملت بقايا ناضجة ينزع العظم والجلد .
 - ٢ - تعمل صلصة الكاري بمرق الدجاج أو باستعمال مكعب مرق الطيور .
 - ٣ - يفلفل الأرز أو يسلق كما في اللحم بصلصة الكاري (ينظر اللحم) .
 - ٤ - يغرف الأرز الساخن في طبق كبير مسطح بشكل هرمي وترص حوله قطع الدجاج المسلوقة وتصب صلصة الكاري على الأرز والدجاج أو تقدم بمفردها .
- بالنسبة لبقايا الطيور فتخلط بالأرز ويقدم على شكل حلقة يصب بداخلها الصلصة .



طبق يكفى فرداً واحداً مكون من $\frac{1}{2}$ دجاجة مع
حلقات بصر وضماطم وخس كوجرة مرفعة القيمة الغذائية

ثانيًا : تسييك الطيور

التسييك من الطرق المفضلة لطهي الطيور الكبيرة السن كالسلق .

دجاج مسبك بالخضر

المقادير :

١ دجاجة كبيرة	١ ملعقة كبيرة سمن أو زيت	٤ بصلة صغيرة - عصير ليمون
١ ملعقة كبيرة دقيق	٤ جزرة صغيرة	¼ كوب ماء، ١ ورقة لاورا - قرفة
ملح ، فلفل .	٦ بطاطس صغيرة	عصير واحدة من الطماطم وقد يستغنى عنها

الطريقة :

- ١ - تقطع الدجاجة من ٤ - ٦ قطع وتغسل وتجفف. تتبل القطع بالدقيق المخلوط بالملح والفلفل والقرفة.
 - ٢ - يكحت الجزر والبطاطس ويقشر البصل وتغسل الخضر وتترك صحيحة ، وإذا كانت كبيرة الحجم تقطع أرباع وتتبل خفيفاً بالملح والفلفل ..
 - ٣ - تشوح قطع الدجاج المتبل بالدقيق في المادة الدهنية الساخنة حتى تحمر خفيفاً .
 - ٤ - توضع في طبق فرن ويرص حولها الخضر المتبل .
 - ٥ - يضاف الماء وورقة اللاورا لمخلفات التحمير في الطاسة وتقلب على نار هادئة حتى يبدأ الغليان وقد يضاف إليها عصير الطماطم وعصير الليمون.
 - ٦ - يصب السائل على الدجاج والخضر ويغطى طبق الفرن ويوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة حتى ينضج الدجاج والخضر ويتشرب السائل .
 - ٧ - يكشف الغطاء في العشرة الدقائق الأخيرة لتحمير الوجه .
- » قد يوضع الدجاج والخضر في صينية على نار هادئة حتى ينضج (حوالى ٣٠ دقيقة) .

طريقة أخرى :

- ١ - يستغنى عن الدقيق وتدعك قطع الدجاج جيّداً بعصير ليمونتين وتتبّل جيّداً، وقد يخلط أيضاً بكوب زبادى.
- ٢ - ترص قطع الدجاج والخضر في صينية أو طبق فرن بدون تشويح وتطهى على النار أو في الفرن مع إضافة قليل من الماء والمادة الدهنية حتى تشرب السائل وتنضج .

دجاج سوتيه

وهي طريقة شائعة وسهلة لطهي الدجاج الصغير (من ٢ إلى ١ كيلو جرام) وتجمع بين التشويح والتشريب مثل شرائح اللحم السوتيه (ينظر للحموم). ص ٢٥٨ .

المقادير :

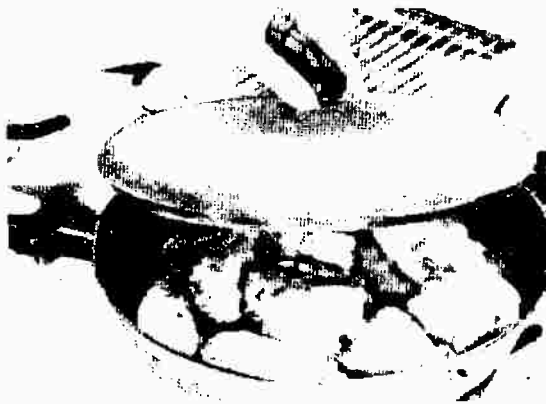
١ دجاجة صغيرة	١ ملعقة شاي ملح ، ١ ملعقة شاي فلفل	ملعقة كبيرة زبد وملعقة كبيرة زيت
ملعقة كبيرة دقيق	ملعقة شاي فلفل أحمر	أو ٢ ملعقة كبيرة زيت

الطريقة :

- ١ - يقطع الدجاج كالسابق ويتبل بخليط الملح والفلفل والدقيق والفلفل الأحمر غير الحريف .
- ٢ - يشوح في خليط الزبد والزيت . وقد يوضع الزبد أولاً في طاسة التحمير حتى ينصهر ويبدأ يتلون خفيفاً بلون بني فيضاف إليه الزيت وهذا يكسب الدجاج نكهة الزبد المميزة (لا يستعمل الزبد فقط لأنه سريع الاحتراق والزيت يحميه من الاحتراق) .
- ٣ - تقلب قطع الدجاج في أثناء تشويحها ببطء ، ثم تهدأ الحرارة جداً وتغطي وتترك حتى يتم نضجها بالبخار المتصاعد من عصاراتها لمدة حوالى ١٠ دقائق ، وحتى تتشرب السائل .
- ٤ - يكشف الغطاء في نهاية المدة حتى يستعيد الدجاج صلابته .
- ٥ - يرص في طبق دافئ ، ويضاف لمخلفات الطاسة ملعقة كبيرة ماء . تقلب على نار هادئة حتى تغلظ خفيفاً وتصب على الدجاج ، ويقدم ساخناً .
- تكل الوجبة بخضر سوتيه أو أرز أو مكرونة بالزبد أو بطاطس بيوريه وطبق من السلطة الخضراء أو خضر مطهية .

• دجاج سوتيه في الفرن :

- تبل قطع الدجاج بالملح والفلفل وعصير الليمون . توضع في طبق فرن مدهون ويرش سطحها بمادة الدهنية السائخة وتغطي . تطهى في فرن متوسط الحرارة كما في الدجاج بالخضر .



دجاج محمر (سوتيه)

ثالثًا : تحمير الطيور

تصلح هذه الطريقة للطيور الصغيرة السن الممتلئة السريعة النضج ومعظم الطيور المجمدة الآن سريعة النضج . ولنجاحها يجب ألا تشرب كمية كبيرة من المادة الدهنية وأن تكتسب القشرة الذهبية الهشة المتجانسة اللون .

دجاج محمر

- يقطع الدجاج الصغير الحجم من ٤ - ٦ قطع والكبير من ٦ - ٨ (ينظر تقطيع الدجاج) .
- تشطف القطع وتجفف جيدًا بفوطة نظيفة أو توضع على ورق يتشرب الماء . تدق القطع لفردھا .
- تغطى قبل تحميرھا بأحد هذه الأغلفة :

(أ) الدقيق المتبل :

- ١ - يجهز كوب دقيق ، ملعقة صغيرة ملح ناعم ، ¼ ملعقة شاي فلفل ، ملعقة شاي فلفل أحمر (بابرिका) . تخلط المقادير جيدًا وتوضع في كيس من الورق .
- ٢ - يوضع من ٢ - ٣ قطع من الدجاج في الكيس ويقفل من أعلى بمسكه باليد وهزه جيدًا لتغليف قطع الدجاج بخليط الدقيق .
- ٣ - تكرر العملية مع باقى القطع وهذه الطريقة سهلة ونظيفة أو تتبع الطريقة العادية وذلك . بوضع خليط الدقيق في طبق مسطح وتبل فيه قطع الدجاج .
- ٤ - ترص القطع متباعدة على طبق وتترك حوالى ¼ ساعة قبل تحميرھا حتى تجف بتعرضھا للجو ويتبخر جزء من رطوبتها .

(ب) البيض والقشماط :

- تتبل قطع الدجاج المخففة في الدقيق أولاً ، تنمس في البيض المتبل المخفوق قليلاً ثم في القشماط الناعم (ينظر الإسكالوب بانيه) . قد ينزع جلد وعظم الدجاج قبل تغطيته . وقد يسلق ٥ دقائق قبل التغطية .
- تترك القطع ¼ ساعة حتى تجف ويتماسك الغطاء عليها قبل تحميرھا .

(ج) النقيطة :

- قلما تستعمل هذه الطريقة في تغليف الدجاج لأنها لا تكسبه السطح الهش الصلب ، وعادة يحمر الدجاج بالنقيطة تحميرًا غزيرًا بعد سلقه لمدة ٥ دقائق وتجفيفه قبل تغليفه (ينظر البيض - الباب العاشر) .

ويحمر الدجاج بأحد هذه الطرق :

التحمير البسيط - التحمير الغزير - التحمير في الفرن .

التحمير البسيط :

- ١ - تعد قطع الدجاج وتغلف بالدقيق أو البيض والبقسماط ، وقد يدق القطع خفيفاً قبل تغليفها .
- ٢ - تحمر في الزيت الساخن أو خليط من الزيت والسمن ويبدأ أولاً بالصدر ثم الفخذ وأخيراً الدبوس والجناح .
- ٣ - تترك القطع حتى يحمر السطح السفلي (٣ - ٤ دقائق) ثم تقلب لتحمير السطح الآخر لنفس المدة .
- ٤ - ترفع على ورق يمتص الدهن الزائد .
- ٥ - تقدم مع مكرونة إسباجتي أو لسان عصفور بالزبد أو أرز وسلطة خضراء .

التحمير الغزير :

- هي الطريقة المتبعة في الفنادق والمطاعم ، لأنها تكسب الدجاج القشرة الذهبية الصلبة المتجانسة اللون ولا تحتاج إلى مراقبة دقيقة أو تمتص كمية كبيرة من المادة الدهنية كالتحمير البسيط .
- ١ - ترص القطع المغلفة في سلة التحمير الغزير وتخفف باحتراس في الزيت الساخن بعد اختباره بقطعة خبز (ينظر حمير اللحم) .
 - ٢ - تبدأ الحرارة نوعاً حتى تحمر القطع وتنضج من الداخل (٨ - ١٠ دقائق) .
 - ٣ - في حالة عدم وجود إناء التحمير الغزير تستعمل كزرولة عميقة نوعاً متينة .

تحمير الكميات الكبيرة من الدجاج (في الفرن)

لتوفير الجهد والاقتصاد في المادة الدهنية تحمر الكميات الكبيرة من الدجاج في الفرن كالآتي :

- ١ - ترص قطع الدجاج المغلفة بالدقيق أو بالبيض والبقسماط في صاج مدهون بحيث يكون السطح المغطى بالجلد لأسفل أولاً .
- ٢ - يرش السطح بكمية كافية من الزيت أو خليط من الزيت والسمن الساخن .
- ٣ - توضع في فرن حار نوعاً ٢٠٥ م (٤٠٠ ف) لمدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة ثم تقلب القطع لتحمير السطح الذي تقدم عليه لنفس المدة .

من أطباق الدجاج المحمر الشهيرة

● دجاج مريبلاند Maryland Fried Chicken :

ينسب إلى ولاية مريبلاند بالولايات المتحدة الأمريكية وتبع فيه نفس طريقة الدجاج السوتية ولكن بعد تغطيته بالبيض والبقسماط كالآتي :

- ١ - يحمر تحميراً بسيطاً على نار مرتفعة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، ثم يضاف إليه ملعقة كبيرة من الماء لكل دجاجة ويغطى ويطهى ببطء على نار هادئة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة أخرى .
- ٢ - يتمم كما في الدجاج السوتية .

● دجاج كنتاكي (أمريكي) Kentucky Fried Chicken :

ينسب إلى ولاية كنتاكي وهو عبارة عن دجاج مغطى بالبيض والبقساط ومحمّر تخميرًا غزيرًا ويقدم هشاً ذهبي اللون . أو يغطى بالكورن فليكس الناعم بدون بيض . يغمس في السمن السائح ويوضع في الفرن حتى يحمر .

● دجاج الآكييف Chicken á la Kiev :

وهو من الأطباق الراقية الشهيرة بفرنسا ، وهو رومى الأصل من بلدة كييف بروسيا . ويصنع كالآتي :

١ - تقطع دجاجة كبيرة الحجم لينة اللحم إلى أربع قطع : ٢ صدور - ٢ ورك (فخذ بالرجل) ، ينظر تقطيع الدجاج النبيء ، وتفصل الأجنحة .

٣ - ينزع جلد وعظم القطع وتبل خفيفاً بالملح والفلفل .

٤ - يدعك إك زبد مع شرائح رفيعة من فصوص الثوم (حوالى ٨ فصوص) وقليل من الفلفل الأحمر غير الحريف ، ويقسم الزبد إلى أربعة أقسام تشكل على هيئة أصابع .

٥ - يوضع إصبع الزبد على قطعة الدجاج وتلف بعناية عليه ويكون شكلها شبيهاً بالحمامة الصغيرة .

٦ - تبل القطع بالدقيق ، ثم في البيض المتبل بالملح والفلفل - ترفع وتغطى بالبقساط جيداً مع العناية بالضغط عليها خفيفاً حتى تحتفظ بشكلها .

٧ - تحمر غزيراً في الزيت الساخن وذلك برصها في سلة التحمير وغمرها في الزيت حتى تحمر وتنضج (حوالى ٥ دقائق) .

٨ - ترفع القطع وقد توضع في صينية في فرن حار لمدة ٥ - ١٠ دقائق .

٩ - تقدم ساخنة مجملة بشرائح ليمون وخضر سوتية - المقدار يكفي ٤ أشخاص .

• تطبق هذه الطريقة على شرائح اللحم البتلو الرفيعة وفليه السمك القليل الدهن الأبيض نظراً لدسامة هذا الصنف فتكسيها نكهة جيدة .

• عند قطع شرائح الدجاج الملفوفة يتسرب منها الزبد المنصهر براحتته المستحبة .

• يستفاد بجلد وعظم الدجاج والأجنحة في عمل مرق تطهى به الخضر وخلافه .



دجاج كنتاكي يلاحظ تقطيع الدجاجة إلى عدة أجزاء صغيرة

رابعاً : الطيور الرستو

جميع الطيور اللينة اللحم الممتلئة والمحتوية على بعض الدهن تصلح للرستو مثل الدجاج - الرومي - الحمام - البط - الأوز .. إلخ .

والطيور الرستو تطهى بطريقة بطيئة في الفرن وقد تستغرق وقتاً طويلاً يصل إلى ٧ ساعات للديك الرومي الكبير ، إذ يجب أن يوضع في فرن متوسط الحرارة ١٦٣ م (٣٢٥ ف) حتى تصل الحرارة إلى الأجزاء الداخلية ويتم نضجها قبل احمرار السطح واحتراقه فيها عدا البط والأوز الذي يجب أن يوضع في فرن حار نوعاً للتخلص من معظم الدهن بانصهاره . ويفضل وضع الطيور الكبيرة كالديك الرومي على قاعدة سلك حتى يكون مرتفعاً عن الصاج وذلك لحماية سطحه السفلى من الالتصاق بالصاج والاحتراق . وهناك قاعدة خاصة لذلك شكلها يشبه الرقم ٧ يستقر عليها صدر الديك وترتكز على الصاج . وعادة يوضع الديك الرومي أولاً بحيث يكون الصدر لأسفل حتى ينصهر الدهن في الظهر ويسيل على الصدر فيحميه من الجفاف في أثناء النضج . وفي آخر مدة النضج يوضع لأعلى حتى يحمر الصدر . في حين أنه في البط والأوز يكون الصدر لأعلى حتى ينصهر الدهن بها ويتخلص من جزء منه .

رستو الديك الرومي Roast Turkey

من أنسب الطرق للولائم والمناسبات لأن اللحم يكون أكثر تماسكاً والشرائح تحتفظ بشكلها عند تقطيع الديك . وتفضل الأنثى إذا كان الوزن يتراوح بين ٤ - ٧ كيلو جرام ، والذكر إذا كان الوزن من ١٠ - ١٢ كيلو جرام . ويختار الديك الرومي العريض الصدر القصير الجسم والممتلئ حتى يعطى شرائح كثيرة من اللحم الأبيض وأن يكون لونه أبيض شامعاً خالٍ من البقع والكدمات .



ديك رومي رستو

الطريقة :

- ١ - يغسل الديك جيداً بعد إذابة الثلج وتزال أى بقايا داخله ويشطف عدة مرات .
- ٢ - يصفى جيداً ويدعك من الداخل والخارج بالملح والفلفل والقرفة ، وقد يحمى .
- ٣ - يكتف كما في الديك الرومي المحشو ويدهن بالسمن السائح .
- ٤ - تختار أحد هذه الطرق لإنضاجه في الفرن :

الطريقة الأولى : (وهي المتبعة في الفنادق) :

يوضع الديك على قاعدة سلك وصدره لأسفل (إذا كان محشواً يوضع لأعلى) . تثبت القاعدة على صاج كبير الحجم وذلك لرفع الديك عن الصاج وعن الدهن المتساقط في أثناء النضج فلا يحترق قبل نضجه . يقلب في منتصف المدة لإنضاج الصدر ونخميره . (قد يغطى بورق مدهون) .

الطريقة الثانية : (في حالة عدم وجود قاعدة سلك) :

يفرش الصاج بورق سميك (٣ طبقات) ويوضع عليه الديك و صدره لأعلى . يغطى الصدر بورق سميك مدهون بالسمن ثم يلف عليه الورق المفروش على الصاج بحيث يغطيه تمامًا وهذا يساعد على حبس الأبخرة وإنضاج الديك من الداخل قبل احمرار سطحه . (يستعمل القويل في حالة وجوده وهو الأفضل . ينزع الورق في النهاية لتحمير السطح) .

الطريقة الثالثة :

وهي شبيهة بالثانية - يوضع الديك على الصاج ويغطى بشاشة مزدوجة مبللة بحيث تنزل أطرافها داخل الصاج حتى لا تحترق وتدخل . يرش سطحها بالدهن المنصهر في الصاج من آن لآخر حتى تبقى مندأة فلا يحف الديك . (ترفع في النهاية لتحمير السطح) .

٥ - بعد تجهيز الديك بأحد الطرق السابقة يوضع في فرن متوسط الحرارة ١٨٠° م (٣٥٠° ف) حتى يحتفظ بليونته طول مدة النضج فلا يحف ، ويقل انكاشه . (حوالى ٤ - ٥ ساعات) .

٦ - يكشف الديك في نهاية مدة النضج ويرش سطحه بالسمن الساخن في الصاج وبالمالح والفلفل حتى يحمر سطحه - يختبر النضج بسهولة تحريك عظمة الفخذ . وقد يدهن سطحه بصلصة المايونيز بالفرجون (تكسبه لون بني محمر هش كما لو كان موضوعاً أسفل الشواية) .

٧ - ينزع من الفرن ويترك حتى يبرد تمامًا قبل تقطيعه .

٨ - يستفاد من مخلفات الصاج في عمل صلصة بنية أو للطهي .

* تزود بعض الديوك الرومي بترمومتر خاص يثبت في أكثر أجزاء الفخذ سُمْكًا . هذا الترمومتر يندفع لأعلى عند تمام نضج الديك ويستغنى عنه بعد ذلك لأنه لا يصلح للاستعمال ثانية .

مدة نضج الديك الرستو

الوزن من ٤ - ٧ كيلو جرام	٤ - ٥ ساعات .
الوزن من ٨ - ١٠ كيلو جرام	$\frac{1}{4}$ - ٥ - ٧ ساعات
الوزن من ١٠ - ١٢ كيلو جرام	$\frac{1}{4}$ - ٧ - ٨ ساعة .

شرائح رستو الديك الساخنة

(في حالة التقديم لعدد كبير من الأشخاص)

١ - تطهى الديوك في الفرن بدون حشو كالسابق وترفع من الفرن قبل تمام نضجها بحوالى $\frac{1}{4}$ ساعة على أن يكون سطحها محمرًا (الحرارة الكامنة في الديوك تتمم النضج) .

٢ - يبرد تمامًا وقد توضع في الثلاجة حتى يتناسك لحمها وهذا يسهل عملية التقطيع .

٣ - تقطع الصدور شرائح رفيعة وكذا الأجزاء السفلية . (ينظر تقطيع الديك الرومي) .

٤ - تفرش صاجات كبيرة بورق زبد مدهون وترص عليها القطع السفلية من لحم الفخذ أولاً ، يليها الشرائح الصغيرة من لحم

الصدر ، وأخيرًا الشرائح الكبيرة من اللحم الأبيض وتغطى حتى لا يجف سطحها .

٥ - عند التقديم توضع الصاجات في فرن حار نوعًا لمدة ٥ - ١٠ دقائق حتى تسخن .

٦ - ترص في الأطباق الكبيرة المعدة وتقدم ساخنة وقد تغطى بالصلصة البينة الساخنة (تعمل من خلاصة الديوك) .

الاستفادة من عظام الديك الرومي الرستو

- بعد تناول الديك الرومي الرستو يجب عدم إلقاء عظامه ويستفاد بها في عمل خلاصة جيدة .

- تؤخذ العظام وتغسل وتغطى بكمية كافية من الماء البارد وترفع على النار . يضاف إليها بصلصة ورقة لاورا وملح وفلفل . تغطى

وتترك على نار هادئة تغلى حوالي ٣ ساعة لاستخلاص معظم نكهة العظام .

- تبرد الخلاصة وتنصفي وسوف يلاحظ وجود كمية لا بأس بها من لحم الديك الملتصقة بالعظم . يترع اللحم من العظم

ويستفاد به في عمل ساندوتشات الصباح بعد خلطها بقليل من المستردة أو تخلط بصلصة طماطم أو مايونيز أو أرز حسب الرغبة .

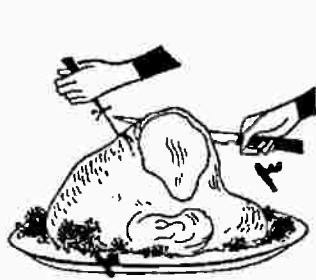
- أما الخلاصة فتستعمل في طهي الحضر أو عمل الحساء وخلافه .

تقطيع الديك الرومي (الرستو)

الواقع أن عملية تقطيع الديك الرومي وغيره من الطيور الكبيرة ليست سهلة ، إذ يجب أن يكون الديك باردًا تمامًا وفي درجة

النضج الصحيحة ، فزيادة النضج تجعل لحمه مفتلاً مفككاً ينفصل عن بعضه عند التقطيع ، وإذا كان ناقص النضج يصعب

تقطيعه ويكون لحمه نيئاً وملتصقاً بالعظم .



تقطيع الديك الرومي

وعند تقطيع الديك الرومي يتبع الآتي :

١ - يستعمل سكين حاد طويل النصل ، وشوكة طويلة خاصة ذات سنين كبيرين فقط .

٢ - يوضع الديك على منضدة نظيفة أو صينية مستطيلة أو طبق مسطح كبير الحجم بحيث يكون صدر الديك لأعلى والأرجل

جهة اليمين .

٣ - تغرز الشوكة في أعلى الفخذ القريب من القائمة بالعمل لتثبيت الديك ويفصل بالسكين الفخذ الآخر البعيد بحيث يكون

السكين ملاصقاً لجسم الديك .

٤ - يوضع الفخذ جانباً على طبق آخر وتفصل الرجل (الدبوس) عن باقي الفخذ .

- ٥ - إذا كان حجم الفخذ كبيراً يُقطع منه شريحتان أو أكثر ، وكذلك الدبوس .
- ٦ - يفصل الفخذ الآخر والجناحان بنفس الطريقة .
- ٧ - بعد ذلك تغرز الشوكة في أعلى جزء من عظمة الصدر لتثبيت الديك (ينظر الشكل) وبالسكين يبدأ في تقطيع شرائح لحم الصدر بعكس اتجاه الألياف (بخطوط عرضية) ويبدأ من مكان التحام الفخذ بجسم الديك .
- ٨ - تقطع شرائح رفيعة كلما أمكن ذلك ويتوقف ذلك على درجة نضج الديك ودرجة حرارته ونوع السكين المستعمل .
- ٩ - قد يكفي بتقطيع جانب واحد فقط من الديك إذا كان كبيراً وكافياً لعدد الأفراد (كل فرد حوالى شريحتين بدون عظم - ١ ك) . يترك الجانب الآخر صحيحاً .
- ١٠ - بعد تقطيع الديك توضع عظام الصدر في طبق التقديم وترص عليها شرائح الصدر بنفس نظام ترتيبها وتنقل الشرائح باحتراس بالشوكة والسكين ، يرتب الجزء السفلى أيضاً بنفس النظام .

طريقة أخرى لتقطيع لحم الصدر :

- ١ - يشق لحم الصدر بالطول من أعلى لأسفل لفصل الجانب الأيمن عن الأيسر .
- ٢ - يسلك بالسكين لحم الصدر الأيمن من العظم باحتراس ويوضع على طبق مسطح أو لوحة ، ويقطع بعيداً عن الديك إلى شرائح رفيعة بعكس اتجاه الألياف .
- ٣ - ترص الشرائح ثانية على عظام الجانب الأيمن بحيث يستعيد الديك شكله . تكرر نفس العملية بالنسبة للحم الصدر الأيسر .
- ٤ - يحمل خفيفاً حسب الرغبة ويقدم بارداً .
- أو يقدم ساخناً بوضع الطبق المحتوى على الديك في فرن ساخن نوعاً عدة دقائق قبل تقديمه .

طهى أجزاء من الديك الرومى (على عدة مرات)

قد يشترى الديك الرومى على هيئة أجزاء مجمدة كالصدر أو الفخذ .. إلخ . بحسب عدد أفراد الأسرة ، كما يمكن تجزئته الديك الرومى وهو نئىء إلى عدة أجزاء قبل تجميده كالآتى : الصدر - ٢ - الفخذ - ٢ - الرجل (الدبوس) - ٢ - الجناح ٢ والرقبة . كما توضع الكبد والقوانص في كيس مستقل . تجمد القطع داخل أكياس من البلاستيك يؤخذ منها حسب الرغبة . وهى طريقة اقتصادية وتوفر الوقت والجهد في إنضاج الديك الكامل كما توفر الوقود . ونحتاج إلى مهارة كبيرة في تقطيعه نئياً .

طريقة الطهى :

- ١ - يذاب الثلج وتغسل القطع وتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ، أو حسب الرغبة .
- ٢ - ترص في صينية مدهونة وتوضع في فرن حار نوعاً لمدة ١ ساعة حتى يحمر سطحها .
- ٣ - يضاف إليها قليل من الماء يكفي فقط لتغطية قاع الصينية وتترك القطع مكشوفة في فرن متوسط الحرارة .
- ٤ - تقلب عدة مرات مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر حتى يتم نضجها وتتشرب الماء ، يرش سطحها خفيفاً بالسمن الساخن .

- ٥ - ترفع قطع الديك من الصينية وتقدم ساخنة مع الجريبي (مخلفات الصينية) .
أو تترك حتى تبرد تماماً وتقطع شرائح رفيعة وتقدم باردة .
« يمكن طهي القطع على النار الهادئة كرستو الحلة .

حفظ بقايا الديك الناضجة

إذا كان الديك محشواً يفرغ الحشو ويفرد في طبق ويحفظ في الثلاجة على أن يسخن على نار هادئة عند تقديمه .
توضع بقايا الديك في طبق وتغطى أو تلف بالفويل أو كيس بلاستيك وتحفظ في الثلاجة على أن تستهلك في مدة لا تتجاوز يومين أو ثلاثة إلا إذا وضعت في الفريزر فيمكن حفظها لفترات أطول . وتؤكل بقايا الطيور الناضجة باردة لأن إعادة تسخينها يفقدها طعمها الجيد ويزيدها جفافاً وخشونة .
وإذا أريد تسخينها فإما أن توضع على البخار المتصاعد من تسخين الأرز مثلاً أو بوضعها في صلصة ساخنة بضع دقائق قليلة .

رستو الدجاج

- ١ - تختار دجاجة كبيرة الحجم مملثة ، تغسل وتجفف وتبل بعصير الليمون والتوابل .
- ٢ - يوضع داخلها قطعة زبد أو سمن صغيرة تكسيها ليونة وتكف .
- ٣ - توضع في صينية مدهونة وتغطى بورقة مدهونة وتوضع في فرن حار أولاً ٢٦٠ م (٥٠٠ ف) لمدة ١ ساعة .
- ٤ - تهدأ الحرارة ويوضع معها بطاطس مقشر صحيح صغير الحجم وتترك حتى يتم نضجها (حوالي ٣٠ دقيقة) .
- ٥ - تغطي الدجاجة والبطاطس بالسمن الساخن المتساقط في الصاج .
- ٦ - تنزع الورقة في الربع ساعة الأخيرة وترش الدجاجة بالسمن الساخن حتى يحمر سطحها ويقلب البطاطس ويرش بالملح والفلفل ، وحتى يحمر من جميع الجهات .
- ٧ - توضع الدجاجة في طبق ويرص حولها البطاطس الرستو وتصب عليها مخلفات الصينية وتقدم ساخنة .

إرشادات :

- توضع الطيور الصغيرة كالدجاج والحمام .. إلخ . في فرن حار أولاً حتى تنضج سريعاً لصغر حجمها دون أن تجف وهي تختلف في ذلك عن الطيور الكبيرة الحجم كما ذكر في رستو الديك الرومي .
- تطبق طريقة رستو الدجاج على غيرها من الطيور الصغيرة مثل الحمام - السمان - البط الصغير وطيور الصيد .

رستو البط المحشو Roast Duck

يحتوي البط على نسبة مرتفعة من الدهن تصل إلى حوالي ٢٨ ٪ ، ولذا لا يدهن البط أو الصينية عند وضعه في الفرن .
ويفضل البط الذي يزن من ٢ - ٢ ½ ك .

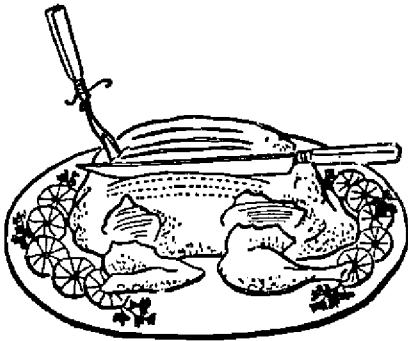
نحشى بإحدى الحشوات الآتية :

الحشوة رقم ١	الحشوة رقم ٢	الحشوة رقم ٣
بصلة مفرية	بصلة مفرية	تفاحة مقشرة مقطعة مكعبات صغيرة
جزرة مقطعة مكعبات صغيرة	ملعقة كبيرة كرفس مفري	٢ برقوق مقطعة صغيراً أو برتقالة
١ طماطم مقشرة مقطعة صغيراً	٢ ملعقة كبيرة سكر	ملعقة كبيرة زبيب
١ ملعقة كبيرة سكر	ملح ، فلفل	ملح ، فلفل
ملح ، فلفل ، قرفة		

تخلط مكونات الحشو جيداً قبل إستعمالها .

الطريقة :

- ١ - تنظيف البطلة وتغسل جيداً وتجفف وتبل من الداخل والخارج بالملح والفلفل .
- ٢ - نحشى بالحشوة المختارة ونحاط الفتحة وتكنف كما في الدجاج ولا تدهن بالسمن .
- ٣ - نضع في صاج غير مدهون في فرن حار أولاً حتى ينصهر الدهن سريعاً لمدة ٢٠ دقيقة ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج في فرن متوسط الحرارة .
- ٤ - إذا كانت البطلة سمينة توخز بشوكة في المناطق الكثيرة الدهن كالفخذ وأسفل الصدر والظهر .
- ٥ - تنزع من الفرن ويصفى الدهن الزائد في الصاج حتى لا يحترق وبالتالي يحترق السطح السفلي للبطلة .
- ٦ - نعاد للفرن ويرش سطحها بالدقيق المتبل بالملح والفلفل الذي يمتص جزءاً من الدهن ويساعد على احمرار السطح .
- ٧ - يصب في الصاج كوب ماء مغلي وتغطي البطلة بالسائل الذي بالصاج عدة مرات في أثناء النضج ويستغرق حوالي ٢ - ٢ ١ ساعة .
- ٨ - تدهن قبل إخراجها من الفرن برقع ساعة بخليط مكون من : ملعقة كبيرة عسل أبيض وملعقة كبيرة عصير برتقال أو ليمون فيمتصها الجلد ويكسبها نكهة جيدة واللون البني المحمر المستحب .
- ٩ - تنزع من الفرن ويفك الخيط وتقدم ساخنة مع أرز وسلطة خضراء ويستفاد من مخلفات الصاج في عمل صلصة بنية .
- ١٠ - البط الصغير تقسم الواحدة نصفين طولاً والكبير أربعة أقسام ، وقد يقطع الصدر شرائح كاليمين بالشكل .



تقطع صدر البطلة الرستو الكبيرة

ملحوظة :

- تحتوي الحشوات على سكر أو فاكهة وهي تكسب البط نكهة مستحبة وتمتص جزءاً من الدهن وتجعلها أسهل هضمًا .
- يمكن حشو البطلة بحشوة الأرز بالبصل والتوابل المعروفة .

رستو الأوز Roast Goose

الأوز أكثر الطيور دسامة إذ يحتوى على نسبة عالية من الدهون تصل إلى ٣٣ ٪ . ولذا فالجزء الصالح للأكل منه أقل كثيرًا من الطيور الأخرى .
يعمل بنفس طريقة رستو البط .

رستو البط البرى (بط الصيد)

يخبثى بخلطة مكونة من : بصلة مقطعة شرائح - برتقالة مقطعة شرائح - ملعقة كبيرة كرفس مفرى ، ويستغنى عن الحشو بعد طهيه فى الفرن كالسابق ، ويدهن سطحه بخليط العسل أو المربى وعصير البرتقال قبل إخراجة من الفرن .
« الحشو يمتص النكهة القوية ولذا يكون طعمه غير مستحب .

رستو الحمام المخلّى المحشو

المقادير :

زوج حمام كبير الحجم مملئ	½ ملعقة شاي ملح ، ½ ملعقة شاي فلفل -
الحشو : ١ كوب لحم كندوز أحمر مفرى (½ ك)	بشرة جوزة الطيب أو قليل من القرفة
١ ملعقة كبيرة فتات خبز بايت	١ بيضة

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام بالطريقة الجافة (ينظر تنظيف الطيور)
- ٢ - يفتح من الظهر وتترع باليد عظام الصدر والفخذ وتترك عظام الأرجل (الدبوس) .
- ٣ - يغسل ويحفف ويتبل خفيفاً بالملح والفلفل .
- ٤ - تخلط مقادير الحشو وتعجن بالبيضة .
- ٥ - يفرد الحشو على الحمام يلف ويخاط الظهر ثانية وتلف كل واحدة فى ورقة مدهونة .
- ٦ - يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٣٠ - ٤٥ دقيقة حتى ينضج مع تغطية سطحه بالدهن المنصهر .
- ٧ - ينزع من الفرن ويترك حتى يبرد ثم ينزع الخيط ، يترك حتى يبرد تمامًا .
- ٨ - يقدم صحيحًا مجملًا بالخس وحلقات الطماطم أو يقطع حلقات ويحمل بالخس والطماطم .

طريقة أخرى :

وهى طريقة رستو الحلة . يشوح الحمام بعد حشوه فى السمن على نار هادئة ويضاف إليه قليل من الماء والعظام والرأس وورقة لاورا وقليل من الملح ، يغطى ويطهى على نار هادئة حتى ينضج مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر . يتمم كالسابق .

رستو الدجاج المخلّى المحشو

تتبع الطريقة السابقة بزيادة مقدار الحشو إلى الضعف. الشكل الملون بعد ص ٥٣٦

الحمام بالفريك في الفرن

الفريك هو القمح الأخضر يجفف ويجرش خفيفاً - البرغل هو القمح الكامل النمو بعد سلقه وتجفيفه ثم يجرش (ينظر الحبوب - الباب الحادى عشر) .

المقادير :

زوج حمام ممتلئ مسلووق نصف سلق
٢ كوب فريك ، ملعقة كبيرة سمن
١/٢ كوب مرق الحمام أو مرق دجاج
ملح ، فلفل ، قرفة وقد يستغنى عنها .

الطريقة :

- ١ - ينقى الفريك ويغسل ويصنى ثم يقلب قليلا فى السمن ويضاف إليه المرق والملح والفلفل ويترك حتى يغلى ، تهدأ الحرارة ويغطى ويترك حوالى ١٠ - ١٥ دقيقة حتى يتشرب معظم السائل .
- ٢ - يوضع نصف الفريك فى طبق فرن مدهون ويقطع الحمام نصفين طولاً ويرص على الفريك . يرش خفيفاً بالملح والفلفل والقرفة ويغطى بالنصف الباقي من الفريك .
- ٣ - يغطى الطبق ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج .
- ٤ - يرفع الغطاء ويرش سطح الفريك بملعقة سمن ساخن ويترك حوالى ٥ دقائق حتى يحمر السطح خفيفاً .
- ٥ - يقدم طبق الفرن ساخناً .

حمام بالأرز :

يستبدل الفريك بالأرز ويتم كالسابق .

حمام بالأرز المعمر (طريقة سريعة)

المقادير :

٢ كوب لبن	٢ زوج حمام
١ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	١ كوب أرز
١/٢ كوب ماء ساخن إذا احتاج الأمر	ملح وفلفل ، قرفة

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام ويغسل ويتبل بالملح والفلفل والقرفة جيداً .

- ٢- يوضع فى صينية أو طبق فرن مدهون ويغطى بالأرز المغسول المتبل .
- ٣- يصب عليه اللبن ويوزع على سطحه الزبد أو السمن .
- ٤- يوضع فى فرن متوسط الحرارة ويغطى ويترك حتى يتم النضج . يضاف إليه الماء الساخن إذا لزم الأمر .
- ٥- يكشف الغطاء ويرش سطحه بالسمن السائح ويترك ٥ دقائق حتى يحمر السطح خفيفاً .

خامساً : شى الطيور

طريقة سريعة لطهى الطيور الصغيرة السن المثلثة وخاصة الدجاج والحمام . وقد تشوى الطيور صحيحة حتى تحتفظ بطراوتها (الكناكيت) . أو تشوى مقطوعة نصفين أو أكثر . وتشوى الطيور بنفس طرق شى اللحوم (ينظر شى اللحوم) .

دجاج مشوى (يكفى ٤ أشخاص)

المقادير :



زوج من الدجاج الصغير
١ ملعقة كبيرة زيت
عصير ليمونة - عصير بصله إذا أريد
ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يجهز الدجاج ويشق من الظهر نصفين طولاً .
- ٢ - تنزع عظمة الصدر (الجزء المرتفع) وتدق خفيفاً بالشابطة أو الشاكوش لفردتها .
- ٣ - يخلط الزيت وعصير الليمون والملح والفلفل فى إناء عميق متسع نوعاً ، وينقع فيه الدجاج لمدة لا تقل عن ١ ساعة .
- ٤ - يشوى على الفحم أو فى الطاسة أو بأحد طرق شى اللحم الأخرى بحيث يكون السطح المحتوى على الجلد لأعلى أولاً ويترك حوالى ١٠ دقائق حتى يحمر السطح السفلى .
- ٥ - يقلب لشى وتحمر السطح الآخر لنفس المدة تقريباً ، مع رش الدجاج بخليط النقع من آن لآخر .
- ٦ - يختبر النضج بعمل شق فى الرجل (الدبوس) فإذا خرج لون أحمر يستمر فى الشى بضع دقائق أخرى حتى يتم النضج .
- ٧ - يقدم ساخناً مع بطاطس مشوى بالزبد أو محمر وسلطة خضراء .

حمام مشوى

تتبع طريقة شى الدجاج وقد تفتح الحمامة من الظهر دون أن تفصل وتترك صحيحة وتدق خفيفاً وتتمم كما فى الدجاج المشوى .

الدجاج المشوى صحیحًا

Barbecued Chicken

نصلح هذه الطريقة للدجاج الصغير والكناكيت . تنظف الدجاجة وتغسل جيدًا وتكتف وتنقع في صلصة الشى الآتية :

صلصة الليمون :

١ كوب زيت

١ كوب عصير ليمون

٢ بصلة متوسطة مقطعة شرائح رفيعة

ملعقة شای ملح ، ١/٢ ملعقة شای فلفل

فص ثوم مفرى

١ - ٢ ورقة لاورا



طريقة الشى :

- ١ - تكتف الدجاجة وتربط الأجنحة والأرجل حتى لا تحترق في أثناء الشى .
- ٢ - تنقع في صلصة الليمون السابقة (تخلط المقادير في سلطانية وتوضع الدجاجة في الخليط وتترك لمدة لا تقل عن ١ ساعة) .
- ٣ - يجهز سيخ طويل متين ويمر بطول الدجاجة من بداية فتحة الرقبة مارًا بفجوة البطن حتى الفتحة السفلية .
- ٤ - يرص الدجاج على السيخ متلاصقًا بحيث لا يزيد العدد عن ٣ على السيخ الواحد .
- ٥ - يشوى عادة في الشواية الكهربائية المتحركة حتى يحمر من جميع الجهات . (حوالى ١ ساعة) .
- ٦ - يرش من آن لآخر بالصلصة لتطرية الدجاج ، وفي نهاية مدة الشى يرش بالفلفل الأحمر غير الحريف الذى يكسبها اللون الوردى الشهى .

» قد يشوى الدجاج على الأسياخ خارج المنزل (في الحديقة مثلا) باستعمال الفحم .

الأرانب Rabbits

- من اللحوم الحيوانية البيضاء . أليافه لينه ناعمة ويحتوى على نسبة ضئيلة من المواد الدهنية مما يجعله غذاءً بروتينيًا ممتازًا . وبالرغم من دقة أليافه فإنه أعسر هضمًا من لحم الدجاج وقد يرجع ذلك إلى أن الأرانب من القوارض التى لا تقوم بحركة كبيرة مما يقلل من نسبة النسيج الضام بأجسامها ومعروف أن النسيج الضام يتحول بالطهى الرطب إلى جيلاتين سهل الهضم . ويصلح مرق الأرانب لعمل الملوخية لقلّة نسبة الدهن به ، ولأنه ممتاز النكهة . وتطهى الأرانب بنفس طرق طهى اللحوم والدجاج بعد سلقها وتنظيفها .

ثالثاً : الأسماك Fish

يوجد ما لا يقل عن ٢٤٠ نوعاً من الأسماك الصالحة للأكل منها النهرية والبحرية وذوات الأصداف ، وهى بذلك أكثر تنوعاً من الطيور واللحوم .

ويمكن تقسيم الأسماك إلى :

١ - أسماك بيضاء (قليلة الدهن) White Fish :

منها النهرى (البلطى) ومنها البحرى (المرجان) وتتراوح نسبة الدهن بها بين ٢ - ٥,٥ ٪ ويوجد متخزناً فى الكبد ، ولذا فلهما أبيض متاسك سهل الهضم .

طرق الطهى المناسبة : تصلح للسلق - الطهى البخار - التسبيك - التحمير - الطهى فى الفرن - مغطاة بالمايونيز وغيره من الصلصات .

أمثلة للأسماك البيضاء : قشر البياض - القاروص - المرجان - الوقار - البلطى - المكرونة - موسى - دنيس - بياض .

٢ - أسماك داكنة اللون (زيتية) Oily Fish :

معظم هذه الأسماك بحرية وتتراوح نسبة الدهن (الزيت) بها بين ١١ - ٢٠ ٪ وهى نسبة مرتفعة ويوجد منتشرًا فى جسمها مما يجعل لحمها داكن اللون ، وهى أعسر هضمًا من الأسماك البيضاء قليلة الدهن .

طرق الطهى المناسبة : تصلح للشوى - الطهى فى الفرن باستعمال قليل من الزيت أو بدونه .

أمثلة للأسماك الزيتية : البورى - السردين - الرنجة - الثعابين - القراميط - الشيلان - السلمون - التونة وغيرها .

٣ - ذوات الأصداف Shell fish :

وهى أسماك بحرية قليلة الدهن كالبيضاء ، وتتراوح نسبته بها بين ٢ - ٦ ٪ مما يجعل لحمها أبيض جيد الطعم كالجمبرى والكابوريا والاستاكوزا ، وهذه الأسماك مرودة بصدف عظمية صلبة أو غطاء عاجى لحايتها ، وبعض هذه الأنواع يسمى فواكه البحر "Fruits de mer" ، (تعبير فرنسى) . وهذه التسمية شائعة بين سكان السواحل كبور سعيد والإسكندرية وموانئ البحر الأبيض المتوسط ومن أمثلتها الجندفلى - الريتسا - بلح البحر - البكلويز - أم الخلول وغيرها . وهى عبارة عن كائنات حية صغيرة هلامية توجد داخل أصداف صلبة مزدوجة لحايتها . وتؤكل نيئة بعد فتح الأصداف ويعصر عليها الليمون وهى أسهل هضمًا وهى نيئة ، ولكن ذلك لا يخلو من أضرار خطيرة على الإنسان لأنها تتغذى على أبقار البحر .

القيمة الغذائية للأسماك :

الأسماك مصادر ممتازة للبروتين الحيوانى العالى القيمة الحيوية كاللحوم والطيور وهو البروتين الضرورى للنمو السليم ، وبناء وترميم أنسجة الجسم . وتتميز الأسماك عن اللحوم والطيور بأن أليافها لينة سهلة الهضم ومعظمها تقل به نسبة الدهون .

● البروتين : تصل نسبته فى الأسماك من ١٦ - ٢٠ ٪ .

● **الدهون :** قليلة في الأسماك البيضاء وتصل نسبتها في الأسماك الدهنية إلى ٢٠ ٪ ومعظم الدهون من النوع غير المشبع المفيد للجسم ، ولذا تناسب الأسماك البيضاء كبار السن ومرضى القلب وتصلب الشرايين .

● **الفيتامينات :** تحتوي الأسماك على مجموعة فيتامين ب وخاصة النياسين ، كما تحتوي على نسبة لا بأس بها من فيتامين جـ في الأسماك التي تؤكل نيئة كما يفعل اليابانيون ، لأن هذا الفيتامين يتلف بالطهي . وتحتوي الأسماك الدهنية على نسبة عالية من فيتاميني د ، ا .

● **الأملاح المعدنية :** الأسماك غنية بالأملاح المعدنية وخاصة الفوسفور وكان يظن أنه مفيد لخلايا المخ ، ولكن لا يوجد ما يثبت ذلك ، كما تحتوي على الحديد ، والأسماك الغضروفية والصغيرة الحجم التي تؤكل بعظمها كالسردين مثلا غنية بالكالسيوم الضروري لبناء العظام . أما الأسماك البحرية فهي غنية باليود .

الأسماك والجوiter Golter :

أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يعيشون بجوار البحار ، أى في المناطق الساحلية ويأكلون الأسماك بكثرة لا يتعرضون لمرض تضخم الغدة الدرقية المعروف بالجوiter ، في حين ينتشر هذا المرض بين من يعيشون في المناطق البعيدة عن البحر كالواحات مثلا وخاصة النساء ، وذلك لنقص اليود في غذائهم ، وهو ضروري لكي تؤدي الغدة الدرقية وظيفتها في الجسم (تمثيل الغذاء) ، ويكثر عنصر اليود في مياه البحار والأسماك البحرية وذوات الأصداف غنية به .

القيمة الغذائية لبعض الأسماك

نوع السمك	الكبة بالجرام	الماء ٪	سحرات	بروتين جرام	دهون جرام	كالسيوم ملجم	حديد ملجم	فيتامين ا وحدة دولية	ثيامين (ب١) ملجم	ريبوفلاين (ب٢) ملجم	نياسين ملجم
سمك بالزيت والليمون في الفرن	٨٥	٦٨	١٣٥	٢٢	٤	٢٦	٠,٦	٤٠	٠,٠٩	٠,٠٨	١,٦
سمك مشوى (دهنى كالبورى)	٨٥	٦٥	١٥٠	٢٤	٥	٢٣	١,١	١٧٥٠	٠,٠٣	٠,٠٤	٩,٣
سمك محمر مغطى بالبيض والبقساط	٨٥	٦٦	١٤٠	١٧	٥	٣٤	١,٠	—	٠,٠٣	٠,٠٦	٢,٧
١٠ أصابع ١×٣ بوصة	٨٥	٧٠	١٠٠	٢١	١	٩٨	٢,٦	٥٠	٠,٠١	٠,٠٣	١,٥
جمبرى معلب	٨٥	٦١	١٧٠	٢٤	٧	٧	١,٦	٧٠	٠,٠٤	٠,١٠	١٠,١
تونة معلبة (بالزيت)	٨٥	٦٢	١٧٥	٢٠	٩	٣٧٢	٢,٥	١٩٠	٠,٠٢	٠,١٧	٤,٦
سردين معلب (بالزيت)	٨٥	٧١	١٢٠	١٧	٥	١٦٧	٠,٧	٦٠	٠,٠٣	٠,١٦	٦,٨
سالمون معلب (وردى)	٢٤٠	٨٥	١٦٠	٢٠	٤	٢٢٦	١٣,٢	٧٤٠	٠,٣٣	٠,٤٣	٦,٠
أم الخلول نيئة (اللحم فقط)	٨٥	٨٢	٦٥	١١	١	٥٩	٥,٢	٩٠	٠,٠٨	٠,١٥	١,١
أصداف أخرى نيئة	١٠٠	٥٢	١٢٥	٢٩	١	٤٠	١,٥	—	٠,٠٥	٠,١	٢,٥
فسيخ وسردين (مملح)											

● يلاحظ ارتفاع نسبة الكالسيوم بالأسماك التي تؤكل معظمها كالسردين وال سالمون ، وارتفاع نسبة فيتامين ا في السمك المشوى الدهنى كالبورى .

شراء الأسماك :

تشتري الأسماك إما :

- | | | |
|-------------------------------------|-----------|----------------------------------|
| ١ - طازجة غير مجمدة (حديثة الصيد) | ٢ - مجمدة | ٣ - معلبة |
| ٤ - مجففة | ٥ - مدخنة | ٦ - تامة الطهى (مقلية - مشوية) |

الأسماك الطازجة غير المجمدة :

لاشك في أنها أفضل من المجمدة وخاصة الحديثة الصيد لاحتفاظها بطراحتها ونكهتها الجيدة ، وإن كانت تتطلب وقتاً وجهداً كبيراً في إعدادها وتفاوت أسعارها كثيراً بين الرخيص كالسردين والمتوسط كالبلطى والذى يزيد سعره عن اللحوم كسمك القاروص والبورى وقشر البياض والجمبرى وغير ذلك .

وهناك عدة طرق يمكن التعرف بها على طازجة السمك وأولها رائحته ، وقد يكون من الصعب تمييزها في أسواق السمك ، فالسمك غير الطازج له رائحة قوية نفاذة هي رائحة النواشدر .

ويعرف السمك الطازج بصلاية أنسجته وتماسكها عند الضغط عليها خفيفاً باليد ، قشوره لامعة صلبة وغزيرة ، غير لزج ، الخياشيم حمراء طبيعية والعيون لامعة ، وله رائحة السمك المعروفة .

الأسماك ذات الأصداف كالجمبرى والكابوريا يكون لونها طبيعياً وعند جذب ذيلها للخارج يرتد سريعاً لوضعه الطبيعى ، وأن تكون ثقيلة الوزن نسبياً ، ويفضل عدم حفظ هذه الأسماك حتى في الثلاجة لأنها سريعة الفساد . كما يفضل الإقلال من تناول الأسماك في أشهر الصيف الحارة (مايو - يونيو - يوليو - أغسطس) لنفس السبب .

الأسماك المجمدة :

وهذه قد تجمد وهي صحيحة أو بعد تنظيفها ، وقد تكون في شكل شرائح معبأة في أكياس من البلاستيك ، وعند شرائها يجب أن تكون في حالة مجمدة تماماً ومحتفظة بصلايتها لا رائحة لها ، على أن توضع بعد شرائها مباشرة في الفريزر أو تطهى سريعاً بعد إذابة الثلج منها وإعدادها . [تنقع في ماء وملح وخل ودقيق للتخلص من الزفارة] .

الأسماك المعلبة :

وهي المحفوظة في علب من الصفيح ، وقد تحفظ في زيت زيتون أو صلصة طماطم وخلافه ، ومنها السالمون والثونة والسردين والأنشوجة والجمبرى ، ويجب عند شراء العلب أن تكون جديدة خالية من الصدأ والثقوب والإنتفاخ الذى يدل على فسادها .

الأسماك المجففة :

مثل الرنجة والسمك البكلاه والفسيح والسردين المملح وغيرها ، وهذه الأنواع قد تتعرض للفساد إذا كان تركيز الملح غير كافٍ ، أو لم تترك المدة الكافية لتليحها وتسويتها كما يحدث في الفسيخ والملوحة التي تؤكل في شم النسيم .

فساد الأسماك :

تعرض الأسماك للفساد سريعاً وبدرجة أكبر منها في اللحوم والطيور نظراً للمجهود الكبير والمقاومة الشديدة التي تبذلها في أثناء صيدها مما يقلل من محتوى حمض اللاكتيك بأجسامها والذي يكسبها الطعم الجيد (ينظر تصلب الذبيحة في اللحوم) . ورائحة السمك النفاذة غير المقبولة ، ترجع إلى تكوين مركب كيميائي يسمى ترائى ميثيل أمين Tri methyl amine رائحته شبيهة بالنوشادر ، ويتكون هذا المركب في الأسماك عندما تفقد طراحتها في أثناء عرضها للبيع ، ومن الصعوبة بمكان حفظ الأسماك طازجة بعد خروجها من الماء ، فالأسماك البحرية تحفظ بعد صيدها من المحيطات في سفن الصيد المجهزة بثلاجات أو ثلج مجروش ، وقد تبقى هكذا لمدة قد تزيد عن عشرة أيام قبل وصولها إلى الميناء ، مما يعرضها للفساد بفعل البكتيريا والإنزيمات التي تنشط وتعمل على المركبات النيتروجينية بأنسجة السمك ، ويصبح من الصعب بعد ذلك حفظ هذه الأسماك المجمدة بالمنزل في حالة جيدة حتى في درجة حرارة الفريزر .

وأقصى مدة لحفظ الأسماك الطازجة جداً هي خمسة أيام في درجة حرارة الفريزر ، والأسماك المجمدة تبقى في حالة جيدة وصالحة للأكل لمدة تتراوح بين ٥ ، ١٠ أيام ويمكن حفظ بعض أنواع الأسماك عدة شهور إذا تم تجميدها في درجة (- ٢٨,٥ م) تحت الصفر ، أما الأسماك ذات الأصداف كالجمري والكابوريا والاستاكوزا فتبقى في حالة جيدة مجمدة من ٨ - ١٥ يوماً ، لأنها تظل حية فترة طويلة بعد صيدها ويفقد الجمري نكهته الجيدة في خلال ٦ - ٨ أيام من حفظه في الثلج .

الكمية الكافية للفرد من السمك :

يجب أن يؤخذ في الاعتبار عند شراء السمك النسيء كمية الفاقد منه ، أى الجزء غير الصالح للأكل مثل الرأس - الذيل - الزعانف - السلسلة الفقرية ، الجلد - الشوك وغير ذلك ، فقد يصل لأكثر من ٥٠ ٪ . وكلما كان السمك صغير الحجم أو كبير الرأس ، زاد الفقد . وتزيد نسبة الفاقد في الأسماك ذات الأصداف كقشور الجمري وأصداف الكابوريا والاستاكوزا وغيرها ، وقد تصل نسبة الفقد إلى ٨٠ ٪ مما يجعلها مرتفعة السعر جداً .

الكمية المناسبة للفرد البالغ من السمك :

- أسماك صحيحة بالعظم : يحتاج من ٣٠٠ إلى ٥٠٠ جم (حوالى ١ كيلو سمك بالعظم) . أى أن السمكة التي تزن ١ كيلو جرام تكفى ٤ أشخاص . وهذه النسبة أعلى منها في اللحوم والطيور لارتفاع نسبة الفاقد في السمك .
- سمك مقلى أو مشوى خالى من الجلد والعظم : من ١ - ٢ شريحة (حوالى ٢٠٠ جم) .
- كفتة السمك : وهذه تخلط بكمية مساوية للسمك من البطاطس المهروس بالإضافة للبيض والبسماط تزيد من كمية السمك ويكفى الشخص من ١ - ٢ قرص تزن حوالى ٢٠٠ - ٢٥٠ جم .
- سمك بصلصة المايونيز وغيرها : يكفى الشخص ملعقة كبيرة (١٠٠ - ١٥٠ جم) . سمك بالأرز أو الفريك ٢ - ٣ ملعقة كبيرة .

تنظيف الأسماك :

تترك الأسماك المجمدة حتى ينصهر الثلج كما هو متبع في اللحوم والطيور ، وتنظف الأسماك الطازجة والمجمدة بنفس الطريقة .

وقد ترك هذه العملية لبائع السمك خاصة إذا كان حجمه كبيراً ويصعب تنظيفه أو سلخه بالمنزل .
وفي حالة تنظيف السمك بالمنزل تفرش طبقة من ورق الجرائد أو ورق سميكة ينظف عليه السمك وتجمع مخلفات التنظيف من قشور وزعانف .. إلخ في الورقة وتلف جيداً وتلقى في صندوق القمامة ، وذلك لتقليل مجهود تنظيف المنضدة والحوض وخلافه ، ومن انتشار رائحة السمك بالمنزل .

١ - يمسك ذيل السمكة بقطعة ورق لتثبيتها وتزال القشور أولاً بحك الجلد بالسكين من الذيل إلى الرأس (عكس اتجاه القشور) في خبطات قصيرة حتى لا تتناثر في المطبخ . والسمك الخالي من القشور يحك بنفس الطريقة لإزالة الأقدار الملتصقة بالجلد .

٢ - يقص الذيل والزعانف والخيائيم بمقص السمك أو بسكين كبير حاد .

٣ - يفتح البطن بالمقص أو بسكين مدبب ويبدأ من الخارج (قريب من الذيل) إلى الرأس ، وتنزع الأحشاء الداخلية والدم المتجلط تحت السلسلة الفقرية بحكة بطرف السكين مع المحافظة على سلامة السمكة .

٤ - يدعك من الداخل والخارج بالملح لإذابة الدم ، ويغسل عدة مرات بالماء البارد .

٥ - تكرر العملية بدعكه بالدقيق للتخلص من « زفارة » السمك ، ويغسل ثانياً .

٦ - يوضع في مصفاة للتخلص من الماء أو يوضع على فوطة أو ورق يمتص الماء .

٧ - يترك صحيحاً أو يقطع ويتبل حسب الرغبة بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ، والبعض يفضل الثوم والشطة أيضاً .



طريقة سلخ
سمك موسى

سلخ السمك :

يسلخ السمك صحيحاً أو مقطعاً وذلك عندما يكون الجلد سميكاً وخاصة الأسماك الكبيرة الحجم كأسماك بحيرة ناصر مثل البلطي ، وقد ينزع الجلد من جهة واحدة فقط كما في سمك موسى (الجهة القائمة) أو من الجهتين .

ويجب أن يكون السمك طازجاً ، لحمه صلب متماسك ، حتى يسهل سلخه .

١ - تنزع القشور إن وجدت وتوضع السمكة على أحد جانبيها على المنضدة .

٢ - يمسك الذيل باليد اليسرى ويعمل شقاً عرضياً بالسكين عند بداية الذيل ، ويسلك الجلد بطرف السكين ، تمرر حول الجلد حتى يسهل نزعها .

٣ - تغمس أصابع اليد اليمنى في الملح حتى يسهل القبض على الجلد ، وتثبت السمكة على المنضدة باليد اليسرى .

٤ - ينزع الجلد بقوة يجذبه في اتجاه من الذيل مكان القطع إلى الرأس (ينظر الشكل) .

٥ - تقلب السمكة على الجانب الآخر وينزع الجلد بنفس الطريقة .

٦ - قد يشق الجلد أسفل الرأس ويجذب بقوة عكس الاتجاه السابق .

٧ - تنظف السمكة بعد ذلك وتترك صحيحة أو تقطع حسب الرغبة ، إما جزلاً مستديرة بعرض السمكة ، أى ترانشات



بالعظم Steaks ، أو تقطع شرائح بطول السمكة مع نزع الشوك والسلسلة الفقرية وذلك في الأسماك الكبيرة الحجم ، أى فيليه Fillet ، بدون الشوك والعظم .
* قد تسليخ السمكة بعد تقطيعها نصفين طولاً .

أسماك بحيرة ناصر

بحيرة ناصر بأسوان غنية بالأسماك المتنوعة الأحجام والأشكال ، وهى ثروة حيوانية كبيرة يمكن الاستفادة بها فى تغطية جزء كبير من احتياجات الجمهورية من البروتين الحيوانى المعتدل السعر ، ويزيد حجم بعض أنواع هذه الأسماك لدرجة كبيرة ، فقد يصل وزن السمكة البلطى مثلاً إلى أكثر من ٣٠ كيلو جرام ولحومها ممتازة جيدة النكهة .
ويؤخذ من الأسماك الكبيرة الحجم شرائح طويلة ممتازة منزوعة الجلد والعظم نسيجها شبكى وهى المعروفة بالفيليه Fillet . أو تقطع جزلاً عرضية كبيرة مستديرة بالعظم ، وقد تسليخ أو تترك بدون سليخ وهى المعروفة بالترانشات .
* ١ كيلو فيليه ينتج من ٣ كيلو سمك كبير .

بعض أسماك بحيرة ناصر وطرق طهيها :

١ - البلطى :

وتتفاوت أحجامه كثيراً من الصغير إلى الكبير جداً ويصلح لمعظم طرق الطهى كالسلق - التحمير - الشى - طواجن السمك بالأرز والفريك - الكزبرية - الكمونية . وتؤخذ منه شرائح فيليه ممتازة أو جزل عرضية .

٢ - قشر الياض :

ويعرف بالساموس وهو من أجود أنواع الأسماك البيضاء اللحم ، جيد الطعم ويصلح لجميع طرق الطهى ، وخاصة أطباق السمك الراقية مثل السمك بالمايونيز ، أو صحيحاً فى الفرن بالزيت والليمون ، فيليه مشوى ومحمّر ، كفتة بالبيض والبقسماط ، كباب مشوى وغير ذلك .

٣ - الشيلان :

وهى أسماك دهنية فاتمة اللون تصلح للشى أو الطهى فى الفرن بالزيت والليمون وبعض الطواجن .

٤ - القراميط :

سمك قائم اللون بدون قشور (عريان) ، ومن الطرق المناسبة لطهيها التسليك ، طاجن السمك بالفريك .

٥ - البياض :

سمك أبيض اللون بدون قشور (عريان) لحمه لين جداً ضعيف النكهة ، ويصلح للتسليك - كزبرية - كمونية - مقلى - مطهى فى الفرن .

طهى الأسماك

الأسماك لينة الألياف ، لأنها تعيش في المياه وقليلة النسيج الضام بخلاف اللحوم والطيور ، وهذا يجعلها سريعة النضج والتفكك ويراعى عند طهيها :

- ١ - استعمال درجة حرارة منخفضة نوعاً (أقل من الغليان) عند سلق أو تسبيك السمك حتى يحتفظ بشكله سليماً ونكهته .
- ٢ - استعمال درجة حرارة مرتفعة لمدة قصيرة عند تحمير الأسماك .
- ٣ - استعمال درجات حرارة متوسطة إلى مرتفعة نوعاً عند الشوى والطهى في الفرن .
- طرق طهى الأسماك البيضاء القليلة الدهن ، والدكاكة الزيتية (تراجع في بداية الباب) .

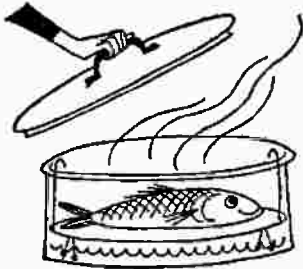
أولاً : سلق السمك

سلق الأسماك ليس شائعاً كالتحمير والشوى وخلافه ، والسمك الأبيض المسلوق خفيف سهل الهضم قليل السعرات ويناسب الجميع وبصفة خاصة الأطفال والمرضى والناقهن والمسنين ، ويمكن تقديمه شهياً جيد النكهة محتفظاً بشكله سليماً غير ممزق اللحم إذا روعى الآتى :

- ١ - يسلق أى نوع من الأسماك القليلة الدهن .
- ٢ - يستعمل إناء كبير الحجم منخفض الجدران كصينية أو صاج مستطيل وذلك حتى يسهل رفع السمكة الصحيحة بعد سلقها . (يستعمل في المستشفيات والفنادق إناء خاص لسلق السمك مستطيل الشكل له غطاء محكم ومزود بمصفاة مستطيلة الشكل لوضع السمكة في أثناء السلق ، ولها مقبضان لرفعها وتصفية السائل) .
- ٣ - يسلق السمك صحيحاً وفي أقل كمية ممكنة من الماء حتى لا يفقد صلابته ونكهته الجيدة .
- ٤ - إضافة مجموعة من الخضار ومواد التبليل تحسن نكهة الأسماك الضعيفة وتزيل الرائحة الزنخة « الزفارة » .
- ٥ - يوضع السمك في الماء الساخن قبل أن يصل لدرجة الغليان ، ويغطى جيداً ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج حسب الحجم والسمك .
- ٦ - يستفاد من خلاصة السمك في عمل حساء السمك . (مذكور مع الحساء . الباب السادس) .

سمك مسلوق

يختار سمك بلطى كبير - قشر بياض - وقار - لوت .. إلخ .



إناء سلق السمك

المقادير :

١ ك سمك أبيض كبير (واحدة)	بصلة مقطعة حلقات
ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون	جزرة مقطعة حلقات
١ لتر ماء - ورقة لاورا	قطعة كرفس مقطعة
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح ، ٤ حبات فلفل أسود	١ حبة قرنفل صحيح

الطريقة :

- ١ - يوضع الماء والخضر المقطعة والتوابل في إناء ويغلى .
 - ٢ - يرفع على نار هادئة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة لاستخلاص نكهة الخضر والتوابل في الماء .
 - ٣ - توضع السمكة بعد إعدادها في صينية كبيرة أو صاج وقد تلف في قطعة شاش لسهولة رفعها .
 - ٤ - يصب عليها خلاصة الخضر السابقة بحيث تكاد تغطي السمكة .
 - ٥ - يغطي الإناء ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة (لكل ١ ½ ك سمك) . أو حتى ينضج دون أن يتمزق لحمه .
 - ٦ - يختبر النضج بسهولة انفصال اللحم عن العظم ، وعدم خروج سائل أحمر .
 - ٧ - يرفع السمك باحتراس من ماء السلق بالاستعانة بمقصوصة أو ملعقة كبيرة مصفاة وتوضع على طبق مناسب .
 - ٨ - يتزع الجلد ويترك صحيحاً ويرش بالملح والفلفل وعصير الليمون ويقدم ساخناً أو بارداً .
- أو يتزع الجلد والعظم والشوك وترتب جزل السمك في طبق وتغطي بصلصة عاجية أو بيضاء خفيفة تصنع من خلاصة سلق السمك - (ينظر الصلصات - الباب السابع) .
- السمك المسلوق هو الإعداد الأول لبعض أطباق السمك المركبة مثل السمك بالمايونيز - كفته السمك - سمك بالصلصة البيضاء وغير ذلك حتى يكون خفيفاً ، ويكتفى بما في الصلصات المضافة من مادة دهنية أو عمليات التحمير في الكفتة .

طريقة أخرى : (في الفرن)

في حالة عدم الاستفادة بخلاصة السمك ، يوضع السمك في صاج مدهون خفيفاً بالزيت ويضاف إليه مقدار خلاصة الخضر السابقة ويوضع في فرن حار نوعاً حتى ينضج لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة ، وفي هذه الحالة يتشرب السمك السائل ، ويحتفظ بنكهته وقيمه الغذائية ، ولا يتخلف سائل في الصاج .

سمك بالمايونيز Mayonnaise

من الأطباق الراقية التقليدية التي تقدم في الولائم والمناسبات ، وهو من الأطباق الدسمة لارتفاع نسبة الزيت في صلصة المايونيز ، ويعطى مزيداً من السعرات .

وقد يساعد في توفير بعض الوقت والجهد الذي يبذل في عمله شراء صلصة المايونيز التجارية التامة التجهيز . خاصة وأن الكثرات يفشلن في عملها بالمنزل .

ولنجاحه :

- ١ - تستعمل الأسماك الكبيرة الحجم البيضاء اللحم القليلة الدهن والشوك الرقيق مثل : قشر البياض - القاروص - المرجان الكبير - البلطي الكبير .
- ٢ - يفضل تقديمه في الشتاء لضمان طراجة صفار البيض الذي يؤكل نيئاً ولنجاح صلصة المايونيز .
- ٣ - يجب أن يكون الزيت طازجاً غير متزنخ خالٍ من الشوائب ، ومن أفضل الأنواع زيت الذرة وزيت بذرة القطن النقي

أو خليط منها ، أما زيت الزيتون فبرغم أنه يعطى ناتجاً ممتازاً فإنه أكثر دسامة ونكهته غير مستساعة للكثيرين .
 ٤ - يجب أن يطهى السمك بطريقة السلق سابقة الذكر أوفى الفرن بدون إضافة مادة دهنية حتى يكون خفيفاً ليئاً سهل خلطه بالصلصة .

المقادير :

١ ك سمكة واحدة قشر بياض أو بلطي	- قليل من الكون الناعم
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح ناعم (سفرة)	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون
$\frac{1}{8}$ ملعقة شاي فلفل أبيض	١ مقدار صلصة مايونيز (عادية أو مطهية - الباب السابع).

للتجميل :

٢ - ٣ بيضة مسلوقه جامد ، ٢ من الطماطم الجامدة متوسطة أو صغيرة الحجم ، جزر وخيار مخلل ، زيتون أسود منزوع النوى ، قليل من البقدونس الصحيح ، جمبرى مسلووق مقشر (اختيارى) .

الطريقة :

- ١ - يسلق السمك بالطريقة السابقة ويتزع الجلد والشوك والعظم وهو ما زال ساخناً وباحتراس ، (السمك به نسبة عالية من الجيلاتين فإذا ترك حتى يبرد يلتصق الجلد باللحم ويصعب نزع) .
- ٢ - يحتفظ بالرأس والذيل إذا كان شكلها مقبولا وفي حالة سليمة .
- ٣ - تفصل جزل السمك ويتزع منها الشوك الرفيع إن وجد وترتب كما هى فى الطبقة المعد على هيئة سمكة ، ولا تهرس إلا فى حالة الأسماك الصغيرة الكثيرة الشوك .
- ٤ - يرش خفيفاً بالملح والفلفل وعصير الليمون والكون حسب الرغبة .
- ٥ - توضع الرأس والذيل فى حالة استعمالها أو يعمل للسمكة شكل رأس وذيل من اللحم نفسه .
- ٦ - تعمل صلصة المايونيز بحيث تكون سميكة نوعاً وتغطى السمكة بطبقة كافية منها بشكل نظيف متجانس .
- ٧ - تمسح حافة الطبقة بفوطة أو ورق يتشرب الدهن وتجعل السمكة بذوق جميل بأرباع أو حلقات البيض المسلووق المرشوش خفيفاً بالملح والفلفل - مع الزيتون الأسود .
- ٨ - تقطع الطماطم أرباعاً أو تحشى بالمايونيز وترص حول الطبقة مع الزيتون الأسود والمخللات والجمبرى والبقدونس بحيث يكون الطبقة منسقاً وغير مزدحم بمواد التجميل .

تقديم آخر :

- يوضع السمك فى طبق مستدير بشكل هرمى ، ويمكن وضع طبقة أو أكثر من الخضر المسلوقة المتبلّة (مكعبات بطاطس وجزر وبسلة) لزيادة كميته وكذلك بعض المخللات . تصب عليه صلصة المايونيز ويحمل كالسابق .
- أو يقسم مقدار السمك على عدد من الأصدايف (قوالب صغيرة بشكل أصدايف البحر) Shell ، ويغطى بصلصة المايونيز وتجعل كل منها خفيفاً وتقدم فى طبق كبير مستدير مغطى بفوطة مطوية أو مفرش دانتيل . يقدم لكل شخص واحدة .
- قطعة سمك بالمايونيز وزن ١٠٠ جم تعطى حوالى ٣٠٠ سعراً .

ثانيًا : تسييك السمك

تصلح لهذه الطريقة الأسماك الكبيرة الحجم الغليظة الألياف كـ بعض أسماك بحيرة ناصر سابقة الذكر . ومن أطباق السمك الشائعة والمعروفة بطريقة التسييك كزيرية السمك - كـمونية السمك - طاجن السمك بالأرز والفريك . وقد يتم التسييك على النار الهادئة أو في الفرن (يوضع في بيركس بغطاء وفي وجود سائل كالماء وعصير الطماطم) .

صينية رءوس السمك بالطماطم

يستفاد برءوس السمك أو القطع اللحمية من ذبول الأسماك الكبيرة الحجم كالوقار والدنيس والبلطي في عمل هذا الصنف .

المقادير :

رءوس وذبول سمك كبير الحجم	كوب عصير طماطم ، $\frac{1}{4}$ كوب ماء
٢ ملعقة كبيرة زيت	حزمة كرفس (السيقان والورق)
بصلة كبيرة مفرية غليظاً	ملح ، فلفل .
٢ فص ثوم مفرى .	

الطريقة :

- ١ - تغسل الرءوس والذبول جيداً وتصفى ثم تتبل بالملح والفلفل والثوم وعصير الليمون .
- ٢ - يشوح البصل المفرى في الزيت حتى يحمر خفيفاً .
- ٣ - يضاف إليه عصير الطماطم والكرفس المقطع صغيراً والماء ويتبل خفيفاً .
- ٤ - يغطى ويترك على نار هادئة حتى يغلى ٥ دقائق .
- ٥ - ترص قطع السمك في صينية ويصب عليها خليط الطماطم . تغطى وتطهى على نار هادئة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة أو حتى ينضج السمك ويتشرب معظم السائل .
- أو توضع الصينية في فرن متوسط الحرارة ويكشف الغطاء في نهاية المدة (٣٠ - ٤٠ دقيقة) لتحمير السطح خفيفاً .
- ٥ تطبق نفس الطريقة على كزيرية السمك باستبدال الكرفس بملعقة شاي كزيرة مدقوقة . أو كـمونية السمك باستعمال الكمون المدقوق .

سمك بالكارى

تتبع طريقة اللحم بالكارى :

المقادير :

$\frac{1}{4}$ ك سمك أبيض مسلوق نصف سلق	مقدار صلصلة الكارى (الباب السابع) ص ٤٠٢
(منزوع الجلد والعظم والشوك)	كوب أرز مسلوق

الطريقة :

- ١ - تعمل صلصة الكارى باستعمال خلاصة سلق السمك (ينظر السمك المسلوق) .
- ٢ - يقطع السمك جزلاً صغيرة ، ويضاف لصلصة الكارى الساخنة ويغطى الإناء ويطهى على نار هادئة لمدة حوالى ١٠ دقائق أو حتى يتم نضج السمك مع تقلبيه باحتراس .
- ٣ - يقدم مع أرز مفلفل أو مسلوق كما فى اللحم بالكارى ويحمل بالليمون والبقدونس .

سمك بالخضر والطماطم

طريقة سهلة وسريعة يخلط فيها السمك صحيحاً أو مقطعاً مع الخضر المتبلّة بدون تشويح مما يجعله خفيفاً سهل الهضم .

المقادير :

١ ك سمك أبيض	١ فلفلة خضراء مقطعة حلقات (تنزع البذور)
بصلة كبيرة مقطعة حلقات رفيعة	ملح - فلفل ، كمون ، عصير ليمون
٣ - ١ ك بطاطس مقشر مقطع حلقات	١ كوب ماء
٣ من الطماطم المقشرة مقطعة حلقات	٣ ملعقة كبيرة من الزيت
٣ فصوص ثوم مفرية ناعماً (اختياري)	

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل جيداً ويترك صحيحاً أو يقطع جزلاً عرضية بالعظم سُمك ٤ سم .
- ٢ - يتبل بالملح والفلفل والكمون والثوم فى حالة استعماله وعصير الليمون .
- ٣ - يدعك البصل خفيفاً بالملح والفلفل ويخلط بحلقات البطاطس والفلفل الأخضر .
- ٤ - تقشر الطماطم (تغرز بها شوكة وتعرض لمدة دقيقة على النار حتى تتشقق القشرة) وقد تقطع حلقات بدون تقشير .
- ٥ - توضع طبقة من الخضر المعدة فى صينية أو طبق فرن ، ثم السمكة الصحيحة المتبلّة أو الشرائح ويوضع حولها باقى الخضر .
- ٦ - يرص جزء من حلقات الطماطم على الوجه .
- ٧ - يضاف الماء والزيت وتغطى الصينية وتوضع على نار هادئة حتى ينضج السمك والخضر حوالى ٣٠ - ٤٠ دقيقة أو توضع فى الفرن المتوسط الحرارة لمدة حوالى ساعة .

سمك بالفريك

يعمل بدون تشويح السمك .

المقادير :

١ ك سمك كبير الحجم	١ كوب فريك	١ كوب ماء
٣ بصلة كبيرة مفرية	١ كوب عصير طماطم	ملح ، فلفل ، كمون ، عصير ليمون
٣ ملعقة كبيرة زيت		

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل ويقطع جزلاً وينزع الشوك وقد ينزع الجلد إذا كان سميكاً .
 - ٢ - يتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ويترك جانباً .
 - ٣ - يشوح البصل المفري في الزيت حتى يصفر ويبعد عن النار .
 - ٤ - ينقى الفريك ويغسل جيداً ويصفى . يضاف للبصل ويقلب معه ويتبل .
 - ٥ - يوضع نصف الفريك في صينية أو طبق فرن ويرص عليه قطع السمك ثم باقي الفريك ويساوى سطحه .
 - ٦ - يخلط الماء بعصير الطماطم ويتبل خفيفاً ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان .
 - ٧ - يصب على السمك بالفريك ، ويوضع في فرن متوسط الحرارة مع تغطيته حتى يتم نضج الفريك .
(حوالى ١ ساعة) ويتشرب السائل .
 - ٨ - يكشف الغطاء في نهاية المدة ويرش سطح الفريك بملعقة زيت لتحمير السطح خفيفاً . يقدم ساخناً .
- المقدار يكفي ٤ أشخاص .

سكك بالأرز :

تتبع نفس الطريقة باستعمال ١ كوب أرز بدلا من الفريك .



سكك بالأرز والحميرى والخضر فى الفرن

ثالثاً : تحمير (قلى) السمك

التحمير أو القلى كما يطلق على الأسماك من أكثر الطرق المستحبة في الأسماك القليلة الدهن وخاصة الصغيرة الحجم كالمكرونة - البوري - البساريا - المرجان - سمك موسى - الجمبرى ، هذا إلى جانب شرائح الأسماك الكبيرة من الوقار - قشر البياض - البلطى وغير ذلك .

ويستعمل الزيت عادة في قلى السمك لإكسابه الصلابة والسطح الذهبي الهش (المقرمش) المستحب ، ولأن الأسماك تؤكل ساخنة ، كما تؤكل أيضاً باردة فلا تتجمد المادة الدهنية عليها .

وفي الدول الغربية يفضلون استعمال الزيت بعد صهره أولاً في تحمير بعض أنواع السمك السريعة النضج ، أى لفترة قصيرة لا تزيد عن ٣ دقائق ، لأن الزيت المنصهر يكسب الأسماك نكهة خاصة مستحبة تختلف عن الزيوت أو الدهون الأخرى . ولا يمكن استعمال الزيت في تحمير السمك لفترة طويلة وإلا احترق وأكسبه طعمًا محترقًا غير مقبول .

والسمك المحمر أعسر هضمًا من المسلوق أو المشوى أو فى الفرن ويعطى مزيدًا من السرعات .

سمك مقلّى

إعداد السمك :

- ١ - ينظف السمك ويغسل جيدًا ويترك الصغير الحجم صحيحًا ويقطع الكبير إلى شرائح بعرض السمكة وثخانتها ٢ - ٣ سم وقد يسلخ إذا كان جلده سميكًا كما في سمك موسى يسلخ من الجهة القائمة .
- ٢ - يوضع في مصفاة للتخلص من الماء ثم يتبل جيدًا بعصير الليمون والملح والفلفل والكوم ويترك مدة لا تقل عن ساعة في مكان بارد .
- ٣ - يوضع في مصفاة للتخلص من السوائل الزائدة قبل تغطيته .

تغطية السمك :

يغطى بأحد هذه الأغلفة حسب الرغبة :

- ١ - يغطى بالدقيق المتبل بالملح والفلفل : يوضع الدقيق على ورقة زيت وتفرّد عليه قطعة السمك وتبلى من الجهتين جيدًا ، يضغط عليه بالسكين أو بين راحتي اليدين للتخلص من الدقيق الزائد .
 - ٢ - يغطى بالبيض والبقسماط : ترش قطعة السمك خفيفًا بالدقيق لامتصاص الماء الزائد ثم تغمس في البيض المربوب قليلًا ثم في البقسماط مع الضغط عليها بالسكين حتى يثبت الغطاء (ينظر بانيه اللحم) .
 - هـ يترك السمك بعد تغطيته بأحد الطريقتين السابقتين ١/٢ ساعة حتى يحف الغطاء ويثبت وهذا يساعد على سرعة نضجه وعدم تساقط الغطاء واحتراقه في الزيت .
 - ٣ - يغطى بالنقطة وفي هذه الحالة يوضع مباشرة في الزيت الغزير الساخن حتى لا ينزلق الغطاء من على السمك .
- (ينظر سمك موسى بالنقطة) ص ٣٣١ .



تغطي بالبقسماط الموضوع على ورقة زبد



تحمير السمك - نفمس أو تدهن الشريحة بالبيض

تحمير السمك :

يحمّر تحميرًا بسيطًا أو غزيرًا في الزيت الساخن ، تختبر درجة حرارة الزيت بوضع قطعة خبز صغيرة (مكعب) ، ويوضع السمك عندما تحمر قطعة الخبز في مدة دقيقة واحدة . ويراعى عند التحمير البسيط ما يأتي :

- ١ - يوضع السمك في الزيت على الجهة التي سوف يقدم عليها أولاً حتى يكتسب اللون الذهبي المطلوب والزيت مازال جديداً ، ثم يقلب على الجهة الثانية باحتراس (٤ - ٥ دقائق) .
- ٢ - تزال القطع الصغيرة المحترقة من الدقيق والبقسماط أولاً بأول لأنها تساعد على سرعة احتراق الزيت وتحلله (ينظر الباب الثالث - المواد الدهنية) . ص ٩٨ ، ٩٩ .

٣ - يحدد الزيت كلما نقصت كميته أو تغير لونه ، حتى لا يحترق ويتحلل ويتلف السمك فتضاف كمية جديدة من الزيت إلى الطاسة وتترك حتى تسخن قبل تحمير الباقي .

٤ - عند تحمير كمية كبيرة من السمك يفضل استعمال طاستين كبيرتين توفيراً للوقت وحتى لا يحترق الزيت ويتحلل لتعرضه طويلاً للحرارة المرتفعة ويعطى ناتجاً رديئاً

٥ - يرفع السمك بعد تحميره بشوكة أو مقصوفة وشوكة إذا كانت القطع كبيرة . وقد يستعمل ماسك ويوضع على ورق يتشرب الزيت الزائد .

٦ - إذا كان الزيت المتخلف من تحمير السمك في حالة جيدة يحفظ في زجاجة مستقلة لاستعماله في وقت قريب في قلى السمك فقط (يتحلل ويتزنخ إذا ترك مدة طويلة) .

٧ - يقدم السمك ساخناً بعد تجميله بالليمون والبقدونس ويقدم معه خبز أو أرز وفجل أو جرجير أو سلطة خضراء كوجبة كاملة متزنة .

● البعض يقدم سلحطة طحينة مع السمك المقلّى ، ولكنها تجعل الوجبة ثقيلة لارتفاع نسبة الدهن بها ، وتعطى مزيداً من السرعات .

تنظيف طاسة تحمير السمك :

١ - يفضل عدم استعمال زيت تحمير السمك ثانية لسرعة تزنجته وتحلله ، ولأنه لا يعطى ناتجاً كالزيت الجديد . ولذا يجب استعمال كميات معتدلة من الزيت في التحمير .

٢ - يوضع على الزيت - بعد أن تهدأ حرارته - قليل من الماء وترفع الطاسة على النار حتى يغلي الماء والزيت . تصب في الحوض أو المرحاض وتكرر العملية مرة أو مرتين .

٣ - تمسح الطاسة بعد ذلك وهى ساخنة بقطعة ورق ، وهذا يسهل كثيرًا عملية غسلها بالماء الساخن والصابون ويمنع التصاق المادة الدهنية بالحوض أو انسداده وما يتبع ذلك من مجهود كبير في تنظيف الحوض وتسليك البالوعة .

إرشادات :

● السمك البانيه (بالبيض والبقسماط): تختار شرائح السمك الكبيرة يتراوح سمكها من ٢ - ٣ سم وينزع الجلد والشوك والعظم قبل تغطيتها بالبيض والبقسماط.

● تحمير السمك على مرحلتين :

تتبع هذه الطريقة في الفنادق ومطاعم السمك ، بعد تغطية السمك بالدقيق يحمر خفيفًا في الزيت الغزير ، كما في البطاطس المحمر ويترك على مصفاة حتى موعد تقديمه . يسخن الزيت جيدًا قبل وضع السمك للمرة الثانية وهذا يساعد على إكسابه اللون البني المحمر . ويجعله هشًا (مقرمش) ويتخلص من الزيت الزائد . يوضع على ورق يتشرب الزيت ويقدم ساخناً .
● السمك المقلّى يؤكل ساخناً أو بارداً ، وإذا أريد إعادة تسخينه يرص في صاج غير مدهون ويوضع في فرن حار أو تسخن طاسة جيدًا بدون مادة دهنية ويوضع السمك وتهدأ الحرارة حتى يسخن .

سمك موسى بالنقيطة

المقادير :

١ ك سمك موسى مجهز ومتبل .

النقيطة : ٢ بيضة - ١ كوب لبن أو ماء - كوب دقيق منخول - ملعقة شاي بيكنج بودر - ملعقة شاي ملح - ملعقة شاي زيت .

الطريقة :

- ١ - يخفق البيض ويضاف إليه اللبن أو الماء ويقلب جيدًا .
- ٢ - تنخل المقادير الجافة في سلطانية ، ويضاف إليها خليط اللبن مع الضرب الجيد بملعقة خشب .
- ٣ - يضاف الزيت وتحقق لمدة ٢ - ٣ دقيقة . ويجب أن تغطي النقيطة ظهر الملعقة الخشب .
- ٤ - تغطي وحدات السمك بغمسها في النقيطة وترفع بمقصوفة ويمسح أسفلها على حافة السلطانية . تحمر السمكة المغطاة مباشرة في الزيت الغزير الساخن .

كفتة السمك (كروكيت السمك)

(١٠ - ١٢ كفتة)

تصلح هذه الطريقة لتقديم الأسماك الكبيرة الغليظة الألياف كما يمكن استعمال بقايا السمك المشوى من الأنواع القليلة الدهن ، وهى طريقة اقتصادية في استعمال السمك لما يضاف إليه من كمية مساوية من البطاطس المسلوق وغيره من المواد الأخرى ، التى تزيد من كمية السمك وتجعله شهياً في طريقة تقديمه . ولكنها تتطلب وقتًا وجهدًا كبيرًا في إعدادها .

المقادير :

بشر وعصير ليمونة	١ - سمك مسلوق متزوع الشوك والجلد ص ٣٢٣
١/٢ ملعقة شاي مستردة ، ملح ، فلفل .	(بلطى - قشر بياض - وقار .. إلخ) .
ملعقة شاي بقدونس مفرى	أو بقايا سمك مشوى
بيضة مخفوقة قليلا .	١/٢ - ١ ك بطاطس مسلوق مهروس ص ١٧٨

للتغطية : بيضة ، كوب بقسماط ناعم .

للتحمير : زيت بسيط أو غزير .

الطريقة :

- ١ - ينزع الجلد والشوك والعظم من السمك الناضج ويهرس بشوكة فى سلطانية .
- ٢ - يهرس البطاطس وهو ساخن جيداً ويخلط بالسمك المهروس .
- ٣ - تضاف باقى المقادير وتخلط جيداً بالشوكة لعجينة متماسكة يمكن تشكيلها .
- ٤ - يشكل الخليط على هيئة أسطوانة على لوحة مرشوشة خفيفاً بالدقيق .
- ٥ - يقسم إلى ١٠ - ١٢ قطعة متساوية الحجم .
- ٦ - تغمس اليد فى الدقيق وتشكل القطع على هيئة سمكات صغيرة الحجم أو مستديرات أو أصابع أو كرات .
- ٧ - تغمس وحدات الكفتة فى البيض المتبل المخفوق قليلا . أو تدهن بالفرجون الخاص ثم تغطى بالبقسماط . كما فى الإسكالمون بانيه (ينظر اللحم) .
- ٨ - يضغط بالسكين على البقسماط حتى يثبت وتترك الكفتة ١/٢ ساعة قبل تحميرها (قد تغطى مرتين بالبيض والبقسماط إذا كانت غير متماسكة جيداً) .
- ٩ - تحمر تحميراً بسيطاً أو غزيراً فى الزيت الساخن .
- ١٠ - ترفع وتوضع على ورق يمتص الزيت الزائد - ترص فى طبق وتعمل بالليمون والبقدونس وتقدم ساخنة أو باردة .

إرشادات :

- ١ - إذا كان خليط الكفتة ليئاً يضاف قليل من البطاطس المهروس أو البقسماط .
- ٢ - يمكن حفظ وحدات الكفتة نيئة . وذلك بوضعها فى علبة من البلاستيك أو كيس من البلاستيك . وتحفظ فى الفريزر ، وعند التحمير توضع مباشرة فى الزيت الغزير الساخن الذى تنخفض درجة حرارته ببرودة الكفتة . تترك حتى تنضج تماماً .
- ٣ - الكفتة المحمرة المجمدة تسخن بوضعها فى صاج مبطن بورق زبد يوضع فى فرن حار نوعاً ، أو توضع فى طاسة غير مدهونة ساخنة وتهدأ النار وتغطى حتى تسخن بالبخار المتصاعد . يكشف الغطاء حتى تستعيد صلابتها .
- ٤ - يهرس السمك المسلوق بالشوكة وليس بالمفرمة حتى لا يكون ناعماً مما يجعل الكفتة ثقيلة غير مسامية .

كفتة السمك في الفرن

هذه الطريقة توفر خطوة التحمير على النار وبصفة خاصة مع الكميات الكبيرة .
ترص الكفتة بعد تغطيتها بالبيض والبقسماط في صاج مدهون بالزيت ، ويرش سطحها بالزيت الساخن ، توضع في فرن حار نوعاً حتى يحمر سطحها سريعاً مع قلبها مرة أو أكثر في أثناء النضج (٢٠ - ٣٠ دقيقة) .



تراشحات سمك مقل بالبيض والبقسماط

رابعاً : طهى السمك فى الفرن

كثير من أطباق السمك التى تطهى فى الفرن تجمع بين طريقتى طهى كالكسك والطهى فى الفرن . وهناك أطباق توضع من البداية فى الفرن باستعمال قليل من السائل أو بدون كالكسك بالزيت والليمون . والأسماك الدهنية تصلح للطهى فى الفرن بدون استعمال مادة دهنية حتى ينصهر جزء من دهنها فيكسبها ليونة ويجعلها أخف وأسهل هضمًا .

سمك فى الفرن مع بطاطس رستو وطاطم مشوى

يطلق على السمك المطهى فى الفرن مكشوفًا وبدون سائل سمك رستو ، كرسو اللحم والطيور .

المقادير :

١ سمكة كبيرة (١ ك) .	١ ك بطاطس صغير صحيح أو أرباع بطاطس كبيرة
(بورى - دنيس - بلطى .. إلخ)	٣ من الطاطم المتوسطة الحجم تقطع نصفين عرضًا
ملح ، فلفل ، كمون ، عصير ليمون	

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويغسل ويترك صحيحًا .
- ٢ - يتبل جيدًا من الداخل والخارج بالملح والفلفل والكهون وعصير الليمون .
- ٣ - توضع السمكة فى صاج أو بيركس كبير الحجم مدهون خفيفًا بالزيت ويرش سطحها بقليل من الزيت وقد يشق السطح العلوى للسمكة بانحراف لعمق ١ سم إذا كان سميكًا حتى تتخلله الحرارة .
- ٤ - السمك البورى وغيره من الأسماك الدهنية لا يدهن سطحه بالزيت .
- ٥ - يوضع فى فرن حار نوعًا ١٩٠ م (٣٧٥ ف) لمدة حوالى ٣٠ - ٤٥ دقيقة ، وقد يغطى سطحه بورق زبد مدهون إذا أحمر قبل تمام نضجه .
- ٦ - يجب عدم قلب السمكة حتى لا تتعرض للكسر .
- ٧ - يوضع البطاطس المقشر المتبل بالملح والفلفل فى صينية أخرى ويرش جيدًا بالزيت ويوضع فى الفرن فى نفس وقت نضج السمك . أو يوضع بجوار السمكة فى نفس الصاج ويرش بين آن وآخر بالزيت الساخن .
- ٨ - تقطع الطاطم نصفين عرضًا وترش خفيفًا بالملح والفلفل وملعقة بقسماط ناعم وتشوى فى الفرن مع السمكة فى آخر مدة النضج .
- ٩ - ترفع السمكة باحتراس وتوضع فى طبق كبير مستطيل ويرص حولها البطاطس الرستو والطاطم المشوى وتقدم ساخنة أو باردة . وقد تقدم فى طبق الفرن .

إرشادات :

- يمكن حشو السمكة بمخلقات البصل والفلفل الأخضر والجزر المتبل قبل وضعها فى الفرن .

● تستبدل البطاطس الرستو ببطاطس صحيحة صغيرة تسلق وتُقشر وتُبل بصلصة فرنسية وترش ببقدونس مفروم وترص حول السمكة بعد إخراجها من الفرن .

● سمك بالبطاطس البيوريه :

بعد نضج السمكة في الصباح أو طبق الفرن . تتزع من الفرن ويحمل حولها ببطاطس بيوريه وردات أو شريط وتعاد للفرن أسفل الشوايه إن وجدت حتى تحمر خفيفاً . تحمل بالبقدونس والطماطم المشوى وتقدم . وقد يستبدل البطاطس البيوريه ببطاطس الدوقة (الباب الرابع). ص ١٨٧

شرائح السمك المطهية في الورق (في الفرن)

تتبع طريقة شرائح اللحم الرستو [جزء من الطهى يتم بالبخار المتصاعد من السمك] .

- ١ - يسلخ السمك ويقطع شرائح طويلة فيليه أو ترانشات مستديرة ويتزع الشوك .
- ٢ - يتبل جيداً بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٣ - تجهز قطع ورق سميكة كبيرة الحجم (٢٠ × ٤٠ سم) أو ورق شيكولاته أو فويل وهو الأفضل . [أو أكياس الفرن البلاستيك الخاصة] .
- ٤ - توضع شريحة السمك على نصف الورقة ومعها حلقات بصل وثني عليها الورقة وتقلل جوانبها بعناية ، وترص على صاج مدهون بالزيت - توضع في فرن حار نوعاً لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة .
- ٥ - تقدم الورقة بمحتوياتها على طبق ويقدم معها بطاطس صحيحة مشوية أو بطاطس رستو وطماطم مشوية كالسابق ، وتقدم ساخنة على المائدة .

فيليه السمك بالبيض والبقسماط (في الفرن)

تفضل الأسماك الكبيرة الحجم (أسماك بحيرة ناصر) مثل قشر البياض . الوقار - البلطي - تنظف وتقطع شرائح بطول السمكة (١ كيلو السمك يعطى ٤ شرائح فيليه سُمك الشريحة ٢ - ٣ سم) . تسلخ الشرائح ويتزع الشوك (ينظر طريقه سلخ السمك) .

المقادير :

ملح ، فلفل ، جوزة الطيب	٤ شرائح من السمك الأبيض
ملعقة كبيرة ببقدونس مفروم ، ملعقة زبد	(سمكة ترن ١ كيلو جرام)
بيضه مخفوقة ١/٢ كوب بقسماط أبيض .	ملعقة كبيرة زيت ، ٢ ملعقة كبيرة خل

الطريقة :

- ١ - نرص شرائح السمك بعد إعدادها في طبق كبير .
- ٢ - يخلط الزيت مع الخل والتوابل جيداً ويصب الخليط على شرائح السمك ، وتغطى وتترك في الثلاجة لمدة ١ ساعة .

الطريقة :

- ١ - ينزع جلد وشوك السمك ويقطع صغيراً ويتبل خفيفاً .
- ٢ - يخلط بنصف مقدار بطاطس الدوقة ويوضع في طبق فرن مدهون أو يوزع على ٤ أصداف (في حالة وجودها) .
- ٣ - يغطي بصلصة مورناى وتجمل حافة الطبق بباق بطاطس الدوقة بشكل وردات متلاصقة أو تجمل بالشوكة .
- ٤ - يوضع الطبق في فرن حار حتى يحمر السطح لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة .
- ٥ - يجمل بالبقدونس ويقدم ساخناً مع سلطة خضراء .
- ٥ يمكن استبدال بطاطس الدوقة بكوب أرز مسلوq يوضع في طبقات مع بقايا السمك . يغطي بالصلصة البيضاء ويرش بالجين الرومى بدلاً من تجميلة بالبطاطس .
- ٥ أو تخلط بقايا السمك بنصف مقدار الصلصة البيضاء ويغطي بالباق ، يرش السطح بخليط من الجين الرومى والبقساط .
- يوضع في فرن حار لتحمير السطح .

شرائح السمك الملفوفة (في الفرن)

- ١ - يقطع السمك الكبير الحجم شرائح طويلة سمك ٢ - ٣ سم (السمكة التي تزن ١ كيلو تقطع ٤ شرائح) .
- ٢ - يسلخ الجلد وينزع الشوك وتبل الشرائح بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٣ - تلف الشريحة على نفسها كالسويسرول وتثبت بعود خلة .
- ٤ - تدهن الشرائح الملفوفة بالبيض وتغطي بالبقساط .
- ٥ - ترص في صاج مدهون ، وتوضع قطعة زبد صغيرة في حجم البندقة على كل شريحة أو ملعقة زيت .
- ٦ - توضع في فرن حار نوعاً حتى تنضج لمدة ٢٠ - ٢٥ دقيقة .

شرائح السمك الملفوفة بطريقة التحمير



خامساً : شى السمك

تصلح هذه الطريقة لطهى الأسماك الدهنية سابقة الذكر . كالسردين والبورى والسلمون والشيلاى وغيرها . كما تصلح أيضاً للأسماك البيضاء اللحم مثل البلطى وقشر البياض والدينس .. إلخ . وتشوى إما صحيحة أو مقطعة شرائح منزوعة الشوك والجلد . ومن المهم عند شى السمك تعريضه للحرارة فترة كافية للقضاء على الميكروبات الضارة وحتى يكون تام النضج مأموناً عند أكله نظراً لسرعة فساده . ومعروف أن الشى طريقة سريعة تؤثر فيها الحرارة على السطح الخارجى للسمك سريعاً فى حين يبقى داخله غير تام النضج . والسمك المشوى خفيف وسهل الهضم .

سمك مشوى (بالردة)

السمك البورى من أفضل الأنواع للشى .

١ - ينظف السمك ويغسل جيداً ويخفف ، والبعض يفضل شيه بدون تنظيف ، ولكن هذه الطريقة لا تخلو من خطورة على الصحة .

٢ - تبلى حسب الرغبة بالملح والفلفل وعصير الليمون وقد تستعمل الشطة .

٣ - إذا كان السمك كبير الحجم يعمل بالسكين ٣ أو ٤ حروز منحرفة غير عميقة على سطحه الخارجى من الجهتين لضمان وصول الحرارة إلى داخله .

٤ - يغطى جيداً بالردة من جهتيه وفائدتها حماية أنسجة السمك من الاحتراق أو التزرق .

٥ - تعد قطعة صفيح كبيرة أو صاج فرن مستطيل يخصص لشى السمك أو طاسة كبيرة .

٦ - توضع على النار حتى تسخن تماماً وهذا يساعد على عدم التصاق السمك بالشواية ، يوضع عليها السمك المغلف بالردة وتهدأ الحرارة نوعاً ويترك حتى يحمر السطح السفلى (حوالى ١٠ - ٢٠ دقيقة) .

٧ - يقلب بماسك أو ملعقتين لشى السطح الآخر ، وتكرر عملية تقلييه مرة أو أكثر باحتراس حتى ينضج تماماً (يعرف بتشقق سطحه واسوداد لون القشرة الخارجية وعدم خروج سائل أحمر) .

٨ - يرفع من الشواية ويوضع فى ماء وملح وهذا يساعد على انفصال القشرة الخارجية وسهولة نزعها . أو يرش جيداً بالملح فقط كما فى سمك السردين .

٩ - يرص السمك فى الطبق المعد ويحمل بالليمون والبقدونس .

● قد يشوى السمك بعد تغطيته بالردة على الفحم أو بأحد طرق الشى الأخرى .

● الأسماك الكبيرة الحجم تفتح من عند الرأس وتسحب أعضاؤها دون أن تغسل .

سمك مشوى (بالبقسماط)

يفضل البعض تغطية السمك بالبقسماط الناعم بدلا من الردة وخاصة شرائح السمك الكبيرة . تبلى حسب الرغبة ، ثم تغطى جيداً بالبقسماط وتشوى فى صاج أسفل شواية الفرن لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة ، أو تشوى بأحد طرق الشى الأخرى . وتتبع هذه الطريقة فى عمل القليله المشوى .

سمك مشوى (بالدقيق)

يستبدل البقسماط أو الردة بالدقيق ويشوى كالسمك بالردة . قبل تقديمه مباشرة يرش بزبد سائح وعصير ليمون .

سمك بالزيت والليمون

هى ليست طريقة شئ بالمعنى الصحيح كالسمك المشوى بالطرق السابقة ويمكن اعتبارها من أنواع رستو السمك فى القرن .
١ - ينظف السمك ويغسل جيدًا ويترك صحيحًا .

٢ - يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ويترك $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ ساعة حتى يتخلله التتبيل . (قد تعمل حروز بسطحه الخارجى إذا كان كبير الحجم) .

٣ - يوضع فى صاج مدهون بالزيت . ويغطى سطحه بقليل من الزيت (الأنواع البيضاء القليلة الدهن) .

٤ - يوضع فى فرن حار نوعًا حتى يحمر سطحه ويتم نضجه ٢٥ - ٤٥ دقيقة . ويغطى سطحه فى أثناء النضج بالسائل المتساقط فى الصاج .

٥ - قد يغطى بورق مدهون إذا احمر سطحه قبل تمام نضجه . (ويلاحظ عدم تقليب السمك فى هذه الطريقة حتى لا يتمزق لحمه) .

● يقدم السمك المشوى مع سلطة طحينة وسلطة خضراء وخبز كوجبة كاملة القيمة الغذائية .

● من الطرق الناجحة لطهى السمك فى الفرن وخاصة الكبير الحجم ، وضعه على صاج مبطن بورق سميك مدهون أو فويل يحميه من الالتصاق بالصاج وتمزقه أو احتراق سطحه السفلى .

كباب السمك مشوى Fish Kabobs

يصلح لهذا الصنف الأسماك البيضاء القليلة الدهن مثل ، قشر البياض - الدنيس - القاروص - المرجان - الوقار... إلخ . وأسمك بحيرة ناصر الكبيرة الحجم الصغيرة السن .

١ - ينظف السمك ، ويتزع الجلد والشوك ويغسل (ينظر سلخ السمك) .

٢ - يقطع مكعبات أو قطع متوسطة الحجم سمكها ٣ - ٤ سم . (كما فى كباب اللحم المشوى) .

٣ - ينقع فى خليط مكون من عصير ليمون - ملح - فلفل - فلفل أحمر غير حريف - ٣ ملعقة كبيرة زيت - ورقة لاورا

- بصلة مبشورة - ثوم مفروى . يغطى ويترك فى مكان بارد (التلاجة) مدة لا تقل عن $\frac{1}{2}$ ساعة .

٤ - تدهن القطع بالزبد السائح أو الزيت .

٥ - تشبك القطع فى الأسياخ وتشوى على الفحم أو الشواية الكهربائية . (كما فى كباب اللحم المشوى) حتى يتم النضج حوالى ١٠ - ١٢ دقيقة .

٦ - تقدم ساخنة على الأسياخ .

كباب السمك المشوى مع الخضار : يشبك فى السيخ قطعة سمك ثم بصلة صغيرة أو $\frac{1}{4}$ بصلة كبيرة يليها $\frac{1}{4}$ فلفل خضراء ، وتكرر

العملية حتى يمتلئ السيخ ، والطماطم تترك لنهاية الشئ كما فى كباب اللحم المشوى .

● كيلو سمك متزوع الجلد والشوك يكفى من ٤ - ٥ أشخاص .

سادسًا : الأسماك ذوات الأصداف

وهذه يجب أن تكون طازجة جدًا وخاصة فواكه البحر التي تؤكل نيئة وقد سبق ذكرها في تقسيم الأسماك .

الجمبرى Shrimps or Prawns

الجمبرى الطازج يميل لونه إلى الرمادى المحمر وجسمه يكاد يكون شفافاً لامعاً ، ويتحول إلى لون وردى محمر شهى غير شفاف عند سلقه . وتميل بعض أنواعه إلى اللون البنى الذى يتحول إلى الوردى بعد النضج أيضاً . وتوجد منه أحجام مختلفة منها الصغير والكبير .

ويقدم الجمبرى بعدة طرق منها : السلق - الشئ - التحمير - مغطى بالصلصات كالمايونيز والكارى والطاطم . وهو من أطباق المشهيات الممتازة ويباع الجمبرى إما طازجاً نيئاً ، أو نظيفاً مجمداً أو مطهياً ومعلباً .

جمبرى مسلق

المقادير :

١ ك جمبرى كبير الحجم	ملح ، فلفل ، قليل من الكون (اختياري)
بصلة كبيرة مقطعة حلقات	ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون ، ورقة لاورا

الطريقة :

- ١ - يغسل الجمبرى جيداً والمجمد منه يوضع في ماء بارد لمدة ١٠ دقائق حتى يتفكك .
- ٢ - ينظف الجمبرى إما قبل أو بعد طهيهِ لإزالة الخيط الأسود الذى يحتوى على الرمل والأقذار التى يتغذى عليها الجمبرى في البحر (أمعاء الجمبرى) .
- ٣ - يعمل شق بطول ظهر الجمبرى قبل تقشيرهِ وهو نيئ ، حيث يوجد الخيط الأسود . وهذا يساعد على نزوله في الماء في أثناء السلق ، ويقلل من فقد جزء من اللحم الذى يحدث عند تنظيفه بعد السلق لإخراج الخيط الأسود (يفقده حوالى ١٠ - ٢٠ ٪) .

٤ - يوضع الجمبرى في إناء ومعه حلقات البصل وباقي المقادير .

٥ - يغطى الإناء ويرفع على النار حتى يبدأ الغليان ، تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج في البخار المتصاعد منه وقد يضاف $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ كوب ماء في حالة الجمبرى الكبير .

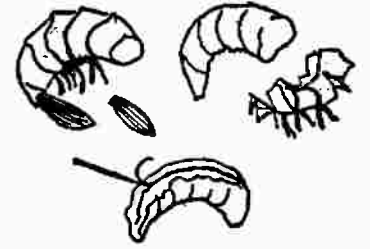
٦ - يمسك مقبضى الإناء جيداً باليدين مع تثبيت الغطاء ويهز بالإناء باحتراس (ينطأ) لتقليب الجمبرى دون أن ينهرى .

٧ - يترك على النار الهادئة لمدة لا تزيد عن ٥ - ١٢ دقيقة ، أو حتى يتلون باللون الوردى المحمر ، وإلا أصبح لحمه جامداً ويزيد انكماشه .

٨ - يقدم ساخناً بدون تقشير أو يقشر ويتبل بالصلصة الفرنسية ، أو صلصة المايونيز ، أو يدخل في أطباق المشهيات .

لقشير الجمبرى بعد السلق :

يقشر الجمبرى بعد سلقه وهو مازال دافئاً ، ويعمل شق بطول الظهر وينزع الخيط الأسود في حالة وجوده بسكين رفيع أو عود خلة أو ماشابه .



تقشير وتنظيف الجمبرى المسلوق

جمبرى مشوى

- ١ - يختار الجمبرى الكبير الحجم - يغسل جيداً عدة مرات . يترك بدون تقشير .
- ٢ - ينقع الجمبرى لمدة ساعة في صلصة فرنسية مكونة من : ملعقة كبيرة زيت - ملعقة كبيرة خل - ملح - فلفل - بصلة مقطعة حلقات - قليل من الفلفل الأحمر غير الحريف .
- ٣ - تشبك وحدات الجمبرى في السيخ ، كما في كباب اللحم بحيث يخترق الردوس ويشوى على الفحم أو في الشواية الكهربائية المتحركة الأسياخ .
- ٤ - يقدم السيخ بمحتوياته (حوالى أربعة وحدات من الجمبرى) ساخناً على طبق مع صلصة مستردة وغيرها من الصلصات المناسبة .

جمبرى بالمايونيز

- ١ - يسلق الجمبرى ويقشر كالسابق ويقطع الكبير الحجم منه أو يترك صحيحاً حسب الرغبة .
- ٢ - يرص بشكل هرمى في طبق من البلور ويغطى بصلصة المايونيز (الباب السابع) ص ٣٨٢ .
- ٣ - يعمل بوحدات صحيحة من الجمبرى والزيتون الأسود المتزوع النوى والمخللات حسب الرغبة .

تقديم آخر :

ويقدم كنوع من المشهيات : ترص وحدات الجمبرى المسلوق المقشر حول حافة كاسة بلور بحيث يبرز جزء منها خارج الكاسة ، وينغمس الجزء الآخر في صلصة المايونيز داخل الكاسة . يقدم لكل شخص كاسة كصنف ابتداء راقٍ ، أو يقدم في الأصداف .

الجمبرى كنوع من المشهيات :

- ١ - يسلق الجمبرى ويقشر كالسابق ، ينقع في خليط مكون من : ٣ فصوص ثوم مفرية - ٣ وحدات من الفلفل الأخضر الحريف - ٦ ملعقة كبيرة عصير ليمون - قليل من الملح والفلفل .
- ٢ - يغطى ويثلج عدة ساعات . يقدم بارداً كنوع من المشهيات .

جمبرى بالكارى

المقادير :

¼ ك جمبرى مسلوقة مقشر - ١ مقدار صلصة كارى (الباب السابع) - أرز مفلفل أو مسلوقة .

الطريقة :

- ١ - يقطع الجمبرى إلى ٣ - ٤ قطع حسب حجمه .
- ٢ - يضاف لصلصة الكارى الساخنة ويقلب على نار هادئة لمدة ٢ - ٥ دقائق .
- ٣ - يقدم داخل حلقة من الأرز (ينظر اللحم بالكارى) . ص ٢٤٠

جمبرى بصلصة الطماطم Shrimp Creole

كالمقادير السابقة ويستبدل الكارى بصلصة الطماطم (الباب السابع) ويضاف مع الجمبرى واحدة من الفلفل الأخضر المفرى عند تسخينه فى الصلصة . ويعرف هذا الصنف باسم كريبول الجمبرى . Shrimp Creole

جمبرى مقل

- ١ - يغسل الجمبرى ويقشر ويغسل ثانية جيداً للتخلص من الرمل .
- ٢ - يغطى بالدقيق المتبل أو النقيطة أو البيض والبقسماط ويحمر فى الزيت الساخن بسيطاً أو غزيراً (ينظر تجمير السمك) .

جمبرى بالأرز والمكسرات

من أطباق الجمبرى الراقية الشهية :

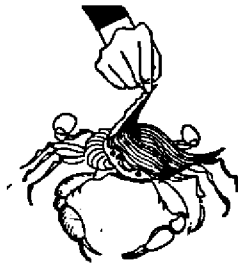
المقادير :

¼ ١ كوب ماء أو خلاصة ، ملح ، فلفل	¼ ك جمبرى مسلوقة مقشر
٢ ملعقة كبيرة بندق مفرى غليظاً	أرز بالمكسرات :
٢ ملعقة كبيرة لوز مفرى غليظاً	١ كوب أرز
٢ ملعقة كبيرة زبيب بنائى (مغسول نظيف)	بضلة مفرية ناعماً
ملعقة شاي قرقة ناعمة	٣ ملعقة كبيرة زيت

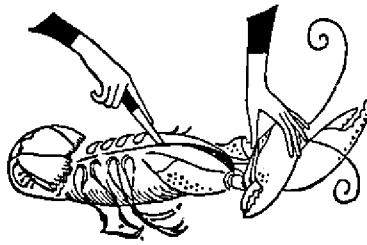
الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ويصفى .
- ٢ - تشوح المكسرات والزبيب فى الزيت الساخن وترفع .

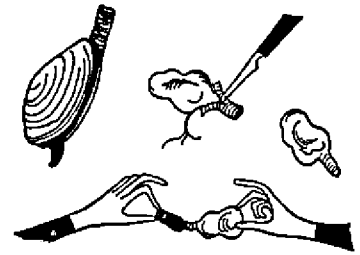
- ٣- تشوح البصلة في الزيت المتخلف ويضاف إليها الأرز والقرفة وتقلب لمدة ٣-٥ دقائق .
- ٤- يضاف الماء والملح والفلفل ويقلب الأرز ويغطى . يترك على النار حتى يبدأ الغليان .
- ٥- تهدأ الحرارة حتى ينضج الأرز ويتشرب الماء .
- ٦- يحتفظ بجزء من المكسرات والجمبرى المسلوق للتجميل .
- ٧- يقطع باقى الجمبرى ويضاف مع المكسرات للأرز ويقلب بخفة ويترك على النار الهادئة حوالى ٥ دقائق .
- ٨- يحمّل قاع قالب مستدير أو مستطيل بالجمبرى والمكسرات ويملأ القالب بالأرز بالخلطة . يضغط عليه خفيفاً حتى يتناسك ويساوى السطح .
- ٩- يقلب على طبق ويقدم ساخناً مع صلصة مناسبة كالصلصة البنية أو صلصة الطاطم .



الكابوريا



الاستاكوزا



الجندفلى

الأسماك ذوات الأصداف (الأخرى)

الكابوريا Crabs الإستاكوزا (من البحر الأحمر) وتعرف أيضاً باللوبستر (جراد البحر) Lobster ، ومن أنواعه اللانجوست Langouste ، وهى أعلى أنواع الأسماك الصدفة ، الجندفلى Clams ، الریتسا ذات الأشواك - أم الخلول Oysters أو كما تسمى بالفرنسية Mussels بلح البحر وغير ذلك .

بعض هذه الأنواع يؤكل نيئاً كما سبق الذكر .

جميع هذه الأنواع تغسل جيداً وتسلق فى ماء مغلى وملح ، أو تشوى وهى حية فى الفرن .

Meat Alternatives بديلات اللحوم

سبق الذكر في هذا الباب أن كلمة اللحوم تطلق على لحوم الحيوانات والطيور والأسماك ، فجميعها متشابهة التركيب وتعتبر مصادر ممتازة للبروتين الحيواني الكامل ، وهو الذى يحتوى على جميع الأحماض الأمينية الأساسية الضرورية للنمو وبناء وتعويض أنسجة الجسم النافقة (ينظر البروتين - الباب الأول) .

ومن البروتينات الحيوانية الكاملة أيضاً ، اللبن والجبن والبيض ، ويعتبر البيض البروتين المثالى فى نسبة الأحماض الأمينية الأساسية ، ولذا يؤخذ علمياً كمقياس لتقدير نسبها فى البروتينات الحيوانية والنباتية الأخرى .

وتكوّن الأحماض الأمينية الأساسية ٥٠ ٪ من وزن البروتين الحيوانى على حين أنه فى البروتين النباتى تكوّن ٣٠ ٪ من وزنه فقط ، ويوجد بعضها بنسب ضئيلة جداً ، أو قد يكون غير موجود مما يجعل كل بروتين من البروتينات النباتية على حدة غير كامل أو ناقص ، كالقول المدمس مثلاً ، ويمكن تكملة هذا النقص بخلط البروتينات النباتية مع بعضها فتتكاثر الأحماض الأمينية الأساسية كتناول القول المدمس بالزيت والليمون مع خبز وطاطم أو جرجير أو خس (القول ينقصه الحمض الأمينى التربوفان والخيز غنى به) .

وهكذا يجب ألا يتبادر إلى الذهن عند ذكر كلمة بروتين أن المقصود بها هو اللحم بالذات ، لأنه يمكن الحصول عليه من مصادر أخرى كثيرة من أطعمة نباتية وحيوانية .

وحيث أن اللحوم مصادر غالية الثمن وليس من السهل تناولها يومياً ، فلا بد من إيجاد بديل لها ليس من حيث الطعم ، ولكن من حيث تكامل البروتين ، فإذا كانت ربة الأسرة على دراية بقواعد التغذية الصحيحة لأمكنها عمل وجبات اقتصادية متزنة متكاملة البروتين بديلة للحوم من الأطعمة النباتية فقط ، أو بخلط الأطعمة النباتية بالحيوانية وهو الأفضل كاللبن والجبن والبيض ، مثل خلط المكرونة بالصلصة البيضاء والجبن وغيرها فتحسن نكهة الأطعمة النباتية وترفع قيمتها الغذائية (ينظر تخطيط الغذاء - الباب الثانى) .

وهذا ما يفعله النباتيون Vegetarians ، الذين يمتنعون عن تناول اللحوم بأنواعها لمعتقداتهم الدينية ، أو لأنهم يشعرون بالعطف نحو الحيوانات ويعتبرون ذبحها قسوة من الإنسان لا مبرر لها ، ولهم فلسفتهم فى ذلك فهم يقولون إن الإنسان يستطيع أن يحصل على احتياجاته من البروتين من مصادر أخرى غير اللحم ، وإن البروتين مادة غذائية واحدة من مجموع المواد الغذائية الأخرى التى يحتاجها الجسم ، وهى الكربوهيدرات والدهون والأملاح المعدنية والفيتامينات التى توجد بنسب عالية فى الفاكهة والخضر والبقول والحبوب والمكسرات . وأن الإنسان عندما يأكل اللحم فهو فى الواقع يأكل خضروات فى المرحلة الثانية ، لأن الحيوانات والطيور تبنى أجسامها من الخضر والحشائش التى تأكلها فى المراعى الطبيعية .

وينقسم النباتيون إلى قسمين :

١ - النباتيون المترمتون Vegans الذين يعتمدون على الأطعمة النباتية فقط كالخضر والفاكهة والبقول والمكسرات .. إلخ ..
٢ - النباتيون المعتدلون الذين يتناولون المنتجات الحيوانية كاللبن والجبن والبيض إلى جانب المصادر النباتية سابقة الذكر وهم أفضل لأنهم يجمعون بين البروتين الحيوانى والنباتى وبذلك يضمنون الحصول على جميع الأحماض الأمينية الأساسية ، ويتمتعون بصحة جيدة ولا تظهر عليهم أى إختلافات واضحة عن الذين يتناولون اللحوم بأنواعها .

أما المترمتون الذين لا يحسنون اختيار وجباتهم ، فقد يتعرضون لبعض الأمراض الغذائية لعدم اتزان وجباتهم ومنها النقص الشديد فى فيتامين ب_{١٢} الذى يوجد فى المصادر الحيوانية ، والذى يسبب نقصه الأنيميا .

رأى علماء التغذية :

يرى بعض علماء التغذية أنه من المفيد والصحي للإنسان أن يتناول وجبات نباتية متزنة وليس المقصود بذلك أن يصبح نباتيًا ، ولكن أن يجمع بين الأطعمة النباتية والحيوانية من غير اللحوم ، ويبررون ذلك للأسباب الآتية :

- ١ - الفاكهة الطازجة غنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات وتفتح الشهية ، وتساعد الحمضية منها على الهضم ، كما أن أحماضها تنشط إفراز الكبد والبنكرياس ، وتعمل على تطهير الدم من السموم وتحفظ قلوبته .
- ٢ - الخضراوات غنية أيضًا بالأملاح المعدنية والفيتامينات والألياف التي تجعل كتلة الغذاء كبيرة في الأمعاء فتنبه حركتها وتنشطها وتمنع الإمساك (الفاكهة والخضر - الباب الرابع) .
- ٣ - نواتج هضم الفاكهة والخضر تتحول إلى أملاح قلوية (كربونات) تفيد في حالات أمراض الإسقربوط - النقرس - الأمراض الروماتيزمية ، وتزيد من إفراز البول ومن قلوبته .
- ٤ - اللحم معرضة للفساد السريع وتعرض الإنسان للتسمم ، كما قد يتولد من هضمها أحماض تسبب تعفنًا بالأمعاء ، وقد سبق ذكر ذلك في اللحوم .
- ٥ - يتمتع النباتيون بحياة طويلة وصحة جيدة وخاصة الذين يتناولون وجبات متزنة .
- ٦ - قلما يتعرضون لأمراض ضغط الدم وتصلب الشرايين كالذين يتناولون اللحوم .

ومن عيوب الغذاء النباتي :

- ١ - زيادة نسبة الألياف وكبر حجم الكتلة الغذائية مما يجعلها عسرة الهضم والامتصاص ، ويسبب تراكم الغازات في الأمعاء وانتفاخها .
- ٢ - كثرة التبول والتبرز لأن حجم الغذاء النباتي يعادل ثلاثة أمثال الحيواني .
- ٣ - يقل امتصاص البروتينات والدهون والكربوهيدرات في الغذاء النباتي عنه في الغذاء الحيواني .
- ٤ - إعداد الغذاء النباتي يحتاج إلى جهد كبير ووقت طويل ، وتتطلب البقول طهيًا جيدًا حتى يسهل هضمها وامتصاصها .

ويمكن التغلب على العيوب السابقة بالتابع الآتي :

- ١ - إدخال اللبن والجبن والبيض في الغذاء النباتي فيقل حجم الكتلة الغذائية .
- ٢ - مضغ المكسرات والفاكهة والخضراوات النيئة جيدًا لمساعدة الجهاز الهضمي في التأثير عليها وهضمها .
- ٣ - نقع البقول للتخلص من سُمياتها وطهيها جيدًا أو تصفيتها حتى تكون أسهل هضمًا وتقل أليافها .
- ٤ - عمل وجبات متزنة جيدة الخلط حتى لا يتعرض الفرد لنقص أحد المواد الضرورية كفيتامين ب_{١٢} .

نماذج لأطباق بديلة للحوم وتوجد جميعها في أماكن متفرقة من أبواب الكتاب المختلفة

أطباق بديلة متكاملة البروتين :

الوجبات النباتية فقط تعتمد على البقول وتناسب الشخص الطبيعي البالغ ، أما الأطفال والمرضى والناقهين والحوامل والمسنين فيحتاجون إلى إدخال اللبن أو الجبن أو البيض في غذائهم .

نباتية فقط :

- ١ - عدس أصفر مطهى - خبز - سلطة خضراء أو بصل أخضر .
العدس غنى بالبروتين والكربوهيدرات والكالسيوم والحديد ، ولكنه فقير في الدهون والفيتامينات ، ولذا تعتبر فتة العدس فقط وجبة غير متزنة ، ويجب إضافة مادة دهنية كالسمن أو الزيت للعدس ويؤكل مع سلطة خضراء .
- ٢ - كشري (عدس بيجة وأرز مفلفل) - صلصة طماطم - سلطة خضراء .
العدس والأرز يكمل كل منهما بروتين الآخر ، ولكي تكون الوجبة متزنة يؤكل معها صلصة الطماطم والسلطة الخضراء .
- ٣ - بصارة - خبز - بصل أخضر أو سلطة خضراء .
- ٤ - طعمية - خبز - خضر طازجة كالطماطم والخيار .
ولتحسين الوجبات السابقة يمكن إدخال اللبن والجبن والبيض على المكونات السابقة كالآتي :
- ١ - يضاف للعدس الأصفر لبن ، يحسن طعمه ، ويرفع من قيمته الغذائية .
- ٢ - يقدم مع الكشري بيض مسلوق مقطع حلقات .
- ٣ - يقدم مع البصارة جبن قريش أو جبن أبيض .
- ٤ - يقدم مع الطعمية بيض يعجن به خليط الطعمية قبل قليها أو تؤكل مع جبن أو سلطة لبن زبادى بالخيار .

نباتية وحيوانية :

وهي أفضل طعمًا وأسهل هضمًا من البقول وأعلى في قيمتها الحيوية :

- خضر بالصلصة البيضاء والجبن الرومي (كوسة - خرشوف - بطاطس - قرنبيط) .
- مكرونة بالصلصة البيضاء والجبن .
- سبانخ بالبيض والجبن .
- كفتة بطاطس أو بطاطس بيوريه بالجبن الأبيض والتنناع .
- أطباق البيض - عجة - مقلى .. إلخ .
- أطباق اللبن - أرز باللبن - مهلبية - بودنج الخبز .. إلخ .
- جلاش بالكستردة .

● سلطة الطحينة بالحمص والكشري بالعدس والأرز والحمص الشامي ترتفع بهما نسبة البروتين فالحمص غنى بالبروتين والكالسيوم ، ويمكن الاعتماد على هذه الخلطات كمصدر جيد للبروتين النباتي المتكامل أو إدخال الجبن أو البيض معها .

نماذج لأطباق كاملة البروتين

في أبواب الكتاب المختلفة نماذج متعددة لأطباق كاملة البروتين .

سوفليه الأرز

المقادير :

١ كوب أرز مفلفل بارد أو بقايا أرز مطهى	ملعقة كبيرة زبد أو سمن سائح
٣ بيضة متفصلة	$\frac{1}{4}$ كوب لبن ، قليل من الملح والفلفل
٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور	

الطريقة :

- ١ - تسيح المادة الدهنية خفيفاً ويضاف إليها اللبن والجبن الرومى والتوابل .
- ٢ - تضاف للأرز وتخلط معه جيداً .
- ٣ - يفصل صفار البيض عن البياض . يضاف الصفار لخليط الأرز يقلب جيداً .
- ٤ - يخفق بياض البيض جامداً ويقلب مع خليط الأرز بخفة .
- ٥ - يصب الخليط فى طبق فرن مدهون ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطح السوفليه (١٥ - ٢٠ دقيقة) .
- ٦ - يقدم ساخناً مع سلطة خضراء .

كشرى بالبيض (طريقة سريعة)

المقادير :

١ كوب عدس أصفر	$\frac{1}{4}$ كوب ماء ساخن
$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ كوب أرز	بصلة مفرية ، ملح ، فلفل
كوب لبن	٢ - ٣ بيضة مسلوقة مقشرة

الطريقة :

- ١ - يتبقى العدس وكذا الأرز ، ويغسل كل منهما على حدة جيداً ويصفى .
- ٢ - يخلط العدس بالأرز ويوضع $\frac{1}{4}$ المقدار فى طبق فرن مدهون بالسمن .
- ٣ - تدعك البصلة بالملح والفلفل وتبسط على خليط الأرز والعدس .
- ٤ - يرص البيض المسلوق المقشر فوق الخليط .
- ٥ - يغطى بباقي خليط العدس والأرز .
- ٦ - يصب اللبن على الخليط ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يتشرب اللبن .

- ٧- يتزع من الفرن ويصب عليه الماء الساخن المتبل بالملح والفلفل مع تقليب الخليط خفيفاً بالشوكة حتى يتخلله الماء .
 ٨- تضاف ملعقة سمن سائح .أوزيت وبعاد للفرن الحار حتى يتم النضج .
 ٩- يقدم الطبق ساخناً مع سلطة خضراء .

صينية الجلاش بالجبن واللبن

المقادير :

١ كوب لبن	١ ٢ ك جلاش طازج
٢ بيضة	١ ٢ ك جبن أبيض
ملح ، فلفل ، ملعقة كبيرة سمن سائح	ملعقة كبيرة زيت
	ملعقة شاي نعناع ناعم

الطريقة :

- ١- يدهن صاج فرن أو طبق فرن مستطيل بالسمن وقد تستعمل صينية مستديرة مقاس ٢٨ سم .
- ٢- يدهك الجبن بالشوكة وتضاف ملعقة الزيت والنعناع وتخلط جيداً بالجبن .
- ٣- يرص نصف الجلاش (ورقة ورقة) في الصاج أو يقطع بحجم الصينية المستعملة ويرص بنفس الطريقة .
- ٤- توزع نصف بقايا الجلاش - ويبسط عليها خليط الجبن .
- ٥- يوزع بالنصف الآخر من بقايا الجلاش ثم الأوراق الصحيحة .
- ٦- يقطع مربعات كبيرة الحجم ٨ × ٨ سم أو مستطيلات وبالنسبة للصينية المستديرة يقطع مثلثات (٨ مثلثات) .
- ٧- يرش السطح أولاً بالسمن السائح .
- ٨- يخفق البيض ويضاف إليه اللبن والملح والفلفل ويقلب الخليط (كستردة مملحة) . تصب على سطح الجلاش ويترك ١ ساعة حتى يتشربها .
- ٩- يوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينتفخ الجلاش ويحمر سطحه .
- ١٠- تفصل المربعات أو المثلثات وتقدم كوجبة خفيفة كاملة البروتين مع طبق سلطة خضراء ، أو نوع من الخضار المطهية وفاكهة .

طريقة أخرى :

- ١- توضع الصينية في الفرن بعد رش السمن السائح (خطوة رقم ٧) وتترك حتى تنضج نصف نضج . تتزع من الفرن وتصب الكستردة المملحة على سطحها . تعاد للفرن حتى يتشرب الكستردة ويحمر السطح .

شرائح الخبز المحمر (للأطفال)

المقادير :

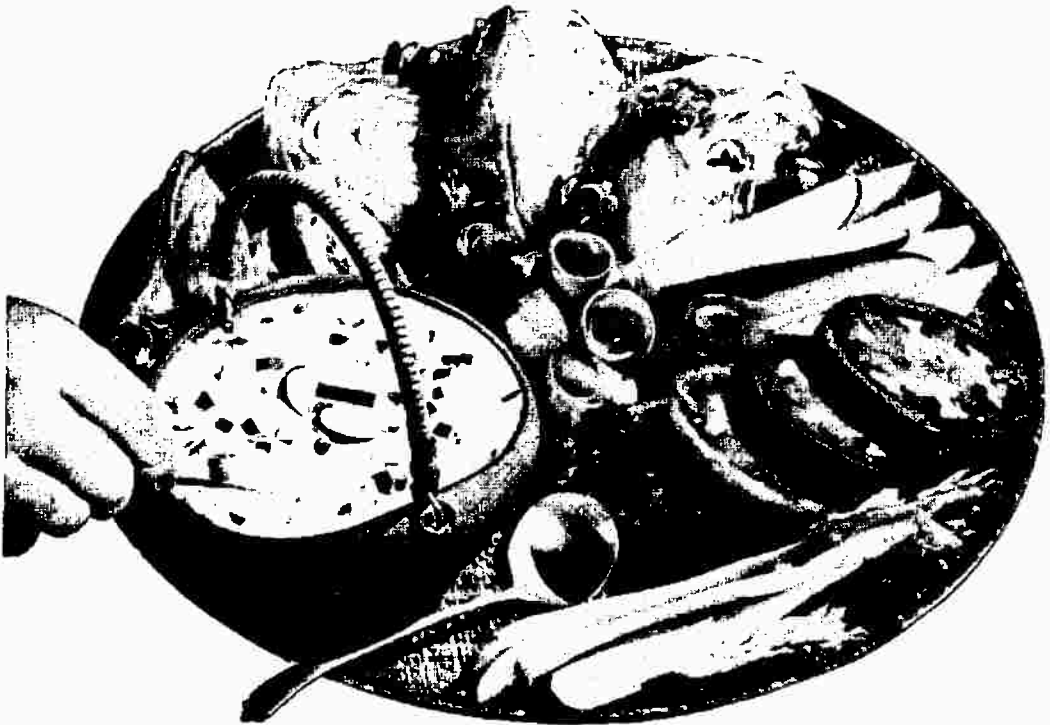
٤ - ٦ شرائح خبز أفرنجى منزوع القشرة
١/٢ ملعقة شاي قرفة .

١ كوب لبن ، ٢ بيضة
ملعقة كبيرة سكر (أو ٢ عسل أسود)

الطريقة :

- ١ - يخلط البيض المخفوق قليلا باللبن ويحلى بالسكر ، تضاف القرفة ويقلب الخليط .
 - ٢ - تغمس شرائح الخبز في خليط اللبن .
 - ٣ - ترفع وتحمّر في الزيت الساخن وتقدم للأطفال كوجبة عشاء مرتفعة البروتين .
- أو ترص شرائح الخبز في صاج مدهون ويصب عليها الكستردة (خليط اللبن والبيض) وتوضع في فرن حار أو أسفل الشواية حتى تتجمد الكستردة ويحمّر الخبز خفيفاً .

● لكي تكون الوجبة متزنة يقدم مع الشرائح فاكهة .



طبق سلطة خضراء كامل البروتين مقدم مع سلطة
ربادى بالخضر المقطعة - كوجبة خفيفة قليلة السعرات