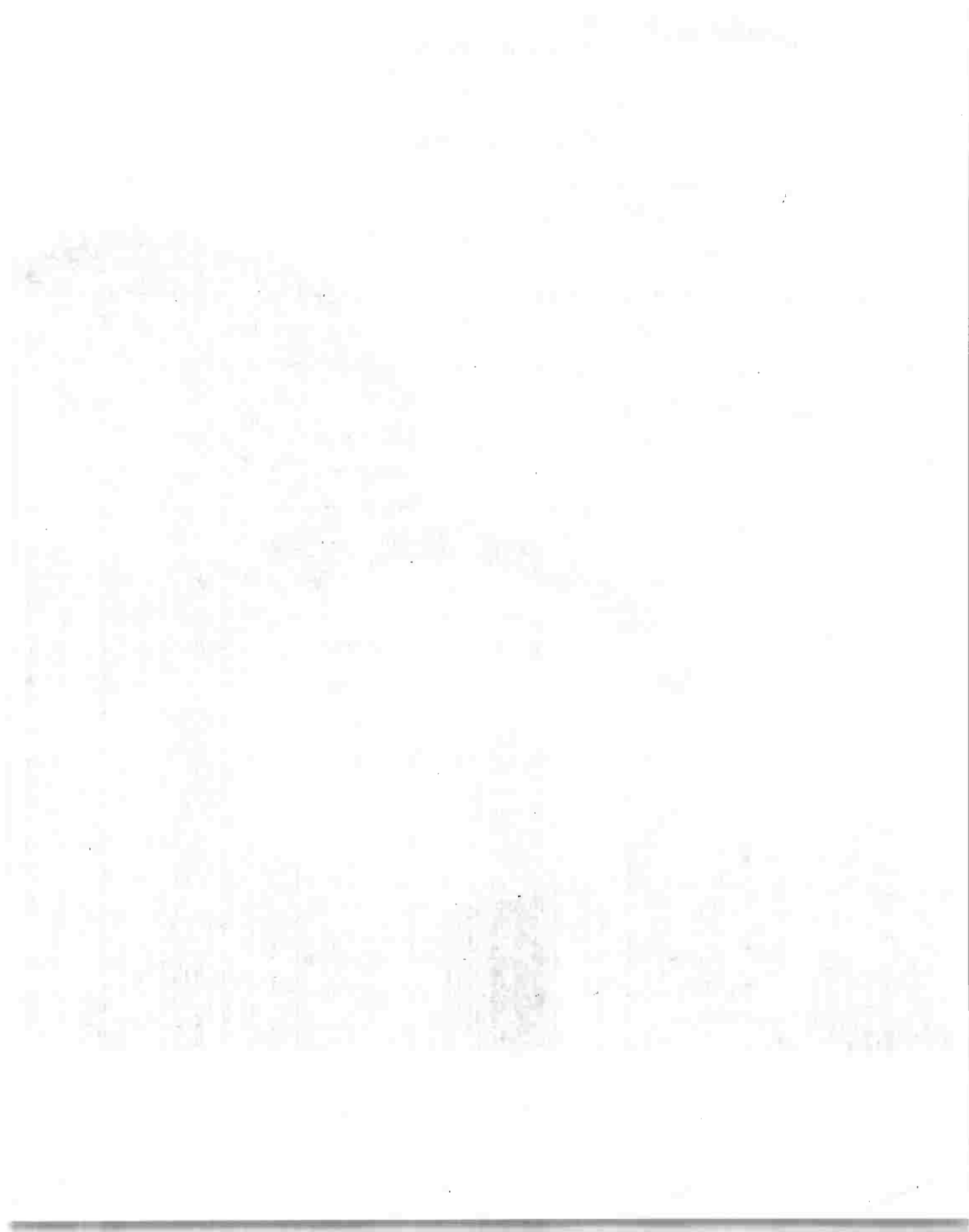


الباب الخامس

الحساء

- القيمة الغذائية للحساء .
- الحساء الخفيف .
- الحساء المثخن (متوسط السمك) .
- الحساء السميك .
- الخلاصة (المرق - البهريز)
- وهي أساس صناعة الحساء .





الباب الخامس

الحساء Soup

وبالفرنسية (Potage (Soupe

عرف الإنسان الحساء منذ وقت بعيد قبل أن يصبح الطهى فنًا ، فكان القدماء يلقون أى قطع من اللحم فى إناء كبير به ماء يغلى على نار الفحم أو الخشب ، ثم اكتشفوا صدفة أن وضع بعض الأعشاب الذكية الرائحة فى هذا الإناء يكسب الحساء طعمًا أفضل .

والحساء من الأطباق الفاتحة للشهية والمدفئة فى فصل الشتاء ، وبعضها على القيمة الغذائية ، ويجب أن يقدم ساخناً تماماً إلا فى بعض الأنواع القليلة المثلجة .

ويعتبر الفرنسيون من أمهر الشعوب فى صناعة الحساء الاقتصادى الممتاز النكهة ، فربة الأسرة الفرنسية تضع على جانب من الموقد إناء كبير الحجم تلقى فيه جميع البقايا المتخلفة من تقشير وتنظيف الخضر - العظام - الجلد - ماء سلق الخضر والمكرونات - مخلفات تحمير اللحوم والطيور - بقايا الصلصات كصلصة الطماطم - بقايا الخضر المطهية ، وتضيف إليها بعض الماء وتركها على نار هادئة حتى ينتهى إعداد الطعام ، وتبردها ثم تحفظها فى مكان بارد كالثلاجة ، تكرر العملية فى الأيام التالية كلما أعدت الطعام لأسرتها ، وتعيد عليها وهكذا حتى يتجمع لديها كمية كافية تقوم بتصفيتها ، وتخفيفها بالماء حتى تصبح فى قوام الحساء ، وتضيف إليها مواد النكهة التى تفضلها ، وتقدمها ساخنة كصنف من الحساء الممتاز لأسرتها .

ولكل شعب من الشعوب أنواعه الخاصة من الحساء التى يتميز أو يشتهر بها ، وعلى سبيل المثال :

حساء العدس - حساء الفول الثابت - حساء الأكارع - مصرى

الكونسوميه Consommé البويون Bouillon البويابس Bouillabais - فرنسى

حساء المنستروني Italian Minestrone إيطالى

حساء السمك (شودر) Fish Chowder أمريكى

حساء موليجاتاوى Mulligatawny هندى

حساء البورش Borsch روسى

أهمية الحساء فى الوجبة :

١ - يقدم الحساء بكميات صغيرة (كصنف ابتداء) فى الوجبات الرسمية لفتح الشهية وتنشيط العصارات الهضمية ، ومن أمثله الحساء الشاف (الكونسوميه) .

٢ - يقدم كجزء من وجبة خفيفة وعادة يكون متوسط السمك ومن أمثله حساء الطماطم .

٣ - يقدم كطبق رئيسى فى الوجبة وعادة يكون سميك القوام غنى بالقيمة الغذائية ويقدم معه ما يكمل الوجبة ومن أمثله حساء العدس بالخبز المحمص (فه العدس) مع طبق من السلطة الخضراء .

القيمة الغذائية للحساء

نوع الحساء	الكمية بالجرام	الماء %	سعرات	بروتين جرام	دهن جرام	كربوهيدرات جرام	كالسيوم ملجم	حديد ملجم	فيتامين وحدة دولية	نيامين (ب) ملجم	رايبوفلافين (ب) ملجم	نياسين ملجم
حساء خفيف :												
● كونسوميه ١ كوب	٢٤٠	٩٦	٣٠	٥	—	٣	آثار	٠,٥	آثار	آثار	٠,٠٢	٠,٠٢
● حساء بلسان عصفور (كتدوز)	٢٤٠	٩٣	٧٠	٤	٣	٧	٧	١,٠	٥٠	٠,٥	٠,٠٧	١,٠
● حساء خضر غير مصفى (كتدوز)	٢٤٥	٩٢	٨٠	٥	٢	١٣	٢٠	١,٠	٢٩٤٠	٠,٥	٠,٥	١,٠
● حساء طاطم (بالدقيق)	٢٤٥	٩٠	٩٠	٢	٣	١٦	١٥	٠,٧	١٠٠٠	٠,٥	٠,٥	١,٢
حساء متخن (متوسط السمك) :												
● حساء بالترية (دجاج - بالدقيق)	٢٤٠	٩٢	٩٥	٣	٦	٨	٢٤	٠,٥	٤١٠	٠,٢	٠,٠٥	٠,٥
● حساء بالترية (مضاف لبن وبيض)	٢٤٥	٨٥	١٨٠	٧	١٠	١٥	١٧٢	٠,٥	٦١٠	٠,٥	٠,٢٧	٠,٧
● حساء طاطم (بالصلصة البيضاء)	٢٥٠	٨٤	١٧٥	٧	٧	٢٣	١٦٨	٠,٨	١٢٠٠	١,٠	٠,٢٥	١,٣
● حساء السمك (بدون لبن)	٢٤٥	٩٢	٨٠	٢	٣	١٢	٣٤	١,٠	٨٨٠	٠,٢	٠,٢	١,٠
حساء سميك :												
● حساء عدس أو بسلة جافة	٢٤٥	٨٥	١٤٥	٩	٣	٢١	٢٩	١,٥	٤٤٠	٠,٢٥	٠,١٥	١,٥
● حساء بطاطس	٢٤٥	٨٣	١٨٥	٨	١٠	١٨	٢٠٨	١,٠	٥٩٠	١,٠	٠,٢٧	٠,٥
● حساء مستروفي	٢٤٠	٩٠	١٣٥	٢	١٠	١٠	٤١	٠,٥	٧٠	٠,٢	٠,١٢	٠,٧
● حساء السمك شودر (باللبن)	٢٤٥	٨٣	٢١٠	٩	١٢	١٦	٢٤٠	١,٠	٢٥٠	٠,٧	٠,٢٩	٠,٥

القيمة الغذائية للحساء :

الحساء الخفيف مثل مرق اللحوم والطيور والحساء الشاف (الكونسوميه) قليل القيمة الغذائية والسعرات ، يعطى الكوب منه ٣٠ سُعْرًا ، ويؤخذ بكميات صغيرة لفتح الشهية كما سبق الذكر ، والكميات الكبيرة منه تضعف الشهية وتملأ المعدة وتعطى شعورًا بالشبع ، وتتبع هذه الطريقة أحيانًا في علاج بعض الحالات المرضية التي تقتضى إنقاص كمية الغذاء التي يتناولها المريض ، فينصح بتناول كميات كبيرة من الحساء الخفيف في أول الوجبة تملأ المعدة وتقلل من تناول الأطعمة الأخرى . ويوصف الحساء أيضًا لمرضى الحميات كي يحصل المريض على سوائل إضافية بشكل مقبول تمده بالأملاح المعدنية وبعض الفيتامينات كمجموعة فيتامين ب وتساعد على خفض درجة الحرارة .

الحساء السميك كحساء العدس مشبع ومغذى ويعطى الكوب منه ١٤٥ سُعْرًا ، وكذلك الحساء المتخن الذي يضاف إليه اللبن عادة فيرفع من قيمته الغذائية . يعطى الكوب منه ٨٠ سُعْرًا ، ويساعد في الحصول على جزء من احتياجات الفرد من اللبن وخاصة الأطفال والمسنين (ينظر جدول القيمة الغذائية للحساء) .

أقسام الحساء

يقسم الحساء إلى :

- ١ - إما تبعاً لسمكه وقوامه فثمة الخفيف والمتوسط السمك والسميك .
 - ٢ - أو تبعاً للسائل الأساسي المستعمل فقد يكون خلاصة لحم - طيور - أسماك - خضر - لبن - ماء .
- وفياً يأتي تقسيم الحساء حسب سُمكه :

١ - الحساء الخفيف Thin Soups :

وهو حساء خفيف أو شاف يعد من خلاصة اللحم البتلو أو الكندوز أو الدجاج ومن أمثله الحساء الشاف (الكونسوميه) ، ويحتاج إلى مهارة في عمله ، وحساء اللحم أو الدجاج بلسان العصفور أو الشعرية وغير ذلك .

٢ - الحساء المثخن (متوسط السمك) Thickened or Cream Soups :

وهو الحساء الذى يثخن بإضافة مادة تكسبه قواماً متجانساً متوسط السمك وعادة تضاف إليه صلصة بيضاء خفيفة أو دقيق أو كورن فلور أو بيض لإكسابه السمك المطلوب ومن أمثله حساء بالتربة وحساء الطاطم .

٣ - الحساء السميك بطبيعته Thick Soups or Purées :

وهو حساء بعض الخضراوات المصفاة التى تعطى بطبيعتها قواماً سميكاً .
مثل : حساء العدس - حساء البطاطس - حساء البسلة وغيره .
ومن صفات هذا النوع من الحساء أن مكوناته تنفصل عن السائل وترسب في القاع ، ولذا يجب تقلبه قبل غرقه وتناوله ، أو يضاف إليه مادة رابطة كاللحم أو الكورن فلور تقلل من انفصال مكوناته وتجعله متجانساً .
ويتفرع من هذه الأقسام الثلاث ، أنواع متعددة من الحساء ، وقد يتغير الاسم لمجرد إضافة مادة جديدة ، كما هو الحال في الصلصات ، فعلى سبيل المثال حساء العدس بمكوناته العادية يسمى الحساء الشرقى ، وإذا أضيف إليه جزر وبطاطس سمي حساء العدس الأفرنجى ، كذلك الحساء الشاف يتغير اسمه تبعاً لمواد التجميل المضافة وهكذا .

حساء السمك Fish Soup :

ويعتبر من أنواع الحساء المثخن ، ويدخل في عمله السمك الأبيض غير الدهنى وقد يكتفى بسلق رأس السمك وعظمه وجلده ، ومنه النوع المسمى بيسك Bisque ، وهو حساء سميك يحتوى على أسماك صدفية كالجمبرى المسلوق - أم الخلول - الجندفلى - بلح البحر وغير ذلك .

شروط الحساء الجيد : أن :

- ١ - يقدم ساخناً تماماً والنوع البارد منه يقدم مثلجاً .
- ٢ - يكون قوامه صحيحاً سواء كان شافاً خفيفاً أو حساءً مثخنًا أو سميكاً .

- ٣ - تكون نكهة ولون المادة الأساسية المستعملة فيه واضحة ومميزة .
 ٤ - يكون خاليًا من الدسم الذى يطفو على السطح ، فهذا من أكبر عيوب الحساء .
 ٥ - يتجنب زيادة الملح والتوابل وخاصة الحريفة .

أواني تقديم الحساء :

- ١ - فى المناسبات الرسمية (غداء أو عشاء) ، يقدم الكونسوميه أو غيره من أنواع الحساء الأخرى فى طبق الحساء العميق الذى يوضع على طبق مسطح بحجمه وعلى يمينه ملعقة الحساء (الشورية) الكبيرة الحجم .
 ٢ - الحساء الخفيف كالحساء بلسان العصفور مثلا يقدم فى سلطانية الحساء الصغيرة ، أو فنجان شاي ويوضع على طبق مسطح وعلى يمينه ملعقة متوسطة (ملعقة الحلو) أو ملعقة شاي .
 ٣ - الحساء المشخن والحساء السميك مثل حساء الطماطم وحساء العدس كلاهما يقدم فى سلطانية أكبر حجمًا من السابقة توضع على طبق مسطح ومعه ملعقة الحساء (على اليمين) .

الخلاصة (المرق - البهريز) Stock

- الخلاصة بالنسبة للحساء كالدقيق بالنسبة للكعك ، لابد من توافرها وهناك ثلاث شروط للحصول على خلاصة جيدة :
 ١ - عظام جيدة : عظمة قصبة الرجل الكندوز (المواير) للخلاصة البنية ، عظام الركبة والمفاصل البتلو أو الدجاج للخلاصة البيضاء ، ويفضل اللحم مع العظم للحصول على نكهة جيدة .
 ٢ - استعمال إناء كبير الحجم بغطاء محكم .
 ٣ - الطهى البطيء لمدة طويلة لاستخلاص النكهة - علامات الخلاصة الجيدة أنها تكون جل (هلامية نصف متجمدة) عند ما تبرد وتتلج .
 • تعرف الخلاصة فى الفنادق والمطاعم الكبيرة بالبويون bouillon ، وهى كلمة فرنسية .

الخلاصة البيضاء White Stock

هى أساس عمل الحساء الشاف أو الكونسوميه والحساء بالتربية وغيره ، وتصلح لتغذية الرضع والمرضى والناقهين والمسنين ، لأنها سهلة الهضم قليلة الدسم . ويراعى عدم وضع خضر قوية اللون بها كالجزر والبقدونس التى تؤثر على لونها الفاتح (مذكورة فى كتاب (اللحوم والأسماك وبديلات اللحوم)

المقادير :

١ ك لحم بتلو بالعظم وقد يستعمل العظم فقط ويفضل عظم المفاصل	بصلة مقطوعة نصفين	ملعقة شاي ملح
٢ لتر ماء بارد	قطعة كرفس - أو ورقة لاورا	٦ حبات فلفل أسود
	أو فص مستكى وحبان	أو ١/٢ ملعقة شاي فلفل

الطريقة :

- ١ - ينزع اللحم من العظم في حالة استعماله .
- ٢ - تكسر العظام وينزع الشحم إن وجد ويستبعد ، تغسل جيدًا ويقطع اللحم قطعًا متوسطة الحجم .
- ٣ - يوضع العظم واللحم في إناء نظيف كبير الحجم ويغطى بالماء البارد .
- ٤ - تضاف باقي المقادير وقد تربط التوابل في شاشة لسهولة نزعها .
- ٥ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى يصل للغليان فيتزع الرم .
- ٦ - يترك على النار الهادئة حوالي ٣ - ٤ ساعات لاستخلاص معظم نكهته ، أما اللحم فيرفع من الماء بعد نضجه .
- ٧ - يصفى المرق أو الخلاصة في سلطانية نظيفة ويترك حتى يبرد .
- ٨ - يغطى ويحفظ في الثلاجة فيصبح قوامه هلاميًّا مكونًا (جل) أبيض تغطيه طبقة خفيفة من الدهن المتجمد تحفظه وتعزله عن الهواء .
- ٩ - تنزع طبقة الدهن المتجمدة قبل استعماله في عمل الحساء .

الخلاصة البنية Brown Stock

وهي أيضًا أساس لعمل أنواع كثيرة من الحساء ، ومنها أيضًا الحساء الشاف ، والخلاصة البنية لها نكهة أقوى من الخلاصة البيضاء .

المقادير :

نفس مقادير الخلاصة البيضاء باستعمال اللحم والعظم الكندوز ويزاد عليها جزرة ولفنة صغيرة مقطعة .

الطريقة :

- ١ - يعد اللحم والعظم كما في الخلاصة البيضاء ، ويقوم الطهاة في الفنادق والمطاعم بوضع العظم في فرن حار قبل سلقه حتى يكتسب اللون البني المحمر الذي يمنح نكهة الخلاصة كثيرًا ويعطيها اللون البني الرائق المستحب (مذكورة في سلق اللحوم) كتاب (اللحوم والأسماك وبديلات اللحوم)
- ٢ - يوضع العظم واللحم بعد ذلك مع باقي المقادير في الإناء وتتبع خطوات الخلاصة البيضاء السابقة .

خلاصة اللحم الضأن

يعطى اللحم الضأن مرقًا دسمًا له نكهة مميزة ولذا يفضل تناول اللحم الضأن المسلوق مع خلاصته « ويسمى حساء اللحم "Broth" » ، أو يرفع اللحم ويضاف للمرق قليل من الأرز أو الشعيرة وغير ذلك . وعادة لا يستعمل مرق اللحم الضأن في عمل أنواع أخرى من الحساء لأن نكهته تغطي على نكهة الخضار أو المادة الأساسية المضافة . ويعمل كالخلاصة البيضاء .

خلاصة الطيور

يصلح الدجاج الكبير الحجم والسن لعمل خلاصة جيدة، وقد تعمل من الديك الرومي أو عظامه (في حالة الديك الرستو). أما البط والأوز فلا تصلح خلاصتهما لعمل الحساء لدسامتهما ينظر كتاب (اللحوم والأسماك وبديلات اللحوم). وخلاصة الطيور فاتحة اللون رائقة تصلح لطهى كثير من الأطعمة.

معالجة الملح الزائد في الخلاصة :

إذا زادت نسبة الملح في الخلاصة أو الحساء فيمكن تخفيفه كالآتي :

- ١ - تقشر واحدة من البطاطس وتقطع شرائح وتلقى في الحساء في أثناء غليانه تترك لمدة ١ - ٢ دقيقة .
- ٢ - يبعد الإناء عن النار وتنزع البطاطس التي امتصت جزءاً من الملح ، وقد تستبدل البطاطس بلبابة الخبز الأفرنجى .

لنزع الدسم الطافي على سطح الخلاصة أو الحساء :

تتبع أحد هذه الطرق :

- ١ - توضع ورقة خس على سطح السائل الساخن فتمتص الدسم العائم ، تنزع الورقة وتكرر العملية باستعمال ورقة خس جديدة إذا احتاج الأمر .
- ٢ - توضع ورقة تمتص الدهن على سطح السائل كالسابق (مناديل ورق)
- ٣ - يوضع مكعب ثلج في قطعة شاش وتجمع أطراف الشاشة في اليد وتدلى الشاشة بالثلج وتحرك على سطح الحساء الساخن فيتجمع الدسم العائم على قطعة الثلج ويتجمد . ترفع الشاشة بما عليها .
- ٤ - تثلج الخلاصة بعد تصفيتها فتتجمد طبقة الدهن على السطح ويسهل نزعها حاملة معها بعض الشوائب - وهذه الطريقة أفضل الطرق خاصة إذا كان المرق لا يستعمل في نفس اليوم .

الخلاصة السريعة باستعمال مكعبات المرق الجاهزة

الطريقة التقليدية السابقة لعمل الخلاصة تتطلب جهداً ووقوداً ووقتاً طويلاً قد لا يتوفر لربة البيت الآن ، هذا إلى جانب ضرورة وجود المواد الأساسية من لحوم أو طيور أو عظم وخضر وخلافه . وكلها مواد مكلفة . ولذا يمكنها أن تستعمل مكعبات مرق الدجاج أو اللحم الجاهزة في عمل الخلاصة وهي سريعة وسهلة الإعداد . ويستعمل عادة ١ مكعب مرق لكل كوب ماء لعمل خلاصة جيدة النكهة تصلح لطهى الخضر وعمل الحساء حسب الرغبة . كحساء التربية وحساء الطماطم .

صناعة مكعبات المرق :

تصنع عادة من خلاصة اللحوم والطيور الكبيرة السن ، فتطهى في الماء ببطء عدة ساعات حتى تستخلص معظم قيمتها الغذائية ونكهتها وتصبح اللحوم والطيور بعد ذلك قليلة الفائدة . تركز الخلاصة الناتجة وتضاف إليها التوابل والمواد الحافظة وتجفف

وتكبس وتشكل مكعبات وتغلف بالفويل وتعبأ في علب للتسويق .
وعند شرائها يجب أن تكون طازجة محتفظة بلونها الطبيعي (أصفر يميل للبنى) وإذا كانت جافة قائمة اللون فهذا يدل على قدمها . ويفضل حفظها في التلاجة في الجو الحار لوجود المواد الدهنية ضمن مكوناتها وقد تتعرض للتفكك أو التزنخ .
ومكعبات المرق اقتصادية وتوفر على ربة الأسرة شراء لحم أو طيور لعمل خلاصة لطهى الخضار والحساء وخلافه ، كما أنها في متناول اليد في أى وقت وتناسب الأصحاء ، ولكنها قد لا تصلح لبعض الحالات المرضية ، كمرضى القلب وتصلب الشرايين ومرضى الكلى وغير ذلك التى تتطلب تغذيتهم الحد من كمية الملح أو المواد الدهنية ، ومعروف أن نسبة الملح والدهون عالية بمكعبات المرق ، وفي هذه الحالة يفضل عمل الخلاصة من مكوناتها الأساسية الطازجة سابقة الذكر .

الحساء السريع باستعمال عبوات الحساء التامة التجهيز

يوجد أنواع متعددة من الحساء التجارى في شكل مسحوق معبأ في أكياس محكمة القفل من الفويل الثقيل (ورق ألومنيوم يشبه ورق الشيكولاته) . ويدون على الكيس المكونات الداخلية في عمل الحساء ، والكية بالنسبة لعدد الأشخاص وتاريخ الاستعمال ومن هذه الأنواع : حساء الدجاج بالشعيرية أو لسان العصفور - حساء الطماطم - حساء بالتربة - حساء البسلة - الكونسوميه مع مواد تجميله وغير ذلك .
ولاشك أن الحساء المجهز بهذه الكيفية يقدم في صورة جيدة من حيث النكهة والقوام الصحيح ويعتبر اقتصادى ، لأن إعداده لا يستغرق أكثر من ١٥ دقيقة ، فما على ربة الأسرة إلا أن تضيف محتويات الكيس لكمية الماء المغلى المذكور مع التقليب وتترك تغلى من ٥ - ١٠ دقائق حسب المكونات وتقدم ساخنة مباشرة .

الفرق بين مكعبات المرق والحساء التام التجهيز :

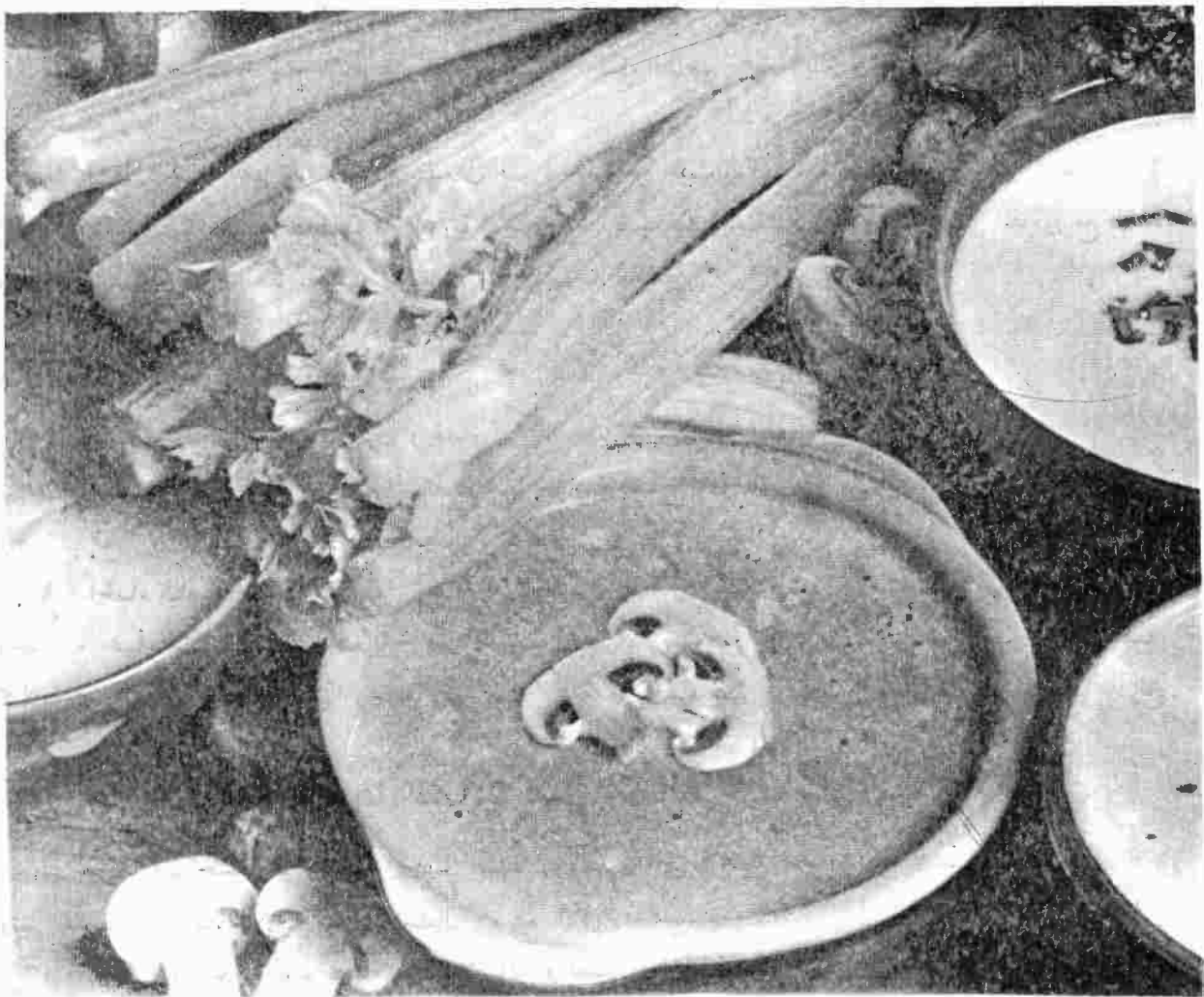
يجب عدم الخلط بين مكعبات المرق والحساء التام التجهيز كما يتبين من الآتى :

- ١ - مكعبات المرق ليست حساء وإنما تصنع منها خلاصة تصلح لعمل أى نوع من الحساء ولطهى الخضار والمكرونة والأرز .. إلخ .
- ٢ - الحساء التام التجهيز : عبارة عن نوع واحد فقط من الحساء كحساء الطماطم مثلا مخلوط بها مواد النكهة المطلوبة ومجملات الحساء بحالة مجففة مثل الشعيرية - مكرونة ترس . - أرز - بقدونس مفرى - مكعبات صغيرة من الخضار المجففة - كستردة مملحة مطهية ومقطعة صغيراً ومجففة وغير ذلك - ويقدم كحساء فقط ولا يصلح لطهى الخضار والمكرونة .. إلخ .

طريقة اقتصادية لعمل مكعبات حساء بالمنزل

- لمن يحبون تناول الحساء كثيراً وخاصة في فصل الشتاء ، ويستغرق تجهيزها مدة تتراوح بين ١ - ٢ أسبوع ، وتحفظ في الفريزر وتبقى بعد ذلك في متناول اليد معدة للاستعمال . ويتبع الآتى :
- ١ - تجهز علبه كبيرة الحجم بغطاء من البلاستيك أو الصينى وبمشابه . تغسل جيداً وتجفف . (تسع حوالى لترين) .
 - ٢ - يوضع بها الكميات القليلة من الأطعمة المطهية المتبقية بعد تناول الوجبات مثل بقايا لحم أو دجاج مسلوقة أو محمر أو رستو أو الجلد - صلصة طماطم وغيرها - أرز ومكرونة مطهية ، خضر مطهية وغير ذلك (ما عدا السمك) .

- ٣ - تغطى العلبة وتوضع فى الفريزر فتجمد طبقة الطعام الموضوعة بها .
- ٤ - تكرر العملية ثانى أو ثالث يوم حسب البقايا المتخلفة من الطهى فتوضع على الطبقة السابقة المجمدة وتحفظ فى الفريزر .
- ٥ - تكرر العملية عدة مرات بوضع الأطعمة فى طبقات حتى تمتلئ العلبة بهذه البقايا المجمدة . يعمل منها حساء كالأتى :
- ٦ - تشتري بعض العظام الجيدة (حوالى ١ كيلو) - تكسر وتغسل وتغطى بالماء البارد ويضاف إليها ٣ بصلات مقطعة وورقة لاورا وتبتل بالملح والفلفل وترفع على نار هادئة ٢-٣ ساعات لاستخلاص كل ما بالعظام .
- ٧ - يضاف إليها بقايا الأطعمة المجمدة فى العلبة كما يضاف ٢ كوب عصير طماطم وتغلى لمدة ١ - ١ ١/٢ ساعة .
- ٨ - تصفى فيتكون حساء شهى الطعم وتترك حتى تبرد .
- ٩ - تصب فى صوانى الثلج المقسمة وتجمد .
- ١٠ - تنزع مكعبات الحساء المجمدة وتحفظ فى كيس بلاستيك فى الفريزر للأخذ منها حسب الرغبة .
- ١١ - لعمل حساء سريع يوضع ٢ مكعب لكل ١ كوب ماء يرفع على النار حتى يغلى - يقدم ساخناً .



بعض أنواع الحساء الخفيف والمثخن والسميك

أولاً : الحساء الخفيف Thin Soup

الحساء الشاف أو الكونسوميه Consommé

أحد أنواع الحساء الفرنسي الراقية ويقدم بكميات صغيرة (كصنف ابتداء) في وجبات العشاء الرسمية ، ويجب أن يقدم ساخناً تماماً في طبق الحساء العميق الذى يوضع على طبق مسطح بنفس الحجم ومعه ملعقة الحساء كما ذكر سابقاً .
ويحتاج الكونسوميه إلى مهارة فى عمله حتى يكون ناجحاً ، ولذلك كثيراً ما يفضل شراؤه تام التجهيز ، أو يعمل بمكعبات مرق الدجاج أو اللحم البتلو الجيدة النوع .

طريقة عمله :

أولاً : الخلاصة :

يجهز لتر (٤ كوبات) من خلاصة الدجاج أو اللحم البتلو خالية من الدسم (ينظر الخلاصة البيضاء السابقة) .

ثانياً : لتنقية الحساء :

بياض بيضة ممزوجة بملعقة كبيرة من الماء البارد .
قشر البيضة يغسل جيداً ، ويتزع الغشاء الداخلى الملتصق بها وتكسر صغيراً (القشرة تتكون من كربونات كالسيوم وتعمل كمرشح للحساء وتنقيته من الشوائب) .

ثالثاً : للتقديم والتجميل :

يختار أحد هذه الأنواع :

- أرز لامع طويل الحبة مسلوق (ملعقة كبيرة) .
- مكعبات صغيرة من الخبز الأفرنجى المحمر (١/٢ كوب للمقدار) .
- كرات صغيرة جداً فى حجم حمص الشامى من عجينة الشو تخبز فى الفرن .
- شرائح رفيعة من الليمون أو مكعبات صغيرة جداً من لحم بتلو أو دجاج مسلوق .
- لسان عصفور أو مكرونة ترس (٢ ملعقة كبيرة) .
- شرائح رفيعة جداً كمعبدان الكبريت من الجزر والكرفس (ملعقة كبيرة لكل كوب كونسوميه) ويسمى الحساء فى هذه الحالة كونسوميه جوليين *Julienne* .

عمل الحساء :

- ١ - توضع الخلاصة المعدة فى إناء كبير الحجم نظيف تماماً ، ويرفع على النار حتى تسخن .
- ٢ - تهدأ الحرارة ويضاف إليها بياض البيضة المزوج بالماء والقشر المكسر ، ويخفق بمضرب عجل أو سلك بقوة على النار

المهانة حتى تتكون رغوة بيضاء جامدة تطفو على سطح الإناء حاملة معها الشوائب التي تتعلق بالبياض المتجمد .

٣ - يرفع المضرب ويترك الإناء بدون تحريك على النار الهادئة لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة .

٤ - يرفع الإناء باحتراس بعيداً عن النار ، ويترك بدون تحريك حوالى ٢٠ دقيقة أخرى .

٥ - يصفى السائل من شاشة سميكة أو مصفاة سلك ضيقه الثقوب مزدوجة ، فتحجز الرغوة والشوائب ، وينزل الحساء شفافاً رائقاً .

٦ - يصب الحساء ثانية فى الإناء التنظيف ويرفع على نار هادئة ويضاف إليه لسان العصفور أو الخضر الرفيعة النيئة ويغلى لمدة ٥ دقائق . فى حالة الأرز المسلوق أو كرات الشو وشرائح الليمون وغير ذلك توضع فى الحساء عند تقديمه مباشرة ساخناً - [المقدار يكفى ٤ - ٦ أشخاص] .

كونسوميه مثلج

المقادير :

١ - ورقة جيلاتين (تتقال) أو ملعقة كبيرة
مسطحة مسحوق الجيلاتين (غير محلى)
١ - كوب ماء بارد

١ لتر حساء شاف (السابق) يركز
ملعقة كبيرة عصير ليمون
شرائح رفيعة من الليمون للتجميل

الطريقة :

١ - يكسر الجيلاتين وينقع فى الماء البارد لمدة ٥ دقائق أو يضاف الماء لمسحوق الجيلاتين فى حالة إستعماله .

٢ - يضاف الجيلاتين المنقوع للحساء الشاف الساخن مع التقليب حتى يذوب .

٣ - يضاف عصير الليمون ويوضع الحساء فى سلطانية ويثلج حتى يتجمد .

٤ - عند التقديم يكسر خفيفاً بالملعقة ويغرف فى فتاجين الحساء بشكل هرمى ويحمل بشرحة ليمون ويقدم مثلجاً .

حساء الدجاج بلسان العصفور

وهو حساء خفيف غير شاف (بدون تنقية كالسابق) ، يعمل من خلاصة الدجاج ، وقد يستبدل لسان العصفور بالمكرونه الترس أو الحروف أو الأرز أو الشعرية حسب الرغبة وهو من أفضل أنواع الحساء للمرضى والناقهين والمسنين .

المقادير :

١ لتر خلاصة دجاج (٢ - ٣ مكعب مرق دجاج فى ٤ كوب ماء) .

١ - ٣ كوب لسان عصفور - ملح - فلفل - عصير ليمونة .

الطريقة :

- ١ - يضاف لسان العصفور للخلاصة الساخنة (في درجة الغليان) ويطهى على نار هادئة لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة حتى ينضج .
- ٢ - قد تضاف قطع صغيرة من الدجاج المسلوق المتزوع الجلد والعظم - يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ويقدم ساخناً .
- تطبق نفس الطريقة على حساء اللحم البتلو والكندوز والديك الرومي . [المقدار يكفي ٤ - ٦ أشخاص] .

حساء الخضر السريع (مبشورة غير مصفاة)

المقادير :

ملح ، فلفل	١ - لك خضر متنوعة (جزر - كرفس - كوسة - بصل)
ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور	٦ - ٨ كوب خلاصة بيضاء أو بنية
وقد يستغنى عنها	أو ٣ - ٤ مكعب مرق + ماء

الطريقة :

- ١ - تعد الخضر وتبشر غليظاً بالمبشرة .
- ٢ - يغلى المرق وتلقى فيه الخضر المبشورة .
- ٣ - تطهى سريعاً لمدة ٥ - ٨ دقائق حتى تنضج بحيث تبقى متماسكة ومحتفظة بشكلها .
- ٤ - تتبل خفيفاً ويصب الحساء في السلاطين الصغيرة ويرش خفيفاً بالجبن الرومي المبشور في حالة استعماله ويقدم ساخناً .
- هذا الحساء من النوع الخفيف ، لأن الخضر المستعملة فيه غير مصفاة وليست من النوع الذى يعطى سُمكاً للحساء [المقدار يكفي ٦ - ٧ أشخاص] .

حساء البصل بالجراتان Au gratin

من أنواع الحساء الشهية التى تشتهر بها فرنسا ، قد سبق ذكر الجراتان في البطاطس (كتاب الفاكهة والخضروات) وتعنى أن الصنف مقدم معه جبن مبشور معرض لحرارة الفرن .

المقادير :

ملعقة شاي صلصة طماطم علب أو عصير واحدة من الطماطم	٤ بصلة كبيرة مقطعة شرائح رفيعة جداً
للتقديم : ٣ - ٤ شرائح خبز أفرنيجي	٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
١ - كوب جبن بارميزان أو رومي مبشور	٨ كوب خلاصة بنية (مذكورة سابقاً)
	ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يشوح البصل في الزبد أو السمن على نار هادئة حتى يصفر لونه .

- ٢ - تضاف الخلاصة الساخنة وملعقة صلصة الطماطم أو العصير ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حوالى ٣٥ دقيقة حتى تتسرب نكهة البصل للحساء وينضج .
- ٣ - تزال القشرة الخارجية للخبز وتدهن الشرائح خفيفاً بالزبد وترش بالجبن المبشور .
- ٤ - تقطع كل شريحة نصفين طولاً ، وترص فى صاج وتوضع أسفل شواية الفرن حتى يحمر سطحها لمدة ١ - ٢ دقيقة .
- ٥ - يصب الحساء الساخن فى سلطانية كبيرة أو السلاطين الصغيرة ويوضع على سطح كل منها شريحة واحدة من الخبز الساخن وتقدم مباشرة قبل أن ينتفخ الخبز ويلين . [المقدار يكفى ٦ أشخاص] .
- البصل مفيد لمرضى القلب ، ويمكن عمل هذا الحساء بدون مادة دهنية أوجين أو يستبدل الزبد بزيت الذرة .

حساء الفول النابت

من أنواع الحساء المصرى ، وهو سهل الإعداد واقتصادى ، ويوصف فى حالات اضطراب الجهاز الهضمى ، والفول النابت أحد أشكال الفول ويتميز عن الفول المدمس بأنه غنى بفيتامين ب لأنه منبت ، عصير الليمون يساعد على بياض الحساء .

المقادير :

كوب فول نابت	بصلة مقشرة مقطوعة نصفين
ملعقة كبيرة زيت	عصير ليمونة
فص - مصتكى ، فص حبهان	ملح ، فلفل
٤ - ٦ كوب ماء	قليل من الكون (وقد يستغنى عنه)

الطريقة :

- ١ - يقشر الفول النابت ويغسل .
- ٢ - يسخن الزيت فى إناء على نار هادئة وتضاف المصتكى حتى تنصهر ، ثم يضاف الماء والحبهان ، ويغطى الإناء ويترك حتى يبدأ الغليان .
- ٣ - يضاف الفول المقشر والبصلة وعصير الليمون ويغطى ويترك على نار هادئة مع نزع الرغى حتى ينضج الفول مع إضافة الماء كلما نقص . (تنزع قشرة الحبهان) .
- ٤ - يتبل بالملح والفلفل والكون بعد النضج ويقدم ساخناً مع خبز (ناشف) .

ثانيًا : الحساء المثخن Thickened Soup

يقدم في وجبات الغذاء أو العشاء الخفيفة في الشتاء ، ويقدم أيضًا في وجبات العشاء الرسمية بكميات صغيرة .. والمادة المثخنة أو الرابطة ، إما أن تكون صلصة بيضاء خفيفة - أو دقيق ، أو كورن فلور ، أو بيض ، كما سبق الذكر ، ويفضل الأطفال هذا النوع من الحساء فهو مغذى وسهل التناول والهضم ويحصل به الأطفال على جزء من احتياجاتهم اليومية من اللبن ، كما يجب ألا ننسى أهميته بالنسبة للحوامل والمراضع والمسنين .

حساء الخضر المصفي (أساسه صلصة بيضاء خفيفة)

المقادير :

صلصة بيضاء خفيفة مكونة من :	خضر مسلوقة مصفاة مكونة من :
٣ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	$\frac{1}{4}$ كوب بسلة خضراء مقشرة - جزرة
$\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة دقيق	خرشوفة - ١ كوسة متوسطة الحجم
٣ كوب لبن ساخن	$\frac{1}{4}$ كوب فاصوليا خضراء مقطعة

الطريقة :

- ١ - تعد الخضر وتسلق في ماء مغلي أو خلاصة حتى تنضج .
- ٢ - تصفى مع ماء سلقها وتغطى وتحفظ جانبًا . (تهرس في الخلاط أو مصفاة الخضر) .
- ٣ - تعمل الصلصة البيضاء الخفيفة - بسخ الزبد أو السمن في إناء مستدير القاع ويضاف الدقيق ويقلب بملعقة خشب لمدة دقيقة دون أن يحمر لونه .
- ٤ - بعد الإناء عن النار ويضاف اللبن الساخن تدريجيًا مع التقليب بقوة بالملعقة الخشب (ينظر الصلصة البيضاء) .
- ٥ - يعاد الإناء على نار هادئة مع استمرار التقليب حتى يغلي ويغلي خفيفًا لمدة دقيقة . (قد تعمل الصلصة البيضاء بالطريقة السريعة) .
- ٦ - تضاف الخضر المصفاة وتبيل الحساء جيدًا وتترك ٣ دقائق أخرى على نار هادئة حتى يغلي قوامها نوعًا - إذا كان القوام غليظًا يخفف بالماء .
- ٧ - يصب في سلطانية الحساء ويقدم ساخنًا .

إرشادات :

- يمكن عمل الصلصة البيضاء بنصف مقدار اللبن والنصف الآخر ($\frac{1}{4}$ كوب) مرق الطيور أو لحم أو ٢ مكعب مرق في $\frac{1}{4}$ كوب ماء .
- يمكن الاستغناء عن عمل الصلصة البيضاء وبعد سلق الخضر وتصفيتها تخفف بنصف مقدار اللبن وقليل من الماء . يفكك مقدار الدقيق ($\frac{1}{4}$ ملعقة) في قليل من الماء البارد ويضاف للخضر المصفاة - تقلب على نار هادئة حتى تغلي خفيفًا وتقدم .

● تطبق هذه الطريقة على : (حساء البسلة (١ ك) - حساء الخرشوف (عدد ٦) حساء الجزر (عدد ٦) - حساء البطاطس (عدد ٤) وغير ذلك .

١ - حساء الطماطم أساسه صلصة بيضاء خفيفة

(يكفي ٤ - ٦ أشخاص)

هذا الحساء شهى ومستحب ويقدم في الفنادق والوجبات الرسمية بكميات صغيرة ، ونظراً لارتفاع حموضة الطماطم يخشى من إضافة اللبن مباشرة إليها فيؤدى ذلك إلى تكتله (يقطع ويترسب كازين اللبن) ، ولذا يضاف في شكل صلصة بيضاء تحميه من التكتل والإنفصال .

المقادير :

١ - ٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن	صلصة بيضاء خفيفة مكونة من :
بصلة مفرية	٢ ملعقة كبيرة زبد (وقد يستغنى عنها)
٢ فلفلة خضراء مفرية ناعماً	٢ ملعقة كبيرة دقيق
٢ كوب عصير طماطم - ورقة لاورا	٢ كوب لبن ساخن
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي سكر (تعادل حموضة الطماطم)	ملح ، فلفل

الطريقة :

- ١ - يشوح البصل والفلفل في الزبد أو السمن على نار هادئة لمدة ١ دقيقة .
- ٢ - يضاف عصير الطماطم وورقة اللاورا والسكر والتوابل - يغطى ويترك على نار هادئة حتى تنضج الخضرة مع إضافة قليل من الماء أو الخلاصة إذا احتاج الأمر .
- ٣ - تعمل الصلصة البيضاء كما في حساء الخضرة المصنّى السابق .
- ٤ - تنزع ورقة اللاورا من حساء الطماطم ويترك البصل والفلفل الأخضر .
- ٥ - تضاف الصلصة البيضاء لخليط الطماطم تدريجياً مع التقليب باحتراس وتترك حتى تسخن دون أن يصل الحساء للغليان وإلا أدت حموضة الطماطم إلى تكتل اللبن . إذا كان الخليط غليظاً يخفف نوعاً بالماء . ويقدم الحساء ساخناً ..

٢ - حساء الطماطم

أساسه الدقيق - مصفى وبدون صلصة بيضاء

المقادير :

٢ حبة فلفل أسود صحيح ، ٢ حبة قرنفل صحيح	٢ ملعقة كبيرة زبد أو سمن
ملح ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي سكر ، ورقة لاورا	٢ ملعقة كبيرة دقيق
خضر مقطعة مكعبات : قطعة كرفس ، بصلة صغيرة ، جزرة .	$\frac{1}{4}$ كوب عصير طماطم
	٢ كوب خلاصة بنية أو مكعب مرق في الماء .

الطريقة :

- ١ - تشوح الخضر المقطعة في الزبد أو السمن لمدة دقيقتين .
- ٢ - يضاف الدقيق إليها ويقلب على نار هادئة لمدة ٣ دقائق أخرى .
- ٣ - تضاف باقى المقادير ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة لمدة حوالى ١ ساعة مع التقليب من آن لآخر وإضافة قليل من الماء إذا لزم الأمر .
- ٤ - يصفى الحساء من مصفاة ضيقة الثقوب أو يضرب فى الخلاط بعد تبريده .
- ٥ - يعاد تسخينه حتى يغلظ نوعاً ويقدم ساخناً .

١ - حساء التربة بالبيض

يعمل عادة على مرق الديك الرومى أو الدجاج الكبير وهو من الأنواع الشهية الشائعة التقديم ، والمادة الرابطة هنا هي صفار البيض الذى يجب ألا يغلى على النار بعد إضافته ، وإلا تكتل الحساء (يكلكع) ، والسبب فى ذلك أن درجة نضج بروتين البيض أقل من درجة الغليان ويصلح تقديمه فى الولايم

المقادير :

٢ كوب خلاصة دجاج أو رومى	٢ ملعقة كبيرة كريمة لبانى
صفار ٢ بيضة	أو $\frac{1}{4}$ كوب لبن كامل الدسم ، ملح ، فلفل

الطريقة :

- ١ - يوضع صفار البيض فى سلطانية التقديم ويخلط بالكريمة أو اللبن البارد والملح والفلفل .
- ٢ - يغلى المرق ويصب مغلياً وتدرجياً على خليط الصفار مع التقليب بقوة بملعقة خشب أو مضرب سلك حتى ينضج البيض ويتجانس الخليط .
- ٣ - لا يعاد على النار ، ويقدم ساخناً مباشرة مع شرائح ليمون .

٢ - حساء التربة بالدقيق والليمون

هذا الحساء أسهل في عمله من السابق والمادة الرابطة هي الدقيق وهو أكثر استعمالاً من حساء التربة بالبيض .

المقادير :

كوب خلاصة دجاج أو رومي	عصير ليمون
ملعقة كبيرة دقيق	ملح ، فلفل

الطريقة :

- ١ - يوضع الدقيق في سلطانية ويفكك بقليل من الماء البارد .
 - ٢ - يصب عليه المرق المغلي مع التقليب بقوة بملعقة خشب .
 - ٣ - يعاد إلى الإناء ويرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى ينضج الدقيق ويغلظ الخليط نوعاً . يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
 - ٤ - يصب في سلطانية الحساء ويقدم ساخناً .
- يفضل البعض تقليب الدقيق في ملعقة زبد حتى يصفر خفيفاً ثم تضاف باقي المقادير ويغلى .

حساء السمك

يتقن عمل هذا الحساء سكان السواحل كبورسعيد والإسكندرية وغيرها ، ولكي يكون حساء السمك ممتاز يجب اختيار سمك أبيض قليل الدهن كالوقار قشر البياض . إلخ . ينظر كتاب (اللحوم والأسماك وبديلات اللحوم) . كما يجب العناية بتنظيف وغسل السمك وتتبيله بعصير الليمون للتخلص من (الزفارة) .

المقادير :

٨ كوب خلاصة سمك أبيض	٢ ملعقة كبيرة دقيق
أو خلاصة رءوس السمك وعظامه	عصير ليمونة
ملعقة كبيرة زبد	ملح ، فلفل

الطريقة :

- ١ - يقلب الدقيق في الزبد الساخن على نار هادئة حتى يصفر لونه ويبعد عن النار .
- ٢ - تضاف خلاصة السمك المصفاة الساخنة مع التقليب السريع وبقوة بملعقة خشب .
- ٣ - يعاد الإناء على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى ينضج الدقيق ويغلظ الحساء نوعاً . وقد يضاف قطع صغيرة من السمك المسلوق المتزوع الجلد .
- ٤ - يضاف عصير الليمون ويعاد تتبيله . يصب في السلطانية ويقدم ساخناً مع شرائح ليمون .

حساء السمك على الطريقة الأمريكية

ويعرف بالشودر Fish Chowder

أصله من نيو إنجلند ببريطانيا ثم انتقل إلى أوروبا وأمريكا .
وهو نوع من الحساء الدسم السميك ويقدم كطبق رئيسي في الوجبة مع نوع من الفطير أو الخبز وسلطة خضراء كوجبة كاملة ،
ويوضع في الحساء قطع من السمك المسلوق مثل الجمبري - الاسناكوزا - الجندفلي أو السمك المسلوق .

المقادير :

٢ كوب بطاطس مقطع مكعبات صغيرة	بصلة صغيرة مفرية
ملح ، فلفل ، زعتر ، ¼ ملعقة شاي سكر .	¼ كوب كرفس مفري
ملعقة كبيرة دقيق	¼ كوب جزر مقطع مكعبات صغيرة
كوب سمك مسلوق مقطع صغيراً منزوع الشوك والجلد أو جمبري	ملعقة كبيرة زبد أو مرجرين
مسلوق مقطع أو غيره من الأسماك .	٢ كوب خلاصة سمك أو ماء مغلي
	كوب عصير طماطم

الطريقة :

- ١ - يشوح البصل في الزيت على نار هادئة حتى يصفر ، تضاف باقي الخضار والخلاصة (ماعدا الطماطم والبطاطس) والتوابل والسكر .
- ٢ - يغطي الإناء ويطهى على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة .
- ٣ - يضاف البطاطس وعصير الطماطم ويطهى لمدة ٢٠ دقيقة أخرى .
- ٤ - تفكك ملعقة الدقيق في قليل من الماء البارد وتضاف للحساء مع التقليب الجيد .
- ٥ - يضاف السمك المسلوق أو الجمبري ويطهى لمدة ٥ - ١٠ دقائق أخرى .
- ٦ - يلاحظ أن الخضار والبطاطس تعطى قواماً سميكاً للحساء ويجب تخفيفه بالماء حتى يكون قوامه مناسباً .

ثالثاً : الحساء السميك Thick or Purees

وقد سبق ذكره ويعمل من الخضار المصفاة التي تعطى بطبيعتها سُمكاً للحساء مثل حساء العدس ، حساء البطاطس ، حساء البسلة .. إلخ .

وهذا النوع من الحساء ترسب مكوناته في القاع وتنفصل عن السائل لعدم وجود مادة رابطة كالدهن ، ولذا يجب أن يقدم ساخناً ، وأن يقلب جيداً قبل غرقه في كل طبق ، وقد تضاف إليه كمية قليلة من الدقيق كمادة رابطة .

١ - حساء العدس الأصفر

من أنواع الحساء المصرى المغذى الشهى ، خاصة في الشتاء ، وعادة يكتفى بطبق من حساء العدس مع خبز محمر أو مقدم (ناشف) وسلطة خضراء كوجبة متكاملة القيمة الغذائية . والعدس من أفضل بديلات اللحوم ، لأنه من أغنى البقول في البروتين ، كما أنه غنى بالكربوهيدرات والكالسيوم والحديد ..
ويوجد نوعان من العدس صعيدى وبحيرى ، وأفضلها عدس إسنا .

المقادير :

٢ لتر ماء أو خلاصة لحم أو طيور	٢ كوب عدس أصفر
أو مكعب مرق في الماء	٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت
خبز بلدى مقدم (ناشف) مكسر صغيراً	١ بصلة متوسطة
أو مكعبات خبز أفرنجى محض في الفرن	ملح ، فلفل ، ¼ ملعقة شاي كمون

الطريقة :

١ - يغسل العدس جيداً في إناء عميق مع تصفية الماء باحتراس ويوضع في مصفاة ويغسل ثانية للتخلص من بعض الحصى .

٢ - يشوح العدس والبصلة المفرومة في السمن أو الزيت لمدة ٣ - ٥ دقائق .

٣ - يضاف الماء أو الخلاصة ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة لمدة حوالى ساعة حتى ينضج العدس تماماً (ينهرى) ويضاف قليل من الماء من آن لآخر .

٤ - يقلب العدس قبل تصفيته ويصب في المصفاة ببطء حتى يرسب الحصى الكبير الحجم في قاع الإناء (أو يضرب في الخلاط الكهربائى بعد تبريده) .

٥ - يعاد الحساء للإناء التنظيف وتضاف التوابل ويقلب حتى يبدأ الغليان .

٦ - يترك يغلى على نار هادئة ٣ - ٥ دقائق .

٧ - يصب في سلطانية الحساء ويقدم ساخناً مع خبز مقدم أو محمر .

• للاقتصاد في استعمال المادة الدهنية لتحمير الخبز - يرص في صاج ويرش بالزبد أو السمن ويوضع في فرن متوسط

الحرارة حتى يحمر خفيفاً ، بدلا من تحميره على النار وامتصاصه لكمية كبيرة من المادة الدهنية .

٢ - حساء العدس بالخضر كما يعرف « بالطريقة الأفرنجية »

يزاد على مقادير حساء العدس السابقة : ١ جزرة وجة بطاطس تقطع صغيراً أو تبشر $\frac{1}{4}$ كوب لبن - ملعقة كبيرة دقيق ، وهذا يرفع من قيمته الغذائية ويجعل بروتينه متكاملًا لإضافة اللبن .

الطريقة :

- ١ - بعد تصفية العدس كما في الخطوة رقم ٤ السابقة يضاف اللبن ويفكك الدقيق بقليل من الماء البارد ويضاف للخليط .
- ٢ - يرفع الخليط على النار الهادئة مع التقليب حتى ينضج الدقيق ويغلظ الحساء نوعاً (فائدة الدقيق أنه يربط المكونات فلا يرسب الحساء كالسابق) .
- ٣ - يقدم ساخناً مع مكعبات الخبز الأفرنجي المقدد أو المحمر .

حساء البسلة الجافة

لا تختلف عن طريقة حساء العدس سوى أن البسلة يجب أن تنقع لمدة لا تقل عن ١٢ ساعة حتى تلين تماماً ، ثم تعمل بطريقة حساء العدس السابقة .

المقادير :

كوب بسلة جافة	ملعقة شاي سكر لتحسين الطعم
٢ لتر ماء أو خلاصة	ملح ، فلفل
٢ بصلة مقطعة	قليل من النعناع الأخضر
جزرة مقطعة	

حساء المنستروني الإيطالي Italian Minestrone

تشتهر به إيطاليا ويعتبر وجبة كاملة لا ينقصها سوى فاكهة أو نوع من الخضر الطازجة ، وهو عبارة عن خليط من البقول وخضراوات الموسم والمكرونات الصغيرة (خواتم) .

المقادير :

كوب فاصوليا بيضاء أو لوبيا (منقوعة ١٢ ساعة)	٣ جزرة كبيرة مقطعة مكعبات
٢ كوب خلاصة بنية	٣ عود كرفس مقطع صغيراً مع الأوراق
٨ كوب ماء ، $\frac{1}{4}$ كوب زيت زيتون	١ ثمرة كوسة مقطعة مكعبات
١ بصلة مفرية ، فص ثوم مفري	٢ كوب مكرونة صغيرة مسلوقة
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح ، $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل	كوب عصير طماطم

الطريقة :

- ١ - تصفى الفاصوليا البيضاء من ماء النقع وتسلق فى ماء جديد على نار هادئة لمدة ١ - ٢ ساعة حتى تنضج .
- ٢ - فى أثناء سلق الفاصوليا يشوح البصل والثوم فى زيت الزيتون حتى يصفر وتضاف الخضرا المعدة ما عدا الفاصوليا والمكرونة وعصير الطماطم ، وتقلب لمدة ٢ - ٣ دقيقة .
- ٣ - تضاف الخلصة والماء والتوابل ويغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى تنضج الخضرا حوالى ٣٠ دقيقة .
- ٤ - تضاف المكرونة المسلوقة والفاصوليا المسلوقة بعد تصفيتها من ماء سلقها وعصير الطماطم وتترك على نار هادئة حوالى ١/٢ ساعة حتى تكتسب نكهة الحساء .
- ٥ - يخفف الحساء بالماء إذا كان قوامه غليظاً .
- ٦ - يعاد التتبيل ويقدم ساخناً وقد يرش السطح بحن بارميزان مبشور . [هذا المقدار يكفى ١٠ أشخاص] .

حساء موليجاتاوى الهندى Mulligatawny

يدخل فى هذا الحساء الكارى الذى تشتهر به الهند ، وهو شائع أيضاً فى بريطانيا ويحتوى على خضرا متنوعة ويشبه إلى حد ما حساء المسترونى الإيطالى المقدار يكفى ٥ - ٦ أشخاص .

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة دقيق ، ملعقة مسحوق الكارى	بصلة متوسطة مقطعة حلقات
٢ حبة قرنفل صحيح ، ملح ، فلفل	ملعقة كبيرة زبد أو سمن
حزمة بقدوننس مفرية	فلقلة خضراء مقطعة صغيراً
٢ - ٤ كوب مرق الدجاج	جزرة متوسطة مقطعة مكعبات
كوب عصير طماطم	قطعة كرفس مقطعة صغيراً
كوب دجاج مسلوق مقطع صغيراً	تفاحة مقشرة مقطعة شرائح

الطريقة :

- ١ - يشوح البصل فى المادة الدهنية يضاف الدقيق والكارى ويقلب لمدة دقيقة .
- ٢ - تضاف باقى المقادير ما عدا الدجاج المسلوق وعصير الطماطم .
- ٣ - يغطى الإناء ويطهى على نار هادئة لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة ، مع إضافة قليل من الماء أو المرق إذا احتاج الأمر ، يضاف أخيراً عصير الطماطم .
- ٤ - تضاف قطع الدجاج المسلوق ويطهى لمدة ٥ دقائق أخرى حتى يكتسب نكهة الحساء ، ويقدم ساخناً .