

## الفصل الأول

### تمهيد

لا شك أن الطعام هو أهم مقومات الحياة، فلا يستطيع أي كائن في كلتا المملكتين النباتية والحيوانية أن يعيش طويلاً بغيره. فالطعام لازم لنمو الجسم وتعويض ما فقده من أنسجة وحفظ حرارة الجسم في درجة ٣٧م. وإمداده بالطاقة اللازمة لأعماله وحركاته ومجهوداته.

وإن إعداد الطعام فن وعلم بحد ذاته، فالغذاء الصالح يحقق التحسن الملموس في الجسم. في حين أن الصحة السيئة مرتبطة ارتباطاً مباشراً بالغذاء السيئ. ولذلك قيل: العقل السليم في الجسم السليم. هذا وإن تجهيز الطعام وإعداده مربوط بالإنسان منذ بدء الأزمنة، لأن الطبيعة لا تقدمه جاهزاً إلينا.

إن العلم الحديث يعرفنا على خواص المواد الغذائية العديدة المتنوعة، ففي وسعنا أن نختار ما يلائم مزاج كل شخص ويسد حاجة جسمه من البروتينات، علماً أن المأكولات يمتاز بعضها على بعض، بطعمها وحسن مذاقها، فمنها الحلو والمالح والحامض وغيره.

وللعلم فإنه كثيراً ما نحكم بالنكهة والمذاق على حسن إعداد الطعام أو سوءه.

هذا وعلينا في إعداد الطعام الجيد أن نراعي الإرشادات التالية:

- ١- الامتناع عن ذبح الحيوانات الصغيرة والكبيرة منها وذبح البالغة فقط.
- ٢- الابتعاد عن اللحوم المدهنة منها، لأنها تتعب المعدة والكبد.
- ٣- تفضل لحوم الطير، قال تعالى: ﴿ولحم طير مما يشتهون﴾.
- ٤- تفضل لحوم الطرائد البرية مثل الغزلان لأن التنقلات المتعددة تقلل من الدهون.

٥- كذلك نخص بالذكر الحيوانات البرية آكلة الأعشاب العطرية كالزعر والشيح والقيصوم والأقحوان، فإنها تمتاز بطراوة لحومها وطيب طعمها.

ويجب مراعاة الفصول الأربعة، ففي الشتاء مثلاً لا يكفي أن تُختار الأطعمة بحرارتها وكثرتها بل يجب أيضاً أن يكون معظمها من أصل حيواني لأنها أوفر غذاءً مما لو كانت من أصل نباتي. ويفضل مزج العنصرين الحيواني والنباتي معاً للحصول على خواصهما معاً.

أما اللحوم المقدّدة فتكفي لغذاء البنية النشطة غير أنها توهن قوى ضعيفي المعدة الحساسة.

أما الأسماك فإنها تحتوي على مقادير غذائية كبيرة، ولذا فإننا نرى الناس يتهافتون على تناولها ويفضلونها على غيرها.

أما سكان المناطق الحارة فيعتمدون كلياً على النباتات والفواكه ومشتقات الألبان، وهي طعام أساسي عندهم.

أمّا البيض الطازج المسلوق قليلاً فإنه سهل هضمه على المعدة، ويحتوي على مقادير كبيرة من الغذاء والمواد الزلالية، ويدخل في أصناف كثيرة من المأكولات، كما يدخل في أغلب الحلويات الإفريقية.

كذلك لا بدّ من تناول الفاكهة بعد كل وجبة دسمة لأنها تزيل طعم اللحوم والأسماك من الفم وتعطره. كما تساعد على الهضم لاحتوائها على الفيتامينات.

وكذلك القهوة العربية المعدّة على أصولها، فإنها تساعد في عملية الهضم، وتزيد من رونق الحديث.

ولا بدّ أيضاً من احتواء الطعام المقدّم على السعرات الحرارية الكافية للجسم لكي يعوض ما يفقده من مجهود.

## طرق الطهي المختلفة

### للطهي طرق مختلفة:

منها السلق في الماء، والتسييك، والشويّ (الشوي)، والتحمير، والقلي، وطريقة الطهي على البخار.

- وتعتبر طريقة السلق من أسهل طرائق الطهي إجمالاً، وهي عبارة عن غمر الطعام في ماء درجة حرارته عالية، وهي درجة الغليان أي ١٢٠°ف.

ويستعمل السلق عادة في أنواع كثيرة من الطعام أو مكوناته، وخاصة الأساسية وكذلك نحصل على الحساء الجيد وحذار من إطالة مدة سلق اللحوم، فإنها تفقد كثيراً من المواد الزلالية والبروتينات.

- أما طريقة التسييك فينفذ البخار إلى داخل اللحوم أو الدجاج أو الأسماك أو المواد المراد طهيها بهذه الطريقة، فتصبح غضة لينة دون أن تفقد من خواصها شيئاً، وكذلك يستغرق هذا النوع من الطهي مدة أطول، لأن درجة الحرارة تكون أقل وبطيئة، بعكس السلق، وكذلك كمية الماء تكون أقل أيضاً.

- طريقة الشويّ (الشوي) أو التحمير العامة:

١- تجهز الطيور واللحوم حسب نوعها، فتتنظف من الزوائد وغيرها وتربط حسب حجمها، وإذا كانت روسته فتلف أسطوانية الشكل، وإذا كانت من الطيور فتكتف أيضاً بعد التنظيف، ويملح الجميع مع إضافة البهارات اللازمة ودهن الشواء بمادة دهنية خفياً من الجفاف.

٢- إذا أردنا أن نشوي الطيور فتتنظف وتقسم بالنصف وتملح وتبهر، ويحضر المنقل جيداً بالنار وعليه الشبك المدهون بالزيت، كما يدهن الدجاج أيضاً ليحفظ من الجفاف. وكذلك إذا كان المراد شويّ قطعة من اللحم - ستك - فتدق قليلاً، ثم تدهن بالزيت وتشوي بنفس الطريقة، كذلك كما يشوي الستك أو الدجاج على سطح الفرن وبنفس الأسلوب.

ويجب أن يكون المنقل أو سطح الفرن حاراً نوعاً ما، حتى تجمد المواد الزلالية داخل اللحم ولا تتسرب، ثم على نار هادئة نوعاً ما.

يقلب الشواء على الوجهين حتى يتم نضجه، وتقدم وهي ساخنة.

- طريقة الطهي على البخار:

١- إحدى الطرق العامة للطهي، وهي عبارة عن طهي الطعام على حرارة البخار المتصاعد من غليان الماء، ويطهى الطعام بهذه الحالة بطريقتين:

- الطريقة الأولى:

وهي الطريقة المتبعة والأكثر شيوعاً، وهي عبارة عن وعائين أو أكثر، على أن يكون في أحدها ماء، والآخر داخل في الأول قليلاً، وله ثقبو كالمصفاة وغطاء محكم من الأعلى حتى لا يتسرب البخار.

وهذه الطريقة تتبع في طهي الأطعمة الحيوانية، أو الخضروات، ولكن الطعام في هذه الحالة يفقد بعض المواد الغذائية إذ تتسرب من ثقبو الوعاء المعدّ للطهي فوق الماء. ولكن تفضل هذه الطريقة لأنواع كثيرة من البطاطا المحضرة لذلك النوع من الطهي، وكذلك الجزر، وأنواع كثيرة من المعجنات الكروية، وكذلك تهليل المقتول أو المغربية.

- الطريقة الثانية:

وهي عبارة عن وضع الطعام داخل طبق مغلق بإحكام، ويوضع داخل ماء مغلي حتى ينضج، وذلك بتأثير بخار عصارته نفسها ولا يمتص بخار الماء المتصاعد.

وهذه الطريقة تحفظ له مواده الغذائية ونكهته الخاصة.

أمّا فوائد الطريقتين فهي أن الطعام سهل الهضم لا يسبب عسر الهضم، ولذلك فإنه يصلح للمصابين بأمراض المعدة، كذلك تقل كمية المواد الغذائية المفقودة، ولكن لا ننسى أن الطهي على البخار يحتاج إلى وقت أطول، واستعمال كمية أكبر من الوقود، وأكثر من غيره من أساليب الطهي الأخرى.

## ملاحظات واقتراحات بخصوص حفلات الاستقبال

قبل عدة سنين لم تكن حفلات الاستقبال (الكوكتيل) واسعة الانتشار في البلاد العربية، أما اليوم فهي منتشرة على قدم وساق ويقدم فيها الكثير الكثير كالمواالح والحلويات - وأغلبها غربية الصنع - والمعجنات سواء كانت باللحمة أم بالجبنة أو السبانخ أو الزعتر، أو صلصة البندورة مثل البيتزا.

وكذلك يقدم الكثير من أنواع اللحوم والطيور سواء كانت مشوية أم مقلية.

وكذلك تزين حفلات الاستقبال بالكبة النيئة، والكبة المقلية، والشاورما والنقانق المقلية.

وهنا أرى لزاماً علي أن أقدم بعض الاقتراحات التي تقدم بعض الخطوات لتحقيق تطوراً للمطبخ الأردني، وهي كما يلي:

١- يجب تطبيق الوصفات تطبيقاً يراعى فيه الدقة والأمانة، وإذا تمكن الطهاة من اكتشاف وصفات جديدة فيجب أن يقدموها للنقابة، حتى إذا وافقت عليها بعد التجربة فإنها تذاع وتعمم.

٢- وجوب اختيار الطهاة الأخصائيين، وتعزيز مكانتهم، ولا سيما في الفنادق الفخمة والمطاعم الكبرى، ووجوب إيفاهم أنهم كلما حكموا ضميرهم المهني في عملهم كلما زادت مكانتهم ارتفاعاً ورقياً.

٣- وجوب مساعدة الدولة للفنادق، وتخفيف الضرائب عنها لتمكين من القيام بالواجب المطلوب منها على أكمل وجه، ووجوب تسهيل المعاملات الجمركية لما تحضره من الخارج، وإعفائهم من الرسوم، وهذا حاصل بالفعل.

٤- تفضيل شراء المواد الأولية من داخل البلد، وعدم اللجوء إلى المواد الأجنبية إلا في حالة الضرورة.

٥- الإكثار من إلقاء المحاضرات الفندقية على الطهارة الناشئين، ومن الأحسن أن تكون بعض المحاضرات عملية فعلاً، كما يجب مشاركتهم في دورات فنية مع إقامة معارض مهنية.

٦- يجب على الطهارة أن يحبوا مهنتهم، وأن يصمموا على رفع شأنها، وأن لا يعتبر الواحد منهم عمله شيئاً بسيطاً يتركه عندما يجد خيراً منه.

٧- يجب أن يقوم هناك تبادل مهني بين الطهارة الأردنيين والعرب على الأقل، وهذا ليس بقليل، وذلك بمعرفة الحكومة وموافقتها، كما ينبغي على الحكومة أن تلعب دوراً مهماً في المساعدة، وبخاصة وزارة السياحة.

ولا يسعني في الختام إلا أن أشيد بالجهود التي تبذلها عمادة المدرسة الفندقية، ولا سيما مديرها الفاضل والأساتذة الكرام. وكذلك أرى أن الواجب يفرض عليّ شكر نقابتي الطهارة، ومستخدمي الفنادق والمطاعم، لأنهما أسهما إسهاماً مشكوراً في تنمية الصناعة الفندقية.

## معلومات عامة RENSEIGNEMENTS GENRAUX

١- يستعمل في هذا الكتاب الموازين الدارجة عندنا: الكيلوغرام وأجزائه، اللتر وأجزائه.

٢- يستعمل في هذا الكتاب أنواع الزبدة والسمنة البلدية، أو النباتية، أو زيت القلي، أو زيت الزيتون وسمنة الكرسكو أو سمنة النباتين.

٣- يشترط داخل المطبخ وجود وعاء نظيف لزيت القلي الزائد.

٤- تقلى الخضار بزيت نباتي نظيف، بشرط أن يملأ نصف المقل.

٥- ننصح الطهارة وربات البيوت ليتمكنوا من نزع جميع المواد الضارة من الزبدة أو السمنة وتحسين طعمها أن يستعملوا إحدى الطريقتين التاليتين:

١- تكرير الزبدة. أو السمنة. لا فرق بين الحالتين. يؤخذ كيلوغرام من الزبدة ويوضع في طنجرة على النار حتى تغلي، ثم تخفف النار وتترك الزبدة عليها. ومن وقت إلى آخر ترفع الزفرة التي تطفو على السطح إلى أن تتلاشى ويضاف إلى الزبدة قبل الغليان بقليل شيء من البرغل المنقى حتى يتشرب بالماء أو اللبن الموجود بالزبدة ثم تضاف نباتات عطرية خاصة بالسمنة والعصفر، ويقال لهذه العملية القشدة، ترفع الزبدة عن النار وتبرد ثم تُصفى بشاشة نظيفة وتحفظ في وعاء زجاجي نظيف. يقفل ويوضع جانباً في المطبخ لحين الاستعمال.

ومن المهم أن يحافظ على الزبدة عند الغليان لتحتفظ بلونها الزيتي، هذا ويراعى أن تكون درجة حرارة السمنة والزبدة وجميع الزيوت التي تستعمل في الطبخ مماثلة لدرجة حرارة المطبخ عند استعمالها.

٦- تذاب صلصة البندورة بالماء قبل استعمالها.

٧- يستعاض عن كل كيلوغرام من البندورة الطازجة بـ ١٠٠ - ١٥٠ غراماً من رُبّ البندورة بالعلب، أو ١٢٥ غراماً من رُبّ البندورة شغل البيوت، وإذا استعمل هذا الأخير فيجب تنقيص كمية الملح إلى النصف.

٨- لكل كيلوغرام من الخضار للمحاشي يلزم ١٠٠ غرام أرز و٢٢٥ غراماً من لحمة الغنم.

٩- لا يجوز ضغط المحاشي أثناء حشوها.

١٠- لكل كيلوغرام يخنة يلزم ٢٥٠ غراماً من لحمة الغنم، تؤخذ من الموزات والكتف أو من (المثل) أي ظهر الخروف.

١١- نسبة الملح للحبوب والأرز ٣٪ وللخضار ١٧٥٪.

١٢- البهارات معناها القرفة والبهار الحلو والحد، ولكمية ٥٠ غراماً من البهار الحلو نضيف ٢٠ غراماً من البهار الحد و٣٠ غراماً من القرفة.

١٣- ربطة خضار تعني ٢٥ غراماً من الكرفس و٢٠٠ غراماً من الجزر و١٠٠ غراماً من الكراث و١٠٠ غراماً من ضلوع البقدونس، وورقة غار وعرق زعتر، ثم يربط الجميع بخيط.

١٤- بصل كويزات يعني بصل صغير مقشر بشكله الكامل.

١٥- تقشر القلوبات كاللوز والفسق وغيرهما بوضعها بالماء الساخن الذي يغلي، مدة ثلاث دقائق، ليسهل تقشيرها.

١٦- معدل الصلصة البيضاء: ١٠٠ غرام زبدة و٧٥ غراماً من الطحين الأبيض المنخول و١٠ غرامات من الملح و٧٥٠ غراماً من الحليب الذي يغلي و٥٠ غرام من البهار الأبيض، و٥٠ من برش جوزة الطيب.

١٧- معدل كمية الكبة، كيلوغرام واحد من لحم غنم هبرة صافي، و٦٠٠ غرام من البرغل الناعم، ١٢٥ غراماً من البصل، ٤٠ غراماً من الملح، ٥ غرامات من البهارات.

١٨- معدل صلصلة السلطة: ١٠ غرامات ملح، ١٠٠ غرام زيت، ١٢٥ غراماً من الخل أو عصير الحامض.

١٩- يجب أن يدق الثوم مع الملح.

٢٠- يستخرج من كل كيلوغرام من الحليب ٧٠-٨٠ غراماً من الكريمة.

٢١- يستخرج من كل كيلوغرام من الكريمة من ٦٠٠ - ٧٠٠ غرام من الزبدة.

٢٢- شاتوبريان: تعني قطعة لحم من قلب الفيليه بوزن ٤٠٠ غرام تقريباً.

٢٣- تورنيدو: تعني قطعة لحم من الفيليه وزن ١٨٠ غرام تقريباً.

٢٤- إذا فرط المايونيز يصلح بالماء الساخن أو بصفار البيض.

- معلومات عامة عن الوجبة الغذائية:

١- يجب أن تكون وجبه الطعام منسجمة مع وقت الغداء أو العشاء، ومختصرة ومفيدة في آن واحد. سواء كان الغداء وليمة أو عائلياً إلا في بعض الأوقات، فالوجبة المدعو إليها أعيان البلد مثلاً تختلف تماماً من حيث الأصناف عن الوجبة العادية المعدة لعمال مصنع مثلاً، غير أن كلا الوجبتين يجب أن يكون تركيبها متشابهاً ومطابقاً لجميع المواصفات التي تخضع لتركيب (المنيو).

فحذار من تقديم طبقين من اللحوم متشابهين أو من الطرائد أو الطيور أو طبقي حساء من تركيب واحد أو صنف واحد. كذلك الخضار فلا داعي لتقديم نوعين متشابهين. وكذلك يجب تجنب الوجبات أو الأنواع الفخمة التي تدل على الغطرسة والثراء كذلك يجب الابتعاد عن الأشياء التي تسبب الحرج عند بعض المدعويين، ويجب مراعاة المواد الموجودة عند تقرير الوجبات والتأكد من وجودها في متناول الطاهي وفقاً للفصول الأربعة. أمّا عند تقديم الطعام فيجب تقديم الأنواع الدسمة أولاً، والخفيفة في النهاية أما الأجبان فتقدم قبل سلّة الفواكه.

من أحسن الطرق لتحضير الأطعمة والصلصات أن تحضر في أوعية نحاسية مبيضة.

إن الصلصات المعروفة باسم «بشاميل Bechamel» تتركب من المواد التالية:

المقادير:

٢٥ غرام زبدة.

٣٠ غرام طحين.

٥٠ غرام من الحليب المغلي.

٥ غرامات ملح طعام.

## الطريقة :

توضع الزبدة في وعاء نحاسي دائري مبيض على نار خفيفة حتى تذوب، ثم يضاف إليها الطحين وتحرك جيداً حتى يحمر أو يشقر قليلاً، ثم يصب الحليب المغلي ويحرك الخليط بشريط الضرب حتى يمزج جيداً، نتابع الحركة حتى درجة الغليان، وعند ذلك يوضع الوعاء جانباً ويضاف إلى ما فيها لقطعة ملح طعام وأخرى بهار أبيض، وذرة من جوزة الطيب المطحونة ناعماً.

ويمكن أن نضيف إلى الصلصة بعض النباتات العطرية، وبصلة مشكوكة، حب قرنفل، وعروق بقدونس، وورق غار مع عرق زعتر.  
ترك الكسرولة (الوعاء) تغلي على النار مدة قصيرة، مع مراعاة أن تكون النار هادئة وخفيفة.

بعد ذلك تصفى الصلصة بمصفاة ناعمة، داخل وعاء آخر، ويمسح وجه الصلصلة بقليل من الزبدة، وتحفظ إلى حين الحاجة إليها.

\* \* \*

## النباتات العطرية

### النعناع

نبات عشبي يزرع في كثير من مزارع الأردن وحدائق البيوت، يستخدم أخضراً أو مجففاً له روائح عطرية يستعمل في كثير من أنواع الطعام وصلصات اللحوم المشوية.

كذلك يضاف إلى الشاي فيمنحه رائحة جيدة، كذلك البقدونس تضاف عروقه أثناء سلق اللحوم والأسماك ويستعمل مع السلطات، وكذلك التبولة.

\* \* \*

### اليانسون

نبات ينمو في حوض المتوسط يجفف ويستعمل كمشروب للأطفال، ويستعمل في البيتنفور وفي أنواع البسكويات الأخرى من أجل نكهته الطيبة.

ويدخل في بعض أنواع الطعام والحلويات، كذلك يستعمل في بعض المستحضرات الطيبة.

\* \* \*

### الكزبرة

من النباتات العشبية مثل النعناع لها نكهة جيدة، وتدخل في كثير من الطعام العربي، كذلك تنبت في مزارع الأردن وحدائق البيوت، تستعمل خضراء أو تجفف وتطحن وتستعمل جافة.

\* \* \*

### الشומר

نبات عشبي يكثر في الأردن، يحفظ ويطحن ويدخل في الطعام من أجل النكهة.

\* \* \*

### الكارى

خليط من أنواع البهارات الهندية، ويستعمل في الطعام الهندي، مثل الكاي أو غيره، وله نكهة ورائحة طيبة.

\* \* \*

### الكرابوية

بذور نباتات تنمو في أوروبا الشرقية والغربية، تجفف وتطحن وتستعمل للنكهة، وفي أنواع من الأكل العربي.

\* \* \*

### القرنفل

زهرة تجمع من زهرة القرنفل وتنبت في شبه الجزيرة الهندية، وسيلان والبرازيل، تقطف البراعم قبل تفتحها وتجفف في الشمس، وتستعمل للنكهة والرائحة الطيبة.

\* \* \*

## العصفر

نبات متوسط الارتفاع، تجمع أزهاره الصفراء وتحفظ وتطحن، وتستعمل كثيراً للطهي وخاصة في طهي الأرز، وبعض أنواع الصلصات، وتكثر في مزارع الأردن.

## البابونج

من النباتات العطرية، يدخل في تركيب بعض أنواع الأدوية كعلاج للأطفال من السعال، وهو من نباتات بلدنا المنتشرة على سفوح الجبال والأودية، وكذل تزرع في مزارع كثيرة ويباع في الأسواق.

## جوزة الطيب

ثمار من نوع البندق تنمو في الهند وسيلان وجاوا. تجفف وتقشر وتطحن وتدخل في بعض أنواع الطعام والحلويات، وذلك من أجل النكهة.

\* \* \*

## الكمون

يزرع بذور نبات الكمون في جميع سواحل البحر الأبيض المتوسط، يجمع ويجفف ويطحن ويدخل في بعض أنواع الطعام للنكهة والرائحة.

\* \* \*

## القرفة

هي قشرة شجرة القرفة الخارجية وتنمو في شبه القارة الهندية وقارة إفريقيا وجميع المناطق الاستوائية، تجفف وتطحن أو تبقى على شكل عيدان، وتدخل في جميع أنواع الأطعمة وبعض أنواع الحلويات.

\* \* \*

## بعض البهارات الأخرى

وهناك بعض أنواع البهارات، الزعتر، وهو نبات ورقي يوجد في جبال عجلون والجبال الوسطى عامة.

والشيع أيضاً والقيصوم، ويوجد في أغلب مناطق البلاد.

أما الثوم والبصل فهما عنصران أساسيان في الطهي، ويزرعان بكثرة في جميع مزارع بلدنا.

ومنها أيضاً القبار، والطرخوم ويتواجد بكثرة، وتدخل في أغلب صلصات السمك خاصة. وبعض الصلصات الباردة عامة.

وكذلك عصير الليمون الحامض والخل من المشهيات والمقبلات للسلطات. والحمض والمتبل، وعصير الرمان أيضاً، وحب الرمان الحامض، كذلك عصير ليمون أبو صفير، ويدخل في طهي الكبة الأردنية خاصة.

\* \* \*

### بعض التوابل والبهارات العطرية الأخرى:

التوابل والبهارات هي المواد التي تعطي الطعام الرائحة الطيبة، وهي لا تعتبر من نوع الأغذية التي يعتمد عليها الإنسان، ولكن تعد من المواد المشهية لجميع أنواع الأطعمة من لحوم وأسماك أو خضار، وهي ضرورية للطعام للأسباب التالية:

أ- فتح الشهية عند تناول الطعام.

ب- زيادة إفرازات العصارة المعدية عند تناول الطعام مما يسهل عملية الهضم.

ج- إكساب الطعام نكهة جيدة، حسب نوع الطعام، وما يحتاج إليه من أنواع البهارات ورائحة طيبة.

هذا ويجب مراعاة عدم إضافة البهارات إلى طعام المرضى، خوفاً من تهيج المعدة، أو إحداث أي مضاعفات أخرى يعرفها الطبيب، وينبه إليها.

\* \* \*

### أنواع البهارات

نذكر هنا بعض أنواع البهارات وموطنها الأصلي، وبعض فوائدها، وهي كما يلي:

#### ١- الفلفل الأسود:

وهو ثمرة تستخرج من شجرة تنبت في جاوة والهند وسومطرة، يجفف بالشمس أو بطرق مختلفة، ويستعمل على شكل حبّ أو مطحوناً، وذلك حسب الطلب.

يعطي نكهة حارة وعطرة، وتدخل في معظم أنواع الطعام والصلصات وخاصة الداكنة منها.

#### ٢- الفلفل الأبيض:

حبّ فلفل عادي، لكن ينقع في مياه جيرية فتزال القشرة السوداء، يستعمل حباً أو مطحوناً، ويدخل في جميع أنواع الصلصات وخصوصاً الصلصة البيضاء، مثل: الباشميل، وصلصات الألبان وغيرها.

#### ٣- الفلفل الأحمر «البلدي»:

من النبات القرنية، ويوجد في كثير من مزارع بلدنا، ويدخل في كثير من أنواع الطعام، ويوضع على الموائد مع المقبلات بحجمها ولونها الأخضر، مثل: البصل والرشاد وغيرها، ولكن في كثير من الحالات تنشف وتطحن ويعمل منها الشطة كما هو معلوم.

\* \* \*

#### ٤- الزنجبيل:

ساق أرضي إذا أزيلت قشرة الساق منه نحصل على زنجبيل بلون أبيض، يوجد الزنجبيل في الهند والصين ومناطق كثيرة من إفريقيا، يجفف ويطحن أو يترك كما هو عيدان، ويستعمل في بعض أنواع الطعام، كما يفيد في تنبيه العصارة الهضمية.

\* \* \*

#### ٥- بذور الخردل:

هي بذور نبات الخردل وتوجد بكثرة في ريف مصر والسودان والهند وسيريلانكا وبعض المناطق الاستوائية، طعمها حار قليلاً يساعد على إفراز العصارات المعدية، ويدخل في كثير من أنواع الصلصات الباردة مثل المايونيز وصلصات السلطات عامة.

## الألوان المستعملة والروائح العطرية

- تدخل الألوان في كثير من الحلويات والمعجنات والمربيات والعصير بأنواعه، والغرض من ذلك تحسين النظر، كما يجب أن تكون المادة الملونة غير ضارة أو لها نكهة غير مرغوب فيها.  
وأفضل أنواعها ما كان مصدره عضوياً نباتياً كان أو حيوانياً.

### الروائح العطرية:

أما الروائح العطرية الشائع استعمالها في الأطعمة والحلويات العربية والإفريقية فهي أنواع كثيرة أهمها:

\* \* \*

### ١- الفانيليا:

عبارة عن ثمار مجففة قرنية الشكل، تقطف من شجرة الفانيليا، وهي من الأشجار المتسلقة، شامخة الارتفاع، وتنتب في المكسيك، وتزرع في شبه الجزيرة الهندية، ومدغشقر، تصنع هذه الثمار وتقدم لنا جاهزة، وتستعمل الفانيليا في كثير من أنواع الكيك والبسكويت وفي كثير من أنواع الحلويات وخاصة التي يدخل في تركيبها البيض.

### ٢- ماء الزهر:

يستخرج من الزهور المختلفة المتعددة في بلادنا عن طريق التقطير ويستعمل في الحلويات الشرقية أيضاً.

\* \* \*

### تقطير ماء الزهر

### الطريقة:

يجلب الزهر من الشجر النوع مباشرة، ويفرد على شرف أبيض كبير لمدة لا تقل عن يومين حتى يذبل، ثم تحضر الكركة وتنظف جيداً.  
أو تدعك الزهور باليد حتى تذبل، ثم توضع في القسم الأسفل من الكركة.

تركب الكركة بحيث يكون القسم الأعلى فوق الأسفل، ثم توضع عجينة على الجوانب الفاصلة بين الوعائين، لمنع تسرب البخار.

يملاً القسم الأعلى من الكركة بالماء، ثم يسد كل من الأنبوبين، الذي يستعمل لتفريغ الماء، والذي يستعمل لمرور ماء الزهر بواسطة إلى الوعاء الذي يوضع تحته.

بعد ذلك ترفع الكركة على نار قوية، وعندما يبدأ الماء والزهور بالغليان، يجري البخار في الأنبوب ويسيل في الوعاء الموضوع تحته. وكلما سخن الماء بالقسم الأعلى يستمر الدوران بحيث تدور المياه دورة كاملة، بعد أن تستبدل بماء بارد. وهكذا يستمر العمل حتى تنقطع رائحة الزهر وينقطع الماء عن التسرب داخل الأنبوب.

\* \* \*

٣- ماء الورد:

يستخرج من الورد الجوري في بلادنا بواسطة التقطير، ويستعمل في الحلويات الشرقية.

\* \* \*

تقطير ماء الورد

تستخدم نفس طريقة تقطير ماء الزهر، ولكن يفضل اختيار نوع الورد الجيد والخالي من البذور والعروق.

\* \* \*

٤- الخل

يقطف العنب ويعصر بعد غسله، ويوضع داخل وعاء خاص بالخل أو في براميل خشبية كبيرة لمدة ٤٥ يوماً تقريباً. وعند ذلك يضاف إليه ماء ساخن بنسبة ٣٥٪ إلى ٤٠٪ تقريباً من وزن العصير.

يستعمل الخل لإعطاء طعم الحموضة للطبخة، وبشكل خاص للمرق، وذلك بحسب الطلب.

## أوزان عامة

لخدمة الطاهي وربة البيت قمنا بوزن بعض المكايل الممكن استعمالها في البيت والمطابخ الكبرى، وهي كما يلي:

- ١- ملء كأس كبير ماء يعادل ٢٥٠ غرام تقريباً.
- ٢- ملء ملعقة كبيرة قطراً يعادل ٢٤ غراماً تقريباً.
- ٣- ملء ملعقة كبيرة سكر بودرة يعادل صافي ٢٠ غراماً تقريباً.
- ٤- ملء ملعقة كبيرة طحين يعادل ١٥ غراماً تقريباً.
- ٥- ملء ملعقة كبيرة من الأرز يعادل ٢ غرام تقريباً.
- ٦- ملء ملعقة كبيرة من الجبنة المبروشة يعادل ١٠ غرام تقريباً.
- ٧- ملء ملعقة كبيرة من البن المطحون يعادل ١٥ غراماً تقريباً.
- ٨- ملء فنجان شاي من الماء يعادل ٣٥٠ غراماً تقريباً.
- ٩- ملء فنجان شاي من الزبدة يعادل ٣٦٠ غراماً تقريباً.
- ١٠- ملء فنجان شاي من الزيت يعادل ٣٣٠ غراماً تقريباً.
- ١١- ٤ كاسات كبيرة من الماء تعادل ١٠٠٠ غرام تقريباً. لتر واحد.
- ١٢- رشة ملح قوية تعادل ٨ - ٧ غرام تقريباً.
- ١٣- رشة بهار قوية تعادل ٢ غرام تقريباً.
- ١٤- رشة قرفة قوية تعادل ١ غرام تقريباً.

\* \* \*

## درجة حرارة الأفران

- ١- الفرن ذو الحرارة الخفيفة ٢٥٠ - ٣٠٠ فهرنهايت.
- ٢- الفرن ذو الحرارة المتوسطة ٣٢٥ - ٤٠٠ فهرنهايت.
- ٣- الفرن الحار ٤٢٥ - ٤٥٠ فهرنهايت.
- ٤- الفرن شديد الحرارة ٧٧٥ - ٥٠٠ فهرنهايت.

## بعض المصطلحات المستعملة في عملية الطبخ

### التقليب أو التنسيف

هو عبارة عن تقليب الخضار عند القلي بالزيت أو المواد الدهنية حتى تنضج، وكذلك الخضار السوتية تقلب بالزبدة أو تنسّف حتى تتخلل الزبدة الخضار.

### رق المعجنات

يتم على طاولة رخامية بالشوبك أو عصا الشباب، ويجب أن تكون العجينة متساوية بالرق.

### التحريك

هي في لغة الطهاة مراعاة التحريك المستمر، في كثير من أنواع الصلصات، وذلك خوفاً من أن تلتصق الصلصة بالقاع، أو تكون طبقة على الوجه.

### البشر أو (البرش)

هو عبارة عن برش قشرة الليمون، وتستعمل في كثير من أنواع الصلصات، أو في الجبنة، أو في الجزر، وبعض أنواع الفواكه.

### الدك

هو عبارة عن دك قطعة العجين بكف اليد حتى تلين عند المد، وكذلك دك اللحوم المفرومة مثل خلطة الهمبرغر والكفتة.

### مرق السمك Fumet de poissons

هو عبارة عن المرق الناتج عن سلق السمك المنظف جيداً بالماء، ثم إضافة بعض النباتات العطرية.

ويستعمل هذا المرق في جميع صلصات السمك الساخنة تقريباً.

### التحضير

التحضير في لغة الطهاة يعني تجهيز المواد التي يتألف منها الصنف المطلوب من الطعام قبل طهيه.

## الغرز

الغرز في لغة الطهاة هو عبارة عن غرز أو شك السكين داخل فخذ من اللحم النيء، وإدخال قطع صغيرة من الدهن في الثقب المحدث، وهذا يساعد على استواء اللحم.

ويمكن تعبئة هذا الغروز بالفستق الحلبي أو الثوم. أما القطع التي تغرز بها السكين فهي الفخذ أو الكتف أو كبدة العجل أو البقر أو فيليه العجل.

## التكتيف

هو عبارة عن ربط أطراف الدجاج أو الخراف أو الطيور أو الطرائد لتحتفظ بشكلها عند الطهي.

## التشقيف

هو عبارة عن تجريح الأسماك الكبيرة، أو فخذ العجل، أو الدجاج عند الشبي (الشوي) أو التحمير، حتى يتسرب السمن أو الزيت إلى داخل اللحوم، مما يساعد على سرعة النضج وسهولته. وكذلك بعض الخضار عند شيها، مثل الباذنجان والكوسا.

## التقطيع

هو عبارة عن تنظيف اللحوم أو الخضروات، وتقطيعها إلى قطع كبيرة.

## التربيع إلى مربعات

هو عبارة عن تقطيع الخضار إلى قطع مربعة الشكل، بحيث لا يزيد طول ضلع المربع عن ٤ سم، وكذلك الحال في اللحوم.

## باقة الخضار المعطرة

مكوناتها: بقدونس، ورق غار، عرق زعتر، عرق جزر، عرق كرفس.

## التخثير أو التعقيد

هو عبارة عن إضافة مرق عجل، أو مرق خروف إلى الحساء لتكثيفه، وجعل طعمه طيباً ولذيذاً.

## البسط

هو عبارة عن مدّ أي عجينة على بلاطة رخامية أو مدّ حشوة للفطائر، سواء طبقت أم لم تطبق.

## التغليف

تغلف قطعة اللحم أو الدجاجة، أو تلف بمنديل شحمي طازج، وذلك لحفظها من النار القوية، وفي نفس الوقت تزّن بالمادة الشحمية، كما أنها تساعد على نضجها.

## الطلي بالزبدة

يدهن قعر الوعاء المستعمل، أو يطلى بالزبدة، وذلك لكي تفرغ محتوياته بسهولة على الطبق، مثل المقلوبة والهريسة والكاتويات... أو تدهن الصينية بطحينة قبل أن تُملأ بالمادة التي يراد خبزها بالفرن.

## الغلي

نغلي المقادم من بقر وعجول وماعز وخراف، لإزالة رائحتها وزنختها، كما نغلي الخضار كالملفوف والزهرة حتى تذهب رائحتها، كما نغلي ورق العنب لتلين خيوطه وقت اللف.

## التكثيف

هو عبارة عن غلي مرق العجل أو الصلصة على نار متوسطة الحرارة، حتى تصبح كثيفة نوعاً ما، وذلك بعد أن يتبخر الماء منها.

## التذويب

هو إضافة ما تبقى من مرق الدجاج أو اللحوم في قعر الطنجرة مع إضافة كمية من الماء الفاتر.

وكذلك تستخدم نفس هذه الطريقة عند إذابة رُبّ البندورة بالماء، أو تذويب الزبدة قبل الاستعمال.

## التشليش (التعريق)

هو عبارة عن إزالة عروق اللحم عندما تدق للكبة.

## إزالة الزفرة

يجب إزالة الزفرة عندما يوضع اللحم أو الدجاج بالماء على النار. وعند أول غلية تطفو الزفرة على الماء فتتزع بالكبشة المخرمة. وفي هذه اللحظة تضاف النباتات العطرية المناسبة.

## الترتيب

هو عبارة عن صف قطع اللحم الناضج أو الدجاج المحمر داخل جاط معد للمائدة، وعلى جوانبه خضار سوتيه وبطاطا مقلية، مع مراعاة التزيين المناسب.

## رش الطحين

يرش الطحين على الطاولة الرخامية، عند مد العجينة، أما عند خبز الكاتو داخل صينية أو قالبه فيدهن بقليل من الزيت ثم يرش بالطحين قبل الاستعمال.

## أسس الطهي

وهي عبارة عن المواد الأساسية المستعملة في طهي الأطعمة، مثل: مرق العجل، والدجاج، والأسماك، والصلصات، وكثير من المواد العطرية.

## معلومات خاصة

- ١- إذا أضفت ملعقة كبيرة من الكريمة الطازجة غير المحلاة إلى الشوربات تكسبها طعماً لذيذاً وجودة.
- ٢- إذا أضفت فنجان من الحامض «فنجان قهوة» إلى بعض الشوربات تكسبها طعماً ومذاقاً جيداً.
- ٣- إذا أضفت بعض نقاط الحامض إلى البيض المخفوق تكسب العجة طعماً لذيذاً.
- ٤- دُقْ كبدَ سمك سلطان إبراهيم واقله وقدمه مع السمك.
- ٥- من المفضل تمليح قطع السمك المشوي بعد الشوي (الشوي) مباشرة، لا قبله.
- ٦- قبل قلي شرحات كبد العجل اغمسها بالطحين على الوجهين لتبقى طرية ومحافظة على شكلها.
- ٧- إذا أردت أن تحمض المايونيز أضف إلى المزيج ملعقة شاي من الخل أو نقاط من الماء.
- ٨- إذا فرط المايونيز فخذ صفار بيضة مسلوقة واطحنها وأعد الكرة ثانية.
- ٩- ادهن وجه التارت قبل خبيزه في فرن شديد الحرارة بخليط مؤلف من ثلث حليب والباقي سكر، وبذلك يكسب لوناً ذهبياً.
- ١٠- لنجاح صنع المرنك يجب أن يخبز داخل فرن شديد الحرارة بعد إطفاء الفرن ولمدة ستة عشر ساعة.
- ١١- قبل وضع أي طعام جاهز في الثلاجة يبرد ثم يوضع في الثلاجة.
- ١٢- الأرز أنواع عديدة، يجب غسله وتنقيته أولاً، ونقعه بالماء والملح ثانياً ولكل نوع من الأرز مقدار معين من الماء تقل أو تكثر حسب نوع الأرز. فالأرز المصري مثلاً يحتاج كل كيلو منه إلى لتر من الماء المغلي. أما الأرز الأمريكي فيحتاج إلى ضعف كمية الماء.

- يمكن في كثير من الحالات استخدام المرق بأنواعه بدلاً من الماء.
- ١٣- معدل صلصة السلطة: ٢٠ غرام ملح طعام نقي، ١٠٠ غرام زيت زيتون، ١٢٠ غرام خل أبيض أو أحمر أو عصير ليمون حامض.
- ١٤- معدل الصلصة البيضاء العادية: ١٠٠ غرام زبدة، ٧٠-٨٠ غرام طحين أبيض منخول، ١٠ غرامات ملح طعام، ٧٠٠ - ٨٠٠ غرام حليب، ١ غرام بهار أبيض.
- ١٥- ضع رشة سكر في جميع أنواع صلصات الطعام لإعطائها نكهة ولذة في الطعم.
- ١٦- يجب أن تكون درجة حرارة الفرن عالية عند خبز الكاتو أو أي عجينة مثل عجينة الشو أو كليز، أو برفترول، وينصح بعدم فتح باب الفرن عدة مرات لأن العجينة ترتفع (تتفخ).

## المطبخ

المطبخ هو المكان المعد لتجهيز وطهي المواد الغذائية

### معدات المطبخ

هناك معدات وأنية للطبخ، يجب أن توجد في المطبخ لتسهيل عملية الطبخ، وتوفير الجهد والوقت، نورد أهمها فيما يلي:

ماكينة لتقطيع اللحم

حوض لغسل الخضار

مقالي للقلي

مكتب المراقب

آنية للتحمير

لوحة مرقم لطلبات المطعم

برادات - وثلاجات فريزر

طباخ بوتوغاز

فرن صغير

مصبع للشوي (للشوي)

فرن كبير وغازات مختلفة

جذع شجرة لتكسير العظام

طاولات رخام ناعمة

رفوف من رخام أو من زنك

مبرشة جبنه

آنية لخفق البيض

خزانة

خزانة كهربائية للتحمير

ميزان - وعيارات  
خزانة لتدفئة الصحون  
عجانة على الكهرباء  
علب مقاطع مختلفة الحجم  
لتر صفيح  
آنية من فخار لحفظ الأطعمة  
أكياس وقرطيس لتزين الحلويات  
شبكة للتصفية  
سلال للقلبي  
جاطات للفرن بايركس «للكرتانات»  
آنية من ألمنيوم مستطيلة للحوم  
مناخل من حديد  
آنية للسّمك «لسلق السمك»  
كسرولة بمسكة حديد  
كفكير ذات ثقوب «عدة أحجام»  
طنجرة بيضوية من حديد أو نحاس  
مقالي حديدية مستطيلة  
طنجرة كبيرة للحساء  
كسرولات من نحاس  
قمع - فتاحة علب  
مقالي للعجة  
شريط للخفق  
كسرولات للبان - ماري  
كبشات  
ملاعق خشب مسطحة

سباتول حديد

مصافي ناعمة

مستحد

ساطور لدق اللحم

خشب لتقطيع اللحم

مصفاة مخروطية الشكل «شنوار»

هاون نحاسي

نشابه + مدقه للجبن

مكنه رجاج لخلط عجينة الكنافة

## الخضار ذات الورق والأضلاع

artichoke	أرضي شوكي
cordon	أرضي شوكي بري
cauliflower	قرنبيط (زهرة)
cabbage	ملفوف (كرنب)
broxel cabbage	ملفوف بروكسيل
chau - braises	ملفوف مسلوقة
white cabbage	ملفوف أبيض
chau - craute	شوكروت
white beet	أضلاع السلق
new vegetables	خضار طازجة
root vegetables	خضار ذات جذور
potato	بطاطا
sweet potato	بطاطا حلوة
taro	قلقاس
red beet	شمندر أحمر
sugar beet	شمندر أبيض (سكري)
okra, gumo	باميا
green beans	فاصوليا خضراء
string beans	لوييا
peas	بازيلا
celery	كعب الكرفس
onion	بصل
small onion	بصل كويزات
red onion	بصل أحمر صغير
green onion	بصل أخضر
gralic	ثوم

celery twig	غصون الكرفس
lettuce	خس مستدير
pickles cucumber	خيار كبيس
mallow	ملوخية
mallow	خبّازة
mint	نعناع
parsly	بقدونس
watercress	جر جير
horseradish	فجل
fennel	شمرة (شومر)
hop	حشيشة الدينار
chicory	هندباء
laitue	خس إفرنجي
leek	كرات
chard	سلق
red cabbage	ملفوف أحمر
oxalis	حميضة
carrot	جزر
parsnip	جزر أبيض
white parsnip	قبارون
celery, scalcifis	كرفس
turnip	لفت
asparagus	هليون
spinach	سبانخ
corn	ذرة
maize, corn (durra)	ذرة صفراء (شامية)
millet	ذرة بيضاء

egyptian cucumber (cresson)	قثاء
maehe	نوع مثل الهندباء
cucumber	خيار
thyme	زعتر
(lariette)	زعتر للدق (زوباع)
laurel	غار
sage	ميرمية
pepper	فليفلة
pimento (red pepper)	فليفلة حمراء
grape leaves	ورق عنب

#### ثمار الفواكه والخضار

marron (chestnut)	كستناء
zucchini (caurgettes)	كوسا
tomato	بندورة
watermelon	بطيخ أحمر
muskmelon	بطيخ أصفر (شمام)
almond	لوز
banana	موز
quince	سفرجل
fig	تين
strawberry	فريز (فراولة)
raspberry	توت عليق (كبوش عليق)
blackberries	توت
walnut, nut	جوز
coconut	جوز الهند (جوز النارجيل)
nutmeg	جوز الطيب
peach	دراق

apple	تفاح
Pistachio	فستق حلبي
peanut	فستق العبيد (فول سوداني)
grape	عنب بأنواعه
sultana	زبيب
pass	إجاص مجفف (كمثرى)
dry fruit	فاكهة مجففة
lemon	ليمون نقاش
cactus, indian fig	صبار
aubergine	باذنجان
gourd, squash, calabash	قرع
bottlegourd, calabash	يقطين
apricot	مشمش
pineapple	أناناس
cherry	كرز
dates	بلح
pomegranate	رمان بأنواعه
mandarin	ليمون أفندي (يوسفي)
askidinia	أسكدنيا
orange	برتقال بأنواعه
grab fruit	كريب فروت (كريفوت)
pass	إجاص (كمثرى)
plum, bullace	خوخ بأنواعه
mangoes	منجا (مانكا)
gauave	جوافة
pomegranate	رمان