

الفصل الثالث

غذاء وتغذية الأسرة

- * الحاجات الغذائية
- * العناصر الغذائية المختلفة اللازمة للجسم
- * تخطيط وجبات متكاملة غذائيا
- * أطباق لذيذة متنوعة
 - مشروبات ومثلجات
 - أصناف مملحة وحلوة
 - أطباق أسماك ولحوم
 - سلطات ومخللات
 - حلويات شرقية
 - الشراب والمرببات والمسكرات
- * طرق المحافظة على الطعام
 - أولا - الاطعمة الطازجة
 - ثانيا - الاطعمة المطهورة
- * تقديم الطعام
- * اعداد المائدة
- * الطرق المختلفة لتقديم الطعام

غذاء وتغذية الأسرة

لا شك أن التفكير في ماذا نأكل في كل وجبة من وجبات اليوم لكل يوم من أيام الأسبوع على مدار السنة عملية تحتاج من أفراد الأسرة الى الكثير من التفكير والتخطيط . وغالبا ما تكون ربة الأسرة هي المسؤولة عن هذا التخطيط ، وإذا حاولت اشراك بعض الأفراد الآخرين فتكون اجابتهم — ذأكل أى شئ أما عند تقديم الطعام فيكون لهم تعليقات أخرى .
وتتحمل ربة الأسرة تبعات قراراتها فيما يتعلق بتخطيط الوجبات .

في الماضي كانت عملية تخطيط الوجبات عملية سهلة ميسرة ، حيث كان ما يتوافر في البيئة من أطعمة أصناف محدودة معينة ، وما على ربة الأسرة الا تدوير روتين معين لوجبات أسرتها .

أما اليوم ومع التقدم الزراعى والصناعى ، وتعدد ما يتوافر في الأسواق من أطعمة ومأكولات مجهزة ونصف مجهزة وغير مجهزة ، بعضها محفوظ وبعضها مجمد وبعضها طازج ، بعضها غالى الثمن رخيص الثمن . . كل هذه المتغيرات جعلت عملية تخطيط الوجبات عملية صعبة تحتاج الى تفكير علمى سليم وتحتاج الى توجيه وارشاد من المسؤولين لمساعدة ربة الأسرة في هذا الشأن .

أهمية تخطيط الوجبات :

هل من الضرورى أن تضع ربة الاسرة تخطيطا مسبقا لما ستعده لأسرتها من أطعمة طوال الأسبوع ؟ يعتقد البعض أن التفكير مقدما فيما ستأكله الأسرة في كل وجبة من وجبات الأسبوع عملية شاقة تضع الوقت ولا لزوم لها . والواقع أن العكس هو الصحيح ، أن ساعة أو أقل تفكر فيها ربة الأسرة فيما ستعده من وجبات للأسبوع توفر ساعات طويلة أثناء الشراء ، وأثناء اعداد الوجبات ، وكذلك توفر الوقت اللازم للتفكير اليومى في ماذا سنأكل اليوم . ففى هذه الحالة يكفي أن تخرج لشراء لوازم الأكل مرة واحدة في الأسبوع ، وتستطيع خلال هذه الجولة في السوق أن

تشتري احتياجاتها بسعر الجملة حيث أنها تشتري كميات كبيرة للأسبوع كله ، وبهذا تقتصد في تكاليف الطعام •

ان تخطيط وجبات الأسبوع يمكن ربة الأسرة من استغلال الوقت بطريقة اقتصادية ، فمثلا اذا احتاجت وجبات يومين أو أكثر لاستعمال لحم عصاج فيمكنها أن تعد الكمية المطلوبة مرة واحدة وتجزئها على عدد المرات المطلوبة استخدامها • أيضا يمكنها التسوييق بين وجبات الأيام المتتالية فتراعى التنويع والتغير من يوم لآخر باستخدام ما قررت شراؤه أول الأسبوع • بعض الأصناف تحتاج للخبز أو للطهى فى الفرن ، ويمكنها عندئذ اشعال الفرن مرة واحدة لطهى مجموعة أصناف وتقتصد بذلك فى تكاليف الوقود •

وهكذا نجد أن ربة البيت الحكيمة هى التى تتعود على تخطيط وجبات أسرتها للأسبوع كله ، ولا يقصد بذلك الوجبة الرئيسية فقط ، بل أيضا وجبات الافطار والعشاء والشاي • ان هذه العادة كما أوضحنا توفر المال والوقت والجهد ، وتضمن للأسرة وجبات متنوعة ومتكاملة العناصر الغذائية •

كيف نختار وجبة غذائية ؟

نظرا لأهمية الغذاء فى حياة الانسان ، فلا بد أن نعتنى باختيار وجباتنا اليومية حتى يؤدي الطعام دوره الفسيولوجى والسيكولوجى فى حياتنا • وهناك عدة قواعد أساسية يجب مراعاتها عند اختيار وتخطيط الوجبات ، لعل من أهمها :

- ١ — يجب أن تحتوى الوجبة على كل احتياجات الجسم من العناصر الغذائية وذلك وفقاللس والحنس وبوع العمل والحالة الصحية لكل فرد •
- ٢ — يجب أن تتناسب أسعار الأصناف المختارة مع القدرة الشرائية للأسرة •

- ٣ — يجب أن تكون الأصناف المختارة مشبعة ولذيذة وجميلة المنظر.
- ٤ — يجب مراعاة مناسبة الأصناف المختارة مع المناسبة التي تقدم فيها الوجبة (افطار — غداء — عشاء — وجبة عادية للأسرة أم وليمة أم وجبة لمناسبة معينة) .
- ٥ — يجب مراعاة مناسبة الأصناف المختارة مع الطقس (وجبات شتوية — وجبات صيفية) .
- ٦ — يجب مراعاة ما تستلزمه الأصناف المختارة في الوجبة من وقت ومجهود في اعدادها وتقديمها وكذلك ما تحتاجه من أدوات وأجهزة سواء في الاعداد أو في التقديم .

اختيار وجبات تلبى

احتياجات الجسم من العناصر الغذائية

ان القاعدة الأساسية الأولى في اختيار وتخطيط الوجبات هي مراعاة احتواء الوجبة على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم . ينصح علماء التغذية بضرورة تناول الغذاء المتكامل يوميا . ان تناول الوجبات المتكاملة غذائيا ، هي عادة سلوكية يجب أن نكونها ونمارسها منذ الصغر . ومن الخطأ أن يعتمد الفرد على أنه يمكن تعويض ما لم يأكله اليوم في وجبات الغد ، لأنه غالبا ما ينس ... وبتكرار هذا الاغفال وهذا النسيان تتكون بعض العادات الغذائية غير السليمة .

في تبسيط وباختصار نستعرض هنا بعض المدركات والمفاهيم الأساسية المرتبطة بالتغذية وبتكوين وتخطيط الوجبات المتكاملة .

Nutritive Needs الحاجات الغذائية

يحتاج جسم الانسان غذائيا الى الماء — السعرات الحرارية — البروتين — مجموعة من الأملاح المعدنية — مجموعة من الفيتامينات . هذه

وما يقرب من ستين مركبا كيميائيا هي ما يطلق عليه اسم العناصر الغذائية
• Nutrients

لكل عنصر من العناصر الغذائية دور يؤديه في الجسم ، فبعضها يعتبر مصدر للطاقة ، وبعضها مصدر لمواد البناء التي تصنع منها أنسجة الجسم المختلفة ، وبعضها يعمل على تنظيم التفاعلات البيوكيميائية التي تحدث في الجسم .

باستثناء السعرات الحرارية ، نجد أن قدرة الجسم على تخزين هذه العناصر الغذائية محدودة للغاية . لذلك فلا بد للفرد أن يتناول كل هذه العناصر في وجباته اليومية طوال حياته .

ولا شك أن مقدار احتياج الافراد من تلك العناصر يختلف تبعا لعوامل كثيرة . فمثلا الأطفال في سن النمو والمرأة في شهور الحمل يحتاجون الى زيادة بعض هذه العناصر عن الفرد العادي . الشخص الذي يؤدي مجهودا عضليا كبيرا يحتاج لمزيد من بعض تلك العناصر عن الشخص الذي لا يؤدي مثل هذا المجهود العضلي الكبير . وهناك عوامل أخرى تجعل احتياجات الأفراد من العناصر الغذائية تختلف من فرد الى آخر . وقبل الكلام عن كيفية تخطيط الجبات فتعرف على بعض تلك العناصر الغذائية وناقش وظيفتها في تغذية الجسم . جدول رقم (١) يوضح احتياجات الجسم من العناصر الغذائية في الأعمار المختلفة .

جدول

كلسيوم جم	بروتين جم	سعات حرارية	الطول سم	الوزن كجم	السن	
٠,٨	٧٠	٢٩٠٠	١٧٥	٧٠	٣٥-١٨	رجل
٠,٨	٧٠	٢٦٠٠	١٧٥	٧٠	٥٥-٣٥	
٠,٨	٧٠	٢٢٠٠	١٧٥	٧٠	٧٥-٥٥	
٠,٨	٥٨	٢١٠٠	١٦٣	٥٨	٣٥-١٨	امرأة
٠,٨	٥٨	١٩٠٠	١٦٣	٥٨	٥٥-٣٥	
٠,٨	٥٨	١٦٠٠	١٦٣	٥٨	٧٥-٥٥	
٠,٥+	٢٠+	٤٠٠+			حامل	
٠,٥+	٤٠+	١٠٠٠+			مرضع	
٠,٦	الوزن ٣,٥×	الوزن ١٢٠×	٦٠	٦	٣-١	تفضل
٠,٨	الوزن ٣,٥×	الوزن ١١٠×	٧٠	٩	٩-٤	(السنة
١,٠	الوزن ٣,٥×	الوزن ١٠٠×	٧٥	١٠	١٢-١٠	الأولى)
١,٠	٤٠	١٢٠٠	٨٧	١٢	٣-١	طفل من
١,٠	٥٠	١٦٠٠	١٠٩	١٨	٦-٤	٩ - ١
١,٠	٦٠	٢٠٠٠	١٢٩	٢٧	٩-٧	سنتين
١,٢	٧٠	٢٥٠٠	١٤٤	٣٥	١٢-١٠	أولاد
١,٤	٨٥	٣٢٠٠	١٦٣	٤٩	١٥-١٣	
١,٤	١٠٠٠	٣٨٠٠	١٧٥	٦٣	٢٠-١٦	
١,٢	٧٠	٢٣٠٠	١٤٤	٣٦	١٢-١٠	بنات
١,٣	٨٠	٢٥٠٠	١٦٠	٤٩	١٥-١٣	
١,٣	٧٥	٢٤٠٠	١٦٢	٥٤	٢٠-١٦	

احتياجات الجسم من

+ تعنى ان هذا المقدار اضافة الى الاحتياجات العاديه للمرأة بدون حمل
أو رضاعة •

فيتامين د	اسكوربيك أسيد مليجرام	نياسين مليجرام	ريبوفلافين مليجرام	ثيامين مليجرام	فيتامين أ وحدة دولية	حديد غم
	٧٠	١٩	١,٧	١,٢	٥٠٠٠	١٠
	٧٠	١٧	١,٦	١,٠	٥٠٠٠	١٠
	٧٠	١٥	١,٣	-,٩	٥٠٠٠	١٠
	٧٠	١٤	١,٣	-,٨	٥٠٠٠	١٥
	٧٠	١٣	١,٢	-,٨	٥٠٠٠	١٥
	٧٠	١٣+	١,٢	-,٨	٥٠٠٠	١٠
٤٠٠	٣٠+	٣	-,٣+	-,٢+	١٠٠٠+	٥+
٤٠٠	٣٠+	٧+	-,٦+	-,٤+	٣٠٠٠+	٥+
٤٠٠	٣٠	٣	٠,٤	٠,٣	١٥٠٠	٦
٤٠٠	٣٠	٤	٠,٧	٠,٤	١٥٠٠	٦
٤٠٠	٣٠	٥	٠,٩	٠,٥	١٥٠٠	٦
٤٠٠	٢٥	٦	١,-	-,٦	٢٠٠٠	٧
٤٠٠	٥٠	٨	١,٢	-,٨	٢٥٠٠	٨
٤٠٠	٦٠	١٠	١,٥	١,-	٣٥٠٠	١٠
٤٠٠	٧٥	١٣	١,٨	١,٣	٤٥٠٠	١٢
٤٠٠	٩٠	١٦	٢,١	١,٦	٥٠٠٠	١٥
٤٠٠	١٠٠	١٩	٢,٥	١,٩	٥٠٠٠	١٥
٤٠٠	٧٥	١٢	١,٨	١,٢	٤٥٠٠	١٢
٤٠٠	٨٠	١٣	٢,-	١,٣	٥٠٠٠	١٥
٤٠٠	٨٠	١٢	١,٩	١,٢	٥٠٠٠	١٥

السعرات الحرارية

السعر الحرارى هو الوحدة القياسية التى تستخدم لتقدير كمية الطاقة التى تعطىها الأطعمة . وتنتج هذه الطاقة عند أكسدة أو احتراق الطعام داخل الجسم خلال عمليات الهضم والامتصاص . ويحتاج الجسم الى الطاقة لأداء عملياته الفسيولوجية الداخلية كالتنفس ونشاط القلب ، وكذلك لأداء أنشطة الجسم الخارجية ... المشى ، الجرى ، أى الحركة بوجه عام .

العناصر الغذائية التى تعتبر المصدر الأساسى للسعرات الحرارية هى : المواد الكربوهيدراتية - الدهون - البروتين - والمعروف أن قيمة السعرات الحرارية التى تعطىها المواد الكربوهيدراتية هى نفس القيمة التى تعطىها المواد البروتينية (٤ سعرات حرارية لكل جرام واحد) . أما الدهون فتعطى سعرات حرارية أكثر (٩ سعرات حرارية لكل جرام واحد) . وتبعاً لنسب تواجد المواد الكربوهيدراتية والمواد البروتينية والدهون فى الطعام ، ترتفع أو تنخفض قيمة ما يعطيه للجسم من سعرات حرارية . الماء لا يعطى أى سعرات حرارية ، لذلك فإن الأطعمة التى تحتوى على نسبة مرتفعة من الماء ، مثل الخس ، الطماطم ، السبانخ ، وغيرها من الخضروات لا تعطى للجسم سعرات حرارية كبيرة .

وإذا تساوت نسبة الماء فى طعامين ولكنهاختلفا فى نسبة ما يحتويه كل منهما من مواد دهنية ، فتختلف بالتالى قيمة ما يعطيه كل منهما من سعرات حرارية . فالطعام الذى ترتفع فيه نسبة المواد الدهنية يعطى سعرات أكثر . وبالمثل نجد الأطعمة الغنية بالمواد السكرية والدهنية مثل الكمك والبطائر ، تعطى سعرات حرارية كثيرة .

يختلف احتياج الأفراد من السعرات الحرارية تبعاً للسن ، والهيكل البنينانى للجسم ، وكمية الحركة التى يؤديها الفرد ، والجنس . فالكبار يحتاجون الى سعرات حرارية أقل من الشباب ، والمرأة تحتاج الى سعرات

حرارية أقل من الرجل ، والرياضيون والعمال يحتاجون لسعرات حرارية أكثر من أصحاب الأعمال المكتبية وهكذا .

وجسم الانسان قادر على تخزين السعرات الحرارية ، وبصرف النظر عن مصدر هذه السعرات فان الزائد منها يخزن فى الجسم على هيئة دهون . وزيادة المخزون من الدهون فى الجسم يؤدي الى زيادة الوزن . ولذلك نقول انه يمكن التحكم فى وزن الجسم عن طريق التحكم فى عدد السعرات الحرارية التى يحصل عليها الفرد من طعامه . فاذا تساوت كمية السعرات مع احتياجات الجسم يحتفظ الفرد بوزنه دون زيادة أو نقصان . واذا زادت كمية السعرات عن احتياجات الجسم تحولت الزيادة الى دهون وتخزن ويزيد الوزن . أما اذا قلت السعرات عن احتياجات الجسم فيلجأ الجسم الى حرق بعض الدهون المخزونة ليستكمل احتياجاته من الطاقة ، وبذلك يفقد الجسم بعضا من وزنه . وهذه باختصار فكرة الريجيم سواء لزيادة الوزن أو للتخسيس (انقاص الوزن) .

ومن المفضل أن تتنوع مصادر الطاقة أو السعرات الحرارية فى الغذاء ، لأن الأطعمة المتنوعة تحتوى على العناصر الغذائية المختلفة اللازمة للجسم .

البروتينات Protein

البروتينات عبارة عن مركبات معقدة من الأحماض الأمينية . والمعروف أن هناك حوالى عشرين حمض أمينى متداخلة فى تكوين البروتين الموجود فى الطعام . ويختلف تركيب البروتينات فى الأطعمة تبعا لنوع الأحماض الأمينية الموجودة بها وتبعا لنسب هذه الأحماض .

بينما منح الله القدرة للنباتات لكى تجمع وتكون الأحماض الأمينية من مكوناتها الأولية ، الا أن الحيوانات — ومنها الانسان — ليست لديها هذه القدرة الا بقدر قليل جدا يكاد لا يذكر . وعلى ذلك يعتمد الانسان

على أكل النباتات والحيوانات الأخرى لكي يحصل على احتياجاته من هذا العنصر الغذائى .

خلال عمليات الهضم يتحول الغذاء البروتينى مرة أخرى الى الأحماض الأمينية المكونة له . ويستعمل الجسم هذه الأحماض الأمينية فى بناء أو إعادة بناء أنسجة الجسم والتي تتكون أساسا من البروتين .

وبما أن أنسجة الجسم تتكون أساسا من البروتين، لذلك فإن تناول المواد البروتينية يصبح أمرا حيوياً للإنسان فى جميع مراحل العمر . وترداد حاجة الجسم من البروتين خلال فترات النمو أو الانجاب أو التئام الجروح .

يحصل الإنسان على البروتين من مصادر مختلفة ، بعضها نباتى وبعضها حيوانى . ويختلف تركيب البروتين تبعاً لمصدره . والمعروف أن البروتين الحيوانى له قيمة بيولوجية أعلى من البروتين النباتى . والمفضل أن تتنوع مصادر البروتين الذى يتناوله الإنسان فى غذائه اليومى .

من المصادر الغنية بالبروتين اللبن — البيض — اللحوم — البقول — الحبوب . وعموماً فالأطعمة كلها تحتوى على نسبة معينة من البروتين ، وذلك باستثناء الدهون — السكر — النشا — الفواكه والخضروات تحتوى على نسبة ضئيلة من البروتين .

تختلف كمية البروتين لكل فرد تبعاً للسن والهيكل البنائى للجسم . عادة يحتاج الشخص البالغ الى جرام واحد من البروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم (الوزن المناسب للطول والسن والهيكل) يومياً . تزداد هذه النسبة بمقدار ٥٠٪ للمرأة الحامل فى شهور الحمل الأخيرة ، وتتضاعف أى تصل الى ٢٠٠٪ خلال فترة الرضاعة .

احتياج الأطفال من البروتين ينقص من ٣٥ جرام لكل كيلو جرام

من وزن الجسم في مرحلة الطفولة الى ١٠ جم لكل كيلو جرام من وزن الجسم في مرحلة المراهقة المتأخرة .

سبق أن ذكرنا أن جسم الانسان لا يختزن البروتينات في صورة بروتينات . معنى ذلك أن احتياج الجسم من البروتين لا بد أن تتوافر له يوميا عن طريق الوجبات الثلاث . ويجب أن توزع الأطعمة الغنية بالبروتين على الوجبات الثلاثة بدلا من تركيزها في وجبة أو وجبتين .

الأملاح المعدنية Minerals

يحتاج الجسم العديد من الأملاح المعدنية ، لعل من أهمها : الحديد

— اليود — الكالسيوم — الفسفور .

الحديد Iron

يدخل الحديد في تكوين معظم خلايا وأنسجة الجسم ، ولكنه عنصر أساسي في تكوين هيموجلوبين الكرات الدموية الحمراء ، ووظيفته فيها أن ينقل الأكسجين من الرئتين الى الأنسجة ونقل ثاني أكسيد الكربون من الأنسجة الى الرئتين .

يختلف الحديد عن باقي العناصر الغذائية في أنه لا يخرج من الجسم الا بكميات ضئيلة جدا ، فلا يفقد الجسم منه شيئا الا في حالات النزيف أو الجروح . ولهذا يقال أن الرجل يحتاج الى كميات قليلة من الحديد في غذائه اليومي .

ان الحاجة الى عنصر الحديد تكون كبيرة في فترة النـمـه حين تتكون كرات الدم الحمراء وتتكاثر مع زيادة حجم الجسم . تحتاج الأنثى الى الحديد لتعويض ما يفقد منه خلال الدورة الشهرية وفي شهور الحمل .

تحتوي معظم الأطعمة على كميات قليلة من الحديد (اللحوم —

البيض - الخضروات وخصوصا الخضروات الورقية - الدرنات - الحبوب) كذلك يوجد في المياه الطبيعية في بعض البلدان . وبما أن الحديد يختزن في الجسم في الكبد لذلك يعتبر الكبد من أغنى مصادر الحديد في التغذية ، لذلك تنصح المرأة الحامل والأطفال بتناول الكبد . وفي حالات الأينميا ينصح بتناول أملاح الحديد مباشرة لتعويض نقص الحديد في الجسم .

اليود : Iodine

اليود عنصر هام لتكوين هرمون الغدة الدرقية . ونقص هذا العنصر يسبب تضخم الغدة الدرقية وتكوين ما يعرف باسم الجويتر goiter

وهرمون الغدة الدرقية له وظائف متعددة من أهمها المساعدة على النمو وتحويل الطاقة . قلة هذا الهرمون عند الأطفال تسبب بقاء نموهم وعند الكبار كسل وبطء في العمليات الحيوية في الجسم .

يفقد الجسم يوميا كمية ضئيلة من اليود ، لذلك فهناك حاجة غذائية لليود طوال عمر الانسان ، وتزداد هذه الحاجة في مرحلة المراهقة وأثناء الحمل .

يحصل الجسم على اليود من الأسماك ومنتجات البحار بصورة عامة ومن ملح الطعام الذي يحتوي على نسبة من اليود . فملح الطعام عادة يحتوي أصلا على نسبة من اليود ، تفقد هذه النسبة خلال عمليات التنقية والتبيض . وتعمل بعض مصانع إنتاج الملح على الاحتفاظ بنسبة معينة من اليود في الملح . ولذلك يعتبر الملح المجروش أو الخشن أفضل من ملح السفرلة الناعم لهذا السبب .

الكالسيوم والفسفور : Calcium and phosphorus

تحتوي عظام الجسم والأسنان على حوالي ٩٩ من الكالسيوم وحوالي ٧٠ من الفسفور الذي يحتويه الجسم ككل . يعمل الكالسيوم

والفسفور على اعطاء المتانة والصلابة للعظام والأسنان ، لذلك فهي هامة لتكوينها والمحافظة على صلابتها . كذلك ويعتبر الفسفور عنصرا هاما في الأنسجة الرخوة في الجسم .

يعتبر اللبن ومنتجاته من المصادر الأساسية للكسيوم ، ويوجد هذا العنصر أيضا في بعض الأطعمة الأخرى ولكن بنسب قليلة . تزداد الحاجة الى الكسيوم خلال مرحلة النمو وأثناء الحمل .

أما الفسفور فيوجد في العديد من الأطعمة خاصة الأطعمة الغنية بالبروتين . وعادة يقال أن الأطعمة الغنية بالبروتين وبالكسيوم تمد الجسم أيضا باحتياجاته من الفسفور . لهذا لا يجد الفرد مشقة في تخطيط الأطعمة التي تمد الجسم بهذا العنصر .

يتوقف انتفاع الجسم بالكسيوم والفسفور على وجود كمية كافية من فيتامين د في الجسم . ونقص هذا الفيتامين عند الأطفال يعرضهم لأمراض لين العظام والكساح مهما ارتفعت نسبة ما يحصلون عليه من كسيوم وفسفور .

الفيتامينات Vitamins

بدأت اكتشافات تلك العناصر الهامة مع مطلع القرن العشرين واكتشفت على فترات عناصر تؤدي عملا هاما بالجسم . سميت هذه العناصر بأسماء مختلفة منها هرمونات الطعام وغيرها من المسميات . وفي سنة ١٩١٢ اكتشف العالم فانك Funk احدى هذه العناصر وكان يتبع مجموعة المركبات الكيميائية المعروفة باسم أمينز Amines ، واقترح أن تسمى كل هذه العناصر (الأمينز اللازمة للحياة) Vita - Amines — واشتهرت التسمية واستخدمت بعد ذلك لتصبح Vitamins

والفيتامينات هي مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات قليلة

ولكنها أساسية لنموه الطبيعي وللحفاظ على سلامته وصحته . تعمل
الفيتامينات في الجسم عمل المنظم والضابط للتفاعلات الكيميائية الحيوية
التي تحدث في أعضائه المختلفة .

ولا يستطيع جسم الانسان تركيب أو تكوين تلك العناصر ، لذلك فهو
يعتمد على النباتات والحيوانات التي يأكل لحمها كمصدر رئيسي لهذه
الفيتامينات .

عندما اكتشفت هذه العناصر لم يكن تركيبها الكيميائي معروف ، لذلك
أطلق عليها حروفا تميز بعضها عن البعض الآخر مثلا أ - ب - ج
وهكذا وكانت هذه الحروف تشير اما الى ترتيب اكتشافها أو كمؤشر لدورها
في الجسم . بعد ذلك بدأ العلماء يحددون التركيب الكيميائي لهذه العناصر
وعرفت لها أسماء كيميائية محددة مثل نياسين - ريبوفلافين وهكذا .

تقسم الفيتامينات الى قسمين أساسيين :

- ١ - فيتامينات قابلة للذوبان في الدهون .
- ٢ - فيتامينات قابلة للذوبان في الماء .

سنوضح فيما يلي مصادر وأهمية بعض تلك الفيتامينات :

فيتامين د Vitamin D

ولقد تكلمنا سابقا عن فيتامين د وعلاقته باستفادة الجسم من أملاح
الكالسيوم والفسفور . فيتامين د قابل للذوبان في الدهون ، وهو لا يوجد
في الطعام الا بكميات قليلة في اللبن والبيض ، وبكميات أكبر في زيوت
الأسماك وبخاصة في زيت كبد الأسماك . وغالبا يعطى للأطفال على هيئة
زيت كبد الحوت .

يستطيع الانسان أن يكون فيتامين د في جسمه اذا تعرض للأشعة

فوق البنفسجية التي تعمل على تحويل بعض مكونات هذا العنصر داخل الجسم الى فيتامين د . لذلك يستفيد الانسان من تعرضه للشمس على شواطئ البحار ، ويعالج الأطفال بمرض الكساح بتعريضهم للأشعة فوق البنفسجية .

فيتامين أ Vitamin A

وهو كفيتامين د قابل للذوبان في الدهون ، ويستطيع النبات والحيوان تحويل مكونات هذا الفيتامين الى هيئته الكاملة . العناصر المكونة لهذا الفيتامين عبارة عن صبغات صفراء اللون نراها في الفواكه والخضروات الصفراء اللون مثل الجزر والخوخ والمشمش وفي الأجزاء الخضراء في النباتات .

هذا الفيتامين ضروري للنمو الطبيعي وللتكاثر . وهو مهم لنعومة الجلد وليونته وكذلك ليونة الأغشية المبطنة لتجاويف الجسم . فيتامين أ مهم جدا للنظر ولقوة الابصار خاصة في الضوء الضعيف .

من مظاهر نقص هذا الفيتامين ببطء النمو ، جفاف الجلد ، سهولة القابلية للعدو بأمراض الجهاز التنفسي ، والعمى الليلي أى عدم القدرة على الابصار في الضوء الخافت .

من المصادر الغنية بهذا الفيتامين الخضرا والخضراء والصفراء والفواكه ، قشدة اللبن ، والزبد ، صفار البيض ، الكبد . وكلما زاد اخضرار أو اصفرار لون الخضرا أو الفاكهة دل ذلك على احتوائها على نسبة كبيرة من هذا الفيتامين . لذلك تعتبر السبانخ والجزر أغنى بفيتامين أ من النخس أو الكرنب .

للجسم قدرة على خزن فيتامين أ في الكبد والاحتفاظ به حتى يحتاجه الجسم ، ومع ذلك يحسن مراعاة تناول الأطعمة الغنية بفيتامين أ في غذائنا اليومي .

فيتامين ج (حامض الأسكوربيك) Vitamin C — Ascorbic Acid

اكتشف فيتامين ج منذ أكثر من مائتي عام ، وكان يعرف باسم الفيتامين المضاد للاسقربوط ، حيث أنه تبين للعلماء أن نقص تناول الليمون وغيره من الفواكه والخضروات الطازجة يتسبب في اصابة البحارة الذين يعتمدون على الأطعمة المحفوظة لمدة طويلة اثناء رحلاتهم — بمرض الاسقربوط وقد يؤدي بهم الى وفاة .

في هذا المرض تتلف اللثة وتقع الاسنان ، وتصبح المفاصل مؤلمة عند الحركة ويحدث نزيف في كثير من أنسجة الجسم . ولا يعرف حتى الآن كيف يعمل فيتامين ج في الجسم ، ولكن المؤكد أنه ضروري لسلامة الاسنان والعظام وباقي أنسجة الجسم .

فيتامين ج قابل للذوبان في الماء ، ولهذا فهو يفقد بسرعة وبكميات كبيرة من الأطعمة خلال اعدادها للتسويق ، كذلك أثناء تخزينها أو تعليبها أو طهيها . وللمحافظة على فيتامين ج تؤكل الفواكه والخضروات الطازجة ، أو تحفظ في مكان بارد « ثلاجة » بعيدا عن تيارات الهواء . كذلك بطهي الأطعمة في أقصر وقت ممكن ، وعدم تقطيع الخضر قطعاً صغيرة عند الطهي وعدم رمي مياه سلق هذه الأطعمة لاحتوائها على نسبة كبيرة من هذا الفيتامين وغيره من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء . ويجب عدم اضافة بيكربونات الصودا لماء السلق .

المصادر الرئيسية لهذا الفيتامين هي الخضروات والفاكهة ومن أهمها الموالح (البرتقال — اليوسفي — الجريب فروت — الليمون) كذلك الفراولا . ومن الخضر ، الكرنب القنبيط والبروكلي والطماطم .

مجموعة فيتامينات ب المركبة Bcomplex Vitamins فيتامين ب١ (ثيامين) Vitamin B1 (Thiamine)

فيتامين ب١ أو الثيامين من الفيتامينات التي تذوب في الماء . وهو يتأثر بالحرارة خاصة اذا كانت حرارة مرتفعة ولمدة طويلة . عرف فيتامين ب١ قديما علي أنه مانع لمرض البربرى الذي كان ينتشر في دول الشرق الأقصى حيث يعتمد الناس في غذائهم على الأرز المقشور . ومن أعراض هذا المرض تنميل في أصابع القدمين وتصلب في كعب القدم ثم صعوبة في المشي وقد يصل الى حد شلل كامل في الأرجل .

الثيامين يعتبر عنصر أساسى للنمو والتكاثر ، ويرجع ببطء النمو عند الأطفال الرضع الى نقص في الثيامين . للثيامين أيضا تأثير على فتح الشهية للطعام وفي تنظيم عمل الجهاز الهضمى . ومن أهم وظائفه اطلالة عمر خلايا الجسم وخاصة الخلايا العصبية التي تتأثر بسرعة اذا نقص الثيامين في الجسم ، ويؤدى ذلك الى شعور الفرد بالاكتئاب وعدم القدرة على التركيز والاحساس بالتعب وفقدان الوزن .

يوجد الثيامين بكميات قليلة في الكثير من الأطعمة ، ولكنه يكثر — الى حد ما — في الحبوب (بعكس فيتامين ج) والمكسرات والبقول على أن تكون بقشرتها الخارجية . مثلا القمح الكامل أو الشعير تعتبر مصدرا مناسباً للثيامين . وتعتبر خميرة البيرة مصدرا أساسيا له .

فيتامين ب٢ (ريبو فلافين) Vitamin B2 (Riboflavin)

الريبو فلافين من الفيتامينات التي تذوب في الماء ، وهو لا يتأثر بالحرارة بنفس درجة الثيامين . يستخرج الريبو فلافين من خميرة البيرة من الكبد ، بياض البيض ، شرش اللبن . يتأثر الريبو فلافين بالقلويات وبالتعرض للضوء .

يسهم الريبو فلافين لصحة الفرد وحيوته بصفة عامة في جميع مراحل العمر ، وهو عنصر هام لسلامة الجلد ونعومته ، وللعيون ، وللأعصاب .

النياسين Niacin

وهو من مجموعة فيتامينات ب وكان يعرف بأنه العنصر المضاد لمرض البلاجرا الذي كان ينتشر في البلدان التي تعتمد على الذرة كغذاء رئيسي . بلاجرا كله ايطالية تعنى « الجلد الخشن » ، ويظهر المرض على شكل جلد أحمر جاف مع طفح سطحي سرعان ما يتحول الى لون غامق .

يوجد النياسين في العديد من الأطعمة ولكن بكميات قليلة . من مصادره الأساسية للحوم والأسماك واللبن والبيض .

فيتامين ب١٢ Vitamin B12

ويسمى فيتامين ضد الأنيميا ، وهو عنصر شفاف أحمر اللون ويحتوى على الفسفور والكوبالت . عادة يؤخذ فيتامين ب١٢ على شكل حقنة في العضل وبكميات قليلة جدا وهو سريع المفعول في علاج الأنيميا حيث يعيد بناء كرات الدم الحمراء . ولفيتامين ب١٢ دور في المحافظة على حيوية أنسجة الجسم ..

مصادره الأساسية في الطعام هي الكبد والكلاوى واللحوم الحمراء كذلك اللبن ومنتجاته بها نسبة بسيطة منه . ولا يوجد مطلقا في الأطعمة النباتية .

خلاصة:

فيما يلي تلخيص لأهم القواعد الأساسية والتمهيمات المرتبطة بالغذاء وما يحتويه من عناصر غذائية :

١ - معظم الأطعمة تعتبر مصادر لمجموعات العناصر الغذائية في

تداخل وبكميات متفاوتة • فكل طعام يمد الجسم بالسرعات الحرارية —
بالبروتين — ببعض الأملاح المعدنية — ببعض الفيتامينات •

٢ — تتميز بعض الأطعمة باحتوائها على نسبة مرتفعة من نوع معين
من تلك العناصر مثلا : اللبن غنى بالبروتين والكالسيوم وفيتامين أ
والريبوفلافين • اللحوم غنية بالبروتين والحديد ومجموعة فيتامين ب •
الخضر والفواكه الخضراء والصفراء غنية بفيتامين أ • الموالح والكرنب
والطماطم غنية بفيتامين ج • البقول غنية بالبروتين والحديد والنيامين
••••• وهكذا ••

تساعدنا هذه الحقيقة في معرفة تعدد مصادر العناصر الغذائية وأنه
يمكن الحصول عليها من بدائل مختلفة للأطعمة — وفقا للظروف —
بحيث يتضمن الغذاء — مع تنوعه — كل العناصر الغذائية اللازمة للجسم •

٣ — بعض العناصر الغذائية لا تتوفر للجسم الا بتناول أطعمة معينة
مثلا : لابد من الاعتماد على اللبن كمصدر للكالسيوم ، الخضروات والفواكه
الخضراء والصفراء كمصدر أساسي لفيتامين أ ، الموالح والطماطم
والكرنب كمصدر أساسي لفيتامين ج •

٤ — الغذاء الذي يحتوى على كمية لين كافية لد الجسم باحتياجاته
من الكالسيوم ستوفر في ذات الوقت احتياجات الجسم من الريبوفلافين •

٥ — يحصل الفرد بصفة عامة ، على احتياجاته اليومية من البروتين
اذا تناول قطعة من اللحم أو بديل لها — بيضة أو قطعة جبن — والكمية
المناسبة من اللبن • وذلك بالإضافة للأطعمة الأخرى التي يتناولها الفرد في
وجباته الثلاثة •

الشباب في فترة المراهقة والمرأة في فترات الحمل يحتاجون الى كمية
من البروتين أكبر من الفرد العادى •

٦ — الغذاء الذي يمد الجسم باحتياجاته من البروتين والكالسيوم يمد الجسم — في نفس الوقت — باحتياجاته من الفسفور والنياسين •

٧ — الغذاء الذي يمد الجسم باحتياجاته من السعرات الحرارية والبروتين والكالسيوم وفيتامين أ و ج ، والذي تتنوع مصادره بحيث يتضمن الخبز الأسمر ، يمد الجسم — في نفس الوقت — باحتياجاته اليومية من الحديد والثيامين •

٨ — يعتمد الفرد على مصادر متنوعة للحصول على البروتين بعضها مصادر حيوانية وبعضها مصادر نباتية • ويمكنه الحصول على احتياجاته بتناول أطعمة غنية بالبروتين من مصادر مختلفة •

وبعد أن عرفنا العناصر الغذائية اللازمة لجسم الانسان وعرفنا مصادرها والدور الذي تؤديه في الجسم ، نناقش الآن كيفية تخطيط الوجبات بحيث تكون متكاملة في الناحية الغذائية •

تخطيط وجبات متكاملة غذائيا :

لتسهيل عملية تخطيط الوجبات لكي تكون متكاملة من الناحية الغذائية يقسم علماء التغذية الأطعمة الى مجموعات حسب ما يتوافر في كل طعام من العناصر الغذائية ، فتجمع الأطعمة الغنية بأحد العناصر في مجموعة والأطعمة الغنية بعنصر آخر في مجموعة أخرى وهكذا •••

وتنوعت نظم المجموعات الغذائية وتعددت وان كانت كلها تهدف الى مساعدة الفرد على تخطيط وجبات تتوافر فيها كل العناصر الغذائية اللازمة للجسم •

سنستعرض هنا بعض نظم المجموعات الغذائية الشائعة الاستعمال

وهي :

(١) نظام المجموعات الثلاث .

(٢) نظام المجموعات الخمسة .

(٣) نظام المجموعات السبعة .

أولا : نظام المجموعات الثلاث :

كما هو واضح من العنوان ، تقسم الأطعمة في هذا النظام الى ثلاث مجموعات :

المجموعة الأولى : تضم الأطعمة التي ترتفع فيها نسبة المواد

البروتينية . وبما أن البروتين هو العنصر الذي يعمل على بناء خلايا وأنسجة الجسم لذلك يطلق على هذا القسم « مجموعة البناء » . تضم مجموعة البناء : اللحوم – الأسماك – الطيور – الألبان ومنتجات الألبان (ما عدا الزبد) البقول – المكسرات – البيض .

المجموعة الثانية : تضم الأطعمة التي ترتفع منها نسبة المواد

الكربوهيدراتية والدهون ، وهي التي تعطى للجسم أكبر قدر من السرعات الحرارية . يسمى هذا القسم مجموعة أطعمة « النشاط والطاقة » . تضم هذه المجموعة : الخبز – الأرز – المعكرونة – السكريات – الحلويات بأنواعها – الزيوت والدهون .

المجموعة الثالثة : وتضم الأطعمة التي ترتفع فيها نسبة الفيتامينات

والأملاح المعدنية وهي العناصر التي تعمل على وقاية الجسم من بعض الأمراض ونقصها أيضا يسبب بعض الأمراض . لذلك سميت هذه المجموعة « أطعمة الوقاية » .

تضم هذه المجموعة : الخضروات بأنواعها والفواكه بأنواعها .

والغذاء المتكامل يضم أطعمة من كل مجموعة من المجموعات الثلاث

بكميات تتناسب مع احتياجات الفرد .

ثانيا : نظام المجموعات الخمسة :

المجموعة الاولى : « مجموعة اللحوم » وتضم كل أنواع اللحوم الحيوانية والأسماك والطيور كذلك تضم البيض والجبن بأنواعه وكل البقول والمكسرات ، كذلك مستحضرات فول الصويا • (مرتين يوميا) •

المجموعة الثانية : « مجموعة اللبن » وتضم الألبان بأنواعها سواء ألبان كاملة الدسم أو نصف دسم أو زبادى أو لبن مجفف أو معلب • كذلك تضم الجبن الأبيض والأيس كريم وكذلك الأطعمة المصنوعة أساسا من اللبن كالمهلبية والأرز باللبن والكستردة ... الخ • (يوميا حسب السن) •

المجموعة الثالثة : « مجموعة الخضروات والفاكهة » وتضم كل أنواع الخضر والفاكهة بما فيها البطاطس والبطاطة • (أربع أو خمس مرات يوميا) •

المجموعة الرابعة : « مجموعة الخبز والعجائن » وتضم الخبز بأنواعه والفطائر والكعك والبسكويت والأرز والمعكرونة بأنواعها • (٤ مرات يوميا)
المجموعة الخامسة : « مجموعة الدهون والحلوى » وتضم السكر والمربى والشراب والجيلي والكريمات المختلفة ، كذلك تضم الدهون والزيوت بأنواعها •

(كمية قليلة لازمة ، لكنها ضرورية لاعطاء طعم ونكهة للأطعمة) •

ثالثا : نظام المجموعات السبعة :

المجموعة الاولى : الخضر الخضراء والفواكه والخضر الصفراء
أطعمة غنية بفيتامين أ)

• (تؤكل مرة يوميا) •

المجموعة الثانية : الموالح والطماطم والخضر الورقية • (أطعمة غنية بفيتامين ج)

• (تؤكل مرة يوميا) •

المجموعة الثالثة : البطاطس وباقي أنواع الخضر والفاكهة (مزيد من الخضر والفاكهة في الغذاء اليومي (ثلاث مرات يوميا) أو بحيث يتناول الفرد أطعمة من مجموعة ١ ، ٢ ، ٣ بمعدل خمس مرات يوميا .

المجموعة الرابعة : اللبن والجبن والأيس كريم (أطعمة غنية بالكلسيوم والريبو فلافين والبروتين) وبها أيضا مجموعة أملاح معدنية هامة وتعطى سمرات حرارية . (يوميا حسب السن) .

المجموعة الخامسة : اللحوم — السمك — الدواجن — البقول — الجبن (أطعمة غنية بالبروتين)
(مرتين يوميا) .

المجموعة السادسة : الحبوب والخبز والعجائن بأنواعها . (أطعمة تعطى سمرات حرارية وبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية) كذلك تتميز هذه الأطعمة بأنها مشبعة . (مرتين يوميا) .

المجموعة السابعة : الدهون والزيوت . (أطعمة غنية بفيتامين أ وتعطى سمرات حرارية مرتفعة) .
(كمية قليلة في اليوم) .

اختيار وجبات تتمشى مع

القدرة الشرائية للأسرة

من المعروف أن العناصر الغذائية اللازمة للجسم تتواجد في أطعمة متباينة في الأسعار وفي الطعم وفي الاستعمال . وعلى كل أسرة أن تتخير غذاءها بحيث يتناسب مع مقدرتها الشرائية وامكانياتها الخاصة ، وليس معنى ذلك التضحية ببعض العناصر الغذائية بل يجب استعمال البدائل الغذائية التي تحتوى على نفس العناصر ولكن من مصادر أرخص سعرا .
وإذا تناولنا موضوع بديلات الأطعمة المختلفة ، أى الأصناف المتشابهة من حيث القيمة الغذائية ولكنها تختلف في الأسعار ، لأمكننا القول بأن كل

قسم من أقسام الغذاء يحتوي على أصناف مرتفعة الثمن وأخرى منخفضة السعر ، هذا الاختلاف يتيح لربة البيت أن تضع وجبات متكاملة في القيمة الغذائية . وتختلف في تكاليفها بحيث يمكنها موازنة الدخل مع المنصرف في باب الغذاء . ولتوضيح هذه البديلات في أقسام الطعام المختلفة اليك هذا الدليل المبسط .

الحبوب : وقد تعتبر كلها رخيصة الثمن نسبيا ومع ذلك فبعض الحبوب أرخص من البعض الآخر ، فالذرة والشعير أرخص من القمح . والحبوب المطحونة كاملة أى بالقشرة الخارجية أعلى في القيمة الغذائية من الحبوب المقشورة ، فهي غنية بالبروتين وبفيتامين ب والأملاح المعدنية لذلك يعتبر الخبز الأسمر أكثر فائدة غذائيا من الخبز الأبيض .

الحلوى : يعتبر السكر من أرخص المواد التي تمنح الجسم السرعات الحرارية ، ومع ذلك يجب ألا تعتمد عليه في مد الجسم بأكثر من ١٠٪ فقط من السرعات اللازمة يوميا . تختلف أسعار أنواع السكر تبعاً لنقاوتها وتكاليف تجهيزها واعدادها . العسل الأسود يعتبر مادة سكرية رخيصة ، بينما المربات والمرملاد والجيلي تكون مرتفعة الثمن وتتغلب على ذلك بتصنيعها منزليا حتى تكون أرخص من المشتراة من السوق .

المواد الدهنية : وهذه تختلف في أسعارها اختلافا كبيرا ، فالزبد والسمن البلدي مرتفعة الثمن بينما الزبد الصناعي والسمن الصناعي أرخص ثمنا .

أطعمة غنية بالبروتين : تعتبر الحبوب الكاملة والبقول أرخص مصادر للبروتين ولكن يجب ألا تكون هي المصدر الوحيد للبروتين في الوجبة ، لأن البروتين النباتي يعتبر بروتينا غير كامل ويجب تكمله هذا النقص بإيجاد بروتين حيواني ، ومن أرخص مصادر الجبن بأنواعه وفيها مجال واسع للاختيار من حيث الأسعار . وكلها متقاربة في القيمة البروتينية .

الألبان والبيض والأسماك مصادر متوسطة السعر للبروتين . أما عن اللحوم وهي مصدر أساسي للبروتين ففيها الأنواع المختلفة والمقاطع المتعددة التي تتيح اختيار المناسب منها في حدود الميزانية المفروضة . الطيور تعتبر من مصادر البروتين المرتفعة الثمن . المكسرات بأنواعها المختلفة تعتبر مصدرا غنيا للبروتين .

الفاكهة : لا شك أن الفواكه في مواسمها المختلفة وبأنواعها المتعددة تعطى فرصة لاختيار ما يناسب منها الميزانية الموضوعه . والفواكه الطازجة تكون أرخص من المعلبة وذلك أثناء موسمها ، الفواكه المجففة كالبلح والتين والقراصيا وخلافها تعد مجالا واسعا للاختيار ، الموالح والطماطم تعتبر مصدرا لفيتامين ج ويمكن تخزينها في حدود السعر المطلوب .

الخضراوات : وتعتبر كلها معتدلة الثمن خلال موسمها وقد يرتفع السعر قليلا عند بداية الموسم ، ويراعى حساب كمية الأجزاء غير المستعملة من الخضراوات عند شرائها لأن ذلك يرفع من سعر الخضر . وهكذا يمكن تكوين وجبات متعددة في نطاق امكانيات مالية مختلفة مع الاحتفاظ بكل العناصر الغذائية اللازمة .

اختيار وجبات مشبعة ولذيذة وجميلة المنظر :

كيف تكون الوجبة جميلة المنظر ؟

تلعب العين دورا هاما في تقبل الطعام المقدم للفرد ، فمنظر الصنف اما أن يفتح الشهية فيقدم الشخص على الأكل بنفس راضية ، واما أن يحدث العكس لهذا تختار الأصناف التي تعطى منظرا جذابا عند التقديم سواء بالألوان أن بالشكل العام .

وتنوع ألوان الأطعمة المختارة في الوجبة من الاعتبارات الهامة مع عدم المبالغة . حاولى استغلال ما لديك من مفارش أو أطباق مختلفة الألوان في تكوين مائدة ملونة جميلة المنظر .

كيف تكون الوجبة لذيذة ؟

الطعم : توجد باللسان مناطق احساس للتذوق ، وهذه تفرق بين الطو والمر والملحي والحمضي وهكذا . والوجبة المتكاملة ترضى كل هذه الجوانب ألا تشعر مثلا بالرغبة في تناول فنجان قهوة أو شاي بعد الأكل ؟ ألا تفتقد أحيانا وجود بعض المخللات على المائدة ؟ ولا شك أن طعم الأصناف المقدمة له أثر كبير في فتح شهية الانسان ، ويختلف الأفراد فيما يستسيغونه من الأطعمة وما يحكمون عليه باللذة . فكم منا يحب المايونيز مثلا ؟

وتتأثر مراكز التذوق في اللسان بدرجة حرارة الأطعمة . لذلك يجب مراعاة تقديم كل صنف في درجة الحرارة المفروضة ، فالحساء البارد غير مستحب ، والجيلي غير المثلج لا يفتح الشهية .

اللمس : أما حاسة اللمس فتتأثر بقوام الأطعمة المقدمة ان كانت رخوة أم صلبة . لهذا يجب التنويع في الأصناف المعدة فلا تكون كلها سائلة أو كلها صلبة . وتتأثر حاسة اللمس كذلك بدرجة حرارة الطعام ، لذلك نكرر وجوب تقديم كل صنف في درجة حرارة ملائمة ، أي الساخن ساخنا والبارد باردا .

الشم : أما حاسة الشم فلا ننسى ما لأهميتها في حسن تقبل الطعام ، فاذا شعرت برائحة (ئسياط) مثلا في الصنف المقدم لك فانك لا تقدم على تناوله ، ان كانت رائحة الطعام جيدة فانها تفتح الشهية وتريد من قيمة الوجبة .

واذا جمعنا احساسات اللمس والشم والتذوق تنتج الصفة التي كثيرا ما نطلقها على صنف من الأصناف وهي « النكهة » .

كيف تكون الأكلة مشبعة ؟

قد يكون الشبع هنا فسيولوجيا أو سيكولوجيا لذلك نراعى :

١ — أن تكفى الأكلة شهية الفرد حتى يحين موعد الوجبة التالية ، ويلاحظ أن المواد البروتينية تؤدي هذا الغرض أكثر من المواد الكربوهيدراتية حيث أن الأخيرة سريعة الهضم فيشعر الفرد بجوع سريع .

٢ — ألا تسبب الوجبة تعباً أو خمولا أو عسر هضم بعد تناولها ، يحدث ذلك في الوجبات الدسمة والمتعددة الأصناف كما تعودنا في الولايم ، أو قد يكون السبب فرديا ، فمثلا نجد أشخاصا يتعبون من الفول أو من الخيار أو غيرها .

٣ — يجب أن تتناسب الوجبة مع طبيعة عمل الشخص المقدمة له ، وطبيعة الوجبة نفسها ، فما يقدم لشخص مفكر غير ما يقدم لشخص يعتمد في عمله على الحركة العضلية ، وما يقدم في وجبة غذاء قد لا يصلح في الافطار وهكذا .

٤ — يجب أن تناسب الوجبة سن وجنس الأفراد ، فالطفل تشبعه كمية أقل من الشخص البالغ . والمرأة تكتفى عادة بكمية طعام أقل من الرجل .

اختيار وجبات مراعى

ما تستلزمه الوجبة من وقت ومجهود

تعتبر هذه النقطة في شروط اختيار الوجبة أكثر الشروط اهتماما برية البيت نفسها ، فإذا نظرنا للشروط الأخرى نجدها تهتم بأفراد الأسرة والعمل على راحتهم وسعادتهم . أما هنا فعلى ربة البيت أن تتخير الوجبات التي يمكنها اعدادها (ان لم يكن لديها من يساعد) دون عناء كبير وفيما لديها من وقت .

ولذلك فعليها التريث في الاختيار حتى لا تنتفى أصنافا لوجبة ما ، وتكتشف عند تنفيذها أنها تستلزم وقتا طويلا أو تحتاج لمجهود كبير ، فمثلا أصناف تحتاج لخفق شديد أو أصناف تحتاج لتجميل نهائى . . هكذا .

وعلى ربة البيت التنوع فيما تختاره من أصناف ووجبات بحيث تتاح لها فرصة تجهيز وجبات سريعة ووجبات سهلة ، مما قد تضطر اليه ربة البيت العاملة في حياتها •

واليك بعض النماذج لوجبات طعام الافطار والغداء روعى فيها مستويات مختلفة لتناسب الظروف المتباينة في الأسر •

وجبات الافطار

وهي أول الوجبات اليومية ويجب أن يتناولها الجميع وذلك لأهميتها نظرا لما يقوم به الفرد من عمل متواصل في فترة الصباح فالجميع يعملون فترة الصباح سواء موظف أو عامل أو فلاح أو تلميذ ، سيدة كانت أو رجلا ولذلك يجب أن يتناول كل فرد هذه الوجبة بكميات تتناسب مع ما يقوم به من مجهود عضلي أو ذهني وكذلك تتناسب مع سنه وجنسه •

قوائم الفطور

- ١ — بيض مقلى — جبنة بيضاء — حلاوة — شاي ولبن •
- ٢ — فول مدمس بالزيت والليمون — طماطم وخيار — جبنة رومي زبدة — مربى شاي ولبن •
- ٣ — عدس بجبة مدمس — زيتون أسود — حلقات طماطم — زبدة وعسل نحل — شاي ولبن •
- ٤ — أوملت — جبنة بيضاء — حلاوة طحينية — شاي ولبن •
- ٥ — أرز باللبن — جبنة رومي — قهوة باللبن •
- ٦ — سجق زبدة وعسل نحل — شاي باللبن •
- ٧ — عصير برتقال — شعيرية باللبن — شاي باللبن •
- ٨ — عصير طماطم — بيض مسلوق — فطير بالجبن — شاي باللبن •

- ٩ — فول مدمس بالبيض — حلقات خيار — حلاوة طحينية — شاي
• ولبن
- ١٠ — بليلة باللبن — زيتون أسود — جبنة روكفور — شاي ولبن •
- ١١ — عصير برتقال — بيض بالبسطرمة — زبدة — مربى — شاي
• ولبن
- ١٢ — طعمية — طماطم وخيار — عسل نحل ومربى — شاي أو
قهوة ولبن •
- ١٣ — فطير بالجبن — بيض مفرى باللبن — زبدة ومربى — شاي
• ولبن
- ١٤ — عجة — جبنة بيضاء — زبدة ومربى — شاي ولبن •

وجبة الغداء

تعتبر وجبة الغداء من أهم الوجبات اذ أنها تعتبر الوجبة الرئيسية في بلادنا ولذلك تهتم ربة المنزل باعدادها ويجب أن تحتوى على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم وأن تكون شهية ولذيذة ومناسبة لجميع أفراد الأسرة من حيث السن والجنس والحالة المالية والصحية والعمل الذى يؤديه كل فرد واليك بعض الوجبات الصيفية والشتوية •

وجبات الغداء الصيفى

- ١ — كستلته مشوية مع خضر سوتيه — مكرونة بالعصاج — سلطة
خضر — جيلي •
- ٢ — دجاج محمر — تورلى — شعيرية مفلطة — سلطة خيار — فاكهة
- ٣ — بفتيك مع بطاطس محمر — محشو ورق عنب — سلطة زبادى
— فاكهة •
- (م ١٤ — التربية الاسرية)

- ٤— أرانب محمرة — ملوخية خضراء — صلصة طماطم — أرز مفلفل — مخلل — فاكهة •
- ٥ — كبدة محمرة — خضر سوتيه — مكرونة بالجبن الرومي — سلطة خيار — كستردة بالكرملة •
- ٦ — كفته محمرة مع بطاطس محمر — كوسه بالصلصة البيضاء — سلطة خضر — الماسيه ليمون •
- ٧ — صينية السمك بالخضر — سمك مقلى — أرز صيادية — سلطة طحينية — فاكهة •
- ٨ — لحمة محمرة — بامية بالخضر — أرز مفلفل — سلطة خضر — فاكهة •
- ٩ — رستو اللحم المفروم — دقية فاصوليا — أرز مفلفل — سلطة خضر — بودنج الخبز بالزبد •
- ١٠ — لحمة مشوية مع خضر سوتيه — محاشى منوعة — سلطة خضر — فاكهة •
- ١١ — حمام مشوى — محشو ورق عنب — دقية البامية — سلطة زبادى — فاكهة •
- ١٢ — سمك بالزيت والليمون فى الفرن — أرز صيادية — سلطة طحينية — الماسية قرأولة •
- ١٣ — كفته ترابا — مسقعة كوسة — أرز مفلفل — سلطة طحينية — فاكهة •
- ١٤ — سمك مشوى — باذنجان بالصلصة البيضاء — سلطة خضر — الماسية ليمون •

وجبات الغداء الشتوى

- حساء خضر — كباب حلة — بازلاء مكمورة — أرز مفلفل — سلطة خضر — فاكهة •

- ٢ - بفتيك مع بطاطس محمر - مسقعة قنبيط - أرز مفلفل - سلطة خضر - جيلي .
- ٣ - كباب حلة - صينية اسفاناخ بالبيض واللبن - أرز بشعرية - سلطة خضر - فاكهة بالموز .
- ٤ - رستو اللحم بالبيض - كوسة بالصلصة البيضاء - أرز مفلفل - سلطة خضر - فاكهة .
- ٥ - أرانب محمرة - ملوخية جافة - أرز بشعرية - سلطة خضر - صينية جلاش .
- ٦ - لحم مشوى - مسقعة باذنجان - مكرونة اسباجتى - سلطة خضر - فاكهة .
- ٧ - مخ محمر بالبيض والبقسماط - خضر سوتيه - محشو كرنب - مخل - فاكهة .
- ٨ - كفته محمرة - خرشوف بالعصاج - أرز مفلفل - سلطة خضر - كستردة بالكرملة .
- ٩ - كبيبة شامى - دقية فاصوليا خضراء - أرز مفلفل - سلطة زبادى - فاكهة .
- ١٠ - فرخة محمرة - قلقاس بالخضرة - أرز بشعرية - سلطة خضر - فاكهة .
- ١١ - بط محشو بالفريك - خبيزة - سلطة خضر - قالب بودنج الخبز بالزبد .
- ١٢ - صينية السمك بالبطاطس - سمك مقلى - سلطة طحينية - بسبوسة .
- ١٣ - رستو اللحم بالمنديل - مسقعة باذنجان - أرز مفلفل - سلطة خضر - فاكهة .

العشاء

تعتبر وجبة العشاء الوجبة الرئيسية في الأرياف حيث يعمل الفلاح طوال اليوم في حقله ويتناول وجبة جافة خفيفة أثناء العمل ثم يعود الى منزله عند الغروب ولذلك كانت وجبة العشاء بالنسبة له وجبة رئيسية وكذلك الحال مع العمال في المصانع والأشخاص الذين تضطروهم أعمالهم الى تناول وجبة غذاء خفيفة .

أما في باقى الحالات فان الأصناف التى تقدم فى العشاء تكون عادة أسهل هضما من الأصناف التى تقدم فى وجبة الغذاء الرئيسية كما أنها تكون سهلة الاعداد . وقد تقدم بقايا من طعام الغداء أو أصناف مختلفة وهذا يختلف من أسرة لأخرى على حسب الحالة الصحية والاقتصادية والاجتماعية .

قوائم عشاء شتوى

- ١ — كفته مشوية — خرشوف بالزبد — سلطة طحينة — فاكهة .
- ٢ — حساء عدس — مسقعة قرع — سلطة خضر — فاكهة .
- ٣ — كبدة محمرة — مكرونة أسباجتى — سلطة زبادى — فاكهة .
- ٤ — حساء بازلاء — بيتزا — سلطة خضر — فاكهة .
- ٥ — حساء بالتربية — لحمة محمرة — محاشى متنوعة — مخلى — فاكهة .
- ٦ — سمك مشوى — سلطة طحينة — كنافه .
- ٧ — بفتيك — صينية بطاطس بيوريه بالعصاج — سلطة خضر — فاكهة .
- ٨ — بولوبيف بالببيض — مكرونة بصلصة الطماطم — سلطة خضر — فاكهة .

- ٩ — مخ بالبيض والبقسماط — خضر سوتيه — سلطة خضر —
خشاف مشمش •
- ١٠ — سمك مقلى — أرز صيادية — سلطة طحينية — فاكهة •
- ١١ — اكارع — فتة اكارع بالزبادى والأرز — مخلل — كسترده
بالكرملة •
- ١٢ — كفته محمرة — أرز بالصلصة البيضاء — سلطة خضر — فاكهة
- ١٣ — حمام مشوى — سلطة روسية — فطير بالجبنه — فاكهة •
- ١٤ — حساء طماطم — كبدة وكلاوى مشوية — خرشوف بالصلصة
البيضاء — سلطة خضر — فاكهة •

قوائم عشاء صيفى

- ١ — كبدة مشوية مع بطاطس بيوريه — صلصة طماطم — سلطة
زبادى — فاكهة •
- ٢ — عجة بالعصاج — بطاطس محمر — سلطة خضر — قالب
الكورن فلور •
- ٣ — بفتيك مع خضر سوتيه — سلطة خضر — فاكهة •
- ٤ — مخ بالبيض والبقسماط — مكرونة أسباجتى — سلطة خيار
— فاكهة •
- ٥ — كفته محمرة — محشو ورق غنب — سلطة زبادى — فاكهة •
- ٦ — سمك مشوى — سلطة دلحينة — صينية جلاش •
- ٧ — جلاتين اللحم — دينية الأرز بالصلصة البيضاء — سلطة خضر
— فاكهة •
- ٨ — سجق مقلى — فطائر مشكلة بالعصاج وانجين والتبسدرمه
قالب الكسترده بالكرملة •

- ٩ — قالب اللحم المفروم — خضر سوتيه — سلطة خضر — الماسيه ليمون •
- ١٠ — كستليته مشوية — محاشى متنوعة — سلطة زبادى — فاكهة •
- ١١ — لسان محمر — مكرونة بالعصاج — سلطة خيار — فاكهة •
- ١٢ — كباب حلة — كوسة بالصلصة البيضاء — سلطة خضر — فاكهة
- ١٣ — كبدة محمرة — طماطم محشوة بالخضر بالصلصة الفرنسية — سلطة زبادى — قالب الكورن فلور بالشيكولاته •
- ١٤ — بيض اسكتلندى — مكرونة بصلصة الطماطم — سلطة خضر فاكهة •

وجبة افطار رمضان

ان وجبة الافطار فى رمضان تعتبر وجبة الغداء والعشاء ولما كان الفرد يمتنع عن تناول الطعام طوال اليوم لذا كان لزاما على ربة المنزل أن تقوم باعداد وجبة شهية محتوية على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم بقدر الامكان حتى يعوض الفرد السرعات الحرارية التى فقدها الجسم نتيجة لقيامه بعمله طوال اليوم • كما يجب أن تبدأ الوجبة بحساء ساخن وخاصة فى فصل الشتاء أو أى مشروب آخر يعمل على تنبيه المعدة بعد طول فترة الصيام •

- ١ — حساء بالتربية — دجاج محمر — كئك — صلصة طماطم — أرز مفلفل — سلطة خضر — فاكهة •
- ٢ — حساء بلسان العصفور — لحم مشوى — بازلاء مكمورة — أرز مفلفل — سلطة خضر — صينية بقلادة •
- ٣ — خشاف بلح وتين — كفته محمرة — مسقعة كوسة — مكرونة بالصلصة البيضاء سلطة خضر — قطايف بالمكسرات •

- ٤ — حساء خضر — حمام محشو بالفريك — صينية الاسفاناخ
باللبن والبيض — سلطة خضر — بلح الشام •
- ٥ — خشاف قمر الدين — لحم موزة بالبطاطس والجزر — محاشى
منوعة — سلطة خضر — صينية بسبوسة •
- ٦ — حساء البازلاء — لحم رستو بالبيض — بامية مكمورة — أرز
بالعصفر — مخلل — أم على •
- ٧ — خشاف قمر الدين — كبيبة شامى — تورلى — أرز مفلفل —
سلطة خضراء — سلطة زبادى — فاكهة •
- ٨ — حساء عدس — كفتة بالترب — دقة فاصوليا — أرز بلسان
العصفور — سلطة طماطم وخيار — كنافة بالكستردة •
- ٩ — حساء خضر مقطعة — مخ بالبيض والبقسماط — صينية
البادنجان بالصلصة البيضاء — أرز مفلفل — سلطة خضر — خشاف
شمش •
- ١٠ — فتة أكارع بالزبادى مع الأرز — دقية قرع بالعصاج — سلطة
خضر — صينية القرع العسلى بالصلصة البيضاء •
- ١١ — حساء طماطم — كبده وكلاوى محمرة — بامية مكمورة — أرز
بالشعرية — سلطة خضر — فاكهة •
- ١٢ — خشاف قمر الدين — سمك مقلى — طاجن السمك بالفريك —
سلطة طحينة — كستردة بالكرملة •
- ١٣ — حساء خضر — رستو مفروم محشو بالبيض — محاشى منوعة
— قرع بالصلصة البيضاء — مخلل — قطايف •
- ١٤ — خشاف تين — كفته مشوية — مسقعة قنبيط — أرز مفلفل —
سلطة خضر — فاكهة •

وجبات السحور

تعتبر وجبة السحور بديلة لوجبة الافطار في الأيام العادية غير أنها يجب أن تكون مكونة من أصناف سهلة الاعداد وسهلة الهضم لأن وجبة الافطار عادة تكون دسمة كما أن الفرد ينام بعد تناول السحور .

قوائم السحور

- ١ - خشاف قمر الدين - فول مدمس بالبيض - لبن زبادى - فاكهة .
- ٢ - عجة فرنسية - لبن زبادى - زيتون أسود - فاكهة .
- ٣ - كبدة مشوية مع بطاطس محمر - لبن زبادى - بغاشة .
- ٤ - فول مدمس بالزبادى - جبنة وخيار وطماطم - أرز باللبن .
- ٥ - لحم بارد - لبن زبادى - زيتون أسود - فاكهة .
- ٦ - قرع بالصلصة البيضاء - مكرونة اسباجتى - لبن زبادى - فاكهة .
- ٧ - سجق مقلى - لبن زبادى - جبن رومى - قطايف .
- ٨ - فول مدمس بالزيت والليمون - لبن زبادى - كنانة .
- ٩ - كبدة محمرة - مكرونة بالعصاج - جبنة وخيار - فاكهة .
- ١٠ - عجة بالعصاج - لبن زبادى - زيتون أسود - خشاف قدر الدين .
- ١١ - فول مدمس بصلصة الطماطم - لبن زبادى - بقلولة .
- ١٢ - بفتيك وبطاطس محمر - لبن زبادى - جبنة وخيار وطماطم - فاكهة .
- ١٣ - كفته محمرة - مكرونة اسباجتى بالجبن الرومى - لبن زبادى - فاكهة .

- ١٤ — مخ محمر بالبيض والبقسماط — خضر سوتيه — لبن زبادى — فطير بالجبن — فاكهة •

وجبات بدون لحم

- ١ — حساء بازلاء — ضلعة مشكلة — كامخ بابا غنوج — بلح الشام •
٢ — قالب الاسفاناخ بالبيض — أرز بشعرية — سلطة خضر — فاكهة
٣ — حساء خضر — قالب المكرونة بالصلصة البيضاء — سلطة خضر — كستردة بالكرملة •
٤ — طماطم محشوة بالخضر المسلوقة بصلصة المايونيز — مكرونة أسباجتى — سلطة زبادى — فاكهة •
٥ — عجة — باذنجان مقلى بالثوم — سلطة خضر — الماسيه فراولة
٦ — خرشوف محشو بالخضر السوتيه — أرز بالصلصة البيضاء — سلطة بنجر — فاكهة •
٧ — سمك مقلى — أرز صيادية — سلطة طحينية — فاكهة •
٨ — حساء البطاطس — فاصوليا بيضاء بالصلصة — أرز مفلفل — سلطة خضر — فاكهة •
٩ — كشرى — صلصة طماطم — سلطة خضر — فاكهة •
١٠ — حساء خضر — قنبيط بالصلصة البيضاء — مكرونة بالجبن الرومى — سلطة خضر — فاكهة •
١١ — كفتة سمك — خضر سوتيه — سلطة خضر — بودنج الخضبز بالزبد •
١٢ — عدس مطبوخ — باذنجان مقلى — سلطة زبادى — فاكهة •
١٣ — طعمية بالبيض — سلطة طحينية — سلطة خضر — فاكهة •
١٤ — حساء القرع — ضلعة مشكلة — سلطة لبن زبادى — الماسيه اللبن بالشيكولاتة •

وجبات الشاي

وعادة يقدم الشاي حوالى الساعة الخامسة بعد الظهر وتختلف الأصناف المقدمة على حسب المناسبة فقد تحتوى هذه الوجبة على صنف أو اثنين اذا كان شاي بسيط أما اذا كانت حفلة شاي فتقدم عدة أصناف •

قوائم لحفلة شاي

- ١ — بتون ساليه — بتى فور — كيك فاكهة — تورتة الشيكولاتة — جيلي بالفاكهة •
- ٢ — فطائر مملحة — بسكويت النوشادر — جاتو مشكل — تورتة — فاكهة •
- ٣ — ساندوتشات متنوعة — جاتو الميل فى — كيك البريقال — تورتة — بتى فور — سلطة فاكهة •
- ٤ — بسكوت مملح — كيك الزبيب — بتى فور مشكل — جاتوهات مشكله — كاساتا — فاكهة •
- ٥ — فطائر مملحة — سويسرول — بسكوت جب — ز الهند — تورتة الأرجنتينا — قالب الكريمة بالفراولا •
- ٦ — ساندوتشس منوع — بسكوت القرفة — فطيرات الفاكهة — بقالوة — تورتة — سلطة فاكهة •
- ٧ — فطيرات بالجبن — اكليز بالشيكولاتة — سويسرول بالشيكولاتة — تورتة البرتقال — فاكهة •

أطباق لذيذة

منوعة

نقدم في هذا الفصل مجموعة أصناف سهلة ولذيذة وتصلح للمناسبات المختلفة ، منها المشروبات الساخنة والباردة ، أصناف حلوة ، وأصناف مملحة وأطباق منوعة من اللحوم والأسماك ..

كما نقدم مجموعة السلطات والمخللات ..

ويختتم الفصل ببعض الحلويات الشرقية والمربات والشراب .

وبالهناء والشفاء

اولا

مشروبات ومنتجات

مشروبات ساخنة ومثلجة

تنقسم المشروبات الى :-

أولا : مشروبات ساخنة

ثانيا : مشروبات مثلجة

المشروبات الساخنة

يفضل استعمالها في فصل الشتاء كما تستعمل أيضا في فصل الصيف.

الشاي

المقادير :-

كوب ماء
لبن أو حلقات ليمون

معلقة صغيرة شاي
سكر للتحلية

الطريقة :-

(١) يغلَى الماء •

(٢) يسخن أبريق الشاي الصينى بصب قليل من الماء الساخن به
ثم تفرغهُ •

(٣) يوضع الشاي الجاف في مصفاة الشاي الخاصة وتوضع في
الابريق الصينى ثم يصب فوقها الماء المغلى ويغطى الابريق
ويترك لمدة ٣ دقائق حتى يتلون الشاي باللون المطلوب ثم ترفع
المصفاة •

(٤) يفرغ الشاي في الفناجين حسب الطلب •

ملحوظة : تقل نسبة كمية الشاي المستعملة اذا زادت كمية الماء فمثلا يضاف ٢ ملعقة صغيرة شاي لكل ٣ كوب ماء مغلى . كما يجب ألا يحلى الشاي فى الابريق بل يترك للتخلية عند الصب فى الفناجين حسب الرغبة .
وهناك عوامل تعمل على تغيير طعم الشاي واعطائه الطعم المر غير المستحب وهى :

- ١ — زيادة كمية الشاي بالنسبة لمقدار الماء .
- ٢ — اغلاء الشاي فوق النار .
- ٣ — ترك تفل الشاي منقوعا به مدة طويلة .

الكركديه

المقادير :

ملعقة شاي كركديه كوب ماء
سكر للتخلية

الطريقة :

- ١ — يغسل الكركديه ثم يوضع فى اناء ويضاف اليه الماء البارد ويرفع على النار ويترك يغلى حتى يتغير لونه .
- ٢ — يصفى ويحلى بالسكر ويقدم ساخنا .

السحلب

المقادير :

١ ملعقة شاي سحلب ٢ فنجان لبن
سكر للتخلية قرفة ناعمة للتجميل

الطريقة :

- ١ — يفكك السحلب بقليل من اللبن البارد .
- ٢ — يرفع باقى اللبن على النار ويحلى بالسكر ويترك حتى يغلى .
- ٣ — يضاف اللبن والسحلب الى اللبن المغلى ويقلب الجميع جيدا على النار لمدة ٣ دقائق حتى يغلظ قوامه نوعا .
- ٤ — يصب السحلب فى الفناجين ويجمل السطح بقليل من القرفة الناعمة .

الشيكلاته

المقادير :

ملعقة حلو مسحوق شيكلاته كوب لبن
سكر للتحلية

الطريقة :

- ١ — يضاف قليل من اللبن الى مسحوق الشيكلاته ويقلب .
- ٢ — يرفع باقى اللبن على النار ويحلى بالسكر ويترك حتى يغلى .
- ٣ — يضاف اللبن والشيكلاته الى اللبن المغلى ويقلب جيدا ، يعاد على النار حتى يغلى ثم يصب فى الفناجين المعدة .

المفات او الحلبة المصحونة

المقادير :

ملعقة شاي سمن فنجان ماء
ملعقة شاي مفات أو حلبة سكر للتحلية
سمسم محمص .

الطريقة :

- ١ — يحمر المغات في السمن حتى يصفر لونه •
- ٢ — يرفع من على النار ويضاف اليه الماء مع التقليب جيدا •
- ٣ — يعاد على النار ويحلى بالسكر ويترك حتى يغلى •
- ٤ — يصب في الفناجين المعدة ويرش السطح بالسهم المحمص •

القرفة

المقادير :

ملعقة شاي مسحوق قرفة	كوب ماء
سكر للتحلية	سهم محمص

الطريقة :

- ١ — توضع القرفة والماء في اناء ويرفع على النار •
- ٢ — يترك حتى يغلى ويصبح لون الماء بنيا فاتحا •
- ٣ — تصب في الفناجين ويجهل السطح بالسهم المحمص •

اليانسون

المقادير :

ملعقة شاي يانسون	كوب ماء
سكر للتحلية	

الطريقة :

- ١ — يوضع اليانسون والماء على النار ويترك حتى يغلى ويغمر لونه ويصبح أصفر غامقا •
- ٢ — يصفى ويحلى بالسكر •

الكراوية

المقادير والطريقة كما في عمل اليانسون •

* * *

المشروبات الثلجية

يفضل استعمالها في فصل الصيف لأنها منعشة ولذيذة وتكاليها
أرخص من المشروبات الغازية •

الشيكولاتة الثلجية

المقادير :

كما في الشيكولاتة الساخنة •

الطريقة :

١ — تترك الشيكولاتة لتبرد تماما ثم توضع في الثلجة لحين
الاستعمال •

٢ — عند التقديم توضع في الكاسات أو الأكواب ثم يوضع على
السطح قليل من الكريمة المخفوفة •

الكركديه المثلج

المقادير :

٣ ملعقة كبيرة كركديه
سكر للتحلية
مقدار من الماء لتغطيته

الطريقة :

١ — يغسل الكركديه ثم ينقع في مقدار من الماء يكفي لتغطيته لمدة
٣ ساعات •

٢ — يصفى وتراد كمية الماء حتى يصير لونه ورديا ، يحلى بالسكر حسب الرغبة •

٣ — يوضع في الثلاجة حتى يبرد ويقدم في أكواب الليمونادة مع مكعبات الثلج •

٤ — يمكن أخذ مقدار بسيط منه حسب الحاجة ويترك الباقي مع اضافة قليل من الماء الى منقوع الكركديه واستعماله ثانية بالطريقة السابقة

التمر هندي

المقادير والطريقة كما في عمل الكركديه •

ملاحظة :

بعض الأشخاص يفضلون اضافة قليل من ماء نعق الكركديه الى ماء التمر هندي بعد تصفيته فيعمل على اعطاء شراب التمر هندي لونا جميلا وطعما لذيذا •

آيس كريم الفانيليا

المقادير :

- ٢ كوب لبن
- ٢ بيضة مخفوفة •
- ٢ ملعقة كبيرة نشا •
- ذرة ملح •
- ١ كوب سكر
- فانيليا •
- ١ كوب كريمه لبانى •

الطريقة :

- ١ — يخلط النشا والسكر والملح وقليل من اللبن ويقلب الجميع •
- ٢ — يرفع باقى اللبن على النار ويسخن ثم يصب على الخليط السابق مع التقليب بسرعة •

- ٣ — يعاد على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامه •
٤ — يرفع من على النار ويضاف اليه البيض المخفوق قليلا قليلا مع الخفق الجيد •
٥ — يترك ليبرد تماما ثم تضاف اليه الفانيليا والكرامة ويخفق جيدا بالمبرب •
٦ — يوضع في قوالب الثلج ويجمد في الفريزر •

أيس كريم الشيكولاتة

المقادير والطريقة :

كما في أيس كريم الفانيليا مع اضافة ٢ ملعقة كبيرة شيكولاتة بوردة •

أيس كريم القهوة

المقادير والطريقة :

كما في أيس كريم الفانيليا مع اضافة ٢ ملعقة كبيرة قهوة مركزة مضافة الى اللبن •

بارفيه الليمون

المقادير :

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ٥ بيضات منفصلة | ١ ملعقة كبيرة سكر بودرة |
| ١/٢ كوب سكر سنترفيش • | ١/٤ كوب ماء |
| كوب كريمه لبانى • | عصير ٣ ليمونة • |
| بشر ليمونة • | |

الطريقة

- ١— يرفع السكر والماء على النار حتى يغلى لمدة ٥ دقائق •

٢ — يخفق صفار البيض ويصب عليه مطول السكر وهو يغلى ويستمر في الخفق بمضرب سلك أو عجل مع وضعه على حمام مائي حتى يغلظ قليلا ثم يرفع •

٣ — يضاف بشر وعصير الليمون ويترك حتى يبرد تماما في الثلاجة

٤ — تخفق الكريمة حتى تغلظ وتحلى بالسكر البودرة وتضاف للخليط السابق •

٥ — يخفق زلال البيض جامد ويقلب بخفة مع الخليط السابق •

٦ — يصب الخليط في قالب كيك أو قوالب الثلج ويوضع في الفريزر حتى يجمد •

* * *

ثانيا

أصناف مملحة وحلوة

الكوسة بصلصة الطماطم

المقادير :

- كيلو كوسة صغيرة
- ١/٢ كيلو عصاج بالطماطم
- ١/٢ كيلو طماطم
- ملح — فلفل •
- سمن للتحمير •

الطريقة : —

- ١ — تقشر الكوسة ثم تحمر في السمن وهي صحيحة •
 - تتترك حتى تبرد ثم تشق من الجنب وتحشى بالعصاج وترص في صينية مدهونة بالسمن •
 - ٣ — يرش فوقها عصير الطماطم وقليل من السمن •
 - ٤ — تترج في فرن حار حتى يحمر الوجه •
- ملحوظة : يمكن اضافة صلصة الباشميل على سطح الكوسة بدلا من صلصة الطماطم وترج في الفرن حتى تنضج ويحمر الوجه •

صينية الاسفاناخ بالفطير

المقادير

- الفطير : ١/٢ كيلو دقيق
- ١ كيلو اسفاناخ
- ٤ ملعقة كبيرة سمن
- ذرة ملح
- ماء للعجن
- كوب لبن
- ١/٢ كيلو عصاج
- ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق ويضاف اليه الملح والسمن .
- ٢ — يفرك السمن بأطراف الأصابع حتى يختفى بالدقيق ثم يعجن الدقيق بالماء حتى تتكون عجينة لينة نوعا قابلة للفرد .
- ٣ — تفرد العجينة بالنشابة الى شكل مستديرة توضع في صينية مستديرة لها حافة مرتفعة نوعا مع ملاحظة الاحتفاظ بقطعة صغيرة من العجين لتجميل السطح .

٤ — يعمل الاسفاناخ البيوريه بالطريقة الآتية :

- (أ) يسلق الاسفاناخ ويصفى من ماء السلق ويفرى ناعما بالسكين .
- (ب) تعمل الصلصة بأن يوضع الدقيق في اناء عميق ويضاف اليه السمن ويرفع على النار مع التقليب حتى يصفر لونه ثم يضاف اليه اللبن مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه وتتكون صلصة سميكة وتتبل بالملح والفلفل .

- (ج) تضاف الصلصة الى الاسفاناخ وكذلك العصاج وتتبل جيدا بالملح والفلفل ثم يوضع فوق الفطير .

- ٥ — تبرم قطعة العجينة المتبقية وتوضع على سطح الاسفاناخ على شكل معينات .

- ٦ — تخبز في فرن حار حتى تنضج وتقدم ساخنة .

باننجان بصلصة الباشميل

المقادير	مقادير الصلصة :
كيلو باننجان .	١/٢ كيلو لبن .
سمن للتحمير .	١ ٢ ١ ملعقة كبيرة دقيق .
٤ ملاعق كبيرة عصاج بالظماطم .	١ ملعقة كبيرة سمن .
ملح — فلفل .	٢ بيضة

الطريقة :

- ١ — يقشر الباذنجان ويقطع حلقات ويرش بالملح ليتخلص من مائه
 - ٢ — يحمر في السمن خفيفا •
 - ٣ — تدهن صينية أو طبق فرن بالسمن ثم يوضع $\frac{1}{2}$ مقدار الباذنجان ويوضع فوقه طبقة من العصاج •
 - ٤ — يرص باقى الباذنجان فوق العصاج ثم تصب فوقه الصلصة •
 - ٥ — يوضع قليل من البقسماط على الوجه ثم توضع قطع صغيرة من السمن على السطح •
 - ٦ — تترج في فرن حار وتترك حتى النضج واحمرار السطح •
- ملحوظة : طريقة عمل صلصة الباشميل كما في المكرونة بالباشميل •

أرز بصلصة الباشميل

المقادير

- | | | |
|--|-------------------|---|
| ٢ كـ | بـ | أ |
| كوب أرز | قليل من البقسماط | • |
| $\frac{1}{2}$ كيلو لحم مفروم (لعمل العصاج) | ٢ ملعقة كبيرة سمن | • |
| مقدار من صلصة الباشميل كما | ملح فلفل | • |
| في المكرونة بالباشميل | | |

الطريقة :

- ١ — ينقى الارز ويغسل جيدا ثم يطهى كما في الارز المحمر •
- ٢ — يعمل العصاج باللحم المفروم كما سبق •
- ٣ — تعمل صلصة الباشميل كما في المكرونة بالباشميل •
- ٤ — يدهن طبق فرن أو صينية بالسمن جيدا ثم يوضع $\frac{1}{2}$ مقدار الارز وفوقه قليل من الصلصة ثم مقدار العصاج •

- ٥ — يوضع باقى مقدار الارز فوق العصاج ثم يصب فوقه مقدار الصلصة ويرش بالبقسماط ثم توضع قطع من السمن فى أماكن متفرقة .
- ٦ — يزوج فى فرن حار حتى يحمر لونه ويتم نضجه .
- ملحوظة : يمكن عمل هذا الصنف من الارز المتبقى فى اليوم التالى حتى يقدم كصنف جديد بدلا من تناول الارز كما هو .

المكرونه بصلصة الباشميل

المقادير المقادير : مقادير الصلصة :

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ١/٢ كيلو معكرونه ريشة . | ١ ٢/١ معلقة كبيرة سمن |
| ١ ٢/١ كيلو لحم مفروم . | ١ ٢/١ معلقة كبيرة دقيق . |
| بصلة متوسطة مفرية . | ١/٢ كيلو لبن . |
| ٣ معلقة سمن . | ٢ بيضة كبيرة . |
| قليل من البقسماط . | |
| ملح — فلفل . | |

الطريقة :

- ١ — تسلق المعكرونه ثم تصفى وتغسل بالماء البارد .
- ٢ — يعمل العصاج بتحميم البصل المفروم فى السمن واصافه اللحم مع التقليب فوق النار حتى النضج . ثم يضاف الملح والفلفل .
- ٣ — تعمل صلصة الباشميل كالاتى :

- (أ) يوضع السمن فى اناء ويرفع على النار ثم يضاف اليه الدقيق مع التقليب المستمر حتى يسفر لونه ثم يرفع من على النار .
- (ب) يضاف اللبن تدريجيا مع التقليب المستمر حتى ينتهى المقدار ثم يرفع على النار ثانية مع التقليب حتى يعلط قوامه ويغطى ظهر الملعقة .

- (ج) يرفع من على النار ويترك حتى تهدأ درجة حرارة الصلصة .
- (د) يكسر البيض ويخفق قليلا ويضاف اليه الملح والفلفل ثم يضاف الى الصلصة مع التقليب جيدا .
- ٤ - يدهن طبق فرن أو صينية بالسمن جيدا ثم يوضع نصف مقدار المعكرونة بعد خلطه بقليل من الصلصة ثم يوضع العصاج في الوسط ويوضع فوقه باقى مقدار المعكرونة .
- ٥ - تصب الصلصة فوق المعكرونة ويرش قليل من البقسماط وفوقه قليل من السمن على مسافات متفاوتة .
- ٦ - تخرج في فرن حار حتى يحمر الوجه ويتم النضج .

المعكرونة بالكريمة

المقادير

- ١/٤ كيلو معكرونة ريشة ٢ ملعقة كبيرة سمن
١ كوب لبن • ملح - فلفل
٣ بيضة كبيرة • قليل من البقسماط

الطريقة :

- ١ - تسلق المعكرونة وتصفى من ماء السلق وتغسل بالماء البارد .
- ٢ - يدهن طبق فرن جيدا بالسمن ثم توضع به المعكرونة .
- ٣ - يخفق البيض قليلا ثم يضاف اليه اللبن مع التقليب جيدا ثم يضاف اليه الملح والفلفل .
- ٤ - يصب خليط البيض واللبن فوق المعكرونة ويرش السطح بقليل من البقسماط ثم يوضع قليل من السمن في أماكن متفرقة على السطح .
- ٥ - تخبز في فرن حار حتى يحمر الوجه وتنضج .

صينية الجلاش بالعصاج والكريمة

المقادير

- ٢ بيضة كبيرة • ١/٢ كيلو جلاش
- ١/٤ كوب لبن • ١/٤ كيلو لحم مفروم
- ٤-٦ ملاعق كبيرة سمن • بصلة متوسطة مفرية
- ملح - فلفل •

الطريقة :

- ١ - تدهن صينية بالسمن جيدا ثم يرص بها ١/٢ كمية الجلاش مع ملاحظة وضع قليل من السمن بين الطبقات •
- ٢ - يعمل العصاج بتحمير البصل المفروم رفيعا مع اضافة اللحم المفروم وتقليبه على النار حتى النضج •
- ٣ - يوضع العصاج فوق الجلاش وتضاف ملعقة سمن ثم يوضع باقى مقدار الجلاش بالطريقة السابقة •
- ٤ - يكسر البيض فى سلطانية صغيرة ويضاف اليه قليل من الملح والفلفل ويخفق الجميع قليلا • ثم يضاف اليه مقدار اللبن ويقرب الجميع جيدا •
- ٥ - يقطع الجلاش الى مربعات صغيرة أو مثلثات حسب الرغبة ثم يضاف اليها مقدار اللبن أو البيض وتترك لمدة ١/٢ ساعة ثم توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى النضج •
- ٦ - تقطع وترص فى طبق وتجهل بقليل من المقدونس الصحيح •

شرانق الجبنة والانشوجة

المقادير

- مقدار عجينة الثـو •

الطريقة :

- ١ — تشكل العجينة بقمع قطره حوالى ١ سم على شكل أصابع صغيرة طولها حوالى ٣ سم فوق صاج مدهون .
- ٢ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم تترك لتبرد .
- ٣ — تشق من أحد الجوانب ثم تحشى بصلصة بيضاء ممزوجة بالانشوجة أو الجبن الابيض أو الجبن الرومى .

طبق الفطير بالجبن والبسطرمة

المقادير

- ١/٢ كيلو دقيق .
- ٣ ملعقة كبيرة سمن أو زبد .
- ملعقة كبيرة سمن .
- ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر .
- ١/٢ كوب لبن .
- ذرة ملح — فلفل — مستردة .
- ملح — فلفل .
- ٢ ملعقة كبيرة مبشور جبن رومى .
- ١/٨ كيلو بسطرمة .
- بيضة .

الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق ويضاف اليه الملح والفلفل والمستردة والخميرة .
- ٢ — يضاف الى الدقيق السمن أو الزبد ويفرك بأطراف الاصابع حتى يختفى فى الدقيق تماما .
- ٣ — تعجن بالماء البارد حتى تتكون عجينة لينة نوعا قابلة للفرد .
- ٤ — تفرد العجينة بالنشابة الى مستدير وتوضع فى صينية لها حافة صغيرة .
- ٥ — تعمل الصلصة البيضاء وذلك بوضع الدقيق فى اناء عميق من

النحاس ثم يضاف اليه السمن ويقلب فوق النار حتى يصفر لونه ثم يضاف اليه اللبن ويقلب جيدا فوق النار حتى يغلظ قوام الصلصة وتبتل بالملح والفلفل الابيض .

٦ — تضاف البسطرمة الى الصلصة ثم تصب في الصينية فوق الفطير .

٧ — يرش مبشور الجبن الرومى على السطح .

٨ — يدهن السطح بطبقة من البيض ثم تخبز في فرن حار حتى تنتضج وتتقدم ساخنة .

طبق الفطير بالجبن والسجق البقرى

المقادير — الطريقة :

كما في طبق الفطير بالجبن والبسطرمة غير أنه يستبدل السجق البقرى بدلا من البسطرمة .

فطيرات بالبسطرمة

المقادير والطريقة :

كما في فطيرات الفاكهة ويوضع في كل واحدة بدلا من المربى والفاكهة قليل من الصلصة البيضاء المضاف اليها البسطرمة أو الانشوجة أو الجبن الرومى .

مقادير الصلصة البيضاء .

- | | |
|--------------------|-------------------|
| • ملعقة كبيرة سمن | • ١/٢ كوب لبن |
| • ملعقة كبيرة دقيق | • ملح — فلفل أبيض |

الطريقة :

١ — يوضع الدقيق في اناء عميق ويضاف اليه السمن ويرفع على النار مع التقليب حتى يصفر لون الدقيق .

- ٢ — ترفع من فوق النار ثم يضاف اليها اللبن مع التقليب المستمر حتى ينتهى المقدار ثم تعاد الى النار ثانية مع الاستمرار فى التقليب حتى يغلى اللبن ويغلظ قوامه وتتبل جيدا .
- ٣ — يضاف الجبن الرومى أو البسطرمة أو الأنشوجة حسب الطلب .

فطيرات مملحة

المقادير

- ١/٢ ك دقيق .
٣٠٠ جم زبد .
١/٢ ملعقة شاي عصير ليمون . ذرة ملح .
ماء للعجن .

الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق والملح .
٢ — يفرك الزبد مع الدقيق حتى يختفى تماما .
٣ — يضاف عصير الليمون لماء العجن .
٤ — يعجن الدقيق بالماء حتى تتكون عجينة متماسكة قابلة للفرد .
٥ — تفرد على لوحة الفطير لسبك ١/٢ سم تقريبا .
٦ — تقطع حسب الرغبة اما مستديرات أو مربعات .
٧ — تحشى بالعصاج أو العجينة البيضاء المضاف اليها صفار بيضة .
٨ — تبل الاطراف بالماء أو البيض ثم تطوى ويضغط عليها من الجوانب حتى تلتصق .
٩ — يدهن الوجه بالبيض .
١٠ — ترص الفطيرات على صاج مدهون بالسمن .
١١ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة .

بيتر

المقادير

- ٢ كوب دقيق •
- ٢ ملعقة كبيرة زيت •
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح •
- علبة صلصة طماطم صغيرة •
- قطعة خميرة في حجم عين الجمل • ملح • فلفل • خل • مستردة • زعتر

الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق والملح ويضاف اليه الزيت ويفرك حتى يختفى الزيت •
 - ٢ — تذاب خميرة البيرة في قليل من الماء الدافئ •
 - ٣ — يضاف محلول الخميرة الى الدقيق والملح ويقلب الجميع •
 - ٤ — يضاف الماء الدافئ تدريجيا الى الدقيق مع العجن حتى تتكون عجينة لينة متماسكة •
 - ٥ — تلت العجينة على لوحة مرشوشة بالدقيق ثم تترك في مكان دافئ لتختمر أى يتضاعف حجمها •
 - ٦ — تفرد العجينة بالنشابة الى مستدير كبير سمك ١ سم •
 - ٧ — يدهن صاج أو صينية كبيرة بالزيت وتوضع عليه العجينة المفردة مع ملاحظة أن تكون الجوانب مرتفعة قليلا عن الوسط •
 - ٨ — يدهن الوجه بالزيت وتجهز احدى الحشوات الآتية •
- (أ) عصاج بالطماطم — زيتون أسود — جزر مسلوقة — طماطم جامد ملح — فلفل — زعتر •
- (ب) زيتون أسود — حلقات طماطم — جبن رومى مبشور •
- (ج) جبنة بيضاء — حلقات طماطم — حلقات فلفل أخضر — نعناع جاف مسحوق •

(د) أنشوجة أو سردين — حلقات طماطم — زيتون أسود — جبن رومي مبشور •

٩ — يغطى وجه العجينة بصلصة طماطم مضاف إليها ملح — فلفل — خل — مستردة — زعتر •

١٠ — تغطى باحدى الحشوات المختارة السابق ذكرها ويمكن استعمال أكثر من نوع واحد من الحشو فوق قرص واحد • فيغطى كل نصف منه بنوع أو كل ربع بنوع حسب الرغبة •

١١ — يرش السطح بقليل من الزيت وتخبز في فرن حار •

وحدات البيتزا الصفرة

نفس مقادير طريقة عمل البيتزا غير أنها تشكل على هيئة مستديرات صغيرة يتراوح قطرها بين ١٠ سم ، ٣٠ سم • يوضع الحشو المختار على وحدات البيتزا وتخبز — وتصلح هذه الوحدات في حفلات الشاي •

كرواسان سميحة

المقادير:

١/٢ كوب زبدة.	٢ كوب دقيق.
١ بيضة + بيضة لدهان الوجه	ملعقة شاي B.p
جبنة بيضة مع نعناع (للحشو)	١/٢ ملعقة شاي ملح

الطريقة :

- ١ — يفرك الزبد مع الدقيق والملح جيدا حتى يخفق الزبد •
- ٢ — يضاف البينج بودر ويعجن الخليط بالبيض •
- ٣ — إذا احتاج الامر يضاف قليل من الماء حتى تصبح العجينة يابسة قابلة للفرد •

- ٤ — تجزأ الى كور ثم تفرد كل كورة الى دائرة وتقسم الدوائر الى مثلثات .
- ٥ — يدهن وجه كل مثلث بالبيض ويوضع الحشو (حسب الرغبة) ويبرم من القاعدة للرأس المثلث .
- ٦ — يدهن الوجه بالبيض ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى النضج .

اصابع الفطير بالمعجوة

المقادير

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| ١ ك دقيق | ٢/٤ ك عجوة . |
| ١ ١/٢ كوب سمن . | ذرة ملح . |
| خميرة بيرة بحجم عين الجمل . | ملعقة سكر سنترفيش . |
| ماء دافئ، للمجن . | ١ بيضة . |

الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق والملح ويضاف اليه السن المقدوح ثم يبس كما في طريقة عمل كحك العيد .
- ٢ — تدعك الخميرة بقليل من السكر السنترفيش ثم يضاف اليه قليل من الماء الدافئ وتضاف الى الدقيق وتقلب جيدا .
- ٣ — يعجن الدقيق بالماء الدافئ حتى تتكون عجينة متوسطة اللينة
- ٤ — تترك العجينة حتى تخمر ويتضاعف حجمها .
- ٥ — يدهن صاج مستطيل بالسمن ثم تفرد به طبقة من العجينة لسلك ١/٢ .
- ٦ — توضع فوق الفطير طبقة من المعجوة بعد اعدادها وذلك بنزع النواة ثم فرمها بالمفرمة وتقليبها في السمن حتى تلين .

٧ — توضع طبقة من العجينة كما في الطبقة الاولى بسمك ١ سم فوق طبقة العجوة .

٨ — تعاد العملية في باقى كمية العجينة وذلك بوضعها في صاج كما سبق .

٩ — يدهن الوجه بالبيض ثم تقطع العجينة الى اصابع أو مربعات صغيرة حسب الطلب وتترك في مكان دافىء حتى تخمر ويتضاعف حجمها ثم تخبز في فرن حار حتى تنضج . هذه الكمية تكفى عدد ٢ صاج ٣٠ × ٣٠ سم .

طبق الفطير بالرطب

المقادير :

٣ بيضات	١ ١/٢ فنجان سمن
٢ ملعقة شاي بيكنج بودر .	١ ١/٢ فنجان سكر .
مربى مشمش .	٤ فنجان دقيق .

الطريقة :

١ — يخفق السمن قليلا ثم يضاف اليه السكر ويخفقان معا حتى يصير الخليط هش كالكريمة المخفوقة .

٢ — ينخل الدقيق والبيكنج بودر معا .

٣ — يضاف الدقيق والبيض بالتبادل الى خليط السمن والسكر ويمزج الجميع جيدا حتى تتكون عجينة متماسكة قابلة للفرد .

٤ — تدهن صينية مستديرة بالسمن مع ملاحظة أن تكون حافة الصينية قليلة الارتفاع نوعا .

٥ — تفرد العجينة في الصينية وكذلك على الجوانب حتى تغطى الصينية وجوانبها تماما مع ملاحظة الاحتفاظ بجزء بسيط من العجينة .

- ٦ — تفرد طبقة من المربي على الصينية •
٧ — تشكل باقى العجينة على هيئة أصابع وتوضع على سطح الصينية فى خطوط متوازية ومتقاطعة فتكون شكل معينات •
٨ — تخبز فى فرن متوسط الحرارة •

فطير الذرة

المقادير

٦ بيضات	١ كوب سمن.
٤ ملاعق شاي بيكنج بودر	٢ كوب سكر
ملعقة شاي فانيليا	٢ كوب دقيق ذرة.
حوالى ١/٢ كوب لبن	١ كوب دقيق قمح

الطريقة :

- ١ — يخفق السمن مع السكر حتى يصير الخليط مثل الكريمة المخفوفة •
٢ — يخفق البيض خفيفا على حده وتضاف اليه الفانيليا ثم يضاف خليط السمن والسكر •
٣ — ينخل الدقيق ويضاف للخليط السابق شيئا فشيئا مع استمرار التقليب • تضاف البيكنج بودر فى آخر ملعقة من الدقيق •
٤ — يخفف قوام العجينة بقليل من اللبن (حوالى ١/٢ كوب) حتى تصبح فى قوام عجينة الكيك •
٥ — تصب فى صينية مدهونة بالسمن ومرشوشة بالدقيق ثم تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها •

فطرات الفاكهة

المقادير والطريقة :

- ١ — كما في الفطيرات المملحة غير أن العجينة تفرد ثم تقطع الى مستديرات وتوضع في صاج فطيرات مدهون بالسمن •
- ٢ — تخرم كل واحدة بالشوكة ثم توضع بها ورقة مدهونة بالسمن وفوقها كمية من البقول (عدس أو أرز) حتى لا ترتفع وترج في فرن حتى منتصف مرحلة النضج فترفع البقول حتى يتم النضج •
- ٣ — ترفع من الصاج وتترك حتى تبرد ثم توضع في كل واحدة طبقة من المربى ، توضع فوقها الفاكهة الطازجة المحفوظة وتجميل بالكريمة المخفوقة •

استعمال فتات الخبز أو الكمك

كاسات الكستردة بالفاكهة

المقادير :

- ٢ كوب لبن •
- ١ ١/٢ ملعقة كبيرة بودرة كستردة •
- قليل من الفانيليا •
- بقايا كيك اسفنجي •
- سكر للتحلية •

الطريقة :

١ — تعمل الكستردة بالطريقة الآتية :

- (أ) تخلط بودرة الكستردة والسكر مع قليل من اللبن البارد •
- (ب) يغطى باقى اللبن ثم يضاف الى خليط اللبن البارد وبودرة الكستردة ويقرب جيدا •
- (ج) يرفع الجميع على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه ويتم نضج بودرة الكستردة •

(د) ترفع الكستردة فوق النار وتترك لتهدأ قليلاً مع التقليب

حتى لا تتكون قشرة على السطح .

٢ — توضع في الكأس طبقة من الكعك الاسفنجي وفوقها طبقة من الفاكهة الطازجة الموجودة في الموسم أو الفاكهة المحفوظة .

٣ — تصب الكستردة وهي دافئة فوق الفاكهة .

٤ — تكرر العملية بوضع طبقة أخرى من الكعك الاسفنجي والفاكهة على أن تكون الطبقة العليا من الكستردة .

٥ — يجمال السطح بالفاكهة ووردات الكريمة .

بودنج فتات الكعك

المقادير :

٥٠ جم فتات كعك

١/٢ ك لبن

فانيليا

٥ بيضات

٣ ملاعق كبيرة فواكه مسكرة

سكر التحلية

الطريقة :

١ — يدهن قالب بالسمن ويوضع به فتات الكعك الاسفنجي

والفاكهة المسكرة .

٢ — تصب الكستردة (طريقة عملها كما في بودنج فتات الخبز)

وتترك مدة ١/٢ ساعة تقريباً حتى يتشرب الكعك الكستردة .

٣ — يوضع القالب في صينية بها ماء ويوضع في فرن متوسط الحرارة

حتى ينضج ويعرف نضجه بوضع سكينه وخروجها نظيفة .

٤ — يترك ليبرد تم يقلب على طبق بللور ويقدم .

كرات الشيكولاتة

المقادير :

- بقايا كعك اسفنجى مربى للعجن •
- قطع صغيرة من الفواكه المسكرة • شيكولاته فرما سليل أو شيكولاته سمس •

الطريقة :

- ١ -- تفرك بقايا كعك الاسفنجى من خلال منخل سلك واسع •
- ٢ -- تخلط جميع المقادير وتعجن بالمربى حتى تتكون عجينة يابسة قابلة للتشكيل •
- ٣ -- تشكل هلى هيئة كرات قطرها ٥ سم تقريبا وتغطى بطبقة من الشيكولاتة الفرماسيل •
- ٤ -- يرش فوقها قليل من السكر البودرة •
- ٥ -- توضع فى أطباق بليسيه مناسبة الحجم ثم تجمل بالانجيليكا أو الفاكهة المسكرة •

بودنج فتات الخبز

المقادير :

- ٣ ملاعق كبيرة فواكه مسكرة •
- ١/٢ ك لبن •
- ٥٠ جم فتات خبز أفرنجى •
- فانيليا - سكر للتحلية •
- بيضات •

الطريقة :

- ١ -- يدهن قالب بالسمن ويوضع به فتات الخبز والفواكه المسكرة بعد خلطها معا •

٢ — تعمل الكستردة بالطريقة الآتية :

- (أ) يغلَى اللبن ثم يترك حتى يهدأ •
- (ب) يكسر البيض ويقلب بالشوكة خفيفا حتى لا تدخل كمية كبيرة من الهواء •
- (ج) يضاف البيض الى اللبن الدافىء ويقلب الجميع • ثم تضاف الفانيليا •
- (د) يصفى الخليط السابق من مصفاة سلك ويحل بالسكر •

٣ — تصب الكستردة فوت فتات الخبز وتترك مدة ١/٢ ساعة تقريبا حتى يتشرب الخبز الكستردة •

- ٤ — يوضع القالب فى صينية بها ماء ويزج فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريبا حتى ينضج ويعرف ذلك بخروج السكينة نظيفة •
- ٥ — يترك ليهدأ ثم يقلب على طبق بللور ويقدم •

بودنج فتات الخبز بالكرملة

المقادير :

كمقادير بودنج فتات الخبز بالاضافة الى :

٢ ملعقة كبيرة ماء

٣ ملاعق كبيرة سكر سنترفيش

الطريقة :

- ١ — تعمل الكرملة بوضع الماء والسكر على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يصير اللون بنى •
- ٢ — تضاف الكرملة الى اللبن •
- ٣ — يتمم كما من بودنج فتات الخبز •

بودنج التفاح الأخضر

صنف سريع وسهل يستعمل فيه التفاح الاخضر :

المقادير :

- ٣ كوب تفاح مقشر ومخروط
- $\frac{1}{2}$ كوب دقيق / ذرة ملح
- $\frac{1}{4}$ كوب عسل اسود
- ٢ ملعقة شاي بيكنج بودر
- $\frac{1}{4}$ كوب سمن
- $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي قرفة ناعمة
- $\frac{1}{2}$ كوب لبن
- بيضة

الطريقة :

- ١ — يدهن طبق فرن بالسمن — يوزغ عليه التفاح المجهز ويرش عليه العسل والقرفة ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى يلين التفاح
 - ٢ — يدعك السمن والسكر حتى يلين ثم تضاف البيضة بعد خفقتها يقلب الجميع جيدا
 - ٣ — ينخل الدقيق مع الملح والبيكنج بودر ويضاف للخليط السابق قليلا قليلا وذلك بالتبادل مع اللبن
 - ٤ — تصب هذه العجينة على التفاح ويعاد الى الفرن مرة ثانية ويترك ليتم نضجه لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة
 - ٥ — يترك ليبرد ويقلب بحيث يكون التفاح لأعلى
 - ٦ — يقدم كما هو أو يجمل بالكريم شانتي
- (هذا المقدار يكفى من ٦ — ٨ أشخاص)

الكيك الاسفنجي

المقادير :

- ٥ بيضات كبيرة
١ كوب سكر بودرة
ملعقة شاي مسطحة بيكيج بودر
فانيليا
١ ١/٢ كوب دقيق
في حالة اضافة الكاكاو تستبدل ملعقة كبيرة
دقيق بملعقة كاكاو .

الطريقة :

- ١ - يخفق البيض قليلا ثم يضاف اليه السكر ويستمر في الخفق حتى يغلظ قوام الخليط .
٢ - يضاف الدقيق المنخول مع البيكنج بودر تدريجيا مع التقليب بخفة .
٣ - يدهن قالب أو صاج بالسمن ويرش بالدقيق ثم يصب به الخليط السابق .
٤ - يزرع في فرن حار ويترك حتى النضج .

كيك الشيكولاتة

المقادير :

- ٢ كوب دقيق
٢ كوب سكر
١/٢ كوب سمن
٥ بيضة كبيرة
٢ ملعقة شاي
فانيليا
٢ ملعقة كبيرة كاكاو .
١/٤ كوب لبن

الطريقة :

- ١ — يدعك السمن قليلا ثم يضاف اليه السكر مع الاستمرار في الدعك حتى يصير الخليط هش •
- ٢ — ينخل الدقيق والخميرة ثم يضاف الى خليط السمن والسكر بالتدريج مع اضافة البيض حتى ينتهي مقدار الدقيق والبيض والكاكاو •
- ٣ — يضاف اللبن حتى تتكون عجينة لينة •
- ٤ — يوضع الخليط السابق في قالب أو صينية مدهونة بالسمن ومرشوشة بالدقيق •
- ٥ — يخبز في فرن متوسط الحرارة •

السويسرول

المقادير :

- ١ كوب دقيق •
- ٧ بيضات •
- ذرة ملح $\frac{1}{2}$ ملعقة شاى بيكنج بودر •
- ١ ملعقة شاى فانيليا •
- ١ كوب سكر بودرة •
- للمشو : ملعقتان كبيرتان مربى •
- ٢ ملعقة كبيرة ماء دافىء •

الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق والملح والبيكنج بودر •
- ٢ — يخفق البيض جيدا ثم يضاف اليه السكر مع الاستمرار في الخفق حتى يغلظ قوامه •
- ٣ — يضاف الماء والفانيليا ويخلط الجميع جيدا •

- ٤ — يضاف الدقيق ويقلب بخفة متناهية مع الخليط السابق حتى يمتزج تماما •
- ٥ — يدهن صاج مستطيل بالسمن ثم يبطن بالورق البنى ويدهن الورق بالسمن •
- ٦ — يصب الخليط في الصاج ويخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة ١٢ : ١٥ دقيقة حتى ينضج •
- ٧ — يقلب على ورقة مرشوشه بالسكر السنترفيش ويلف على شكل اسطوانه ويترك حتى يبرد تماما •
- ٨ — تفرد الاسطوانه ثانيه وتغطي بطبقه من الكريمة المخفوقه الحلاة بالسكر أو المربى أو بكريم باتسيير حسب الرغبة •
- ٩ — تلف بعد الحشو الى اسطوانة مرة ثانية ثم يرش سطحها بسكر بودرة • تترك في الثلاجة حتى تتماسك ويسهل تقطيعها
- ١٠ — تقطع الى حلقات سمك اسم تقريبا •

التورنة الاسفنجية

المقادير :

٦ بيضات	١ ¼ كوب دقيق / ذرة ملح
ملعقة شاي بيكنج بودر	١ ¼ كوب سكر بودرة
بشر ليمونة	ملعقة شاي عصير ليمون
	١/٣ كوب ماء بارد

الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق والملح والبيكنج بودر •
- ٢ — يفصل صفار البيض ويخفق حتى يغلظ قوامه ويفتح لونه •
- ٣ — يضاف السكر قليلا قليلا مع استمرار الخفق بشدة •

- ٤ — تضاف المقادير الجافة (الدقيق — البيكنج بودر) بالتبادل مع السوائل (الماء وعصير الليمون وبشر الليمون) مع التقليب بخفة •
- ٥ — يخفق بياض البيض على حدة مع اضافة نقطتين عصير ليمون أو $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي كريم طرطريك لتساعد على تجمده •
- ٦ — يضاف بياض البيض المخفوق الى العجينة السابقة مع التقليب بخفة •
- ٧ — تصب في القالب أو الصينية بعد دهنها جيدا بالسمن ورشها بالدقيق أو تبطن بالورق •
- ٨ — تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تتضج •

تورته الشيكولاتة

المقادير :

- $\frac{1}{2}$ كوب سكر سنترفيش $\frac{1}{2}$ كوب سمن
٣ كوب دقيق ١ ملعقة شاي بيكنج بودر
 $\frac{2}{4}$ كوب لبن قليل من الفانيليا
١ ملعقة كبيرة كاكاو ٤ بيضة
أو ٢ ملعقة كبيرة مسلحوق شيكولاتة

الطريقة :

- ١ — يدعك السمن جيدا •
- ٢ — يضرب البيض جيدا ويضاف الى السمن •
- ٣ — ينخل الدقيق مع البيكنج بودر ويضاف الى الخليط السابق
- ٤ — يذاب السكر في اللبن ويضاف الى خليط البيض والسمن ويقلب الجميع جيدا

- ٥ — تضاف الفانيليا ويقلب الجميع جيداً
- ٦ — تدهن صينية مستديرة بالسمن ثم يوضع بها الخليط السابق
- ٧ — تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضجها ثم تقلب على سلك وتترك حتى تبرد
- ٨ — تجمل حسب الرغبة

تورته الارجنتان بالبسكوت

المقادير :

- ٦ ملاعق كبيرة مسحوق كاكاو
٥ بيضات
٣٥ بسكوت بارى
١ ١/٢ كوب سكر
ملعقة شاي فانيليا

الطريقة :

- ١ — يخفق الزبد جيداً ثم يضاف إليها السكر مع الاستمرار في الخفق حتى تصير كالكريمة •
- ٢ — يخفق البيض مع الفانيليا جيداً ويضاف إليه مسحوق الكاكاو تدريجياً مع الاستمرار في الخفق حتى يختفى الكاكاو تماماً •
- ٣ — يضاف خليط البيض إلى الزبد والسكر ويمزج الجميع جيداً باستعمال المضرب •
- ٤ — يكسر البسكوت الى قطع صغيرة ويمزج بنصف مقدار الخليط السابق •
- ٥ — يوضع خليط البسكوت في قالب مستدير أو مستطيل حسب الرغبة بعد تبطينه بالشفاف المدهون بالسمن ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة •

- ٦ — يقلب على طبق باللورى وتغطى التورتة بباقى المقدار ويحمل الوجه بشرائح اللوز المحمص وقطع من الشيكولاتة •
ملحوظة : هذا المقدار يعطى تورتته قطرها ٢٥ سم وارتفاعها ٤ سم •

عجينة الشو

تصنع من هذه العجينة أنواع مختلفة من الأصناف — منها الحلو ومنها المالح •

المقادير :

- كوب دقيق ٤ بيضات •
كوب ماء نصف كوب سمن أو زبد
ذرة ملح

الطريقة :

- ١ — يوضع الماء والملح والزبد فى إناء ويرفع على النار حتى يسيح الزبد ويبدأ الماء فى الغليان •
٢ — يرفع الإناء من على النار ويضاف اليه الدقيق دفعة واحدة مع التقليب حتى يمتزج تماما •
٣ — يعاد الإناء على النار الهادئة مع التقليب حتى تتماسك العجينة وتصير كالكرة •
٤ — يرفع الإناء من على النار ويترك حتى تبرد العجينة ثم يضاف إليها البيض واحده واحده مع الإستمرار فى الخفق حتى تتكون عجينة لينة تكون علامة المنقار •
٥ — تشكل حسب الرغبة •

البروفيترول

المقادير :

مقدار من عجينة الشو مقدار صلصة الشيكولاتة
ربع كيلو كريمة مخفوقة محلاه

مقادير صلصة الشيكولاتة :

نصف كيلو لبن ملعقة كبيرة مسحوق شيكولاتة أو كاكاو
١ ملعقة كبيرة كورن فلور سكر للتحلية .

الطريقة :

- ١ — توضع العجينة في كيس من القماش به قمع منقوش ثم تشكل على هيئة وردات صغيرة على صاح مدهون .
- ٢ — تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم تترك لتبرد .
- ٣ — تشق من أحد جوانبها ويزال ما بداخلها من عجين زائد ثم تحشى بالكريمة المخفوفة المحلاه .
- ٤ — تعمل صلصة الشيكولاتة بالطريقة الآتية :

(أ) يخرج الكورن فلور ومسحوق الشيكولاتة ثم تفكك في قليل من اللبن البارد .

(ب) يغلى باقى اللبن ويحلى بالسكر ثم يضاف اليه الكورن فلور المخلوط باللبن ويقلب جيدا حتى يغلظ قوامه ويعطى ظهر الملعقة .

(ج) يترك يغلى لمدة ٣ دقائق .

(د) تترك الصلصة حتى تبرد مع ملاحظة تقلبيها من آن لآخر .

- ٥ — توضع وحدات البروفيتترول بعد حشوها في طبق بلورى عميق
وتصب فوقها صلصة الشيكولاتة •
- ٦ — يجمل سطح الطبق بوردرات من الكريمة •

الإكزير

المقادير :

مقدار من عجينة الشو مقدار من حلوى الشيكولاتة
ربع كيلو كريمة

الطريقة :

- ١ — توضع العجينة في كيس من القماش السادة قطر ٢ سم وتقطع
أصابع طولها من ٨ : ١٠ سم على صينية مدهونة بالسمن •
- ٢ — تخبز في فرن حار حتى تنتفخ ثم يهدأ الفرن حتى يتم نضجها
ثم تترك حتى تبرد تماما •
- ٣ — تشق كل واحدة من أحد جوانبها وينزع ما بداخلها من عجين
زائد ثم تحشى بالكريمة المخفوفة المحلاة بالسكر أو بالكريم
باتسيير •
- ٤ — يغطى السطح بحلوى الشيكولاتة •

وردات الشو

المقادير :

مقدار من عجينة الشو
ربع كيلو كريمة مخفوفة محلاه أو مقدار كريم باتسيير

الطريقة :

- ١ — توضع العجينة في كيس من القماش به قمع منقوش ثم تشكل
على هيئة وردات كبيرة فوق صاج مدهون بالسمن •

- ٢ — تخبز في فرن حار حتى تتضج ثم تترك لتبرد .
- ٣ — تشق من أحد جوانبها ويزال ما بداخلها من عجين زائد ثم تحشى بالكريمة المخفوة المحلاه .
- ٤ — يرش السطح بالسكر البودرة أو توضع فوقها طبقة خفيفة من الكرملة .

حلوى أمريكية لتجميل التورتة

المقادير :

- كوب سكر سنترفيش زلال ٢ بيضه
ربع كوب ماء ١ ملعقة شاي عصير ليمون
مسحوق شيكولاتة أو لون حسب الرغبة
بشر ليمونه وقد تستبدل بالفانيليا

الطريقة :

- ١ — يفصل زلال البيض عن الصفار ويوضع في سلطانية من الصيني .
 - ٢ — يضاف السكر والماء إلى زلال البيض .
 - ٣ — توضع السلطانية في إناء من النحاس أو الألومنيوم به ماء ويرفع الإناء على النار وبداخله السلطانية (حمام مائي) .
 - ٤ — يضاف عصير الليمون للخليط السابق ويضرب بمضرب بيض حتى يغلظ قوامه .
 - ٥ — يرفع الخليط من فوق الحمام المائي ويصب وهو ساخن على الكعكة ويترك حتى يبرد .
- أو يلون جزء من الخليط السابق بالشيكولاتة أو أى لون آخر حسب الرغبة وتجميل الكعكة بلونين أو يكتفى بلون واحد .

حلوى الشيكولاتة

المقادير :

فانيليا	ربع كيلو شيكولاته
ملعقة كبيرة زبد — كاكاو	ملعقة كبيرة ماء

الطريقة :

- ١ — تبشر الشيكولاته ويضاف إليها الماء والزبد والفانيليا
- ٢ — يوضع الجميع في كزرولة صغيرة •
- ٣ — توضع على حمام مائي ساخن حتى يصير الخليط سائلاً ويغطى ظهر الملعقة •
- ٤ — يصب الخليط فوق التورته وتجميل حسب الذوق •

حلوى الزبد (لتجميل التورته)

المقادير :

فانيليا أو كاكاو	كوب زبد
	كوب سكر بودرة
	زلالة بيضة كبيرة

الطريقة :

- ١ — يخفق الزبد ثم يضاف إليه السكر ويخفقاً معاً حتى يصير الخليط كالكريمة المخفوفة •
- ٢ — يفصل زلال البيض عن الصفار ثم يخفق جيداً حتى يتجمد •
- ٣ — يضاف إلى خليط الزبد والسكر ويقلب بخفة حتى يمزج الجميع جيداً •

- ٤ — تضاف الفانيليا أو الشيكولاتة الكاكو .
٥ — تفرد على الكعكة ويساوى السطح ثم تجمل بوردات من نفس
الطوى أو بالفاكهة المسكرة حسب الرغبة .

كعكة ماريان

المقادير :

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| ١ كوب لبن | ٣ ملعقة صغيرة بيكنج بودر |
| ٢ كوب سكر | ٥ - ٦ بيضات . |
| ٣ كوب دقيق | بشر ليمونة . |
| $\frac{2}{3}$ كوب سمن | |

الطريقة :

- ١ — يخفق السمن جيدا ثم يضاف اليه السكر مع الاستمرار في الخفق حتى يصير الخليط كالقشدة .
- ٢ — يضاف البيض مع الاستمرار في الخفق ثم يضاف إليه اللبن .
- ٣ — ينخل الدقيق والبيكنج بودر ثم يضاف الدقيق إلى الخليط السابق مع التقليب بخفة ثم يضاف بشر الليمون .
- ٤ — يوضع الخليط في قالب مستدير مدهون بالسمن ويخبز في فرن حار حتى النضج .
- ٥ — تقلب وتترك حتى تبرد .

للتجميل : حلوى الشيكولاتة : مقاديرها :

- | | |
|------------------------|-----------------|
| ٤ ملاعق كبيرة سكر ناعم | ١٢٥ جم |
| ٢ ملعقة كبيرة كاكو | قليل من الماء . |

الطريقة :

- ١ — يخفق الزبد جيداً •
- ٢ — يفكك السكر والكاكاو في قليل من الماء ثم يضاف إلى الزبد ويخفق الجميع جيداً •
- ٣ — يصب الخليط على التورتة وتترك حتى تبرد •

كيك الفاكهة

المقادير :

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| ١ كوب سمن | ١ ملعقة شاي بيكنج بودر |
| ٣ كوب دقيق | $\frac{2}{4}$ كوب لبن |
| $\frac{1}{2}$ كوب سكر | ٣ ملاعق كبيرة فاكهة مسكرة مفرية |
| ٣ بيضات | |

الطريقة :

- ١ — يدعك السمن قليلاً ثم يضاف إليه نصف مقدار السكر ويدعكان معاً حتى يصبح كالكرامة •
- ٢ — يضرب البيض ويضاف إليه باقى السكر ويضربان معاً حتى يغلظ قوامه •
- ٣ — يضاف البيض إلى خليط السمن والسكر ويمزجا معاً •
- ٤ — ينخل الدقيق والبيكنج بودر ويضاف إليه الخليط السابق وكذلك اللبن ويقلب الجميع جيداً •
- ٥ — تصاف الفاكهة المسكرة ويقلب الجميع حق يمتزج الخليط جيداً بالفاكهة •
- ٦ — يدهن قالب مستطيل للكيك بالسمن ويبطن بالورق ويصب به الخليط لمنتصفه •
- ٧ — يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج •

كيك البرتقال

المقادير :

كوب سمن	بشر ٢ برتقالة
كوب سكر	٢ ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر
كوب بيض	حوالي ١/٢ كوب دقيق
١/٢ كوب عصير برتقال •	

الطريقة :

- ١ — يخفق الزبد والسكر وبشر البرتقال جيداً حتى يصير الخليط هشاً •
- ٢ — ينخل الدقيق وتضاف اليه الخميرة •
- ٣ — يضاف البيض وعصير البرتقال والدقيق بالتبادل حتى تتكون عجينة لينية •
- ٤ — تدهن صينية بالسمن وترش بالدقيق ثم يصب بها المقدار السابق وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج •

البقي فور

المقادير :

١ ١/٢ كيلو سمن	٢ كيلو دقيق
٢/٤ كيلو سكر	٣ بيضة كبيرة
١/٤ ملعقة شاي بيكنج بودر	قليل من الفانيليا

الطريقة :

- ١ — يخفق السمن ثم يضاف اليه السكر ويخفقان معاً جيداً •

- ٢ — يضاف الدقيق ، بعد نخله مع البيكنج بودر ، إلى الخليط السابق بالتبادل مع البيض حتى ينتهى المقدار .
- ٣ — تضاف الفانيليا ويعجن الجميع لتصبح عجينة متوسطة اللبونة
- ٤ — يشكل بالقمع الخاص ويرص على صاج مدهون بالسمن ثم يخبز فى فرن متوسط الحرارة .
- ٥ — بعد تمام النضج وبعد أن يبرد يجمل بالشيكولاته الفرماسيل .
- ٦ — قد تقسم العجينة نصفين ويترك النصف كما هو ويضاف إلى النصف الآخر قليل من الكاكاو أو الشيكولاتة البودرة ثم يشكل كل نوع على حدة .
- ٧ — قد تجمل الوحدات مفردة أو تلتصق واحدة بيضاء مع أخرى بالشيكولاتة .

كعكة جوز الهند

الطريقة:

الشراب :	$\frac{1}{2}$ كوب سمن
$\frac{1}{2}$ كوب سكر .	١ كوب سكر
٣ كوب ماء .	$\frac{1}{2}$ كوب جوز هند
$\frac{1}{2}$ ليمونة .	باكو بيكنج بودر
	٥ بيضات — فانيليا
	$\frac{1}{2}$ كوب لبن .

الطريقة:

- ١ — يدعك السمن مع السكر جيدا ثم يضاف البيض ويخفق الجميع بمضرب عجل أو كهربائى جيدا .

- ٢ — تضاف الفانيليا والدقيق وجوز الهند والبيكنج بودر ويقلب الجميع بخفة •
- ٣ — ثم يضاف اللبن ويقلب بخفة •
- ٤ — تترج في فرن متوسط الحرارة حتى تنتضج •
- ٥ — تسقى بالشراب البارد وهي ساخنة •
- ٦ — تترك فترة ثم تقلب ليتخلل الشراب كل الكيكة •
- ٧ — يجمّل السطح بخليط من جوز الهند والمكسرات المفرومة •

كيكة عيد الأسرة

المقادير :

١/٤ كوب سكر بودرة •	٤ كوب دقيق
قطعة خميرة بيرة بحجم عين الجمل	١/٤ كوب ماء دافئ
٢ بيضة	٣/٤ كوب لبن دافئ
١/٢ ملعقة شاي ملح	١/٢ كوب سمن
	للحشو : باكو عجوة مفرى (١/٢ كيلو)
ملعقة شاي قرفة ناعمة	١/٤ كوب ماء

الطريقة :

- ١ — تذاب الخميرة في الماء الدافئ ثم يضاف إليهما اللبن الدافئ والسمن السائح والسكر البودرة والبيض •
- ٢ — يوضع الدقيق والملح في سلطانية كبيرة وتعمل بوسطه حفرة يوضع فيها الخليط السابق •
- ٣ — يعجن الخليط ويلت جيداً باليد حتى تصبح العجينة ناعمة

- ٤ — تترك في مكان دافئ لتخمر ويتضاعف حجمها (مدة $\frac{1}{4}$ ساعة) .
- ٥ — يرش لوح خشب بالدقيق وتلت عليه العجينة بخفة ثم تفرد إلى مستطيل سمكة اسم .
- ٦ — يعد الحشو وذلك بإضافة الماء إلى العجوة المفرية وترفع على النار مع التقليب حتى تتجانس ثم تضاف القرقة .
- ٧ — يوزع خليط الحشو على العجينة بحيث تغطي سطحها تماما
- ٨ — يلف المستطيل على هيئة أسطوانة مع ملاحظة أن يكون اللف من جانب الضلع الأطول .
- ٩ — تقطع الى حلقات سمك كل منها ٢ سم .
- ١٠ — تدهن صينية مستديرة قطرها ٣٠ سم بالسمن السائح .
ترص الحلقات السابقة متلاصقة حتى تملأ فراغ الصينية .
- ١١ — تغطي بفوطة وتترك في مكان دافئ لتخمر مرة أخرى .
- ١٢ — يدهن السطح بقليل من اللبن أو البيض ثم يرش بالسكر السنترفيش .
- ١٣ — تخبز في فرن حار نوعا حتى تنضج ويحمر وجهها .

صفرة شم النسيم

المقادير :

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| ٤ ملاعق كبيرة رومي مبشور | ٤ كوب دقيق . |
| ١ ملعقة شاي ملح | نصف كوب سمن |
| ٢ بيضنة | قطعة خميرة بيرة بحجم عين الجمل |
| ٦ بيضنة ملونه . | ماء دافئ للعجن . |

الطريقة :

- ١ — يمزج الدقيق والملح والجبن الرومي المبشور في اناء عميق ويعمل بوسطها حفرة •
- ٢ — تمزج خميرة البيرة مع قليل من الماء الدافئ ويضاف إليها السمن والبيض ويقلب الجميع جيدا •
- ٣ — يصب خليط الخميرة في الحفرة وسط الدقيق ويقلب حتى تتكون عجينة متماسكة يزداد مقدار الماء حسب احتياج العجينة تلف جيدا ثم تترك في الاناء حتى تخمر ويتضاعف حجمها •
- ٤ — تقسم العجينة إلى ثلاثة أقسام ، ثم يبرم كل قسم الى اسطوانة سمها حوالي ٣ سم وطولها حوالي ٧٥ سم •
- ٥ — تجدل الاسطوانات الثلاثة على شكل ضفيرة ثم تلف على شكل مستدير وتوضع على صاج مدهون بالسمن •
- ٦ — يدهن السطح بالبيض ويغرز البيض الملون في ثنايا الضفيرة وعلى مسافات متساوية مع ملاحظة تبادل ألوان البيض •
- ٧ — تترك حتى تخمر ثم تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر لونها •

الشريك

المقادير :

١/٨ كيلو زبيب	٢ ١/٢ كيلو دقيق
٥ بيضة	١/٢ كيلو سمن
خميرة بيرة بحجم البيضة	١/٢ سكر
ذرة ملح	١ كيلو لبن

الطريقة:

- ١ — ينخل الدقيق والملح وتعمل حفرة بوسط الدقيق •
- ٢ — تدعك خميرة البيرة بقليل من السكر ثم يضاف اليها قليل من اللبن الدافىء وتضاف الى الدقيق وتخلط به •
- ٣ — يسخن باقى اللبن ويضاف اليه السكر ويقلب جيدا حتى يذوب تماما •
- ٤ — يضاف اللبن الدافىء والسكر والبيض الى الدقيق والخميرة ويعجن الجميع جيدا •
- ٥ — يسيح السمن ويضاف الى الخليط السابق وهو دافىء ويعجن حتى يختفى كل السمن وتتكون عجينة متماسكة قابلة للتشكيل •
- ٦ — تترك فى مكان دافىء حتى يتضاعف حجمها •
- ٧ — تقطع العجينة الى قطع صغيرة وتبرم كل قطعة الى اسطوانة بطول ١٥ سم تقريبا تجمع كل أربعة أصابع (أسطوانات) مع بعض على أن تلتصق من الطرفين أو تعمل على شكل حدوة أو ضفيرة أو كعكة مستديرة •
- ٨ — يدهن السطح بالبيض ويرش بقليل من السكر السنترفيش ويمكن وضع بيضة ملونة فى وسط كل واحدة وذلك فى عيد شم النسيم •
- ٩ — يوضع على صاج مدهون بالسمن ويترك حتى يخمر ويتضاعف حجمه ثم يخبز فى فرن حار •

البريوشى

كمقادير وطريقة عمل الشريك • الا أنه يشكل كورا بحجم قبضة اليد • تترك لتخمر ويعمل بها شقان متقاطعان بالسكين • تتم كالشريك تماما •

بسكوت النوشادر

المقادير :

كوب سمن	$\frac{1}{2}$ كيلو سكر بودرة	$\frac{3}{4}$ كوب لبن
$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق	ملعقة كبيرة كربونات نوشادر	
١٠ بيضات	قليل من الفانيليا	

الطريقة :

- ١ — يدعك السمن قليلا ثم يضاف اليه مقدار السكر ويدعكان معا حتى يصبح الخليط أثبه بالكريمة المخفوقة .
- ٢ — يضرب البيض قليلا ثم يضاف اليه باقى مقدار السكر ويضربان معا حتى يغلظ قوامه نوعا وتضاف اليه الفانيليا .
- ٣ — يضاف البيض والسكر الى لخيظ السمن ويقلبان جيدا حتى يمتزج الجميع .
- ٤ — تضاف كربونات النوشادر بعد نخلها مع الدقيق .
- ٥ — يضاف الدقيق الى الخليط السابق ويقلب جيدا مع اضافة اللبن بالتبادل مع الدقيق حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل .
- ٦ — تشكل على حسب الرغبة اما بالقطاعات أو بالماكينه الخاصة (المفرمة) .
- ٧ — يرص البسكوت على صاج مدهون بالسمن ويدهن الوجه بالبيض أما اذا كانت الاشكال بالماكينه فلا يدهن الوجه بالبيض
- ٨ — يخبز فى فرن حار نوعا .

بسكوت جوز الهند

المقادير :

كوب دقيق	٢ ملعقة كبيرة مبشور جوز هند
----------	-----------------------------

١/٢ كوب سمن
١/٢ كوب سكر
١/٢ ملعقة شاي بيكنج بودر
بيضة للعجن
قليل من الفانيليا

الطريقة :

- ١ — يفرك السمن في الدقيق حتى يختفى ثم يضاف اليه السكر ويقلب جيدا .
- ٢ — تضاف البيكنج بودر ومبشور جوز الهند الى الدقيق .
- ٣ — يعجن بالبيض حتى تتكون عجينة قابلة للفرد .
- ٤ — تفرد على لوحة مرشوشة بالدقيق ثم تشكل حسب الرغبة اما مستديرات أو أصابع .
- ٥ — يدهن الوجه ببياض البيض ثم يرش بمشور جوز الهند .
- ٦ — يرص البسكوت على صاج مدهون بالسمن ويخبز في فرن متوسط الحرارة .

بسكوت الجزر

المقادير :

١/٢ كوب زيت
١/٢ كوب جزر مبشور
١/٢ كوب سكر
أوقية نشادر
١/٢ فنجان عصير برتقال
كيلو دقيق
قليل من بشر البرتقال

الطريقة :

- ١ — يدعك الزيت مع السكر ثم يضاف الجزر المبشور وبشر البرتقال .

٢ — يضاف النوشادر مذابا في عصير البرتقال ثم يكمل العجن
بإضافة الدقيق •

٣ — يشكل بأن يفرد ويقطع أشكال مختلفة أو باستخدام الماكينة
الخاصة بالبسكوت •

شكلمه جوز الهند

المقادير :

• علبة لبن مكثف ومحلى (٤٠٠ جرام تقريبا)

١/٤ ك جوز هند

الطريقة :

١ — يدهن الصاج بالسمن أو الزبد وترص الشكله على هيئة كرات
صغيرة مع ترك مسافة بين الواحدة والأخرى •

٢ — تخبز في فرن متوسط الحرارة الى أن يصفر لونها وتتماسك •

كيكة العسل الاسود

المقادير :

٢ كوب دقيق

١/٢ كوب سودانى مفروم

١/٢ كوب سمن

١ كوب عسل اسود

١/٢ كوب لبن

١ كوب عجوة مفرومة

٢ ملعقة شاي بيكنج بودر مسطحة ٢ بيضة

• ملعقة سكر سنترفيش

للوجه : ٢ ملعقة سودانى

ملعقة قرفة

الطريقة :

١ — يسيح السمن ويضاف الى الدقيق مع البيكنج بودر ويفرك
قليلا •

- ٢ — تضاف بقية المقادير (السودانى — العجوة — العسل) ثم يعجن بالبيض واللبن •
- ٣ — يرش الوجه بالسودانى والقرفة والسكر السنترفيش •

بتي فور سابليه

المقادير :

كيلو دقيق	٣٠٠ جم سكر بودرة
٧٠٠ جم زبد	٧ بيضات

الطريقة :

- ١ — يخفق الزبد ثم يضاف اليه السكر ويخفقان معا حتى يصبح الخليط كالكريمة المخفوقة •
- ٢ — يضاف البيض الى خليط الزبد ويخفق الجميع جيدا •
- ٣ — يضاف الدقيق ويقلب بخفة متناهية حتى يمتزج بالخليط السابق •
- ٤ — يشكل على صاج غير مدهون باستعمال القمع الخاص المزخرف أو على شكل مستديرات ويضغط عليها بالشوكة •

السابليه بالشيكلاتة

- نفس المقادير والطريقة غير أنه يستبدل ٣ ملاعق من الدقيق بمسحوق الشيكلاتة أو الكاكاو •

الفريسة

المقادير :

- ١ كيلو دقيق •
- ٢ كوب سكر •

- ٣ كوب سمن •
- ١ بيضة •
- لوز مقشور للتجميل •
- فانيليا •

الطريقة :

- ١ - يخفق السمن جيدا ثم يضاف اليه السكر مع الاستمرار في الخفق حتى يصير الخليط هش كالقشدة •
- ٢ - يضاف للخليط السابق البيض والفانيليا ثم يعجن بالدقيق حتى تصير العجينة قابلة للتشكيل •
- ٣ - تقطع حسب الرغبة ثم توضع بكل واحدة $\frac{1}{4}$ لوزة مقشورة •
- ٤ - ترص الغريبة في صاج وترج في فرن هادى حتى تنتضج •

كحك العيد

المقادير :

- ١ كيلو دقيق •
- $\frac{1}{4}$ كيلو سمن •
- $\frac{1}{4}$ أوقية خميرة بيعة •
- ذرة ملح •
- ملعقة شاي سكرسترفيش •
- ملعقة كبيرة رائحة كحك •
- ماء للعجن •

للحشو : (العجمية) •

- ملعقة كبيرة سمن •
- $\frac{1}{4}$ ك عسل نحل •
- ملعقة كبيرة دقيق •
- ملعقة كبيرة سمس •

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق ويضاف اليه الملح ورائحة الكحك •
 - ٢ - يقدح السمن ويضاف اليه الدقيق بعد عمل حفرة بالوسط •
- ٨ : الدرسه الاسرية

- ٣ — ييس الدقيق والسمن جيدا حتى يختفى السمن تماما في الدقيق
- ٤ — تدعك الخميرة بالسكر. ثم يضاف اليها قليل من الماء الدافئ، وتضاف الى الدقيق وتقلب جيدا .
- ٥ — يعجن الدقيق بالماء الدافئ حتى تتكون عجينة متوسطة السمك
- ٦ — يغطى الاناء ويترك لمدة ١/٢ ساعة حتى يخمر .
- ٧ — يقطع الكمك الى دوائر ويحشى بالعجمية ويزركش ويرص على صاج ويخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونه .
- ٨ — يترك حتى يبرد ثم يرش بالسكر البودرة .

طريقة عمل العجمية :

- ١ — يوضع السمن في اناء جاف ويرفع على النار حتى يسيح ثم يضاف اليه الدقيق والسمن ويقلب الجميع على نار هادئة حتى يصفر لون الدقيق ثم تضاف رائحة الكمك .
- ٢ — يرفع الاناء من على النار ثم يضاف عسل النحل تدريجيا مع التقليب جيدا حتى ينتهى المقدار .
- ٣ — يعاد الاناء على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامه نوعا ويغطى ظهر الملعقة .
- ٤ — يرفع من اعلى النار ويترك حتى يبرد ويستعمل في حشو الكمك .

ثالثا

أطباق أسماك ولحوم

طاجن السمك بالفريك

المقادير:

- ٢ كوب فريك
- ٤ — ٥ قطعة سمك
- ١/٢ كيلو طماطم
- بصلة كبيرة نوعا
- ملح — فلفل
- ٣ — ٤ ملاعق كبيرة زيت

الطريقة:

- ١ — ينقى الفريك ويغسل جيدا
- ٢ — يبشر البصل ويقلب في الزيت فوق نار هادئة حتى يصفر لونه ثم يضاف اليه الفريك ويقلب الجميع قليلا على النار
- ٣ — يضاف اليه عصير الطماطم والماء بمقدار ٤ كوب سائل ويترك يغلى قليلا ثم يتبل جيدا
- ٤ — يرفع من على النار ويوضع خليط الفريك في صينية أو طبق فرن أو طاجن من الفخار
- ٥ — يحمر السمك في الزيت حتى يصفر لونه ثم يوضع في الصينية في الفريك
- ٦ — تخرج الصينية في الفرن وتترك حتى يتشرب السائل وينضج الفريك ويحمر وجهه

طاجن السمك بالخضر

المقادير:

- ١/٢ ك سمك
- ١/٤ كيلو بطاطس
- عدد ٣ فلفل رومى
- عدد ١ بصلة

- ١/٢ كيلو طماطم
- ٣ ملاعق كبيرة زيت
- قطعة كرفس
- ملح — فلفل

الطريقة :

- ١ — يغسل السمك ويقطع قطع مناسبة ثم يتبل جيدا بالملح والفلفل وعصير الليمون ويحمر قليلا في الزيت .
- ٢ — تغسل الخضر وتقشر وتقطع البطاطس حلقات وكذلك الطماطم والفلفل والبصل وتحمر البطاطس قليلا في الزيت .
- ٣ — تدعك حلقات البصل بالملح والفلفل ثم تخلط بباقي الخضر .
- ٤ — يرص السمك المحمر في صينية أو طبق فرن أو طاجن من الفخار ويوضع حوله الخضر ثم يرش السطح بقليل من الزيت
- ٥ — يزوج الطاجن في فرن حار حتى ينضج السمك ويحمر السطح .

كفتة السمك

المقادير :

- ١/٢ كيلو بطاطس مسلوقة
- ١/٢ كيلو سمك ناضج وخالي من الشوك
- قليل من المستردة
- ملعقة ليمون
- بيضة
- ملح — فلفل
- ٢ ملعقة بقسماط
- ملعقة كبيرة مقدونس مفري
- للتغطية بيض وبقسماط

الطريقة :

- ١ — يسلق السمك أو يطهى في الفرن ثم يقشر ويزال منه الشوك ويهرس بالشوكة .

- ٢ — تسلق البطاطس وتقتشر ثم تهرس جيدا بالشوكة •
- ٣ — تخلط البطاطس مع السمك المهروس وتتبّل جيدا •
- ٤ — تضاف البيضة والبقسماط ويقلب الجميع جيدا •
- ٥ — تقطع على شكل مستديرات وتغطى كل واحدة بالبيض والبقسماط ثم تحمر في الزيت •
- ٦ — تنشل من الزيت وتوضع على ورق من الشفاف لامتصاص الزيت •
- ٧ — يرص في طبق ويجمل بحلقات الليمون والمقدونس •

سمك بانويه

المقادير :

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| ١ كيلو سمك فيليه • | ٢ بيضة • |
| بصلة متوسطة مبشورة • | ٣ ملاعق كبيرة بقسماط • |
| ملح — فلفل — بهار — عصير ليمون | |

الطريقة :

- ١ — ينظف السمك ويخلى من العظم والشوك ويقطع ترنشات أو يستعمل السمك الترنشات •
- ٢ — يغسل السمك جيدا ثم يتبل بالملح والفلفل والبهار وعصير البصل وعصير الليمون ويترك مدة ١/٢ ساعة •
- ٣ — يخفق البيض ويضاف اليه قليل من الملح والفلفل •
- ٤ — تغمس قطعة السمك في البيض ثم توضع في البقسماط الناعم وتغطى به جيدا •
- ٥ — تحمر في السمن ثم ترفع على ورقة من الشفاف لامتصاص السمن •

- ٦ — ترص في طبق وتجهل بالمقدونس وحلقات الليمون •

كفتة اللحم بالأرز

المقادير:

- ١/٢ كيلو لحم مفروم ناعم
- ٣ فص ثوم مدقوق ناعم
- ١ بصلة متوسطة مبشورة ناعم
- ملح — فلفل — بهار
- ٤ ملاعق كبيرة أرز مدقوق ناعم
- سمن للتحمير
- ملعقة كبيرة مقدونس مفري ناعم

الطريقة:

- ١ — يفرم اللحم ناعم جدا ثم تضاف اليه باقى المقادير ويتبل ثم يعجن جيدا •
- ٢ — يشكل على شكل أصابع أو كرات وتحمير فى السمن •
- ٣ — ترص فى طبق وتجهل بالمقدونس وقد يقدم معها صلصة طماطم

اللحم البارد

المقادير:

- مقطع لحم تزن كيلو أو أكثر (تليبانكو)
- جزرة كبيرة مقطعة
- ١/٢ فنجان كرفس مفروم
- بصلة متوسطة مقطعة
- ٢ ملعقة كبيرة سمن
- ٢ طماطم كبيرة
- ملح — فلفل — بهار

الطريقة:

- ١ — يغسل مقطع التليبانكو جيدا ثم يتبل بالملح والفلفل والبهار ويربط بالدوبار حتى يحتفظ بشكله عند النضج •

- ٢ — يحمر اللحم في السمن من جميع الجهات ثم يرفع من على النار .
- ٣ — تقطع الخضر الى مكعبات ثم تشوح في السمن حتى يصفر لونها .
- ٤ — يوضع اللحم المحمر فوق الخضر ويضاف اليها قليل من الماء وتترك على نار هادئة . ويلاحظ تغطية اللحم بقطعة من الورق الشفاف المدهون بالسمن ثم يغطى الاناء بغطاء محكم .
- ٥ — يترك على النار الهادئة مع ملاحظة اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر حتى ينضج اللحم .
- ٦ — يترك حتى يبرد ثم تفك الدوبارة ويقطع حلقات .
- ٧ — تصفى الخضر وتعمل صلصة متوسطة السمك وتوضع في قارب الصلصة .
- ٨ — ترص حلقات اللحم في طبق وحولها الخضر السوتيه وتقدم معه الصلصة في القارب الخاص .

أو

- ترص الحلقات في الطبق وحولها الخس وحلقات الطماطم .

قالب اللحم المفروم

المقادير :

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| ١/٢ كيلو لحم مشرى | ١/٢ كوب بقسماط ناعم |
| ٢ بيضة كبيرة | ملعقة كبيرة مقدونس مفرى |
| ١/٢ كوب لبن | ملح — فلفل — بهار |
| ١ ملعقة كبيرة سمن . | |

الطريقة:

- ١ — يفرم اللحم ناعما ويضاف اليها باقى المقادير وتعجن جيدا .
- ٢ — يضاف الملح والفلفل والبهار ويتبل اللحم جيدا .
- ٣ — يدهن قالب مستطيل بالسمن جيدا ثم توضع به اللحم ويساوى السطح جيدا ويدهن بالسمن .
- ٤ — يخبز فى فرن ساخن لمدة حوالى $\frac{1}{2}$ ساعة حتى ينضج اللحم ويحمر السطح .
- ٥ — يترك حتى يبرد ثم يقطع حلقات ويرص فى طبق ويجمل بحلقات الطماطم .

الكبيرة الشامى

المقادير:

- $\frac{2}{4}$ كيلو لحم بقرى أو بتلو $\frac{1}{2}$ كيلو برغل ٢ بصلة كبيرة ملح
— فلفل — بهار . ٤ ملاعق كبيرة سمن . $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي مسحوق قرفة
الحشو : $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفرى — ٢ ملعقة كبيرة سمن — بصلة متوسطة
مفرية — ملح — فلفل — بهار .

الطريقة:

- ١ — يفرم اللحم ثم يضاف اليه البصل ويفرمان معا .
- ٢ — ينظف البرغل جيدا من الحصى ثم يغسل جيدا وينقع لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة فى ماء دافىء .
- ٣ — يصفى البرغل جيدا من الماء ويضاف الى خليط اللحم ويتبل بالملح والفلفل والبهار والقرفة .
- ٤ — يفرم الخليط السابق عدة مرات حتى يصير الخليط ناعما (حوالى ٤ مرات) .

- ٥ — يعمل العصاج بتحمير البصل في السمن حتى يصفر لونه ثم تضاف اليه اللحم المفروم ويقلب فوق نار هادئة حتى ينضج اللحم ثم يتبل .
- ٦ — تدهن صينية مستديرة بالسمن جيدا ثم توضع بها طبقة من الكبيبة وتفرد جيدا السمك $1/2$ سم .
- ٧ — يوضع فوقها طبقة من العصاج .
- ٨ — يغطي العصاج بطبقة أخرى من الكبيبة ثم يساوى السطح جيدا .
- ٩ — يصب فوقها السمن السايح ثم تقطع الى معينات كالبسبوسة .
- ١٠ — تترج في فرن ساخن حتى يحمر لونها وتنضج وتقدم ساخنة .

رستو اللحم المفري بالمنديل

المقادير :

- $1/2$ كيلو لحم بقرى صغير أو بتلو — ملعقة سمن ملح — فلفل — قرفه
٢ بيضة $1/2$ منديل خروف
٢ ملعقة كبيرة بقممات

الطريقة :

- ١ — يفرم اللحم ناعما ثم يضاف اليه عصير البصل
- ٢ — تعجن بالبيض والبقممات والسمن وتخلط جيدا ثم تتبل بالتوابل المختلفة .
- ٣ — يعمل الخليط السابق على شكل اسطوانة ثم توضع في منديل الخروف وتلف .
- ٤ — توضع الأسطوانة في صاج وترج في فرن ساخن وتترك حتى تنضج .

- ٥ — يقدم ساخنا أو يقدم باردا وذلك بأن يغطى طبق من الصينى بطبقة من الخس المقطع رفيعا وفوقه الرستو وحوله حلقات من الطماطم •

كفتة التـرب

المقادير والطريقة :

- ١ — كما فى رستو اللحم المفرى بالمنديل غير أن التـرب يقطع الى قطع صغيرة كما فى ورق الكرنب المحشو •
- ٢ — تشكل اللحم على شكل أصابع ويلف كل أصبع فى قطعة من المنديل •
- ٣ — توضع على صاج ثم تخبز فى فرن ساخن وتقدم ساخنة •
- ٤ — قد تقدم باردة مع الخس المقطع رفيعا وحلقات من الطماطم •

رستو اللحم المفرى بالبيض

المقادير :

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| ١/٢ كيلو لحم بقرى صغير أو بتلو | ٢ ملعقة سمن |
| عصير بصله متوسطة | ٢ بيضة |
| ٤ بيض مسلوق جامد | ٢ ملعقة كبيرة بقسماط |
| ١ ملعقة دقيق | ملح — فلفل — بهار |

الطريقة :

- ١ — يفرم اللحم ناعما جدا ثم يضاف اليه عصير البصل •
- ٢ — يعجن اللحم بالبيض والبقسماط ثم يضاف اليه السمن ويتبل جيدا •
- ٣ — تفرد اللحم على شكل مستدير •

٤ — يقشر البيض المسلوق ويتبل بالدقيق المضاف اليه قليل من الملح والفلفل •

٥ — يرص البيض في وسط المستدير ثم يغطى باللحم وتشكل على هيئة اسطوانة مع تغطية البيض من الجوانب •

٦ — تدهن ورقة من الشفاف بالسمن جيدا ثم توضع بها اسطوانة اللحم وتلف جيدا •

٧ — يدهن صاج بالسمن ثم يوضع به الرستو ويزج في فرن ساخن ويغطى بالسمن من آن لآخر حتى لا تحترق الورقة •

٨ — تترك في الفرن حتى تنضج ثم يقدم ساخنا أو باردا على فرشة من الخس والطماطم ويقدم صحيحا أو يقطع حلقات •

كفتة اللحم بالبيض والبقسماط

المقادير :

• كمقادير رستو اللحم المفروم

الطريقة :

١ — تشكل اللحم على شكل أصابع أو دوائر ثم ترص في صينية مدهونة بالسمن •

٢ — يوضع فوقها قبل من السمن ثم تترج في فرن حار أو تشكل على حسب الرغبة وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمّر في السمن •

٣ — تقدم ساخنة بعد تجميلها بالمقدونس •

البيض الاسكتلندي

المقادير :

• كمقادير رستو اللحم المفروم بالبيض •

الطريقة :

- ١ — يقسم مقدار اللحم المفروم بعد خلطه بباقي المقادير الى ٤ أو ٥ أجزاء •
- ٢ — يفرد كل جزء على شكل دائرة ويوضع بوسطها بيضة مسلوقة متبلة في الدقيق • وتساوى من الجوانب حتى يتكون شكل بيضة ويشكل باقى مقدار اللحم بنفس الطريقة •
- ٣ — توضع كل بيضة في البيض والبقسماط وتغطى جيدا ثم تحمر في السمن الغزير •
- ٤ — ترفع على ورقة من الشفاف لامتناس السمن ثم يترك حتى يبرد •
- ٥ — تقطع كل بيضة الى نصفين بالعرض وتعمل على شكل سلة يعود من المقدونس ثم يرص في طبق وحوله الخس والطماطم •

فخدة اللحم المحشو

المقادير :

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ١ فخدة ضأن • | ١ بصلة متوسطة |
| ١/٤ كيلو لحم بقرى مفروم | ملعقة شاي مقدونس مفرى |
| ١ ملعقة كبيرة سمن • | ملح — فلفل — بهار |

الطريقة :

- ١ — تغسل الفخدة جيدا ثم تخلى من العظم وتتبلى جيدا بالملح والفلفل والبهار •
- ٢ — يبشر البصل ويضاف اليه السمن ويرفع على النار ويقلب حتى يصفر لونه •

٣ — يضاف اللحم المفروم الى البصل ويقلب على النار حتى ينضج اللحم ثم يتبل جيدا ويضاف اليه المقدونس المفري •

٤ — تحشى الفخدة بالحشو السابق ثم توضع فى صينية مدهونة بالسمن ويدهن سطحها بالسمن وتغطى بورق شفاف مدهون بالسمن وتترك فى الفرن حتى تنضج •

٥ — يمكن وضع وحدات من البطاطس الصغيرة حول الفخدة فى الصينية أثناء عملية النضج •

التقديم :

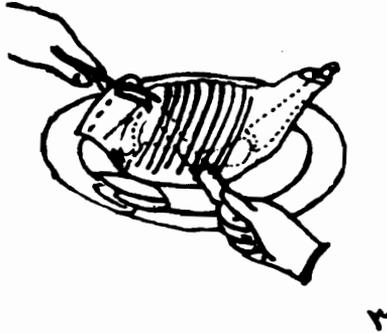
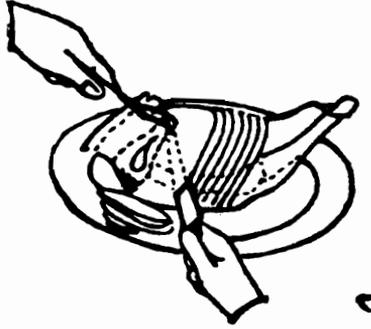
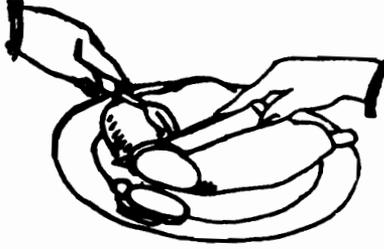
تقدم اما مع وحدات البطاطس السابق وضعها أثناء النضج •

أو

توضع طبقة من الارز بالخلطة فى الطبق وتوضع فوقها الفخدة •

تقطيع الفخدة عند التقديم :

تقطع الفخدة الى شرائح رقيقة كما هو واضح في الشكل التالي :



شكل (٣٤) خطوات تقطيع الفخدة الى شرائح

رستو الديك الرومى المحشو

المقادير :

- ديك رومى
- ٢ ملعقة كبيرة سمن
- بصلة كبيرة مفرومة ناعم
- ٢ ملعقة كبيرة مقدونس مفرى
- ١ فنجان كرفس مفروم ناعم
- ٢ بيضة
- ٢ فنجان خبز أفرنجى مقطع مكعبات • ملح — فلفل

الطريقة :

- ١ — ينظف الديك جيدا ويتبل بالملح والفلفل •
- ٢ — يسيح السمن ويضاف اليه البصل ويقلب حتى يصفر لونه ثم يضاف اليه الكرفس والمقدونس والتوابل ويقلب الجميع جيدا
- ٣ — يضاف الخبز الأفرنجى المقطع مكعبات الى الخليط السابق ويقلب الجميع على النار لمدة دقيقتين ثم يرفع من على النار •
- ٤ — يترك ليبرد ثم يضاف اليه البيض المخفوق ويقلب الجميع •
- ٥ — يحشى به الديك وتقلل جلدة الرقبة كما تربط الأرجل •
- ٦ — يدهن الديك بالسمن ثم يلف فى رقائق الألومنيوم Foil ويوضع فى صينية مناسبة لحجمه بحيث يكون الصدر لأسفل •
- ٧ — يوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريبا ثم يقلب بحيث يصبح الصدر لأعلى ويترك حتى النضج ثم يقطع بعد أن يبرد •

صلمة للتقديم مع الديك

- ١ — تسلق الرقبة والكبد والقونصة حتى النضج ثم تقطع رفيعا •
- ٢ — تحمر ملعقة دقيق فى ملعقة من السمن المتخلف من نضج الدك

حتى يصفر لونها ثم يضاف اليها قليل من الدهرير الناتج من
سلق الرقبة والكبد ويترك ليغلي حتى يغلظ القوام نوعا .

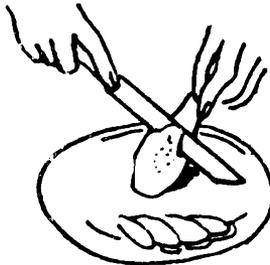
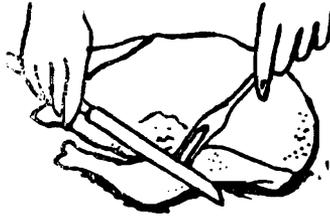
٣ - تقدم ساخنة مع الديك .

طريقة تقطيع الديك :

- ١ - تفصل الأجنحة من عند مفصل الكتف وكذلك الأرجل
(الدبوس) .
- ٢ - يقطع الصدر من الخارج للداخل في شرائح رقيقة .
- ٣ - يقطع الدبوس أيضا الى شرائح رقيقة .
- ٤ - ترص الشرائح على هرم من الأرز أو الشعيرية بشكل جميل .
- ٥ - يجمل ببعض أوراق المقدونس ووحداث الطماطم الصغيرة .

المصور التالية توضح خطوات تقطيع الديك :





شكل (٣٥) خطوات تقطيع الديك

خامسا

حلويات شرقية

سلطة نسواز

المقادير :

١/٤ كيلو فاصوليا خضراء	علبة تونة
١/٤ كيلو جزر أصفر	علبة أنشوجة
١/٤ بطاطس	عدد واحد خس
٢ بيضة مسلوقة	وحدات من الزيتون الاسود
للصلصة	
٣ ملعقة كبيرة زيت	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون
• ملح — فلفل	

الطريقة :

- ١ — تغسل الفاصوليا وتقطع ثم تسلق •
- ٢ — يغسل الجزر ويسلق ثم يقطع شرائح •
- ٣ — تغسل البطاطس وتسلق ثم تقطع مكعبات •
- ٤ — يغسل الخس ويجفف ثم ييطن به طبق سلطة عميق مع ملاحظة ترك ورق الخس صحيح ويكون مرتفع عن جدار الطبق •
- ٥ — تخلط الخضر مع الانشوجة والتونة جيدا ثم توضع في الطبق المعد بورق الخس •
- ٦ — يضاف الليمون الى الزيت ويتبل بالملح والفلفل ثم يرج جيدا حتى يبيض لونه ثم يصب فوق الخليط السابق •
- ٧ — يجمل السطح بحلقات البيض المسلوق وقطع الزيتون الاسود •

سلطة الزبادى

المقادير :

- ٢ كوب زبادى
- ملح — ملعقة شاي مقدونس مفرى
- ملعقة شاي نعناع جاف ناعم — ٤ فصوص ثوم ناعم

الطريقة :

- ١ — يصفى الزبادى من الشرش
- ٢ — يوضع فى طبق ويخفق جيدا ثم يضاف اليه الملح والثوم والنعناع ويقلب الجميع جيدا
- ٣ — يجهل بالمقدونس المفرى

سلطة الحمص

المقادير :

- ١/٨ كيلو حمص الشام
- ١/٤ كيلو طحينة
- ٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون
- ملح — شطه
- ملعقة زيت
- ملعقة شاي مقدونس مفرى

الطريقة :

- ١ — يغسل الحمص وينقع لمدة ١٢ ساعة ثم يسلق
- ٢ — يغسل بالماء للتخلص من القشرة الخارجية
- ٣ — يدق ناعم أو يوضع فى الخلاط لمدة ٣ دقائق
- ٤ — تخلط الطحينة بالماء وعصير الليمون وتخفق جيدا حتى تغطى ظهر الملعقة وتتبل
- ٥ — تضاف الى الحمص المدقوق ثم توضع فى طبق وتجهل بالمقدونس ويرش فوقها الزيت

سلطة الطحينة

المقادير :

عدد ٥ فصوص ثوم	١/٤ كيلو طحينة
ملعقة حلو مقدونس مفرى	٣ ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملح — قليل من الشطة — كمون	قليل من الماء •

الطريقة :

- ١ — يضاف قليل من الماء الى الطحينة وتخفق جيدا ثم يضاف عصير الليمون مع الاستمرار فى الخفق حتى نحصل على قوام يغطى ظهر الملعقة •
- ٢ — يفرى الثوم ناعما ثم يضاف الى خليط الطحينة وتتبل جيدا
- ٣ — تعرف فى طبق ثم تجمل بالمقدونس المفرى وقد يوضع على السطح قليل من الزيت اذا اريد •

سلطة بابا غنوج

المقادير :

١/٤ كيلو طحينة	١/٢ كيلو باذنجان رومى •
١ ملعقة متوسطة مقدونس مفرى	١ بصلة متوسطة •
٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون	ملح — فلفل أبيض
	ملعقة زيت

الطريقة :

- ١ — يغسل الباذنجان ويجفف ثم يشوى فى الفرن •
- ٢ — يوضع البصل فى الفرن ويشوى •

- ٣ — يضاف قليل من الماء الى الطحينية وتخفق ثم يضاف عصير الليمون مع الاستمرار فى الخفق وقد يضاف قليل من الماء حتى يصير ثوام الطحينية يغطى ظهر الملعقة .
- ٤ — بعد نضج الباذنجان والبصل يقشران ثم يدهكان جيدا حتى يصيرا خليطا ناعما وقد تستعمل مصفاة الخضر للتصفية .
- ٥ — يضاف الباذنجان والبصل لسلطة الطحينية ثم يقلب الجميع وتتبل جيدا بالملح والفلفل .
- ٦ — يضاف قليل من المقدونس المفرى .
- ٧ — تعرف فى طبق عميق وتجميل بالمقدونس المفرى وقليل من الزيت .

البصل المخلل

المقادير :

٢ كيلو بصل صغير الحجم ملح

الطريقة :

- ١ — تغسل وحدات البصل وقد تزال القشرة الخارجية .
- ٢ — يوضع فى برطمان من الفخار أو الزجاج .
- ٣ — يغطى بمحلول ملحي بنسبة ملعقة كبيرة ملح لكل كوب ماء ويترك فى الشمس لمدة لا تقل عن ١٥ يوما فى الصيف وعشرين يوما فى فصل الشتاء .
- ٤ — بقشر البصل، ويوسع فى الماء المضاف اليه كمية من الخل ويستعمل .

تخليل الزيتون الزيتون الاخضر المحشو

المقادير :

٥ ملاعق كبيرة كرفس	٢ كيلو زيتون أخضر تفاحى
٢ ملعقة كبيرة ثوم	١/٤ كيلو فلفل أخضر حريق
ملح — عصير ليمون	١/٤ كيلو جزر أصفر

الطريقة :

- ١ — نختار الوحدات الخضراء السليمة الكبيرة وتغسل جيدا .
- ٢ — تنزع النواة باحتراس ثم ينقع في ماء بارد لمدة ٣ أيام مع تغيير المياه عدة مرات خلال هذه الفترة .
- ٣ — يقطع الفلفل وكذلك الكرفس والثوم .
- ٤ — يغسل الجزر ويقشر ويقطع الى قطع صغيرة حوالى ١ سم تكفى لتغطية فوهة الزيتون .
- ٥ — تحشى وحدات الزيتون بقطعة كرفس ثم تغطى الفوهة بقطعة جزر .
- ٦ — توضع طبقة زيتون في البرطمان المعد وفوقه طبقة من خليط الثوم والكرفس والفلفل وهكذا بالتبادل حتى ينتهى المقدار مع ملاحظة أن تكون الطبقة الاخيرة من الكرفس والفلفل .
- ٧ — يغطى بالماء المملح وعصير الليمون والخل بنسبة ثلث المقدار ماء مملح والثلث عصير ليمون والثلث الباقي خل .
- ٨ — يوضع على السطح قليل من الزيت وبعطى جيدا ويترك لمدة حوالى سبعة أيام حتى يصبح صالحا للاكل .

الزيتون العزيزى

المقادير :

٢ كيلو زيتون أخضر عزيزى	عصير ليمون
١/٤ كيلو فلفل أخضر حريق	ملح

الطريقة :

- ١ — يغسل الزيتون ثم يوضع فى برطمان ويضاف اليه ماء وملح بنسبة ملعقة كبيرة ملح لكل ٣ كوب ماء ويترك فى البرطمان لمدة أسبوع .
- ٢ — يصفى من الماء والملح ويغسل جيدا ثم يوضع فى البرطمان ثانية مع ملاحظة وضع الفلفل بعد تقطيعه فى طبقات مع الزيتون حتى ينتهى المقدار مع ملاحظة أن تكون الطبقة الاخيرة من الفلفل .
- ٣ — يغطى الزيتون بمحلول ملحي وعصير ليمون مع ملاحظة أن يكون ١/٢ السائل عصير ليمون والنصف الآخر من محلول ملحي .
- ٤ — يوضع على السطح قليل من قشر الليمون ويغطى بطبقة من الزيت ويغطى .
- ٣ — يترك حتى يتم تخليله ويلاحظ أن هذا النوع يبقى لمدة طويلة .

الزيتون التفاحى

المقادير :

٢ كيلو زيتون أخضر تفاحى	٤ ملاعق كبيرة كرفس مفرى
١/٤ كيلو فلفل أخضر	٢ رأس ثوم
ملح - خل - عصير ليمون	جزر أصفر

الطريقة :

- ١ — تختار الوحدات الخضراء السليمة الكبيرة — وتغسل جيدا •
- ٢ — تدق كل واحدة مع ملاحظة عدم خروج النواة •
- ٣ — يصب فوق الزيتون ماء مغلى يكفي لتغطيته مع مراعاة عدم تغطية الاناء ويترك لمدة ١٢ ساعة لإزالة مرارة الزيتون •
- ٤ — يترك في ماء بارد لمدة ١٢ ساعة أيضا مع تغيير الماء البارد كل ٦ ساعات أى مرتين •
- ٥ — يقطع الكرفس والفلفل والجزر الاصفر قطع صغيرة •
- ٦ — يدق الثوم مع الملح ويخلط مع خليط الجزر والكرفس والفلفل
- ٧ — يرص في طبقات متبادلة الزيتون والخليط السابق في برطمانات زجاج حتى ينتهى المقدار •
- ٨ — يغطى بالماء المالح وعصير الليمون والخل بنسبة ثلث المقدار ماء مالح والثلث عصير ليمون والثلث الاخير خل •
- ٧ — يوضع على السطح قليل من الزيت ويغطى جيدا ويترك لمدة ٧ أيام ثم يستعمل ••

الخيار المخلل

المقادير :

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| • ٢ كيلو خيار صغير | • ٢ ملعقة كبيرة ثوم ناعم |
| • قليل من الفلفل الحريق | • كوب خل |
| • ملح | • قليل من الكرفس المفري |

الطريقة :

- ١ — يغسل الخيار ويوضع في برطمان ومعه الثوم المفري وكذلك الكرفس المفري •

- ٢ — يوضع قليل من الفلفل الحريق المقطع صغير •
- ٣ — يضاف الخل والماء والملح حتى يغطى سطح الخيار •
- ٤ — يترك لمدة ٣ أيام ثم يستعمل •

الليمون المخلل

المقادير :

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| • عدد ٥٠ ليمونة • | • ٣ ملاعق كبيرة عصفر • |
| • ٤ ملاعق كبيرة ملح • | • ملعقة كبيرة حبة البركة • |

الطريقة :

- ١ — تغلى كمية من الماء ثم يوضع بها الليمون بعد غسله ويترك بالماء حتى يشف لونه •
- ٢ — يصفى من ماء السلق ويغسل ثم ينقع فى ماء بارد لمدة يومين مع تغيير ماء النقع مرتين يوميا •
- ٣ — توضع طبقة من الليمون المسلوق فى برطمانات من الزجاج وفوقه طبقة من خليط العصفر والملح وحب البركة ثم تكرر العملية حتى ينتهى المقدار مع ملاحظة أن تكون الطبقة الأخيرة من خلطة العصفر مع الضغط فوق كل طبقة جيدا حتى يتسرب عصير الليمون ويغطى الليمون •
- ٤ — توضع طبقة من الزيت على السطح •
- ٥ — يترك لمدة ٣ أيام ثم يستعمل •

رابعاً

سلطات - مخلات

كيكة الزبادى

المقادير :

- | | |
|---------------|--------------------------|
| كوب زبادى | ٣ كوب دقيق • |
| كوب سكر بودرة | ٢ ملعقة شاي بيكنج بودر • |
| ٤ بيضات | فانيليا • |

مقادير الشراب :

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| ١ ١/٢ كوب سكر سنتر فيش | ٢ ١/٢ كوب ماء — ملعقة كبيرة سمن |
| ملعقة شاي عصير ليمون • | فانيليا • |

للتجميل :

- ١/٤ كيلو كريمة مخفوقة •

الطريقة :

- ١ — يخفق الزبادى مع السكر وتضاف اليه الفانيليا •
- ٢ — يخفق البيض جيدا ثم يضاف لخليط الزبادى السكر ويخفق الجميع معا •
- ٣ — ينخل الدقيق والبيكنج بودر ثم يضاف للخليط السابق •
- ٤ — يصب الخليط فى القالب المدهون بالسمن أو فى صينية مستديرة قطرها حوالى ٣٠ سم مدهونة •
- ٥ — يوزج فى فرن حار لمدة ١٠ دقائق ثم تهدأ حرارة الفرن قليلا ويترك حتى تنضج الكيكة ويحمر الوجه •
- ٦ — تسقى بالشراب البارد بعد خروجها من الفرن مباشرة ثم تجمل بوردادات الكريمة •

طريقة عمل الشراب ..

- ١ — يضاف الماء الى مقدار السكر ويرفع على النار مع التقليب حتى يذوب السكر .
- ٢ — يضاف عصير الليمون ويترك ليغلي لمدة ٣ دقائق ثم يضاف اليه ملعقة كبيرة من السمن .

الكفاة بالقشدة

المقادير :

- ١/٢ كيلو كفاة
- ٤ ملاعق كبيرة قشدة
- ٤ ملاعق كبيرة سمن
- ٣ ملاعق كبيرة جوز هند مبشور
- ٢ ملعقة كبيرة بندق مفروم
- ٣ ملاعق كبيرة سكر بودرة

مقادير الشراب :

- ١ كوب سكر سنترفيش
- ١/٢ كوب ماء
- ملعقة شاي عصير ليمون

الطريقة :

- ١ — تقطع الكفاة ثم ترش بقليل من السمن السايح ويقلب جيدا .
- ٢ — تدهن صينية متوسطة الحجم بالسمن جيدا ثم يوضع بها نصف مقدار الكفاة .
- ٣ — توضع طبقة من القشدة وفوقها مبشور جوز الهند والسكر الناعم والبندق اذا وجد .
- ٤ — يوضع باقى مقدار الكفاة ويضغط عليه جيدا ثم يرش السمن السايح على السطح .
- ٥ — تترج في فرن متوسط الحرارة ، وبعد النضج تستقى بالشراب البارد .

طريقة عمل الشراب :

- ١ — يضاف الماء الى السكر ويرفع على النار ويقلب حتى يدوب السكر .
- ٢ — يضاف عصير الليمون ويترك ليغلي حتى يعقد الشراب ثم يرفع من على النار .
- ٣ — يترك ليبرد ثم تسقى به الكنافة .

بلح الشام

المقادير :

- مقدار من عجينة الشـو
كوب سكر نصف كوب ماء
نصف ملعقة شاي عصير ليمون
فانيليا أو ماء ورد .

الطريقة :

- ١ — تعمل العجينة كما سبق ثم توضع في كيس قماش به قمع منقوش ذات فتحة كبيرة نوعا .
- ٢ — تقطع الى أصابع طولها حوالى ٨ سم وتحمر في الزيت الغزير على نار هادئة .
- ٣ — ترفع الأصابع من الزيت وتصفى ثم توضع في الشراب البارد المعد وتنشـل .
- ٤ — تجمل بمبشور جوز الهند أو بالشيكولاتة الفار مسيل .

البغاشة

المقادير :

- ١/٢ كيلو دقيق . ذرة ملح .
ماء للعجن . ٥ ملاعق سمن سايح دافئ .

للحشو : — جبن أبيض مهروس مع صفار بيضه •
— أو لحم عصاج — أو مكسرات مفرومة •

الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق والملح ثم يعجن بالماء حتى تتكون عجينة قابلة للفرد تترك لتهدأ فترة •
- ٢ — تفرد العجينة بالنشابة على شكل مستطيل سمكه ١ سم تقريبا •
- ٣ — يرش السمن السايح على السطح ثم يدعك سطح العجين براحة اليد حتى يبدأ السمن في التجمد •
- ٤ — تلف على شكل أسطوانة كما في عمل السويسرول •
- ٥ — تقطع الى أقسام يعرض ٥ سم ثم تترك لتهدأ فترة •
- ٦ — يفرد كل قسم على الرخامة مع ملاحظة دهن الرخامة بالزيت حتى يسهل عملية الفرد لسمك $\frac{1}{4}$ سم •
- ٧ — تحشو بالحشوات المختلفة حسب الرغبة ثم تطوى بأشكال متنوعة • فقد تلف على شكل أصابع أو تطبق الى مثلثات •
- ٨ — يدهن السطح بالبيض وتخبز في فرن حار •
- ٩ — تسقى البغاشة المحشوه مكسرات بالشراب البارد •
- ١٠ — يجمل كل صنف ويقدم حسب نوعه •

البسبوسة

المقادير :

- ٥ كوب دقيق سميط
٢ كوب سكر سنتر فيش — $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بيكنج بودر — ٢ ملعقة
سمن للشراب : $\frac{2}{4}$ كوب سكر
 $\frac{1}{4}$ كوب ماء •
 $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي عصير ليمون — ماء ورد
(م ٢٠ — التربية الاسرية)

الطريقة :

- ١ — يذاب السكر في اللبن الزبادى •
- ٢ — ينخل الدقيق والبيكنج بودر معا •
- ٣ — يضاف الزبادى الى الدقيق ويقلب الجميع جيدا •
- ٤ — تدهن صينية مستديرة بكمية السمن وتوضع بها العجينة •
- ٥ — تترك لمدة نصف ساعة قبل الخبز •
- ٦ — تقطع الى معينات ثم تترج في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج وتسقى بالشراب الساخن وهى ساخنة •

عمل الشراب :

- ١ — يضاف الماء الى السكر ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماما •
- ٢ — يضاف عصير الليمون ويترك يغلى لمدة ٥ دقائق ثم يرفع من على النار يضاف اليه ماء الورد ويضاف الى اللبسبوسة بمجرد خروجها من الفرن •

صينية البطاطا

المقادير :

- ١ ك بطاطا مسلوقة •
- ٣ ملاعق كبيرة زبيب أو بلح عجوه
- ١/٤ كوب سكر سنترفيش — ٣ ملاعق كبيرة مكسرات
- ٥ بيضه — ١ ملعقة شاي قرفة ناعمة •
- ١/٢ كوب لبن •

الطريقة :

- ١ — تسلق البطاطا وتقشر وتهرس جيدا بالمنخل السلك أو بكباس البطاطس •

- ٢ — يذاب السكر في اللبن ثم يضاف الى البطاطا ويقلب الجميع .
- ٣ — تقطع العجوه الى قطع صغيرة وكذلك تفرم المسكرات غليظا
- ٤ — تضاف العجوه والمكسرات والقرفة والبيض المخفوق الى خليط البطاطا ويقلب الجميع .
- ٥ — تدهن صينية مستديرة بالسمن ويصب بها المزيج السابق ويساوى السطح جيدا ويدهن بالبيض .
- ٦ — تترج في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريبا .

بودنج البابا

المقادير :

٣ بيضه	٨ ملاعق كبيرة دقيق
خميره بيره بحجم عين الجمل	٢ ملعقة كبيرة سمن
ذرة ملح	١ ملعقة كبيرة سكر
٢ ملعقة كبيرة زبيب	قليل من اللبن

مقدار الشراب :

$\frac{1}{4}$ كوب ماء	$\frac{1}{4}$ كيلو سكر
ماء ورد أو فانيليا	ملعقة شاي عصير ليمون

الطريقة :

- ١ — يعمل الشراب باضافة الماء الى السكر ويرفع على النار حتى يذوب السكر تماما ويضاف عصير الليمون ويترك يغلى حتى يعقد نوعا ويضاف اليه ماء الورد . يترك الشراب ليبرد تماما ثم يضاف الى البودنج وهو ساخن .
- ٢ — يضاف السكر الى السمن ويضربان معاً ثم يضاف اليهما البيض والملح ويضرب الجميع جيدا لمدة ٥ دقائق .

- ٣ — تذاب الخميره فى قليل من الماء الدافىء وتوضع على الدقيق •
- ٤ — يضاف الدقيق والخميره الى خليط السمن والسكر والبيض ويخفق الجميع جيدا • يضاف اللبن اذا احتاج الأمر حتى تكون عجينة متوسطة الليونة مع الاستمرار فى ضرب العجينة حتى تترك الاناء •
- ٥ — يترك الخليط فى نفس الاناء لمدة ساعة تقريبا حتى يتضاعف حجمه •
- ٦ — تدهن صينية أو قالب بالسمن ويوضع فيها الخليط الى النصف ثم يترك حتى يمتلىء القالب أو الصينية •
- ٧ — يخبز فى فرن حار حتى يتم نضجه ثم يسقى وهو ساخن بالشراب البارد •
- ٨ — يترك البودنج حتى يبرد تماما ثم يجمل بالكريمة المخفوفة والفاكهة الطازجة أو المخفوفة حسب الرغبة •

لقمة القاضى

المقادير :

ماء دافىء للعجن	١/٢ ك دقيق
	٢ ثمرة بطاطس متوسطة الحجم مسلوقة
	خميرة بيرة بحجم عين الجمل ومهروسة
ذرة ملح	زيت للتحمير

الشراب :

١/٢ ملعقة شاي عصير ليمون	١/٢ ك سكر
ماء ورد أو فانيليا	كوب ماء

الطريقة:

- ينخل الدقيق والملح
- ٢ — تدعك الخميرة البيرة بقليل من السكر السنترفيش حتى تسيل
ثم يضاف اليها قليل من الماء الدافىء •
- ٣ — تضاف الخميرة الى الدقيق وتقلب جيدا ثم يعجن بالماء الدافىء
حتى تتكون عجينة لينة مطاطه • يضاف اليها البطاطس بعد
سلقها ومرسها جيدا وتقلب العجينة •
- ٤ — تترك فى مكان دافىء حتى تختمر •
- ٥ — يقدح الزيت الغزير وتمسك العجينة باليد اليسرى وتؤخذ
كمية صغيرة من العجين بملعقة شاي وتوضع فى الزيت •
- ٦ — تحمر ثم تنشل وتوضع فى مصفاه للتخلص من الزيت •
- ٧ — تسقى بالشراب البارد وتوضع على مصفاه للتخلص من
الشراب الزائد •

صينية أم على

المقادير:

٢ ك لبن	١/٢ ك رقاق اسكندرانى
مكسرات وزبيب حسب الرغبة	سكر للتحلية
سمن لتحمير الرقاق	كريمة لبانى إذا وجدت

الطريقة:

- ١ — يحمر الرقاق حتى يصفر لونه من الوجهين •
- ٢ — توضع نصف كمية الرقاق المحمر فى الصينية ثم طبقة المكسرات
والزبيب •

- ٣ — يرص باقى مقدار الرقاق المحمر ويضغظ باليد برفق لتسوية
المقدار داخل الصينية •
- ٤ — يغلى اللبن ويحلى بالسكر ويصب عليها وهو يغلى •
- ٥ — تترج فى فرن حار قبل التقديم بربع ساعة •
- (إذا احتاج الأمر يضاف مزيد من اللبن حتى لا تكون جافة) •
- ٦ — فى حالة استعمال الكريمة توضع على السطح قبل دخول
الفرن •
- ٧ — تقدم ماخنة •

سادسا

الشراب والمزيبات

والمسكرات

المقادير :

- ٤ أكواب عصير برتقال (لتر عصير)
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ٥ أكواب سكر سنترفيش
- ١ جرام بنزوات صوديوم

الطريقة :

- ١ — يختار البرتقال ذو القشرة الناعمة حتى تكون به نسبة عصير مرتفعة .
- ٢ — يغسل ثم يجفف جيداً .
- ٣ — يبشر ثلث ($\frac{1}{3}$) عدد البرتقال ثم يضاف إلى البشر مقدار مماثل من السكر السنترفيش ويترك فترة تسمح بخروج الزيت من البشر .
- ٤ — يعصر البرتقال ويصفى من شاشة ويلاحظ أن تكون جميع الأدوات المستعملة جافة تماماً حتى لا يفسد الشراب .
- ٥ — يكال العصير ويضاف إليه السكر بالنسبة السابقة ويترك حوالي ٤ ساعات .
- ٦ — يقلب الشراب من آن لآخر حتى يذوب السكر تماماً .
- ٧ — يصفى زيت البرتقال الناتج من البشر ويضاف إلى الشراب وذلك باستعمال شاشة .
- ٨ — يكال الشراب ، ويضاف عصير الليمون بنسبة ملعقة كبيرة لكل لتر شراب .

- ٩ - تذاب بنزوات الصوديوم في قليل من الماء المغلي ثم تضاف إلى الشراب ويقلب الجميع جيداً .
- ١٠ - يمسأ في زجاجات نظيفة معقمة .
- ١١ - تغطى الزجاجات بالفل الخاص ثم تغطى الفوهة بطبقة من الشمع السايح أو يستعمل الكبسول الخاص .

شراب الليمونى

المقادير والطريقة :

- كما في شراب البرتقال .

شراب البرتقال (طريقة ساخنة)

المقادير :

- ٤ أكواب عصير برتقال
٥ أكواب سكر سنتر فيش
٢/٤ كوب ماء
ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - يغسل البرتقال ويجفف ثم يعصر ويصفى بمصفاة سلك .
- ٢ - يصفى من شاشة ضيقة .
- ٣ - يضاف السكر إلى مقدار الماء ويرفع على النار مع التقليب حتى يذوب تماماً ويترك يغلى لمدة ٥ دقائق .
- ٤ - يضاف عصير البرتقال ويترك على النار حتى يغلى ويغلى قوامه .
- ٥ - يضاف عصير الليمون ويترك يغلى قليلاً .
- ٦ - يرفع من على النار ويترك حتى يهدأ قليلاً ثم يمسأ في زجاجات معقمة .

- ٧ — تشمع الزجاجات وذلك بتغطية النوهة بطبقة من الشمع
المسايح أو يستعمل الكبسول الخاص .

شراب الفراولة

المقادير :

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| ١ كيلو فراولة | كوب ماء |
| ١ ¼ كيلو سكر ناعم | ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون |

الطريقة :

- ١ — تغسل الفراولا وترال الأعناق .
- ٢ — يضاف ¼ كيلو سكر ناعم إلى الفراولة في طبقات متبادلة .
أى طبقة من الفراولة وطبقة من السكر وهكذا ، تترك مدة
حوالى ٨ ساعات مع التقليب من آن لآخر .
- ٣ — يصفى خليط الفراولة والسكر في شاشة ضيقة .
- ٤ — يضاف باقى مقدار السكر إلى كوب ماء ويرفع على نار هادئة
مع التقليب حتى يذوب السكر ، ويضاف عصير الليمون .
- ٥ — يترك يغلى لى النار حتى يعقد ويغلظ قوامه .
- ٦ — يضاف إلى الشراب السابق عصير الفراولة المصفى ويقلب
جيذا ويترك يغلى قليلا .
- ٧ — يرفع من على النار ثم يعبأ في زجاجات معقمة .

شراب المانجو

المقادير :

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| ٤ أكواب عصير مانجو . | ٢ كوب ماء . |
| ٥ أكواب سكر سنترفيش . | ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون . |

الطريقة :

- ١ — تغسل المانجو ثم تقشر وتقطع الى قطع صغيرة .
- ٢ — ترش بقليل من السكر وعصير الليمون حتى لا يسود لونها .
وتترك حوالي ٦ ساعات .
- ٣ — يصفى خليط المانجو والسكر في شاشه .
- ٤ — تؤخذ البذور والناجح من التصفية ويضاف الى مقدار ٢ كوب ماء ويرفع على النار ليغلى مدة عشر دقائق .
- ٥ — يصفى الناتج من غليان البذور في شاشه ضيقة الثقوب ثم يضاف السكر الى الناتج من التصفية .
- ٦ — يرفع السكر والسائل على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يتم ذوبان السكر .
- ٧ — يترك يغلى على النار مع نزع الريم كلما ظهر حتى يغلظ قوامه ويضاف اليه عصير الليمون .
- ٨ — يضاف عصير المانجو الى المحلول السكرى ثم يترك يغلى لمدة ٣ دقائق حتى لا يتغير طعم المانجو .
- ٩ — يرفع من على النار ويعبأ في الزجاجات المعقمة .

مربي البلح السمانى

المقادير :

قشر يوسفى أو لوز مقشور	كيلو بلح
ملعقة كبيرة عصير ليمون	١٠ كيلو سكر
٢ كوب من ماء السلق	قرفه أو قرنفل

الطريقة :

- ١ — يغسل البلاح ويقشر ويوضع في ماء مضاف اليه عصير ليمون حتى لا يسود ولونه .

- ٢ — يغسل ثم يوضع فى اناء ويغلى بمقدار كاف من الماء • يرفع على النار حتى يقرب من النضج •
- ٣ — يرفع من على النار ويصفى مع الإحتفاظ بماء السلق • تنزع النواه ويوضع مكانها لوزه مقشورة أو قطعة من قشر اليوسفى المسلوق •
- ٤ — يوزن البلح ويضاف لكل كيلو بلح كيلو سكر •
- ٥ — يضاف ماء السلق الى البلح والسكر ويرفع الجميع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر •
- ٦ — يترك على النار يغلى ثم يضاف عصير الليمون والقرفة أو القرنفل ويحسن لف القرنفل فى شاشه صغيره ليسهل نسلها بعد تمام نضج المربى •
- ٧ — يترك الجميع على النار حتى يتم نضج المربى ثم ترفع من على النار •
- ٨ — تترك حتى تهدأ ثم تعبأ فى البرطمانات المعده •

مربى البلح الامهات

المقادير:

١ كيلو بلح أمهات	عصير ١/٢ ليمونه
١/٢ ك سكر سنترفيش	قرفة أو قرنفل أو فانيليا

الطريقة:

- ١ — يغسل البلح ثم يقشر وينزع النوى •
- ٢ — يوضع فى إناء سميك من النحاس أو الالومنيوم طبقة من البلح وطبقة من السكر وهكذا بالتبادل حتى ينتهى المقدار •

- ٣ — يرفع على نار هادئة جداً حتى لا يحترق نظراً لعدم وجود ماء ،
مع مراعاة تغطية الاناء .
- ٤ — تقلب من آن الى آخر حتى يتم ذوبان السكر وتغلى .
- ٥ — تترك المربي تغلى لمدة ٥ ق ثم يضاف عصير الليمون وتترك
تغلى لمدة ٥ : ١٠ دقائق .
- ٦ — ترفع من على النار ثم يضاف اليها مسحوق القرغه أو القرنفل
أو الفانيليا .
- ٧ — تستعمل كمربي أو حشو فطائر أو القطايف .

مربي التين

المقادير :

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| كيلو تين طازج | قليل من القرغه أو القرنفل |
| $\frac{1}{4}$ كليلو سكر | ملعقة كبيرة عصير ليمون |

الطريقة :

- ١ — يغسل التين ويقشر ثم يقطع الى قطع صغيرة .
- ٢ — يضاف اليه السكر في طبقات بالتبادل حتى ينتهي المقدار .
- ٣ — يترك لمدة لا تقل عن ٥ ساعات حتى يختلط السكر بالتين تماما .
- ٤ — يرفع التين والسكر على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب
السكر .
- ٥ -- يضاف عصير الليمون والقرغه أو القرنفل وتترك تغلى مع نزع
الريم حتى تنضج .
- ٦ — ترفع من على النار وتترك حتى تهدأ ثم تعبأ في برطمانات .

مربي اللارنج

- ١ — يغسل اللارنج ويبشر ثم ينقع في الماء لمدة من ٤ — ٦ ساعات مع تغير الماء عدة مرات •
- ٢ — تقطع كل واحدة الى أربعة أجزاء ويؤخذ القشر وينظف من الداخل ، يحتفظ باللب •
- ٣ — يقطع القشر رفيعا كعيدان الكبريت •
- ٤ — يغطي القشر بعد تقطيعه بمقدار من الماء يكفي لغمره ثم يرفع على النار ليسلق •
- ٥ — يصفى القشر من ماء السلق وينقع في ماء صاف لمدة ٢٤ ساعة مع تغير الماء كل أربع ساعات •
- ٦ — يصفى القشر من ماء النقع ويترك في المصفاة للتخلص من الماء الزائد ثم ينقل الى إناء عميق •
- ٧ — يصفى اللب ويضاف العصير الى القشر •
- ٨ — يكال القشر والعصير معا بكوب ثم يضاف اليه مقدار مساو من السكر •
- ٩ — يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر تماما •
- ١٠ — يضاف عصير الليمون بنسبة ملعقة كبيرة لكل ٥ أكواب سكر •
- ١١ — يترك على النار حتى يعقد تماما ثم يعبأ في برطمانات معقمة يترك ليبرد ثم تعطى البرطمانات باحكام •

مربي الفراولة

المقادير :

- ١ كيلو فراولة مجهزة ١ كيلو سكر
ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

- ١ — تغسل الفراولة وتزال الاعناق .
- ٢ — توضع في طبقات متبادلة مع السكر وتترك مدة ست ساعات تقريبا .
- ٣ — ترفع الفراولة مع السكر على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يتم ذوبان السكر .
- ٤ — تترك لتغلي على النار مدة ١٠ دقائق . ثم يضاف اليها عصير الليمون وتترك لتغلي حتى تعقد المربي .
- ٥ — ترفع من على النار وتعبأ في برطمانات نظيفة معقمة .

مربي المشمش

المقادير :

- ١ كيلو مشمش منزوع النوى ١ كيلو سكر
٧ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

- ١ — يغسل المشمش وينزع النوى .
- ٢ — يوضع في طبقات متبادلة مع السكر وتترك مدة ست ساعات تقريبا .
- ٣ — يرفع المشمش مع السكر على نار هادئة مع التقليب بخفه حتى يتم ذوبان السكر .
- ٤ — تترك لتغلي على النار مدة ١٠ دقائق . ثم يضاف اليها عصير الليمون وتترك لتغلي حتى تعقد المربي .
- ٥ — ترفع من على النار وتعبأ في برطمانات نظيفة معقمة .

مربي الجزر

المقادير

١ ك جزر أحمر
ملعقة كبيرة عصير ليمون
٣/٤ سكر سنتر فيش
١/٢ كوب ماء
لون أحمر حسب الرغبة بشر قشر يوسفى

الطريقة :

- ١ - يغسل الجزر ثم يكحت بالسكين لازالة الطبقة الخارجية .
- ٢ - يبشر بالمبشرة بالجهة الواسعة أو يفرم بالمفرمة .
- ٣ - يوضع فى إناء من الصاج أو الصينى فى طبقات متبادلة من السكر والجزر المفروم ويترك لمدة ١٢ ساعة .
- ٤ - يرفع على نار هادئة ويضاف إليه الماء ويقلب حتى يذوب السكر تماما ثم يضاف عصير الليمون ويترك يغلى حتى تنضج المربي .
- ٥ - اذا أريد اضافة لون أحمر فيضاف قليل جدا من اللون الخاص بالاطعمة .
- ٦ - يعبأ فى برطمانات جافة ومعقمة ويترك فى مكان جاف .

مربي الجوافة

المقادير :

١ ك جوافه
١ ك سكر
عصير ليمون (ملعقة)

الطريقة :

- ١ - تغسل الجوافة ويقطع الجزء العلوى والسفلى منها ثم تقطع أربع .
- ٢ - تغطى بالماء وتسلق .

٣ — تصفى في مصفاه كما تصفى الطماطم •

٤ — يضاف اليها السكر وترفع على النار وتقلب الى أن تبدأ في الغليان ثم يضاف عصير الليمون وتترك على نار هادئة مع التقليب الى أن يغلظ القوام ونصل الى السمك المطلوب حوالى $\frac{1}{2}$ إلى $\frac{2}{4}$ ساعة أو مدة أكثر حسب كمية المربي الموضوعة على النار •

البلح السمانى المسكر

الطريقة:

- ١ — يغسل البلح ويقشر ويسلق كما فى مربى البلح •
- ٢ — يعمل محلول سكرى بنسبة $\frac{1}{3}$ كيلو سكر لكل لتر من ماء السلق يرفع على النار ليغلى ثم يضاف اليه البلح المسلوقة ويترك يغلى لمدة عشرة دقائق ثم يرفع من على النار •
- ٣ — يترك فى هذا المحلول لمدة ٢٤ ساعة ثم ينشل البلح •
- ٤ — يرفع المحلول السكرى على النار وتزداد كمية السكر اليه ثم يضاف البلح ويترك يغلى لمدة عشرة دقائق وتعاد العملية كما فى رقم (٣) •
- ٥ — يرفع المحلول السكرى على النار ثانية مع زيادة تركيز السكر حتى تصل نسبة السكر الى (كيلو سكر لكل $\frac{1}{3}$ لتر ماء) ويترك به البلح يغلى على نار هادئة حتى يصل لدرجة التركيز •
- ٦ — يترك البالح بالسائل حتى يبرد ثم ينشل ويوضع على منخل سلك للتخلص من السائل حتى يجف تماما •
- ٧ — يستعمل السكر السنترفيش ويلف فى ورق السولفان أو يستعمل فى عمل بعض أنواع الحلوى •

اللارنج الصغير المسكر

كما في عمل البلح المسكر غير أنه يلاحظ عمل بعض الثقوب في اللارنج حتى يتخلل المحلول السكرى الى الداخل • ويفضل استعمال اللارنج الأخضر الصغير •

الكهكوات المسكر

كما في عمل اللارنج الصغير المسكر •

قشر البرتقال المسكر

الطريقة :

١ — يستعمل قشر البرتقال السميك (أبو صره أو اليافاوى) ويقطع الى أشكال مختلفة مثل الدوائر أو المثلثات أو مستطيلات طويلة تلف كحرف الواو ثم تلتضم •

٢ — يوضع في إناء ويغطى بالماء البارد ويرفع على النار حتى يغلى قليلا • يصفى من الماء وتكرر العملية مرتين ثم يترك في المصفاة مدة $\frac{1}{2}$ ساعة حتى يتخلص من كل مائه •

٣ — يوزن البرتقال ويضاف اليه نفس الوزن سكر سنترفيش •

٤ — يضاف السكر الى البرتقال ويضاف اليه مقدار من الماء البارد يكفى لتغطيته •

٥ — يرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماما •

٦ — يترك على النار حتى يشف لون القشر وينشرب معظم المحلول السكرى •

٧ — ينشل من الشراب المتبقى ويترك ليصفى كل السائل ثم يفك من الخيط ويترك ليجف قليلا .

٨ — يدحرج على السكر السنترفيش ويمكن لصق كل دائرتين معا أو تلف كل قطعة في ورق مفضل .

قشر اللارنج المسكر

• كما في قشر البرتقال السابق .

اليوسفى المسكر

تفضل الثمار الخضراء حتى تستعمل في تجميل التورتات وتتبع الطريقة السابقة كما في عمل البلح المسكر .

الكرفس المسكر

• يتبع في تسكيده نفس الطريقة السابقة في عمل البلح المسكر .

طرق المحافظة على الطعام

ان العناية بالطعام سواء قبل الاعداد أو بعد الاعداد هو من العادات الحسنة التي تسهم في الحفاظ على صحة وسلامة أفراد الأسرة • كذلك هو من العادات الحسنة التي تسهم في اقتصاديات الأسرة وتوفير نقودها • وكلنا نعرف ان الطعام يحظى بنسبة كبيرة من ميزانية الأسرة ، لذلك فلاقتصاد في الطعام والمحافظة عليه هو اقتصاد في أموال الأسرة ومحافظة على ميزانيتها المالية •

لقد انتشر استخدام الثلاجات والمجمدات الكهربائية بأنواعها المختلفة وبأحجامها المتباينة في كثير من الأسر العصرية • ولا شك أن وجود الثلاجات والمجمدات في الأسرة يمكنها من المحافظة على الأطعمة وتقليل الفاقد والتالف منها الى حد كبير • وسنناقش في الصفحات التالية بعض الطرق والارشادات المتعلقة بالمحافظة على الطعام سواء الأطعمة الطازجة أو المطهية •

أولا : الأطعمة الطازجة :

(١) بالتبريد

* تغسل الخضراوات والفواكه جيدا وتتنزع الأجزاء التالفة منها •
توضع في مصفاة للتخلص من الماء الزائد بعد الغسل ، أما ما يتبقى بها من قطرات الماء فيكون كافيا لاعطاء درجة الرطوبة الكافية عند التبريد والتي تحافظ على طعم وقوام تلك الخضروات •

* اللحوم تمسح من الخارج بفتوة من الماء ، وتوضع في الدرج الخاص بالثلاجة ان وجد • أو تلف في ورق شفاف أو ورق مشمع وتوضع في أبرد مكان في الثلاجة •

* السمك يلف اما في ورق المونيوم أو يوضع أكياس بلاستيك

وذلك منعا لتسرب رائحته لباقي محتويات الثلاجة • ولا يحتفظ بالسّمك الطازج في الثلاجة لأكثر من أربع وعشرين ساعة •

* يحفظ البيض — بدون غسل — في مكانه الخاص بالثلاجة مع مراعاة أن يكون الطرف المدبب الى أسفل وذلك حتى لا ترتفع فقاعة الهواء الموجودة بهذا الطرف الى أعلى وتشوه تكوين البيضة من الداخل •

* تحفظ الجبن في علب بلاستيك مغطاه في الرف العلوى من الثلاجة •

* تغطيه الأطعمة التي توضع في الثلاجة يحافظ على طعمها وسلامتها ، وكذلك يمنع تسرب روائحها التي قد تؤثر على رائحة كل ما يوجد في الثلاجة من ماء أو طعام •

(ب) بالتجميد

* معظم الخضر والفاكهة التي تحفظ بطريقة التجميد تستعمل فيما بعد في الطهى ، بمعنى أنها لا تصلح للاستعمال في الأطباق الطازجة كالسلطة مثلا • والمعروف ان خضروات السلطة لا تتجح في التجميد مثلا : الطماطم — الخس — الفجل الأحمر — الفلفل — المقدونس — الكرفس — فكل هذه لا تحفظ بالتجميد •

* معظم الخضر التي تطهى يمكن حفظها طازجة بطريقة التجميد مثل : البامية — الفاصوليا — البسله — الخرشوف — الجزر •

الطريقة :

١ — تختار الخضر الطازجة من نوع جيد وتجهز حسب نوعها وتغسل •

٢ — توضع الخضر في مصفاه سلك أو تربط في قطعة نثاش وتغمس

في ماء مغلى لمدة دقيقتين (تقريبا) مع تغطية الاناء • يراعى أن تغمس الخضـر بكميات قليلة (١/٢ كيلو جرام) وتكرر العملية وذلك حتى لا تعمل الكمية الكبيرة على خفض درجة حرارة الماء بنسبة كبيرة • تنشل الخضـر وتبرد فورا تحت ماء بارد وتصفى لمدة دقيقة أو دقيقتين للتخلص من الماء الزائد •

٣ — تبعاً في أكياس بلاستيك ويكتب عليها أسم الصنف وتاريخ التجميد ، ثم توضع مباشرة في (الفيزر) المجمد •

انفكرة غمر الخضروات المراد تجميدها في ماء مغلى تعرف باسم التبييض Blanching ، والهدف منها تأخير نشاط الأنزيمات والتغيرات الكيميائية التي تؤدي الى فساد أو تلف الأطعمة خلال فترة التخزين • يعمل التبييض كذلك على سهولة تعبئة الخضروات حيث تلين اليافها بعض الشيء • يتم التبييض في وعاء عميق ويحسن تجنب استعمال الأواني النحاسية لأنها قد تؤثر على لون بعض الخضروات • كما سبق أن ذكرنا تجزأ الكمية المراد تبييضها الى أجزاء صغيرة (حوالى ١/٢ كيلو جرام) حتى لا يبرد الماء بسرعة • ويجب التأكد من عودة الماء الى درجة الغليان مرة أخرى قبل غمر كمية جديدة ••• وهكذا •

* معظم الفواكه تجمد مع : اما سكر جاف (بودرة أو سنترفيش) أو مع محلول سكري

* كل اللحوم يمكن تجميدها بنجاح : البقرى (الكندوز) أو الضأن أو البتلو ، كذلك الكبد والقلب والمخ ••• الخ • ومن المفضل تقطيع اللحم الى الاحجام أو الاوزان التي ستستخدمها الاسرة • لانه من الصعب تقطيع اللحم المجمد ، ومن الخطأ اعادة تجميده • ومن المهم أن نعرف أن عملية التجميد لا تحسن نوع اللحم

ولكنها تحافظ على هذه النوعية • فاذا كان اللحم عجوزاً جافاً
فسيظل عجوزاً جافاً بعد تجميده •

— من المفضل تجميد اللحم بدون العظم (مشفى) وذلك توفيراً
للمكان في الفريزر • ويمكن عمل مرق من العظم وتجميده على
حدده في علب بلاستيك •

— تلف مقاطع اللحم المجهزة في أكياس بلاستيك ، وفي حالة تجميد
شرائح اللحم ، يفضل وضع ورقة شفاف أو ورقة شمع بين
الشرائح وذلك لسهولة فصلها عند الاستعمال •

— يكتب على كل عبوة محتواها وتاريخ التجميد •

* السمك : ينظف السمك جيداً وبسرعة قبل تجميده ، فلا يجب تعرض
السمك للجو الحار لفترة قبل التجميد • يعبأ السمك المنظف في
أكياس بلاستيك اما صحيحاً أو مقطعا حسب الرغبة في الاستعمال •
وقبل التعبئة يفضل غمر السمك لمدة دقيقة في ماء مثلج مضاف اليه
ملح بنسبة لكل ٤ كوب ماء ١/٤ كوب ملح ، فهذا يعمل على صلابة
لحم السمك ويقلل نسبة تسرب الماء عند التفكك • يفضل فصل قطع
السمك بورق شفاف أو ورق المونيوم لتسهيل فصلها عن بعضها عند
الاستعمال •

الجمبرى : يجمد اما بالقشر أو بدونه ، في حالة تجميد الجمبرى
بالقشر يفضل نزع الرأس ، يغسل في ماء وملح ثم يصفى ويعبأ
ويجمد مباشرة •

* البيض : لا يمكن تجميد البيض بقشره لان محتوى البيضة يتمدد
بالتجمد ويسبب كسر القشرة • ولكن يمكن تجميد الصفار والبياض
اما معا أو كل على حدة • تكسر كل بيضة في طبق صغير للتأكد من

سلامتها وتوضع الكمية المطلوب تجميدها في سلطانية ثم تخفق خفيفا لمزج الصفار مع البياض • اذا كان البيض سيستخدم في أصناف حلوه يضاف اليه قليل من السكر عند التقليب ، واذا كان سيستخدم في أصناف مملحة فيضاف اليه قليل من الملح • ويعمل السكر والملح على منع المطاطية التي تحدث بعد التجمد • يصفى البيض بمصفاة سلك ثم يعبأ في علب بلاستيك أو برطمانات زجاج بحيث لا تملأ لحافتها ، ويوضع في الفريزر •

— يمكن فصل الصفار عن البياض ووضع البياض بدون أى اضافات وبدون خفق في العلب البلاستيك وتجميده مباشرة •

— صفار البيض يخفق بالشوكة أو بمضرب سلك (مع عدم الخفق بشدة حتى لا يدخله الهواء) ويضاف اليه اما قليل من السكر أو الملح حسب الرغبة ، يصفى ويعبأ • اذا لوحظ فقاعات هوائية على السطح فيجب ازلتها قبل التجميد •

* منتجات الألبان مثل الزبد — الجبن — الكريمة — الجيلاتى ، كلها تجمد بنجاح مع مراعاة تعبئتها في عبوات صغيرة مناسبة للاستعمال.

ثانيا : الاطعمة المطهوه :

تحتاج ربة البيت وخاصة المرأة العاملة ، الى اعداد وجبات الاسرة مقدماً ثم حفظها في الثلاجة أو الفريزر لحين استعمالها • أو قد تنتهز فرصة اشعال الفرن لعمل كميات كبيرة من الاصناف لتستخدم بعضها وتحفظ بالباقي للمستقبل • وفي هذه الاحوال اما أن يحفظ الطعام في الثلاجة أى بطريقة التبريد أو يحفظ في الفريزر ، أى بطريقة التجميد •

(أ) بالتبريد :

* للحصول على أحسن النتائج في تبريد الاطعمة المطهوه يجب العمل على سرعة تبريدها بعد الطهى ، والاسراع بحفظها في الثلاجة ، كما

يحسن تغطيتها أثناء فترة تبريدها بعد الطهي وذلك لمنع أى بكتريا أو جراثيم — وهى كثيرة فى الهواء — من الوصول الى تلك الأطعمة مما يؤثر على مدة صلاحيتها للاستعمال بأمان .

التبريد فى الثلاجة يبطئ عمل الانزيمات التى تفسد الاطعمة وتختلف مدة الحفظ تبعاً للصنف ومكوناته ، فمثلاً الاصناف التى يدخل فى صنعها اللبن أو البيض أو السمك لا تحفظ لمدد طويلة ، بينما قد تحفظ أصناف أخرى لمدة أطول . والجدول رقم (٢) يبين مدة الحفظ لبعض الاطعمة .

(ب) بالتجميد :

الواقع أنه يمكن حفظ غالبية الاطعمة المزهوة ، بطريقة التجميد . يستثنى من هذه القاعدة قلة معدودة من الاطعمة التى لا ينجح تجميدها منها : البطاطس المسلوقة — الجبلى — المايونيز — بياض البيض المسلوقة — الكستردة — المهلبية .

ولا يحتاج الفرد لاتباع مقادير خاصة أو طريقة عمل معينة لاعداد الاطعمة التى يريد تجميدها ، فقط قد يلجأ الى حذف بعض المكونات مثل بياض البيض المسلوقة مثلاً — وفيما يلى بعض المقترحات التى تساعد على نجاح تجميد الأطعمة :

٢ — عدم طهى الاطعمة المراد تجميدها أكثر من اللازم ، بل يفضل أن تكون ناقصة النضج بعض الشيء . والسبب فى ذلك أن الاطعمة المجمدة يعاد تسخينها قبل التقديم وفى هذه المرحلة يكتمل نضجها . كذلك فان زيادة درجة النضج قبل التجميد قد تفسد الاطعمة المجمدة يعاد تسخينها قبل التقديم وفى هذه المرحلة تسبب ليونة وطراوة مكونات الاطعمة مما يفقدها الطعم المميز لها . أما الاطعمة التى لا تحتاج لتسخين قبل تقديمها فلا مانع من طهيها تماماً قبل التجميد .

جدول رقم (٢)

مدة الحفظ في الفريزر	الطعام	مدة الحفظ	الطعام
	اصناف مصنوعة من الصلصة	٣ شهور	الخبز
	أو البيض أو الكريم أو	٣ شهور	الخمرة البيرة
من ٢:٤ أسابيع	التفاح .. الخ	٣ أسابيع	السندوتشات
من ١:٢ شهر	سرايح البطاطس المحمرة		الفطائر المخبوزة
٣ شهور	لبطاطس الشببس	من ٢:٣ شهور	وغير المخبوزة
٦ شهور	لبطاطس المهروسة	من ٢:٣ شهور	الكيك بدون تغطية
٦ شهور	لارز المطهى	٢:١ شهر	كيك مغطى بالحلوى
	لاصناف التى يدخل	٩ شهور	عجينة البسكويت
من ٢:٤ أسابيع	فيها الارز	٦ شهور	البقول المطهية
من ١:٢ شهر	لصلصات	٦:٤ شهور	فطيرة الفراخ
شهرين	لحساء	٢:٤ أسابيع	الفراخ المحمرة
من ١:٢ شهر	المحشوات	٤ شهور	اللحم المفروم
سنة	الجزر المجهز بدون طهى	٦ شهور	المكرونه السلوطة
سنة	البسلة المجهزة بدون طهى		الاصناف المصنوعة
سنة	البامية المجهزة بدون طهى	من ٢:٤ أسابيع	من المكرونه
٦ شهور	الملوخية المجهزة بدون طهى	٢:٤ أسابيع	اللحم الرستو
		٢:٤ أسابيع	رغيف اللحم

مدة حفظ بعض الاطعمة

٢ — تبريد الاطعمة المراد تجميدها بسرعة بقدر الامكان • وقد يوضع الاناء في اناء أكبر منه به ماء بارد أو يوضع الاناء المغطى باحكام في الحوض ويمرر عليه الماء البارد • يجب تغطية الطعام في مرحلة تبريده قبل ادخاله الفريزر •

٣ — عدم استعمال التوابل بكثرة في الاطعمة المراد تجميدها لان بعض تلك التوابل يتغير طعمه اثناء فترة التجميد •

٤ — الاقلال بقدر الامكان من كمية الدهون المستخدمة في طهي الاطعمة المراد تجميدها ، خاصة في الصلصات أو في الحساء • ذلك لان الدهون تنفصل عن باقى المكونات اثناء التجميد وقد يتغير الطعم نتيجة لذلك •

٥ — تجزئة الطعام الى أجزاء مناسبة للاستعمال حتى لا يعاد تجميد أى جزء منه •

طريقة تجميد بعض الاطعمة المطهوه : المعرونة :

تسلق كمية كبيرة من المعرونة في ماء مغلى ومالح حتى تتضج (يجب عدم طهيها أكثر من اللازم بل يفضل رفعها من على النار بمجرد نضجها) • تصفى وتنشطف في الماء البارد وتصفى جيدا • تقسم الى أجزاء مناسبة للاستعمال ويوضع كل جزء في كيس بلاستيك ويحكم اغلاق الكيس • توضع في الفريزر •

المعرونة بالصلصة البيضاء أو بالعصاج : تعد كالمعتاد وتقسم أجزاء كالسابق وتجمد •

البطاطس :

أصابع البطاطس المحمرة : تجهز وتحمر كالمعتاد وبعد التبريد توزع

في أكياس بلاستيك وتجمد • يحسن عدم تحميرها لدرجة كبيرة حيث سيعاد تسخينها اما في الفرن أو بغيرها في زيت ساخن قبل التقديم وبذلك يتم نضجها •

البطاطس البيوريه : يجهز كالمعتاد ويوضع في أكياس بلاستيك ويجمد •

الحساء :

جميع أنواع الحساء تعد بالطريقة المعتادة وتوضع في أوان صغيرة حسب كمية الاستعمال وبعد تبريدها تجمد •

الخضروات المطهوه :

جميع الخضر المطهوه تجهز بالطريقة العادية وتوضع في أوان مناسبة وتجمد مثلا : الموخية — البامية — البسلة — الفاصوليا — السبانخ ••• الخ •

اللحوم :

كل أنواع اللحوم المسلوقة — الرستو — الكفتة ••• الخ توضع في أكياس بلاستيك وتجمد •

المخبوزات :

الخبز — الكعك — الفطائر — البسكوتات ••• الخ •

ويفضل تجميد المخبوزات بعد نضجها على تجميد العجائن النيئة ، حيث تتأثر المواد الرافعة بالتجميد •

تتأثر المواد الرافعة بالتجميد •

تعد الاصناف بالطريقة المعتادة وبعد تبريدها تغلف وتوضع في الفريزر • عند تجميد الكيك أو التورتة المغطاة بالحلوى يفضل وضعها في الفريزر بدون تغليف لفترة حتى تتجمد الحلوى ، بعد ذلك تغلف جيدا

وتعاد الى الفريزر • وذلك حتى يسهل تغليف التورته بدون اتلاف شكلها الخارجي عند التغليف •

ملحوظة هامة :

تختلف أنواع المجمدات المنزلية Freezers فمنها ما هو جزء من الثلاجة الكهربائية ، ومنه ما هو مستقل في الثلاجة ذات البابين ، ثم المجمد المستقل تماما ويعرف غالبا بالمجمد العميق Deep Freezer والتجميد في الاصناف الموضحة بعالية تتم في الفريزر المستقل في الثلاجة ذات البابين أو المجمد العميق ولا يستخدم في عمليات التجميد هذه الفريزر داخل الثلاجة ذات الباب الواحد •

تقديم الطعام

تتسم طبيعة عصرنا الحديث بالبساطة والبعد عن التكلف ، والاهتمام براحة وسعادة أفراد الأسرة • وكان لخروج المرأة للعمل وقلّة ما لديها من وقت ، مع عدم توفر الشغالات والمساعدة المأجورة للعمل في المنازل ، كان لكل ذلك آثاره الواضحة على طرق تقديم الطعام في الأسرة • فربة البيت تحاول بقدر الامكان أن تراعى التبسيط في اعداد الوجبات وفي طرق اعداد المائدة للوجبات المختلفة بحيث تتمكن من التوفيق بين أعبائها المتعددة •

كثيرا ما تفضل الأسرة الحديثة تناول وجبات الطعام على مائدة صغيرة في المطبخ (وذلك طبعا يتوقف على حجم الأسرة ومساحة المطبخ) كذلك نجد بعض التحول في العادات الغذائية من حيث عدد الاصناف التي تعدها الأسرة في الوجبة الواحدة ، وان كان هذا لم ينعكس على عادات الولائم والعزائم التي تعتبر سمة من سمات الشعوب العربية الكريمة المضيافة • ولكن — وبالتدرّج — تدفعنا عجلة التطور الى مزيد من البساطة في عاداتنا المرتبطة بالغذاء وطرق تقديمه •

ونقدم هنا شرحا مفصلا للطرق المختلفة لاعداد الموائد وتقديم الطعام • يتضمن هذا الشرح الموائد الرسمية ، والطرق العائلية والبوفيهات وموائد الشاي ، وكذلك طرق التقديم في حجرة المعيشة أو في الصالون •

وقبل أن نتناول شرح الطرق المختلفة لتقديم الطعام نتكلم أولا عن اعداد الموائد المناسبة لكل طريقة وما يحتاجه اعداد الموائد من أدوات •

اعداد المائدة

مهما كانت الطريقة المختارة لتقديم الطعام فان جمال المائدة وطريقة تنسيقها وترتيبها وتجميلها يضيف على الوجبة جمالا ويجعل تناول الطعام متعة يسعد بها كل الجالسين •

واعداد المائدة يستلزم وجود :

- ١ - المفرش والقوط .
- ٢ - تجميل المائدة .
- ٣ - ترتيب الفضية .
- ٤ - الأكواب .
- ٥ - الأطباق الفردية .
- ٦ - أطباق العرف .

أولا - اعداد المائدة بالمفرش :

يجب أن يكون المفرش نظيفا خاليا من البقع جيد التقوية والكى وأن يكون مناسباً للوجبة المقدمة من حيث اللون والنسيج .

تصنع المفارش عادة من التيل وتكون سادة أو مطرزة أو مربعات ، يستعمل المفرش الأبيض أو الالوان الفاتحة أو المطرزة بنفس اللون في الحفلات الرسمية ، وتستعمل الالوان الزاهية في المناسبات العائلية .

مفرش الشاي يكون مربعا وليس من المحتم أن يغطى كل المائدة ، عادة تستعمل المفارش المطرزة بألوان زاهية لمائدة الشاي ، يستعمل مفرش الشاي كذلك في وجبة الافطار .

ظهرت حديثا فكرة الطقم الامريكاني من المفارش ، ويتكون من مفرش مستطيل حوالى ٥٠ × ٣٠ سم ويشترى منه أى عدد مطلوب ، يمتاز هذا النوع بسهولة غسله وكيه لاننا لا نضطر لغسل مفرش كبير بدون داع ، بل يكتفى بغسل القطع التى اتسخت فقط . كذلك اذا حدث أن أتلّف أحد هذه المفارش نتيجة حرق أو بقعة ، فالخسارة تكون بسيطة على عكس الموقف اذا حدث هذا فى مفرش كبير . اذا كان سطح المائدة جميلا فالمفارش الامريكاني تسمح بظهورها بين أماكن الجالسين مما يضيف جمالا وأناقة على المظهر العام للمائدة .

تكون فوط المائدة المصاحبة للمفرش الكبير مربعة وكبيرة الحجم حوالى ٦٠×٦٠ سم • أما فوط الشاى فتكون ٢٥×٢٥ سم ، وفوط الطقم الامريكاني تكون اما ٢٥×٢٥ سم أو ٢٠×٢٠ سم •

تكتفى بعض العائلات باستعمال المشمع كغطاة للمائدة وهو يناسب وجود أطفال ، ولكن لا يستعمل في حالة وجود ضيوف •

اذا قدمت من الاصناف ما يستدعى استعمال الايدي فلا مانع من تقديم فوطة من الورق مع الفوطة التيل لحمايتها من البقع والاتساخ •

واليك بعض الارشادات الخاصة بفرش المائدة •

١ — يحسن فرش قطعة من اللباد أو البطانية على المائدة تحت المفرش فهي تحمى سطح المائدة وتعطى سطحنا أملس •

٢ — اذا كان بالمفرش تطريز مفرغ (دانتييل) يوضع على المائدة مباشرة لاظهار جمال التطريز •

٣ — يحسن أن يتدلى المفرش لمسافة ٣٠ سم من كل الجهات •

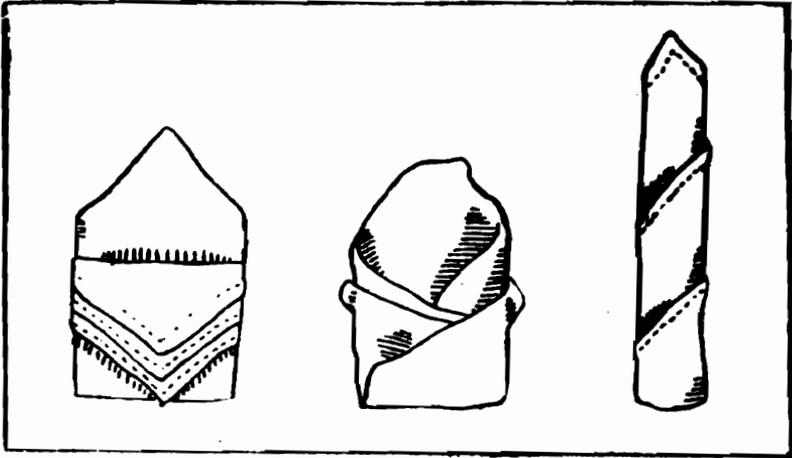
٤ — في حالة استعمال المفارش الامريكاني يوضع المفرش أمام مكان الجالس بحيث يبدأ من آخر طرف المائدة •

٥ — تطوى الفوط طية عادية مربعة مثلثة • أما الطيات الزخرفية فقد قل استعمالها الا في الحفلات أو للأطفال •

توضع الفوط الى يسار الجالس أى الى يسار الشوكة واذا لم يتسع المكان فتوضع في المنتصف أى بين الشوكة والسكين • في الطريقة الرسمية توضع الفوطة على الطبق أمام الجالس •

يلاحظ أن تكون الجهة المفتوحة من طية الفوطة الى اليمين وأن يتساوى طرف الفوطة الاسفل مع خط الفضية أمام الجالس •

وتوضح الصورة التالية طريقة مبسطة لطى الفوط • ومن الملاحظ أنه لم يعد ضروريا تقوية فوط المائدة لدرجة كبيرة كما كان متبعاً فيما مضى ولكن يفضل الاحتفاظ بنعومة الفوط ليسهل استخدامها • بمعنى أنه يكفي بتقوية خفيفة جدا للفوطة ولا داعي للطيات الزخرفية المعقدة ، بل يفضل طيات سهلة وسريعة ولا تفقد الفوطة جمالها عند فض الطية •



شكل (٣٦) بعض الطيات الزخرفية البسيطة للفوط

ثانياً - ترتيب الفضية :

تطلق كلمة فضية على الادوات التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام سواء كانت من الفضة المطلاة فعلا أم من الصاب غير قابل للصدأ أو غيرها من المعادن •

وتختلف أشكال قطع الفضية من ملاعق وشوك وسكاكين تبعاً للغرض من استعمالها • وفيما يلي صورة تبين اختلاف أشكال قطع الفضية وأسماء واستعمالات كل قطعة •

- ٢ - سكين الحلوى (توضع أمام كل فرد وتستعمل في تناول الحلوى الشرقية وأصناف الحلوى الأخرى التي تحتاج إلى تقطيع بالسكين) .
- ٣ - سكين السمك (تستعمل في تناول جميع أنواع الأسماك) .
- ٤ - سكين الجاتو (تستعمل في إعداد مائدة الشاي لتناول الجاتو والتورتنة ... الخ) .
- ٥ - سكين الفاكهة (تستعمل لتقشير وتقطيع وتناول الفواكه بأنواعها) .
- ٦ - سكين تقطيع الزبد (وتوضع بجانب طبق الزبد الرئيسي على المائدة) .
- ٧ - سكين فرد الزبد (توضع على طبق الخبز أمام كل فرد) .
- ٨ - شوكة الأكل (تستعمل لتناول اللحوم والخضروات والأرز والمعكرونة ... الخ) .
- ٩ - شوكة الحلوى (تستعمل لتناول أصناف الحلوى المطهورة كالآرز باللبن ، المهلبية ، الكسترد ... الخ) .
- ١٠ - شوكة السمك .
- ١١ - شوكة السلطة .
- ١٢ - شوكة للمشهيات .
- ١٣ - شوكة (للأيس كريم) الجيلاتى .
- ١٤ - (مسافة - ملقط) للسكر .
- ١٥ - شوكة لتقديم السلطة .
- ١٦ - شوكة لتقديم اللحوم .
- ١٧ - شوكة للمخللات (كالزيتون مثلا) .
- ١٨ - ملعقة لتقديم السلطة .

- ١٩— ملاعق لتقديم السلطات مثل « الزبادى -- الطحينة — البابا
غنوج ... الخ) •
٢٠— ملاعق متنوعة للتقديم •
٢١— ملعقة بيد طويلة للمشروبات الباردة كالليموناده أو عصير
الفاكهة .. الخ ••
٢٢— ملعقة للحلو •
٢٣ — ملعقة للحساء •
٢٤— ملاعق مقعرة تستخدم للصلصات •
٢٥ — ٢٦ — ملاعق شاي •
٢٧ — ٢٨ — ملاعق قهوة •
٢٩— شياطات لتقديم الكحك والجاتوات والصغيرة تقدم مع الجبن •

ويتكون طقم الفضية الكامل عادة من :

١٢	شوكة حلو	١٢	سكين أكل
٣	ملاعق كبيرة للغرف	١٢	شوكة أكل
١	مغرفة للحساء	١٢	شوكة سلاطة
١	شوكة كبيرة لتقديم اللحوم	٢٤	ملعقة شاي
١	سكين كبيرة لتقديم اللحوم	١٢	سكين لفرد الزبد
١	ملقط للسكر	١٢	سكين حلو

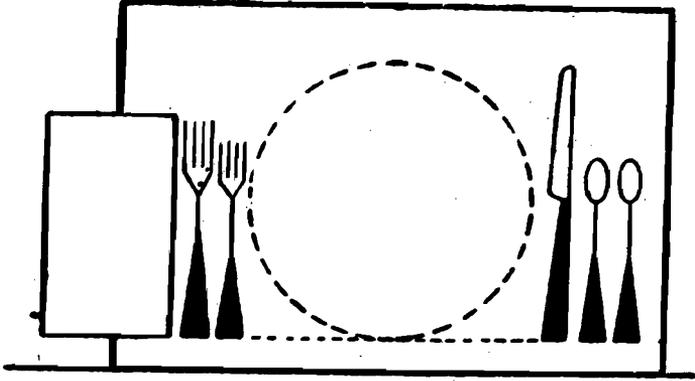
وقد يكتفى بشراء نصف طقم وفي هذه الحالة يكون كاف لسنة
أشخاص فقط وتباع قطع الغرف والتقديم كما هي مع نصف أعداد القطع
الأخرى •

وتصنع الفضية من إما فضة خالصة وتصل نسبة الفضة فيها الى
حوالى ٩٢٪ والباقي أى ٨٪ من النحاس وتعرف باسم Sterling Silver
وقد تصنع من معدن مطلى بطبقة من الفضة Silver plate ويتوقف

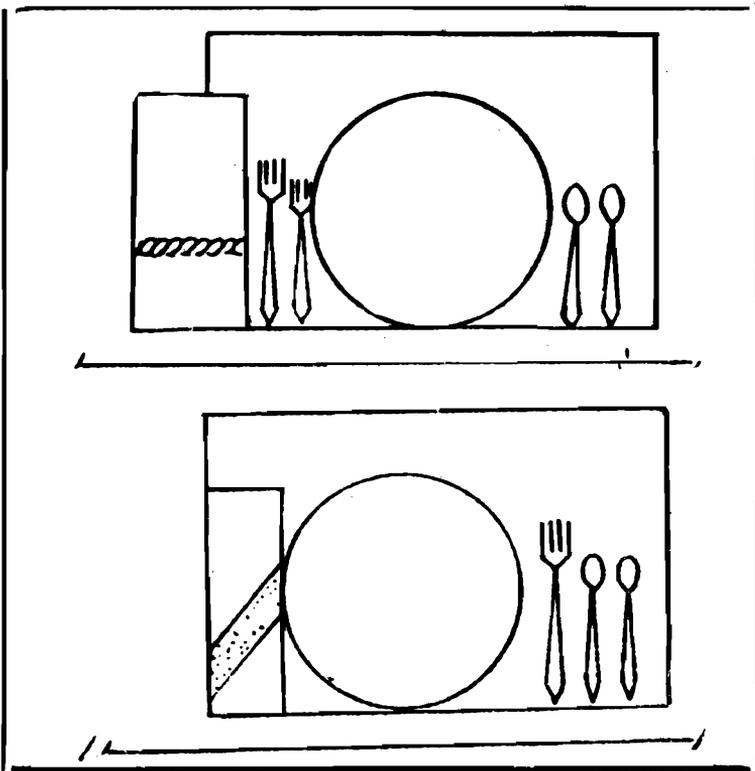
السعر في هذه الحالة على نوع المعدن الاساسى وكمية الطلاء الفضى المستخدم • ويوجد نوع خاص من المعدن المطلى معروف عالميا باسم شيفلد Sheffield plate ويتبع فيه طريقة خاصة في طلاء النحاس بالفضة • واشتهر حديثا استخدام الصلب غير القابل للصدأ Stainless steel وتوجد منه أنواع مختلفة السعر وذلك تبعاً لصلابة الصلب ولعته وجمال التصميم والنقوش المستخدمة • ومن مميزاته أنه يتحمل الاستعمال ولا يصدأ ولا تنطفئ لعته • وهو بعكس الفضة لا يحتاج الى تلميع مستمر للمحافظة على جماله ، لذلك فهو عملي وسعره مناسب •

بعض التوجيهات لترتيب الفضية :

- ١ - يجب التأكد من تمام نظافة القطع ولعانها قبل ترتيبها •
- ٢ - ترتب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين الى اليسار ومن اليسار الى اليمين في اتجاه الطبق •
- ٣ - توضع القطع متقاربة ولكن غير متلاصقة • وتبعد عن طرف المائدة للداخل حوالى ٤ سم بحيث تكون القطع السفلى (الايدى) كلها على خط مستقيم واحد مواز لطرف المائدة •
- ٤ - يوضع سكين الاكل الى يمين الطبق وسلاحها جهة الطبق •
- ٥ - توضع ملعقة الشورية الى يمين السكين متجهة الى أعلى •
- ٦ - توضع الشوك الى يسار الطبق بحيث تكون شوكة السلاطة جهة الطبق ويليه شوكة الاكل وذلك في حالة تناول السلاطة مع الصنف الاساسى في الوجبة • أما اذا كانت السلاطة ستقدم كصنف مستقل قبل الصنف الاساسى . فتوضع شوكة الاكل قريبة من الطبق يليها الى الخارج شوكة السلاطة . وقد يكتفى بشوكة واحدة لتناول الاكل والسلاطة •



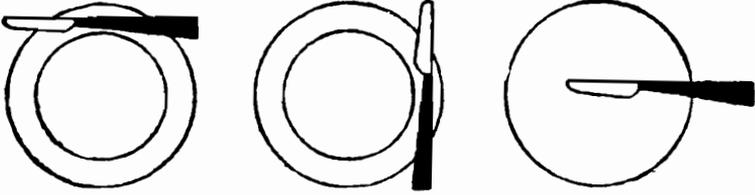
شكل (٣٨) ترتيب الفضية مع الفوطة على مفرش أمريكي



شكل (٣٩) الاوضاع المختلفة للشوكة في حالة عدم وجود سكين

٧ — اذا كانت الاصناف المقدمة لا تحتاج لسكين فعندئذ توضع شوكة الاكل محل السكين .

٨ — توضع سكين فرد الزبد على طبق العيش بأى وضع من الاوضاع التالية :

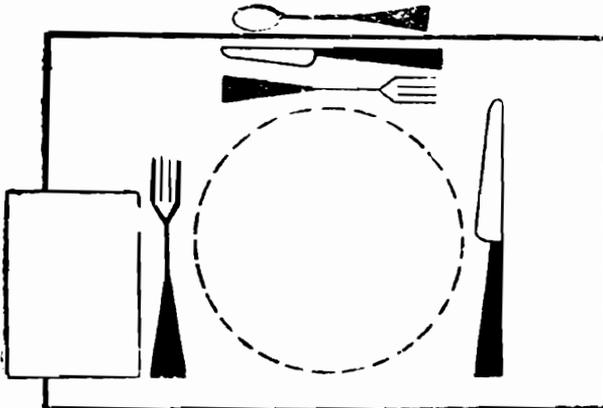


شكل (٤٠) الاوضاع المختلفة لسكين الزبد

٩ — فى حالة تقديم سمك توضع شوكة وسكين السمك الخاصه بدلا من الشوكة والسكين العادية . أما اذا قدم السمك مع أصناف أخرى فتضاف شوكة وسكين السمك بحيث توضع قبل شوكة وسكين اللحم .

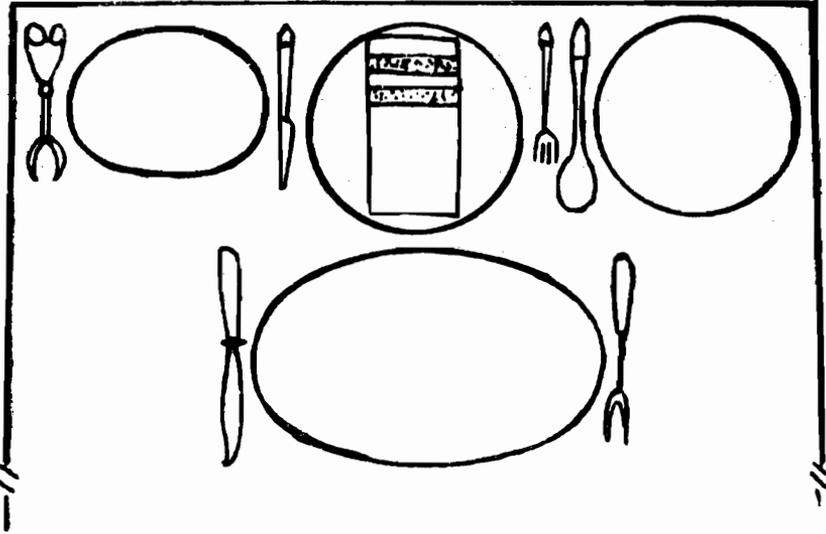
١٠ — فى حالة استخدام طبق العيش للسلطة فيكتفى بوضع شوكة السلطة ويستغنى عن سكين الزبد .

١١ — أدوات الحلو توضع أعلى الطبق بحيث تكون الملعقة الى أعلى السكين ويليها الشوكة . يد الملعقة والسكين الى اليمين أما يد الشوكة فتكون جهة اليسار .



شكل (٤١) وضع أدوات الحلو

١٢- أدوات الغرف الخاصة بكل صنف توضع الى جانب الطبق الخاص حسب طريقة التقديم المستعملة . تستعمل شوكة كبيرة وملقحة لغرف السلاطة والخضروات واللحوم المقطعة .

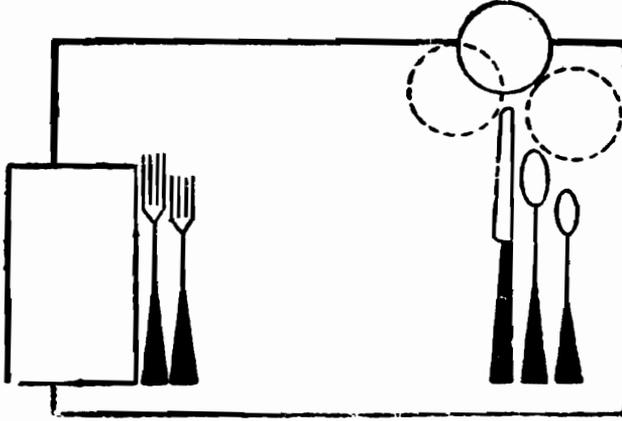


شكل (٤٢) يبين طريقة وضع أدوات الغرف

ثالثا : الاكواب :

١ - يجب أن تكون تامة النظافة ويحسن مسكها بفوطاة أو منديل ورق لعدم ترك آثار بصمات عليها .

٢ - يوضع الكوب عند طرف السكين أو الى اليمين قليلا في أحد الاوضاع الموضحة في شكل (٤٣) .



شكل (٤٣) الاوضاع المختلفة للاكواب

٣ - يوضع بكل كوب بعض مكعبات الثلج وتملأ قبل جلوس الافراد مباشرة . عند ملء الاكواب يراعى عدم مسكها باليد بل يقرب دورق الماء للكوب وتملأ وهي مكانها .

٤ - اذا قدمت أكواب اللبن مع وجود كوب للماء فيوضع كوب اللبن الى يمين كوب الماء وأقرب للجالس من كوب الماء . أما في حالة الاكتفاء بكوب اللبن كما في الافطار فتوضع مكان كوب الماء .

٥ - في حالة تقديم عصير فاكهة مع الأكل يوضع كوب العصير مكان اللبن . أما اذا قدم العصير في أول الوجبة فيوضع الكوب على طبق صغير ويوضع على الطبق الكبير في الوسط .

٦ - لا يوضع أكثر من ثلاثة أكواب على المائدة أمام كل فرد .

٧ - في حالة تقديم ليونادة أو شاي مثلج فيوضع طبق صغير تحت الكوب لوضع الملاعقة الخاصة .

٨ - اذا استعملت كؤوس المشروبات فيلغى كوب الماء . يستعمل عادة كوب واحد للمشروبات . ويختلف شكل الكوب حسب

النوع المقدم • وقد يقدم أكثر من صنف من المشروبات ولكن لا يوضع أمام الشخص أكثر من كوبين لهذا الغرض ، وفي حالة استعمال أكثر من كوب للمشروبات فيكون الأكبر حجما جهة اليسار يليه الاصغر الى اليمين وأقرب لطرف المائدة •

رابعاً: الأطباق :

تطورت صناعة أطعم المائدة من صيني وفخار وبلاستيك وتغيرت أشكالها وألوانها ، وأصبحنا نجد ما يلائم ظروف ومستويات الأسر المختلفة ، ولم يعد ضروريا استعمال نوع أو لون واحد من الأطباق على المائدة ، بل يمكن المزج بين ألوان وأشكال مختلفة مع مراعاة الانسجام والتناسب في الألوان والاحجام •

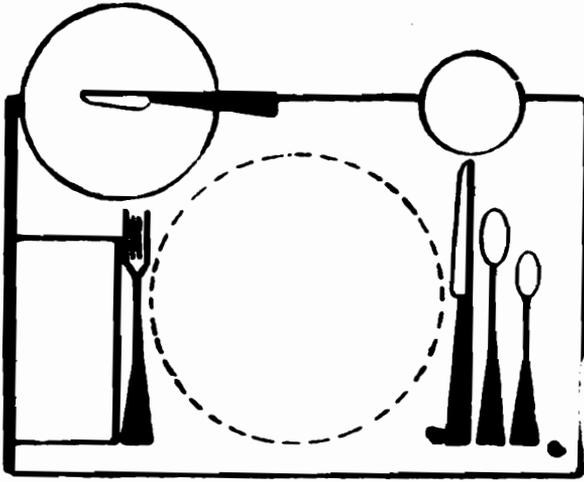
وعند ترتيب الأطباق يراعى الاتي :

١ — نتجنب بقدر الامكان مسك الاطباق من الجهة التي سيوضع بها الطعام •

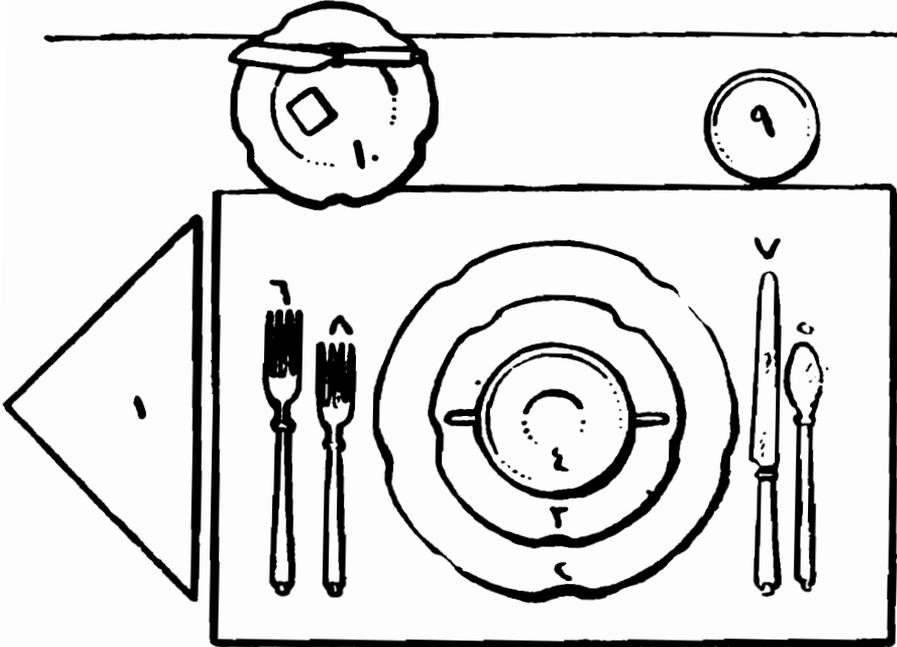
٢ — يوضع طبق الخبز والزبد الى يسار الجالس أعلى طرف الشوكة ، وقد يستعمل نفس الطبق للسلطة •

٣ — اذا كانت الطريقة المتبعة لتقديم الطعام هي الطريقة الرسمية فيمكن وضع أطباق السلطة مغروفة قبل جلوس الافراد بفترة وجيزة •

٤ — اذا كان الخبز سيقدم ساخنا فعندئذ يستعمل طبق خاص وفي تلك الحالة توضع الاطباق في الوضع الموضح في (شكل ٤٤) •



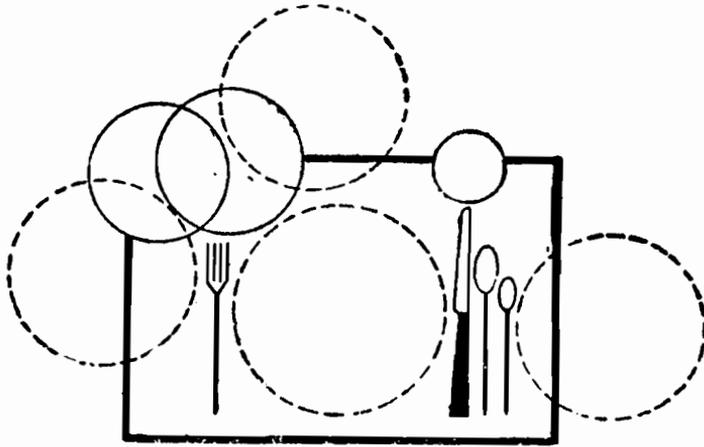
شكل (٤٤) موضع طبق الخبز والزبد



شكل (٤٥) مائدة معدة لشخص واحد

- ١ - فوطة المائدة
 - ٢ - طبق الأكل
 - ٣ : ٤ - وعاء الحساء
 - ٥ - ملعقة الحساء
 - ٦ - شوكة الأكل
 - ٧ - سكين الأكل
 - ٨ - شوكة الكامخ
 - ٩ - قدح الماء
 - ١٠ - طبق الزبد
- أو طبق الخبز •

- ٥ — يوضع طبق السلاطة الكبير الى يمين أو يسار ربة البيت والى جواره ملعقتان أو ملعقة وشوكة للغرف •
- ٦ — يوضع طبق الأكل بين الشوكة والسكين أمام الجالس ، أو تجمع الأطباق كلها أمام من يقوم بالغرف ، رب الأسرة أو ربة الأسرة •
- ٧ — وفي حالة استعمال أكثر من طبق أمام كل فرد فتوضع الأطباق المسطحة أولا وفوقها طبق الحساء • ولا يوضع أكثر من ثلاثة أطباق أمام كل فرد مهما كانت الأصناف •



شكل (٤٦) الاوضاع المختلفة لأطباق السلاطة في حالة وجود طبق آخر للخبز والزبد

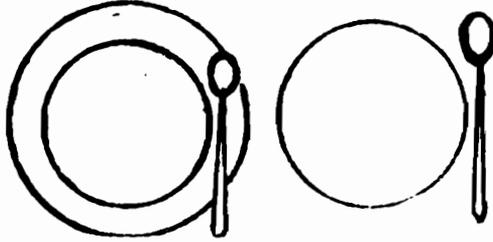
أدوات الشاي والقهوة :

وتستعمل عادة على مائدة الإفطار وأحيانا على مائدة الغداء أو العشاء • وترتب كالاتى :

يوضع فنجان الشاي في أحد الأوضاع التالية :

- (أ) الى يمين الطبق الكبير •
- (ب) مكان كوب الماء •
- (ج) فوق الطبق الكبير •

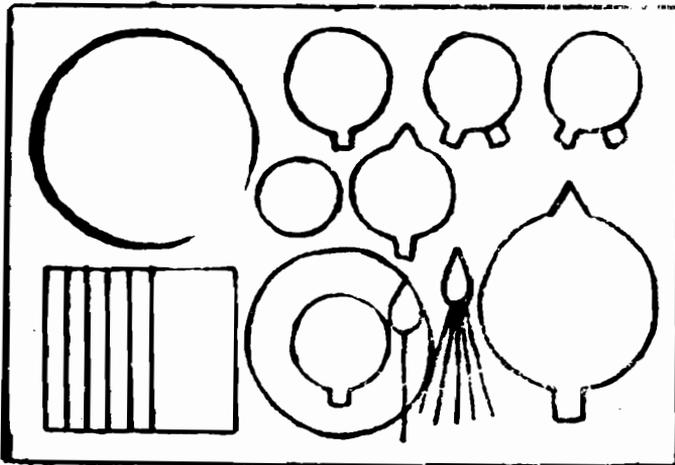
بحيث يراعى أن تكون يد الفنجان جهة اليمين • وتوضع الملعقة على طبق الفنجان جهة اليمين أو على المفروش جنب الطبق جهة اليمين أيضا •



شكل (٤٧) الاوضاع المختلفة للمعقة الشاي

أما أدوات تقديم الشاي وهى البراد والسكرية واللبانة وإناء الماء المغلى فتوضع على يمين ربة الأسرة ، اما على المفروش مباشرة ، أو تجمع كلها على صينية وتحضر من المطبخ لتوضع على يمين ربة الأسرة • ترتب صينية الشاي بترتيب استعمالها من اليسار الى اليمين أو العكس كالاتى :

السكرية - اللبانة - الشاي - الماء المغلى ، أما الفنجان فتكون فى أقصى اليسار أو تكون خارج الصينية أمام ربة الأسرة ، ويلاحظ أن تكون أيدي القطع كلها الى اليمين •



شكل (٤٨) طريقة تقديم أدوات الشاي

رابعاً تجميل المائدة :

لا تخلو مائدة مهما كان حجمها من عنصر للتجميل ، ومهما اختلفت الوسيلة المستعملة فهناك بعض النقاط التي يجب مراعاتها :

- ١ — يجب أن يتناسب حجم قطعة التجميل مع حجم المائدة •
- ٢ — يفضل أن تكون قطعة التجميل منخفضة حتى تمكن الجالسين من رؤية بعضهم البعض • وقد تستعمل وسيلة تجميل مرتفعة اذا كانت المائدة ملاصقة للحائط ، وعندئذ توضع قطعة التجميل الى جوار الحائط •
- قد تستعمل قطعة تجميل مرتفعة على البوفيه نظرا لوقوف الأشخاص فتكون قطعة التجميل في مستوى مناسب •
- ٣ — قد تستعمل أكثر من قطعة واحدة للتجميل على أن توزع في انسجام وتناسب على المائدة كما في استعمال الشمعدان •
- ٤ — لا يستعمل الشمع على المائدة الا في العشاء • واذا وضع الشمع على المائدة فيجب أن يشعل • ويحسن أن يكون هناك اضاءة غير مباشرة لمساعدة ضوء الشموع الضعيف •
- ٥ — يحسن أن تكون شعلة الشمعة في مستوى أعلى أو أقل من مستوى نظر الجالسين لعدم الزغلة •
- ٦ — تستعمل الزهور ذات الرائحة الخفيفة حتى لا تغلب رائحة الزهور على روائح الطعام المقدم •
- ٧ — اذا تعذر وجود زهور طبيعية فيمكن تجميل المائدة ببعض الزهور الصناعية أو بمجموعة من الفاكهة •
- ٨ — يعتمد تجميل المائدة في أحيان كثيرة على الألوان المستعملة في الأطباق وفي المفروش والقوط ، ويمكن عمل تناسق لوني جميل من هذه الألوان بحيث تغنى عن استخدام الزهور •

الطرق المختلفة لتقديم الطعام

كما سبق القول هناك عدة طرق يقدم بها الطعام للأفراد ، وتتفاوت هذه الطرق بالنسبة لبساطة وسهولة التقديم أو بالنسبة للكلفة والرسميه التي تراعى في الوجبة وفيما يلي شرح لبعض هذه الطرق ووصفاً لاعداد المائدة المناسبة لكل طريقة •

١ - الطريقة الرسمية

تستلزم هذه الطريقة وجود سفرجى أو أكثر للتقديم على المائدة ، كما أنها تستلزم الكثير من الأطباق وأدوات الأكل والغرف المختلفة • لذلك فهي لا تستعمل في بيوتنا الحديثة ولكن قد تستعمل في المطاعم واللوكاندات أو في الحفلات أو الدعوات الرسمية •

تعد المائدة بأفخر أنواع المفارش والقوط ويجميل وسطها بالورود والشمعدان • يوضع أمام كل فرد الفضية اللازمة لأصناف الطعام المقدمة ، وكذلك الأكواب • أما مكان الطبق فيما أن يترك فارغاً أو يوضع به طبق مسطح وعليه الفوطة •

يتم توزيع الطعام بواسطة السفرجى حيث يقدم الأطباق من جهة يسار الجالس ، وقد يقوم كل فرد بالغرف لنفسه أو يتولى السفرجى ذلك • يقوم سفرجى آخر برفع الأطباق بعد الانتهاء من كل صنف ووضع أطباق أخرى نظيفة استعداداً للصنف التالى • وبعد الانتهاء من أصناف الوجبة ترفع الأدوات وتخلى المائدة الا من الأدوات الخاصة بالحو والقهوة أو الشاى ، وبعدها تقدم هذه الأصناف بنفس الطريقة السابقة • الشاى والقهوة تقدم من جهة اليمين •

طريقة التقديم :

يبدأ السفرجى بالسيدة الجالسة على يمين رب الأسرة ، ثم يدور حول المائدة في اتجاه عكس عقرب الساعة وينتهى برب الأسرة •

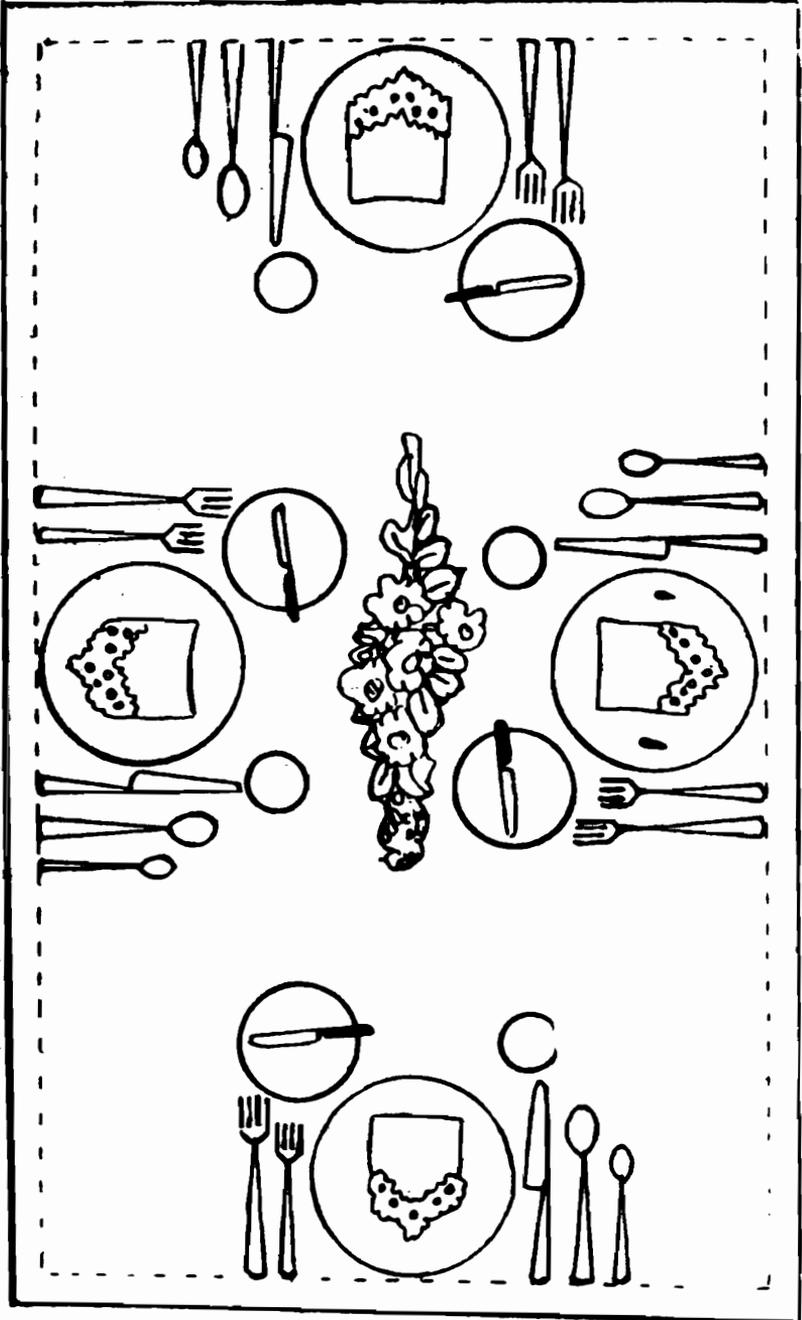


شكل (٤٩) طريقة تقديم الطعام من جهة اليسار

طريقة رفع الأطباق :

وتبدأ عندما ينتهى الجميع من تناول الطعام ، فعندئذ تعطى ربة البيت اشارة بسيطة لمن تقوم أو يقوم بهذا العمل • تبدأ برفع أطباق ربة البيت ثم تدور حول المائدة الى اليمين أى عكس اتجاه عقرب الساعة ، ترفع الأطباق من جهة اليسار مستعملة اليد اليسرى •

إذا كان أمام كل فرد ثلاثة أطباق كما هو المعتاد ، الطبق الكبير وطبق العيش وآخر للسلطة ، فتبدأ برفع الطبق الكبير باليد اليسرى ، وتنقله ليدها اليمنى ثم طبق السلطة وتضعه فوق الطبق الكبير • وأخيرا طبق العيش وهذا تأخذه في يدها اليسرى • وقد تجمع عدة أطباق فوق بعضها على منضدة جانبية أو عربة شاي ثم تحملها أو تجرها الى المطبخ •



شكل (٥٠) مائدة معدة بالطريقة الرسمية

٢ — الطريقة الانجليزية

وهذه أبسط من الطريقة الرسمية وان كانت هي الأخرى تحتاج لمساعدة في تقديم الطعام على المائدة .

ترتب المائدة كالطريقة السابقة تماما ، الا أن أطباق الغرف ترص كلها أمام ربة البيت ، أما الأصناف المقدمة فتوضع قريبة منها . تقوم ربة البيت بغرف الأطباق لأفراد الأسرة أو للضيوف ، ويحملها السفرجى لكل فرد حسب مكانته حيث يقدمها من جهة اليسار . عادة تكون السلطنة معروفة من قبل وموضوعة في أماكنها أمام كل فرد .

توزيع الطعام ورفعها من المائدة يتم بنفس الترتيب المتبع في الطريقة الرسمية ، الا أن ربة البيت تكون آخر من يأخذ .

٣ — الطريقة العائلية

وهي لا تحتاج لسفرجى لأن أفراد الأسرة يقومون بخدمة أنفسهم . ترتب المائدة كالطريقة الانجليزية ، الا أن أطباق الأصناف المقدمة توزع أمام ربة الأسرة والشخص الجالس الى يسارها من أفراد الأسرة أو رب الأسرة ، وذلك للاسراع في عملية توزيع الطعام . توضع أدوات الغرف الى جانب الأطباق (شكل ٥١) .

تعرف ربة الأسرة الأطباق لكل فرد ، ثم تمرر من يد ليد حتى يصل الطبق لصاحبه : في حالة وجود الأسرة بمفردها ، أى بدون ضيوف ، يمرر الطبق الأول لرب الأسرة وذلك من جهة اليسار ، ثم أطباق من يجلسون في الجهة اليسرى على التوالي ، بعد ذلك تمرر أطباق من يجلسون الى يمينها مبتدئة بالشخص الأبعد ثم الأقرب وأخيرا تعرف لنفسها . كما هو واضح في شكل (٥٢) رقم أ

إذا كان الضيف الأكبر جالسا الى يمين ربة البيت ، فتقدم له الطبق الأول من جهة اليمين ، ثم تمرر الأطباق من جهة اليسار لتصل لباقي الأفراد مبتدئة بالشخص الأبعد . كما هو واضح في شكل (٥٢) رقم ب .

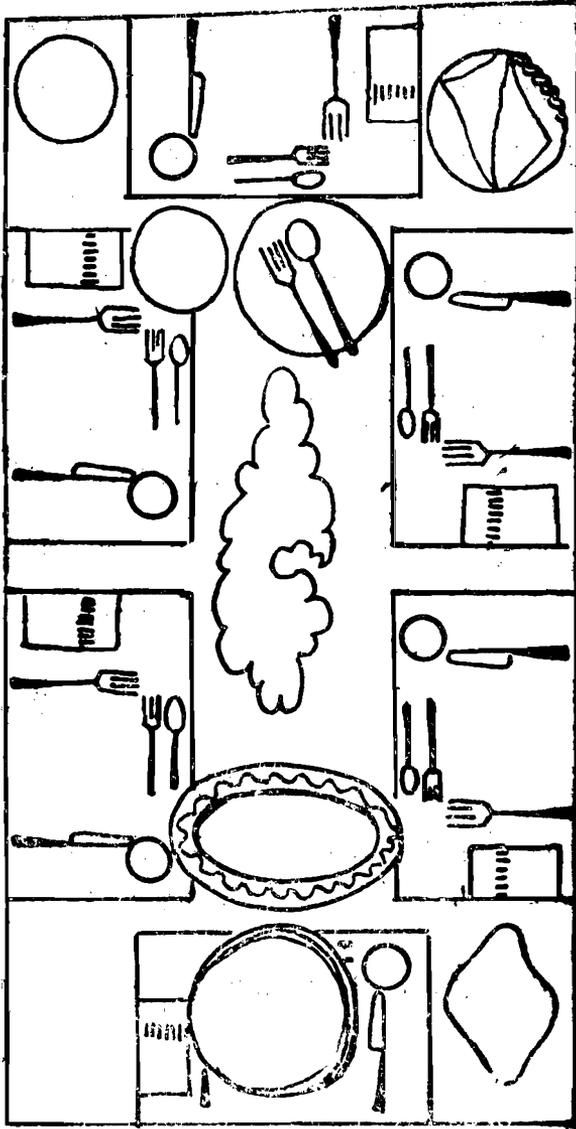
إذا كان الضيف على يمين رب الأسرة ، فتقدم له الطبق الأول من جهة اليسار ، ثم تمرر الأطباق من جهة اليسار لتصل باقى الأفراد ثم من جهة اليمين لتصل الى رب الأسرة ثم الى باقى الجالسين الى يمينها . كما هو واضح في شكل (٥٢) رقم ج .

إذا كان رب الأسرة هو الذى يقوم بالغرف فيتبادل هو وربة الأسرة مكانيهما ولا تتغير طريقة اتوزيع .

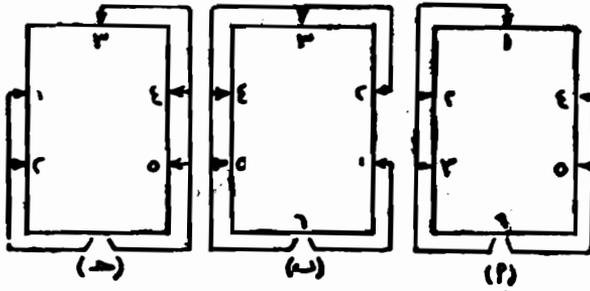
طريقة رفع الأطباق :

عندما ينتهى الجميع من تناول الطعام تعطى ربة البيت الاشارة فيقوم أى فرد من أفراد الأسرة برفع الأطباق ، وأحيانا تقوم هى بنفسها أو بالاشتراك مع رب الأسرة بذلك .

ترفع الأطباق مبتدئين بربة البيت ثم فى حركة دائرية فى اتجاه عكس عقرب الساعة .



شكل (٥١) مائدة معدة بالطريقة العائلية



شكل (٥٢) طريقة توزيع الطعام في الطريقة العائلية

ويبين من اليمين الى اليسار

- (أ) الأسرة بدون ضيوف
- (ب) الضيف الى يمين ربة البيت
- (ج) الضيف الى يمين رب الأسرة

ملاحظة:

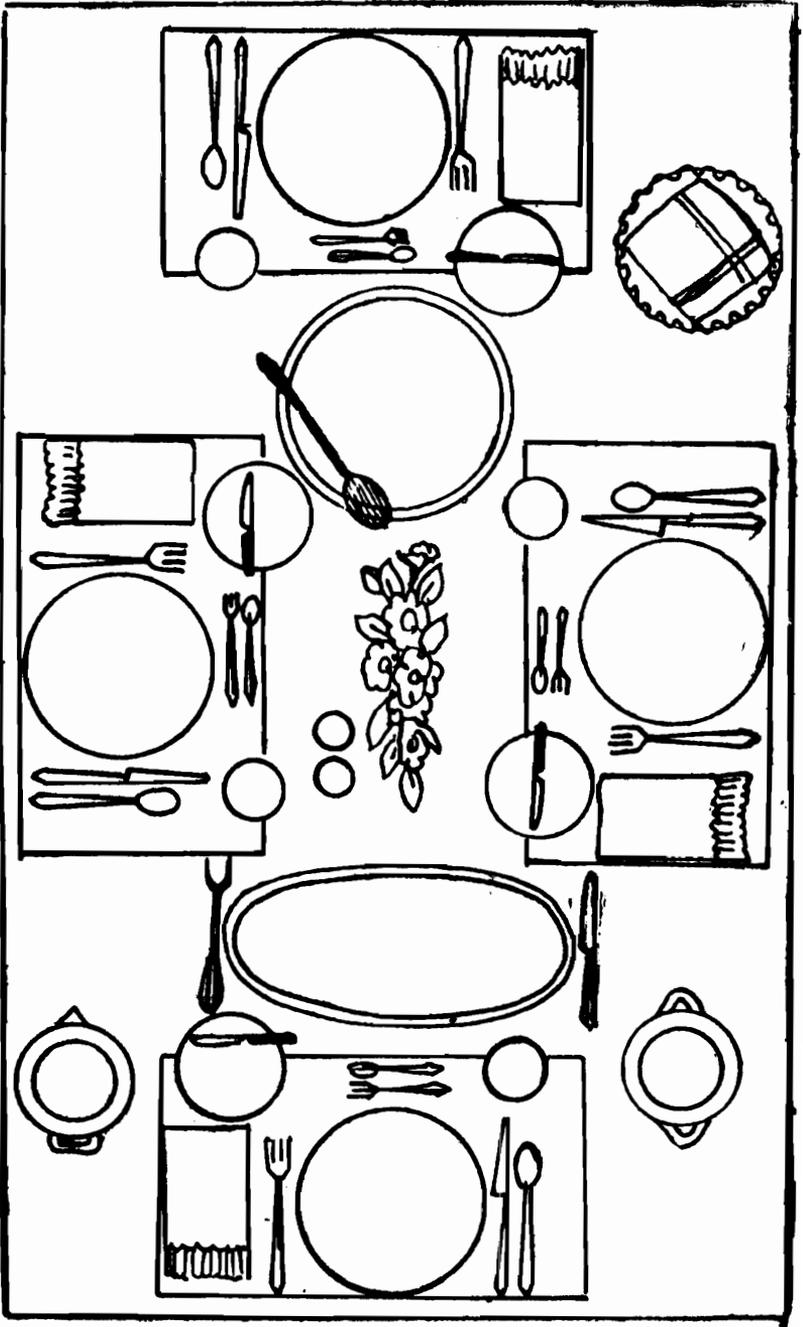
إذا انتهى فرد من تناول ما أمامه من أحد الأصناف ، فعلى ربة البيت أن تعرض عليه المزيد ثم تكرر السؤال لكل الجالسين . وفي حالة وجود ضيف فعلى رب الأسرة قبول دفعة ثانية من الطعام تشجيعاً للموجودين - تمرر الأطباق الفارغة الى اليمين حتى تصل الى ربة البيت فتقوم بغرفها واعدتها بنفس الترتيب الذي اتبع في أول مرة .

٤ - الطريقة الأمريكية

وهي أكثر الطرق اتباعاً في بيوتنا المصرية لأنها بسيطة وسهلة وسريعة . تعطى الفرصة لكل فرد أن يغرف لنفسه وتخفف العبء عن ربة البيت .

ترتب المائدة كالمعتاد وتوضع أطباق تناول الطعام كاملة أمام كل فرد وكذلك أطباق السلطة وغيرها .

توزع صحون الطعام وكل ما يقدم في الوجبة (ما عدا الحلو) على المائدة أمام الموجودين على مسافات . وتوضع أدوات الغرف الى جانب صحون الطعام ولا توضع فوقها . شكل (٥٣) يوضح طريقة وضع أدوات الغرف .



شكل (٥٣) مائدة ممددة بالطريقة الأمريكية

عند بدء الأكل تسأل ربة البيت الموجودين أن يمرروا الأطباق •
وعندئذ يتناول كل شخص صحنا قريبا منه ، ويراعى ألا يقوم بهذه العملية
شخصان متجاوران • يمسك الشخص بالصحن ويقدمه للشخص الجالس
الى يمينه ممسكا الصحن بيده اليسرى أو بكلتا يديه ان كان ثقيلا •
يقوم الشخص المقدم اليه الطبق بالغرف لنفسه ، ثم يتناول صحن التقديم
ويمرره بدوره للجالس الى يمينه وهكذا ، قد يتولى كل شخص الغرف
لنفسه دون مساعدة من أحد وذلك بوضع طبق الغرف أمامه والغرف منه ،
ثم تمريره للشخص الجالس الى يمينه ليفعل المثل وهكذا ...

بهذه الطريقة يختصر الوقت الضائع في غرف وتوزيع الطعام حيث
يتم غرف كل الأصناف الموجودة في فترة زمنية واحدة •

لعدم الارتباك يراعى أن يكون التمرير باستمرار في نفس الاتجاه •
وهو الى اليمين أى في اتجاه عكس عقرب الساعة •

في حالة الرغبة في تناول المزيد من الطعام تبدأ ربة البيت بطلب
تمرير الأطباق مرة ثانية على الموجودين •

طريقة رفع الأطباق :

بعد الانتهاء من تناول الطعام تعطى ربة البيت الاشارة فيقوم
الشخص المسئول ويبدأ يرفع الصحون الكبيرة من وسط المائدة ثم يرفع
أطباق ربة البيت ثم في اتجاه دائرى الى اليمين حتى ترفع كل الأطباق •

٥ — طريقة الطبق الواحد

وقد اتسع نطاق هذه الطريقة في عصرنا الحديث لأكثر من سبب ،
منها خروج المرأة للعمل وضيق وقتها مما لا يسمح بترتيب الأصناف
وتجميلها في صحون كبيرة ، ثم قلة الشغالات ، لأن هذه الطريقة تختصر
في عدد الأطباق المستعملة فتسهل على ربة البيت عملية غسل الصحون

بعد الأكل ، كما أن صغر مساحة الحجرات وقطع الأثاث أصبح لا يسمح بمد الموائد الضخمة ، وطريقة الطبق الواحد لا تستلزم الا حيزا بسيطنا على المائدة •

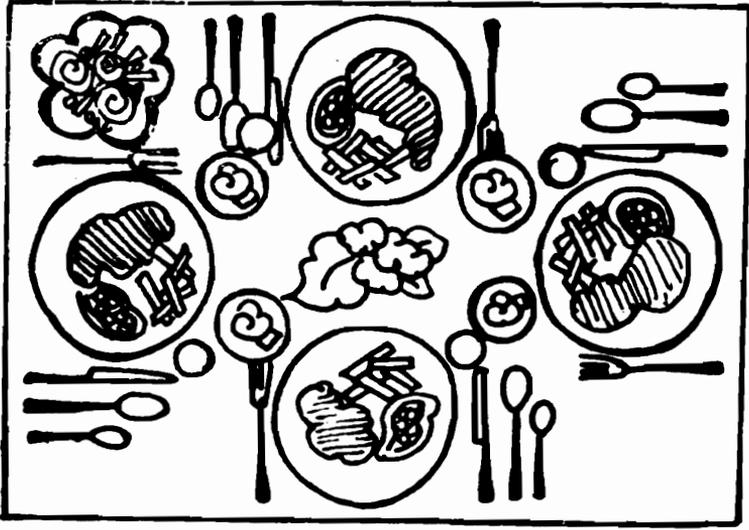
تعرف الأطباق كاملة في المطبخ ثم توضع على المائدة قبل جلوس الأفراد مباشرة • أو تعرف أطباق السلطة قبل جلوس الأفراد ، وتحضر أطباق الأكل بعد جلوسهم حيث تقدم لكل فرد من جهة يساره متبعين قواعد التقديم السابق ذكرها •

يبدأ الأكل عندما تعطى ربة البيت الاشارة • اذا رغب أى فرد في المزيد من الطعام فيحضر له طلبه مباشرة من المطبخ ، أو قد توضع أطباق الأكل على مائدة قريبة من ربة البيت ، وتمرر لها الأطباق لتملاها ثم تعيدها لأصحابها •

بعد الانتهاء من الطعام ترفع الأطباق بالطريقة المعتادة ، وقد يقوم بهذه المهمة ربة البيت نفسها أو أى فرد من الأسرة • ثم يقدم الحلو بنفس الطريقة •

لتسهيل عملية احضار الأطباق المعروفة من المطبخ الى المائدة يستحسن وجود مساعدة ، أو توضع عدة أطباق على عربة الشاى ثم تجر الى حجرة المائدة •

لا تستعمل هذه الطريقة للمجموعات الكبيرة لأن الأطعمة تبرد قبل تناولها وهذا غير مستحب •



شكل (٥٤) مائدة معدة بطريقة الطبق الواحد

٦ - طريقة البوفيه

وهي كطريقة الطبق الواحد ، تعتبر من الطرق التي انتشر استعمالها في كثير من البيوت وخاصة عند وجود عدد كبير من الزوار ، وعدم وجود مكان كاف لاستيعابهم ، ولكن طريقة البوفيه ليست حديثة ، اذ قد استعملها قدماء المصريين في حفلاتهم كما تدل على ذلك الرسومات التي وجدت في مقابرهم .

يغرف الطعام في صحون كبيرة ويوضع على بوفيه أو مائدة أو أي سطح يسهل الوصول اليه . وتختار أصناف من الأطعمة يسهل لكل فرد غرفها وحملها من مكان لمكان وتتجنب السوائل والحلويات . كما تفض الأصناف التي تقدم باردة .

يوضع الى جوار أطباق الأكل كل ما يلزم من أدوات الغرف • وعلى مقربة منها أو في طرف البوفيه ترص أدوات الأكل من ملاعق وشوك وأطباق وفوط و... الخ بشكل جميل منسق كما هو ووضوح بالرسومات الآتية المختلفة الأوضاع •

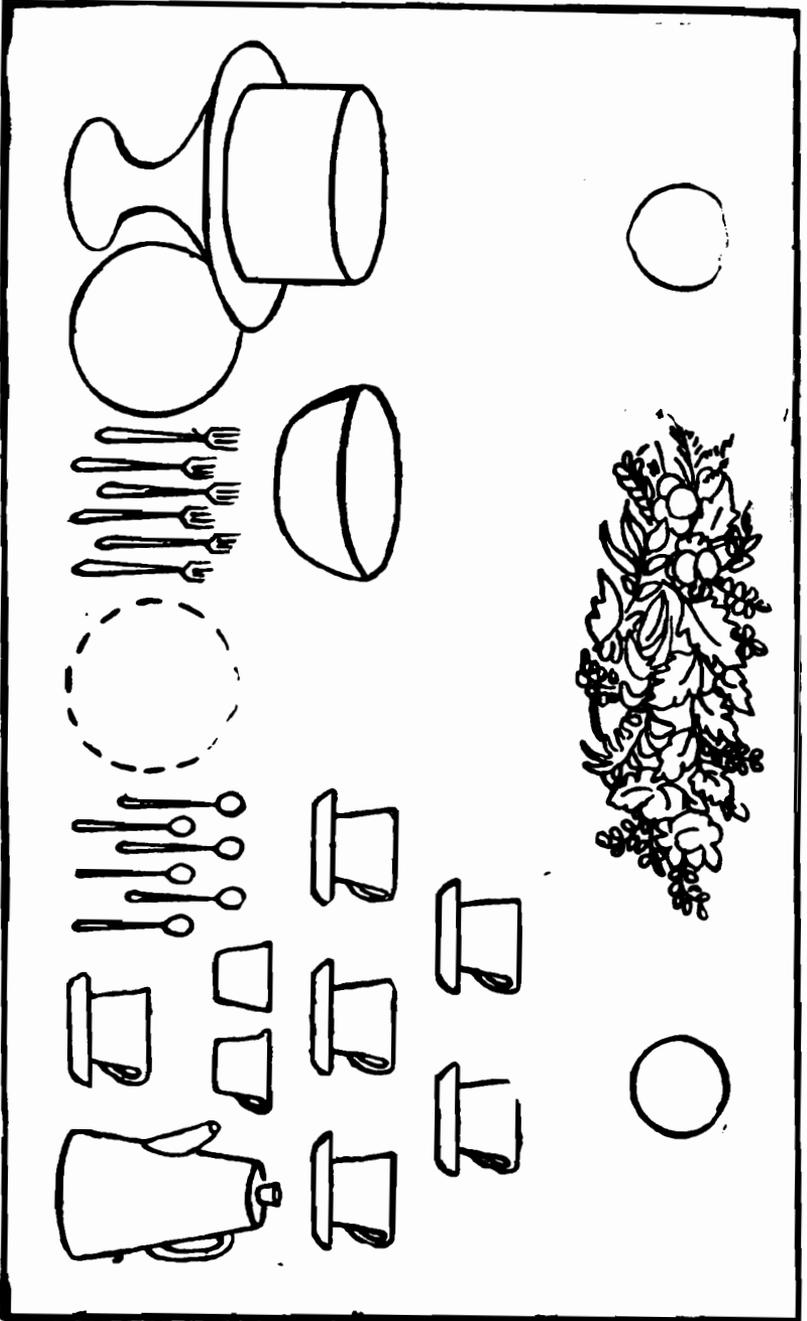
يقوم كل فرد بخدمة نفسه بنفسه فيغرف ما يحلو له من الأصناف ، أما الشاي والقهوة فغالبا يقوم أحد أفراد الأسرة بصيها للضيوف •

تعد ربة البيت أماكن كافية لجلوس الأفراد ، ومناضد صغيرة متفرقة لوضع الفناجين أو الأطباق عليها ، وقد تستعمل المناضد المربعة التي تتسع لأربعة أشخاص ، فيجمل عدد منها وتعد حولها الكراسي فيتوجه الأفراد اليها حيث يجلسون في مجموعات لتناول طعامهم •

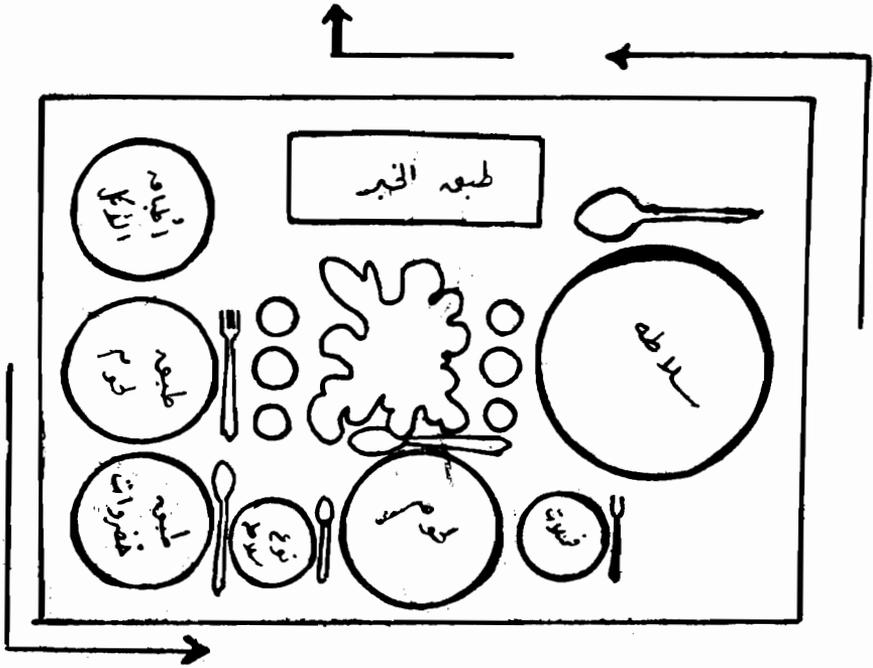
إذا رغب الفرد في المزيد من الطعام فانه يقوم بنفسه لاختيار ما يريد •

بعد الانتهاء من تناول الطعام تقوم ربة البيت بجميع الأطباق من الضيوف حيث تأخذها الى المطبخ • أو قد تطلب من ضيوفها وضع أطباقهم على منضدة جانبية أعدتها لذلك ، أو لحملها الى المطبخ •

بعد ذلك ترفع أطباق الأكل من فوق البوفيه وتحضر أطباق الحلو وما تستلزمه أصناف الحلو المقدمة من أدوات من أدوات وأطباق • • قد تجهز مائدة الحلو من البداية ان وجد مكان كاف •



شكل (٥٥) بوفيه معد لتقديم الشاي على مائدة ملاصقة لحائط الحجرة



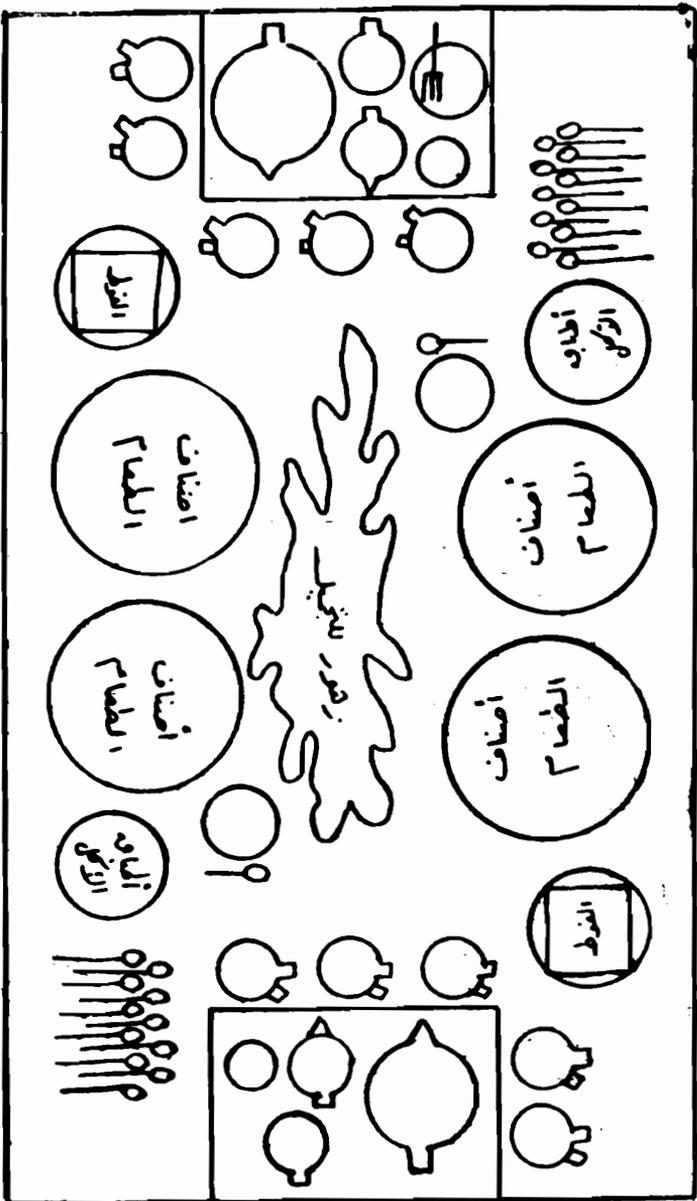
شكل (٥٦) بوفيهه عشاء • الفضية والأكواب تعد على موائد جانبية يتوجه إليها الضيوف بعد غرف الطعام

طريقة التقديم :

تسأل ربة البيت ضيوفها أن يبدأوا بخدمة أنفسهم ، ويراعى أن توضع الأدوات بحيث يسير الشخص أمام البوفيه من جهة الشمال الى اليمين •

ان وجدت مشروبات (شاي أو مثلجات) فتكون آخر شى يتناوله الشخص •

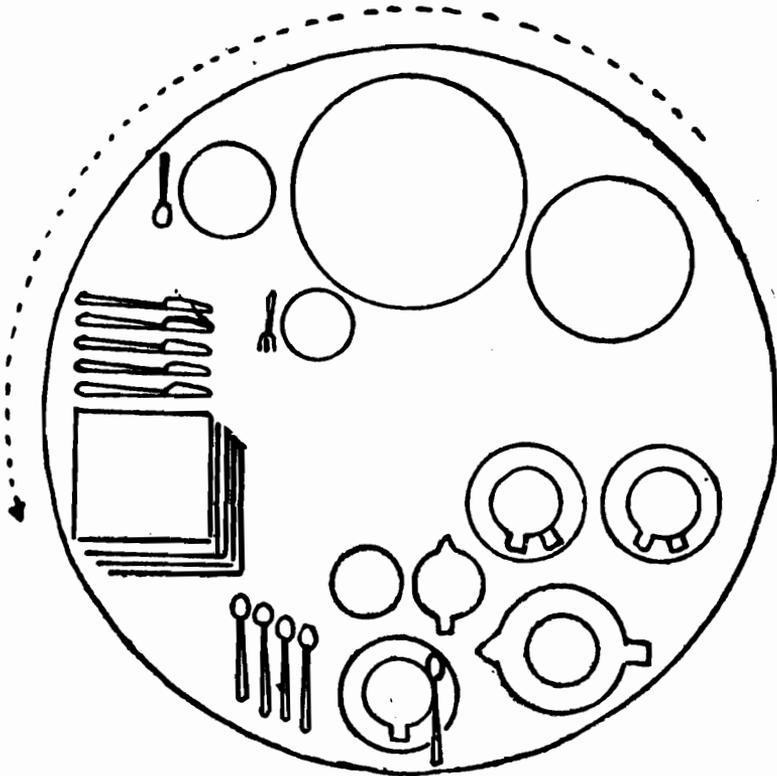
في حالة الأعداد الكبيرة يعد البوفيه بحيث يسمح اصفين مر المدعوين بأخذ الطعام في وقت واحد . ويكون ذلك بان يبدأ صف من أحد حانبي البوفيه من الشمال الى اليمين . والصف الثانى بدأ من الحانف الآخر وفي الاتجاه المضاد . كما هو وضح في شكل (٥٧) •



شكل (٥٧) بوقفيه معد لعدد كبير من الأفراد في وسط الحجرة

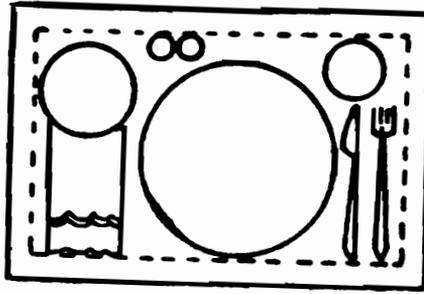
٧ - طريقة الصينية

استحدثت هذه الطريقة بانتشار التليفزيون ، وأحيانا يطلق عليها الطريقة التليفزيونية ، تستعمل الصواني المقسمة في غرف الأصناف من المطبخ مباشرة حيث يوضع كل صنف في قسم من أقسام الصينية ، وتحمل الصينية الى حيث يجلس الشخص ، وتستعمل المناضد الصغيرة المتفرقة لوضع الصواني وقد توضع على الركبتين (الحجر) • أو تعرف الأصناف في أطباق مستقلة تحمل على صينية لكل فرد •



شكل (٥٨) بوفيه معد على مائدة مستديرة

بعد الانتهاء من تناول الطعام تعاد الصواني الى المطبخ أو يحملها أحد أفراد الأسرة من الضيوف حيث يأخذها الى المطبخ • تستعمل طريقة الصينية كذلك في حالة تناول الطعام في السرير في حالة المرض مثلاً ، وكذلك في الرحلات والمعسكرات •

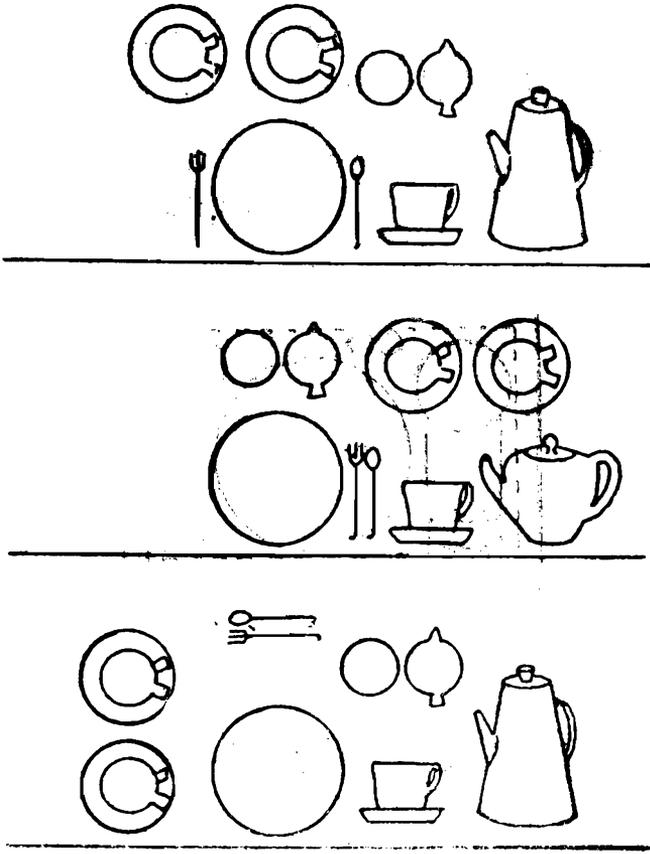


شكل (٥٩) طريقة الصينية

تقديم الشاي

يقدم الشاي عادة مع الافطار أو في نهاية الغداء أو العشاء • أو يقدم كوجبة أساسية كحفلة شاي • إذا قدم الشاي بالطريقة الأولى فنتبع نفس طريقة التقديم المستعملة مع باقى أصناف الوجبة • أما إذا قدم في حفلة شاي فغالبا تتبع طريقة البوفيه في تقديمه •

ويوضح الشكل التالى (٦٠) طرق مختلفة لوضع أدوات الشاي عندما تقوم بتقديمه ربة البيت •



شكل (٦٠) يوفيه لتقديم الشاي من جانب واحد من المائدة

إذا قدم الشاي في حجرة الصالون فتعد صينية كبيرة لأدوات الشاي وما يقدم معه من بسكوت وساندوتشات وخلافه ، وترص بالطريقة العامة لاعداد صينية الشاي • توضع الأطباق والقوط وأدوات الأكل على نفس الصينية • تقوم ربة الأسرة بصب الشاي للضيوف بعد سؤال كل منهم عن رغبته فيما يقدم له • وقد تكفي ربة البيت بصب الشاي وتوزيعه على الضيوف ، ثم تمرر عليهم البسكوت ليأخذ كل ما يريد •

في حالة تقديم الشاي في الصالون يقدم فنجان الشاي على طبقه

ومعه طبق الجاتوه ، أو يستغنى عن طبق الفنجان ويوضع الفنجان مباشرة على طبق الجاتوه لتسهيل العملية .

قد تستغل ربة البيت منضدة الصالون في تقديم الشاي وتكون حينئذ كطريقة البوفيه مع التبسيط ، كما هو واضح في شكل (٦١) .



شكل (٦١) تقديم الشاي على منضدة الصالون