

# الباب الأول

## تعليمات عمومية - الطعام

الطعام : ضروري لنمو الجسم وتعويض ما فقده من القوة أثناء العمل والحركة والتفكير ، وحفظ حرارته الطبيعية وإمداده بالقوة اللازمة لمتابعة العمل والحركة والجهد والنشاط اللازمين .

مواد الغذاء : منها الزلال ، وهو موجود في البيض واللحم الأحمر واللبن والجبن .

المواد النشوية : السكرية في البقول والفاكهة والسكر وما أشبه ذلك .

الدهون : في الزيوت والسمن والزبدة البيضاء . والكسرات كالفول السوداني .

الأملاح المعدنية : في ملح الطعام والماء والليمون والخضر الخضراء الخ .

فيتامينات : تحفظ الجسم من أمراض كثيرة ، وتوجد في زيت السمك الذي يباع في الأجزاخانات وصفار البيض وقشدة اللبن والجزر . والطماطم الأحمر والموز والكرنب والبرتقال وغيرها . والحبوب ذات القشور المحتوية على جنينها ، والفواكه والخضروات الطازجة النية أحيانا كالخس ، لأن التسخين الشديد يذهب ببعض فائدتها .

## التوابل أو البهار

ليست لها فائدة غذائية ، ولكن القليل منها ضروري ، لأنها تساعد على تنبيه المعدة وتنبيه الشهية للطعام . وتسهيل الهضم . وتعطى رائحة وطعماً مقبولاً ولكن يجب حذفها من طعام الأطفال والمرضى .

والبهار هو الفلفل بأنواعه ، والشطه ، والزنجبيل ، والقرفه ، وجوزة الطيب ،

والقرنفل ، والحبان ، والكارم ، والنعناع ، والكمون ، والكزبرة ، والكرم ، والشمار .

البهارات : من فلفل ، وقرنفل ، وجوزة طيب ، وقرفه وتغسل جميعها جيداً

وتجفف وتسحق .

## الروائح التي تستعمل في الأطعمة

قشر الليمون أو البرتقال الناشف المسحوق ، أو قليل من روح اللوز ، أو ماء الزهر ، أو الورد ، أو القانيليا ، وهذه تباع في الأجزخانات ويستعان بها على ضياع رائحة البيض في الحلوى والكيك .

## المواد التي تلون بها الأطعمة

الكركم مع ملاحظة أن يكون خفيفاً لثلا يغير طعم الصنف الملون به ، والنفثة الحمراء أو الخضراء ويحصل عليهما من البقال أو من الأجزخانة .

## تدبير وجبات الطعام اليومية

القواعد (النقاط) التي يجب على ربة البيت أن تتبعها عند تحضير وجبات الطعام لأهل بيتها أهمها أن تلاحظ عدد الأشخاص .

فلمتوسط للشخص السليم في اليوم أوقيتان لحم وكوبتا لبن وست أوقيت خبز ، وأوقية نشويات وربيع أوقية دهن . والطفل نصف القـدـار مع وجوب إعطاء الطفل رطلا ونصفاً من اللبن أو رطلين شرباً أو رائباً أو مطبوخاً .

العمر . المهنة . الطقس :

العمر : يجب أن يكون الطعام سهل الهضم بكميات مناسبة للأطفال .

المهنة : بقدر ما يحتاج الانسان إلى مجهود عضلي أو عصبي يجب أن يتناول أكلا

كافياً دسماً ليموض ما فقدته الجسم أثناء العمل والحركة والتفكير . ويدخل في هذه الحالة تلاميذ المدارس الثانوية والعمال والصناع وذوى الاعمال العقلية كالأطباء والمحامين الخ .

ويجب أن يشمل غذاء المفكرين على الأخص جزءاً مهماً من الزبدة والسكر والأسماك ، وأن تكون الأكلة الغنية بموادها في آخر النهار عندما يقل إجهاد الأعصاب ويأوى الإنسان إلى الراحة والاستجمام .

الطقس : يحسن تناول الأطعمة الدسمة المحتوية على الدهن والنشويات والحلويات الدسمة في الطقس المعتدل والبارد. أما في الطقس الحار فيعول على الأطعمة السهلة الهضم كالخضراوات والفواكه واللبن الزبادى والأسماك القليلة الدهن والدجاج واللحوم الحمراء المشوية . والخضراوات المسلوقة وسلطات الخضر وحلو قمر الدين ألح .

## العوامل الأساسية في نجاح التغذية

أولها وأهمها على الإطلاق النظافة التامة في المطبخ وأدواته التي تطبخ فيها والمواد التي تطبخها .

ثانيا : الصبر لأداء الواجب لأنه لا تتم النظافة والفائدة إذا فقد الصبر واسرعنا في عملنا لنتهي من المطبخ وعمله .

ثالثا : الاهتمام في أن يكون المطبوخ جيدا شهيا مفيدا .

رابعا : الاقتصاد الذي يساعد على تكوين بنية قوية ، بدون الاسراف في كثرة المواد .

فلاعتدال مع مراعاة النقاط المذكورة سابقا مضافة إليها جودة الأدوات التي تستعمل في المطبخ والمائدة « الصفرة » مع الاعتناء بنظافتها دائما وأبدا . وطلاء الأدوات النحاسية مرة في الشهر صوتاً لها من سموم النحاس .

## قوائم وجبات الطعام

هي نوعان : البسيط للأكلات اليومية، والكثيرة الاصناف وتكون في الولائم والعزومات .

## قائمة طعام يومية

الفطور : بيض نصف استواء أو قهوات زلابيا . شاي بلبن أو قهوة أو ما اشبه ذلك .

الغذاء : مشويات ، سلاطة خضار ، محشي من أى نوع ، قالب قمردين « مديده »

أو فاكهة طازجه .

الشاي : شاي سادة بالليمون ، أو باللبن ، أو معه بعض أنواع البسكويت  
أو المنين ، أو الكعك ، أو السندويتش ، أو الفطير . وتستبدل به قهوة حسب الرغبة  
العشاء : زيتون . شوربه . طيور محمره مع خضر .

سلاطة خيار باللبن الزبادى

## بعض الأصناف التي تصلح للفظور

كبدة مشويه أو محمره . بيض . أى صنف من الأصناف المذكورة في  
الكتاب ، أو بورديج أو بلييه باللبن والسكر أو بالملح ، سلاطة خضار ، فاكهة ، جبنه ،  
حلاوة طحينية كستردة سمك مشوى أو محمر . شعيرية . أوسكسكانيه باللبن ، سحج  
أو بسطرمه بالبيض ، مهلبيه . أرز باللبن ، فول سودانى محمص على الوجه ، عصيدة  
النعيمية ، عصيدة من الدخن ، عسل مع لبن أو مع طحينية ، أومع زبده «فرصه» أو  
باللبن الزبادى . وتختار ربة المنزل الأنواع حسب ذوقها .

## غذاء شتوى

نوع من المشهيات : كرشة محشيه . لبن زبادى . سلاطة . فاكهة . سبانخ ،  
أو سلاطة فاصوليا بيضاء .

مشمش . ورق عنب مع المبار . لبن زبادى . سوتية كعك بالناطف أو  
كريمة حاو .

سمك طرطور . اسفاناخ باللحم والبصل المفروم . بودنج البابا أورقاق محشى  
بالخ ، أو لحم وبصل مفروم محمر أو كفته .

بطاطس بيوريه مع صلصة طماطم أو فطيره هندية أو قالب أرز مع الفاكهة  
الطارحة أو المعبأة بالعلب .

شوربه فول سودانى وبطاطس محشوا ، أو فطرا محشوا بالفاكهة ، أو كريمة ، ضلع  
محشى بالفرن . سلاطة بنجر باللبن الزبادى . كولباستى . دجاج ، عيش السراى .

أم دقوقه . لحم مشوى . سلاطة باذنجان بالطحينة . (نوع من المربيات) ، أو ملاح  
روب . طيور روستو مع بطاطس . سلاطة حمص بالطحينة . لقمة القاضي .

## اصناف تصلح للعشاء في الطقس البارد

- ١ - صنف مشروبات : شوربة . روستو . لحم ضان مع بطاطس و فاصوليا سوتيه .  
سلاطة من أى نوع حسب الرغبة . بقلاوة . قهوة . بعد العشاء دائماً .
- ٢ - شوربة عدس ، سمك ، بانيه محمر ، سلاطة خضر مع طماطم ،  
حلو بودنج ، بلح .
- ٣ - كشك بالبيض أو باللحم المفروم . مخ بانيه ، بطاطس محمر ، باذنجان محمر  
بصلصة الخل والثوم ، كنافة بالقشدة أو بالفول السوداني المقشور .
- ٤ - شوربة ككرشه ، كيبية بالفرن ، لبن زبادى ، سلاطة ، فاكهة .
- ٥ - شوربة كوارع ، رقاق محشو باللحم أو بالجبن أو بالبيض ، طرشي ليمون ،  
كبد مشوية مع خضار ، سوتيه جبلى بالفواكهة .
- ٦ - ملاح ، بامية ، كسرة ، لحوم محمرة ، سلاطة ، خضار ، قالب حلو باللبن  
أو الكاكاو .
- ٧ - صنف من المشهيات ، فتمة كوارع ، فاكهة .
- ٨ - شوربة فول سودانى ، سمك ، بطاطس محمر ، حلو بشريك .
- ٩ - صلصة شركسية ، فطير بالخبز ، سلاطة من أى نوع يرغب فيه ، حلو بودنج  
مغلى شامى .
- ١٠ - ورق عنب ، ميمار محشى ، بفتيك مشوى ، سلاطة فاصوليا بيضاء ،  
حلو بالسמיד أو بسبوسة .

## قوائم عشاء صيفي

- نوع من أنواع المشهيات المذكورة في هذا الكتاب كالسردين والزيتون الخ .
- ١ - طيور مشوية أو محمرة أو مسلوقة بالصلصة البيضاء أو بدونها مع خضر مسلوقة ، سلطة ، خضراوات ، فاكهة أودندرمة .
  - ٢ - كستلينة مشوية ، فاصوليا أو بسلة ، سوتيه ، سلطة ، فاكهة .
  - ٣ - عصير طماطم بارد ، لسان أو سنكيت بارد ، سلطة ، سلج بالبن الزبادي ، خشاف .
  - ٤ - شوربة خضار ، لحم بارد ، خضار أو بصل مسلوقة بالصلصة البيضاء ، بطيخ .
  - ٥ - سمك محمر ، سلطة بنجر بالطماطم ، بامية بالزيت ، سلطة ، فاكهة .
  - ٦ - طاجن حمام بالأرز أو بالفريك ، لبن زبادي ، خشاف .
  - ٧ - مخ محمر بالبيض ومسحوق العيش الناشف مع بطاطس محمرة ، كشك ، بطيخ أو أي فاكهة .
  - ٨ - شوربة لبن ، بيض بالسطرمة أو بالسجق أو بالجبن ، مخلل من أي صنف ، فاكهة .
  - ٩ - ملاح ورق ، بطاطس وطماطم محشي ، سلاطة طماطم أو بنجر ، حلوجبيل .
  - ١٠ - ملاح النعيمية ، كبدة محمرة أو مشوية ، خضر ، سوتية ، مديدة قردين أو أرز باللبن .
  - ١١ - ملاح روب ، بفتيك بانيه ، بطاطس محمر ، سلاطة بنجر مع طماطم ، حلو ابري أو خشاف بلح وتين .

## وجبات غذاء صيفي

- ١ - مشويات ، سلطة ، خضر ، أرز بالدفين مع لبن زبادي ، فاكهة ، بطيخ .
- ٢ - حمام مشوي ، سلطة فاصوليا بيضاء ، ملاح خضره أو بامية ، حلو قرالدين .
- ٣ - رستو ضأن مع بطاطس ، سلطة خضر ، نوع من المحشي . فاكهة .
- ٤ - سمك طاجن ، فاصوليا بيضاء مطبوخة بالزيت أو بالسمن بدون لحم ، جبلي أو فاكهة .

- ٥ - دجاج بارد ، مخلل ، بامية مطبوخة باللحم مع أرز ، كبيبة ، سلطة ، فاكهة .  
٦ - كبيبة مع لبن زبادى ، أو لبنية ، خضار مطبوخ أو ملوخية وأرز جيل .  
٧ - برغل أو فريك بالدفين مع لبن زبادى ، كفته مشوية ، سلطة ، خضر ، بطيخ .  
٨ - رأس خروف ، فتنة باللبن والأرز ، خضار مطبوخ بالزيت ، فاكهة .  
٩ - مخ مسلق بالزيت والثوم ، سلطة باذنجان مشوى بالطحينة أو حمص أو محشى ، سلق بدون لحم ، مخلل ، حلو خشاف أو فاكهة .  
١٠ - لسان مسلق مع بسلة سوتيه أو أى نوع خضار مطبوخ . فاكهة .  
١١ - لبن أو أرز مفلفل بالشعيرية ، لحم مشوى . سلطة بنجر أو طهاطم . فاكهة .  
١٢ - لحوم محمرة ، سلطة فول سودانى ، ملاح بامية ، مدينة قمر الدين .

## المقبلات والمشهيات

- طهاطم محشو بالجينة . بسكوت مملح بالبطاطس . فطائر بالخضر مملحة .  
طوست . بسكوت .  
بسكوت بالجينة . فطير بالسمن . ساندوتش بالأنشوجة والزيتون .  
الأنشوجة . ساندوتش ملفوف . المعجون لحشو الساندوتش . معجون جبن .  
جبن بالكريمة . حشو حلو ، خبز مخصوص لعمل الساندوتش . المحللات  
المستردة . مخلل لفت . ليمون . بصل . كوسا . بنجر . باذنجان اسود .

## الباب الثاني

### المقبلات والمشهيات

#### مقدمة المقبلات والمشهيات

تقدم قبل البدء في الطعام لتفتح الشهية وتقدم أيضاً مزنة .

#### طهاطم محشوة بالجبن ومد البطاطس

المقادير : طهاطم مستديرة فجة غيرنا ضجة ، أربع أوقيات جبنة مبشورة ، أوقيتان من فتات خبز افرنجي ، ملح ، فلفل ، أربع أوقيات زبدة أو سمن ثمان قطع خبز مستديرة .

الطريقة : تغسل الطهاطم وتجفف ثم يقطع جزء صغير من أعلاها وتزرع منها البذور وتبيل بالملح ، والفلفل ويخاط الجبن مع فتات الجبن وتحشي بها الطهاطم ، وتدهن من الخارج بسمن سائح وتوضع في صينية مدهونة بالسمن وتخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة سبع دقائق . يرص الخبز المذكور سابقا في الصحن وفوقه الطهاطم ويزين بالبقدونس وتقدم ساخنة . وقد تحشي الطهاطم وهي نيئة بصلصة مايونيز أو سردين وتقدم بدون طبخ .

### بسكويت هملح بالبطاطس

المقادير : نصف أقة دقيق ، ربع أقة بطاطس مفروم فرما ناعما ، معلقة ونصف

شاي ملح ، ثلاث بيضات . نصف رطل سمن سائح .

الطريقة : ينخل الملح والدقيق والخميرة ويضاف إليها الكمون ثم تقطع كقطعة

العشرة قروش أو قطعة الخمسة قروش وتدهن الصينية بالسمن ويرص فيها ، ثم يدهن وجه القطع بصغار البيض ويزين الوجه بنصف فولة سودانية مقشرة ويخبز بالفرن .

## فطائر خضر مهلحة

المقادير : أوقية زبدة أو سمن، ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن، ١٠ قطع توست  
ثلاث أوقيات جبنة رومي مقشورة أو بلدى، نصف ملعقة مستديرة ملح وفلفل .  
الطريقة : تسيح الزبدة ويضاف إليها باقى المقادير وتقلب جيدا على النار وتكون  
هادئة حتى تغلى قليلا . يدهن التوست بزبدته أو بسمن ويوضع عليه المخلوط ويقدم فورا .

## بسكويت مهلح بالبيض والجرجير

المقادير : للبسكويت الجيد ملعقة كبيرة من كل الأصناف الآتية :  
كريمة . صفار بيض مسلوق . منخول جيد . رومي مقشور معجون الأنشوجة  
وللزينة على الوجه . بياض بيض مسلوق مفروم . وخس أو جرجير أو بقدونس مفروم .  
الطريقة : تخلط المقادير المذكورة سابقا جيدا . وتبل بفلفل أحمر ويغلى بها وجه  
البسكويت ثم يزين الوجه بالبيض المفروم من جهة، والخضار المفروم من الجهة الأخرى .

## المملحات

تقدم عادة فى آخر وجبة الطعام

رقاق محشو بالعصاج [ أى اللحم والبصل المفروم ناعما ومحمر قليلا ] ويقدم  
ساخنًا، أو رقاق محشو بالجبنة . أو البيض ، أو السمك : أو المنخ . ويكون بحجم  
أصبع اليد الطويل .

## بسكويت جبنة

المقادير : نصف رطل جبنة . فنجان شاي دقيق . بيضتان ، ذرة ملح .  
الطريقة : تفرم الجبنة الناعمة جيدا وتعجن بالبيض ويضاف إليها الدقيق  
بالتدريج ويعجن ثم يقطع دوائر .

## فطير بالسمن

المقادير : نصف أقة دقيق . ثمن رطل زيت سمن . ملعقة كبيرة من الكمون . أربع أوقيات ونصف سمن . ملعقة سمن كبيرة ، نصف أوقية من خميرة البيرة . عشرون بيضة ، لبن للعجن .

الطريقة : تعمل حفرة في وسط الدقيق ويوضع فيها السمن والسمن والزيت بعد أن يقدح الزيت جيدا ثم يفرك الخليط باليد ثم تضرب الخميرة مع نصف ملعقة شاي سكر حتى تبتل أو يذوب نوعاً ما . يعجن الدقيق باللبن الدافئ والبيض مع إضافة الخميرة بعجينة يابسة نوعاً ما ثلاث مرات ، ولا يجب أن تعجن باليد ، ثم تقطع على شكل أصابع رفيعة وتدهن باللبن وترش بالكمون وتترك حتى تخمر ثم تخبز في فرن معتدل الحرارة .

## ساندوتش بالأنشوجة والنيتون

المقادير : عشر زيتونات خضر أو سود . رغيف خبز أفرنجى مستطيل صغير عليه تونة أو سردين أو أنشوجة .

الطريقة : يقطع الخبز حلقات رفيعة . وتزرع القشرة الصلبة ويدهن وجه الحلقة بالزبدة وفوقها قليل من معجون التونة المحفوظة بالعلب ، وتثبت في الوسط زيتونة تزرع بذرتها .

## الأنشوجة ( كالمسردين )

تنظف الأنشوجة وتغسل بالخل وتقطع الواحدة نصفين ، ويوضع الزيتون في وسط قطعة التوست المجهز كما سبق وتلف حوله قطعة أنشوجة أو سردين بعد تنظيفه وتتبيل بالليمون أو بالخل .

الطماطم : تقطع حلقات وتتبيل بصلصة فرنساوية وتزين بالمقدونس المفروم .  
طماطم صغيرة محشوة بالجبنة أو بالسردين ومخبوزة .

**المخاريط:** خيار أو عجور ، يقطع أشكالاً مناسبة ويتبل بصلصة فرنساوية ، ويزين بالبقدونس المفروم .

**البيض:** بيض بالبسطرمة ، أو بيض بصلصة المايونيز ، أو بيض مسلوقة مقطوع مع زيتون وطرشى .

**البطاطس:** بطاطس بيوريه مع الزيتون الأسود والخيار والحل ، ويزين الصحن بورق البقدونس المفروم .

سلطة بطاطس محشوة بالجبن أو صلصة مايونيز . وجميع أنواع السلطات والجبن والبيض والزيتون تكون حسب ذوق ربة البيت .

**البيض المحشى:** يسلق البيض وتقطع كل بيضة إلى نصفين ثم ينزع الصفار ويحشى بصلصة مايونيز أو كريمة بيضاء ثم يضم الجزءان بعضهما إلى بعض .



## الباب الثالث

### الشوربات

شوربة اللحوم، شوربة الكرشة، شوربة الخضروات، شوربة لحم البقر، شوربة ذيل الثور. شوربة الطيور. شوربة اللبن. شوربة السمك. شوربة اللبن الحليب، شوربة الفول النبات. شوربة الفول السوداني باللبن. شوربة العدس. شوربة الفول السوداني. شوربة الفاصوليا البيضاء. شوربة القمح أو الفريك.

### مقدمة الشوربة

هي أغذية سهلة الهضم، تعمل من خلاصة اللحوم أو الطيور أو الأسماك أو الفول، أو الحبوب أو الخضرا، وتقدم أحيانا مصفاة وأحيانا بدون تصفية حسب الظروف. وتفيد في تغذية المرضى والناقمين والأطفال. ويقدم أول صنف في العشاء عند الأوربيين ومن يحدو حدوهم.

### شوربة اللحوم

شوربة لحم الضأن: يجب أن يختار لحم الشوربة من فقره «أى الرقبة» أو العضلات الفقيرة.

المقادير: لكل نصف أقة لحم ثلاثة أرطال من الماء، وأربع حبات من الجبهان وبصلة واحدة وثمانى حبات فلفل، وقليل من القرفة إذا رغب في القرفة والجبهان.

الطريقة: يوضع ماء على النار ثم تقطع اللحم واللحمة وتغسل جيدا وتوضع على الماء، مع إضافة البهارات دون أن تسحق وكذلك البصل وتترك على النار مدة ربع ساعة ثم يزع الريم منها، وتترك لمدة ثلاث ساعات حتى تستوى ثم ترفع وتصفى ويعصر عليها قليل من الليمون وتقدم.

## شوربة الكرشم

تقطع الكرشة قطعاً دقيقة متساوية وتغسل وتسلق مع نزع الريم، وبعد نزعها جيداً يخفق صفار البيض ويضاف إليه الليمون ويحرك باستمرار، ثم يضاف إليه نصف كوب من الماء البارد ويحرك ثانياً، ثم تصب عليه المرقة ويقرب بالتوالي وهي على النار لمدة ثلاث دقائق فقط .

## شوربة الخضراوات (الطهاطم)

المقادير : نصف أقة طهاطم ، رطلان من الماء وبصلة وملعقة مسلي .  
الطريقة : يفرم البصل قليلاً ثم يحمر بالسمن حتى يصفر لونه ، ثم يضاف إليه الطهاطم، بعد غسله وخرطه ، ويحرك الجميع وتضاف إليه ملعقة صغيرة من الملح وقليل جداً من الفلفل ثم الماء ، ويمكث في الماء ساعة ونصف ثم يصفى وتضاف إليه صلصة بيضاء ثم تقدم .

ومثلها شوربة الفرع ، الفاصوليا ، الجزر ، البطاطس

## شوربة لحم البقر

المقادير : لكل ربع أقة لحم أربعة أرطال ماء ، وبصلة، وثلاث حبات جبهان وقليل من القرفة وسبع حبات فلفل . ويفضل أن تكون من العظام التي داخلها نخاع وتعمل كشوربة الضأن إلا أنها تحتاج إلى مدة أكثر على النار .

## شوربة ذيل الثور

يغسل ذيل الثور جيداً بالماء وقليل من الملح ، ثم يكسر عند الفقرة والعقد . ويوضع في حلة بها ستة أرطال من الماء مع بصلتين ، ويغلى على النار لمدة ثلاث ساعات إلى أن ينضج . وبعد ذلك تصفى المرقة وتضاف إليها قطع صغيرة جداً من الجزر والكرفس ، ومثلها شوربة القرع والفاصوليا والجزر والبطاطس ، ويغلى على النار إلى أن ينضج . وعندما تقدم الشوربة على المائدة يضاف إليها قليل من الثوم المدقوق المحمر بالزبدة أو بالسمن أو بدون ذلك .

## شوربة الطيور

المقادير: رطلان من مرق طيور «حمام أو دجاج» ، ملعقة متوسطة من الدقيق ، ليمون . ملح . فلفل .  
الطريقة: تغلى المرق على النار وينزل، ثم يمزج الدقيق بقليل من الماء أو المرق البارد ويصب فوق المرق الساخن مع التقليب الجيد المستمر ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون ، ثم تقدم الشوربة وحدها ، وتقدم الطيور المسلوقة في صحن على حدة مع خضر أو تغطى بصلصة بيضاء .

## شوربة اللبن

المقادير: رطل واحد لبن، فص توم، أوقية دقيق، أوقية ونصف زبدة، قطعة كرفس، ملعقة كبيرة من المقدونس المفروم ، ملعقتان كبيرتان من جبن مبشور، ملح وفلفل .  
الطريقة: يسيح السمن ويضاف إليه الدقيق ويقلب جيدا ، ثم يضاف إليه اللبن بالتدريج مع التحريك المستمر إلى أن يغلى ثم يغسل الكرفس والبصل والثوم ويقطع قطعا صغيرة جدا ويوضع داخل الخليط ويغلى على نار هادئة مدة نصف ساعة، ثم ينزل عن النار ليبرد قليلا ويؤخذ صفار البيض ويخفق ثم يصب على الشوربة ، وتسخن مرة أخرى، ولكن لا يترك حتى يغلى . ثم ترفع الشوربة عن النار وتتبّل ويضاف إليها الجبن المبشور، ثم يخفق بياض البيض جيدا حتى يجمد ويوضع في سلطانية الشوربة ، ثم تغرف فوقه الشوربة الساخنة ويرش وجه الإناء بالمقدونس المفروم ، ثم تقدم الشوربة وتقدم معها قطع صغيرة من الخبز المحمر .

## شوربة السمك

المقادير: رطل سمك، رطلان من الماء ، ربع رطل لبن، ملعقة متوسطة من الدقيق، ملح، فلفل، جزرة صغيرة ، عصير ليمون ، حبثا قرنفل ، نصف بصلة .  
الطريقة: يجهز السمك ثم يغسل مع الخضر بعد أن تغسل وتغش وتغرم

ويضاف الملح والفلفل والقرنفل ويوضع على النار حتى ينضج قليلاً . ترفع قطع السمك من السائل وينزع جلده وعظمه ويشطع لحمه قطعاً صغيرة ويوضع الجلد والعظم في الشوربة مرة ثانية حتى يغلي نصف ساعة ثم تصفى الشوربة . يمزج الدقيق مع اللبن بعد غليه وتبريده جيداً ويصب فوق الشوربة المصفاة ، ثم يرفع على النار ليغلي خمس دقائق ، ثم تضاف إليه قطع السمك ويغلي خمس دقائق أيضاً ثم يصب فوق الشوربة عصير الليمون والبقدونس المفروم ، وتقدم ساخنة .

## شوربة اللبن الحليب

المقادير : رطلان من لبن حليب ، أوقية ونصف دقيق أرز ، ذرة ملح ، نصف كوب ماء .

الطريقة : يغلي اللبن على النار ثم يمزج دقيق الأرز بالماء البارد ويصب على اللبن مع التحريك المستمر إلى أن ينضج .

## شوربة الفول النابت

تجهيزها : يختار الفول الأبيض الناشف جيداً وينقى ويغسل بالماء ، ثم ينقع بالماء البارد ثلاثة أيام مع ملاحظة تغيير الماء مرتين في اليوم ، ثم يصفى من ماء النقع ويغلى بشاشة مبلولة نظيفة اثنتي عشرة ساعة .

المقادير : أوقية سمن . ربع أقة فول نابت . أربعة أرطال ماء . نصف ملعقة صغيرة من الملح حسب الذوق . عصير ليمون . ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم .

الطريقة : يقدح السمن أولاً ، ويصب عليه الماء وبعد أن يغلي يضاف إليه الفول بعد نزع قشرته وغسله جيداً وينزع الريم كما ظهر . ويلاحظ أن تكون النار متوسطة إلى أن ينضج ثم تبتل ويوضع عليه المقدونس . وعصير الليمون ويغلى دقيقة ثم ينزل ، وتقدم ساخنة وهي مفيدة للمرضى والاطفال وتعمل بدون البقدونس أحياناً .

## شوربة الفول السوداني باللبن

المقادير : نصف أقة عظم بقر داخله نخاع . نصف فنجان فول سوداني محمص مقشور . رطل لبن مغلي .

الطريقة : يغسل اللحم جيدا ويوضع في قدر يغمره الماء ويوضع على النار وينزع الريم ويغلي ساعة ثم يصفى المرق بشاش نظيف ، ويمزج الفول المعجون باللبن وهو بارد ثم يضاف إلى المرق المصفى ويوضع على نار هادئة ليغلي خمس دقائق وينزل، وتقدم دافئة وأحيانا تعمل لها تغطية بملعقة صغيرة من زبدة أوشحم وتقدح . وتخرط بصله صغيرة خرطة رفيعة وتحمّر قليلا وتقلب فوق الشوربة .

## شوربة الفول السوداني

المقادير : أربع ملاعق فول سوداني ، مسحوق بصله ، ملعقة مسلي ، ملعقة صغيرة من الملح ، رطلان من الماء ، ثلاث قطع من البصل ، فصان من الثوم .

الطريقة : توضع الماء على النار ويؤخذ منه قليل ويندوب به الفول، ويصب على الماء الذي على النار مع إضافة بصله مقطوعة نصفين ، وقطعتين من الثوم .

## شوربة العدس

المقادير : أربع أوقيات عدس مصحون ، بصله ، ملعقة مسلي ، ملعقة صلصه بيضاء ، رطلان من الماء وقليل من الملح .

الطريقة : تخرط البصله وتحمّر لمدة ثلاث دقائق ويضاف إليها العدس بعد غسله ويحرك الجميع لمدة ربع ساعة . ثم يضاف إليها الماء المغلي وتترك لمدة ساعة ونصف ثم ترفع عن النار ، وبعد التصفية تضاف إليها الصلصة البيضاء وتوضع على النار مرة أخرى ، وتبقى مدة قصيرة حتى تخرج جيدا .

## شوربة الفاصوليا البيضاء

المقادير: ربع أقة فاصوليا جافة ، بصلة ، جزرة ، كرفس ، كرنبه ، كراته ،  
نصف أوقية مسلي ، ستة أرطال ماء .

الطريقة: تنقع الفاصوليا لمدة سبع ساعات ثم تغسل وتخرط البصلة وباقي الخضرة  
المذكورة ويقدم المسلي ويترك بها قليلا، وتضاف إليها الفاصوليا مع الماء أو مع المرق.  
وتغلى لمدة ثلاث ساعات على نار هادئة وتصفى بمصفاة وتقدم .

وهكذا تعمل شوربة البصل والمرس والأرز وباقي البقول

## شوربة القمح «الخبوب»

المقادير: أوقية ونصف من قمح أو ذرة أودخن أو ذرة شامية .

الطريقة: تكون الخبوب من النوع الجيد ، وتنقى كذلك جيدا وتغسل ثم تدق.  
لخروج القشرة الخارجية ، وبعد ذلك تترك لتتشف في الهواء ثم تفصل منها  
القشرة جيدا وتغسل مرة أخرى . وتوضع في قدر مع إضافة ثلاثة أرطال ماء ،  
أو مرق لحم أو طيور، وتغلى وتترك على نار هادئة حتى يتم نضجها ويوضع عليها  
قليلا من الملح ثم تصفى في إناء آخر . ويصب عليها قليلا من السمن المقدوح  
حسب الرغبة .

## الباب الرابع السلطات

سلطة سمك . سلطة دجاج . سلطة اسبانخ مع البيض . سلطة خيار  
بالبن الزبادى . سلطة خس . سلطة طماطم بالخضر . سلطة خضر .  
سلطة بطاطس . سلطة فاصوليا بيضاء . سلطة بصل بالفول السودانى .  
سلطة بطاطس أو بانى بالسمسم الأبيض . سلطة أوراق السلق . سلطة باذنجان .  
سلطة كوسا أو قرع . سلطة كوسا مسلوقة . سلطة بنجر . سلطة حمص  
بالطحينة .

### مقدمة السلطات

تقدم وحدها فى طبق مع اللحوم أو الأسماك أو الطيور المشوية أو المحمرة  
أو المسلوقة أو الكبيبة أو المشوية.

### سلطة سمك

المقادير : نصف أقة سمك مسلوقة أو أى صنف من السمك بعد أن ينزع منه  
الجلد والشوك . ثلاث بيضات مسلوقة جيداً تقطع حلقات . خستا سلطة تفرمان  
فرماجيدا ناعما . قليل من الكرنب يقطع قطعاً رفيعة وحزمتا جرجير وشيكوريا  
ونصف رطل طماطم . ملح ، فلفل . نصف رطل صلصة مايونيز .

الطريقة : يوضع السمك والخضر المحضرة طبقات ويوضع بين كل طبقة وأخرى  
قليل من الصلصة ويغطى وجه السمك بالصلصة الباقية ويزين بحلقات البيض  
وقطع الطماطم والبنجر الرقيق .

## سلاطة دجاج بارد

المقادير : دجاجة واحدة مسلوقة . خسة سلاطة . ثلاث بيضات مسلوقة سلقاً جيداً . زيتون أخضر . خيار مخلل . صلصة خردل إذا وجدت رغبة في ذلك .  
الطريقة : يفرم الخس فرماً ناعماً جداً ثم تقطع الدجاجة وينزع عنها الجلد والعظم ، ويقشر الطماطم وتقطع الواحدة إلى أربع أو خمس قطع وتتبّل بالملح والفلفل وعصير الليمون ويقشر البيض وتقطع الواحدة إلى نصفين طولاً ، ثم يوضع الخس في الصحن ويرص فوقه الدجاج بنظام ، ويزين حوله بقطع الطماطم ثم بالخيار أو بالزيتون ، ثم يقطع البيض . وقد تفرم معه صلصة الخردل أحياناً .

## سلاطة أسباناخ مع البيض

يفرم الاسباناخ فرماً ناعماً ويسلق ويعمل باللبن أو بالمرق « بوريه » كالبطاطس ويتبّل بالملح والفلفل ويوضع وسط الصحن وتوضع حوله حلقات البيض المسلوقة .

## سلاطة خيار باللبن الزبادى

المقادير : رطل واحد من لبن زبادى . عجورة واحدة أو خياره . ثلاثة فصوص ثوم . قليل من الملح .  
الطريقة : يغسل الخيار جيداً ويقشر ويقطع في شكل دوائر رقيقة ثم يخفف الزبادى والثوم المدقوق والملح ويصب على الخيار أو العجور ويرش قليل من مسحوق النعناع الناشف على وجه الصحن .

## سلاطة خس

تفصل أوراق الخس وتنظف جيداً ويخمرط ويبل بثوم مهروس وملح وخل وزيت ومثلها كذلك أوراق الكرنب بعد سلقها قليلاً والجرجير بدون سلق .

## سلاطة طماطم بالخضر

المقادير: ثلث أقة طماطم . ثلاث حزم جرجير . بصلة متوسطة . عجور أو خيار .  
ليمون . ملح . مقدونس . ثوم .

الطريقة: تفصل أوراق الجرجير والمقدونس وتغسل مع الطماطم جيداً وينقع  
الجميع في ماء وملح ريثما تفشر البصلة والعجورة ، وتخرط البصلة خرطاً ناعماً  
والعجور حلقاً ثم ينظف الخضار والطماطم ويخرط الجميع ويتبل بملح وليمون مدقوق  
ويضاف إماملح أو ليمون ، وقد يستغنى عن الثوم .

## سلاطة خضر روسية

المقادير: ربع قرنبيطه مسلوقة . ربع أقة بسلة مسلوقة . ثمن أقة بطاطس  
مقطعة مكعبات . ربع رطل صلصة مايونيز . علبه واحدة تونه أو سالمون . أوسمك  
بياض مسلوقة . أربع أنشوجات كالسردين . أو سردين . قليل من الطرشي الأفرنجي  
وثنائي زيتونات وبنجر مسلوقة .

الطريقة: تخلط الخضر بالمخللات مع نوع السمك الموجود ، ويبل الخليط بقليل  
من الصلصة ثم يوضع الجميع في صحن أو سلطانية ويغطى بالصلصة ويزين بالزيتون  
والبنجر والأنشوجة .

## سلاطة بطاطس

المقادير: ربع أقة بطاطس . قليل من زيت طيب . ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون .  
الطريقة: تسلق البطاطس جيداً بعد غسلها ، ثم تفشر وتفرم فرماً ناعماً أو خشناً  
وتتبل بالملح أو بعصير الليمون والزيت وقد تضاف إليه قطع الطماطم والزيتون وعصير  
الليمون ويرب الجميع ثم يصب على البطاطس ثم يزين وجه الصحن بقطع صغيرة من  
الطرشي الجاهز أو المخلل أو بورق المقدونس .

## سلاطة فاصوليا بيضاء

المقادير : ربع رطل فاصوليا بيضاء . فنجان قهوة صغير من الزيت والحل .  
قطعة من الثوم المدقوق .

الطريقة : تسلق الفاصوليا البيضاء سلقاً جيداً ثم تفرم بالمكينة وتمجن باليد قليلاً ثم يدق قليل من الثوم مع قليل من الملح وعصير أربع ليمونات ويخلط الجميع وقد يزين الصحن بقطع الطماطم وورق البقدونس وقطع الخيار المخلل والزيتون ويصب مقدار أوقية زيت طيب على وجه الصحن مع ضبط الملح .

## سلاطة بصل بالفول السوداني

المقادير : بصل . فول سوداني مسحوق .

الطريقة : يقشر البصل ويقطع قطعاً مستديرة رقيقة ثم يدعك بالملح ويغسل عدة مرات ويضاف اليه الفول السوداني المسحوق جيداً مع عصير الليمون وقليل من الملح والفلفل .

## سلاطة بامبي (البطاطا) والسهم الأبيض

المقادير : ربع أقة بامبي . مقدار ملعقة كبيرة من السهم المسحوق . نصف ملعقة عصير ليمون . قليل من الملح والشمار الناشف والفلفل .

الطريقة : تقطع البامبي وتغسل وتجفف وتحمّر بالزيت ثم يضاف السهم المسحوق المخروط بعصير الليمون والملح والشمار والفلفل

## سلاطة اوراق السلق (السلج)

تغسل ثلاث حزم من أوراق السلج جيذا ويقطع جزء من عروقها ، ثم تفرى بالسكين وتسلق إلى أن تنضج ثم تصفى من الماء ، ويخفق ربع رطل لبن زبادى مع خمسة فصوص ثوم مسحوق بالملح وتضاف إلى أوراق السلج ويضبط ملحها وتقدم .

## سلاطة باذنجان

الطريقة: تشوى ثلاث باذنجانات كبيرة ثم تنزع القشرة وتهرس بالشوكة أو المعلقة ثم يدق الثوم مع قليل من الملح ويمزج مع لبن رائب ويخلط الجميع مع الباذنجان المهروس ويزين وجه الصحن بقطع صغيرة من البيض المسلوق والفول السوداني المسحوق وقليل من ورق النعناع .  
ملحوظة: يستبدل باللبن عصير الليمون أحياناً والطحينة. توضع أوقية زيت طيب يدون بيض وقليل من ورق البقدونس على الوجه .

## سلاطة كوسة أو قرع محمر

المقادير: ربع أقة من الكوسة أو القرع البلدى . نصف رطل زيت أو سمن . بهار .  
الطريقة: يقطع القرع أو الكوسة قطعاً مستديرة رقيقة ويرش عليها الملح ويحمر بزيت أو سمن ، ثم يدق الثوم ويمزج بفنجان خل أو عصير ثلاث ليمونات أو محلول عرديب ، وبعد أن تتبل به يزين الصحن بعد وضع السلاطة عليه بورق البقدونس وقليل من النعناع .

## سلاطة كوسة مسلوقة

المقادير: نصف أقة كوسة من النوع الصغير . أربع قطع ثوم . قليل من الملح . ربع رطل طحينة . عصير ثلاث أو أربع ليمونات .  
الطريقة: تسلق الكوسة [ من النوع الصغير ] ثم تقشر ويسحق الثوم مع الملح وتضاف الطحينة وعصير الليمون .

## سلاطة بنجر

المقادير: ربع أقة بنجر ، ربع رأس ثوم ، أوقية طحينة ، ملعقتان من عصير الليمون ، فنجان كبير لبن زبادى .

الطريقة : يسلق مقدار البنجر المطلوب سلقاً جيداً ثم يفرى وينهك كالبطاطس البوريه ثم تخفق الطحينه مع الليمون والثوم المسحوق وقليل من الماء ويبل البنجر بها ويضاف اليه اللبن الزبادى ويمزج الجميع جيداً، وتوضع قطع الزيتون الأسود أو لا توضع ، وتقدم .

## سلاطة طحينه وحمص

المقادير : أربع ملاعق حمص مسلق . ملعقة واحدة طحينه . عصير ليمونه كبيرة . ربع ملعقة صغيرة من السكر كم . ملعقتان من الزيت الطيب . طماطة واحدة حمراء . ورق المقدونس .

الطريقة : يسلق الحمص ويفرم بالمفرمة فرماً ناعماً ثم تخفق الطحينه جيداً ويضاف اليها الليمون وقليل من الماء والثوم ويخفق الجميع وتصب عليه ملعقة زيت زيتون . ويزين الصحن بقليل من المقدونس والسكر كم وتقطع الطماطم قطعاً مستديرة وترى على الوجه .

# الباب الخامس

## الصلصات

صلصة بيضاء كثيفة . صلصة بيضاء سائلة . صلصة بيضاء نخبينة . صلصة  
بنية . صلصة لارنج . صلصة فرنساوية . صلصة طرطور . صلصة عرديب .  
صلصة طهاطم . صلصة طحينية . صلصة شر كسية . صلصة خل . صلصة مايونيز .

## تقديم الصلصات

تقدم مع أصناف اللحوم المحمرة والرسوة والمشوية وتغطى بها الطيور والسماك  
والخضراوات المسلوقة .

## صلصة بيضاء كثيفة

المقادير : نصف أوقية سمن . نصف أوقية دقيق . نصف رطل مرق سائل من  
أى نوع من اللحوم أو الطيور .

الطريقة :

(١) يسخن السمن ويرفع عن النار .  
(٢) يضاف الدقيق المنخول مع التحريك المستمر نحو أربع دقائق ويوضع على  
النار الهادئة .

(٣) يستمر في التحريك مع ملاحظة عدم تغيير لون الدقيق .  
(٤) يرفع الوعاء مرة ثانية عن النار ويترك ليبرد قليلا ثم يضاف اليه السائل  
بالتدرج مع التحريك المستمر .

(٥) يعاد الوعاء إلى النار الهادئة ويقرب إلى أن يغلي مدة سبع دقائق حتى يتم

نضع الدقيق ويتبل بالملح والبهار وتخفف تخانتها بقليل من المرق أو اللبن حسب الطاب .

## صلصة بيضاء سائلة

المقادير : نصف أوقية سمن - نصف أوقية دقيق - نصف أوقية مرق سائل

أو لبن .

صلصة بيضاء نصف سائلة - سميكة قليلا :

المقادير : ثلاثة أرباع أوقية سمن - ثلاثة أرباع أوقية دقيق - نصف رطل

سائل من مرق أو لبن .

الطريقة : سبق شرح تجهيزها أعلاه وتخفف تخانتها بقليل من المرق أو اللبن

حسب الرغبة .

## صلصة بيضاء ثخينة

المقادير : أوقية ونصف سمن ، اوقية ونصف دقيق ، نصف رطل مرق أو ماء

أو لبن خلط الأطعمة .

الطريقة :

- (١) يسيح السمن ويرفع عن النار .
- (٢) يضاف الدقيق المنخول مع التحريك الجيد بملعقة خشب ثم يعاد على نار هادئة ويستمر في التحريك لمدة ٤ دقائق ، ويلاحظ ألا يتغير لون الدقيق
- (٣) يرفع الوعاء عن النار ليبرد قليلا ثم يضاف إليه السائل بالتدريج مع التحريك المستمر .

## صلصة بنية

المقادير : نصف ملعقة من الدقيق ، نصف ملعقة كبيرة من السمن ، رطل

مرق أو ماء . ملح ، فلفل أبيض .

- الطريقة : (١) يحمر الدقيق في السمن إلى أن يصير بنياً .  
(٢) يضاف المرق أو الماء بالتدريج مع التقليب الجيد حتى يغلي ثم تصفى وتستعمل .
- مكونات : قد تضاف جزرة وبصلة مفرومة محمرة وتترك لتغلي مدة نصف ساعة وتضاف لها حبة قرنفل وخمس حبات فلفل اسود وملعقة شاي من عصير الليمون وتصفى وتقدم .

## صلصة لارنج

- المقادير : ربع رطل صلصة بنيه ، ملعقة خل كبيرة ، ملعقة شاي عصير ليمون، ولارنجة .
- الطريقة :
- (١) يقطع قشر نصف اللارنجة إلى شرائح رقيقة جداً وتوضع في ماء يغطيها وتغلي مدة خمس دقائق ثم تصفى .
- (٢) توضع الصلصة البنيه ويضاف إليها عصير نصف اللارنجة وتغلي حتى يصل المقدار الى النصف .
- (٣) يضاف لهذا الخليط قشر اللارنج المسلووق وعصير الليمون والخل وتبيل جيداً وتقدم مع البط والطيور البرية والأرانب والخنزير .

## صلصة فرنساوية

- أحضري أقة من عظم البقر واكسريها قطعاً صغيرة وضعيها في صينية مع خليط من مفروم البصل والجزر والكرفس وأوقية مسلي ، وضعي الجميع في فرن متوسط الحرارة حتى يجف ثم وضعي الجميع في كزرونة وضعي نصف أقة طماطم وصبي عليه خمسة أرطال ماء وضعيه على النار ليغلي حتى يصير المقدار كله رطلين ونصف رطل .

## صلصة طراطور لتغطية السمك

المقادير : أربع أوقيات صنوبر أو فول سودانى ، ملعقة كبيرة من خبز  
أفرنجى مسحوق ، عصير خمس ليمونات ، خمس ملاعق كبيرة من الماء ، ملح ، فلفل  
قليل من الثوم .

الطريقة :

- (١) يفرم الصنوبر أو الفول بعد تقشيريه وتنظيفه جيداً بمفراة اللحم الناعمة جداً .
- (٢) ينقع الخبز الأفرنجى فى قليل من الماء أو اللبن ثم يعصر جيداً ويضاف  
للصنوبر أو للفول الناعم ويخلط بالملحقة أو باليد جيداً ويضاف إليه عصير الليمون  
والماء تدريجياً ويصفى بمنخل سلك ويغطى به السمك .

## صلصة عريدب بالسمك

بعد أن يحمر السمك يؤخذ ما بقى من الزيت وتحمر به بصلتان مقطعة كل  
منهما قطعاً صغيرة إلى أن يحمر البصل ثم يضاف إليه ملعقتان كبيرتان من الدقيق  
وتحمر جيداً ثم يضاف إليه قليلاً من متقوع العريدب إلى أن تصير الصلصة متوسطة  
الثخانة ثم تضاف إليها قطع السمك المقلّى وتترك على النار لتغلى مدة خمس دقائق  
ويغطى بها السمك المحمر والمسلق .

## صلصة طهاطم

المقادير : نصف رطل طهاطم ، نصف رطل مرق لحم أو ماء ، بصله صغيرة ،  
جزرة ، ملعقة كبيرة سمن ، ملعقة شاي كورن فلور أو دقيق أو نشا ، ملح ، فلفل .  
الطريقة : تقشر الجزرة والبصلة وتقطع ثم تحمر قليلاً بالسمن ويصب فوقها  
المرق أو الماء وتغلى إلى أن تنضج جيداً ثم تصفى بمنخل ناعم أو بشاشة نظيفة ثم  
يمزج الدقيق بقليل من الماء البارد ويضاف إليها ثم توضع على النار وتغلى خمس  
دقائق مع التقليب المستمر وتقدم مع السمك أو اللحم .

## صلصة طحينية

المقادير : ربع أوقية طحينية ، عصير ست ليمونات ، قليل من الثوم المدقوق مع الملح .

الطريقة : تجهز سمكة كبيرة بيضاء أو قرموط وتدهن بالزيت أو بالسمن وتتبّل جيداً . ويقطع حولها قليل من الكرفس والبصل وتخبز في فرن متوسط الحرارة ثم تغطى بإحدى الصلصات المذكورة .

## صلصة شركسية

المقادير : نصف أفة جوز أو فول سوداني مقلى قليلاً ومقشوراً ، أوقيتان من رغيف طري ، نصف راس ثوم ، ملعقة صغيرة من الكزبرة الناشفة وملح وفلفل .

الطريقة : يوضع الجوز أو الفول في ماء حار لإزالة القشرة الداخلية ويفرم بمفرمة اللحم الناعمة ويدق في هاون أو فندق ليصير ناعماً جداً . ثم ينقع الخبز في ماء بارد نصف ساعة ثم يعصر جيداً باليد ويضاف إلى الفول ويدق الجميع سوياً ثم يمزج الخليط بقليل من المرق ويصفى بمنخل سلك نظيف . وتوضع الحلة على النار وتحرك ويضاف إليها بعض المرق حتى تصير لزجة مثل صلصة الطحينية ثم يدق الثوم مع قليل من الملح وتضاف إليه الكزبرة المسحوقة سحقاً ناعماً ويقلى الجميع بقليل من السمن وتصب فوقه الصلصة وتحرك وتؤكل مع الدجاج ساخنة .

## صلصة خل (السلطات)

المقادير : ملعقة خردل صغيرة . قليل من الملح والفلفل ، فنجان قهوة من الخل ، فصان من الثوم ، أوقيتان من زيت طيب .

الطريقة : يخلط الخردل والملح والفلفل والخل ويضرب الجميع جيداً ثم يضاف الزيت ويقلب الجميع بشدة ، ويصب فوق السلطة المطلوبة .

## صلصة مايو نيز

الطريقة : يسلق نصف أقة سمك عجل أو بياض سلقاً جيداً ، ثم يعجن قليلاً ويؤخذ صفار بيمضتين وصفار بيضة نيئة ويرب الجميع معاً مع إضافة ملعقة شاي من مسحوق المسترده « الخردل » ويرب الجميع معاً مع إضافة فنجان قهوة من الخل أو عصير ثلاث ليمونات ، وترب كذلك مع إضافة نصف زجاجة زيت طيب شيئاً فشيئاً مع استمرار الخفق ، ثم يوضع السمك المسلوق في صحن صيني مستطيل وتوضع عليه الصلصة المذكورة ، وقد زين وجه الصحن بقطع البنجر والبيض والجزر المسلوق والزيتون .

ملحوظة : وقد يستبدل السمك ببعض الخضروات المسلوقة .

لنفاصوليا البيضاء ، والبطاطس ، والفاصوليا الخضراء ، والبسوس ،

ويزين وجه الصحن أيضا .



## الباب السادس المخللات

المقروءة التي تراعى في التخليل :

اذ يكون الملح نقياً ، وأن يكون الماء نقياً مقطراً وأن تكون الخضرة المخللة طازجة متماسكة ، ثم يغمر الخضار المخلل بالماء المالح ، ويضبط الملح بعد التخليل .

### مخلل اللفت

الطريقة : يغسل اللفت جيداً ويشطف ، تزال العروق أو تبشر ، ثم يقطع اللفت إلى أربع قطع بدون فصلها ويترك اللفت الصغير صحيحاً . يوضع اللفت في برطمان ويغمر بمحلول بنسبة اثنتي عشرة أوقية ملح لكل لتر ماء ، يضاف إليه بعض الجزر أو قطعتان من البنجر لتحسين اللون ومثله الفلفل الأخضر مع اضافة قليل من الخل ، ويجب أن يشغل ويبقى مغموراً بالماء وكذلك العجور ، والخيار

### مخلل الليمون

المقادير : ليمون جيد ناضج ، كركم ، ملح ، كمون .

الطريقة : يغسل الليمون جيداً ويسلق ثم تشق الليمونه وتخشى بخليط من خمس ملاعق كبيرة من الملح ومثلها من الكركم وملعقة كبيرة من الكمون ويوضع في البرطمان ويغطي بعصير ليمون مصفى ويوضع قشر الليمون المعصور ويشغل عليه ويحكم غطاؤه .

### مخلل البصل

يسلق البصل الصغير نصف استواء ويوضع في برطمان ويغمر بمحلول مكون من لتر ماء وأوقيتين من الملح ومثلها من الخل وأحياناً يستغنى عن الخل ، ويضاف إليه بعض الشطة ويؤكل بعد ثلاثة أو أربعة أيام .

## مخلل الينجر

الطريقة : رطل بنجر يطهى بالفرن ، تلف كل واحدة بورقة مدهونة بالسمن ويخبز إلى أن ينضج أو يطهى بالبخار ، ثم ينزع قشره ويقطع قطعاً سمكها أوقية ونصف وإحدى عشرة بوصة . ويرمى في البرطمان ، ثم يغلى لترخل مع نصف أوقية فلفل أسود صحيح ويوضع عليه .

## مخلل الكوسنة

المقادير : كوسة صغيرة جداً طازجة ، أوقية زنجبيل محروش ، أوقية مسحوق خردل ، نصف أوقية كركم ، ربع رطل سكر ، ستة قرون شطة ، ثلاثة فصوص ثوم مصحون صحناً ناعماً ، لترخل .

الطريقة : تضاف جميع هذه البهارات إلى الخل وتغلى على نار هادئة ، وتكحت الكوسة وتبقى صحيحة وتضاف للخل وتترك على نار هادئة مدة عشر دقائق ، ثم تغطى بغطاء محكم وتترك نحو اسبوعين وتختبر حيناً بعد حين .

## مخلل الباذنجان الأسود

الطريقة : يساق الباذنجان نصف استواء ويفضل النوع الصغير الحلو الطعم ويوضع داخل الباذنجان ربع ملعقة صغيرة من خليط الثوم والكزبرة . المسحوقه ويغمر بماء بمقدار رطلين وأوقية ونصف ماج ، ومثله الكرنب بعد أن تفصل أوراقه وتغسل وتسلق قليلاً وأيضاً الفاصوليا الخضراء .

## كبيس الن يتون الأسود

المقادير : خمس أقات زيتون أسود ، نصف أقة ملح ، خل وزيت حسب الطاب

الطريقة : يمسح الزيتون واحدة واحدة بقطعة نسيج نظيفة ولا يقرب

إليه الماء ، ثم يوضع في وعاء ناشف ويرش عليه الملح ويحكم غطاؤه حتى لا يدخل

إليه الهواء ويترك خمسة عشر يوماً مع تقلبيه مرتين يومياً بدون أن يرفع غطاؤه ، ثم يفتح بعد هذه المدة ويصفي من الماء ويغمر بماء غال ويترك يوماً ثم يصفى من الماء في اليوم التالي ويوضع في وعاء نظيف ويغمر بالزيت الطيب والخل وقليل من قشر الليمون .

## الزيتون الأخضر

ينتخب الزيتون الجيد ويغمر بماء مغلي ويغلى ويغلى ويترك أربعاً وعشرين ساعة ثم يصفى من الماء السابق ويوضع في برطمان ويغمر بماء وملح بمقدار بيضة دجاجة ويوضع الملح في الماء وتوضع بيضة نيئة إلى أن تطفو على الوجه ، ثم توضع قرون الفلفل الأخضر الطازج وربع رطل زيت على وجه البرطمان ويغلى ثم يؤكل بعد خمسة عشر يوماً تقريباً .



## الباب السابع اللحوم

**مقدمة اللحوم :** أنواع اللحوم ، سلق اللحوم ، شواء اللحوم ، لحم مشوى ، كفتة مشوية ، كباب مشوى ، كبد مشوية ، كلاوى وقلوب مشوية ، سجق مشوى ، التخمير ، كفتة محمرة ، كستليته محمره ، كفتة بالأرز محمرة ، كفتة محشوة بالبيض ، كفتة بالكبد والبقول السوداء كروكيه ، تخمير لحم رستو ، بفتيك لحم ضأن محمر ، كرات اللحم بالعجين محمر ، التسبيك ، قارومة اللحم ، لحم محشى بالسجق ، كباب حله ، طاجن لحم باليخنى ، طهى اللحوم والطيور بالفرن ، بفتيك بالفرن ، بودنج اللحم ، لحم بارد ، السنكيت جلانتين اللحم ، قلب لحم بارد ، البسطرمة ، الأراب ، نخذ ظهر خروف ، لحم بالكارى .

## باب اللحوم

اللحوم نوعان : أبيض كاللحم الدجاج والأراب وبعض الأسماك ، وأحمر كاللحم الضأن والبقر ، والأبيض أسهل هضماً من الأحمر .  
لحم البقر : صحتى كثير التغذية يحتوى على جميع الخواص المفيدة ، وهذه الخواص أسهل هضماً من اللحم نفسه ، كما أنها مفيدة جداً للمرضى وضماف البنية .

لحم الضأن : أسهل هضماً من لحم البقر وأقل تغذية ، ولكنه أكثر دسماً .  
لحم العجول : هو أحسن الأنواع ، ويمتاز بفائدته خصوصاً إذا كانت كميته ملبستين بالدهن ، ويفضل لحم الحيوان الصغير .

## سلق اللحم

إذا أريد أن يؤخذ المرق فقط وجب أن يقطع اللحم إلى شرائح صغيرة رقيقة ويوضع في ماء بارد بعد غسله ، ويوضع على النار إلى أن ينضج ، وهو يصلح للمرضى والناقين .

وإذا كان الغرض من سلق اللحم أكله مساوفاً فإنه يقطع قطعاً كبيرة وبعد الغسل يوضع في ماء ويترك يغلي لينضج .

## تشوي اللحم

يجب أن يؤخذ من الضأن الصغير ، ويحسن أن يكون من العضلات التي بين الأضلاع وحول الساسله الفقرية أو الرقبة .

المقادير : نصف أقة لحم ضأن ، ربع أقة بصل صغير ، ربع أقة دهن زيل خروف ، ملح ، فلفل .

الطريقة : يغسل اللحم والدهن جيداً ويقطع قطعاً مربعة مقدار كل منها بوصة ، وتقشر البصلة وتشق نصفين ويتبل الجميع معاً بالملح والفلفل وتترك ربع ساعة ، ثم تشك بالأسياخ قطعة من اللحم وأخرى من الدهن ونصف بصلة وهكذا ثم توضع الأسياخ على جهر هاديء وتقلب إلى أن تنضج ثم تنزع من الأسياخ وتقدم في صحن مفروش بورق القندونس بعد غسله وفرمه فرماً ناعماً جداً وتؤكل ساخنة مع سلاطة خضر وطماطم أو أى نوع آخر موجود .

ومثله الفاصول والسكر والفاسول .

أما تشوي الضأن فإنها بعد أن تنزع قشرتها البيضاء الخارجية وتبسل جميعها بعد تقطيعها وتدعكها بالملح والفلفل وعصير بصلة كبيرة — ثم تترك ربع ساعة ثم تشوي بالطريقة السابقة وتقدم كما سبق في اللحم المشوي .

وقد تقطع الكبدة شرائح بحجم عرض بوصة وطول الأصبع وتتبيل كما سبق وتدهن بالسمن أو الزيت وتشوي على مشواة تدهن بالدهن أيضاً من الوجهين .

## كباب مشوى

المقادير : نصف أفة لحم مفري فرياً ناعماً جداً ، عصير بصلة كبيرة ، ملح وفلفل ، جوز طيب ، ملعقة شاي مقدونس مفري .  
الطريقة : يخلط اللحم بعصير البصل ، ويتبل جيداً باليد ، وتشكل حول الأسيخ كأصابع اليد وتشوى من وجهيها على نار متوسطة الحرارة وتقدم كما قدمت اللحوم المشوية الأخرى ، أو تسوى أقراصاً صغيرة وتدهن أسياخ المشواة بالسمن وتشوى على الوجهين وتؤكل ساخنة وتسمى « كنبته مشويه »

## كستليته مشويه

« ضلع مشوى »

المقادير : ربع أفة من لحم الضاوع ، بصلتان ، عصير ليمون ، ملح ، فلفل .  
الطريقة : ينزع اللحم عن أعلى العظم بمقدار مناسب ثم يهرس بعرض الساطور ويتبل بعصير الليمون والملح والفلفل ، ويترك نصف ساعة ثم يدهن بالسمن ويشوى على نار متوسطة ويقلب على الوجهين - ويقدم مع خضر مسلوقة أو مطهية بالبخار وتؤكل ساخنة .

## بفتيك مشوى

الطريقة : نصف أفة فليتو ، تقطع قطعاً كبيرة ثخانة القطعة نحو بوصة وتضرب بعرض الساطور ثم تتبل بالملح والفلفل وتترك نصف ساعة ثم تدهن بالسمن وتشوى على نار متوسطة على الوجهين إلى أن تنضج ثم تدهن بقليل من السمن وتؤكل ساخنة .

ويرغب بعض الشرقيين في دهن شرائح البفتيك بمزيج من الزيت الطيب والثوم المدقوق قبل الشيء .

## عمل السجق

المقادير : ثلثا أقة لحم ضأن احمر ، ثلث أقة دهن من ذيل الخروف ، بهارات ، قرفة مسحوقة ، جوز طيب ، قرنفل ، فلفل ، ملح ، نصف أوقية خل أو نصف أوقية خل عنب إذا وجد ، مصارين دقيقة .

الطريقة : تنظف المصارين وتقلب وتكشط بدوارة لزج خملها وتغسل جيدا بالدقيق والملح والماء والصابون ، وتنظف مرارا ثم تنقع بماء به قليل من الملح وعصير الليمون لحين حشوها

الحشوة : تفرم اللحم والدهن بمفرمة اللحم ٢ مرة وتبل بمسحوق البهارات وتترك في مكان بارد نحو ٨ ساعات ويضاف اليها الخل ثم تحشى المصارين بهذه الخلطة ويلف المصران عندما تحشى منه مسافة طول الأصبع حتى يصير السجق على شكل قطع متساويه وينشر في مكان بارد ظليل ليصفي ، ثم يحفظ في مكان بارد لوقت الاستعمال أو يحفظ في ثلاجة اذا وجدت .

شواء السجق : توضع مشواة على جمر هادىء وتدهن الأسياخ بالسمن وتوضع عليها أصابع السجق وتقلب نحو ٨ دقائق ، ويؤكل ساخنا .

## التحمير

الطوة العادية — لاحتياج لسمن أوزيت كثير ، وتحمير بها العجة أو الكفته الخ .

الطوة العميقة — ملعقة سلك .

يغطي الصنف المراد تحميره بالبيض أو الابن وفتات الخبز أو بمجينة دقيق لينة مثبلة بالملح والفلفل أو بفطير أو بدون شيء .

فوائد هذه التغذية — تزيد القيمة الغذائية وتحسن شكل الطعام .

الطريقة : يقده السمن على النار القوية ويغمر الطعام فيه دقيقة ثم تهدأ النار قليلا ثم يرفع ويصق من الدهن على مصفاة أو سلك ويقدم ساخنا .

اختبار الحرارة : تختبر الحرارة للسمن والزيت بوضع قطعة خبز في الدهن المقدوح أو ملعقة عصير ليمون صغيرة .  
يترك السائل الباقي بعد التخمير ليبرد ويصفى ويوضع في زجاجة نظيفة ويستعمل مرة أخرى في تخمير ذات الصنف .

## كفتة محمرة

المقادير : نصف أقة لحم أحمر ، عصير بصلة ، مسحوق جوز طيب أو كبابه صينية ، بيضتان ، قليل من الملح ، فلفل .  
الطريقة : يعمل خليط الكفتة المشوية ويسوى باليد أقراصا صغيرة ويحمر بالسمن ويطبخ بصلصة الطماطم أو الليمون إذا أريد طبخه ، وإلا فتؤكل محمرة فقط مع بطاطس محمر .

## كفتة محمرة بالارز

المقادير : نصف أقة لحم صافي ، ملعقتا أرز مسلوقة ، ربع رطل سم ، ملح بهار ، بصل ، ثوم ، شمار ، مقدونس .  
الطريقة : يفرم اللحم مع قليل من الثوم والبصل والشمار الطازج ، ثم يمزج معها الأرز ويتبل بالبهار مع قليل من السمن ثم تشكل مستطيلة أو مستديرة ويقدم السمن وتحمّر به الكفتة على الوجهين وتقدم مع بطاطس محمرة أو خضروات مسلوقة — أو بدونها — أو مطبوخة بصلصة طماطم .

## تخمير لحم روستو

المقادير : أقة لحم ، عصير ثلاث ليمونات ، ثلاثة أرطال ماء ، ملح ، فلفل .  
الطريقة : تغسل اللحم ثم تحمر بالسمن لمدة عشرة دقائق ويضاف إليها عصير الليمون وترش بالبهار ، مع إضافة الثلاثة أرطال من الماء قليلا قليلا وترك على نار هادئة الى أن تنضج مع إضافة قطع من البطاطس أو الجزر أو بعض الخضس

بعد تحميرها — وإذا كان المطلوب روستو لحم فقط فيمكن استبدال عصير الليمون بالخل ، ويمكن عمل الدجاج والأرانب بنفس الطريقة بمصير الليمون وليس بالخل .

## كرات لحم محمر

المقادير : نصف أقة لحم مفروم ناعم ، ملعقة صغيرة من المقدونس المفروم الناعم ، بيضه ، جوز طيب مسحوق ، ملح ، فلفل ، بقسماط أو عيش افرنكي ناشف مسحوق ، سمن للتحمير ، رغيف عيش طوست .

الطريقة : يضاف البيض الى اللحم وكذلك يضاف مسحوق جوزة الطيب والمقدونس وتتبيل الجميع بالملح والفلفل ثم يعجن باليد قليلا ثم يعمل كرات صغيرة مستديرة بحجم الزونيا أو رأس العصفور ، ويحمى السمن جيدا ويكون كثيرا وتحمر به كرات اللحم وتوضع في مصفاة ناعمة لتصفية السمن منها وتشك كل كرة لحم بعرق ورق نعناع أو مقدونس . ثم يقطع رغيف العيش مربعات بعرض بوصتين ، ويحمر بالسمن ويصق وتوضع في كل قطعة عيش محمرة كرة لحم محمرة وترص في صحن بشكل جميل ويزين بورق النعناع الأخضر والمقدونس

## سجق محمر

الطريقة :

أ — سجق محمر : يقدح ربع رطل سمن وتوضع به أصابع السجق وتقلب نحو عشر دقائق على نار متوسطة ويصق من السمن ويقدم مع خضر سوتيه كالفاصوليا أو البسلة أو البطاطس المحمر ساخنا .

ب — سجق بانيه : يحمر بعد أن يلت بالبيض والدقيق أو بمسحوق العيش الافرنكي الناشف ويقدم كما ذكر سابقا .

## كفتة بالبيض

المقادير : أقة لحم ، أربع بيضات ، خمس دراهم دهن ذيل خروف ،

مقدونس .

الطريقة : تنزع العروق من اللحم إن كانت ، ويدق اللحم في الجرن أو الفندق الى أن يصير كالمرهم ثم تجزأ الى جزئين ثم يفرد كل جزء من اللحم على صحن وينثر الدهن المفروم بين اللحم المدقوق ثم توضع بيضتان مسلوقتان في كل جزء ويلف اللحم المدقوق جيداً عليها ويلف حوله خيط بكرة ليحفظ اللحم المستدير مطبقاً أو ملفوفاً ثم تفدح ثلاث ملاعق كبيرة من السمن في حلة وتحمّر بها نحو ربع ساعة على نار هادئة ثم يضاف إليها فنجان قهوة من الخل أو ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون ، وتقلب نحو ٤ دقائق ثم يضاف إليها رطلان من الماء وتترك على نار هادئة الى أن يجف الماء .

## كستليته بانیه

الطريقة : تهرس اللحم المتبصلة بالضلع وتوضع بنظام وترش بالبهار من فلفل وملح وثوم وتدهن بصفار البيض وتلت بدقيق ناعم أو مسحوق فئات خبز ناشف وتحمّر بالسمن مع التقيب المتوالى وقد يمكن طبخها أحياناً بصلصة الطماطم أو الليمون .

## بفتيك بانیه بالبيض والدقيق

المقادير : نصف أقة لحم فليتو ، سمن للتحمير ، بيضتان ، عيش ناشف مدقوق .

الطريقة : يقطع اللحم شرائح كبيرة تخانتها بوضه وتضرب بعرض الساطور ثم تتبل بالملح والفلفل ، وتترك نصف ساعه ثم يحمى السمن وتلت القطع بالبيض ثم بمسحوق العيش الناشف وتحمّر على نار قوية قليلاً ثم تهدأ النار وتقلب القطع على الوجهين حتى يتم نضجها ويقدم البفتيك مع خضر سوتيه وصنف من أصناف السلطات .

## التسبيك

هو طبخ الغذاء في وعاء محكم الغطاء مع استعمال قليل من الصلصة ثم استمراره على نار هادئة .

الطريقة : تقطع الخضر أو اللحم أو الطيور أو السمك قطعاً مناسبة وتحمر قليلاً مع البصل ويضاف لكل رطل لحم من أى نوع ثلاثة أرباع رطل ماء ويترك على نار هادئة بعد ضبط ملاحه وحامضه ويغلى الى أن ينضج — وأحياناً تضاف الخضر المراد طهيها مع اللحم قبل إضافة الماء وتقبل وتقليب نحو ست دقائق على النار ويضاف الماء أو عصير الطماطم ويترك على نار هادئة ان أن ينضج

## قاورمة اللحم

المقادير : نصف أقة ضأن مقطوع قطعاً صغيرة ، نصف أقة بصل صغير قاورمه ،

نصف أقة طماطم ، رطل واحد مرق أو ماء ، ملح ، فلفل ، بهار  
الطريقة :

- ١ — يحمر اللحم ويرفع ، ويحمر البصل ويرفع .
- ٢ — تضاف باقى الطماطم المصفاة للسمن البساق ويترك حتى تنضج .
- ٣ — يصب عليها الماء أو المرق المغلى .
- ٤ — يضاف اليها اللاحمه والبصل وتغلى الحلة وتترك حتى تنضج

## لحم محشو بالسجق

المقادير : رطل لحم من الفخذ أو البطن ، جزرة ، بصلة ، كرفس ، يقطع الجميع

حلقات ، ربع رطل سجق يفرى إذا أمكن ، ملح ، فلفل ، جوز طيب أو قرفة مسحوقة

الطريقة : يفرى اللحم ويدق لتقطع أليافه ويكون سمكة أو تخاتته نصف

بوصة ثم يتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب والقرفة ويفرد فوقها السجق مع ترك

نصف بوصة من الاطراف وتلف جيداً وتربط بدبارة نظيفة . ثم توضع الخضر فى

الحلة وتغمر بالماء ويوضع اللحم فوق الخضر وتغلى الحلة وتوضع على النار ربع ساعة

## كتاب حلة

المقادير : رطل لحم نغذ ، بصلة صغيرة ، أربع فصوص ثوم ، ملعقتان سمن ، ملح ، فلفل ، قليل من مسحوق القرفة وقليل من الماء .  
الطريقة : تقطع اللحم مكعبا وتتبيل بالملح والفلفل والقرفة وتوضع على النار مع البصل ويقلب الكباب عشر دقائق ليذهب ما به من ماء جيداً ويضاف السمن ويقلب به اللحم حتى تحمر ثم الثوم المدقوق حتى يصفر ثم يضاف قليل من الماء وتغطي الحلة ويرفع الغطاء حيناً بعد آخر ويقلب اللحم ويضاف إليه بعض الماء حتى ينضج اللحم فتعرف مع صلصتها القليلة ويزين الصحن بالمقدونس المعذى .

## لحم بالتربية

المقادير : رطل لحم من الفخذ يقطع قطعاً متساوية ، رطل ماء ، نصف رطل لبن ، نصف أقة أرز مسلوقة أو فاصوليا بيضاء أو كبكبيق أو فريك ، ملعقة متوسطة دقيق ، ومثلها سمن ، وملعقة عصير ليمون ، جزرتان مسلوقتان مقطعتان كاللحم ، ملح ، فلفل أبيض ،  
الطريقة : يشوح اللحم بالسمن ويضاف إليه ماء ويترك على النار حتى ينضج ، يمزج الدقيق باللبن جيداً ويضاف اللحم مع التقليب ويترك على النار حتى ينضج ثم يضاف له نصف مقدار الخضر ويغلي الجميع أربع دقائق ثم تعرف ويزين الوجه بباقي الخضر .

## طهى اللحم «والطيور» بالفرن

الطريقة :

- ١ — يغسل اللحم ويجفف ثم يضرب لتصير القطعة لينة وتتبيل حسب الرغبة
- ٢ — يوزن اللحم ويوضع على قاعدة سلك في صينية وتوضع على اللحم ملعقة كبيرة من السمن لكل رطل لحم
- ٣ — يدخل في فرن حار خمسة دقائق لتجمد المادة الزلالية .
- ٤ — تبدأ الحرارة ويترك اللحم حتى يتم نضجه ويجب رش اللحم بالدهن المتساقط في الصينية بملعقة على اللحم ويوضع السمن على اللحم كل ربع ساعة مرة

وفائدة هذا أنه يحفظ ليونة اللحم ويحسن الطعم ويحفظ اللحم من الاحتراق ،  
ويمنع انقباض أليافه ، ويستغرق لحم الضأن في الفرن نحو عشرين دقيقة ومثله لحم  
العجل ، أما اللحم البقري فيمكث بالفرن نحو خمس وعشرين دقيقة ، أما لحم  
الطيور فيمكث بالفرن نحو خمس عشرة دقيقة لكل رطل خمسة وعشرون دقيقة  
زيادة .

## بفتيك بالفرن

المقادير : رطل لحم مفري فرياً ناعماً ، ملعقة كبيرة من فتات الخبز ، ملعقة متوسطة  
من بصل مفري فرياً ناعماً ، ملعقتان كبيرتان من بطاطس ناضج مهروس . بيضتان  
ملح ، فلفل ، بطاطس محمر ، صلصة طماطم .

الطريقة : يحمر البصل ، ويصفي وتضاف اليه باقي المقادير وتعجن جيداً  
بالبيض وتدهن الصينية وتقطع العجينة إلى مستديرات سمك الواحدة بوصة ،  
وتوضع على كل قطعة مستديرة قطعة صغيرة من السمن أو الزبدة ، وتدخل في  
الفرن ، فتبقى فيه نحو عشرين دقيقة ، ثم تخرج وتقدم مع صلصة طماطم  
أحمر .

## نخذ ظهر خروف

الطريقة : نظفي ظهر الخروف واربطيه بدوباره وحمريه بالمسلي حتى ينضج  
وآركيه يبرد ثم اخلي لحمه بالسكين من أعلى وأسفل ثم جهزي صلصة بيضاء وغطى  
بها العظام واقطعي اللحم شرائح رقيقة وضعي بين كل قطعة وأخرى قليلاً من  
الجبن المبشور ورصيها فوق العظام وغطى الجميع بصلصة بيضاء ورشي جبناً مبشوراً  
على الوجه وقليلاً من المسلي وضعيه في الصحن ثم اسلقي ثلاث خسبات سلطة  
وعشراً من البطاطس بحجم البيضة ونظفي اثنتي عشرة من الكوسة الصغيرة  
واسلقيها قليلاً ثم برديها وضعي فوقها ملعقة من المسلي والمرق حتى تنضج وضعيها  
حول اللحم السابق .

## طاجن لحم بالبخني

المقادير : نصف أقة لحم مقطع حاقات غليظة ، ملح ، فلفل بهار ، ربع أقة طماطم ، ربع رطل سمن ، قايل من الماء .

الطريقة : يضاف إلى البصل قليل من الملح ويقلب على نار متوسطة ليذهب ماؤه ويحمر لونه قليلا ، ثم يضاف إليه الماء ويقلب ليمتصه ، ثم يضاف إليه السمن ويقلب خمس دقائق ، ثم تضاف إليه الطماطم المصفاة واللحم المقطع ويتبل ويقلب عشر دقائق ، ثم يصب عليه ماء يغطيه ويترك ليغلي خمس دقائق ، ثم يوضع الجميع في طاجن ويغطى ويزج في الفرن .

## بودنج لحم بالبخار

المقادير : ثلاثة أرباع رطل من لحم الفخذة ، ربع ملعقة شاي خميره ، ربع رطل دقيق ، أوقية ونصف من الدهن ، ماء للعجين ، نصف ملعقة شاي من الملح ، نصف ملعقة شاي من الفلفل ، ملعقة متوسطة من الدقيق .

الطريقة : يقطع اللحم إلى مكعبات صغيرة وتتبل بخليط الدقيق ، ينخل الدقيق مع الخميرة والملح ثم يفرى الدهن فرما ناعماً جداً بالسكين ويضاف الدقيق ويعجن عجينة يابسة باستعمال الماء ثم يفرد ثلاثة أرباع العجينة مستديراً بسمك ربع بوصة ويفرد الربع الآخر مستديراً بنفس السمك ، وتدهن السلطانية صباح « سعة رطل » بالسمن جيداً ثم تغطى من الداخل بالمستدير الكبير وتسوى باليد بشكل السلطانية ، ثم يملأ الفراغ باللحم المتبل ، ثم يضاف مقدار من الماء أو المرق لنصف ارتفاع اللحم ، ثم تندى أطراف المستدير الثانى الصغير ويغطي بالسلطانية وتلصق حافة العجينة بالضغط وتغطي السلطانية أحياناً بقطعة نسيج بالدقيق وتربط حولها بدون شد ليرتفع البودنج ، ثم توضع السلطانية في إناء به ماء مغلى يصل إلى نصفها ، ويغطى الإناء ويترك على النار ساعة أو ساعتين ثم يقرب على طبق ويقدم ساخناً مع صلصة طماطم .

## لحم بارد البسطرمة

المقادير: أفنة فليتو ، رأس ثوم كبير ، أوقية كزبرة ، أوقية حلبة ، أوقية فلفل أرناؤوطى ، أوقية مكرونة ، كمن أخضر ، ملح . شطه .  
الطريقة: ينظف اللحم من الدهن والعروق والأعشبية ، ثم تقطع الأفنة إلى قطعتين وترش بأربعة أوقيات ملح وتترك في صينية نحو ثمانى ساعات وعند المساء تربط أطرافها بدوارة وتعلق بحبل في الهواء إلى الصباح ، وعند الصباح تلف القطعة بفوطة نظيفة وتسكبس بين حجرين ثقيلين أو مكبس حديد إلى المساء ، ثم تعلق في الهواء أيضاً نحو يومين إلى أن تلتشف . ثم تسحق جميع البهارات سحقاً ناعماً وتنخل ، ثم يقشر الثوم ويدق مع نصف ملعقة ملح ويمزج مع باقى البهارات المذكوره وتضاف اليه كوية كبيرة من الماء ، ويمزج الجميع بالماء جيداً ثم يحضر صحناً عميق ويوضع فيه اللحم المجفف بشرط أن يغمر بالمزيج المذكور ويترك نحو أربع وعشرين ساعة ، ثم يمسح سطح اللحم مع البهارات الملتصق بها وتشر في الظل أربعاً وعشرين ساعة ، ثم تلف بفوطة نظيفة وتحفظ في علبة صفيح نظيفة لوقت الاستعمال .

استعمالها: تقطع شرائح رقيقة جداً وتؤكل نيئة وتقدم مزة أو مشهيات أو أو تقطع قطعاً صغيرة رقيقة ثم يقده السمن وتشوح البسطرمة قليلاً ثم يكسر البيض فوقها ويوضع الدهن فوقه وتعرف وتؤكل ساخنة ، وقد يخفق البيض قبل إضافته إلى البسطرمة على النار .

## السنكيت من الثور

الطريقة: يحضر لحم سنكيت ويدعك بملح البارود ثم يشك بالسيخ في مواضع مختلفة ويمسح بعصير ليمون ويوضع في حله ويوضع حوله ملح كاف وورق شجر ليمون في جميع جهاته ثم يوضع في حلة ، ويغطى ويوضع في الثلاجة سبعة أيام

أو تحت الزيت ثلاثة أيام . تم يخرج من الملاجة وينقع بماء نحو ثلاث ساعات ثم يغسل جيداً ويوضع في ماء يغلي إلى أن ينضج ثم يرفع من الماء ويترك ليبرد ويقطع حلقات ويقدم بارداً ، ومثله اللسان مع خضر سوتيه أو نوع من السلطات .

## جلانتين اللحم «اللحم البارى»

المقادير : أقة ونصف لحم مفرى فرياً ناعماً جداً ، نصف رطل سجق مفرى ، ثلاث بيضات ، معلقة كبيرة من المقدونس المفرى ، ربع رطل لفات جذر أفرنجي نابت . منخول ، ملح ، فلفل ، بهار ، جوزة طيب .

الطريقة : يفرى اللحم ناعماً جداً مرتين والأصلح دقه في الفندق ، وبعد الفرى يضاف باقى المقادير إلى اللحم المدقوق وتعجن بالبيض وتقبل . ويجب أن تكون العجينة لينه نوعاً ، ثم يؤتى بشاشة نظيفة مغسولة ويرش عليها دقيق ثم تبرم العجينة على شكل أسطوانة متوسطة السمك وتوضع على الشاشة ثم تلف عليها وتبرم بشدة وتربط أطراف الشاشة ، ثم تسلق في ماء يغلي مدة ساعة ونصف ، وتزرع من الماء والشاشة بنان وتلف بشاشة أخرى ، أو ورق زبدة مدهون بزيت أو يسمن وتترك لتبرد وتلمع وتقدم صحيحه وتزين بالخس والطماطم حلقات دقيقة .

## الأرانب

الطريقة : بعد الذبح والسلخ : تشق بطنها وتنظف جيداً بالملح والدقيق بعد تقطيعها ، ثم يوضع الأرنب بعد غسله في القدر ، وبعد تغطيته يوضع على نار هادئة مدة ثلاث أو خمس دقائق بدون ماء ثم يرفع الغطاء ويرمي السائل الذى نتج منه ، وقد يجب أن تكرر هذه العملية مرتين ، أو تنقع ساعة بعد غسلها جيداً بماء وملح .

ثم تضاف إليه معلقة سمن . وتشوح القطع ثم يضاف إليها فسان من المستكة

وحبتان من الجبهان ، وماء يغمرها ، وبصلة متوسطة ، وماح ويترك كل ذلك على النار إلى أن ينفج وتحمر بالسمن .

(ملحوظة) يفرم الأرنب المحمر مع البطاطس بمر السلق ، وبطري الأرنب بالطري وبطري بالملحون ، وبالدمعة ، وبالخضر وبصلصة الطابونيز .

## لحم بالكارى

المقادير : ملعقة ونصف كبيرة من السمن . بصله متوسطة مفرية فرياً ناعماً جداً  
ملعقة حلوكارى ، وملعقة حلو دقيق ، نصف ملعقة قهوة سكر ، طهامة واحدة  
مفرية ناعمة ، ملعقة شاي من عصير ليمون .

الطريقة : يقدح السمن جيداً وتحمر به البصلة وتقلب إلى أن يصفر لونها ثم يضاف الدقيق إلى البصل ويقلب جيداً ثم يضاف إليه الكارى ثم يقلب قليلاً . ثم الطهائم ويقلب قليلاً ثم يضاف المرق « مرق لحم أو طيور » ثم يوضع السكر ثم يحرك ليغلي ربع ساعة . ثم تضاف لحم مفرية مسلوقة أو طيور مفرية مسلوقة في المرق .

## راس الضأن

(١) ينزع منه الشعر ، ثم يسلق وتنزع جميع القصاريف وينظف الأنف والاذنان جيداً ويحمى السيخ على النار ويدخل من فتحتى الأنف ثم من الفتحات الأخرى كالأذن ، ويدق على الطرفين إلى أن تسقط جميع المواد المخاطية من الفتحات .

(٢) ينقع في ماء بارد وملح لمدة عشر دقائق ثم يدعك جيداً بدقيق وملح وينظف بالماء .

(٣) يوضع في ماء بارد آخر ويوضع على نار متوسطة ويترك إلى أن يغلي ثم يخرج من الماء ويبيض . ينزع منه اللسان والمخ إذا أريد ذلك ثم يوضع في ماء يغلي على النار على أن تكون هادئة لمدة ساعتين مع إضافة جبهان وحبّة قرنفل ويعمل فطة باللبن الزبادى أو يؤكل مع صلصة بيضاء ، أو يقطع لحم الرأس قطعاً متساوية ويزين حول الصحن بقطع مربعة من اللسان والمخ وحول الجميع خضر مساوقة تنظم حسب الذوق وتقدم المرقه وحدها ويضاف اليها عصير ليمون أو خل أو مع قليل من مسحوق الثوم أو بدونه .

## سلق المخ

الطريقة :

- ١ — ينزع الجلد وعروق الدم من المخ ويدعك بالملح والدقيق جيداً .
- ٢ — يوضع المخ في ماء بارد لمدة عشرين دقيقة ويلف بقطعة ويوضع على النار ليغلي مدة خمس دقائق .
- ٣ — ينزل عن النار ويغسل بماء بارد ثم يوضع أيضاً على النار مع مقدار آخر من الماء والملح وعصير ليمونتين وهكذا تصنع الرئتين، أى الفشفاش والطحال (أبودمام) ثم يقطع إلى مربعات ويقدم مع صلصة بيضاء أو عصير ليمون وزيت طيب ويزين الصحن بورق البقدونس .

## السلق المحمر

يسلق كما سبق ثم يقطع قطعاً متساوية ويدهن بمسحوق العيش الأفرنجي أو ملعقة دقيق ويبيض ممزوج ثم يحمر بسمن على الوجهين ويصفى ويقدم .

## سلق اللسان

الطريقة :

- ١ — يغسل اللسان جيداً ويكشط بالسكين ويدعك بالملح ثم الدقيق وينظف مراراً .

- ٢- يوضع في ماء ساخن لمدة خمس دقائق ثم يغير الماء بمقدار آخر مع إضافة حبتين حبهان وحبتين قرنفل وست حبات فلفل أسود .
- ٣- ينزع جلده ويقدم صحيحاً ويزين الصحن بقطع الليمون والبقدونس أو صلصة مايونيز ، أو يشوح بقليل من السمن ويقدم مع حضر مسلووق سوتيه .

## سلق الكوارع

الطريقة :

١- ينزع الشعر إذا وجد كما ذكر في تنظيف الرأس ، تغسل بالصابون وتشطف مراراً ، ثم تغسل بالدقيق مع إعادة شطفها مرة أخرى ، يشق الظلف ويكسر عظم الكوارع بالعرض ، ويلاحظ ألا يفصل بعضها عن بعض ، ثم توضع في ماء بارد وتوضع على نار متوسطة الحرارة ثم تخرج من الماء الأول ويضاف إليها ماء آخر لمدة ساعتين إلى أن ينضج ، وقد يضبط الملح والفلفل مع إضافة ثلاثة حبات حبهان ومستكا .

ثم تفصل العظام عن اللحم ويقطع اللحم قطعاً متساوية مناسبة وتغلى بصلصة السلاطة أو صلصة بيضاء . أو ابن زبادى مع قليل من الثوم المدقوق والنعناع ويزين الصحن بقطع الخ والاسان ويقدم .

وتقدم المرقة مع عصير الليمون بالثوم المدقوق أو بالخل أو بدونه حسب الرغبة .

## فتة الكوارع

الطريقة : تسلق الكوارع كما سبق ، وينزع اللحم من العظم ويقطع قطعاً متساوية ثم يقطع رغيف مقعد قطعاً صغيرة ، أو يحمر رغيف فينو ويقطع قطعاً صغيرة ثم توضع طبقة من الخبز وتسقى بالمرقة ثم يرص فوقها اللحم المقطع ويعمل طبقات مع إضافة اللبن الزبادى وتعمل تغطية بالسمن والثوم المفووم وتصب فوق الفتة .

## فته مصرية

طريقتها كما سبق مع اضافة أرز مفلفل على أن تكون طبقة من الأرز على الوجه .  
ثم تضاف التقلية فوقها .

## سلق الطحال

الطريقة : يغسل الطحال جيداً وينظف ، ويتبل بملح وفلفل وملعقة كبيرة من عصير الليمون ويترك خمسة عشرة دقيقة ثم يوضع في حلة ويغلى بالماء ويضاف إليه بصلة كبيرة مخروطة حلقات ، وملعقة كبيرة من عصير الليمون ويوضع على نار جيدة إلى أن يغلى ثم تهدأ حرارة النار ويترك إلى أن ينضج ثم يرفع من المرقعة ويقطع مكعبات ويرص في صحن وزين بالليمون والبقدونس .

وتقدم المرقعة بإضافة قليل من الزيت الطيب وعصير الليمون . وإذا أريد تحمير الطحال يجب أن يغطى عندما يوضع في الطوة ويوضع عليه شيء ثقيل ثم ينزل عن النار ويترك لتهدأ الحرارة قليلاً ثم يرفع الغطاء ويقب على الوجه الثاني ، ويغلى بإناء ثقيل إلى أن يحمر بالوجهين ويقدم مع المقدونس والليمون أو حسب الرغبة .

## سلق الرئتين

الطريقة : تدعك بالملح وتنظف بالماء ثم بالدقيق ثم تنظف بالماء مرة ثانية وتقطع قطعاً متساوية وتوضع في ماء بارد على نار هادئة إلى أن تغلى قليلاً ثم ترفع من الماء وتوضع في ماء آخر بارد وتضاف إليها بصلة مفرومة بالملح والفلفل وتوضع على النار إلى أن تنضج وترص في صحن وزين الصحن بقطع الليمون أو ورق المقدونس .

## المستردة (الخردل)

المقادير : نصف رطل مسحوق الخردل ، أوقيتان سكر ، أوقيتان من الدقيق والنشا ، نصف ملعقة صغيرة كركم ، لتر خل عنب أبيض ، نصف رطل ماء ، ربع ملعقة صغيرة بذر كرفس .

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع الأسناف الجافة بعضها ببعض جيداً ويضاف لها الخل والماء وتقلب جيداً .
- ٢ - توضع في وعاء داخل حمام مائى مع التقليب المستمر حتى تغلظ قليلاً ويذول طعم النشاء النىء ثم ترفع عن النار لتبرد وتقلب بين حين وآخر ، وتحفظ في برطمانات وتغطى غطاء محكماً ، وتقدم مع أنواع اللحوم والسلطات أو تخلط مع المخللات .

