

الباب الحادى والعشرون

البسكوت

أنواعه : بسكوت ، بسكوت مارى ، بسكوت الصخور ، بسكوت البندق ، بسكوت الأرز ، بسكوت بالزيب واللوز أو بالفول السوداني ، بسكوت الزنجبيل ، بسكوت القرفة ، بسكوت محمر بالزيت ، سكوتز بسيط ، الشريك ، سكوتز مصبوب بالعسل ، جوز الهند ، بسكوت الكاكو ، بسكوت بالزيت .

بسكوت

المقادير : ثلاث عشرة بيضة ، أربع عشرة ملعقة كبيرة ، زيت طيب ملعقتان كبيرتان من بيكنج بودر ، خميره ، بشر ستة قشور ليمونات ، أفة دقيق ، ثلاثة عشرة ملعقة سكر .

الطريقة : يخفق البيض مع السكر جيداً ويضاف إلى الخليط الزيت قليلاً قليلاً مع استمرار الخفق مع قشر الليمون المبشور ثم الخميرة [أى البيكنج بودر] ثم الدقيق ويعجن ثم يقطع ويشكل حسب الرغبة وتدهن الصينية بالزيت وتدهن وجه القطع بالبيض وتخبز في فرن هادى الحرارة .

ويشترط في تجهيزه أن يكون العمل في مكان بارد حتى تكون العجينة خفيفة جيدة ، والاسراع في العمل قبل إبطال مفعول الخميره . وله ثلاثة طرق أساسية : بسيطة ، ودسمة ، واسفنجية . فالبسيطة أن ينخل الدقيق والخميره معاً ويفرك بهما السمن بالأصابع مع رفع الأيدي في الهواء ، ثم تضاف بقية الاصناف الجافة للخليط وتعمل حفرة في الوسط ويمزج الجميع بالبيض واللين أو الماء حتى تصير عجينة شديده نوعاً ما ، ثم تبسط العجينة بالشريك حسب الطلب وتقطع أشكالاً حسب الذوق وتخبز في فرن متوسط الحرارة ، وتمكث فيه من عشره إلى خمس عشرة دقيقة .

بسكوت مارى

المقادير : بيضتان ، أوقيتان من السكر الناعم ، أربع ملاعق كبيرة من اللبن ، أربع ملاعق من الزيت الطيب أو أوقيتان من الزبدة ، ملعقة صغيرة شاي بكر بونات النشادر ، أوقية دقيق .

الطريقة : يرب البيض جيداً ويضاف إليه النشادر ، ثم الزيت والفانيليا وإذا كان الموجود زبدة تخفق جيداً ويضاف إليها البيض ثم السكر ويخفق الخليط جيداً ثم يضاف الدقيق تدريجياً حتى تصبح عجينة يابسة مع استعمال اللبن المذكور وتفرد العجينة سمك ربع سنتيمتر ثم تقطع قطعاً مستديرات ويخرم الوجه على أبعاد ويوضع في صينية مدهونة ويخبز في فرن متوسط الحرارة في مدة تتراوح بين عشر وخمسة عشر دقيقة .

بسكوت الصخور

المقادير : فنجان واحد « شاي » من سمن جامد ، ست ملاعق كبيرة من السكر ، اثنان وثلاثون ملعقة دقيق ، أربع بيضات ، ملعقتا « شاي » من بيكنج بودر قليل من اللبن على قدر فنجال شاي ، قليل من الزبيب .

الطريقة : يخفق السمن مع السكر جيداً ثم يخفق البيض على حدته ويضاف إليه الدقيق مع البيكنج بودر . أما اللبن فيوضع فوق السمن والسكر ويعجن بالشوكة ثم تدهن الصينية بالسمن وبؤخذ من المعجون بالشوكة بالتقريب مقدار ملعقة كبيرة ويوضع في الصينية ثم يخبز في فرن متوسط الحرارة فيمكن تقريبا مدة نصف ساعة (ثلاثون دقيقة) .

بسكوت البندق

المقادير : نصف رطل دقيق ، أوقية واحدة بندق ، ملح ، لبن دافئ ، أوقيتان من الزبدة ، ملعقة خميرة . وإذا لم يوجد البندق فالقول السوداني .

الطريقة : تمزج الزبدة في الدقيق ويضاف اليهما مسحوق الخميرة والملح والبندق

ثم تبطل وتجزأ بواسطة مقطع البسكويت وتحبز في صاج مرشوس بالدقيق .

بسكوت الارز

المقادير : رطل واحد من دقيق الارز ، أوقية واحدة من الزبيب الصغير

الاسود ، ثلاث أوقيات من السكر الناعم ، أوقيتا زبده ، بيضتان .

الطريقة : يضرب البيض وتضاف اليه الزبده والسكر ثم يضاف دقيق الارز

بعد خلطهما معاً بالتدريج ثم يخفق الجميع جيداً وترق العجينة وتقسم على قطع صغيرة ثم تحبز على صاج مغطى بالدقيق في فرن خفيف الحرارة .

بسكوت بالن بيب واللوز

أو بالفول السوداني

المقادير : كوبة سمن ، خمس بيضات ، ملعقة شوربة بيكنج بودر ، نصف

أوقية دقيق ، فنجال شاى زبيب ، أوقيتان من فول سودانى مقشر مقل .

الطريقة : يخفق السمن مع السكر ثم يضاف اليه البيض بعد خفقه ، ثم الزبيب

والبيكنج بودر وقليل من الفانيليا ومسحوق البرتقال ثم الدقيق . وتقطع قطعاً

مستطيلة تسوى باليد على شكل الأصابع وتلوث بالبيض المخفوق ثم بالفول المفرد

أو باللوز حسب الرغبة ثم تدهن الصينية بالسمن وترص عليه الأصابع

وتخبز بالفرن .

بسكوت العجنز بيل

المقادير : نصف رطل دقيق ، نصف رطل زبده أو سمن ، ربع رطل سكر

ناعم ، ملعقة « شاى » من مسحوق الزنجبيل ، ذره ملح ، بيضة واحدة كبيرة .

الطريقة : يدعك السمن جيداً بملعقة خشب ، ويضاف اليه السكر الناعم .

ويرب جيداً ثم يضاف السائل الممزوج بالفانيليا والدقيق الممزوج بالخيره بالتبادل

إلى أن ينتهيا وتصير العجينة يابسة ثم تفرد بالشوبك وتقطع حسب الطلب وتخبز

في فرن حار مدة قصيره .

بسكوت القرفة

المقادير : نصف رطل دقيق ، أوقيتا سمن ، ربع رطل سكر ناعم ، بيضة واحدة ، ملعقة « شاي » واحدة كبيرة من مسحوق القرفة ، قليل من اللبن إذا احتيج إليه .

الطريقة : كالطريقة السابقة ويدهن وجه الكعك بالبيض . ويتبل بالسمن الأبيض المقشور .

ويكون البسكوت مقطعاً دوائر دقيقة ، وبعد أن يبرد يدهن وجه الدائرة بالمرية ويغطى بدائره أخرى .

بسكوت محمر بالزيت

المقادير : ثلاث بيضات ، ثلاث ملاعقات سمن ، ثلاث ملاعقات سكر ، ثلاث ملاعقات دقيق ، نصف ليمونة ملعقة صغيرة من كربونات الصودا .

الطريقة : تعجن جميع الأشياء بعضها مع بعض ويقرص مثل الكعك ويحمر بالزيت تحميراً جيداً وبعد التحمير يوضع على وجهه سكر ناعم .

سكونز بسيط

المقادير : نصف رطل دقيق ، ذرة ملح ، ثلاث أرباع أوقية سمن ، ملعقة متوسطة من بيكنج بودر ، بيضة واحدة ، لبن للعجن .

الطريقة : ينخل الدقيق والملح والخميرة والسكر إذا وجد ويقاب الخليط جيداً لتوزع الخميرة فيه ، ثم تفرك الزبدة أو السمن في المقادير السابقة وتعمل ، حفره ويصب فيها نصف السائل وتعجن بسرعة باليد أو بالسكين الخاصة به ويضاف بقية السائل بالتدريج ليبقى عجينة يابسة حتى لا تلتصق بالوعاء ، ثم تفرد بالشوك على طبلية مرشوشة بالدقيق ليصير سمكها نصف بوصة ، ثم يقطع مستديرات أو مثلثات ويدهن الوجه بالبيض أو باللبن ، وتوضع في صينية مدهونة وتخبز حالاً في فرن حار ، وقد يتم نضجه في ثلاث أو خمس أو عشر دقيقة .

الشريك

المقادير : أقة واحدة من دقيق استرالى ، ثلاثة فناجيل سكر ناعم نصف رطل سمن فنجال واحد من زيت فرنسى . ربع رطل زبيب ، سبع بيضات ، قليل من الفانيليا ، أوقية واحدة من خميرة البيرة ، ماء دافىء للعجن .

الطريقة : تدعك خميرة البيرة بالسكر حتى تسيل ويضاف إليها بعض الماء الدافىء ثم تخلط بقليل من الدقيق المنخول وتترك نصف ساعة لتخمر ، ثم ينفخ الدقيق والسكر ويعجن بالبيض ويقده السمن ويضاف إلى العجين مع الفانيليا والزبيب . ثم تضاف الخميرة إلى العجين وتعجن عجينا متوسطا وتوضع فى مكان دافىء لتجمر ثم تقطع قطعاً صغيرة وتدعك ويممل كعك ملفوف أو مربعات ويدهن الوجه بالبيض المضروب ويرش بالسكر السنترفيش ويخبز .

سكوتر مصبوب بالعسل

المقادير : ملعقتان كبيرتان من عسل أبيض ، ملعقتان من سمن سائح ، نصف ملعقة من خميرة بيكنج بودر ، ربع ملعقة صغيرة من الملح ، بيضة واحدة ، كوبة واحدة من الدقيق ، ثلاثة أرباع كوبة لبن .

الطريقة : يخلط الدقيق بالملح والخميرة وينخل مرتين . ثم يخلط العسل والسمن والبيض المخفوق جيداً مع اللبن وتخفق جيداً ، وتعمل حفرة فى الوسط يصب فيها قليل من السائل ويخفق الخليط جيداً مقدار خمس دقائق بملعقة خشب حتى لا يظهر أثر الدقيق ، ثم تسخن مغلاة وتدهن بالسمن ويصب فيها ثلاثة أرباع « فنجال » قهوة من الخليط فاذا احمر السطح الأسفل يقلب على الوجه الآخر ثم ترفع وتوضع فى مكان دافىء ، وهكذا حتى ينتهى الخليط ، وقد تدهن الواحدة بالزبدة وتلف كالسجاور وتقدم .

جوز الهند

المقادير : نصف رطل جوز هند مقشور ، نصف رطل من السكر الناعم .
زلال ثلاث بيضات ، خمس عشرة أوقية من الدقيق ، قليل من الفانيليا قليل
من اللبن اذا احتيج إليه .
الطريقة : كالطريقة السابقة وقد يدهن وجه المكة بالبيض ويلت بالسمسم
الأبيض المقشور .
يكون البسكوت مقطعا دوائر دقيقة وبعد أن يبرد يدهن وجه الدوائر بالمربة
وتوضع فوقها دائرة أخرى .

بسكوت الكاكاو

المقادير : نصف فنجال « شاي » من السمن ، سبع بيضات ، فنجال سكر
فنجال لبن ، ملعقة واحدة من فانيليا ، فنجال دقيق ، أربع ملاعق كاكاو .
الطريقة : يضرب السمن الذي عليه السكر ، ويضاف البيض بعد ضربه قليلا
ثم الفانيليا ويقلب مراراً ويضرب عليه اللبن والدقيق ثم يحل رطل لبن على النار مع
قليل من الماء وتضاف إليه أربع ملاعق ثم يبرد ويوضع عليه الكاكاو .

بسكوت بالنيت

المقادير : أفة دقيق ، كبايه وربع زيت طيب ، كباية ونصف سكر ، كباية
وربع منقوع ٣ ملاعق شوربة رماد الفحم ، بكتيه ونسف بيكنج بودر ، ربع
رطل سمس .

الطريقة . يوضع الرماد في الماء ويرفع على النار ليغلي عشر دقائق ثم ينزل
من على النار ويصفى ويترك الى أن يروق فيؤخذ راقد الرماد والزيت والسكر ويخفق
الجميع معاً ثم ينخل الدقيق ويضاف اليه البيكنج بودر والى الخليط السابق شيئاً
فشيئاً ويعجن نحو عشر دقائق الى أن تصير العجينة متوسطة ثم يقطع ويلت
بالسمسم ويعمل كعك ويخبز في فرن متوسط الحرارة الى أن يصفر وجهه .

الباب الثانى والعشرون

المثلجات والتورتات

يراعى نظافة آلة التшлиج جيداً وتملا بالثلج والملح الخشن مع إدارتها باستمرار أثناء وجود المزيج فيها إلى أن يجمد جيداً وبما أن تшлиج المزيج ينقص من حلاوته فيجب زيادة كمية السكر قليلا حتى لا يظهر فى المزيج طعم الثلج .

شراب مثلج، كاساتا بالكريمة واللوز ، دندرمه ، جيلانى بالشكولاته ، تورته فول سودانى تورتة جوز الهند المبشور ، تورتة الشكولاته ، حشو الشكولاته ، تورتة البطاطا ، تورتة البرتقال ، تورتة عيد الميلاد ، تورتة البلح ، تورتة الجوز (عين الجمل) أو الفول السودانى ، حلو بالأرز واللوز أو بالفول السودانى ، حلو وكريمة بيضاء للزخرفة ، حلو أو كريمة شوكولاته للحشو والزخرفة ، حلو أو كريمة ماء لتغطية التورتات ، حلو البرتقال ، حلو الليمون ، حلو الفول السودانى واللوز ، حلو لتغطية الكعك والتورتات .

شراب مثلج

المقادير : أقة سكر ، لتران ماء ، عصير ليمون .

الطريقة : يذاب السكر فى الماء ويضاف إليه عصير الليمون ثم يغلى حتى ينقص مقدار السائل إلى النصف ويصفى ويحفظ فى زجاجة محكمة الغطاء لوقت الاستعمال .
ومثلها : كاساتا كريمة ولوز ، دندرمه امريكانية ، دندرمه الشيكولاته دندرمه بعصير الفواكه المرحدة فى البلاد كالبرتقال والليمون والموز والقردين والشمام والمانجو إلخ وهذه تعصر وتنقى إلا الموز فيهرس جيداً وتزداد تحليته وتدار بآلة التшлиج أو توضع فى قوالب فى ثلاجة إلى أن تجمد والبعض يهرسها قليلا

وزينها بكريمة مخفوقة ويقدم معها بسكوت من النوع الخفيف

كاساتنا بالكريمة واللوز

المقادير : نصف رطل كريمة ، بياض ثلاث بيضات ، أوقية من اللوز المفروم
أوقيتا سكر ناعم ، نصف ملعقة صغيرة من روح الفانيليا .

الطريقة : يبطن القالب بورقة زبد ويوضع في جردل به ثلج وملح ثم تخفق
الكريمة جيدا وتحلى بالسكر ويضاف إليها بياض البيض المخفوق . والفانيليا واللوز
ويقلب الجميع بخفة ، ثم يصب في القالب ويغطي ويترك في الثلج خمس ساعات
ويقلب القالب وتزرع الورقة وتقطع أصابع أو مربعات أو مثلثات وتوضع في صحن
بللور ومعه بسكوت وتقدم .

٥ فلانة (أمريكانية)

رطل قشدة محلى بالسكر ، ثلاث بيضات ، فانيليا .
الطريقة : يفصل الزلال من الصفار ويخفق كل منهما على حده يمزج الصفار
بالقشدة وتضاف إليها الفانيليا .

يخفق الزلال حتى يتجمد ويضاف بخفه الباقي ثم يوضع الجميع في آلة التثليج
وتدار إلى أن تجمد أو توضع في قوالب في ثلاجه .

جيلاتى بالشوكولاته

المقادير (١) : بياض بيضتان ، أربعة أرطال لبن ، رطل ونصف سكر ، ملعقتان
كبيرتان من بودرة الجيلاتى ، ملعقه صغيرة من كورن فلور ، أربع ملاعق كبيرة
من الشوكولاته .

الطريقة : يذاب اللبن بالسكر ويترك على النار ليغلى مدة خمس عشرة دقيقة مع
التحريك المستمر ثم تذاب البودرة والكورن فلور بقليل من اللبن البارد ، ثم تضاف

إلى اللبن المغلى وتترك قليلا على النار ثم تذاب الشكولاتة بقليل من اللبن البارد وتضاف إلى اللبن والسكر وتترك على النار مدة خمس دقائق ثم تنزل لتبرد ، وبعد ذلك يخفق بياض البيض حتى يجمد ويقلب بخفة مع باقى الخليط ويوضع فى آلة التšliج أو فى ثلاجة .

المقادير ب : رطل لبن ؛ ثلاث بيضات ، نصف رطل قشده ، شراب السكر أما يكفى منه للتحلية الجيدة ، قليل من الفانيليا ، ملعقةتان كبيرتان من مبشور الشيكولاته .

الطريقة : يخفق البيض جيدا ويغلى اللبن وتضاف الشيكولاته ثم يبرد قليلا ويمزج به البيض ويضاف إليه الشراب الحلو والفانيليا ويدار بآلة إلى أن يتجمد إلى النصف ثم تخفق القشدة جيدا ويضاف إلى الخليط ثم تدار الآلة إلى أن يكمل تجمدها .

تورته فول سودانى

المقادير : عشر بيضات ، فنجالا شاي من السكر الناعم ، فنجالا من مسحوق العيش الأفرنجى الناشف ، ملعقة كبيرة من الفانيليا ، ملعقة صغيرة من بيكنج بودر [خميرة] ، نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا ، ملعقةتان صغيرتان من حبوب القرنفل المسحوقة سحقاً ناعماً ، فنجان صغير من ماء رماد الفحم ، وفنجان صغير من الفول السودانى المقشر المجروش جرساً خشناً .

الطريقة : يخفق صفار البيض جيدا مع الفانيليا ، ثم يضاف الفول السودانى ويخلط جيدا ويضاف مسحوق القرنفل ثم مسحوق العيش الناشف ثم يضاف بالتدريج للخليط (البيكنج بودر والبيكربونات) وبعد هذا يخفق البياض جيدا ويضاف للخليط المذكور ثم تدهن الصينية بالسمن ويرش فوق السمن مسحوق عيش ناشف أيضا ، ويصب الخليط فوقه ، ويكون سمكه نحو ثلاثة أصابع .

تورته جوز الهند المبشور

المقادير : خمس بيضات ، خمس ملاعق صغيرة من بيكنج بودر ، كوبة كبيرة من جوز الهند المبشور ، فنجان ونصف فنجال دقيق ، فنجان ونصف فنجان من السكر ، فنجان «شاي» من السمن .

الطريقة : يخفق السمن جيدا ويخفق البيض على حدة خفقا جيدا كذلك ثم يمزج الاثنان معا ويضاف اليهما السكر والخميرة [البيكنج بودر] ويمزج الجميع جيدا ثم يضاف جوز الهند إلى الدقيق ويوضع فوقه الخليط السابق ويقلب الجميع جيدا ثم تدهن الصينية بالسمن وترش بقليل من الدقيق ثم يوضع الخليط المذكور في الصينية ويكون سمكه بوصتين أو مقدار عقدة أصبع ، وتخبز في فرن متوسط الحرارة ثم تقلب بعد أن تبرد على صحن مسطح يسمها ويصب فوقها شراب سكر معقود .

الزهرفة : نصف كوبة كبيرة من جوز الهند المبشور ، نصف كوبة مربى من أى نوع حسب الموجود ، ثم تفرد المربى على وجه التورته ، وتفرد فوق المربى جوز الهند المبشور وتقطع حسب الرغبة وتقدم .

تورته الشوكولاته

المقادير : ثلاثة أرباع رطل دقيق ، نصف رطل سمن أو زبدة ، نصف رطل سكر ، قليل من اللبن ، سبع بيضات ، فانيليا ، ملمعة « شاي » من بيكنج بودر .

الطريقة يخفق الزبد مع السكر حتى يصير كالقشدة ، ثم تضاف بيضة وتخفق جيدا ثم أخرى وتخفق جيدا وهكذا إلى أن ينتهي البيض وتضاف الفانيليا والدقيق والخميرة وتقلب بخفة مع قليل من اللبن إذا احتاج الأمر لذلك ويخبز في فرن متوسط الحرارة نحو خمسين دقيقة ويترك حتى يبرد ثم تشق نصفين وتوضع طبقة سميكة من حشو الشوكولاته ثم تغطى التورته بحاوى الماء بالشوكولاته .

ملحوظة : إذا ارتفعت الكعكة من الوسط أثناء خبزها يقطع هذا الجزء بعد أن يبرد وتقلب على الوجه الآخر .

حشو الشوكولاته

المقادير : ربع رطل كريمة ، شوكولاته مبشورة ، ثلاث أوقيات سكر حلوى مخزون في العلب يشتري من البقالين ، أوقية ونصف لوز مطحون .
الطريقة : تخفق الكريمة حين تغلظ ويضاف إليها الباقي .
حشو اللوز : ملعقتان كبيرتان من لوز مفروم ناعم ، ملعقتان كبيرتان من مربى المشمش ، ملعقة واحدة من كريمة غليظة ، ملعقة صغيرة من الفانيليا ، وتخلط جميع الأصناف بعضها ببعض وتستعمل ويستبدل اللوز بالفول السوداني .

تورته البطاطا

المقادير : أقة بطاطا واحدة ، كوبة واحدة من اللبن ، ثلثائة جرام من سكر الفانيليا ، صفار أربع بيضات ، ملعقة شوربة من الكاكاو ، وبياض بيضتين .

الطريقة : يخفق السكر مع صفار البيض ثم تسلق البطاطا جيداً وتفرم فرماً ناعماً جيداً ويضاف إليها اللبن والفانيليا ويوضع فوقها البيض والبطاطا المفرومة فرماً ناعماً جداً ثم يضرب البيضاض بشدة ويضاف إلى الخليط ثم يحرق قليل من السكر مثل سكر الكريمة ويصب فوقه الخليط ويخبز في الفرن .

تورته البرتقال

المقادير : خمس أو ست بيضات ، وزنها من كل صنف آت : زبدة ، سمن ، سكر ، دقيق .

الطريقة : تقشر برتقالتين وعصير برتقاله ملعقة خميرة بيكنج بودر

تورقة عيد الميلاد

المقادير (أ) : فنجان واحد سكر ، بيضتان ، ثلاث ملاعق من ماء ساخن ، فنجان شاي واحد من الدقيق ، ملعقة شاي ونصف من بيكنج بودر ، ربع ملعقة ملح .

الطريقة : يؤخذ صفار البيض على حدة ويضرب جيداً حتى يجمد ويضاف إليه السكر قليلاً قليلاً ثم الماء الساخن ، ويضرب بياض البيض جيداً حتى يجمد جهوداً تاماً ثم يضاف الدقيق المنخول والبيكنج بودر والملح إلى مزيج صفار البيض والماء الساخن والسكر ويصب فوقهما بياض البيض المضروب ، ويقلب الجميع جيداً ، ثم توضع فاكهة مقطعة مربعات صغيرة من الفاكهة الموجودة في البلد أو المحفوظة في العلب بأسفل القالب ويصب فوقها الخليط السابق وتخبز في فرن متوسط الحرارة . ويجب أن يترك القالب في الفرن نحو عشرة دقائق بعد أن ينضج .

المقادير (ب) : نصف رطل دقيق ، نصف رطل سكر ناعم ، نصف رطل زبد ، نصف رطل زبيب أسود ، نصف رطل زبيب دربلي ، نصف رطل فواكه مسكرة ، نصف أوقية لوز مفروم ، ملعقة شاي واحدة من بهار أفرنجى ، خمس أو ست بيضات ، قليل من اللبن .

الطريقة : يضرب السمن جيداً ويضاف إليه السكر الناعم المنخول ويدعك جيداً ، وتضاف بيضة بدون خفق وملعقة دقيق منخول ويقلب الجميع حتى يمتزج ثم تضاف بيضة أخرى وملعقة دقيق وتقلب حتى يمتزج - وهكذا إلى أن ينهى البيض والدقيق ، ثم يضاف الجميع إلى الفواكه المسكرة والزبيب واللوز المفروم والسكر واللبن القليل إذا احتاج الأمر ، ثم توضع في صينية معدنية أو مدهونة بسمن دافئ ويحسن أن تغطي بطبقتين من الورق المدهون ويكون قطر الصينية

تسع بوصات ثم توضع في فرن حار من عشرين وخمس عشرة دقيقة ثم تهدأ الحرارة وتترك لتنضج نحو أربع ساعات فتقلب وتترك لتبرد ثم تغطى بحاوى اللوز أو الحاوى الملسكية.

تورتة البلح

المقادير : سبع أوقيات بلح ونصف أو عجوة مفرومة ، فنجان ونصف شاي من جوز أو فول سودانى مفروم فرماً غليظاً ، فنجان « شاي » من سكر ناعم اعتيادى ، فنجان دقيق واحد من الماء المغلى ، قليل من القرفة أو جوزة الطيب أو الفانيليا ، ملعقة شاي بيكنج بودر . . . ، قشر ليمون أو برتقال ، أربع بيضات .

الطريقة : يوضع ماء مغلى على البلح ، ثم يخفق صفار البيض مع السكر الناعم ، ثم يخلط. الدقيق مع البيكنج بودر والبهار ، ثم يوضع على الخليط الجوز أو الفول السودانى المفروم فرماً غليظاً ، ثم يخفق بياض البيض إلى أن يجمد ويضاف إلى الخليط ثم يدهن قالب التورطة بسمن ويوضع به الخليط . ويرخف القالب بجوز أو فول سودانى أو تخبز في فرن متوسط الحرارة .

تورتة الجوز (عين الجمل) أو الفول السودانى

المقادير : أربع أوقيات دقيق ونصف ، ملعقة كورن فلور ، ونصف رطل سكر ناعم ، نصف رطل زبدة ، نصف رطل جوز مفروى ، ملعقة « شاي » من بيكنج بودر ، ملعقتان كبيرتان من ماء دافىء ، ملعقة « شاي » من فانيليا ، خمس أو ست بيضات .

الطريقة : تحفق الزبدة مع السكر جيداً ، ثم يضاف صفار البيض ويستمر في الخفق مدة ثلاث دقائق ثم تضاف الفانيليا والجوز أو الفول ويخلط مع الدقيق والكورن فلور والخيرة ثم يخفق بياض البيض خففاً جيداً حتى يجمد ويضاف إليه الماء الدافىء ، ثم يضاف البيض مع خليط الدقيق إلى خليط الزبدة بالتبادل

مع التقليب بخفة شديدة ، ثم تصب في صينية مدهونة بالسمن الدافئ قطرها تسع بوصات ويسوى سطح التورتة تسوية تامة ثم تخبز بفرن متوسط الحرارة في خمسين دقيقة . وتقلب وتترك لتبرد جيداً ثم تحشى بحشو الزبدة بجوز الهند وتغطى بحلوى الزبدة وتنكش بالشوكة وتزين بجوز مقشور وكريز مسكر أو بأى نوع من الفاكهة الصغيرة المسكرة .

حلو بالأرز واللوز أو بالفول السوداني

المقادير : ربع رطل لوز مطحون ، أوقية أرز واحدة ، نصف رطل سكر ناعم بياض ثلاث بيضات ، نصف معلقة صغيرة من الفانيليا ، لوز مقشر للزينة .
الطريقة : يرب الزلال وتضاف إليه الأصناف الأخرى وتمجن عجينة يابسة ثم تدهن الصينية بالسمن وترش بطبقة من مسحوق الأرز ، ثم تعمل العجينة كرات صغيرة . بحجم الجوزة وتوضع في الصينية بعيداً بعضها عن بعض ويدهن الوجه بالماء البارد وتلصق نصف لوزة في الوسط وتخبز في فرن هادئ مدة عشرين أو ثلاثين دقيقة وتترك حتى تبرد ثم تنزع من الصينية .

حلو كريمية أو بيضاء للزخرفة

المقادير : كوب واحد من السكر ، كوب واحد من الماء ، معلقة كبيرة من عصير الليمون . بياض بيضتين دجاج .

الطريقة : يوضع الماء على السكر وعصير الليمون على النار إلى أن يعقد فينزل عن النار ، ويضرب بياض البيض حتى يصير ك رغوة الصابون ثم يضاف شيئاً فشيئاً إلى الشراب المنعقد ويحرك قليلاً وتغطى بهذه الكريمية التورتة أو الكيك ثم يحمى سيخ على النار ويضغط بشكل مربعات على وجه التورتة ويوضع في كل مربع ملابس فضي أو أبيض أو فول سوداني ، ويجب القيام بهذا العمل عندما تكون الكريمية ساخنة :

حلو أو كريمة شكولاته للحشو والن خرفة

المقادير : أربع ملاعق كبيرة من الماء ، ثلاث ملاعق من السكر الناعم ، ثلاث ملاعق من الكاكاو ، صفار ثلاث بيضات ، ربع رطل زبدة .

الطريقة : يمزج الكاكاو بالماء وتضاف إليه السكر ويوضع على نار هادئة ويحرك باستمرار إلى أن يغقد ثم ينزل عن النار ويترك إلى أن يبرد قليلاً ويصير دافئاً ويضاف إليه صفار البيض ويحرك جيداً ، وهكذا على التوالي — وتحقق الزبدة قليلاً وتصب فوق الخليط المذكور وتحرك جيداً .

حلو أو كريمة ماء لتغطية التورتات

المقادير : نصف رطل سكر حلوى منخول ، ثمن رطل ماء دافئ ، فكهة مناسبة للكمك . واللون حسب الرغبة .

الطريقة : ينخل سكر الحلوى ويضاف الماء الدافئ بالتدريج مع التقليب الجيد حتى يصير الخليط غليظ النوع فيغطى ظهر المعلقة ويقلب حتى ينضج نضجاً تاماً ويوضع إناء الخليط على حمام مائي بحرارة متوسطة ولا يعكزلون الحلوى ، ثم يضاف اللون والفكهة (أى الريحة) ويستعمل بسرعة لئلا يجف :

حلو البرتقال

قد يستعمل عصير برتقالة بدل الماء وعندئذ تكون كالبرتقال الفاتح .

حلو الليمون

وقد يستعمل عصير الليمون مع قليل من الماء الدافئ ويكون باللون الأصفر .

حلو الفول السوداني أو اللوز

المقادير : نصف رطل فول مطحون ، ربع رطل سكر حلوى ، ربع رطل سكر ناعم ، بياض بيضتين ، ملعقة «شاي» من الفانيليا أو عصير الليمون .

الطريقة : ينخل السكر ويخلط جيداً مع الفول ثم يرب بياض البيض رباً خفيفاً وتضاف إليه الفاكهه .

حلو لتغطية الكعك والتورتات

المقادير رطل واحد من سكر الحلو ، معلقة متوسطة من عصير ليمون مصفى بياض بيضتين .

الطريقة : ينخل السكر بمنخل حريري في وعاء صيني ، وتعمل حفرة في وسطه ويصب فيها عصير الليمون ، ثم يرب بياض البيضتين ويصب في الحفرة تدريجياً مع التقليب الجيد بملقعة خشب وتحقق جيداً نحو عشرين دقيقة ليبيض اللون وينصع وتضاف إليه بعض نقط من الزهر المذابة في بعض الماء لتغيير اللون الأبيض .

الطريقة : يغطى وعاء الحلو بشاشة مبللة بالماء دون أن تلامس الحلو ، ثم يوضع على سطح الكعكة مقدار كاف من الحلو ويسوي بسكينة مستديرة الحافة مبللة بالماء البارد تمرر في اتجاه واحد حتى يسوي السطح وتغطى الجوانب بنفس الطريقة .

وتترك الكعكة اثنتي عشرة ساعة في مكان بارد ليجف الغطاء ، ورطل من الحلو يكفي لتغطية كعكة قطرها ثمانى بوصات .

الباب الثالث والعشرون المشروبات المختلطة

أنواع الشراب: الشراب، شراب البرتقال، شراب القضم، شراب اللارنج، شراب الكركدى، شراب الليمون، شراب المنجا، شراب عرديب (تمر هندي)، الإبرى الأبيض، الحلو، المشروبات المنبهة، القهوة، الشاي، الكاكاو، المشروبات الحارة أو الباردة، المغات، المغات الحمر، تعقيم الأوعية.

الشراب

هو عصير ثم الفاكهة الطبيعي، وهو ثلاثة أنواع بارد، وساخن، ونصف ساخن.

المقادير: أفة واحدة أو أفة ورعب تقريباً من أى عصير فاكهة.

الشراب البارد:

أولاً - يجب التثبت من نظافة الأواني التي تستعمل في عمل الشراب نظافة تامة، وأن تكون جافة لا يصل إليها الماء، والأنسب استعمال قدر من نحاس مبيض ويتبع فيها ما يأتي:

- ١ - تنظيف الفاكهة وتنقي وتغسل جيداً ثم تعصر ويكال العصير.
- ٢ - يضاف إليه السكر شيئاً فشيئاً ويحرك حتى يذوب ذوباناً تاماً.
- ٣ - يصفى الشراب بقطعة قاش نظيفة جداً ويكال.
- ٤ - يضاف لكل رطل ورعب من الشراب جرام واحد بنزوات الصوديوم وملء ملعقة كبيرة من عصير الليمون، أو ثلاثة جرامات من ملح الليمون في حالة عدم وجود ليمون، ويذاب هذان العنصران في قليل من الماء المغلي، ثم يضاف للشراب مع التقليب حتى يمتزج بهما الشراب جيداً.
- ٥ - المفروض أن يضاف للشراب المستخرج من ثمار الموالح قليل من الزيت المستخرج من قشورها.

٦ — يعبأ الشراب في زجاجات نظيفة جداً ومعقمة أيضاً وتقفل بالفلين المعقم ثم تغطى بورق معدنى إذا وجد .

٧ — تلتصق بطاقات باسم الشراب على الزجاجات وتحفظ في مكان متجدد الهواء

شراب القضم

المقادير : نصف رطل قضم ، ست أوقيات سكر ، ليمونه واحدة أو معلقة عريـب ، رطل ونصف من الماء وينقع القضم في الماء ويغمر به ثم يفرك باليد حتى تخرج كل خلاصته ويصفى بشاش نظيف أو مصفا ناعمة ويضاف إليه السكر ويرفع على النار ليغلى ثم يضاف إليه عصير الليمون وعطر من أى نوع يناسب كروح الزهر أو الموز أو الورد ويغلى قليلا ثم ينزل ليبرد ويعبأ ومثله النبق

شراب البرتقال

١ : بالطريقة الباردة

المقادير : أربع كوبات من عصير البرتقال ، أقة ونصف من السكر الناعم ، جرام واحد بنزوات الصوديوم لكل أربع كوبات شراب ، معلقة كبيرة من عصير الليمون .

الطريقة : يغسل البرتقال ويجفف جيداً أو يمرض للشمس حتى يجف ثم يشمر خمس البرتقالة بشراً خفيفاً ويضاف لما يساويه من السكر ويدعك جيداً ويترك في شاشة لوقت الحاجة إليه . ثم يعصر البرتقال ويصفى بشاشة ويكال ثم يضاف إليه السكر بالتدريج ويقلب حتى يذوب ثم يعفى ويكال له عصير الليمون وبنزوات الصوديوم بعد إذاتيهما بمقدار من الماء والشراب المفل مع تقلبيه جيداً ويؤخذ البشر من الشاشة ويدعك ثانياً ويعصر ويصفى زيتسه ويصب على الشراب ويقلب جيداً جداً ثم يصفى الشراب مرة أخرى بشاشة نظيفة ويعبأ في زجاجات نظيفة معقمة جافة وتقفل جيداً ويصب فوقها قليلا من الشمع الذائب وتحفظ .

ب : بالطريقة العامة

المقادير : أوقية واحدة من عصير البرتقال ، أوقية ونصف من السكر ، يوضع لكل رطل سكر نصف رطل ماء وعصير ليمونتين .

الطريقة : يقشر البرتقال ويفصص وتنزع منه البذور ثم يهرس جيداً ويصفى بشاشة نظيفة ثم يضاف إلى التفل قليل من ماء العصير ويعصر أيضاً لاستخراج كل العصير الموجود في التفل ثم يوزن العصير والسكر . كالمقادير الموضحة آنفاً ، ويصب السكر في الماء المغلي مقدار نصف رطل . ويوضع فيه قشر برتقالة لتعطيه لوناً ورائحة زكية ويغلى قليلاً ثم يصب فوقه عصير البرتقال ويقلب إلى أن ينعقد ويصب فوقه عصير الليمون ويغلى دقيقة واحدة ثم ينزل ليبرد ويعبأ .

شراب اللارنج

المقادير : أربع كوبات من عصير لارنج ، ثلاثة أرباع الأقة من السكر الناعم ، رطل واحد من الماء ، ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون ، جرام واحد من بنزوات الصوديوم لكل لتر شراب .

الطريقة : يغسل اللارنج ويجفف ويشر قشره ويؤخذ خمس مقدار البشر ويضاف إليه ما يساويه سكر ويدعك جيداً ويوضع في شاشة نظيفة جداً ويترك لوقت الاحتياج إليه . ثم يعصر اللب ويصفى بشاشة ويكال ليعرف السكر اللازم ، ثم يذاب السكر في الماء على نار هادئة حتى يذوب ويصب عليه عصير الليمون ويغلى خمس دقائق ثم ينزع منه الريم ويرفع عن النار ، ثم يضاف عصير اللارنج المصفى للمحلول السكري وهو دافئ ويقلب الجميع جيداً نحو خمس دقائق ثم يضاف زيت البشر المستخرج من الشاشة ويقلب جيداً ثم يكال الشراب وتذاب بنزوات الصوديوم في أقل كمية من الماء على النار وعند ما تذوب جيداً تصب على الشراب ويقلب جيداً ثم يصفى ويعبأ في زجاجات معقمة نظيفة جافة تقفل جيداً .

شراب الكر كدى

المقادير : نصف أقة كر كدى ، خمسة أرطال ماء ، أربع أقات سكر ناعم ، أربع ملاعق كبيرة من عصير الليمون ، ويضاف جرام واحد من بنزوات الصوديوم لكل رطل ورابع من الشراب .

الطريقة : يغسل الكر كدى وينقع فى الماء مدة اثنتى عشرة ساعة ثم يصفى وتكال منه ثمانية أرطال فيضاف للسكر ويقلب حيناً بعد حين حتى يذوب ولا يوضع الكر كدى على النار لئلا يسود لونه . ثم يكال الشراب ثم يوزن لكل رطلين منه جرام واحد من بنزوات الصوديوم بعد إذابتها فى أربع ملاعق كبيرة من الماء المغلى وتضاف للشراب ثم يضاف عصير الليمون ويقلب جيداً ويصفى بشاشة نظيفة ويعبأ فى الزجاجات النظيفة الجافة المعقمة وتقفل جيداً وتحفظ فى مكان هوائى طلق نظيف [مع كتابة الاسم على الزجاجاة] .

شراب الليمون

المقادير : أربع كوبات من عصير الليمون ، أربع كوبات ماء ، ثلاث أقات سكر ناعم سنتر فيش .

الطريقة : يغسل الليمون ويجفف ويعصر ويصفى بشاشة جافة ويترك ثلاث ساعات حتى يروق ويذاب السكر فى الماء على النار ويغلى خمس دقائق ثم ينزع الريم ويرفع عن النار ويضاف إليه ربع مقدار من عصير الليمون ويقلب جيداً ويترك إلى أن يبرد ثم يضاف باقى عصير الليمون ويقلب جيداً ويصفى بشاشة مرة ثانية ويعبأ فى زجاجات جافة وتقفل جيداً .

شراب الهمنجا

المقادير : أربع كوبات من عصير المانجو ، أقة ونصف من السكر ، جرام بنزوات الصوديوم لكل أربع كوبات شراب ، كوبة ماء لسلق البذور ، ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون .

الطريقة : تغسل المانجو وتجفف وتتشرب وتقطع قطعاً صغيرة وترش بالسكر وقليل من عصير الليمون ليحفظ لونها وتترك ، ثم تصفى بمصفاة بعد ذلك ، وتوضع البذور والقشر والألياف بعد التصفية في قدر وتغطى بالماء وتغلى ربع ساعة ثم يصفى الماء ويذاب السكر في ماء السلق ويغلى على النار وينزع الريم حتى يغلي قليلاً فيضاف إليه عصير الليمون ويغلى دقيقتين ويرفع عن النار ويترك ليبرد مع تقلبيه مرة بعد الأخرى ويضاف إليه عصير المانجو المصفى ويقلب معه جيداً ثم يكال ويوضع لكل أربع كوبات كبيرة من الشراب جرام من بنزوات الصوديوم بعد أن تذاب في قليل من الماء المغلى وتصب على الشراب وتقلب جيداً ثم يصفى الشراب ويعبأ في الزجاج الجاف المعقم وتسد جيداً ويحفظ في مكان متجدد الهواء .

شراب عرديب تمر هندي

المقادير : ربع أفة تمر هندي أحمر ، ربع أفة تمر هندي أسود ، ثلاث أقات من السكر الناعم ، خمسة أرطال ماء ، أربع ملاعق كبيرة من عصير الليمون .

الطريقة : يغسل التمر هندي جيداً ويقطع قطعاً صغيرة وينقع في ماء يغمره تقريباً مدة إثنتي عشرة ساعة ثم يوضع على النار ويغلى خمس دقائق ثم يصفى بالمصفاة ثم بالشاشة ويكال ماء يبلغ مع التمر هندي المصفى ستة أرطال ، ثم يضاف السكر إلى الماء الذي كيل ويوضع على النار وينزع منه الريم ثم يضاف إليه التمر هندي [العرديب] المصفى ويغلى غليسة واحدة فقط ويضاف له عصير الليمون ويغلى على النار مدة ثلاث دقائق ثم يصفى ويعبأ في زجاجات نظيفة جافة معقمة ويحفظ في مكان جاف هوائى .

الابرى الابيض

المقادير : ربع ذرة قصابى ، مقدار قليل من الكمون الأسود .

الطريقة : تغسل الذرة وتنشر إلى أن تجف ثم تطحن وتغربل بمنخل قماش ناعم وتمجن وتوضع في برمة نخار ويربط فيها بفضة نظيفة ربطاً جيداً ويترك لمدة

ثلاثة أيام إلى أن تخمر ثم يربط الكمون في قطعة قماش رفيع ويوضع عليها ثم تضاف إليه المديدة وتترك حتى يصير رقيقاً ثم يقاس ويخروط ليكون رقيقاً وينشر في مكان ظليل وبعد أن يجف يحفظ في أوعية نظيفة ويغطى .

طريقة استعماله : يبل بماء بارد ويضاف إليه السكر ويقدم للزائرين والأطفال والكبار وهو شراب مغذ مفيد .

الحلومر

المقادير : ربع ذرة ، نصف ربع زريعة ، قرص واحد عرديب ، قليل من الكمون الأسود ، شمار أخضر ناشف ، قرفة وجهان .

الطريقة : تغسل الذرة جيداً ثم تطحن وتسجن وتماس قراريص وتضاف اليه الزريعة وتسجن بماء حار متحدد ويترك يوماً ، وفي الصباح الباكر توضع عليه الأدوية ثم يمجن ثانياً عجناً جيداً وبعاس في نفس اليوم ثم ينشر على فراش نظيف ويعرض للهواء وبعد أن يجف يحفظ في إناء نظيف .

طريقة استعماله : يبل قليل منه في إناء نظيف بماء بارد ويغطى بغطاء محكم مدة ساعة ثم يصفى بمصفاة ناعمة ويخلى بالسكر ويقدم للضيوف :

المشروبات المنبهة

أنواعها : الشاي ، القهوة ، الطابو

الشاي

شراب مفيد منبه للأعصاب مقو للعضلات إذا صنع جيداً ولم يسرف الإنسان في شربة وإلا عطل الهضم وسبب الإمساك .

الطريقة : تجهز أباريق الشاي والفناجيل والملاعق والأطباق والصواني وتكون تامة النظافة والأباريق مفتوحة لدخول الهواء إليها ، ثم يسخن ابريق الشاي وتصب فيه كمية من الماء المغلي ويترك قليلاً ثم يطرح ثم يوضع المقدار المطلوب

من الشاي ويكون بنسبة ملء ملعقة «شاي» من ورق الشاي لكل فنجال سعته نصف رطل . أما إذا كثر عدد شاربي الشاي فتقلل الكمية إلى نصف ملعقة لكل فنجال ويصب الماء حال غليانه فوق الشاي ويترك مدة ثلاث أو خمس دقائق ، وبعد مضي هذه المدة يستعمل أو يصب في إبريق آخر مسخن بدون الأوراق إلى أن يحين وقت استعماله فيكون طعمه جيداً .

ويستحسن إضافة لبن أو ليمون أو كريمة لحلول الشاي عند تناوله وهو مشروب منبه جيد ينفع في حالة الإغماء ، مفيد في مكدمات العين وللحرق ، وغرغرة للحلق ويخفف من حدة الإسهال ، يفتح الشهية في الفطور ، ويدفئ في الشتاء ويطفىء العطش في الصيف ويستعمل الشاي في جميع الحفلات المعروفة المشهورة ، تستعمل أوراق الشاي بعد غليها في تنظيف السجاد والأبسطه وزجاجات الماء .

أنواع عمله : يعمل الشاي كما سبق ويقدم معه اللبن والسكر والبسكويت .

شاي بالنعناع : يعمل كما سبق ويضاف له قليل من أوراق النعناع أو مسحوق النعناع الجاف .

شاي مثلج : يعمل كما سبق وتزاد تحليته ويبرد ويثلج ويقدم في أكواب زجاج جية معها شرائح الليمون .

شاي باللبن : ملعقة شاي صغيرة ونصف رطل لبن .

يعمل الشاي كما سبق ويستبدل بالماء ويترك دقيقة ثم يصفى ويقدم ومعه السكر ، وينفع المرضى والناقضين .

ملحوظة — يستحسن إضافة ليمون أو لبن أو كريمة للشاي عند شربه

القهوة

شرب القليل منها ينبه ويسبب لنا ، ويساعد على الهضم عند بعض الناس . أما كثرتها فتسبب عسراً في الهضم وتؤثر في الأعصاب .

نخبز القهوة : يحمص البن إلى الحد المعين ويطحن . وللقهوة أنواع منها :

التركية ، العربية ، السودانية (أى الجبنة) وتشبه كثيراً قهوة البدو في فلسطين والشام والأقطار المجاورة من بعض الوجوه .

ويضاف للقهوة لبن حليب فتكون غذاء طيباً مفيداً خصوصاً للأطفال وفي البلدان العربية والأقطار الشرقية تستعمل القهوة باللبن لتحية الضيوف ، تضاف لبعض أصناف الطهى فتعطيها طعماً لذيذاً .

القهوة التركية

المقادير : نصف رطل ماء ، ثلاثة ملاعق صغيرة من بن مطحون ، سكر لتحلية أو بدونه
الطريقة : يسخن الماء على النار ثم يضاف اليه السكر ويترك ليغلى دقيقتين .

نوع من القهوة الأوروبية :

المقادير : ثلاثة أرباع أوقية بن ، نصف رطل ماء مغلى .
الطريقة : يغلى الماء فى غلاية ويوضع البن المطحون فى إبريق ويصب فوقه الماء المغلى ، ثم يوضع الإبريق على نار هادئة مدة عشر دقائق وتصفى القهوة بشاشة نظيفة وتوضع فى إبريق ساخن ، ثم تقدم ومعها إبريق لبن مغلى ساخن وسكر كل على حده .

تنكة القهوة أو قهوة التنكة

الطريقة : يدق الماء ويوضع فيه السكر حسب الذوق ثم البن ويقلب ثم يترك على نار هادئة ليغلى قليلاً ثم يصب فى الفنجانيل ويقدم .

القهوة العربية السودانية

هى ألد أنواع القهوة طعماً ، ويفضل شربها بدون سكر .

قهوة التنكة السُرفية

يكال الماء حسب الفنجانيل المطلوبة مع زيادة فنجال للغلى ويضاف السكر للماء الدافئ بنسبة نصف قطعة ما كينة للفنجال الواحد ، وعندما يغلى الماء ترفع عن النار ويضاف البن للماء المغلى وملعقة صغيرة لكل فنجال وتقلب جيداً ثم توضع على النار تفور ثلاث أو أربع مرات وتغلى نحو نصف دقيقة ثم تصب فى الفنجانيل وتقدم .

القهوة المثلجة

المقادير : نصف رطل قهوة أوربية باردة ، ربع رطل سكر ، ملعقة لبن كبيرة
ملعقة كريمة مخفوقة للتقديم .

الطريقة : تضاف الأصناف بعضها إلى بعض ماعدا الكريمة المخفوقة وتحلى
بالسكر وتقلب جيداً وتلج وتقدم في كوبات زجاجية وعلى سطحها الكريمة
المخفوقة قليلاً :

شراب الكاكاو

الكاكاو شراب مفيد مغذ خال من المادة التي تؤثر في الهضم وتسبب الإمساك
كما في الشاي والقهوة ، وهو غذاء مفيد للأطفال خصوصاً مع اللبن .
المقادير : ملعقة «شاي» من الكاكاو ، فنجال شاي لبن ، سكر .

الطريقة : يمزج الكاكاو مع نصف اللبن وهو بارد ثم يغلى باقي اللبن ويصب
فوقه الكاكاو المزوج ويقلب جيداً ويغلى دقيقة أو دقيقتين ويقدم .
المقادير : مملعتان كاكاو ، نصف فنجال سكر ، لبن مغلى .

الطريقة : يمزج الكاكاو ببعض الماء البارد ويغلى باقي الماء ويصب عليه
الكاكاو المزوج ليغلى دقيقتين ويقدم مع سكر ولبن .

الطاو المتاحج :

يغلى باحدى الطرق السابقة ثم يبرد ويثلج ويوضع في كوبة زجاجية وعلى
سطحها ملعقة كريمة مخفوقة ومثله الشوكولاته المثلجة .

المشروبات الحارة أو الشتوية

أنواعها : القرفة ، والزنجبيل ، والكراوية ، والحرمل واليانسون ، والمغات وهى
مفيدة في معالجة الغص أيضاً ويجب عدم تناولها بعد الأكل مباشرة وتشرّب ساخنة .

القرفة

المقادير : فنجال ماء كبير ملعقة شاي من القرفة المسحوقة ، سكر للتحلية .

الطريقة : توضع القرفة في ماء بارد وتقلب وتوضع على النار لتغلي دقيقتين ثم تصفى في فنجال وتقدم ، وأحياناً يضاف إليها بعض الفول السوداني المقشر المحمص تحميصاً خفيفاً أو بندق مجروش ومثلها السكرابية أو الحرجل واليانسون والقرفة مخلوطة مع الزنجبيل دون إضافة فول أو بندق إليها .

المغات

نقرم للنفساء والطريئين في مصر

المقادير (١) : فنجال شاي يسع نصف رطل ماء ، ملعقة «شاي» من المغات ، سكر .

الطريقة : يمزج المغات بالماء ويحلى بالسكر ويوضع على النار حتى يغلي ويجمد قليلاً ويقدم ساخناً وقد يستبدل بالماء اللبن .

المقادير (ب) : ملعقة كبيرة من سمن ، ملعقة صغيرة من سمس ، سكر ، أربعة أو خمسة

فناجيل من الماء ، ملعقة ونصف ملعقة كبيرة من المغات ، ملعقة كبيرة من فول سوداني مقشر محمص قليلاً مفروى فرياً غليظاً أو بندق .

الطريقة : ينق السمس ويغسل ويجفف ويحمر قليلاً ويضاف إليه المغات

ويقلب إلى أن يحمر لونه قليلاً وينزل عن النار ويضاف إليه الماء بالتدريج ويقلب باستمرار ويحلى بالسكر ويوضع على النار ليغلي خمس دقائق وتتم تحميطه ثم يصب في فناجيل ويرش على وجه الفول أو البندق المحمص المدقوق .

تعقيم الأوعية

يحفظ الشراب والمرق والخضر والفاكهة المراد حفظها لمدة .

الطريقة : يوضع وعاء التعقيم أو وعاء واسع في أسفله طبقة من الخشب

أو القش أو القماش أو الورق الكرتون ، ثم يملأ بالماء تقريباً وتوضع الأوعية المراد تعقيمها داخله وتغطى وتوضع على النار الهادئة وتتراوح مدة التعقيم بين نصف ساعة وساعتين ، وتقلل الأوعية بمقدار نصف مدة التعقيم وعندما تنتهى المدة — ترفع الأوعية دون أن تتعرض لجرى الهواء لئلا تنكسر ، وتصب على سداد الزجاجاة وهى ساخنة طبقة من الشمع لئلا تنسرب بعض الميكروبات أو الهواء لداخلها .

الباب الرابع والعشرون

غذاء المرضى

يجب أن يكون الغذاء مناسباً لحالة المريض ونوع مرضه ليعوض ما فقده جسمه من القوة بدون إجهاد جهازه الهضمي .
وعادة يكون الغذاء للمريض سوائل أو أطعمة خفيفة رخوة ، لأن الأطعمة الصلبة مؤذية سيئة العاقبة ، وفي أحوال التوعك البسيط تؤخذ .
طعام المرضى ، السوائل ، الأغذية الخفيفة الرخوة ، الطهي بالبخار (الببيض) ، سمك مسلوق ، الأرناب ، صلصة بيضة بالسمك ، بعض نماذج للناقهين ، صلصة بيضاء ، صلصة ليمون .

طعام المرضى

يمكن تقسيمه إلى أربع درجات :

- ١ — السوائل : كالمرق واللبن والصودا إلخ وغيرها ، وهذه تغطي في حالة الإصابة بالحُميات والأمراض الحادة .
- ٢ — الأطعمة الخفيفة : كالشوربة والبودنج .
- ٣ — الأطعمة التي تستعمل في دور النقاهة . هي الأسماك البيضاء والكتاكيت أو الدجاج الصغير السن والأرناب ، ونجهز وتطبخ بطريقة خاصة
- ٤ — الأطعمة السهلة الهضم : سائلة أو رخوة ويمتنع البيض في حالة اضطراب المعدة والأمعاء ، وفي الأسهال البسيط يحسن الانقطاع عن جميع المأكول والاختصار على تناول اللبن الزبادي مدة يوم كامل . أما في حالة المرض فالذي يأمر به الطبيب فقط هو الذي يقدم للمريض حسب تعليماته فيما يختص بالكمية والنوع ووقت تناول

تجهيزه : يجب أن يجهز بكميات صغيرة تكفي المريض أو الناقة فقط — ويعتني بتنظيفها وطهيها في أوان نظيفة جداً وتقدم في صحن صغيرة نظيفة على صينية نظيفة مغطاة بغطاء أبيض نظيف ويتوقف فتح شهية المريض للطعام ورغبته في تناوله على مقدار ما يبذل من الإعتناء بالتسبيك والنظافة وحسن تنسيق الأطعمة عند تقديمها إليه . أما البيض فيقدم دائماً برشت أو نصف استواء ويجب اتباع التعليمات الآتية بدقة تامة :

- ١ — اتباع أوامر الطبيب بدقة تامة بخصوص أصناف الأطعمة التي يأمر بها
- ٢ — بذل مجهود للاعتناء بطهيها ونظافتها ونظافة الأواني .
- ٣ — اختيار أفضل الأنواع وأجودها .
- ٤ — أفضل أنواع الطهي للمريض هو الطهي بالبخار والتسبيك والشي .
- ٥ — يقدم الطعام في أوقات معينة بكميات صغيرة .
- ٦ — تذكر للمريض أنواع الأطعمة التي ذكرها الطبيب ليختار منها ما يريد
- ٧ — إذا كان المريض ناعماً لا يوقظ ليأكل .
- ٨ — تتلف البقايا في حالة المرض المعدى .
- ٩ — يمسح فم المريض بعد تناول الطعام بفوطة مبللة بالماء والصابون ثم بفوطة جافة .

السوائل

السوائل التي تقدم للمريض هي :

اللبن المضاف إليه ماء صودا ، الشاي الخفيف ، ماء الشعير ، عصير الليمون ، اللحمية المشوية ، عصير البرتقال المصفى ، المانجو والسكر كدى وماء الأرز ، القهوة ، التمر هندي [عرديب] ، يانسون ، حرجل ، حلبة . ويؤخذ رأى الطبيب في المانجو والكاكاو وبذر الكتان .

الأغذية الخفيفة الرخوة

تكون الأغذية خصوصاً في دور النقاهة [أول الشفاء] بودنج اللبن ، وبودنج البيض ، بيض برشت ، العجة الخفيفة ، السمك ، الطيور ، الأرناب ، اللحم الأبيض ،

البطاطس بيوريه ، الخضر المسلوقة مصفاة وبدون تصفية ، الجيلي ، البودنج الخفيف ، السكبد ، الخبز المقدد ، المهلبية بالنشا أو بدقيق الأرز ، كستردة ، لبن زبادي ، سلاطة الفاكهة ، شوربة فول نابت ، الدجاج ، الكوارع .

ملحوظة : والخضر المصفاة وبدون تصفية لا يعطى منها شيئاً إلا بأمر الطبيب وإلا ساءت العاقبة من حيث المراد النفع .

الطهى بالبخار (البیض)

الطريقة : تدهن سلطانية بسمن أو زيت وتكسر فيها بيضة ثم تضرب قليلاً ، وتبل بالملح والفلفل ، ثم توضع السلطانية فى وعاء به ماء مغلى وتترك من خمس إلى عشر دقائق وتقدم أحياناً مع شرائح اللحم المشوى من أى نوع .

سمك مسلق

الطريقة : ينظف السمك ويغسل جيداً ويقطع أربع قطع وتدهن القطعة بعصير الليمون ثم يوضع السمك فى قدر به ماء مغلى ممزوج بملعقة كبيرة من عصير الليمون أو بخل ويترك الى أن ينضج وينزع اللحم من العظم ويقدم وحده أو مع صلصة بيضاء .

صلصة بيضة بالسمك

الطريقة : تؤخذ مقادير متساوية من مرق السمك والماء والابن وتمخض أوقية دقيق مع أوقية سمن أو زبدة مع التحريك المستمر مدة ثلاثة دقائق ثم ينزل عن النار ويضاف إليه بالتدريج نصف رطل لبن بارد ، ويحرك جيداً ثم يوضع على النار إلى أن يغلى مع التحريك المستمر ، ثم تضاف إليه بيضتان مسلوقتان جيداً مقطعة قطعاً صغيرة .

الارانب

الطريقة : تغسل الأرانب وتنقع بماء وملح ساعة قبل الطبخ وتقطع قطعاً صغيرة وتوضع في الماء مدة وتوضع على النار لتغلي ساعتين وتقدم مع صلصة بيضاء وتطهى بمرق الأرانب أو اللبن .

بعض نماذج للناقين

الفطور [الساعة ١٠] بيض باللبن ، زبدة أو مربى ، خبز مقدد ، لبن ، شاي كوبة لبن مع أوفلتين أو كاكاو أو شاي أو قهوة دافئة .

الغذاء : شوربة دجاج ، قطعة من دجاج مستوية جيداً ، خضار مسلوقة ترش حوله ملعقة صغيرة من سمن مقدوح أو زبدة ، خبز مقدد وجيلي .

وجبة العصر : عصير فاكهة .

العشاء : كبدة مشوية ، لبن زبادي ، فطير .

الفطور [الساعة ١٠] بودنج باللبن ، بيض مسلوقة نصف استواء ، قهوة أو كاكاو بلبن ، عصير لحم نيء ، أو مشروب البيض ، أو فنجان لبن مغلي مخفف .

الغذاء : شوربة خضار مقطعة قطعاً ، أرنب مسلوقة ، بسلة أو بطاطس بيوريه .

العصر : لبن ، شاي خفيف ، قطعة كعك خفيف اسفنجي أو خبز أسمر مع

مربى وزبدة .

العشاء : لبن زبادي ، قطعة طووسة ، عصير برتقال مخفف ، أو شوربة خضار

قرع ، مهلبية خفيفة ، أو سمك مطهى بالبخار وجيلي .

صلصة بيضاء

المقادير : ملعقة شاي من زبدة أو سمن ، ملعقة شوربة ، دقيق من أي

نوع ، ذرة ملح ، فنجان شاي من لبن .

الطريقة : ينخل الدقيق ويضاف اليه الملح ويسخن السمن أو الزبدة ويضاف اليه الدقيق مع التحريك ثم يضاف إليهما اللبن بالتدريج مع التقليب المستمر

صلصة ليمون

المقادير : بيضتان وعشرون ليمونة ، أوقية ونصف من السكر ، ثلاثة أرباع أوقية زبدة ، أو نصف أوقية سمن ، ربع رطل ماء .

الطريقة : تقطع قشور الليمون شرائح دقيقة وتغلى في الماء خمس دقائق ، ثم يضاف السكر وعصير الليمون والزبدة وأخيرا البيض المضروب ، ثم ترفع الصلصة على نار هادئة مع استمرار التقليب حتى يغلظ قوامها بدون أن تغلى .

