

الفصل الخامس

أمثلة لبعض الوجبات عالية الفائدة أثناء العلاج من مرض السرطان

يحتوى هذا الجزء على بعض أمثلة مختارة بعناية لبعض الوجبات التى من الممكن أن تساعد مريض السرطان على تحمل العلاج ومشاكله المختلفة. ومن الممكن إعطاؤها لجميع أفراد العائلة بجانب المريض.

أمثلة لبعض الأكلات كاملة السيولة:

١ - خليط اللبن المدعم

المقادير: كيلو لبن - كوب لبن بودرة قليل الدسم.

طريقة العمل: يصب اللبن فى إناء عميق ويضاف اللبن البودرة ويقلب بخفة وببطء حتى تذوب تماما كل الكمية (أقل من خمسة دقائق فى الغالب) ثم يوضع فى الثلاجة. قد يضاف إليه بعض النكهات لتحسين الطعم.

٢ - خليط الموز باللبن

المقادير: إصبع موز كامل مقطّع شرائح - كوب لبن - قليل من الفانيليا.

طريقة العمل: توضع جميع المقادير في الخلاط وتمزج جيدا حتى نحصل على خليط متجانس تماما.

(يصلح للوجبات قليلة اللاكتوز باستبدال اللبن بأى محلول سكرى بديل وأيضا للوجبات قليلة الخلفات).

٣ - مشروب اللبن عالي البروتين

المقادير: كوب لبن مدعم - نصف كوب آيس كريم - ملعقة شيكولاته أو فواكه (شربات مركز) - نصف ملعقة فانيليا.

طريقة العمل: توضع جميع المقادير في الخلاط وتخلط في أقل من دقيقة على سرعة بطيئة.

٤ - جيلي الفواكه

المقادير: كوب كمبوت خوخ - باكوجيلي أحمر (فراولة) - كوب ماء مغلي.

طريقة العمل: يذاب باكوجيلي في كوب الماء المغلي ويصب الناتج في إناء عميق ويوضع عليه كوب الكمبوت (بعد مزجه في

الخلاط بالشراب المخصوص له) ويوضع الإناء فى الثلاجة لمدة قليلة ثم يضرب بالضرب جيدا حتى يتخلله الهواء فيصبح خفيفا ثم يعاد إلى الثلاجة إلى أن يجمد تماما ثم يقدم. (يصلح للوجبة قليلة الخلفات إذا حسب بدلا من قطعة فاكهة) (قد يستعمل أى كمبوت آخر مثل الكمثرى، المشمش أو التفاح بدلا من الخوخ).

٥- بودنج الفانيليا خالى اللبن

المقادير: ربع كوب سكر - ٢ ملعقة نشأ - ٢ كوب كريم خالى اللبن - ١ بيضة - ٢ ملعقة فانيليا.

الطريقة: يذاب النشا والسكر فى كمية قليلة من الكريم ثم يضافا إلى بقية الكمية. تضاف البيضة بعد خفقتها. ثم يوضع المخلوط على النار الهادئة حتى الغليان وبعد أن يتماسك قليلا توضع الفانيليا ثم توزع فى أطباق صغيرة ثم تؤكل دافئة أو باردة.

٦ - خليط الفراولة باللبن:

المقادير: نصف كوب فراولة طازجة - كوب آيس كريم - نصف كوب لبن.

الطريقة: توضع المقادير فى الخلاط وتضرب حتى تمتزج تماما.

أمثلة لبعض وجبات الغذاء اللين

من الممكن أيضا استخدام الوجبات التى ذكرت فى بند الأكلات كاملة البسيولة فى هذا المجال.

تشمل امثلة الوجبات اللينة كل الوجبات التي ذكرت في بند
الأكلات كاملة السبولة.

٧- طاجن الأرز بالفراخ

المقادير: ٦ قطع فراخ - ١ كوب أرز - بصلة مفرومة - ١ كوب
ماء - ملح، فلفل، سمن.

الطريقة: يوضع الأرز والماء والملح والفلفل في طاجن مدهون
بالسمن. توضع قطع الفراخ على الوجه. يرش الوجه بماء البصل.
يغطى الطاجن جيدا بورق ألومنيوم مزدوجة. توضع في فرن
ساخن حتى تطهى.

٨- الفراخ المحمرة

المقادير: حوالى ١ كيلو فراخ - ثلاثة أرباع كوب - زيت نباتي -
١ كوب ماء بقدونس مفرى - شوربة خضار.

الطريقة: تحمر الفراخ المقطعة في الزيت حتى تقارب الاحمرار
ويمكن إزالة الجلد بسهولة ثم تصفى جيدا من الزيت وتطهى مع الماء
وشوربة الخضار مع التقليب حتى يتم النضج.

٩- سلاطة البطاطس

المقادير: زبدية متوسطة - ملعقتا مايونيز - ربع ملعقة بصل
مفرى، ربع ملعقة بقدونس مفرى، نصف فنجان فلفل أخضر

مقطع - ٢. قطعة بطاطس متوسطة مسلوقة ومهروسة - عدد ٢ بيضة مسلوقة ومقطعة ترنشات.

الطريقة: يخلط الزبادى بالمايونيز مع البصل والبقدونس والفلفل جيدًا، ثم تضاف البطاطس وتوضع ترنشات البيض المسلوقة على الوجه للتجميل.

قد يضاف ثلث كوب جبن الراكوتا للمايونيز أو بدلاً عنه.

(تصلح كوجبة قليلة اللاكتوز باستخدام الزبادى المصنوع من اللبن المبستر فقط).

١٠ - لقمة القاضى

المقادير: نصف كوب لبن - ملعقتا لبن مخفف - ١ بيضة - ملعقتا زيت - نصف أو ثلاثة أرباع باكو لقمة القاضى (جاهز).

الطريقة: يخلط اللبن مع اللبن المخفف ومقدار الزيت والبيضة جيدًا ثم يوضع مقدار من باكو لقمة القاضى ويخلط جيدًا. ثم يحمر الخليط فى طاسة مدهونة بالسمن أو يحمر بالزيت ويقلب حتى الاحمرار والتماسك. قد يضاف إليه شراب السكر أو قليل من السكر البودرة حسب الحاجة.

(هذه الوجبة تصلح كوجبة قليلة اللاكتوز إذا لم يستعمل اللبن مطلقاً خلال التحجين).

(يستعاض عن الباكو الجاهز بواحد ونصف كوب دقيق منخول - ذرة ملح - قطعة خميرة بيرة فى حجم عين الجمل).

١١- كمبوت الخوخ

المقادير: ٢ خوخة متوسطة الحجم - واحد ونصف ملعقة سكر - ربع كوب ماء - ملعقة نشا.

الطريقة: يقشر الخوخ ويقطع قطعاً على هيئة شرائح ثم تخلط بقية المقادير حتى يذوب النشا تماماً ويرفع الخليط على النار الهادئة حتى ينضج الخوخ ويتماسك الشراب.

١٢- الشيكولاتة اللينة

المقادير: نصف كوب سكر - ثلث كوب عسل أسود - ٢ ملاعق كاكاو - ٢ ملاعق نشا - ١ كوب لبن - ٢ ملعقة زبد.

الطريقة: تخلط أول أربعة مقادير معاً (السكر والعسل والكاكاو والنشا) حتى تمتزج ثم يضاف اللبن قليلاً ثم تضاف الزبد. تطهى على نار متوسطة مع التقليب حتى تتماسك وتصبح ناعمة:

يجمّل بها سطح الكيك.

١٣- الأرز باللبن

المقادير: واحد ونصف ملعقة سكر - ١ ملعقة نشا - بيضنة - مخفوقة - ١ كوب لبن - نصف كوب أرز مسلوق - نصف ملعقة فانيليا.

الطريقة: تسلق الكرونة حتى قرب النضج ثم تصفى وتترك جانبا. يحمّر اللحم المفروم مع البصلة ثم يضاف عصير الطماطم ويترك على النار لمدة ١٠ دقائق حتى تمام النضج. تدهن صينية فرن بقليل من الزيت ثم يوضع ثلث كمية اللحم يليها الكرونة ثم بقية مقدار اللحم، تفرد كمية الجبن المبشورة على السطح وتغلق الصينية بإحكام ثم توضع فى الفرن حتى النضج.

١٧ - فطيرة السبانخ بالبيض والجبن

المقادير: ثلث فنجان بصل مفروم - ١ ملعقة سمن - ربع كيلو جبن رومى شرائح - ١ فنجان سبانخ مسلوق ومصفى - ٣ بيضات كبيرة الحجم - نصف كوب لبن - قليل من الملح والفلفل.

الطريقة: يرفع البصل مع السمن على النار حتى يصفر قليلاً. يضرب البيض ويكمل إلى كوب بواسطة اللبن وتوضع كمية الملح والفلفل المناسبة ثم يضاف السبانخ ويمزج الخليط يوضع البصل فى قالب من قوالب الكيكة ثم يضاف إليه الخليط السابق وتوضع الجبن على الوجه ثم تسوى فى الفرن حتى تخرج منه السكينة نظيفة.

١٨ - كفتة الأرز

المقادير: ملعقتان خبز جاف أو أرز - ربع كيلو لحم مفروم - ربع ملعقة بصل مفروم - ١ بيضة - ملح وفلفل - ١ ملعقة زيت أو سمن - بصل شرائح.

الطريقة: يبلل الخبز الجاف بقليل من الماء ثم يضاف اللحم والبصل المفروم والبيض والصلح والفلفل وتمزج جيدا. ويشكل المخلوط على هيئة كرات ثم تحمر في قليل من السمن مع التقليب ثم تضاف حلقات البصل وتخفف الحرارة وتترك لتتضج لمدة نصف ساعة.

١٩- كيكة التفاح

المقادير: واحد وثلاثة أرباع فنجان تفاح مقطع مربعات - ثلاثة أرباع كوب سكر أسمر - نصف كوب زيت - ١ بيضة (تضرب جيدا) - ١ بكنج بودر - واحد ونصف كوب دقيق - ١ ملعقة قرفة - نصف كوب زبيب طري - مكسرات.

الطريقة: يوضع التفاح والسكر معا في إناء عميق ثم يوضع الزيت والبيض بعد الخفق جيدا. ثم تضاف بقية المقادير ماعدا الزبيب والمكسرات التي تضاف في النهاية للعجين. تفرد العجينة في صينية مستطيلة وتخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة حوالي ٤٠ دقيقة.

٢٠- فطيرة بالوز واللوز

المقادير: بيضتان - ٣ أصابع موز متوسط الحجم - ربع كوب لبن - ربع كوب زيت - ١ ملعقة فانيليا - ٢ كوب دقيق - ثلاث

الطريقة: تخلط أول ثلاثة مقادير معا (النشا والسكر والبيض) ثم يضاف اللبن قليلاً قليلاً مع الخفق، ثم يضاف الأرز. يوضع الناتج على نار متوسطة مع الاستمرار في التقليب حتى درجة الغليان ويرفع من النار ثم توضع الفانيليا.

يجمل بالقرفة والمكسرات إذا استحب ذلك.

٤٤ - بودنج الشيكولاتة خالٍ اللبن

المقادير: ياكو شكلاتة ٥٠جم - ١ ملعقة نشا - ربع كوب سكر - فنجان كريمير خالي اللبن - ١ ملعقة فانيليا.

الطريقة: توضع قطعة الشيكولاتة على النار حتى تصبح سائلة. يوضع في إناء آخر فنجان الكريمير (أو فنجان ماء) ويضاف السكر والنشا ويقلب المخلوط حتى تذوب مكوناته تماماً ثم يرفع على نار هادئة لمدة قليلة ثم تضاف الشيكولاتة السائلة ويترك على النار حتى الغليان ثم يوضع ليهدأ ويقدم ساخناً أو بارداً.

أمثلة لبعض الأكلات قليلة المخلفات:

تشمل هذه الأمثلة بعض الأكلات السابق ذكرها أرقام:

٧ - طاجن الأرز بالفراخ.

٨ - الفراخ المحمرة.

بالإضافة إلى:

١٥ - صينية الكرونة بالجبن

- المقادير: ١ كوب لبن - ١ ملعقة دقيق - ٢ ملعقة زبدة أو سمن -
١ ملعقة بصل مبشور - ملح وفلفل وبهارات حسب الحاجة -
٢ فنجان مكرونة صغيرة - مسلوقة ومصفاة - ١ فنجان جبنة شيدر
مبشورة.

الطريقة: يذاب الدقيق في كوب اللبن ثم تضاف الزبدة
والبصل والملح والفلفل والبهارات وتوضع على النار حتى يتماسك
الخليط، ثم توضع الكرونة والجبن - يوضع الخليط في صينية
فرن مدهونة بالسمن في فرن متوسط الحرارة حتى يغمق لون
الجبن قليلا.

أمثلة لبعض الأكلات قليلة اللاكتوز:

تشمل هذه القائمة بعض الأكلات السابقة وهي - جيلي
الفواكه - بودنج الفانيليا - خليط الفراولة باللبن - طاجن الأرز
بالفراخ - الفراخ المحمرة - سلطة البطاطس.
بالإضافة إلى:

١٦ - صينية مكرونة باللحم المفروم والجبن

المقادير: ١ فنجان مكرونة صغيرة - ربع كجم لحم مفرومة -
١ بصلة مفرومة - ثلاثة أرباع فنجان عصير طماطم ربع كيلو
جبن رومي قديم مبشورة.

ارباع كوب سكر - ١ ملعقة بيكنج بودر - واحد ونصف كوب لوز مفري.

الطريقة: يخفق البيض جيدا ثم يعاد الخفق بعد إضافة اللبن والزيت والفانيليا والوز بعد تقطيعه حتى يختلطوا جيدا. توضع بقية المقادير في إناء آخر وتخلط جيدا ثم تصنع حفرة في النصف ويصب فيها المقدار المخفوق ويمزج بخفة ثم تضاف السكرات. توضع العجينة السابقة في صينية مدهونة بالزمن جيدا ثم يخبز في فرن متوسط الحرارة لمدة حوالي ساعة أو أقل أو حتى النضوج.

٢١ - البتي فور

المقادير: ١ كوب سمن - واحد ونصف كوب سكر - ٢ بيضة - ٢ كوب دقيق - ١ ملعقة فانيليا - نصف ملعقة بيكنج بودر مكسرات.

الطريقة: تخفق الزبدة حتى تصبح سائلة ثم يضاف السكر ويعاد الخفق حتى تصير العجينة خفيفة وهشة. يرب البيض مع الفانيليا في إناء آخر ثم يصب فوق العجينة ويضاف بعد ذلك الدقيق والبيكنج بودر ويخلط جيدا ثم تضاف أخيرا المكسرات تشكل العجينة حسب التشكيل المطلوب وتطهى في متوسط الحرارة لمدة حوالي ربع أو ثلث ساعة.

٢٢ - بسكوت زبدة الفول السوداني

المقادير: ربع كوب زبدة - ربع كوب فول سودانى -
واحد ونصف كوب سكر - ٢ بيضة - واحد ونصف كوب دقيق -
واحد ونصف ملعقة بيكنج بودر - مكسرات.

الطريقة: تخفق الزبدة خففاً جيداً حتى تصبح سائلة. ثم
يضاف السكر ويعاد الخفق. يرب البيض فى إناء منفصل ثم يضاف
إلى العجينة وتمزج جيداً. يضاف بعد ذلك كمية الدقيق والبيكنج
بودر ثم تضاف أخيراً المكسرات. تفرد العجينة فى قالب كيك
مستطيل ومدهون بالسمن، ثم توضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة
حوالى نصف ساعة حتى يتم النضج.