

## المقدمة

اللحوم سواء البيضاء أو الحمراء لها أهمية كبيرة في تغذيتنا ، لانكر أن كثرتها وخاصة اللحوم الحمراء منها قد تضر بالجسم أكثر مما تفيده.. إلا أن تناولها باعتدال قد يوفر لنا الصحة والعافية، حيث تحتوي على البروتينات الضرورية لبناء الخلايا وتجديدها، وتحتوي على الدهون التي تمد الجسم بالطاقة، وعلى الحديد والأملاح المعدنية وبعض الفيتامينات مما يقوى جهاز المناعة، ولذا يجب الحرص على تناولها ولكن بحذر وحسب حالتنا الصحية والمناسب معها.

والوجبات التي سنتناول إعدادها قد تحتاج لأجزاء معينة من اللحوم فبعضها يحتاج للضأن، وبعضها للكندوز، وبعضها للبتلو حسب طريقة إعداد الوجبة التي سنقدمها، وهذا ما سنوضحه في فصول كتابنا.

أما عن الطيور - فحدث ولا حرج - فسنجد منها الأبيض والأحمر، حيث يوجد الأوز والدجاج الأبيض وكذلك الأحمر والبلدى، وهناك لحوم طيور حمراء كالحمام والبط والسمان.

وسنتناول في كتابنا أشهى الأكلات المعدة من تلك اللحوم وكيفية طهوها وإعدادها.

فمثلا في الفصل الأول سنتناول أصناف اللحوم العديدة، كرسو اللحم واللحم بالصلصة البنية والبفتيك والكستكية والبيكاتا واللحم المشوى... وغير ذلك الكثير والكثير.

أما الفصل الثانى فسيكون لإعداد وطهو الدواجن، فتناولنا الدجاج الرستو، والشيش طاووق، ودجاج تكا، وكتاكى وكيفية حشو الحمام والديك الرومى، وطرق طهو وتحمير الأوز والبط والأرانب... إلخ.

وبالنسبة للأسماك ولما لها من فوائد جمة فأنا أعتبرها على قائمة اللحوم البيضاء بلا منافس حيث تحتوى على البروتينات والزيوت المفيدة للجسم كأوميغا (٣) مثلا، وهى مفيدة للأصحاء والمرضى ولاضرر منها.

ولأهميتها قد تناولنا - فى هذا الصدد- الطرق العديدة لطهوها مثل القلى والشى وطرق طهو الجمبرى والسيط والصيدية... إلخ.

ولا أنسى أن أذكركم بأننا تناولنا فصل خاص بعيد الأضحى موضحين فيه كيفية إعداد الأصناف الخاصة بهذا العيد بداية من الخروف المحشو حتى طرق عمل اللسان والكرشة والكوارع... إلخ.

وتناولنا الطرق العديدة لعمل الكفت المتنوعة وخاصة الهامبورجر والشاورما والكبيبة لما عليها من إقبال شديد.

وأخيراً قدمنا طرق تصنيع البسطرمة واللانшон منزليا.

**وأتمنى أن أكون ووقت..**

**الشيف منى**