

إهداء

إلى أبنائى وبناتى طلاب كلية الاقتصاد المنزلى. وإلى الخريجين
والزميلات والزملاء..

إلى زوجى العزيز

وإلى كل بيت حديث التكوين

وإلى كل عروس وعريس

أقدم سلسلة (الطهى علم وفن) المطورة وأرجو أن تحقق
رغبات كل القراء

وفقنا الله لخير مصر والعالم العربى

نرجس حبيب سابا



مقدمة

الطهى علم له أسس وقواعد، شأن العلوم الأخرى مثل الكيمياء والطبيعة وغيرها، ويعتبر فنا من الفنون القديمة المتوارثة التى تبين السمات المميزة للشعوب، وتختلف وتتغير أساليب الطهى من شعب لآخر، ومن إقليم لإقليم، بل أسرة لأخرى. ويرجع ذلك إلى اختلاف العادات والتقاليد، وتفاوت المستوى الاقتصادى والثقافى بين الشعوب.

وقد تطور الطهى بتطور المجتمع، حتى واكب تقدم المعرفة، وسائس عصر السرعة الذى نعيش فيه الآن، فخروج المرأة إلى العمل أدى إلى زيادة أعبائها وتعدد مسؤولياتها، مما أثر على الوقت والجهد اللذين كانت توفرهما لبيتها بالرغم من مشاركة الرجل لها ومساهمتها الفعالة معها فى تحمل المسئولية المنزلية.

وبسبب هذا التغير فى المجتمع زاد إقبال كثير من الأسر على شراء الأطعمة تامة التجهيز أو نصف المعدة، أى التى لا تحتاج إلى إعداد كبير بالمنزل، هذا بالإضافة إلى ما يتناوله أفراد الأسرة خارج المنزل من وجبات سريعة غير متكاملة وغير صحية.

والأطعمة المعدة قد توفر كثيرا من الجهد والوقت وتسهل العمل على ربة البيت إلا أنها مكلفة ولا ترضى أذواق ورغبات أفراد الأسرة، نظرا للتكرار الممل فى الطعم والنكهة وعدم تنوع طرق الطهى، الأمر الذى يتطلب إلام أفراد الأسرة بمعلومات عن التغذية السليمة، وكيف يستطيع كل منهم أن يعد وجبة متزنة باتباع طرق الطهى الحديثة سريعة التجهيز التى تحفظ للأطعمة قيمتها الغذائية، ونكهتها الشهية، ومظهرها الجيد، وسلامتها من التلوث.

ومن هنا رأيت أن أخصص لكل نوع من الأطعمة كتابا مستقلا وصغيرا يساعد ربة المنزل والفتاة المقبلة على الزواج على حمله إلى المطبخ وإعداد الكثير من الوجبات الجديدة اللذيذة والصحية فى نفس الوقت.

الكتاب الأول:

(اللحوم والأسماك وبديلات اللحوم) لما له من أهمية خاصة لصحة الأسرة والطفل ويتناول هذا الكتاب طرق وإعداد وطهى أنواع كثيرة من لحم الحيوان.. والطيور والأسماك.. كما يتم تصنيفها من حيث قيمتها الغذائية وطرق حفظها أيضا. أما بالنسبة للأسماك فيبين قيمتها الغذائية وكيفية تجنب فسادها السريع وتنظيفها وسلخها وطرق طهيها.. كما يقدم الكتاب نماذج لأطباق نباتية بديلة للحوم لذيدة الطعم وذات قيمة غذائية عالية.

الكتاب الثانى:

(العجائن والمخبوزات) مثل عجائن الخميرة البيرة، والفطائر وعجينة الشو (لقمة القاضى وبلح الشام) والبسكويت والكعك مثل كعك الفانيلى الكعك الاسفنجى وكعك الكاكاو وأنواع أخرى هامة. كما يقدم بعض نماذج لتجميل الكعك وتورته الشيكولاته بحلوى بيضاء أمريكية وبعض طرق بسيطة لتجميل التورتات وعمل الجاتوهات وحلوى أعياد الميلاد والمناسبات السعيدة.

الكتاب الثالث

(الفاكهة والخضراوات) يعرض لأوجه الشبه والاختلاف بينهما وفائدتها للجسم، وأيضا إعداد أطباق متنوعة من الفاكهة والخضراوات والنقل (المكسرات).

الكتاب الرابع:

(الحلوى الشرقية والغربية والمثلجات) والكتاب يشتمل على أهم أطباق الحلوى الشرقية، والغربية، والحلوى بالجيلاتين، والحلوى المجمدة، والمثلجات، كما يشمل أنواعا من المشروبات الساخنة والباردة مثل الشاي، والقهوة، وطرق تقديمها، والقيمة الغذائية لهما، والكاكاو والليمونادة وعصائر الفواكه وغيرها.. كما يقدم الكتاب أيضا النباتات العطرية مثل القرفة والزنجبيل والقرنفل، الحلبة، اليانسون، والكروية، وورق اللورا، والنعناع، والحبهان، وغيرها.

الكتاب الخامس:

(طهي الحبوب والنشا) ويحتوى على كل ما يهم القارئة من حيث أنواعها وتركيبها وقيمتها الغذائية وطهيها مثل أطباق الأرز، والفريك، والكشك، والمكرونه. كذلك النشا واستعملاته.. كما يقدم جزءا خاصا عن اللبن ومنتجاته «الألبان والبيض».

الكتاب السادس:

وهذا الكتاب من الكتب الهامة جدا للأسرة وربة البيت حيث أنه يتضمن التغذية السليمة، ومكونات الغذاء الأساسية مثل البروتين، الكربوهيدرات، الدهون، الماء، الكالسيوم، الحديد، اليود، والفيتامينات مثل فيتامين «أ»، «د»، «ك»، «ب»، ومصادر هذه المكونات وفائدتها للجسم والاحتياجات اليومية منها وأثر نقص هذه المكونات على صحة الأسرة كما يبين التخطيط الغذائي السليم والسرعات الحرارية التي يحتاجها كل أفراد الأسرة.

كما يقدم الكتاب نماذج للوجبات اليومية مثل الإفطار والغداء والعشاء وما يجب مراعاته عند إعداد هذه الوجبات.

إن دار المعارف تتمنى أن يجد كل أفراد الأسرة فى هذه المجموعة ما يسعد الأسرة ويحافظ على صحة أفرادها.

فى هذا الكتاب

الفاكهة والخضراوات

- أوجه الشبه والاختلاف بينهما
- تأثيرها القلوى فى الجسم
- أقسام الخضراوات وصيغاتها
- خطوات إعداد الفاكهة والخضر قبل الطهى.
- طهى الخضر بأنواعها المختلفة
- طهى البقول
- جداول القيمة الغذائية للفاكهة

