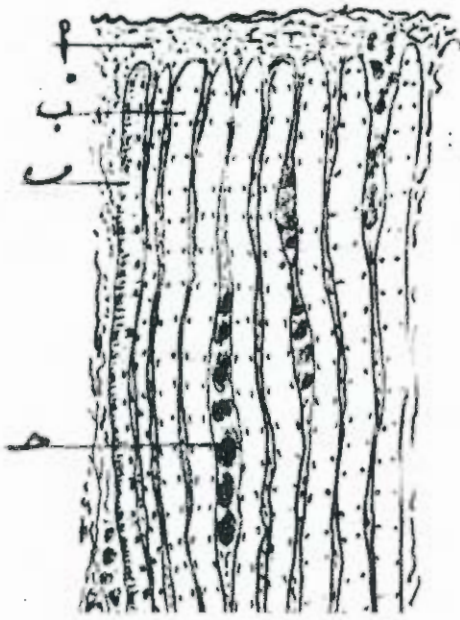


الفصل الأول : لحوم الحيوانات Meats

تحتل لحوم الحيوانات المركز الأول على المائدة ، فطبق اللحم هو الرئيسي والمفضل في الوجبة ، ويعتبر الكثيرون أن الوجبة غير كاملة إذا خلت من اللحم حتى إذا احتوت على أطعمة أخرى كاملة البروتين .
وإلى عهد قريب كان تناول اللحم ثلاث مرات في اليوم يعتبر شيئاً عادياً ، أما الآن فقد أصبح اللحم أغلى بند في ميزانية الغذاء ، ولذا اقتصر تناوله على مرة واحدة في اليوم أو في الأسبوع وربما لأكثر من ذلك .
واللحم شهى الطعم ويحسن نكهة الأطعمة النباتية التي تؤكل معه كالخضر والمكرونة والأرز والخبز... إلخ .
ولكى يستفيد الإنسان من المبلغ الكبير الذى دفعه في مقطع من اللحم ، وكيف يعده ويطهيه بأفضل الطرق المناسبة ، فلا بد أن يعرف شيئاً عن تركيب اللحم وأنواعه ومقاطعته المختلفة ، وأى الطرق أصلى لطهى كل من هذه المقاطع .

تركيب اللحم : يتكون من :

- ١ - النسيج العضلى (الألياف الطولية أو اللحم الأحمر . (ب)
- ٢ - النسيج الضام (الألياف العرضية التي تغلف اللحم الأحمر) وهى :
- الكولاجين والإلاستين . (ا)
- ٣ - الدهن . (ح)
- ٤ - العظم .
- ٥ - الماء والأوعية الدموية والصبغات الحمراء .



١ - النسيج العضلى (اللحم الأحمر) :

تركيبه معقد وليس كما يبدو للعين المجردة ، فعند اختيار قطعة من اللحم الأحمر المسلوق ، نجد أنه من السهل تمزيقها إلى مجموعة كبيرة من الألياف الطولية الدقيقة كالخيوط ، مرتبة ومتراصة بنحوار بعضها في شكل حزم يختلف طولها حسب طول العضلة . ويغلف هذه الألياف ويربط بعضها البعض نسيج أبيض يسمى النسيج الضام . ويعتبر اللحم الأحمر أهم جزء في قطعة اللحم إذ يوجد بداخل هذه الألياف الدقيقة أنابيب ممتلئة بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية ومواد النكهة ، التي تكسب اللحم طعمه ورائحته المميزة .

ويتكون النسيج العضلى من : ٧٥ ٪ ماء - ٢٠ ٪ بروتين - ٥ ٪ دهن ، وكربروهيدرات (جليكوجين) ، وفيتامينات ، وأملاح معدنية .

وتختلف كثيراً نسبة الماء في اللحم تبعاً لعمر الحيوان ، والفصل من السنة ، وشكل العضلة . فاللحم البتلومثلاً يحتوى على كمية من الماء أكبر منها في اللحم الكندوز الكبير .

بروتينات النسيج العضلي :

- ١ - بروتين الميوسين myosin : ويمثل أكبر نسبة في النسيج العضلي ، يتجمد بالتسخين ويعطى القوام الهلامي للمرق
- ٢ - بروتين الأكتين actin : وهو بروتين قابل للذوبان في الماء .
- ٣ - بروتين الأكتوميوسين actomyosin : وكما يتضح من اسمه فهو خليط معقد من الأكتين والميوسين ، وهذا البروتين مسئول عن تقلص العضلات .

صبغة اللحم الحمراء :

يعزى اللون الأحمر للحم إلى صبغة تسمى الميوجلوبين myoglobin ، وهي أيضاً نوع من البروتينات توجد في العضلات وتشبه صبغة الهيموجلوبين hemoglobin التي توجد في الدم ، وكلا الصبغتين تحتوى على الحديد في تركيبها . ويلاحظ عند تقطيع اللحم الطازج أن لونه يكون أولاً أحمر قرمزيًا زاهيًا ، وعندما يتعرض للجو يتحد الحديد الموجود بصبغة الميوجلوبين بأوكسجين الجو ، ويتحول من حديدوز إلى حديديك فيتغير لون الصبغة تدريجيًا من اللون الأحمر إلى صبغة بنية اللون تسمى متاميوجلوبين metamyoglobin . واللحم في هذه الحالة يكون صالحًا للأكل ، ويحدث هذا التغير بطريقة أسرع عند تسخين اللحم ، أو تجميده ، أو معاملته بالحامض (خل أو ليمون) ، أو عند تعرضه لأشعة الشمس (فوق البنفسجية) . وهذا التغير يسبب مشكلة للقصاب (الجزار) ، فإذا ترك اللحم مدة طويلة بدون حفظ أو طهى تتحلل صبغة الميوجلوبين بفعل الإنزيمات والبكتيريا ، ويزرق لون اللحم وتتغير رائحته وطعمه ويعتريه الفساد . ويمكن تأخير هذا التغير بحفظ اللحم بالتبريد أو التجميد أو سرعة طهيه .

٢ - النسيج الضام :

يتكون من نوعين من البروتينات هما :

(أ) بروتين الكولاجين الأبيض اللون collagen

(ب) بروتين الإلاستين الأصفر اللون elastin

(أ) الكولاجين :

هو النسيج الضام الجامد ، والذي يلين بالطهى في الماء . ويزيد شُك الكولاجين في العضلات التي يستخدمها الحيوان في الحركة : مثل عضلات الفخذ والأرجل والرقبة ، وأيضًا كلما كبر سن الحيوان ، ولذلك نشعر بصلابة وخشونة ألياف اللحم الكندوز الكبير عند مضغه عن اللحم الضأن أو البتلو .

وعند سلق اللحم الجامد الألياف يلين الكولاجين ويتحول إلى جيلاتين سهل الهضم ، ويساعد على ذلك وجود حامض كالخل أو الليمون ، بسائل الطهى . ولأن الكولاجين بروتين فهو يتجمد أولاً بالحرارة وينكش ، وباستمرار وطول مدة الطهى يلين تدريجيًا ويتحول إلى جيلاتين يذوب في الماء ويعطى قوامًا هلاميًّا للمرق عند تبريده ، وبذلك يجعل اللحوم الخشنة الألياف لينة .

(ب) الإلاستين :

هو النسيج الضام الأصفر اللون ، ويتكون من ألياف مطاطة قوية (العصب) ، وهو شديد المقاومة للحرارة والأحماض ولذا لا يلين بحرارة الطهى ، ومن أمثلته الأعصاب التي تربط العضلات بالعظام ، وليست له فائدة لأنه غير صالح للأكل ، ولذا يجب الاستغناء عنه قبل طهى اللحم .

٣ - الدهن :

يبدأ تكون الدهن في جسم الحيوان حول الأعضاء الخارجية أولاً كطبقة واقية للجسم ، ثم يتراكم حول الأعضاء الداخلية ويتخلل النسيج الأحمر فيبدو شكله مثل الرخام المعرق (المجزع) ، ويعرف ذلك بالتعريق marbling ، وتكبر حبيبات الدهن كلما زاد الحيوان سمنة . وللدهن فائدة لأنه ينصهر بالحرارة ويجبس عصارات اللحم ويمنعه من الجفاف مما يجعل اللحم ليناً جيد الطعم ، ويجب ألا تزيد نسبة الدهن كثيراً في قطعة اللحم لأن ذلك يقلل من نسبة اللحم الأحمر والبروتين ، والدهن دسم عسر الهضم ، وتتراوح نسبته في اللحم بين ١٠ ، ٤٠ ٪ ، وفي الكبد لا تزيد عن ٥ ٪ ، أما اللحوم الصغيرة كالبتلو فتفتقر إلى الدهن .

٤ - العظم :

تكوّن العظام في مجموعها الهيكل العظمي للحيوان ، فبعض العظام أسطوانية الشكل كعظام الأرجل ، ومنها الطويلة والقصيرة ، ويمر في وسطها قناة مليئة بالنخاع الأصفر ، وبعض العظام الأخرى إسفنجية الشكل تحتوى على نخاع أحمر به كثير من الأوعية الدموية ، وهناك أيضاً المفاصل التي تربط العظام ببعضها البعض ، وتتكون من غضاريف سميكة ، يلف حولها ويغلفها النسيج الضام سابق الذكر .

وتصلح عظام الحيوانات لعمل المرق ، وأفضلها عظام الركبة والمفاصل (الغضروفية) وهى خالية من النخاع والدم ، وبخاصة البتلو التي تصلح لعمل مرق تسلق فيه الخضار لتغذية الأطفال الصغار والناقهين ، ويمكن استخلاص جزء من كالسيوم العظام بإضافة الخل أو عصير الليمون لماء السلق .

ويمكن التعرف على مقطع اللحم من شكل العظمة المتصلة به كالفخذ والضلع .. إلخ .

القيمة الغذائية للحم :

لا تؤثر درجة حرارة الطهى المعتدلة على القيمة الغذائية للحم ، ولكن الارتفاع الشديد في درجة الحرارة يعرضه للاحتراق ويحصد أليافه فتصبح (مفتلة) ويفقد عصاراته وليوته ، ويصير أعسر هضمًا وأقل فائدة .

واللحم يمد الجسم بالمواد الآتية :

١ - اللحم مصدر ممتاز للبروتين الكامل وتتراوح نسبته بين ٩ - ٢٠ ٪ من وزنه .

٢ - يحتوى الدهن على فيتامين ٦ ، ويمد الجسم بالطاقة المركزة (الجرام من الدهن يعطى ٩ سعرات) ، ولذا فالإكثار منه يؤدي إلى البدانة وأضرارها .

٣ - يحتوى اللحم الأحمر على الحديد والنحاس الضروريان لبناء كرات الدم الحمراء بالجسم ، ولذا فهو مفيد في حالات الأنيميا (فقر الدم) وبخاصة الكبد ، فقطعة الكبد التي تزن ١٥٠ جم تعطى ٨,٨ ملجم من الحديد ، في حين يعطى وزن مماثل من اللحم الأحمر ٣,٦ ملجم ، أى حوالى ١/٤ الاحتياجات اليومية من الحديد ، ويجب ألا ننسى أن صفار البيض والبقول والفاكهة تعطى أيضاً كميات كبيرة منه .

٤ - اللحم الأحمر مصدر جيد لفيتامين ب المركب وبخاصة الثيامين (ب١) والرايبوفلافين (ب٢) والنياسين (ب٣) .

٥- اللحم الأحمر مصدر فقير لفيتامينات ج ، ا ، والكالسيوم الذى يوجد فى العظام فقط ، وهى لا تسبب مشكلة للشخص مادام يتناول اللبن والجبن فى غذائه اليومى للحصول على الكالسيوم ، والفاكهة والخضر الورقية للحصول على فيتامينى ا ، ج .

٦- يحتوى اللحم على الأملاح المعدنية الأخرى مثل : الكبريت والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم .
٧- يذوب فيتامين ج ومجموعة فيتامين ب فى الماء ، ولذا فهى تفقد بنسبة أكبر فى طرق السلق والتسليك عنها فى التحمير والشى ، ويبقى جزء كبير من هذا الفقد بالمرق الذى يستعمل فى طهى الخضر والصلصات والحساء .. إلخ .
وعندما يتناول الشخص البالغ المتوسط النشاط قطعة من اللحم الأحمر تزن ١٥٠ جراماً . فإنها تمد جسمه بهذه النسب من احتياجاته اليومية .

بروتين ٢٤ ٪ (١/٤ احتياجاته)	نيامين (ب) ٣٦ ٪
سعرات ١٤ ٪	رايبو فلافين (ب) ١٦ ٪
حديد ٢٥ ٪ (١/٤ احتياجاته)	نياسين ٣٨ ٪
فوسفور ١٤ ٪	فيتامين (ا) ٦ ٪

هضم اللحم :

يهضم حوالى ٩٧ ٪ من بروتينات اللحم ، ٩٦ ٪ من الدهون . ولذلك فهو يترك فضلات قليلة ، ويعتمد هضم اللحم على درجة مضغه وخشونة أليافه ، ونسبة ما به من دهن ، وبالتالي مدة بقائه بالمعدة ، فاللحم الكندوز الخشن الألياف يبقى وقتاً أطول بالمعدة لهضمه عن اللحم الضأن الدقيق الألياف ، والدهن يبقى فترة طويلة بالمعدة مما يعطل عملية الهضم . وفى بعض حالات سوء الهضم والامتصاص يمر اللحم غير مهضوم إلى القولون ويتعفن بفعل البكتيريا فى الأمعاء الغليظة فتتولد أحماض مسببة غازات غير مقبولة ، وقد تترسب الأحماض فى المفاصل وتسبب آلاماً روماتزمية أو داء النقرس (داء الملوك) المعروف « Gout »
وقد سبق الذكر فى باب الفاكهة والخضر أن اللحم ذات تأثير حمضى فى الجسم ، وهى على العكس من الفاكهة والخضر ذات التأثير القلوى المقيد .

ويفضل البعض اللحم غير تام النضج ، وهو أضر هضماً من اللحم التام النضج ، وقد يرجع ذلك لصعوبة مضغه وعدم تقبل الكثيرين لشكل اللحم فى أثناء تناوله مما يثبط العصارة المعدية ويعطل عملية الهضم .

متى يبدأ الطفل فى تناول اللحم ؟

يرى بعض (أخصائيو) التغذية أنه من الأفضل إدخال اللحم فى غذاء الطفل الرضيع الذى يتراوح عمره بين شهرين وثلاثة شهور ، فتعطى له وجبة صغيرة جداً من اللحم الناضج المفروى ناعماً جداً (كالكريمة الخفيفة) حتى يساعده على النمو الصحيح ومقاومة الأمراض والنوم المريح ، فيشعر الرضيع بالرضا ، بخاصة إذا كان لا يعتمد على الرضاعة الطبيعية ، ثم يتدرج الطفل فى تناول كميات أكبر من اللحم والكبد المفروى (كبد الدجاج) إلى أن يتناول اللحم مطهياً بطرق بسيطة أولاً ، كالسلق ، وذلك عندما يبلغ العامين من عمره ويستطيع المضغ .

القيمة الغذائية للحوم الناضجة

نوع اللحم	الكمية بالجرام	ماء	سعرات	بروتين جرام	دهون ملجم	كالكسيوم ملجم	حديد ملجم	فيتامين أ وحدة دولية	نيامين (ب) ملجم	رايبوفلافين (ب) ملجم	نياسين ملجم
لحم كندوز (عجالي كبير):											
□ لحم مسبك أو مسلوق أو رستو الحلة :											
- [شريحة متوسطة الدهن]	٨٥	٥٣	٢٤٥	٢٣	١٦	١٠	٢,٩	٣٠	٠,٠٤	٠,١٨	٣,٥
- شريحة لحم أحمر فقط	٧٢	٦٢	١٤٠	٢٢	٥	١٠	٢,٧	١٠	٠,٠٤	٠,١٦	٣,٣
□ لحم مشوى :											
- شريحة فليتو متوسطة الدهن	٨٥	٤٤	٣٣٠	٢٠	٢٧	٩	٢,٥	٥٠	٠,٠٥	٠,١٦	٤,٠
- شريحة فليتو لحم أحمر فقط	٥٦	٥٩	١١٥	١٨	٤	٧	٢,٢	١٠	٠,٠٥	٠,١٤	٣,٦
- شريحة من الفخذة متوسطة الدهن	٨٥	٥٥	٢٢٠	٢٤	١٣	٩	٢,٥	١٠	٠,٠٦	٠,١٦	٤,١
- لحم مفري (كفتة وهامبرجر) أحمر فقط	٨٥	٦٠	١٨٥	٢٣	١٠	١٠	٣,٠	٢٠	٠,٠٨	٠,٢٠	٥,١
- لحم مفري (كفتة وهامبرجر) أحمر بالدهن	٨٥	٥٤	٢٤٥	٢١	١٧	٩	٢,٧	٣٠	٠,٠٧	٠,١٨	٤,٦
□ لحم رستو في الفرن :											
- شريحة من الضلوع قليلة الدهن	٨٥	٤٠	٣٧٥	١٧	٣٤	٨	٢,٢	٧٠	٠,٠٥	٠,١٣	٣,١
- شريحة من الضلوع لحم أحمر فقط	٥١	٥٧	١٢٥	١٤	٧	٦	١,٨	١٠	٠,٠٤	٠,١١	٢,٦
- شريحة من الفخذة قليلة الدهن	٨٥	٦٢	١٦٥	٢٥	٧	١١	٣,٢	١٠	٠,٠٦	٠,١٩	٤,٥
□ كبد كندوز محمر	٥٧	٥٧	١٣٠	١٥	٦	٦	٥,٠	٣٠,٢٨	٠,١٥	٢,٣٧	٩,٤
□ قلب كندوز مسبك	٨٥	٦١	١٦٠	٢٧	٥	٥	٥,٠	٢٠	٠,٢١	١,٠٤	٦,٥
□ سحق (٢ الواحدة ٥ سم)	٢٨	٥٦	٨٠	٣	٧	٥	-	-	٠,٠٤	٠,٠٦	٠,٧
□ مخ ٢ شريحة	١٠٠	٧٨	١٢٥	١٠	٨,٦	١٢	٣,٢	٥٠٠	٠,٢٥	٠,٢٤	٣,٢
□ لحم ضأن :											
- كستليتة سمكة بالعظم لحم أحمر بالدهن	١٣٧	٤٧	٤٠٠	٢٥	٣٣	١٠	١,٥	-	٠,١٤	٠,٢٥	٥,٦
- شريحة لحم أحمر فقط	٧٤	٦٢	١٤٠	٢١	٦	٩	١,٥	-	٠,١١	٠,٢٠	٤,٥
- شريحة من الفخذة رستو أحمر بالدهن	٨٥	٥٤	٢٣٥	٢٢	١٦	٩	١,٤	-	٠,٣	٠,٢٣	٤,٧
- شريحة من الفخذة رستو أحمر فقط	٧١	٦٢	١٣٠	١٧	٦	٨	١,٠	-	٠,١٠	٠,١٨	٣,٧
□ لحم بتلو (عجالي صغير) :											
- ريش بتلو متوسطة الدهن (بدون عظم)	٨٥	٦٠	١٨٥	٢٣	٩	٢٩	٢,٧	-	٠,٠٦	٠,٢١	٤,٦
- شريحة رستو	٨٥	٥٥	٢٣٠	٢٣	١٤	١٠	٢,٩	-	٠,١١	٠,٢٦	٦,٦

أنواع اللحوم

تقسم اللحوم تبعاً لأنواع الحيوانات إلى :

١ - البتلو : وهو لحم العجول الصغيرة (الرضيعة) .

٢ - الكندوز : وهو لحم العجول والثيران والأبقار البالغة .

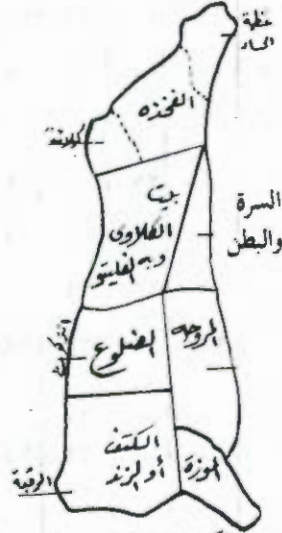
٣ - الضأن : وهو لحم الخراف .

٤ - اللحم الجملى

٥ - لحم الماعز



مقاطع الضأن (الخراف والأوزى)



اللحم الكندوز (بقرى وجاموس)

مقاطع البتلو (العجول الرضيعة)

١ - اللحم البتلو Veal :

هو لحم العجول الرضيعة التى تتغذى على اللبن ومنتجاته ، ويتراوح عمرها بين ٣ أسابيع ، ١٤ أسبوعاً ، وأفضلها التى يتراوح عمرها بين ٤ ، ٨ أسابيع . أما التى يقل عمرها عن ٤ أسابيع فىكون لحمها ضعيف الطعم غير متماسك باهت اللون ، وإذا زاد عمرها عن العام تفقد مميزات اللحم البتلو الجيد وتغلظ أليافها ، وفى نفس الوقت لا تصل إلى جودة اللحم الكندوز (العجل البالغ) .

واللحم البتلو الجيد لونه وردي (أحمر فاتح) قليل أو معدوم الدهن وهذا يجعله متوسط الليونة ، كما ترتفع به نسبة الماء والنسيج الضام اللين ، ولذا ينقص وزنه بالطهى أكثر من الكندوز ، ولكنه يعطى عند سلقه مرقاً جيداً فاتح اللون لتحول النسيج الضام إلى جيلاتين يعطى القوام الهلامي الجيد للمرق . وأفضل أوقاته فى الخريف والشتاء .

٢ - اللحم الكندوز Beef :

هو لحم العجول والثيران والأبقار البالغة (أكثر من سنة) ، واللحم الكندوز الجيد لونه أحمر زاهى إلى أحمر قرمزي قائم ، ويزيد اللون قتامة كلما كبر سن الحيوان . كما أن أليافه تكون دقيقة متماسكة غير رخوة ، ويتخللها كمية متوسطة من الدهن (مرق) لإكسابه الليونة المرغوبة ، على ألا تزيد كمية الدهن كثيراً فيصبح اللحم غير اقتصادى وأقل فائدة ، ولا يستفيد المستهلك منه كثيراً (تراجع القيمة الغذائية للحم) .

ولحم العجول الكبيرة السن خشن الألياف وعظامه شديدة الصلابة وتكثر به نسبة النسيج الضام الجامد الذى لا يلين بسهولة . واللحم الكندوز أكثر أنواع اللحوم إستهلاكاً ويؤكل على مدار السنة .

٣ - اللحم الضأن Lamb and Mutton :

هو لحم الخراف وينقسم إلى لحم الحمل الصغير (القوزى) ، ويذبح عادة بين الأسبوع العاشر والثاني عشر من عمره ، ويتميز لحمه بلون أحمر فاتح ودهن قليل أبيض ، وعظامه رقيقة سهلة الكسر محمرة اللون ، وعندما يبلغ العام من عمره يسمى حمل أو خروف حولى ، أما الأكبر سنًا عن ذلك فيسمى ضأن mutton ، ويذبح من الشهر الثاني عشر إلى الستين من عمره . وأجود أنواعه ما كان جسمه ممتلئًا رفيع العظام ويتميز لحمه باللون الأحمر الزاهى القانى ، ويكون مغلفًا بطبقة متوسطة من الدهن الأبيض الشمعى . واللحم الضأن له نكهة خاصة قد لا يستسيغها البعض ، وهو سهل الهضم فيما عدا الدهن لأن أليافه دقيقة ولينة عادة باستثناء الرقبة والأرجل ، وكلما كبر الحيوان فى السن زاد لون اللحم قتامة . ويفضل أكله فى الشتاء لارتفاع نسبة الدهن به .

٤ - لحم الماعز Goat :

ويعرف لحم الماعز بالنيفة . وغالبًا يقتصر تقديم هذا النوع من اللحم على المطاعم المتخصصة فى تقديمه مشويًا .

٥ - اللحم الجملى Camel :

يستهلك بكميات كبيرة فى الأحياء الشعبية وفى الأرياف بصفة خاصة .

الرقابة الصحية على الذبائح

تتعرض الحيوانات لأمراض كثيرة وخطيرة ، وقد تنتقل منها إلى الإنسان ، هذا إلى جانب ما تتعرض له الذبائح من ميكروبات وذبَاب وأتربة وخلافه فى أثناء عمليات الذبح والتداول المختلفة من المجزر حتى تصل إلى المستهلك ، لذلك تم عمليات الذبح تحت إشراف طبي وصحى دقيق لضمان خلو الحيوانات الداخلة إلى المجزر من الأمراض . فيتم الكشف عليها قبل وبعد الذبح بواسطة أطباء متخصصين ، كما يتم التفتيش على المجزر ومراعاة نظافته ونظافة القائمين بعملية الذبح ، وتُحتم جميع أجزاء الذبيحة بعد التأكد من سلامتها بفتح خاص لكل نوع من أنواع اللحوم ، وعن طريق هذه الأختام يستطيع المشتري أن يستدل على نوع الذبيحة إذا كانت ضأن أو بتلو .. إلخ وأن يضمن سلامتها .

أما الذبائح المريضة وغير المطابقة للمواصفات الصحية فيتم إعدامها داخل المجزر .

تعتيق اللحوم Ageing :

وتسمى أيضًا التعليق "Hanging" أو التسوية "Ripening" . ويعتبر التعتيق أحد طرق تليين اللحوم ، ويقصد به حفظ اللحوم فترة قبل عرضها للتسويق ، فتعلق الذبائح الكندوز المغلفة بطبقة سميكة من الدهن لحمايتها من الجفاف والفساد ، (الضأن والبتلو لا تعتنق) ، وتترك معلقة فى غرف مبردة درجة حرارتها حوالى ٢ م (٣٦ ف) لمدة تتراوح بين ١٠ ، ٢٠ يومًا ، وهذا يساعد على ليونة الألياف بفعل بعض الإنزيمات المحللة للبروتين ، وتزيد نسبة الحموضة باللحم فيكتسب نكهة أفضل وينضج فى وقت قصير . وهذه الطريقة ليست متبعة هنا ، لأن اللحم يخرج من المجزر إلى المستهلك مباشرة ، واللحم فى هذه الحالة الطازجة جدًا يحتوى على نسبة كبيرة من الماء ، فضلًا عن أن تناوله بهذه الصورة يعتبر خطأً صحياً وغذائياً . وقد تعلق الذبائح الضأن والبتلو والكندوز لمدة يوم أو يومين قبل عرضها للبيع وهذا يحسن نكهتها إلى حد ما .

تصلب عضلات الحيوان بعد ذبحه وأهمية ذلك عند طهي اللحم :

تتصلب عضلات الحيوان بعد ذبحه بفترة تختلف حسب حجمه ، ويطلق على هذه الحالة ريحور مورتيس Rigor mortis ويمكن ملاحظة هذه الظاهرة عند ذبح الطيور بالمنزل وتعليقها لفترة من الزمن ، فيلاحظ أن عضلاتها تتصلب تدريجياً ويصعب تحريك أجزائها بسبب حدوث بعض التغيرات الكيميائية ، فيتكون بروتين الأكتوميوسين المسئول عن تقلص وتصلب العضلات ، وتستمر حالة التصلب هذه عدة ساعات تختلف من ذبيحة لأخرى ، ففي العجول الكبيرة قد تستمر متصلبة حوالى ٢٤ ساعة . وبعد مرور فترة التصلب تستعيد العضلات ليونتها تدريجياً بفعل بعض الانزيمات والبكتريا المحللة للبروتين . كما يتكون حامض اللاكتيك الذى يكسب اللحم لوناً وطعماً جيداً عند طهيه .

ومن المهم عدم طهى اللحوم أو الطيور وهى فى حالة التصلب لأن أليافها تكون خشنة وطعمها غير مقبول ، فإما أن تطهى اللحوم مباشرة بعد ذبح الحيوانات والطيور ، أى قبل ابتداء حالة التصلب ، وإما وهو الأفضل أن تطهى بعد انتهاء حالة التصلب ، وتعود للعضلات ليونتها وتكتسب نكهة أفضل بفعل الأحماض السابقة الذكر ، ويزول الطعم غير المستساغ للحوم والطيور الحديثة الذبح .

شراء اللحم :

يباع اللحم : إما طازجاً حديث الذبح ، أو مجمداً مفرئاً أو صحيحاً ، أو معلباً مطهياً مثل اللانشون والبوليف ، أو مجففاً مثل البسطرمة والسجق الجاف وغير ذلك .

وعند شراء اللحم الطازج الحديث الذبح يجب أن يكون جيد الرائحة ولونه أحمر زاهٍ غير مسود أو به بقع زرقاء ، غير رخو ، أليافه دقيقة يتخللها بعض الدهن (مجزج) وإذا كان مغطى بطبقة من الدهن فيجب أن تكون خفيفة بيضاء غير مترنخة ، وأن يكون اللحم مختوماً بالختم المميز لكل نوع .

وقد يكون من الصعب على المشتري التعرف على مقاطع اللحم الخالية من العظم ، ومن الممكن تمييز المقاطع المتصلة بالعظم كالفخذة والكف والريش والرقبة .

ويراعى عند شراء اللحم ملاحظة نسبة ما به من دهن وعظم حتى يمكن تقدير الكمية الكافية لأفراد الأسرة .

فالشخص البالغ المتوسط النشاط يحتاج إلى :

شريحة لحم أحمر ناضج وزن ١٠٠ جرام أو ١٥٠ جرام من اللحم النيء (حوالى ١ كيلو) ، أى أن كيلو اللحم الأحمر المشقى يكفي ٦ - ٧ أشخاص .

ومن اللحم بالعظم يحتاج إلى ٢٥٠ جراماً ، أى ١ كيلو لحم نيء ، ومن ٣٠٠ - ٣٥٠ جراماً (١ كيلو) من الريش البتلو أو الضأن وبخاصة إذا كانت مشوية لأن معظمها عظم .

وتقل كمية ما يأكله الفرد فى اللحم المسبك ، لأنه يؤكل عادة مع الصلصة أو الخضر ، وكذلك فى اللحوم المفرومة كالكفتة والكبيبة لما يضاف إليها من مواد تزيد من كميتها كالبقسماط والأرز والبرغل والبيض وغير ذلك .

حفظ اللحم عقب شرائه :

اللحوم من الأطعمة السريعة الفساد ، وتلوث اللحم وتكاثر به الأحياء الدقيقة فى أثناء عمليات ذبح الحيوانات ونقلها من المجزر إلى مكان العرض والتسويق حتى تصل إلى المستهلك .

ويحفظ اللحم بعد شرائه ، إما بالطهي مباشرة أو بالتبريد أو التجميد ، وقد أصبح من السهل الآن على الأسرة شراء ما يكفيها من اللحم دفعة واحدة وتقسيمه على عدد أكبر من الأيام ، بدلا من شرائه على فترات متقاربة ، وما يتطلبه ذلك من وقت وجهد لا يتوفر الآن . كما أن « الديب فريزر » ساعد على تخزين كميات كبيرة تصل إلى شهور .

تجهيز اللحم وتغليفه قبل تجميده :

١ - بعد شراء اللحم الطازج يجب الإسراع بنزع الورق السميك الذي يغلفه ، وتعد الأكياس البلاستيك السميك بالأحجام المناسبة ، وتفضل الأكياس السميك النوع المعروفة بالبولى إيثيلين ، ويجب أن تكون نظيفة وجافة تماما .

٢ - يجب عدم غسل اللحم المطلوب تجميده ، ويكتفى بمسح المقطع وهو صحيح بقطعة قماش نظيفة لتنظيف سطحه الخارجى من الأتربة والشوائب .

٣ - يستعمل سكين حاد كبير الحجم وتترع أختام اللحم وشظايا العظم إن وجدت والجلد المنتفخ والأعصاب (الإلاستين الأصفر) .

٤ - ينحلى اللحم من العظام الطويلة في حالة وجودها ، حتى لا تشغل حيزا كبيرا في الفريزر ، وقد يتمزق الكيس المحتوى عليها فيتعرض اللحم للجفاف والاسوداد بالهواء المحيط به ، ويبدو مظهره كأنه محترقا "Freezer burn" ، ويستعمل العظم في عمل المرق .

٥ - يزال الدهن الزائد ويحفظ مستقلا ، أو يصهر على نار هادئة جداً لاستعماله في وقت قصير ، في طهي الخضار وخلافه ، لأن الدهون سريعة التزنخ .

٦ - تقطع كمية اللحم المشتراة حسب الرغبة : إلى شرائح أو مكعبات مناسبة الحجم بكميات تكفى أفراد الأسرة أو مفرومة . ترتب كل مجموعة منها داخل كيس من البلاستيك ويقل بعناية مع طرد الهواء حتى لا يخف اللحم كما سبق الذكر .

٧ - اللحوم والطيور والأسماك المشتراة مجمدة : تحفظ مباشرة في الفريزر داخل أكياسها حتى لا تتعرض للفساد السريع إذ انصهر الثلج .

٨ - ترص أكياس اللحم داخل الفريزر التام النظافة ، على ألا يملأ بأضعاف حمولته مما يؤدي إلى ارتفاع درجة الحرارة وعدم تجمد اللحوم سريعا ، فيتسرب جزء من عصارتها المبيدة التي تتجمد على شكل كتل ثلجية حمراء داخل الأكياس ، كما قد يتعرض باب الفريزر للكسر لصعوبة قفله .

٩ - اللحوم المجهزة النيئة كالكفتة بالبيض والبقسماط والبفتيك والهامبرجر وما شابه تحفظ بنفس الطريقة ، فتكون معدة للطهي عند الحاجة إليها .

١٠ - يفضل استهلاك الحوائج مثل : المخ والكبد والكلاوى واللسان والكرشة ، في فترة قصيرة لا تتجاوز أسبوع من تجميدها لأنها سريعة الفساد .

١١ - اللحوم المطهية بخاصة المسلوقة تفسد سريعا كالنيئة وتجف وتسود ، ولذا يجب حفظها في وعاء مغطى بالثلاجة على أن تستهلك سريعا (١ - ٢ يوم) ، ويمكن حفظها بالفريزر لمدة أطول على أن توضع في كيس من البلاستيك السميك أو تغلف بورق الألومنيوم الثقيل المعروف بالفويل وهو الأفضل "aluminum foil" (ورق فضي اللون ثقيل يشبه ورق الشكولاته) .

حفظ اللحم بالتبريد :

أى وضع اللحم على رف الثلاجة القريب من الفريزر ، وهو أبرد مكان بعد الفريزر حيث تتراوح درجة الحرارة بين

٤- ١٠ م (حسب نوع التلاجة) . وتتبع هذه الطريقة عند حفظ اللحوم والطيور والأسماك الطازجة أو المطهية لمدة قصيرة لا تتجاوز ١- ٣ أيام ، وتتوقف مدة الحفظ على درجة طازجة اللحم وحجم المقطع ، فكلما كان كبيراً قل تعرضه للفساد السريع ، وهذا عكس اللحم المفروى الذى يجب أن يستهلك سريعاً نظراً لزيادة مساحة السطح المعرض منه للتلوث .

حفظ اللحم بالتجميد :

أى وضع اللحم فى الفريزر ، وهو من أفضل طرق حفظ اللحوم وغيرها من الأطعمة ، وتختلف مدة الحفظ تبعاً لنوع التلاجة والفريزر المستعمل ، حيث تكون درجة الحرارة أقل من الصفر المئوى وقد تصل إلى (-١٨ م) فى النوع المعروف باسم « ديب فريزر » Deep freezer (التجميد المركز) وقد انتشر استعماله ، ويمكن حفظ اللحوم به لعدة شهور ، ويفضل إستهلاك اللحم المجمدة فى فريزر التلاجة العادية ، فى فترات لا تزيد عن ١٥ - ٣٠ يوماً .

ومن عيوب الحفظ بالتجميد أن بعض عصارات اللحم تتسرب منه فى أثناء إذابة الثلج حاملة معها جزءاً من البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية ، وتتوقف درجة الفقد فى العصارة على الطريقة التى اتبعت فى تجميد اللحم ، فإذا تم تجميد اللحم ببطء فإن ذلك يساعد على انفصال عصارات اللحم من الأنسجة وتجمدها خارجها ، أى بين الألياف ، وعند إذابة الثلج من اللحم المجمد بهذه الطريقة تتسرب العصارة سريعاً ويكون الفقد كبيراً ، على حين يعمل التجميد السريع على حبس العصارة داخل أنسجة اللحم فيقل الفقد كثيراً .

صهر (إذابة) الثلج من اللحم المجمد قبل طهيهِ :

كقاعدة عامة يفضل إذابة الثلج من اللحم المجمد قبل طهيهِ ، وخاصة إذا كان يتطلب إعداداً معيناً كالتغطية بالبيض والبقساط وغير ذلك .

وتتبع عدة طرق لصهر الثلج ويتوقف ذلك على الوقت المتاح .

١- يوضع اللحم المجمد على طبق ويفتح الغلاف (لهويته) ، حتى لا يفقد كثيراً من عصارته . ويترك على رف التلاجة أسفل الفريزر طول الليل ، فيذوب الثلج ببطء دون أن يحف اللحم ، ويؤخذ على هذه الطريقة أنها تحتاج إلى وقت طويل حتى ينصهر الثلج (كل ١ كيلو جرام من اللحم يحتاج إلى ٤ ساعات) . ولذا فهي لا تصلح فى الظروف السريعة .

٢- يوضع اللحم على طبق فى المطبخ (أى فى درجة حرارة الغرفة) وتستغرق هذه الطريقة حوالى ساعتين لكل ١ كيلو جرام من اللحم .

٣- يوضع اللحم الصحيح بدون غلاف تحت مياه الصنبور الجارية حتى يذوب الثلج ، وهى طريقة سريعة تستغرق حوالى ١ ساعة لكل كيلو جرام من اللحم ، أما اللحم المقطع شرائح أو مكعبات فيوضع بغلافه المفتوح تحت مياه الصنبور حتى لا يزيد تسرب العصارات . ويجب رفع اللحم بمجرد ذوبان الثلج .

٤- طريقة نقع اللحم فى الماء - وهذه الطريقة لا تصلح إلا للمقاطع الصحيحة من اللحم والطيور الصحيحة التى يتعرض جزء صغير من سطحها المقطوع للماء ، فيقل الفقد ويجب رفع اللحم من الماء بعد ذوبان الثلج كالسابق وإلا تسربت معظم قيمته الغذائية فى ماء النقع .

إرشادات :

● يجب أن يطهى اللحم مباشرة بعد إذابة الثلج ، وإلا تعرض للفساد السريع وفقد معظم قيمته الغذائية في العصارة أو الدم الذى يظن البعض أنه لابد من التخلص منه ، وهو الذى يحتوى على البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية (يراجع تركيب اللحم) .

● من الخطأ إعادة باقى اللحم بعد صهر الثلج منه إلى الفريزر لتجميده ثانية (كأن يقطع منه جزء لطهيه ويعاد الباقي للفريزر كما يفعل البعض) فهذا يعرضه للفساد السريع لسرعة تكاثر الأحياء الدقيقة به ويصبح خطراً على الصحة . كما يفقد طعمه الجيد

طهى اللحم وهو فى الحالة المجمدة :

الاتجاه الحديث الآن هو معرفة أفضل الطرق لطهى اللحوم وهى فى الحالة المجمدة مباشرة ، وبخاصة فى الظروف الطارئة التى تقابل المرأة العاملة حتى يمكنها أن تعد الطعام فى أقصر وقت ممكن .

قد يظن البعض أن طهى اللحم وهو مجمد دون صهر الثلج يفقده ليونته ويصير جامداً خشن الألياف ، وهذا غير صحيح ، كما أثبتت الدراسات ذلك لأن طريقة الطهى لها دخل كبير فى المحافظة على ليونة اللحم والطعم الجيد .

وكثيراً ما تضطر المرأة العاملة إلى طهى اللحم وهو فى الحالة المجمدة لعدم توفر الوقت الكافى لاتباع أى طريقة من طرق صهر الثلج سابقة الذكر ، والمهم هو اتباع الطريقة التى تعطى ناتجاً جيداً ، ويكون ذلك بنزع اللحم من الكيس وغسله وهو مجمد ثم طهيه مباشرة على أن تستعمل درجة حرارة هادئة حتى ينصهر الثلج وينشره اللحم ، وبذلك لا يفقد اللحم شيئاً من عصارته ، وكل ما فى الأمر أنه يأخذ حوالى ضعف الوقت اللازم لطهيه بعد إذابة الثلج أو أقل .

ومن السهل الآن إعداد الكفتة والكبيرة والهامبرجر والبفتيك وغير ذلك ، وحفظها نيئة بالتجميد ، وعند الطلب تطهى مباشرة وهى مجمدة على نار هادئة أولاً ثم تتمم كالتازجة غير المجمدة . أما إذا كان اللحم غير مجهز فلا بد من صهر الثلج أولاً حتى ييسر تشكيله حسب الرغبة قبل طهيه .

طرق تليين اللحوم الجامدة الألياف :

من أهم صفات اللحم الجيد :

١ - ليونة أليافه ودقتها .

٢ - سرعة نضجه .

٣ - سهولة مضغه وتفتيته بحيث لا يترك أليافاً غليظة بين الأسنان . ومن اللحوم التى تتميز بهذه الصفات مقاطع اللحم الممتازة المرتفعة الثمن مثل الفليتو والأنتركوت ومقاطع اللحم البتلو والضأن الصغير ، وهى مذكورة فى مقاطع اللحوم ، ومقاطع اللحم الممتازة لا تختلف عن المقاطع الأقل ليونة والجامدة الألياف فى قيمتها الغذائية . وقد أصبح من السهل الآن تقديم اللحوم الخشنة كأنها مقاطع لينة ، باستعمال وسائل تساعد على تليين أليافها ومنها لحم الكتف والفخذ وغيره ، وذلك باتباع الطريقة المناسبة من الطرق الآتية :

نقع اللحم في حامض :

ويستعمل عادة عصير الليمون أو الخل أو خليط من الخل والزيت والتوابل كالصلصة الفرنسية ينقع فيه اللحم عدة ساعات ، وقد تصل إلى أكثر من ١٢ ساعة للمقاطع الكبيرة الحجم ، وهى من أفضل طرق تليين اللحم الرستو أو التليانكو الكندوز وغيره ، فينقع في خليط الخل والزيت طول الليل وربما لأكثر من ذلك حتى يتخلل الحامض أنسجة اللحم ويؤثر على بروتين النسيج الضام ويحلله إلى حذما ، ويساعد على سرعة نضجه . كذلك إضافة عصير الليمون أو الخل أو عصير الطماطم في أثناء طهى اللحم يجعله ليناً ويكسبه طعماً ولوناً مستحباً .

من الطرق المستعملة أيضاً نقع اللحم قبل شيه في عصير البصل المتبل ، ويحتوى على أحماض تعمل على ليونة اللحم وتحسين طعمه .

دق اللحم :

وهى طريقة قديمة معروفة ، وفيها تستعمل آلة حادة كالسكين أو ساطور أو « شاكوش » لدق وتمزيق طبقة النسيج الضام السطحية التى تعمل على خشونة اللحم وانكماشه وتقوسه في أثناء النضج ، وتتبع هذه الطريقة عند عمل البفتيك وشرائح اللحم المشوية والمحمرة فيتعرض سطح أكبر من الشريحة للحرارة مما يساعد على سرعة نضجها وعدم جفافها فتحتفظ بليونتها .

الفرم :

وهو من أفضل الطرق لتليين اللحوم الخشنة الألياف ، كما في عمل الهامبرجر والكفتة والرستو المقرى وغير ذلك ، وعادة يضاف اللحم المقرى مواد تساعد على ربط مكوناته كالبيض وفتات الخبز ، مما يزيد في كميته ويجعله اقتصادياً ، ويصير شهياً سهل المضغ للصغار والكبار .

اختيار الطريقة المناسبة لطهى اللحم :

اختيار الطريقة الصحيحة لطهى اللحم سواء كان ليناً أو خشن الألياف ، هى العامل الأول في نجاح الصنف المقدم منه ، فاللحوم الكبيرة الجامدة الألياف تصلح لها طرق السلق والتسيك البطيئة حتى تنضج وتعطى ناتجاً جيداً ، ولا تناسبها طرق الشوى والتحمير السريعة إلا إذا عوملت بأحد طرق تليين اللحوم .

مساحيق تليين اللحم :

هناك مركبات خاصة تستخدم لتليين اللحوم (إنزيمات محللة للحوم) ومن أمثلتها إنزيم الباباين papain وهو عبارة عن مسحوق يستخلص من عصير أوراق نبات البابايا papaya الذى يوجد في المناطق الحارة ، وقد عرفه أولاً سكان هذه المناطق فكانوا يدايدعون الأجزاء الخشنة من اللحم بعصيره ، حتى تنضج سريعاً عند تعريض اللحم للحرارة . ويستعمل المسحوق كالمالح والفلفل فيرش على سطح اللحم قبل طهيه مباشرة أو يحقن الحيوان بمحلوله قبل ذبحه فيسرى في الدورة الدموية ويتوزع على جميع أجزاء جسمه ، ويبقى الإنزيم غير فعال حتى يتعرض اللحم للحرارة فيعمل على تحليل بروتين النسيج الضام ويجعله ليناً . وتستخدم هذه المركبات في أوروبا وأمريكا ، ومن عيوب هذه الطريقة أنها تجعل اللحم ليناً بدرجة كبيرة قد لا يستسيغها البعض . هذه المساحيق تقلل من انكماش اللحم ومدة نضجه بحوالى ٢٥ ٪ .

الطرق المناسبة لطهى مقاطع اللحم المختلفة فى كل من

(البتلو - الكندوز - الضأن)

تتوقف ليونة اللحم على عمر الحيوان ، والجزء من جسمه ، وما تعرض له من حركة وبجهد بذله الحيوان فى أثناء حياته ، وأيضاً على نسبة ما باللحم من دهن يساعد على ليونته كما سبق ذكر ذلك . ويمكن تقسيم الذبيحة إلى :

١ - المقاطع الممتازة اللينة : وهى أجزاء الحيوان التى تتعرض لمجهود قليل ، وتمثل الجزء الأصغر من الذبيحة وتوجد بطول العمود الفقرى ومنها : الضلوع - الأنتركوت - بيت الكلاوى والفليتو الممتاز ، وهى غالية الثمن لدقة وليونة أليافها ، وبالتالى رعة نضجها وسهولة مضغها وهضمها .

٢ - المقاطع الأقل ليونة (الجامدة) : وهى أجزاء الحيوان المعرضة لمجهود عضلى كبير مما يؤدى إلى زيادة سُمك النسيج الضام بها (الكولاجين) ، وهذا يجعل أليافها جامدة غليظة تحتاج إلى وقت طويل للنضج ومعاملة خاصة لتلين أليافها ، ولكنها تتميز بنكهة أفضل وقيمته الغذائية مساوية للمقاطع الممتازة ، وتمثل الجزء الأكبر من الذبيحة ومنها الفخذ - الكتف - الأرجل - الرقبة .

أصلح الطرق لطهى المقاطع المختلفة :

طريقة الطهى	مقطع اللحم
	□ الكتف Shoulder (مقطع أقل ليونة) [ضأن - بتلو - كندوز] يؤخذ منه :
رستو فى الفرن - سلق وتحمير فى الفرن	١ - كتف كامل بالعظم
رستو فى الفرن - رستو الحلة	٢ - كتف ملفوف بعد إخلاء عظمة اللوح
شئ - تحمير - بانيه - سوتيه	٣ - شرائح (بفتيك)
شئ - كباب حلة - بالصلصات البنية ، والطماطم ، والكارى .. إلخ .	٤ - مكعبات اللحم
كفته - هامبرجر - رستو مفرى - كبيبة - عصاج	٥ - لحم مفروم أحمر وبالدهن
سلق - تسبيك مع الخضر .	٦ - موزة الكتف وريش قصيرة من نهاية الرقبة

طريقة الطهي	مقطع اللحم
	□ الضلوع Ribs : [ضأن - بتلو - كندوز] يؤخذ منها : ١ - ريش بالعظم (كستلته) ٢ - شرائح مستديرة بعد نزع عظم الضلوع في البتلو والكندوز ٣ - تاج الضلوع في الضأن والبتلو □ الصدر والبطن Breast-Flank (مقاطع أقل ليونة) يؤخذ منها : ١ - قطعة واحدة مفرودة محشوة ٢ - مقطعة صغيراً للطهي مع الخضر ٣ - مفروم لحشو الخضر □ بيت الكلاوى Loin-Sirloin : (مقاطع ممتازة) بطول العمود الفقري تبدأ من نهاية الضلوع حتى أول الذيل ويؤخذ منه : في الضأن : - شرائح مستديرة Steak - مقطع صحيح في البتلو والكندوز : الجزء الأول القريب من الضلوع : ١ - الفليتو الكبير Fillet (اليافه لينة شبكية الشكل) شرائح كبيرة ٢ - فليتو صغير مستدير Fillet Mignon (فيليه مينيون)
شى - تحمير - سوتيه - بانيه شى - سوتيه - سكالوب بانيه رستو في الفرن	
تسييك - سلق وتحمير - رستو سلق - تسييك تسييك (كرب - باذنجان .. إلخ)	
شى - سوتيه شى - رستو ممتاز في الفرن	
شى - سوتيه - رستو شى - سوتيه - تحمير سريع	

طريقة الطهي	مقطع اللحم
شى - سوتيه - تحمير - رستو	٣- شرائح أنتركوت كبيرة Entrecôte تؤخذ من بين الضلوع (بدون العظم) يؤخذ من الجزء السفلى القريب من الفخذة : ● شرائح بفتيك - مكعبات اللحم الصدفة (الكولاته) نهاية الفخذة إلى بدء الذيل يؤخذ منها :
تحمير - رستو - تسبيك	● شرائح الرمستيك Rump-Steak البيضاء الكبيرة جدًا
سكالوب بانيه - سوتيه - شرائح رستو	□ الفخذة Round (مقطع أقل ليونة وبه نسبة كبيرة من اللحم الأحمر) في الضأن :
شى - سوتيه - ملفوفة في الفرن رستو في الفرن - رستو الحلة في الضأن الكبير - سلق وتحمير شى - سوتيه - تسبيك مع الخضر ، مع الصلصات : الكارى والطاطم .. إلخ . كفتة مشوية - كيبية - محشوات - عصاج ... إلخ .	١ - شرائح مستديرة كبيرة (وش الفخذة) ٢ - فخذة ضأن بالعظم ٣ - مكعبات اللحم ٤ - مفروم في البتلو والكندوز :
سكالوب بانيه - سوتيه - شى .	١ - شرائح رفيعة تسمى فليتوكاذب (من وش الفخذة) وقد تكون مستديرة أو بيضاوية ٢ - شرائح ملفوفة ٣ - تليبانكو (العرق) Telebianco وهو كتلة إسطوانية الشكل وزنها في البتلو حوالى ٢ - ١ كيلو وفي الكندوز ٢ - ٢ ¼ ك ٤ - كتلة قطعة واحدة ٥ - أوسوبوكو Ossobuco
تحمير - شى - تسبيك في الكندوز لحم بارد - تسبيك - سلق وتحمير في الفرن - رستو الحلة - رستو الفرن . رستو الحلة - رستو الفرن	وهو مقطع وزن حوالى ١ ¼ ك عند نهاية الفخذة وقريب من الذيل يحتوى على فقرات ويقطع شرائح عرضية بالعظم (العكوة) .
سلق - تسبيك - بصلصة الطاطم ومثله الموزة وذيل الثور .	

طريقة الطهي	مقطع اللحم
تسييك بالصلصة البنية - بصلصة الطماطم .. تحمير . هامبرجر - رستو مفري في الفرن - كتفة - كبيبة - عصاج - محشوات	٦ - مكعبات اللحم (من الجزء الخلقى للفخذة) لحم مفروم أحمر
سلق - تسييك	□ الرقبة أو الدوش Neck وتؤخذ ريش قصيرة من نهاية الرقبة للبتلو والكندوز
سلق - حساء - فتة - خلاصة - تسييك	□ الرأس والأكارع Head-Feet الحوائج والأحشاء الداخلية وتشمل : كبد - كلاوى - قلب - لسان - كرش - مخ - حلويات .. إلخ .



شرنجة من الضلوع كندوز



مقطع من فخذة كندوز



الصدفة (كولانه) كندوز



مقطع نلبانكو كندوز
(عرق)



موزة بتلو



كستلبه بتلو من الضلوع



شرنجة من بيت الكلاوى
كندوز (الفقرة الخامسة)



شرنجة من بيت الكلاوى
كندوز (الفقرة الرابعة)



شرانج من بيت الكلاوى
ضأن (شئ)



ريش ضأن من الضلوع



شرنجة من الفخذة
بتلو (تحمير - بانيه)



شرنجة من بيت الكلاوى
بتلو (فيليه)

طهى اللحوم

هى نفس الطرق المتبعة فى طهى الخضار وتشمل :

١ - الطهى باستخدام الحرارة الرطبة : (الماء أو البخار) :

وتصلح لطهى اللحوم الكبيرة الجامدة الألياف وهى :

(أ) السلق . (ب) التسبيك . (ج) الطهى بالبخار (حلة الضغط) .

٢ - الطهى باستخدام الحرارة الجافة : (بدون ماء) :

وتصلح لطهى اللحوم اللينة الممتازة كالفليتو والريش والتبلو والضأن والمقاطع الكبيرة الحجم الصغيرة السن كالفخذة والضلع وغير ذلك . وهى :

(أ) الرستو فى الفرن .

(ب) الشى على النار المباشرة كالفحم أو تحت لمب شواية الفرن أو أسلاك الكهرباء المتوهجة .

ومع أنه من الممكن الآن طهى بعض أنواع اللحوم الجامدة بالحرارة الجافة بعد تليين أليافها بأحد طرق تليين اللحوم سابقة الذكر ، إلا أن طرق السلق والتسبيك أى الحرارة الرطبة لا تصلح لطهى اللحوم اللينة كالفليتو لأنها تفقده نكهته الجيدة وليونته . وبالرغم من مميزات الطهى بالحرارة الجافة إلا أن حوالى ٥٠ - ٧٥ ٪ من اللحوم تطهى عادة بأحد طرق الحرارة الرطبة ، ربما للاستفادة بالمرق أو الصلصة المتخلفة من اللحم وغير ذلك .

٣ - الطهى فى المادة الدهنية : (زيت - سمن - زبد) :

يصلح للمقاطع اللينة من اللحم حيث أنه طهى سريع كالشى ويشمل :

(أ) التشويح . (ب) التحمير البسيط . (ج) التحمير الغزير .

التغيرات التى تحدث للحم بالطهى

عند تعريض اللحم لحرارة الطهى تحدث به هذه التغيرات :

١ - يتحول لون اللحم الأحمر غير المقبول (صبغة الميوجلوبين) إلى لون بني مستحب وهو أحد علامات نضج اللحم .

٢ - يكتسب اللحم نكهة شهية ويصير صحياً مأموناً من الميكروبات الضارة عند تناوله ويسهل قطعه ومضغه وهضمه .

٣ - يبدأ تجمد بروتينات اللحم عندما تصل درجة حرارته الداخلية إلى ٦٠ م (١٤٠ ف) وهى أولى علامات نضج اللحم ،

ويفضل البعض تناوله عندما يصل إلى هذه الدرجة (لحم غير تام النضج) .

٤ - يستمر تجمد البروتينات ويطلق بعضها على السطح مع بعض الشوائب (الألبومين والجلوبيولين والميوجلوبين) مكوناً الزبد

أى الرم وهذا فى طريقة السلق .

٥ - ينكمش اللحم نتيجة : (١) لتجمد بروتيناته . (ب) ولتبخر جزء من مائه . (ج) وانصهار الدهن . وينقص وزنه (١٥٠ جرام لحم نبيء يعطى حوالى ١٠٠ - ١٢٠ جرام لحم ناضج) ويزيد الإنكماش كلما زادت مدة الطهى وتنفرد ألياف اللحم عن بعضها ويصير جافاً خشناً (مفتلاً) ، وينكمش اللحم بشدة عند تحميره على نار مرتفعة وتكون قشرة بنية صلبة .

٦ - يتحول النسيج الضام الكولاجين إلى جيلاتين ذائب فى الماء سهل الهضم ، وهو الذى يكسب المرق القوام الهلامى (الجيلاتينى) ، ولا يتأثر الألاستين الأصفر .

٧ - تسرب : فيتامينات ب المركب وج وبعض الأملاح المعدنية فى طرق السلق والتسبيك والطهى بالبخار أكثر منها فى طرق الشى والتحمير والرسو ، وقد تفقد وتتلغ بعض الفيتامينات نتيجة للارتفاع الشديد فى الحرارة .

٨ - يتم تجمد بروتينات اللحم ويصبح تام النضج عند درجة ٧٧ - ٨٥ م (١٧٠ - ١٨٥ ف) وهى بالتقريب نفس الدرجة التى يتجمد عندها البيض ، ويسمى هذا التغير علمياً دنطرة . Denaturation

درجة الحرارة المناسبة لطهى اللحوم :

مما تقدم يتضح أن درجة الحرارة المنخفضة نوعاً هى المناسبة لطهى اللحوم فى طرق السلق والتسبيك ورسو الحلة ، ودرجة الحرارة المتوسطة فى طرق الشى ورسو الفرن والتشويح ، أما التحمير الغزير فيحتاج لدرجة حرارة مرتفعة نوعاً حتى لا يمتص اللحم كثيراً من المادة الدهنية ويصير ثقيلًا عسر الهضم ، وأيضاً عند تخمير اللحم المسلوق تخميراً بسيطاً سريعاً . وبالنسبة لاستعمال درجات حرارة منخفضة جداً لطهى رسو الفرن فهى غير مستحبة . لأنها تعمل على تسرب معظم عصارات اللحم وبالتالي جفافه .



شى اللحم على الأسياخ



الشى باستعمال شواية الفرن



الشى فى الطاسة



تسبيك اللحم



إعداد الحساء (السلق)

أولاً : سلق اللحم

السلق من الطرق السهلة لطهي اللحوم التي لا تتطلب إعداداً كبيراً كطريقة التسبيك مثلاً ، واللحم المسلوق القليل الدهن خفيف وسهل الهضم ويناسب الصغار والكبار ، المرضى والناقيين ، وبرغم ما يفقد منه في المرق فإنه يعتبر من الطرق الاقتصادية ، فقد يؤكل اللحم مع المرق أو يستعمل المرق في طهي الخضار وعمل الحساء .. إلخ .

ومن المهم سلق اللحم للدرجة الصحيحة من النضج حتى لا يفقد كثيراً من وزنه وشكله وتفكك أليافه (ينهرى) بطول مدة الطهي ، والماء أسرع في توصيل الحرارة للطعام من الهواء الساخن بالفرن ، فقطعة اللحم التي تسلق في ١ ساعة تستغرق ضعف هذا الوقت أو أكثر عند طهيها في الفرن .

هل يبدأ سلق اللحم في ماء بارد أم مغلي ؟

من المعروف أن وضع اللحم في الماء المغلي يساعد على تغليف سطحه الخارجى بطبقة رقيقة من البروتين المتجمد تمنع تسرب البروتينات (القابلة للذوبان في الماء) والأملاح المعدنية والفيتامينات إلى الماء ، وقد أجريت تجارب لإثبات صحة ذلك ، فتبين الآتي :

- ١ - وجد أن نسبة الفقد في الوزن والماء والأملاح المعدنية تكاد تكون متقاربة في النهاية سواء ابتداء السلق في ماء بارد أو ماء مغلي ، ويتضح ذلك من تسرب بعض المواد الغذائية ونكهة اللحم إلى الخلاصة المتخلفة بعد سلقه .
- ٢ - أن الفقد يزيد كثيراً في الحالتين عند تقطيع اللحم صغيراً .
- ٣ - لا بد أن ينكمش اللحم عند تعريضه للحرارة بسبب تجمد البروتينات ، ويزيد الانكماش كثيراً بارتفاع درجة الحرارة (الغليان الشديد) سواء ابتداء السلق في ماء بارد أو ماء مغلي .
- ٤ - إن الفرق بين الطريقتين يعتبر بسيطاً طالما كان اللحم مطهياً إلى نفس الدرجة الصحيحة من النضج .

والنتيجة :

- من الأفضل وضع اللحم في الماء المغلي أولاً لتقصير مدة الطهي مما يساعد على سرعة نضجه وحتى لا يبقى طويلاً في الماء البارد إلى أن يصل للغليان مما قد يؤثر على احتفاظه بشكله ، تهدأ الحرارة نوعاً بعد ذلك حتى يتم النضج .
- أما بالنسبة للعظم فيوضع من البداية في الماء البارد مع إضافة قليل من الخل أو عصير الليمون لاستخلاص بعض الكالسيوم ، وللاستفادة بكل ما في العظم أطول مدة ممكنة حيث أن العظم لا يؤكل بعد ذلك .
- تختلف مدة النضج تبعاً لنوع اللحم ، وإذا كان صحيحاً أو مقطعاً ، مشقياً أو بالعظم ، فالكيلو من اللحم الضأن بالعظم تتراوح مدة سلقه من ١ إلى ١ ١/٢ ساعة ، واللحم البتلو المشق من ١ ١/٢ إلى ٢ ساعة ، واللحم الكندوز المشق من ٢ إلى ٣ ساعات .

اللحم المسلوق

المقاطع التي تصلح للسلق في كل من اللحم الضأن والبتلو والكندوز هي :

الرأس - الرقبة (الدوش) - الكتف - الفخذ - لحم البطن - الأكارع - القلب - الكلى - اللسان - المخ - الرئة - الكرش - الحلويات - العظم .. إلخ .

المقادير :

ك ١ لحم مشفى أو بالعظم	فص مصتكى ، فص حبهان
(ضأن - بتلو - كندوز)	أو ورقة لاورا (نكسر)
بصلة متوسطة - ٤ : ٦ كوب ماء	ملعقة شاي ملح ، $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي فلفل

الطريقة :

- ١ - يغلى الماء فى إناء متين مناسب الحجم بغطاء .
 - ٢ - يغسل اللحم ويترك صحيحاً أو يقطع حسب الرغبة ، ويوضع فى الماء المغلى ومعه العظم فى حالة وجوده .
 - ٣ - يغطى الإناء حتى يعود الماء للغليان ، مع مراقبته لكشف الغطاء فى الوقت المناسب عند تجمع الرم على السطح فيتزع بملعقة أو مقصورة .
 - ٤ - تضاف البصلة المقطوعة نصفين والمصتكى والحبهان أو ورقة اللاورا والملح والفلفل ، وتهدأ الحرارة نوعاً ويغطى الإناء .
 - ٥ - يترك حتى يغلى غلياناً هادئاً وهذا يساعد على عدم تمزق أنسجة اللحم بقوة الغليان ، وحتى لا يتدفع الغطاء وينكسب السائل على الموقد .
 - ٦ - يقلب اللحم من آن لآخر ويضاف إليه الماء كلما نقص السائل ويترك حتى ينضج .
 - ٧ - يختبر نضج اللحم عندما تلين أليافه ويسهل قطعها أو غرس الشوكة فيها .
 - ٨ - يبعد الإناء عن النار ويرفع اللحم من المرق بالاستعانة بالمقصوفة والشوكة .
 - ٩ - إذا أريد أكل اللحم مع المرق يبعد الإناء عن النار قبل تمام النضج بحوالى ١٠ دقائق ، لأن ترك اللحم أو الطيور فى ماء السلق طويلاً يعمل على ذوبان النسيج الضام المحيط بالألياف فيتفكك اللحم (ينهر) ويصعب تقطيعه إذا كان صحيحاً أو تحميره بعد ذلك حسب الرغبة .
 - ١٠ - يرش اللحم خفيفاً بالملح والفلفل ويقدم ساخناً ، ويستعمل المرق حسب الرغبة .
- قطعة اللحم الأحمر المسلوق التى تزن ١٠٠ جم تعطى حوالى ١٥٠ سعراً .

إرشادات :

- اللحم المقطع أسرع فى النضج من اللحم الصحيح ، وعند بقاء اللحم المسلوق بالمرق يحتفظ بلونه الفاتح الجيد ، ولذا يجب تغطيته بعد إخراجهِ من المرق حتى لا يسود بتعرضهِ للهواء الجوى إلى حين تقديمهِ ساخناً .
- الزبد (الرم) : هو بعض بروتينات اللحم الألبومين ، والجلوبولين ، والميوجلوبين المتجمدة بالحرارة تطفو على سطح السائل حاملة معها بعض الشوائب .
- اللحم الضأن : أسرع فى النضج من اللحم البتلو لارتفاع نسبة الدهن به ويفقد كثيراً من وزنه لانصهار الدهن وتسربه إلى المرق ، ولذا يعطى اللحم الضأن مرصاً دسماً له نكهة مميزة قد لا يحبها البعض مما يجعله غير مناسب لعمل أنواع الحساء ، ويفضل استعماله فى طهى الخضر أو تناول المرق مع اللحم المسلوق .
- اللحم البتلو : يعطى مرصاً جيداً قليل الدهن أو خالٍ منه فاتح اللون قوامه جيلاتينى لارتفاع نسبة النسيج الضام اللين به

(الكولاجين) ، ولذلك فهو ممتاز لتغذية الأطفال والمرضى والناقحين ، ولعمل أنواع الحساء الفاتحة اللون كحساء التريبة والحساء الشاف والصلصة البيضاء والصلصة العاجية وغير ذلك .

● اللحم الكندوز : يعطى مرقاً مرتفع القيمة الغذائية ونكهته جيدة وقوية ، ويصلح لطهى الخضار وعمل الحساء والصلصات ، ومن عيوب اللحم الكندوز أنه يعطى أحياناً مرقاً قاتم اللون ، ويرجع ذلك لسن الحيوان وسلالته ويمكن التغلب على ذلك بإضافة عصير الليمون أو الخل لتحسين اللون ، بالإضافة إلى البصل والمصطفى .

التوابل التى تضاف للحم وأهميتها :

يضاف للحم عادة : بصل - مصطفى - حبهان - ورق لاورا - ملح - فلفل - كرفس - بهار - جوزة الطيب - مستردة - بقونس وغير ذلك ، وهى ضرورية بصفة خاصة فى طريقتى السلق والتسييك ، لأنها تتخلل نسيج اللحم وتزيل الرائحة والطعم غير المقبولين للحم النسيء ، كما أن البصل والمصطفى والليمون والخل تساعد على إكساب المرق اللون الرائق الجيد ، ولكن يجب عدم الإكثار من هذه التوابل ، لأنها تؤدى إلى عكس المطلوب ، وقد تفقد وتضيع النكهة الأصلية للحم ، فزيادة المصطفى تجعل طعم اللحم والمرق مرّاً .

• ورق اللاورا Laurel أو كما يسمى أيضاً Bay leaves وهو عبارة عن أوراق شجرة تزرع فى الهند لها رائحة ذكية شبيهة برائحة الحبهان تكسب اللحم نكهة جيدة تكسر عند وضعها فى المرق لاستخلاص نكهتها ..

المرق أو الخلاصة Stock

(ويعرف أيضاً بالهريز) والفرنسية بويون Bouillon

المرق أو الخلاصة هى أساس عمل معظم أنواع الحساء كما تستعمل فى طهى الخضار وفى عمل الصلصات ، كالصلصة البيضاء والصلصة البنية .. إلخ .

ولتحضير خلاصة جيدة يتبع الآتى :

- ١ - قد يستعمل اللحم مع العظم وهذا يعطى خلاصة قوية جيدة النكهة ، أما إذا استعمل العظم فقط فيفضل اختيار عظام الحيوانات الصغيرة السن وخاصة البتلو ، وأحسنها العظام الغضروفية مثل عظام الركبة (المفاصل) لارتفاع نسبة الكولاجين بها .
- ٢ - تغسل العظام جيداً ، وتكسر العظام الطويلة (مثل عظمة الساق) وتوضع فى إناء كبير الحجم بغطاء .
- ٣ - تغطى بالماء البارد وترفع على النار حتى يبدأ الغليان ويظهر الریم .
- ٤ - ينزع الریم جيداً ، ويضاف البصل والمصطفى والحبهان والملح والفلفل كما فى اللحم المسلوق .
- ٥ - يغطى الإناء وتبدأ الحرارة ويترك يغلى لمدة لا تقل عن ٤ ساعات لاستخلاص معظم المواد الغذائية بالعظم ، وقد يضاف عصير ليمونة أو ٢ ملعقة كبيرة من الخل ، لإكساب المرق اللون الفاتح واستخلاص بعض كالسيوم العظام .
- ٦ - يصفى المرق ويستغنى عن العظم . يبرد حتى تطفو طبقة الدهن على السطح وتتجمد فيسهل نزعها وتستخدم على حدة ، ويستعمل المرق حسب الرغبة .

• حلة الضغط : تعمل الخلاصة فى حلة الضغط وتستغرق أقل من نصف الوقت السابق .

إرشادات :

المرق القائم اللون : (المسود) :

يلاحظ أحياناً عند عمل مرق اللحم الضأن أو الكندوز وخاصة العظم ، أن لون الخلاصة يتحول إلى اللون القاتم المسود غير المقبول ، ويرجع ذلك لعدة أسباب منها :

١ - سلالة الحيوان : فقد يكون لحمه من النوع القاتم أو أن يكون الحيوان كبير السن .

٢ - عدم نزع الرم عند ظهوره : فيسقط في الخلاصة مسبباً قتامة لونها .

٣ - كشف الغطاء في أثناء غليان العظم واللحم فيتعرض للجو مما يساعد على اسوداده .

٤ - عدم العناية بنظافة الإناء المستعمل .

ويمكن التغلب على هذه الأسباب باتباع الطريقة الصحيحة للسلق وإضافة حامض كعصير الليمون أو الخل وبصلتان لتحسين اللون ، وإذا سقط الرم يضاف للمرق قليل من الماء فيطفو ثانية على السطح ويمكن نزع ، أو يصفى المرق وينقل في إناء نظيف .

الخلاصة البنية

ويحصل عليها بتشويح بعض الخضر كالبصل والجزر والكرفس في قليل من المادة الدهنية ، يضاف العظم والماء ويتم . أو يوضع العظم بعد تجهيزه ، في صاج في الفرن الحار حتى يحمر ويكتسب اللون البني . ينزع من الفرن ويوضع في إناء ويصب عليه الماء المغلي والتوابل . يغطى ويتم كالسابق ، وهى الطريقة المتبعة في الفنادق والمطاعم ، وتستعمل هذه الخلاصة في عمل الصلصة البنية والأرز بالخلطة البني اللون وغير ذلك .

الخلاصة السريعة (بمكعبات المرق)

وتعمل بمكعبات مرق اللحوم أو الطيور فيوضع ٢ كوب ماء لكل مكعب ، وهى طريقة سهلة وسريعة توفر الوقت والوقود ، وتستعمل هذا المرق في عمل الصلصات والحساء وطهى الخضر وغير ذلك ، ولا يتعدى تحضير هذا المرق سوى عدة دقائق ، ويجب أن يؤخذ في الاعتبار عند استعمال مكعبات المرق نسبة الدهن والملح المرتفعة بها ، والمواد الأخرى التى تضاف لحفظها من التزنخ .

ويتوقف عمل هذه الخلاصة على وقت ربة البيت ورغبة أفراد الأسرة ، فقد لا تصل إلى جودة الخلاصة المصنوعة بالمنزل والتي تستغرق وقتاً طويلاً واستهلاكاً للوقود ، وهكذا يتبين أن لكل طريقة مميزاتا وعيوبها .

حفظ الخلاصة

في حالة عدم استعمال الخلاصة تصنى وتبرد في وعاء مكشوف من الصينى أو البلاستيك ثم تغطى وتحفظ في الثلاجة ، وبالتبريد يطفو الدهن على السطح مكوناً طبقة متجمدة عازلة تمنع دخول الهواء وتؤخر فساد الخلاصة ، ويجب عدم نزع هذه الطبقة إلا عند استعمال الخلاصة في عمل الحساء لأن من عيوب الحساء ، تقديمه والدسم يطفو على سطحه ، أو تستعمل الخلاصة حسب الرغبة ،

على أن يعاد غليها كل يومين إذا استمر حفظها لأكثر من أسبوع لأنها سريعة الفساد أو يمكن حفظها فى الفريزر لفترات أطول.

الثريد (الفتّة) بالخل والثوم

الفتّة من الأطباق المصرية المستحبة وخاصة فى المناسبات والأعياد ، وقد تعمل من مرق اللحوم أو الطيور الكبيرة كالديك الرومى أو الدجاج ، ويجب أن يكون الخبز البلدى مقددًا وغير (مكمّم) حتى لا يفسد طعمها .

المقادير :

لعمل أرز مغفل	{	٢ كوب أرز	٢ - ٣ كوب خلاصة طيور أو لحم
		٢ ¼ - ٣ كوب ماء أو مرق	أو ٢ مكعب مرق + ٢ كوب ماء
		٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت	١ - ٢ رغيف بلدى مقدد (ناشف)
		¼ ملعقة شاي ملح	مقدار صلصة الخل بالثوم (الباب السابع)

للتقديم : ٤ بيضة مسلوقة جامد محمرة فى السمن (مزعلل) .

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز من الحصى ويغسل جيدًا ويوضع فى مصفاة للتخلص من الماء .
 - ٢ - يسخن السمن أو الزيت فى إناء ، ويضاف إليه الأرز المصفى ويقلب باستمرار حتى تتفرق الحبات عن بعضها ويسمع لها صوت مع احتفاظه بلونه الأبيض ..
 - ٣ - يضاف إليه الماء أو المرق والملح ويترك حتى يغلى ، يقلب مرة واحدة ويغطى ويترك على نار هادئة حتى ينضج ويتشرب السائل . (حوالى ٢٠ - ٢٥ دقيقة) .
 - ٤ - يكسر الخبز المقدد إلى قطع فى حجم مناسب للأكل ، ويوضع فى طبق كبير عميق .
 - ٥ - يغلى مرق الطيور أو اللحم ويصب تدريجيًا على الخبز باستعمال مغرفة حتى يلين الخبز ويتشرب المرق .
 - ٦ - يغطى الخبز المسقى ويترك حوالى ١ ساعة حتى يتشرب المرق جيدًا .
 - ٧ - تعمل الصلصة بالثوم والخل وتصب على الخبز ، وقد تصب على الخبز والأرز بعد غرفه فى الطبق .
 - ٨ - توضع طبقة من الخبز المسقى الساخن فى طبق مسطح كبير يضاوى أو مستدير ، وتغطى بطبقة من الأرز ثم باقى الخبز ، وأخيرًا الطبقة العليا من الأرز الساخن .
 - ٩ - يرص البيض المسلوق المحمر حول الفتّة وقد يستغنى عنه ويرص اللحم المسلوق فقط وتقدم ساخنة تمامًا .
- يمكن وضع الفتّة فى طبق فرن كبير ، يسخن فى فرن حار قبل تقديمه .

لحم مسلوq بالصلصة البيضاء

يعرف هذا الصنف بالفريكاسية Fricassée ، وهو من الأطباق الخفيفة السهلة الهضم ، ويناسب بصفة خاصة الأطفال والناقهين وكبار السن .

المقادير :

١٠ ك لحم مسلوق مقطع مكعبات	مقدار صلصة بيضاء متوسطة .
(بتلو أو كندوز من الفخذة أو الكتف)	١ كوب خلاصة سلق اللحم
	ملعقة كبيرة كريمة لباني وقد يستغنى عنها

الطريقة :

- ١ - تعمل صلصة بيضاء متوسطة السمك باستعمال اللبن ويضاف إليها مكعبات اللحم الناضج ، وتقلب على نار هادئة لمدة دقيقة .
- ٢ - تخفف تدريجياً بالخلاصة (١ كوب) ويسخن الجميع على نار هادئة مع التقليب . وتضاف الكريمة .
- ٣ - يغرف اللحم بالصلصة البيضاء في طبق عميق ويقدم ساخناً (يكفى ٤ - ٥ أشخاص) .

منوعات :

اللحم بالصلصة العاجية (Velouté)
تعمل الصلصة البيضاء بمرق اللحم أو الدجاج بدلا من اللبن وهي المعروفة بالصلصة العاجية .

اللحم المسلوق بالصلصة البيضاء بدون استعمال مادة دهنية :

عند عدم الرغبة في استعمال مادة دهنية في عمل الصلصة البيضاء ، يفكك مقدار الدقيق في قليل من الماء أو اللبن البارد ويضاف تدريجياً لمقدار المرق أو اللبن مع التقليب الجيد ، ترفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى تغلظ ثم يضاف اللحم الناضج كالسابق .

سلق الحوائج

مثل : المخ - اللسان - القلب - الرأس - الأكارع - الكرش - الحلويات .. إلخ .
مذكورة في آخر اللحوم مع باقي أصنافها .

فتة بالزبادى والطحينة

- ١ - تعمل الفتة بأن يحمر الثوم فى السمن ويضاف إليه الخل ويرش على الوجه .
- ٢ - يخلط ١/٢ كوب سلطة طحينة مع ٢ كوب زبادى ويغطى به وجه الفتة .
- ٣ - يرص اللحم أو الدجاج المسلوق حول الفتة بدلاً من البيض المحمر ويقدم ساخناً .

ثانيًا : تسليك اللحم

تسليك اللحوم في درجة حرارة منخفضة وبيضاء مع إضافة قليل من السائل ، هي الطريقة الصحيحة للحصول على لحم لين جيد الطهي ويعتبر التسليك أحد الطرق الاقتصادية لطهي اللحوم ، لما يضاف إليها من صلصات وخضر وبالتالي يمكن توزيع الكمية على عدد أكبر من أفراد الأسرة ، وطرق تسليك اللحوم متعددة ، فالبعض يفضل تحمير اللحم قبل تسليكه والبعض الآخر يفضل طهيه بدون تحمير حتى يكون خفيفاً وهكذا ، وقد يسبك اللحم على النار الهادئة أو بوضعه في فرن متوسط الحرارة ، وهذا يختلف عن الرستو ، لأن اللحم يطهى في كمية من السائل ويغطى ، وقد تستعمل حلة الضغط وخاصة بالنسبة للمقاطع الصحيحة الكبيرة توفيراً للوقت والوقود .

مقاطع اللحم التي تصلح للتسليك :

تصلح مقاطع اللحم الصحيحة الجامدة الألياف التي تحتاج إلى وقت طويل للنضج مثل مقطع اللحم التليبانكو (العرق البتلو أو الكندوز) ورستو الحلة وغير ذلك ، وقد يكون اللحم مقطعاً إلى مكعبات متوسطة الحجم ، ويصلح لذلك لحم الفخذة - الكتف - الرقبة - لحم البطن - الموزة - الكبد - الكلاوى - القلب - اللسان - الكرش - ذيل الثور . (ينظر مقاطع اللحم وطرق طهيها) .

مكعبات اللحم البتلو بالصلصة البنية

وهي من الطرق المفضلة لطهي اللحم البتلو لتحسين نكهته الضعيفة ، بإضافة الصلصة البنية وزيادة نسبة الدهن به ، واللحم البتلو يكسب الصلصة البنية اللون البني المحمر المستحب ، عن المستعمل فيها اللحم الكندوز . يصلح أيضاً لهذا الصنف اللحم الكندوز القليل الدهن وقد يستغنى فيه عن إضافة المادة الدهنية ، أما اللحم الضأن فغير مستحب بالصلصة البنية لارتفاع نسبة الدهن به .

المقادير :

عدد ١ طماطم متوسطة مقشرة مقطعة صغيراً	١ ك لحم بتلو من الفخذة أو الكتف
١/٢ ملعقة شاي سكر ، ورقة لاورا	ملعقة كبيرة سمن أو زيت
١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٨ ملعقة شاي فلفل .	٢ كوب ماء أو خلاصة لحم
عصير ليمونة	ملعقة كبيرة دقيق

للتقديم : ١/٢ ك بطاطس بيوريه - خضر سوتيه مثل الجزر - البسلة - الفاصوليا الخضراء .

الطريقة :

١ - يقطع اللحم مكعبات سمك بوصة (٢ ١/٢ سم) ويشوح في المادة الدهنية الساخنة حتى يحمر قليلاً ثم يرفع من الإناء .

- ٢ - يضاف الدقيق ويقلب في نفس المادة الدهنية على نار هادئة حتى يصير لونه بنيًا محمرًا .
 ٣ - يبعد الإناء عن النار ويضاف الماء أو الخلاصة مع تقليب وكحت محتويات قاع وجوانب الإناء وخطها بالسائل .
 ٤ - يعاد الإناء على النار الهادئة ، ويوضع اللحم وباقي المقادير ويقلب ويغطى .
 ٥ - يترك حتى ينضج اللحم في الصلصة البنية لمدة حوالى ساعة مع تقليبه من آن لآخر وإضافة قليل من الماء كلما نقص السائل.

- ٦ - تعمل حلقة من البطاطس البيورية الساخن في طبق كبير مسطح ويرص اللحم في وسطها .
 ٧ - تصنى الصلصة البنية السمكية نوعًا على اللحم ، ويحمل حول الطبق بالخضر السوتية الساخنة والمقطعة حسب الرغبة .
 ٨ - يقدم ساخناً تماماً مع طبق من السلطة الخضراء كوجبة غداء كاملة . (المقدار يكفي ٤ - ٥ أشخاص) .

منوعات :

- تخطط مكعبات اللحم بالدقيق المتبل بالملح والفلفل ، ثم تشوح في المادة الدهنية حتى تحمر جيداً ، أى يتم تحمير اللحم والدقيق في خطوة واحدة ، ثم يتم كالسابق دون إضافة دقيق آخر . أو يضاف الدقيق على اللحم بعد تحميره في الخطوة رقم ١ ويقلب حتى يحمر .

- اللحم المسبك بصلصة الطماطم : تتبع نفس الطريقة السابقة وتستبدل الصلصة البنية بصلصة الطماطم .

- يوضع اللحم المسبك بعد إضافة الماء في طبق فرن ويغطى ، ويطهى في فرن متوسط الحرارة لمدة ١ ½ ساعة ، بدلا من طهيه على النار الهادئة .

أوسوبوكو Ossobuco

هو أحد الأطباق الإيطالية الشهيرة ولا يختلف في طريقة عمله عن اللحم بصلصة البنية ، فيما عدا أن مقطع اللحم المستعمل يؤخذ من نهاية السلسلة الفقرية للعجل البتلو أو الكندوز (العكوة) ، وينشر المقطع عرضاً بالمنشار أو الساطور إلى ٤ شرائح كبيرة من اللحم بالعظم .
 ومن مكونات هذا الصنف بعض الخضر وعصير الطماطم . وفي حالة عدم توفر هذا المقطع يمكن استبداله بالموزة أو ذيل الثور .

المقادير :

١ ك لحم بتلو أو كندوز بالعظم	٣ جزرة متوسطة مقطعة مكعبات
(العكوة في نهاية السلسلة الفقرية بالظهر)	٤ وحدات من طماطم مبشورة أو عصير
¼ ملعقة شاي ملح ، ¼ ملعقة شاي فلفل	عود كرفس مقطع ، ورقة لاورا
ملعقة كبيرة دقيق	بشر وعصير ليمونة
ملعقة كبيرة زبد أو زيت	٢ كوب خلاصة أو ماء
٣ بصلات مقطعة حلقات	

للتقديم : ٢ كوب أرز مفلفل - بقدونس للتجميل

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم إلى شرائح سميكة (٤ - ٥) ويقوم بها الجزار عادة .
 - ٢ - تتبل الشرائح بالدقيق المخلوط بالملح والفلفل .
 - ٣ - تسخن المادة الدهنية في إناء كبير الحجم نوعاً ويشوح فيها حلقات البصل حتى تصفر خفيفاً .
 - ٤ - يضاف اللحم والجزر والكرفس ويقلب الجميع لمدة ٢ - ٣ دقائق .
 - ٥ - يضاف عصير الطماطم والماء أو المرق ، وقليل من الملح والفلفل وبشر وعصير الليمون مع التقليب .
 - ٦ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم والخضر ، لمدة حوالى ساعة ، مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر ، بحيث تبقى كمية من الصلصة .
 - ٧ - تعمل حلقة كبيرة من الأرز المفلفل ويرص بوسطها شرائح اللحم أو يقدم كل منها على حدة .
 - ٨ - تصفى الصلصة السميكة وتصب على اللحم .
 - ٩ - يحمل خفيفاً بالبقدونس الصحيح ويقدم ساخناً .
- هذا المقدار يكفي ٤ - ٥ أشخاص ، نظراً لأن اللحم يحتوى على نسبة كبيرة من العظم .

إرشادات :

تنقل محتويات الصنف في طبق فرن بعد الخطوة رقم ٥ ، يغطى ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويكشف الغطاء في نهاية النضج لمدة ٥ دقائق . يقدم الطبق بمحتوياته دون تصفية على المائدة ساخناً ويقدم معه الأرز .

لحم بالكارى (ضأن أو كندوز)

صلصة الكارى الهندية من الصلصات الحريفة (حارة الطعم) لأن مسحوق الكارى الحار يدخل فيها وهو يشبه مسحوق المستردة ، كما يدخل فيها جوز الهند والتفاح الأخضر الذى يمكن استبداله بواحدة من الطماطم المتوسطة الجامدة . وقد لا يناسب هذا الصنف من يعانون من ضعف الجهاز الهضمي . وعادة يقدم الأرز مسلوقاً حتى يكون خفيفاً معتدل الطعم عند تناوله مع صلصة الكارى .

المقادير :

١ ك لحم ضأن أو كندوز أحمر	ملعقة كبيرة زبيب بنائى مغسول
١ كوب ماء ، بصل مفرية	١/٤ ملعقة شاي جنزبيل (اختياري)
١ كوب جوز هند مبشور	ملعقة شاي صلصة طماطم علب
تفاحة خضراء مقشرة (أو واحدة من الطماطم)	عصير ليمونة
ملعقة كبيرة مسحوق الكارى	١/٤ ملعقة شاي ملح ، ١/٨ ملعقة شاي فلفل

للتقديم : ٢ كوب أرز مسلوق . (انظر كتاب - طهي الحبوب والنشا)

الطريقة الأولى :

- وهي طريقة سريعة لا تحتوي على مادة دهنية أو عمليات تخمير ويكتفى بما في اللحم الضأن أو الكندوز من دهن .
- ١ - يغسل اللحم ويقطع مكعبات متوسطة الحجم .
 - ٢ - يوضع في إناء ويضاف إليه باقي المقادير ، ويغطى الإناء ويرفع على النار حتى يصل للغليان .
 - ٣ - تهدأ الحرارة ويترك اللحم حتى ينضج ، مع تقليله بين آن وآخر وإضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر ، أو توضع كل المحتويات في طبق فرن ويغطى ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج اللحم .
 - ٤ - يغرف الأرز المسلوق على شكل حلقة ، ويصب بوسطه اللحم بصلصة الكاري كما هو بدون تصفية ، أو يقدم الأرز في طبق على حدة .
- * هذا المقدار يكفي من ٤ - ٦ أشخاص . تكمل الوجبة بنوع من الخضر الطازجة أو سلطة خضراء .

الطريقة الثانية :

- ١ - يشوح اللحم في ملعقة كبيرة سمن أوزيت ويرفع ، ثم يشوح البصل ومسحوق الكاري ويتم كما في صلصة الكاري
- ٢ - يفضل اتباع الطريقة الثانية في حالة استعمال لحم أحمر خالٍ من الدهن كاللحم البتلو .

تشريب اللحم Braising

وهي طريقة أخرى من طرق تسييك اللحوم ، وفيها يوضع اللحم على نار هادئة حتى يتشرب عصارته ، ثم يضاف إليه المادة الدهنية ومقدار قليل جداً من السائل ، وكلما تشرب اللحم السائل يضاف إليه كمية قليلة حتى ينضج ، ويقدم مع كمية الصلصة القليلة المتخلفة . وفي مقاطع اللحم اللينة الممتازة السريعة النضج يكتفى بإنضاجها في عصاراتها دون إضافة سائل .

كباب الحلة (بالبصل) يعمل بطريقة التشريب

المقادير :

كوب ماء	١/٤ ك لحم بتلو أو كندوز أحمر من الفخذة
١/٤ ملعقة شاي ملح ، ١/٨ ملعقة شاي فلفل	بصلة متوسطة مفرية
ورقة لاورا مكسرة	ملعقة كبيرة سمن أوزيت

الطريقة :

- ١ - يغسل اللحم ويقطع مكعبات متوسطة الحجم ويوضع في إناء ومعه البصلة المفرية .
- ٢ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى يتشرب اللحم عصارته .
- ٣ - تضاف المادة الدهنية ويقلب اللحم والبصل على النار الهادئة حتى يحمر .

- ٤ - يضاف الماء والتوابل وورقة اللاورا مع التقليب ، ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج اللحم .
- ٥ - يقلب اللحم من آن لآخر مع إضافة قليل جدًا من الماء كلما نقص .
- ٦ - يغرف اللحم في طبق عميق وتصب الصلصة القليلة جدًا المتخلفة ، وهي أخف سُمكًا من الصلصة البنية ويتزع منها ورقة اللاورا . يقدم ساخناً مع أرز أو مكرونة لسان عصفور .

كباب الحلة (بالثوم)

- يفضل البعض كباب الحلة بالثوم ويعمل بنفس الطريقة السابقة مع استبدال البصلة بالثوم ، أو استعمال البصل والثوم فيضاف
- ٤ - ٥ فصوص ثوم مفرية إلى اللحم في أثناء تحميره ويتم كالمسابق .

تسيك اللحم المجمد

لا تختلف طريقة طهيه عن اللحم غير المجمد فيما عدا أنه يأخذ وقتًا أطول ويحتفظ بكل قيمته الغذائية . يغسل اللحم المقطع وهو مجمد ويوضع في إناء على نار هادئة جدًا حتى ينصهر الثلج ويتشرب اللحم الماء ، ثم يتم الطهى بأحد طرق التسيك سابقة الذكر . يجهز اللحم ويقطع بالكميات الكافية للأسرة قبل تجميده ، حتى يمكن طهيه وهو مجمد .

رستو الحلة (تسيك)



- ١ - مقطع من لحم البطن مفرد - يحش بالخضر المفرية (بصلة - جزر - بطاطس... إلخ). يلف ويربط
- ٢ - يشوح المقطع الملفوف في المادة الدهنية
- ٣ - يضاف قليل من الماء يغطى ويطهى بطريقة التسيك

ثالثاً : رستو اللحم Roasting Meat

قديمًا كانت كلمة الرستو تطلق على مقاطع اللحم الكبيرة الحجم التي تطهى على النار المباشرة كالفحم أو الخشب ، والتي أصبحت معروفة الآن بالشئ في الأماكن المفتوحة أى في الهواء الطلق .
أما كلمة الرستو الآن فتطلق على مقاطع اللحم الكبيرة كالفخذة ، أو الصغيرة كالرستو المقروم وشرائح اللحم والريش التي تطهى في :

١ - الفرن .

٢ - مكشوفة بدون غطاء .

٣ - وبدون إضافة ماء ، وهى نفس الطريقة في عمل المخبوزات كالكعك . أى أن رستو الفرن هو أحد طرق الطهى بالحرارة الجافة وتصلح لمقاطع اللحم اللينة الألياف والمغلقة بطبقة من الدهن تحميها من الجفاف والاحتراق في الفرن . أما المقاطع الجامدة الألياف فيجب أن تعامل أولاً بأحد طرق تليين اللحوم سابقة الذكر قبل وضعها في الفرن ومنها رستو اللحم المقروم .

درجة الحرارة المناسبة لطهى رستو الفرن :

بينت الأبحاث أن طهى الرستو في فرن متوسط الحرارة طول الوقت أى من ١٤٩ - ١٧٧ م (٣٠٠ - ٣٥٠ ف) هى المفضلة عن الفرن الحار أو المنخفض الحرارة للأسباب الآتية :

١ - ينكمش اللحم بدرجة أقل ويحتفظ بعصارته وليونه ولا يجف كالطهى في فرن حار أو منخفض الحرارة .

٢ - لا يحتاج اللحم لمراقبة مستمرة كالفرن الحار خوفاً من احتراقه .

٣ - ألياف الرستو تكون متماسكة بحيث يسهل تقطيعه دون أن يتفكك .

لماذا ينكمش اللحم في أثناء النضج ؟ :

لا بد أن ينكمش اللحم عند تعريضه للحرارة في جميع طرق الطهى حتى السلق وتختلف درجة الانكماش تبعاً لدرجة الحرارة ، ويفقد اللحم جزءاً من وزنه للأسباب الآتية :

(أ) ينكمش اللحم عند تجمد بروتيناته ويفقد جزءاً من مائه ومن المواد الطيارة بالتبخر .

(ب) ينصهر جزء من الدهن وتخرج عصارات اللحم وتتساقط في الصاج المستعمل لطهى الرستو .

وفقد الرستو المطهى في فرن حار من ٤٠ - ٦٠ ٪ من وزنه أى حوالى نصف وزنه على حين يفقد المطهى في فرن متوسط الحرارة من ١٥ - ٢٠ ٪ أى ١ ٪ وزنه .

استعمال الترمومتر لتحديد نضج المقاطع الكبيرة :

تختبر درجة النضج الصحيحة لرستو اللحوم والطيور الكبيرة في الفنادق والمطاعم باستعمال ترمومتر يفرس في أكبر عضلة أى في منتصف عضلة الفخذة بعيداً عن العظم والدهن ، فدرجة الحرارة الداخلية للحم هى التى تبين وقت النضج ، وكما سبق الذكر يبدأ تجمد البروتين عند درجة ٦٠ م ويتم النضج عند درجة ٨٥ - ٩٤ م .

وهناك جداول خاصة تحدد الوقت المناسب لنضج كل كيلو جرام من اللحم الرستو ، وإن كان من الصعب على ربة الأسرة أن تتبعها لعدة أسباب منها :

١ - نوع الحيوان وسنه (ضأن - بتلو - كندوز) وهل المقطع مأخوذ من بيت الكلاوى اللين أو الفخذة الأقل ليونة أو من حيوان كبير السن .

٢ - حجم الرستو ، فقد يتساوى مقطعان فى الوزن ويختلفان فى السمك ، كأن يكون أحدهما سميكاً (٤ بوصة) والآخر أقل فى السمك (٢ بوصة) ومسطح . فالأخير ينضج أسرع من الأول .

٣ - كمية الدهن التى تغلف المقطع وتنصهر فى أثناء النضج فتساعد على سرعة نضجه .

٤ - قد يكون المقطع مشفياً أو بالعظم كالكتف والفخذة ، فالعظم موصل جيد للحرارة ويساعد على سرعة النضج ، كذلك قد يكون المقطع صحيحاً أو مفروماً وهكذا .

كيف تعرف ربة البيت على نضج الرستو (بدون ترمومتر) :

استعمال الترمومتر غير منيسر لربة البيت ، وتفضل الطرق السهلة التى لا تتطلب منها تحديداً دقيقاً للوقت ودرجة الحرارة ، ويمكنها أن تعرف على نضج الرستو باتباع الآتى :

يستعمل مبر أو إبرة تريكو أو سكين رفيع طويل ، فى وخز أكبر عضلة فى الرستو عند اقتراب نضجه (حتى لا تشرب عصارته بكثرة الوخز) فإذا خرج سائل أحمر فى مكان الوخز دل على أن الرستو لم يتم نضجه ، وإذا تحول لون السائل إلى الرمادى دل ذلك على تمام النضج (لتحول صبغة الميوجلوبين الحمراء إلى ميتاميوجلوبين - يراجع تركيب اللحم) ، وإذا لم يخرج سائل دل ذلك على جفاف اللحم لزيادة مدة النضج . ومن علامات النضج الأخرى : تكون قشرة بنية محمرة وظهور نكهة اللحم الناضج الشهية . وكلما كان حجم الرستو كبيراً احتاج إلى درجة حرارة منخفضة نوعاً (١٤٩ م) عن الصغير الحجم (١٧٧ م) ، حتى تتخلل الحرارة داخله قبل أن يحمر سطحه الخارجى .

الدرجة المرغوبة لنضج الرستو :

تتوقف درجة النضج على رغبة الأفراد ، فالبعض يفضل اللحم المشوى والرستو ناقص النضج ، والبعض يفضل متوسط النضج ، والبعض الآخر يفضل تام النضج ، ويكون ذلك عادة بالنسبة للحم الكندوز ، أما اللحم الضأن والبتلو فتطمعها يكون أفضل كثيراً عندما تقدم تامة النضج .

● لحم ناقص النضج (أو غير تام النضج) Rare أى بمجرد أن يتجمد وتصل حرارته الداخلية إلى ٦٠ م (١٤٠ ف) ، وهذا عند قطعه بالسكين يتسرب منه سائل أحمر ، ويسمى فى الفنادق والمطاعم لحم سنيانت saignante ، أى لحم بدمه (تعبير فرنسى) .

● لحم متوسط النضج Medium : وهو أكثر نضجاً من السابق ، أى عندما تصل حرارته الداخلية إلى ٧٠ م (١٥٨ ف) وهذا عند قطعه يتسرب منه سائل أصفر اللون .

● لحم تام النضج well done . عندما تصل حرارته الداخلية إلى ٨٢ - ٨٥ م (١٨٠ - ١٨٥ ف) ، وهذا عند قطعه تسرب منه عصارة تميل إلى اللون الرمادى البنى ، ويسمى أيضاً لحم بيان كويت (Bien-Cuite) أى مطهى جيداً .

واللحم التام النضج ينكمش ويفقد من وزنه أكثر من اللحم المتوسط أو الناقص النضج ، ومع ذلك فاللحم الناقص النضج غير مستساع عند معظم المصريين (ينظر هضم اللحم) .

مقاطع تصلح للرستو



كتف ضأن محشو
على هيئة مربع (وسادة)



مقطع من الكتف الضأن



فخذة ضأن



رستو الضلوع بتلو



تاج الضلوع ضأن أو بتلو



مقطع من بيت
الكلاوى ضأن



مقطع تيلكرو بتلو
رستو الحلة أو في الفرن



رستو الكتف الضأن
أو البتلو المحشو



رستو اللحم المصرى
(كندوز أو بتلو)



مقطع الضلوع كندوز

أطباق راقية من اللحوم للمناسبات

رستو الفخدة الضأن (الطريقة الأساسية)

(تكفي ٨ - ١٠ أشخاص)

تعتبر مقاطع اللحم الرستو من الأطباق المكلفة جداً ، فقد تزن الفخدة من ٤ - ٦ كيلو جرام من اللحم بالعظم ، هذا إلى جانب ما يقدم معها من أطباق أخرى كالخضر والنشويات وخلافه . ولا يتخلف من الرستو مرق يستفاد به في طهي الأطعمة الأخرى ، ويستهلك كثيراً من الوقود .

وأصلح مقاطع الضأن للرستو هو بيت الكلاوى والضلوع ويلبها الفخدة والكثف وهي أقل ليونة ، أما لحم الحمل (القوزى) فيصلح كله للرستو والشئ للليونة لحمه ويفضل عمل رستو الضأن في الشتاء على أن يقدم ساخناً نظراً لارتفاع نسبة الدهن به والتي تغطي اللسان بطبقة شمعية غير مقبولة إذا أكل بارداً . ومن الصلصات التي تقدم مع رستو الضأن صلصة النعناع التي تساعد على هضمه .

للتقديم : بطاطس رستو
كيلو بطاطس صحيح صغيرة مقشر
أو أصابع بطاطس كبيرة الحجم
مقدار من الجربي أو صلصة النعناع

المقادير :
فخدة ضأن صغيرة
ملح ، فلفل ، جوزة الطيب أو قرفة
عصير ١ - ٢ ليمونة

الطريقة :

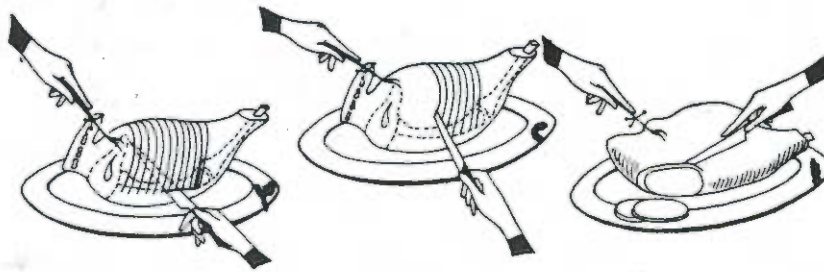
- ١ - تختار فخدة ضأن صغيرة السن مغطاة بطبقة متوسطة من الدهن .
- ٢ - تزال الأختام خفيفاً إن وجدت وتغسل جيداً .
- ٣ - تبخل الفخدة جيداً بالملح والفلفل وجوزة الطيب أو القرفة وعصير الليمون ، وقد يترك الملح فقط إلى أن يحمر السطح (الملح يتخلل الفخدة إلى ١ ١/٢ سم فقط ، ولكنه يسحب عصارات اللحم إلى الخارج ويعوق عملية تحمير السطح ، ولذا يفضل رشه في نهاية النضج) .
- ٤ - يعد صاج فرن حجمه مناسب للفخدة ويثبت بداخله قاعدة سلك بحجم الفخدة (فائدة القاعدة السلك رفع الفخدة عن الصاج وعن الدهن المنصهر الذي يتساقط فيه في أثناء النضج ، لأن ذلك يؤدي إلى احمرار السطح السفلي للفخدة بشدة مكوناً قشرة جافة وقد تحترق) .
- ٥ - توضع الفخدة المتبلية على القاعدة السلك بحيث تكون طبقة الدهن لأعلى والعظمة لأسفل فالدهن ينصهر بالحرارة ويسيل على الفخدة ويمنع جفافها فتبقى لينة ، ويساعد على احمرار السطح ويحميها من الإحترق .
- ٦ - يوضع الصاج في فرن متوسط الحرارة (١٥٠ - ١٦٠ م أو ٣٠٠ - ٣٥٠ ف) على الرف المتصف للفرن .
- ٧ - تترك الفخدة مكشوفة بدون تغطية وبدون إضافة سائل إليها .
- ٨ - بعد مرور حوالي ١ ساعة تفتح الفرن وتحرك الفخدة وتغطى بالدهن المنصهر في الصاج ، وتكرر التغطية مرتين أو ثلاثة حتى تنضج الفخدة (حوالي ٢ - ٢ ١/٢ ساعة) .

٩ - قبل تمام نضج الرستو بحوالى ١ ساعة يوضع البطاطس المعد في الصاج حتى يتشرب الدهن المنصهر مع تقلبيه مرة أو مرتين ويرش بالملح والفلفل ، أو يسلق البطاطس ٥ دقائق قبل وضعه في الصاج .

١٠ - يختبر نضج الفخذة بالمبير أو سكين رفيع كما ذكر سابقاً ، وترش الفخذة بالملح والفلفل بعد تحمير السطح وقبل إخراجها من الفرن بحوالى ٥ دقائق .

١١ - ترفع الفخذة باحتراس من على القاعدة السلك ، بالإستعانة بمقصوفة وملعقة كبيرة وتوضع في طبق كبير مسطح . ترص حولها البطاطس الرستو تجمل خفيفاً بالبقدونس الصحيح وتقدم ساخنة .

١٢ - تعمل جريفي من مخلفات الصاج وتصب على الفخذة أو تقدم في القارب الخاص .



تقطيع الفخذة الضأن

تقطيع الفخذة الرستو :

تستمر الحرارة داخل الفخذة بعد إخراجها من الفرن فترة تختلف حسب حجمها ودرجة حرارة الفرن ، فكلما كان المقطع كبيراً وحرارة الفرن عالية استمرت الحرارة مدة أطول وقد تستمر أكثر من ١/٢ ساعة ، ولذا يجب إخراج الرستو قبل تمام النضج بحوالى ٥ - ١٠ دقائق ، ويترك حوالى ٢٠ دقيقة حتى تهدأ حرارته وتتأسك أليافه وتستقر العصارات داخله ، فيصير من السهل تقطيعه . ويستعمل سكين كبير حاد وشوكة كبيرة خاصة ، وتقطع الفخذة بالعرض أى بعكس اتجاه الألياف إلى شرائح سمك ١ بوصة (٢ سم) حتى لا تتفتت كما هو مبين بالشكل .

• يفضل لف الرستو بورق زبد مزدوج أو فويل بعد إخراجها من الفرن ، فهذا يعمل على طراوته واحتفاظه بعصاراته وذلك قبل تقطيعه .

إرشادات :

• يمكن الاستغناء عن القاعدة السلك إذا كان مقطع اللحم به عظم يرتكز عليه المقطع ويحميه من الاحتراق مثل الفخذة والكف بالعظم والصلوع ، أما المقاطع الخالية من العظم فيفضل وضعها على القاعدة السلك حتى لا يحمر السطح السفلى كما ذكر سابقاً وتصير الطريقة تحميراً ، ويختلف الطعم عن الرستو ، وقد يستغنى عن الجزء الجاف المحترق فيزيد الفقد ويصعب تقطيعه بعد ذلك .

• إذا كانت الفخذة جامدة الألياف ويشك في عدم نضجها بالطريقة السابقة ، فإما أن تنقع لمدة ١٢ ساعة في صلصة فرنسية (توضع في التلاجة) وذلك قبل طهيها ، وإما أن توضع في الصاج مباشرة ويضاف إليها قليل من الماء وتغطى بغطاء أو بالفويل حتى تنضج في الأنجرة المتصاعدة وتلين ، ثم تكشف وترش بالسمن والتوابل حتى يحمر سطحها ، قبل إخراجها من الفرن بحوالى ١٥ - ٢٠ دقيقة (أى الجمع بين الحرارة الرطبة والحرارة الجافة في طهيها) .

• الدهن المنصهر من الفخذة الضأن له نكهة قوية لا يحبها البعض ، ولذا فقد تعمل البطاطس الرستو في صاج مستقل مدهون بالسمن حتى لا تكتسب طعم دهن الضأن .

● يفضل البعض وضع الرستو في فرن حار أولاً لمرعة تحمير السطح وحبس العصارات وهذه الطريقة تؤدي إلى سرعة تبخر الماء وشدة انكماش الرستو وجفافه ، وزيادة انصهار الدهن واحتراقه وتناثره على جوانب وقاع الفرن ، خاصة إذا كان الصاج صغيراً ويتصاعد دخان كثيف يتلف الرستو والفرن والمطبخ .

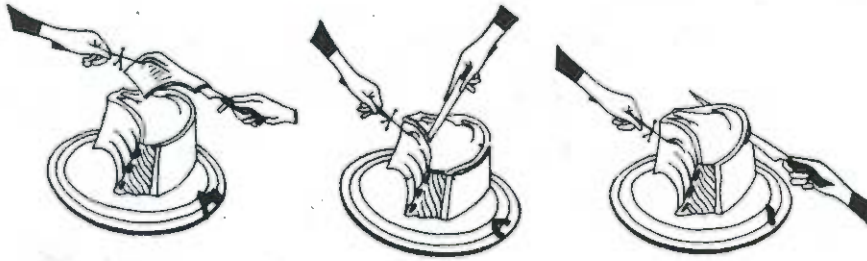
المتبق من الرستو الناضج : يحفظ من الجفاف بلفه في ورق زبد ووضعه في كيس بلاستيك أو لفة بالفويل ويحفظ في الفريزر ، ويجب إخراجها قبل ميعاد تناوله بفترة حتى يلين ويؤكل باردًا ، أو يعرض بضعة دقائق للبخار المتصاعد من طهي الأطعمة الأخرى كالأرز مثلاً ويؤكل دافئاً .

منوعات :

● رستو الضأن بالثوم : تعمل شقوق بالسطح العلوي للفقذة ويغرز بها ٤ - ٥ فصوص ثوم صحيحة مقشرة وتعمل كالسابق ، وتؤدي هذه الطريقة إلى تسرب كمية أكبر من عصارات اللحم ، ولكنها تساعد على سرعة نضجه .

● رستو الكندوز : تطبق طريقة رستو الضأن على المقاطع اللينة للحم الكندوز .

● رستو البتلو : تختار قطعة واحدة من الفقذة أو الكتف أو الضلوع أو بيت الكلاوى البتلو ، وتدهن جيداً بالسمن لافتقار البتلو للدهن ، وقد يغطي أولاً بورق مدهون حتى لا يجف في الفرن ويكشف في النهاية لتحمير السطح وتزيد مدة نضج الرستو البتلو عن الضأن بحوالى ٢٠ دقيقة لزيادة نسبة النسيج الضام به .



طريقة تقطيع رستو الضلوع

أكياس الفرن Oven Bags :

هي أكياس من البلاستيك الذى يتحمل حرارة الفرن المرتفعة ، مختلفة الأحجام ، يوضع بها اللحم أو الطيور أو السمك ، صحيحة أو مقطعة وتقفل (بدلاً من ورق الزبد) فتحمى الأطعمة من الجفاف والاحتراق وتحفظ بطراوتها ونكهتها الجيدة .

رستو الكتف الضأن المحشو (أطباق راقية)

(يكفى ٦ - ٨ أشخاص)

الحشو الزائف :

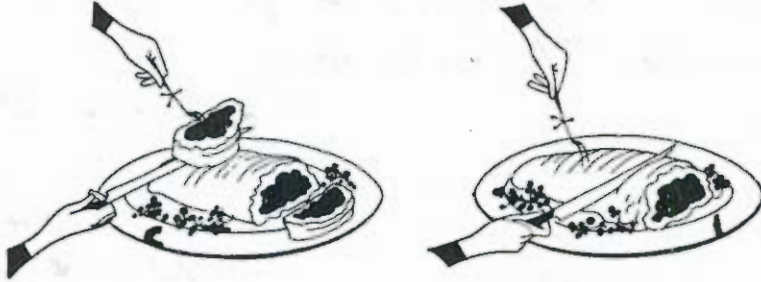
١ - ١ ١/٢ كوب فتات خبز أفرنجى بايت
بيضة مخفوقة قليلاً ، ١ ملعقة كبيرة سمن
١/٢ ملعقة شاي قرفة ، ١/٢ ملعقة شاي جوزة الطيب

المقادير :

كتف ضأن خال من العظم .
يزن حوالى ١ ١/٢ - ٢ كـ
ملح ، فلفل ، بهار أو جوزة الطيب

$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح ، $\frac{1}{8}$ ملعقة شاي فلفل
٢ ملعقة كبيرة بقلونس مفري - بشر وعصير ليمونة

يجهز : صاج فرن مناسب ، ورق زبد
أو فويل أو كيس فرن



رستو الكتف الضأن المحشو

الطريقة :

- ١ - ينحلي الكتف من عظمة اللوح والعظام الأخرى (يقوم بذلك الجزار) ويغسل ويحفف .
- ٢ - تخلط مقادير الحشو جيدًا لعجينة لينة نوعًا .
- ٣ - يفرد الكتف ويرش خفيفًا بالملح والفلفل وبشرة خفيفة من جوزة الطيب .
- ٤ - ييسط عليه الحشو مع ترك حوالى ٢ سم من الأطراف بدون حشو .
- ٥ - يلف على شكل أسطوانة ، ثم يلف في ورقة زبد مدهونة ، أو الفويل المدهون ، أو كيس فرن . ويوضع في فرن متوسط الحرارة . (يتم النضج هنا بالبخار المتصاعد من الكتف داخل الورقة) .
- ٦ - يترك حتى يتم النضج لمدة $\frac{1}{4}$ - ٢ ساعة مع تقلبيه .
- ٧ - ينزع الورق قبل غام النضج بحوالى ١٠ - ١٥ دقيقة ويرش الرستو بالملح وبالسمن المتساقط ويترك حتى يحمر السطح .
- ٨ - يقدم مع بطاطس رستوكما في الفخذة الضأن أو مكرونة إسباجتى بالزبد أو أرز بالخلطة ، ويقدم معه الجريفي وطبق من السلطة الخضراء كوجبة مرتفعة القيمة الغذائية والبروتين .

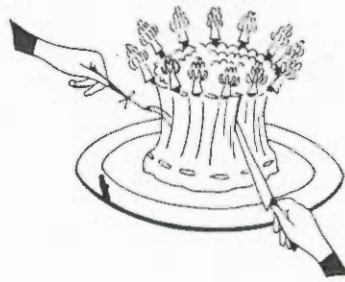
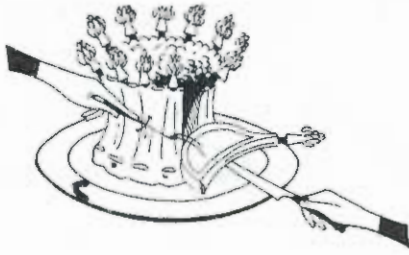
إرشادات :

- يمكن إخلاء عظمة اللوح فقط ويلف الكتف بدون حشو على شكل أوزة كاذبة ويقوم بذلك (الجزار) ويتمم كالسابق .
- رستو البتلو المحشو الملفوف : تختار قطعة لحم مفرودة من لحم البطن البتلو أو الكندوز الصغير أو من الكتف أو الفخذ ، تدق خفيفًا بالنشابة لسمك ١ سم وتبتل جيدًا بالملح والفلفل والقرقة . يحشى بالحشو الزائف ويتمم كما في رستو كتف الضأن المحشو .

رستو تاج الضلوع الضأن أو البتلو (أطباق راقية)

- ١ - يشتري مقطع ضلوع (١٢ ريشة) ضأن أو بتلو وتفصل منه عظمة القص (يقوم بذلك الجزار) .
- ٢ - تشق أطراف الضلوع العليا بعضها عن بعض لمسافة بوصة وتفتح قليلا من أسفل بحيث يسهل لفها على هيئة دائرة ، وفي نفس الوقت تظل الضلوع متصلة بعضها ببعض .
- ٣ - يكحت طرف كل كستليتة من الجلد الملصق بها لحوالى بوصة (بعد النضج تغطى هذه الأطراف بالورق المزخرف الخاص المعروف بالفريلز Frills أو بورق شيكولاتة فتبدو كالتاج كما هو مبين بالشكل .

- ٤ - يتبل المقطع جيدًا بدعكه بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
- ٥ - توضع سلطانية صغيرة مقلوبة على صينية أو صاج حجمه مناسب ، ويلف حولها مقطع الضلوع على شكل مستدير يشبه التاج بحيث تكون الجهة العظيمة للضلوع للخارج ويربط في هذا الوضع بخيط متين أو دويارة .
- ٦ - تغطي أطراف الضلوع بورق زبد مدهون . أو فويل يحميها من الاحتراق في أثناء النضج .
- ٧ - يوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ١ - ٢ ساعة أو حتى يتم نضجه مع تغطيته بالسمن المتساقط عدة مرات .
- ٨ - يفك الخيط وينزع الورق ، ويرفع التاج باحتراس ويوضع على طبق كبير مسطح . (ينظر الشكل) .
- ٩ - يملأ الوسط بأرز بالخضر السوتية ساخن (مكعبات جزر وبسلة وبطاطس) .



رستو تاج الضلوع (الريش)

- ١٠ - تغطي أطراف الضلوع بالفريزلز أو يلف عليها ورق شيكولاتة مفضض ويقدم ساخناً .
- ملحوظة :** يكفي هذا المقدار من ٦ - ٨ أشخاص نظراً لارتفاع نسبة العظم بالضلوع ، وقد يقدم الأرز منفرداً حتى يسهل تقطيعه كما هو مبين بالشكل .

رستو شرائح اللحم (يكفي ٤ أشخاص)

(يطهى في الورق أو كيس الفرن الخاص)

تطبق هذه الطريقة على شرائح اللحم اللينة من بيت الكلاوى والضلوع في الضأن . والفليتو والأنتركوت في البتلو والكندوز الصغير .
ومن مميزاتها أن الشرائح تقدم بمحتوياتها كما هي مغلفة بورق الشيكولاتة ، أو الفويل ، أو الورق البني السميك ، أو كيس الفرن الخاص الذي طهيت فيه .

المقادير :

- | | |
|--|--|
| ١. ك لحم بتلو أو كندوز صغير فليتو أو أنتركوت | ٢. ملعقة كبيرة زبد أو سمن |
| مقطع إلى ٤ شرائح كبيرة سمك الواحدة ٢ ١/٢ سم | ٤ قطع ورق كبيرة طولها ٣٥ - ٤٠ سم |
| ملح - فلفل ، جوزة الطيب ، قرفة | وعرضها ٢٥ سم (ورق شيكولاتة أو فويل أو ورق سميك مزدوج) أو كيس الفرن الخاص |
| بصلة مبشورة (وقد يستغنى عنها) | |

الطريقة :

- ١ - تبيل شرائح اللحم بالملح والفلفل وجوزة الطيب والقرفة والبصل المبشور .
- ٢ - توضع كل شريحة لحم على قطعة ورق بحيث تبعد قليلا عن منتصفها حتى يمكن ثني الورقة عليها ، فيتكون مستطيل مفتوح من ٣ جوانب .
- ٣ - تطوى الجوانب الثلاثة إلى الداخل بحيث تقفل جيدا حتى لا تتسرب العصارات إلى الخارج ، وتحفظ الشرائح المغلفة في الثلاجة لحين ميعاد طهيها .
- ٤ - ترص الشرائح في صينية أو صاج ، وتوضع في فرن حار نوعاً ١٩٠ (٣٧٥ ف) لمدة ٥٠ - ٦٠ دقيقة ، وقد تشوى كما هي مغلفة على الفحم المتوهج أو أسفل شواية الفرن فتتضج في الأبخرة المتصاعدة من اللحم والبصل .
- ٥ - إذا أريد تحمير السطح يقص الورق من المنتصف لتعريض سطح اللحم سريعاً لحرارة الشواية المرتفعة .
- ٦ - تقدم كل ورقة على طبق كما هي فتحفظ بحرارتها ، وتفتح بقص الوسط بشكل خطين متقاطعين أو من أحد الجوانب ، تؤكل مع الخلاصة المتخلفة منها والتي تكسبها ليونة - يقدم معها سلطة خضراء وبطاطس مشوية بالزبد كوجبة متزنة كاملة .

رستو اللحم المقروم

الرستو المقروم من أفضل الطرق لطهي اللحوم الجامدة الألياف وخاصة اللحم الكندوز ، أما اللحم الضأن فنظراً لارتفاع نسبة الدهن به ولا يباع مشى بدون العظم ، فإن وزنه ينقص كثيراً بانصهار الدهن مما يجعله مفككاً . بالنسبة للحم البتلو فلا يحتاج إلى فرم ولكنه يعطى رستو ناعم متماسك فاتح اللون ، ولذا يصلح لعمل رستو اللحم المقروم بالبيض المسلوق حتى يعطى حلقات متماسكة عند تقطيعه ، ونكهته ضعيفة وأقل جودة من اللحم الكندوز .

* رستو اللحم المقروم مذكور مع أطباق اللحم المقروم .

رستو اللحم الكندوز الجامد الألياف

تصلح هذه الطريقة لعمل مقاطع اللحم الجامدة الألياف أو الطيور الكبيرة السن التي يخشى أن تنكش كثيراً عند طهيها مباشرة في الفرن كما في الطريقة الأساسية المتبعة في رستو الفخذة الضأن . ولذا تتبع معها طريقة تجمع بين السلق والرستو في الفرن ، وهي طريقة اقتصادية سريعة ، لأنها تأخذ وقتاً أقل في الفرن ويمكن الاستفادة بالمرق المتخلف من السلق .

الطريقة :

- ١ - يعد المقطع المطلوب كما في الطرق السابقة ، ويسلق نصف سلق .
 - ٢ - يرفع المقطع من ماء السلق ويدهن بالسمن إذا كان في حاجة إلى ذلك .
 - ٣ - يوضع في صاج مدهون خفيفاً ويرش بالملح والفلفل وجوزة الطيب .
 - ٤ - يوضع في فرن حار نوعاً ٢٠٥ م (٤٠٠ ف) ، ويتم كما في رستو الفخذة الضأن ويستغرق عادة نصف الوقت .
- * يحتاج هذا الرستو إلى مهارة في تقطيعه ، لأن أليافه تكون أقل تماسكاً من المطهى مباشرة في الفرن .

رستو الحلة Pot Roasting

تختلف طريقة رستو الحلة عن رستو الفرن ، وهى فى الواقع تسبيك أو تشريب بطيء جداً للحم ، ولذا فهى تصلح للمقاطع الجامدة من الكندوز والبتلو ومنها مقطع التليانكو (العرق) ، ويساعد على تليين المقطع والاقتصاد فى الوقت والوقود ، نفعه عدة ساعات فى صلصة فرنسية أو خليط النقع الآتى الذى يكسبه نكهة جيدة :

١/ كوب خل ، ١ ملعقة شاي سكر ، ١/٢ ملعقة شاي قرفة ، ١/٢ ملعقة شاي فلفل - ١/٢ كوب زيت .
تخلط المقادير بالشوكة جيداً ، وتصب على مقطع اللحم . يغطى ويوضع فى الثلاجة لمدة ١٢ ساعة ، وهذا يساعد على ليونته .
* من الطرق الحديثة استعمال خليط النقع المجهز المعبأ فى أكياس على شكل مسحوق ، يعد فى بضع دقائق وينقع فيه اللحم لمدة لا تزيد عن ١ ساعة فقط (ينظر طرق تليين اللحوم) .

المقادير :

١ - ١ ك لحم أحمر كندوز قطعة واحدة	١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٢ ملعقة شاي فلفل
٢ - ملعقة كبيرة سمن أوزيت	عصير واحدة من الطماطم المتوسطة الحجم
ورقة لاورا - ملعقة كبيرة دقيق	١/٢ كوب ماء .
فرشة من الخضر : ٦ جزرة متوسطة الحجم صحيحة ، ٥ بصل صغرة صحيحة مقشرة ، ٢ عود كرفس .	
للتقديم : صلصة جرينى - خضر سوتيه .	

الطريقة :

- ١ - يرفع المقطع من خليط النقع ويتبل خفيفاً بالدقيق والملح والفلفل .
- ٢ - يشوح فى المادة الدهنية الساخنة فى إناء مناسب الحجم بغطاء محكم ، بحيث يحمر خفيفاً من جميع الجهات .
- ٣ - يتم النضج بعد ذلك بأحد هذه الطرق :

الطريقة الأولى :

يضاف الماء والملح والفلفل وورقة اللاورا ، وتهدأ الحرارة جداً ويغطى الإناء جيداً . يترك حتى يتم نضج المقطع مع تقلبيه من آن لآخر وإضافة قليل جداً من الماء ، وتتبع هذه الطريقة إذا كان الإناء سميك القاع والغطاء محكم ، وإلا احترق اللحم والتصق بالإناء (يستغرق حوالى ٢ - ٢ ١/٢ ساعة) .

الطريقة الثانية :

وهى أفضل من السابقة ، توضع قاعدة سلك مستديرة الشكل فى قاع الإناء ويرفع عليها مقطع اللحم بعد تحميره وذلك لحمايته من الالتصاق بالإناء والاحتراق ، ويضاف الماء والتوابل كالسابق . يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج كالسابق .

الطريقة الثالثة :

إذا لم تتوفر القاعدة السلك ، يوضع في قاع الإناء بعد تحمير اللحم ، فرشاة من الخضر المثيلة بالملح والفلفل كالجزر والبصل الصحيح والكرفس وتسمى Mirepoix . يوضع المقطع على هذه الفرشة ، وتضاف باقي المقادير ويتم كالسابق - فرشاة الخضر الصحيحة تحميه من الاحتراق .

الجريبي : تعمل من الخلاصة المتخلفة من طهي الرستو ، ويقدم صحيحا مع خضر سوتيه .

إرشادات :

- لا تستعمل البطاطس ضمن فرشاة الخضر ، لأنها سريعة النضج والتفت وتعمل على التصاق اللحم بقاع الإناء واحتراقه .
- توضع فرشاة الخضر صحيحة حتى تتحمل مدة النضج الطويلة للرستو ، ويستفاد منها بعد ذلك مع الخضر السوتية .
- إذا أريد إضافة الخضر مقطعة كمكعبات البطاطس والجزر والبسلة تضاف قبل تمام نضج الرستو بنصف ساعة .

استعمال حلة الضغط :

يوضع المقطع المحمر على رف حلة الضغط ويضاف السائل والتوابل ويقفل الغطاء ، وتتبع التعليمات المرفقة مع الحلة .

مقطع اللحم التليانكو البارد

- ١ - يفضل المقطع البتلو عن الكندوز ، لأنه ينتج شرائح ممتازة مناسبة ناعمة فاتحة اللون من اللحم البارد .
 - ٢ - يفضل ربط المقطع بخيط متين لتقليل انكماشه (الدوبارة تعطي طعمًا غير مستحب) .
 - ٣ - يطهى على نار هادئة جدًا كالسابق ، ويفضل عدم تحميره ، مع تقلية بين آن وآخر ، ويلاحظ أنه يكتسب اللون البني المحمر عند تمام نضجه دون أن يتصلب وهذا يجعله سهل التقطيع .
 - ٤ - يفك الخيط ويلف في ورق زبد مزدوج أو فويل حتى لا يجف أو يسود إذا تعرض للجو في أثناء تبريده ، يوضع في الثلاجة عدة ساعات وهذا يعمل على تماسك أليافه .
 - ٥ - يقطع شرائح رقيقة جدًا سمك ٢ - ٣ ملم وهو بارد تمامًا ، ويقدم باردًا .
 - ٦ - تعمل جريبي من مخلفات طهي الرستو ، وقد يضاف إليها ورقة جيلاتين مذابة في ١ كوب ماء .
 - ٧ - ترش على سطح الشرائح الباردة فتغطيها بطبقة لامعة تمنع جفافها واسودادها .
- * يعرف هذا النوع من اللحم البارد باللغة الدارجة باسم روزيف Roast-Beef

رابعاً : تحمير اللحم .

من طرق الطهي السريعة وتصلح بالدرجة الأولى لتحمير اللحوم البتلو اللينة السريعة النضج ، لأنها تفتقر إلى الدهن مثل : الفليتو والأنزكوت والريش والكبد والكلاوى .. إلخ .
اللحم الضأن لا تناسبه هذه الطريقة لارتفاع نسبة الدهن به التي تنصهر بالحرارة وتزيده انكماشاً وتجعله أعسر هضماً ، وقد تحمر بعض أجزاء اللحم الضأن الصغيرة السن القليل الدهن ، ومنها الريش .
اللحم الكندوز الجامد الألياف لا يصلح للتحمير السريع إلا إذا عومل بإحدى طرق تليين اللحوم كأن يقرى مثلاً (الكفتة) .
وتحمر اللحوم بطريقتين هما :

● التحمير البسيط :

ويصلح للمقاطع السريعة النضج واللحم المسلوق والكفتة غير المغلفة بالبيض والبقساط أو النقيطة .
وقد تستعمل طريقة التشويح ، وهي إحدى طرق التحمير البسيط ، وفيها يعرض اللحم سريعاً لحرارة المادة الدهنية المرتفعة نوعاً ، ثم يغطى وتهدأ الحرارة لإتمام النضج البخار المتصاعد من عصارة اللحم .

● التحمير الغزير :

ويصلح لتحمير اللحوم النيئة والمغلقة بالبيض والبقساط أو النقيطة وغيرها ، أو اللحوم نصف الناضجة .

مزايا ومثالب تحمير اللحوم :

المزايا :

- التحمير يكسب اللحم نكهة جيدة ، ولوناً بنياً مستحباً ، وقشرة صلبة يفضلها الكثيرون ، ويكون ذلك على حساب ليونة اللحم ، إذ يصير أكثر صلابة عن اللحم المسلوق أو المسبك .
- طريقة سريعة لطهي اللحوم التي لا تحتاج إلى إعداد كبير ، أو السابقة التجهيز ، كالمبرجر المجدد والبفتيك وغير ذلك .

المثالب :

- يضيف التحمير مزيداً من السعرات لغذاء الشخص ، فالجرام من البروتين يعطى ٤ سعرات ، بينما يعطى الجرام من الدهن ٩ سعرات أى طاقة مركزة تؤدي إلى السمنة ، ولذا فهو لا يناسب من يخشون السمنة .
- اللحم المحمر أعسر هضماً خاصة إذا كان مغلفاً بالبيض والبقساط ، أو النقيطة عن اللحم المسلوق ، أو المشوى أو الرستو ، ولا يصلح للأطفال الصغار أو المرضى أو كبار السن .
- لابد من الحرص الشديد في أثناء التحمير البسيط والغزير ، خوفاً من انسكاب المادة الدهنية المنصهرة وما يتسبب عن ذلك من أخطار جسيمة .

- إذا ارتفعت درجة حرارة المادة الدهنية في أثناء تحمير اللحم ، يحمر سطحه الخارجي بشدة ويحرق وقد يحترق في حين يبقى داخله نيئاً ، وإذا انخفضت درجة حرارة المادة الدهنية عن المطلوب يتشرب اللحم كثيراً من الدهن ويصير ثقيلاً غير مقبول الطعم .

- التحمير لمدة طويلة في المادة الدهنية المنصهرة يؤدي إلى تحللها فتتحول إلى مادة ضارة (أكرولين acrolein) تتلف طعم اللحم المحمر، كما يتصاعد دخان كثيف يسبب تهيجاً للجهاز التنفسي للقائمة بالعمل.
- يحتاج التحمير إلى تقليب ومراقبة مستمرة، وحرص شديد في أثناء العمل، وخبرة بالدرجة الصحيحة للتحمير.
- قطعة لحم أحمر وزن ١٠٠ جم تعطى ١٤٠ سعراً مسلوقة، ٣٠٠ سعراً محمرة.

إسكالوب بانيه Escallope Pané

كلمة فرنسية ومعناها شرائح رفيعة كبيرة من اللحم المغطى بالبيض والبقسماط (مأخوذة من كلمة Pain بمعنى خبز)، وهو الشائع والمعروف باسم بفتيك بالبيض والبقسماط Breaded Beef steak واللحم البانيه من الأصناف الشهيرة التي تقدم في الفنادق والمطاعم، واللحم البتلو أفضل أنواع اللحوم لعمله، وهذا سر نجاحه وذلك لليونة أليافه وسرعة نضجه وتؤخذ الشرائح الرفيعة سمك ١ سم من الفخذة البتلو وقد تؤخذ من بيت الكلاوى الممتاز.

المقادير:

٤ شرائح بتلو كبيرة سمك ١ سم	ملعقة كبيرة دقيق
(حوالي ١ ك لحم أحمر)	١/٢ ملعقة شاي ملح، ١/٨ ملعقة شاي فلفل

للتغطية: بيضة كبيرة - كوب بقسماط أبيض ناعم

للتحمير: ٣ ملعقة كبيرة من الزيت أو السمن الصناعي أو خليط منهما.

الطريقة:

- ١ - لنجاح هذا الصنف يجب أن تكون شرائح اللحم حمراء خالية من العروق والجلد والدهن.
- ٢ - تضرب شرائح اللحم خفيفاً بالشابة، أو شاكوش المطبخ حتى تبقى مسطحة بحيث لا تتمزق أنسجتها.
- ٣ - يشق المحيط الخارجى للشرائح بالسكين لعمق ١/٢ سم وعلى أبعاد حوالى ٣ سم وهذا يساعد على عدم تقوس اللحم في أثناء التحمير.
- ٤ - تغطى الشرائح خفيفاً بالدقيق المتبل بالملح والفلفل وهذه الخطوة هامة، لأن الدقيق يمتص الماء السطحي فيعمل على جفاف اللحم قبل تغطيته بالبيض والبقسماط ويثبت عليه الغطاء.
- ٥ - تخفف البيضة بملعقة صغيرة من الزيت أو اللبن، وتمزج جيداً بشوكة في طبق مسطح.
- ٦ - تغمس الشريحة باحتراس في البيض أو تدهن من جهتيها بالبيض باستعمال فرجون البسكويت.
- ٧ - ترفع بواسطة شوكة وتهز خفيفاً للتخلص من البيض الزائد.
- ٨ - تفرد طبقة سميكة من البقسماط على ورقة زبد، وتوضع عليها شريحة اللحم مفردة، ثم ترفع أطراف الورقة بما عليها من بقسماط لتغطية السطح العلوى للشرائح بالبقسماط، مع الضغط عليها خفيفاً بالسكين لتثبيت الغطاء.
- ٩ - ترفع على طبق مسطح أو لوحة خشب ويضغط عليها ثانية بالسكين للتخلص من البقسماط الزائد من الجهتين.

١٠- تجهز باقي الشرائح بنفس الطريقة وتترك ساعة قبل تحميرها ، وهذا يساعد على تماسك الغطاء وجفافه نوعاً . وقد تترك في الثلاجة حتى موعد تحميرها وتقديمها .

١١- يوضع الزيت أو السمن في طاسة كبيرة متينة وترفع على النار .

١٢- تختبر حرارة المادة الدهنية بوضع مكعب صغير من الخبز أو عود من البقدونس فإذا سقط في القاع كانت المادة الدهنية باردة ، وإذا اصفر دل على أن حرارتها مناسبة ، وإذا احترق مباشرة كانت شديدة الحرارة ، وتبعد الطاسة عن النار حتى تهدأ .

١٣- توضع الشرائح باحتراس في الزيت الساخن ، وبعد تحمير السطح السفلي (٣ - ٥ دقائق) تقلب باستعمال ماسك أو ملعقة وشوكة لتحمير السطح الثاني ، مع تهدئة الحرارة نوعاً حتى ينضج منتصف الشريحة قبل احمرارها تماماً (٣ - ٥ دقائق أخرى) .

١٤- ترفع وتوضع على ورق يمتص الدهن الزائد .

١٥- ترص الشرائح في طبق وتجميل بالبقدونس وتقدم ساخنة مع خبز وسلطة خضراء كوجبة كاملة . وقد يستبدل الخبز ببطاطس محمر .

إرشادات :

تحضير البقسماط الناعم : تخفف شرائح الخبز الأفرنخي في الفرن ، توضع على منضدة أو لوحة خشب ، ويضغط عليها بالنشابة بقوة حتى تتفتت وتنعم ، أو تفرم بالمفرمة ، تنخل وتستعمل .

● اختصار خطوة : تبلى شرائح اللحم السابقة بعصير البصل والتوابل والبيض المخفوق ، تترك حوالي ساعة ثم تغطى بالبقسماط وتتم كالسابق .

بانيه اللحم الكندوز

تعد الشرائح كما في اللحم البتلو وتبلى بعصير البصل والتوابل وترص في صينية كبيرة ، توضع على نار هادئة ، ويثقل عليها خفيفاً بغطاء حتى تبقى مفرودة ، تترك حتى تتشرب عصاراتها (حوالي ١٠ - ١٥ دقيقة) ، تبرد وتغطى بالبيض والبقسماط وتتم كالسابق ، وهذا لتليينها فتنضج في وقت قصير دون أن تتقوس ، ولكنها لا تصل إلى جودة اللحم البتلو .

ريش بتلو بانيه (كستلية)

تستعمل الريش البتلو كما تصلح ريش الضأن الصغير القليل الدهن .

١ - يكحت الطرف العظمي للريشة من الجلد وتضرب خفيفاً بالنشابة . تتمم كما في الإسكالوب بانيه السابق .

٢ - بعد التحمير يحمل طرف العظمة بورق الشيكولاتة أو الفريزلز ، وتقدم الريش الساخنة على مكرونة اسباجتي بالزبد والجبن الرومي المبشور . تجميل بعود من البقدونس .

إسكالوب بانيه على الطريقة الفرنسية

بالجين البارميزان Parmesan

- ١ - تختار شرائح رفيعة من الفخذة البتلو سُمك ١ سم - أوريش بتلو بنفس مقادير الإسكالوب بانيه السابق ، ويزيادة ٤ ملاعق كبيرة من جبن بارميزان .
- ٢ - تضرب الشرائح خفيفاً بالنشابة وتبتل بالملح والفلفل .
- ٣ - تغطى من الجهتين بالجبن البارميزان المبشور ناعماً مع الضغط عليه باليد حتى يلتصق بالشريحة ، ويمكن استعمال الجبن الشيدر cheddar أو الرومي المبشور .
- ٤ - تغطى الشرائح بعد ذلك بالبيض والبقسماط وتتم كما في الإسكالوب بانيه السابق .
- ٥ - تصفى المادة الدهنية من الطاسة تماماً ، وترص الشرائح بعد تحميرها وتغطى وتترك على نار هادئة جداً لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة ، أو ترص في طبق فرن وتغطى وتوضع في فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضجها بالبخر المتصاعد من عصاراتها .
ملحوظة : تغطية الشرائح وطهيها على نار هادئة يجعلها أكثر ليونة فلا تكسب القشرة الصلبة كما في الإسكالوب بانيه السابق ، ويمكن كشف الغطاء في نهاية المدة حتى تجف وتستعيد صلابتها المرغوبة . تصلح هذه الطريقة أيضاً للحم الكندوز الصغير .

شرائح البتلو على الطريقة الألمانية

Wiener Schnitzel (Veal Steak)

تعرف شرائح البتلو بالألمانية باسم فير شنتزل ، وأصلها من فيينا بالنمسا .

المقادير :

ملعقة كبيرة فلفل أحمر أرناؤوطي	٤ شرائح بتلو من الفخذة سُمك ١ سم
١/٢ كوب مرق مغلى	١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٨ ملعقة شاي فلفل
عصير ليمونة	قليل من الدقيق للتبيل
بقدونس للتجميل	ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

- ١ - تجهز الشرائح كما في الإسكالوب بانيه ، وتبتل بالملح والفلفل والدقيق .
- ٢ - يسخن السمن في طاسة ويقلب فيه الفلفل الأحمر أولاً لمدة ١ - ٢ دقيقة .
- ٣ - تشوح شرائح اللحم المتبلّة في السمن من الجهتين لمدة ٤ - ٥ دقائق فتتلون باللون الأحمر للفلفل .
- ٤ - يضاف إليها في نفس الطاسة المرق المغلى ، وتهدأ الحرارة وتغطى الطاسة . تترك حتى تتشرب الشرائح المرق وتلين ويتم نضجها .
- ٥ - يضاف إليها عصير الليمونة وتترك لمدة دقيقة ، ترفع وتقدم ساخنة وتجميل بالبقدونس .

إسكالوب ناتير Escalope Nature

أى شرائح اللحم المطهى على طبيعته دون أى إضافات أخرى كالبانيه وغيره . وهو من أنواع اللحم الراقية الغالية الثمن الشائعة التقديم فى الفنادق والمطاعم . وتؤخذ الشرائح السميكة (٢ - ٣ سم) من مقاطع اللحم الممتازة البتلو أو الكندوز الصغير كالفليتو والأنتركوت وغيرها .

وطريقة الطهى المتبعة من أسهل وأكثر الطرق استعمالاً فى طهى اللحوم الممتازة حتى تحتفظ بليونتها ونكهتها الجيدة ، والطريقة تجمع بين التشويح والتشريب السريع وتتوقف مدة الطهى على ليونة وسمك الشريحة ورغبة الآكلين .

المقادير :

ملعقة صغيرة زبد أوزيت جيد النوع	١ ك لحم فليتو أو أنتركوت أحمر
ملح ، فلفل	يقطع شريحتان سمك الواحدة ٢ - ٣ سم
جريبى : تصنع من مخلفات الطاسة .	

الطريقة :

- ١ - نظراً لليونة الشريحة يكتفى بالضغط عليها باليد لبسطها نوعاً بحيث تبقى سميكة ، وقد تشق الأطراف حتى لا تنفوس .
- ٢ - لا تبلى ، فالملاح يساعد على تسرب العصارات فى أثناء نضجها ويعمل على جفافها .
- ٣ - يسخن الزبد أو الزيت خفيفاً فى طاسة متينة وتفضل التيفال . تشوح الشريحة سريعاً لمدة دقيقة واحدة لكل جهة .
- ٤ - تهدأ الحرارة وتغطى وتترك حتى تنضج سريعاً وتتسرب عصاراتها ، وتطهى كالاتى :
 - ناقصة النضج Rare أو كما هى معروفة بالفرنسية Saignante ، لمدة ٣ - ٤ دقائق (مذكورة فى الرستو) .
 - متوسطة النضج Medium ، لمدة ٦ - ٨ دقائق .
 - تامة النضج Well done أو كما تعرف بالفرنسية بيان كويت Bein-cuite
- ٥ - ترفع الشريحة وتبلى ، تضاف ملعقة كبيرة من الماء لمخلفات الطاسة وتكحت بالملعقة وتقلب هذه الصلصة البنية على النار لمدة دقيقة . تصب الجريبى على الشريحة الناضجة ، وتقدم ساخنة تماماً .
- ٦ - يقدم معها خضر سوتيه ، وسلطة خضراء كوجبة ممتازة مرتفعة الثمن .
 - يستغنى عن المادة الدهنية إذا كان اللحم محتوياً على بعض الدهن .

الشرائح المجمدة :

تطهى بنفس الطريقة ، توضع الشرائح وهى مجمدة على نار هادئة حتى ينصهر الثلج ويتسرب اللحم الماء . تضاف قطعة صغيرة من الزبد وتقلب الشريحة حتى تحمر خفيفاً ، تعمل الجريبى على مخلفات الطاسة وتقدم كالسابق .

خامساً : شى اللحم Broiling or Grilling

الشى كالتحمير هو أحد طرق الطهى السريعة بالحرارة الجافة ، ويعتبر الطريقة الوحيدة التى تستخدم فيها الحرارة المباشرة ومعظم الشى يتم بالحرارة المشعة ، ويتم جزء منه بالتوصيل ، أى بانتقال الحرارة إلى اللحم من الفحم المتوهج أو هب الموقد أو أسلاك الكهرباء المتوهجة .

القيمة الغذائية والاقتصادية للحم المشوى :

- ١ - يفضل معظم الناس اللحوم المشوية ، فن مميزاتها أن الدهن ينصهر ويتساقط من اللحم باستمرار فى أثناء الشى ، فيكسبه ليونة ونكهة مستحبة وفى نفس الوقت يفقد اللحم جزءاً كبيراً من الدهن مما يجعله شهياً خفيفاً سهل الهضم .
- ٢ - يحتفظ اللحم المشوى بقيمته الغذائية أفضل من اللحم المسلوق أو المسبك وخاصة مجموعة فيتامين ب الذابة فى الماء .
- ٣ - اللحم المشوى سريع الإعداد ولكنه غير اقتصادى إذا نظرنا إليه من جهة الكمية التى يجب أن يأكلها الفرد منه خاصة إذا كان بالعظم كالكستليتة ، فلا تقل الكمية عن ٣٥٠ جم (١ كيلو) ولا يتخلف منه خلاصة يمكن الاستفادة بها . ومن جهة أخرى لا يحتاج اللحم المشوى إلى إضافات كالأصناف الأخرى . مثل اللحم بالصلصات البنية وغيرها ، أو اللحوم المفرية وما يضاف إليها من بيض أو فئات خبز وخلافه تزيد من كميتها .

درجة الحرارة المناسبة لشى اللحم :

شى اللحم باستخدام حرارة شديدة يعمل على تكوين قشرة خارجية صلبة جامدة تمنع وصول الحرارة إلى الأجزاء الداخلية خاصة إذا كانت سمكة فتبقى نيئة ، وقد تحترق الطبقة الخارجية إذا تعرض اللحم طويلاً للحرارة المرتفعة ، ويصير جافاً غير مقبول الطعم ، وبالتالي تتأثر كثيراً مجموعة فيتامين ب وبروتينات اللحم وتحلل دهنه . وقد أثبتت الدراسات والتجارب أن شى القطع الصغيرة من اللحم على نار مرتفعة نوعاً ، ودرجة حرارة متوسطة إلى منخفضة نوعاً بالنسبة للقطع الكبيرة أو السمكة هى المفضلة دائماً . ولا يعرض اللحم للحرارة المرتفعة إلا فى حالة الرغبة فى الحصول على لحم غير تام النضج ، أى ناقص النضج ، فيعرض لفترة قصيرة حتى يحمر السطح الخارجى سريعاً فى حين يبقى اللحم ليناً ناقص النضج من الداخل .

اللحوم الصالحة للشى :

أفضل اللحوم للشى هى اللحم الضأن لدقة أليافه ولاحتوائه على الدهن الذى يجعل اللحم ليناً محتفظاً بعصارته ولحم الحمل (القوزى) ممتاز فى الشى ، ولحم الكندوز الصغير أيضاً يصلح للشى خاصة المقاطع اللينة منه ، أما اللحم البتلو فلا تناسبه طريقة الشى لافتقاره إلى الدهن ، وعند شيه تؤخذ القطع من بيت الكلاوى الذى يحتوى على بعض الدهن كالفليتو والأنتركوت وغير ذلك .

طرق شى اللحم

أولاً : الشى على الفحم Charcoal-Broiling :

وهو أقدم طريقة استعملت لإنضاج اللحم ، ويتميز اللحم المشوى على الفحم بنكهة شهية ، وإن كان من الصعب الآن تنفيذ هذه الطريقة في المنزل لما تتطلبه من معدات خاصة ، وجهد كبير لتجهيز الفحم ، ودراية بطريقة إيقاده ، والوقت الصحيح لشى اللحم عليه ، فن الخطأ شى اللحم والفحم مازال مشتعلًا وألسنة اللهب تتصاعد منه ، بل يجب الانتظار حتى يخبث اللهب ويتوهج الفحم ويبدو لونه رماديًا .

وشى اللحم داخل المنزل ليس صحيحًا ويسبب كثيرًا من المضايقات لأفراد الأسرة بسبب تصاعد الدخان الكثيف ، وانتشاره في أرجاء المنزل . وعادة تمارس طريقة الشى على الفحم في حالة وجود شرفة كبيرة مفتوحة بالمنزل أو حديقة ملحقة به . ويطلق على الشى في الأماكن المكشوفة باربيكيو Barbecue وتختصر (Bar-B-Q) (أى وليمة شواء على الأسياخ في الهواء الطلق) . وتجرى عملية الشى على الفحم في الهواء الطلق في المناسبات التي يجتمع فيها أفراد الأسرة والأصدقاء ويشترك الجميع في تجهيز اللحم والأدوات ، ويقوم رب الأسرة عادة بإيقاد الفحم وشى اللحم .

استبدال الفحم بالموقد :

قد يستبدل الفحم بلهب الموقد فتوضع عليه صفيحة مسطحة أو صاج متين قديم لا يزيد ارتفاع جدرانها على ١ سم حتى ترتكز عليه الأسياخ في أثناء الشى . يسخن الصاج جيدًا على لهب الموقد ويدهن خفيفًا بالزيت ، ويشوى عليه اللحم مباشرة أو على الأسياخ ، وهذا أيضًا يتصاعد منه دخان ينسب اتساخ المطبخ والموقد . ويوجد أنواع متعددة من الشوايات البسيطة التي يمكن استعمالها على الموقد ومنها الشواية السلك المزدوجة المعروفة بالشباك ، كما توجد أنواع متطورة من شوايات الفحم التي يصلح استعمالها في الهواء الطلق .

ثانيًا : الشى في الطاسة Pan - Broiling :

وهو الطريقة العملية السهلة الإستعمال الآن ، وإن كان البعض يفضل نكهة اللحم المشوى على الفحم ، ومن الممكن إكساب اللحم المشوى في الطاسة هذه النكهة ، وذلك بوضع قطعة فحم متوهجة على اللحم بعد شيه وتغطيته (توضع قطعة الفحم على اللهب حتى تحترق وتوهج) .

وتصلح الطاسة لشى شرائح اللحم الرقيقة التي يقل سمكها عن ٢ سم والقليلة الدهن أيضًا فتحتفظ بعصارتها ولا تتعرض للجفاف كالشى على الفحم ، كما تصلح لشى الكباب والكفتة والهامبرجر وغير ذلك ، وتختار طاسة ثقيلة من الألومنيوم أو التيفال .

طريقة الشى :

- ١ - تدهن الطاسة خفيفًا بالزيت ، وتوضع على النار حتى تسخن جيدًا .
- ٢ - يجهز اللحم المراد شيه ويدهن خفيفًا بالزيت باستعمال فرجون . يوضع في الطاسة الساخنة ، وتهدأ الحرارة نوعًا حتى يتم شى السطح السفلى مع عدم تغطية الإناء .
- ٣ - عندما تظهر قطرات دم على السطح العلوى للحم ينتظر لمدة ١ - ٢ دقيقة أخرى ، ثم يقلب بماسك أو ملعقتين حتى لا تتسرب عصاراته ويخبث إذا وخبز بالشوكة .

- ٤ - يترك حتى يتم شئ السطح الآخر وتظهر قطرات الدم على السطح العلوى مرة أخرى فيقلب ثانية حتى يتم نضجه ، وتوقف درجة النضج على رغبة الأفراد .
- ٥ - كلما تجمع الدهن المنصهر في قاع الطاسة يجب تصفيته حتى لا تتحول طريقة الشئ إلى تحمير في المادة الدهنية ، ويتغير تبعاً لذلك الطعم المميز للشئ . يوجد بالأسواق قواعد سلك مستديرة صغيرة توضع في قاع الطاسة ، ويرص عليها اللحم فتمنع اتصاله بالمادة الدهنية المتساقطة .
- ٦ - لا تتبل شرائح اللحم المشوية في الطاسة إلا بعد تمام نضجها ، فترش بالملح والفلفل وتقدم ساخنة .

ثالثاً : الشئ في الفرن Oven-Broiling :

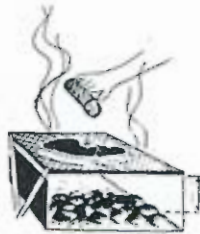
وهو يختلف عن رستو الفرن ، ولا يشوى اللحم إلا في الأفران المزودة بشعلة خاصة بالشئ ، وبعض الأفران مثبت بها أيضاً أسياخ متحركة تشبك بها قطع اللحم أو الطيور المطلوب شيها . والحرارة في الفرن تأتي من أعلى وهي عكس الشئ على الفحم أو لهب الموقد التي تأتي من أسفل .

طريقة الشئ :

- ١ - تسخن شواية الفرن إلى درجة ١٧٧ م (٣٥٠ ف) أى فرن حار نوعاً .
- ٢ - يعدل رف الفرن المعد للشئ بحيث يكون على بعد ٧ - ٨ سم من مصدر الحرارة (الشعلة العلوية) .
- ٣ - يدهن الرف بالزيت باستعمال فرجون ويرص عليه اللحم المجهز ، ويوضع في الفرن أسفل النار (يجب وضع صاج أسفل رف الشئ لتلقى الدهن المنصهر فلا يتساقط في قاع الفرن ويدخن ويحترق) .
- ٤ - يترك باب الفرن مفتوحاً قليلاً (موارباً) حتى لا تتراكم الأبخرة المتصاعدة على سطح اللحم وتؤخر نضجه واحمرار سطحه .

رابعاً : الشئ باستخدام الشوايات الكهربائية Electric-Broiler :

أو كما تسمى بالفرنسية Rotissoire ومنها Rotisserie وهو مكان الشئ ، وهي من الطرق الحديثة للشئ ، والشوايات الكهربائية متعددة الأشكال وسهلة الإستعمال والتنظيف ، وبعض هذه الشوايات مزود بأسياخ متحركة تشبك بها قطع اللحم أو الطيور ، وتدور باستمرار أمام أسلاك الكهرباء المتوهجة ، ولذلك تعطى منتجاً شهياً متجانس اللون والنضج . والدهن المنصهر وعصارات اللحم يستقبلها صاج سفلى ، ويمكن الاستفادة بها في طهى الخضار وعمل الصلصات وخلافه ومن عيوب هذه الشوايات أنها تستهلك كثيراً من الكهرباء ، فشرائح اللحم التي تزن ٣٠٠ جم وسمكها حوالى ٤ سم تحتاج إلى ٣٠ دقيقة لشئها . ويمكن تعديل درجة الحرارة حسب السمك والحجم .



شرائح اللحم السميكة تكون بعيدة عن مصدر الحرارة (الفحم) بحوالى ٨ - ١٢ سم

مشويات اللحم الضأن (كباب مشوى)

المقادير :

١ ك لحم ضأن من الفخذة أو الكتف أو بيت الكلاوى	خليط للنقع : عبارة عن صلصة فرنسية مكونة من : ١/٢ كوب زيت ، ١/٢ كوب خل ، ورقة لاورا مكسرة ، بصل صغيرة مبشورة أو مقطعة حلقات ، ١/٢ ملعقة شاي ملح ، ١/٢ ملعقة شاي فلفل .
--	--

الطريقة :

- ١ - تخلط مقادير الصلصة في سلطانية وتحقق جيدا بشوكة أو مضرب .
- ٢ - يقطع اللحم مكعبات متوسطة الحجم (حوالى ٥ سم^٣) وتنقع في الصلصة وتغطى وتحفظ في الثلاجة عدة ساعات أو طول الليل .
- ٣ - تشبك قطع اللحم في الأسياخ بحيث لا يزيد عدد القطع على ٤ (أربعة) في كل سيخ وتكون متقاربة من بعضها حتى تحتفظ بليونتها ولا تتساقط أثناء الشى .
- ٤ - تشوى على الفحم المتوهج ، أو أسفل شواية الفرن ، أو الشواية الكهربائية ، مع تحريك الأسياخ من آن لآخر .
- ٥ - تدهن بالصلصة الفرنسية عدة مرات في أثناء الشى أو بالدهن المنصهر في الصباح بالنسبة لشواية الفرن حتى تنضج ويحمر سطحها (لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة) .
- ٦ - توضع الأسياخ كما هي على طبق ساخن ، أو يسحب اللحم من الأسياخ ويقدم ساخناً ويحمل بالبقدونس .
- ٧ - يقدم مع الكباب المشوى سلطة طحينة وسلطة طماطم بالبصل .

شيش كباب Shish Kebab or (Kabob)

أى شى اللحم ومعه بعض الخضر على الأسياخ . وقد تكون الخضر صحيحة أو مقطعة قطعاً مناسبة .

المقادير :

نفس المقادير السابقة ويزاد عليها الخضر الآتية : ٦ وحدات من الفلفل الأخضر الصغير ، ٦ وحدات صغيرة من البصل ، ٦ وحدات صغيرة من الطماطم .

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم مكعبات كالمسابق ويخلط بالصلصة الفرنسية ويغطى ويترك عدة ساعات في الثلاجة .
- ٢ - يزال عنق الفلفل الأخضر والبذور ويغسل ، ويقشر البصل ، وتغسل الطماطم وتجفف وتترك الخضر صحيحة .
- ٣ - تعد ٣ أسياخ كبيرة ويشبك بها قطع اللحم بالتبادل مع البصل والفلفل الأخضر وتكرر العملية مرتين ، وتترك الطماطم جانباً حتى لا تتساقط عصاراتها طول مدة الشى .

- ٤ - يشوى الكباب كالسابق وقبل إنهاء الشى بحوالى ٥ دقائق تشبك وحدات الطماطم ، لأنها سريعة النضج .
٥ - ترص الأسياخ على طبق كبير وتقدم كما هى ساخنة على المائدة بعدد الأفراد . يقدم معها أرز وسلطة أو حسب الرغبة .

إرشادات :

● تختلف نكهة اللحم المشوى تبعاً لطريقة التتبيل المستعملة ، فقد يستبدل عصير البصل بثلاثة فصوص ثوم مفرية ناعماً تضاف للصلصة الفرنسية ، أو مستردة ، أو ملعقة كبيرة عصير طماطم وهكذا ، وكما سبق الذكر توجد خلطات تتبيل جاهزة فى شكل مسحوق يضاف إليها ماء ، وينقع بها اللحم عدة دقائق لا تزيد على ١ ساعة ، وهى تكسب اللحم الليونة المطلوبة والنكهة الجيدة .

■ الريش الضأن :

- ١ - تختار الريش التى لا يقل سمكها عن حوالى ٣ سم ويكحت طرف العظمة من الجلد الزائد .
٢ - يشق أطراف اللحم على مسافات حتى لا تنفوس وتدف خفيفاً بالنشابة .
٣ - تنقع فى صلصة فرنسية دون إضافة الملح وتشوى فى الطاسة أو على الفحم كما فى الكباب . تتبل بالملح والفلفل وتقدم ساخنة تماماً .

■ شرائح الضأن :

تفضل من بيت الكلاوى أو الفخذة ، ويجب ألا يقل سمكها عن ٢ ½ سم تشوى كما فى الريش السابقة . وقد تقطع شرائح رفيعة سمك ١ ½ سم وتلف على السيخ بحيث تغطى كل لفه جزءاً من سابقتها فيبدو شكلها كأصابع الكفتة أو السجق .

■ الكبد الضأن :

يقشر الكبد وهو صحيح من الغشاء الرقيق الخارجى وذلك بشقه بالسكين وشده باليد ، يقطع الكبد بسكين حاد إلى شرائح سمك (١ ½ سم) وينقع فى خليط النقع السابق ثم يشوى بإحدى الطرق السابقة .

■ الكلاوى :

تقشر كالكبد وتشق نصفين طولاً ويتزع الحوض والأنابيب . تدعك خفيفاً بالملح للتخلص من الدم وتغسل جيداً وتتم كالكبد .

الكفتة المشوية

يختار اللحم الضأن الملبس بالدهن من الفخذة والكتف وغيره ، ويتزع الجلد والعروق ويفرم مرة واحدة حتى تكون الكفتة مسامية غير ثقيلة ، وتختلف الكفتة عن الكباب فى طريقة تتبيلها فيضاف إليها قليل من الملح وعصير البصل ولا تتبل بعصير الليمون حتى لا تجف وتتفكك فى أثناء الشى .



اللحم البتلو المفرد المحشو



يخاط الجنب ويلف المقطع في
شاشة ويربط. يسلق في ماء
مغلى حتى ينضج



يشق اللحم على شكل جيب يملأ
بالحشو من الجنب المفتوح



تخلط الخضار واللحم المفرد
والتوابل بالبيض المخفوق

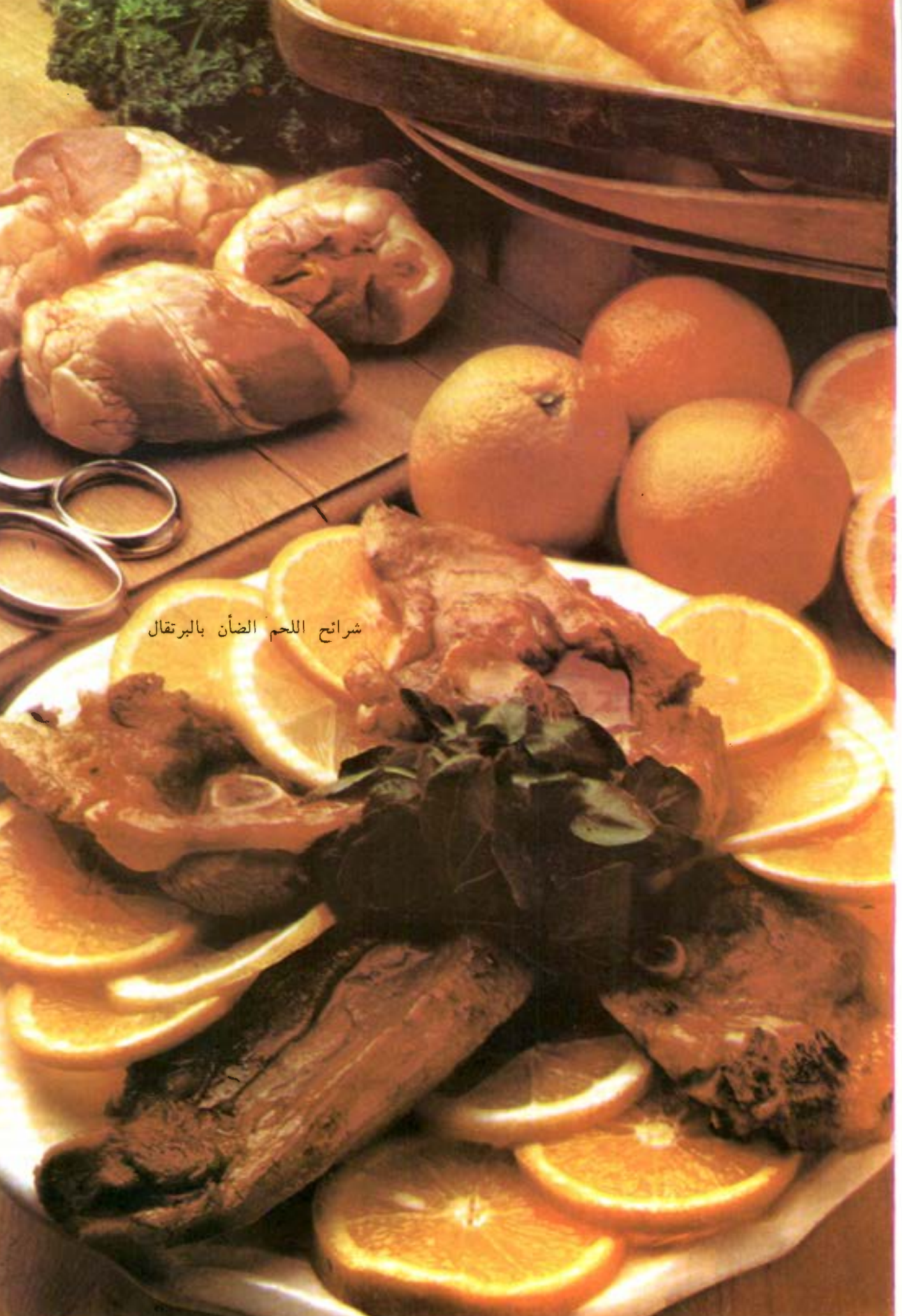


▲ كبد بالصلصة البنية وقالب الكبد المفري



الدجاج المخلّى - تشق الدجاجة بالمقص وتخلّى من العظام ماعدا الرجلين تحشى حسب الرغبة وتغط وتلف في شاشة وتسلق أو رستو في الفرن

شرائح اللحم الضأن بالبرتقال





سمكة مشوية صحيحة (سالمون - تروت) الشواية المستعملة أسفل



تقلب ويشوى السطح الثاني
لمدة ٥-٦ دقائق أخرى



تشوى القطع على الشواية
المدھونة الساخنة لمدة ٥-٦ دقائق



يأب السمك المشوى تتبل
القطع وتغطى بالزبد

المقادير :

- | | |
|------------------------------------|---|
| ١ ك لحم ضأن من الفخذة أو الكتف | خليط من عصير البصل والطاطم تبل اليد فيه خفيفا |
| عصير بصل متوسطة أو مبشورة ناعماً | في أثناء تشكيل الكفتة على الأسياخ |
| جوزة الطيب ، قليل من الملح والفلفل | |
- قد تضاف ملعقة كبيرة أرز مدقوق ناعم يساعد على تماسكها وعدم سقوطها في أثناء الشئ على الأسياخ .

الطريقة :

- ١ - توضع المقادير في سلطانية وتخلط جيداً بشوكة أو باليد . تغطي وتترك لحين تقديمها .
- ٢ - تشكل على الأسياخ الكبيرة على هيئة أصابع طولها حوالى ٧ سم بحيث تكون متلاصقة ببعضها ولا يزيد عددها على السبخ عن ٢ أو ٣ وحدات .
- ٣ - يساعد على تثبيت أصابع الكفتة على السبخ بل اليد خفيفاً في خليط من عصير البصل والطاطم وتكرر اليد على الأصابع بطول السبخ حتى تتماسك .
- ٤ - توضع الأسياخ باحتراس على الفحم المتوهج أو ترص على الرف أسفل الشواية في الفرن وتترك دون تحريك حتى يتماسك السطح السفلى للكفتة ولا سقطت من الأسياخ .
- ٥ - تقلب باحتراس لشي السطح الثانى .
- ٦ - يكرر تحريك الأسياخ بعد تجمد الكفتة حتى تنضج (حوالى ١٠ - ١٥ دقيقة) وقد ترش بخليط النقع في أثناء الشئ حتى تحتفظ بطراوتها ولا تحترق .
- ٧ - تقدم ساخنة على فرشة من البقدونس .

السجق الطرى الضأن والبقرى

- يغرم بالشوكة وهذا يساعد على سرعة نضجه وعدم انفجاره في أثناء النضج .
- تشبك أصابع السجق بعرضها في الأسياخ وقد يشبك بالتبادل معها وحدات من البصل الصغير المقشر .
 - تشوى على الفحم أو في الطاسة كما ذكر سابقاً .

حفظ اللحم المشوى ساخناً

- يرص في طبق فرن ويغطي بطبق أو بالفويل .
- أو يفتح رغيف بلدى طرى ويرص بداخله اللحم المشوى ويغطي الرغيف بورق سميك أو غطاء ويحفظ في فرن دافئ حتى يحتفظ بعصارته ساخناً لحين تقديمه .

تسخين اللحم المشوى البارد

- يرص في صاج ويوضع في فرن حار بضع دقائق أو يوضع في طاسة ساخنة ويقلب سريعاً على نار مرتفعة دون إضافة مادة دهنية حتى لا يتغير طعمه ويتصلب سطحه ، وقد يندى خفيفاً بالماء حتى يستعيد طراوته .

مشويات اللحم الكندوز

تتبع نفس طرق شوي اللحم الضأن ، ويشوي اللحم الكندوز الصغير عادة أو المقاطع الممتازة من اللحم الكندوز .
وهناك مقاطع شهيرة من اللحم الكندوز المشوي وتقدم عادة في الفنادق والمطاعم الراقية ، ولا بأس من معرفة أسماء هذه المقاطع :

المقاطع الشهيرة :

١ - الفيليه (الفليتو) Fillet :

مقطع ممتاز يؤخذ من داخل الجزء السفلي لبيت الكلاوى ، لحمه لين جدًا سريع النضج غالى الثمن (تراجع مقاطع اللحم الكندوز) ويقدم من هذا الفليتو :

(أ) مينيت Minute ، وهى شريحة رفيعة سريعة النضج لا يستغرق شيئا أكثر من دقيقة لكل جهة ، ولا يزيد سمكها على $1\frac{1}{4}$ سم .

(ب) فيليه مينيون Fillet Mignon ، وهى شريحة صغيرة مستديرة لينة تشوى سريعًا ، وتقدم مع عشب الغراب ويعرف باسم المشروم أو الشامبينون (مذكور فى الفيليه المشوى) .

(جـ) شاتوبريان Chateaubriant : وهى أعلى شريحة لحم مشوية . عبارة عن شريحة سمكية كبيرة جدًا تكفى الواحدة منها شخصين ، وتؤخذ من منتصف مقطع الفليتو الكندوز البقرى ، وقد ابتكر عمل هذه الشريحة أحد الطهاة الفرنسيين تكريمًا لرئيسه فى العمل الذى كان يسمى Chateaubriand ، ويقدم معها عادة بطاطس سوتيه بالزبد والشامبينون وصلصة بنية أو صلصة بيرانيه Béranaise المشتقة من الصلصة الهولندية .

٢ - الأنتركوت Entrecôte :

وهى شريحة كبيرة تؤخذ من بين الضلوع السفلية القريبة من بيت الكلاوى ، وهى لينة جيدة النكهة ويتراوح سمكها بين $1\frac{1}{4}$ - ٢ سم .

٣ - الرمستيك Rump steak :

وهى شريحة بيضاوية كبيرة الحجم تؤخذ من نهاية الفخذة (الكولاتة) ، ويتراوح سمكها بين $1\frac{1}{4}$ - ٤ سم نكهتها ممتازة ، ولكنها أقل ليونة من الفليتو والأنتركوت .

فليتو كندوز مشوى (فيليه مشوى)

يصلح أيضًا البتلو ، وهذا المقطع سريع النضج لا ينقع أو يتبل قبل الشوى .



٢ - دهن الشوايه الساخنة بقطعة دهن



١ - إزالة الدهن الزائد من الشريحة

٤ - ترش الشريحة بالملح والفلفل قبل التقديم



٣ - طريقة تقليب شريحة اللحم الفيليه



المقادير :

ملعقة صغيرة زبد أو زيت ذرة	٢ شريحة فليتو كندوز وزن الواحدة ٣٠٠ جم (١/٢ ك)
قليل من الملح والفلفل	وسمكهاف ١ - ٢ بوصة (٤ - ٥ سم)

الطريقة :

- ١ - تعد الشريحة وتشق طبقة الدهن الخارجية حولها في عدة مواضع حتى لا تنفوس في أثناء الشى ويزرع الدهن الزائد الذى يسبب زيادة اشتعال الفحم أو اللهب (ولا تتبل الشريحة) .
- ٢ - تدهن الشواية أو الطاسة بالزيت أو بقطعة من دهن اللحم تمسك بماسك أو شوكة .
- ٣ - عندما تسخن الشواية أو الطاسة تمامًا توضع شريحة الفليتو وتهدأ الحرارة نوعًا وتترك حتى يشوى السطح السفلى وتظهر قطرات من الدم على السطح العلوى .
- ٤ - تقلب بماسك أو بملعقة وشوكة دون وخزها حتى يحمر السطح السفلى مع مراعاة تصفية المادة الدهنية المنصهرة فى الطاسة فى حالة استعمالها أولاً بأول (ينظر الشى فى الطاسة) .

- ٥ - يلاحظ ظهور قطرات دم مرة أخرى على السطح العلوى فتقلب ثانية حتى تصل لدرجة النضج المطلوبة .
- ٦ - ترش الشريحة الساخنة بالملح والفلفل وتوضع فى طبق ساخن .
- ٧ - يضاف ملعقة ماء لمخلفات الشئ فى الطاسة وتقلب جيداً على نار هادئة وتصب كمية الصلصة الضئيلة على الشريحة الساخنة ، وتقدم مع خضر سوتية بالزبد (بطاطس جزر - بسلة .. إلخ) .
- ٨ - فى الأطباق الغربية يقدم معها عشب الغراب المعروف بالمشروم mushrooms ، أو كما يسمى بالفرنسية شامبينون Shampenion ، وهو نوع من الخضر الغربية صغير الحجم يشبه المظلة فى شكله وطعمه كالكلالوى .

درجات نضج الفيليه المشوى :

سمك الشريحة	ناقص النضج	متوسط النضج	تام النضج
بوصة (٢ ¼ سم)	٥ دقائق	١٠ دقائق	١٢ دقائق
١ ¼ بوصة (٣ - ٤ سم)	٧	١٠	١٥ دقيقة
٢ بوصة (٥ سم)	١٠	١٥ دقيقة	١٨ دقيقة

الهامبرجر Hamburger

هو نوع من الكفتة المستديرة الشكل شائعة الاستهلاك فى أوروبا وأمريكا ، ويصنع من اللحم البقرى وأصله من ألمانيا ، وتعتبر من الأطعمة الشعبية مثل الطعمية عندنا ، ويشكل الهامبرجر على هيئة أقراص كبيرة الحجم قطرها حوالى ٦ - ٨ سم وسمكها حوالى ٣ سم ، ويقدم مشوياً ساخناً مع الخبز الأفرنجى المستدير الصغير أو خبز الساندوتش أو التوست الطازج المدهون بالزبد ، ويشوى بإحدى الطرق سابقة الذكر .

لنجاح الهامبرجر :

- يختار اللحم الكندوز الأحمر القليل الدهن ، ويؤخذ من الفخذة أو الكتف .
- يفرم اللحم مرة واحدة فقط ، ويجب أن يخلط بالمقادير الأخرى بخفة حتى يكون ليناً مسامياً خفيفاً ، اللحم المفروم ناعماً ينتج هامبرجر ثقيل مصمت .
- تدهن وحدات الهامبرجر بالزيت أو السمن قبل شيها حتى لا تلتصق بالشواية .
- لا يقلب الهامبرجر قبل أن يتم شئ السطح السفلى ويقلب مرة واحدة فقط وتهدأ الحرارة حتى ينضج السطح الآخر ، فتقليب الهامبرجر عدة مرات يعمل على انكماشه وجفافه .
- شئ الهامبرجر فى الطاسة يعطى فرصة لحفظه ساخناً لحين تقديمه .
- يمكن تحضير أقراص الهامبرجر وتلف كل واحدة بعناية فى ورق شمعى أو ورق شيكولاتة أو فويل ، وتحفظ فى علبة فى الفريزر ، وهذا يجعله جاهزاً معداً للشئ وهو مجمد مباشرة فيسهل صنعه بالنسبة للمرأة العاملة .
- وهناك عدة خلطات للهامبرجر وتكاد تكون مقاديرها الأساسية واحدة والاختلاف فى المواد الأخرى المضافة التى تكسبه طعماً مميزاً .

المقادير رقم ١	المقادير رقم ٢	المقادير رقم ٣
$\frac{1}{4}$ ك لحم كندوز أحمر مفرى	$\frac{1}{4}$ ك لحم كندوز أحمر مفرى	$\frac{1}{4}$ ك لحم كندوز أحمر مفرى
بصلة مبشورة	بصلة مبشورة	بصلة مبشورة
بيضة مخفوقة قليلا	بيضة مخفوقة قليلا	بيضة مخفوقة قليلا
بطاطس متوسطة نيئة مبشورة	ملعقة كبيرة فتات خبز بايت	٢ ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفروم ناعم
$\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة سمن	$\frac{1}{4}$ كوب لبن	ملعقة كبيرة صلصة طماطم علب
ملح ، فلفل ، جوزة الطيب	ملح ، فلفل ، جوزة الطيب	$\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة سمن
		$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي مستردة ، ملح ، فلفل

للتقديم : خبز أفرنجى صغير مستدير أو « ساندوتش » أو شرائح خبز أفرنجى (رغيف صندوق) .
للتبيل : على المائدة فى أثناء الأكل : مستردة (معجون) - كتشب (صلصة طماطم)

الطريقة :

- ١ - تخطط المقادير المختارة (١ ، ٢ ، ٣) فى سلطانية وتقلب بخفة باستعمال شوكة .
 - ٢ - يقسم الخليط أربعة أقسام تشكل على هيئة كرات كبيرة ، تلف الكرة فى فوطه مبللة ويضغط عليها بنشابة أو عرض الساطور فتيط وتأخذ شكلا مستديرا قطره حوالى ٦ - ٨ سم .
 - ٣ - تدهن الأقراص خفيفا بالزيت أو السمن باستعمال الفرجون وتشوى على الفحم أو فى الطاسة الساخنة أو شواية الفرن .
 - ٤ - يشوى السطح السفلى لمدة ٥ - ٧ دقائق ، ثم يقلب القرص باستعمال ملعقة كبيرة مسطحة أو ماسك ، ويشوى السطح الآخر لنفس المدة أو حتى ينضج .
 - ٥ - يشق الخبز المستدير إلى نصفين ويسخن لمدة دقيقة على السطح المقطوع فى الفرن أو على الشواية ثم يدهن بالزبد السائح .
 - ٦ - يوضع قرص الهامبرجر الساخن على نصف الرغيف المستدير ويغطى بالآخر ويقدم مباشرة ساخنا ومعه صلصة الكتشب والمستردة .
- أو يوضع الهامبرجر على شريحة توست طازج ساخن مدهون كالسابق ويجمل بخلقة بصل ثم شريحة طماطم وعليها نصف زيتونة سوداء ويقدم ساخنا .

طرق أخرى لتقديم الهامبرجر :

- ١ - ترص وحدات الهامبرجر فى صاج مدهون وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها خفيفا بحيث تبقى محتفظة بطراوتها (حوالى ٣٠ - ٤٠ دقيقة) وتقدم على الخبز المدهون كالسابق .
- ٢ - توضع وحدات الهامبرجر النيئة على دوائر أو شرائح الخبز المدهونة المرصوفة فى الصاج وتطهى فى الفرن كالسابق حتى يتم نضجها ويتشرب الخبز عصارات اللحم وتجمل قبل إخراجها من الفرن بحوالى ٥ دقائق بخلقات البصل والطماطم والمستردة أو على حسب الرغبة ، وتقدم ساخنة مباشرة . وفى هذه الطريقة يكتسب الخبز نكهة اللحم .

٣ - ترص حلقات بصل على الصاج ويوضع عليها الهامبرجر ، وتطهى في الفرن كالسابق وهذا يكسيها نكهة البصل وتكون لينة ، وهذا لمن يحبون البصل .

٤ - ترص أقراص الهامبرجر في طبق ألومنيوم مستدير مسطح مدهون . تطهى في الفرن ويلاحظ تسرب بعض عصاراتها في الطبق ، يتزع الطبق من الفرن بعد نضجها ويحمل حولها بالبطاطس البيوريه أو ببطاطس الدوقة ، ترش البطاطس بالجبن الرومى المشور ، ويعاد الطبق للفرن حتى تحمر البطاطس وتتركز العصارة ، يقدم الطبق بمحتوياته .

الهامبرجر الخفيف

باستعمال بياض البيض المخفوق والزيت

تصلح هذه المقادير لبعض الحالات المرضية كتصلب الشرايين والضغط وأمراض القلب ، ولمن يفضلون الإقلال من الدهون . ويستعمل لحم البتلو أو الكندوز الصغير الخالى من الدهن ويعجن الخليط بياض البيض لربط المكونات ببعضها البعض وقد يكتفى ببشر وعصير الليمون ، ويستعمل في الشى زيت الذرة بدلا من السمن .

المقادير :

١ ك لحم بتلو أو كندوز أحمر مفرى	بياض بيضة مخفوفة قليلا
قليل جدًا من الملح والفلفل	بشر وعصير ليمونة
أو جوزة الطيب	ملعقة كبيرة زيت ذرة .

الطريقة :

- ١ - تخلط المقادير وتشكل أقراص كالسابق .
 - ٢ - تدهن الطاسة خفيفا بزيت الذرة وتسخن جيدا على النار (قد تستعمل طاسة تيفال غير مدهونة) .
 - ٣ - يوضع الهامبرجر وتهدأ الحرارة ويترك بدون تغطية حتى يتم شيه على الوجهين ويقدم ساخنا .
- قد يشوى بإحدى طرق الشى سابقة الذكر .

شى الهامبرجر المجدد

للحوم المفرية كالكفتة والهامبرجر النى المجدد يجب أن تطهى مباشرة وهى فى الحالة المجددة ، ولا تترك حتى ينصهر الثلج وإلا تفككت ويصبح من الصعب إعادة تشكيلها وطهيها لأن اللحم المجدد يفقد قوته الرابطة التى يتميز بها اللحم الطازج ● يوضع الهامبرجر المجدد على نار هادئة جدًا أولا حتى ينصهر الثلج ويتشربه اللحم ، ثم ترفع درجة الحرارة تدريجيا حتى يتم النضج ويحمر السطح . تعرض اللحم لحرارة مرتفعة من البداية يؤدي إلى تجمد السطح الخارجى وإحمراره بينما يبقى داخله بارداً مثلجاً نيباً .

الهامبرجر المجهز المجدد (التجارى)

يحتوى ضمن مكوناته على دقيق فول الصويا الكامل البروتين ويعامل بنفس الطريقة السابقة .

سادساً : أطباق اللحم المفروم

أطباق اللحم الاقتصادية

الفرم من أفضل طرق تليين اللحوم الجامدة الألياف ، وأطباق اللحوم المفرومة اقتصادية برغم ما يضاف إليها من مواد رابطة كالبيض وفئات الخبز والأرز ومواد التتبيل وغير ذلك ، لأن كميتها تتضاعف مما يساعد على تقديمها لعدد أكبر من الأفراد . واللحم المفروم سهل المضغ والهضم ، ويناسب جميع أفراد الأسرة ، الصغار والكبار والمرضى والناقلين ، ويمكن التحكم في الملح والمواد الدهنية والبيض بحيث تناسب الحالات الفردية الخاصة .

فرم اللحم :

أفضل اللحوم للفرم هو اللحم الكندوز ، وقد سبق ذكر ذلك لوفرة كمية اللحم الأحمر به ، ولنكهته الممتازة وقيمتة الغذائية العالية .

ويشترى اللحم مفرياً طازجاً أو مجمداً معبأ في أكياس ، وقد يفرم بالمنزل وهو الأفضل ويتوقف ذلك على وجود مفرمة لحم يدوية أو كهربائية بالمنزل .

وعند فرم اللحم بالمنزل ، يجب إزالة العروق والجلد والأختام والدهن الزائد منه ، لأنها تعمل على تفكك الكفتة أو الرستو المفروم وخلافه وحتى يسهل مرور اللحم في المفرمة .

العناية بالمفرمة :

بعد الإنتهاء من استعمال المفرمة تفك أجزاؤها وتخلص من بقايا اللحم ، وتغسل مباشرة بالماء الساخن والصابون مع الاستعانة بفرجون . تشطف وتجفف جيداً ويعاد تركيبها ، وإذا تعذر ذلك بعد الفرمة مباشرة تفك أجزاؤها وتوضع في الحوض إلى أن ينتهى العمل ، وإلا تعذر فكها إذا تركت بمحتوياتها مما يعرضها للكسر ، بالإضافة إلى الجهد الكبير في تنظيفها .

اللحم العصاج (المعصج)

يدخل في كثير من الأطباق : كالمسقة والمكرونه والأرز بالخلطة والمحشوات والكبيبة الشامى والفطائر .. إلخ . وقد تضاف إليه مكسرات متنوعة مفرومة غليظاً أو عصير طماطم على حسب الغرض من استعماله ..

● يوضع اللحم المفروم والبصل في إناء مناسب على نار هادئة مع التقليب من آن لآخر حتى يشرب الماء ، يضاف السمن (ملعقة كبيرة لكل ١ ك لحم مفروم) ويقلب حتى يحمر خفيفاً .

● قد تضاف ملعقة كبيرة ماء حتى يتم نضجه ويتبل على حسب الرغبة ، ويجب أن يكون ناضجاً محتفظاً بليونته غير جاف أو محترق. وقد يشوح البصل أولاً في السمن حتى يصفر ثم يضاف اللحم ويتم كالسابق . (إذا كان اللحم محتويًا على دهن يستغنى عن السمن) .

كرات اللحم بالخضر (بتلو أو كندوز)

مكوناتها كثيرة ولكن ذلك بضاعف كميتها ، وتعتبر طبقاً رئيسياً كاملاً يقدم معه سلطة خضراء كوجبة كاملة تكفى ٦ - ٨ أشخاص .

المقادير :

أولاً : خليط الكرات :	ثانياً : خضر متنوعة على حسب الموسم :
¼ ك لحم كندوز أحمر أو بتلو مفروم	٦ بطاطس صغيرة صحيحة مقشرة .
¼ - ⅓ كوب فتات خبز بايت أو بقسماط ناعم	أو ٤ وحدات كبيرة مقطعة أرباع بالطول
بيضة مخفوقة	٦ بصلات صغيرة صحيحة مقشرة
ملعقة كبيرة زبد أو سمن سائح	٣ جزرة مقطعة كالكرات الصغيرة
ملعقة كبيرة عصير طماطم سميك	٢ فلفل خضراء مفرية
ملعقة شاي بقدوننس مفرى	كوب ماء أو مرق
¼ ملحقة شاي ملح ، ⅓ ملحقة شاي فلفل	كوب عصير طماطم
	ملح ، فلفل ، ¼ ملحقة شاي سكر ، ورقة لاورا

لنغطية الكرات : ٢ ملحقة كبيرة دقيق .

للتشويح : ٢ ملحقة كبيرة سمن أو زيت .

الطريقة :

- ١ - تخلط مقادير الكرات في سلطانية حتى تتجانس .
- ٢ - يوضع الخليط على لوحة مرشوشة خفيفاً بالدقيق ويشكل على هيئة أسطوانة قطرها ٦ - ٨ سم .
- ٣ - تقسم الأسطوانة إلى ١٢ - ١٦ قطعة .
- ٤ - تكور القطع في حجم المشمشة وتلحرج خفيفاً في الدقيق .
- ٥ - تحمر خفيفاً في السمن أو الزيت الساخن وترفع .
- ٦ - تقلب الخضر في المادة الدهنية المتخلفة لمدة دقيقة ، ويضاف عصير الطماطم والماء والتوابل . يغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى يغلى .
- ٧ - تضاف كرات اللحم وتقلب ، تهدأ الحرارة ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج اللحم والخضر ، حوالى ٣٥ دقيقة مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر .
- ٨ - يغرف في طبق كبير ويقدم ساخناً .

إرشادات :

- توضع الكرات والخضر في صينيته في أثناء نضجها على النار ، فهذا يساعد على حفظها سليمة .
- توضع الكرات بعد تحميرها في طبق فرن وترص حولها الخضر بدون تشويح وباقي المقادير وتغطي ، تطهى في فرن متوسط الحرارة لمدة ١ - ١ ١/٢ ساعة ويقدم الطبق ساخناً بمحتوياته على المائدة .

منوعات :

- يستبدل عصير الطماطم في مقادير الكرات ببصلة مبشورة وتنقع فئات الخبز في ١/٢ كوب لبن ، ثم تضاف لباقى المقادير كالسابق .

● كرات اللحم بصلصة الكارى :

- نفس المقادير السابقة ويستغنى عن الخضر ، تطهى الكرات بعد تحميرها في صلصة الكارى وتقدم مع أرز مسلوق أو مفلفل .
- تشكل الكرات في حجم البندق الكبير . تحمر وتشبك في أعواد الخلة وتقدم كصنف مشهيات .

كرات اللحم الكندوز بالإسباجتى وصلصة الطماطم

من الأطباق الشهية الطعم والشكل ، وتقدم كوجبة كاملة مع سلطة خضراء .

المقادير :

مقادير كرات اللحم السابقة .

صلصة الطماطم :

بصلة مبشورة ، ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت ، كوب عصير طماطم ، كوب ماء أو خلاصة ، ورقة لاورا - ١/٢ ملعقة شاي سكر (لمعادلة حموضة الطماطم) ، ملح وفلفل .
للتقديم : ١ ك مكرونة إسباجتى بالزبد .

الطريقة :

- ١ - تعمل الكرات وتشوح في المادة الدهنية كالسابق وترفع .
- ٢ - تشوح البصلة المبشورة في المادة الدهنية المتخلفة وتضاف باقى مقادير صلصة الطماطم . تقلب وتترك حتى يبدأ الغليان .
- ٣ - توضع الكرات في الصلصة ويتم النضج كما في كرات اللحم بالخضر .
- ٤ - ترص الكرات في طبق بيضاوى كبير ويقدم حولها المكرونة بالزبد وتصب صلصة الطماطم المتخلفة على الكرات ويقدم الطبق ساخناً .

Meat Loaf قالب اللحم المفري

يعمل من نفس خليط كرات اللحم ويشكل على هيئة قالب ، أورستو ملفوف . يطهى في الفرن ويقدم عادة باردًا .

المقادير :

نفس مقادير كرات اللحم بالخضر وقد يضاعف المقدار تبعًا لحجم القالب المستعمل ، والمقدار يكفي ٦ - ٨ أشخاص .
للتجميل : خس وطاطم أو حلقات بيض مسلوق ومخللات .

الطريقة :

- ١- يفرم اللحم ناعمًا ويجب أن يكون خاليًا من الدهن والعروق حتى يظل مناسبًا عند تشكيله وتقطيعه .
 - ٢- تخلط المقادير جيدًا وتشكل على هيئة أسطوانة . توضع في قالب كيك مستطيل مدهون ومبطن قاعه بورق زبد مدهون (يحميه من الاحتراق) .
 - ٣- يضغط اللحم في القالب بحيث يصل إلى $\frac{3}{4}$ ارتفاعه يساوى السطح جيدًا يبل اليد في لبن أو ماء ، ويدعك بها سطح اللحم حتى ينعم وهذا يمنع تشققه في أثناء النضج .
 - ٤- يغطى سطحه بورقة زبد مدهونة ويوضع في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج (حوالى $1\frac{1}{2}$ ساعة) .
 - ٥- تنزع الورقة قبل إخراجها من الفرن بحوالى ٥ دقائق حتى يجف سطحه ويحمر خفيفًا .
 - ٦- يقدم صحيحًا ساخناً مع خضر سوتيه .
- أو قلب باحتراس ويترك حتى يبرد ويلف في ورق مدهون حتى يحتفظ بليونته . يقطع شرائح رفيعة سمك $\frac{1}{4}$ - $\frac{3}{4}$ سم ويرص في طبق ويحمل بالخس وحلقات الطاطم .
- تصلح الشرائح الباردة لحشو « الساندوتش » .

طرق تقديم أخرى :

- رستومفري بالبيض : يفرد خليط اللحم المفري على ورق زبد مدهون على شكل مستطيل ، يرص بوسطه بطول المستطيل ٤ بيضات مسلوقة ، جامدة متبلة بالدقيق ، بحيث تكون متلاصقة بجوار بعضها . يلف المستطيل من الضلع الكبير كالسويسرول ، ويلف عليه الورق وتقلل الجوانب جيدًا . يوضع في صاج مدهون ويطهى في الفرن السابق . يقدم ساخناً بعد نزع الورق ، مع جريش وخضر سوتيه ، أو باردًا مقطّعًا كالسابق .
- رستومفري بالخضر المسلوقة : يفرد خليط اللحم السابق ويحش بطبقة من الخضر المسلوقة كالجزر المكعبات والبسلة وتوضع منسقة بشكل خطوط طولية وقد تهرس . يلف اللحم كالسابق ويتمم النضج .
- قالب اللحم بالبطاطس البيوريه : يوضع خليط اللحم في قالب أو طبق فرن (بيركس) كما في قالب اللحم المفري وقبل إخراجها من الفرن يكرم على سطحه $\frac{1}{4}$ ك بطاطس بيوريه مخفوقة ساخنة ، على شكل هرمي وترش بالجبن الرومي المبشور .. يعاد للفرن حتى يحمر سطحه خفيفًا . يقدم الطبق بمحتوياته على المائدة ساخناً .

أقراص البلوييف Bully-beef

يمكن عمل قالب اللحم المفري بالبلوييف ، ومنه أيضًا الكورن بيف Corned-beef ، وهو لحم محفوظ مفري ناضج . يقدم بعد تثليجه كشرائح باردة ، كما يمكن تقديمه ساخناً بعد إضافة بطاطس مهروسة إليه لزيادة كميته ، ويقدم كوجبة خفيفة كاملة القيمة الغذائية مع طبق سلطة خضراء أو خضر مطهية .

المقادير :

١	علبة لحم بلوييف (أو كورن بيف)
٤	بطاطس مسلوقة مهروسة
	بصلة مبشورة أو عصير بصلة
١	كوب لبن أبيض مخفوق قليلاً
٢-٣	ملعقة كبيرة سمن
	ملح ، فلفل ، جوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - يفكك البلوييف بالشوكة ويخلط مع البطاطس المهروسة والبصل واللبن أو البيضة والتوابل .
 - ٢ - يسخن السمن في طاسة كبيرة الحجم وتفضل التيفال .
 - ٣ - يفرّد خليط البلوييف في الطاسة ويساوى سطحه بظهر الملعقة ويطهى على نار هادئة حتى يحمر سطحه السفلى .
 - ٤ - يثنى القرص نصفين ويرفع باحتراس على طبق ويقدم كاملت البيض وقد تقدم الطاسة بمحتوياتها على المائدة .
- « يلاحظ في هذا الصنف أنه لا يكون منتظم الشكل بعد النضج .
- قد يقسم الخليط إلى أربعة أقسام ، وتطهى كأربعة أقراص صغيرة ، أو يوضع الخليط في طبق فرن . يوضع في فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة (في حالة إيقاد الفرن لعمل أصناف أخرى) .



شئ الهامرجرر على الفحم

الكفتة Koufta

تقدم الكفتة بعدة طرق منها : المحمرة الجافة ، أو بالأرز أو البرغل أو بالطاطم أو مشوية وغير ذلك ، ولنجاحها يستعمل اللحم الكندوز الأحمر ويجب عدم دق اللحم ويكتفى بإزالة العروق والجلد والدهن الزائد ، الذى يؤدي إلى انكماشها حتى تكون الكفتة مسامية شهية عند أكلها ، ويلاحظ أن بعض أنواع اللحم المقرى المجدد الجاهزة تكون ناعمة جدًا ، وبالتالي تنتج كفتة ناعمة مصمته غير مسامية .

كفتة محمرة (ناشفة)

وهذه يضاف إليها بقسماط أبيض جاف ناعم ، ولا يزيد حجمها .

المقادير :

بيضة مخفوقة قليلا	١ ك لحم كندوز أحمر مفروم
ملح ، فلفل ، جوزة الطيب أو قليل من القرفة .	١ - ٢ كوب بقسماط أبيض ناعم
للتحمير : ٢ ملعقة كبيرة زيت أو سمن أو خليط .	بصلة مبشورة

الطريقة :

- ١ - تخلط المقادير وتعجن جيدًا بالبيضة .
- ٢ - يشكل الخليط على هيئة أسطوانة وتقسم من ١٦ - ٢٠ قطعة متساوية .
- ٣ - تشكل القطع على هيئة أصابع طولها حوالى ٧ سم وقد تشكل مستديرات صغيرة .
- ٤ - تحمر وحدات الكفتة فى المادة الدهنية الساخنة ، ترفع بواسطة شوكة وتوضع على ورق يمتص الدهن الزائد .
- ٥ - يستغنى عن الدهن المتخلف من التحمير وتغسل الطاسة ويرص بها وحدات الكفتة المحمرة . يضاف إليها ملعقة كبيرة ماء وتغطى على نار هادئة حتى تتشرب الماء ، وهذا يساعد على تمام نضجها بالبخار .
- ٦ - يكشف الغطاء وتهز الطاسة خفيفًا على النار حتى تستعيد الكفتة صلابتها .
- ٧ - تقدم ناشفة كما هى وتجميل خفيفًا بالبقدونس ويقدم معها أرز أو بطاطس محمر وتصلح لحشو الساندوتش أيضًا .

طهى الكفتة فى الفرن :

فى حالة الكميات الكبيرة ترص الكفتة فى صاج كبير مدهون وترش بالسمن السائح ، توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها مع تقليلها مرة وهذه توفر المادة الدهنية والجهد الكبير فى التحمير والملاحظة .

كفتة محمرة (بالخبز المنقوع)

وهذه تعطى كفتة لينة مسامية لتبخر السائل الذى تقع فيه الخبز ، وتنتفخ نوعًا عن المحمرة الناشفة .

المقادير :

نفس مقادير الكفتة الناشفة ، ويستبدل البقسماط الجاف بفئات خبز أفرنجي بايت (١/٢ كوب ينقع في ملعقة كبيرة لبن أو مرق) .

الطريقة :

١ - يترك الخبز منقوعاً ٥ دقائق حتى يتشرب السائل ويتنفخ ، يعصر خفيفاً ويضاف مع باقي المقادير لخليط اللحم المفروم ويعجن بالبيض .

٢ - تشكل الكفتة على حسب الرغبة وتحمر وتتمم كما في الكفتة الناشفة .

٣ - تقدم ساخنة وتجميل خفيفاً بالبقدونس .

كفتة بالأرز وصلصة الطاطم

وهذه تعطى كفتة لينة مسامية أكثر انتفاخاً من السابقة (تنتفخ حبيبات النشا بالأرز وتمتص السائل في أثناء النضج فيزيد حجمها) . وعادة تطهى الكفتة بعد تحميرها في صلصة الطاطم المعروفة بالدمعة أو الماء حتى ينضج الأرز ويتنفخ .

المقادير :

نفس مقادير الكفتة الناشفة ويستبدل البقسماط بأربعة ملاعق كبيرة مسحوق الأرز (أرز مدقوق ناعم) .

صلصة الطاطم (الدمعة) :

٤ فصوص ثوم - كوب عصير طاطم - ملعقة سمن متخلفة من التحمير - توابل .

الطريقة :

١ - تحمر الكفتة كالسابق وتوضع في صلصة الطاطم الآتية :

٢ - يفرى الثوم ناعماً أو يدق مع قليل من الملح ويشوح خفيفاً في ملعقة شاي من السمن ، يضاف إليه عصير الطاطم ويترك حتى يغلي . توضع الكفتة وتهدأ النار ويغطى الإناء . يترك لمدة ٥ - ١٠ دقائق حتى تلين ويتنفخ .

٣ - تغرف في طبق عميق مع صلصة الطاطم وتقدم ساخنة مع أرز مفلفل وسلطة خضراء كوجبه كاملة .
• قد تطهى في طبق فرن ويقدم بمحتوياته .

كفتة رأس العصفور : (كفتة داود باشا)

تشكل الكفتة بالأرز كرات صغيرة جداً في حجم رأس العصفور ، تحمر في السمن أو الزيت خفيفاً ، وتطهى في صلصة الطاطم كالسابق - وقد تقدم مع مكرونة لسان العصفور أو أرز مفلفل .

منوعات من الكفتة :

الكفتة بالبقدونس : يفضل البعض إضافة بقدونس مفروى للكفتة فيضاف ملعقة شاي بقدونس مفروى لمقادير الكفتة الناشفة .

الكفتة بالتوم : يضاف للمقادير ٤ فصوص ثوم مدقوقة ناعماً .
الكفتة بالليمون : يضاف للمقادير بشر وعصير ليمونة ويستغنى عن جوزة الطيب أو القرفة .
الكفتة المشوية : ذكرت مع اللحوم المشوية .
الكفتة بالبيض والبقساط : يشكل مقدار الكفتة الناشفة على هيئة مستديرات متوسطة الحجم (١٠ - ١٢ قطعة مستديرة) .
تغطى بالبيض والبقساط وتحمّر في الزيت الغزير (ينظر الإسكالوب بانيه) . هذا النوع من الكفتة يتطلب مزيداً من الوقت والجهد .

الكبيبة الشامي Kobeba Shami

تشتهر بها سوريا ولبنان وتقدم منها أنواع عديدة ، ويدخل في عملها البرغل الناعم الخاص ، وقد تؤكل نيئة وهي المعروفة (بالكبة النيّة) . وتعتبر الكبيبة اقتصادية لأن كمية البرغل المضافة تعادل كمية اللحم وقد تزيد ، أما إذا قلت كميته عن ذلك فطعمها يختلف ويصبح شبيهاً بالكفتة .

صينية الكبيبة في الفرن

(تكفي ٨ - ١٠ أشخاص)

المقادير :

١٠ ك لحم كندوز أو ضأن أو خليط منها	٢ بصلة . ٢ ملعقة كبيرة سمن
$\frac{3}{4}$ - $\frac{1}{4}$ ك برغل كبيبة ناعم	ملح . فلفل . قرفة . جوزة الطيب
الحشو : ١ ك عصاج بالمكسرات (صنوبر) - ينظر العصاج .	

الطريقة :

- ١ - ينقع البرغل في ماء بارد لمدة ١ - ٢ ساعة (الماء البارد يساعد على تماسك وحدات الكبيبة) .
- ٢ - يصفي البرغل من إناء لآخر عدة مرات (كما يصفي العدس) فيرسل الحصى في القاع .
- ٣ - يغسل البرغل عدة مرات حتى يروق الماء ويوضع في مصفاة مع الضغط عليه باليد للتخلص من الماء تماماً .
- ٤ - ينظف اللحم من الجلد والعروق ويقطع ويفرم مع البصل أولاً .
- ٥ - يفرم البرغل بمفرده ويخلط مع اللحم بالبصل ويتبل ، ويعاد الفرغ ثانية مرة أو أكثر حتى يصير الخليط ناعماً .
- ٦ - يوضع الخليط على رخامة نظيفة أو في سلطانية ويدهك جيداً باليد حتى يصير عجينة ناعمة . [يفضل البعض العجينة الحشنة نوعاً] .
- ٧ - تدهن صينية مقاس ٢٢ سم بالسمن ويفرد بها نصف مقدار عجينة الكبيبة بحيث لا يزيد سمكها عن ١ - $1\frac{1}{4}$ سم .
- ٨ - يوزع عليها مقدار العصاج بالتساوي .
- ٩ - يغطي الحشو بالنصف الثاني من الكبيبة ويساوى السطح جيداً بحيث لا يزيد سمك الكبيبة عن نصف ارتفاع الصينية .
تقطع كالبقلاوة أو على حسب الرغبة .
- ١٠ - يسبح السمن حتى يقدح خفيفاً ويصب على سطح الكبيبة حتى يتخللها .

١١- تترك حوالى ٥ - ١٠ دقائق ثم توضع فى فرن حار نوعاً ٢٠٥ م (٤٠٠ ف) حتى تنضج ويحمر سطحها (٣٥ - ٤٥ دقيقة) .

١٢- تقلب وتقدم صحيحة أو تقطع وتقدم ساخنة أو باردة .

قطعة كيبية وزن ١٠٠ جم تغطى ٣٥٠ سعراً .

وحدات الكيبية المحمرة

تتطلب وقتاً وجهداً أكبر من الصينية ، وهى أعسر هضماً لارتفاع نسبة الدهن بها .

١ - يشكل مقدار الكيبية السابق وحدات فى حجم البيضة الكبيرة وتجنوف من الداخل (كما تفرغ الكوسة لحشوها) .

٢ - تحشى بقليل من العصاج بالمكسرات ويقفل الطرف باحتراس بحيث يتحرك الحشو داخلها عند هزها خفيفاً ، وقد تحشى بالجبن الأبيض المدهوك بالزيت والنعناع .

٣ - تحمر وحدات الكيبية فى الزيت الغزير كالطعمية وتصفى على ورق يمتص الزيت الزائد - تقدم ساخنة أو باردة .

أقراص الكيبية المشوية

تقطع عجينة الكيبية السابقة قطعاً فى حجم الليمون وتشكل على هيئة أقراص مستديرة رفيعة نوعاً . تشوى على الفحم أو أسفل شواية الفرن ، كما فى الهامبرجر وقد سبق ذكره فى شى اللحم .

أقراص الكيبية فى الفرن

وهى أخف وأسهل فى العمل من المحمرة .

تشكل عجينة الكيبية على هيئة أقراص كبيرة مستديرة فى حجم الهامبرجر وقد تحشى بالخليط الآتى قبل تشكيلها (قطعة شحم مفرى ، بصلة صغيرة مفرية ، ملح وفلفل وبهار ، تخلط المقادير جيداً) . تبسط على صاج مدهون خفيفاً بالزيت ويدهن سطحها خفيفاً بالسمن أو الزيت - توضع فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

الكيبية بالطاطم (حلية)

تشكل الكيبية كرات فى حجم عين الجمل وتحمر فى الزيت الساخن ، تعمل صلصة الطاطم (الدمعة) وتلقى بها الكرات المحمرة ، كما فى كفتة الأرز وتترك حوالى ١٠ دقائق على نار هادئة .

الكيبية بالكشك

١ - تشكل الكيبية كرات صغيرة كالسابق ، يعمل كشك بمرق اللحم أو الطيور خفيفاً كالحساء .

٢ - تلقى به وحدات الكيبية بدون تحمير فى أثناء غليانه حتى تتجمد وتبقى متماسكة ، وتقلب بخفة .

٣ - تترك حوالى ١٠ - ١٥ دقيقة حتى يتم نضجها وتقدم ساخنة فى الكشك الخفيف .

سابعاً : الحوائج والأحشاء الداخلية Offals

تختلف الحوائج والأحشاء الداخلية في طريقة إعدادها عن اللحم ، ولكل منها طعمه المميز ، وبعض أنواعها لا تقل قيمته الغذائية عن مقاطع اللحم الممتازة ، بل قد يزيد في محتواه من الأملاح المعدنية والفيتامينات كالكبد والكلى ، ومن هذه الحوائج : الكبد - الكلى - القلب - الحلويات (البنكرياس) - الفشة (الرئة) - الطحال - اللسان - المخ - الرأس - الكرشة - الأكارع - الذيل .

الكبد Liver

عبارة عن كتلة من النسيج الإسفنجي يتخزن به معظم المواد الغذائية . ويحتوى على نسبة صغيرة من النسيج الضام ، ولذا فهو أعسر هضماً من اللحم ، خاصة إذا تعرض طويلاً للحرارة فيزيد نسيجه صلابة ويصير جامداً ، ولذا يجب مضغه جيداً في أثناء الأكل وقد يفرم لهذا السبب .

والكبد مصدر ممتاز للفيتامينات وخاصة فيتامين (أ) ويحتوى على نسبة صغيرة من فيتامين (ج) ، كما يحتوى على نسبة عالية من الأملاح المعدنية وخاصة الحديد والنحاس ، ولذا بوصف في حالات الأنيميا (فقر الدم) .

• وشرعة الكبد التى تزن ١٠٠ جم تمد الجسم بالآتى :

بروتين ٢٠ جم	فيتامين أ : من ٣٠,٠٠٠ - ٦٠,٠٠٠
قليل من الدهن ٣ جم	وحدة دولية واحتياجات الفرد اليومية
رايوفلافين (ب١) ضعف احتياجات الفرد اليومية	منه ٥٠٠٠ وحدة دولية
نياسين كمية تكفى احتياجات الفرد اليومية	حديد : ١٠ ملجم واحتياجات المراهق
أغنى اللحوم في فيتامين ب١٢ المانع للأنيميا	والمرأة ١٥ ملجم يومياً

والكبد قد لا يناسب البعض لأنه يحتوى على نوع من البروتينات المركبة وهو البروتين النووى "Neucleoprotein" الذى يتحول فى الجسم بفعل بعض الإنزيمات إلى بيورين وهذا الأخير يتحول إلى حمض البوليك ، فإذا زادت كمية حمض البوليك فى الدم أى يقل إفرازه فى البول يترسب فى المفاصل مسبباً مرض النقرس Gout ومثله الكلى .

كبد مشوى (بتلو - ضأن)

المقادير :

١ كبد بتلو أو ضأن - ملعقة كبيرة زيت - ملح وفلفل .

صلصة فرنسية : عصير ليمونة - عصير بصل - قليل من الملح والفلفل .

الطريقة :

١ - يغسل الكبد وهو صحيح وينزع الغشاء الرقيق الذى يغلفه وذلك بشقه بالسكين ونزعه باحتراس باليد (الغشاء يعمل على انكماش الكبد فى أثناء النضج) .

- ٢ - يوضع على لوحة ويقطع بسكين حاد إلى شرائح ١ سم أو مكعبات صغيرة .
 - ٣ - ينقع في الصلصة الفرنسية كما في اللحوم المشوية لمدة ١٥ دقيقة .
 - ٤ - يرفع من الصلصة ويشوى بإحدى طرق الشوى سابقة الذكر (الفحم - الطاسة .. إلخ) .
 - ٥ - يقلب باحتراس باستعمال ماسك أو ملعقتين ويترك الكبد معرضاً للحرارة لمدة ٢ - ٤ دقائق لكل جهة .
 - ٦ - يقدم ساخناً مع بقدونس وليمون .
- يجب عدم تعريض الكبد للحرارة طويلاً حتى لا يتجمد بشدة ويزيد صلابة وجفافاً ويصير أعسر هضمًا .

كبد محمر

البتلو والضأن :

- ١ - يعد الكبد كالمسابق وتبل الشرائح خفيفاً بالدقيق المتبل ، ويحمر في الزيت الساخن أو خليط من الزيت والزيت (ملعقة كبيرة) . يعرض لمدة لا تزيد على ٢ - ٤ دقائق لكل جهة . يرفع ويوضع في طبق ساخن .
- ٢ - تضاف ملعقة كبيرة ماء لمخلفات التحمير وتقلب على نار هادئة مع كحت المحتويات وتصب على الكبد المحمر ويقدم ساخناً .

الكندوز :

- ١ - يقطع مكعبات وينقع في الصلصة الفرنسية كما في الكبد المشوى .
- ٢ - يرفع الكبد والصلصة على نار هادئة حتى يتشرب العصارات ، ثم يضاف ملعقة صغيرة زيت ويحمر على نار هادئة .
- ٣ - تضاف ملعقة صغيرة ماء . يغطى ويترك على النار الهادئة حتى يتم نضجه ٥ دقائق ويقدم مع الصلصة القليلة جداً المتخلفة .
- ٤ - يقدم مع خبز وسلطة خضراء كوجبة كاملة القيمة الغذائية .

الكلاوى Kidneys

قيمتها الغذائية شبيهة بالكبد وإن كان الكبد أعلى في نسبة فيتامين (أ) والحديد ، ويكفى الشخص ١/٢ كلية كندوز أو كلية بتلو ومن الضأن ٢ كلية .

كلاوى مشوية

[بتلو - ضأن - كندوز]

- ١ - تغسل الكلاوى وتزال الأعشبة الرقيقة التي تغلفها ، كما في الكبد ويتزع الدهن الزائد .
- ٢ - تشق الكلية نصفين طولاً وتتزع الأنابيب الداخلية البيضاء وتنقع في ماء بارد وملح لمدة ٢٠ دقيقة .
- ٣ - تغسل ثانية وتبل بالملح والفلفل وتدهن بالزيت أو الزيت السائح .
- ٤ - تشوى كما في الكبد لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة . توضع في طبق وترش بعصير الليمون أو قليل من المستردة وتقدم ساخنة .

كلاوى محمرة

تنظف كالسابقة ونحمر كالكبد .

كبد وكلاوى بالصلصة البنية

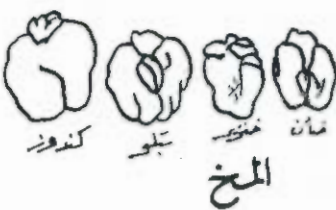
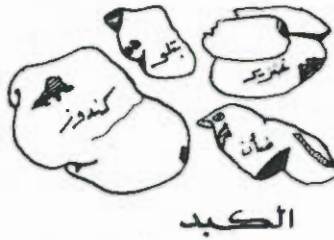
يشتهر هذا الطبق باسم « ميزالिका » وهو اسم يوناني ويقدم في المطاعم كنوع من المشهيات أو مع الأرز ، كما يدخل في طبق الفطير بالكبد والكلاوى والصلصة البنية .

المقادير :

١ ك كبد كندوز	بصلة مفرية	ملح ، فلفل ، ذرة سكر
٢ كلية كندوز أو بتلو	حبة طماطم مقشرة مقطعة	ملعقة كبيرة زبد أوزيت
ملعقة كبيرة دقيق	ورقة لاورا (تكسر)	كوب خلاصة أو ماء + مكعب مرق

الطريقة :

- ١ - بعد الكبد والكلاوى كالسابق ويقطع مكعبات .
- ٢ - تبيل المكعبات بالدقيق وتشوح في المادة الدهنية الساخنة وترفع .
- ٣ - تشوح البصلة في نفس المادة الدهنية . يضاف إليها الطماطم والسائل وورقة اللاورا . والتوابل . يترك السائل حتى يغلى مع التقليب .
- ٤ - تضاف المكعبات وتهدأ الحرارة . يغطى الإناء ويترك حوالى ٢٠ دقيقة حتى ينضج الكبد والكلاوى وتغلظ الصلصة (قوام الصلصة البنية) وقد يضاف إليها قليل من الماء إذا احتاج الأمر .
- ٥ - تقدم ساخنة مع أرز أو على حسب الرغبة .



المخ Brains

نسيجة لين جداً ويتطلب عناية خاصة عند معاملته ويفضل طهيه وهو طازج « حد » الذبح « حيث يكون نسيجه متماسك ورائحته جيدة ، وينصح بعدم حفظه لأكثر من يومين في الثلاجة لسرعة فسادة وتهتك أنسجته .

قيمه الغذائية :

يحتوى المخ على بروتين بنسبة أقل من الحوائج الأخرى ، كما يحتوى على مواد دهنية منها الفوسفوليبيدات "Phospholipds" والكولسترول "Cholestrol" بنسبة ١٥٠٠ ملجم في ١٠٠ جم من المخ . ويتحلل المخ بسهولة في المعدة نظراً لتكوينه اللين ، ولكنه لا يمتص امتصاصاً كاملاً ، إذ يفرز منه في الفضلات حوالى ٤٣ ٪ ، ولذا لا يعتبر طعاماً ذا قيمة بالنسبة للمرضى ، ولا يناسب أيضاً مرضى القلب وتصلب الشرايين ، كما أنه لا يفيد في تغذية العقل كما يظن .

• ويحتوى المخ (بتلو أو ضأن) المسلوق على :

١٦ ٪ كالسيوم	١١ - ١٢ ٪ بروتين
٢ ٪ حديد	حوالى ٦ ٪ دهن

إعداد المخ للطهى

- ١ - ينقع المخ في ماء بارد وملح لمدة ١ ساعة لإذابة الدم .
- ٢ - ينزع الغشاء الرقيق الذى يغلفه بإحتراس (النسيج الضام) ، وذلك بغمس إصبعي الإبهام والسبابة في الملح قبل نزع الغشاء ، ثم يغسل بإحتراس .
- ٣ - تجرى للمخ عملية التبييض Blanching الآتية :
 - (أ) يوضع المخ على طبق أو يربط في شاشة ، ويوضع في إناء به ماء بارد . يرفع على نار هادئة حتى يصل للغليان فيصنى الماء .
 - (ب) يضاف إليه وهو في الإناء مقدار آخر من الماء الساخن وملعقة كبيرة من الخل أو عصير الليمون وقليل من الملح ويغطى الإناء .
 - (ج) يترك على نار هادئة حتى يغلى بهدوء لمدة من ١٠ - ١٥ دقيقة على حسب حجمه وحتى يتماسك المخ . يصنى الماء ويستغنى عنه (طعم ماء السلق غير مستحب) .
 - (د) يرفع المخ من الإناء وتفك الشاشة في حالة استعمالها ويترك حتى يبرد تدريجياً ، أو يوضع في ماء بارد حتى يتماسك تماماً قبل تقطيعه .
- فائدة عملية التبييض أى السلق لفترة قصيرة ، أن بروتينات المخ تتجمد ويتماسك فيسهل تقطيعه وتقديمه مسلوقة أو محمراً على حسب الرغبة ، وتزول نكهته غير المستحبة ويبيض لونه ويساعد على ذلك الخل أو الليمون .

المخ المسلوق

تتبع الطريقة السابقة ، ويوضع في طبق ويرش بالملح والفلفل وعصير الليمون ويقدم صحيحاً ساخناً أو مقطعاً .

مخ بانيه (بالبيض والبقساط)

من الطرق المستحبة لتقديم المخ (يكفي ٤ أشخاص) .

المقادير :

بيضة مخفوقة قليلا	مخ بتلو مسلوق بارد
كوب بقساط أبيض ناعم	ملعقة كبيرة دقيق
للتحمير : زيت غزير أو بسيط	ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ المسلوق البارد من ٦ - ٨ أجزاء ، فيقطع كل نصف من ٢ - ٣ قطع ، والجزء الخلفي (المخيخ) إلى قسمين .
- ٢ - تغطى القطع بالدقيق المتبل ، فيوضع الدقيق في رشاشة الدقيق . ويرش على قطع المخ حتى تحتفظ بشكلها وهذه الخطوة هامة لتثبيت غطاء البيض والبقساط عليه .
- ٣ - تغطى القطع بالبيض والبقساط كما في الإمسكالوب بانيه ويضغط عليها خفيفاً بالسكين .
- ٤ - يحمر في الزيت الساخن ويرفع على ورق يمتص الدهن الزائد .
- ٥ - يقدم ساخناً أو بارداً بعد تجميله بالبقدونس الصحيح وأرباع الليمون .

أملت المخ المفري

يمكن اتباع هذه الطريقة في حالة عدم الحصول على قطع سليمة من المخ .

المقادير :

نفس المقادير السابقة .

الطريقة :

- ١ - يفري المخ بعد سلقه ويخلط بملعقة الدقيق وقليل من البقساط والبيضة المخفوقة ويتبل بالملح والفلفل . يقسم ٦ أقسام .
- ٢ - يقلى في الزيت الساخن كأقراص البيض .

البنكرياس (الحلويات) Sweet breads

نسيجه لين جداً يشبه نسيج المخ ويعامل بنفس طرق طهى المخ ، ويقدم عادة مغطى بالبيض والبقساط أو مسلوقاً ومغطى بصلصة بيضاء خفيفة ، لأن شكل البنكرياس غير شهى بدون تغطية .

• يعطى ١٠٠ جم من البنكرياس المسلوق

١٧٣ سعراً	١٤,٣ ملجم كالسيوم	٩,١ دهن
٢٢,٧ جم بروتين	١,٦ ملجم حديد	

القلب Heart

هو عضو عضلي يقوم بمجهود كبير في جسم الحيوان ، ويشبه في تركيبه اللحم العادي ولكن أليافه جامدة وخاصة الكندوز . ولذا فهو أعسر هضماً ويحتاج إلى مضغ جيد عند أكله ، ويفضل اتباع طرق الحرارة الرطبة في طهيهِ كالسلق والتسبيك حتى تلين أنسجته ويصبح أسهل في المضغ والهضم .

• يعطى ١٠٠ جم من القلب الضأن المطهى :

٩,٥ ملجم كالسيوم	٢٣٤ سعراً
٨,١ ملجم حديد	٢٥ جم بروتين
	١٤,٧ دهن

قلب محشو بالحشو الزائف

حشو القلب يساعد على كبر حجمه ويقدم صحيحاً ساخناً أو مقطّعاً بارداً كطبق شهى من اللحم الساخن أو البارد .

المقادير :

مقدار من الحشو الزائف (ينظر رستو الضأن المحشو)	قلب صحيح بتلو أو كندوز
١ - ٢ بيضة مسلوقة جامد متبلة خفيفاً بالدقيق .	ملح ، فلفل .

الطريقة :

تتبع في طهيهِ إحدى طريقتين :

١ - السلق ثم التحمير في الفرن . ٢ - التسبيك .

الطريقة الأولى :

- ١ - تفصل الحواجز الداخلية للقلب بحيث يُصير فجوة واحدة كبيرة ، وتزال الأجزاء الغضروفية العليا .
- ٢ - يدعك من الداخل والخارج بالملح لإزالة الدم ويغسل جيداً وقد ينقع في ماء وخل لمدة ١ ساعة ، ثم يشطف .
- ٣ - يملأ فراغ القلب بالحشو الزائف ، ويوضع بوسط الحشو البيض المسلوق الصحيح بعد تبيله بالدقيق ، ويتوقف عدد البيض على حجم القلب .
- ٤ - تخاط الفتحة العليا للقلب ، ويسلق في ماء ساخن مضاف إليه ١ ملعقة شاي ملح وبصلة وفصى مصتكي وحبان أو ورقة لاورا .
- ٥ - يغطى ويترك حتى ينضج تماماً من ١ - ٢ ساعة للبتلو ، ومن ٢ - ٣ ساعات للكندوز وفي حلة الضغط يستغرق أقل من نصف هذا الوقت .
- ٦ - يرفع من ماء السلق ويوضع في صينية مدهونة ويدهن سطحه بالسمن ويوضع في فرن حار حتى يحمر السطح سريعاً أو يحمر على النار .

٧ - يترك حتى يبرد تمامًا ويتزع الخيط . يقطع شرائح رفيعة كالرستو البارد ويحمل بالخس والطماطم ويقدم باردًا .
أو يقدم صحيحًا ساخنًا داخل حلقة من البطاطس البيوريه الساخنة ويحمل بالخضر السوتيه . تقدم معه صلصة بنية تعمل على ماء سلق القلب أو يستعمل في طهي الخضر .

الطريقة الثانية :

يشوح القلب خفيفًا في السمن ويضاف إليه قليل من الماء والتوابل السابقة ويغلى ويسبك على نار هادئة حتى ينضج .

قلب بالصلصة البنية

يقطع القلب مكعبات متوسطة الحجم ويطهى كطريقة الكبد والكلاوى بالصلصة البنية مع زيادة الوقت حتى ينضج تمامًا (أو يسلق نصف سلق قبل وضعه في الصلصة) .

اللسان Tongue

هو عضو عضلي جامد الألياف كالقلب ، وقام بمجهود كبير مثله ولحمه قريب الشبه من لحم القلب .

• يعطى ١٠٠ جم من اللسان البتلو أو الضأن المسلوق :

١١ ملجم كالسيوم	٣٠٠ سعرًا
٣,٥ ملجم حديد	١٨ - ٢٠ جم بروتين
	٢٤ جم دهن

إعداد اللسان :

١ - يبيض كما في المخ ، فيوضع في ماء بارد ويرفع على النار حتى يغلى فتتجمد الطبقة السطحية المغلفة للسان وبذلك يسهل كشطها . يستغنى عن الماء .

٢ - تكشط الطبقة البيضاء السمكية بالسكين وهي طبقة خشنة ثم يدعك اللسان بالملح ويغسل عدة مرات ، ومن المفيد قبل سلق اللسان البتلو أو الضأن خبطه عدة مرات على حرف المنضدة فهذا يساعد على تمزيق النسيج الضام وتلين الألياف فيأخذ وقتًا أقل في النضج .

سلقه :

١ - يعاد اللسان إلى الإناء بعد إزالة الطبقة الخشنة ، ويغلى بالماء الساخن يضاف إليه بصلصة ، فص حبهان أو ورقة لاورا ،
٢ قرنفة صحيحة ، عصير ليمونة .

٢ - يغلى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى ينضج اللسان مع نزع الريم (حوالي ١ - ٢ ساعة) .

٣ - يضاف الملح والفلفل في نهاية مدة النضج . يترك اللسان مغطى بالمرق والغطاء حتى يبرد ، منعًا لاسوداده .

٤ - يقطع شرائح رفيعة ويقدم على حسب الرغبة ، ويستفاد بالمرق .

لسان بالمايونيز

لسان بتلو أو ضأن مقطع شرائح رفيعة أو مكعبات ، كيس مخلل أفرنجى ، مقدار صلصة مايونيز ، وحدات من الزيتون الأسود منزوع النوى .

الطريقة :

- ١ - يحتفظ ببعض شرائح اللسان للتجميل والزيتون الأسود ووحدات من المخلل .
 - ٢ - تخلط باقى المقادير بصلصة المايونيز ويحتفظ بجزء لتغطية السطح .
 - ٣ - يوضع الخليط فى طبق بلوزى عميق ويغطى السطح بباقي المايونيز .
 - ٤ - يحمل على حسب الرغبة بشرائح اللسان والزيتون الأسود والمخلل . يقدم مثلجاً .
- قد يستبدل المخلل بخضر مسلوقة متبلّة (١/٢ ك من : جزر ، بسلّة ، بطاطس) .

اللسان البارد المضغوط (بالأسبك Aspec)

من أطباق اللحم الباردة التى تقدم فى فصل الصيف .

المقادير :

٢ ورقة جيلاتين تنقع فى ١/٢ كوب ماء	لسان بتلو أو كندوز مسلوقة
أو ملعقة كبيرة جيلاتين مسحوق غير محلى ، عصير ليمونة .	كوب مرق سلق اللسان

الطريقة :

- ١ - يضاف لماء سلق اللسان ٦-٨ حبات فلفل أسود صحيح فى أثناء النضج .
- ٢ - يرفع اللسان من ماء السلق ويلف على شكل مستدير ، ويوضع فى طبق عميق مستدير أو صينية صغيرة بحجمه بحيث يبقى محتفظاً بشكله الملفوف (تقطع الغضاريف من اللسان) .
- ٣ - يكسر الجيلاتين ويتنقع فى الماء البارد لمدة ١/٢ ساعة حتى يلين ثم يضاف لمرق اللسان المصفى (كوب) ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب ، يرفع من على النار ويضاف عصير الليمون (وهذا هو الأسبك) .
- ٤ - يصب الأسبك على اللسان ، ويغطى بطبق صغير ويثقل عليه بثقل مناسب حتى لا يطفو اللسان ويظل مضغوطاً محتفظاً بشكله المستدير .
- ٥ - يثلج عدة ساعات حتى يتجمد الأسبك . يرفع الثقل والطبق وتسلق حواف الصينية بالسكين .
- ٦ - يغمس قاع الصينية فى ماء ساخن نوعاً لمدة ١/٢ دقيقة حتى يفصل الأسبك عن الصينية .
- ٧ - يقلب اللسان على طبق مسطح ويحمل بالخس والطماطم .

الكروش Tripe

هى العضلات المبطنه للمعدة وتتكون من نسيج كثير التجاعيد يشبه خلية النحل ، ويحتوى على قليل من الدهن ونسبة عالية من النسيج الضام الكولاجين الذى يتحول إلى جيلاتين بالسلق أو التسييك . قيمتها الغذائية لا تقل عن اللحم ودرجة امتصاصها فى الأمعاء تكاد تكون كاملة .

• يعطى ١٠٠ جم من الكروش المطهى :

١١ ملجم كالسيوم	٩٩ سعرًا
١,٦ ملجم حديد	١٨ جم بروتين
	٣ جم دهن

إعداد الكروش :

- ١ - نكشط الطبقة القائمة بالسكين ويزال الدهن الزائد .
- ٢ - يغسل الكروش جيدًا بفرجون وصابون عدة مرات ويشطف جيدًا .
- ٣ - يدعك بالدقيق ويشطف عدة مرات .
- ٤ - يقطع قطعًا متوسطة الحجم ويبيض مثل المخ واللسان .
- ٥ - يسلق فى كمية كافية من الماء ويضاف إليه بصله ، فص مصتىكى ، فص حبهان أو ورقة لاورا ، ٦ وحدات من الفلفل الأسود الصحيح .
- ٦ - فى نهاية مدة النضج يضاف الملح .

طرق تقديم الكروش :

- ١ - مسلوقًا ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٢ - مسبكًا بالطاطم .
- ٣ - محشواً . يقطع الكروش مربعات كما فى الكرنب ، يحشى على حسب الرغبة ويلف ويربط ، يسوى كمحشو الكرنب .

الأكارع Feet

تحتوى أكارع الضأن والبتلو والكندوز على نسبة كبيرة من بروتين الكولاجين ، ولذلك فهى تعطى خلاصة سميكة لزجة (جيلاتينية) ، وتقدم الأكارع ساخنة مع خلاصتها أو مثلجة . وقيمتها الغذائية جيدة وخاصة الأكارع البتلو التى تعطى نسبة عالية من الجيلاتين السهل الهضم ولذلك فهى تناسب الصغار والكبار .

• يعطى ١٠٠ جم من الأكارع المسلوقة :

٢٠٠ سعرًا	٥.٨ جم دهن	حديد ٦,٦ ملجم
٢٤,٤ جم بروتين	١٦ ملجم كالسيوم	

إعداد الأكارع وطهيها :

- ١ - تغسل جيداً بالفرجون (الفرشة) والصابون وتكحت من بقايا الشعر ويكسر العظم عرضاً وتشطف جيداً .
- ٢ - تبيض كالمخ واللسان لمدة ١٠ دقائق ويلقى الماء .
- ٣ - يعاد سلقها كاللسان وتترك حتى تنضج تماماً (من ١ - ٣ ساعات) على حسب نوع الأكارع ويفضل استعمال حلة الضغط لتقصير مدة النضج .
- ٤ - يعرف تمام النضج بانفصال اللحم عن العظم .

طرق تقديمها :

- ١ - يفصل اللحم عن العظم ويقدم مع الخلاصة المتخلقة ساخناً وقد يقدم بالعظم .
- ٢ - يقدم اللحم متبلاً بالصلصة الفرنسية .
- ٣ - تعمل فته أكارع على الخلاصة ويقدم اللحم بعد فصله عن العظم حولها .

قالب الأكارع المثلج

من الأطباق الخفيفة اللذيذة الطعم التي تقدم في فصل الصيف .

المقادير :

٢ زوج أكارع بتلو	٢ جزرة صحيحة
١ ك لحم كندوز أحمر مقطع مكعبات	١ ك بسلة خضراء
ملح ، فلفل .	٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - تعد الأكارع كالسابق وتسلق نصف سلق ويجب أن يغطيها الماء تماماً حتى لا تسود .
 - ٢ - في نصف مرحلة السلق تضاف مكعبات اللحم والجزر الصحيح بعد كحته والبسلة بعد تقشيرها وتترك حتى تنضج .
 - ٣ - عندما يفصل اللحم عن العظم يرفع الإناء من على النار ويترك حتى يبرد .
 - ٤ - يفصل لحم الأكارع عن العظم ويقطع مكعبات . يقطع الجزر حلقات أو مكعبات وينزع اللحم والبسلة .
 - ٥ - تصفى الخلاصة ويعاد تنبيلها بالملح والفلفل وعصير الليمون .
 - ٦ - تعاد الأكارع واللحم والجزر والبسلة إلى الخلاصة وتصب في سلطانية أو قالب وتترك حتى تبرد .
 - ٧ - يقلب الخليط بملعقة حتى تختلط المكونات ببعضها ولا ترسب في القاع .
 - ٨ - تثالج السلطانية أو القالب حتى تجمد تماماً .
 - ٩ - تسلك حواف السلطانية أو القالب بالسكين ويعرض السطح السفلي لماء ساخن حتى يفصل جيلي الأكارع عن الإناء .
 - ١٠ - تقلب على طبق مسطح وتجمل بالخس والطماطم أو المخللات وتقدم باردة .
- * إذا طوى الدسم على سطح القالب المثلج ينزع قبل قلبه .

تقديم بقايا اللحوم

نحن لا نعيد طهي بقايا اللحوم أو الطيور كالديك الرومي وخلافه إلا إذا كانت الكمية تستحق الجهد والوقت الذي يبذل لتقديمها في شكل جيد شهى تقبله الأسرة .

واللحم الذي سبق طهيته سواء كان مسلوقاً أو محمراً أو رستو يفقد ليونته وعصاراته ، ولذا من المهم تعريضه للحرارة لفترة قصيرة جداً حتى لا يزيد جفافاً ويفقد نكهته وطعمه الجيد ، وعند إعادة طهيته فلا بد من استعمال سائل أو صلصة كالصلصة البنية أو صلصة الطماطم وغير ذلك حتى يكون شهياً . وهذه بعض النماذج .

اللحم بالصلصة البنية (من بقايا اللحم)

يعمل مقدار من الصلصة البنية ويقطع اللحم الناضج صغيراً ، ويضاف للصلصة الساخنة ، يقلب على النار عدة دقائق حتى يلين . يقدم مباشرة مع أرز .

فطيرة الراعي (بقايا لحوم أو طيور)

المقادير :

كوب بياض مسلوق مهروس (بيوريه)	١ - ١ ١/٢ كوب بقايا لحوم ناضجة مقطعة صغيراً
٢ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور	ملعقة كبيرة سمن ، بصلة صغيرة مفرومة
	ملح ، فلفل ١/٢ كوب عصير طماطم .

الطريقة :

- ١ - تشوح البصلة في السمن ويضاف إليها عصير الطماطم والتوابل وتغلى ٥ دقائق .
- ٢ - تبعد عن النار ويضاف اللحم ويقلب .
- ٣ - يوضع الخليط في طبق فرن غير عميق ويغطى بالبطاطس البيورية .
- ٤ - يحمل بالشوكة ويرش بالجبن الرومي وملعقة سمن سائح .
- ٥ - يوضع في فرن حار نوعاً حتى يحمر السطح ويقدم ساخناً مع سلطة خضراء .

قالب اللحم البارد (بالأسبك)

المقادير :

٢ ورقة جيلاتين تنقع في ١ كوب ماء	٢ كوب من بقايا اللحوم أو الطيور مقطع صغيراً
عصير ليمونة ، ملح ، فلفل .	٢ ١/٢ كوب مرق ، أو ماء ومكعب مرق

الطريقة :

- ١ - ينقع الجيلاتين ويضاف للمرق الساخن ويذاب . يضاف عصير الليمون والتوابل .
- ٢ - يضاف اللحم المقطع للأسبك الساخن ويترك حتى يبرد ثم يصب في قالب مستطيل ويثلج . يتمم كما في اللسان البارد .