

الفصل التاسع

البيض

Les Oeufs

تمهيد

البيض من أهم المواد الغذائية، ويعتبر غذاءً كاملاً لاحتوائه على جميع المواد اللازمة لجسم الإنسان، وتقسم البيضة الواحدة إلى ثلاثة أقسام:

١- القشرة: وهي عبارة عن غلاف جيري (كربونات الكالسيوم) ذي مسام، وعلى السطح الداخلي غشاء دقيق.

٢- البياض «الزال»: عبارة عن مادة بروتينية، وتوجد ذائبة بالماء الموجود بالزال، ومحصورة داخل خلايا صغيرة وعديدة. ويتركب زلال البيض عادة من ٨٥,٧٪ ماء و ١٢,٦٪ بروتين و ٠,٥٩٪ أملاح.

٣- الملح أو الصفار: ويحتوي على المواد الدهنية والبروتينية وأملاح الجير والحديد والفسفور، وكمية الماء فيه أقل من البياض، لذلك يعتبر الجزء المغذي للبيضة، كما يتركب الصفار من ٥٠,٩٠٪ ماء و ١٦,٢٪ زلال و ٣١,٧٥٪ مواد دهنية و ١,٠٩٪ أملاح.

والملاحظة أن معظم الناس في حياتهم العامة يأكلون البيض بكميات كبيرة، حيث إن متوسط وزن البيضة ٦٥ غرام. وهل تعلم أن المواد الغذائية التي في ٢٠ بيضة تعادل القوة الغذائية في كيلو غرام من اللحم.

ونعلم أن البيض متوفر ومتوسط الثمن وفي متناول اليد، كذلك إن كثرة أكل البيض أحيانا لا تخلو من الإصابة ببعض الميكروبات التي تنشأ عن علف الدجاج، حيث إن كثيراً من الدجاج البلدي يبحث عن غذائه في أكثر الأحيان في المزابيل والنفايات.

أما أجود أنواع البيض فهو ما كان صفاره نقياً، وإن دل ذلك على

شيء فإنما يدل على أن الدجاجة تتغذى على الحبوب، أما في وقت الربيع يختلف لون الصفار قليلاً وذلك لتغذية الدجاج على الأعشاب.

* * *

فساد البيض

البيض سريع الفساد إذا دخل الهواء المحمل بالبكتيريا من المسامات ويتبخر الماء بداخلها فتخف البيضة، ويتفاعل الهواء مع حامض الكبريتيك الذي بداخل الصفار مع بعض الأملاح الكبريتية التي تتولد في زلال البيض ويتج عن هذا رائحة كريهة يعرف بها البيض الفاسد.

* * *

اختبار الجيد من البيض

حضر محلول من الماء والملح العادي، أي لتر ماء مع ملعقتين كبيرتين من الملح، وذوب الملح بالماء جيداً، ثم ضع كل بيضة داخل هذا المحلول فإن طفت يكون البيض غير صالح، وإن نزلت إلى القعر يكون البيض جيداً.

* * *

طريقة حفظ البيض

يحفظ البيض بطرق عديدة أهمها:

- ١- الثلاثات: وذلك تحت درجة حرارة منخفضة لا تسمح للبكتيريا بالنمو.
- ٢- يحفظ في صندوق أو قفص من سعف النخيل وداخله قليل من التبن، خوفاً من الكسر.
- ٣- يغلف البيض بالمحلول الجيري المطفأ، وذلك بنسبة ١ لتر من الجير إلى عشرة لتر ماء، أو أي محلول ملحي كذلك بنسبة واحد إلى عشرة من الماء ليسد أيضاً المسامات ويمنع الهواء من الدخول، كذلك يمكن حفظ البيض عن طريق دهن البيضة بمادة شمعية، وهذه تدوم عدة أشهر وهي أفضل الطرق لحفظ البيض وأحسنها.

* * *

طهي البيض

يطهى البيض بطرق كثيرة ويقدم صنفاً مستقلاً بذاته، أو مع أصناف أخرى من خضار، أو أنواع من اللحوم مكوناً أطباقاً شهية من الطعام كما ويدخل في معظم أنواع الحلويات الإفريقية، وكذلك في كثير من أنواع البوظة الفرنسية.

* * *

أنواع طهي البيض البيض المسلوق

الطريقة :

يسلق البيض جامداً لمدة ١٥-٢٠ دقيقة، ثم يبرد بماء بارد مباشرة. أما إذا أريد سلقه برشت فيكفي ثلاثة دقائق ونصف. هذا وفي كلتا الحالتين يجب أن يوضع البيض داخل الماء، ثم تعد الدقائق، بمعنى أن الزمن يحسب بعد ابتداء الماء بالغليان.

* * *

البيض أمليت عادي

الطريقة :

تكسر بيضتان داخل وعاء عميق ثم تخفق بشوكة مع قليل من الملح جيداً، وتحمى الزبدة مع قليل من الزيت النباتي، ويفرغ البيض دفعة واحدة في المقلّي ثم تتابع الحركة بالشوكة قليلاً وبكبشة ستانلس، بحيث يلف البيض داخل المقلاة على بعضه، ثم يوضع بصحن نظيف ونقدمه على الطاولة مع شربات من البندورة والخيار.

* * *

أمليت بالجبنه

الطريقة :

ضع قليلاً من الزبدة والزيت النباتي على النار ثم اكسر بيضتين مع ملعقة كبيرة من الجبنه المبروشه واخفق الجميع مع ذرة ملح، ثم اسكب

الجميع داخل المقلّى وحرك الجميع قليلاً، ثم لف البيض بواسطة كبشة السلاس.

وبعد قليل ارفعه إلى الصحن المعدّ وزينة بالبندورة والخيار، وقدمه ساخناً.

* * *

البيض المقلّى (عيون)

الطريقة :

اكسر بيضتين في صحن مقعر، سخن الزبدة أو السمنة بالمقلّى على النار، وبعد ذلك أضف البيضتين دفعة واحدة مع مراعاة أن يبقى الصفار كما هو.

حرك المقلّى قليلاً من جميع الجوانب، تترك دقيقتين أو ثلاثة، ترفع بكبشه السلاس إلى صحن معدّ، بعد ذلك تجمل بالبقدونس وشرحات البندورة.

* * *

بيض مقلّى بالسجق

المقادير :

بيض عدد ٢.

سجق ١٠٠ غرام.

ذرة ملح طعام.

وذرة بهار.

ملعقتان من السمنة.

الطريقة :

يقطع السجق قطعاً صغيرة ويحمر بالسمن قليلاً، تكسر البيضتان داخل صحن ثم تضاف إلى السجق ويرش الجميع بالملح والفلفل، ثم يترك على النار قليلاً حتى يجمد بياض البيض، ويقدم للمائدة وهو ساخن، كما يقدم معه على حدة بندورة وشرحات وكيس الخيار.

بيض مقلي بالسماق

الطريقة :

اقل البيض بداخل وعاء فخاري خاص بالزبدة أو السمينة، ثم رش عليه ذرة ملح وبهار، بعد ذلك أذب معلقة شاي من السماق داخل فنجان شاي من الماء.

ثم أضف المحلول إلى البيض، ثم أدخل البيض إلى الفرن لمدة ١٥ دقيقة، وبعد ذلك قدمه ساخناً بنفس الوعاء.

* * *

بيض مقلي بالنخاع

الطريقة :

بعد تنظيف النخاع وسلقه يبرد قليلاً ثم يقطع بشكل دوائر، وبعد ذلك يلقى بالزبدة قليلاً داخل مقلى فخار معد لذلك، ثم يكسر عليه بيضتان، وبعد دقيقة واحدة يدخل إلى فرن لمدة ١٥ دقيقة.

ثم يرفع من الفرن ويقدم ساخناً مع شرحات من البندورة والليمون الحامض والخيار.

* * *

عجة بالبقدونس

الطريقة :

اخفق ٣ بيضات داخل صحن مع ذرة ملح طعام وذرة فلفل أسود، مع ملعقة طعام من البقدونس الناعم، ثم ضع السمينة بالمقلى على النار حتى تسخن.

صب البيض داخل المقلى مع مراعاة تحريك المحلول بالشوكة قليلاً حتى يصبح على جوانب المقلى، بعد ذلك لف البيض على نفسه وارفعه دون تنشيف.

ارفع العجة إلى جاط معد للسفرة، وقدمه ساخناً مع شرحات من البندورة والخيار الكيس.

عجة بالبندورة

الطريقة :

افرم حبتين من البندورة الحمراء ناعماً بعد تقشيرها، ثم اقلها بالسمنة لمدة عشر دقائق، وبعد ذلك صفّها من السمنة قليلاً.

اكسر بيضتين داخل صحن، ثم أضف إلى البيض الملح والبهار والبندورة المصفاة.

اخفق الجميع بالشوكة ثم سخن السمنة بالمقلى واقل الجميع مع مراعاة التحريك بالشوكة في البداية.

وأخيراً لفّ العجة على بعضها وقدمها ساخنة مجمّلة بالبقدونس وشرحات البندورة الطازجة والخيار.

* * *

عجة بالبصل

الطريقة :

حمّر رأس وسط من البصل، بعد تقطيعه جوانح، بالزيت النباتي أو السمنة، وذبله حتى ينضج. بعد ذلك صفّ من الزيت أو السمنة.

حضر مقلى بداخله زبدة أو سمنة ذائبة على النار واخفق بيضتين داخل صحن وصب البيض على الزبدة الحامية داخل المقلى، مع مراعاة الحركة بالشوكة قليلاً حتى يصبح البيض على قاع المقلى.

ضع البصل داخل العجة ولف العجة على بعضها وارفعها داخل صحن، وزينها بشرحات البندورة والخيار، وقدمها ساخنة.

* * *

عجة مع قوانص الدجاج

الطريقة :

حضرّ العجة كما سبق، ثم ضع على وجهها قوانص الدجاج مقطعة

شرحات، رفيعة ومملحة ومبهرة ومقلية أيضاً، بعد ذلك اطو العجة فوق القوانص وقدمها ساخنة، داخل صحن مجمل بالبندورة وشرحات الحامض والبقدونس المفروم.

* * *

بيض مع بندورة

الطريقة :

قشر ٤ حبات بندورة حمراء، وانزع بذورها منها، وافرمها فرماً ناعماً، وضع ملعقة سمينة داخل مقلى وحمّر البندورة بها، وأضف كذلك فصين من الثوم المدقوق مع ملعقة بقدونس مفروم مع قليل من الملح والبهار. وبعد إضافة هذه المواد غطّ المقلى قليلاً ودعها تغلي على نار هادئة مدة ١٢ دقيقة تقريباً.

بعد ذلك اكسر ٦ بيضات داخل وعاء عميق، مع إضافة ذرة ملح طعام، وبهار أسود. اخلط الجميع جيداً ثم أضف البيض إلى المقلى وحرك الجميع جيداً مدة عشرة دقائق على النار.

ارفع المقلى على النار واسكب الجميع داخل جاط وزينه بالبندورة الطازجة مع قليل من شرحات من الخيار الكبس، وقدمه ساخناً حين الطلب.

* * *

أملت إسبنيولي

Omelette Espagnole

المقادير :

٤ بيضات .

بندورة مقشرة حبتان .

معلقة بقدونس مفروم ناعماً .

بصل رأس وسط .

بطاط حبة صغيرة مسلوقة ومقشرة ومفرومة ناعمة .

سمينة للقلي ما يلزم .

الطريقة :

يفرم البصل فرماً ناعماً وتوضع السمينة بالمقلّى وتضاف البصلة، ثم تتابع الحركة، وبعد ذلك تضاف البندورة.

وبعد تحمير البصلة تفرم البندورة ناعمة، وبعد ١٥ دقيقة من تحريك البندورة ترفع عن النار وتضاف البطاطا المفرومة ثم البقدونس، يحرك الخليط قليلاً ثم يكسر البيض ويخفق في وعاء ويضاف إليه جميع المقادير.

يقدح السمن في مقلاة، ويصب خليط البيض مع الخضار، ويحرك قليلاً بالمقلاة، ثم يترك قليلاً حتى يأخذ لوناً أحمر من أسفل، ثم تقلب على السطح الآخر وتترك حتى تنضج، أو تدخل إلى فرن معتدل الحرارة لمدة عشر دقائق، بعد ذلك ترفع من الفرن وتقلب في صحن، وتقدم ساخنة مع تزيين الصحن بالبندورة وشرحات الخيار.

* * *

بيض بوشية

الطريقة :

ضع في وعاء على النار لتر من الماء، ثمن أضف إليه ٥٠ غرام من ملح الطعام، كذلك يضاف ملعقة كبيرة خل إلى الماء.

دع المحلول يغلي جيداً ثم اكسر بصحن بيضة واحدة ثم نزل البيضة إلى الماء المغلي، وبواسطة المعلقة حاول أن تكون البيضة كتلة واحدة وبدون زوائد، بعد ١٠ دقائق من الغليان ارفع البيضة من الماء بواسطة كبشه مخرمة، ثم ضعها داخل صحن لحين الطلب، أو ضعها فوق قطعة ستيك أو همبرغر أو توست، وتقدم ساخنة حين الطلب.

* * *

بيض مطبوخ بالحليب

المقادير :

حليب كأس .

ملح طعام ذرة .

بيض عدد ٣ .

الطريقة :

قم بغلي الحليب على النار مع الملح اللازم، ثم اخفق ٣ بيضات بصحن وأضعها إلى الحليب المغلي، وبعد ذلك تابع الحركة بواسطة ملعقة خشبية، وبعد عشر دقائق ارفع البيض على قطعة خبز توست محمصة، وقدمها بالصحن مع شربات البندورة والخيار.

* * *

بيض مسلوق مع السبانخ

المقادير :

خذ ٦ بيضات طازجة .

٢٣٠ غرام سبانخ .

الطريقة :

يسلق البيض ويوضع جانباً، ويسلق السبانخ بالماء المغلي المملح، ويصفى ويعصر قليلاً ويفرم فرماً خشناً.

يوضع داخل مقلّى مع قليل من الزبدة، ويقلب قليلاً حتى يتبخّر ما فيه من الماء إن وجد .

بعد ذلك يمد السبانخ داخل طبق معد للكراتان، ويقشر البيض بعد السلق، ويقسم من النصف ويصف فوق السبانخ ثم يغطى بصوص بشميل مع الكريمة .

ويرش الوجه بالجبنّة البرمزان المبروشة ثم يضاف زبدة على الوجه مذابة . وبعد ذلك يدخل الجاط إلى فرن معتدل الحرارة، ليحمر قليلاً وجهه، ويقدم ساخناً حين الطلب .

* * *

أملت مع الفطر

الطريقة :

اكسر ثلاثة بيضات داخل صحن، ثم ذوب زبدة في مقلاة واسكب البيض إلى المقلّى بعد الخلط جيداً .

حرك البيض بشوكة قليلاً ثم أضف وسط البيض ملعقتين من فطر

شرحَات بعد أن تنسف بالزبدة، وبعد ذلك لف البيض على بعضه،
وعندما تحمر قليلاً من أسفل.

ارفعه إلى صحن وزينه بالبندورة، ويقدم ساخناً.

* * *

بيض مقلي مع القورمه

الطريقة:

خذ ملعقتين طعام من القورما الجاهزة وضعها داخل مقلى، بعد تذويب
٥٠ غرام زبدة تقريباً، سخن الجميع على النار جيداً. بعد ذلك اكسر بيضتين
أو ثلاثة داخل صحن مجوف ثم أفرغ الصحن على القورما مع تحريك المقلى
لوحده دون شوكة أو ملعقة، وذلك بدفع المقلى إلى الأمام ثم سحبه إلى
الخلف وهكذا حتى يجمد البيض. بعد ذلك ضع البيض في طبق دائري
وقدمه ساخناً حين الطلب.

* * *

بيض مفرك بالبطاطا

الطريقة:

خذ مقدار ملعقتين من البطاطا المقشرة والمقطعة قطعاً صغيرة، واقلها
بالزبدة داخل مقلى. وبعد ذلك اكسر ثلاث بيضات داخل صحن ثم رش
ملح وبهار واخلط الجميع جيداً، وأفرغ البيض على البطاطا بعد نضج
البطاطا، ثم حرك الجميع بشوكة حتى ينضج البيض.

وأخيراً أفرغ الجميع داخل صحن، وزينه بالبقدونس الناعم وشرحَات
البندورة وقدمه ساخناً.

* * *

بيض عجة مع بقدونس

الطريقة:

يكسر ٣ بيضات داخل صحن، ثم يضاف الملح والبهار الأبيض مع
ملعقتين بقدونس مفروم ناعم، ويخلط الجميع بالشوكة جيداً بعد ذلك

يذاب قدر ١٠٠ غرام من الزبدة داخل مقلّى، ثم يصب في المقلّى كمية البيض والبقدونس الموجودة داخل الصحن.

تحرك قليلاً بالمقلّى وتترك حتى تنضج. بعد ذلك تلف على هيئة سيجار، وتقدم داخل صحن عادي مع مراعاة إضافة شرحات بندورة حول العجة وتقدم ساخنة.

* * *

بيض مع السلادريس والمايونيز

الطريقة:

يسلق البيض ويقشر كما يحضر السلادريس ويصف داخل جات بيضوي، يقسم البيض طولي أو عرضي، ويخرج الصفار بعد السلق، ثم يطحن ويخلط بالمايونيز.

بعد ذلك تعاد بواسطة كيس وقرطاس مخرم إلى مكان الصفار، مع مرعاة الشكل.

أخيراً يصف البيض فوق السلادريس ويجمل الجات بشرحات البندورة والبقدونس، والخيار الكيس، وكذلك بالمايونيز ويقدم بارداً على الطاولة.

ملاحظة:

يجب أن يكون باطن العجة طرياً أما سطحها فيجب أن يكون مستوياً ومحمراً، كما يفضل أكل العجة وهي ساخنة.

* * *

أومليت بالقريدس

المواد ومقاديرها:

١- بيض الدجاج عدد ثلاث بيضات.

٢- قريدس عدد عشر حبات.

٣- زبدة مئة غرام.

٤- ملح الطعام خمسة عشر غراماً.

٥- خس طازج عدد من الخسات حسب الطلب.

٦- خيار طازج كمية حسب الطلب.

٧- طماطم طازجة كمية حسب الطلب.

٨- ليمون حامض طازج كمية حسب الطلب.

طريقة التحضير:

١- يكسر البيض ويجمع محتواه كاملاً في طبق عميق ويرش بقليل من الملح ثم يخفق جيداً.

٢- تصب الزبدة مع قليل من الزيت النباتي في المقلّي ثم يسكب فوقه البيض المخفوق دفعة واحدة ويحرك بالشوكة ثم بكبشة سلايس حتى يلتف البيض على بعضه ثم يفرغ بعد نضجه في طبق مناسب.

٣- تغسل حبات القريّيس وتسلق بالماء ثم تستخرج بعد نضجها وتقشر وتوضع على طبق البيض الذي لا بد من أن يزين بأوراق الخس المنظفة جيداً وبشرحات الخيار والليمون الحامض والطماطم ويلاحظ أن الطبق يجب أن يقدم إلى المائدة وهو ما يزال ساخناً.

