

الفصل الثالث والعشرون

الحليب ومشتقاته

اللبن (الحليب)

اللبن هو إفراز الغدد الخاصة لإناث الحيوانات الثديية، والغرض منه تغذية صغارها إلا أنه أصبح بعد ذلك غذاءً هاماً جداً للإنسان نفسه، ومزین ممتاز لطاولة الطعام لكثرة أنواع الجبنه التي تصنع من الحليب، وكثرة أنواع الكريما والزبدة، كما أن للبن رائحة خفيفة ومريحة وحلوة المذاق.

مركبات الحليب وخواصها:

من خواص اللبن امتصاص رائحة الأشياء بسرعة، وذلك لكثرة حبيبات المواد الدهنية فيه والسكرية والزلالية أيضاً، وهو قابل للتخمر إذا ترك مدة وذلك لسرعة تلوثه، وتتكاثر فيه بعض أنواع البكتيريا كذلك إذا ترك الحليب بدون حركة لمدة طويلة فإن حبيبات من المواد الدهنية تطفو وتكون طبقة القشدة.

أما بياض لون اللبن فيرجع إلى كثرة حبيبات الدهون، ثم بعض أنواع المواد الكبريتية والمعدنية والملونة.

يتركب الحليب أو اللبن من:

١- الماء وذلك بنسبة ٨٠-٩٠٪، وبعض المواد الأخرى، ويمكن فصله عن المواد الأخرى بالتخفيف كما في مستحضرات الألبان ومصانعها.

٢- الدهن: ويسمى أيضاً بالدهن أو الزبدة الذائبة في الحليب، وتختلف نسبته من حيوان لآخر، فنسبة الدهن في حليب الأبقار هي ٣-٥٪، بينما تكون النسبة في حليب الأغنام ٣-٦٪.

وفي أغلب الأحيان تصل نسبة زبدة الغنم إلى ٥، ٣-٦٪، وذلك في وسط المراعي الجيدة والعلف الطبيعي، كذلك توجد المواد البروتينية،

وتتراوح بين ٢,٥-٢,٢٪ تقريباً، وكذلك سكر اللبن نسبة ٤-٦٪، وبعض الأنواع الأخرى.

كذلك توجد أملاح باللبن أو الحليب بكميات صغيرة، ولكنها مفيدة جداً في صنع الجبنة البيضاء وغيرها، ونسبتها في بعض أنواع الحليب قد تصل إلى ٩٪ أو على شكل تعليق وأهم هذه الأملاح أملاح الكالسيوم والبوليتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم والكلور.

٣- الفيتامينات: وهي موجودة في الحليب بجميع أنواعه ولذلك اعتبر الحليب غذاء كاملاً، ونقصها في الجسم يؤدي إلى أمراض مختلفة للأطفال الصغار وتتأثر الفيتامينات بالحرارة، وغلان الحليب، ولذلك فإن استمرار تغذية الأطفال على الحليب المجفف أو المغلي يؤدي إلى ضعف عام في البنية لذلك ينصح الأطباء تعويض هذا النقص بإعطاء الأطفال عصير الفاكهة الغنية بالفيتامين، هذا مع العلم أن الحليب الطازج هو غذاء كامل لاحتوائه على جميع المواد الضرورية لجسم الإنسان والأطفال، وباستطاعة الطفل أن يعيش عدة شهور على الحليب نفسه، وذلك لسهولة هضمه بدرجة لا تراحم بقية أنواع الأغذية الأخرى.

تعقيم الحليب:

يعقم الحليب بإحدى الطرق التالية:

١- يسخن الحليب إلى درجة ١٥٥-١٩٥ فنهايت مدة قصيرة حوالي دقيقة أو أقل من ذلك ثم يبرد فجأة، وهي أول الطرق في بسترة الحليب أي التعقيم.

٢- الطريقة البطيئة في غلي الحليب، يسخن الحليب إلى درجة ١٤٥-١٥٥ فنهايت ثم تستمر المدة نصف ساعة، وبعد ذلك يبرد بسرعة وهي أحدث الطرق.

٣- التعقيم داخل الزجاجات: يوضع الحليب في الزجاجات، ويحكم سدها ثم توضع في مرجل مائي على النار لتغلي المياه لدرجة ١٤٥ فنهايت مدة ساعة من الزمن ثم تبرد تدريجياً خوفاً من كسر الزجاج وأقرب طريقة لتعقيم الحليب هي غليه.

* * *

القشدة

من مشتقات الحليب وتحتوي على حبيبات اللبن مشبعة بالدهن، وإن أساس فرز القشطة من الحليب تعتمد على خفة الحبيبات الدهنية التي تطفو على سطح الحليب، وبذلك ترفع بكبشة أو أي شيء آخر، ومن بعض الطرق التي تستعمل لفرز القشطة استعمال الأواني الواسعة وغير العميقة، بأن يوضع الحليب فيها، ويبقى في مكان بارد مدة كافية، وعند ذلك بين الحين والآخر ترفع الحبيبات الدهنية الطافية على السطح وهذه الطريقة بطيئة ويفقد من الحبيبات الدهنية.

وهناك طريقة ثانية متبعة في محلات الألبان، بأن يغطي الحليب جيداً في إناء قليل الغور واسع الأطراف مع استمرار التحريك بالحليب، ثم يرفع الحليب على النار، ويقرب بأن يرفع قسم منه إلى أعلى عدة مرات حتى تتكون حبيبات دهنية أو رغوة تطفو على السطح.

بعد ذلك يوضع على نار هادئة جداً لمدة طويلة، وبطول الوقت تتكون طبقة من القشدة على السطح. عند ذلك ترفع عن سطح الحليب مرة أولى وثانية وهكذا.

كذلك التخفيف بالماء، بأن يزداد إلى الحليب كمية من الماء، بقدر ثلاثة أضعافه، أو مساوٍ إلى الكمية نفسها ثم يترك المخلوط في مكان بارد مدة من الزمن.

وبعد ذلك يسحب الحليب من الماء من أسفل بواسطة حنفية، وهذه الطريقة سريعة ولكنها تفقد كثير من حبيبات الدهن.

والأهم من ذلك أن هناك مصانع لمنتجات الألبان وبها آلات حديثة لجميع مشتقات الألبان.



الزبدة

هي من مشتقات الحليب وتتكون من حبيبات دهنية، وحبيبات صغيرة من مكونات اللبن غير الدهنية وما يضاف إليها من ملح الطعام والمواد الملونة.

وانتاج الزبدة يتم من ترويب الحليب ثم خضه وذلك بوضع اللبن الرايب بقربة من الجلد أو ما يسمى «سقى» حيث يعلق من الأطراف الأربعة بثلاثة عمدان بشكل هرمي، ثم يربط فم القربة جيداً وتدفع باليد إلى الأمام والخلف لمدة نصف ساعة أو أكثر، حتى تتجمع الزبدة مثل الكرة، بعد ذلك يفتح السقى، وتنزع الزبدة جانباً، ويبقى اللبن وحده ويسمى لبن «مخيض».

وهذا اللبن يصنع منه الجميد والكشك، واللبنه أيضاً بدون دسم وهي الطريقة الشائعة عند أهل الريف في الأردن وفلسطين.

* * *

السمن البلدي

نأخذ الزبدة الحيوانية سواء كانت من الغنم أو البقر، وفي كلا الحالتين تغسل الزبدة بالماء البارد، أولاً ثم تعصر باليد جيداً وبعد ذلك توضع في طنجرة نحاسية مبيضة وتسخن على النار جيداً، ثم يضاف إليها بعد ذلك بهارات السمنة، والعقدة الصفراء، وقليل من البرغل الناعم حتى يمتص الماء أثناء الغليان ويراعى قش الرغوة من السطح، وبعد مدة يؤخذ الوعاء جانباً، ثم يبرد ويسكب في الوعاء المعد له لحين الطلب.

وهذه الطريقة شائعة في جميع أنحاء الأردن وفلسطين.

* * *

الجبن

مادة غذائية كثيرة الاستعمال، داخل بلادنا العربية وتعدّ من أهم مشتقات الألبان، وتصنع من الحليب الكامل الدسم، وذلك بأن يغلى الحليب قليلاً ثم يبرد قليلاً ويضاف إليه مادة المساه «المنفحة».

والمنفحة أو المساه: هي عبارة عن سائل يستخلص من المعدة الرابعة للعجل الرضيع وتوجد في جميع الغدد الهاضمة للحيوانات الثديية، ومنها ما هو مستخلص من النباتات، وتحضر تجارياً على أشكال مختلفة منها أقراص أو مسحوق أو سائل. وكانت سابقاً في الريف الأردني تحضر المساه بتمليح المعدة الرابعة للحيوان الرضيع، ثم تعلق في الهواء الطلق، حتى تنشف.

وعند الاستعمال تؤخذ قطعة صغيرة وتفرك في قليل من الماء أو الحليب ثم تصب فوق الحليب المعدّ للجبنة ويترك الحليب قليلاً حتى يصبح مثل اللبنة، وهنا يبدأ العمل بالجبنة، وصبّها في القوالب المعدّة.

وقبل البدء بأي شيء يجب مراعاة الأمور التالية في عمل الجبن:

١- يجب أن تكون جميع الأدوات اللازمة نظيفة ومعقمة، كما يجب اختيار الحليب الطازج، وتعديل درجة حرارته ليتناسب عمل المساه داخل الحليب وقت إضافتها واختيار المكان الدافئ والمناسب صحياً.

٢- إضافة كمية المساه إلى الحليب بقدر المطلوب، مع مراعاة تحريك الحليب عند إضافة المساه، وذلك حتى تتوزع المساه في جميع الجهات، كما يحرك أيضاً سطح الحليب بعد إضافة المساه حتى تخلط الحبيبات الدهنية في باقي الحليب.

٣- إضافة كمية من ملح الطعام النقي الخالي من الشوائب، والاعتناء بتعبئة الحليب بالقوالب المحضرة، أو فوط القماش الخام المربعة.

٤- أما التحضير فأول عمل نقوم به تصفية الحليب جيداً، ووضعه على النار حتى تصل درجة حرارته ٩٠ فهرنهايت، وبعد أن يغلي يغطى، ويوضع في مكان دافئ مدة ٣ ساعات تقريباً.

* * *

اللبن الرايب

اللبن الرايب من الأصناف المتخمرة، وقيمتها الغذائية كبيرة جداً، وسهل الهضم، بسبب الحموضة الموجودة فيه.

وطريقة عمله كما يلي:

أ - يصفى الحليب أولاً وأفضل نوع تقريباً حليب الماعز، ثم ترفع درجة حرارة الحليب إلى ١٩٠ فهرنهايت، وإذا لم يوجد ميزان للحرارة فسخن الحليب إلى درجة بحيث تضع إصبعك فيه حتى تعد للعشرة وأنت متحملة درجة الحرارة.

بعد ذلك أضف خميرة اللبن اللازمة، أو الروبة الموجودة، قلب

الحليب جيداً، ثم دع الحليب في الوعاء المعد أو مرطبات خاصة لمدة خمس ساعات تقريباً، ثم دعه يبرد جيداً وبعد ذلك أدخله إلى الثلاجة لحين الطلب.

ملاحظة:

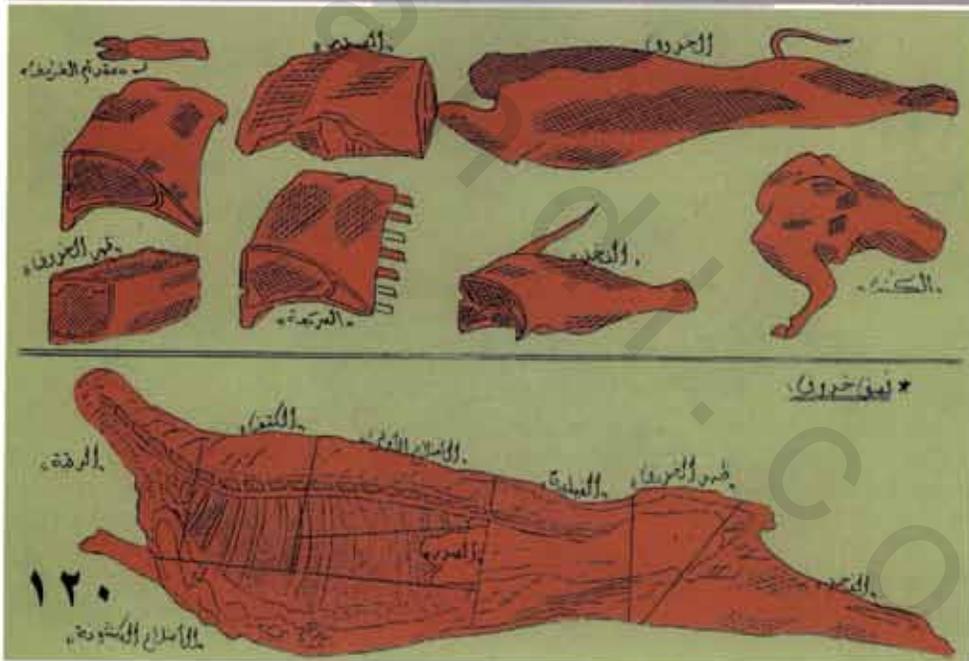
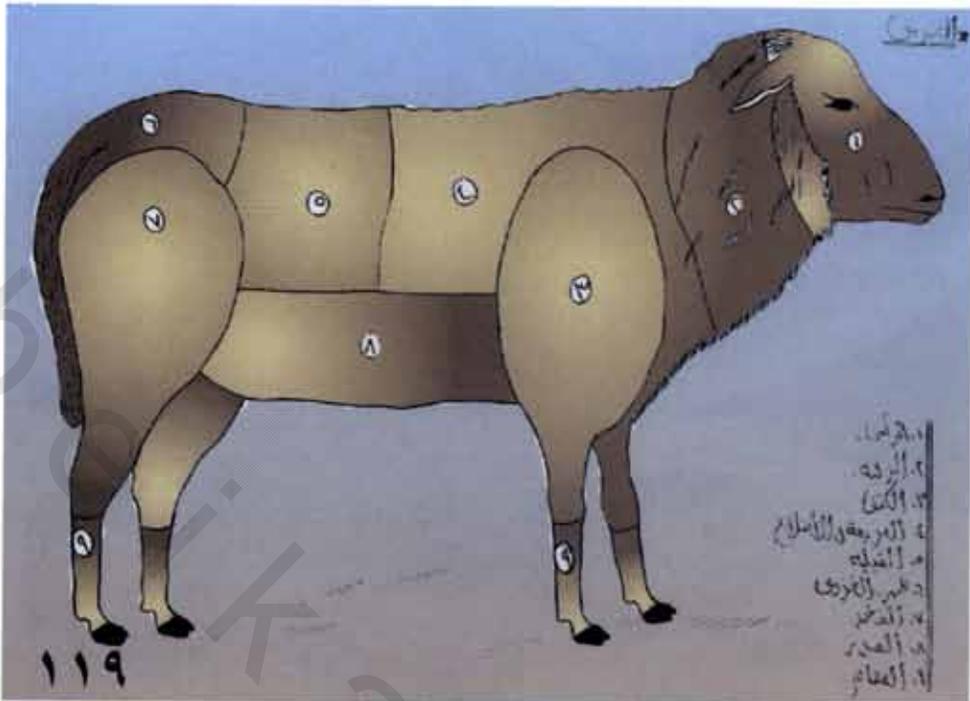
أخذت كثيراً من الملاحظات سواء بتركيب الحليب الطبيعي أو خواصه أو غير ذلك من كتب طبية وكتب خاصة بالأغذية.

* * *

اللبنة

بعد تجهيز اللبن يوضع في كيس من القماش السميك «الخام» مع قليل من الملح مدة ٢٤ ساعة تقريباً، وبعد ذلك يرفع من الكيس إلى وعاء آخر ليخلط جيداً ويقدم حين الطلب.

* * *



١١٩ - منظر خروف كامل ، أنظر تقسيمات الخروف .

١٢٠ - منظر نصف خروف ، أنظر تقسيمات الخروف .



١٢١ - امليت مع الروبيان (شريمب)، أنظر صفحة ٢١٥ .

١٢٢ - بيض بوشيه كردينال، أنظر صفحة ٢١٢ .

١٢٣ - بيض محشي، أنظر أنواع البيض .



١٢٤ - جانب من طاولة كانابيه، أنظر باب الكانابيه.

١٢٥ - فواكه الموسم .

١٢٦ - صدر برمه جاهز للتقديم، باب الحلويات العربية، أنظر صفحة ٤٦٦



١٢٧ - ماكينة خلط عجينة البقلاوة ، أنظر صفحة ٤٤٩ .

١٢٨ - تقطيع العجينة رولات .

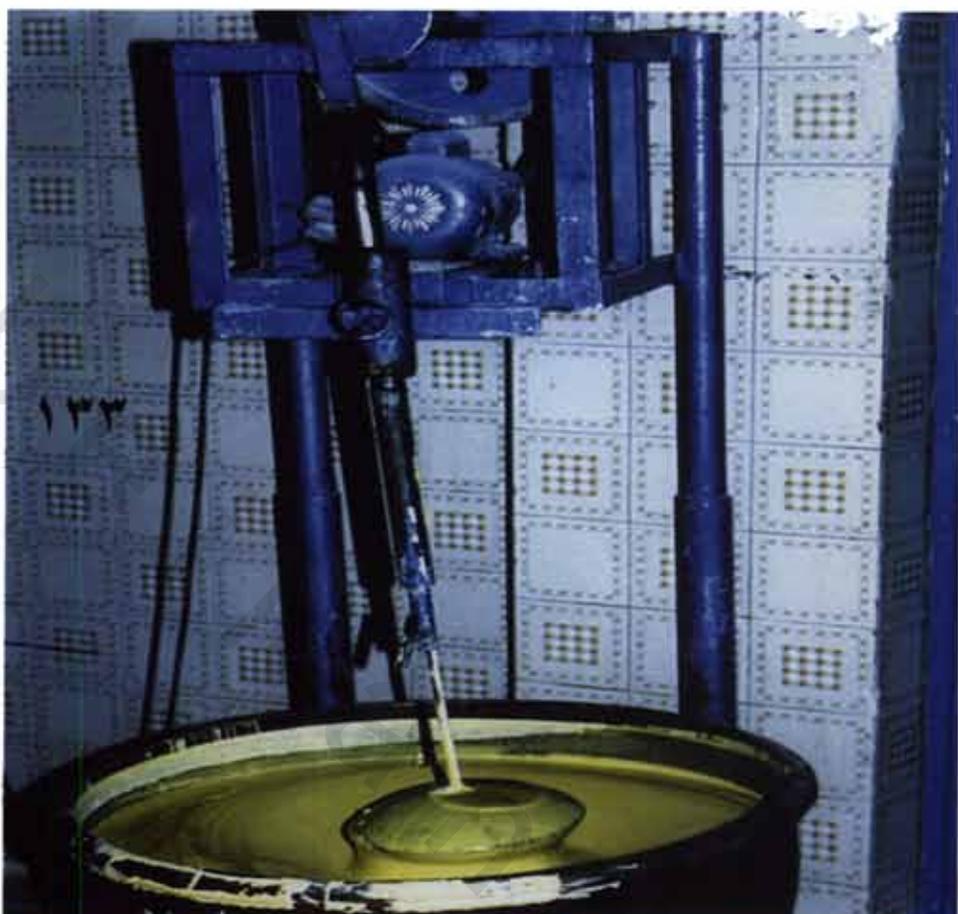
١٢٩ - تقطيع الروول بأحجام متساوية لترتاح قبل المد .



١٣٠ - الرق حسب الطلب .

١٣١ - رق عجينة البقلاوة .

١٣٢ - بقلاوة جاهزة .



١٣٣ - خلط العجينة بالرجاج، أنظر صفحة ٤٧٠ .

١٣٤ - وضع العجينة بالجوزة بعد وضعها فوق صاج دائري متحرك وبجانبه

النار، أنظر ص ٤٧٠ .



- ١٣٥ - تخميص عجينة الكنافة، أنظر صفحة ٤٧١ .
١٣٦ - كنافة ناعمة جاهزة للتقديم، أنظر صفحة ٤٧٢ .
١٣٧ - وربات بالقشطة، أنظر صفحة ٤٧٨ .



- ١٣٨ - صب القشطة للبرمة ، أنظر صفحة ٤٧٥ .
١٣٩ - لف البرمة باليد ، أنظر صفحة ٤٧٥ .
١٤٠ - بعد خروجها من الفرن تسقى بالقطر البارد .

نماذج وجبات رسمية

منيو (Menuo)

بعض أنواع المنيو

انتركوت مارشال	غداء
بم أورب	مقبلات
كروت فيش	سمكة حرة
جلي بالفاكهة	دجاج محشي - خيار مع اللبن -
قهوة تركي	برفترول بالشوكولا - فواكه الموسم -
غداء	قهوة تركي
مقبلات	غداء
سمك سلطان إبراهيم مقلي	خضار مشكلة كرتان
دجاج محمر مع صلصة البيركة	فيليه مينيون
أرضي شوكي كلمار	بطاطا مقلية
بطاطا شاتو	خس سوتية
كاتو موكا	سلطة الموسم
فواكه الموسم	قهوة تركي
قهوة تركي	غداء
غداء	كوسا محشي مع اللبن
بامية مع الأرز	ستك - نسواز
دجاج مسح	بطاطا مقلية
بطاطا مقلية	سلطة هليون
سلطة الموسم	موس شوكولاه
كوب جاك	فواكه الموسم
قهوة تركي	قهوة تركية
غداء	غداء
إمليت إسبيول	رفيولي مع السبانخ

قهوة تركي

غداء

لازانيا فيرتي
كستليتة عجل مشوية
خضار بالزبدة
بطاطا بوريه
تارت بالتفاح
فواكه الموسم
قهوة تركي

غداء

كوسا مورنيه
روسته خروف
معكرونة عريضة بالزبدة
بازلأء سوتيه
سويسرول
فواكه الموسم
سلطة
قهوة تركي

غداء

صيادية سمك
أسكالوب بانيه
فاصولياء بالزبدة
بطاطا بولنجير
ترايفل كيك
فواكه الموسم
قهوة تركي

خروف محشي

خيار مع لبن

سفران شنطي

فواكه الموسم

قهوة تركي

غداء

تومات أنتوبواز
دجاج مع النوي
سفران شنطي
فواكه الموسم
قهوة تركي

غداء

معكرونة كرتان
ستك برفنسال
خضار مع الزبدة
بطاطا امليت
كريم أرلكان
فواكه الموسم
قهوة تركي

غداء

فاصولياء عريضة باللحمة
أرز مع شعيرية
شيش طاووق
خضار مع الزبدة
بطاطا سوتية
شوا ألاكريم
فواكه الموسم

غداء

كبة ششبرك باللبن

أرز مفلفل

بيار دفوه

بطاطا فريت

بندورة برفنسال

وربات بالقشطة

فواكة الموسم

قهوة تركي

غداء

بيف ستر غنوف

أرز مفلفل

دجاج بانیه

خضار بالزبدة

بطاطا كاریه

سلطة الموسم

فواكة مشكلة

ملفيه بتسيه

قهوة تركي

غداء

كبة أرنيية

أرز مع شعيرية

ستك مشوي

خضار سونیه

سلطة خس

بطاطا مقلية

كريم كرميل

فواكة الموسم

قهوة تركي

غداء

محاشي مشكلة

مشاوي

بصل - بندورة مشوية

بطاطا مقلية

سلطة عربية

كنافة بالجبنة

قهوة عربية

غداء

كري مع لحمة خروف

أرز بالزعفران

فيليه لندن هاوس

كروت كلمار

بطاطا مسلين

سلاد سيزون

صوص رو كفور

عيش السرايا

فواكه الموسم

قهوة تركي

غداء

مغربية بالدجاج

روسته عجل

خضار بالزبدة

بطاطا موزات

كلير بالشوكولاه

صوص فنييل
فواكه الموسم
قهوة تركي

غداء

كبة بالصينية
خيار مع اللبن
كستلته خروف بانية
بطاطا ديش
زنتويه الاكريك
بط من عجينة الشوه
فواكه الموسم
قهوة تركي

عشاء

شوربه كاربور
فيليه سمك مينيز
موزات عجل محمرة
بطاطا مسلوقة
جزر بالزبده
مرنك بالكريمة
فواكه الموسم
قهوة ساده

عشاء

شوربه هليون
كولبياك الاريس
روسته فيليه
بطاطا فوندون
سبانخ بالزبده

فواكه الموسم
قهوة تركي

غداء

كوسا كرتان
بكتا مرسيلا
خضار بالزبده
بطاطا سوتيه
سلطة الموسم
برفيه موكا
فواكه الموسم
قهوة تركي

غداء

قريدس على الطريقة الأميركية
أرز الأكريك
دجاج ألاكيف
بازلأء مع الجزر بالزبده
بطاطا مقلية
سلطة فواكه
كريم شنطي
قهوة تركي

غداء

باذنجان كرتان
اسكالوب كوردن بلوا
بطاطا روست
ارضي شوكي
متكادلوا
برد بدنك

موس شوكولاه
فواكه الموسم
قهوة تركي

عشاء

شوربه جزر
نيوكي مع الجبنة
دجاج محمر
بطاطا مقليه
بازلاء بالزبدة
سلطة الموسم
جلي بالفاكهة
قهوة تركي

عشاء

شوربه فطر
كوسا مورنيه
فليه منيون
بطاطا شاتو
زهرة كرتان
سلطة عربية
بوطة برلنيه
فواكه الموسم
قهوة تركي

عشاء

كونسومية تبيوكا
سمكة حرة
ستك خروف
بطاطا بوريه

ترتات بالفواكه
قهوة تركي

عشاء

شوربه الفلاح
كوكين سنجاك
كستليتة عجل مع صلصة بينة
بطاطا محمرة
جزر كوزات - بصل كوزات
ومشروم
سفران شنطي
فواكه الموسم
قهوة تركي

عشاء

كوسوميه كرولين
سول منير
فليه عجل مع الفطر
بطاطا كارية
خضار بالزبدة
كريم كريميل
فواكه الموسم
قهوة تركي

عشاء

شوربه فكتوريا
سمك الاكريك
أتركوت ترليان
بطاطا امليت
سلطة الموسم

سلطة خيار مع اللبن
سفليه بالشكولاه
فواكه الموسم
قهوة تركي

عشاء

كونسوميه - فرمسيل
فيليه دبار دورية
فيليه الابروش
جزر مع الزبدة
بطاطا موسلين
سلطة راشيل
سلطة فواكه مع الكريما
قهوة تركي

عشاء

كريم أندلس
سفود كوتيل
دجاج محشي
سلطة عربية
كنافة بالجبنة
فواكه الموسم
قهوة تركي

عشاء

شوربة جليات
كرفيت كردنال
ظهر خروف محمر
بطاطا سوتيه
فاصولياء خضرة سوتية

ملفوف بالزبد
سلطة أرضي شوكي
كاتو بالشكولاه
فواكه الموسم
قهوة تركي

عشاء

شوربه عدس
فيليه سمك على الطريقة الفرنسية
بوييت دفوه غني بالخضار
بطاطا كروكيت
سلطة خس
بدنك إنطوانيت
فواكه الموسم
قهوة تركي

عشاء

شوربه بازلاء
شرم كوتيل
دجاج مسح
جزر سوتيه
بطاطا مقلية
سلطة
كاسته بالشكولاه

فواكه الموسم
قهوة تركي

عشاء

شوربة ذره صفره
كشلورين
خاروف محشي

تارت بالتفاح
قهوة تركي

عشاء

كونسوميه جليان
سلمون مع السلادريس
روستو خروف
بطاطا مسلين
سبانخ سوتيه
أملت نرفجيان
فواكه الموسم
قهوة تركي

عشاء

شورية الكرفس
سمك طاجن بالفرن
ستك كدني
بطاطا بوريه
جزر مع ذرة صفرة سوتيه
كاتو بيروتي
فواكه الموسم
قهوة تركي

عشاء

شورية البطاطا بالكريمة
نخاعات بانيه
كتف خروف محشي
سلطة خيار مع اللبن
كوب جاك
فواكه الموسم

رشدييه
فواكه الموسم
قهوة تركي

عشاء

شورية دجاج
بوشه الادان
همبرغر ستيك
بطاطا مقلية
خس برزيه
سلطة شمندر
مندلين سير بريز
قهوة تركي

عشاء

شورية سبانخ
فيليه سمك كرتان بالبطاطا
روست عجل
بطاطا محمرة
كوسى سوتيه
وربات بالقشطة
فواكه الموسم
قهوة تركي

عشاء

شورية بندورة
سبانخ كرتان بالكريميا
لحمة محمرة
جزر، بازلاء، بصل كوزات
بطاطا شاتوه

تارت بالجينة
كستلته خروف مع صلصة البندورة
بطاطا دفين
خضار بالزبدة
سلطة الموسم
سوار الست
فواكه الموسم
قهوة تركي

قهوة تركي
عشاء
شوربة الزهرة
سمك كروكيت
كباب مشوي
بطاطا
خضار سوتيه
تفاح بالمرنك
قهوة تركي
عشاء
شوربة القيما

أنواع الزينة للطيور واللحوم المرفق ١

* برانتير: PRINTANIERE

هي عبارة عن خضار مسلوقة ومختلفة محضرة كلاسي فيها بطاطا نوزات

* شورون: CHORON

عبارة عن أرضي شوكي مملوءة بالبازلاء وهليون بالزبدة كذلك على حدة بطاطا محمرة أو نوزات، يقدم معها على حدة بندورة مملوءة بصوص برنيز.

* كلامار: CHAMART

عبارة عن أرضي شوكي مملوءة بالبازلاء وبطاطا محمرة شاتو.

* دوباري: DUBARRY

عبارة عن زهرة كرتان وبطاطا شاتو.

* جاردينير: JARDINIERE

عبارة عن خضار متنوعة منسفة بالزبدة تقدم بشكل باقات مع زهرة مسلوقة ومغطى الجميع بصوص هولنديز.

* ماريشال: MARAICHERE

عبارة عن رؤوس هليون سوتيه بالزبدة مع كمأة يقدم معها صلصة مادار.

* ميلانيز: MILANAISE

عبارة عن معكرونة مع صلصة البندورة والجبنة المبروشة مضاف إليها لسانات جليان وروسته وفطر وكمأة.

* سان جرمان: SAINT GERMAIN

عبارة عن بوريه بازلاء، وجزر كلاسي وبطاطا شاتو.

* بورجواز: **BOURGEOISE**

عبارة عن بصل كوزات معلب يعمل كلاسي وجزر وبازلاء يقدم معها صلصة التحضير.

* بريتون: **BRETONNE**

عبارة عن فاصوليا مسلوقة مضافة إليها صلصة بندورة، وبطاطا محمرة على حدة.

* فلورنتين: **FLORENTINE**

عبارة عن سبانخ مسلوق ومطحون ويخلط بصوص بشميل ويخبز كرتان يقدم إلى جانبه جزر ولفت كلاسي وبطاطا مسلوقة.

* ماسكوت: **MESCOTTE**

عبارة عن أرضي شوكي بالذرة مع شرحات كمأة وبجانبا يطاها كروكيت.

* أرليريان: **ARLESIENNE**

عبارة عن بندورة مشوية وباذنجان وبصل مقلي جليان.

* بولنجير: **BOULANGERE**

عبارة عن شرحات بطاطا مع البصل «جليان» والزبدة ومرقة اللحم، ويقدم معها صلصة التحمير.

* بوكثير: **BOUQUETIERE**

عبارة عن بازلاء وجزر ولفت ثم لوبيا وزهرة ثم بطاطا باريزيان، يقدم معها صلصة التحمير.

* بريتون: **BRETONNE**

عبارة عن فاصوليا خضرة، مسلوقة مضاف إليها صلصة البندورة وبطاطا محمرة.

* برنسيس: **PRNCESSE**

عبارة عن رؤوس أرضي شوكي بالزبدة مملوءة بالهليون، مع بطاطا نوزات على حدة.

* فيشي : VICHY

عبارة عن جزر مسلوق ومقطع بشكل بيضوي ومسلوق على طريقة VICHY .

* تيروليان : TURALIENNE

باذنجان دائري مقلي مضاف إليه بندورة مقشرة ومجهزة سوتيه، وتسكب فوق كل قطعة مع حبة مشروم عند التقديم .

* دوفين : DAUPHENE

عبارة عن بطاطا مسلوقة ومطحونة، وتعجن بقليل من عجينة الشو ثم تغلى بأحجام متساوية .

* فلاموند : FLAMANDE

عبارة عن ملفوف، محضر بشكل كرات صغيرة، تلف بشرحات من إلية الخروف، وتحضر برنيه .

* نابوليتان : NAPOLITANE

عبارة عن معكرونة مسلوقة ومنسفة بالزبدة مضاف إليها صلصة بندورة مقشرة، وترش جبنة برمزان عند التقديم وتقدم على جانب اللحمة بدل البطاطا المقلية .

* روسيني : ROSSINI

عبارة عن قطع شرحات من الكبد، والكمأة تقلى بالزبدة، وعند تقديم الترنيدو، تسكب على وجه اللحمة .

أسماء بعض اللحوم لحوم

GRILLED FILET

FILET MIGNON

CHATEAU BRIAND

CLUB STEAK

MEXICAN PEPPER STEAK

SHISHKABAB

ESCALOPE - CORDON - BLEU

ESCALOPE VEINNOISE

STEAK PROVENCIAL

HAMBURGER

LAMP CHPS

STEAK NICOISE

BREADED VEAL CUTLET

FILET FRIT

SOUTE DE VEAU PIRTITANIE

TOURNEDOS

TOURNEDOS ROSSIN

ENTRE COTES

BICCA TA AU MARSALA

COTES DE VEAU GRILL

MINCED STEAKS
BEEF WELLINGTON
STUFFED LAMP ORIENTALE
LAMB SHANKS BEL LABAN
GRILLED LAMB STEAK
CHOPPED STEAK
FILET WELLINGTON
IRISH LAMB STEW
TOURNEDOS ROSSINI
HAMBURGER STEAK
PAUPIETES DE VEAU
STEAK KIDNY PIET
MINCED STEAKS
COTELETTES
OSSO BUCCHO
PAUPIETTES OF BEEF
RICHELIEU
ENTTECOTE BORDELAISE

أسماء لحوم الطيور

BOILED CHIKEN
ROAST CHIKEN
CHICKEN BIRYANI
SHISH TAWUK
CHICKEN CURRY
CHIKEN MSAKHAN

CHIKEN A LA KIEU

BREADED CHICKEN TYROLIENNE

CHICKEN MOUGHRABIEH

CHICKEN A LA KIEV

POUSSIN DESOSSE GRILE

معجنات

SPAGHETTI NAPOLITINE

RAVIOLIFLORENTINI

SPAGHETTI SAUCE BOLNA

OEUFS FLORENTINES

KUBBE ARNABIE

KUBBE LABANIE

PIZZA

SPAGHETTI SAUCE TOMATE

CANNELONI FARCIES

CNIOKIS A LA ROMAINE

SPAGHETTI AU GRATIN

NOUILLES

CROISSANTS

CHOUX FLEURSAU GRATIN

AUBERGINES AU GRATIN

GRATINEE DE LEGUMES

بعض ما يقدم للبوفيه

* أنواع السلطات :

- | | | |
|----------------------|------------------|--------------------|
| - بقدونس | - قوالب توست | - سلطة عربية |
| - سلطة جزر | - بالسلادريس | - سلطة بطحينة |
| - سلطة طون | - سلطة إفرنجية | - سلطة ملفوف |
| - سلطة هليون | - سلطة باذنجان | - سلطة دجاج + سلطة |
| - سلطة خس | - ملفوف وجزر | روسة |
| - سردين | - سلطة أرضي شوكي | - سلطة شمندر |
| - تبولة | - سلطة بيض مسلوق | - زيتون |
| - متبل + بابا غنوج | - خيار كيبس | - سلطة بطاطا |
| - سلمون مع السلادريس | - سلطة نسواز | - حمص |
| - بصل أخضر | - سلطة حمص | - بابا غنوج |
| - قلوب خس | - سلطة نخاعات | - سلطة بيض مع |
| - فلفل حار | - سلطة مرتديلا | السلادريس |
| - خيار مع لبن | - رشاد وفجل | - فجل |
| - مقالي مشكلة | - ليمون حامض | - فليفلة حلوة |
| - قوالب خضار باردة | - خيار | - بندورة |
| - مقالي مشكلة | - سلطة بالميتوا | - لبنة + لبن رايب |
| - مشروم مع السلادريس | - مجردة حب | - مجردة مصفاية |

* المحاشي الباردة :

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| - فاصولياء خضراء بالزيت | - محشي ورق عنب |
| - محشي ورق ملفوف | - محشي كوسا |
| - أرضي شوكي الاكريك «بالزيت» | - مسقعة |
| - فليفلة حلوة بالزيت | - هندباء بالزيت |
| - خبيزة بالزيت | - محشي ورق سلق |
| | - باذنجان محشي |
| | - بندورة محشية بالزيت |

* اليخاني بالزيت

- فاصوليا خضرة
- باذنجان بالزيت
- يخنة البامية بالزيت
- يخنة الفاصولياء البيضاء
- مسقعة باذنجان

* لحومات باردة

- ميت لوف
- روستة باردة
- دجاج شفراوه
- دجاج كلتتين
- حبش محمر بارد
- دجاج محمر

* القسم الساخن

- كبة قراص
- خبز مشكل
- صينية جبنة مشكلة
- سمبوسة باللحمة
- كبة سمك
- مع كركند + زبدة قطع
- فطائر بالجينة
- بيتزا
- صفيحة لحمة .
- كبة رول
- جوانح دجاج بانيه
- بورك جبنة .
- فطائر بالسبانخ
- معجنات بالزعتر

* أسماك باردة

- سمك لقز مشوي «بارد» مع الطرطور
- سردين ، سمك سلمون رول
- سمك مشوي «بارد» مع الصلصة الحارة
- سمك لقز مشوي «بارد» مع السلادريس
- قريديس كوتيل
- كافيار . . يقدم معه على حدة
- سمك مشوي «بارد» صلصة بالمايونيز
- (بصل مفروم ناعم ، بيض ، صفار البيض ، زلال البيض ، بقدونس ناعم).
- لنكوس مع السلادريس

* اللحوم والصلصات الساخنة :

- | | | |
|------------------|--------------------|-------------------|
| - خروف محشي | - خروف محشي بورق | - فاكهة مشكلة |
| - دجاج مع مغربية | - العنب. | - دجاج مع فريكة |
| - سترغنوف | - كبة باللبن | - كري دجاج |
| - شوكرت | - خضار باللحمة | - شاورما دجاج |
| - كركند | - شاورما لحمة | - زبدة وتوست محمص |
| - كري باللحمة | - صينية جبنة مشكلة | - قهوة عربية |

* حلويات :

- ١- كاتو قوالب مشكلة
- ٢- كاتو قطع
- ٣- شو ألا كريم - كليير - برفترول بط ترايفل كيك
- ٤- تارت مشكل
- ٥- بابا أروم
- ٦- وربات بالقشطة
- ٧- عيش السرايا
- ٨- سفران شنطي
- ٩- ملفية بتسية
- ١٠- تارتات مع الفواكه
- ١١- جلي بالفواكه
- ١٢- كريم كراميل
- ١٣- كريم أرلكان، أف الانيج
- ١٤- رايز برنك، موس شكولاه
- ١٥- فواكه الموسم.

حفلة كنييه :

بعض أنواع المواد المستعملة

- | | | |
|-----------------|-----------------|---------------------|
| - كنييه طون | - كنييه بيض | - كنييه كافيار |
| - سمك سلمون | - كنييه مرتديلا | - كنييه جزر |
| - كنييه هوت دوج | - كنييه سلامة | - دجاج |
| - جبنة سلايس | - روستة | - جبنة روكفور بتييه |
| - كبة لبنية | - جبنة بيضاء | - تارتات مشكلة |
| - كنييه شرم | - أنشواه | |

حلويات

بعض أنواع الحلويات

- | | | |
|-------------------|------------------|--------------|
| - بتفور مشكل | - سابليه | - شوكولاه بط |
| - كليز | - برفترول مع صوص | - برازق |
| - كاتو قطع | - كيك E | |
| - تارتات بالفواكه | - شو الاكريم | |

معجنات

- | | | |
|-------------------|----------------------|-----------------|
| - بيتزا | - صفيحة | - لحمة بعجين |
| - سلامي بالزعتر | - فطائر بالسبانخ | - صوصج رول |
| - كبة مقلية | - كبة رول | - ميت بول جوانح |
| - أصابع سمك بانيه | - دجاج مسخن يلف بخبز | - دجاج بانيه |
| - مقلية | - شراك مثل الأصابع | |

موالح

- | | |
|----------------|-----------------|
| - بطن ساليه | - عجينة بالجينة |
| - عجينة بالسمس | - عجينة بالزعتر |

بعض ما يلزم للحلويات

- | | | |
|----------------------|----------------------|----------------|
| - جوز، قلب لوز | - كرز أخضر | - الحليب |
| - كرز أحمر | - شوكولاه سائل | - زبدة الكاكاو |
| - صنوبر، شوكولاه قطع | - أرز مطحون | - سكر |
| - فرمسيل مشكلة | - زبدة + سمنة | - نشا |
| - نسكافيه | - سمنة نباتية | - فانيليا |
| - جينة فيلادلفيا | - جلاتين | - تمر |
| - كريسكوا | - باكن باودر | - عودان قرفة |
| - سكر بودرة | - سميد | - تفاح |
| - صبغات | - جليكوز | - موز |
| - خميرة | - مربى | - كستنة |
| - قشطة | - دراق | - سمس |
| - كبش قرنفل | - سلطة فواكه | - برتقال |
| - أناس | - سحلب | - ماء الزهر |
| - إنجاص | - ليمون حامض | - فريز |
| - بيض | - ماء ورد | - دراق كمبوت |
| - أصنصات مشكلة | - يانسون | - أناناس كمبوت |
| - فستق حلبي | - جوز الهند | - تفاح كمبوت |
| - كريمة طازجة | - أنجليك فواكه مجففة | - إنجاص كمبوت |
| - زبيب | - شوكولاه فرمسيل | - كرز معلب |
| - لوز بودرة | - كاكاو الأرز | - طحين + خميره |

MENU DINER

Tomates a i'atiboise
Rougets a ' la nicoise
Entrecote crrille'e maitre d'hotel
pommes - Layonaise
Fromage
Omelette norvegienne
Cafe Turc

MENU DINER

Consomme' de Volaille
Filets de Soles a' la normande
Paupiettes de Veau a' la Portugaise
Salade
Fromage
Parfiat au cafe
Cafe Turc

MENU DINER

Creme de asperges
Filets de Soles New Burg
Filet de boeuf a' la Richelieu
Salade Verte
Fromage
Omelette norvegienne
Cafe Turc

MENU DINER

Potage creme de laitures
Homard New Burg
Riz creole
Noix de veau braisee a' la chartreuse
Salade
Fromage
Ananas a ' la diable
Cafe Turc

MENU DINER

Consomme Caraline
Soles Coppers
Trish Lambstew
Carrott Fich
Pomme Sautees
Crepes Suzettes
Fruits de Saison
Fromage
Cafe Turc

MENU DINER

Creme Andalouse
Darne de turbot meuniere
Grilld Lamb Steak
Pommes Carrees
legumes Au Beurre
Parfait Praline
Fromage
Cafe Turc

MENU DINER

Consomme ime
Filet De Sole Colbert
Entrecote a' le bordelaise
Pommes Frites
Legummes au Beurre
Profiteroles Chocolate
Sauce
Fromage
Cafe Turc

MENU DINER

Creme de Crevettes
Filet de Par meuniere
Entrecote mirabeau
Pommes Chateaux
Endives meaniere
Apple Tart Alsecienne
Fromage
Cafe Turc

MENU DINER

Caviar de la Caspienne *	كافيار ألا ستارا *
Creme Doria *	شوربة كريم دوريا *
Canard de l'Azraq a l'Orange Sauce Bigarade Pommes Dauphine *	بط واحة الأزرق صلصة البرتقال بطاطا *
Tournedos Philadelphia Bouquetiere de Legumes *	شرائح فيليه فيلادلفيا خضار بالزبدة *
Salade Argenteuil *	سلطة هليون *
Le "DAMAVAND" en Surprise *	دوماندا *
Fruits de la Vallee du Jourdain *	فاكهة وادي الأردن *
Cafe du Desert	قهوة البادية

MENU

سلطة *	مقبلات شرقية متنوعة *
بوظة عربية *	كونسوميه كارولين *
فاكهة الموسم *	سمك صول موروات *
قهوة	تورنادو الأردن خضار وبطاطا

Réaillon de Noel

Menu de Gala

Aspic de foie Gras

Consomme Princesse

four - four

Filet de poisson a la francaise

Asperges marie Rose

Dindonneau farci aux mattons

Dommes Olivettes

Salade Romaine

Buche de Noel

Carbeille Mont Liban

LUNCH

Farmer's Soup Or Choise Of Juices

* * *

Foul be Lahmé - Pilaw Rice

Laban Or Arabic Salad

Or

Lamb Chops Chmpvallon - Seasonal Salad

Or

Escalope Gordan Bleu - Mais Pancake

Butters Spinach - Mixed Salad

* * *

Pineapple Sherbet Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Potage Garbure or Choice Of Juuces

* * *

Kabab Curry - Pilaw Rice

Oriental Salad

Or

Escalope Cordon Bleu - Sauteed Potatoes
Buttered Vegetables - Mixed Salad

Or

Grilled Medaillon Of Beef
French Fries - Cauliflower, Egg - Plant
Seasonal Salad

* * *

Baba bu Rhum Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Cream Argenteiul Or Choice Of Juices

* * *

Samak Sayadiyah "Aqaba Style"

Lettuce Salad

Or

Veal Cutlet Characutier - Fondautes Potatoes
Buttered Spinach - Seasonal Salad

Or

Mixed Brochett - Straw Potatoes
Tomatoes Provencale - Seasonal Salad

* * *

Creamf Riviera Or French Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Potage Dubarry Or choice Of Juices

* * *

Madars Lamb Curry - Pilaw Rice

Olag Salad

Or

Grilled pork Chops - Apple Sauce

Creamed Potatoes - Red Cabbage - Mixed Salad

Or

Piccata Milanese - Buttered Spaghettis

Beet Roots Salad

* * *

Mille Feulle Marbre Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Lentille Soup With Croutons

Or

Choice Of Juices

* * *

Stuffed Mixed Vegetables

Arabic Salad - Laban

Or

Grilled Steak maitre d' Hoted

Lyonnaise Potatoes - Cauliflower Gratin

Mixed Salad

Or

Chicken Liver Omelette

French Fries - Seasonal Salad

* * *

Lemon Cake Or fresh Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Cream Andalouse Or Choice Of Juices

* * *

Darne Of Sea Bass Greek Style

Parsley Potatoes - Arabic Salad

Or

Braised Beef Bourgeoise
Parisienne Of Vegetables
Carrot & Lettuce Salad

Or

Grilled Steak Vandaise - Rusti Potatoes
Vegetables - Mixed Salad

* * *

Fruit Savarin Or French fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Chicken Soup Or Choice Of Juices

* * *

Moghrabieh Bel Lahmeh - Oriental Salad

Or

Continental Roast Beef a' la Mode
Chateau Potatoes - Buttered Vegetables
Mixed Salad

Or

Cottage Pie Tomatoes Sauce
Peas French Style - Seasonal Salad

* * *

Orange Parfait Or French Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Indonesian Curry Soup Or Choice Of Juices

* * *

Ouzi "Al Urdon" - Arabic Salad

Or

Roast Beef a' l'Anglaise - Chateau Potatoes
Buttered Vegetables - Mixed Salad

Or

Grilled Beer Chops - Apple Sauce
Musseline Potatoes - Beans Bonne Femme

Seasonal Salad

* * *

Fruit Savarin Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Greyc Cream Soup Or Choice Of Juices

* * *

Indonesian Lamb Curry - Pilaw Rice

Oriental Salad

or

Filet Of Beef Wellington - Mushroom Sauce

Chateau Potatoes - Buttered Vegetables

Cole Slaw Salad

or

Roast Young Turkey

Sweet Potatoes - Baraised Celery

Beet Roots Salad

* * *

Orange Moussee Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Lentile Soup Or Choice Of Juices

* * *

Singapour Chicken Curry - Pilaw Rice

Green Salad

Or

Escalope Of Veal Viennoise - Sauted Potatoes

Buttered Spinach - Seasonal Salad

Or

Grilled Lamb Chops - French Fries

Buttered Cauliflower - Mixed Salad

* * *

Parfait Moka Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Coffee

LUNCH

Cream Pimpolaise Or Choice Of Juices

* * *

Malaisian lamb Curry - Pilaw Rice

Arabic Salad

Or

Roast Beef a la Mode - Mashed Potatoes

Parisienne Vegetables - Seasonal Salad

Or

Grilled Shrimps with Aromatic Butter

Rizotto Mexicaine - Green Salad

* * *

Peach Puff Or Fresh Fruits

Tea Or Coffee

LUNCH

Andalouse Soup Or Choice Of Juices

* * *

Koussa mahshi Bel Laban - Arabic Salad

Or

Baked Fresh Fish - Tartar Sauce

Buttered Potatoes - Mixed Salad

Or

Loin Of Veal Mexicaine

Mousseline Potatoes - Seasonal Salad

Chocolate Mousse Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Coffee

LUNCH

Cream Doria Or Choice Of Juices

* * *

Kharouf Mahchi - Laban Or Oriental Salad

Or

Grilled Chicken Bar - B - O Sauce

French Fries - Cauliflower Gratin

Mixed Salad

Or

Brains Florentine - Parsley Potatoes

Seasonal Salad

* * *

Fruit Savarin Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Coffee

LUNCH

Mantua Soup Or Choice Of Juices

* * *

Roast Rack Of Lamb "Orientale"

Rizotto Pepperoni - Khair Bel Laban

Or

Paupiette Of Beef bordelaise

Musseline Potatoes - Buttered Spinach

Seasonal Salad

Or

Chicken Grand - Mere - Parideinne Of Vegetables

Seasonal Salad

* * *

LUNCH

Cream Praline Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Cream Of Mushroom Or Choice Of Juices

* * *

Stuffed Cabbage Orientale - Laban

Arabic Salad

Or

Roast Veal Lion - Rissolees Potatoes

Cauliflower Gratin - Vichy Carrots

Seasonal Salad

Or

Sauteed Escalope Vaudoise

Creamed Jackson Potatoes - Egg Plant Nicoise

Mixed Salad

* * *

Lemon Pie Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Cream Agnes - Sorel Or Choice Of Juices

* * *

Indian Chicken Curry - Bombay Rice

Arabic Salad

Or

Roast Leg Of Lamb - Chateau Potatoes

eggplant & Marrows Bayaldin - Mixed Salad

Or

Grilled Liver Brochette - Mousseline Potatoes

Creamed Spinach - Salad

Parissiene Mille - Feulle Or Fresh Fruits

* * *

Tea Of Cofee

LUNCH

Mutton Broth Soup Or Choise Of Juices

* * *

Bamieh Bel Lahme - Vermicelli Rice

Arabic Salad

Or

Roast Rack Of Veal "au jus"

Chateau Potatoes - Creamed Spinach

Seasonal Salad

Or

lamb Chops Characutier - parsley Potatoes

White Beans Provencale - Mixed Salad

* * *

Frozen Eclair Choclote Sauce Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Lentile Soup With Croutons Or Choice Of Juices

* * *

Fassouliah Bel Lahmeh - Vermicelli Rice

Oriental Salad

Or

Grilled Mixed Brochette

French Fries - Buttered Vegetables

Mixed Salad

Or

Filet Of Sole Meuniere

Parsley Potatoes - Buttered Spinach

Seasonal Salad

Chocolate Mousse Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Coffee

LUNCH

Mutton Broth Soup Or Choice Of Juices

* * *

Shish Tawuk - Princess Rice

Arabic Salad

Or

Braised Pork Lion Flamande With Cabbage

Mashed Potatoes - Mixed Salad

Or

Baked Fresh - Parsley Potatoes

Green Salad

* * *

Profiteroles Chocolate Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Coffee

LUNCH

Mainestroni Soup Or Choice Of Juices

* * *

Samak Tagine Egyptian - Lettuce Salad

Or

Boast Beet a la Mode - Musseline Potatoes

Seasonal Salad

Or

Grilled Bel Chops - Apple Sauce

Stemed Potatoes - Braised Cabbage

Mixed Salad

* * *

Swan On Ice - Chocolate Sauce

Or Fresh Fruits

Tea Or Cofee

LUNCH

Curry Soup Or Choice Of Juices

* * *

Shiraz Tasse Kababi - Iranian Rice

Oriental Salad

Or

Paupiette Of Veal Richelieu

Mashed Potatoes - Mixed Salad

Or

Grilled Lamb Steak with Aromatic
Fondautes Potatoes - Buttered Beans

Seasonal Salad

* * *

Pie a la Mode Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Chiken Vermicelli Soup Or Choice of Juices

* * *

Emmince Of Beef Strongonoff - Pilaw Rice

Arabic Salad

or

Escalope Viennoise - Sauteed Potatoes

Peas Frenh Style - Mixed Salad

Or

Vol - au - Vent a la Reine - Parsley Potatoes

Vegetables - Seasonal Salad

* * *

Gateau Paris - Brest Or Fresh Fruit

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Manhattan Clams Chowder Or Choices Of Juices

* * *

Grilled Lamb Steak - Sautéed Potatoes

Egg Plant Bayaldi - Mixed Salad

Or

Vol - au - vent Financiere

Rizotto With Mushrooms - Seasonal salad

Or

Baked Fresh Fish - Parsley Potatoes

Green Salad

* * *

Gateau Pithivier Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Coffee

LUNCH

Crecy Soup Or Choice Of Juices

* * *

Lamb Shanks Algerienne - Pilaw Rice

Oriental Salad

Or

Mixed Brochette

French Fries - Buttered Vegetables

Cole Slaw Salad

Or

Breaded Brains Jockey Club

Mashed Potatoes - Buttered Spinach

Beet Roots Salad

* * *

profiteroles - Chocolate Sauce Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Coffee

LUNCH

Consumeé Julienne Or Choice Of Juices

* * *

Hungarian Beef Gulash

Buttered Spetzellis - Arabic Salad

Or

Escalope Cordon Bleu

Boulangere Potatoes - French Peas

Seasonal Salad

or

Calf's Liver Nomande

Mashed Potatoes - Buttered Vegetables

Green Salad

* * *

Pineapple Sherbet Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Potage Julienne Or Choice Of Juices

* * *

Lamb Shanks Bel Laban - Pilaw Rice

Arabic Salad

Or

Braised Beef Bourgeoise

Mashed Potatoes - Mixed Salad

Or

Shish Miaon - Ratatouille Orientale

Seasonal Salad

* * *

Profiteroles Choclat Sauce Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Mutton Broth Soup Or Choice Of Juices

* * *

Chicken Msakhan - Arabic Salad

Or

Minute Beef Strogonoff - Buttered Spetzellis

Mixed Salad

Or

Filet Of Sole murat - Green Salad

* * *

Tarte Tatin Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Cofee

LUNCH

Consomee Jockey Club Or Choice Of Juices

* * *

Kharouf Ousi Al Urdon "Lamb"

Khiar Bel Laban

Or

Baked Fish provencale - Parsley Potatoes

Bombay Salad

Or

Shashlik Caucasion - Gaufrettes Potatoes

Seasonal Salad

* * *

Tea Of Cofee

LUNCH

Cream Du Burry Or Choice Of Juices

* * *

Kubbeh Labniyeh - Pilaw Rice

Arabic Salad

or

Braised Steak parisenne
Mashed Potatoes - Seasonal Salad

Or

Roast Spring Chicken “au jus”
French Fries - Braised Cabbage

Mixed Salad

* * *

Parfait Moka Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or coffee

LUNCH

Consomme Nilson Or Choice Of Juices

* * *

Shakrieh Bel Laban - Pilaw Rice

Arabic Salad

Or

Steak Churrasco Argetina

Croquettes Potatoes - Beans Bonne - Femme

Mixed Salad

Or

Mixed Brochette Provencale

French Fries - Buttered Spinach

Seasonal Salad

* * *

Fruit Savarin Or Fresh Fruits

* * *

Tea Or Coffee

Menu
LUNCH

COURGETTES FARCIE A L'ORIENTALIE

PAILLARD DE VEAU GRILIEE

POMMES LAYONAISE

SALADE DE SAISON

FRUITS

CAFE TURC

* * *

Menu
LUNCH

LAZANIA VERDI]

PICATTA A LA MARSALIA

POMMES SAUTEES

SALADE DE SAISON

FRUITS

CAFE TURC

* * *

Menu
LUNCH

SPAGHTTI NAPOLITAN

FILET MIGNON

CHAISE DE LUGUMES

SALADE

FRUITS DE SAISON

CAFE TURC

* * *

**Menu
LUNCH**

RIZ FINANCIERE
STEAK GRILLE
POMMES FRITES
LEGUMMES AU BEURRE
SALADE SAISON
FRUITS
CAFE TURC
* * *

**Menu
LUNCH**

RIZOTTO A L'TALIENNE
BROCHETTES D'AJNEAU GRILLEES
POMMES FRITES
SALADE DE SAISON
MELON
CAFE TURC
* * *

**Menu
LUNCH**

RAGOUT PERMANTIER
RIZ VERMECELLE
MEDAILLON DE BOEUF GRILLE
POMMES FRITES
SALADE DE SAISON
FRUITS
CAFE TURC
* * *

**Menu
LUNCH**

NOUILLES MARINERE
PITOK A LA RUSSE
POMMES FRITES
SALAD DE SAISON
PASTEQUES
CAFE TURC
* * *

**Menu
LUNCH**

RAGOUT D'HARICOTS - VERT
RIZ VERMICELLE
COFELETTES D'AGNEAU GRILLEES
POMMES FRITES
SALADE DE SAISON
FRUITS
CAFF TURC
* * *

**Menu
LUNCH**

CREVETTES A LA GUINZE
RIZ A LA CRECQUE
BROCHETTES D'AGNEAU GRILLEES
POMMES FRITES
SALADE DE SAISON
PASTEQUES
CAFE TURC
* * *

Menu
LUNCH

KEBBEH AUX COURGETTES

RIZ PILAFF

STEAK MINUTE

POMMES BATAILLE

SALADE DE SAISON

FRUITS

CAFE TURC

* * *

Menu
LUNCH

COURGETTES FARCIE A L'ORIENTALIE

COTELETTES D'AGNEAU PLANEES

POMMES FRITES

SALADE DE SAISON

FRUITS

CAFE TURC

* * *

Menu
LUNCH

OMELETTE A L'ESPAGNOLE

MOUGHRABIEH AU POULET

SALADE DE SAISON

PASTEQUES

CAFE TURC

* * *

Menu
LUNCH

HARICOTS - VERT A L'HUILE

ESCALOPE VIENNOISE

SALADE DE SAISON

FRUITS

CAFE TURC

* * *

Menu
LUNCH

RIZOTTO A LA CREQUE

KEFTEDES GRILLEES

SALADE DE SAISON

FRUITS

CAFE TURC

* * *

Menu
LUNCH

TOMATE ET POIVRON A LA TURQUE

BROCHETTES D'AGNEAU GRILLEES

POMMES FRITES

SALADE PANACHEE

FRUITS DE LIBAN

CAFE TURC

* * *

**Menu
LUNCH**

KEBBEH AUX COURGETTES

RIZ PILAFF

STEAK MINUTE

POMMES BATAILLE

SALADE DE SAISON

FRUITS

CAFE TURC

* * *

**Menu
LUNCH**

ARTCICHAUTS A LA CRECQUE

BOUJARESQUI A LA RUSSE

POMMES SAUTEES

SALADE DE SAISON

MELON

CAFE TURC

* * *

**Menu
LUNCH**

COURGETTES ABLAMA

RIZ VERMICELLE

POULET ROTI

POMMES CHATEAU

SALADE DE SAISON

FRUITS

CAFE TURC

* * *

**Menu
LUNCH**

SPAGETTI BOLOGNAISE
HAMBURGER STEAK
POMMES ALUMETTES
SALADE VERTE
FRUITS
CAFE TURC
* * *

**Menu
LUNCH**

LABAN EMMOU
RIZ PILAFF
PICATTA A LA MARSALLA
POMMES VAPEUR
SALADE DE SAISON
FRUITS DU LIBAN
CAFE TURC
* * *

**Menu
LUNCH**

RIZ FINANCIERE
BROCHETTES D'AGNEAU GRILLEES
POMMES FRITES
SALADE DE SAISON
PASTEQUES
CAFE TURC
* * *

**Menu
LUNCH**

NOUILLY AU GRATIN
COTELETTES D'AGNEAU GRILLEES
LEGUMES AU BEURRE
SALADE DE SAISON
FRUITS DU LIBAN
CAFE TURC
* * *

**Menu
LUNCH**

SCAMPY MAHRAJA
COTE DE VEAU GRILLEE
POMMES BONNETTE
SALADE DE SAISON
FRUITS COCTAIL
CAFE TURC
* * *

**Menu
LUNCH**

CASSOULET A L'ORIENTAL
RIZ PILAFF
STEAK GRILLE
POMMES FRITES
LEGUES AU BEURRE
SALADE SAISON
FRUITS
CAFE TURC
* * *

**Menu
LUNCH**

BLANQUETTES DE VEAU

KEBBE AU FOUR

SALADE SAISON

FRUITS DU LIBAN

CAFE TURC

* * *

**Menu
LUNCH**

CHICH BARAK

RIZ VERMICELLE

BROCHETTES D'AGNEAU GRILLEES

POMMES FRITES

SALADE DE SAISON

FRUITS

CAFE TURC

* * *

**Menu
LUNCH**

HORS D'OEUVRES VARIE

KAFTA GRILLEE

POMMES ALUMETTES

PASTEQUES

CAFE TURC

* * *

**Menu
LUNCH**

KEBBE CHICH BARAK
RIZ VERMICELLE
ESCALOPE A LA POELE
POMMES SAUTEES
SALADE PANACHEES
PASTEQUES
CAFE TURC
* * *

**Menu
LUNCH**

COURGETTES ABLAMA
RIZ VERMICELLE
POULET ROTI
POMMES CHATEAU
SALADE DE SAISON
FRUITS
CAFE TURC
* * *

**Menu
LUNCH**

RAGOUT D'HARICOTS - VERT
RIZ VERMICELLE
BROCHETTES D'AGNEAU GRILLEES
POMMES FRITES
SALADE DE SAISON
FRUITS DE SAISON
FRUITS COCTAIL
CAFE TURC
* * *

Menu DINER

CREME DE VOLAILLE
LANGUES A LA BORGALAISE
PAUPEITTES DE VEAU RICHALIEUX
POMMES FONDANTES
CHOIX DE LEGUMES
CREME CARAMEL
CAFE TURC
* * *

Menu DINER

POTAGE LENTILLES
FILET DE COT MEUNIERE
POULET DE COT ALABROCHE
POMMES RISSOLEE
COURGETTES AU BEURRE
GLACE
CAFE TURC
* * *

Menu DINER

POTAGE MINISTRONE
CERVELLE VENICIENNE
ROSTBEEF RICHALIEUX
POMMES DU CHEESE
MILLE FEUILLES
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

CONSOMME VERMICELLE
ASPERGES AU GRATIN
BOEUF BOURGOGNONS
POMMES GARREES
CHOUX A LA CREME
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

POTAGE ST. GERMAINNE
RAMEKIN SUR TOAST
GOULASH HONGROISE
POMMES VAPEUR
FINES FLEURS AU BEURRE
COUPE JACQUES
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

CONSOMME CAROLINE
CROQUETTES AUX POISSONS
LONGE DE VEAU BRAISEE
POMMES CAHTEAU
LEGUMES AU BEURRE
GELEE DE FRUITS
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

POTAGE GARBURE
AUBERGINES AU GRATIN
MEDALLON DE VEAU CHAMPIGNONS
POMMES CARRESS
CAROTES VICHY
SUISSE ROLE GLACEE
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

POTAGE MARIAGE
CHAUSSON AU FROMAGE
ENTRECOTE CHASSEUR
POMMES MIGNONETTE
HARICOTS - VERT AU BEURRE
GATEAUX ANANAS
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

CREME D'ASPERGES
FILET DE BAR A LA GRECQUE
COTELETTES D'AGNEAU GRILLEES
POMMES ALUMETTES
CHOIX DE LEGUMES
GLACE
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

POTAGE GRACT
LANGUES A LA RUSSE
FILET D'AGNEAU A AL PROVENCIAL
POMMES VAREUR
COURGETTES BONNE FEMME
GATEAU AU CHOCOLAT
CAFE TURC

* * *

**Menu
DINER**

POTAGE DE LENTILLE
FILET DE COT MEUNIERE
POULETA LA BROCHE
POMMES RISSOLEE
COURFETTES AU BEURRE
GLACE
CAFE TURC

* * *

**Menu
DINER**

CREME ESAU
CANELONE A L'ITALIENNE
FILET MIGNON
POMMES PAILLE
ARTICHAUTS CLAMARTS
TARTES AUX PECHEs
CAFE TURC

* * *

**Menu
DINER**

POTAGE MARIAGE
CHAUSSON AU FROMAGE
ENTRECOTE CHASSEUR
POMMES MIGNONNETTES
HARICOTS - VERT AU BEURRE
GATEAUX ANANAS
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

CREME ANDALOUSE
GERVELLE AU BEURRE NOIRE
ROST BEEF AL'ANGLAISE
POMMES CARREES
CASSATTA
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

POTATE DE LEGUMES
COURGETTES AU GRATIN
GOULASH HONGROISE
POMMES FONDANTES
COUPES PANACHEES
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

CONSOMME CAROLINE
ARTICHAUTS MORNEY
PICATTAS AUX CHAMPIGNONS
POMMES NOISETTES
CAROTES VICHY
PUDDING
CAFE TURX
* * *

**Menu
DINER**

CONSOMME JULIENNE
LANGUES A LA HONGROISE
COTE DE VEAU GRILLE
POMMES FRITES
CHOIX DE LEGUMES
DESSERT ORIENTAL
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

POTAGE GARBURE
LANGUE SALADE
MEDAILLON DE VEAU AU CHAMPIGNONS
POMMES RISSOLEES
PETITS - POIS AU BEURRE
CREME RENVERSEE
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

POTAGE MINESTRONE
ASPERGES AU GRATIN
ROTI DE VEU RICHEULIEU
POMMES SAUTEE
GLACE
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

CREME JEANNETTE
LANGUES BORDOLAISE
SUPREME DE VOLAILLE MARECHAL
POMMES LAYONAISE
RIZ EMPERATRICE
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

CONSOMME CAROLINE
JORDAINIERE DE LEGUMES GRATINEE
MEAILLON DE VEAU AU PAPRICCA
POMMES CARREES
GLACE
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

POTAGE GARBURE
FILET DE SOLE GRENOBLOISE
POULET AUX NOUILLES
SALADE DE SAISON
PARFAIT PRALINE
CAFE TURC

* * *

**Menu
DINER**

POTATE ST. GERMAINNE
RAMEKIN SUR TOAST
GOULASH HONGROISE
POMMES VAPEUR
FINS FLEURS AU BEURRE
COUPE JACQUES
CAFE TURC

* * *

**Menu
DINER**

POTAGE GRECY
COURGETTES GRATINEES
GOULASH HONGROISE
POMMES VAPEUR
PETITS - POIS AU BEURRE
GATEAU MAISON
CAFE TURC

* * *

**Menu
DINER**

CREME ESAU
CANELONI FLORENTINE
MIXED GRILL
POMMES MIGNONETTES
HARICOTS - VERT AU BEURRE
MONT BLANC VANILLE
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

CREME ESAU
REGNONS MAERES SUR TOAST
BOUJARESQUI DE VOLAILLE
POMMES CROQUETTES
LEGUMES AU BEURRE
CREME CAMEL
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

POTAGE GARBURE
LANGUES SALADE
MEKAILLON DE VEAU AU CHAMPIGNONS
POMMES RISSOLEES
PETITS - POIS AU BEURRE
CREME RENVERSE
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

CREME ARGENTEUIL
FILET DE BAR A LA CRECQUE
ESCALOPE VIENNOISE
POMMES SAUTEES
LEGUMES AU BEURRE
MOUSSE AU CHOCOLAT
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

CONSOMEE ROYALE
FONDS D'ARTICHAUTS BRAISES
POULET ROTI
POMMES CHATEAU
LEGUMES AU BEURRE
TARTES D'ANANAS
CAFE TURC
* * *

**Menu
DINER**

CREME DE TOMATE
ARTICHAUTS A LA PARISIENNE
ESCALOPE PANEE
POMMES LAYONNAISE
LEGUMES SAUTEES
COUPE JACQUES
CAFE TURC
* * *

Menu DINER

POTAGE GARBURE
OEUFS FLORENTINES
PAUPIETTES DE VEAU
POMMES MOUSSELINI
LEGUEMS AU BEURRE
GELEE DE FRUITS
CAFE TURC

* * *

Menu DINER

POTAGE JULIENNE
NIOKY A LA ROMAINE
FILET MIGNON
POMMES FRITES
CARROTS VICHY
BABA AU RHUM
CAFE TURC

* * *

Menu DINER

POTAGE CRECY
CERVELLE MEUNIERE
POULET ROTI A LA BROCHE
POMMES CHATEAU
HARICOTS VERTS AU BEURRE
SALADE CHOUX - ROUGES
CORNET CHANTILLY
CAFE TURC

* * *

Menu DE GALA NOEL

Aspic de foie gras truffe

Consommé princesse

paillettes aux Amandes

Sole Colbert

Fonds d'Artichauts alamant

Dinde farcie aux Marrons

Pommes Noisettes

Salade Romaine

Buche de Minuit

Mandarine Surprise

Fruit Riban

Café

بعض الأوائل فوق هرم التغذية

يقولون: درهم وقاية خيرٌ من قنطار علاج.

ويقولون: أنت وما تأكل. جملة كثيراً ما نسمعها من خبراء التغذية وخبراء التجميل، والطب على حد سواء. وإذا كان ذلك صحيحاً. فلنسمع ما يهمننا ويهم أطفالنا. فالطعام يلعب دوراً حيوياً في رشاقتنا وصحتنا العامة، والغذاء السليم يصنع أجساماً سليمة. وأولى خطوات التغذية الصحية تكمن في التوازن الغذائي. وتحقيق المعادلة الخاصة باختيار كافة أنواع الأغذية التي تحقق للجسم احتياجاته دون أن تصيبه بالتخمة أو البدانة وفي السطور التالية: نتناول بعض أنواع الأغذية التي تتضمن كل منها. غذاءً متوازياً متكاملًا لذلك نقول: الطريق إلى الجسم السليم يبدأ بتحقيق هذه المعادلة المتوازنة.

اللوز Laus

اللوز - نوع من أنواع المكسرات الغنية جداً بالبروتين والزنك والمغنسيوم والبوتاسيوم والحديد، وكذلك بعض الزيوت الضرورية للحصول على نظام غذائي متوازن. واللوز ليس كبقية أنواع المكسرات فهو سهل الهضم. ويمنع التشنجات، ويخفف آلام الصدر ويدخل في كثير من أنواع الحلويات والكريمات وأنواع البوظة.

وزيت اللوز يدخل في كثير من أنواع المستحضرات الطبية.

الأسماك Fish

تعتبر الأسماك مفيدة وغنية بأملاح الكالسيوم وهي غذاء هام للصغار والكبار وتحتوي على نسبة عالية من الزيوت كما تحتوي الأسماك على أحماض تحمي من أمراض القلب. وضرورية للعظام والمفاصل والجلد. لذلك فالأسماك ضرورية لنمو أجسام الصغار أيضاً.

التفاح Apple

التفاح من الفواكه الغنية بفيتامين «ج - C» والباكتين الضروري لخفض الكوليسترول وهو أيضاً مصدر هام لأحماض المالك، والتارتاريك التي تساعد في عملية الهضم وتكسير الدهون ويعتبر التفاح علاجاً مفيداً لمن يعاني من الروماتيزم أو النقرس أو التهاب المفاصل كما أن التفاح المطحون يساعد على وقوف الاسهال عند الصغار، كذلك يدخل في كثير من أنواع الحلويات والعصير والمربيات.

المشمش Apricot

المشمش من الفواكه الغنية بمادة الكاروتين الذي يحمي من مرض السرطان والالتهابات ويساعد على حماية البشرة ونضارتها كما أن المشمش المجفف يحتوي على الحديد والألياف المفيدة أكثر من المشمش الطازج. وكذلك يدخل في كثير من أنواع المربيات والحلويات.

الأفوكادو Aovcado

تحتوي ثمار الأفوكادو على أملاح البوتاسيوم التي تخفف من شدة التعب والاكنتاب وسوء الهضم كما تحتوي على فيتامينات «أ-ب-ج» المضادة لمرض السرطان، وتحتوي كذلك على زيوت مفيدة للجسم وكذلك تساعد على إفراز مادة الكولاجين التي تحافظ على نضارة البشرة ومفيدة أيضاً للدورة الدموية والإخصاب.

الموز Banana

يحتوي الموز على مجموعة كبيرة من الأملاح مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والزنك والحديد وحامض الفوليك، وفيتامين (ب ٦) والألياف وهو مفيد لعملية الهضم ولنمو الصغار، وآلام الطمث وأيضاً يعوض ما يفقده الجسم من البوتاسيوم وخاصةً عند من يزاولون العمل الشاق أو الرياضة البدنية.

البروكلي Brockly

البروكلي نوع من أنواع الخضار ينتمي لعائلة الملفوف والزهرة، وهو غني بمادة الكاروتين ويمنع الإصابة بمرض السرطان. والأنيميا، ويخفف من التعب ويقدم مع كثير من أنواع الطعام.

الجزر Carrot

الجزر ينتمي الجزر لعائلة النباتات الجذرية والجزر غني بمادة الكاروتين فواحدة منه يومياً تكفي للحماية من مرض السرطان وخاصة سرطان المعدة والأمعاء. كما أنه مفيد للذين يعانون من أمراض الكبد، وأمراض العيون، وآلام الصدر ومتاعب الجلد، وكذلك غني بفيتامين «ج» ويخفف من الاسهال عند الصغار.

الكرفس Krafis

الكرفس غني بأملاح الكالسيوم الضرورية للعظام كما أنه مدر للبول فيساعد على التخلص من المياه الزائدة في الجسم وخصوصاً قبل فترة الطمث ويستخدم أيضاً لعلاج الروماتيزم ويقدم كذلك في كثير من السلطات والشوربات والصلصات الدافئة.

الثوم Garlic

الثوم من النباتات التي تستخدم في علاج الأمراض وقد أثبت العلم الحديث أهميته في تخفيف الكوليسترول وضغط الدم وتخثره. كما أنه يحسن الدورة الدموية ومضاد للبكتريا والفطريات والفيروسات ويحمي من مرض السرطان والتهابات الصدر وأمراض المعدة - كذلك الثوم يدخل في كثير من أنواع السلطات والمنتجات واليخاني وصلصات الطيور - واللحوم معاً.

البصل Onions

البصل يحمي الجهاز الدوري وهو مفيد لأمراض الصدر والمعدة والتهاب مجرى البول، ويعمل على إدرار البول ويحمي من الروماتيزم وداء النقرس وآلام المفاصل ويساعد على زيادة نسبة الدهون المفيدة في الدم كما أنه يدخل في جميع أنواع اليخاني والصلصات، والسلطات.

التوت البري Laus

التوت البري غني بفيتامين «ج» وأملاح الحديد والبوتاسيوم والكاروتين. ويستخدم عصير التوت البري في قتل البكتريا وهو مفيد في حالات إلتهاب مجرى البول والتهاب المثانة.

العنب Grapes

العنب. مصدر كبير مهم للطاقة وهو سريع الهضم ومفيد لمن يعاني من الروماتيزم والنقرس ويزيل الإرهاق ويخفف من التعب، ويصنع من العنب المربى (الدبس) وكذلك ينشف ثمره فيسمى زيبياً.

العدس Lantié

العدس هو مصدر هام للبروتين ويحتوي على حديد وفيتامين «ب» ولذلك فهو الأمثل في علاج حالات التوتر العصبي وضعف الذاكرة كما يدخل في كثير من وجبات الطعام ويقدم على أشكال مختلفة وجيدة.

زيت الزيتون Olive - Oil

زيت الزيتون من شجرة مباركة، وهو غني بفيتامين "E" وأيضاً بدهون حمضية تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم كما أنه يساعد على إفراز العصارة الصفراوية التي تساعد على هضم الدهون، ويعتبر زيت الزيتون عنصراً هاماً في غذاء سكان البحر الأبيض المتوسط ولذلك فإن نسبة الإصابة بأمراض القلب لديهم قليلة، كما يحمي الزيتون من الإصابة بمرض السرطان وأمراض المفاصل والشيخوخة المبكرة، ويستخدم في كثير من أنواع الطعام والسلطات والمعجنات.

المعجنات

المعجنات مثل المعكرونة والرفيولي والكنالوني والرشته وغير ذلك من مكونات العجين وتعتبر مصدراً هاماً للمعادن والألياف وفيتامين (ب) وتصلح للذين يتبعون نظام غذائي معين لتخفيف الوزن ما لم يوضع عليها دهون، أو لحوم أو طيور، وتدخل المعجنات في كثير من الحفلات وموائد الطعام.

اللوز Potatoes

البطاطا من عائلة الدرنيات، وهي غنية بالألياف وفيتامين (ب) و (د) ويفضل أن تسلق أو تشوى لكي تبقى محتفظة بأملاح البوتاسيوم والألياف وتحتوي البطاطا على أقل من سعر حراري واحد لكل جرام منها. وهي مفيدة في النظام الغذائي إذ لم تقلل بالزيت. كما وتدخل في كثير من الوجبات الغذائية.

اللبن الرايب Youghort

اللبن الرايب مفيد للمعدة والأمعاء وخصوصاً في حالات الامساك أو الإسهال معاً أو آلام المعدة الناتجة عن تعاطي المضادات الحيوية. ويدخل في اللبن ومشتقاته في كثير من وجبات الطعام.

الحليب والأجبان Milk and Chees

الحليب والأجبان مصدر هام للبروتين وأملاح الكالسيوم وهي جزء مهم من النظام الغذائي ما لم تكن هناك حساسية ضد الحليب، وإذا كنت تعاني من الصداع النصفي فإن الأجبان قليلة الدهون تكون أفضل من تلك التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون كما أن الحليب منزوع الدسم غير مفيد للأطفال تحت سن خمس سنوات، أما الحليب فيدخل في الطعام وكثير من أنواع الحلويات.

الشوفان Chovan

الشوفان غني بالبروتين والدهون المركبة وفيتامين (ب) و(ج) وأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم، والسليكون وهو مفيد في حالات النقاهاة ويسهل عملية الهضم ويزيل الكولسترول بنسبة ٢٪ إذا ما أخذ يومياً وهو ينظم عملية التمثيل الغذائي للسكر في الدم وخصوصاً للذين يعانون من مرض السكري ويسهل عملية الهضم.

ملاحظة:

كتبت هذه المعادلة المتوازنة في التغذية تقريباً. بعد اطلاعي على كثير من آراء الأطباء وبعض الموسوعات الصحية والجمالية.

بسم الله الرحمن الرحيم

بعض المراجع :

- ١- الغذاء لا الدواء
تأليف: د. صبري القباني
- ٢- الغذاء يصنع المعجزات
تأليف: د. جايلورد هوزر
زعيم علم التغذية
ترجمة أحمد مدامة
- ٣- غذائك حياتك
تأليف: د. محمد علي الحاج
- ٤- فن الطبخ
تأليف: السيد جورج الريس
- ٥- كتاب صحة من المطبخ
تأليف: د. أمين روحية
- ٦- أصول الطهي في الحلويات
تأليف: ١- نظيرة نقولا
٢- بهية عثمان
- ٧- كتاب أصول الطهي
تأليف: ١- نظيرة نقولا
٢- بهية عثمان

8- LA BONNE

PATISSERIE CHEZ SOL

FERNANANAD NATHAN