

Egg plant
Solanum melongena

الفاذاء: الياذئجان
الاسم العلمى:

اولا: علامات و مظاهر الجودة:

الذواص الظاهرية

- الشكل: مستطيل ويلخذ الشكل الاسطوانى .
- اللون: قرمزى - او ابيض - لامع .
- الحجم: يفضل الاحجام الصغيرة .
- اخرى: خالى من الثقوب والندب والحشرات .

الذواص الداخلية

- الطعم: حريف تبعا لنوع الحشو عند التخليل.
- الرائحة: مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الحجم.
- اخرى: يفضل الانواع المستقيمة غير المنحنية.

ثانيا: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعرة): ٢٠

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ح)

الاملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم، فوسفور، حديد

المكونات الاساسية للطعام:

- بروتين ١ %
- كربوهيدرات ٥ %
- دهون ٢ %
- ر-

ثالثا: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول والنقل فى اقفاص او اجولة ويفضل تدريجه
حجميا أثناء التسويق .

رابعا: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °ف: ٢ - ٣ ايام .
- التبريد +٥ الى ١٠ °ف: شهر - شهرين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °ف:

Chestnuts
Castanea sativa

الفداء: أبو فروة
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: ثمرة صغيرة لها غلاف صلب.
- اللون: يعميل إلى البنى المصفر.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: خالية من الحشرات الحية والميتة.

الخواص الداخلية

- الطعم: خالى من الزناخة ومن المرارة.
- الرائحة: خالى من الزناخة.
- التجانس: تجانس فى الطعم.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٣٦٧

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: ثيامين وريبوفلافين

نسبة عالية: (د)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم و فوسفور وحديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٥,٦ كربوهيدرات % ٨٠, دهون % ٢٠,٠

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول والنقل فى أجولة بواسطة وسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: شهر .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ثلاثة شهور .
- التجميد - ١٠ الى ١٨ °م:

Rice
Oryza sativa

الضاد: أرز
الاسم العلمي



طريقة التصنيع / ضرب الأرز.

- موسم التنفيذ: في موسم حصاد الأرز - وطول السنة.
- الخامات المطلوبة: الأرز الشعير (من الحقول) .
- المستلزمات والمعدات: خط تصنيع مضرب حديث .

طريقة التنفيذ:

- ١ - إستقبال وتخزين الأرز الشعير.
- ٢ - تنظيف الأرز الشعير لإزالة الشوائب المصاحبة.
- ٣ - تدريج الأرز الشعير تبعاً للحجم.
- ٤ - تقشير الأرز الشعير لإزالة القشرة الخارجية والتي يطلق عليها السرس وذلك بأجهزة التقشير.
- ٥ - إجراء عملية التبييض للأرز بهدف إزالة الطبقات الداخلية من الأظفة والتي يطلق عليها الرجيع وذلك بواسطة أجهزة التبييض بالسندرات المطاط.
- ٦ - تلميع الأرز وذلك من خلال إستخدام كون التبييض ووجود طبقة جلدية علي السطح تساعد في إزاحة معظم طبقات الرجيع وتلميع الأرز - وقد يستخدم أثناء ذلك بودرة التلك والجلوكوز.
- ٧ - إجراء عملية تنقية إلكترونية - وتدريج الأرز لإستبعاد الكسر - وإعداد مختلف الرتب والتعبئة.

نصائح تطبيقية وصحية:

يعتبر أساس الوجبات ولا يقدم إلى مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ أثناء الاستهلاك:

يحفظ في مكان بارد مظلم مهوى بعيداً عن سطح الأرض.

أهم المدلولات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تَؤَكل) مطبوع

الطاقة (سعر): ١٠٦

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين، نياسين
ضئيلة : ريبوفلافين

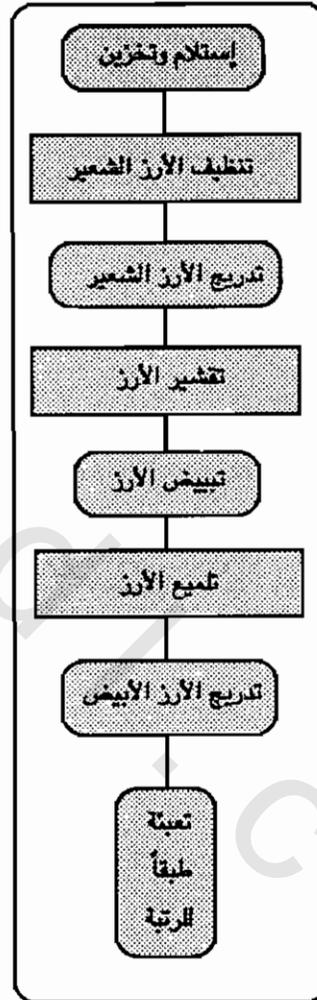
الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور وبوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام :

دهون %

كربوهيدرات % ٢٥

بروتين % ٢



شكل (١)
طريقة ضرب الأرز الصناعية

طريقة الإعداد:

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام ، وفى المناسبات .
- الخامات المطلوبة : رقائق - لبن - مكسرات - سمن بلدى - سكر .
- المستلزمات والمعدات : قوالب فرن أو صوانى - فرن مطبخ أو فرن كهربائى Toaster .

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم إعداد الرقائق أو شرائه من المحال.
 - ٢ - يجرى تكسير الرقائق إلى أحجام صغيرة ويحمر فى السمن .
 - ٣ - يتم غليان اللبن المستخدم، ويضاف إلى الرقائق فى قوالب الفرن ويضاف إليه السكر للتحلية.
 - ٤ - يوضع أعلى القوالب المكسرات، وجوز الهند والزبيب والسمن .
 - ٥ - تدخل القوالب فى الفرن لمدة حوالى ١/٤ ساعة حتى يتلون السطح.
 - ٦ - تقدم وهى ساخنة.
- ملحوظة : يمكن إستخدام الجلاش بدلا من الرقائق وفى هذه الحالة يحمر جيداً فى السمن المقذوح.

نصائح تطبيقية وصحية:

- لا يستخدم لمرضى القلب وضغط الدم - والسكر - والتهاب الكبد .

- الحفظ اثناء الاستهلاك:

فى الثلاجة داخل أوانى مغطاة

أهم المدلولات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٢٦٠

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين

ضئيلة : (أ)

الأملاح المعدنية : منخفضة : بوتاسيوم وكالسيوم

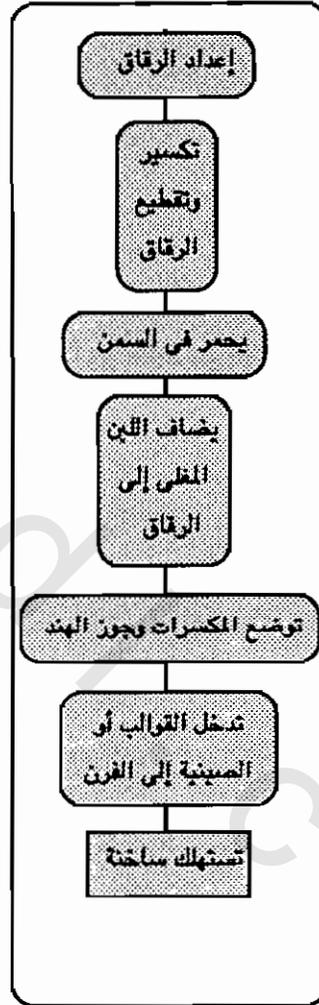
ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام:

دهون % ١٠

كربوهيدرات % ٤٠

بروتين % ٦



شكل (٢)

طريقة اعداد حلوى (أم علي)

Pine apple

Ananas comosus

الغذاء: أناناس

الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية (معلب ومقطع).

- الشكل: حلقات أو قطع .
- اللون: بيضاء.
- الحجم: تباين الحجم.
- أخرى:

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم مميز.
- الرائحة: جيدة.
- التجانس: يفضل التجانس في العبوة.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٥٢

الفييتامينات:

نسبة منخفضة: الثيامين

نسبة متوسطة: (ج)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: حديد

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠,٦٤ كبرهيدرات % ١٣,٥٤ دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التعبئة في علب و النقل بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: سنة .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: سنتان .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة : لبن - قشدة - سكروز - جيلاتين (أو سحلب) - صفار بيض - فانيليا .
- المستلزمات والمعدات : أوانى خلط - نيران - حمام مائى - موقد - ثلاجة - ماكينة خفق - عبوات .

طريقة التنفيذ :

- ١ - تعدد الخامات وتوزن ويحتاج ١/٢ كيلو من اللبن كامل الدسم إلى ٧٥ جم سكروز، ٥٠ جم قشدة ، ٢.٥ جم جيلاتين ، ٢.٥ جم بيض ، باكو فانيليا صغير .
- ٢ - تخلط المكونات السائلة وتسخن فى حمام مائى .
- ٣ - تضاف المواد الصلبة تدريجيا مع التقليب المستمر.
- ٤ - يضاف الجيلاتين (السابق نقعته لمدة ١/٢ ساعة وتسخينه ونويانه) إلى المخلوط.
- ٥ - ترفع درجة حرارة المخلوط إلى درجة حرارة البسترة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة (درجة حرارة ٦٥ - ٧١ م°)
- ٦ - تجري عملية تجنيس ويتم تحت ضغط فى المصانع يصل إلى ٢٠٠٠ رطل / بوصة .
- ٧ - يبرد المخلوط إلى حوالى + ٥ م° لمدة ٤ - ٢٤ ساعة للتمتيق .
- ٨ - تجميد أولى للمخلوط مع الخفق الذى يتم فى أوانى محاطة بالثلج المجروش والملح - ويلاحظ زيادة الحجم فى فترة حوالى ٢٥ دقيقة.
- ٩ - يعبأ الناتج فى عبوات ويحفظ عند - ١٠ م° حتى الإستهلاك .

نصائح تطبيقية وصحية:

يبتعد عنه مرضى السكر والقلب والتهاب الكبد الوبائى.

- الحفظ اثناء الاستهلاك:

فى الثلاجة تحت ظروف التجميد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٩٠

الفيتامينات : منخفضة : (١)

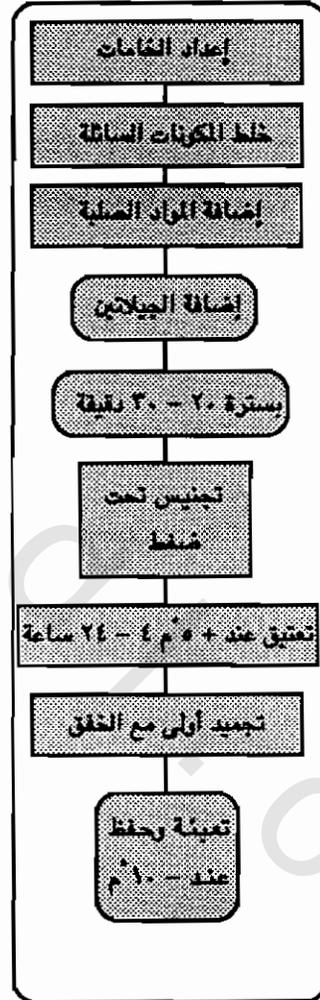
ضئيلة : ريبوفلافين

الأملاح المعدنية : متوسطة : بوتاسيوم

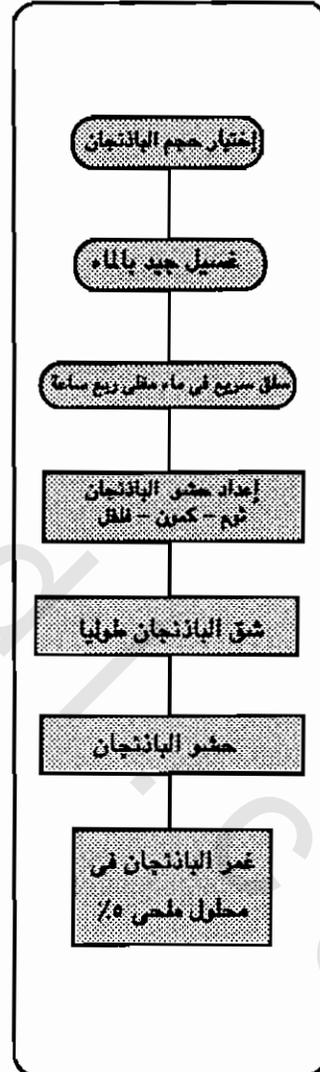
منخفضة : كالسيوم وفوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ٥ كربوهيدرات % ٢٠ دهون % ١٠



شكل (٢)
طريقة تصنيع الأيس كريم



شكل رقم (٤)
خطوات اعداد بانجنان مخفل



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام وفى مناسبات الأفراح .
- الخامات المطلوبة : دقيق - سمن - بيض - سمسم - كمون صحيح - خميرة - ملح - ماء - لبن .
- المستلزمات والمعدات : وحدة عجن - إناء تخمير - صاجات - فرن خبيز - منخل .

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم نخل الدقيق للتأكد من نظافته وعدم وجود حشرات ويستخدم نسب السمن تمثل ٥% ، البيض ٥% من وزن الدقيق تضاف إلى الدقيق وتقلب به جيداً .
- ٢ - تضاف الخميرة والملح إلى الدقيق ثم يضاف الماء بنسبة ٦٠٪ من وزن الدقيق، ويتم العجن حتى التجانس .
- ٣ - تترك العجينة فترة للتخمر فى جو دافئ لمدة ساعة - ساعتين .
- ٤ - يتم تقطيع العجينة إلى قطع صغيرة بحجم عين الجمل وتترك ريع ساعة .
- ٥ - تفرد قطع العجين بواسطة اليد طويلاً على هيئة أصابع أسطوانية طويلة .
- ٦ - توضع فى صاج مدهون بطبقة دهنية - ويدهن السطح العلوى بفرشاة مبللة بواسطة (ناتج خفق بيض مع اللبن) .
- ٧ - يرش سمسم أو كمون على السطح أو يتم وضعها فى ناتج خفق البيض مع اللبن .
- ٨ - يتم الخبيز فى فرن درجة حرارته ١٨٠ م° .

نصائح تطبيقية وصحية:

يبتعد عن مرضى السكر والمرارة والقلب والتهاب الكبد .

- الحفظ اثناء الاستهلاك:

يحفظ فى إناء مغلق فى ظروف درجة حرارة الجو العادى .

أهم المدهلوات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة توكمل)

الطاقة (سعر) : ٤١٠

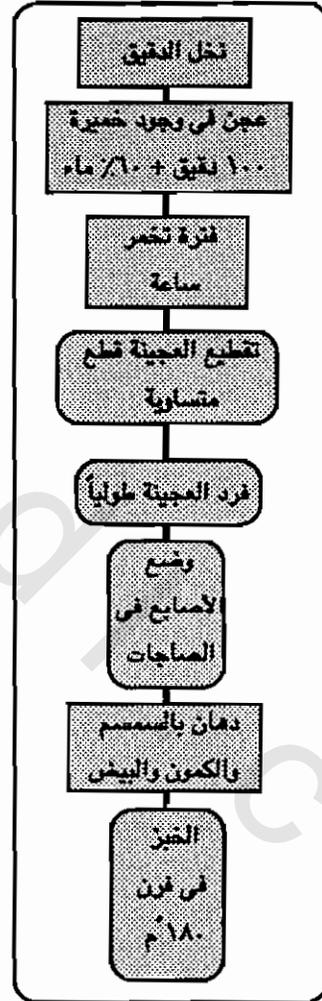
الفيتامينات : منخفضة : ريبوفلافين و ثيامين
الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور و بوتاسيوم
المكونات الأساسية للطعام:

ضئيلة : (1)
ضئيلة : حديد

دهون % ١٠

كربوهيدرات % ٦٥

بروتين % ١٥



شكل (٥)
طريقة تصنيع باتون ساليه

Okra

Hibiscus esculentus

الضاد: بامية

الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: ثمار طازجة خالية من العيوب و الحشرات

- اللون: لون أخضر خالى من اللون الأصفر

- الحجم: يفضل الحجم الصغير

- أخرى: تفضل الثمار اللامعة

الخواص الداخلية (بعد الطبخ)

- الطعم: خالى من الطعم الغريب

- الرائحة: خالى من رائحة الحشائش

- التجانس: متجانسة فى المكونات

- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعرة): ٤٦

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ا) ، الريبوفلافين

نسبة عالية: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة : الكالسيوم ، والفوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢,٢ كاربوهيدرات % ٨,٧ دهون % ٠,٢

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول فى أقفاص مبطنة أو كراتين مبطنة بالسلفوفان ويتم النقل مباشرة الى المستهلك مع التغطية بعروش نباتات خضراء لمنع الذبول السريع .

رابعاً: التخزين النموذجى: (البامية الخضراء)

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يومين.

- التبريد +٥ الى ١٠ °م: أسبوعين.

- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد: بامية مجففة

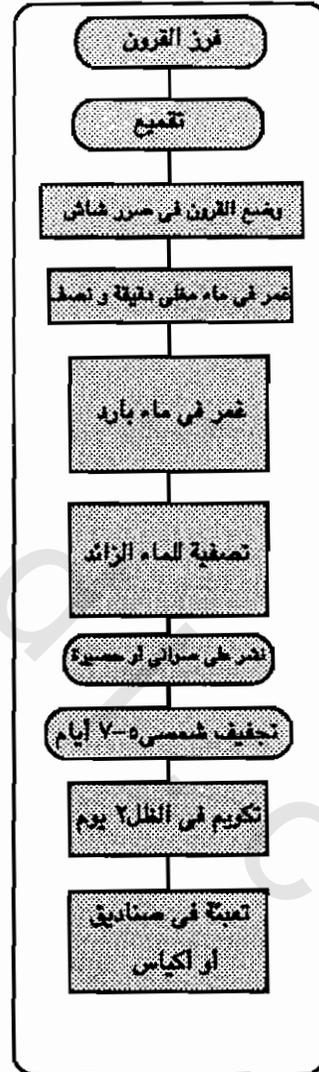
- موسم التنفيذ: يونيو - يوليو.
- الخامات المطلوبة: بامية.
- المستلزمات والمعدات: حصيرة - صواني تجفيف - حلة - مصفاة - شاش - أكياس نايلون - صناديق - مصدر حرارى .

طريقة التنفيذ

- (١) فرز القرون وإستبعاد التالف والقرون الكبيرة.
- (٢) تقميع البامية وإستبعاد القمع العلوى.
- (٣) توضع فى صرر من الشاش .
- (٤) تغمر الصرر فى ماء مغلى مدة نصف دقيقة .
- (٥) توضع فى الماء البارد الجارى .
- (٦) عقب التبريد بالماء تصفى على مصفاة فترة .
- (٧) تنتشر القرون على حصائر أو على صوانى التجفيف وتعرض للشمس - أو تضفر بالحبال وتعلق .
- (٨) يتم التقليل يومياً أثناء تعرضها للشمس مع وضعها فى الظل فى المساء أو تغطيتها بالشاش لمنع تراكم الندى وإطالة فترة التجفيف .
- (٩) بعد حوالى ٥-٧ أيام وعقب جفاف واضح فى سطح البامية الخارجى تكوم و توضع فى الظل مدة يومين لعمل تجانس فى محتوى الرطوبة .
- (١٠) تعبأ فى صناديق كرتون أو عبوات نايلون (بولى إيثيلين) أو صفائح مبطنه بورق سلوفان.

نصائح تطبيقية وصحية:

- الاســـــــــــــــم: تقفل الصناديق أو الصفائح جيداً عقب فتحها.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: طول السنة .
- الشئون الصحية: يحذر على مرضى التهاب الكبد والذوسنتاريا .



شكل رقم (٦)
خطوات إعداد بامية مجففة

Orange
Citrus sinensis

الفدء: برتقال بلدى
الاسم العلمى:



اولا: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: كامل الاستدارة خالى من العيوب النباتية و الحشرية .
- اللون: برتقالى فاتح خالى من اللون الأخضر.
- الحجم: يعتبر الحجم الكبير المتجانس مميز.
- أخرى: تعتبر القشرة الناعمة المساء مفضلة.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو خالى من المرارة.
- الرائحة: رائحة مميزة.
- التجانس: التجانس بين اجزاء الثمرة علامة من علامات الجودة.
- أخسرى: يعتبر إنخفاض نسبة البذور مفضلا.

ثانيا: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٦٥

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ح) ، الثيامين
نسبة منخفضة: (ا)

الاملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: بوتاسيوم
نسبة منخفضة: كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١ %
كربوهيدرات ١٦ %
دهون ٠٠٠ %

ثالثا: طريقة التداول و النقل:

فى صناديق كرتون مبطنه - و سلال من الجريد مبطنه
بالقش، مع النقل المباشر إلى مناطق الإستهلاك.

رابعا: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: ٢ - ٥ ايام تبعاً لمرحلة النضج.
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر - شهرين تبعاً لمرحلة النضج.
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : شراب البرتقال الطبيعي (شربات)

Orange Syrup

- موسم التنفيذ: ديسمبر - فبراير من كل عام .
- الخامات المطلوبة: برتقال -سكر- بنزوات صوديوم (احتياطي) .
- المستلزمات والمعدات: حلة - زجاجات - ملاعق - سكين - معيار حجم (لتر)، فلّين - أو كبسولات للفلق .

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الثمار وإستبعاد المصابة والمعطوبة.
- (٢) غسيل الثمار بالماء الجارى جيداً.
- (٣) تقطع الثمار عرضياً بالسكين و يتم العصر.
- (٤) يصفى العصير الناتج بمصفاة ضيقة أو شاش معقم نظيف.
- (٥) يعاير العصير الناتج و يضاف إليه السكر بمعدل ١.٤٠٠ كجم لكل لتر من العصير.
- (٦) يرفع الخليط على النار مع التقليب لازابة السكر.
- (٧) يتم كشط الريم من على السطح.
- (٨) قد يضاف (أو لا يضاف) ١ جم بنزوات صوديوم لكل لتر شراب ناتج.
- (٩) يعبأ الشراب فى زجاجات نظيفة جافة و معقمة وتغلق جيداً بالفلين أو الكبسول.
- (١٠) تكتب بيانات الزجاجاة على تكت خاص من الخارج.
- (١١) تحفظ و تخزن فى الجو العادى.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســــــــــــم استخدام: تستخدم و تخفف بمقدار الثلث شراب و الباقي ماء .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تغلق الزجاجات جيداً و تحفظ فى الثلاجة .
- الششئون الصحية: يمنع عن مرض السكر و مرض الحرارة.



شكل رقم (٧)
خطوات تصنيع شراب برتقال طبيعي.

Plums
Prunus domestica

الغذاء: برقوق
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستدير خالي من الندب و الثقوب.
- اللون: أحمر فاتح أو داكن تبعاً للصفة.
- الحجم: متجانس الحجم و يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: خالي من الإصابة الحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو المذاق.
- الرائحة: رائحة تخلو من آثار الحموضة.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم بين مكونات الثمرة.
- أخرى: طراوة الأنسجة تعتبر دليل على إكمال النضج.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٨٠

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (١) ، (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: البوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين % ... كربوهيدرات % ٢١ دهون % ...

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: في أقفاص مبطنه بالورق - أو كراتين محتوية على تجاويرف

من البلاستيك .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع تبعاً لمرحلة النضج .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر- شهرين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : مربى البرقوق Plums jam

- موسم التنفيذ: يونيو - يوليو .
- الخامات المطلوبة: برقوق - سكر - ملح ليمون .
- المستلزمات والمعدات: حلة - ملاعق- برطمانات نظيفة - مصدر تسخين .

طريقة التنفيذ:

- (١) فرز الثمار وإستبعاد المصابة.
- (٢) ازالة النواة و البذور من وسط الثمار.
- (٣) وزن الثمار بعد إزالة النواة.
- (٤) تسخين الثمار مع قليل من الماء.
- (٥) بعد الوصول الى مرحلة الغليان يضاف السكر بمعدل ١ وربع كيلو سكر / ١ كجم من الثمار.
- (٦) يستمر فى الغليان و يضاف ٢ جم ملح ليمون أو عصير ليمونة كبيرة مع خفض اللهب عندما يحدث لزوجة واضحة فى قوام المربى.
- (٧) يتم كشط الريم على فترات.
- (٨) يختبر لإنتهاء فترة التسوية بإختبار الملعقة.
- (٩) يستبعد اللهب و تترك المربى فترة.
- (١٠) تعبأ المربى فى برطمانات زجاجية نظيفة و معقمة و يوضع على البرطمان الغطاء.
- (١١) يحكم غلق الغطاء عندما تصل المربى الى درجة حرارة الجو العادى.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــم: تخدام: مصدر جيد من مصادر الطاقة .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يحفظ فى جو جاف بارد .
- الشئون الصحية: يراعى فى الإستهلاك الإبتعاد لمرضى السكر و مرضى المرارة.



شكل رقم (A)
خطوات تصنيع مربى البرتقال



طريقة التصنيع / الإعداد :

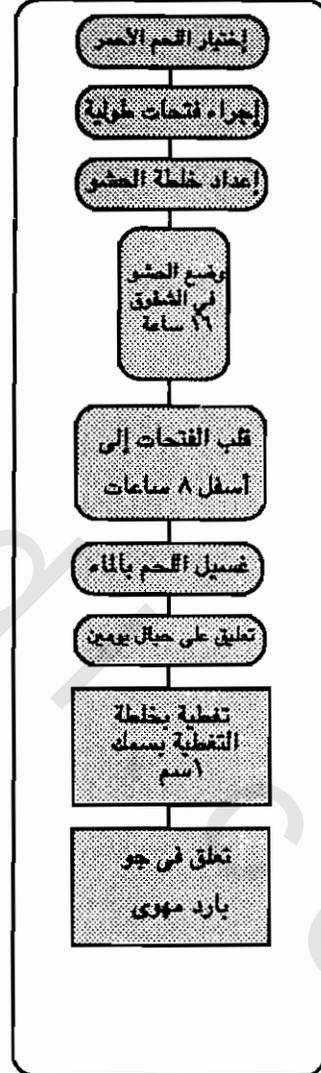
- موسم التنفيذ: أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة: لحم أحمر من الفخذ ، نيتريت صوديوم ، نترات الصوديوم ، ملح طعام، فلفل أحمر، ثوم، حلبة مطحونة .
- المستلزمات والمعدات: سكين - حبال .

طريقة التنفيذ:

- (١) تختار قطع اللحم الحمراء و يفضل من الفخذة بطول بين ١٥-٢٠ سم بوزن بين نصف - واحد و نصف كجم .
- (٢) تجرى فتحات طولية بواسطة السكين بعمق ١ سم تقريباً بمعدل ٧ - ١٠ فتحات فى القطعة.
- (٣) تعد خلطة الحشو من الملح : نيتريت الصوديوم :نترات الصوديوم بنسبة ١ كجم : ٤ . ٥ جم: ٥٠ جم.
- (٤) تحشى فتحات اللحم بواسطة الخلطة و تترك ١٦ ساعة.
- (٥) تقلب الفتحات إلى أسفل و تترك ٨ ساعات يسحب معه المحلول الملحي معظم رطوبة اللحم إلى الخارج.
- (٦) تغسل اللحم للتخلص من آثار الملح بالماء.
- (٧) تعلق على حبال و تنشر لمدة يومين فى الجو العادى.
- (٨) تعد خلطة التغطية من الملح :فلفل أحمر - ثوم مفروم والحلبة المطحونة بنسبة ٥ : ١٠: ٨٠ و يصنع منها عجينة بواسطة قليل من الماء.
- (٩) يتم تغطية السطح الخارجى من اللحم بسمك نصف الى واحد سم و تعلق فى الجولدة يومين ثم تخزن فى جو بارد .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســــتخدام: بديل للحوم الطازجة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: في الثلاجة تحت ظروف التبريد.
- الشئون الصحية: يفضل عدم الإكثار من إستخدامها في التغذية لإحتوائها على المواد الحافظة و تحذر على مرضى ضغط الدم و التهاب الكبد.



شكل رقم (٩)
خطوات تصنيع بسطرمة.

طريقة التصنيع / الإعداد :

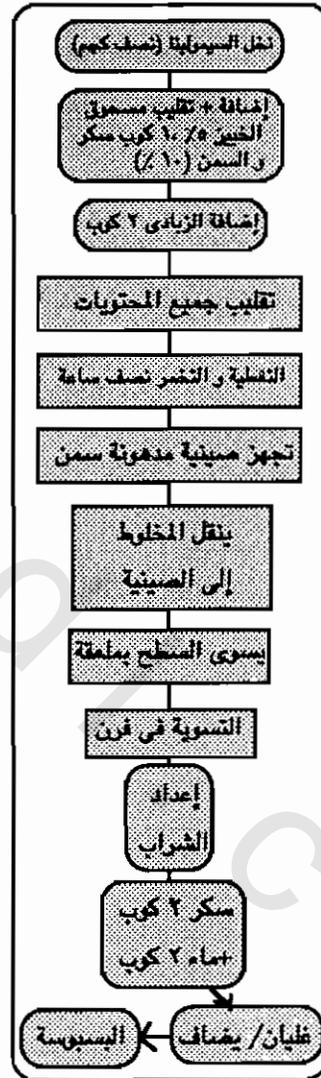
- موسم التنفيذ: أى وقت من العام ويفضل خلال المناسبات.
- الخامات المطلوبة: سيمولينا - سمن طبيعى - لبن زبادى- مسحوق خبيز.
- المستلزمات والمعدات: إناء عجن - صينية - فرن - ملاعق خشبية - منخل سلك.

طريقة التنفيذ

- (١) يتم نخل السيمولينا للتأكد من خلوها من الإصابة الحشرية أو أى أطوار منها بواسطة منخل سلك .
- (٢) يتم إضافة مسحوق الخبيز والسمن إلى السيمولينا و تقلب بملعقة خشبية و يقلب معها كوب سكر.
- (٣) يخلط كوب أو كويين من الزبادى و توزع على الخليط و تقلب بالملعقة الخشبية أو باليد.
- (٤) يترك المخلوط فى جو دافئ فى إناء العجن و هو مغلى لمدة نصف ساعة.
- (٥) تجهز صينية و تدهن بالسمن بواسطة فرشاة أو قطعة قطن طيبى.
- (٦) يضاف خليط البسبوسة المعجون و ينقل إلى الصينية و يتم تسوية سطح الصينية بظهر ملعقة خشبية دون ضغط.
- (٧) يوضع مباشرة فى الفرن لمدة من ٢٠ - ٣٠ دقيقة تبعاً لدرجة حرارة الفرن.
- (٨) تخفض الحرارة فى نهاية مدة التسوية.
- (٩) يعد شراب السكر بنسبة ٢ كوب ماء: ٢ كوب سكر و يضاف و هو ساخن على البسبوسة.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــم استخدام: مصدر ممتاز للطاقة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: في الجو العادى أو فى الثلاجة.
- الشئون الصحية: يحتاط فى إستخدامها خاصة لمرضى السكر والمرارة والنوستاريا.



شكل رقم (١٠)
خطوات إعداد البسبوسة

Peas
Pisum satavium

الفاصوليا: بسلة جافة
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستديرة الشكل، غير مكرمشة، خالية من الشوائب.
- اللون: أبيض.
- الحجم: يفضل الأحجام المتجانسة.
- أخرى: يفضل الخلو من الندب، والإصابات الحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم مميز خالية من أى آثار للحشرات الداخلية.
- الرائحة: رائحة مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس فى اللون و الحجم.
- أخرى: يفضل أن تخلو من الاصابات الحشرية الداخلية.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ أجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٣.

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: الثيامين
نسبة منخفضة: الريبوفلافين، والنياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: الحديد و البوتاسيوم
نسبة متوسطة: الفوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين ٨٪ كاربوهيدرات ٢١٪ دهون ٠.٥٪

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم النقل و التداول فى الأجلة أو فى أكياس بولى إيثيلين .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٣٥°م: شهر- شهرين تبعاً لحالة الحبوب .
- التبريد +٥ الى ١٠°م: ٦ شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨°م:



طريقة التصنيع : للبسكويت

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : ١٠٠ دقيق فاخر - ٤٠ سكر - ١٠ زبدة - ٢ لبن جاف - ٥ مسحوق خبيز - ٠.٥ فانيليا - ٢٥ ماء .
- المستلزمات والمعدات : صاجات - وحدة عجن - قوالب تشكيل - فرن - منخل .

طريقة التنفيذ ،

- ١ - ينخل الدقيق والسكر لإستبعاد الشوائب.
- ٢ - تضاف جميع الخامات ما عدا الدقيق والزبد وتذاب فى الماء.
- ٣ - يخلط مسحوق الخبيز بنسبة ٥٪ مع الدقيق ويوزع على الدقيق.
- ٤ - يضاف الدقيق المحتوى على مسحوق الخبيز ويتم العجن حتى التجانس بين جميع المكونات.
- ٥ - يضاف الدهن ومكسبات الطعم والنكهة مثل الفانيليا ويستمر العجن لتعام التجانس.
- ٦ - تفرد العجينة وتبسط باليد ويكون سمكها حوالى ١/٢ - ١/٢ سم ويرش أسفلها دقيق.
- ٧ - تشكل العجينة بقوالب التشكيل.
- ٨ - توضع العجينة المشكلة فى صاجات مدهونة.
- ٩ - يتم إجراء عملية الخبيز فى فرن على الحرارة (٢٥٠ م°) مدة حوالى ٢٠ دقيقة.

نصائح تطبيقية وصحية :

يعتبر سهل الإستخدام بين الوجبات، ويمنع عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى درجات الحرارة العادية وفى عبوة كرتون - أو بلاستيك مبطنة بورق شمعى.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة (تؤكل

الطاقة (سعر): ٢٩٠

الفيتامينات : متوسطة : ثيامين وريبوفلافين.

الأملاح المعدنية : متوسطة : فوسفور وپوتاسيوم

ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام : بروتين % ٧ كربوهيدرات % ٧٥ دهون % ٧



شكل (١١)
طريقة تصنيع البسكويت الجاف



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : دقيق فاخر : ١٠٠ - سكر : ٣٠ - زبد : ١٨ - لبن جاف : ٣ - مسحوق خبيز: ٥ - بيض : ١٨ - فانيليا : ٠.٠٥ - ماء : ١٠ .
- المستلزمات والمعدات : صاجات - وحدة عجن - قوالب تشكيل - فرن - منخل .

طريقة التنفيذ :

- ١ - ينخل الدقيق والسكر لإستبعاد الشوائب.
- ٢ - يخلط السكر مع الزبد (عند درجة حرارة الغرفة) لعمل كريمة.
- ٣ - يخفق البيض مع الفانيليا حتى يصير لونه أصفر كهرمانى.
- ٤ - يخلط مسحوق الخبيز مع الدقيق ويقلب جيداً.
- ٥ - يضاف البيض إلى الكريمة ويقلب ثم يضاف الدقيق المحتوى مسحوق الخبيز بالتدريج ويتم العجن حتى تمام التجانس.
- ٦ - يسترجع اللبن مع كمية الماء وتضاف إلي العجينة فى آخر المراحل حتى تصل إلى قوام يمكن تشكيله ويستجيب لحركة اليد فى التبطيط.
- ٧ - تفرد العجينة وتبطط - أو توضع فى قوالب التشكيل لعمل قطع البسكويت.
- ٨ - توضع العجينة فى صاجات مدهونة - فى فرن متوسط الحرارة حوالى (٢٠٠ م) حوالى ٢٠ - ٣٠ دقيقة.

نصائح تطبيقية وصحية :

يعتبر هذا الصنف غنى فى قيمته الغذائية - ويمنع عن مرضى السكر والمرارة والقلب.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى جو بارد مهوى فى علب مبطنه بورق شمعى.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٤٦٨

الفيتامينات : متوسطة : ثيامين - نياسين وريبوفلافين .

الأملاح المعدنية :

متوسطة : كالسيوم - فوسفور وبوتاسيوم ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ٧.١٤ كربوهيدرات % ٧٠.٣ دهون % ١٧.٨٥



شكل (١٢)

طريقة تصنيع البسكويت الناعم



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : اى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : دقيق فاخر - سكر - زبدة (سمن أو مرجرين) - فانيليا - ملح - لبن .
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج مصنع تجارى .

طريقة التنفيذ ،

- ١ - يتم إجراء نخل للدقيق للتأكد من نظافته.
- ٢ - يتم عجن الدقيق مع الماء وقليل من الملح لعمل عجينة سائلة تكون نسبة الدقيق إلى الماء ١ : ١ .
- ٣ - تدفع العجينة السائلة فى مواسير إلى قوالب التشكيل على هيئة مسطح سفلى وعلوى ثم تمر قوالب التشكيل داخل أفران التسوية لتخرج شرائح بسكويت الويفر على هيئة رقائق سمكها لا يزيد عن ٠,٢ سم.
- ٤ - يعد الحشو وهو عبارة عن كريمة سكرية تتكون من سكر البودرة والزبدة - والنشا أو الدقيق والفانيليا وتوضع فى مواضع تشبه القمع على خط التصنيع .
- ٥ - توجه قوالب رقائق الويفر إلى خط الإنتاج حيث يتم تهويتها ووضعها فى طبقات مع وضع الحشو بينها.
- ٦ - يتم تقطيع الويفر بعد ذلك بواسطة أسلاك قاطعة إلى الأحجام المطلوبة ثم يلف.

نصائح تطبيقية وصحية :

يمنع عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى ظروف الجو العادى بعيداً عن مصادر الحرارة.

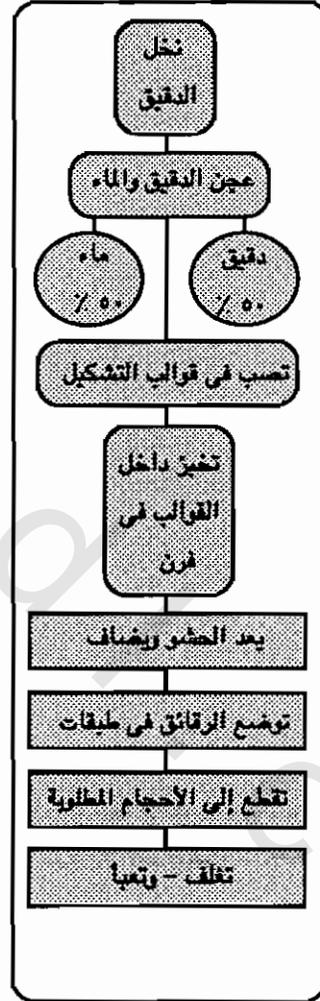
أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٣٦٠

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين .

الأملاح المعدنية : منخفضة : كالسيوم وبوتاسيوم وفوسفور ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام : بروتين ٧% كربوهيدرات ٧٢% دهون ٥%



شكل (١٢)
طريقة تصنيع الويفر

Onion
Allum cepa

الضوء: بصل
الاسم العلمي:



اولا: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: منتظم الشكل يعيل الى الإستدارة.
- اللون: لون بصل يميل الى الذهبي.
- الحجم: يفضل الحجم المتجانس.
- أخرى: محتفظ بقشرة خارجية مغلقة.

الخواص الداخلية (بصل مخلل).

- الطعم: طعم حلو مميز خالي من الطعم الحريف.
- الرائحة: جيدة و خالية من الحرافة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم بين جميع المكونات.
- أخرى:

ثانيا: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٤٦

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: (ح)

الاملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١,٤ كربوهيدرات % ٨,٩ دهون % ٠,٢

ثالثا: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و التعبئة فى أجولة من الجوت أو الألياف الصناعية طالما كان تام النضج منخفض الرطوبة .

رابعا: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: شهر - ٦ شهور .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: حتى ثمانية شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:

طريقة التصنيع / الإعداد : بصل مخلل Onion, pickled

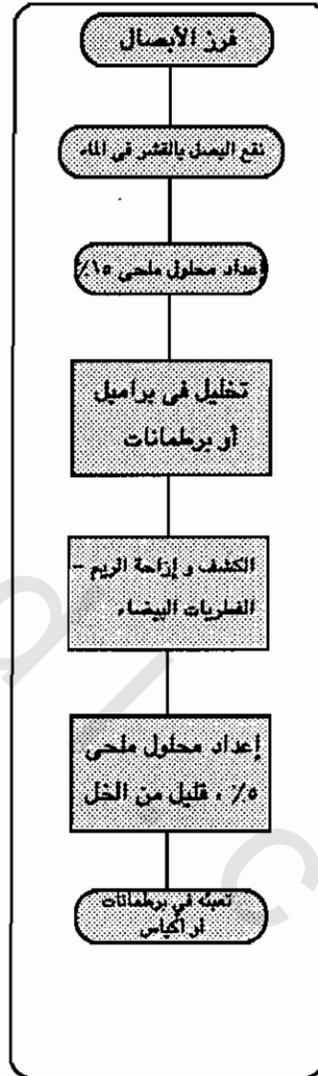
- موسم التنفيذ: مايو - يوليو.
- الخامات المطلوبة: بصل (قورمة) صغير - ملح - خل.
- المستلزمات والمعدات: براميل - سكين - برطمانات - أكياس.

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الأبصال التالفة و الفاسدة.
- (٢) نقع الأبصال نون تقشير في ماء عادي لمدة يوم واحد.
- (٣) إعداد محلول ملحي ١٥٪ عن طريق إذابة ١٠٥ كيلو ملح وتوضع في ٨٠٥ كيلو من الماء.
- (٤) تخليل البصل في براميل أو برطمانات زجاجية أو بلاستيك و يراعى غمر البصل في المحلول الملحي باستمرار.
- (٥) يكشف على السطح و يزال أى طبقة نموات فطرية تظهر على السطح.
- (٦) يتم التخليل خلال مدة شهرين.
- (٧) إعداد البصل للإستهلاك يستخرج و يتم تقشير القشرة الخارجية .
- (٨) يعد محلول ملحي مخفف ٥٪ مع كمية قليلة من الخل.
- (٩) يوضع البصل في البرطمانات أو الأكياس النايلون مع المحلول الملحي المخفف.
- (١٠) يمكن تخزين البصل برفع تركيز المحلول الملحي إلى ١٥-١٨٪ وذلك يحفظ لفترة طويلة تصل إلى ستة شهور قبل أن يعد للإستهلاك.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــتخدام: نوع مفضل من المخللات.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تعلق العبوات جيداً مع حفظها في الثلاجة أثناء الإستهلاك.
- الشنؤن الصحية: يفضل تجنبه لمرضى ضغط الدم و القرحة والاثني عشر والدوسنتاريا والإسهال.



شكل رقم (١٤)
خطوات إعداد البصل المخال.

Sweet potato
Ipomoea batatas

الذءاء: بطاطا
الاسم العلمى:



اولا: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: إسطوانية الشكل.
- اللون: القشرة الخارجية لونها محمر.
- الحجم: يفضل الأحجام المتوسطة.
- أخرى: يفضل البطاطا المستقيمة غير المنحنية.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو تخلو من الألياف.
- الرائحة: مميزة خالية من أى روائح غريبة .
- التجانس: يفضل التجانس فى الخصائص.
- أخرى:

ثانيا: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١١٣

الفيتامينات:

نسبة عالية: (أ) نسبة متوسطة: (ح) نسبة منخفضة: الثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: البوتاسيوم نسبة منخفضة: الحديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢,٠ - كربوهيدرات % ٣٦,٥ - دهون % ٠,٦٦

ثالثا: طريقة التداول و النقل: يتم التداول و النقل للبطاطا فى أجولة من الجوت أو كراتين

مبطنة بوسائل النقل العادية .

رابعا: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوعين - شهر .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: أربعة - ستة شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Potato

Solanum tuberosum

الهداء: بطاطس

الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: تميل إلى الإستدارة.
- اللون: لون القشرة بين البيج إلى البني الفاتح.
- الحجم: يفضل الأحجام المتوسطة خاصة لصناعة الشيبسي.
- أخرى: تخلو من التزريع و الندب و الإصابة الحشرية.

الخواص الداخلية (المسلوقة).

- الطعم: مميزة تخلو من المرارة.
- الرائحة: رائحة تخلو من أى روائح غريبة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الحجم داخل الصنف الواحد.
- أخرى: تخلو داخليا من اللون الأسود فى وسط الدرنة.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٥٣

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ح) نسبة متوسطة: الريبوفلافين نسبة منخفضة: الثيامين و النياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: البوتاسيوم نسبة منخفضة: حديد ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢.٢ كربوهيدرات % ١٦,٨ دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل و التخزين فى أجولة من الجوت .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: أسبوع إلى ثلاثة أسابيع .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: ثلاثة - الى ثمانية شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: عند توافر البطاطس.
- الخامات المطلوبة: بطاطس، ميتايسلفيت الصوديوم .
- المستلزمات والمعدات: سكاكين - صواني تجفيف - حبل- طاحونة شواكيش - مناخل .

طريقة التنفيذ:

- (١) غسل البطاطس و تقشيرها عن طريق أجهزة التقشير بواسطة الكاريوراندوم.
- (٢) تقطيع البطاطس إلى شرائح كما هو الحال في الشيسى .
- (٣) رش أو نقع الشرائح في محلول ميتايسلفيت الصوديوم (١٠٠٠/٣).
- (٤) وضع الشرائح على صواني تجفيف.
- (٥) يجرى التجفيف الشمسى أو الصناعى فى أنفاق تجفيف .
- (٦) تؤخذ الشرائح الجافة و يتم طحنها بواسطة مطاحن شواكيش إلى درجة النعومة المطلوبة.
- (٧) يتم نخل الدقيق بواسطة المناخل للحصول على دقيق البطاطس، وتحفظ فى عبوات بعيدا عن الرطوبة.
- (٨) عند الإستخدام يسترجع الدقيق مع إستخدام ماء دافئ للحصول على بيوريه البطاطس كما يمكن تشكيله فى صورة أصابع للقلى .

نصائح تطبيقية وصحية:

- . يستخدم فى الإعداد السريع للبطاطس فى الوجبات .

- الحفظ اثناء الاستهلاك:

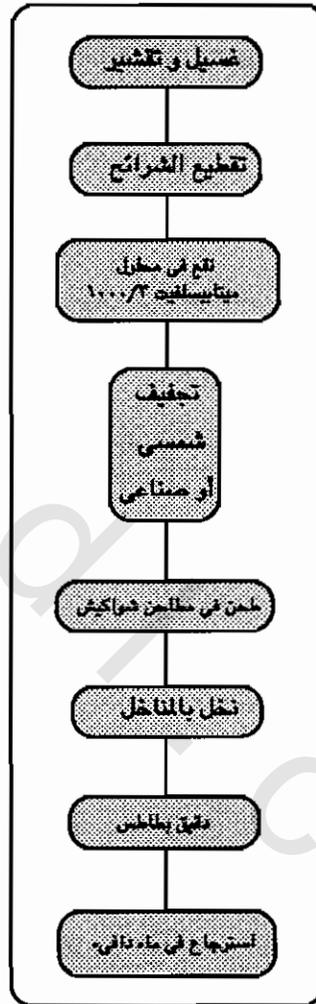
- . فى الجو العادى أو تحت ظروف التبريد .

أهم المدلولات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر):	٢٨٢		
الفيتامينات:	عالية: (ح)	متوسطة: ريبوفلافين	منخفضة: نياسين ، ثيامين
الأملاح المعدنية:	عالية: بوتاسيوم	منخفضة: كالسيوم ، حديد	

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين % ١٠,٥ كربوهيدرات % ٨٤,- دهون %



شكل رقم (١٥)
خطوات تصنيع دقيق البطاطس



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: يناير - فبراير - يونيو تبعاً للعروة.
- الخامات المطلوبة: بطاطس - زيت طعام.
- المستلزمات والمعدات: أجهزة تقشير - سكاكين - وحدات تقطيع شرائح - وحدات قلى.

طريقة التنفيذ:

- (١) يفرز البطاطس ويختار الحجم المتوسط.
- (٢) تجرى عملية غسل جيد بالماء لتمام النظافة.
- (٣) تجرى خطوة التقشير بأجهزة الكاريبورايدوم أو بالمباشر.
- (٤) تجرى خطوة التقطيع بواسطة أجهزة تقطيع خاصة إلى سمك ١-٢ مم.
- (٥) يوجه البطاطس إلى أجهزة القلى بالزيت بحيث يتحول اللون إلى اللون الأصفر الذهبي دون احتراق.
- (٦) يتم تهوية الناتج وتعبئته في أكياس أو الإستهلاك المباشر.

نصائح تطبيقية وصحية:

يمنع عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك:

في الجو العادي.

أهم المدلولات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

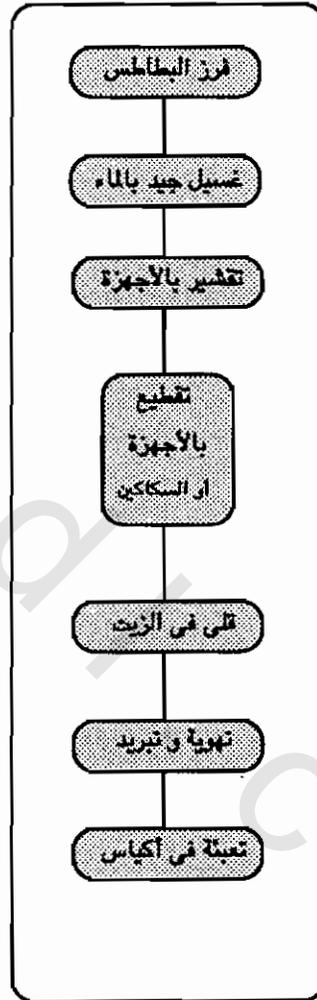
الطاقة (سعر):	١١٥
الفيتامينات:	منخفضة (ح) و النياسين.
الأملاح المعدنية:	عالية: البوتاسيوم متوسطة: الصوديوم.

المكونات الأساسية للطعام:

دهون % ٢٢,-

كربوهيدرات % ٤٠,-

بروتين % ٤,-



شكل رقم (١٦)
خطوات تصنيع الشبسي

Water melon
Citrullus vulgaris

الفداء: بطيخ
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: ثمرة مستديرة - أو مستطيلة تبعاً للصنف.
- اللون: أخضر- له عروق داكنة - أو أبيض مخضر تبعاً للصنف.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: يفضل البطيخ غير المصاب حشرياً ويخلو من الثقوب.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو المذاق - وقليلة المحتوى من اللب.
- الرائحة: مميزة و خالية من الفساد.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم بين جميع المكونات .
- أخرى: خالية من المرارة.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٩

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ح) نسبة ضئيلة: (ا)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠,٥ كربوهيدرات % ٦,١ دهون % ٠,١

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم النقل و التداول بواسطة السيارات دون تعبئة مع فرز الأحجام المتشابهة أثناء التستيف .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع - أسبوعين .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Parsley
Petroselinum crispum

الفدأء: بقنونس
الاسم العلمى:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: نبات صغير أوراقه متفرعة.
- اللون: خضراء.
- الحجم: صغيرة الحجم.
- أخرى: غضة الأفرع.

الخواص الداخلية

- الطعم: معين.
- الرائحة: لا توجد.
- التجانس: يفضل التجانس بين جميع أجزاء النبات.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٠

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: (أ)

نسبة عالية: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: حديد

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٣,٧ كربوهيدرات % ٠,٩ دهون % ٠,٦

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل و التداول فى صورة حزم صغيرة أو كبيرة
بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم - يومين .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ثلاثة أيام - أسبوع .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: ثلاثة شهور .

Dates
Phonix dactylifera

الفداء: بلح سماني
الاسم العلمي:

أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: السطح الخارجي للثمار أملس خالي من البقع السوداء.
- اللون: أصفر يميل إلى البرتقالي.
- الحجم: متجانس الحجم.
- أخرى: خالي من الإصابة الحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم حلو خالي من الحموضة .
- الرائحة: خالي من رائحة الحموضة و العفن.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم بين أجزاء الثمرة.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٦٣

الفييتامينات:

نسبة منخفضة: النياسين - ثيامين - ريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: حديد و كالسيوم

نسبة عالية: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

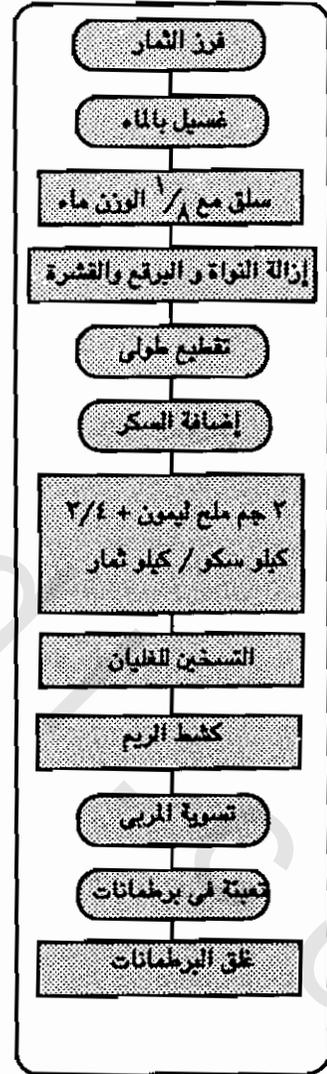
- بروتين % ٢,٥ كربوهيدرات % ٢٧,٦ دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

في أقفاص جريد أو كراتين مبطنة بورق سوليفان
و النقل بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ٢ - ١٢ شهراً
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:



شكل رقم (٧)
خطوات تصنيع مربى البلح السمانى.



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: يناير .
- الخامات المطلوبة: بلح سيوى، حشو مكسرات، زيت برفين (معدنى).
- المستلزمات والمعدات: خط إنتاج وحدة تجارية.

طريقة التنفيذ:

- (١) جمع البلح قبل سقوطه على الأرض حتى لا يتلوث من الأرض.
- (٢) تبخير البلح لقتل أى إصابة حشرية به.
- (٣) غسيل البلح بالغمر فى إناء داخل أحواض خاصة.
- (٤) يجفف البلح شمسياً أو صناعياً على صوانى خاصة.
- (٥) تكوم الثمار و هى لازالت ساخنة لعمل تجانس فى الرطوبة بين البلح الجاف.
- (٦) كيس البلح بالنواة أو تزال النواة و القمع.
- (٧) يمكن إضافة أو حشو البلح بالمكسرات مثال اللوز أو يستعاض عنها بالفول السوداني.
- (٨) يدهن السطح الخارجى للقالب بزيت معدنى يعطى لمعة للمعجوة (من أمثلة ذلك زيت البرافين).
- (٩) تغلف العجوة بالسلفان و تعبأ فى علب كرتون .

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر من مصادر الطاقة ولا تفضل لمرضى السكر و ضغط الدم و الحرارة.

- الحفظ أثناء الاستهلاك :

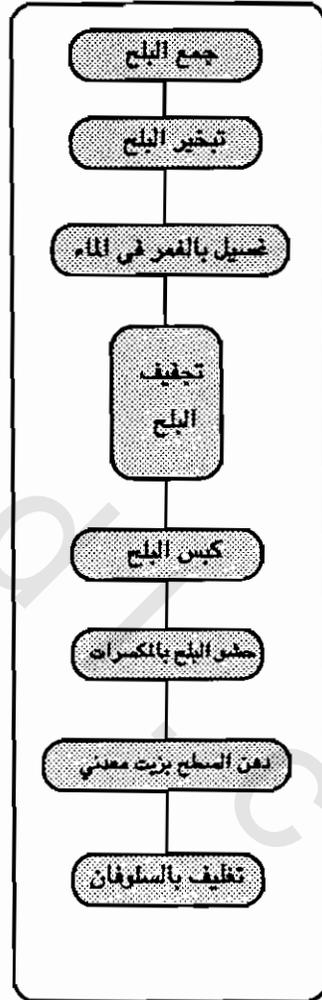
فى الجو العادى أو فى الثلاجة تحت التبريد .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ اجم مادة توكل)

الطاقة (سعر):	٣٢٦
الفيتامينات:	متوسطة : (حـ)
الأملاح المعدنية:	منخفضة : حديد وكالسيوم
	منخفضة : ريبوفلافين و ثيامين
	ضئيلة : فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين ١.٨% كربوهيدرات ٧٥% دهون ٠.٦%



شكل (١٨)
خطوات تصنيع بلح عجوة.



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: أكتوبر.
- الخامات المطلوبة: بلح سماني - سكر مبلور- ميتايسلفيت الصوديوم .
- المستلزمات والمعدات: سكين - مصدر حراري - حلة - ثلاجة تبريد .

طريقة التنفيذ:

- (١) تقشر أو تبشر الثمار بالسكين .
- (٢) يضاف قليل من الماء (ربع جم الثمار) و تسلق الثمار .
- (٣) يفصل النوى بطرف الة حادة وكذلك القمع الطرفي.
- (٤) يحضر محلول سكري ٣٠٪ (٢٠٠جم سكر+٧٠٠ ملل ماء) ويغلى فيه الثمار لمدة خمسة دقائق ثم تترك الثمار لمدة ٢٤ ساعة تحت التبريد وإذا لم توجد ثلاجة فيجب نقع البلح أولاً في محلول ميتايسلفيت الصوديوم ٣/١٠٠٠ .
- (٥) يرفع تركيز المحلول السكري إلى ٤٠٪ بإضافة السكر لحوالي (١٠٠ جم) ثم تغلى مع الثمار خمسة دقائق ثم تترك مع الثمار لمدة يوم.
- (٦) يستمر رفع التركيز يوماً بعد يوم تدريجياً حتى ٧٠٪ و تحشي الثمار باللوز مع رش الطبقة الخارجية بالسكر المبلور أو يغسل الثمار بالماء.
- (٧) توضع في منطقة هوائية و تجفف بسرعة و تعبأ بعدها أو تغلف بالسلفوفان .

نصائح تطبيقية وصحية :

يفضل ابتعاد مرضى السكر و المرارة

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

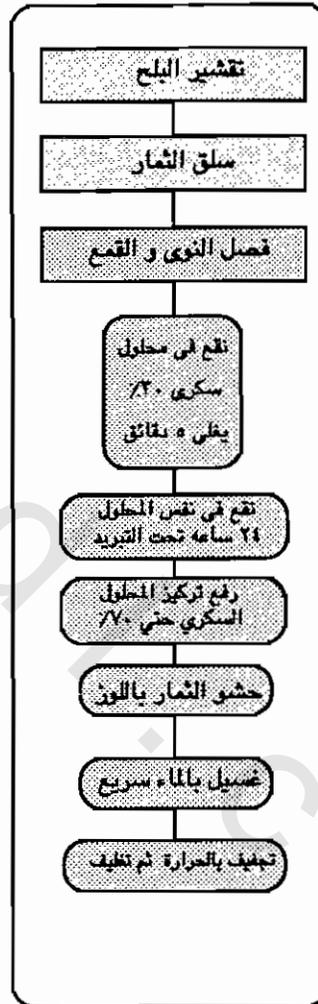
في الجو العادي أو في ظروف تبريد في الثلاجة .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٣٥٨

الفيتامينات : نسبة متوسطة : (ح)
الأملاح المعدنية : نسبة منخفضة : حديد وكالسيوم
منخفضة : ريبوفلافين ونيامين
ضئيلة : فوسفور
المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ١,٩٨ كربوهيدرات % ٨٢ دهون % ٠,٦٦



شكل رقم (٩)
خطوات تصنيع البلح المسكر



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة: نوعيات منخفضة من اللحم - ملح - فلفل أسود - بيكربونات صوديوم - كسبرة- قرفة - سكر .
- المستلزمات والمعدات: مصدر حرارى - حلة - أكياس - علب - ثلاجة.

طريقة التنفيذ:

- (١) يتم تقطيع أو فرم اللحم مع إعداد الملح الصخرى بنسبة ١٠٪ من الوزن و يوضع بالتبادل مع اللحم فى طبقات و يترك على ذلك مدة ٢٤ ساعة و بحيث تكون الطبقة السفلية من الملح أيضاً.
- (٢) يتم إعداد ماء مغلى على النار- ثم يضاف إليه بيكربونات الصوديوم و البهارات و السكر و تكون هذه النسب إلى الماء كما يلى ٢ و نصف لتر ماء : ربع كجم سكر : ١٠ جم فلفل أسود ١٠ جم كسبرة و ملعقة بيكربونات صوديوم و يمكن التحكم فى نسب البهارات تبعاً لذوق المستهلك.
- (٣) يتم صب الماء المحتوى على البهارات على اللحم .
- (٤) يضغط على اللحم بحيث يتم لها إمتصاص الماء المضاف مع تغطيتها .
- (٥) تترك اللحم فى هذا الوضع لمدة ٣-٤ أسابيع فى الثلاجة تحت تبريد أو فى جولا تزيد فيه الحرارة عن ٣ درجة مئوية.
- (٦) تسحب اللحم من المحلول و تجفف فى مصفاة و تعبأ و توضع فى أكياس و تجمد أو تعبأ فى علب وتعقم صناعياً.

نصائح تطبيقية وصحية :

تستخدم بكثرة كبديل للحوم ومع البيض و بذلك تزداد القيمة الغذائية و يحذر على مرضى ضغط الدم و التهاب الكبد.

- الحفظ أثناء الاستهلاك:

يحفظ فى الثلاجة و يغطى جيداً.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

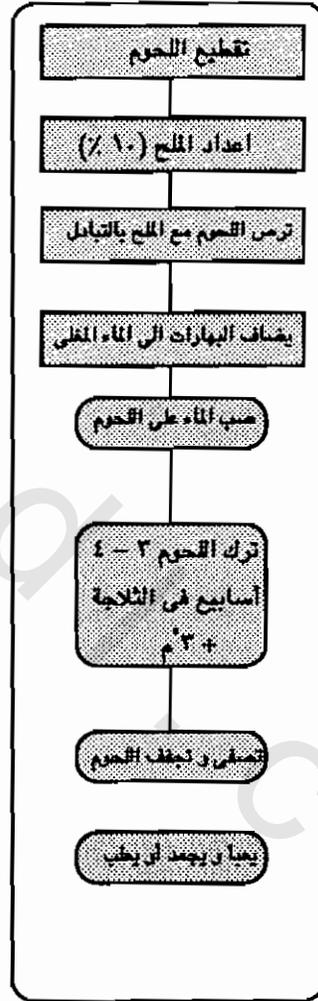
الطاقة (سعر) : ٢٦٨

الفيتامينات : نسبة منخفضة : النياسين

الأملاح المعدنية : نسبة متوسطة : حديد
منخفضة : الفوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ٢٥,٩ كربوهيدرات % دهون % ١١,٧٦



شكل رقم (٢٠)
خطوات تصنيع البوليوفيف



طريقة التصنيع / الإعداد :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : بن أخضر من المزارع - أو بن أخضر مستورد (لعدم زراعته فى مصر).
- المستلزمات والمعدات : أجهزة فى خط إنتاج لمصنع تجارى.

طريقة التنفيذ :

- ١ - تجرى خطوة فصل الحبوب الواردة من المزارع وذلك عن طريق التكسير والفصل .
- ٢ - تجفف الحبوب فى الشمس أو فى أفران تجفيف خاصة لخفض الرطوبة.
- ٣ - يتم إجراء إزالة لغللاف الحبوب الرقيق عن طريق الاحتكاك.
- ٤ - تجرى خطوة فرز على سيور خاصة وقد يستعان بأجهزة إلكترونية لإستبعاد عيوب البن (البن المعيب).
- ٥ - تجرى خطوة تدرج حجمى للحبوب حيث أن الحبوب ذات الحجم الكبير هى المفضلة (والضامرة تستبعد).
- ٦ - تجرى خطوة خلط الأصناف (التوليفة) على البن الأخضر المستورد وذلك بهدف الحصول على نكهة بن مميزة.
- ٧ - يتم تحميص البن فى محامص خاصة أو أفران تحميص قلاية ويتم ذلك عند ٢٦٠° م فى خلال خمس دقائق.
- ٨ - تجرى خطوة الطحن فى مطاحن كهربائية ويتحكم معها فى حجم المطحون النهائى (خشن أو ناعم).
- ٩ - يعبأ البن المطحون فى عبوات - أو يوجه لأغراض صناعية أخرى.

نصائح تطبيقية وصحية :

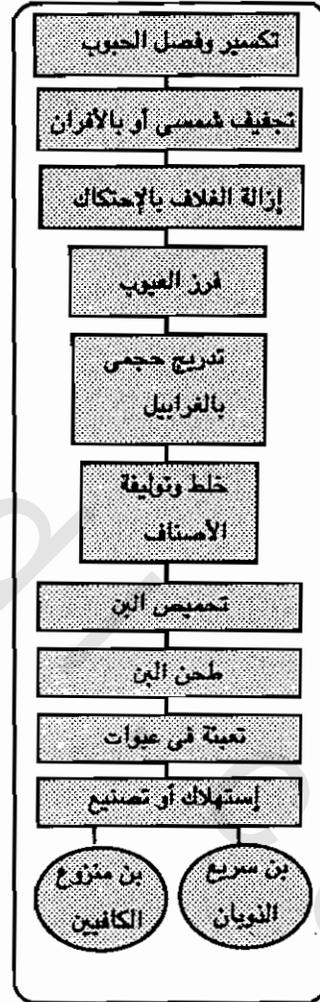
يفضل الإبتعاد عنه لمرضى الدورة الدموية والقلب.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى إناء مغلق جيداً فى الجو العادى أو فى الثلجة تحت تبريد للمحافظة على مكونات النكهة.

المكونات الأساسية للطعام :

يحتوى فنجان القهوة على حوالى ٦٠ - ١٠٠ ملليجرام من المادة المنبهة الكافيين .



شكل (٢١)
طريقة تصنيع البين المطحون

Hazel nut
Corylus Colurna

الفداز: البندق
الاسم العلمي:



طريقة التصنيع / الإعداد: بندق مقشور محمص

- موسم التنفيذ: أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة: بندق بالقشر أو بدون .
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصدر حرارى- فوطة - مصفاة - فرن - صوانى فرن .

طريقة التنفيذ:

- تجرى نفس الخطوات كما هو وارد في اعداد اللوز وتلخص فى الآتى:
- 1- وضع البندق المقشر فى ماء مغلى لمدة دقيقتان مع التقليب.
 - 2- تصفية الماء من البذور فى مصفاة.
 - 3- توضع البذور على فوطة نظيفة و تفرك باليد حتى تزال الأغلفة الرقيقة.
 - 4- يفرد البندق على صينية فرن ويوضع فى الفرن على درجة ١٨٠ درجة مئوية لمدة ربع ساعة حتى يظهر لون بنى مستحب .

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر غنى من مصادر الطاقة ويصلح لتجميل منتجات الحلوى - وحشو الشيكولاتة ، و يحذر على مرضى التهاب الكبد .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الجو العادى أو فى الثلاجة تحت التبريد .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تُوكل)

الطاقة (سعر): ٧٣٠

الفيتامينات : عالية : الثيامين

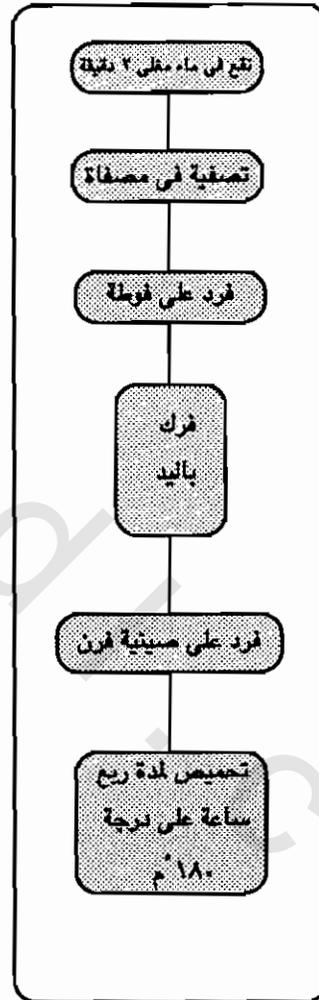
منخفضة : النياسين

الأملاح المعدنية : عالية : بوتاسيوم

متوسطة : حديد ، كالسيوم ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين % ١٤ كربوهيدرات % ١٩ دهون % ٧٢



شكل رقم (٧٢)
طريقة اعداد البندق المشور المحمص

Beets
Beta vulgaris

الفداء: بنجر السلطة
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستدير له جذر مخروطي خالي من الثقوب الخارجية.
- اللون: قرمزي داكن و يتميز بأنه لامع.
- الحجم: يفضل الأحجام المتوسطة.
- أخرى: خالي من بقايا التربة الزراعية و الجذور الفرعية.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو خالي من الألياف .
- الرائحة: خالي من الروائح الغريبة .
- التجانس: يفضل التجانس فى اللون .
- أخرى: يفضل عدم وجود إصابات نباتية أو حشرية داخلية .

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٠

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم و حديد

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١ % / كربوهيدرات ٧ % / دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول فى الأقفاس أو أجولة الجوت ويتم النقل بالسيارات .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر-شهرين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : شرائح البنجر المجمدة

Beets, Frozen

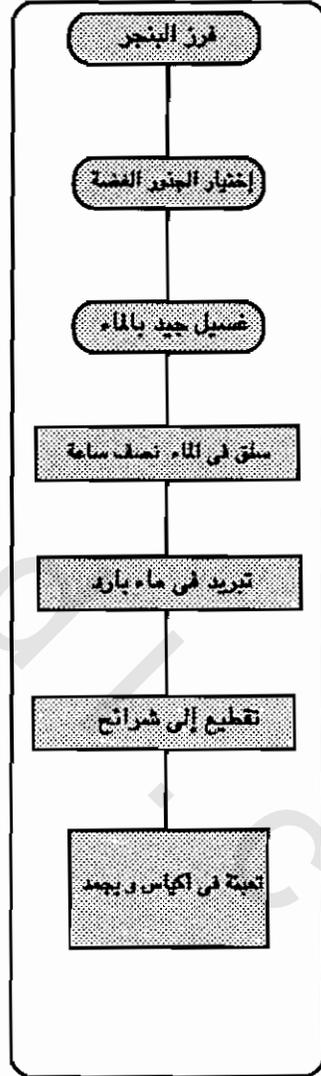
- موسم التنفيذ: ديسمبر - يناير.
- الخامات المطلوبة: بنجر متوسط الحجم.
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصدر حرارة، أكياس بولى إيثيلين، سكين.

طريقة التنفيذ

- (١) يتم فرز البنجر ويختار الجذور الفضة متوسطة الحجم قطر ٧.٥ سم تقريبا.
- (٢) تغسل بالماء جيداً وتنظف من آثار الجنور الجانبية.
- (٣) يتم سلق البنجر سلقاً كاملاً حتى يحدث تطرية فى الأنسجة ثم يبرد بالماء.
- (٤) يتم تقطيع البنجر إلى شرائح مستطيلة أو مكعبات تبعاً للرغبة .
- (٥) تعبأ فى أكياس بولى إيثيلين.
- (٦) توضع فى الفريزر و تستمر صلاحيتها لمدة تصل إلى ستة شهور .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاستخدام: عنصر هام فى السلطة فى القنادق والمطاعم الفاخرة .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: فى الفريزر.
- الشئون الصحية: لا يفضل إستخدامه بكثرة لمرضى السكر وضغط الدم.



شكل (٧٣)
طريقة إعداد شرائح البنجر المجمدة.



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: أى وقت .
- الخامات المطلوبة: دقيق فاخر - خميرة - ملح - زيت زيتون- زيت طعام - جبنة شيدر- أو جبنة ماتزورلى- سكر- ماء دافئ- زيتون أسود - فلفل رومى .
- المستلزمات والمعدات: منخل - قوالب - حلة عجين - فرن - وحدة (مكثن) تخمير .

طريقة التنفيذ:

- (١) ينخل الدقيق و يوزن منه ٥٠٠ جم و يضاف إليه ٥ ملل زيت عادى و يضاف إليه سكر ملعقة صغيرة حوالى ٥ جم سكر.
- (٢) يوزع الملح على مخلوط الدقيق ثم تنثر ٥ جم من الخميرة الجافة على السطح و تقلب بالمعلقة.
- (٣) يضاف الماء الدافئ (٢٥٠ ملل) بالتدرج إلى الدقيق و يتم العجن.
- (٤) تترك العجينة للتخمير فترة صغيرة حوالى نصف ساعة.
- (٥) توضع العجينة بعد تبطينها فى قالب مستدير بارتفاع ١ سم و تترك ربع ساعه فقط للتخمير
- (٦) يتم دهان السطح العلوى بفرشاة بواسطة زيت الزيتون.
- (٧) تبشر الجبنة و توزع على السطح مع تجميلها بالزيتون و قطع الفلفل الرومى.
- (٨) يتم التسوية فى الفرن مباشرة على درجة حرارة ٢٠٠ °م حوالى نصف ساعة .

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر جيد للسعرات ويفضلها الشباب و الأطفال و الأصحاء و تحذر على مرضى التهاب الكبد والدوستناريا .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحفظ فى الفريزر، أو فى ظروف التبريد عند الإستهلاك خلال فترة وجيزة .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تتوكل)

الطاقة (سعر) : ٢٤٢

الفيتامينات : متوسطة : ثيامين منخفضة : نياسين وريبوفلافين ضئيلة : (أ)

الأملاح المعدنية : متوسطة : بوتاسيوم منخفضة : حديد، كالسيوم، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام : بروتين ١٠ % كربوهيدرات ٣٦,٦٥ % دهون ٦,٦٦ %



شكل (٢٤)

طريقة إعداد البيتزا بالجينة



طريقة التصنيع : البتي فور.

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام وفى الأعياد والمناسبات.
- الخامات المطلوبة : ١٠٠ دقيق فاخر - ٥٠ سمن - ٢٠ سكر ناعم - ٢٠ بيض -البن -٥ مسحوق خبيز - ٢ فانيليا .
- المستلزمات والمعدات :منخل - إناء عجن - وحدة خفق - صاجات - فرن خبيز.

طريقة التنفيذ ،

- ١ - يتم نخل الدقيق والسكر الناعم (البودرة) للتخلص من الشوائب.
- ٢ - يخفق البيض مع الفانيليا حتي يظهر اللون الكهرماني الأصفر.
- ٣ - يضاف مسحوق الخبيز الى الدقيق مع التجانس التام .
- ٤ - تعد الكريمة بخلط السكر الناعم مع السمن (أو الزبد) عن طريق الخفق الجيد.
- ٥ - يضاف البيض المخفوق إلي الكريمة تدريجياً مع التقليب.
- ٦ - يضاف الدقيق تدريجياً إلي الخليط السابق ويتم العجن بوحدة العجن - أو ملعقة خشبية حتى تمام التجانس.
- ٧ - قد يضاف قليل من الماء أو اللبن فى المراحل الأخيرة من العجن للوصول إلى قوام مناسب يمكن تشكيله باليد.
- ٨ - تقطع العجينة أحجام صغيرة وتشكل.
- ٩ - ترص فى صاجات مدهونة طبقة دهنية.
- ١٠ - يتم التسوية فى فرن منخفض الحرارة (١٨٠ م) ثم يبرد ويعبأ.

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر غنى من مصادر الطاقة ويمنع عن مرضى السكر والمرارة والقلب والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى درجة الحرارة العادية أو تحت ظروف تبريد فى الثلاجة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٥١٠

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين وريبوفلافين .

الأملاح المعدنية : منخفضة : كالسيوم وحديد .

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ١٠ كربوهيدرات % ٥٠ دهون % ٣٠



شكل (٢٥)

طريقة تصنيع البتي فور



طريقة التصنيع:

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : شعير - حشيشة الدينار - خميرة - زجاجات للتعبئة.
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج لمصنع تجارى.

طريقة التنفيذ :

- ١ - تجرى خطوة تنظيف للحبوب باستخدام الغرابيل.
- ٢ - توجه للأحواض وتجرى خطوة نقع للحصول على المولت من الشعير.
- ٣ - يوقف الإنبات بعد حوالى ١٢ يوماً عن طريق التجفيف على مراحل حتى تصبح الرطوبة ٥ %.
- ٤ - تجرى خطوة غربلة تعمل على فصل الجذور والقشور العالقة.
- ٥ - يطحن المولت ويخزن لمدة شهرين لإحداث تغيرات مرغوبة.
- ٦ - تحضير مستخلص المولت عن طريق إضافة الماء الساخن ونحصل بهذه الخطوة على المورت (بييرة غير متخمرة) بعد التصفية.
- ٧ - إضافة حشيشة الدينار مع إجراء خطوة غليان - يعقبها تبريد لإكساب المورت الطعم المميز.
- ٨ - يلقح المورت بالخميرة ويترك فترة للتخمير الذى يؤدي إلى إنتاج الكحول وثانى أكسيد الكربون - مع إجراء تهوية مستمرة أثناء التخمير لتساعد على نشاط الخميرة.
- ٩ - يجرى ترسيب للخميرة - ويحصل على البييرة التى تبرد وتمتق وترشح - ثم تعبأ فى زجاجات ويضاف ثاى أكسيد كربون ثم يتم بسترة الزجاجات.

نصائح تطبيقية وصحية :

تمنع عن مرضى الكبد وقرحة المعدة والإثنى عشر.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الجو العادى أو فى الثلاجة تحت تبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ ملل)

الطاقة (سعر) : ١٤

الفيتامينات : منخفضة : ريبوفلافين ونياسين

الأملاح المعدنية : ضئيلة : كالسيوم - آثار من الفوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين ٠.٣ % كربوهيدرات ٤.٥ % دهون %



شكل (٢٦)
طريقة تصنيع البيرة

Egg

بيض

الغذاء:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مميز و مستدير من طرف و مسحوب الإستدارة من الطرف المقابل.
- اللون: أبيض أو بني محمر تبعاً للسلافة.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: يفضل البيض الطازج غير المشروخ.

الخواص الداخلية ببيض مسلوقة

- الطعم: مميز نون وجود فساد.
- الرائحة: مميزة نون وجود زناخة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم.
- أخرى: لون مميز للصفار من الداخل نون دكاته.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٦٠

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: (١) ، الريبوفلافين نسبة منخفضة: الثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: حديد ، بوتاسيوم ، فوسفور نسبة منخفضة: كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١٢ % كبروهيدرات ٢ % دهون ١٢ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل للبيض الطازج فى كراتين خاصة و فى وسائل النقل العادية أو المبردة .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم - ثلاثة أيام .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: أسبوع - أسبوعان .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: