



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة : دقيق، وبيض، وسكر، ومسحوق خبيز وفانيليا لإعداد كيك إسفنجى إنظر ص ٢٤٥ ، مع زبدة ١٠٠ جرام، سكر ناعم ٢٠٠ جرام ، فانيليا للغطاء .
- المستلزمات والمعدات : صوانى - ورق شمعى - سكاكين - فرن خبيز.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم إعداد كيك إسفنجى فى صينية مستطيلة كما هو موضح فى ص ٢٤٥ .
- ٢ - يعد غطاء سكرى للكيك بالنسب الموضحة بعاليه ويتم ذلك من خلال خفق السكر الناعم البودرة مع الزبدة حتى تصل إلى قوام كريمى مستحب.
- ٣ - يقطع الكيك إلى قطع طولية - أو مستديرة ثم يقطع إلى نصفين سفلى وعلوى.
- ٤ - يتم دهان الطبقة الوسطية والسطح العلوى بغطاء الكريمة بحيث يمثل حوالى ١٠ ٪ من وزن الكيك.
- ٥ - توضع قطع الجاتوه على ورق خاص شمعى بنفس شكل وحجم قطعة الجاتوه.

نصائح تطبيقية وصحية :

يبتعد عن مرضى القلب والسكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحفظ فى الثلاجة تحت ظروف التبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٢٩٠

الفيتامينات : منخفضة : (أ) وريبوفلافين

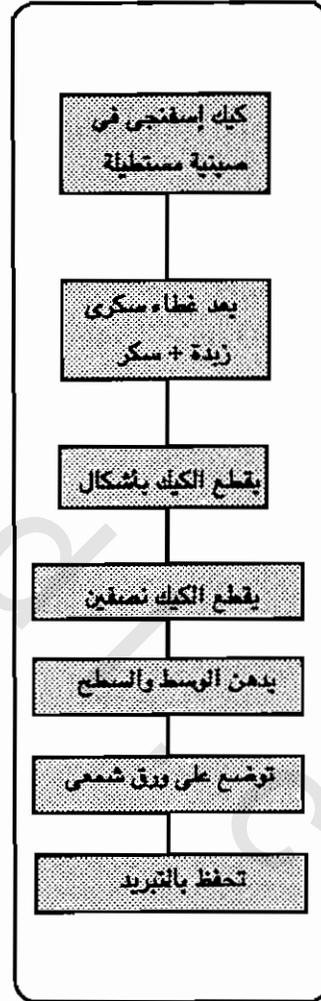
الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور ويوتاسيوم ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام :

دهون % ١٦

كربوهيدرات % ٥٥

بروتين % ٨.٨



شكل (٢٨)
طريقة تصنيع الجاتوه



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : لبن خام كامل الدسم - ملح طعام - منقحة.
- المستلزمات والمعدات : نيران - موقد - ترمومتر - حوض تجبن - مصفاة - قوالب تصفية - شاش - لوح خشبي - سكين - ورق لف .

طريقة التنفيذ :

- ١ - ييسر اللبن بالتسخين المباشر عند ٧٠م ويبرد إلى ٤٥ م.
- ٢ - يضاف ملح أثناء التبريد بمعدل من ٦ - ١٠ ٪ ويقلب ويصفى بالشاش لإزالة شوائب الملح.
- ٣ - يوضع اللبن المملح فى حوض التجبن مزوج الجدران غير قابل للصدأ وتضبط الحرارة عند ٣٨ - ٤٢ م.
- ٤ - تضاف المنقحة بمعدل ١ ملل/٤ كجم لبن - وهى تخفف بالماء بنحو ٤ أمثالها قبل إضافتها - ويتم التقليب الكلى ٣ دقائق والتقليب السطحى نحو ٥ دقائق.
- ٥ - يغطى حوض التجبن ويترك اللبن بداخله عند درجة ٤٠ م لمدة ٢.٥ - ٣.٥ ساعة يحدث أثنائها تماسك خثرة اللبن.
- ٦ - تعبأ الخثرة فى قوالب معدنية مثقبة - أو فى شاش فى صورة قوالب ١/٢ كيلو (الوزن) - وتوضع فى إطار خشبي فوق المائدة ترشيع .
- ٧ - يوضع فوق الخثرة لوح خشبي عليه أثقال تعادل ١٠٪ من وزن اللبن - ثم تضاعف بعد ١٠ ساعات - وتترك ٢٤ ساعة.
- ٨ - يزال الشاش - وتقطع الجبنة - وتغلف - وتعبأ.

نصائح تطبيقية وصحية :

تبتعد عن مرضى التهاب الكبد والقلب وضغط الدم.

- الحفظ أثناء الاستهلاك :

في ظروف الجو العادي أو في الثلجة تحت ظروف التبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٢٤٠

الفيتامينات : متوسطة : ريبوفلافين منخفضة : (أ) ضئيلة : نياسين

الأملاح المعدنية : عالية : كالسيوم وصوديوم منخفضة : بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين ١٥ % كربوهيدرات % دهون ٢٠ %



شكل (٢٩)

طريقة صناعة الجبنه البيضاء



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة : لبن - ملح طعام - يادئ بكتريا - منفحة - فلفل أسود - شاش - شمع برافين.
- المستلزمات والمعدات : حوض - سكاكين - إطارات خشبية - قوالب تعبئة - مكبس - مواقد - غرف تبريد.

طريقة التنفيذ :

- ١ - تعديل فى نسبة الدهن - والكازين فى اللبن المستخدم.
- ٢ - بستره اللبن وإضافة يادئ أولى من بكتريا Streptococuss .
- ٣ - عند إرتفاع الحموضة تضاف المنفحة كما هو الحال فى الجبنة الدمايطى.
- ٤ - بعد التخثر يتم تقطيع الخثرة - وتقلب لفصل الشرش وإكتساب مطاطية خاصة.
- ٥ - يضاف ملح الطعام وتنقل الخثرة إلى شاش داخل قوالب منقبة ويضاف الفلفل الأسود على السطح.
- ٦ - تعبأ الخثرة فى قوالب مبطنة بالشاش .
- ٧ - تضغط القوالب تحت مكبس - ويقلب القرص ثم يضغط بالمكبس .
- ٨ - ترفع القوالب وتسوى الأطراف وتترك يوم ثم يرش ملح مرة ثانية.
- ٩ - يكرر رش الملح والتقليب لمدة ١٢ يوم .
- ١٠ - تنظف الأقراص من الملح وتغمر فى شمع برافين منصهر.
- ١١ - تنقل الأقراص إلى حجرات تسوية عند ١٢ - ١٥ م ورطوبة ٨٠ - ٩٠ %.
- ١٢ - بعد حوالى ٢ شهور يتم تسوية الجبنة.

نصائح تطبيقية وصحية :

يبتعد عنها مرضى إلتهاب الكبد والقلب وضغط الدم .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحت الظروف العادية أو فى الثلاجة تحت تبريد.

أهم المدخلات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٤٥٠

الفيتامينات : متوسطة : ريبوفلافين

ضئيلة : نياسين

منخفضة : (١)

الأملاح المعدنية :

عالية : كالسيوم و صوديوم

منخفضة : بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين ٢٥ % كربوهيدرات % دهون ٢٦ %



شكل (٢٠)

طريقة تصنيع الجبنة الراس

Garden rocket

Eruca sativa

الفدأء: جرجير

الاسم العلمى:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: نبات صغير له أوراق عريضة .
- اللون: أخضر .
- الحجم: يتفاوت الحجم بين حجم كف اليد الى ضعف هذا الحجم .
- أخرى: يفضل الخلو من الثقوب و العيوب النباتية.

الخواص الداخلية

- الطعم: حريف نون وجود تليف فى الأوراق.
- الرائحة: مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم.
- أخرى: غص الأوراق.

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

الطاقة (سعر): ٣٠

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ا) ، (ح) نسبة منخفضة: ثيامين ، ريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: حديد نسبة متوسطة: كالسيوم نسبة ضئيلة: فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٣ - كربوهيدرات % ٣,٢ - دهون % ٠,٦

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل و التداول فى أجولة أو على السيارات و العربات
نون تعبئة و يستخدم نظام الحزم فى التستيف .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م° : يوم - يومين .
- التبريد + ٥ الى ١٠ م° : حتى شهر .
- التجميد - ١٠ الى ١٨ م° :

Carrots, yellow

Daucus carota

الفداء: جزر أصفر

الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مخروطي منتظم وله عروش خضراء.
- اللون: أصفر برتقالي.
- الحجم: منتظم الحجم.
- أخرى: القشرة الخارجية اللامعة دليل على الطزاجة.

الخواص الداخلية

- الطعم: مميز حلو خالي من الشوائب.
- الرائحة: عادية خالي من الفساد.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم بين أجزاء الجزر.
- أخرى:

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

الطاقة (سعر): ٢٩

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (حـ)

نسبة عالية: (ا)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١ - كربوهيدرات % ٨ - دهون % ٠,٣

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول للجزر بالعروش الخضراء أو من غير العروش في أسبنة من الجريد أو في أجولة .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع بالعروش و تقل عن ذلك من غير العروش .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهرين إلى ثلاثة شهور من غير العروش .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: حوالي ١٢ شهر بدون العروش .

- موسم التنفيذ: أكتوبر - مايو من كل عام .
- الخامات المطلوبة: جزر، سكر، بكتين ، قرفة ، ملح ليمون أو(حامض ستريك)، ليمون.
- المستلزمات والمعدات: حلة - ملاعق - برطمانات نظيفة - مصدر تسخين .

طريقة التنفيذ

- (١) يتم تقطيع العروش الخضراء وتستبعد.
- (٢) تجرى عملية فرز لإستبعاد النائف و المصاب .
- (٣) تجرى عملية غسل في الماء الجارى.
- (٤) يكحت الجزر بالسكين لإزالة الشعيرات الجذرية.
- (٥) يسلق الجزر مع أقل كمية من الماء.
- (٦) يفرم أو يقطع الجزر المسلوقة.
- (٧) يتم تسوية الجزر على النار و يضاف إليه تدريجياً السكر بمعدل ١ وربع كيلوجم لكل كجم من الجزر.
- (٨) يضاف مع السكر عصير ليمونة أو ٢ جم ملح ليمون لكل كجم سكر مستخدم.
- (٩) يكشط الريم باستمرار من وقت لآخر.
- (١٠) عند ظهور علامات التسوية ونضج المربى، و التي تختبر بلزوجة الناتج و عدم إنسيابه السريع من على ظهر ملعقة، يوقف التسوية.
- (١١) تترك المربى قليلاً و تعبأ وهي مازالت ساخنة في برطمانات و يوضع الغطاء على البرطمان ويحكم غلقه عند وصول الحرارة إلى درجة الجو العادية.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســــــــــــم: استخدام: مصدر من مصادر الطاقة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تحفظ في الثلاجة طالما تم فتح البرطمان
- الشئون الصحية: يمنع عن مرضى السكر ومرضى المرارة و التهاب الكبد .



شكل (٢١)
طريقة تصنيع مربى الجوز.



طريقة التصنيع / الإعداد :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : جلاش: (٧) - سكر: (٣) - مكسرات: (١٠) - سمن: (١٠).
- المستلزمات والمعدات : صينية - فرن خبيز - سكين .

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم إعداد صينية مستطيلة وتدهن بالسمن.
- ٢ - يتم فرد نصف كمية الجلاش فى الصينية.
- ٣ - توضع طبقة الحشو من المكسرات المفرومة والسكر.
- ٤ - يوضع بقية الجلاش أعلى المكسرات ويضغط عليها ضغطاً هيناً.
- ٥ - يتم تقيع الجلاش إلى أشكال سداسية بالسكين.
- ٦ - يقدح السمن ويضاف على سطح الصينية.
- ٧ - تتم خطوة الخبيز فى الفرن حتى يتلون السطح بلون بنى يميل إلى الذهبى.
- ٨ - يعد شراب سكرى (١ سكر : ١ ماء) ويتم رش الصينية فور خروجها من الفرن.
- ٩ - يقدم للإستهلاك - أو يحفظ.

نصائح تطبيقية وصحية :

يمنع عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الجو العادى وقد يخزن فى ظروف تبريد فى الثلاجة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة (تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٤٠٠

ضئيلة : نياسين

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين وريبوفلافين

الأملاح المعدنية : منخفضة : بوتاسيوم وفوسفور ضئيلة : نياسين

المكونات الأساسية للطعام :

دهون % ١٠

كربوهيدرات % ٧٠

بروتين % ٨



شكل (٢٢)
طريقة تصنيع الجلاش



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مميز ويأخذ الشكل المنحنى وله أرجل كثيرة .
- اللون: أحمر أو أبيض مصفر .
- الحجم: يتواجد منه أحجام طول من ٥ سم وحتى ١٠ سم .
- أخرى: يفضل وجود لمعة على القشرة الخارجية .

الخواص الداخلية

- الطعم: مفضل ومميز .
- الرائحة: خالي من أى زناخة أو فساد .
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم واللون .
- أخرى: تفضل الأحجام المتوسطة والكبيرة .

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

الطاقة (سعر): ٨٧

الفيتامينات:

-أثار: ريبوفلافين ونيامين

نسبة منخفضة: نياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم ، فوسفور، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١٨١ كربوهيدرات % ١٥ دهون % ٠.٨

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل والتداول فى صناديق خشبية مع تغطيته بالثلج ويتم النقل بوسائل النقل السريعة .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم واحد .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: يوم - ثلاثة أيام .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: سنة أو أكثر للأنواع المحفوظة بالتجميد .

Guavas

Psidium guajava

الفدائز: جوافة

الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مائلة للإستدارة أو كثرية الشكل تبعاً للصنف.
- اللون: أبيض إلى أبيض مصفر.
- الحجم: يفضل الحجم الكبير.
- أخرى: خالية من الندب - و الإصابات الحشرية .

الخواص الداخلية

- الطعم: الحلو - خالي من الحموضة.
- الرائحة: رائحة مميزة خالية من آثار التلف.
- التجانس: تكوين الثمرة يفضل أن يكون متجانس في مجمله.
- أخرى: يفضل أن تكون قليلة البذور.

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

الطاقة (سعر): ٤٥

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ا) ، الثيامين

نسبة عالية: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: الكالسيوم ، الفوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠,٩ - كربوهيدرات % ١٢, - دهون % ٠,٤

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

في أقفاص مبطنة بورق الجوافة أو في عبوات كرتون مبطنة لأغراض التسويق و التصدير .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °C: أسبوع - أسبوعان تبعاً لمرحلة النضج .
- التبريد +٥ الى ١٠ °C: شهر - ستة شهور تبعاً لمرحلة النضج .
- التجميد - ١٠ الى ١٨ °C:

طريقة التصنيع / الإعداد : عصير الجوافة المحفوظة

Guava juice

- موسم التنفيذ: سبتمبر - أكتوبر.
- الخامات المطلوبة: جوافة - سكر.
- المستلزمات والمعدات: سكاكين - خلاط عصير- زجاجات - فل - كبسول - مصفاة سلك.

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الثمار واستبعاد التالفة والمصابة حشرياً والخضراء.
- (٢) إزالة العنق بالسكين.
- (٣) تقطيع الجوافة إلى أحجام صغيرة.
- (٤) وضع الجوافة مع ثلث وزنها من الماء.
- (٥) يضاف كمية من السكر تعادل وزن الجوافة المستخدمة.
- (٦) يتم خلط المكونات في الخلاط إلى تمام التجانس.
- (٧) تجرى خطوة تصفية لإزالة البذور.
- (٨) يؤخذ العصير المصفى و يعبأ داخل زجاجات و يوضع عليها غطاء معقم.
- (٩) تجرى عملية بسترة للعصير من خلال وضع الزجاجات في حمام مائى عند درجة ٨٥ °م نصف ساعة وقد تستخدم درجة حرارة قرب الغليان لمدة ٢٠ دقيقة - ثم يحكم غلق الزجاجات عندما تبرد.
- (١٠) تجفف و يوضع عليها بيانات العبوة و تاريخ الإنتاج.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــم: تخزين الزجاجات في مكان بارد مظلم.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تستخدم مباشرة أو تحفظ في الثلاجة.
- الششئون الصحية: تجنب إستخدامه لمرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.



شكل (٢٢)
طريقة تصنيع عصير الجوافة.

Coconut

Cocos nucifera

الغذاء: جوز الهند

الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الطاهرية

- الشكل: ثمرة جوز الهند مستديرة ولها قشرة خارجية صلبة .
- اللون: لون الثمرة من الخارج بني ليفي.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: يفضل الخلو من الحشرات و الآفات.

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم مميز خالي من المواد الغريبة.
- الرائحة: رائحة مميزة خالية من أى تزنخ.
- التجانس: يفضل التجانس بين مكونات الثمرة.
- أخرى:

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

الطاقة (سعر): ٣٢٧

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: النياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: فوسفور ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين / ٣.٥ كربوهيدرات / ١١.٩ دهون / ٣٠.٠

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل فى أقفاص أو كراتين بوسائل النقل العادية أو المبردة عندما تطول مسافه النقل .

رابعاً: التخزين النموذجي:

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