جامعة دمشق

كلية السياحة

انتاج الطعام والطهي الفندقي

مقرر

السنة الثالثة قسم الإدارة الفندقية

د. باسم عساف

تمهيد

تعتبر صناعة الأغذية والمشروبات من الأنشطة الاقتصادية الهامة فهي تحقق معدلات عالية من الإيرادات فهي تقدم الخدمات والوجبات المتعددة في المطاعم على اختلاف أشكالها وأنواعها .

وأصبحت إدارة الأغذية والمشروبات من مستلزمات السياحة والفنادق ونتيجة طبيعية للنشاط السياحي والفندقي وعنصرا هاما لتقديم أفضل الخدمات للضيوف من خلال المطاعم المتعددة والحفلات والمؤتمرات ....الخ خاصة في ظل وجود المنافسة العالية في يومنا هذا

ولا يمكن إغفال الدور الأساسي والجوهري الذي تؤديه إدارة الأغذية والمشروبات في جذب الضيوف إلى الفنادق والمطاعم حيث إن للطعام والشراب المتميز جاذبية لا يمكن أن تقاوم من قبل الضيوف إذا ما تم إنتاجه وخدمته بكفاءة وفاعلية من خلال العاملين المؤهلين والمدربين كما أن السائح عندما يأتي إلى بلد ما للتمتع بسحر مناخها ولمشاهدة آثارها فإن لا أحد يستطيع أن ينكر أن تذوقه للطعام الخاص بالبلد والطعام الذي يفضله ويناسبه يعد جزءاً مكملاً وهاماً للبرنامج السياحي.

فلعملية إنتاج الطعام بالطرق الصحيحة والعلمية أهمية اقتصادية واجتماعية كبيرة فهي مورد هام للاقتصاد الوطني وتعمل على انتعاش الاقتصاد من خلال توفير فرص العمل ومورد هام للنقد الأجنبي كما تعمل على تفاعل الحضارات وتقارب الشعوب والتعرف على عادات وتقاليد المجتمعات

وتبعاً لهذه التطورات و المتغيرات الجوهرية في مجال الأغذية والمشروبات فقد أعدت هذه الحقيبة التدريبية لتلبي متطلبات دراسة حقيبة (أساسيات إنتاج الطعام)مكونة من أربع وحدات تدريبية لتساعد المتدرب في زيادة معارفه وتنمية مهاراته وقدراته في كيفية ممارسة فن إنتاج الطعام ، وكلنا أمل في أن يستفيد من المادة العلمية الموجودة في هذه الحقيبة، حيث إن الهدف العام من دراسة هذه الحقيبة التدريبية هو أن يزداد الإدراك للمتدرب في مجال إنتاج الطعام من خلال إلمامه بدرجة تحقق كفاءة مهنية عالية .

خدمة الطعام "الضيافة"

طرق الطهي المختلفة

الجدارة:

المهنة	مضيف فندقي
الواجب	يقدم الطعام والمشروبات
المهمة	معرفة أساسيات إنتاج الطعام
الهدف الإجرائي للمهمة	يشر ح للضيوف طرق الطهي المختلفة

الأهداف: عندما تكمل هذه الوحدة يكون باستطاعتك:

- أن تعدد طرق الطهي المختلفة.
- أن تشرح للضيوف طرق طهي الطعام.

مستوى الأداء المطلوب: لا تقل نسبة إتقان هذه الجدارة عن ٩٠٪

الوقت المتوقع للتدريب: ١٠ ساعات .

الوسائل المساعدة:

- استخدام التعليمات في هذه الوحدة.
- استخدام وسيلة عرض إلكترونية لإظهار شرح المدرب.
- التدريب في المطبخ التدريبي في الكلية على كيفية إعداد المأكولات بطرق الطهي المختلفة.
- زيارة ميدانية لمطبخ فندق خمس نجوم.
- عرض بعض المطويات و قوائم الطعام لمطاعم الفنادق خمس نجوم.

متطلبات الجدارة:

- بما أنه لا يوجد شيء قبل هذه المهمة يجب التدريب على جميع المهارات لأول مرة.

طرق الطهي المختلفة

معلومات عامة :

قد يفضل تناول بعض الأطعمة بصورة طازجة مثل أكل بعض الخضروات والفاكهة، حيث يؤدي طهي هذه الأطعمة إلى تغيير في الطعم والقوام والنوعية ولذا يفضل تناولها طازجة ، ومع ذلك إن طهي الأطعمة يعد أفضل من تناولها وهي في حالتها الأولية وذلك للأسباب الآتية :

- يؤدي الطهي إلى استساغة الطعام عن أكله بدون طهي ، حيث يصعب تناول البطاطس مثلا بدون طهي كما أن اللحوم تصبح سهلة المضغ بعد الطهي .
- يزيد الطهي من قابلية اللحوم والحبوب والخضروات لعملية الهضم .
- يساعد الطهي على جعل الطعام أكثر أمانا ، حيث يقتل البكتيريا والطفيليات .
- يؤدي إلى زيادة فترة حفظ الطعام ، ويعمل على إيقاف نشاط الإنزيمات الموجودة في خلايا الطعام والتي قد تجعله غير صالح للأكل .
- يساعد الطهي على تحسين نكهة ومذاق الأطعمة .
- يقدم الطهي أطعمة ساخنة ، قد تكون مميزة في المناخ البارد .
- الطهي ضروريا لإنتاج وإعداد بعض الأطعمة مثل الكعك .

طرق الطهي

١. الطهي بالحرارة الرطبة.
٢. الطهي بالحرارة الجافة.
٣. الطهي في المادة الدهنية.
٤. الطهي باستخدام الأشعة متناهية القصر.

الطهي باستعمال الماء :

- السلق (الغلي) (Boiling) : حيث تغلي الأطعمة في ماء ساخن جدا .
- الطهي برفق : حيث يطهى الطعام في ماء ساخن يكاد يبلغ درجة الغليان .
- الطهي ببطء : يطهى الطعام داخل إناء مغلق على درجة حرارة أقل من الغليان (قرابة ٩٠ درجة مئوية) بوجود كمية قليلة من الماء وهذه طريقة مفيدة لتليين الأطعمة القاسية .

- الطهي بالبخار (Steaming): الطهي بالبخار هو طهي الطعام بوسط بخار الماء الذي يغلي وقد تصل حرارته إلى ١٢٠درجة مئوية أو أكثر .
- الطهي بالضغط : يتم طهي الطعام تحت ضغط مما يكون درجة حرارة داخل الإناء أعلى من درجة الغليان .

تفقد بعض الفيتامينات فاعليتها بالطهي وبخاصة الفيتامينات الذائبة في الماء ، كذلك نجد أن مقدار فقد الفيتامينات يزيد مع زيادة كمية الماء المستخدم .

الطهي باستعمال الدهون :

- القلي بالتحريك : تتم بتحريك الأطعمة بملعقة مع إضافة قليلا من الدهون .
- القلي الجاف : تتم عملية القلي باستعمال الدهون الناتجة من الطعام نفسه .
- القلي بكمية قليلة من الدهن (Pan-Broiling): ويستعمل لقلي بعض الأطعمة مثل البيض .
- القلي العميق (frying) : يتم قلي الطعام في كمية كبيرة من الدهون عالية الحرارة .

تؤدي عملية القلي إلى زيادة السعرات الحرارية للأطعمة نتيجة امتصاصها للدهون .

التسبيك:Stewing

هو طهي الطعام في كمية محدودة من السائل في إناء محكم الغطاء في درجة حرارة أقل من الغليان من ٨٥ إلى ٩٣ درجة مئوية وتعرف بتصاعد فقاعات الهواء ببطء من قاع الإناء إلى سطح السائل.

أقسامه(التسبيك الخفيف - التسبيك ني في ني)٠

التشريب:Braising

هو طهي الطعام في كمية قليلة من السائل في إناء محكم الغطاء على نار هادئة حتى يتشرب الطعام الماء أو السائل الذي يطهى فيه .

الطهي باستعمال الفرن :

- التحمير (Roasting) : وهو الطهي في فرن مغلق مع وجود قليل من الدهون مع اللحوم .
- الخَبز (Baking) : تتم عملية الطهي في الفرن مثل طهي العجين لإنتاج الخُبز .

الطهي بالحرارة المباشرة :

- الشـوي : Grilling

يتم طهي اللحوم على الفحم أو الخشب مباشرة وتعطي نكهة خاصة للطعام .

يفضل عدم الإفراط في تناول اللحوم المشوية ؟؟

- التقمير:

هو تحمير وجه الأطعمة إلى درجة معينة (كالخبز/أو التوست)

- التحميص:

هو دحرجة الأشياء على سطح ساخن حتى تمام تسويتها (كالفول السوداني /البن)٠

أسئلة الوحدة الأولى

السؤال الأول:

١. أكمل طرق الطهي:

- الطهي بالحرارة الرطبة
- .....
- الطهي في المادة الدهنية
- .....

٢. أكمل طرق الطهي بالحرارة المباشرة:

- الشوي
- .....
- .....

السؤال الثاني:

١. عرف طريقة الطهي بالتسبيك:

.....

.....

.....

٢. عرف طريقة الطهي بالتحمير:

.....

.....

.....

٣. عرف طريقة الطهي بالتقمير:

.....

.....

٤. عرف طريقة الطهي بالبخار:

.....

.....

.....

إجابات الوحدة الأولى

إجابة السؤال الأول:

١. طرق الطهي هي:

- الطهي بالحرارة الرطبة.
- الطهي بالحرارة الجافة.
- الطهي في المادة الدهنية.
- الطهي باستخدام الأشعة متناهية القصر.

٢. طرق الطهي بالحرارة المباشرة هي:

- الشوي.
- **التقمير.**
- **التحميص.**

إجابة السؤال الثاني:

١. التسبيك:

هو طهي الطعام في كمية محدودة من السائل في إناء محكم الغطاء في درجة حرارة أقل من الغليان من ٨٥إلى ٩٣درجة مئوية وتعرف بتصاعد فقعات الهواء ببطء من قاع الإناء إلى سطح السائل أقسامه (التسبيك الخفيف- التسبيك ني في ني)٠

٢. **التحمير** :

وهو الطهي في فرن مغلق مع وجود قليل من الدهون مع اللحوم .

٣. التقمير:

هو تحمير وجه الأطعمة إلى درجة معينة(كالخبز/أو التوست)

٤. الطهي بالبخار :

الطهي بالبخار هو طهي الطعام بوسط بخار الماء الذي يغلي وقد تصل حرارته إلى ١٢٠درجة مئوية أو أكثر

خدمة الطعام "الضيافة"

المأكولات الباردة و مرفقاتها

Damascus University

الجدارة:

المهنة	مضيف فندقي
الواجب	يقدم الطعام والمشروبات
المهمة	معرفة أساسيات إنتاج الطعام
الهدف الإجرائي للمهمة	يعدد و يعد و يشرح المأكولات الباردة و مرفقاتها

الأهداف: عندما تكمل هذه الوحدة يكون باستطاعتك:

- أن تعدد أصناف المأكولات الباردة و مرفقاتها و أنواع الأجبان العالمية.
- أن تعدد مكونات هذه الأصناف و تشرحها للضيوف.
- أن تعد و تقدم المأكولات الباردة و مرفقاتها.

مستوى الأداء المطلوب: لا تقل نسبة إتقان هذه الجدارة عن ٩٠٪.

الوقت المتوقع للتدريب: خمس ساعات .

الوسائل المساعدة:

- استخدام التعليمات في هذه الوحدة.
- استخدام وسيلة عرض إلكترونية لإظهار شرح المدرب.
- التدريب في المطبخ التدريبي في الكلية على كيفية إعداد المأكولات الباردة و مرفقاتها.
- استضافة ضيف متحدث (Guest Speaker) من أحد الفنادق الكبرى لإلقاء الضوء على بعض مفردات تلك الوحدة.

متطلبات الجدارة:

- إتقان المهارات في الوحدة التدريبية الأولى.

صلصات و مرفقات المطبخ البارد

المرفقات مواد تتم إضافتها أو تقديمها مع السلطات أو بعض الأكلات الساخنة لتضيف لها طعماً مميزاً و هي عبارة عن خليط للعديد من البهارات و الخضار و الفواكه و الزيوت و ما شابهها من مواد تتم حسب طرق علمية و مكونات و كميات محددة من قبل أصحاب التخصص.

أنواع الصلصات الباردة : Cold Sauces

أ- المالحة : تقدم الصلصات المالحة مع السلطات الباردة أو المقبلات الباردة ويتم اختيارها حسب مكوناتها التي يجب أن تتطابق مع مكونات السلطة، ومن أهم الصلصات المالحة المايونيز والكاتشب والخردل والصلصة الفرنسية .

ب- الصلصات الباردة الحلوة : وأساسها عصير الفاكهة أو الماء المحلى بالسكر أو المربى أو الشيكولاتة.

- **الممنوعات عند إعداد الصلصات :**

١. يمنع استخدام المياه المعدنية ومحاولة تطييبها بالبهارات.
٢. يمنع استخدام الألوان الصناعية وترك لونها على طبيعة مكونات موادها الأساسية.

- **تلخيص فوائدها في الآتي:**

١. تزيد من القيمة الغذائية للأصناف.
٢. تعمل على تحسين نكهة الطعام .
٣. تعمل على تجميل وتحسين شكل الصنف.
٤. تكسب الصنف اسماً معيناً.
٥. تساعد على تماسك أجزاء ومقادير الصنف بعضها ببعض.

- **المواد الأساسية المكونة للصلصة:**

١. المواد الدهنية : إما أن تكون الزبدة أو السمن أو الزيت.
٢. المادة المثخنة: تتكون من الدقيق أو النشا أو البيض أو الكريمة.

٣. المادة التي تعطي النكهة المميزة : مثل البقدونس أو البصل أو البهريز أو البيض أو الماء أو اللبن أو الحليب أو عصير الفاكهة أو المربى أو الشوكولاتة.
٤. التوابل أو المواد ذات النكهة: مثل الفلفل والملح والقرفة والقرنفل وقشر الليمون والبصل والكرفس والثوم والبهارات وورق اللورا.
٥. الصلصات المجهزة: مثل الكاتشاب و صلصات الطماطم و صلصات اللحوم المختلفة.
٦. خامات قد تضاف إلى الصلصة : مثل الفانيليا وماء الورد وقشر البرتقال والمكسرات وجوز الهند.

- **مواصفات الصلصة الجيدة عموما:**

١. أن يكون لونها مماثلا للون المادة الأساسية المستعملة كما في صلصة الطماطم.
٢. أن يكون طعمها مماثلاً لنكهة المواد المستعملة مثل صلصة الكاري.
٣. أن يكون سمكها مناسباً للغرض المطلوب من أجله عمل الصلصة .
٤. أن تكون خالية من الكتل والدسم العائم.
٥. أن تكون خالية من الرواسب والجزيئات القاتمة اللون وأن تكون نكهتها خالية من نكهة الحرق ويكون قوام جميع أجزائها متماثلاً وغير قابل للانفصال.

مكونات و طرق إعداد بعض صلصات و مرفقات المطبخ البارد

صلصة المايونيز أو صوص المايونيز : MAYONNAISE SAUCE





المكونات و المقادير :

- بيضة كبيرة.
- ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الطازج.
- ملعقة إلى ملعقة ونصف صغيرة من الخردل الجاف.
- كأس إلى كأس وربع من الزيت.
- ملح وفلفل (حسب الرغبة).
- ملعقة كبيرة من العسل .

طريقة التحضير:

١. يمكننا أن نستخدم البيضة كاملة كما أنه يمكننا استخدام الصفار لوحده.

٢. في البداية نحضر خلاطاً يعمل على أكثر من سرعة نبدأ بخفق البيضة (أو الصفار بعد فصله) ومع الاستمرار في الخلط على السرعة المنخفضة نصب الزيت قطرة قطرة وبعد أن يبدأ المايونيز بالتشكل نزيد كمية الزيت بحيث تكون على شكل خيط رفيع، نستمر حتى انتهاء نصف كمية الزيت.

٣. نضيف المكونات الأخرى (خردل، ملح، بهارات، عسل) مرة واحدة مع الاستمرار بالخلط.

وأثناء إضافة النصف الآخر من الزيت إلى الخلاط تتم إضافة عصير الليمون والخل (إذا وجد مع الوصفة) بالتدريج، ويمكننا أن نستخدم السرعة العالية للخلاط عند إضافة النصف الثاني من الزيت.

٤. إن إضافة الزيت بالتدريج (من قطرات إلى خيط رفيع) مهم جدا لتكوين المايونيز، ولن يتشكل المايونيز إذا أضفت كل المكونات مرة واحدة.

٥. إذا حدث انفصال للزيت أثناء عملية الخفق أو أثناء الخزن يضاف صفار بيضة إلى المايونيز ويتم الخلط مجدداً.

٦. بعد تحضير المايونيز يحفظ في الثلاجة ولا يجب وضعه خارج الثلاجة لفترة زمنية طويلة لاحتوائه على مواد حساسة (البيض) كما يفضل أن لا تزيد مدة التخزين عن أسبوع داخل الثلاجة.

صلصة الخردل : MUSTARD SAUCE



المكونات و المقادير:

- ¾ كوب مايونيز.
- ¼ كوب ساور كريم **(Sour Cream)**
- ملعقة طعام خردل.
- ملعقة طعام خردل دايجون.
- ربع ملعقة شاي ملح.
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود.

طريقة التحضير:

١. يتم خلط المحتويات مع بعضها ثم وضعها بالثلاجة و تقدم مع الأكلات البحرية و اللحوم والدجاج المشوي.

صلصة الكاتشاب : KETCHUP SAUCE



المكونات و المقادير :

• بصلة صغيرة مفرومة. • فص ثوم مفروم. • نصف كيلو طماطم. • ١ فلفل أحمر حلو. • ١ فلفل أحمر حار (حسب الرغبة). • ٣ ملعقة كبيرة معجون (صلصة) طماطم.	• ملعقة كبيرة خل. • ربع ملعقة صغيرة قرنفل (مسمار). • ثلث ملعقة صغيرة بابريكا (فلفل أحمر). • ملعقة صغيرة عسل نحل. • ملح حسب الرغبة.

طريقة التحضير :

١. ينزع بذور الفلفل الأحمر والحار ويفرم رفيعاً (عند تنظيف الفلفل الحار استخدم أطراف أصابعك، واحذر ألا تلمس وجهك وخصوصاً عينيك وفمك، ثم اغسل يديك جيداً)
٢. تقشر الطماطم وتنزع بذورها وتفرم مكعبات.
٣. يوضع البصل المفروم والثوم والطماطم والفلفل في وعاء، ويوضع الخليط على النار حتى تنضج الطماطم.
٤. يرفع الخليط عن النار ويترك حتى يهدأ ويصفى ويعاد المقدار إلى الوعاء، وتضاف صلصة الطماطم والخل والقرنفل والفلفل الأحمر والملح والعسل.
٥. يبقى على نار هادئة ويقلب الخليط حتى يتجانس، ويغطى الإناء ويترك على النار حتى يغلظ قوام الصلصة.
٦. تترك حتى تهدأ ثم تعبأ الصلصة في زجاجات نظيفة ومعقمة.

الصلصة الهولندية : HOLLANDAISE SAUCE



المكونات و المقادير:

- ٢ صفار بيض نيئ.
- ½ نصف فنجان زبدة.
- ¼ ربع ملعقة صغيرة ملح.
- ١ ملعقة واحدة كبيرة عصير الليمون الحامض.
- بهار أبيض.

طريقة التحضير:

١. يوضع صفار البيض وثلث كمية الزبدة في وعاء ويوضع الوعاء داخل وعاء آخر أكبر منه يحتوي على الماء الساخن. يجب تعديل درجة النار بحيث يبقى الماء ساخناً دون أن يغلي. يخفق صفار البيض والزبدة خفقاً متواصلاً إلى أن تذوب الزبدة فيضاف المزيد منها مع مواصلة التحريك إلى أن توضع جميع كمية الزبدة وتأخذ الصلصة في الاشتداد.

٢. يرفع الوعاء عن النار ويزاد الملح والبهار وعصير الليمون الحامض.

٣. تقدم هذه الصلصة مع الخضار المسلوقة.

صلصة الثوم : GARLIC SAUCE

تستعمل مع المشويات والبروست والمأكولات البحرية.





المكونات و المقادير :

- فصوص ثوم كبيرة.
- ٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون.
- ٣ نقاط من الليمون الحامض.
- ½ ملعقة صغيرة من الملح.
- ٣ ملاعق طعام من مسحوق النشا.
- ¾ كوب ماء.

طريقة التحضير :

١. يذاب النشاء بالماء ثم يوضع في قدر على نار خفيفة لمدة ثلاث دقائق ويحرك جيداً حتى يتكاثف ويغلي.
٢. نرفع النشا عن النار ونتركه حتى يبرد.
٣. يدق الثوم مع الملح جيداً.
٤. يوضع النشا المطبوخ مع الثوم وعصير الليمون في الخلاط الكهربائي ويخلط جيدا.
٥. أثناء الخفق بالخلاط الكهربائي نضيف زيت الزيتون على دفعات (نصف ملعقة كل مرة).
٦. نستمر في الخفق حتى ينعم المزيج وينتفخ حتى يصبح مثل الكريمة.
٧. نسكبها في زبدية كبيرة أو أطباق الصوص الصغيرة.

ملحوظة :

الأفضل عدم استعمال هذه الصلصة إلا بعد تبريدها لمدة ساعة حتى تكون متشربة للنكهة.

صلصة الترتار : TARTAR SAUCE



المكونات و المقادير:

- ٢ ملعقة كبيرة مايونيز .
- ٤/١ كوب مخلل خيار مبشور أو مقطع صغير جداً .
- ١ ملعقة كبيرة خردل.
- ١ ملعقة طعام بصل أخضر مقطع .
- ٤/١ ملعقة صغيرة فلفل حار.
- رشة ملح وبهار (حسب الرغبة).

طريقة التحضير:

١. تخلط جيدا جميع المحتويات في وعاء صغير عنده تصبح الصوص جاهزة للاستعمال.
٢. تعد الصلصة وتستخدم مع الأكلات البحرية كالأسماك المقلية والكاماري والروبيان المقلي.

صلصة الخيار مع جبنة فيلادلفيا : PHILADELPHIA CUCUMBER & HERB Dip



المكونات و المقادير:

- كوب جبنة فيلادلفيا.
- ثمرتان خيار مقشرة ومقطعة إلى أجزاء صغيرة.
- ١/٤ كوب بقدونس مقطع إلى أجزاء صغيرة.
- ١ ملعقة صغيرة كمون.
- ١/٢ ملعقة صغيرة ملح.
- ١ كوب كريمة.
- ١/٤ كوب شبت.

طريقة التحضير:

١. تخلط جميع المقادير السابقة مع بعضها ثم تخفق في الخلاط الكهربائي حتى تمام الامتزاج.
٢. تصب صلصة الخيار في إناء ويغطى هذا الإناء ويوضع في الثلاجة لمدة ساعتين قبل التقديم لاستخدام الصلصة مع الطعام.

صلصة كوكتيل المأكولات البحرية : SEA FOOD COKTAL SAUCE

مناسبة لجميع أنواع المأكولات البحرية و خاصة المأكولات البحرية المدخنة والمشوية و المقلية و المحمرة





المكونات و المقادير:

- ٣/١ كوب مايونيز.
- ٢ ملعقة كبيرة قشدة حامضية ،أو كريمة (sour cream)
- ٢/١ملعقة صغيرة صلصة سمك.
- ملعقة و نصف كبيرة معجون طماطم ،أو كاتشاب .
- ٢/١ ملعقة صغيرة صوص تباسكو .
- ١ ملعقة صغيرة شبت ، مفروم ناعم جدا .
- ١ ملعقة صغيرة ورق بصل ،أو بقدونس، مفروم ناعم جداً.

طريقة التحضير:

١. تخلط جميع المكونات جيدا في وعاء . تترك لتبرد في الثلاجة أو تستخدم مباشرة .

الصلصة الإيطالية : ITALIAN DRESSING





المكونات و المقادير:

- ٢/١ كوب خل أبيض .
- ١ ملعقة طعام عصير الليمون .
- ١ ملعقة طعام سكر .
- ٢/١ كوب زيت زيتون .
- ١ فص ثوم مطحون .
- ٢/١ بصلة صغيرة مفرومة جيداً.
- ٤/١ كوب بقدونس مفروم فرما جيداً.
- ٢/١ فليفلة (فلفل) حمراء صغيرة مفرومة جيدا.

طريقة التحضير:

تخلط كل المكونات مع بعضها و توضع في وعاء وترج جيداً.

الصلصة الفرنسية : FRENCH DRESSING



المكونات و المقادير:

- ٢/١ كوب زيت زيتون .
- ١ ملعقة طعام خل أبيض .
- ٢ ملعقة طعام ماسترد ديجون .
- ٢/١ ملعقة شاي سكر.
- ملعقتان صغيرتان من الخل .
- ملح وفلفل .

طريقة التحضير:

تخلط كل المكونات مع بعضها وتوضع في وعاء و ترج جيداً .

المشهيات (فواتح الشهية) (Appetizer)

المشهيات عبارة عن أطعمة خفيفة و قليلة الكمية تقدم باردة أو حارة للضيوف في بداية الوجبات الأساسية (الغداء و العشاء أو المناسبات الخاصة) لتفتح الشهية و تجهز المعدة لقبول بقية الأكل.

وهي متعددة الأصناف و المذاق و هي أيضا تتقيد بمواد و كميات محددة من قبل ذوي الاختصاص و هي تملك نفس مواصفات السلطات من حيث الفائدة و النكهة و المكونات.

مكونات و طرق إعداد بعض المشهيات- APPETIZERS

جمبري بالفجل : SHRIMPS WITH RADISH



المكونات و المقادير:

- ١ ملعقة صغيرة ثوم مفري.
- ١ ثمرة بصل أخضر مقطع إلى أجزاء صغيرة.
- ملعقتان صغيرتان زيت زيتون.
- ملعقتان صغيرتان عصير ليمون.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل.
- ملعقتان صغيرتان كاتشب.
- ملعقتان صغيرتان فجل مقطع إلى أجزاء صغيرة.
- ١ ملعقة صغيرة مستردة.
- ملح.
- كيلو جمبري حجم متوسط ومقشر (مطهي مسبقاً).

طريقة التحضير:

١. تخلط كل المكونات مع بعضها جيداً في إناء كبير الحجم.
٢. يضاف بعد ذلك الجمبري ويغطى الإناء ويوضع الجمبري في الثلاجة لمدة ٤ ساعات.
٣. يقدم الجمبري وهو مثلجاً.

المقدار

- تقدم هذه الوجبة بثمانية مقادير.
- يساوي المقدار الواحد (١١٥ جرام).

القيمة الغذائية/ المقدار:

١. السعرات الحرارية = ٥٤.
٢. إجمالي الدهون = ١ جرام.
٣. الدهون المشبعة = قليل.
٤. الكوليسترول = ٨٧ ملجم.
٥. الصوديوم = ١٥٠ ملجم.
٦. الكربوهيدرات = ١ جرام.
٧. البروتينات = ١٠ جرام.

خبز بالثوم : GALIC BREAD



المكونات و المقادير:

- خبز فرنسي طويل (يقطع إلى حوالي ١٢ - ١٦ قطعة.
- ثوم حسب الرغبة حوالي ٣- ٤ حبات متوسطة.
- جبنة موتزاريلا مبشورة.
- زعتر ناشف (يوجد في المراكز التدارية).
- زيت زيتون.أو زبدة .

طريقة التحضير:

١. يقطع الخبز الفرنسي مائل قليلاً ويكون متوسط من حيث سماكة الشريحة .
٢. بفرشاة تدهن كل قطعة بزيت الزيتون من جميع الجهات ويوضع في صينية الخبز .
٣. نخلط كمية من جبنة الموتزاريلا مع زيت الزيتون و الثوم والزعتر الناشف جيدا .
٤. يوزع الخليط على شرائح الخبز .
٥. يكون الفرن ساخناً ، من فوق و نضع الصينية فيه..و ننتظر الجبنة تذوب و تحمر بلون ذهبي خفيف.

السلطات: (Salads)

أوضحت دراسة أمريكية إن تناول كميات كبيرة من السلطة أو الخضروات النيئة بشكل عام يوضع من مستويات العديد من المواد المغذية الهامة في الدم. واكتشف باحثون أن تناول خضروات نيئة مرة واحدة فقط في اليوم يعطي المرء قدراً يقارب القدر الموصى به من فيتامينات (أ) و(هـ) و(ب٦) وحمض الفوليك. وكلما زادت كميات السلطة والخضروات النيئة التي يتناولها الفرد تزيد معدلات فيتامين (ج) و (هـ). في الدم.

و هي فاتحة للشهية ومدمرة للمواد الدسمة بالأطعمة و خاصة لو تناولها الإنسان قبل الأكل لا بعده و لا معه مثل ما تعود عليه الكثير من الناس.

و هي مكونات من الخضار و الفواكه و الأجبان و البهارات و الزيوت و الصلصات و غيرها من المواد، تقدم بدون طبخ في الكثير من الأصناف كما أنها تخضع لطرق و مكونات و كميات محددة حسب مواصفات عالمية .

مكونات و طرق إعداد بعض السلطات

السلطة إليونانية- GREEK SALAD



المكونات و المقادير:

- ٦٠ جم من الخس الروماني.
- ٨ حبات من الطماطم تشيري (حبات الطماطم صغيرة جدًا).
- ٦٠ جم من الخيار مقطع مكعبات.
- ١٠٠ جم من جبنة الفيتا مقطعة مكعبات.
- ٢٠. جم من البصل الأخضر المقطع.
- ١ . جم من البصل الأبيض المقطع حلقات.
- ٢ جم من النعناع الطازج.
- ٢ . جم من الأوريجانو الطازج.
- قطعتان من عصي الخبز.
- ٣٠. ميللتر من زيت الزيتون.
- ٢٠. جم من خل التفاح.
- .ملح حسب الرغبة.
- فلفل حسب الرغبة.

المقدار:

يكفي الطبق شخصاً واحداً.

طريقة التحضير:

١. قطع الخس إلى مربعات وضعه في صحن التقديم.

٢. تضاف الطماطم وقطع الخيار وجبنة الفيتا والزيتون الأسود والبصل والنعناع والأوريجانو إلى صحن التقديم.

٣..يخلط زيت الزيتون وخل التفاح والملح والفلفل (ملحوظة: يمكنك الاستغناء عن الملح).

٤. يضاف الخليط إلى صحن السلطة، ويقدم مع عصي الخبز.

سلطة القيصر : CAESAR SALALD



المكونات و المقادير:

- ٢ شريحة خبز سميك .
- ٣ ملعقة كبيرة أو ٤٥ مل زيت دوار الشمس.
- ٢ فص ثوم.
- ١ خسة فرنجية.
- ½ كوب أو ٥٠ جم جبن بارميزان مبشور.
- ٢ بيضة.
- ٢ ملعقة صغيرة أو ١٠ مل خردل.
- ٢ ملعقة صغيرة أو ١٠ مل صلصة روسترشاير.
- ٢ ملعقة كبيرة أو ٣٠ مل عصير ليمون.
- ٣ ملعقة كبيرة أو ٤٥ مل زيت زيتون .

طريقة التحضير:

١. نسخن الزيت على نار هادئة ثم نضيف إليه فص ثوم واحد ونتركه لينضج و يصبح لونه ذهبياً.
٢. نرفع الثوم من الزيت لنضيف إلى الزيت المشبع بنكهة الثوم مكعبات الخبز لوقت قليل حتى تتشبع بنكهة الثوم دون أن تحمر.
٣. نوزع مكعبات الخبز بنكهة الثوم في صينية و نضعها بالفرن عند درجة حرارة ١٩٠ من ١٠- ١٢ دقيقة أو حتى تصبح ذهبية اللون، نخرجها لنضعها جانباً لتبرد.
٤. نقسم فص الثوم الثاني إلى نصفين وندهن جوانب وعاء السلطة بقطع الثوم.
٥. نقطع الخس إلى قطع صغيرة ونضعها في الوعاء.
٦. نرش جبن البارميزان، نغطي الوعاء ونضعه جانباً.
٧. في تلك الأثناء نحضر الصلصة بغلي ماء في وعاء صغير.

٨. نضيف البيض إلى الماء المغلي و نتركه ينضج لمدة دقيقة واحدة، نرفع البيض من الماء ونكسره في وعاء (يجب أن تكون البيضة نية)، نضيف الخردل و صلصة الروسترشاير و الليمون و زيت الزيتون إلى البيض و نخفق جيداً.
٩. نضيف الصلصة إلى وعاء السلطة الموجود فيه الخس، نحرك جيداً ونضيف مكعبات الخبز فوقها لتصبح جاهزة للتقديم.

السلطة الروسية : RUSSIAN SALAD



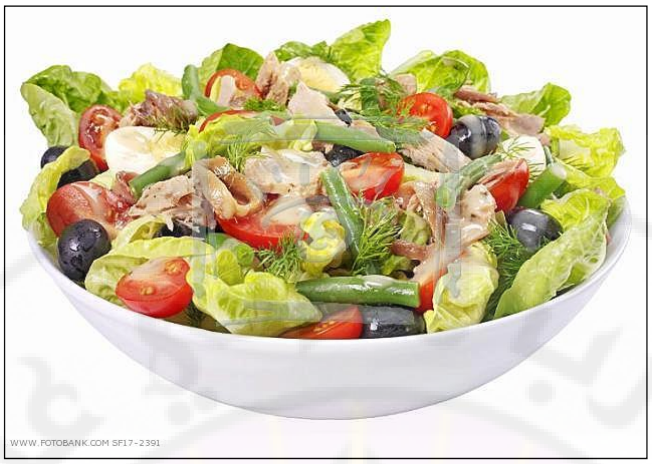
المكونات و المقادير:

١. نصف كيلوجرام بازلاء.
٢. نصف كيلوجرام بطاطس مسلوقة.
٣. فجل أحمر.
٤. زيتون أخضر.
٥. كرفس.
٦. ملح.
٧. مايونيز أو صلصة سلطة .

طريقة التحضير:

تسلق الخضروات على البخار سلقاً جيداً وتتبل وتترك حتى تبرد تماماً، فيما عدا الفجل الأحمر لا يسلق، يقطع حلقات ويقلب مع الخضروات التي بدورها تمزج في المايونيز أو صلصة السلطة.

سلطة النسواز : NICOISE SALAD



المكونات و المقادير:

- علبة تونة.
- ٢ حبة طماطم.
- ٣ بيض.
- ٢ حبة جزر.
- ٦ فاصوليا خضراء.
- ٣ حبة بطاطس.
- ١ فليفلة (فلفل)صفراء أو خضراء.
- زيتون أسود وزيتون أخضر محشو بالفلفل .
- ٦ قطع من سمك الأنشوجة.
- أوراق من الكرفس.
- بقدونس مفروم خشناً.
- أوراق من الخس.
- ٤ ملاعق كبيرة مايونيز.
- فص ثوم.
- بصل أخضر مقطع إلى حلقات.
- جبنة قشقوان.
- ١ حبة ليمون.
- ١ ملعقة صغيرة مستردة.
- ملح ، فلفل أسود.

طريقة التحضير :

١. يغسل الخضار جيداً ثم تقطع كل الطماطم على شكل أنصاف دوائر، يقشر الجزر ويبشر ناعماً.
٢. تسلق حبات البطاطس في الماء المملح ثم تصفى ثم تقشر وتقطع إلى قطع متوسطة الحجم.
٣. تسلق الفاصوليا تم تصفى.
٤. يسلق البيض ويقشر وتقطع كل بيضة إلى أربع قطع.
٥. تقطع حبات الفلفل طولياً.
٦. تقطع الجبنة القشقوان طولياً .
٧. ترتب أوراق الخس على أطراف الطبق والخضار في الوسط مع التونة والجبنة.

٨. يزين الطبق بسمك الأنشوجة وأوراق البقدونس والكرفس والزيتون الأخضر وحلقات البصل وقطع البيض.
٩. يقدم الطبق فور تحضيره.
١٠. تمزج صلصة المايونيز مع الزيت ويمكن إضافة فص من الثوم المدقوق إليها مع المستردة والليمون و الملح والفلفل الأسود.

السلطة الإيطالية : ITALIAN SALAD



المكونات و المقادير:

- ٢٠٠ جرام من السبانخ (يتم تنظيفها جيداً وغسلها بالماء ثم تقطع إلى أجزاء صغيرة) .
- ٢/١ كوب مشروم (عش الغراب مقطع إلى شرائح) .
- ١ كوب طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة .
- ٢/١ ثمرة فلفل أخضر مقطع إلى قطع صغيرة.
- ٢/١ كوب مايونيز منزوع الدسم .
- ٢/١ كوب جبن أبيض مقطع إلى مكعبات .
- فصان ثوم مفري .

طريقة التحضير:

١. تخلط جميع المكونات في إناء مع بعضها البعض.
٢. ثم يضاف المايونيز والثوم عند التناول.

سلطة الدجاج المكسيكية : MEXICAN CHICKEN SALAD



المكونات و المقادير:

- كوبان من مكعبات صدور الدجاج المطهيه مسبقاً.
- ٤٥٠ جرام عدس أسود مسلوق.
- كوب و ٤/٣ كوب ذرة مسلوقة.
- ١ ثمرة فلفل أخضر مقطعة إلى مكعبات.
- ١ ثمرة فلفل أحمر مقطعة إلى مكعبات .
- ٢/١ كوب زيت زيتون .
- ٢ – ٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون .
- ٤/٣ كوب صلصة طماطم .
- ٣ قطرات من صوص الفلفل الحار .
- ٢- ٤ ملاعق كبيرة ماء .
- ٤/١ كوب جبن شيدر مقطع إلى شرائح للتزيين (اختياري) .
- ٤/١ كوب من أوراق البقدونس الطازجة للتزيين (اختيارية) .

طريقة التحضير:

١. في إناء كبير، تخلط قطع الدجاج والذرة والعدس والفلفل مع التقليب المستمر ثم يترك جانباً.
٢. وفى إناء آخر متوسط الحجم يخفق زيت الزيتون مع عصير الليمون، ثم تضاف الصلصة و صوص الفلفل الحار. يضاف الماء بالقدر الكافي الذي يجعل قوام الخليط غير غليظ بالدرجة الكبيرة.
٣. يصب الصوص فوق خليط الدجاج مع التقليب حتى تمام الامتزاج.
٤. يغطى الإناء ويوضع في الثلاجة من ساعة إلى ثلاث ساعات.
٥. تخرج السلطة من الثلاجة قبل تقديمها بوقت كافٍ مع التذوق وإضافة الملح والفلفل.
٦. تزيين السلطة بالجبن وأوراق البقدونس.

المقدار : تساوي هذه الوجبة عشرة مقادير.

القيمة الغذائية/المقدار:

١. السعرات الحرارية = ٢٣٨	٥. البروتينات = ١٦ جرام
٢. إجمالي الدهون = ١٣ جرام	٦. الألياف = ٤ جرام
٣. الدهون المشبعة = ٢ جرام	٧. الصوديوم = ٤١٣ ملجم
٤. الكربوهيدرات = ١٠ جرام	

سلطة عش الغراب : MUSHROOM SALAD



المكونات و المقادير:

- ٣ كوب من ثمرة البروكلي(الزهرة) مقطعة ومسلوقة.
- ٨ عش الغراب مقطع إلى شرائح .
- ٢ ملعقة صغيرة جبن أبيض .
- ٢ ملعقة صغيرة حساء دجاج خالٍ من الدهون .
- ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون .
- ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون .
- ١ فص ثوم مفري .
- ٤/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود .
- ٣ ملعقة صغيرة كراث مقطع إلى أجزاء صغيرة .
- ٤/١ ملعقة صغيرة زعتر.

طريقة التحضير:

١. يخلط البروكلي (الزهرة) مع عش الغراب والجبن الأبيض و الكراث (الكراث) .
٢. يخلط الحساء وعصير الليمون والثوم والفلفل والزعتر في كوب .
٣. يصب الحساء فوق البروكلي ويمزج الخليط جيداً .

القيمة الغذائية / المقدار :

١. السعرات الحرارية = ٧٨

٢. البروتينات = ٣٥ جرام
٣. الدهون = ٤,٦ جرام
٤. الكوليسترول = ٣ ملجم
٥. الصوديوم (الأملاح) = ٩٨ ملجم

سلطة الخس مع شرائح الدجاج: LETTUCE WITH CHICKEN SLICES SALAD



المكونات و المقادير:

- ٤ شرائح من صدور الدجاج .
- ملعقتان صغيرتان خل .
- ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون .
- ١ ملعقة صغيرة سكر .
- ١ ثمرة خس (منظفة جيداً ومقطعة إلى أجزاء صغيرة) .
- ٦ ثمرات بصل أخضر .
- ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون .
- ٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود .

طريقة التحضير:

١. تشوح شرائح الدجاج في زيت الزيتون فوق نار متوسطة الحرارة حتى تكتسب اللون البني.
٢. في إناء آخر يخلط الخل وعصير الليمون والسكر والفلفل.
٣. يوضع الإناء فوق النار مع التقليب جيداً.
٤. تخلط قطع الخس والفلفل الأخضر مع بعضها البعض، ثم يصب عليها خليط الخل.
٥. يضاف الخليط السابق لشرائح الدجاج، وتقدم السلطة ساخنة.

القيمة الغذائية/المقدار:

١. السعرات الحرارية = ١٤٩
٢. البروتينات = ٣ جرام
٣. إجمالي الدهون = ١٤ جرام
٤. الصوديوم (الأملاح) = ١٧٧ ملجم
٥. الكوليسترول = ١٦ ملجم
٦. الكربوهيدرات = ٤ جرام
٧. الألياف = ١ جرام

سلطة جمبري بالأفوكادو : SHRIMPS AVOCADO SALAD



المكونات و المقادير:

- ٢/١ ثمرة أفوكادو تقطع إلى شرائح .
- ٢/١ كوب عصير ليمون طازج .
- ملعقتان صغيرتان عصير برتقال .
- ١ ملعقة صغيرة كراث مفري .
- ١ ملعقة صغيرة بقدونس مقطع إلى أجزاء صغيرة .
- ٢/١ ملعقة صغيرة رحيق ليمون .
- ملعقتان صغيرتان زيت زيتون- ملح وفلفل.
- ٥٠٠ جرام جمبري منظف ومقشر (مسلوق) .
- ١ ثمرة مانجو مقشرة ومقطعة إلى شرائح .
- ٢/١ ثمرة أناناس مقشرة ومقطعة إلى شرائح.
- كوبان من الخضروات المشكلة (خس – كرفس.. الخ) .

طريقة التحضير:

١. توضع شرائح الأفوكادو في إناء ويوضع عليها ملعقتان من عصير الليمون ثم تترك جانباً.
٢. في إناء آخر، يخفق المتبقي من عصير الليمون والبرتقال و الكراث والبقدونس ورحيق الليمون وزيت الزيتون والملح والفلفل.
٣. يضاف الجمبري لهذا المزيج ثم يوضع في الثلاجة قبل التقديم.
٤. توضع الخضروات على طبق التقديم ثم خليط الجمبري.
٥. ترص الفاكهة من المانجو والأناناس و الأفوكادو حول الجمبري.

القيمة الغذائية/المقدار:

١. السعرات الحرارية = ٣٥ . ٢. إجمالي الدهون = ١٣ جرام . ٣. الدهون المشبعة = ٢ جرام . ٤. البروتينات = ٢٧ جرام . ٥. إجمالي الكربوهيدرات = ٣٧ جرام ٦. الألياف = ٨ جرام .	٧. الصوديوم = ٣٥٣ ملجم . ٨. نسبة السعرات الحرارية المستمدة من الدهون = ٣١٪ . ٩. نسبة السعرات الحرارية المستمدة من البروتينات = ٢٩ ٪ . ١٠.نسبة السعرات الحرارية المستمدة من الكربوهيدرات = ٣٩٪ .

سلطة الطماطم بجبن الموتزاريلا: TOMATO MOZZARELLA CHEESE SALAD



المكونات و المقادير:

• ٢- ٣ ثمرة طماطم . • ٥- ٦ كرة من جبن الموزاريلا (الحجم الصغير) .	• ٢- ٣ ورقة ريحان طازجة ومقطعة إلى أجزاء صغيرة . • ملعقتان صغيرتان زيت زيتون . • ملح (اختياري) .

طريقة التحضير:

١. تقطع الطماطم إلى شرائح يبلغ سمكها ٢/١ سم.
٢. ترص شرائح الطماطم في طبق السلطة، ثم يوضع فوقها جبن الموتزاريلا.
٣. يرش زيت الزيتون ثم الريحان.
٤. يوضع الملح حسب الرغبة.

القيمة الغذائية/المقدار:

١. السعرات الحرارية = ٧٠ .
٢. الدهون = ٤ جرام .
٣. الكوليسترول ٦ ملجم .
٤. الصوديوم = ١٤٠ ملجم .

سلطة البطاطس: POTATO SALAD



المكونات و المقادير:

- ٢/١ كيلو بطاطس.- ملح وفلفل.
- عدد ١ ثمرة فلفل أخضر مقطعة إلى أجزاء صغيرة.
- ٢ عود كرفس مقطع إلى أجزاء صغيرة.
- كوب و نصف زبادي منزوع الدسم.
- ٢ ملعقة صغيرة بقدونس.
- ٢ ملعقة كبيرة كرات مقطع إلى أجزاء صغيرة.
- ١ ملعقة كبيرة ليمون.
- فلفل حار.

طريقة التحضير:

١. تغسل البطاطس جيداً ويتم إحداث ثقوب بها بالشوكة، تخبز في فرن درجة حرارته ٤٠٠ درجة مئوية لمدة ساعة حتى تصبح لينة.
٢. تعد التوابل التي ستضاف على البطاطس أثناء نضجها في الفرن.
٣. يخلط الزبادي والبقدونس و الكراث وعصير الليمون والملح، ثم يوضع هذا المزيج في الثلاجة لمدة ساعة تقريباً قبل الاستخدام.
٤. بعد نضج البطاطس تقشر وتترك لتبرد قليلاً ثم تقطع إلى مكعبات صغيرة.
٥. توضع في إناء كبير ثم يضاف إليها الملح والفلفل والكرفس.
٦. يضاف الزبادي، وتقدم السلطة باردة أو ساخنة.

المقدار:

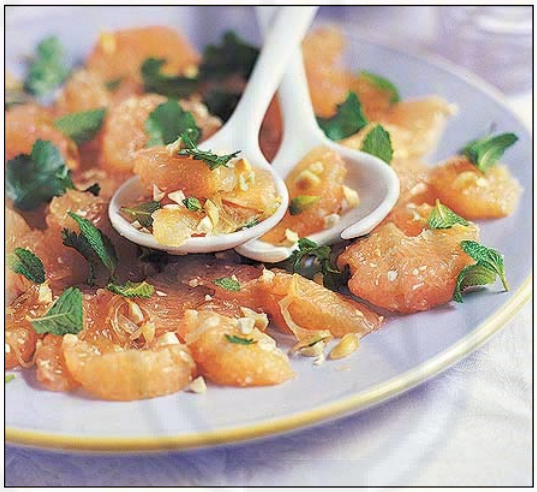
- تساوي هذه الوجبة = ٨ مقادير.

القيمة الغذائية / المقدار:

١. السعرات الحرارية = ٢٣٧.

٢. الدهون = أقل من جرام.
٣. الدهون المشبعة = أقل من جرام.
٤. الكربوهيدرات = ٥٥ جرام.
٥. البروتينات = ٦ جرام.
٦. الألياف = ٧ جرام.
٧. الصوديوم = ٥٦ ملجم.

سلطة الجريب فروت(الليمون الهندي) : GRAPE FRUIT SALAD



المكونات و المقادير:

- أوراق خس .
- ٦ أكواب خضراوات سلطة مشكلة مقطعة إلى أجزاء صغيرة .
- ٣ ثمرات جريب فروت (يتم تقشرها) .
- ثمرتا طماطم متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح .
- ١ كيلو تفاح مقطع إلى شرائح .
- ١ ثمرة فلفل أخضر مقطع إلى حلقات .
- ٤/١ كوب مايونيز .
- ٤/١ كوب زبادي خالي الدسم .
- ١ بياض بيضة مسلوقة مقطعة إلى أجزاء صغيرة .
- ١ ملعقة صغيرة كاتشب .
- بضعة قطرات من صوص الفلفل الحار .
- عصير جريب فروت (عند تقطيعه يتم الاحتفاظ به) .

طريقة التحضير:

١. ترص أوراق الخس في طبق السلطة ثم فوقها خضروات السلطة المشكلة.
٢. يقطع الجريب فروت إلى شرائح (مع الاحتفاظ بعصيره في كوب) ونزع بذوره.

٣. يرص في طبق السلطة فوق الخس ونفس الشيء مع الطماطم والتفاح وحلقات الفلفل بحيث تعطي شكلاً جذاباً.
٤. وبالنسبة لتوابل السلطة، تخلط ملعقتان من عصير الجريب فروت و المايونيز والزبادي وبياض البيض و الكاتشب و صوص الفلفل الحار للحصول على اللزوجة المطلوبة.
٥. ثم تضاف للسلطة.

المقدار :

- تساوي هذه الوجبة ٤ أطباق بأربعة مقادير.

القيمة الغذائية/المقدار:

١. السعرات الحرارية = ٢١٧ .
٢. الكوليسترول = ٤٥ ملجم .
٣. البروتينات = ١٦ جرام .
٤. الألياف = ٦ جرام .
٥. الكربوهيدرات = ٢٦ جرام .
٦. الصوديوم (الأملاح) = ٤٠٠ ملجم .
٧. إجمالي الدهون = ٦ جرام (١ جرام دهون مشبعة) .

سلطة الأرز : RICE SALAD



المكونات و المقادير :

- كوب و نصف أرز بسماتي .
- ٣ أكواب ماء .
- ملعقة و نصف صغيرة ملح .
- ملعقتان صغيرتان زبدة .
- ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون .
- ٢/١ ملعقة صغيرة ثوم مفري.
- بقدونس.
- ٢/١ كوب بصل أحمر مقطع إلى أجزاء صغيرة (مكعبات) .
- ٢/١ كوب زيتون أسود مقطع إلى نصفين .
- ٢/١ كوب طماطم مقطعة إلى مكعبات صغيرة .
- ٦ أكواب من خليط الخس والخرشوف - فلفل .

طريقة التحضير :

١. يغسل الأرز جيداً ثم يصفى ويترك جانباً.
٢. يغلي الماء في إناء فوق النار بعد إضافة ٢/١ ملعقة الملح إليه.
٣. يضاف الأرز للماء المغلي ويترك فوق النار، ثم يضاف الزبد إليه.
٤. تخفض درجة حرارة الموقد، يغطى الأرز حتى تمام امتصاص الماء.
٥. يوضع الإناء من على النار بعد حوالي ٢٠ دقيقة، مع البقاء على تغطيته لمدة ١٥ دقيقة أخرى أو حتى تمام برود الإناء. هذه الخطوة ضرورية لأنها تساعد الأرز على امتصاص الرطوبة كلية ويحتفظ بشكله وقوامه عند تقليبه ويمكنك طهيه قبل إعداد السلطة بيوم.

٦. يخلط عصير الليمون، الثوم، البصل، الزيتون، البقدونس، ملعقة الملح المتبقية، الفلفل، الطماطم.
٧. يترك في الثلاجة من ٣٠ دقيقة – ٣ ساعات.
٨. قبل أن يوضع في صينية التقديم، توضع طبقة من خليط الخس والخرشوف ثم يوضع خليط الأرز ثم طبقة أخرى من خليط الخس والخرشوف.

القيمة الغذائية/المقدار:

١. السعرات الحرارية = ٢٠٢ .
٢. إجمالي الدهون = ٥ جرام .
٣. الصوديوم (الأملاح) = ٦٨٠ ملجم .
٤. الكوليسترول = ١٠ ملجم .

سلطة المكرونة : MACARONI SALAD



المكونات و المقادير:

- ٢/١ كيلو مكرونة .
- ٦٠ جرام من شرائح الزيتون الأسود .
- ١ كوب بسلة مسلوقة .
- ٤/٣ كوب بصل أخضر مقطع إلى أجزاء صغيرة .
- ٤/٣ كوب كرفس مقطع إلى أجزاء صغيرة .
- ٢/١ كوب بقدونس مقطع إلى أجزاء صغيرة .
- ١ كوب مايونيز .
- ١ كوب كريمة .
- ملعقتان صغيرتان لبن .

طريقة التحضير:

١. تسلق المكرونة في ماء مغلي مع إضافة الملح لها، تصفي من الماء الساخن ثم تغسل بماء بارد من الصنبور ثم تترك جانباً.
٢. يخلط المايونيز والكريمة واللبن في إناء آخر ويتم خفقها جيداً ثم يترك الخليط جانباً.
٣. تخلط باقي المكونات الأخرى: المكرونة، الزيتون الأسود، البصل الأخضر، الكرفس، البقدونس، والبسلة.
٤. يضاف الخليط السائل لهذه المكونات ويترك في الثلاجة حتى تتشبع به المكرونة.

القيمة الغذائية/المقدار:

١. السعرات الحرارية = ٨٠٢ .
٢. البروتينات = ١٩ جرام .
٣. إجمالي الدهون = ٥٢ جرام .
٤. الصوديوم (الأملاح) = ١٤٣٣ ملجم .
٥. الكوليسترول = ٦٣ ملجم .
٦. الكربوهيدرات = ٦٧ جرام .
٧. الألياف = ٥ جرام .

سلطة الفتوش : FATOUCH SALAD



المكونات و المقادير:

- ٢/١ خبز شامي، كبير الحجم .
- ٢ حبات خيار ، متوسطة .
- ٢/١ خس ، متوسطة .
- ٢/١ كوب بقدونس ، مفروم ناعم .
- ٢ ملعقة كبيرة نعناع، أخضر ومفروم .
- ٣ حبات طماطم، متوسطة وجامدة .
- ١ حبة فجل .
- ١ حبة بصل أخضر ، صغيرة .
- ٤ فصوص ثوم، مدقوق .
- ٤ ملعقة كبيرة عصير ليمون .
- ٢ ملعقة كبيرة خل .
- ٢/١ كوب زيت زيتون .
- ١ ملعقة صغيرة سماق .
- ملح و فلفل .

طريقة التحضير:

١. يقطع الخبز الشامي إلى مستطيلات (١× ٢ سم) ويحمص في التوستر أو الفرن حتى يصبح الخبز مقرمش.
٢. يقطع الخس إلى شرائط (١ سم). يقطع الخيار و الفجل إلى شرائح ثم تقطع كل شريحة إلى نصفين. تقطع الطماطم إلى مكعبات صغيرة (٢/١ X ٢/١ سم)
٣. يخلط الخبز المحمص مع الطماطم والخيار والفجل و الخس والبقدونس والنعناع في وعاء متوسط.
٤. يخلط الثوم المدقوق مع الملح والفلفل وعصير الليمون والخل والزيت الزيتون ويضاف إلى وعاء السلطة ويرش السماق على السطح ويقدم فوراً.

بابا غنوج : BABA GHANOUG SALAD



المكونات و المقادير :

- ١ باذنجان مشوية ومقشرة .
- ١ عصير ليمون .
- ٣ حبات ثوم مفروم .
- ١ ملعقة صغيرة ملح .
- ١ ملعقة صغيرة بابريكا .
- ١ ملعقة صغيرة كمون .
- ¼ كوب طحينية .
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون .
- زيت زيتون للزينة .
- بقدونس مفروم للزينة .
- نعناع ناشف للزينة .
- سماق للزينة .

طريقة التحضير:

١. نشق الباذنجان بالسكين ونشويها بالفرن على درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٤٠ دقيقة ونقلب الباذنجان على الجهتين ويكون قد نضج لما تتكمش قشرة الباذنجان ومن الداخل تكون طرية .
٢. نخرج الباذنجان من الفرن ونتركه جانبا إلى أن يبرد .
٣. نضع الثوم والملح في المدق ويدق الثوم جيداً .
٤. نخرج لب الباذنجان ونزيل القشرة منه ونضيف الثوم إليه و البابريكا والكمون ويهرس .
٥. نسكب عصير الليمون - الطحينية – زيت الزيتون ويخلط جيداً .
٦. نسكبه بصحن التقديم ويزين بالسماق والبقدونس وزيت الزيتون والنعناع الناشف ويقدم مع الخبز الساخن .

حمص مع الطحينة : HOMMOUS WITH TAHINA **SALAD**



المكونات و المقادير:

- كوبان من الحمص أليابس (الني) .
- كوبان من الماء .
- نصف ملعقة صغيرة من كربونات الصوديوم .
- ٤ فصوص ثوم مدقوقة .
- نصف كوب عصير ليمون .
- نصف كوب طحينة .
- ملح حسب الرغبة .
- زيت زيتون للزينة .
- كمون للزينة .

طريقة التحضير:

١. ينقع الحمص ليلة كاملة في الماء مع بيكربونات الصوديوم ثم يسلق على نار قوية لمدة ساعة و نصف حتى يطرى .
٢. يصفى الحمص من الماء و يطحن في الخلاط ثم ينقل إلى وعاء مقعر .
٣. يضاف الثوم و عصير الليمون و الطحينة و يحرك المزيج جيداً .
٤. يزين بزيت الزيتون و حبات من الحمص و بالكمون المطحون ثم يقدم .

ورق العنب مع زيت الزيتون(يلنجي) : VINE LEAVES WITH OLIVE OIL



المكونات و المقادير:

- كوبين أرز مصري .
- مرطبان (برطمان) ورق عنب .
- ربطة بقدونس .
- حبتان طماطم كبيرة .
- حبتان من البصل .
- ملعقتان صغيرتان ملح للحشو وملعقة ونصف للطبخ .
- قليل من النعناع اليابس والناعم .
- قليل من الفلفل الأحمر والناعم .
- عصير ليمونتان للحشو و٣ ليمونات للطبخ .
- قليل من البهارات .
- ملعقتان زيت زيتون للحشو .
- نصف كوب زيت نباتي .

طريقة التحضير:

١. يتم غسل الأرز ويفضل في المحاشي أن يكون الأرز الأمريكي أو المصري (الحبة القصيرة والسمينة).

٢. يقطع كل من الطماطم والبقدونس والبصل صغيراً ومن ثم يضاف لها النعناع الناشف والفلفل الأحمر الناعم والملح والبهارات والليمون.

٣. يخلط جميع ما سبق مع زيت الزيتون والأرز ويحشي بها الورق عنب.

٤. يوضع في قعر القدر شرائح من البطاطس أو الطماطم حتى لا يحترق الورق.

٥. يرص ورق عنب فوق البطاطس ويرش عليه ملعقة ملح وعصير الليمون والزيت النباتي.

٦. يوضع فوقها صحن ثقيل حتى لا ينفتح الورق ويخرج منه الحشو.

٧. يطبخ على نار هادئة مدة ساعتان ونصف ويقدم باردا.

الأجبان: (CHEESE)

الجبن غذاء معروف مصنوع من الحليب. يصنع الجبن في بعض الدول من حليب الماعز أو حليب الغنم أو حليب البقر أو من أي نوع من أنواع حليب الحيوانات الأليفة اللبنة. قد يكون الحليب مبستراً أو غير مبستر مقشوط أو بكامل دسمة. قد يكون حامضاً أو حلواً. يمكن استخلاص حوالي ١٦ كجم من الجبن من كل ١٠٠ كجم من الحليب.

هناك أنواع كثيرة من الأجبان ولكل بلد نوع من الجبن تختص بصنعه وتتميز به. ومن أشهر الأجبان في العالم الأجبان الفرنسية حيث هناك حوالي ٣٦٠ نوع من الأجبان المختلفة، ويقال بأن شارل ديجول قال مازحاً كيف يمكنه حكم بلد فيه هذا العدد من أنواع الأجبان والأذواق.

هناك الجبن القاسي والجبن الطري اللين. من أنواع الجبن الصلبة الشيدار والايدام والجودا وتشتهر به سويسرا والبارميزان. وهناك الأجبان نصف الصلبة مثل الركفور والجور جنزولا. وهناك الأجبان الطرية النيف شاتل.

تتكاثر كائنات حية دقيقة في الجبن وخصوصاً أثناء عملية الإنضاج مما يعطيها نكهات مميزة.

يخلط مع الجبن بعض الحشائش والثوم البري ويحفظ في جلود الحيوانات ثم تدفن لفترة معينة لاستكمال تخمرها يسمى هذا النوع من الجبن جبن البشاري أو جبن بيزة تشتهر فيه قرى شمال العراق وشرق سوريا.

للجبن قيمة غذائية عالية فهو مصدر للبروتين والدهن والأملاح والكالسيوم والفسفور والكبريت والحديد.

هناك الشرش وهو منتج جانبي في صناعة الجبن يحوي على الماء واللاكتوز والإليوميين ومعادن قابلة للذوبان ودهون وبروتينيات.

في بلاد الشام وتركيا يصنع إلوكرت أو العيران والذي يعتبر نوع من الجبان ويمكن تناوله سائلاً أو جافاً ويختلف قليلا من منطقة لأخرى .

من أنواع الأجبان :

١. جبن باراميزان : من الأجبان الجافة و تشتهر به إيطاليا.
٢. جبن تشدر: يصنع من حليب البقر وتشتهر به بريطانيا واستراليا وكندا وأمريكا.
٣. جبن قريش : معروف في بلاد الشام ومصر وهو جبن خالي الدسم.
٤. جبن مجدول: ويصنع من الحليب الطازج ويجدل بطريقة معينة وتشتهر به سوريا .
٥. جبن الحلوم : وتشتهر به قبرص وبلاد الشام.
٦. جبن دمياطي : تشتهر به مدينة دمياط في مصر وهو شديد الملوحة.

٧. جبن ركفور : وهو جبن نصف جاف لونه ضارب للخضرة والعفونة.

٨. موتزاريلا.

٩. كامامبير :جبن نورمندي طري من حليب البقر

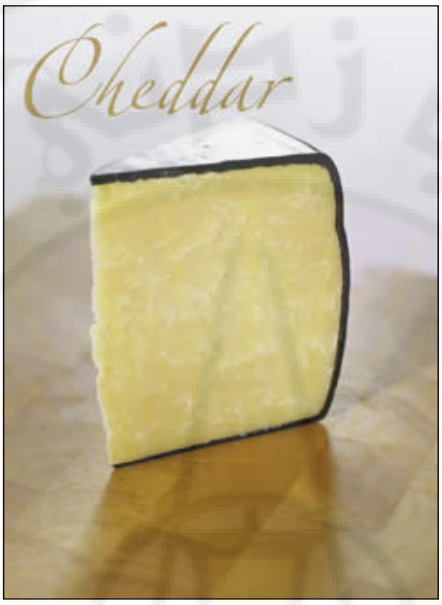
إن فن الإعداد والتذوق للجبن يكمن في غير الأجبان البيضاء. إذ يعتبر خبراء الأجبان الجبن الأبيض جبناً بدائي الطعم سهل التحضير لا فن فيه ولا إتقان. وقولهم هذا فيه صحة نسبية فعالم الأجبان اليوم عالم يعج بالأنواع و المذاقات المختلفة، وهو عالم قائم بحد ذاته في دنيا التصنيع الغذائي، ورغم أن بدايات هذا العالم قديمة في أوروبا تحديداً إلا أن اعتماده كعلم تصنيعي بخطوات ثابتة تتطور مع تطور الأبحاث العلمية لم يبدأ فعلاً إلا بعد عام ١٨٠٠م، وهذا لا يعني طبعاً أن الأجبان الموجودة حالياً لم تكتشف إلا بعد هذا التاريخ، وإنما جمعها في إطار صناعي غذائي اقتصادي لم يثبت قبل هذا التاريخ.وقد يتساءل البعض ولماذا أوروبا تحديداً؟

والأمر لا يحتاج إلى كبير تفكير فأوروبا فيها مراع ومروج خضراء، والأبقار عندهم هي الأكثر، وعليه ففائض الحليب الذي يحتاج إلى الحفظ هو هناك.

ويذكر لنا التاريخ أن تصنيع الجبن في المنازل والمزارع موغل في القدم، وأن الأنواع وإن كانت مختلفة البلدان فهي قريبة الطريقة في الإعداد وربما تقاربت أسماؤها مع الأيام. فالجبن الفرنسي المسمى إيدام (Edam) هو نفسه في إيطاليا، ويسمى في هنغاريا أدمي (Edami)، وفي يوغوسلافيا إدمك (Edamic) وجمعت الطرق ووضعت لها معالم ونظر له حتى ثبت تحت «إيدم». وهكذا يكون القياس على مئات الأصناف من الأجبان.

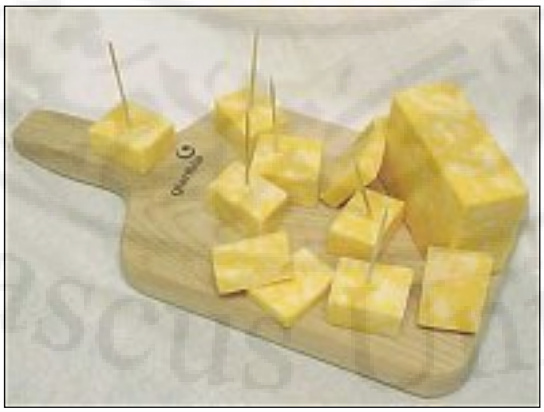
بعض أنواع الأجبان العالمية : INTERNATIONAL CHEESE

التشدر ملكة الأجبان بلا منازع : CHEDDAR CHEESE



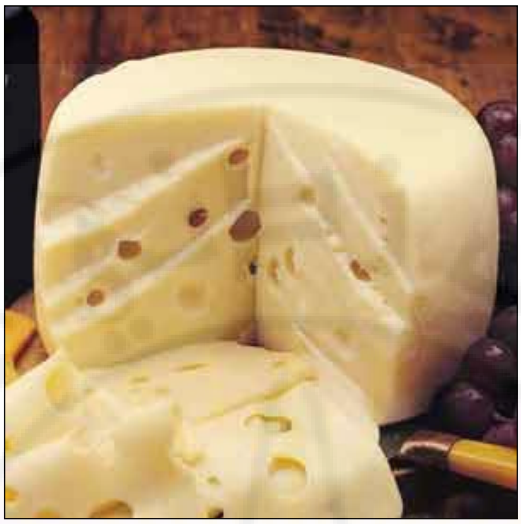
جبنة التشدر (Shedder) هي ملكة الأجبان المتوجة عليها بلا منازع، تسمى في أمريكا بالجبنة التشدر الأمريكي، وإن كانت أوروبية النشأة، إلا أنها من أكثر الأجبان التي لاقت عناية وتطويراً بحثياً في الولايات المتحدة، وهي تصنع من حليب الأبقار المبستر كامل الدسم.

جبنة جاك : JACK CHEESE



شبيهة بجبنة تشدر لكنها بلونين الأبيض والأصفر (رخامية الشكل) وتكون شبه صلبة ذات طعم لاذع لذيذ وقوي. تدخل في عدة وصفات وأهمها المطبخ المكسيكي حيث تبشر على السلطات أو يخلط مبشور الجبنة مع حشوات التورتيلا أو ممكن استخدامها كطبقة خارجية لأطباق الفرن (الطواجن) لأنها تتحمل الحرارة ، أيضا ممكن أن تستخدم كشرائح وتقدم مع المقبلات والصلصات المكسيكية.

السويسري الفاخر : SWISS CHEESE



يصنف الجبن السويسري (Swiss) ضمن الأجبان الفاخرة واللذيذة، ولها خصوصية في لذتها لوجود طعم حامضي له مذاق فريد يسمى حامض «البروبيونيك» ويسمى الجبن السويسري في أوروبا «أيمتال». ويتميز بوجود الفتحات «العيون» فيه، وهذه العيون تتكون من الحامض أثناء مرحلة التعتيق ونشاط بكتيريا البادئ فينتج غاز ثاني أكسيد الكربون وحامض البروبيونيك و نتيجة لحصر الغاز في داخلها تتكون العيون. والأجبان السويسرية قليلة الملوحة، فهي تملح في محاليل ملحية خارجية تغمر فيها لمدة زمنية محدودة، وهي على شكل قوالب كبيرة، ثم ترفع من المحلول وتزال الطبقة الخارجية من القالب. وتقطع إلى قوالب صغيرة. الجبن السويسري جبن دسم أيضاً

جبنة ايدام : EDAM CHEESE



جبنة صلبة القوام دائرية أو كروية، ذات لون أصفر ومغطاة بالشمع الأحمر. ذات طعم حاد وقوي. تستخدم كحشوه للسندوتشات الباردة بعد أن يتم تقطيعها إلى شرائح.

جبنة البري ملكة أجبان فرنسا : BRIE CHEESE



يسمي الفرنسيون ومنذ مئات السنين جبنة البري (Brie) بالملكة. والطريقة الفرنسية في إعداد هذه الجبنة تختلف عن الطريقة الأمريكية، فهي تعتق في فرنسا حتى يتكون اللون الأبيض على سطحها وتنتشر رائحتها حتى لا يمكن لمن لا يعرفها أن يستسيغ طعمها. أما الفرنسيون فهم يتلذذون بهذه الجبنة التي تحتوي على ٤٥٪ من وزنها الجاف دهناً.

الكمبرت جبنة الرومانسية- CAMEMBERT



هذه الجبنة الناعمة الرهيفة كلها فن في إعدادها وحفظها وشكلها وأكلها.

أما إعدادها فهي تعد جبنة كريمية عادية الخطوات، وبعد أن تشكل على هيئة قوالب دائرية ذات سمك محدد يزرع جانباً فطر خاص يسمى «بنسيليوم كمبرتي» وهو نوع رقيق مثل الفطر الأبيض الذي

ينمو على الخبز الشبيه بالقطن الناعم يؤخذ هذا الفطر ويخلط بشيء قليل من جوز الهند المبشور (للمساعدة على نثره على سطح الجبنة) وينثر على القرص ويحفظ في غرف خاصة لعدد من الشهور، وبعد ذلك يصبح القرص ذا لون أبيض السطح من الخارج وقد تشرب داخله بالحموضة الخفيفة جداً والنكهة الراقية الناعمة (وكأنها نكهة المشروم أو الفقع الخفيفة جداً، والتي لا تتلمسها إلا الأنوف الحساسة للروائح الراقية). أما كيف يكون الفن في تقديمها فهو يقطعها إلى مثلثات تقدم مع عصير رائق وقطع من البسكويت المالح خفيف الملوحة

الجبنة الزرقاء : BLUE CHEESE



هي جبنة بيضاء شبه طرية ويكون فيها كتل بلون مائل للون الأزرق، ذات رائحة قوية وذلك لأنها تتعرض للهواء لنمو البكتيريا فيها (غير الضاره). تستخدم الجبنة في إعداد صلصات السلطة. يستخدم منها مقدار صغير لأن طعمها قوي

جبنة كوتاج(جبنة الماعز) : COTTAGE CHEESE



جبنة بيضاء طرية قليلة الملح ذات شكل متكتل. تدخل في وصفات الصلصات وغالبا الحلويات مثل وصفات (الشيز كيك) كيك الجبنة. وهذا النوع من الأجبان مرغوب في حال عمل الحميات الغذائية لأنها قليلة الدسم.

جبنة سريعة التعفن يفضل شراء كمية قليلة منها ،

جبنة ريكوتا : RICOTTA CHEESE



شبيهة بجبنة كوتاج (جبنة الماعز الفرنسية) بيضاء طرية ، قليلة الدسم والملح . تستخدم في عمل الحلويات أو تؤكل مع أطباق المقبلات كالسلطات .

جبنة ايمينتال : EMMENTAL CHEESE



جبنة صلبة قاسية ذات فوهات كبيرة ولونها أصفر، ويكون شكل القالب مستطيلاً. تؤكل باردة بعد أن يتم تقطيعها على شكل شرائح رقيقة حيث تضاف إلى طبق المقبلات وأحيانا تستخدم كحشوة للسندوتشات الباردة.

جبنة فيتا : FETA CHEESE



جبنة غنم مشهورة ، لونها أبيض وتكون على شكل قوالب طرية ، مالحة . تدخل في وصفات السلطة بعد أن يتم تقطيعها إلى مكعبات ، أو تستخدم لحشو فطائر الخبز والقلي لأنها تتحمل درجات الحرارة العليا أيضا ممكن أن تقدم مع أطباق المقبلات. يفضل أن يتم غسلها بالماء حتى يتم التخلص من الملح الزائد.

يتم حفظها في مكان بارد ووعاء مغلق . يفضل أن تغمر بالماء أو طبقة زيت زيتون حتى لا تجف أو تتعفن أطرافها.

جبنة جودا (قودا) : GOUDA CHEESE



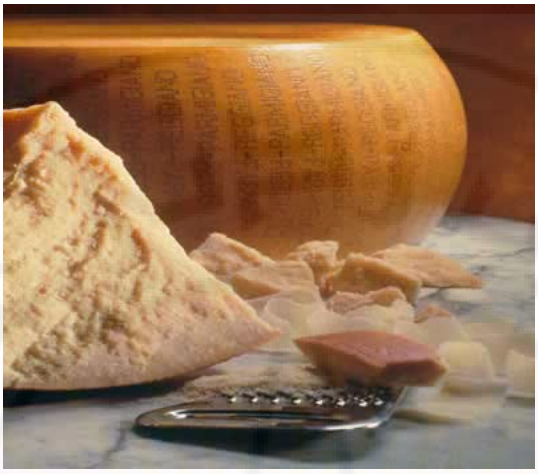
جبنة صفراء قاسية ، لذيذة الطعم تستخدم في أطباق المقبلات بعد أن يتم تقطيعها إلى مكعبات أو شرائح. وأحيانا تكون مدخنة. تحفظ بالثلاجة بوعاء محكم الإغلاق

جبنة جرير : GRUYERE CHEESE



جبنة صفراء قاسية ولكن طرية عند الأكل. تستخدم في أطباق المقبلات بعد أن تقطع إلى شرائح مستطيلة أو مكعبات أيضا تدخل في حشوات السندوتشات الباردة والساخنة.

جبنة بارميزان أو بارميجان : PARMESAN CHEESE



جبنة إيطالية قاسية وصلبة ذات لون أصفر باهت، دسمة تدخل في كافة الأطباق الإيطالية في عمل الصلصات والباستا والسلطات لأنها تضفي طعماً لاذعاً لذيذاً ومميزاً.

جبنة سيلتون : SILTON CHEESE



جبنة قاسية ذات لون أبيض مصفر و بها بعض الكتل الزرقاء وهي شبيهه بالجبنة الزرقاء. تدخل في وصفات السلطات أو تقدم مع أطباق المقبلات.

جبنة أمريكية : AMERICAN CHEESE



جبنة صلبة قاسية شبيهة بجبنة تشدر، لكن لا تذوب بالحرارة، لونها أصفر أو أبيض مصفر.
تستخدم مع أطباق المقبلات، السلطات أو السندوتشات الباردة.

جبنة كابوك : ABOC CHEESE



جبنة على شكل لفة ومغطاة بطبقة مكسرات أو قمح.
جبنة دسمة ذات لون أصفر باهت. يستخدم مع أطباق المقبلات أو يستخدم على شكل شرائح مع الخبز.

الجبنة الريكفورد : REQUEFORT CHEESE



من الأجبان الفرنسية المشهورة و هي من نفس عائلة الجبنة الزرقاء التي سبق وصفها إلا أن قوامها أكثر صلابة، طعمها قوي ولاذع . توجد على شكل قطع مثلثة ومغلفة، تستخدم كشرائح للسندويشات و بعض الأكلات الفرنسية

أسئلة الوحدة الثانية

السؤال الأول:

١. أكمل مكونات و مقادير صلصة المايونيز:

- .....
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الطازج .
- ملعقة إلى ملعقة ونصف صغيرة .....
- .....
- ملح وفلفل (حسب الرغبة) .
- .....

٢. أكمل مكونات و مقادير الصلصة الهولندية:

- ٢ صفار بيض نيئ.
- .....
- ¼ ربع ملعقة صغيرة ملح .
- ١ ملعقة واحدة كبيرة .....
- .....

السؤال الثاني:

١. اذكر ثلاثة أنواع من السلطات.

- .....
- .....
- .....

٢. اذكر أربعة أنواع من الأجبان .

- .....
- .....
- .....
- .....

أجوبة الوحدة الثانية

إجابة السؤال الأول:

١. مكونات و مقادير صلصة المايونيز:

- بيضة كبيرة .
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الطازج .
- ملعقة إلى ملعقة ونصف صغيرة من الخردل الجاف .
- كأس إلى كأس وربع من الزيت .
- ملح وفلفل (حسب الرغبة) .
- ملعقة كبيرة من العسل .

٢. مكونات و مقادير الصلصة الهولندية

- ٢ صفار بيض نيئ .
- ½ نصف فنجان زبدة .
- ¼ ربع ملعقة صغيرة ملح .
- ١ ملعقة واحدة كبيرة عصير الليمون الحامض .
- بهار أبيض .

إجابة السؤال الثاني:

٣. ثلاثة أنواع من السلطات:

- سلطة القيصر .
- فتوش .
- سلطة المكرونة .

٤. اذكر أربعة من الأجبان :

- جبنة الريكفورت .
- جبنة الكمنبار .
- جبنة سيلتون .
- السويسري الفاخر .

خدمة الطعام "الضيافة"

المأكولات الساخنة

الجدارة:

المهنة	مضيف فندقي
الواجب	يقدم الطعام والمشروبات
المهمة	معرفة أساسيات إنتاج الطعام
الهدف الإجرائي للمهمة	يعدد و يشرح و يعد المأكولات الساخنة و الصلصات و طرق طهيها

الأهداف: عندما تكمل هذه الوحدة يكون باستطاعتك:

- أن تعدد أصناف المأكولات الساخنة و الصلصات و طرق طهيها .
- أن تعدد مكونات هذه الأصناف و تشرحها للضيوف .
- أن تقدم المأكولات الساخنة مع الصلصات و تعد البعض منها .

مستوى الأداء المطلوب: لا تقل نسبة إتقان هذه الجدارة عن ٩٠٪ .

الوقت المتوقع للتدريب: عشر ساعات

الوسائل المساعدة:

- استخدام التعليمات في هذه الوحدة.
- استخدام وسيلة عرض إلكترونية لإظهار شرح المدرب.
- التدريب في المطبخ التدريبي في الكلية على كيفية إعداد المأكولات الساخنة.
- عرض بعض المطويات و قوائم الطعام لمطاعم الفنادق ٥ نجوم .
- زيارة لمطبخ فندق ٥ نجوم .

متطلبات الجدارة:

- إتقان جميع المهارات بالوحدة التدريبية الأولى .

الصلصات : SAUCES

تطلق كلمة صلصة في الطهي على كل المستحضرات السائلة والمتبلة ولها نكهة معينة مكتسبة من موادها الأساسية وهي مهمة سواء كانت راقية أو بسيطة لأنها تعمل على تنوع الأصناف المقدمة.
و الصلصات علامة على مهارة الطاهي وجودة المواد المستعملة في طهيها ، و يجدر التذكير بأن الصلصات من أخطر المواد التي لها قابلية الفساد إذا لم تحفظ بالطريقة السليمة و استعملت في اليوم الثاني ، وتعتبر الصلصات العمود الفقري لكل مطبخ يسعى إلى النكهات العالمية .

- **الممنوعات عند إعداد الصلصات :**

١. يمنع استخدام المياه المعدنية ومحاولة تطييبها بالبهارات .
٢. يمنع استخدام الألوان الصناعية وترك لونها على طبيعة مكونات موادها الأساسية.

- **تلخيص فوائدها في الآتي:**

١. تزيد من القيمة الغذائية للأصناف.
٢. تعمل على تحسين نكهة الطعام .
٣. تعمل على تجميل وتحسين شكل الصنف.
٤. تكسب الصنف اسماً معيناً.
٥. تساعد على تماسك أجزاء ومقادير الصنف بعضها ببعض.

- **المواد الأساسية المكونة للصلصة:**

١. المواد الدهنية : إما أن تكون الزبدة أو السمن أو الزيت.
٢. المادة المثخنة: تتكون من الدقيق أو النشا أو البيض أو الكريمة.
٣. المادة التي تعطي النكهة المميزة : مثل البقدونس أو البصل أو البهارات أو البيض أو الماء أو اللبن أو الحليب أو عصير الفاكهة أو المربى أو الشوكولاتة.
٤. التوابل أو المواد ذات النكهة: مثل الفلفل والملح والقرفة والقرنفل وقشر الليمون والبصل والكرفس والثوم والبهارات وورق اللورا.
٥. الصلصات المجهزة: مثل صلصات اللحوم المختلفة.

٦. خامات قد تضاف إلى الصلصة : مثل الفانيليا وماء الورد وقشر البرتقال والمكسرات وجوز الهند.

- **مواصفات الصلصة الجيدة:**

١. أن يكون لونها مماثلاً للون المادة الأساسية المستعملة كما في صلصة الطماطم.
٢. أن يكون طعمها مماثلاً لنكهة المواد المستعملة مثل صلصة الكاري.
٣. أن يكون سمكها مناسباً للغرض المطلوب من أجله عمل الصلصة .
٤. أن تكون خالية من الكتل والدسم العائم.
٥. أن تكون خالية من الرواسب والجزيئات القاتمة اللون وأن تكون نكهتها خالية من نكهة الحرق ويكون قوام جميع أجزائها متماثلاً وغير قابل للانفصال.

- **أنواع الصلصات الساخنة :** Hot sauces

أ- صلصات ساخنة مالحة و تصنع أساساً من مرق اللحمة والطيور أو السمك ويضاف إليها النشا ليعطيها القوام وتكسب نكهتها العامة من المرق وتستخدم الصلصات الساخنة مع اللحوم الحمراء أو البيضاء المطبوخة .

ب- صلصات ساخنة حلوة مثل الصلصة البيضاء وصلصة الشيكولاتة وصلصة التوفي وغيرها

المكونات و طرق إعداد بعض الصلصات

صلصة البشاميل : BICHAMEL



المكونات و المقادير

- ٤ ملاعق كبيرة زبد .
- ٤ و نصف ملاعق كبيرة طحين (دقيق) .
- ٢ ملعقة كبيرة حليب بودرة .
- ٢ كوب ماء (أو خلاصة مرق اللحم أو الدجاج) .

طريقة التحضير:

١. .تُذّوب الزبدة في مقلاة على النار ونضيف لها الدقيق والحليب البودرة ونقلبها.
٢. نضيف نصف كوب من الماء (أو المرق) ونحرك.
٣. نضيف الكوب والنصف المتبقية من الماء (أو المرق) مع التحريك المستمر ثم يسخن المزيج .
٤. للتنويع يمكن إضافة جبن موزوريلا أو مكعب (مرقة دجاج) ماجي في حالة استعمال الماء.

صلصة الديمى جلاس : DEMI GLACE

تستعمل مع أي صنف من أصناف اللحوم





المكونات والمقادير :

- عظم بتلو ٥ كيلو .
- بصل ٢ كيلو .
- كرفس٢/١ كيلو .
- كرات٢/١ كيلو .
- جزر ١ كيلو .
- صلصلة طماطم معلقة كبيره .
- طماطم فرش ٢/١ كيلو .
- ٢٠٠ جرام دقيق .
- قليل من الزنجبيل حوالي ربع ملعقة وبعض من القرفة والبقدونس وورق اللورا .
- ملعقة عسل أبيض كبيرة ومعها ملعقة أخرى من معجون طماطم وطبعاً ملح وفلفل أو يمكن إضافتها في النهاية .
- حوالي جالون أو أربع لترات ماء .

طريقة التحضير :

١. نضع عظام البقر في الفرن حتى يأخذ اللون البني .
٢. نسخن حله (قدر) كبيره لدرجة حرارة عاليه ثم نضع بعد ذلك الخضروات في ماعدا صلصة الطماطم و الطماطم و الدقيق .
٣. يقلب العظام و الخضار حتى يصبح لونه بني غامق ونحرص على ألا يحرق .
٤. ثم نضع قليلاً من الماء ونزيل أرضية الحلة (القدر) ونستمر في التقليب حتى يصبح لونه بني غامق .
٥. ثم نضع صلصه الطماطم ونستمر في التقليب والوقت غير محدود حسب الحرارة .
٦. ثم آخر شيء نضع الدقيق ومياه ساخنة أو مكعبات الشوربة.
٧. ويستمر الغليان على نار هادئة من ٤ إلى ٨ ساعات .
٨. ويصفى ويوضع في الثلاجة و يستخدم بعد تسخينه مع العديد من أصناف اللحوم.

صلصة البرناز : BEARNAISE SAUCE



المكونات و المقادير :

١. ٤حبات فلفل أسود مطحونة .
٢. كراثه كبيرة مفرومة ناعمة .
٣. ملعقتا طعام من الطرخون الطازج و المفروم ناعماً .
٤. ثلاثة ملاعق من الخل الأحمر .
٥. صفار ثلاث بيضات .
٦. ٤/٣ كوب(١٧٥جرام) من الزبدة الغير مملحة المصفاة .
٧. ملح و فلفل حار .

طريقة التحضير:

١. يغلي حب الفلفل و الكراث و الطرخون و الخل في مقلات قاعدتها سميكة حتى يتبخر السائل و يبقى ثلثي الكمية .
٢. ثم ارفع المقلات على النار و أضف صفار البيض .
٣. أعد المقلاة من على النار و خفف النار إلى درجة خفيفة.
٤. اخفق المكونات لمدة ثلاث دقائق .
٥. ثم أضف الزبدة على دفعات مع الاستمرار في الخفق .
٦. أضف الملح و الفلفل .

المقدار

حوالي ٢٥٠ ملي لتر .

صلصة الباربكيو : BARBEQUE

تستخدم مع جميع المشويات أو في تتبيل اللحوم و الدجاج و السلطات.





المكونات و المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون .

٢ حبة بصلة ،متوسطة مقطعة شرائح .

٢ فص ثوم ، مدقوق .

١/٤ كوب خل .

١/٤ كوب سكر بني .

٢ ملعقة كبيرة مستردة ديجون .

٢ ملعقة كبيرة صوص ورشيسترشير .

٤- ٥ حبات طماطم .

١/٤ كوب معجون طماطم .

طريقة التحضير:

١. يسخن الزيت على نار متوسطة في إناء صغير. يضاف البصل والثوم ويقلبا حتى يصفرا.

٢. تضاف بقية المقادير وتترك لتغلي. تخفض الحرارة وتترك على النار غير مغطاة لمدة ١٥ دقيقة حتى تتكاثف.

٣. تخلط المقادير جميعها في الخلاط ثم تصفى في مصفاة دقيقة. توضع لتبرد في الثلاجة أو تستخدم مباشرة .

صلصة البيستو : PESTO SAUCE

تستعمل صلصة البيستو مع المكرونة .





المكونات و المقادير :

- ٤٠ جرام صنوبر محمص (Pine nuts).
- ٢ كوب أوراق ريحان .
- فصان ثوم مهروس .
- ٢/١ ملعقة شاي ملح .
- ٤/١ كوب جبن برميزان مبشور .
- ٢/١ كوب زيت زيتون .

طريقة التحضير:

١. يتم تحميص اللوز في مقلاة على النار لمدة ٢ - ٣ دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً ثم اتركه جانباً ليبرد .
٢. ضع اللوز والريحان والثوم والملح واخلطه لمدة ١٠ ثوانٍ فقط .
٣. أضف الجبنة واخلطه مرة أخرى لمدة ١٠ ثوانٍ ، والخلاط يدور أضف الزيت حتى يتكون خليط متجانس ثم رش عليه القليل من الفلفل الأسود .

صلصة الكاري : CURRY SAUCE

تقدم فيها اللحم والطيور والسمك والخضار والبيض و تستعمل كصلصة أو يطهى فيها أصناف مختلفة.
و منها ذات اللون الأحمر و الأصفر.





المكونات و المقادير :

- نصف كوب من البهارات .
- ملعقة ونصف ملعقة كبيرة سمن .
- بصلة صغيرة مفرومة .
- ملعقة كبيرة دقيق .
- ملعقة شاي عصير ليمون .
- ملعقة ونصف جوز هند مبشور .
- ملعقة صغيرة مسحوق كاري .
- ملح و فلفل .

طريقة التحضير :

١. يغطى جوز الهند بمقدار نصف كوب ماء ويوضع على نار هادئة مدة ساعة ثم تصفى الخلاصة ، يستغنى عن جوز الهند . (يمكن استبدال هذه الخطوة إذا توفر حليب جوز الهند السائل).
٢. يحمر البصل في السمن حتى يصفر لونه ، ويضاف إليه مسحوق الكاري ويقلب قليلاً .
٣. يضاف الدقيق ويقلب حتى يحمر لونه قليلاً.
٤. يضاف البهارات وخلاصة جوز الهند تدريجيا مع التقليب المستمر ويترك على النار حتى يغلي .
٥. يترك على نار هادئة حوالي ساعة .
٦. تتبل الصلصة ويضاف إليها عصير الليمون.

صلصة الفطر (المشروم) : MUSHROOM SAUCE

تقدم بجانب أنواع اللحوم المشوية و المحمرة .



المكونات و المقادير :

- ١ حبة بصل مفرومة .
- ١ ملعقة كبيرة زيت .
- ٣ حبات بصل أخضر مقطع شرائح
- ١ حبة كرفس مفروم .
- ١/٢ كوب فطر مقطع شرائح .
- ١ علبة قشطة .
- ١/٢ ملعقة صغيرة جوزة الطيب .
- ١ ملعقة صغيرة ملح .
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس للتزيين .

طريقة التحضير:

١. يقلب البصل في الزيت في قدر عميق إلى أن يَذبل .
٢. ثم يضاف البصل الأخضر والكرفس والفطر ويستمر في التقليب .
٣. الطهي لعدة دقائق حتى يكتسب الخليط لوناً ذهبياً .
٤. ثم تضاف القشطة والملح وجوزة الطيب إلى الخليط .
٥. ونستمر بالطهي لعدة دقائق على نار هادئة .
٦. تضاف التوابل حسب الرغبة .
٧. ويقدم الخليط بجانب اللحوم المشوية و المحمرة بعد تزيينه بالبقدونس .

صلصة الشبت والليمون : DILL AND LEMON SAUCE

تستعمل مع الأكلات البحرية .





المكونات و المقادير :

- صفار بيضتين .
- م ص (ملعقة صغيرة) بشر ليمون .
- م ك (ملعقة كبيرة) عصير ليمون .
- إصبع زبدة .
- م ك (ملعقة كبيرة) شبت مفروم .

طريقة التحضير:

يوضع الصفار وقشر الليمون والعصير على حمام مائي ثم يحرك لمدة دقيقة ثم تضاف إلى الخليط ملعقة واحدة من الزبدة وحرك وهكذا حتى تنتهي من الزبدة حرك جيداً بعيداً عن النار ثم أضف الشبت واتركها بدرجة حرارة الغرفة.

الحساء و الشوربات : CREAM & SOUP

ظهرت الأنواع المختلفة من الحساء (الشوربات) في المناطق الباردة وكانت وسيلة للتدفئة الداخلية ، ولم تكن في البدء تتضمن عدداً كبيراً من المكونات ، بل ترتكز على صنف واحد ،ومع التقدم في الحضارة وتنقلات الشعوب بين المدن سرعان ما بدأت تطورها وتحولها لتلاقي القبول والإعجاب عند كافة الأوساط وخاصة الأوساط الأرستقراطية ،وهكذا ظهر في المطبخ العالمي قسم جديد هو قسم الشوربات والحساء

تعريف الخلاصات:

يطلق اسم خلاصة على البهريز الناتج عن طهي اللحوم وعظم الطيور. فإذا كان الطهي للمرة الأولى سميت الخلاصة الأولى وإذا أعيد طهيها لعمل بهريز آخر سميت بالخلاصة الثانية وهكذا مرة ثالثة إذا كانت حالة العظم تسمح بذلك ، وكلها تستخدم في عمل الحساء والطهي.

الحساء:

يعتبر الحساء بجميع أنواعه من الأطعمة الكثيرة الاستعمال نظراً لفائدته الكبيرة لما يحتويه من عناصر غذائية ضرورية للجسم كالمواد النشوية والأملاح المعدنية ونسبة قليلة من المواد الذهنية،علاوة على أنه قليل التكإلىف ولا يحتاج إلى ملحوظة كبيرة في تحضيره. وتجب ملحوظة أن يكون الحساء قليل الدسم سميك القوام ، وأن يظهر طعم ولون المادة الأساسية فيه ، وأن يقدم ساخناً وفي بدء قائمة الطعام. وبالرغم من الحساء الجاف المحفوظ في الأسواق إلا أنه لا يقارن مع الحساء الذي يتم إعداده بالمنزل ، كما أنه يمكن إضافة بعض الخضروات أو الشعيرية وغيرها للحصول على حساء مماثل لما يتم إعداده بالمنزل.

١. **أقسام الحساء :**

- تبعاً لقوامه فمنه الخفيف والمتوسط والسميك .
- تبعاً للسائل المستعمل فقد يكون خلاصة لحم – طيور– أسماك – خضر – لبن – ماء .

٢. أنواع الشوربة والحساء :

- الكونسوميه (Consommé) وهي استخدام الخضار مع مرق اللحم وتجب المحافظة على قوامها الشفاف .
- البوتاج (Potage) مزج نوع من الخضار المطحون مع البصل والجزر وإضافتها إلى المرق .
- الكريم (Crème) إضافة الكريمة إلى صنف البوتاج .
- الفيلوتيه (Velouté) وهو نوع من الحساء يضاف إليه وهو على النار أي مادة مثخنة كالدقيق أو النشا أو الكريمة أو صفار البيض.

٣. القواعد العامة لعمل الحساء:

١- يوضع اللحم أو العظم في الإناء ويوضع على النار حتى يتبخر السائل ثم يضاف له الماء الساخن مع قليل من الملح ويترك على النار لفترة مناسبة .

٢- يتم الطهي في إناء محكم الغطاء وعلى نار هادئة حتى يغلي مع فصل الريم كلما ظهر .

٣- قد يضاف اللبن أو الكريمة أو الجبن الرومي المبشور أو القشدة والبقدونس لتحسين طعم الحساء ورفع قيمته الغذائية .

٤- يمكن تقديم الخبز المقطع قطع صغيرة مع الحساء ويفضل التوست .

مكونات و طرق إعداد بعض الحساء و الشوربات

حساء الخضروات : VEGETABLE SOUP



المكونات و المقادير :

- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون .
- ثمرتان جزر متوسط الحجم يقطع قطع صغيرة .
- ١ ثمرة بصل كبيرة (مفرومة) .
- فصا ثوم مفرومان .
- ملعقتان كبيرتان زنجبيل طازج .
- ثمرتا بطاطس متوسطة الحجم تقطع مربعات .
- عصير ٤ ثمرات طماطم متوسطة الحجم
- ١ كوب كزبرة مقطعة .
- ٧ أكواب ماء .
- ملعقتان صغيرتان ملح .
- ١ ملعقة صغيرة فلفل .
- ١ ملعقة صغيرة كمون .

طريقة التحضير:

١. يوضع زيت الزيتون على النار ويحمر الجزر والبصل والثوم والزنجبيل على نار متوسطة الحرارة لمدة ٨ دقائق.
٢. تضاف البطاطس والطماطم وأوراق الكزبرة مع التقليب لمدة ٥ دقائق أخرى.
٣. تضاف باقي المقادير ويترك الخليط فوق النار حتى تمام الغليان.
٤. يغطى الإناء، ثم تهدأ النار ويترك الحساء لمدة ساعة أو حتى تمام النضج.

القيمة الغذائية :

١. السعرات الحرارية = ٨٧ .
٢. الدهون = ٤ جرام .

شوربة البصل : FRENCH ONION SOUP



المكونات و المقادير:

- أربع حبات بصل (تقطع شرائح) .
- ثلاثة أكواب و نصف ماء .
- ملعقة كبيرة زبدة .
- ٢ مكعب مرقة الدجاج .
- ١/٤ ملعقة صغيرة أوريجانو.
- ١ ورقة لاورا .
- كوب جبنة شيدر ،مبشورة .
- ١/٤ خبز باجيت (الخبز الفرنسي)
- ملح و فلفل .

طريقة التحضير:

١. في إناء عميق و على حرارة منخفضة يضاف البصل مع الزبدة .
٢. يغطى الإناء مع التقليب من حين لآخر لمدة حوالي٢٠ دقيقة.
٣. يضاف الماء و مكعبات المرقة وورق اللاورا والاوريجانو والملح والفلفل.
٤. يغطى الإناء و يترك لمدة ١٥ دقيقة. يقطع خبز الباجيت إلى ٤ شرائح رفيعة .
٥. توضع شرائح الخبز على صينية تحت الشواية في الفرن لمدة دقيقتين حتى يصبح سطح الخبز ذهبي، يوضع الخبز المحمص في وعاء التقديم ، تصب الشوربة فوق الخبز ثم ينثر الجبن فوق السطح. على أن يكون الحساء ساخناً حتى يذوب الجبن أو توضع لمدة دقيقة واحدة في الفرن تحت الشواية. و تقدم ساخنة.

حساء الدجاج بالكريمة و الخضروات : CREAM CHICKEN SOUP WITH VEGETABLE



المكونات و المقادير:

- ٤ أوراك دجاج مخلية .
- حوالي أربع أكواب مرقة دجاج .
- ثلاث ثمرات جزر.
- حزمة كرفس، مفروم .
- بصلة متوسطة .
- ملعقة كبيرة زيت .
- مستكة .
- حوالي أربع ملاعق كبيرة كريمة لباني .
- ورق لاورا .
- فلفل أبيض و ملح .

طريقة التحضير:

١. يقطع البصل والجزر إلى قطع متوسطة أو صغيرة كما تقطع أوراك الدجاج إلى قطع صغيرة . توضع مرقة الدجاج والخضار و الكرفس و ورق اللاورا و المستكة في إناء يترك على نار عالية حتى يبدأ في الغليان .

٢. تخفض النار ويغطى الإناء ويترك لمدة حوالي ٢٠ دقيقة حتى يتم نضج الخضروات تماماً.

٣. تنزع أوراق اللاورا من الشوربة .

٤. يوضع الخليط في الخلاط ويضرب حتى يمتزج تماماً ، يصفى في مصفاة دقيقة ثم يعاد إلى الإناء. يمكن إضافة الماء الساخن إذا كان قوام الخليط سميكاً.

٥. يحمر الدجاج في طاسة مع ملعقة كبيرة زيت حتى يتغير لونه.

٦. الخطوة الأخيرة تضاف قطع الدجاج والكريمة والملح و الفلفل إلى إناء الشوربة وتوضع على نار متوسطة حتى تغلي. تترك لمدة خمس دقائق ثم ترفع من النار وتقدم ساخنة.

حساء الخضروات بالجبن : VEGETABLE SOUP WITH CHEESE



المكونات و المقادير:

- ٢ملعقة كبيرة زيت زيتون .
- بصلة متوسطة تقشر و تقطع شرائح .
- فص ثوم يقشر و يخرط .
- ٢ جزرة متوسطة تقشر و تقطع مكعبات .
- عود كرات يقلم و يخرط .
- ٢ ثمرة كوسة متوسطة تقشر و تخرط شرائح.
- ملعقة كبيرة زعتر طازج يخرط .
- ٣أكواب مرق .
- ٣ملاعق كبيرة كريمة لباني .
- ٢ ملعقة كبيرة جبن بارميزان مبشور .
- ملح، فلفل .

طريقة التحضير:

١. يسخن الزيت ويضاف إلية البصل والثوم ويقلب المقدار على درجة حرارة متوسطة حتى يلين البصل دون أن يتغير لونه.
٢. يضاف الجزر و كوب مرق ويترك المقدار يغلي على النار حتى يلين الجزر (٥- ٧ دقائق).
٣. تضاف الكوسة و الكراث و الزعتر وباقي المرق .
٤. و يتبل المقدار ويترك على النار حتى يتم نضج الخضروات.
٥. عند التقديم توضع الكريمة اللبناني على الحساء وهو ساخن ثم الجبن المبشور
٦. ويجمل بعود روز ماري طازج.

حساء فواكه البحر : SEAFOOD SOUP



المكونات و المقادير:

- ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون .
- فصا ثوم مفري .
- ١ ثمرة بصل مقطعة إلى أجزاء صغيرة .
- ٣٦٠ جرام كراث (كرات) مقطع إلى أجزاء صغيرة .
- ٣ ثمرات طماطم متوسطة الحجم مقطعة إلى أجزاء صغيرة .
- ٤/١ كوب بقدونس مقطع إلى أجزاء صغيرة .
- زعتر طازج .
- روزماري طازج .
- ورق كستناء .
- بشر برتقال .
- ٨/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود .
- ٨/١ ملعقة صغيرة صوص فلفل حار .
- كوبا ماء .
- عصير ليمونة واحدة .
- ٤/١ ملعقة صغيرة شمر .
- ٣ أكواب حساء سمك .
- ٧٢٠ جرام سمك فيليه مقطع إلى شرائح .
- ٤٨٠ جرام جمبري منظف ومنزوع القشرة (مع الاحتفاظ بقشر الجمبري) .
- خبز محمص .

طريقة التحضير:

١. يشوح الثوم و الكراث في زيت الزيتون فوق نار متوسطة الحرارة لمدة خمس دقائق مع التقليب المستمر.

٢. تضاف الطماطم، البقدونس، الزعتر، الروزماري، الكستناء، بشر البرتقال، الشمر، الفلفل الأسود ، صوص الفلفل الحار.

٣. يقلب الخليط جيدا فوق النار حتى تمام الامتزاج.

٤. يضاف الحساء، الماء، عصير الليمون، شرائح السمك الفيليه، الجمبري وقشره. ويترك الخليط فوق النار لمدة ١٥ دقيقة.
٥. ينزع قشر الجمبري، الروزماري، الزعتر، ورق الكستناء، الجمبري، شرائح السمك الفيليه.
٦. يصب الخليط في الخلاط الكهربائي مع إضافة قليل من الماء أو الحساء له ثم يخفق حتى يصبح الحساء لينا.
٧. قبل التقديم، يوضع الحساء فوق النار لتدفئته مع إضافة الجمبري وشرائح السمك الفيليه.
٨. يقدم الحساء ساخنا مع الخبز المحمص.

القيمة الغذائية/المقدار:

١. السعرات الحرارية = ٣٧٦ (١٣ ٪ مستمدة من الدهون) .
٢. البروتينات = ٣٩ جرام .
٣. الصوديوم (الأملاح) = ٧٣٢ ملجم .
٤. الكربوهيدرات = ٤١ جرام .
٥. الكوليسترول = ١١٦ ملجم .
٦. إجمالي الدهون = ٥ جرام (جرام دهون مشبعة) .

حساء عش الغراب : MUSHROOM SOUP



المكونات و المقادير:

- ملعقتان صغيرتان زيت خضروات .
- كوبا عش غراب طازج ومقطع إلى شرائح .
- ١ ثمرة بصل مقطعة إلى حلقات .
- ١ حزمة كرفس مقطعة إلى أجزاء صغيرة (أو جزر) .
- ٥ أكواب حساء دجاج .
- ٤/١ كوب أرز أبيض .
- ٣ ملاعق صغيرة صوص صويا .

طريقة التحضير:

١. تشوح شرائح عش الغراب والبصل والكرفس (أو الجزر) في الزيت فوق نار متوسطة الحرارة لمدة عشر دقائق تقريباً .
٢. يضاف حساء الدجاج والأرز وصوص الصويا وتترك حتى الغليان لمدة ساعة تقريباً .
٣. يصفى الحساء لفصل عش الغراب والبصل والكرفس والأرز ليتم خفقها في الخلاط الكهربائي حتى يصبح الخليط ليناً .
٤. يضاف مرة أخرى للحساء مع وضع الماء والملح مع التقليب جيداً .
٥. يقدم الحساء ساخناً .

القيمة الغذائية/المقدار:

١. البروتينات = ٣ جرام .
٢. إجمالي الدهون = ٥ جرام .
٣. الصوديوم (الأملاح) = ٩٥٨ ملجم .
٤. الكربوهيدرات = ٩ جرام .
٥. الألياف = ١ جرام .

حساء العدس الفرنسي : FRENCH LENTIL SOUP



المكونات و المقادير:

- ملعقتان صغيرتان زيت زيتون .
- ثمرة بصل مقطعة إلى أجزاء صغيرة .
- فصا ثوم مفري .
- كوب و نصف عدس.
- ٣ أكواب ماء .
- حزمة كرفس مقطعة .
- ثمرة لفت مقطعة إلى مكعبات .
- سبانخ .
- ورق كستناء .
- ثمرة جزر كبيرة مقطعة إلى مكعبات صغيرة .
- ثمرة بطاطس مقطعة إلى مكعبات .
- كوب صلصة طماطم غير مضاف إليها ملح .
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح .
- ٢/١ كوب أرز مطهي (اختياري) .

طريقة التحضير:

١. يقلى البصل والثوم في زيت الزيتون لمدة دقيقتين مع التقليب باستمرار .
٢. يغسل العدس ويضاف للبصل والثوم .
٣. يضاف الماء ثم الخضروات وباقي المقادير ماعدا الملح والأرز .
٤. يترك الحساء على النار حتى تمام الغليان ثم تخفض درجة حرارة الموقد ثم يغطى ويترك حتى تمام نضجه لمدة ساعة .
٥. يضاف الملح ويقلب الحساء جيداً .
٦. ينزع ورق الكستناء ويضاف الأرز .
٧. تعد هذه الوجبة مصدراً هاماً للبروتينات كما أنها غنية بالبوتاسيوم .
٨. تقدم الوجبة ساخنة مع السلطة والخبز لكي تحصل على وجبة متكاملة .

القيمة الغذائية/المقدار :

١. السعرات الحرارية = ١١٥- الدهون = ٢,٥ جرام - الصوديوم (الأملاح) = ٨٢ ملجم

الشطائر (الساندويتشات) : SANDWICHES

تنتمي الشطائر إلى الأطعمة الخفيفة و التي يتم تناولها بين الوجبات الأساسية أو كوجبات أساسية لبعض الأشخاص الذين يحبذون هذه الأكلات .

و هي من الأطعمة التي يمكن حملها في معلبات أثناء الرحلات و السفر لو توفرت معدات المحافظة عليها مثل صناديق التبريد أو حافظات الحرارة و هي أيضا من الأطعمة القابلة للفساد لو لم يتم التعامل معها بالطرق الصحية.

مخترع الساندويتش(اريل سندويش)

مخترع الساندويتش هو"آيرل ساندويتش" الذي ولد عام١٧١٨م لأبوين من الطبقة الراقية. تعلم ركوب الخيل واللغة اللاتينية ككل أبناء عصره وطبقته ، ثم دخل جامعة" كامبردج" لدراسة الخطابة، ولكن هذه الدراسة لم تعجبه،كان مجال دراسته هوالمطبخ .

فقد كان يرى أن تقاليد المطبخ الإنجليزي معقده، وهكذا كان يدخل مطبخ الجامعة ليجرب أكلات مختلفة أكثر بساطه، ولم يتردد في سرقته لأرغفة الخبز وقطع اللحم لإجراء تجاربه وكانت النتيجة أن طردته الجامعة.

وترك ساندويتش انجلترا كلها وسافر إلى السويد وهناك أمضى ثلاث سنوات يدرس العادات المختلفة وسجل في مذكراته جملة رائعة يقول فيها إنني سأبتكر شيئاً أهم من كل ما ابتكره الإنسان حتى الآن، إنه التبسيط وليس أي شيء آخر هو ما تحتاج إليه..

وفي عام ١٧٤١م قدم أول اختراع له في مجال الأطعمة مكونة من شريحة خبز عليها قطعة من لحم الديك الرومي، ولكن النتيجة لم تكن مرضية، فقام بتعديل الاكتشاف بأن وضع قطعة الخبز بين شريحتين من اللحم ، ولكن لم تكن النتيجة مرضية مرة أخرى. وفي عام ١٧٥٠م قدم المكتشف العبقري الساندويتش الحالي قطعتين من الخبز بينهما قطعة جبن أو اللحم أو السمك، وطارت شهرته حتى أن المفكر الفرنسي القدير " فوليت" استدعاه لمقابلته.

وبعد سنوات قليلة من هذا النجاح استدعته الملكة ليعد طعاماً بسيطاً لها مع السفير الإسباني ، وقدم ساندويتش ، هذا الساندويتش العجيب في ذلك الوقت وزاد عليه رقائق الخس وبعض المتبلات، وسعدت الملكة وضيفها ، ونال وسام ربطة الساق.

وعندما بلغ ساندويتش عامه الخامس والستين أي سنة ١٧٨٣ ابتدع (الهامبرجر) وذاع صيته في الآفاق ، وأصبح شخصية خطيرة في المجتمع الإنجليزي ، ويزوره المفكرون والأدباء .

وفي عام١٧٩٢م توفي ساندويتش وهو نائم بعد أن طبقت شهرته الأفاق ، ورثاه الشاعر الألماني الكبير " هولدرن" بقصيدة رائعة قال فيها : لقد خلصت البشرية من الطعام المركب ، إننا مدينون لك بالكثير..

تنقسم الشطائر إلى نوعين أساسيين:

١. **الشطائر الساخنة:**

تتكون هذه الشطائر من اللحوم أو الأسماك و الخبز و الخضر أو غيرها من المواد القابلة للطهي، يفضل أكلها ساخنة .

٢. **الشطائر الباردة:**

تتكون هذه الشطائر من السلطات و الأجبان و اللحوم المصنعة و المدخنة مثل (البسطرما، اللحوم الباردة ..إلخ) تأكل هذه الشطائر باردة و لا يمكن تسخينها.

مكونات و طرق إعداد بعض الشطائر : SANDWICHES

ساندويتش شرائح الستيك والجبن : STEAK SANDWICH WITH CHEESE



المكونات و المقادير:

- ٢ ستيك بقري ريب آي .
- ١ بصل شرائح .
- ١ فص ثوم .
- ٢/١ ملعقة شاي ملح .
- رشة فلفل أسود .
- ٤/١ ملعقة شاي كمون
- ٢ ملعقة طعام زيت زيتون .
- ٤ خبز بورغر (بورجر) .
- ٤ شريحة بندورة (طماطم) .
- ٤ ملعقة شاي مايونيز .
- ٤ ملعقة شاي كاتشب .
- ٤ شرائح جبن شيدر .

طريقة التحضير:

١. قطع الستيك إلى شرائح رقيقة.
٢. ثم تحمر في زيت الزيتون جيداً.
٣. ثم أضف البصل والثوم وقلبه مع اللحم حتى يذبل جيداً.
٤. تبله بالملح والفلفل الأسود والكمون.
٥. قلبه على النار حتى تمتزج جيداً.
٦. ارفعه عن النار واتركه يبرد قليلاً.
٧. امسح الخبز بالمايونيز والطرف الآخر بالكاتشب.
٨. ضع شريحة الطماطم والجبن.
٩. ضع عليه اللحم وأغلقه بالخبز.
١٠. ضعه في شواية الخبز المزدوجة حتى يذوب الجبن .

ساندويتش الدجاج بالبصل وعش الغراب :(CHIKEN SANDWICH(ONION & MUSHROOM



المكونات و المقادير :

- ١ ثمرة بصل صغيرة الحجم مقطعة إلى شرائح.
- ١٢٠ جرام من شرائح عش الغراب (مشروم) .
- ١ فص ثوم مفري .
- ١ ملعقة صغيرة مايونيز (قليل الدسم والأملاح).
- ٤/١ ملعقة صغيرة (جرجير).
- ملعقتان صغيرتان كاتشب .
- ١ ملعقة صغيرة صلصة طماطم .
- ٤/١ ملعقة صغيرة مستردة .
- ١٢٠ جرام من صدور الدجاج المخلية .
- ٣٠ جرام لبابة خبز محمصة .

طريقة التحضير :

١. يشوح البصل وعش الغراب (مشروم) فوق نار متوسطة الحرارة، يضاف الثوم و يشوح مع البصل وعش الغراب لمدة دقيقتين ثم يوضع الإناء من على النار ويترك جانباً .
٢. يخلط المايونيز والجرجير والكاتشب، وصلصة الطماطم والمستردة في كوب ثم يترك الكوب جانباً.
٣. تشوى صدور الدجاج على كلا الجانبين حتى تمام نضجها .
٤. للتقديم، توضع ملعقة من خليط المايونيز في الساندويتش ثم لبابة الخبز المحمصة ثم قطعة الدجاج والبصل وعش الغراب كطبقة نهائية ويتم تناول الساندويتش ساخناً .

القيمة الغذائية/المقدار:

- السعرات الحرارية = ٢٣٨ (١٦٪ مستمدة من الدهون).
- البروتينات = ٣٠ جرام .
- الصوديوم (الأملاح) = ٢٧٢ ملجم .
- الدهون المشبعة = ١,٥ جرام .
- الكربوهيدرات = ١٩ جرام .
- الكوليسترول = ٦٧ ملجم .
- إجمالي الدهون = ٤ جرام .
- الألياف = ٢ جرام .

الساندويتش إليوناني : GREEK SANDWICH



المكونات و المقادير :

- ٤/١ كوب شرائح عش الغراب (مشروم) .
- ٢/١ كوب شرائح خيار.
- ملعقتان صغيرتان زيتون أخضر (مقطع إلى شرائح أيضاً) .
- ملعقتان صغيرتان جبن أبيض (مقسم إلى مكعبات صغيرة) .
- ١ ملعقة صغيرة خل أبيض .
- ٨/١ ملعقة صغيرة بقدونس .
- ثمرتا طماطم مقطعة إلى شرائح رقيقة .
- فص ثوم مفري .
- ورقتان من الخس الأخضر .
- ٦ شرائح لحم بقري مشوي .
- ٦ شرائح رومي مدخن .
- ٤ شرائح خبز توست (مقطع على شكل مثلثات) .

طريقة التحضير :

١. يخلط عش الغراب وشرائح الخيار والزيتون الأخضر والجبن والخل والبقدونس والطماطم والثوم في إناء صغير مع التقليب ويترك لمدة ٣٠ دقيقة ثم تقليبه مرة أخرى.
٢. توضع ورقة من الخس ثم شريحة اللحم ثم شريحة الرومي.
٣. يوضع خليط الخضروات فوق شرائح اللحم، ثم شريحة خبز كطبقة نهائية.

المقدار: تكفي هذه الوجبة شخصين.

القيمة الغذائية/المقدار (ساندويتش واحد):

١. السعرات الحرارية = ٢٧٨ (السعرات المستمدة من الدهون ٥٠)
٢. إجمالي الدهون = ٢ جرام .
٣. الكوليسترول = ٣١ ملجم .
٤. الصوديوم = ٣٦٠ ملجم .
٥. الكربوهيدرات = ٤١ جرام .
٦. الألياف = ٤ جرام .
٧. السكريات = ٧ جرام .
٨. البروتينات = ١٨ جرام .

ساندويتش التونة على الطريقة الآسيوية : ASIAN TUNA SANDWICH



المكونات و المقادير:

- ١٢٥ جرام من التونة (مصفاة) .
- ٣ ملاعق صغيرة مايونيز .
- ٣ ملاعق صغيرة لحم مفري مطهي مسبقاً.
- ٤/١ كوب أناناس مهروس .
- ٨/١ ملعقة صغيرة كاري .
- ٢٤ شريحة خبز توست (مدهونة بالزبد المصهور) .

طريقة التحضير:

١. تخلط التونة والمايونيز واللحم المفري والأناناس المهروس والكاري في إناء.
٢. يوضع على كل شريحة من شرائح خبز التوست مقداراً من هذا الخليط.
٣. رص جميع شرائح الخبز في صينية كبيرة على طبقة واحدة.
٤. تخبز في الفرن أو الميكروويف لمدة دقيقتين.

المقدار:

- تكفي هذه الوجبة ١٢ فرداً.
- تساوي هذه الوجبة ثمانية مقادير.

القيمة الغذائية/المقدار:

١. السعرات الحرارية = ١١٦ .
٢. البروتينات = ٥ جرام .
٣. إجمالي الدهون = ٧ جرام .
٤. الصوديوم = ١٤٢ ملجم .
٥. الكوليسترول = ٦ ملجم .
٦. الكربوهيدرات = ٩ جرام .

ساندويتش السمك السريع : FAST FISH SANDWICH



المكونات الخاصة بالساندويتش :

- ٥ قطع سمك فيليه .
- ٥ قطع خبز .
- ٥ شرائح جبن (أي نوع) .
- صوص .

مقادير عمل الصوص :

- ٢/١ كوب مايونيز خال من الدهون .
- ٢/١ كوب فلفل مقطع إلى أجزاء صغيرة .
- ٢/١ كوب طماطم مقطعة إلى أجزاء صغيرة .
- ٢ ملعقة صغيرة بهارات (أو أي نوع من أنواع التوابل) .
- ١ ملعقة صغيرة مستردة .
- ١ ملعقة صغيرة ليمون .
- ٤/١ ملعقة صغيرة ملح .
- خل .

طريقة التحضير:

١. أعد الصوص أولاً حيث يخلط المايونيز والفلفل والبصل والتوابل والخل والمستردة وعصير الليمون والملح مع مزجها جيداً .
٢. تحشى شرائح الخبز بالصوص المعد ثم توضع شرائح السمك ثم شرائح الجبن .
٣. يلف الساندويتش المعد في ورق ألومنيوم (فويل) .
٤. يخبز في الفرن حتى تمام نضج السمك .

القيمة الغذائية :

١. السعرات الحرارية = ٣٠٣ .
٢. الدهون = ٩ جرام (نسبة السعرات الحرارية المستمدة من الدهون ٢٦ %) .
٣. البروتينات = ٤ جرام
٤. المواد الكربوهيدراتية = ٤٢ جم.
٥. الكوليسترول = ٩ ملجم .
٦. الصوديوم = ٩٧٦ ملجم .

البرجر أو الهمبرجر : BURGER OR HUMBERGER

البرجر أو الهمبرجر من الأكلات الخفيفة الساخنة مثلها مثل الشطائر (SANDWICHES) و التي يفضلها الكثير من الناس و خاصة الأطفال. تتكون هذه الأكلة من الخبز الدائري و اللحوم أو الأسماك أو لحم الدجاج المطحون و المتبل و يقدم مشوياً أو مقلياً مع الطماطم و الخس و البطاطا المقلية في الكثير من الأحيان .

و هي من الأطعمة غير المناسبة صحياً لأنها تحتوي على الكثير من الشحوم و الزيوت .

و كما ورد في قصة اختراع الشطائر(SANDWICHES) لقد تم اختراع الهمبرجر عن طريق("آيرل ساندويتش) عندما بلغ عامه الخامس والستين أي سنة ١٧٨٣ .

مكونات و طرق إعداد البعض من البرجر : BURGER OR HUMBERGER

برجر بلحم الضأن : LAMB MEAT BURGER



المكونات و المقادير:

- 2/1 كيلو لحم ضأن مفري .
- ملعقتان صغيرتان من أوراق النعناع الطازج مقطعة إلى أجزاء صغيرة .
- 1 ملعقة صغيرة ثوم مقطع إلى أجزاء صغيرة .
- ملعقة صغيرة خل .
- 1 ملعقة صغيرة كمون .
- 4/1 ملعقة صغيرة فلفل حلو.
- 2/1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر.
- 2/1 ملعقة صغيرة ملح .
- 2/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود.
- 4 شرائح من خبز التوست .
- 125 جرام من شرائح جبن الشيدر (أو أي نوع آخر) .
- 1 ملعقة صغيرة مولاس (عسل) .
- ملعقتان صغيرتان زيت زيتون

طريقة التحضير:

١. يخلط اللحم مع النعناع والثوم وزيت الزيتون .
٢. ثم يضاف الخل والمولاس .
٣. يتبل الخليط بالكمون والفلفل الحلو والأحمر والأسود والملح، تخلط جميع المكونات جيداً .
٤. يشكل اللحم على هيئة فطائر صغيرة .
٥. يشوى البرجر على الشواية لمدة خمس دقائق تقريباً مع تقليبه على كلا الجانبين .
٦. توضع قطعة البرجر بين شريحتين من خبز التوست. ثم توضع شريحة الجبن فوقها .

القيمة الغذائية / المقدار :

١. السعرات الحرارية = ٤٨٢ .
٢. البروتينات = ٢٣ جرام .
٣. إجمالي الدهون = ٢٦ جرام .
٤. الصوديوم (الأملاح) = ٩٨٦ ملجم .
٥. الكوليسترول = ٨٢ ملجم .
٦. الكربوهيدرات = ٣٩ جرام .
٧. الألياف = ٣ جرام .

برجر لحم رومي : TURKEY MEAT BURGER



المكونات و المقادير :

- ٧٥٠ جرام لحم رومي مفري.
- ٣ ملاعق صغيرة بصل مقطع إلى أجزاء صغيرة .
- فصا ثوم مفرومان .
- ٤/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود .
- ٦ شرائح لحم بقري مفري .
- كوب شرائح من جبن الشيدر .
- ٤/١ كوب شرائح عش الغراب (مشروم) .
- ١ ثمرة بصل أخضر مقطعة إلى أجزاء صغيرة .
- ٤/١ كوب مايونيز .

طريقة التحضير:

١. يخلط اللحم المفري مع البصل والثوم والملح و تمزج المكونات جيداً، ثم تشكل على هيئة فطائر صغيرة .
٢. وفي إناء آخر يخلط الجبن وعش الغراب والبصل الأخضر والمايونيز واللحم البقري .
٣. تحمر قطع البرجر أو تشوى من ١٠ – ١٢ دقيقة و تقلب على كلا الجانبين .
٤. قبل تمام نضج البرجر تصب التتبيلة فوق قطع البرجر حتى تمام انصهار الجبن .

القيمة الغذائية/قطعة برجر:

١. السعرات الحرارية = ٣٠٣ - البروتينات = ٢٩ جرام -الدهون = ٢٠ جرام -الكربوهيدرات = ٢ جم

برجر الدجاج : CHICKEN BURGER



المكونات و المقادير:

- ٥ صدور دجاج مخلية من العظم والجلد.
- ملعقة ونصف صغيرة ملح.
- ملعقة بودرة الكاري.
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور ناعم.
- ملعقة طعام زيت الزيتون.
- ١ فلفل أخضر حار مبشور ناعم.
- ½ ملعقة صغيرة كمون وكزبرة ناشفة.
- ملاعق طعام بقسماط (فتات الخبز).

للتغطية:

١ كوب بقسماط.(خبز ناشف و مطحون) .

طريقة التحضير:

١. يغسل الدجاج ويجفف ويفرم ناعماً.
٢. يضاف عليه الملح والكاري والبيضة ونصف ملعقة الزنجبيل وزيت الزيتون والفلفل الأخضر وملعقتا البقسماط والكمون والكزبرة.
٣. يعجن مع بعض جيداً.
٤. يعمل منه أقراص دائرية سماكة كل واحدة ٢,٥ سم تقريباً.
٥. يغمس في البيض ثم البقسماط.
٦. يسخن زيت ويحمر من الجانبين.
٧. يوضع من على النار ويوضع على ورق لامتصاص الزيت.
٨. يحضر خبز البورجر ويقطع من الوسط ويدهن بالمايونيز ويحشى بقطعة البورجر وشريحة جبن وشريحة طماطم وقطعة خس وكاتشب حسب الرغبة.

برجر لحم البقر : BEEF BURGER



المكونات و المقادير :

- ٣٧٥ جرام من لحم البقر المفروم .
- ملح وفلفل للنكهة .
- ٣ملاعق طعام من المياه المعدنية .
- بصلة صغيرة .
- ٣٠ جرام من الزبدة للقلي .
- ٤ قطع خبز خاص للبرجر، مع بذور السمسم أو بدون البذور .
- ٤ ملاعق شاي من الخردل المحضر المطحون .
- ٤ أوراق من الخس .
- ٤ ملاعق طعام من الكاتشاب .

طريقة التحضير :

١. ضع اللحم في وعاء، ثم تبله بالملح والفلفل. ثم أضف إليه المياه المعدنية.
٢. اخلط المزيج بواسطة شوكتين أو ادعكه بيدك حتى يمتزج جيدًا وينعم.
٣. قشر البصل وقطعه بشكل دوائر، ضعه في طبق، غطه واتركه جانبًا.
٤. شكل من مزيج اللحم ٤ قطع برجر سماكة كل واحدة ٣ سم.
٥. ذوّب الزبدة في مقلاة سميكة القاعدة مانعة للالتصاق على نار معتدلة حتى تصبح ساخنة .
٦. أضف البرجر وخفف النار واقلي برفق لمدة ٨ دقائق مع التقليب مرة واحدة بواسطة ملعقة مبسطة.
٧. قسم الخبز إلى نصفين وادهن الجهات المقسومة بالخردل وأضف الخس والبرجر الساخن ودوائر البصل و الكاتشاب.

طبق البرجر السويدي : SWEDISH BURGER



المكونات والمقادير :

- شريحة خبز أبيض غير طازج منزوعة القشرة الخارجية.
- نصف كوب من الماء، ونصف بصلة صغيرة .
- ٣٧٥ جرام من لحم البقر المفروم .
- ٣٠ جرام من الزبدة الطرية ، ملح وفلفل للنكهة .
- بيضة مخفوقة .
- ملعقة طعام من زيت الذرة .
- ٥ ملاعق طعام من مرق البقر الحار .
- ٨ ملاعق طعام من الكريمة المخفوقة .
- صفار بيضة.

طريقة التحضير :

١. قطع الخبز إلى مكعبات صغيرة وضعها في الوعاء واغمرها بالماء واتركها جانبًا للنقع بينما تحضر بقية المقادير.
٢. قشر البصل وابشره بشراً ناعمًا أو افرمه.
٣. ضع اللحم في وعاء وأضف إليه الزبدة .
٤. أضف البصل وتبله بالملح والفلفل .
٥. اعصر الخبز وأضفه إلى اللحم مع البقية واخلط المزيج جيدًا بواسطة شوكتين أو ادعكه بيديك حتى يمتزج جيدًا وينعم.
٦. شكل من مزيج اللحم ٤ قطع برجر سماكة كل واحدة ١سم.
٧. حمي الزيت على حرارة معتدلة حتى يصبح ساخنًا جدًا، أضف البرجر واقليه لمدة دقيقتين مع التقليب مرة واحدة بواسطة ملعقة مبسطة.
٨. صبّ المرق في المقلاة وخفف الحرارة واتركها نصف مغطاة ودعه يغلي برفق لمدة ١٥ دقيقة.
٩. ارفع قطع البرجر من المقلاة وضعها على طبق فاتر وأبق البرجر ساخنًا.
١٠. ارفع المقلاة عن النار واخفق الكريمة وصفار البيض جيدًا وأضفهما إلى المقلاة مع العصير وأعد تسخين المزيج من دون أن تدعه يغلي. صب المزيج فوق البرجر وقدم الطبق .

برجر الخضار : VEGETABLE BURGER



المكونات و المقادير:

- ٣١٥ جرام من البطاطس .
- ١٢٥ جرام من الكرفس اللفتي .
- ١٢٥ جرام من الجزر، بصلة متوسطة .
- ٧ جرام من الثوم المعمر الطازج .
- بيضة .
- فص ثوم .
- ٤ ملاعق كبيرة من السميد .
- ٣ ملاعق طعام من زيت دوار الشمس .
- ملعقة طعام من بذور دوار الشمس أو الصنوبر .
- قطعة صغيرة من الزبدة .
- ثوم معمر طازج مفروم للتزيين.

الطريقة:

١. اغسل البطاطا وقشرها ثم قطعها إلى قطع خشنة.
٢. اغسل القطع بالماء البارد وضعها في مقلاة كبيرة من الماء المغلي المملح وغط المقلاة واطهها حتى تطرى البطاطا، ثم صفها ثم اهرسها في وعاء كبير بينما تكون البطاطس ساخنة.
٣. قشر الكرفس اللفتي واغسله و أبشره مع الجزر، ثم قشر البصل و أبشره بشراً ناعمًا أو افرمه .
٤. قص الثوم المعمّر إلى قطع صغيرة. أضفه مع الكرفس والجزر والبصل إلى البطاطس المهروسة.
٥. اخفق البيضة حتى تزبد وأضفها إلى مزيج البطاطا مع الملح. ثم قشر الثوم واهرسه ثم أضفه إلى مزيج الخضار.
٦. اخلط المقادير مع بعضها في وعاء بواسطة شوكتين وأضف كمية كافية من السميد إلى المزيج ليتماسك جيدًا.
٧. شكل من مزيج الخضار ٤ قطع برجر سماكة كل واحدة ٢,٥ سم.
٨. حمّ الزيت في مقلاة سميكة القاعدة مانعة للالتصاق على نار معتدلة حتى يسخن جيدًا.
٩. أضف البرجر وخفف النار قليلاً ثم أقلي لمدة ٦ دقائق مع التقليب مرة واحدة بواسطة ملعقة مبسطة.

١٠.اقلي بذور دوار الشمس أو الصنوبر مع الزبدة في مقلاة صغيرة حتى يشقر لونه واترك النار خفيفة مع التحريك كل الوقت.

١١.قدم البرجر مزينًا بالثوم المعمر والبذور أو الصنوبر.

الخضار (VEGETABLES)



الخضروات مصطلح مطبخي يطلق على أي نوع من النباتات العشبية التي تستخدم جزئياً أو بشكل كامل في الطبخ لتحضير أطعمة للإنسان . يلحق بالخضروات أيضا الفطر المشروم رغم أنه لا يعتبر من النباتات بل من الفطريات . يمكن أن تستخدم من الخضروات أجزاء مستقلة من النباتات مثل الأوراق (الخس و الملفوف و ورق العنب (العنب يعتبر من الفاكهة)) أو ساق النبات (الهليون asparagus) أو الجذر (الجزر أو الشوندر) أو البصيلات (الثوم و البصل) أو البذور (مثل الفاصوليا و البازلاء) و بطبيعة الحال الثمار في كثير من الحالات مثل الفلفل و الخيار و القرع Pumpkin و الكوسة Squash .

مدة سلق بعض الخضار بحيث تبقى محافظة على قيمته الغذائية و لونها الجذاب

١. الأرض شوكي تغمر بالماء المغلي لمدة من ٣٥ - ٤٠ دقيقة .
٢. البازيلاء نصف كميتها من الماء لمدة من ١٠ - ١٥ دقيقة .
٣. البصل يغمر بالماء من ٢٠ - ٣٠ دقيقة .
٤. البطاطس (بقشرها) تغمر بالماء من ٢٠ - ٤٠ دقيقة .
٥. الجزر (بقشره) يغمر بالماء من ١٥ - ٣٠ دقيقة .
٦. الفاصوليا كميتها من الماء من ٦٠ - ١٨٠ دقيقة.
٧. الحمص (بعد نقعه) كميته من الماء لمدة ٦٠ دقيقة .
٨. الكوسة في كوب من الماء لمدة ٥ دقائق .
٩. العدس ضعفاً كمية من ماء لمدة ٦٠ دقيقة .
١٠. اللوبيا نصف كميتها من الماء لمدة ١٠ دقائق .
١١. السبانخ تغمر بالماء المغلي لمدة ٣ دقائق .

طرق طهي الخضروات:

تطهى الخضروات بعدة طرق هي: التسبيك ،السلق، الطهي بالبخار، التحمير، الشي، الطهي في الفرن.

و يراعى عند طهي الخضار بصفة عامة مايلي :

١. تقليل مادة الطهي كلما أمكن ذلك .
٢. تتوقف المادة اللازمة للطهي على حجم الخضار و عمرها و صلابتها و توجه النضج (الموسم) و طريقة الطهي المستخدمة.
٣. الطهي في إناء متين بغطاء محكم و أن يكون حجمه مناسباً لكمية الخضار.
٤. الطهي في إناء الضغط فترة قصيرة جداً يعطي نتائج جيدة و سريعة .
٥. زيادة مدى الطهي تمزق أنسجة الخضار و تفقدها صلابتها و شكلها و لونها الطبيعي و نكهتها المميزة.
٦. تقليب الخضار أقل ما يمكن في أثناء النضج حتى لا تتهتك أنسجتها.

- **سلق الخضار:**

من طرق الطهي الشائعة و السريعة و قد تكون الخطوة الأولى من إعداد كثير من الأصناف مثل الخضار السوتيه، و الخضار بالصلصة الفرنسية أو بالمايونيز أو البيوريه و غير ذلك. و الخضار المسلوقة خفيفة و سهلة الهضم.

- **تسبيك الخضار:**

و هي طريقة شائعة الاستعمال في العديد من البلدان، و فيها تطهى الخضار في وسط مختلط من السائل و المادة الدهنية و البصل و عصير الطماطم و اللحم في حالة استعماله و ذلك في إناء محكم الغطاء على نار هادئة أو في الفرن، فتكسب الخضار و بخاصة الضعيفة النكهة كالكوسة طعما أفضل و قيمة غذائية أعلى.

- **طهي الخضار بالبخار:**

تتميز هذه الطريقة باحتفاظ الخضار بمعظم قيمتها الغذائية، و هي خفيفة و سهلة الهضم، و لذا فهي تناسب المرضى و الناقهين و المسنين لأن أنسجة الخضار تكون لينة غير متصلبة من الخارج كما في التحمير و الشي.

و قد أظهرت الأبحاث أن الخضار الخضراء المسلوقة في الماء المغلي تنضج بشكل أفضل و تحتفظ بلونها الأخضر و فيتامين (ج) عن المطهية في البخار.

و لا تتناسب طريقة الطهي بالبخار الخضار القوية الرائحة كالكرنب و القرنبيط التي تحتاج إلى كمية كافية من الماء للتخلص من مركبات الكبريت.

- **شي الخضار:**

تكتسب الخضار المشوية طعما شهيا و رائحة مستحبة و تحتفظ بمعظم قيمتها الغذائية من أملاح معدنية و فيتامينات لعدم وجود سائل تتسرب إليه كما في السلق و التسبيك، إلا أن فيتامين (ج) يتأثر كثيرا نتيجة للارتفاع التدريجي الذي يحدث داخل الخضر في أثناء الشي، و يؤدي إلى نشاط الأنزيمات و بالتالي الأكسدة لفيتامين (ج).

و الخضار المشوية تحتفظ بقشرتها كالبطاطا المشوية و البطاطس و البنجر و البصل و الجزر..الخ، مما يجعل الجزء المأكول منها كبيرا

مكونات و طرق إعداد بعض الخضار

- **خضار سوتيه :** VEGETABLE SAUTEE



هناك العديد من طرق تحضير سوتيه الخضار باستخدام مَطعمات مختلفة مثل الريحان أو الزنجبيل أو الثوم أو بالاستغناء عن المطعمات كافة للاستمتاع بطعم نكهة الخضار كما في هذه الوصفة.

المكونات و المقادير:

- ٤/١ قالب زبدة (٣٠ جرام) .
- كوب كوسة يقحط (يُزال) قشرها بالسكين ثم تقطع دوائر .
- ٤/٣ كوب فليفلة مقطعة شرائح .
- ٤/٣ كوب زهرة (قرنبيط) مقطعة زهرات صغيرة .
- ٤/٣ كوب بروكلي مقطع زهرات صغيرة .
- ٤/٣ كوب جزر مقشر ومقطع دوائر .
- ١ مكعب خلاصة مرق الدجاج (اختياري) .

طريقة التحضير:

١. تذّوب الزبدة في المقلاة ثم يضاف لها الخضار ومكعب مرق الدجاج من غير إضافة الماء وتقلب معا على النار وترش بالفلفل الأسود وتغطى وتترك على نار هادئة لبضع دقائق فقط (سبع إلى عشر دقائق) وتحرك بهز القدر بين الحين والآخر لتستوي على البخار ثم تُقدم .

اللحوم (MEATS)

نظراً لما للحوم من قيمة غذائية كبيرة نجدها تمثل مكانة رئيسة في قوائم الطعام، واللحوم المختلفة سواء كانت حمراء أو لحوم طيور أو أسماك لها تقريباً نفس القيمة الغذائية، حيث كلها تمد الجسم بالبروتينات ذات القيمة الحيوية المرتفعة أي الضرورية للجسم بجانب الأملاح المعدنية وخاصة الحديد والفسفور والزنك ومجموعة فيتامينات (ب) المركبة وخاصة الثيامين . واللحم الأحمر يحتوي على كميات صغيرة جدا من فيتامين (أ) ، وتقريبا لا يحتوي عل كل من فيتامين (د ،ج.) .

ويمكن تعريف اللحوم بأنها الجزء الصالح للأكل من بعض الحيوانات الثديية وأهمها الماشية والأغنام وحيوانات أخرى مضافا لها أعضاء هذه الحيوانات مثل الكبد والقلب والكليتين واللسان والمخ والرئتين والكرشه.

أنواع اللحوم:

تقسم اللحوم تبعا لنوع الحيوان وعمره إلى ما يلي:

١. **لحوم البتلو(العجول الرضيعة):**

وهي لحوم العجول الرضيعة التي لايزيد عمرها عن ثلاثة أشهر حيث تتراوح أعمارها مابين ثلاثة أسابيع إلى ثلاثة شهور.وتتميز اللحوم البتلو بارتفاع محتواها من الأنسجة العضلية والماء وانخفاض محتواها من كل من الأنسجة الضامة والأنسجة الدهنية.وتعتبر قطعيات البتلو من القطعيات المرتفعة الثمن، ولحم البتلو يكون لونه أحمر فاتح ذا أنسجة دقيقة ورخوة . وأفضل أوقات الحصول عليه الخريف والشتاء.

٢. **لحوم الكندوز(بقري وجاموسي):**

وهي اللحوم المأخوذة من عجول وثيران حيوانات بالغة عمرها يزيد عن ١٢ شهر ، وتتميز اللحوم الطازجة الجيدة بلونها الأحمر البراق وتعرقها الخفيف بالدهن أو بمظهرها المرمري. ويكون لون الدهن أبيض كريمي متماسك ، عديم الرائحة يزداد لون اللحم قتامة بتقدم سن الحيوان. ولحم العجول كبيرة السن خشن الأنسجة وتزداد نسبة الأنسجة الضامة وهو متوافر على مدار السنة.

٣. **لحوم الضأن:**

يطلق على الخراف التي يتراوح عمرها من (١٠- ١٢) أسبوع بالحمل الرضيع أو الإوزي(Lamb) أما عندما يبلغ الحيوان عامه الأول فيسمى حمل أو خروف حولي ، و إذا زاد العمر عن سنة فيسمى ضأن (Mutton) و يذبح عادة في عمر سنة إلى سنتين .

و لحم الضأن له نكهة خاصة قد لا يستسيغها البعض وهو سهل الهضم – فيما عدا الدهن – لأن أنسجته رقيقة و لينة .

٤. لحم الماعز :

و يعرف بالنيفة ، و يمتاز بإلىافه الدقيقة و ليونته إلا أن استهلاكه غير منتشر و يقتصر على تقديمه مشوياً في بعض المطاعم المتخصصة .

٥. اللحم الجملي أو الحاشي :

يستهلك اللحم الجملي بكميات كبيرة في بعض الأحياء الشعبية و في الريف و هو لحم ذو ألياف خشنة و يتطلب طهيه وقتاً طويلاً

قطع اللحم : Meat cuts :

يمكن تقسيم قطعيات اللحوم بصفة عامة على حسب جودة القطعية من حيث محتواها من الأنسجة العضلية أو الأنسجة الضامة إلى ما يلي :

١- قطع أكثر طراوة Most tender cuts

يمكن طهيها باستخدام الحرارة الجافة Dry heat مثل التحمير و الشي و حيث إنها تحتوي على كميات قليلة من الأنسجة الضامة ونسبة عالية من الدهن تشمل :

- الكستيليته Ribs

أ- : و هي عبارة عن الضلوع أو الريش

ب- الستيك Steak و تعرف أيضاً ببيبت الكلاوي و يمكن الحصول منها على شرائح الانتركوت و شرائح الفيليه .

ت- الكولاته أو Rump و يعرف أيضاً بالفلتو .

ث- الجانب الداخلي أو Top side .

٢- قطع متوسطة الطراوة Medium tender

و يمكن طهيها باستخدام الحرارة الجافة و الحرارة الرطبة . تحتوي على كميات متوسطة من الأنسجة الضامة و تشمل :

أ- السمانة و تعرف بـ Top Rumb أو Thick Flank و هي عبارة عن اللحم الموجود أمام عظمة الفخذ .

ب- دقائق البطن أو Flank وهي الجزء السفلي من البطن و يمكن الحصول منها على قطعيات مثل Flank Steak Filet أو Flank Steak .

٣- قطع أقل طراوة Least tender cuts

و يفضل طهيها باستخدام الحرارة الرطبة فقط حيث إنها تحتوي على نسبة عالية من الأنسجة الضامة ونسبة الدهن فيها قليلة فهي تحتاج لوجود الماء لتطريتها و تحويل الكولاجين إلى جيلاتين . و تشمل هذه القطعيات ما يلي :

أ- الرقبة Neck and cold : و يمكن الحصول منها على قطعيات تعرف بالـ Rolled Neck و Bone less Neck .

ب- الزند Chuck and Blade : و يعرف أيضاً بالمروحة و يحتوي على لوح الكتف و القطعيات الناتجة منه تعرف بالـ Shoulder Filter أو Bone Less Chuck .

ت- الجانب الخلفي Silver Side : و هي الجزء الواقع أعلى الفخذ الخلفية .

ث- الموزة الخلفية Leg : و تؤخذ من الفخذ الخلفية .

ج- الموزة الأمامية Shank : و تمثل الساق الأمامية للحيوان و هي تحتوي على نسبة عالية من العظام (٤٥ ٪ من وزنها) .

ح- الدوش Brioket : و يعرف ببيت اللوح و يقع أعلى الفخذ الأمامية .

طرق طهي اللحوم

١. سلق اللحوم

- المواد الأساسية في سلق اللحم:

ماء وملح و الخضار مقطعة قطعاً كبيرة ، بصل، وحدات من القرنفل ، مستكة وهيل للتتبيل.

- طرق سلق اللحم :
  - توضع في ماء بارد لاستخلاص البهريز.
  - توضع في ماء مغلي وملح إذا أريد الاحتفاظ بعصارة اللحم بداخله.
  - الطريقة المختلطة وفيها يوضع العظم في الماء البارد واللحم في الماء المغلي.
  - كلما كان اللحم المنقوع في السائل مقطعاً قطعاً صغيرة خرجت منه مواد غذائية أكثر، أما إذا أردت أن يحتفظ اللحم بعناصره الغذائية فاسلقه قطعاً كبيرة.

- الشروط الواجب مراعاتها أثناء سلق اللحم :
  - ينزع الريم كلما ظهر .
  - لا تضاف الخضر إلا بعد نزع الريم.
  - تطهى اللحوم على نار هادئة.
  - لا يغطى الإناء تماماً بعد ذلك حتى يخرج البخار وبذلك نحصل على بهريز رائق (غير معكر).

٢. شي اللحوم:

الشي هو طهي اللحوم وإنضاجها بتعريضها لحرارة شديدة مباشرة.

- المواد المستعملة في الشي:

اللحم، الزيت، الملح، وأحياناً عصير الليمون، وعصير البصل.

- ما يجب مراعاته عند شي اللحم:
  - يضاف قليل من الزيت إلى اللحم قبل شيه بنصف ساعة وذلك لتليين الأنسجة.
  - لا يقلب اللحم إلا مرة واحدة ويراعى عدم وخزه حتى لا تخرج العصارات.
  - يُملح اللحم بعد قلبه ليحتفظ بعصاراته أما إذا رش عليه الملح نيئاً فإن عصارته تخرج.
  - تشوي الشرائح الرفيعة على نار مرتفعة وتهدأ النار كلما زاد سمك اللحم.
  - يعرف نضج اللحوم المشوية بتجمع قطرات من الدم على السطح العلوي، ينتظر بعدها حوالي ١ أو ٢ دقيقة ثم يبعد اللحم عن النار ويجب أن يكون مرناً عند الضغط عليه، فلو كان طرياً فهو نيئ وإذا كان ناشفاً فقد تعرض لحرارة أكثر من اللازم.

٣. طهي اللحوم

أولا : الطهي بالفرن

الطهي في الفرن: عبارة عن إنضاج اللحوم بتعريضها لحرارة الفرن.

- درجات حرارة الفرن:
  - الفرن الهادئ ويعرف بأصفرار قطعة من ورق الزبد في مدى ٥ دقائق.
  - الفرن المتوسط ويعرف بأحمرار قطعة من ورق الزبد في مدى ٥ دقائق.
  - الفرن الحار ويعرف باحتراق قطعة من ورق الزبد في مدى ٥ دقائق.
- القاعدة العامة للطهي في الفرن:

- يغسل اللحم ويجفف ثم يضرب بمطرقة اللحم إذا كانت قطعة رقيقة لتصير لينة.
- تتبل على حسب الطلب والصنف.
- يوضع اللحم في صينية ويوضع عليه مقدار من السمن بنسبة ملعقة كبيرة لكل نصف كيلو لحم.
- تزج في فرن حار مدة ٥ دقائق حتى تتجمد المواد البروتينية السطحية فيحتفظ اللحم بعناصره الغذائية.
- يفتح الفرن ويوضع بعض السمن الحار المتساقط على السطح بملعقة وقد يستبدل بالسمن الماء.
- تهدأ الحرارة ويترك اللحم حتى يتم نضجه ويلاحظ تكرار عملية وضع السمن على السطح من حين لآخر

- وهذه العملية تساعد على :
  - ليونة اللحم.
  - تمنع اللحم من الاحتراق .
  - تحسن الطعم.
  - تمنع انقباض الأنسجة.
- مساوئ الطهي في الفرن:
  - يستغرق وقتاً أطول من الطهي على النار.
  - يستهلك كمية كبيرة من الوقود.
- مزايا الطهي في الفرن:
  - لا يحتاج إلى ملحوظة كبيرة و نكهته أحسن.
  - المدة المقررة لطهي اللحم في الفرن:
  - لحم الضأن :٢٠ دقيقة لكل ½ كيلو لحم.
  - لحم العجل: ٢٠ دقيقة لكل ½ كيلو لحم.
  - اللحم البقري: من ٢٠: ٢٥ دقيقة لكل ½ كيلو لحم.
  - وقد تختلف هذه المدة المقررة تبعاً إلى : سمك اللحم وحجمه و ذوق الآكلين.

ثانيا الطهي بالبخار

الطهي على البخار: هو إنضاج اللحم بتعريضه للبخار ولذلك عدة طرق منها:

- الطريقة المباشرة:

كما في قدر البخار الخاصة.

- الطهي في عصير الطعام نفسه:

وهو طهي الطعام في العصير الذي يخرج منه وذلك بأن يضاف الملح والتوابل للحم ثم يغطى القدر ويوضع على نار عالية حتى يخرج العصير ثم تهدأ النار وتترك حتى تنضج والطهي بهذه الطريقة اقتصادي وصحي وزمن الطهي قصير نسبياً .

ثالثا تحمير اللحوم

التحمير: هو طهي اللحم وإنضاجه في كمية من المادة الدهنية تختلف كميتها ودرجة حرارتها تبعاً لنوع الطعام.

ينقسم التحمير إلى نوعين:

١. التحمير البسيط: هو إنضاج اللحم في كمية قليلة من المادة الدهنية.
٢. التحمير الغزير: هو إنضاج اللحم في كمية كبيرة من المادة الدهنية تغطيه تماماً.

- مزايا التحمير الغزير:
  - لا يحتاج إلى ملحوظة كبيرة.
  - سريع واللحوم المحمرة بهذه الطريقة يكون لونها واحداً في جميع الجهات.
  - يستغرق وقتاً أقل في الإنضاج.
  - يحتفظ اللحم بشكله.
  - تستعمل كمية المادة الدهنية في تحمير أصناف أخرى.
- مساوئ التحمير الغزير:
  - استعمال كمية كبيرة من المادة الدهنية.
  - يحصل أحياناً من كثرة تحمير الأطعمة الداخل فيها البيض أن تفور المادة الدهنية ويتعذر التحمير فيها بعد ذلك.
- مزايا التحمير البسيط :
  - لا يحتاج إلى مادة دهنية كثيرة.
  - رخيص.
- مساوئ التحمير البسيط:

- يحتاج إلى ملحوظة كبيرة.
- الأطعمة المحمرة بهذه الطريقة لا يكون لونها متجانساً غالباً.
- يستغرق وقتاً أطول.
- من العسير أحياناً استعمال المادة الدهنية المتبقية في تحمير أصناف أخرى نظراً لاحتراقها ولاكتسابها رائحة بعض الأطعمة التي حمرت فيها.
- كثيراً ما تمتص الأطعمة المحمرة بهذه الطريقة كمية كبيرة من المواد الدهنية.

- شروط التحمير
  - وضع الأطعمة في درجة الحرارة المناسبة لها.
  - إخراجها من المادة الدهنية في درجة التدخين.
  - وضعها على نشاف أو ورق زبدة بعد أخذها من المادة الدهنية.
  - تحمير كمية ملائمة في الدفعة الواحدة حتى لا تنخفض درجة حرارة المادة الدهنية.
  - استعمال الأغلفة بقدر الإمكان.
  - نظافة المادة الدهنية ولذا يجب تصفيتها بمصفاة في منتصف التحمير إذا كانت الأطعمة المحمرة كثيرة.

- درجات حرارة التحمير

١. الدرجة الأولى:

المادة الدهنية ساخنة: هي الدرجة التي تتكون فيها فقاعات حول القطعة الموضوعة في المادة الدهنية. وتستعمل في تحمير الأطعمة النيئة التي تحتوي على كثير من الماء كالبطاطس.

٢. الدرجة الثانية:

المادة الدهنية ساخنة جداً: وتعرف هذه الدرجة بتطاير المادة الدهنية عند إلقاء نقطة من الماء فيها وتستعمل في تحمير الأطعمة نصف الناضجة كالقرنبيط المقلي بالبيض والدقيق.

٣. الدرجة الثالثة:

التدخين: يقدح السمن حتى يتصاعد منه دخان أزرق ثم توضع فيه الأطعمة وتستعمل هذه الدرجة للأطعمة الناضجة ككفتة اللحم الناضج وكفتة الطيور...أي الأشياء التي لا تحتاج إلى إنضاج بسرعة أو تنضج بسرعة جداً كالبطاطس الشيبسى.

رابعا .تسبيك اللحوم

التسبيك: هو طهي اللحوم في إناء محكم الغطاء مع استعمال قليل من السائل وخفض درجة الحرارة.

- المواد المستعملة في عمل اللحم المسبك:

- كلما كان اللحم كبير السن كان التحمير أغمق وذلك حتى لا تخرج العصارة أثناء الطهي لأن اللحم يستمر مدة طويلة على النار.
- يعرف نضج اللحم المسبك إذا نفذ فيه طرف سكين مدبب بسهولة.

مكونات و طرق إعداد بعض أصناف اللحوم

ستيك اللحم بالكريم : STEAK WITH CREAM



المكونات و المقادير:

- ٥٠٠ جرام شرائح لحم ستيك رفيعة .
- ٣ ملاعق كبيرة دقيق أبيض .
- ٢/١ ملعقة صغيرة فلفل حلو (بودرة) .
- ملعقة كبيرة زبدة .
- ١ بصلة صغيرة (مفرومة) .
- فص ثوم (مفروم) .
- ١٢٥ جرام فطر صغير .
- ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض .
- ١ ملعقة كبيرة خل .
- ٢ مكعب مرقة الدجاج ماجي مذوبة في ٢/١ كوب ماء ساخن .
- ١ ملعقة كبيرة صلصة طماطم .
- ١ علبة × ١٧٠ جرام قشطة .
- ١ ملعقة كبيرة ثوم أخضر طازج (مقطع) .

المقدار: ٤ - ٦ أشخاص

طريقة التحضير:

١. يوضع الستيك في كيس من البلاستيك مع الدقيق والفلفل الحلو ويحرك حتى يغطى الستيك تماماً بخليط الدقيق .
٢. ذَوب الزبدة في وعاء متوسط، ويضاف إليه البصل والثوم والفطر مع التحريك المستمر على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق تقريباً أو حتى يذبل البصل .
٣. ترفع حرارة النار وتضاف شرائح الستيك تدريجياً إلى الوعاء، وتقلّب باستمرار حتى يصبح لونها بنياً .
٤. تقلّب شرائح الستيك مع عصير الليمون الحامض، الخل، مرقة الدجاج ماجي، صلصة الطماطم والقشطة باستمرار على النار حتى يصبح المزيج ساخناً .
٥. يرش فوقه الثوم الأخضر ثم يقدم مع سوتيه خضار مشكله .

ستيك بالفلفل الأسود : PEPPER STEAK



المكونات و المقادير:

- كيلو من شرائح لحم العجل سماكة الشريحة سنتيمتران .
- ٢ ملعقة طعام حبوب .
- فلفل أسود .
- ٢ ملعقة صغيرة من الملح .
- ربع كوب زبدة .
- ٢ ملعقة طعام عصير الليمون الحامض .
- ٢ ملعقة صلصة Worcestershire .

طريقة التحضير:

١. يدق الفلفل بمدق من الخشب كي لا يهرس الفلفل تماما بل يبقى خشناً .
٢. ترص شرائح اللحم بباطن الكف فوق الفلفل الخشن من الجهتين حتى يلتصق الفلفل بالشرائح .
٣. ينثر الملح في قعر المقلات ذات قاعدة سميكة و توضع المقلة فوق نار قوية .
٤. عندما يصبح لون الملح ذهبيا تضاف شرائح اللحم إلى الملح مدة ٣ إلى ٥ دقائق .
٥. تقلب الشرائح على الوجه الثاني و تحمر فوق النار القوية "لاتحرق" ثم تخفف النار و تترك مدة ٥ دقائق أخرى على النار .
٦. يوضع عصير الليمون والزبدة و صلصة الوسشترو يمزج المزيج فوق النار الخفيفة .
٧. يصب المزيج فوق الشرائح و تترك على نار قوية و في هذه الأثناء يصب المرق بالملعقة فوق الشرائح حتى تتشرب المرق .

تاكوستيك : TACO STEAK



التاكو في المطبخ المكسيكي هو الشطيرة أو الساندويتش وهو يصنع من خبز التورتيلا الشهير. هذه طريقة سهلة لعمل تاكو ستيك اللحم وتقديمه كغذاء خفيف مع صلصة الجواكامولي.

المكونات والمقادير:

- ٨ رقاقات من خبز التورتيلا المكسيكي .
- ٤ ملاعق كبيرة زيت زيتون .
- ٢ حبة فلفل أخضر مقطعة إلى قطع صغيرة .
- حبة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة .
- ١ شريحة لحم سميكة .
- ١ حبة فلفل أحمر حار مفروم ببذوره .
- ١ ملعقة صغيرة كمون .
- ١ ملعقة صغيرة من مزيج الشطة والملح والفلفل .
- كوب ونصف ذرة معلبة .
- ١ ثمرة طماطم مقطعة ببذورها .
- ١ ثمرة أفوكادو مقشرة ومفرومة .
- ملعقة كسبرة مطحونة .
- ١ ملعقة صغيرة من الخل .
- ١ ملعقة صغيرة زيت نباتي .

طريقة التحضير:

١. سخن الزيت في مقلاة كبيرة ثم أضف له الفلفل الأخضر والبصل ثم اترك المزيج على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.
٢. أضف قطعة اللحم واستمر في الطهي لمدة دقيقتين حتى يتغير لون اللحم ثم ضع الفلفل الحار والشطة والكمون والملح والفلفل.
٣. سخن مقلاة لكي لا يلتصق بها الطعام وضع خبز التورتيلا وفوقه الطماطم والأفوكادو والكسبرة والخل والزيت ثم قم بالتسخين حتى يبدأ الخبز في التلون.
٤. ضع قطعة اللحم فوق الخبز ثم لف جانبيه.

إسكالوب بانيه : ESCALOPE PANEE



المكونات و المقادير:

- شرائح بتلو سمك ١ سم .
- ملعقة كبيرة دقيق .
- ٢/١ ملعقة شاي صغيرة فلفل أسود .
- بيضة مخفوقة بالملح والفلفل الأسود .
- كوب بقسماط أبيض ناعم .
- للتحمير: ٣ ملاعق كبيرة من الزيت.

طريقة التحضير :

١. لنجاح هذا الصنف؛ يجب أن تكون شرائح اللحم حمراء خالية من العروق والجلد والدهن.
٢. تضرب شرائح اللحم ضرباً خفيفاً بالنشابة، أو شاكوش المطبخ حتى تبقى مسطحة؛ بحيث لا تتمزق أنسجتها .
٣. يشق المحيط الخارجي للشريحة بالسكين لعمق ٢/١ سم، وعلى أبعاد حوالي ٣ سم، وهذا يساعد على عدم تقويس اللحم أثناء التحمير.
٤. تغطى الشرائح خفيفا بالدقيق المتبل بالملح والفلفل وهذه الخطوة هامة جدا، لأن الدقيق يمتص الماء السطحي فيعمل على جفاف اللحم قبل تغطيته بالبيض والبقسماط ويثبت عليه الغطاء.
٥. تخفف البيضة بملعقة صغيرة من الزيت أو اللبن، وتمزج جيدا بشوكة في طبق مسطح.
٦. تغمس الشريحة - باحتراس - في البيض، أو تدهن من جهتيها بالبيض باستعمال فرجون البسكويت.

٧. ترفع بواسطة شوكة وتهز خفيفاً للتخلص من البيض الزائد.
٨. تفرد طبقة سميكة من البقسماط على ورقة زبدة، وتوضع عليها شريحة اللحم مفرودة، ثم ترفع أطراف الورقة بما عليها من بقسماط لتغطية السطح العلوي للشريحة بالبقسماط، مع الضغط عليها خفيفا بالسكين لتثبيت الغطاء.
٩. ترفع على طبق مسطح أو لوحة خشب ويضغط عليها ثانية بالسكين، للتخلص من البقسماط الزائد من الجهتين.
١٠. تجهز باقي الشرائح بنفس الطريقة وتترك ٤/١ ساعة قبل تحميرها، وهذا يساعد على تماسك الغطاء وجفافه نوعا ما، وقد تترك في الثلاجة حتى موعد تحميرها وتقديمها.
١١. يوضع الزيت أو السمن في طاسة كبيرة ويرفع على النار.
١٢. توضع الشرائح باحتراس في الزيت الساخن، وبعد تحمير السطح السفلي (٣- ٥) دقائق تقلب باستعمال ماسك أو ملعقة وشوكة لتحمير السطح الثاني، مع تهدئة الحرارة نوعا ما حتى منتصف احمرار الشريحة قبل احمرارها تماماً.
١٣. ترفع وتوضع على ورق يمتص الدهن الزائد.
١٤. ترص الشرائح في طبق وتجمل بالبقدونس وتقدم ساخنة مع خبز وسلطة كوجبة كاملة، ويمكن أن يستبدل الخبز ببطاطس محمر، وخاصة إذا قدم الطبق للأطفال.

بيف ستراجانوف : BEEF STROGANOFF



المكونات و المقادير :

- كيلو جرام لحم بيف مقطع شرائح رقيقة.
- حبة فلفل أخضر حلو مقطع شرائح.
- نصف كيلو فطر (مشروم)
- بصلة مفرومة ناعماً.
- ملعقة كبيرة دقيق.
- أربع ملاعق كبيرة زيت نباتي.
- ملعقة كبيرة زبدة.
- ورقة غار (لورا).
- ملعقة صغيرة معجون الطماطم.
- نصف ملعقة صغيرة خردل (مستردة) .
- نصف ملعقة صغيرة فلفل.
- ملح حسب الاحتياج.
- علبة كريمة حامضة أو علبة قشدة أو كوب من كريمة الطبخ.

للتزيين :

حبّتا بطاطس مقطعتان إلى شرائح ومقليتان (اختياري) .

طريقة التحضير :

١. يُحمى الزيت والزبدة في مقلاة عميقة ويقلى فيها البصل حتى يَذبل.
٢. تضاف اللحمة وتقلب مع البصل ويضاف إليها الملح والفلفل والخردل وورقة الغار ويواصل التحريك حتى يتغير لون اللحم ويبدأ بالنضج.
٣. يُقلب الفطر والفلفل الأخضر في ملعقة زيت حتى يَذبل ثم يضاف إلى خليط اللحم كما يضاف معجون الطماطم وملعقة كبيرة من الدقيق مذابة مع نصف كوب من الماء.
٤. يطهى الكل معا على نار معتدلة حتى ينضج اللحم.
٥. يزال عن النار وتضاف الكريمة الحامضة أو علبة قشدة أو كريمة الطبخ ويخلط مع اللحم.
٦. يزين وجه الطبق بشرائح البطاطس المقلية حسب الرغبة ، وبجانبه الأرز المفلفل وسلطة الخضروات.

مكرونة بالبشاميل: MACARONI BECHAMEL



المكونات و المقادير:

- ٢ ملعقة سمن .
- ٤ ملاعق دقيق .
- كوب ونصف لبن .
- نصف كيلو لحمة مفرومة .
- بصلة كبيرة .
- ملح وفلفل .
- كيس مكرونة من نوع جيد تكون على شكل أقلام .

طريقة التحضير:

١. تُحمر البصلة في ملعقة سمن .
٢. بعد أن تُحمر البصلة نضع عليها اللحمة المفرومة ونضع عليها الملح والفلفل .
٣. بعد ذلك نحضر البشاميل بوضع ٢ ملعقة سمن وعندما يقدح السمن نضع ٤ ملاعق دقيق ونستمر في التقليب حتى يصبح لونها ذهبي .
٤. بعد ذلك نضع اللبن بالتدريج .
٥. بعد ذلك استمر في التقليب حتى يمتزج اللبن والدقيق مع بعض ويغلظ قوامها إلى القوام المناسب، بحيث تكون لا سائلة كمثل الماء ولا غليظة، تكون متوسطة .
٦. نسلق المكرونة جيداً ونضعها تتصفى في مصفاة .
٧. نحضر صينية وندهنها بالسمن جيداً .
٨. نضع المكرونة في وعاء عميق و نتبلها بالملح والفلفل جيداً ونضع عليه مقدار صغير من البشاميل ونخلطهم جيداً .
٩. بعد ذلك نضع نصف مقدار المكرونة في الصينية المدهونة بالسمن ونضع اللحمة فوقها ثم نضع باقي المكرونة ونضع البشاميل عليها وندخلها الفرن على درجة حرارة ٣٧٥ فهرنهيتية (١٠٢ درجة مئوية) حتى تحمر المكرونة.

الأسماك و فواكه البحر

السمك غذاء غني بالبروتين الحيواني والذي يماثل في جودته بروتين اللحم ، والسمك مصدر غني بإلىود ومصدر جيد للفسفور وقد يفتقر في الحديد فيما عدا السردين. كما أن السمك مصدر جيد لفيتامينات المجموعة (ب) . أما الدهن فإن نسبته تختلف باختلاف نوع السمك فهناك أسماك بيضاء لا تحتوي تقريباً على دهن حيث إنه مركز في الكبد والتي عادة لا تؤكل – ويستخرج فيتامين أ ، د من كبد الأسماك الكبيرة (كبد الحوت) بينما الأسماك الزيتية فتحتوي على كميات من الدهون غير المرئية تتراوح نسبتها مابين ٥- ١٨٪ وهذه الدهون غنية في الأحماض الدهنية عديدة عدم التشبع.

وعموماً فإن الأسماك تعتبر غذاء هاماً لبناء وتجديد أنسجة الجسم ومفيداً لمرضى القلب وتصلب الشرايين. ويتكون لحم الأسماك من حزم قصيرة الأنسجة تسمى myomeres والتي تربط مع بعضها البعض بواسطة أنسجة ضامة تتكون من الكولاجين فقط ولا تحتوي على الاستين . وعموماً فإن نسبة الأنسجة الضامة في الأسماك أقل بكثير من الموجودة في اللحوم الحمراء والتي تتحول إلى جيلاتين سهل الهضم عند طهيها. وتحتوي أنسجة السمك عادة على نسبة ماء أعلى من اللحوم الحمراء.

وتشمل الأسماك أيضا على الصدفيات Shell Fish مثل الجمبري والمحارات وأم الخلول- وهذه الصدفيات صعبة الهضم بسبب الألياف الخشنة المكونة لأنسجة لحمها السميكة – لذا يضاف لها أحماض عضوية مثل عصير الليمون أو الخل لتليين الأنسجة وجعلها أسهل هضما.

تقسيم الأسماك:

يمكن تقسيم الأسماك وفقاً لنوع الماء الذي تعيش فيه إلى :

١. أسماك بحرية: وعادة ما تكون قشورها سميكة ، ومذاقها ملحي ، وهي مصدر غني بإلىود ومن أمثلتها القاروص والناجل والحريد والهامور والسردين.
٢. أسماك نهرية: لحمها ذو أنسجة رقيقة ومذاقها حلو ومن أمثلتها الثعابين والقراميط والبلطي.
٣. أسماك بحرية ونهرية: وتشمل على أنواع أسماك تستطيع الحياة في كل من المياه المالحة والمياه العذبة مثل البوري.

كما أن ويمكن تقسيم الأسماك تبعا لنسبة الدهن بها إلى قسمين:-

١. **أسماك بيضاء White Fish :**

وهذه الأسماك قليلة الدهن حيث تحتوي على نسبة دهن تتراوح من ٢- ٥٪ وعادة يخزن الدهن في الكبد والتي لا تؤكل، ولذا فإن لحمها أبيض ، وسهل الهضم، وغالبا ما يكون جسم السمكة مفلطح الشكل flat ، مثل سمك موسى والقاروص والمرجان والدنيس وغيرها.

٢. **أسماك زيتية (دهنية) Oily Fish :**

وهي أسماك تحتوي على نسبة دهن تتراوح مابين ٥- ١٨٪ يكون الدهن منتشراً في جسم السمكة ولذا يكسب لحمها لوناً داكناً ، وهي أصعب هضماً من الأسماك البيضاء إلا أنها مصادر غنية بفيتامين أ،د والأحماض الدهنية عديدة عدم التشبع. وعادة يكون جسم السمكة مستديراً round، وتشمل الثعابين والقراميط والسردين والبوري وغيرها.

وتشمل الأسماك أيضا على الصدفيات Shell Fish

وهي أسماك بحرية قليلة الدهن كالأسماك البيضاء حيث تتراوح نسبة الدهن بها من ٢- ٦٪ مما يجعل لحمها أبيض جيد الطعم وتقسم إلى قسمين:

١. القشريات crustacean مثل الجمبري والكابوريا.
٢. الرخويات mollusea مثل المحارات وأم الخلول وملح والرتيا.

والرخويات عبارة عن كائنات حية صغيرة هلامية توجد داخل أصداف صلبة مزدوجة لحمايتها وقد تؤكل نيئة بعد فتح الأصداف ويعصر عليها الليمون.

طهي الأسماك:

بسبب تنوع الأسماك واختلافها في الشكل والقوام والرائحة والطعم يمكن إعداد أطباق كثيرة ومتنوعة منها.

وعموما فإن الأسماك البيضاء تصلح لعمليات السلق والطهي بالبخار والقلي، بينما تصلح الأسماك الدهنية للشي والطهي في الفرن، ولكن هذه ليست قاعدة ثابتة حيث أن نسبة المواد المستخلصة extractive في الأسماك أقل من اللحوم الحمراء ولذلك فإنه يفضل أحيانا إستخدام طرق الطهي بالحرارة الجافة التي تظهر النكهة بدرجة أقوى.

ويمكن اتباع إحدى الطرق الآتية في طهي الأسماك:

- السلق: فيمكن تقديم السمك المسلوق مع الخضر.

- طواجن السمك: مثل طاجن السمك بالخضر- طاجن السمك بالأرز ،طاجن السمك بالبطاطس أو الفريك حيث تطهى في الفرن.
- القلي: قلي الأسماك بأنواعها وكذلك كفتة السمك.
- الشي: وذلك بتغطية السمك بالبيض والبقسماط أو الدقيق ثم يقلى في الزيت.

مكونات و طرق إعداد بعض الأطعمة البحرية

روبيان بانيه (جمبرى بانيه) - SHRIMP PANE



المكونات و المقادير :

- ٢/١ كيلوجرام روبيان مقشر .
- بيضة مخفوقة .
- كوب خبز محمص ومطحون .
- كوب طحين (دقيق) .
- فص ثوم .
- ملح وفلفل وكمون بحسب الرغبة .

طريقة التحضير :

١. ضع اللبن والبيض وقليلاً من الملح والفلفل والكمون في وعاء وقلب جيداً.

٢. اخلط الثوم المفروم مع الملح والفلفل والكمون وتبل بهما الروبيان واتركه في الثلاجة لمدة ساعة، ثم أخلطه بالدقيق و أغمسه في الخليط (البيض واللبن والملح والفلفل) ثم في الخبز المحمص والمطحون، وأخيراً اقله في الزيت.

٣. يقدم ساخناً مع الأرز أو الأرز الصيادية و البطاطس المقلية والسلطة.

الروبيان بمياه البحر: AHRIMPS WITH SEA WATER



- عن كتاب «Great Chefs and their Final Meals 50 My last supper: %» لميلاني دونيا

المكونات و المقادير:

- ٦ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون الصافي.
- حبة بصل متوسطة الحجم مقطعة إلى مربعات صغيرة أي ما يوازي كوباً ونصف تقريباً.
- ٤ فصوص ثوم مدقوقة.
- ملعقتان كبيرتان من الفلفل الحار بعد نزع البذور منه وتقطيعه إلى مربعات صغيرة
- قلب نبتة الشمرة المقطع إلى شرائح بقياس ½ إنش (بوصة)، مع ترك الأوراق
- ٨٠٠ جرام من صلصة الطماطم.
- ½ كوب من مياه البحر أو نصف كوب من المياه مع ملعقة أو ملعقتين من الملح.
- ١٦ حبة روبيان كبيرة مقشرة.
- فلفل أسود مطحون بحسب الرغبة.

المقدار: لأربعة أشخاص

طريقة التحضير

١. سخِّن الزيت في قدر كبيرة وعميقة على حرارة متوسطة.

أضف إليه البصل، الثوم، الفلفل الحار، والشمر، ثم اتركها على النار لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق، حركها من وقت إلى آخر إلى أن يصبح المزيج كثيفاً ولونه مائلاً إلى البني.

٢. أضف الطماطم وعصيرها ومياه البحر أو المياه المملَّحة، ثم اتركها على النار لتغلي على حرارة متوسطة، بعد فترة قصيرة خفِّض الحرارة واترك الخليط على النار لمدة ١٠ دقائق.

٣. أضف الروبيان واتركه لخمس دقائق، إلى أن يصبح جاهزاً من ثم أضف الملح والفلفل الأسود بحسب الرغبة.

٤. قَدم هذه الوجبة في إناء تقديم الحساء أو قسمه على أطباق فردية وزينه بأوراق الشمر.

القيمة الغذائية :

- ٣٩٩ سعر حراري
- ١٠ جرامات من البروتين
- ٢٦ جراماً من الكربوهيدرات .
- ٢١ جراماً من الدهون
- ٣ جرامات من الدهون غير المشبعة .
- ٤٣ مليجراما من الكولسترول .
- ٩١٠ مليجرامات من الصوديوم .
- ٦ جرامات من الألياف الغذائية .

أم الروبيان بالفرن : ROSTED KING SHRIMPS



المكونات و المقادير:

- كيلو أم الروبيان.
- بشاميل بالطريقة المعتادة وتكون متوسطة القوام.
- جبن مبشور.
- علبة صغيرة فطر(مشروم)مقطع قطع صغيرة.
- ٢/١ فلفلة خضراء باردة صغيرة ومفرومة.
- بصلة صغيرة مفرومة.
- بهارات + ملح + فلفل أسود.

طريقة التحضير :

١- يسلق الروبيان بالماء لمدة ربع ساعة.

٢- يحافظ على ظهر أم الروبيان سليماً بحيث تقوم بإزالة ما هو على البطن و ذلك بتكسير الحلقات من أسفل لأعلى وتقوم بإخراج لحم الروبيان ..ثم تنظف البطن جيداً.

٣- سيكون لديك مثل القارب يبطن البطن بالقصدير.

٤. ثم يحمر البصل قليلا بالزبدة أو الزيت ثم تضع الفلفل البارد والمشروم ولحم الروبيان عليه ثم البهارات والملح والفلفل الأسود حسب الرغبة ويقلب جيداً.

٥. توزع الخلطة بالتساوي في بطن الروبيان ثم تنثر عليها نصف كمية الجبن المبشور ثم البشاميل ثم بقية الجبن المبشور. و يوضع بالفرن حتى يحمر الوجه.

ملحوظة :

(إذا بقي من الخلطة أو كسر ظهر أم الروبيان فممكن أن تقوم بعمل القصدير على شكل قوارب بقطع قطعة مستطيلة من القصدير وثنيه ثم يلف جوانبه مثل لفائف الشوكلاته ورفع الجوانب مثل القارب ويوضع بها الحشوة وتدخل بالفرن).

السمك الفيليه المحمر : ROSTED FISH FILLET



المكونات و المقادير:

- ٨ شرائح سمك فيليه .
- ٢ ملعقة كبيرة ثوم مدقوق .
- ٢/١ كوب عصير ليمون .
- زيت .
- كوب و نصف دقيق .
- ٢ ملعقة كبيرة كمون .
- ملح و فلفل .

طريقة التحضير :

١. يخلط الثوم المدقوق مع الملح والفلفل والكمون وعصير الليمون في وعاء صغير.
٢. تغمس شرائح السمك في خلطة الثوم و تغطى جيدا . يتم عمل قطعات سطحية بطرف السكين في لحم السمك ويدخل بها بعضاً من التتبيل . يترك ليتبل في وعاء مغطى لمدة ساعتين على الأقل.
٣. يوضع الدقيق في طبق. تغمس شرائح السمك في الدقيق حتى يغطيه جيداً.
٤. يقدح الزيت على نار عالية في طاسة متوسطة. تقلى شرائح السمك على الجانبين حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تصفى على ورق لامتصاص الزيت الزائد. يقدم فورا. يزين بالبقدونس المفروم و شرائح الليمون .

سمك بالفرن : ROAST WHOLE FISH



المكونات و المقادير :

- ٢كيلو سمك من أسماك الشوي (مثل البوري، الهامور..إلخ) .
- ٢كيلو بطاطس (مقطعة حسب الرغبة).
- ٤ حبات جزر.
- ٤ حبات فلفل أخضر حلو.
- ٣ حبات ليمون.
- ٢ فنجان صلصة طماطم.
- ١٠ فصوص ثوم .
- ملح، فلفل أسود .
- ٤ حبات طماطم حمراء .

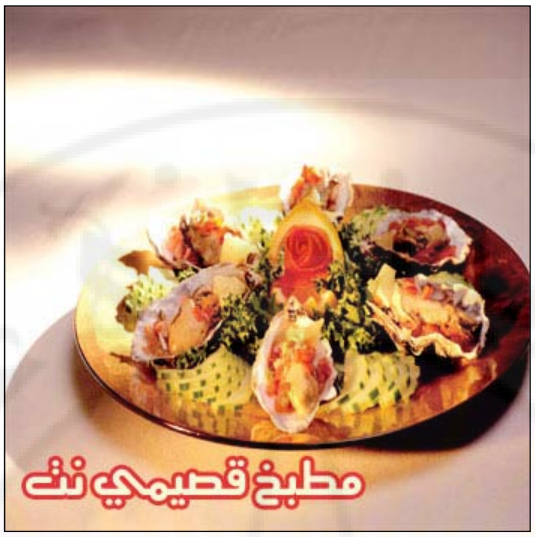
للحشو:

ملح، فلفل، كمون، بقدونس، ثوم. يدق الجميع جيداً ويحشى بها بطن السمك.

طريقة التحضير :

١. ينظف السمك جيداً من الخارج والداخل .
٢. ثم يحشى بطنه بالحشوة المذكورة، في طاجن فرن يوضع نصف كمية الزيت ثم يرص السمك، ويوضع فوقه شرائح البطاطس، كما يضاف عصير الليمون.
٣. يضاف الثوم والملح والفلفل الأسود. تضاف صلصة الطماطم، ثم يسكب باقي الزيت فوق سطح السمك. يغطى الطاجن ويوضع في الفرن إلى أن ينضج السمك، يمكن إضافة القليل من الماء أثناء النضج ، يقدم الطاجن ساخنا مع تزيينه بالبقدونس .

المحار المشوي بالخيار : OYESTER WITH CUCUMBER



المكونات و المقادير :

- ٢/١ كيلو محار .
- ٣ حبات خيار .
- حبتا طماطم .
- حبة جزر.
- ١٠٠جرام بقدونس .
- ليمونتان .

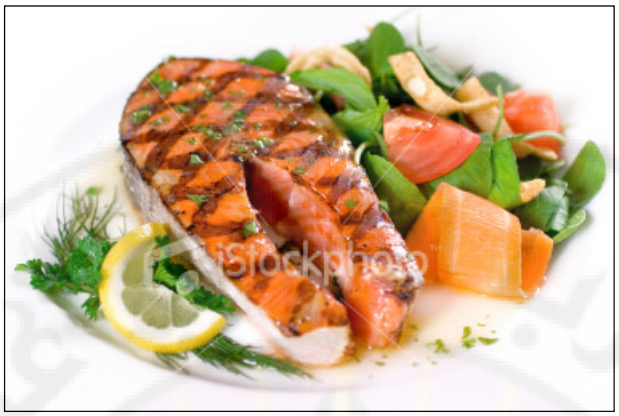
طريقة التحضير :

١. ينقع المحار في ماء وخل لمدة ٤/١ ساعة .
٢. اسلق المحار على النار مع قليل من الزيت وملح الليمون .
٣. اخرج المحار ورصه في الطبق بعد تقطيع الخيار إلى حلقات ورصه في قاع الطبق .
٤. قطع الخضروات إلى مكعبات صغيرة وزين المحار بها .
٥. رش قليلاً من الملح والليمون على المحار وقدمه .
٦. مدة الطبخ والتحضير: ٣٥ دقيقة .

القيمة الغذائية :

السعرات الحرارية: ١٣٢ سعر حراري .

السلمون المشوي مع الليمون والثوم : GRILLED SALMON WITH LEMON & GARLIC



المكونات و المقادير:

- أربع قطع من فيليه سمك السلمون (زنة الواحدة منها ١٥٠ جراماً).
- ٢٥ جراماً من الزبدة.
- ٨٠٠ جرام من حبّات بطاطس صغيرة مقطعةً إلى أنصاف.
- أربع ملاعق كبيرة من المايونيز.
- أربع ملاعق كبيرة من اللبن الطبيعي.
- قشور حبة ليمون مبشورة.
- ملعقتان كبيرتان من الثوم المعمّر الطازج والمفروم.
- نصف ملعقة صغيرة من بذور البصل.
- ملعقتان صغيرتان من نبات الكبر المخلّل.
- سلطة من أوراق خضار منوّعة عند التقديم.

طريقة التحضير :

١. سَخن الفرن قبل استعماله .
٢. ضع قطع السمك على المشواة وادهنها بالزبدة ثم أضف الفلفل الأسود إليها.
٣. تشوى لست أو ثماني دقائق واتركها لتبرد.
٤. حضّر البطاطس في هذا الوقت واسلقها في ماء مغليّ ومملّح ٢٠ دقيقة لتنضج.
٥. امزج المايونيز واللبن وقشور الليمون والثوم المعمِّر وبذور البصل لتحضير الصلصة.
٦. انقع البطاطس في الماء البارد لتسريع عملية تبريدها. أضف الصلصة واخفق المزيج.
٧. قدّم طبق السلمون إلى جانب سلطة البطاطس ونبات الكبّر المخلّل وكميّة إضافية من الثوم المعمّر وأوراق الخضار المختلفة .

القيمة الغذائية

٥٤٠ سعر حراري و٣١ جراماً من الدسم.

شرائح السمك مع صلصة الفطر : FISH FILLET WITH MUSHROOM



المكونات و المقادير :

- ٤ شرائح من سمك الهامور أو اللقز وزن كل منها ٢٠٠ إلى ٢٥٠جرام.
- دقيق ممزوج مع الملح والفلفل لغمس شرائح السمك.
- زيت لقلي شرائح السمك.
- ملعقتا طعام من الزبدة.
- نصف كيلو جرام من الفطر الطازج المقطع إلى شرائح.
- كوبان من القشدة الطازجة.
- نصف ملعقة طعام من الخردل.
- ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض.

طريقة التحضير

١. تغمس شرائح السمك في الدقيق ثم تقلى في الزيت الساخن والزبدة.
٢. يزال معظم الزيت من المقلاة ويحتفظ بقليل منه فقط، تقلى فيه شرائح الفطر لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى تصبح شاحبة.
٣. يضاف إليها الخردل، والقشدة الطازجة، والملح والفلفل الأبيض وعصير الليمون الحامض.
٤. يطهى الكل معاً حتى تبدأ القشدة بالتكثف، يسكب هذا المزيج فوق شرائح السمك المقلية ويقدم الطبق مع الخضار أو الأرز.
٥. (يمكنك إذا شئت شواء شرائح السمك بدل قليها)

كبسة السمك : KABSA FISH



المكونات و المقادير :

- ٢ كيلو سمك أو (حسب الحاجة) .
- ٢ ونصف كوب أرز
- ٤ بصلات مفرومة
- ملعقة صغيرة زنجبيل أخضر مفروم .
- ٢ فص ثوم مدقوق .
- ٢ ليمون أسود .
- ٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم
- ربع كوب كزبرة خضراء مفرومة .
- نصف ثمرة فلفل أخضر بارد مقطع
- ٣ ملاعق زيت كبيرة .
- ماء دافئ .
- خلطة بهارات تتكون من ٣ ملاعق صغيرة من كركم و كزبرة و كمون جاف مطحون (ملعقة من كل نوع) .
- ٣ حبات مسمار قرفة وملعقتان صغيرتان ملح .

طريقة التحضير

١. ننظف السمك ونقطعه إلى قطع كبيرة وندعكه بقليل من الثوم والكركم والملح وعصير الليمون والبهارات واتركه جانباً .
٢. جهز الحشو بتقليب البصل في القدر ورش الماء حتى يلين ويحمر البصل .
٣. أضف للبصل الزيت والبهارات والثوم والليمون الأسود المطحون والفلفل والزنجبيل والكزبرة الخضراء وقليلا من الكركم و الهيل وقلب جيداً .
٤. ضع السمك مع الخليط ٥ دقائق على كل جانب من جانبي السمك .
٥. أضف الماء الدافئ وهديء النار حتى تصبح متوسطة ثم ضع الملح ومسمار القرفة ومعجون الطماطم .
٦. بعد نضج السمك اسكب الأرز واتركه ينضج مع السمك على نار هادئة .

البايلا الاسبانية : PAILLA



هي طبق أسباني، يحضر عادة في نهاية الأسبوع، ويتم إعداده بما بقي في المطبخ من خضر وتوابل ولحم وسمك ودجاج، ويتم جمع هذه الأشياء كلها لتحضير هذا الطبق اللذيذ .

المكونات و المقادير

- كيلو جرام أرز .
- نصف كيلو دجاج .
- ربع كيلو من اللحم اللين (كباب) .
- نصف كيلو من سمك السلطعون
- نصف كيلو من (جمبري) .
- نصف كيلو كلماري .
- ١ كيلو (بلح البحر) .
- نصف كيلو بزلاء .
- نصف كيلو من الفاصوليا الخضراء .
- فلفلة حمراء .
- فلفلة خضراء .
- ٥٠٠ جرام من الطماطم المركزة .
- نصف كيلو من الطماطم الطازجة .
- ربع كيلو من البصل .
- نصف لتر من الزيت.
- التوابل .
- ملعقة كبيرة من الملح .
- ملعقة كبيرة من الفلفل الأحمر .
- نصف ملعقة صغيرة زنجبيل .
- أربع فصوص من الثوم .
- ملعقة صغيرة من الزعفران .
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحار حسب الذوق .

طريقة التحضير :

١. يقطع الدجاج إلى شرائح رقيقة ويشلظ البصل وتفرم الثوم مع الملح ويقطع اللحم إلى قطع صغيرة ويوضع الكل في قدر مع الملح والبهارات و الفلفل والزعفران وأوراق سيدنا موسى وربع لتر من الزيت فوق نار معتدلة مع التحريك المستمر مدة عشر دقائق.

٢. بعدها يصب لتر ونصف من الماء واللوبيا الخضراء و الكلماري بعد تنقيته وقطعه على شكل دوائر ويطبخ الكل مدة ١٥ دقيقة.

٣. وخلال هذه المدة تقطع الفلفلتان الخضراء والحمراء كل واحدة على أربع قطع طولا.

٤. تقشر الطماطم وتزال بذورها ثم تقطع إلى قطع صغيرة.

٥. يقشر البازلاء والجمبري ويقطع سمك السلطعون إلى شرائح دائرية.

٦. تضاف هذه المواد بعد تحضيرها إلى القدر ويتم طبخها في عشر دقائق مع إضافة علبة الطماطم المركزة.

٧. أما (بلح البحر) فيغسل بالماء الوافر ويطبخ على حدة مع قليل من الملح وبصلة مفرومة ويضاف إليه مغرفة من ماء القدر إلى أن يفتح ثم يقطر في صفاية .

تحضير الأرز :

١. يوضع أرز في مقلاة يدوية ويصب عليه الربع الثاني من الزيت وقليل من الزعفران والملح ويحرك مدة ٥ دقائق فوق نار هادئة مع تحريكه إلى أن يدفأ ثم يزال من فوق النار.

٢. ويصب عليه كل ما في القدر بشكل متساو حيث يكون في كل جانب اللحم والدجاج والجمبري والكلمارى والمرقة كلها.

٣. تترك هذه المقلاة بما فيها مغطاة بورق الألمنيوم مدة ١٠ دقائق يتشرب فيها الأرز الصلصة.

٤. بعد هذه الاستراحة توضع المقلاة في الفرن مدة ما بين ١٠ إلى ٢٠ دقيقة وتقدم هذه الأكلة ساخنة مصحوبة بالليمون الحامض والجمبري الملكي .

الطيور و الدواجن

يعتبر الدجاج أحد أنواع الطيور الداجنة و التي تشتمل على البط و الأوز و الحمام و الديوك الرومي و الطيور البرية و يمثل الدجاج أكثر أنواع الدواجن استهلاكاً – و ذلك لوفرته و لمناسبة سعره و لانخفاض نسبة الدهون به عن الحمام و البط و الأوز .

القيمة الغذائية للحم الدجاج :

يعتبر لحم الدجاج أسهل هضماً من اللحوم الحمراء – كما أنه يتميز عنها باحتوائه على نسبة كبيرة من الأحماض الدهنية غير المشبعة كما أنه يحتوي على نسبة مرتفعة من البروتينات عالية الجودة و على معظم الفيتامينات و العناصر المعدنية الهامة لتغذية الإنسان .

طهي الدجاج :

يلاحظ ضرورة إذابة الثلج من الدجاج المجمد قبل طهيه ، حتى يعاد تنظيفه و غسله جيداً من الداخل و يفضل ترك الدجاج المجمد على درجة حرارة التبريد (الثلاجة) لمدة ٨- ١٠ ساعات ، أو على درجة حرارة الغرفة (٤- ٦ ساعات) حتى ينصهر الثلج تدريجياً و لا يفضل نقع الدجاج المجمد في الماء لأن ذلك يتلف أنسجته الرقيقة الألياف و يفقد طعمه و نكهته المرغوبة .

و تطهى الطيور بنفس طرق طهي اللحوم أي صغيرة السن منها تطهى بالحرارة الجافة (شي – تحمير – رستو) حيث تنخفض فيها نسبة الأنسجة الضامة ، و تطهى كبيرة السن بالحرارة الرطبة (سلق و تسبيك) .

و سلق الدجاج من الطرق الشائعة الاستعمال للاستفادة بالحساء أو المرق و عادة تضاف بعض الخضر مثل البصل و التوابل مثل الهيل و المستكة و الملح و الفلفل و غيرها لتحسين الطعم و النكهة و الرائحة .

و عادة يتم تَحمير الدجاج بعد سلقه و تجب مراعاة تحمير الدجاج وهو بارد لأن ذلك يساعد على عدم التصاقه بآنية التحمير ، و حتى لا تتمزق أنسجته و تفقد شكلها ، و قد تحمر الدجاجة كاملة أو بعد تقطيعها .

أما الكبد و القوانص فقد تطهى بمفردها بالتسبيك أو التحمير أو تضاف لطواجن الأرز أو تحشى بها الطيور .

مكونات و طرق إعداد بعض الطيور و الدواجن

اسكالوب الدجاج : CHICKEN ESCALLOPE



المكونات والمقادير :

- أربع صدور دجاج دون عظم .
- بصلة كبيرة مفرومة .
- حبتا فلفل أخضر مفرومتان .
- نصف ملعقة خردل مطحون .
- ثلاث ملاعق خل .
- ملعقتا كزبرة مفرومتان .
- ملعقتا طحين بالخميرة .
- ملعقة من صلصة أدجينا موتو .
- ملعقة فلفل أبيض .
- نصف ملعقة ملح .
- ربع ملعقة سكر .
- بيضة
- خبز أبيض مفتت .

طريقة التحضير :

١ ـ قطع صدور الدجاج أفقياً إلى شريحتين، ثم رشها بالملح ومدها بالشوبك لتفقد سماكتها، ثم اتركها جانباً .

٢ ـ اخلط البصل والفلفل والخردل والسكر والخل والكزبرة والدقيق والبيضة والصلصة، حركها جيداً بالملعقة ثم أضف إليها الدجاج واحتفظ بالمقادير في الثلاجة لمدة نصف ساعة .

٣ ـ غطّ صدور الدجاج بالخبز الأبيض المفتت، ثم اقلها على نار متوسطة حتى تكتسب لوناً ذهبياً وقدمها مع البطاطس المقلية أو الأرز و الخضار .

شيش طاووك : CHICH TAWOOK



المكونات و المقادير :

- كيلو فخد دجاج مقطعة مكعبات - مشروم- أسياخ خشبية .
- فلفل رومي ألوان .
- طماطم مكعبات .
- بصل مكعبات .

خلطة التتبيل :

- عصير بصل .
- ٢ عصير ليمون .
- ملح وفلفل .
- بهارات الدجاج .
- زبادي .
- ١ ملعقة صغيرة ثوم .
- ملعقة كبيرة خل .

طريقة التحضير :

١. تتبل لحمة الدجاج وتترك بالثلاجة لمدة ١٢ ساعة .

٢. ثم نأخذ الدجاج ونضع في الأسياخ الخشبية قطعة دجاج ثم فلفل ثم بصل ثم طماطم ومشروم وتكرر العملية وتشوى وتقدم مع الرز أو العيش اللبناني و السلطة.

كفتة الدجاج : CHICKEN KOFTA



المكونات و المقادير :

- دجاجة متوسطة الحجم .
- ٢ حبة بطاطس متوسطة الحجم تسلق وتقشر وتهرس جيداً .
- ٢ بيضة .
- بقسماط ناعم للتغطية .
- ٢ ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا .
- ملح ، فلفل ، بهار .
- بيضة للتغطية .

طريقة التحضير :

١. تغسل الدجاجة جيداً وتسلق مع ملح ، هيل ، ورق لورا ، بصلة ، فلفل .
٢. ثم ترفع من ماء السلق وتترك حتى تبرد تماماً ، تُخلى من الجلد والعظم وتقطع شرائح .
٣. يُفرم لحم الدجاجة خشناً وتهرس البطاطس جيداً من ثم تضاف إلى لحم الدجاجة المفروم ، تضاف التوابل ويعجن المقدار بالبيض .
٤. يخلط البقسماط مع الجبن الرومي المبشور ويتبل .
٥. تشكل الكفتة على هيئة دوائر أو أصابع .
٦. وتغمس في البيض ثم في خليط البقسماط وتترك في الثلاجة ١- ٢ ساعة حتى تستقر .
٧. تُحمر الكفتة في زيت غزير حتى يصير لونها ذهبياً .
٨. وترفع على ورق مطبخ لامتصاص المادة الدهنية .
٩. ترص في طبق التقديم وتقدم مجملة بأوراق بقدونس .

دجاج مع صلصة الفطر: CHICKEN IN MUSHROOM SAUCE



المكونات و المقادير:

- ٤ قطع صدر دجاج .
- ٢٥٠ جرام فطر مقطع لشرائح .
- ٣ فصوص ثوم مهروس .
- ٣ ملاعق خل بلسمي .
- ٣ ملاعق زبدة .
- ٣ ملاعق زيت .
- نصف كوب دقيق .
- ٤ رؤوس أرضي شوكي مقطع .
- نصف ملعقة صغيرة ملح .
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود .
- ملعقة صغيرة خردل .
- نصف كوب قشدة جاهزة .
- كوب مرقة دجاج .

طريقة التحضير :

١. يخلط الدقيق مع الفلفل الأسود والملح .
٢. يقطع صدر الدجاج إلى أربع قطع من اللحم المسطح ويمكن استعمال مطرقة الطعام لتسطيح لحم الدجاج .
٣. يرش فوقها خليط الدقيق مع الفلفل الأسود والملح .
٤. يسخن الزيت و الزبدة في مقلاة ويقلى فيها الدجاج قليلاً .
٥. توضع في صينية في الفرن حتى تنضج .
٦. يقلى الفطر والثوم في باقي الزيت والزبدة .
٧. يضاف بعدها الخل وقطع الأرضي شوكي و مرقة الدجاج .
٨. يطهى الكل معاً .
٩. تضاف بعدها صلصلة الخردل وتخلط مع المزيج .

١٠.تضاف القشدة الطازجة ويطهى الجميع حتى يسخن جيداً .

١١.تخرج الصدور من الفرن وتسكب عليها الصلصة .

١٢.يقدم الدجاج مع الأرز والخضار .

ديك رومي محمر : WHOLE ROAST TURKEY



المكونات و المقادير :

• ديك رومي وزنه ٦ كيلو تقريباً . • ملاعق طعام زبدة . • كوب ماء دافئ .	• ملاعق بودرة خلاصة مرق الدجاج . • ملعقة طعام بقدونس مجفف . • ملعقة طعام بصل مفروم مجفف . • ملعقة طعام ملح

طريقة التحضير :

١. ينظف الديك الرومي من الداخل والخارج جيداً بالماء.

٢. يوضع الديك الرومي في صينية.

٣. يفتح شق في جلد الديك الرومي في منطقة الصدر لعمل جيوب صغيرة.

٤. يستخدم ٣ ملاعق من الزبدة لدهن الجهة اليمنى من الديك الرومي بين الجلد واللحم و٣ ملاعق لدهن الجهة اليسرى بين الجلد واللحم.

٥. في طبق عميق، يخلط الماء مع بودرة خلاصة مرق الدجاج والبقدونس والبصل المجففين.

٦. يدهن الديك الرومي من الخارج بهذه الخلطة، ثم يرش بالملح.

٧. يغطى الديك الرومي بورق الألمنيوم ويوضع في الفرن ويترك لمدة ٣ ساعات ونصف إلى ٤ ساعات.

٨. ينزع ورق الألمنيوم عن الديك الرومي آخر ٤٥ دقيقة من المدة حتى يتحمر وجه الديك الرومي ويعطي لوناً بنياً فاتحاً جميل.

بط بصلصة البرتقال : WHOLE DUCK WITH ORANGE SAUCE

طبق هام جدا في المطبخ الفرنسي



المكونات و المقادير :

- بطة .
- نصف ملعقة ملح وأخرى فلفل أسود.
- بصلة صغيرة مقطعة شرائح.
- برتقالة مقطعة شرائح و نصف كوب عصير طماطم .
- ٢ ملعقة زبدة.
- ورق لورا.
- ٢ ملعقة سكر.
- ملعقة خل.

طريقة التحضير :

١. تتبل البطة في الملح والفلفل وورق اللورا.
٢. توضع شرائح البصل والبرتقال في الصاج وتوضع عليها البطة .
٣. توضع في فرن شديد الحرارة لمدة ساعة.
٤. ترفع البطة من الفرن ويضاف إليها ٢ كوب ماء كبير وتغطى بورق القصدير وتعاد إلى الفرن لمدة ساعتين مع ملحوظة أن يكون الفرن متوسط الحرارة.
٥. توضع ٢ ملعقة زبدة على النار مع ٢ ملعقة سكر ويقلب الخليط جيدا ثم تضاف ملعقة سكر وملعقة خل مع إضافة عصير الليمون ويضاف إليها صوص البط مع التقليب المستمر.
٦. يُذاب النشا في ماء بارد ويضاف إلى الصوص مع التقليب.
٧. يقدم البط مع خضار سوتيه و أرز أبيض مع صوص البرتقال.

سمان محمر : ROASTED QUAILS



المكونات و المقادير:

- سمان على حسب الحاجة .
- علبة زبادي (روب) .
- ليمونة .
- بصلة متوسطة مفرومة ناعم .
- فصين ثوم مفرومين .
- ملح .
- فلفل أسود .
- بهارات مشكلة .

طريقة التحضير :

١. نضع كل المكونات السابقة مع بعض ما عدا السمان طبعاً .
٢. نضيف السمان بعد شقه من الظهر وعمل فتحات في الصدر بالسكين .
٣. نتركه منقوعاً في الخلطة من الليل حتى الصباح داخل الثلاجة .
٤. اليوم الثاني نضع السمان في صينية مع الخلطة نفسها على نار هادئة جداً حتى تتشرب كل السوائل التي تحتويها
٥. بعد ذلك نضعها في الفرن إلى أن تأخذ اللون البني الفاتح .
٦. وتقدم مع الأرز أو الخضار المسلوقة أو السوتيه .

حمام محشي: STUFFED PIGEON



المكونات و المقادير:

- حمام (عدد ٤) .
- كوب أرز حسب المذاق .
- كوب بصل .
- فلفل أسود .
- ملح .
- هيل ناعم .
- كمون .
- مكعب مرقة دجاج ماجي .
- ورق غار .
- هيل حب .

طريقة التحضير :

١. يخلط كوب الأرز مع كوب بصل ويضاف ٢ ملعقة صغيرة ملح + فلفل أسود + دارسين+ كمون + هيل ناعم .
٢. ثم يحشى الحمام ويخيط .
٣. يوضع قليل من الدهن في القدر ثم يضاف نصف كوب بصل حتى يصفر ثم يضاف الحمام المحشي ويوضع على حرارة هادئة .
٤. ويضاف هيل حب ،مكعب ماجي ، ورق غار، زعفران ، فلفل أسود و يترك لمدة ساعة حتى ينضج .

أسئلة الوحدة الثالثة

السؤال الأول:

١. أكمل مكونات و مقادير صلصة البشاميل :

- .....

٤و نصف ملاعق كبيرة دقيق .

- .....
- ٢ كوب ماء (أو خلاصة مرق اللحم أو الدجاج) .

٢. أكمل طريقة تحضير صلصة البيستو:

١. يتم تحميص اللوز في مقلاة على النار لمدة ٢ - ٣ دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً ثم اتركه جانبا ليبرد .

٢. .....

٣. أضف الجبنة واخلطه مرة أخرى لمدة ١٠ ثواني ، والخلاط يدور أضف الزيت حتى يتكون خليط متجانس ثم رش عليه القليل من الفلفل الأسود .

السؤال الثاني:

١. قم بالبحث في المراجع و المواقع الإلكترونية عن مكونات و طرق التحضير للتإلى:

- خمسة من أنواع صلصات غير الموجودة بالحقيبة .
- خمسة أنواع شوربات شرقية .
- خمسة أنواع أطباق رئيسة .
- خمسة أنواع من السلطات عربية
- خمسة من الحلويات العالمية .

تتم مراجعة السؤال الثاني مع مدرب المادة و احتسابه بحث و يرصد له درجات .

أجوبة الوحدة الثالثة

السؤال الأول:

١. مكونات و مقادير صلصة البشاميل :

- ٤ ملاعق كبيرة زبدة
- ٤و نصف ملاعق كبيرة دقيق .
- ٢ ملعقة كبيرة حليب بودرة
- ٢ كوب ماء (أو خلاصة مرق اللحم أو الدجاج)

٢. طريقة تحضير صلصة البيستو:

- يتم تحميص اللوز في مقلاة على النار لمدة ٢ - ٣ دقائق حتى يصبح لونه ذهبيا ثم اتركه جانباً ليبرد .
- **ضع اللوز والريحان والثوم والملح واخلطه لمدة ١٠ ثواني فقط .**
- أضف الجبنة واخلطه مرة أخرى لمدة ١٠ ثواني ، والخلاط يدور أضف الزيت حتى يتكون خليط متجانس ثم رش عليه القليل من الفلفل الأسود .

السؤال الثاني:

٢. قم بالبحث في المراجع و المواقع الإلكترونية على مكونات و طرق التحضير للتإلى:

- خمسة من أنواع صلصات غير الموجودة بالحقيبة .
- خمسة أنواع شوربات شرقية .
- خمسة أنواع أطباق رئيسة .
- خمسة أنواع من السلطات عربية
- خمسة من الحلويات العالمية .

تتم مراجعة السؤال الثاني مع مدرب المادة و احتسابه بحث و يرصد له درجات .

خدمة الطعام "الضيافة"

الحلويات

الجدارة:

المهنة	مضيف فندقي
الواجب	يقدم الطعام والمشروبات
المهمة	معرفة أساسيات إنتاج الطعام
الهدف الإجرائي للمهمة	يعدد و يشرح و يعد الحلويات

الأهداف: عندما تكمل هذه الوحدة يكون باستطاعتك:

- أن تعدد أصناف الحلويات .
- أن تعدد مكونات هذه الأصناف و تشرحها للضيوف .
- أن تقدم الحلويات و تعد البعض منها .

مستوى الأداء المطلوب: لا تقل نسبة إتقان هذه الجدارة عن ٩٠٪

الوقت المتوقع للتدريب: خمس ساعات .

الوسائل المساعدة:

- استخدام التعليمات في هذه الوحدة.
- استخدام وسيلة عرض إلكترونية لإظهار شرح المدرب.
- زيارة لفندق ٥ نجوم (قسم الحلويات) .
- التدريب في المطبخ التدريبي في الكلية على كيفية إعداد الحلويات.
- استضافة (ضيف متحدث) Guest Speaker من أحد الفنادق الكبرى لإلقاء الضوء على مفردات الوحدة .

متطلبات الجدارة:

- إتقان المهارات في الوحدة التدريبية الأولى

الحلويات (SWEETS)

تعتبر صناعة الحلويات من التخصصات المهمة جداً في صناعة الأطعمة و هي تخصص منفصل عن بقية المطبخ.

و الحلويات مهمة جداً في علم الأغذية لما تحتويه من سكريات و بروتينيات و غيرها من المواد التي يحتاجها الجسم البشري إلا أنه يجب أخذ الحيطة في تناول الحلويات حتى لا تنقلب بالضرر على الصحة.

كما أن هذه الصناعة تخضع إلى العديد من القواعد و العلوم و الخبرة حتى تتم صناعتها و تتلخص هذه المعارف في النقاط التالية :

١. اختيار المواد الخام و إعدادها .
٢. الكميات و الموازين .
٣. طرق المزج و الخلط .
٤. طرق الطهي و التبريد .
٥. التخزين و العرض .

صناعة الكيك

احتياطيات عامة ضرورية عند صناعة الكيك :

١. يجب نخل الدقيق لفصل أي تكتلات، كذلك الحال بالنسبة للمدخلات الجافة مثل النشا أو البيكنج بودر ويمكن نخل كل المدخلات مع بعضها مما يسمح بحدوث خلط جيد .
٢. الزبدة والمرجرين والبيض واللبن يجب إخراجها من الثلاجة قبل الاستخدام حتى تأخذ درجة حرارة الغرفة قبل الاستعمال .
٣. إذا كانت الزبدة أو المرجرين صلبة قبل الاستعمال يجب عدم المبالغة في عملية الخفق قد يحدث فقد في الهواء الهام جداً لهذا النوع من الكيك .
٤. بعد الخفق لا يترك الكيك فترة طويلة حتى لا يهبط ولكن توضع في الفرن وتخبز .
٥. يجب رفع درجة حرارة الفرن أثناء تجهيز الكيك .
٦. عدم فتح باب الفرن خلال الدقائق الأولى وإلا حدث هبوط للكيك .
٧. للتأكد من اكتمال النضج يغمس ساق خشبية في المركز فإذا خرجت نظيفة يعني اكتمال الخبيز .

٨. يترك الكيك ليبرد قليلاً في الفرن لعدة دقائق ثم يتم إخراجه على شبكة من السلك لاكتمال انخفاض درجة الحرارة .

٩. يقطع الكيك إلى طبقات بسكينة حادة حتى يصل طرفها إلى المركز ثم يتم إدارة الكيك مع سنده براحة إلىد ويفضل إخراج الطبقات بواسطة ورق كرتون .

١٠.كيك الجبن وكيك الكريمة يجب أن يترك ليبرد في الفرن بعد الخبيز. يقفل مفتاح الفرن ويفتح باب الفرن حتى تصل درجة الحرارة داخل الفرن إلى درجة حرارة الجو الخارجي هذا سوف يمنع حدوث هبوط لكيك الجبن .

١١.كيك الفواكه الذي به نسبة عالية من الفواكه المجففة يمكن أن تبقى مدة طويلة طازجة ورطبة بعد التقطيع وذلك إذا ما تم لفها جيداً ووضعت في إناء محكم لا ينفد الهواء .

١٢.التفاح _ الكمثرى _ الموز يتحول لونها بسرعة إلى البني بعد التقشير أو التقطيع . يمكن رشها بعصير الليمون أو مخلوط من عصير الليمون والماء بعد التقطيع مباشرة .

١٣.إذا كانت العجينة صعبة في الفرد واللف يمكن وضعها بين ورقتين مغطاة بالشمع وعليها دقيق يمكن لفها بورقة من البلاستيك ووضعها في الثلاجة على ٤ ° م لمدة ٣٠ ق قبل عملية اللف . إذا كنت لا تريد خبز العجائن مباشرة فيمكن لفها جيداً في ورق ألمونيوم أو بلاستيك ووضعها في الثلاجة لمدة أسبوع .

١٤.التوابل المطحونة لا يمكن أن تحتفظ بنكهتها لمدة أطول من سنة إلا إذا تم وضعها في عبوة غير منفذة للهواء وللضوء . من الأفضل شراء توابل سليمة غير مطحونة، ويجب التأكد من تاريخ الإنتاج المدون على العبوة لشراء الطازج منها.

١٥.استخدام ورق (البارشمنت) يوفر الوقت والجهد لجميع أنواع البسكويت فإن لوح أو صاج الخبيز سوف لا يحتاج إلى عملية دهن الصاج بالمادة الدهنية وسوف يبقى نظيفاً وبعد أن يبرد من السهل إزالة البسكويت من على الورق الذي يمكن استخدامه أكثر من مرة .

١٦.يمكنك جمع بياض البيض للمارنج. وعندما تريد صفار البيض بمفرده. يمكنك ضرب البياض ضربة خفيفة ووضعه في إناء وتجميده وعند إعادة انصهاره يمكن استعماله مثل بياض البيض الطازج .

١٧.عند تقطيع عجينة الفطائر أو البسكويت بواسطة قَطاعة يمكن غمس القطاعة في الدقيق لمنع الالتصاق .

١٨.عند خبيز البسكويت يجب أن يتم أولاً خبز كمية قليلة أولاً لمشاهدة ماذا يحدث لها أثناء الخبز ويمكن حساب عدد البسكويت التي توضع في صاج الخبيز .

احتياطيات خاصة بعجينة الباتيه أو الكرواسون :

١. تترك عجينة Puff حتى تحدث لها إسالة على درجة حرارة الغرفة لمدة (١)ساعة يتم فرد العجينة على سطح مرشوش عليه دقيق و مهم جداً الفرد في اتجاهين من أعلى للأسفل من الشمال إلى اليمين إذا تم الفرد في اتجاه واحد سوف لا يحدث لها رفع أثناء الخبيز.

٢. يجب أن تقطع العجينة بسكينة حادة لمنع الأطراف من إلتصاقها ببعضها وعند استخدام قاطع يجب وضعه في ماء بارد قبل استخدامه .

٣. عند تلميع عجينة Puff بصفار البيض يجب تجنب أطراف القطع .

٤. عند وضعها في صاج الخبيز يجب رشها بالماء البارد حيث إن البخار الناتج سوف يساعد على رفع العجينة .

٥. يفضل تبريد العجينة لمدة ١٥ دقيقة قبل الخبيز .

احتياطيات خاصة بعجينة الشو (الإكلير) :

١. عند إسالة الزبد في ماء لابد من التأكد من تمام إسالته قبل رفع درجة الحرارة للغليان يجب رفعها مباشرة من على اللهب لمنع حدوث تبخير السائل ثم أضف الدقيق مباشرة .

٢. تلك النوعية لها الميل للتمدد خلال الخبيز فيجب ترك مسافة كافية على صاج الخبيز لتسمح لها بالتمدد بدون أن تلتصق بالقطعة المجاورة لها .

٣. يجب استعمال تلك النوعية في نفس اليوم لأنها تميل للطراوة بسرعة .

٤. من السهل تجميد تلك النوعية سواء أكانت عجينة أو مخبوزة تترك لمدة ساعة خارج الفريزر ويمكن جعلها هشة بإسالتها في الفرن على ٢٢٥° م لمدة دقائق قليلة .

الأخطاء الشائعة وأسبابها :

١. التشققات التي على وجه الكيكة
   - إضافة كمية كبيرة من المواد الرافعة .
   - وضع كمية أكبر في القالب من الخليط .
   - كمية أكبر أو كمية أقل من السائل المضاف للخليط .
   - الفرن يكون شديد الحرارة أو وضع الكيكة قريباً جداً من أعلى الفرن .

٢. سطح الكيكة هابطاً إلى منتصف القالب
   - إضافة كمية كبيرة من المواد الرافعة .

- إضافة كمية أكثر من السائل .
- القالب أو الصينية صغيرة جداً على كمية الخليط .
- مدة الطهو غير كافية .
- الفـرن بـارد .
- فتح باب الفرن أثناء الخبز .

٣. التشقق العميق في مركز الكيكة
- خلط أكثر من اللازم عند إضافة الدقيق .
- الخليط الجاف جداً يسبب جيوباً هوائية .
- الضرب غير الكافي للمادة الرافعة والدقيق .

٤. الفاكهة تغطس في القاع
- الخليط سائل أكثر من اللازم أو الفاكهة مبتلة كثيراً .
- الفاكهة المسكرة محتوية على عصير بكمية كبيرة .
- الفاكهة كبيرة جداً وثقيلة .
- حرارة الفرن منخفضة أكثر من اللازم .

٥. تبقيع على وجه الكيكة
- خلط غير كاف للمادة الرافعة والدقيق .
- سكر أكثر من اللازم .
- سكر خشن أكثر من اللازم .
- قلة الضرب في مرحلة المادة الدهنية مع السكر .

٦. نقطة صفراء في الكيكة
- كمية كبيرة من بيكربونات الصودا لم تذب جيداً في السائل .
- المقادير الجافة غير منخولة بما يكفي كما يجب .

٧. الملمس خشن جداً
- المادة الدهنية مع السكر لم تخلط جيداً لدرجة الكريمة .
- المادة الدهنية لم تتداخل مع الدقيق .
- البيض مع السكر لم يضربا لمدة كافية وبالطريقة الصحيحة .
- إضافة المادة الرافعة بكمية أكثر من اللازم .
- حرارة الفرن منخفضة أكثر من المطلوب .

٨. الملمس الكاوتشوكي

- الخلط الزائد أو البيض الزائد أو اللبن .
- جفاف الملمس في حالة الطريقة الدسكة (الفتات) السائل كميته قليلة .
- المادة الدهنية لم تفرك جيداً .
- كمية أزيد من المادة الرافعة الطهو أبطأ من اللازم .

٩. الملمس غير مستوٍ

- المادة الدهنية لم تدعك جيداً .
- الخلط غير كاف .
- تكونت الجيوب الهوائية نتيجة عدم وضع الخليط كله في القالب (الصينية) في الحال .

مكونات و طرق صناعة بعض الحلويات

آيسكريم بالفانيلا : ICE CREAM VANILLA



المكونات و المقادير :

- علبة كريمة جاهزة .
- كوب حليب جاف .
- كوب حليب سائل.
- قليل من نكهة فانيلا.
- بيضتان .
- القليل من نكهة الفراولة أو أي نكهة أخرى .
- سكر حسب الرغبة .
- مكسرات للتزيين .

طريقة التحضير:

١. تخفق الكريمة مع الحليب السائل والحليب الجاف .
٢. نضيف البيض على الخليط .
٣. نقوم بطحن المستكة وإضافتها إلى الخليط .
٤. نضيف النكهة والسكر .
٥. نضيف المكسرات (حسب الرغبة) ويتم تحريك الخليط جيدا .
٦. نضعه في الثلاجة حتى يجمد الآيسكريم .

آيسكريم المانجو أو الأناناس : ICE CREAM WITH MANGO OR PINEAPPLE



المكونات و المقادير

- ٤ حبات من المانجو أو علبة أناناس (حسب الرغبة).
- ١ علبة قشطة .
- كيس واحد من بودرة كريمة الخفق (CREAM CHANTIER OR WHIPPING CREAM)
- ٤ ملاعق من الحليب المجفف.
- ربع كوب من الماء .
- (ملحوظة : في حال آيسكريم الأناناس لا يضاف الماء بل يوضع الماء الموجود في علبة الأناناس) .
- السكر حسب الرغبة .

طريقة التحضير:

١. تخلط جميع المقادير في الخلاط ويوضع في الثلاجة إلى أن يبرد ومن ثم يقدم .

جيلي مع الأناناس : PINEAPPLE JELLY



المكونات و المقادير :

- ٢ علبة جيلي .
- ٢ كوب ماء .
- ١ علبة قشدة .
- مكعب جبنة طرية (جبنة كيري مثلا) .
- بسكويت شاي .
- علبة أناناس .

طريقة التحضير:

١. يذوب الجيلي في كوب ماء ساخن .
٢. ثم يضاف للجيلي كوب ماء بارد .
٣. يضرب الجيلي مع القشدة ومكعب الجبنة في الخلاط حتى يتجانس .
٤. يصف طبقتين من البسكويت في صينية (بايركس) ويشرب البسكويت بماء الأناناس. يوضع الأناناس فوق البسكويت .
٥. يوضع خليط الجيلي فوق الأناناس.
٦. يوضع (البايركس)في الثلاجة حتى موعد التقديم (ساعتين على الأقل) .

موس شوكلاتة : MOUSSE CHOCOLATE



المكونات و المقادير :

- ٢ علبة قشطة (وزن العلبة ١٧٠ جرام) .
- ١ زبدة الكاكاو حجم وسط (٤٠٠ جرام) .
- ١ كيك رخامية أسفنجية جاهزة .
- حليب لتشريب الكيك.

طريقة التحضير:

١. يفتت الكيك جيداً .
٢. توضع بالتساوي في (البايركس) الزجاجي (متوسط الحجم) ويضغط بإلى .
٣. تشرب بالحليب .
٤. نخلط في الخلاط الكهربائي القشطة + زبدة الكاكاو جيداً .
٥. يصب فوق الكيكة .
٦. يدخل الثلاجة لمدة ساعة على الأقل قبل التقديم.

كريم كراميل : CREAM CARAMEL



المكونات و المقادير :

- ٦ بيضات كبيرة.
- علبة حليب مركز محلى (٣٩٧ جرام) .
- ملعقة صغيرة فانيلا.
- ٣ أكواب حليب سائل.
- ٣ ملاعق سكر للحرق (لقاعدة الكريم كراميل) .

طريقة التحضير:

١. يخفق البيض خفقًا يدويًا .
٢. ثم تضاف الفانيلا والحليب المحلى وأخيرًا الحليب السائل .
٣. تحرق ٣ ملاعق السكر ثم توضع في قالب ويضاف عليها الخليط السابق .
٤. يوضع هذا القالب في قالب أكبر منه به ماء ساخن .
٥. بعد ذلك يوضعان في فرن متوسط الحرارة (١٨٠ ف- ٣٥٠ ف) إلى أن ينضج الخليط عند اختباره بطرف السكين في جهة الوسط بحيث تخرج السكين نظيفة .

كريم برولیه :CREAM BRULEE



المكونات و المقادير :

٤ أكواب قشطة .

١ ملعقة شاي فانيليا .

٤/٣ كوب سكر .

صفار ٩ بيضات .

رشة ملح .

٢/١ كوب سكر للوجه .

طريقة التحضير:

١. سخن القشطة في القدر على النار حتى تظهر فقاعات .
٢. اخفق السكر مع الملح والبيض وأضف له تدريجياً الكريمة في الخلاط الكهربائي .
٣. ضع الخليط في مصفاة حتى يصفى من الكتل .
٤. اخلط معه الفانيليا .
٥. املأ الكؤوس الصغيرة المضاد للحرارة بالخليط.
٦. ادخلها إلى الفرن في حمام مائي حتى تتماسك .
٧. أخرجها من الفرن واتركها لتبرد تماما وأدخلها إلى الثلاجة .

قبل التقديم رش الوجه بطبقة رقيقة من السكر واحرق السكر بولاعة الغاز (الخاصة بالطعام أو تلك الخاصة بالبخور) حتى يصبح الوجه بني اللون قليلاً .

الكيك الإنجليزي : ENGLISH CAKE



المكونات و المقادير :

- كوبان و نصف دقيق .
- نصف كوب لبن.
- نصف كوب زيت.
- ثلاث بيضات .
- ملعقة طعام باكينج باودر.(BAKING POWDER)

طريقة التحضير:

١. يخفق البيض و الفانيليا مع بعض ثم يضاف السكر واللبن والزيت .

٢. بعد ذلك يضاف الدقيق تدريجياً مع الباكينج باودر .

٣. يمسح قالب طويل بقليل من الزيت ويرش بقليل من الدقيق ويصب عليه العجين ويدخل في الطبقة الوسطى من فرن حرارته من(١٨٠ ف إلى ٣٥٠ ف) ويترك حتى ينضج .

كيكة الغابة السوداء : BLACK FOREST CAKE



المكونات و المقادير :

- ٥ بيضات .
- ملعقة شاي فانيليا .
- ٢ كوب سكر .
- كوب زيت .
- كوب حليب سائل .
- كوب إلا ربعاً كاكاو بودرة (نسكويك) .
- كوب و ربع دقيق منخول .
- ملعقة شاي باكينج باودر .

الحشوة و التزيين:

١. علبة فواكه مشكلة .
٢. ٢ ظرف دريم ويب .
٣. شوكولاتة خام محلاة مبشورة .

طريقة التحضير:

١. في الخلاط اضرب البيض مع الفانيليا جيداً إلى أن يبيض ثم أضف السكر بالتدريج ثم الزيت ثم الحليب ثم الكاكاو
٢. صب المزيج في إناء بلاستيكي عميق ثم أضف الدقيق و الباكينج باودر تدريجياً باستعمال مضرب سلك أو ملعقة خشبية.

٣. ثم صب المزيج في صينية الكيك و تدخل الفرن في درجة حرارة ٢٠٠ درجة مئوية لمدة ٤٥ دقيقة ثم بعد قليل تقلب في صينية و تترك لتبرد .
٤. بحذر تقطع الكيكة بالعرض إلى نصفين ثم يسقى كل نصف بالسائل السكري الموجود في علبة الفاكهة المشكلة .
٥. ثم توضع طبقة من الفواكه فوق النصف السفلي و تغطى بنصف الكيكة العلوي بحذر .
٦. نقوم بعمل الكريمة (الدريم ويب) باستعمال مضرب إلى و تبرد في الثلاجة .
٧. بعد أن تبرد الكريمة نقوم بتغطية الكيكة كلها بالكامل بالكريمة البيضاء ثم تدخل الثلاجة لتبرد قليلاً .
٨. ترش الشوكولاتة المبشورة على التورتة لتغطيها بالكامل و يتم عمل وردات بالكريمة و تزين و يتم وضع حبة كرز فوق كل وردة .
٩. تدخل الثلاجة لتبرد و تتماسك ثم تقدم كاملة أو قطع.

شيز كيك بالتوفي : TOUFE CHEESE CAKE



المكونات و المقادير :

- ١ و ٢/١ علبة بسكويت .
- ١٢٠ جرام زبدة سائحة (١ قالب) .
- ٤ بيضات .
- ١ علبة كريمة حامضة (٢٥٠ جرام)
- ٢ علبة جبن كريمة (٢٠٠ جرام) .
- ١ ملعقة طعام دقيق .
- ١ ملعقة صغيرة فانيليا سائلة .

صلصة التوفي :

- ٢/١ كوب سكر .
- ٢/١ قالب زبدة (١١٣ جرام) .
- ٢/١ علبة قشطة .

طريقة التحضير:

لعمل التوفي :

١. يذاب السكر على النار ثم يضاف إليه الزبدة والقشطة وتقلب على النار حتى يصبح لونها ذهبياً .
٢. يطحن البسكويت في الخلاط يخلط معه الزبدة ثم يوضع في قالب ذي قاعدة متحركة ويضغط عليه جيداً حتى يتساوى السطح ثم يوضع في الثلاجة .
٣. يخفق البيض مع الكريمة الحامضة والجبن والدقيق والفانيليا في الخلاط الكهربائي لمدة ٥ دقائق ثم يسكب الخليط على البسكويت .
٤. تخبز في فرن منخفض الحرارة لمدة ساعة وتترك حتى تبرد تماماً ثم توضع في طبق التقديم ويسكب عليها صلصة التوفي

ترميسيو : TIRAMISU



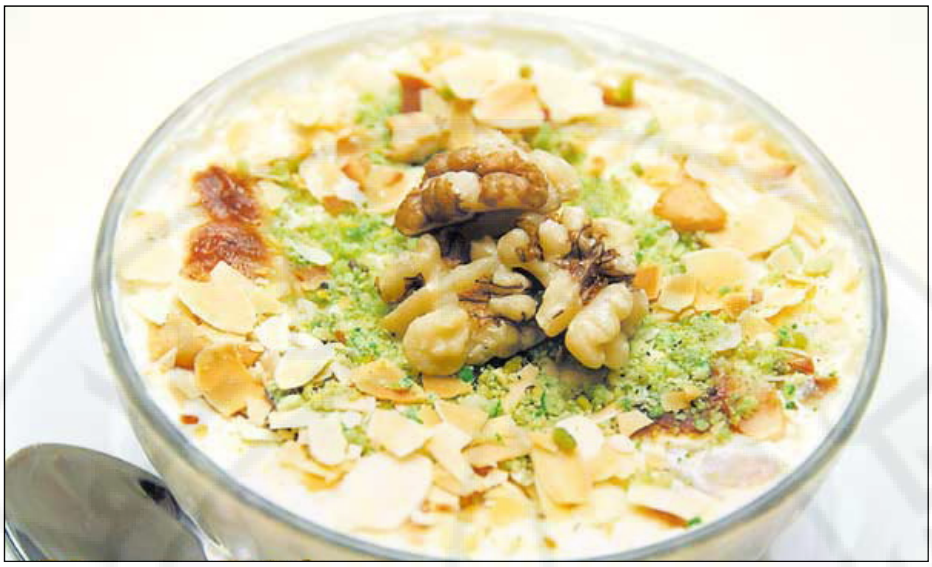
المكونات و المقادير :

- ١ كوب أو ٢٥٠ملل كريمة مبردة .
- ٢/١ علبة ٣٩٧جرام حليب نستلة المكثف المحلى، مبردة .
- ١٧٠جرام قشطة مبردة .
- ٢/١ ملعقة صغيرة نكهة الفانيليا .
- ١ ملعقة كبيرة مسحوق الجيلاتين،مُذابة في ملعقتين كبيرتين من الماء الساخن .
- ١ ملعقة كبيرة مسحوق القهوة .
- ٢/١كوب أو ١٢٥ملل ماء .
- ٢ عبوة بسكويت .
- ٣ حبة موز، مقطعة إلى شرائح .
- ١ ملعقة كبيرة مسحوق الكاكاو .

طريقة التحضير:

١. في وعاء، تخفق الكريمة لمدة ٤ دقائق ومن ثم يضاف حليب نستلة المكثف المحلى وعلبتا القشطة مع الفانيليا ويخفق المزيج جيداً لمدة ٦ دقائق حتى يتجانس المزيج.
٢. تحرك الجيلاتين المُذابة جيداً وتوضع جانباً.
٣. في وعاء آخر، يخفق مسحوق القهوة والماء ويُبل البسكويت به.
٤. تحضر طبقة من نصف كمية البسكويت في صينية ويمد فوقها نصف كمية شرائح الموز ونصف كمية الكريمة المخفوقة.
٥. تكرر العملية نفسها مع الكمية المتبقية من البسكويت والموز والكريمة.
٦. ترش بودرة الكاكاو على وجه الصينية وتبرد قبل التقديم.

أم على : OMU ALI



المكونات و المقادير :

• كلجم عجينة الجلاش (أو الرقاق المصري) • ١٠٠ جرام سمن نباتي . • ٨ حليب أكواب . • كوبان جوز أو لوز مفروم .	• كوبان سكر . • ٣ ملاعق كبيرة ماء الورد . • كوب زبيب . • ملعقة صغيرة فانيليا . • شيرة بحسب الرغبة .

طريقة التحضير:

١. مدد العجينة ورققها جيداً وقطعها إلى ثمانية مستطيلات متساوية، ثم اخبزها في صوان مدهونة في الفرن على نار متوسطة حتى تحمر الفطيرة وتنتفخ.

٢. اخلط اللوز والزبيب مع كوب من السكر، ثم ادهن الصينية بالزبدة وقطع عجينة الفطيرة بإيد إلى قطع متوسطة وبطّن بها الصينية ورش فوقها خليط السكر واللوز والزبيب.

٣. اقطع كمية أخرى من العجينة وغط بها الخليط، كرر تلك العملية حتى تنتهي العجينة ورش بقية خليط السكر واللوز والزبيب على السطح.

٤. ذَوب بقية السكر بالحليب واسكبه على الفطيرة بالتعادل ثم ضعها في الفرن على نار متوسطة حتى يحمر سطحها وتتشرب الحليب.

٥. بعد إخراجها من الفرن اسكب فوقها الشيرة الباردة.

أسئلة الوحدة الرابعة

السؤال الأول:

أكمل مكونات و مقادير و كذلك طريقة تحضير الموس شوكلاتة : MOUSSE CHOCOLAT

المكونات و المقادير

- ٢ علبة قشطة (وزن العلبة ١٧٠ جرام) .
- .....
- ١ كيك رخامية أسفنجية جاهزة .
- .....

طريقة التحضير:

١. .....
٢. توضع بالتساوي في (البايركس) الزجاجي (متوسط الحجم) ويضغط بإلىد .
٣. .....
٤. نخلط في الخلاط الكهربائي القشطة + زبدة الكاكاو جيداً .
٥. يصب فوق الكيكة .
٦. .....

السؤال الثاني:

قم بالبحث في المراجع و المواقع الإلكترونية عن مكونات و طرق التحضير للتإلى:

- خمسة من أنواع الحلويات الغربية .
- خمسة من أنواع الآيس كريم .
- خمسة من أنواع الحلويات الشرقية

تتم مراجعة السؤال الثاني مع مدرب المادة و احتسابه بحث و يرصد له درجات .

أجوبة الوحدة الرابعة

مكونات و مقادير و كذلك طريقة تحضير الموس شوكلاتة : MOUSSE CHOCOLAT

المكونات و المقادير

- ٢ علبة قشطة (وزن العلبة ١٧٠ جرام) .
- **١ زبدة الكاكاو حجم وسط (٤٠٠ جرام) .**
- ١ كيك رخامية أسفنجية جاهزة
- **حليب لتشريب الكيك.**

طريقة التحضير:

١. **تفتت الكيك جيداً .**
٢. توضع بالتساوي في (البايركس) الزجاجي (متوسط الحجم) ويضغط بإلىد .
٣. **تشرب بالحليب .**
٤. نخلط في الخلاط الكهربائي القشطة + زبدة الكاكاو جيداً .
٥. يصب فوق الكيكة .
٦. **يدخل الثلاجة لمدة ساعة على الأقل قبل التقديم.**

السؤال الثاني:

قم بالبحث في المراجع و المواقع الإلكترونية عن مكونات و طرق التحضير للتإلى:

- خمسة من أنواع الحلويات الغربية
- خمسة من أنواع الآيس كريم
- خمسة من أنواع الحلويات الشرقية

تتم مراجعة السؤال الثاني مع مدرب المادة و احتسابه بحث و يرصد له درجات .

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
اللحوم	**Meat**	**Viande**
الفخذ	Leg	Gigot
فخذتين كاملتين	Legs & Saddle	Baron
لحمة الصدفة	Kest-End	Care
الكستلاتة كاملة	Cutlet	Cotelette
الكتف	Shoulder	Epaule
الرقبة	Neck	Collier
الصدر	Breast	Poitrine
الكستلاتة	Saddle	Selle
الرأس	Head	Tête
النخاع	Brains	Cervelle-Cerveau
اللسان	Tongue	Langue
الذيل	Tail	Queue
القدم (المقدم)	Foot (Trotters)	Pied
القلب	Heart	Cœur
الكبد	Liver	Foie
الكلاوي	Kidney	Rognon
الطحال	Spleen	Spline
الكرشات	Tripe	Tripe's
نخاع العظم	Bone Marrow	Moelle
حلوانة العجل	Veal Sweet Bread	Ris de veau
حلوانة الغنم	Lamp Sweet Bread	Ris d'agneau
الطيور	**Birds**	**Oiseaux**
فروج (فراخ)	Spring Chicken	Poussin
دجاج	Chicken	Poulet

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
ديك حبشي (ديك رومى)	Turkey	Dinde
بط	Duck	canard
وزة (أوزة)	Goose	Oie
حمام	Pigeon	Pigeon
أرنب	Rabbit	Lapin
الأسماك	**Fish**	**Poisons**
سمك القد	Whiting	Merlan
سمك البوري	Mullet	Mullet
سمك النازلي	Hake	Collin
سمك موسى	Dover Sole	Sole
سمك السردين	Sardine	Sardine
سمك السلمون المرقط	Trout	Truite
سمك السلمون	Salmon	Saumon
الرنكة (الرنجة)	Herring	Heering
سمك التونا	Tuna	Thon
الفواكه الجافة	**Dry Nuts or Dry Fruits**	**Fruit Secs**
لوز	Almond	Amande
جوز	Nuts	Noix
بندق	Hazelnut	Noisettes
صنوبر	Pine-Seeds	Pignons
فستق	Pistachio	Pistaches
زبيب	Currants	Raisins
برقوق مجفف	Dry prunes	pruneau

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
الخضار	**Vegetables**	**Légumes**
الأرضي شوكي (الخرشوف)	Artichoke	Artichauts
الهليون (إسبراجوس)	Asparagus	Asperge
الباذنجان	Eggplant	Aubergine
الفول الأخضر	Broad Beans	Fève
الفاصوليا الخضراء	Green Beans	Haricots Vert
الشمندر (البنجر)	Beetroot	Betterave
الملفوف (الكرنب)	Cabbage	Chou
الجزر	Carrots	Carotte
الزهرة(القرنبيط)	Cauliflower	Chou Fleur
الكرفس	Celery	Céleri
الخيار	Cucumber	Concombre
كراث	Leek	Poireau
الخس	Lettuce	Laitue
القرع	Red Marrow	Courge
الكوسه	Green Marrow	Courgette
الفطر (عش الغراب)	Mushroom	Champignon
البصل	Onion	Ognon
البازلاء –البزيلا الخضراء	Peas-Green Peas Or Split	Petit pois- Petit pois vert
الفلفل الحار	Hot Chili Pepper	Piment
الفليفلة الباردة الخضرة (فلفل أخضر)	Green Pepper	Poivron
البطاطس	Potatoes	Pomme de terre
الفجل	Radish	Radis
بصل صغير الحجم	Shallot	Echalote

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
السبانخ	Spinach	Epinard
البندورة (الطماطم)	Tomato	Tomate
الكمى	Truffles	Truffé
اللفت	Turnips	navet
البقلة (الجرجير)	Watercress	Cresson
البقدونس	Parsley	Persil
ثوم	Garlic	Ail
الحبوب	**Pulses**	**Légumes secs**
فاصوليا بيضاء	White beans	Haricot blanc
عدس	Lentil	Lentille
حمص	Chick Peas	Poichiche
فول ناشف	Dry Broad beans	Fève
لوبيا جافة	Dry Beans	Haricots Sèche
القمح	Wheat	Blé
حنطة سوداء	Buckwheat	Sarasin
الشوفان	Oats	Avoine
الذرة	Corn	Mais
الشعير	Barkley	Orge
الفواكه	**Fruits**	**Fruits**
تفاح	Apple	Pomme
مشمش	Apricots	Abricot
موز	Banana	Banane
كرز (كريز)	Cherry	Cerise
الليمون الهندي	Grapefruits	Pamplemousse
عنب	Grapes	Raisin

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
ليمون	Lemon	Citron
بطيخ أصفر (الشمام)	Melon	Melon
برتقال	Orange	Orange
دراق(خوخ)	Peach	Pêche
كمثرى	Pears	Poire
أناناس	Pineapple	Ananas
برقوق	Plums	Prune
توت	Raspberry	Framboise
الفراولة	Strawberry	Fraise
تين	Fig	Fig
حبحب (جبس) بطيخ أحمر	Watermelon	Pastèque
البهارات	**Spices**	**Epices**
فلفل أسود	Black Pepper	Poivre Voir
فلفل أبيض	White Pepper	Poivre Blanc
خردل (مستردە)	Mustard	Moutarde
فلفل أحمر بارد(حلو)	Paprika	Paprika
فلفل أحمر	Cayenne Pepper	Piment de Cayenne
الأعشاب	**Herbs**	**Herbes**
ورق الغار (ورق اللورا)	Bay Leaves	Laurier
الريحان- الحبق	Basil	Basilics
قرفة	Cinnamon	Canelle
كزبرة	Coriander	Coriandre
كمون	Cumin	Cumin
كبش قرنفل	Cloves	Clou de girofle
الشمندر (الشمر)	Fennel	Fenouil

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
نعنع (نعناع)	Mint	Menthe
جوزة الطيب	Nutmeg	Noix de Mascade
حصى البان	Rosemary	Remarin
الزعفران	Saffron	Safran
الميرامية	Sage	Sage
الزعتر	Thyme	Tyme
الطرخون (التراجون)	Tarragon	Estragon

Damascus University

كشف أسماء الصلصات

White sauces

Mushroom sauce
Mornay sauce
Sauce Allemande
Sauce Américaine
Suprême sauce
Velouté
Yoghurt sauce

Béchamel family

Béchamel sauce
Mornay sauce

Emulsified sauces

Aioli
Béarnaise sauce
Hollandaise sauce
Mayonnaise
Remoulade
Tartar sauce
Salad cream

Crème anglaise

Fudge sauce
Hard sauce -- not liquid, but called a sauce nonetheless
Fruit sauces
Applesauce
Blueberry sauce

Cranberry sauce
Mango sauce
Moambe sauce
Plum sauce
Strawberry sauce

Brown sauces

Bordelaise sauce
Bourguignonne sauce
Bourguignonne sauce
Charcutiere sauce
Demi glace sauce
Romesco sauce
Sauce Africaine
Sauce au Poivre
Sauce Robert
Poutine sauce

Butter sauces

Beurre blanc
Café de Paris
Satay sauce or Peanut sauce
Meuniere sauce

Sweet sauces

Butterscotch sauce
Caramel sauce
Chocolate sauce
Custard

Cooked sauces

Lobster sauce
Sweet and sour sauce
Teriyaki - a way of cooking in Japan, a branch of sauces in North America.

Southeast Asian sauces

Fish sauce or (Garum)
Sambal
Sriracha sauce

Sauces made of chopped fresh ingredients

Latin American Salsa cruda of various kinds
Romanian Mujdei
Onion sauce
Salsa verde
Pesto
Georgian Tkemali
Sauce gribiche
Sauce vierge
Hot sauces (Chile pepper-tinged sauces)
Buffalo Sauce
Datil Pepper Sauce
Chili sauce
Enchilada sauce
Tabasco sauce
Zhug
Fra diavolo sauce

East Asian sauces

Prepared sauces

Doubanjiang
Duck sauce
Sweet noodle sauce
Hoisin sauce
Oyster sauce
Pad Thai sauce
Ponzu
Sichuan mala
Soy sauce
Sriracha
XO sauce
Doubanjiang
Duck sauce
Sweet noodle sauce

Other sauces

Adjika
Andalusian sauce
Avgolemono
Barbecue sauce
Bread sauce
Chasseur
Chermoula
Chimichurri
Egusi sauce
Halvaytar
Harissa
HP sauce
Mahyawa
Mint sauce
Mole
Peppercorn sauce
Ravigote
Rarebit
Satzibeli
Steak sauce
Tomato sauce
Tzatziki
Wine sauce
Worcestershire Sauce
Chutney
Condiment
Coulis
Custard
Garum
Kochujang
Salad dressing
Salsa
Sofrito
Toenjang
Saucery

كشف لبعض أسماء الشوربات و الحساء

A

- Ajiaco
- Ash (Persian food)
- Ash Reshteh
- Asian soups
- Aush
- Avgolemono

B

- Bak kut teh
- Bánh canh
- Batchoy
- Beer soup
- Binignit
- Bisque (food)
- Black soup
- Blood soup
- Bob chorba
- Borscht
- Bouillon (broth)
- Bouillon (soup)
- Brown Windsor soup
- Bún riêu
- Bún bò Huế
- Butajiru

C

- Cacık
- Caldo de costilla
- Caldo verde
- Canh chua
- Cantonese seafood soup
- Cao lầu
- Cazuela

C

- Chicken soup
- Chowder
- Chupe
- Clam chowder
- Cock-a-leekie soup
- Cold borscht
- Collard liquor
- Consommé
- Chorba
- Corn chowder
- Corn soup
- Cream of mushroom soup
- Crème Ninon
- Cucumber soup
- Cullen Skink
- Champon
- Chè

D

- Draw soup

E

- Egusi

F

- Fanesca
- Fasolada
- Fisherman's Soup
- Flädle
- French onion soup

G

- Ginataan
- Goulash
- Gulyásleves
- Gumbo

H

- Hae mee
- Harira
- Herring soup
- Hodge-Podge (soup)
- Hokkien mee

I

- Imoni
- Instant soup
- İşkembe

J

- Jenny Lind Soup

K

- Kharcho
- Krentjebrij
- Kuyteav

L

- Laksa
- Le Tourin
- Lentil soup

M

- Magiritsa
- Mahune
- Mami soup
- Mee siam
- Miso soup
- Mock turtle soup
- Mulligatawny
- Mykyrokka

N

- Noodle soup

O

- Obara
- Ogbono soup
- Oille
- Oxtail soup

P

- Partan bree
- Pea soup
- Phở
- Pig's organ soup
- Piti (food)
- Pomegranate soup
- Portable soup
- Potage
- Potée
- Prawn soup
- Prežganka
- Pumpkin soup
- Purée Mongole

Q

- Quibebe

R

- Ragout fin
- Ramen
- Rasam
- Rassolnik
- Red bean soup
- Ribollita
- Rose hip soup
- Rumford's Soup

S

- Saimin
- Samlar machu
- Sancocho
- Sayur Asem
- Scotch broth
- Shambar
- Shchi
- She-crab soup
- Shkembe chorba
- Siemieniotka
- Sliced fish soup
- Sodd
- Solyanka
- Sopa de mondongo
- Sopa de pata
- Sopa teologa
- Sorrel soup
- Soto ayam
- Soup Number Five
- Soup with risotto
- Sour soup
- Southern Illinois Chowder
- Soyo (Paraguay)
- Spring soup
- Stracciatella
- Styrian sour soup
- Sup Kambing
- Svartsoppa
- Swikee

T

- Tacacá
- Taco soup
- Tarhana
- Thenthuk
- Thukpa
- Tinola
- Tom yum
- Tom kha gai
- Tomato soup
- Turtle soup

U

- Ukha

W

- Wedding soup
- Wodzionka

X

- Xurpa

Z

- Zōni
- Żur śląski

كشف لبعض أسماء السلطات العالمية

Acar	Insalata Caprese	Som tam
Ambrosia (fruit salad)	Jello salad	Szałot
Arab salads	Karedok	Tabbouleh
Bean salad	Kinilnat	Taco salad
Bok l'hong	Kısır	Tam mak hung
Caesar salad	Larb	Tuna salad
Celery Victor	Lyutika	Urnebes
Cheese slaw	Macaroni salad	Waldorf salad
Chef salad	Macedonia (food)	Watergate salad
Chicken salad	Matbucha	Wurstsalat
Chilean salad	Mesclun	Yusheng
Chinese chicken salad	Michigan salad	
Çoban salatası	Niçoise salad	
Cobb salad	Panzanella	
Coleslaw	Pasembur	
Crab Louie	Pasta salad	
Curtido	Piyaz	
Egg salad	Poke salad	
Eggplant salads /appetizers	Potato salad	
Fattoush	Raheb	
Fiambre	Rhyming recipe	
Fruit salad	Rojak	
Gado-gado	Russian salad *Salade russe*, *Salade Olivier*	
Garden salad	Serbian salad	
Glorified rice	Seven-layer salad	
Golbaengi muchim	Salad Shirazi	
Greek salad	Shopska salad	
Ham salad	Snickers salad	

الأجبان الفرنسية

Cheese	Year designated	Producing region	Type of milk
Abondance	1990	Savoie	Cow
Banon	2003	Provence-Alpes-Côte d'Azur	Goat
Beaufort	1968	Savoie	Cow
Bleu d'Auvergne	1975	Auvergne	Cow
Bleu des Causses	1979	Midi-Pyrénées	Cow
Bleu de Gex, du Haut-Jura, or de Septmoncel	1977	Franche-Comté	Cow
Bleu du Vercors	1998	Rhône-Alpes	Cow
Brie de Meaux	1980	Ile-de-France	Cow
Brie de Melun	1990	Ile-de-France	Cow
Brocciu Corse or Brocciu	1983	Corsica	Sheep
Cabecou	1988	Midi-Pyrénées	Goat
Cancoillotte	n/a	Franche-Comté	Cow
Cantal, Fourme de Cantal, or Cantalet	1956	Auvergne	Cow
Camembert de Normandie	1983	Normandy	Cow
Chabichou du Poitou	1990	Poitou-Charentes	Goat
Chaource	1970	Champagne-Ardenne	Cow
Chevrotin	2002	Savoie	Goat
Comté	1952	Franche-Comté	Cow
Crottin de Chavignol	1976	Centre (region)	Goat
Emmental de Savoie	n/a	Savoie	Cow
Emmental français est-central	n/a	Franche-Comté	Cow
Époisses de Bourgogne	2004	Bourgogne	Cow
Fourme d'Ambert	1972	Auvergne	Cow
Fourme de Montbrison	1972	Auvergne	Cow
Laguiole	1961	Auvergne	Cow
Langres	1991	Champagne-Ardenne	Cow
Livarot	1972	Normandy	Cow
Macônnais	2006	Bourgogne	Goat
Maroilles or Marolles	1976	Nord-Pas-de-Calais	Cow
Mimolette	n/a	Nord-Pas-de-Calais	Cow
Mont d'or or Vacherin du Haut-Doubs	2006	Franche-Comté	Cow

Cheese	Year designated	Producing region	Type of milk
Morbier	2000	Franche-Comté	Cow
Munster or Munster-Géromé	1969	Lorraine (region)	Cow
Neufchâtel	1969	Normandy	Cow
Ossau-lraty	1980	Aquitaine	Sheep
Pélardon	2000	Languedoc-Roussillon	Goat
Picodon de l'Ardèche or de la Drôme	1983	Rhône-Alpes	Goat
Pont-l'Évêque	1976	Normandy	Cow
Pouligny-Saint-Pierre	1972	Centre (region)	Goat
Reblochon or Reblochon de Savoie	1958	Savoie	Cow
Rocamadour	1996	Midi-Pyrénées	Goat
Roquefort	1925	Midi-Pyrénées	Sheep
Sainte-Maure de Touraine	1990	Centre (region)	Goat
Saint-Nectaire	1955	Auvergne	Cow
Saint-Félicien	n/a	Rhône-Alpes	Cow
Salers	1979	Auvergne	Cow
Selles-sur-Cher	1975	Centre (region)	Goat
Tome des Bauges	2002	Savoie	Cow
Tomme de Savoie	n/a	Savoie	Cow
Tomme des Pyrénées	n/a	Midi-Pyrénées	Cow
Valençay	1998	Centre (region)	Goat

Damascus University

الأجبان الإيطالية

Cheese	Year designated	Type of milk
Asiago	1978	Cows
Bitto	1995	Cows (80%) Goats (20%)
Bra	1982	Cows
Caciocavallo Silano	1993	Cows
Canestrato Pugliese	1985	Sheep
Casatella Trevigiana	2008	Cows
Casciotta d'Urbino[1]	1982	Sheep (70%–80%) Cows (20%–30%)
Castelmagno	1982	Cows Sheep and/or Goats (optionally a little)
Fiore Sardo[2]	1955	Sheep
Fontina	1955	Cows
Formai de Mut dell'Alta Valle Brembana	1985	Cows
Gorgonzola	1955	Cows
Grana Padano	1955	Cows
Montasio	1986	Cows
Monte Veronese	1993	Cows
Mozzarella di Bufala Campana	1993	Buffalo
Murazzano	1982	Sheep (60%–100%) Cows (0%–40%)
Parmigiano-Reggiano	1955	Cows
Pecorino di Filiano	N/A	Sheep
Pecorino Romano	1955	Sheep
Pecorino Sardo	1991	Sheep
Pecorino Siciliano	1955	Sheep
Pecorino Toscano[4]	1986	Sheep
Provolone Valpadana	1993	Cows
Quartirolo Lombardo	1993	Cows
Ragusano	1995	Cows
Raschera	1982	Cows Sheep and/or Goats (optionally a little)

Cheese	Year designated	Type of milk
Ricotta Romana	N/A	N/A
Robiola di Roccaverano	1979	Cows (max 85%) Sheep and/or Goats (min 15%)
Spressa delle Giudicarie	N/A	Cows
Stelvio or Stilfser	N/A	Cows
Taleggio[7]	1988	Cows
Toma Piemontese[8]	1993	Cows
Valle d'Aosta Fromadzo (or Vallée d'Aoste Fromadzo)[9]	1995	Cows
Valtellina casera	1995	Cows

Damascus University

الأجبان الإنجليزية

- Blue
- Barkham Blue
- Blengdale Blue from Cumbria
- Buxton Blue (Protected Designation of Origin)
- Devon Blue
- Dorset Blue Vinney
- Dovedale (Protected Designation of Origin)
- Dunsyre Blue, Scotland
- Exmoor Blue (Protected Geographical Indication)
- Garstang Blue (a blue Lancashire) [1]
- Harbourne Blue
- Lanark Blue, Scotland
- Lymeswold no longer produced.
- Oxford Blue
- Ribblesdale Blue Goat
- Shropshire Blue
- Stichelton
- Stilton (Protected Designation of Origin)
- Blue Wensleydale
- Also Oak Smoked Wensleydale
- Yorkshire Blue
- Cathedral City Cheddar
- Coleraine cheddar
- Cheshire
- Appleby Cheshire
- Chevington
- Coquetdale
- Cornish Pepper
- Cotherstone
- Cotswold
- Coverdale
- Croglin
- Crowdie
- Derby
- Double Gloucester
- Goosnargh Gold
- Dorstone
- Dovedale (Protected Designation of Origin)
- Dunlop Cheese from Clerkland Farm, DunlopDunlop is a Scottish cheese
- Farmhouse Llanboidy
- Fine Fettle Yorkshire (formerly Yorkshire Feta)
- Goldilocks (organic)
- Black Eyed Susan
- Golden Cross
- Gruth Dhu
- Harlech
- Hereford Hop which has a rind of toasted hops
- Red Dragon
- Red Leicester
- Rothbury Red
- Red Windsor
- Sage Derby
- Single Gloucester (Protected Designation of Origin)
- Stinking Bishop
- Sussex Slipcote
- Swaledale (Protected Designation of Origin)
- Teviotdale (Protected Geographical Indication)
- Tintern
- Waterloo
- Wensleydale (also produced as a blue cheese)
- Produced with many additives such as cranberries, ginger, etc
- White Stilton
- Also produced with additives.
- Whitehaven
- Yarg
- Wild Garlic Yarg
- Wiltshire Loaf
- Woolsery Goats
- Village Green Goat
- Y Fenni

• Blacksticks Blue (Lancashire origin) • Beenleigh Blue (Lancashire origin) • Barkham Blue • Strathdon Blue • Cornish Blue • Appledore is a Lancashire cheese with apple • Berkswell • Bonchester (Protected Designation of Origin) • Brie • Somerset Brie • Cornish Brie • Brinkburn • Caithness	• Caboc is a Scottish cheese with an oatmeal coating • Caerphilly • Cheddar • West Country Farmhouse Cheddar (Protected Designation of Origin) • Applewood • Huntsman cheeseHuntsman is a combination of Stilton and Double Gloucester. • Ilchester • Innkeepers Choice • Isle of Mull	• Lancashire • Beacon Fell traditional Lancashire (Protected Designation of Origin) • Lincolnshire Poacher • Katy's White Lavender • Kidderton Ash • Lord of the Hundreds • Lowerdale Goats Cheese • Pantysgawn • Red Devil

Damascus University

أجبان أخرى حسب البلدان

Egypt • Sardo cheese • Testouri cheese Mauritania • Caravane cheese South Africa • Bokmakiri cheese • Kwaito cheese	Middle East • LabnehAckawi cheese • Basket cheese • Labneh • Jameed • Jibneh Arabieh cheese • Kenafa cheese • Naboulsi cheese • Paneer • Shanklish	Nepal • Flower of Rajya Philippines • Kesong or Quesong Puti Tibet • Chura kampo • Chhurpi
China • Rubing • Rushan • Nguri Georgia • Suluguni India • Paneer • Chhena • Khoa (food) Bangladesh • Chhena Pakistan • Paneer Japan • Sakura cheese	Austria • Bergkäse • Brimsen (Austrian term for Bryndza) • Lüneberg cheese • Tyrolean grey cheese Belgium • Limburger cheeseAffligem • Bruges Gold • Brussels cheese • Chimay • Damme • Damme brie • Herve cheese • Limburger cheese Mandjeskaas • Maredsous cheese • Passendale cheese • Remedou cheese • Rodoric cheese	Bulgaria • Kashkaval • Sirene Cyprus • Grilled Halloumi (Cyprus)Anari • Halloumi (Hellim) • Kefalotyri Czech Republic • Abertam cheese • Olomoucké syrečky Croatia • Paški sir (Pag Island cheese)

Denmark • Danish Blue cheeseDanbo • Danish Blue cheese (Dansk blåskimmel(ost)) • Danish tilsit or Tilsit Havarti • Esrom or Danish Port-Salut • Havarti cheese or Cream Havarti • Saga cheese Finland • Aura • Lappi cheese • Leipäjuusto ("bread-like cheese", i.e. oven-baked cheese) • Oltermanni • Raejuusto (Finnish cottage Hungary • Liptauer • Trappista cheese • Pálpusztai • Pannónia Iceland • Höfðingi Macedonia • Sirenje • Kashkaval • Urda	Germany • Bavaria blu • Cambozola, a combination of French Camembert and Italian Gorgonzola . • Harzer cheese • Handkäse • Hirtenkäse • Limburger cheese • Romadur • Milbenkäse • Rauchkäse • Tilsit cheese • Weisslacker Ireland • Gubbeen cheeseArdrahan cheese • Cashel Blue cheese • Coolea cheese • Corleggy cheese • Dubliner cheese • Durrus Cheese • Gubbeen cheese Norway • Brunost • Gamalost • Geitost • Gudbrandsdalsost • Jarlsberg • Nøkkelost • Norvegia • Pultost • Snøfrisk	Greece • Formaela Parnassus • Feta • Graviera • Kaseri • Kefalotyri • Kefalograviera • Ellada • Metsovone • Myzithra • Xynomizithra • Xynotyro Malta and Gozo • Gbejna (Ġbejna) Netherlands • GoudaEdam • Gouda • Leerdammer • Limburger cheese • Leyden cheese • Maasdam • Parrano • Roomano Portugal • Castelo Branco • Requeijão • Saloio • Santarém • São Jorge • Serra da Estrela • Tomar

Poland	Romania	Russia

- TwarógBryndza
- Bundz
- Bursztyn - mature cheese similar to Gruyere
- Gołka
- Koryciński
- Oscypek
- Redykołka
- Rokpol
- Twaróg also known as Quark (cheese)
- Tylżycki

Spain
- Manchego
- Cabrales cheese
- Garrotxa cheese
- Idiazabal cheese
- Mahón cheese
- Majorero cheese
- Manchego cheese
- Mató cheese
- La Serena cheese
- Tetilla cheese
- Torta del Casar
- Valdeon
- Zamorano cheese

El Salvador
- Cuajada
- Crema
- Fresco
- Enredo

- Brânză de burduf
- Brânză topită
- Caşcaval
- Caş
- Urdă
- Telemea

Sweden
- Swedish Gotland (Gotland Blue)
- Grevé
- Herrgårdsost
- Hushållsost
- Prästost
- Svecia
- Västerbottensost

Canada
- Bleu Bénédictin
- Bocconcini
- Chèvre noir
- Dragons Breath
- Friulano
- Oka (Quebec)
- Pied-de-Vent
- Riopelle de l'Isle, Le

Argentina
- Reggianito
- Sardo

- Tvorok (творог), a curd cheese somewhat similar to cottage cheese or Ricotta.

Serbia
- Kačkavalj
- Sremski

Slovakia
- Bryndza
- Liptauer
- Oštiepok
- Parenica
- Tvaroh

Mexico
- Oaxaca cheeseAñejo (aged)
- Blanco (white)
- Chihuahua
- Cotija
- Criollo (Creole)
- Fresco (fresh)
- Oaxaca
- Panela
- Quesillo
- Requesón

Nicaragua
- Quesillo

Australia
- Coon

New Zealand
- Chesdale
- Evansdale

Switzerland • Sbrinz • Emmentaler, • Gruyère/Greyerzer • Berner Alpkäse • Schabziger • Appenzeller • Bündner Bergkäse • Mutschli • Raclette • Tête de Moine • Vacherin Fribourgeois • Tilsiter: "Royalp Tilsit",] • Vacherin Mont d'Or • Formaggini • Gala • Büsciun da cavra • Tomme vaudoise Brazil • CoalhoCatupiry • Minas (a. k. a. "Queijo Minas Padrão", "Queijo Frescal" and "Queijo Curado") • Coalho • Requeijão • Prato	Chile • A typical cut of Chanco cheeseChanco • Gauda • Panquehue • Renaico Colombia Quesillo Venezuela • Queso Guayanés • Queso Palmita	American cheeses • American cheese • Brick cheese • Cheddar cheese • Colby cheese • Colby-Jack cheese • Cougar Gold cheese • Cream cheese • Cup Cheese • Cypress Grove Chevre • Farmer cheese • Humboldt Fog • Liederkranz cheese • Maytag Blue cheese • Monterey Jack • Mozzarella • Muenster cheese • Nacho cheese • Pepperjack cheese • Pinconning cheese • Provolone cheese • Provel cheese • Ricotta cheese • String cheese • Swiss cheese • Teleme cheese • Tillamook Cheddar cheese • Velveeta • Retrieved from "

١. موسوعة الغذاء النباتي
٢. موسوعة الطبخ العالمي
٣. موسوعة ويكيبيديا
٤. الموسوعة العربية العالمية
٥. فنون الطبخ –جيني رايت- إريك تروي
٦. تكنولوجيا المطابخ - أحمد عبد الوهاب - محمد عزيز حسن - عبد الحليم عبد الفتاح محمود
٧. The Concise Larousse Gastonomique
٨. The Cooks Book(Editor-chief JILL NORMAN)
٩. Arts Of Cooking(Le Cordon Bleu)
١٠. Réparatoire de la Cuisine
١١. خبرات شخصية

Damascus University

الفهرس

المحتوى	رقم الصفحة
الوحدة الأولى طرق الطهي المختلفة	1
أسئلة الوحدة الأولى	5
إجابات الوحدة الأولى	6
الوحدة الثانية : المأكولات الباردة ومرفقاتها	7
الصلصات الباردة	8
مكونات و طرق إعداد بعض صلصات و مرفقات المطبخ البارد	10
صلصة المايونيز	10
صلصة الخردل	11
صلصة الكاتشاب	12
الصلصة الهولندية	13
صلصة الثوم	14
صلصة الترتار	15
صلصة الخيار مع جبنة فيلادلفيا	16
صلصة كوكتيل المأكولات البحرية	17
الصلصة الإيطالية	18
الصلصة الفرنسية	19
المشهيات	20
جمبري بالفجل	21
خبز بالثوم	22
السلطات	23
السلطة إلىونانية	24
سلطة القيصر	25
السلطة الروسية	26
سلطة النسواز	27

السلطة الإيطالية	28
سلطة الدجاج المكسيكية	29
سلطة عش الغراب	30
سلطة الخس مع شرائح الدجاج	31
سلطة جمبري بالأفوكادو	32
سلطة الطماطم بجبن الموزاريلا	34
سلطة البطاطس	35
سلطة الجريب فروت (الليمون الهندي)	36
سلطة الأرز	38
سلطة المكرونة	40
سلطة الفتوش	41
بابا غنوج	42
حمص مع الطحينة	43
ورق العنب مع زيت الزيتون(يلنجي)	44
الأجبان	45
أسئلة الوحدة الثانية	57
إجابات أسئلة الوحدة الثانية	58
الوحدة الثالثة: المأكولات الساخنة	59
الصلصات	60
طرق إعداد بعض الصلصات الساخنة	62
صلصة البشاميل	62
صلصة الديمى جلاس	63
صلصة البرناز	64
صلصة الباربكيو	65
صلصة البيستو	66
صلصة الكاري	67
صلصة المشروم	68

صلصة الشبت والليمون	69
الحساء و الشوربات	70
حساء الخضروات	72
شوربة البصل	73
حساء الدجاج بالكريمة و الخضروات	74
حساء الخضروات بالجبن	75
حساء فواكه البحر	76
حساء عش الغراب	78
حساء العدس الفرنسي	79
الشطائر	80
ساندويتش شرائح الستيك والجبن	82
ساندويتش الدجاج بالبصل وعش الغراب	83
الساندويتش إلىوناني	84
ساندويتش التونة على الطريقة الآسيوية	85
ساندويتش السمك السريع	86
البرجر	87
الخضار	95
طرق طهي الخضروات	96
خضار سوتيه	98
اللحوم	99
طرق طهي اللحوم	101
ستيك اللحم	107
إسكالوب باني	110
بيف ستراجانوف	112
مكرونة بالبشاميل	113
الأسماك و فواكه البحر	114
طهي الأسماك	115

مكونات و طرق إعداد بعض الأطعمة البحرية	117
الطيور و الدواجن	129
مكونات و طرق إعداد بعض الطيور و الدواجن	130
أسئلة الوحدة الثالثة	138
أجوبة الوحدة الثالثة	139
الوحدة الرابعة الحلويات	140
مكونات و طرق صناعة بعض الحلويات	146
آيسكريم بالفانيلا	147
جيلي مع الأناناس	148
موس شوكلاتة	149
كريم كراميل	150
كريم بروليه	151
الكيك الانجليزي	152
كيكة الغابة السوداء	153
شيز كيك بالتوفي	155
ترميسيو	156
أم على	157
أسئلة الوحدة الرابعة	158
أجوبة الوحدة الرابعة	159
المصطلحات	160