المملكة العربية السعودية
المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني
الإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج



إنتاج الطعام "الطهي"

المطبخ البارد

١٢٦ طهي

طبعة ١٤٢٩ هـ
قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

مقدمة

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، محمد وعلى آله وصحبه، وبعد:

تسعى المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني لتأهيل الكوادر الوطنية المدربة القادرة على شغل الوظائف التقنية والفنية والمهنية المتوفرة في سوق العمل، ويأتي هذا الاهتمام نتيجة للتوجهات السديدة من لدن قادة هذا الوطن التي تصب في مجملها نحو إيجاد وطن متكامل يعتمد ذاتياً على موارده وعلى قوة شبابه المسلح بالعلم والإيمان من أجل الاستمرار قدماً في دفع عجلة التقدم التنموي؛ لتصل بعون الله تعالى لمصاف الدول المتقدمة صناعياً.

وقد خطت الإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج خطوة إيجابية تتفق مع التجارب الدولية المتقدمة في بناء البرامج التدريبية، وفق أساليب علمية حديثة تحاكي متطلبات سوق العمل بكافة تخصصاته لتلبي متطلباته ، وقد تمثلت هذه الخطوة في مشروع إعداد المعايير المهنية الوطنية الذي يمثل الركيزة الأساسية في بناء البرامج التدريبية، إذ تعتمد المعايير في بنائها على تشكيل لجان تخصصية تمثل سوق العمل والمؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني بحيث تتوافق الرؤية العلمية مع الواقع العملي الذي تفرضه متطلبات سوق العمل، لتخرج هذه اللجان في النهاية بنظرة متكاملة لبرنامج تدريبي أكثر التصاقاً بسوق العمل، وأكثر واقعية في تحقيق متطلباته الأساسية.

وتتناول هذه الحقيبة التدريبية " **المطبخ البارد** " لمتدربي تخصص **إنتاج الطعام "الطهي"**

في الكليات التقنية موضوعات حيوية تتناول كيفية اكتساب المهارات اللازمة لهذا التخصص.

والإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج وهي تضع بين يديك هذه الحقيبة التدريبية تأمل من الله عز وجل أن تسهم بشكل مباشر في تأصيل المهارات الضرورية اللازمة، بأسلوب مبسط يخلو من التعقيد، وبالاستعانة بالتطبيقات والأشكال التي تدعم عملية اكتساب هذه المهارات.

والله نسأل أن يوفق القائمين على إعدادها والمستفيدين منها لما يحبه ويرضاه؛ إنه سميع مجيب الدعاء.

الإدارة العامة لتصميم وتطوير المناهج

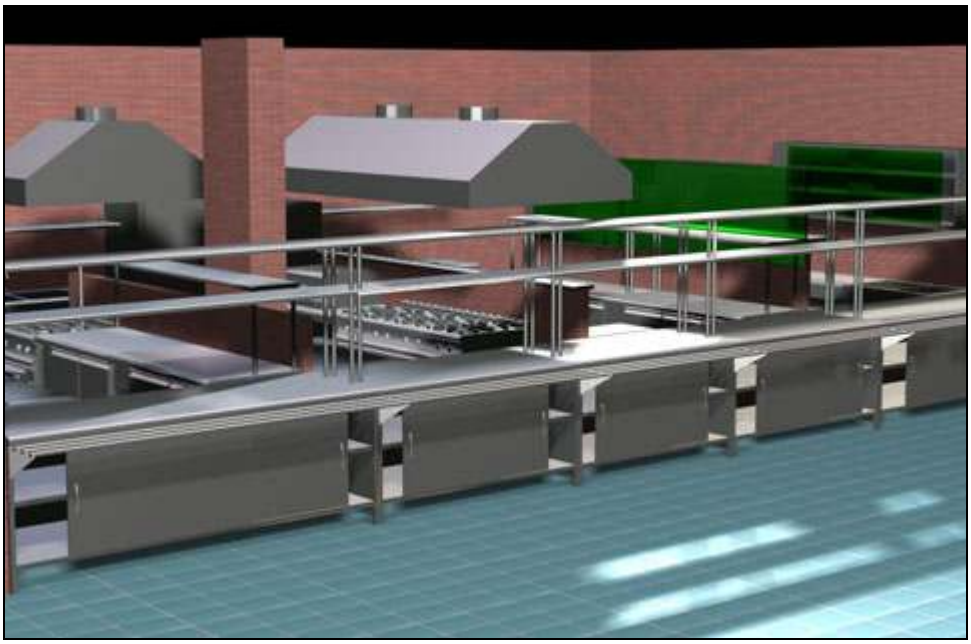
WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

تعريف المطبخ

المطبخ هو مجموعة محددة من الطبخ والتقاليد والممارسات ، الذي غالباً ما يرتبط بثقافة محددة. كما يمكن أن تمارس القوانين الدينية تأثيراً قوياً على المطبخ. في المقام الأول تتأثر في المطبخ المكونات التي تكون متاحة محلياً أو عن طريق التجارة.

في القرن الماضي أنتجت تحسينات هائلة في إنتاج الأغذية ، الحفظ والتخزين والشحن. اليوم، تقريباً ، في كل موقع في العالم يمكن الوصول إلى المطبخ التقليدي أو مطابخ العالم الأخرى. المطابخ متطورة باستمرار ، كما ترتفع بعض الجماليات وتقع في شعبيته في الأوساط المهنية والزبائن.

في القديم المطبخ الهندي انتشر نفوذه إلى جنوب آسيا والشرق الأقصى ، حالياً تقنيات الطبخ الفرنسي كان لها تأثيرها الفاعل في المطابخ الغربية كلها تقريباً.



صورة لمخطط مطبخ

الغذاء عبر العصور:

في حقب ما قبل التاريخ. كان الناس الأوائل يأكلون أي غذاء نباتي يستطيعون الحصول عليه من فاكهة برية وأنواع من الفطر ومكسرات وجذور وبذور. وكانوا يصطادون الأسماك وحيوانات اليابسة الصغيرة ويأكلون لحم الحيوانات الميتة التي يجدونها. وبمرور الزمن، طور الناس الأسلحة لصيد الحيوانات الكبيرة مثل الدببة والبيسون (الثور الأمريكي) والإبل والأبقار البرية. ويحتمل أن يكون الناس الأوائل قد قضوا معظم وقتهم بحثًا عن الغذاء، وعندما ينقص إنتاج الغذاء في منطقة ينتقل الناس إلى مكان آخر.

وربما كان البدائيون يشوون بعض غذائهم فوق خشب مشتعل من نيران كانت قد بدأت طبيعيًا أو تلقائيًا. وبعد اكتشاف الناس لكيفية إشعال النار، استطاعوا إنضاج الغذاء بصورة شبه دائمة، وبعد أن تعلموا كيفية صنع القدور، استطاعوا أيضًا سلق الغذاء وطهيه بالغلي البطيء.

ومنذ ٨٠٠٠ عام ق.م، كان الناس قد بدؤوا زراعة النباتات وتربية الحيوانات للحصول على الغذاء، وكانت الزراعة تضمن للناس إمدادًا غذائيًا مستمراً بدرجة كبيرة. كما كانت الزراعة تعني الاستقرار في منطقة واحدة بدلاً من التنقل هنا وهناك للبحث عن الغذاء،وكانت الحبوب على وجه الخصوص محاصيل مهمة بالنسبة للمزارعين الأوائل الذين كانوا أيضًا يربون الأبقار والماعز والأغنام وحيوانات أخرى من أجل اللحوم والحليب. كانت مجموعات من شعوب ما قبل التاريخ تشتغل في الرعي وتسافر عبر الريف في قوافل بشكل منظم للغاية، وكانت تربي الحيوانات مثل الجمال والماعز والأغنام. وكان طعامها يتألف من لحم وحليب تحصل عليهما من مواشيها.

الحقب القديمة:

ظهرت حضارات عظيمة في أودية الأنهار مابين عامي ٣٥٠٠ و ١٥٠٠ق.م. هذه الأودية هي وادي النيل في مصر والسودان ووادي دجلة والفرات (الذي يعرف بالعراق حاليًا) ووادي السِّند (الذي يعرف بالباكستان حاليًا) ووادي هونغ هي في الصين. وقد ساعدت الأرض الخصبة لهذه الأودية والمناخ الملائم المزارعين على إنتاج محاصيل وفيرة. ففي وادي النيل، على سبيل المثال، استطاع المزارعون على امتداد نهر النيل زراعة محصولين أو ثلاثة في السنة في الحقول نفسها. كما زرعوا الشعير والقمح وخضراوات مثل الفاصوليا والخس، والبازيلاء، وكذلك الفاكهة مثل العنب والبطيخ. وربوا الأبقار والماعز والغنم.

لم تستطع اليونان القديمة، وفيما بعد روما القديمة، إنتاج غذاء كاف لأعداد السكان المتزايدة، لذا كان عليهم استيراد كميات كبيرة من الغذاء. كذلك عمدوا إلى احتلال الأراضي المجاورة التي تحتوي على الغذاء الكافي. وهكذا استمتع الإغريق والرومانيون بالكرز من فارس (إيران حاليًا) وبالمشمش والخوخ والتوابل من الشرق، وأهم من ذلك كله بالقمح من مصر، وبحلول القرن الثالث الميلادي كانت

الإمبراطورية الرومانية قد غطت جزءًا كبيرًا من أوروبا ومعظم الشرق الأوسط والساحل الإفريقي للبحر الأبيض المتوسط، وكانت معظم مزارع الإمبراطورية الكبيرة تتخصص في زراعة القمح الذي شكل الأساس للطعام الروماني.

العصور الوسطى:

بعد سقوط الإمبراطورية الرومانية في القرن الخامس الميلادي، انخفضت التجارة الدولية انخفاضًا شديدًا. وأصبحت معظم الأراضي في أوروبا مقسمة إلى مزارع أو حيازات (عزب)، كانت العزبة ملكية كبيرة يحكمها مالك ويعمل فيها فلاحون، وكانت توفر جميع الأغذية التي يحتاجها الملاك والفلاحون. تشمل هذه الأغذية الحبوب والعنب، والفواكه الأخرى، والخضراوات مثل الفاصوليا والملفوف واللفت. كما كانت توفِّر الدواجن والأبقار والمواشي الأخرى.

أغذية العالم الجديد:

في عام ١٤٩٢م، أبحر المكتشف والملاح الإيطالي (كريستوفر كولمبوس) غربًا من أسبانيا ونزل في أمريكا، وقادت رحلته إلى عالم جديد من الغذاء بالنسبة للأوروبيين. وقد عرَّف الهنود الحمر الأوروبيين على الأفوكادو والشوكولاتة والذرة الشامية والفول السوداني والتوابل والأناناس والحلوى والبطاطس البيضاء والقرع والطماطم.

استمتع المستعمرون الأمريكيون بعدد من الأغذية الهندية، وقام الهنود في الواقع بتعليمهم كيفية زراعة الذرة الشامية التي كانت قد أصبحت أهم محصول في الحقبة الاستعمارية الأولى.

تطورات حديثة:

تتغير في معظم البلدان الصناعية عادات الناس الغذائية باستمرار. ويعد نمو السياحة والتجمعات المهاجرة في بعض البلدان مسؤولاً عن بعض الأغذية التي أصبحت مألوفة في بلدان كانت فيها هذه الأغذية غير معروفة تقريبًا من قبل. فلقد أصبح إنتاج المطبخ الصيني شائعًا على مستوى العالم، وحاليًا أصبحت المطاعم الهندية وأخرى على النمط الآسيوي في طريقها إلى الانتشار في بلدان كثيرة.

وفي الوقت الذي أصبحت فيه الوجبات الخفيفة جزءً من الطعام اليومي لبعض الغربيين، هناك آخرون قلقون من زيادة أوزانهم إلى مستوى أعلى من المفروض، ويراقبون ماذا يأكلون وكم يأكلون. ويعتقد كثير من الناس المدركين لأهمية الصحة أن مضافات الغذاء أو المواد الكيميائية الأخرى المستخدمة في

إنتاج وتصنيع الأغذية تضر بالجسم. كما يهتمون بفقدان عناصر غذائية عديدة أثناء التصنيع. وأدت تلك الملاحظات المقلقة إلى شعبية ما يسمى بأغذية الصحة التي تشمل أغذية كثيرة غير مصنعة وأغذية مزروعة دون استعمال أسمدة ومبيدات كيميائية.

كما يحاول الكثير من الناس المهتمين بالصحة إضافة ألياف أكثر لطعامهم، حيث يعتقد أن الألياف تساعد على تفادي أمراض معوية معينة. وتوفر الفاكهة والخضراوات الطازجة وأغذية الحبوب الكاملة الألياف الغذائية ،ويتجنب بعض الناس الزبدة والبيض واللحوم الدهنية وأغذية أخرى ترتفع فيها نسبة مادة دهنية تعرف (بالكولسترول) تؤدي الكمية الزائدة منها عن الحاجة في مجرى الدم، إلى تصلب الشرايين. وهناك اتجاه آخر وهو الشعبية المتصاعدة للطبخ بوصفه هواية ، وعلى النقيض هناك عدد متزايد من الناس يأكلون الكثير من وجباتهم في المطاعم. وهذا ما جعل مطاعم الوجبات السريعة على وجه الخصوص تنتشر انتشارًا متزايدًا.

المطبخ البارد

المتبلات و الصلصات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة: هي القدرة على إنتاج الطعام وإتقان إعداد المتبلات والصلصات والقدرة على التميز بين نوعيات المتبلات والصلصات وعد مكوناتها

الأهداف: عندما تكمل هذه الوحدة تكون لدى المتدرب القدرة على أن:

- يعدد أنواع المقبلات و الصلصات
- يعدد المقبلات و الصلصات بمهارة عالية
- يعدد مكونات الصلصات و المتبلات

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

الوقت المتوقع للتدريب: ٥٠ ساعة نظري و عملي

الوسائل المساعدة:

- استخدام التعليمات في هذه الوحدة.
- استخدام وسيلة عرض إلكترونية لإظهار شرح المدرب.
- التدريب في المطبخ التدريبي في الكلية على كيفية إعداد المقبلات و الصلصات.

متطلبات الجدارة:

إتمام و إتقان مقرر المطبخ التحضيري و الوحدة الأولى من هذا المقرر

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المتبلات و الصلصات الباردة

المتبلات و الصلصات مواد يتم إضافتها أو تقديمها مع السلطات أو بعض الأكلات الساخنة لتضيف لها طعم مميز و هي عبارة عن خليط للعديد من البهارات و الخضار و الفواكه و الزيوت و ما شبها من مواد تتم حسب طرق علمية و مكونات و كميات محددة من قبل أصحاب التخصص

أنواع الصلصات الباردة Cold Sauces:

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

ب- الصلصات الباردة الحلوة وأساسها عصير الفاكهة أو الماء المحلى بالسكر أو المربى أو الشوكولاتة

- **الممنوعات عند إعداد الصلصات :**

١. يمنع استخدام المياه المعدنية ومحاولة تطيبها 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.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. **التوابل أو المواد ذات النكهة**: مثل الفلفل والملح والقرفة والقرنفل وقشر الليمون والبصل والكرفس والثوم والبهارات وورق اللوره.
٥. **الصلصات المجهزة**: مثل الكاتشب 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:**

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.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

مكونات و طرق إعداد بعض المتبلات و الصلصات الباردة

- **صلصة 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 خلاط 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.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

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

٤. أن إضافة الزيت بالتدريج (من قطرات إلى خيط رفيع) مهم جداً لتكوين المايونيز، ولن يتشكل المايونيز إذا أضيفت 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

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

- **صلصة الخردل-** MUSTARD SAUCE



- **المكونات و المقادير:**

- ¾ كوب مايونيز.
- ¼ كوب سور كريم.
- 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 و ضعها بالثلاجة و تقدم مع الأكلات البحرية و اللحوم والدجاج المشوي.

- **صلصة الكاتشب-** KETCHUP SAUCE



- **المكونات و المقادير:**

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- بصلة صغيرة مفرومة.
- فص ثوم مفروم.
- نصف كيلو طماطم.
- ١ فلفل أحمر حلو.
- ١ فلفل أحمر حار (حسب الرغبة).
- ٣ ملاعق 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 يعاد 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

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

- **الصلصة الهولندية-** HOLLANDAISE SAUCE



- **المكونات و المقادير:**
  - ٢ صفار البيض 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 ثم 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 التماسك.

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

٣. تقدم هذه الصلصة مع الخضار المسلوقة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **صلصة الثوم-** GARLIC SAUCE

يستعمل مع المشويات والبروستد 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 و ¾ كوب ماء .
- **طريقة التحضير:**

١. يذاب النشا بالماء ثم يرفع 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 ويطحن جيداً .
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.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **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 جيداً جميع المحتويات في وعاء صغير عندها يصبح الصوص جاهزاً للاستعمال.
  ٢. صلصة تعد وتستخدم مع الأكلات البحرية كالأسماك المقلية والكاماري والروبيان المقلي .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

صلصة الخيار مع جبنة فيلادلفيا- Philadelphia Cucumber and 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 حتى تغطي هذا الإناء ويوضع في الثلاجة لمدة ساعتين قبل التقديم لاستخدام الصلصة مع الطعام.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

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:**
  - ١/٣ كوب مايونيز.
  - ٢ ملعقة كبيرة قشدة حامضة ،أو كريمة (sour cream).
  - ١/٢ ملعقة صغيرة صلصة سمك.
  - ١ ١/٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم ،أو كاتشب.
  - ١/٢ ملعقة صغيرة صوص تباسكو.
  - ١ ملعقة صغيرة شبت ، مفروم ناعم جداً.
  - ١ ملعقة صغيرة ورق بصل ،أو بقدونس، مفروم ناعم جداً
- **طريقة التحضير:**

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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **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 فرماً جيداً .
  - ٢/١ فليفلة حمراء صغيرة مفرومة جيداً .
- **طريقة التحضير:**

تخلط كل المكونات مع بعضها ووضعها في وعاء ورجها جيداً

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **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 وضعيها في وعاء ورجها جيداً

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **صلصة البيرنيز**(Béarnaise Sauce)





- **المكونات و المقادير:**

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

- **طريقة التحضير:**

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

المقدار

حوالي ٢٥٠ مليلتر

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الأولى

السؤال الأول:

أ- أكمال مكونات و مقادير صلصة الخيار مع جبنة فيلادلفيا- Philadelphia Cucumber and Herb Dip

- .....
- ثمرتان خيار مقشرة ومقطعة إلى أجزاء صغيرة .
- ١.....
- ١ ملعقة صغيرة كمون .
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح .
- .....
- ٤/١ كوب شبت .

ب- أكمل المكونات و المقادير صلصة كوكتيل المأكولات البحرية- SEA FOOD COKTAL SAUCE

- ١/٣ .....
- ٢ ملعقة كبيرة قشدة حامضة ،أو كريمة (sour cream).
- .....
- ١ ١/٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم ،أو كاتشاب
- ١/٢ .....
- ١ ملعقة صغيرة شبت ، مفروم ناعم جداً.
- ١ ملعقة صغيرة ورق بصل ،أو بقدونس، مفروم ناعم جداً

السؤال الثاني:

ابحث في المراجع على عشرة أنواع من الصلصة الغير مذكورة بالحقيبة أو يتم اختيارها من المصطلحات وتقديمها للمدرب مع طباعة مكوناتها طريقة إعدادها و تقديمها.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة الأولى

جواب السؤال الأول :

أ- مكونات و مقادير صلصة الخيار مع جبنة فيلادلفيا - Philadelphia Cucumber and Herb Dip

- 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 .

ب- مكونات و مقادير صلصة كوكتيل المأكولات البحرية- SEA FOOD COKTAL SAUCE

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

جواب السؤال الثاني :

يتم مراجعتها و مناقشتها بين المتدربين و المدرب.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ البارد

المشهيات و السلطات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة: هي القدرة على إعداد الطعام وإتقان إعداد وتزيين أطباق المشهيات والسلطات والقدرة على إعداد أنواع ومكونات السلطات والمشهيات.

الأهداف: عندما تكمل هذه الوحدة تكون لدى المتدرب القدرة على أن:

- يعدد الأنواع و الأشكال المختلفة من السلطات و المشهيات.
- يعدد مكونات السلطات و المشهيات.
- يتقن تزيين الأطباق.

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

الوقت المتوقع للتدريب: ٨٠ ساعة نظري و عملي.

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.

متطلبات الجدارة:

إتمام و إتقان مهارات مقرر المطبخ التحضيري.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

(فوائد المشهيات و السلطات)

هناك دراسات جديدة تشير إلى كفاءة الأمعاء في امتصاص المواد الغذائية من الخضروات الطرية ما يُطلق عليه البعض (تندراً) بأنه طعام للأرانب هو في الحقيقة طعام صحي جداً للإنسان أيضاً، هذا ما يُؤكده لنا مجدداً باحثو جامعتي كاليفورنيا وولاية لويزيانا الأميركيتين حول قدرة الأمعاء على امتصاص العناصر الغذائية في الخضار الطازجة ضمن مكونات أطباق السلطات، وبالرغم من الإرشادات المتتالية للهيئات الطبية العالمية حول حاجة الجسم إلى تناول الخضار والفواكه، إلا أن الإحصائيات الأخيرة في المجتمع الأميركي تتحدث عن مستويات متدنية جداً في الإقبال على تناولها وفق الكمية المنصوح بها.

وكانت قد أظهرت دراسة للباحثين من مركز أنظمة التغذية التابع لإدارة الزراعة الحكومية بالولايات المتحدة أن قلة من الأميريكيين يتناولون الفواكه والخضار وفق الإرشادات الأخيرة للهرم الغذائي الصحي. وهي نتيجة غير مرضية على حد قول (باتريشا غوينثر)، الباحثة الرئيسة في الدراسة.

وتضمنت الدراسة مراجعة معلومات تغذية أكثر من ٨ آلاف شخص من الجنسين، أعمارهم تبدأ من سن سنتين وما فوق. ووفق النتائج التي صدرت في عدد سبتمبر من مجلة رابطة التغذية الأميريكية تبين أن من في العشرينات من العمر هم أسوأ من يتبع الإرشادات الصحية للتغذية حول تناول الخضار والفواكه، إذْ أن أقل من١٪ منهم يتناول ما هو مطلوب منها. لكن الأطفال ما بين سن الثانية والثالثة من العمر كانوا هم الأفضل حيث أن ٤٨٪ منهم يتناولون الكمية المنصوح بها من الخضار والفواكه. أما بقية مجموعات الأعمار فلا تتجاوز نسبة من يتناول الكمية اللازمة ١٠.%.

- **الأمعاء والخضروات :**

وفي بحث مشترك بين جامعة كاليفورنيا وجامعة ولاية لويزيانا الأميركيتين، شمل مراجعة معلومات التغذية لأكثر من ١٧٥٠٠ شخص من الذكور والإناث، تبين أن تناول السلطات والخضار الطازجة يفيد في رفع مستوى دم الجسم لكل من الفوليت وفيتامين © و(A) ومواد لايكوبين المضادة للأكسدة ومواد بيتا كاروتين.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

وأولى النتائج العملية لهذه الدراسة هو إلغاء الشكوك والمزاعم السابقة بأن الجهاز الهضمي لدى الإنسان لا يستطيع أن يتمكن من هضم الخضار الطازجة ولا امتصاص محتوياتها من العناصر الغذائية النافعة فيها واللازمة للجسم. وهو أمر خاطئ، كثيراً ما نسمع عنه ويجعل البعض يرى أن لا فائدة صحية من تناول سلطات الخضار الطازجة طالما لا يستطيع الجسم امتصاص ما فيها من عناصر غذائية.

وأضافوا في دراستهم، المنشورة في عدد سبتمبر من مجلة رابطة التغذية الأميركية، أنه مع كل حصة غذائية من السلطة يتناولها الإنسان، يتحقق تزويد جسم المرأة بنسبة ١٦٥٪ من حاجتها اليومية من فيتامين © التي تنصح بها هيئات التغذية العالمية، وتزويد الرجال بحوالي ١٢٠٪ من تلك الحاجة أيضاً.

وتُعتبر الدراسة كما تقول المصادر الطبية، هي الأولى التي بحثت في فحص العلاقة بين تناول السلطة العادية وارتفاع نسب العناصر الغذائية في الدم إثر ذلك. كما أنها الأولى في الفحص الدقيق لمدى تحقيق تناول السلطة لكفاية حاجة الجسم من العناصر الغذائية وفق الإرشادات الحديثة للتغذية الصادرة عن مجلس الأطعمة والتغذية التابع للأكاديمية القومية للعلوم بالولايات المتحدة.

وقال (البروفسور لينوري أراب)، من جامعة كاليفورنيا والمشارك في إعداد الدراسة، بأن ارتفاع نسبة عناصر غذائية معينة في الدم بشكل مستمر لدى متناولي أطباق سلطات الخضار الطازجة في الوجبات الصحية يدل على أن محتوياتها يتم امتصاصها بكفاءة بالغة، ما يعني أن النتائج تقول بأن استهلاك السلطات والخضار الطازجة هي إستراتيجية فاعلة في تشكيل وجبات غذائية غنية الفائدة. لكننا للأسف لم نجد عادة تناول السلطة بصفة يومية بين أي مجموعة عرقية، بل هي متدنية بين ذوي الأصول الأفريقية من سكان الولايات المتحدة. وأضاف قائلاً: في الحقيقة نتائجنا تدل على أن مجرد تناول حصة غذائية واحدة من السلطة أو الخضار الطازجة يومياً يُؤدي إلى تحقيق تزويد الجسم بالكميات التي تنصح به الهيئات الغذائية لبعض أصناف العناصر الغذائية.

- **مرق السلطة** Dressing :

وشملت الدراسة تأثير كل من السلطة الطازجة والخضار الطازجة وأنواع مرق السلطة المضافة إليها أو ما يُسمى بالانجليزية (Dressing)والمكونة من الليمون أو زيت الزيتون أو الخل أو أوراق الزعتر أو المايونيز أو غيرها مما يستطيب البعض خلطه جميعاً أو إضافته بذاته.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ولعل من الدراسات الطريفة والمهمة في هذا الصدد، دراسة للدكتورة (ويندي وايت)من جامعة ولاية (أيوا)الأميركية، حول دور إضافة قليل من الدهون إلى السلطات لتسهيل امتصاص الأمعاء للفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة فيها، ونشرتها في عدد أغسطس عام ٢٠٠٤ في المجلة الأميركية للتغذية الإكلينيكية. وهو ما يدل على الحاجة إلى شيء من المرق أو(Dressing) المحتوي على زيت الزيتون أو إضافة بعض من المكسرات إلى السلطة أو تناول السلطة مع بعض الأجبان.

والحقيقة أن السلطات الخالية من أي إضافات تظل صحية، لكن إضافة الليمون أو زيت الزيتون أو الجبن أو المكسرات أو الخل أو الأفاكادو أو المايونيز، هي أمور تُسهل على الأمعاء امتصاص العناصر الغذائية في خضار السلطة. كما أنها تُعطي طعماً محبباً، حسب اختلاف الأذواق، يجعل من المقبول للكثيرين الإقبال على تناول السلطة ضمن وجبات الطعام.

وهو ما يطرح مجدداً أهمية الإعداد الجيد للأطعمة كي تكون مستساغة من ناحية ومفيدة للجسم من ناحية أخرى، كما أنها تبرر بشكل علمي تلك العادات للشعوب المختلفة في إعداد أطباق الطعام والإضافات المتنوعة إليها. وسبق لملحق الصحة في الكثير من مواضيع التغذية عرض أنواع منها. مثل إضافة الليمون إلى السمك لتسهيل امتصاص زيوت (أوميغا ـ٣)أو زيت السمك، وإضافة زيت الزيتون لسلطة الطماطم أو صلصة الإسباغيتي أو البيتزا لتسهيل امتصاص مواد لايكوبين المضادة للأكسدة، أو تناول البعض للبطيخ مع الجبن الأبيض لنفس غاية تسهيل امتصاص مواد لايكوبين في البطيخ الأحمر، وإضافة شرائح من الأفوكادو للسلطة لتسهيل امتصاص الفيتامينات في الخضار، وإضافة الأناناس إلى أطباق اللحوم عند طبخها لتسهيل تحلل البروتينات وتيسير هضم الأمعاء لها، وغيره كثير.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الكانبيه- Canapés



- **المقادير:**

- كمية من خبز التوست مقطع حروفه ومدهون
- شرائح لحم بارد.
- شرائح لانشون .
- بيض مسلوق.
- شرائح جبن (أي نوع).
- زيتون بدون بذر.
- فلفل أخضر و أحمر حلقات طماطم.
- مايونيز.
- بقدونس .

- **طريقة التحضير:**

توضع فوق كل قطعة توست أحد هذه الخيارات:

- شريحة من اللحم البارد تغطى بوردة من المايونيز وتجمل بالبقدونس.
- شريحة من الجبن بحجم التوست عليها حلقة من البيض المسلوق.
- شريحة من اللانشون عليها شرائح من الفلفل الأخضر والأحمر.
- قطع من اللانشون ملفوفة على شكل قرطاس وفوقها حلقة من البيض المسلوق وبعض البقدونس.
- شريحة من اللحم البارد وعليها حلقتين من البيض المسلوق وتجمل بحلقة من الزيتون.
- شريحة من الجبن تغطي التوست ويوضع فوقها حلقة طماطم وفوقها حلقة بيض مسلوق وفوقها حلقة زيتون.
- شريحة من اللانشون عليها حلقة بيض مسلوق.

ملحوظات:

يقطع التوست حسب الشكل المرغوب .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المشهيات



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 أيضاً تتقيد بمواد و كميات محددة من قبل ذوي الاختصاص و هي تملك نفس مواصفات السلطات من حيث الفائدة و النكهة و المكونات.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

(مكونات و طرق إعداد بعض المشهيات)

- **السمك المدخن** (Smoked Fish):

يعتبر التدخين أحد طرق الحفظ الجيدة للمواد الغذائية وخصوصاً الأسماك واللحوم حيث يعطى لها مدة صلاحية أطول من الطازجة مع نكهة وشكل ولون مرغوب للمستهلك وتنتشر صناعة الأسماك واللحوم المدخنة في العالم اجمع كصناعة معترف بها ولها أساس وطرق عملية حيث تجفف بدخان الخشب .

- **طرق التدخين :**

يوجد طريقتين عامة لتدخين الأسماك:Hot-Smoking and Cold-Smoking

التدخين على ١. الطريقة الباردة ٢. والطريقة الساخنة حيث إن التدخين على البارد تحتاج إلى وقت أطول من اجل التدخين الجيد وتحتاج كذلك إلى درجة حرارة أقل من ٨٠ :٩٠درجة فهرنهايت والممتدة إلى نهاية التدخين والتدخين على البارد يعرف بأنه أكثر في محتوى الملح وأقل في نسبة الرطوبة من طريقة التدخين على الساخن وبعد التدخين الجيد تحفظ في الثلاجة لمدة طويلة تصل إلى شهر .

التدخين على الطريقة الساخنة وتسمى أحياناً الشوي barbecuing or kippering
وتحتاج إلى وقت أقل في عملية التدخين الجيد عن الطريقة السابقة ودرجة حرارة ٩٠ درجة فهرنهايت في أول ساعتين ثم ١٥٠درجة فهرنهايت لمده ٤- ٨ساعات تكون الأسماك المدخنة بتلك الطريقة أعلى في نسبة الرطوبة قليلة الملح وكذلك منضجة جيداً ويمكن حفظها في الثلاجة لعدة أيام .

أي نوع من الأسماك يمكن تدخينه ولكن ينصح بالأسماك ذات المحتوى العالي من الدهون مثل السلمون و التروت (Trout)حيث إن ارتفاع محتوى الدهون يساعد على امتصاص أفضل للدخان وكذلك قوام أفضل من تلك التي تقل في الدهون تميل إلى الجفاف أكثر .

يستخدم أخشاب في عمليه التدخين لا تحتوى على مركبات راتنجية ضارة مثل خشب الهيكرى والتفاح والبلوط والقيقب والزان والبيرش والدر ويبعد عن الأخشاب ذات المحتوى الراتنجى مثل: التوت والصنوبر أو الأخشاب الخضراء

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

بداية الخطوات لتدخين الأسماك :

١ـ تبدأ عملية التدخين بأخذ الأسماك الطازجة المصطادة وتبرد في الثلج لحين تنظيفها كل نوع من السمك ينظف بطريقة مختلفة مثل السلمون يزال منه العمود الفقري وكذلك الذيل والرأس ويترك اللحم .

- **الخطوات التي يتم اتخاذها عند تحضير أي نوع من السمك للتدخين :**

١. يزال العضلات من الأشواك باستخدام سكين حاد .
٢. إزالة الرأس والذيل والقشور والأشواك .
٣. يغسل الجسم والتجويف له جيداً .
٤. تقطع الأسماك طولياً باتجاه العمود الفقري .
٥. للأسماك الكبيرة يزال العمود الفقري منها .
٦. في الأسماك الكبيرة تقطع إلى قطع أصغر حوالي ١,٥سمك و٢ عرض .

- **إعداد المحلول الملحي :**

لتحضير المحلول الملحي يلزم الآتي: ٣,٥ كوب ملح مائدة يذوب في جالون من الماء البارد في وعاء بلاستيكي أو معدني غير قابل للصدأ ويقلب جدياً ويمكن إضافة البهارات والثوم والفلفل الأسود يستخدم جالون من المحلول الملحي لأربعة (باوند) من السمك وينقع السمك في المحلول الملحي ويترك مغطى في الثلاجة ثم بعد ذلك يبدأ التدخين بأي الطرق السابق ذكرها

- **طريقة التدخين على البارد :**

- إعداد السمك كما سبق ذكره .
- يوزع المحلول الملحي حسب سماكة الشرائح المجهزة للتدخين بالتساوي.
- تترك الشرائح التي سماكتها ٢/١ بوصة لمدة تنقع بالمحلول الملحي لمدة ٢/١ ساعة.
- الشرائح التي سماكتها ١بوصة تنقع بالمحلول الملحي لمدة ١ ساعة ،
- الشرائح التي سماكتها بوصة ونصف تترك بالمحلول الملحي ساعة ونصف .
- وبعد عملية النقع بالمحلول الملحي يتم شطف السمك بالماء البارد .
- توضع الأسماك على رفوف في مكان جاف بارد .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- توضع الأسماك في المكان المخصص للتدخين (حرق الخشب المذكور أعلاه سابقاً في مكان مغلق لسهوله التدخين وعدم تسربه).
- درجة الحرارة المستخدمة لتدخين السمك تكون عند ٨٠ درجة فهرانهيت و لا تزيد عن ٩٠ درجة.
- يترك السمك للتدخين حتى تحوله إلى اللون البني.

زمن التدخين:

- الأسماك الصغيرة قد تكون جاهزة في غضون ٢٤ ساعة.
- الأسماك الكبيرة الحجم مثل(السلمون) يتطلب ٣- ٤ أيام متواصلة التدخين.
- تترك الأسماك الكبيرة مدة أقصاها ٥ أيام وكذلك يترك في الثلاجة ليحفظ لمدة شهر ولكن في الخارج لمدة أسبوع أو إثنين.

بعض من أنواع الأسماك المدخن:

	
Smoked sprats	Smoked Eel
	
Smoked Salmon	Smoked White Fish

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **طماطم محشوة بالجبن الأبيض**-Stuffed Tomato With White Cheese



- **المقادير:**

- ١٥ ثمرة طماطم صغيرة الحجم.
- ٢/١ كوب جبن أبيض.
- ١ ملعقة صغيرة بصل أخضر مقطع إلى قطع صغيرة.
- ١ ملعقة صغيرة بقدونس مقطع إلى أجزاء صغيرة
- ٢/١ ملعقة صغيرة شبت .
- ٨/١ ملعقة صغيرة فلفل.

- **طريقة التحضير:**

١. تجوف الطماطم بحيث تعد للحشو بواسطة ملعقة صغيرة.
٢. توضع ثمرات الطماطم المجوفة على مناشف ورقية للمطبخ حتى تصفى عصيرها.
٣. تخلط باقي المكونات جيداً ، ثم تحشى بها الطماطم.
٤. تغطى ثمرات الطماطم بعد رصها في طبق وتوضع في الثلاجة حتى ثمانِ ساعات.

- **المقدار:**

- تقدم هذه الوجبة = خمسة مقادير.
- يساوى المقدار = ٣ ثمرات طماطم.

- **القيمة الغذائية/المقدار:**

- السعرات الحرارية = ٢٧
- إجمالي الدهون = أقل من جرام
- الدهون المشبعة = أقل من جرام
- الكوليسترول = ١ ملجم
- الصوديوم = ١٠٥ ملجم
- الكربوهيدرات = ٣ جرام
- البروتينات = ٣ جرام
- الألياف = أقل من جرام

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **حلقات البصل**-Onion Rings:



- **المقادير :**

- ٢ ملعقة صغيرة سمن نباتي غير مملح (أو أي نوع زيت) .
- ١ ثمرة بصل كبيرة مقطعة إلى حلقات .
- ١ ملعقة صغيرة دقيق .
- ١/٤ كوب زبادي منخفض الدسم .
- ٢ ملعقة صغيرة شبت مقطع إلى أجزاء صغيرة.
- ١/٤ ملعقة صغيرة بقدونس .

- **طريقة التحضير:**

١. يصهر السمن في إناء متوسط فوق نار هادئة ، ثم تضاف حلقات البصل وتترك مع تغطية الإناء حتى تذبل حلقات البصل لمدة ٢٥ دقيقة .
٢. يرفع الغطاء ثم يضاف الدقيق مع التقليب لمدة دقيقة واحدة .
٣. يضاف الزبادي والشبت والبقدونس ويترك لمدة دقيقة أو حتى تتخلل الحرارة جميع المكونات (لا تجعل الصوص يغلى حتى لا يتخثر) .

- **المقدار:**

تقدم هذه الوجبة = ٤ مقادير .

- **القيمة الغذائية / المقدار :**

- السعرات الحرارية: ٦٨
- إجمالي الدهون: ٢ جرام
- البروتينات : ٢ جرام
- الكربوهيدرات : ١٠ جرام
- إجمالا الدهون: ٢ جرام (لا توجد دهون مشبعة)
- الكوليسترول : ١ ملجم
- الصوديوم (الأملاح) : ٣٥ ملجم
- الألياف : ٢ جرام

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **كبد الدجاج بالأنشوجة**-Chicken Liver With Anchovy:



- **المقادير:**
  - ٤ أكواب من السبانخ مقطعة.
  - ملعقتان صغيرتان زبد .
  - ٤/١ كوب زيت زيتون .
  - فصان ثوم مطحون.
  - ٥٠٠ جرام من كبد الدجاج مقطع إلى شرائح .
  - ٢/١ كوب حساء دجاج .
  - ٢/١ ملعقة ملح .
  - ٤/١ ملعقة فلفل أسود .
  - ١ ملعقة صغيرة بقدونس.
  - ٤ شرائح من الأنشوفة مقطعة إلى أجزاء صغيرة.
  - ١ ملعقة صغيرة توابل .
- **الطريقة:**

١. يصهر الزبد ثم يضاف إليه زيت الزيتون، يشوح الثوم في هذا الخليط لمدة دقيقة واحدة ثم يضاف كبد الدجاج ويقلب على كلا الجانبين.

٢. يضاف الحساء والأنشوفة والبقدونس والملح والفلفل. ترفع درجة حرارة الموقد حتى تقل نسبة الحساء.

٣. توضع السبانخ في طبق التقديم ثم يصب الكبد عليها ويقدم ساخناً.

- **القيمة الغذائية/المقدار:**
  - السعرات الحرارية = ٣٥٨
  - البروتينات = ٢٥ جرام
  - إجمالي الدهون = ٢٥ جرام
  - الصوديوم (الأملاح) = ٨٥٨ ملجم
  - الكوليسترول = ٥١٨ ملجم
  - الكربوهيدرات = ١٠ جرام
  - الألياف = ٣ جرام

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **جمبري بالبصل الأخضرٍ**-Shrimps with Spring Onion:



– **المقادير:**

- ٤/٣ كيلو جمبري متوسط الحجم ومقشر.
- ٢ - ٣ ثمرة بصل أخضر مقطعة إلى أجزاء صغيرة.
- ٤/١ كوب عصير ليمون.
- ١ ملعقة صغيرة صوص صويا قليل الأملاح.
- ملعقتان صغيرتان قشر ليمون.
- ٤/١ ملعقة صغيرة فلفل.
- ٨/١ ملعقة صغيرة فلفل أحمر مطحون.
- فصان ثوم مطحونان.
- ملعقتان صغيرتان زيت سمسم.

– **الطريقة:**

١. تخلط كل المكونات ماعدا الزيت في إناء زجاجي كبير الحجم ثم يغطى ويوضع في الثلاجة لمدة أربع ساعات.
٢. يدفأ الفرن حتى درجة ٤٠٠، وتدهن صينية بقليل من الزيت.
٣. يرص الجمبري على طبقة واحدة ويخبز لمدة ١٠ دقائق أو حتى تمام نضج الجمبري.
٤. بمجرد خروجه من الفرن يرش بزيت السمسم ويقدم الجمبري وهو ساخناً.

– **المقدار:**

تقدم هذه الوجبة = ١٢ مقداراً.- يساوى المقدار = ٣ حبات جمبري.

– **القيمة الغذائية/المقدار:**

- السعرات الحرارية = ٥٤
- إجمالي الدهون = ١ جرام
- الدهون المشبعة = قليل
- الكوليسترول = ٨٧ ملجم
- الصوديوم = ١٥٠ ملجم
- الكربوهيدرات = ١ جرام
- البروتينات = ١٠ جرام
- الألياف = قليل

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **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.
- ملعقة ملح صغيرة.
- 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 = ثمانية مقادير.- يساوى المقدار الواحد = ١١٥ جرام.

- **القيمة الغذائية/المقدار:**

- السعرات الحرارية = ٥٤
- إجمالي الدهون = ١ جرام
- الدهون المشبعة = قليل
- الكوليسترول = ٨٧ ملجم
- الصوديوم = ١٥٠ ملجم
- الكربوهيدرات = ١ جرام
- البروتينات = ١٠ جرام

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **خبز بالثوم-** Garlic Bread:



- **المكونات و المقادير:**

- خبز فرنسي طويل (يقطع إلى حوالي ١٢ - ١٦ قطعة).
- ثوم حسب الرغبة حوالي ٣- ٤ حبات متوسطة.
- جبنة موزوريلا مبشورة.
- زعتر ناشف (تجده في السوبر ماركت).
- 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 صينية الخبز .
٣. نخلط كمية من جبنة الموزوريلا مع زيت زيتون و الثوم والزعتر ناشف جيداً .
٤. يوزع الخليط على شرائح الخبز .
٥. يكون الفرن ساخن ، من فوق و نضع الصينية فيه..و ننتظر الجبنة تذوب و تحمر بلون ذهبي خفيف.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

(مكونات و طرق إعداد بعض السلطات)

- **سلطة الخس مع شرائح الدجاج**-Green Salad With chicken sliced:



- **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. يرفع 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

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

- **سلطة القيصر**- CAESAR SLALD



- **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 غم جبن بارمزان مبروش.
- بيضتان.
- 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 (البارمزان)، نغطي الوعاء ونضعه جانباً.
٧. في هذه الأثناء نحضر الصلصة ونتكرها تغلي في وعاء صغير.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

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.

- **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.
- ٢/١ ١كوب زبادي منزوع الدسم.
- ٢ ملعقة صغيرة بقدونس.
- ٢ ملعقة كبيرة كراث 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.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

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.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

- **سلطة الفتوش-** FATOUCH SALAD



- **المكونات و المقادير:**

- ١/٢ خبز شامي ريتش بيك ،كبير الحجم .
- حبتان من الخيار ، متوسطة .
- ١/٢ خس ، متوسطة .
- ١/٢ 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 .
- ١/٢ كوب زيت زيتون .
- ١ ملعقة صغيرة سماق .
- ملح و فلفل .

- **طريقة التحضير:**

١. يقطع الخبز الشامي إلى مستطيلات (١× ٢ سم) ويحمص في التو ستر أو الفرن حتى يصبح الخبز مقر مش.
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.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **متبل باذنجان**- mutable



- **المكونات و المقادير:**

- حبة باذنجان مشوية ومقشرة.
- ١ عصير ليمون (حبه).
- 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.
- نعنع ناشف للزينة.
- سماق للزينة .

- **طريقة التحضير:**

١. نشق الباذنجان بالسكين ونشويها بالفرن على درجة حرارة ٢٠٠ C لمدة ٤٠ دقيقة ونقلب الباذنجان على الجهتين ويكون قد نضج لما ينكمش قشرة الباذنجان ومن الداخل تكون طرية.
٢. نخرج الباذنجان من الفرن ونتركه جانباً 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 .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **حمص مع الطحينة-** HOMMOUS WITH TAHINA SAUCE



- **المكونات و المقادير:**
  - كوبان من الحمص اليابس (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 .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **السمبوسك باللحمة و الخضار-** SUNBOUSEK WITH MEAT & VEGATABLE



- **المكونات و المقادير:**

- نصف كيلو لحم بقر مفروم.
- ٣حبات متوسطة بصل.
- ٤حبات كوسة متوسطة.
- بندورة مقشرة ينزع منها عصيرها (ماءها).
- ملعقة ملح صغيره.
- شطة حسب الذوق.
- زيت قلي.
- القليل من السمن.
- جبن أحمر أو جبن موزاريلا.
- عجينة رقائق جاهزة.

- **طريقة التحضير:**

١. نقطع كل نوع من الخضار إلى شرائح .
٢. في مقلاة نضع قليل من الزيت ثم نضيف اللحم و البصل و الكوسة و البندورة شرائح ثم تتبل بالملح و الشطة .
٣. نترك الخضار حتى تذبل ثم ارفع القدر عن النار و دعه يبرد .
٤. نضيف الجبن و نقلب حتى يمتزج مع الحشو.
٥. نضع ملعقة طعام من الحشو على العجين (نبدأ من زاوية مربعة الرقائق) ثم تطوى الزاوية فوق الحشو ثم تطوى بقية الزوايا و تلف و يتم مسحها بقليل من (طحين + ماء) حتى تلتصق.
٦. ندهن الوجه بصفار البيض تم نضعها في الفرن الساخن مدة ١٠ دقائق مع المراقبة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **ورق العنب مع زيت الزيتون-** VINE LEAVES WIT OLIVE OIL



- **المكونات و المقادير:**

- كوبين أرز مصري .
- مرطبان 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 ورق العنب.
٤. يوضع في قعر القدر شرائح من البطاطس أو الطماطم حتى لا يحترق الورق.
٥. يرص الورق 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 بارداً.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **الكبه-** Kube:



- **المكونات و المقادير:**

- كأسين برغل ناعم .
- ربع كيلو لحم هبره .
- بصلتين .
- ملعقة ملح .
- كأس ماء عند اللزوم .
- نصف لتر ماء للسلق.
- مقادير الحشو .
- نصف كيلو لحم مفروم .
- بصلتين مفرومتين ناعمتين .
- رشة ملح ورشة بهار .
- ووقيه صنوبر .
- ملعقة سمن بلدي للقلي.

- **طريقة التحضير:**

طريقة عمل الحشوة: توضع السمنة في مقلاة وتوضع المقلاة على النار ثم يوضع عليها البصل المفروم ويقلى إلى أن يذبل ثم توضع اللحمة المفرومة وتقلى ويوضع عليها الملح والبهار وتقلب إلى أن تنضج اللحمة ثم ترفع من على النار ويوضع عليها الصنوبر وتبرد ثم تحشى .

- **طريقة عجينة الكبة:**

١. يوضع البرغل في صينية ويغسل ويصفى منه الماء ثم يوضع عليه الملح والبصل والهبرة .
٢. يدار بماكينة الكبة ثلاث مرات ويوضع عليها قليل من الماء إذا احتاجت .
٣. تقطع إلى قطع صغيرة وتحشى قطع الكبة ومن ثم تكور الكبة .
٤. بعد ذلك يحضر قدر ويوضع فيه نصف لتر من الماء ورشة ملح ويوضع على النار إلى أن يغلي ثم نسقط كرات الكبة في الماء ونتركها لمدة ربع ساعة تغلي على نار هادئة .
٥. ترفع من الماء وتوضع في مصفاة حتى يصفى الماء جيداً ثم توضع في طبق وتقدم ، أو تقلى بالزيت قليلاً حسب الرغبة ثم توضع في طبق وتقدم.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **سلطة عش الغراب-** MUSHROOM SALAD



- **المكونات و المقادير:**

- ٣ أكواب من ثمرة البروكلي(الزهرة) مقطعة ومسلوقة .
- ٨ عش الغراب مقطع إلى شرائح .
- ٢ ملعقة صغيرة جبن أبيض .
- ٢ ملعقة صغيرة حساء دجاج خالي 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 .
٢. يخلط الحساء وعصير الليمون والثوم والفلفل والزعتر في كوب .
٣. يصب الحساء فوق البروكلي ويمزج الخليط جيداً .

- **القيمة الغذائية / المقدار :**

- السعرات الحرارية = ٧٨
- البروتينات = ٣٥ جرام
- الدهون = ٤,٦ جرام
- الكوليسترول = ٣ ملجم
- الصوديوم (الأملاح) = ٩٨ ملجم

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **سلطة الأرز-** RICE SALAD



- **المكونات و المقادير:**

- ١ ٢/١ كوب أرز بسماتي ٣ أكواب ماء.
- ١ ٢/١ ملعقة صغيرة ملح .
- ملعقتان صغيرتان زبد .
- 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 إلي نصفين .
- ٢/١ كوب طماطم مقطعة إلى مكعبات صغيرة .
- ٦ أكواب من خليط الخس والخرشوف ، فلفل.

- **طريقة التحضير:**

١. يغسل الأرز جيداً ثم يصفي 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 ، يغطي الأرز حتى تمام امتصاص الماء.
٥. يرفع 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، يوضع طبقة من خليط الخس والخرشوف ثم يوضع خليط الأرز ثم طبقة أخرى من خليط الخس والخرشوف.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **القيمة الغذائية/المقدار:**
  - السعرات الحرارية = ٢٠٢
  - إجمالي الدهون = ٥ جرام
  - الصوديوم (الأملاح) = ٦٨٠ ملجم
  - 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، تصفى من الماء الساخن ثم تغسل بماء بارد من الصنبور ثم تترك جانباً.
٢. يخلط المايونيز والكريمة واللبن في إناء آخر ويتم خفقهم 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.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

- **القيمة الغذائية/المقدار:**
  - السعرات الحرارية = ٨٠٢
  - البروتينات = ١٩ جرام
  - إجمالي الدهون = ٥٢ جرام
  - الصوديوم (الأملاح) = ١٤٣٣ ملجم
  - الكوليسترول = ٦٣ ملجم
  - الكربوهيدرات = ٦٧ جرام
  - الألياف = ٥ جرام

- **سلطة الطماطم بجبن المواتزاريلا-** TOMATO MOZZARELLA CHEESE SALAD



- **المكونات و المقادير:**
  - ٢- ٣ ثمرات طماطم.
  - ٥- ٦ كرات من جبن المواتزاريلا (الحجم الصغير).
  - ٢- ٣ ورقات ريحان طازجة ومقطعة إلى أجزاء صغيرة.
  - ملعقتان صغيرتان زيت زيتون- ملح (اختياري).

- **طريقة التحضير:**
  ١. تقطع الطماطم إلى شرائح يبلغ سمكها ١/٢ سم.
  ٢. ترص شرائح الطماطم في طبق السلطة، ثم يوضع فوقها جبن المواتزاريلا.
  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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **سلطة الكولسلو-** Coleslaw Salad



- **المكونات :**

- ٢ حبة جزر مبشور.
- ١/٢ رأس كرنب صغيرة .
- ١/٢ رأس كرنب أحمر صغيرة .
- ١ حبة فلفل أخضر متوسطة.
- ١ حبة فلفل أحمر متوسطة .
- ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم .
- ٢ ملعقتان كبيرة سكر .
- ٢ ملعقتان كبيرة خل تفاح أو خل عنب.
- ٣ ملاعق كبيرة مايونيز .
- ملح وفلفل .

- **طريقة التحضير:**

- تغسل أوراق الكرنب وتصفى. يقطع الكرنب والكرنب الأحمر إلى شرائط رفيعة باستخدام سكين حادة. يقطع الفلفل الأحمر والأخضر إلى عيدان .
- يخفق المايونيز والخل والسكر والملح والفلفل في وعاء .
- يخلط الكرنب والكرنب الأحمر والجزر والفلفل الأحمر والفلفل الأخضر والبقدونس في وعاء كبير للسلطة. يضاف(الصلصة) فوق السلطة ويقلب ثم تترك في الثلاجة لمدة ساعة قبل التقديم.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **السلطة الروسية-** RUSSIAN SALAD



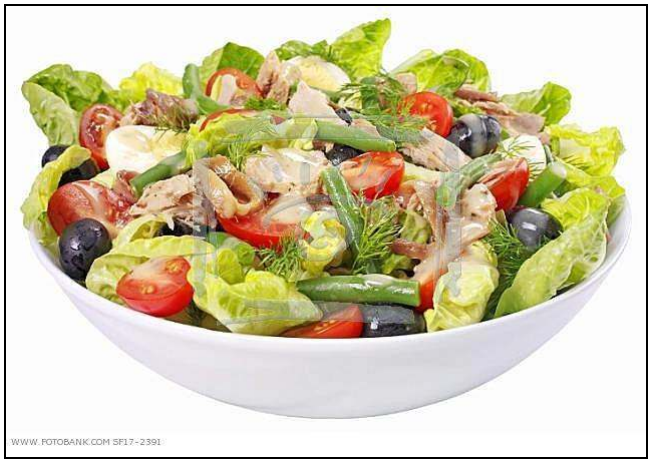
- **المكونات و المقادير:**
  - نصف كيلوجرام بازلاء.
  - نصف كيلوجرام بطاطا مسلوقة .
  - فجل أحمر .
  - زيتون أخضر.
  - كرفس .
  - ملح .
  - مايونيز أو صلصة سلطة .

- **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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **سلطة النسواز-** NICOISE SALAD



- **المكونات و المقادير :**

- علبة تونة.
- ٢ طماطم.
- ٣ بيضات.
- ٢ جزر.
- ٦ حبات فاصوليا خضراء.
- ٣ حبات بطاطس.
- ١ فليفلة صفراء أو خضراء.
- زيتون أسود وزيتون أخضر محشو بالفليفلة.
- ٦ قطع من سمك الأنشوجة.
- أوراق من الكرفس.
- بقدونس مفروم خشنا.
- أوراق من الخص.
- ٤ ملاعق كبيرة مايونيز.
- فص ثوم.
- بصل أخضر مقطع إلى حلقات.
- جبنة قشقوان.
- ١اليمون.
- ١ ملعقة صغيرة ماسترد.
- ملح ، فلفل أسود.

- **طريقة التحضير :**

١. تغسل 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 ثم تصفى.
٤. يسلق البيض ويقشر وتقطع كل بيضة إلى أربع قطع .
٥. تقطع حبات الفليفلة طولياً.
٦. تقطع الجبنة القشقوان طولياً.
٧. ترتب أوراق الخس على أطراف الطبق والخضار في الوسط مع التونة والجبنة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

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 (الماسترد) والليمون و الملح والفلفل الأسود.

- **السلطة الإيطالية-** ITALIAN SALAD

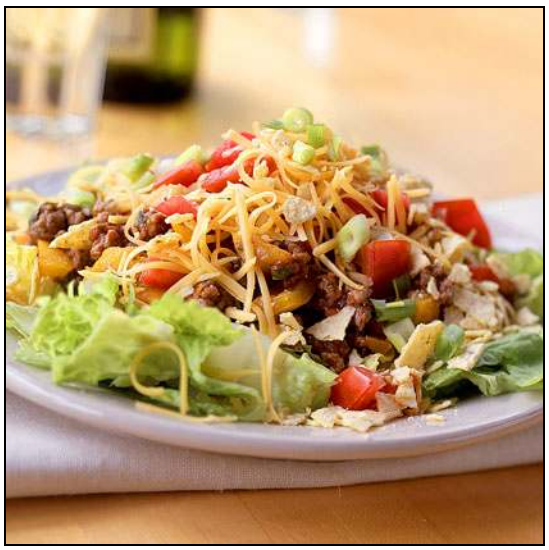


- **المكونات و المقادير:**
  - ٢٠٠ جرام من السبانخ (يتم تنظيفها جيداً وغسلها بالماء ثم تقطع إلى أجزاء صغيرة).
  - ٢/١ كوب مشروم (عش الغراب مقطع إلى شرائح) .
  - ١ كوب طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة .
  - ٢/١ ثمرة فلفل أخضر مقطع إلى قطع صغيرة.
  - ٢/١ كوب مايونيز منزوع الدسم .
  - ٢/١ كوب جبن أبيض مقطع إلى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

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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **سلطة الدجاج المكسيكية-** MEXICAN CHICKEN SALAD



- **المكونات و المقادير:**

- كوبان من مكعبات صدور الدجاج المطهية مسبقاً .
- ٤٥٠ جرام عدس أسود مسلوق.
- ١ 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 كافي مع التذوق وإضافة الملح والفلفل.
٦. تزيين السلطة بالجبن وأوراق البقدونس.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **المقدار** :تساوي هذه الوجبة = عشرة مقادير.
- **القيمة الغذائية/المقدار:**

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

- **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 مفروم.
- 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 الخضراوات المشكلة (خس – كرفس.. الخ).

- **طريقة التحضير:**

١. توضع شرائح الأفوكادو في إناء ويوضع عليها ملعقتان من عصير الليمون ثم تترك جانباً.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

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 الخضراوات 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 = ٣٧جرام.
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٪

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

- **سلطة الجريب فروت(الليمون الهندي)-** GRAP FRUIT SALAD



- **المكونات و المقادير :**

- أوراق خس .
- ٦ أكواب خضراوات سلطة مشكلة مقطعة إلي أجزاء صغيرة.
- ٣ ثمرات جريب فروت (يتم تقشيرهم).
- ثمرتان 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 إلي 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 خضراوات 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.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **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).

- **السلطة اليونانية-** GREC SALAD



- **المكونات و المقادير :**
  - ٦٠ غم من الخس الروماني.
  - ٨ حبات من الطماطم تشيري (حبات الطماطم صغيرة جدًا).
  - ٦٠ غم من الخيار مقطع مكعبات.
  - ١٠٠ غم من جبنة الفيتا مقطعة مكعبات.
  - ٢٠. غم من البصل الأخضر المقطع.
  - ١ . غم من البصل الأبيض المقطع حلقات.
  - ٢ غم من النعناع الطازج.
  - ٢ . غم من الأوريجانو الطازج.
  - قطعتان من عصي الخبز.
  - ٣٠. ميللتر من زيت الزيتون.
  - ٢٠. غم من خل ا لتفاح.
  - .ملح حسب الرغبة.
  - فلفل حسب الرغبة.
- **المقدار:** يكفي الطبق شخصاً واحداً.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **طريقة التحضير:**

١. يقطع الخس إلى مربعات ويوضع 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).

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

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الأجبان



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 دسمه. 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 ديغول 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 والبارميسان. 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 منتوج جانبي في صناعة الجبن يحوي على الماء واللاكتوز والالبيومين ومعادن قابلة للذوبان ودهون وبروتينيات.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

في بلاد الشام وتركيا يصنع اليوكرت أو العيران والذي يعتبر نوع من الجبان ويمكن تناوله سائلاً أو جافاً ويختلف قليلاً 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 وأستراليا وكندا وأمريكا.
٣. جبن قريش : معروف في بلاد الشام ومصر وهي 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. موزاريلا.
٩. كاماميبر :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 المذاق 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 إيدم (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.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

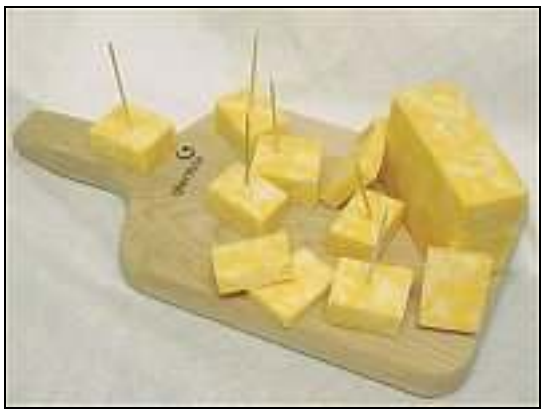
بعض أنواع الأجبان العالمية

- **التشدر ملكة الأجبان بلا منازع-** CHEDAR 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



شبيهه 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.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **السويسري الفاخر-** SWISS CHEESE



تصنف الجبن السويسري (Swiss) ضمن الأجبان الفاخرة واللذيذة، ولها خصوصية في لذتها لوجود طعم حامضي له مذاق فريد يسمى حامض «البروبيونيك» وتسمى الجبن السويسري في أوروبا «أمتال». وتتميز بوجود الفتحات «العيون» فيها، 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. والجبن السويسري 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.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **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.

- **الكممبرت 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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

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 البكتريا فيها (الغير ضاره). تستخدم الجبنة في إعداد صلصات السلطة. يستخدم منها مقدار صغير لأن طعمها قوي

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **جبنة كوتاج(جبنة الماعز**-Cottage Cheese



جبنة بيضاء طرية قليلة الملح ذات شكل متكتل. تدخل في وصفات الصلصات وغالباً 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 الكمية قليلة ،

- **جبنة ريكوتا**- Ricotta cheese



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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **جبنة ايمينتال-** Emmental Cheese



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

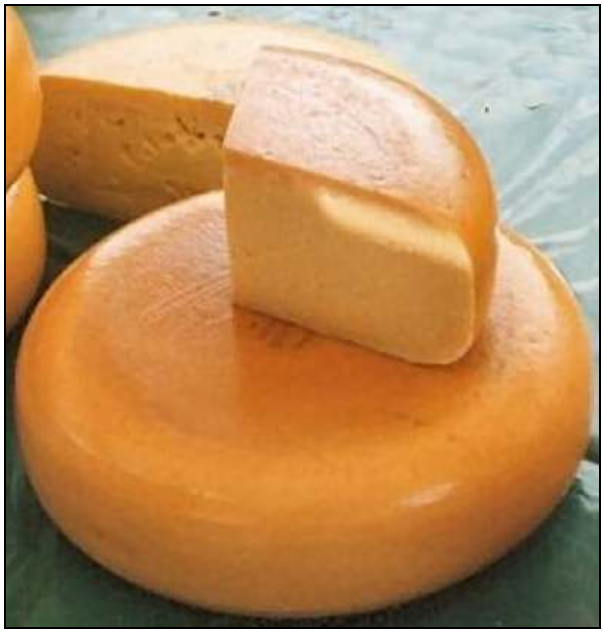
- **جبنة فيتا-** Feta Cheese



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 أيضاً ممكن أن تقدم مع أطباق المقبلات،ويفضل أن يتم غسلها بالماء حتى يتم التخلص من الملح الزائد. يتم حفظها في مكان بارد ووعاء مغلق ،ويفضل أن تغمر بالماء أو طبقة زيت زيتون حتى لا تجف أو تتعفن أطرافها.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **جبنة (قودا)**- Gouda Cheese



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

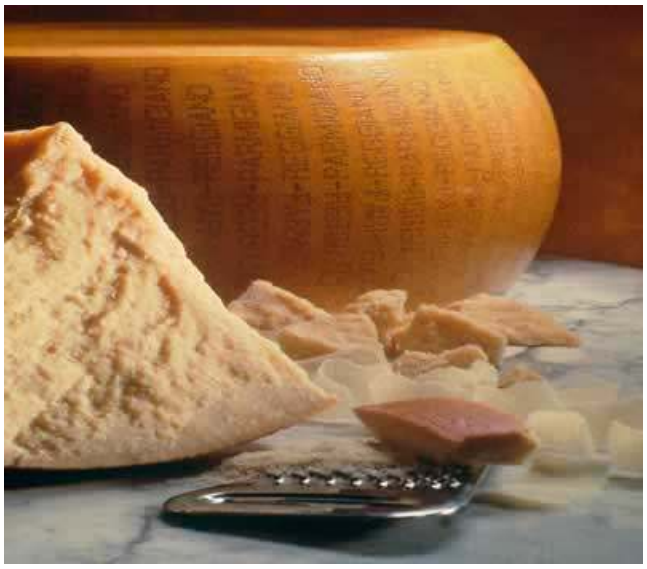
- **جبنة غرييز**-Gruyere Cheese



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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **جبنة بارميزان أو باراميجان-** Parmesan Cheese



جبنة إيطالية قاسية وصلبة ذات لون أصفر باهت، دسمة تدخل في كافة الأطباق الإيطالية في عمل الصلصات والباستا والسلطات لأنها تضفي طعم لاذع لذيذ ومميز.

- **جبنة سيلتون-** Silton Cheese



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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **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.

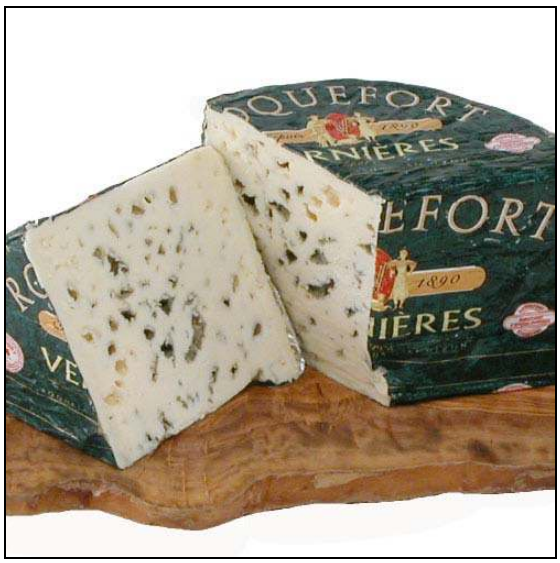
- **جبنة كابوك**-Caboc cheese



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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

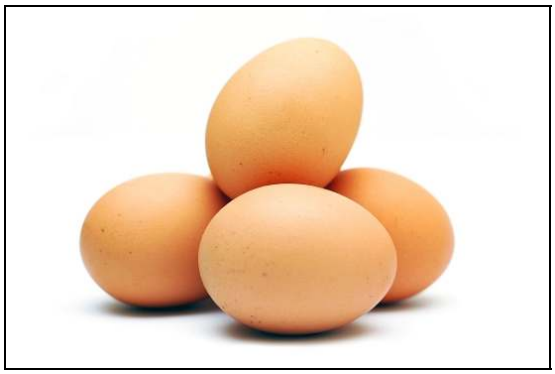
- **الجبنة الريكفورد-** REQUEFORT CHEESE



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.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

البيض



- **تعريف البيض:**

إن البيض هو الوسيلة التي تتكاثر بها الطيور و بعض المخلوقات مثل السلحفاة ، وهذه الحيوانات تقصد التكاثر و التوالد بالبيض بأن تضع مولودها في هذا الكيس الجاف ، فإذا جاءت الظروف و خصوصاً الحرارة مناسبة ، فقس البيض و خرج منه طائر يشبه والديه .

تركيبته :

يتألف البيض من أربعة أجزاء : البياض (الاح) ، الصفار (المح) ، وغرفة الهواء التي تقبع في أحد قطبي البيضة ، و القشرة .

١. **البياض :**

وهي تعمل على تغذية الجنين الذي يبدأ نموه في منطقة الصفار ، ويكون البياض غذاء مخزن للجنين ، يعطيه الغذاء و الطاقة للنمو قبل التفقيس ، وهو مادة دهنية غليظة تحتوي على :

- ليفيتين
- ليستين
- فيتالين
- كوليسترول
- حديد
- فوسفور

٢. **الصفار :**

وهو يحتوي مواد حيوية مثل الحديد و الفوسفور ، و كذلك فيتامينات (A , PP , C , D , H) و تطفو على سطح الصفار حويصلة النطفة ، و هي تتميز ببياضها ، من هذه النقطة ، يبدأ تكوّن الجنين و نموه داخل البيضة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. غرفة الهواء :

وهي تقع في الجزء الأكبر من البيضة ، و تكون ضيقة لا تكاد تُرى في البيضة الطازجة ، و كلما تبخر الماء من سوائل البيضة مع الوقت ، كلما ازداد حجم غرفة الهواء ، لذلك يمكن معرفة البيض الطازج بوضعه بالماء مع إذابة القليل من الملح بالماء ، فإذا طفت البيضة على السطح فهذا يدل على أن غرفة الهواء ضيقة و صغيرة ، أي أن البيضة طازجة ، فهذه التجربة أثبتت أن البيض طازج إذا كان عمره أقل من عشرة أيام ، و إن لم تطفو البيضة فإن عمرها أقل من عشرين يوماً .

٤. القشرة الخارجية :

وهي مركبة رئيسياً من الكالسيوم ، و بمراقبتها بالمجهر نشاهد مسامات كثيرة مغطاة بمادة رقيقة ، تمنع دخول الجراثيم و الهواء إلى داخل البيضة ، ولكنها لا تمنع تبخر الماء من داخل البيضة و خروجه إلى الخارج ، و كثرة لمس البيضة بالأيدي أو الغسل يُفسد هذا التركيب الرقيق المصمم للتهوية ، مما يؤدي إلى تلوث البيضة و فسادها .

إن البيض غني بالبروتين ، و غني بالحديد ، وهو أغنى من الحليب بالحديد ، و الحليب أغنى بالكالسيوم من البيض ، والبيض و الحليب غنيان بفيتامين د ، و كذلك فإن البيض غني بالأملاح المعدنية و فقير بالنشويات ، مما يجعله مع لائحة الأغذية المستعملة في تخفيض الوزن .

وعندما نذكر البيض فإن معظمنا يتجه تفكيره إلى بيض الدجاج ، ولكن الحقائق تقول أن هناك أكثر من ٨٠٠٠ نوع من الطيور في العالم تضع بيضاً من كل الأنواع ، الصغير والكبير ، الرقيق القشرة والصلب ، الأبيض والمبرقش والملون الذي تشبه ألوانه البيئة حوله فلا يراه الأعداء ، ولكن الطيور البالغة تستطيع تمييز بيضها عن بيض الطيور الأخرى . بعضها يضعه في فجوات بالأشجار ، والبعض يضعه في أعشاش يسهر على حمايتها . وليست كل البيض بيضاوية الشكل ، فبعضها مستدير بالكامل ، وبعضها مدبب من طرفه حتى يدور في دائرة فلا يسقط من مكانه إذا تحرك .

والبيض الذي نأكله غالباً ما يكون بيض الدجاج ، وإذا ما فتحت بيضة نيئة تستطيع رؤية "الصفار" في داخلها ، وحوله زلال البيض الشفاف قبل الطهي ، وهو ما يسمى بالألبومين . وتحتوي البيضة على كثير من الفيتامينات والمعادن بالإضافة للمكونات الغذائية المختلفة مثل البروتينات عالية النوعية ، والدهون التي تمنح الطاقة وفيتامينات "أ" و"ب" و "د" والريبوفلافين ، والمعادن مثل الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم، وفيها ٨٠ سعره حرارية . وبالرغم من سمعة البيض السيئة كغذاء غني بالكوليسترول إلا أن

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجمعية الأمريكية لأطباء القلب تسمح بأكل بيضة يومياً بدون أن يشكل هذا خطراً على مرضى الكوليسترول المرتفع ، ومع ذلك ولمن يخشون من كولسترول البيض فان بياض بيضتين يساوي بيضة واحدة كاملة حيث أنه خال تماماً من الكوليسترول ويحتوي على ماء بنسبة سبعة أثمان وعلى بروتين بنسبة الثمن .

والبيض غذاء شائع والمعروف منه كطعام هو بيض الدجاج والسمان والبط والإوز والرومي، كما يمكن أكل بيض النعام والسلاحف المائية أيضاً . وبيض السمان أصغر كثيراً من بيض الدجاج ، ولكنه يشبهه في الطعم ، وخمسة من بيض السمان تساوي بيضة دجاج واحدة ، وقشرة بيض السمان منقطة ويتراوح لونها من البني الداكن إلى الأزرق أو الأبيض ، ويتم طهيه بالسلق جيداً ويقدم كمقبلات أو لتزيين الأطباق أو مع السلطات وأحيانا يتم تخليله بعد سلقه . أما بيض البط فهو أكبر قليلاً من بيض الدجاج ، وله نكهة أقوى منه ولكن محتواه من الدهون والكولسترول أكثر ، ويحتوى الزلال على ألبومين أكثر من بيض الدجاج ، و يلاءم جداً صنع الحلويات المختلفة . ونأتي لبيض الأوز وهو أكبر حجماً من بيض الدجاج أو البط ، ونكهته أقوي من بيض الدجاج وأغني في المواد الغذائية ويفضل استعماله في صناعة الحلويات ، وهو غني جداً بالكوليسترول (١٢٠٠ مج في البيضة) . وبيض الرومي يشبه بيض الدجاج ولكنه أكبر ولونه أبيض إلى كريمي مع نقط بنية ، وحجمه أكبر من بيض الدجاج بمقدار مرة ونصف ، وهو غني جدا بالكوليسترول والدهون ، ولكن نكهته تشبه بيض الدجاج ، وهو غير متاح للمستهلك لأنه يستخدم في إنتاج مزيد من الرومي . ويأتي بعد ذلك بيض النعام ، وهو كبير الحجم جداً حتى إن بيضة واحدة منه تساوي حوالي ٢٠- ٢٤ بيضة دجاج كبيرة .

- **يمتنع عن الإكثار من البيض في الحالات التالية :**
  - المصابون بكسل في وظيفة الكبد ، و حصى المرارة .
  - المصابون بالتحسس من أكل البيض .
  - المصابون بارتفاع حاد بالكوليسترول (دهن الدم) .
  - المصابون بالربو و حساسية الصدر .
  - المصابون بنشاف شرايين القلب ، أو الدماغ .
  - المصابون بالتهابات الكلى ، و الحصى و الرمل.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

طرق طهي البيض

يدخل البيض في صناعة كثير من الأطعمة والحلويات ويتم طهي البيض بالسلق أو القلي وهو مخفوق أو بصنع "العجة" ، ويدخل في عديد من الوجبات والحلويات حتى أنه قلما يخلو منه نوع طعام . لكن بعض طرق طهيه قد تكون غريبة ومسلية ، فمثلاً بعض الناس يضعون البيض النيئ في الجير الحي ثم يقومون برشه بالماء حتى ينضج البيض على الحرارة الناتجة ، وهم يعتقدون أن البيض المطهي بهذه الطريقة يعالج حالة "التبول الليلي اللا إرادي" عند الأطفال ، وبعض الأهالي في قبائل استراليا يضعون بيض السلاحف في تجويف غصن البامبو الأخضر ثم يلقون به في النار لكي ينضج ، ثم يقومون بتقشير البامبو وأكل البيض من داخله . وفي الصين يضعون البيض في خليط من طين الفخار والماء لكي يحفظه في حالة جيدة بعدما يجف على قشرته .

وقد يحدث أحياناً وأنت تأكل بيضة أن تجد نقطة دم في صفارها ، وهذه العلامة لا تعني أن البيضة مخصبة أو تالفة ، بل أن وعاء دموياً صغيراً على سطح الصفار قد انفجر أثناء تكون البيضة ، وهذه علامة تعني أن البيضة طازجة ، ولا ضرر من تناولها بالطبع . كما يمكن أن تلاحظ أيضاً أن البيض المسلوق جيداً قد يظهر حلقة خضراء حول الصفار ، وهذه تتكون نتيجة وجود الحديد والكبريت مع حرارة الطهي . واختلاف لون قشرة البيض هو بسبب نوع الدجاج فقط ولا صلة له بنوعية أو جودة البيضة أو مكوناتها أو طعمها أو أسلوب طهيها . ويمكن حفظ البيض الطازج في الثلاجة لمدة ٤- ٥ أسابيع منذ تاريخ التعبئة ، وبشرط إدخالها الثلاجة في أسرع وقت ممكن بعد الشراء ، كما يمكن حفظ البيض المسلوق في الثلاجة لمدة أسبوع في طبقه الورقي الخاص الذي يباع فيه حيث أن البيض يمكن أن يلتقط أية روائح موجودة في الثلاجة . والبيضة الطازجة تكون أكثر صعوبة في تقشيرها من البيضة التي حفظت في الثلاجة عدة أيام .

ويذكر أن تناول البيض نيئاً قد يكون له مخاطر مثل الإصابة بميكروب السالمونيلا ، ويفضل أن يكون البيض مطهياً جيداً . وفي حالة البيض المقلي يجب أن يستمر طهوه حتى يتصلب قوامه بالكامل ولا يمكن رؤية أية أجزاء سائلة ، ويستحب قلب قرص البيض حتى ينضج بالكامل . وفي حالة سلق البيض فإنه يجب أن يغطى وعاء السلق وأن يظل البيض يغلي في الماء الساخن من ٤- ٥ دقائق .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **بودرة البيض**:

ولحفظ البيض لفترة طويلة بدون تلف ، يتم تحويل البيض إلى بودرة حيث يتم رشه كرذاذ يدور في مجففات تحوله إلى بودرة بنفس طريقة صناعة اللبن المجفف .ويكون الناتج النهائي في صورة مسحوق يمكن إعادته إلى صورة شبيهة بالبيض المخفوق الطازج ، وهو نافع لعديد من الاستعمالات، فيمكن إضافته لمكونات الطبخ أو الخبز مثل البيض الطازج تماماً ، ويدخل في صناعة المايونيز والبودنج وأية حلويات أو وجبات أخرى، ويقول المتحمسون لبودرة البيض أنها أفضل من البيض الطازج في كونها لا تتلف بسهولة عندما يتم حفظها في عبوات محكمة ضد الهواء ، وفي هذه الحالة فإنها يمكن أن تخزن في الثلاجات لمدة قد تصل إلى عشر سنوات.

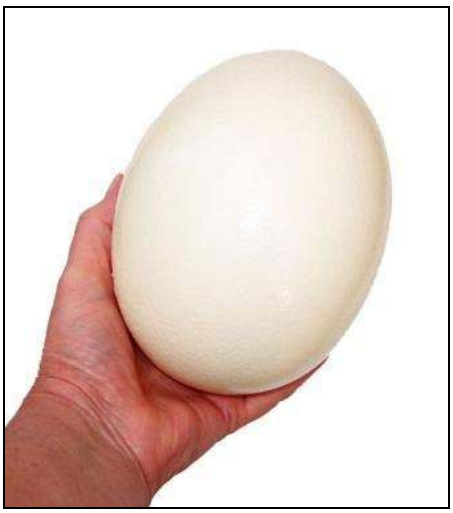
WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **صور لبعض أنواع البيض:**

بيض النعام



الألوان المختلفة لبيض النعام



حجم بيض النعام



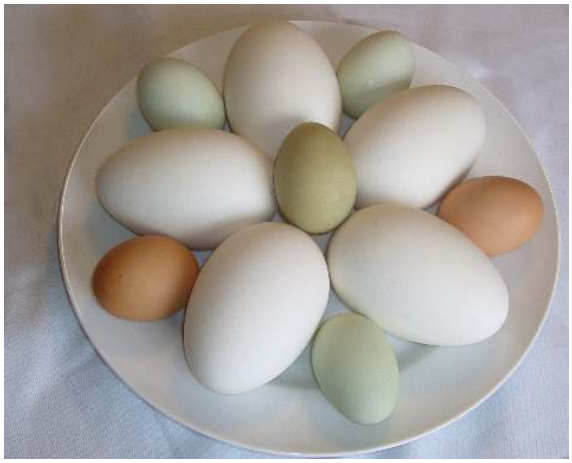
بيض السمان



بيض الحمام



بيض الديك الرومي



بيض البط المختلفة الألوان و المقاسات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **البيض على الطريقة المكسكية**-Mexican Omelet



- **المكونات و المقادير :**

- بصلتان مفرومتان .
- ٣ فصوص ثوم مهروسة .
- ٢ فلفل أحمر بارد مقطع مكعبات صغيرة ومخلي من البذور .
- ٢ فلفل حار طازج مقطع ومخلي من البذور .
- ١ ملعقة شاي (أوريجانو جاف) .
- ½ ملعقة شاي (كمون) .
- ملح وفلفل .
- ٤ بندورة كبيرة مقشرة ومفرومة .
- ١٢٥ مل معجون بندورة .
- ١٢٥ مل ماء .
- ٤ بيضات .
- ١ ملعقة طعام كزبرة مفرومة .
- زيت للقلي .

- **طريقة التحضير :**

١. سخن الزيت وأضف له البصل والثوم والفلفل البارد والحار حتى يصبح لونه ذهبياً ، أضف الأوريجانو والكمون والفلفل والملح ، قلبه لمدة دقيقتان .
٢. أضف الطماطم المفرومة ومعجون الطماطم والماء ، اتركه ليغلي ثم خفف النار وقلب الخليط حتى يصبح كثيفاً .
٣. اسكب الخليط في إناء للفرن (أو إناء فخاري) .
٤. اكسر البيضات الأربعة بحذر على الطماطم ثم أدخل الطبق الفرن واتركه لمدة ١٠ – ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج البيض ، أخرجه من الفرن ورش عليه الكزبرة المفرومة وقدمه .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **أمليت بالخضروات**- Vegetable Omelet



- **المكونات و المقادير :**

- ٤ بيضات كبيرة الحجم (يجنب صفار بيضتان)
- ١ ملعقة صغيرة ملح.
- ١ ملعقة صغيرة فلفل.
- ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- ١/٤ ثمرة فلفل أخضر.
- ١/٤ ثمرة فلفل أحمر.
- ٢/ ثمرة طماطم.
- ١/٤ ثمرة بصل.
- ٣٠ جرام جبن قليل الدسم.
- ملعقتان صغيرتان بقدونس.

- **طريقة التحضير :**

١. يخفق البيض مع الملح والفلفل جيداً .
٢. يسخن زيت الزيتون فوق نار متوسطة الحرارة.
٣. يصب خليط البيض في زيت الزيتون مع التقليب المستمر لمدة ١٥ ثانية.
٤. تضاف الخضراوات (بعد تقطيعها) والجبن.
٥. عند اقتراب نضج البيض يوضع البقدونس.
٦. يوضع أمليت في طبق التقديم ويقدم وهو ساخناً.

- **القيمة الغذائية/المقدار:**

- السعرات الحرارية = ٩٩
- البروتينات = ٧ جرام
- الكربوهيدرات = ٢ جرام
- الدهون = ٧ جرام

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **أمليت إيطالي**-Italian Omelet



- **المكونات و المقادير :**

- ٢ ملعقة صغيرة زيتون أسود مقطع إلى حلقات.
- ٢/١ ملعقة صغيرة فلفل حلو مقطع إلى أجزاء صغيرة .
- ٢/١ كوب جبن ريكوتا .
- ١ ملعقة صغيرة ريحان .
- ٤/١ – ٢/١ ملعقة صغيرة ثوم .
- ١ كوب بيض مخفوق جيداً .
- ٤/١ كوب صلصة طماطم (يمكن استخدام أي نوع آخر من الصلصات المتاحة أو التي ترغب فيها) .
- جبن بارميزان مقطع إلى شرائح (اختياري) .

- **طريقة التحضير :**

١. يوضع الزيتون و الفلفل الحلو على منشفة ورقية لامتصاص الزيت أو الماء الزائد منه.
٢. يخلط الزيتون والفلفل وجبن الريكوتا والريحان والثوم والفلفل في إناء ثم يترك جانباً .
٣. يصهر القليل من الزبد في إناء فوق نار متوسطة الحرارة ثم يضاف البيض المخفوق ويترك بدون تقليب حتى تمام نضجه.
٤. يوضع خليط الجبن فوق نصف الأمليت ثم يطوى النصف الآخر فوق خليط الجبن.
٥. يترك الأمليت فوق النار من ٢ – ٣ دقائق حتى يصبح خليط الجبن ساخناً.
٦. يرفع الأمليت من على النار ثم توضع الصلصة وجبن البارميزان .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الثانية

السؤال الأول:

١. أكمل مكونات و مقادير صلصة المايونيز:

- .....
- ملعقتين كبيرتين 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 من الأجبان :

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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة الثانية

جواب السؤال الأول :

١. مكونات و مقادير صلصة المايونيز:

- 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.

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.

جواب السؤال الثاني :

١. ثلاثة أنواع من السلطات:

- سلطة القيصر.
- فتوش.
- سلطة المكرونة.

٢. اذكر أربعة من الأجبان :

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

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

المطبخ البارد

الشطائر(الساندويتشات)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة: هي القدرة على إنتاج الطعام وإتقان إعداد الشطائر(الساندويتشات) والقدرة على عد انواع الشطائر (الساندويتشات) ومكوناتها.

الأهداف: عندما تكمل هذه الوحدة تكون لدى المتدرب القدرة على أن :

- يعدد مكونات الشطائر بجميع أنواعها
- يعدد الأنواع المختلفة من الشطائر
- يتقن إعداد الشطائر.

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

الوقت المتوقع للتدريب: ٤٨ ساعة نظري و عملي

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.

متطلبات الجدارة:

- إتمام و إتقان مهارات مقرر المطبخ التحضيري و الوحدة الأولى و الثانية من هذا المقرر.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **الشطائر-** (Sandwich)



الشطيرة(بالإنجليزية: (Sandwich) أو لفة أو عروسة ، هي مسميات مختلفة لشيء واحد وعموماً هو أي طعام بالخبز يمكن تناوله على عجل بارداً كان أو ساخناً . وتعمل الشطيرة من الخبز الأبيض، الخبز البلدي أو الخبز المشروح .

متى ظهر الساندويتش:

اخترعه أيريل سندوتش وقد ولد في انجلترا عام ١٧١٨ لأبوين من الطبقة الراقية كانت أمه من أصل ألماني تجيد الطهي وتتمتع بخيال واسع في هذا المجال ربما ورثه ابنها عنها في المدرسة تعرف أيريل لأول مرة على اللحوم الباردة و أبدى اهتماماً ملحوظاً بتقطيع اللحم إلى شرائح رقيقة حتى إنه أعد دراسة عنوانها تحليل الأكلات الخفيفة والظواهر الملازمة فاعتبره زملاؤه غريب الأطوار التحق أيريل بعد ذلك بجامعة كمبريدج تحقيقاً لرغبة والديه ولكنه طرد من الجامعة بتهمة السحر والشعوذة لسرقته أرغفة من الخبز جراء اختبارات غريبة عليها لم يستسلم أيريل وسافر إلى اسكندنافيا حيث أجرى بحثا حول الجبن استغرق ثلاث سنوات جاء فيه هناك حقيقة تفوق كل ما ابتكره الإنسان حتى الآن وهي وضع الأطعمة فوق بعضها عندما عاد أيريل إلى انجلترا تزوج من ابنة بائع للخضروات ومنها تعلم المزيد عن الخضروات ظل أيريل يعمل ليل نهار لشراء الطعام من أجل تجاربه وكان أول ما قام به أن وضع شريحتين من الخبز فوق بعضهما وفوقهما شريحة من الديك الرومي كان ذلك عام ١٧٤١م ولكنه قوبل بالفشل وبعد أربع سنوات أخرى قوبل بالفشل مرة أخرى في عام ١٧٥٠م قدم أيريل ثلاث شرائح من اللحم موضوعة فوق

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

بعضها ثم قدم بعد ذلك ثلاثة شرائح من الخبز فزادت شهرته واستدعاه المفكر الفرنسي فولتير الذي كان يجرى تجارب على الخبز المايونيز سافر أيريل إلى فرنسا واتسعت شهرته إلى حد أن الملكة كلفته بتحضير غذاء خاص بمناسبة زيارة السفير الأسباني في فجر ٢٧ ابريل ١٧٥٨م جمع أيريل شرائح رقيقة من اللحم بين شريحتين من الخبز وزخرفها بالمستردة حتى حقق الاختراع نجاحاً باهراً ولاقى إعجاباً كبيراً ومن هنا كانت البداية الحقيقية للسندوتش والذي أطلق عليه هذا الاسم تكريماً لمخترعه أيريل سندوتش ظل أيريل ينوع في اختراعه مستخدماً كافة أنواع اللحوم الباردة حتى عام ١٧٨٣م في عيد ميلاده الخامس والستين اخترع الهامبرجر وطاف بلاد العالم ليقدمه في قاعات الاحتفالات وفى ألمانيا اقترحوا عليه القيام بجولة لتقديم الهامبرجر في خبز محلى وتنويع مكوناته حتى غزا بلاد العالم توفى أيريل سندوتش عام ١٧٩٢ م

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **لنش بوكس**- Lunch Box



هي عبارة عن وجبة محمولة تتكون من اللحوم الباردة و الجبنة و الفواكه و العصير و الماء و غيرها من المواد المعلبة و الغير قابلة للفساد تقدم لضيوف الفنادق خلال الرحلات البرية التي تنتهي بعد وجبة الغداء أو العشاء.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **ساندويتش الجبن بمربى البصل**-Jam Onion Sandwich



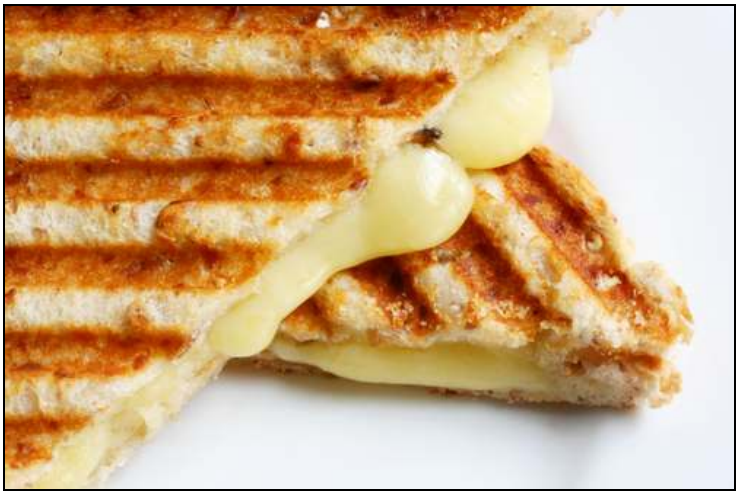
- **المقادير:**
  - ملعقتان صغيرتان زيت زيتون.
  - ٣ أكواب شرائح بصل مقطعة إلى حلقات.
  - ١ ٢/١ ملعقة صغيرة خل.
  - ١ ٢/١ ملعقة زبيب.
  - ٨/١ ملعقة ملح.
  - ٨/١ ملعقة فلفل أسود.
  - ١٢٥ جرام جبن أبيض.
  - فلفل أخضر مقطع إلى شرائح.
  - ٨ شرائح خبز توست.
- يكفي هذا المقدار= أربعة أشخاص.
- **طريقة التحضير:**

١. تحمر شرائح البصل في زيت الزيتون حتى تكتسب اللون الذهبي، مع التقليب باستمرار لمدة ١٥-٢٠ دقيقة (عليك بإضافة ١- ٢ ملعقة من الماء إلى البصل إذا تطلب الأمر).
٢. يرفع البصل من فوق النار ويضاف إليه الخل، والزبيب والملح والفلفل الأسود.
٣. تترك المربى حتى تبرد (يمكن إعداد هذه المربى مسبقاً وتكون صالحة للاستخدام حتى أربعة أيام).
٤. يوضع الجبن على شريحة الخبز، ثم توضع فوق الجبن مربى البصل ثم شرائح الفلفل الأخضر ثم يغطى الحشو بشريحة أخرى من الخبز.

- **القيمة الغذائية/المقدار:**
  - السعرات الحرارية = ٣١٦
  - البروتينات = ١٠,٤٠ جرام
  - الكربوهيدرات = ٤٠,٦ جرام
  - الكوليسترول = ١٣ ملجم
  - الصوديوم (الأملاح) = ٦٣١ ملجم
  - إجمالي الدهون = ١٣ جرام

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **ساندويتش المواتزاريلا المدخنة-** Smoked Mozzarella Cheese sandwich



- **المقادير:**

- ٣/٢ كوب طماطم مجففة بالشمس.
- ١ فص ثوم مفري.
- ٤/١ ملعقة صغيرة ملح .
- ١ ملعقة صغيرة زيت زيتون .
- ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون .
- ٨/١ ملعقة صغيرة شرائح فلفل أحمر.
- ملعقتان صغيرتان زيتون مقطع.
- ٨ شرائح خبز توست .
- ١٥٠ جرام جبن مواتزاريلا مدخن .
- ٣ ثمرات طماطم طازجة مقطعة إلى حلقات.
- ملعقة صغيرة خل .
- كوب أوراق ريحان.

- **طريقة التحضير:**

١. توضع الطماطم المجففة في إناء به ماء مغلي ثم تترك فيه لمدة ١٠ دقائق، وتصفى من الماء بعد ذلك.
٢. يخلط الثوم والملح جيداً .
٣. يضاف للثوم زيت الزيتون، عصير الليمون وشرائح الفلفل الأحمر.
٤. تضاف الطماطم والزيتون مع خلط جميع المكونات جيداً .
٥. يوضع خليط الطماطم على أربع شرائح للخبز ثم جبن المواتزاريلا والفلفل الأسود.
٦. توضع بعد ذلك حلقة طماطم تتبل بالملح والخل ثم ورق الريحان ثم شريحة الخبز الثانية كطبقة نهائية.

- تساوى هذه الوجبة = أربعة مقادير.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

القيمة الغذائي/المقدار:

السعرات الحرارية = ٢٨٥ (السعرات الحرارية المستمدة من الدهون = ١١٢).

إجمالي السعرات الحرارية من:

- الدهون = ١٢ جرام
- الدهون المشبعة = ٤ جرام
- الكوليسترول = ٢٢ ملجم
- الصوديوم = ٦٤٢ ملجم
- الكربوهيدرات = ٣١ جرام
- الألياف = ١ جرام
- البروتينات = ١٣ جرام
- فيتامين (أ) = ٩٥٤ وحدة
- فيتامين (ج) = ٢٩ وحدة
- الحديد = وحدة واحدة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **ساند وتش الخضار و الجبنة البيضاء-** Vegetable and White Cheese Sandwich



- **المقادير:**
  - نصف كوب جبنة.
  - ملفوف أحمر مفروم ناعماً.
  - حلقات من الخيار و البندورة.
  - كمية قليلة من المايونيز.
- **طريقة التحضير :**

يمسح الخبز من الجهتين بالمايونيز، ثم تدهن جبنة عليها ، وتصف الخضروات داخل الساندويتش، والجبنة، يقسم إلى قسمين ويوضع داخل الطبق.. وهناك من يفضل طبقات من الليمون أو البرتقال كأحد الحشوات.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **ساند وتش التوست بحشوة الدجاج والمايونيز**-Mayonnaise And chicken Sandwich



- **المقادير:**
  - توست شرائح طازج.
  - دجاج مسلوق ومملح .
  - جبن كاسات .
  - مايونيز.
  - جزر مبشور .
  - ملح + فلفل اسود.
  - بيض .
  - ٣ ملاعق كبيرة طحين + فنجان ماء مخلوطين مع بعض.

- **طريقة التحضير:**

١. الحشوة وهي عبارة عن دجاج مسلوق مملح و جزر مبشور و جبن سائل و مايونيز و ملح وفلفل أسود حسب الرغبة وحسب كمية الحشوة ، واختيار الحشوة أمر راجع للذوق الشخصي. يعني ممكن تحشى حسب الرغبة. حتى لو بجبن سائل لا غير

٢. تقطع أطراف التوست، ثم يرق جيداً حتى يصل إلى أقل سُمك ممكن

٣. نأخذ شريحة توست ونضع فيها من الحشوة

٤. نمسح الأطراف بخليط الطحين بالماء

٥. ثم نضع شريحة توست أخرى ونلصقها على الشريحة الأولى نقطعها على شكل دائري بواسطة قطاعة يغمس في البيض ثم يدحرج في البقصمات حتى تنتهي الكمية يقلى في الزيت حتى يشقّر لونه .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **ساندويتش ديك رومي مدخن**-Smoked Turkey Sandwich



من أنواع الساندويتشات السهلة و اللذيذة و هو عبارة عن خبز إفرنجي بشرائح الديك الرومي المدخنة و الخس و الطماطم و الجبنة الصفراء و المايونيز و الخردل .

- **المقادير :**
  - ١ خبز إفرنجي .
  - ٥ شرائح من الديك الرومي المدخن .
  - ٢ شريحة من الخس .
  - ربع حبة من الطماطم .
  - ٢ شريحة من الجبنة التشيدر الصفراء.
  - ٣ ملاعق كبيرة من المايونيز .
  - ٢ ملاعق كبيرة من الخردل.

- **طريقة التحضير:**
  ١. يقطع الخبز من أحد الأطراف ثم يدهن بالمايونيز و الخردل .
  ٢. يقطع الخس شرائح رقيقة و تقطع الطماطم دوائر رقيقة .
  ٣. يرص شرائح الديك الرومي في الخبز بالتساوي ثم توزع الجبنة على الديك الرومي.
  ٤. يخبز الساندويتش في الفرن حتى تذوب الجبنة .
  ٥. تضاف الطماطم و الخس إلى الساندويتش ثم يقدم.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **ساندوتش السلمون المدخن-** Smoked Salmon Sandwich



- **لتجهيز ساندوتش السلمون المدخن يتم تحضير المواد التالية :**
  - ٨ قطع توست بالسمسم.
  - ٢ ملاعق كريمة حامضة(Sour cream).
  - ٦ شرائح رقيقة سلمون مدخن .
  - ٢ كوب سبانخ .
  - حبة خيار كبيرة شرائح رقيقة.
  - ٤ ملاعق أكل حبنة سائلة(Cream Cheese) .
  - حبة جزر مبشورة.
  - حبة كوسة بدون بزر مبشورة.
  - حبة فليفلة حمراء أو صفراء مبشورة.
  - ٢ ملعقة صغيرة(chives) .
  - فلفل و ملح وبهار أحمر حسب الاختيار.
- **طريقة التحضير:**

١. يخلط و يمزج الجزر و الكوسة و الفليفلة و الكريمة و الشيفز في زبدية ثم يوضع الخليط في الثلاجة لمدة ساعة أو حسب الحاجة.

٢. تجهيز أربعة شرائح توست محمرة قليلا ثم دهنها بالكريمة الحامضة (Sour Cream)

٣. وضع شرائح السلمون ثم أوراق السبانخ ثم شرائح الخيار ثم الخليط المجهز سابقاً

٤. إزالة الجزء الخارجي للتوست ثم يقطع إلى مثلثات .

- الكمية كافية لأربعة أشخاص.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **ساندويتش بيض**-Fried Egg Sandwich



عبارة عن خبز توست بالبيض المقلي و المايونيز و الخس و الملح و الفلفل الأسود

- **المقادير :**
  - ٢ شريحة من الخبز التوست .
  - ٢ حبة بيض .
  - ٢ ملعقة كبيرة من السمن أو الزبدة.
  - ٢ شريحة من الخص .
  - ٢ ملعقة كبيرة من المايونيز .
  - ملح وفلفل أسود .

- **طريقة التحضير:**
  ١. يذاب السمن أو الزبدة في المقلاة ثم يضاف البيض و يقلب جيداً .
  ٢. يتبل بالملح و الفلفل الأسود ثم يرفع من على النار .
  ٣. تدهن شرائح التوست بالمايونيز و يوضع في إحدى الشرائح البيض .
  ٤. يضاف الخس إلى الساندويتش ثم يغلق بالشريحة الأخرى ثم يقدم.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **كلوب ساندويتش**- Club Sandwich



- **المقادير:**

- توست عادي .
- شرائح بيض مسلوق.
- شرائح روست بيف.
- شرائح ديك رومي مدخن.
- شرائح طماطم.
- شرائح خس.
- شرائح جبن .
- شرائح خيار مخلل .
- مايونيز.
- زبدة.

- **طريقة التحضير:**

١. يحمص التوست بالمحمصة الكهربائية أو الفرن.
٢. يمسح السطح العلوي للتوست بالزبدة ثم توضع شرائح الخس ثم شرائح الرومي، روست بيف ثم يدهن بقليل من المايونيز وتصف شرائح الخيار المخلل ثم يغطى بشريحة من توست مدهونة بالزبدة على الوجهين ويوضع عليها شريحة الجبن ثم الطماطم والبيض، ويدهن بقليل من المايونيز ويغطى بشريحة من التوست المحمصة مدهون سطحها السفلي بالزبدة.
٣. يقطع التوست بعد إزالة الحواف إلى مثلثات وتقدم مع شرائح الخيار أو البطاطس المقلية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **ساندويتش التونة على الطريقة الآسيوية**-Asian Tuna Sandwich



- **المقادير:**
  - ١٢٥ جرام من التونة (مصفاة) .
  - ٣ ملاعق صغيرة مايونيز .
  - ٣ ملاعق صغيرة لحم مفروم مطهي مسبقاً .
  - ٤/١ كوب أناناس مهروس.
  - ٨/١ ملعقة صغيرة كاري .
  - ٢٤ شريحة خبز توست (مدهونة بالزبد المصهور) .
- **طريقة التحضير:**
  ١. تخلط التونة المايونيز واللحم المفروم والأناناس المهروس والكاري في إناء.
  ٢. يوضع علي كل شريحة من شرائح خبز التوست مقداراً من هذا الخليط.
  ٣. ترص جميع شرائح الخبز في صينية كبيرة على طبقة واحدة.
  ٤. تخبز في الفرن أو الميكروويف لمدة دقيقتين.
  - تكفي هذه الوجبة = ١٢ فرداً.
  - تساوي هذه الوجبة = ثمانية مقادير.

القيمة الغذائية/المقدار:

- السعرات الحرارية = ١١٦
- البروتينات = ٥ جرام.
- إجمالي الدهون = ٧ جرام .
- الصوديوم = ١٤٢ ملجم.
- الكوليسترول = ٦ ملجم.
- الكربوهيدرات = ٩ جرام.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **ساندويتش يوناني-** Greek Sandwich





- **المقادير:**
  - ٤/٣ كوب شرائح عش الغراب .
  - 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.
  - ثمرتان 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 الخضراوات فوق شرائح اللحم، ثم شريحة خبز كطبقة نهائية.
- **القيمة الغذائية/المقدار (ساندويتش واحد):**
  - السعرات الحرارية = ٢٧٨ (السعرات المستمدة من الدهون ٥٠)
  - إجمالي الدهون = ٢ جرام.
  - الكوليسترول = ٣١ ملجم.
  - الصوديوم = ٣٦٠ ملجم.
  - الكربوهيدرات = ٤١ جرام.
  - الألياف = ٤ جرام.
  - السكريات = ٧ جرام.
  - البروتينات = ١٨ جرام.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **ساندويش إيطالي-** Italian Sandwich



- **المقادير:**

- ٤/٣ 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 .
- ثمرتان 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 الخضراوات فوق شرائح اللحم، ثم شريحة خبز كطبقة نهائية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الثالثة

السؤال الأول:

أ- أكمل مكونات ساندويتش التونة على الطريقة الآسيوية-Asian Tuna Sandwich

- ١٢٥ جرام .....
- ٣ ملاعق صغيرة مايونيز
- ٣ ملاعق صغيرة لحم .....
- ١/٤ كوب أناناس مهروس
- ١/.....
- ٢٤ شريحة خبز توست (مدهونة بالزبد المصهور)

ب- أكمل طريقة تحضير كلوب ساندويتش-Club Sandwich

١. .....

٢. يمسح السطح العلوي للتوست بالزبدة ثم توضع شرائح الخس ثم شرائح الرومي، روست بيف ثم يدهن بقليل من المايونيز وتصف شرائح الخيار المخلل ثم يغطى بشريحة من توست مدهونة بالزبدة على الوجهين ويوضع عليها شريحة الجبن ثم الطماطم والبيض، ويدهن بقليل من المايونيز ويغطى بشريحة من التوست المحمصة مدهون سطحها السفلي بالزبدة.

٣. .....

السؤال الثاني:

ابحث في المراجع على عشرة أنواع من السندويتشات الغير مدرجة بالحقيبة مع ذكر محتوياتها و طريقة تحضيرها و القيمة الغذائية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة الثالثة

جواب السؤال الأول :

أ- مكونات ساندويتش التونة على الطريقة الآسيوية-Asian Tuna Sandwich

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

ب- طريقة تحضير كلوب ساندويتش-Club Sandwich

١. يحمص التوست بالمحمصة الكهربائية أو الفرن..
٢. يمسح السطح العلوي للتوست بالزبدة ثم توضع شرائح الخس ثم شرائح الرومي، روست بيف ثم يدهن بقليل من المايونيز وتصف شرائح الخيار المخلل ثم يغطى بشريحة من توست مدهونة بالزبدة على الوجهين ويوضع عليها شريحة الجبن ثم الطماطم والبيض، ويدهن بقليل من المايونيز ويغطى بشريحة من التوست المحمصة مدهون سطحها السفلي بالزبدة.
٣. يقطع التوست بعد إزالة الحواف إلى مثلثات وتقدم مع شرائح الخيار أو البطاطس المقلية.

جواب السؤال الثاني :

يتم مناقشتها و مراجعتها بين المتدرب و المدرب

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
اللحوم	**Meat**	**Viande**
الفخذ	Leg	Gigot
فخذين كاملين	Legs & Saddle	Baron
لحمة الصدفة	Kest-end	Care
الكستلاته كاملة	Cutlet	Cotelette
الكتف	Shoulder	Epaule
الرقبة	Neck	Collier
الصدر	Breast	Poitrine
الكستلاته	Saddle	Selle
الرأس	Head	Tête
النخاع	Brains	Cervelle-Cerveau
اللسان	Tongue	Langue
الذيل	Tail	Queue
القدم (المقدم)	Foot(Trotters)	Pied
القلب	Heart	Cœur

Foie	Liver	الكبد
Rognon	Kidney	الكلاوي
Spline	Spleen	الطحال
Tripe's	Tripe	الكرش
Moelle	Bone Marrow	نخاع العظم
Ris de veau	Veal Sweet bread	حلوانة العجل
Ris d'agneau	Lamp sweet bread	حلوانة الغنم
Oiseaux	Birds	الطيور
Poussin	Spring Chicken	فروج
Poulet	Chicken	دجاج

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
ديك حبشي	Turkey	Dinde
بط	Duck	canard
وزة	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	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	Artichoke	Artichauts
الهليون	Asparagus	Asperge
الباذنجان	Eggplant	Aubergine
الفول الأخضر	Broad beans	Fève
الفاصوليا الخضراء	Green Beans	Haricots Vert
الشمندر	Beetroot	Betterave
الملفوف	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

Courgette	Green Marrow	الكوسا
Champignon	Mushroom	الفطر
Ognon	Onion	البصل
Petit pois- Petit pois vert	Peas-Green Peas Or Split	البازيلا –البزيلا الخضراء
Piment	Hot Chili Pepper	الفلفل الحار
Poivron	Green Pepper	الفليفلة الباردة الخضرة
Pomme de terre	Potatoes	البطاطا
Radis	Radish	الفجل
Echalote	Shallot	بصل صغير الحجم
Epinard	Spinach	السبانخ

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
البندورة(الطماطم)	Tomato	Tomate
الكمى	Truffles	Truffé
اللفت	Turnips	navet
البقلة	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	Cherry	Cerise
الليمون الهندي	Grapefruits	Pamplemousse
عنب	Grapes	Raisin
ليمون	Lemon	Citron
بطيخ أصفر	Melon	Melon
برتقال	Orange	Orange
دراق(خوخ)	Peach	Pêche
كمثرى	Pears	Poire
أناناس	Pineapple	Ananas
برقوق	Plums	Prune
توت	Raspberry	Framboise

Fraise	Strawberry	الفراولة
Fig	Fig	تين
Pastèque	Watermelon	حبحب(جبس) بطيخ أحمر
Epices	**Spices**	**البهارات**
Poivre Voir	Black Pepper	فلفل أسود
Poivre Blanc	White Pepper	فلفل أبيض
Moutarde	Mustard	خردل
Paprika	Paprika	فلفل أحمر بارد(حلو)
Piment de Cayenne	Cayenne Pepper	فلفل أحمر
Herbes	**Herbs**	**الأعشاب**
Laurier	Bay Leaves	ورق الغار
Basilics	Basil	الريحان- الحبق
Canelle	Cinnamon	قرفة
Coriandre	Coriander	كزبرة
Cumin	Cumin	كمون
Clou de girofle	Cloves	كبش قرنفل
Fenouil	Fennel	الشمندر

نعناع	Mint	Menthe
جوزة الطيب	Nutmeg	Noix de Mascade
حصى البان	Rosemary	Remarin
الزعفران	Saffron	Safran
الميرامية	Sage	Sage
الزعتر	Thyme	Tyme
الطرخون	Tarragon	Estragon

كشف أسماء الصلصات

White sauces

Mushroom sauce

Mornay sauce

Sauce Allemande

Sauce Américaine

Suprême sauce

Velouté

Yoghurt sauce

Béchamel family

Béchamel sauce

Mornay 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

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

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

nonetheless

Fruit sauces

Applesauce

Blueberry sauce

Lobster sauce

Sweet and sour sauce

Teriyaki - a way of cooking in Japan, a branch of sauces in North America.

Cranberry sauce

Mango sauce

Moambe sauce

Plum sauce

Strawberry sauce

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

East Asian sauces

Prepared sauces

Doubanjiang

Duck sauce

Sweet noodle sauce	Salsa verde
Hoisin sauce	Pesto
Oyster sauce	Georgian Tkemali
Pad Thai sauce	Sauce gribiche
Ponzu	Sauce vierge
Sichuan mala	Hot sauces (Chile pepper-tinged sauces)
Soy sauce	Buffalo Sauce
Sriracha	Datil Pepper Sauce
XO sauce	Chili sauce
Doubanjiang	Enchilada sauce
Duck sauce	Tabasco sauce
Sweet noodle sauce	Zhug
	Fra diavolo sauce

Other sauces

Rarebit	Adjika
Satzibeli	Andalusian sauce
Steak sauce	Avgolemono
Tomato sauce	Barbecue sauce
Tzatziki	Bread sauce
Wine sauce	Chasseur
Worcestershire Sauce	Chermoula
Chutney	Chimichurri

Condiment	Egusi sauce
Coulis	Halvaytar
Custard	Harissa
Garum	HP sauce
Kochujang	Mahyawa
Salad dressing	Mint sauce
Salsa	Mole
Sofrito	Peppercorn sauce
Toenjang	Ravigote
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 Hu
- Butajiru

C

- Cacık
- Caldo de costilla
- Caldo verde
- Canh chua
- Cantonese seafood soup
- Cao l u
- 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
- Ph
- 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

Ambrosia (fruit salad)

Arab salads

Bean salad

Bok l'hong

Caesar salad

Celery Victor

Cheese slaw

Chef salad

Chicken salad

Chilean salad

Chinese chicken salad

Çoban salatası

Cobb salad

Coleslaw

Crab Louie

Curtido

Egg salad

Eggplant salads /appetizers

Fattoush

Insalata Caprese

Jello salad

Karedok

Kinilnat

Kısır

Larb

Lyutika

Macaroni salad

Macedonia (food)

Matbucha

Mesclun

Michigan salad

Niçoise salad

Panzanella

Pasembur

Pasta salad

Piyaz

Poke salad

Potato salad

Raheb

Som tam

Szałot

Tabbouleh

Taco salad

Tam mak hung

Tuna salad

Urnebes

Waldorf salad

Watergate salad

Wurstsalat

Yusheng

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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

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-Iraty	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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

Tomme de Savoie	n/a	Savoie	Cow
Tomme des Pyrénées	n/a	Midi-Pyrénées	Cow
Valençay	1998	Centre (region)	Goat

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)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

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

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

أجبان أخرى حسب البلدان

Egypt

- Sardo cheese
- Testouri cheese

Mauritania

- Caravane cheese

South Africa

- Bokmakiri cheese
- Kwaito cheese

China

- Rubing
- Rushan
- Nguri

Georgia

- Suluguni

India

- Paneer
- Chhena
- Khoa (food)

Bangladesh

- Chhena

Middle East

- LabnehAckawi cheese
- Basket cheese
- Labneh
- Jameed
- Jibneh Arabieh cheese
- Kenafa cheese
- Naboulsi cheese
- Paneer
- Shanklish

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

Nepal

- Flower of Rajya

Philippines

- Kesong or Quesong Puti

Tibet

- Chura kampo
- Chhurpi

Bulgaria

- Kashkaval
- Sirene

Cyprus

- Grilled Halloumi (Cyprus)Anari
- Halloumi (Hellim)
- Kefalotyri

Czech Republic

- Abertam cheese
- Olomoucké syrečky

Croatia

- Paški sir (Pag Island

- Passendale cheese
- Remedou cheese
- Rodoric cheese

cheese)

Pakistan

- Paneer

Japan

- Sakura 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

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

Greece

- Formaela Parnassus
- Feta
- Graviera
- Kaseri
- Kefalotyri
- Kefalograviera
- Ellada
- Metsovone
- Myzithra
- Xynomizithra
- Xynotyro

Malta and Gozo

- Gbejna (Ġbejna)

Netherlands

- GoudaEdam

- Raejuusto (Finnish cottage

Hungary

- Liptauer
- Trappista cheese
- Pálpusztai
- Pannónia

Iceland

- Höfðingi

Macedonia

- Sirenje
- Kashkaval
- Urda

- Cashel Blue cheese
- Coolea cheese
- Corleggy cheese
- Dubliner cheese
- Durrus Cheese
- Gubbeen cheese

Norway

- Brunost
- Gamalost
- Geitost
- Gudbrandsdalsost
- Jarlsberg
- Nøkkelost
- Norvegia
- Pultost
- Snøfrisk

- Gouda
- Leerdammer
- Limburger cheese
- Leyden cheese
- Maasdam
- Parrano
- Roomano

Portugal

- Castelo Branco
- Requeijão
- Saloio
- Santarém
- São Jorge
- Serra da Estrela
- Tomar

Poland

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

Romania

- Brânz de burduf
- Brânz topit
- Caşcaval
- Caş
- Urd
- Telemea

Sweden

- Swedish Gotland (Gotland Blue)
- Grevé
- Herrgårdsost
- Hushållsost

Russia

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

Serbia

- Kačkavalj
- Sremski

Slovakia

- Bryndza

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

Switzerland

- Sbrinz
- Emmentaler,
- Gruyère/Greyerzer
- Berner Alpkäse
- 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

Chile

- A typical cut of Chanco cheeseChanco
- Gauda
- 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

American cheeses

- American cheese
- Brick cheese
- Cheddar cheese
- Colby cheese

- 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
-

- Panquehue
- Renaico

Colombia

Quesillo

Venezuela

- Queso Guayanés
- Queso Palmita

- 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 "

المراجع

١. خبرات و مهارات المؤلف
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

الفهرس

المحتوى	الصفحة
تعريف المطبخ	
الوحدة الأولى	
تعريف المقبلات و الصلصات الباردة	٢
مكونات و طرق إعداد المقبلات و الصلصات الباردة	٤
• صلصة المايونيز	٤
• صلصة الخردل	٥
• صلصة الكاتشب	٦
• الصلصة الهولندية	٧
• صلصة الثوم	٨
• صلصة الترتار	٩
• صلصة الخيار مع جبنة فيلديلفيا	١٠
• كوكتيل المأكولات البحرية	١١
• الصلصة لإيطالية	١٢
• الصلصة الفرنسية	١٣
• صلصة البيرنيز	١٤
أسئلة الوحدة الأولى	١٥
أجوبة الوحدة الأولى	١٦
الوحدة الثانية	
فوائد المشهيات و السلطات	١٨
الكانبيه	٢١
المشهيات	٢٢
مكونات و طرق إعداد بعض المشهيات	٢٣
السمك المدخن	٢٣
طماطم محشوة بالجبن الأبيض	٢٦

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

حلقات البصل	٢٧
كبد الدجاج الأنشوفة	٢٨
المحتوى	**الصفحة**
جمبري بالبصل الأخضر	٢٩
جمبري بالفجل	٣٠
خبز بالثوم	٣١
سلطة الخص مع شرائح الدجاج	٣٢
سلطة القيصر	٣٣
سلطة البطاطس	٣٤
سلطة الفتوش	٣٦
متبل باذنجان	٣٧
حمص مع الطحينة	٣٨
السمبوسك باللحمة و الخضار	٣٩
ورق العنب مع زيت الزيتون	٤٠
الكبه	٤١
سلطة عش الغراب	٤٢
سلطة الأرز	٤٣
سلطة المكرونة	٤٤
سلطة الطماطم بجبن الموتزريلا	٤٥
سلطة الكولسلو	٤٦
السلطة الروسية	٤٧
سلطة النسواز	٤٨
السلطة الإيطالية	٤٩
سلطة الدجاج المكسيكية	٥٠
سلطة جمبري بالأفوكادو	٥١
سلطة الجريب فروت(الليمون الهندي)	٥٣

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

السلطة اليونانية	٥٤
الأجبان	٥٦

م	المحتوى	الصفحة
٢٩	الشلدر –جاك	٥٨
٣٠	السويسري- إدام	٥٩
٣١	البري- الكممبرت	٦٠
٣٢	الجبنة الزرقاء	٦١
٣٣	الكوتاج- الرقوتا	٦٢
٣٤	إمنتال- فيتا	٦٣
٣٥	قودا- غرييز	٦٤
٣٦	بارميزان- سيلتون	٦٥
٣٧	أمريكي- كابوك	٦٦
٣٨	الركفورد	٦٧
٣٩	البيض	٦٨
٤٠	طرق طهي البيض	٧١
٤١	البيض على الطريقة المكسيكية	٧٤
٤٢	أمليت بالخضروات	٧٥
٤٣	أمليت إيطالي	٧٦
٤٤	أسئلة الوحدة الثانية	٧٧
٤٥	اجوبة الوحدة الثانية	٧٨
	الوحدة الثالثة	
٤٦	الشطائر	٨٠
٤٧	لنش بوكس	٨٢
٤٨	ساندويتش الجبن بمربى البصل	٨٣

٤٩	ساندويتش الموتزريلا المدخنة	٨٤
٥٠	ساندويش الخضار و الجبنة البيضاء	٨٦
٥١	ساندويتش التوست بحشوة الدجاج و المايونيز	٨٧
٥٢	ساندويتش ديك رومي مدخن	٨٨

٥٣	ساندويتش السلمون المدخن	٨٩
٥٤	ساندتويتش بيض	٩١
٥٥	كلوب سندويتش	٩١
٥٦	ساندويتش التونة على الطريقة الآسيوية	٩٢
٥٧	سندويتش يوناني	٩٣
٥٨	ساندويتش إيطالي	٩٤
٥٩	أسئلة الوحدة الثالثة	٩٥
٦٠	أجوبة الوحدة الثالثة	٩٦
٦١	المصطلحات	١٠٢

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM