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



إنتاج الطعام "الطهي"

المطبخ الساخن

٢٣٥ طاه

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 الساخن**" 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

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

تمهيـــــــد

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم قال الله تعالى في كتابة الكريم : ((وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُواْ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُواْ مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُواْ مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) سورة النحل الآية (١٤) ، وقال الله تعالى في كتابة الكريم : ((أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُمْ مِمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ ❖ وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ ❖ وَلَهُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَمَشَارِبُ أَفَلا يَشْكُرُونَ ❖ يس الآية (٧١) .

تعتبر اللحوم والأسماك من الأصناف الرئيسة في إعداد الطعام ولا يمكن الاستغناء عنها، فاللحوم مثل لحم الغنم ولحم العجل والبقر والجمال والماعز، تحتوي على نسبة عالية من البروتين والدهون وهي تساعد في توليد الطاقة .. أما الأسماك فهي مصدر ممتاز من البروتين ويحتوي على مواد دهنية سهلة الهضم .

وسنتعرض - بمشيئة الله - في هذه الحقيبة إلى إيضاح أهمية المطبخ الساخن وما يحتويه من مأكولات للعاملين في المطابخ ، بحيث نتناول في الوحدة الأولى تعريف بمهارات قسم المطبخ الساخن وفي الوحدة الثانية الخامات المستخدمة في المطابخ ، ونتناول في الوحدة الثالثة إعداد الصلصات وفي الوحدة الرابعة نتناول إعداد المرقات،وفي الوحدة الخامسة إعداد الشوربات (الحساء) وفي الوحدة السادسة الشوربات الكثيفة بينما نتناول في الوحدة السابعة طهو اللحوم وفي الوحدة الثامنة طهو لحم البقر والعجل وفي الوحدة التاسعة طهو الأسماك وفي الوحدة العاشرة طهو الدجاج والطيور و في الوحدة الحادية عشر طهو الخضار وفي الوحدة الثانية عشر طهو الحبوب والمعجنات والمعكرونة والأرز وفي الوحدة الثالثة عشر الساندوتشات وفي الوحدة الرابعة عشر تزيين الأطباق والبوفيهات ، وأخيراً نتناول في الوحدة الخامسة عشر قوائم الطعـــــــام ، وتتضمن الحقيبة في نهايتها معجم مبسط لأهم المصطلحات التي لها علاقة مباشرة بمحتوى المنهج، و كذلك تم اختتام كل وحدة بمجموعة من الأسئلة الإيضاحية و إجابتها النموذجية لبيان مدى فهم المتدرب لمفردات كل وحدة.

والله الموفق،،،

المطبخ الساخن

قسم المطبخ الساخن

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

معرفة المتدرب بخصائص قسم المطبخ الساخن و أنواعها ومهارات القسم والتعامل معه.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على :

١) تعريف قسم المطبخ الساخن.

٢) التعرف على مهارات قسم المطبخ الساخن.

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

الوقت المتوقع للتدريب:

٢ ساعتان.

الوسائل المساعدة:

١) استخدم الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .

٢) تحديد مهارات قسم المطبخ الساخن .

٣) تحديد بحث للمتدربين عن قسم المطبخ الساخن بالرجوع لكتب الطبخ أو الإنترنت .

٤) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة (Power Point) لأقسام المطبخ الساخن.

متطلبات الجدارة:

إتقان مهارات قسم المطبخ الساخن ومعرفتها.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

تعريف قسم ومهارات المطبخ الساخن

المقدمة :

المطبخ هو معبر يقود الناس إلى تاريخ أي أمة .. فمن خلاله نتعرف على نوع الضيافة والتقاليد والمناسبات لكل بلد . و.يستلزم ترتيب الطعام كل العناية والمهارة فالخضار واللحوم يجب أن تكون مرتبة على شكل فني بديع . وأهم عامل في نجاح المائدة هو تنوع صنوف الأطعمة التي تقوم على عرضها للغير . والغاية من هذا الكتاب هو إفادة المتلقي بشئون الطبخ وفنون الأغذية .

أولاً : تعريف المطبخ الساخن :

هو المكان المعد لطبخ وإعداد الطعام، ونظراً لأهمية صحة الغذاء ونظافته يجب أن يكون المطبخ نظيفاً ومريحاً وصحياً دائماً وأن تتوفر فيه أشعة الشمس والهواء النقي .

الطهي:

الطهي علم له أسس وقواعد شأنه شأن العلوم الأخرى مثل الكيمياء والطبيعة وغيرها ،ويعتبر فناً من الفنون القديمة المتوارثة التي تبين السمات المميزة للشعوب وتختلف وتتحدد أساليب الطهو من شعب لآخر ، ومن إقليم لآخر ، بل ومن أسرة إلى أسرة ،وقد تطور الطهو بتطور المجتمع حتى واكب تقدم المعرفة وساير عصر النهضة . وتقديم طرق الطهو بصورة صحيحة يدل على تقدم الشعوب .

يفضل تناول بعض الأطعمة بصورة طازجة مثل أكل بعض الخضروات والفاكهة، حيث يؤدي طهو هذه الأطعمة إلى تغيير في الطعم والقوام والنوعية ولذا يفضل تناولها طازجة ، ومع ذلك إن طهو الأطعمة يعد أفضل من تناولها وهي في حالتها الأولية .

تعريف الطهي:

هو تعريض الطعام للحرارة لتغيير مظهره وجعله أشهى طعما وأسهل هضما وأكثر أمنا عند تناوله.

أهمية طهو الأطعمة :

١. يساعد الطهو على تكسير ألياف الخضر مثل السبانخ والفاصوليا وزيادة ليونتها .
٢. يساعد على تليين النسيج الضام في اللحوم ويجعله سهل الهضم .
٣. يعمل على انتفاخ حبيبات النشا فيزداد حجمها وتنفجر وبذلك يسهل عمل الإنزيمات الهاضمة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. يعمل على استخلاص مواد النكهة والمواد القابلة للذوبان في الماء كاللون مثل إضافة الماء المغلي للشاي لاستخلاص نكهته المستحبة ولونه .

٥. تساعد طرق الطهو المختلفة على التنويع في تقديم الصنف الواحد .مثال : تقديم البطاطس مسلوقة أو محمرة أو مهروسة أو مطهية بالفرن .

٦. تعريض الطعام للحرارة يحفظه من الفساد مدة أطول مثل : غلي الحليب وطهي اللحوم .

ثانياً : مهارات قسم المطبخ الساخن

١- القواعد الأساسية للمطبخ الساخن :

يجب على الطاهي أن يكون ملما بالقواعد والمهارات التي يحتاجها المطبخ الساخن وأخذها بعين الاعتبار لأهميتها وللحصول على الفائدة اللازمة منها:

١) مراعاة الحالة الاقتصادية في اختيار نوعية الأطعمة المراد طهيها.

٢) مراعاة عدد أفراد المدعوين في المناسبة إن وجدت أو عدد أفراد البيت.

٣) الاختيار المناسب لنوع الطعام ولوقت الوجبة.

٤) الاهتمام بتوفر القيمة الغذائية الكافية في الوجبات المعدة لليوم الواحد.

٥) شراء الأطعمة وترتيبها وتجهيزها قبل وقت إعداد الوجبة.

٦) إعداد الأطعمة.

٧) ترتيب المائدة وتهيئة المكان المعد للتقديم.

٨) طرق تجميل وتقديم الطعام .

٩) حفظ المواد المتبقية بعد الغذاء وكيفية الاستفادة منها دون إسراف أو تبذير.

نصائح هامة للطبخ :

- استعمل الطناجر (القدور) غير القابلة للالتصاق لتفادي إضافة الزيت أو السمن .
- استبدل الزيت والسمن والزبدة بزيت الطبخ الرشاش cooking oil spray .
- تخلص من الدهن الذي يمكن رؤيته في اللحم والدجاج .
- استعمل زلال بيضتين بدل البيضة الكاملة مع الصفار في طبختك .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- اتبع طريقة الغلي والشواء والطبخ والقلي الخفيف مع التحريك السريع .
- ضع غطاء من رقاقة الألمنيوم aluminum foil على اللحم أو الدجاج أو السمك أثناء طبخها في الفرن للاحتفاظ بعصيرها ونكهته .
- يمكنك تكثيف الصلصة أو الحساء (الشوربة) بإضافة قليل من الطحين أو بوريه البطاطا بدل الكريما .
- اخفض كمية الزيت إلى النصف حتى لو تطلبت الوصفة الكمية الكاملة. فإنك لن تلاحظ الفرق أضف التوابل والبهارات إلى طبختك وخفف من الزيت والسمن والدهن .

٢- قواعد طهو الطعام:

لطهي الطعام سبع قواعد لايمكن للطعام أن ينضج إلا باستخدام إحدى هذه الطرق :

أ : قاعدة السلق :

هي طهو الطعام في كمية من الماء أو السائل عند درجة ١٠٠درجة مئوية ، وتعرف بتصاعد بخار الماء وظهور فقاعات هوائية سريعة وقوية تتكسر عند سطح الماء .

ب : قاعدة التسبيك :

وهي طهو الطعام في كمية قليلة من السائل في إناء محكم الغطاء على نار هادئة أقل من الغليان ويعرف بتصاعد فقاعات الهواء ببطء من قاع الإناء إلى سطح السائل ويسمع لها صوت،والطهي بهذه الطريقة يستغرق وقتا طويلا .

ج : :قاعدة الطهو بالبخار :

هو طهو الطعام بواسطة بخار الماء الذي يغلي إلى درجة الغليان .

د :قاعدة الطهو بالفرن :

وهو إنضاج الطعام بتعريضه للحرارة من شعلة الفرن ومن جوانبه ومن تيارات الهواء الساخن والحرارة المنبعثة من الأرفف والصاجات وكل هذه حرارة جافة .

هـ : قاعدة الطهو باستخدام الأشعة متناهية الصغرmicro-wave :

وهي طريقة حديثة وتعرف .بالأفران الإلكترونية،والأشعة متناهية القصر وهي عبارة عن موجات كهرومغناطيسية ، أطول من موجات الضوء والأشعة الحمراء ولها قوة غير عادية لاختراق الأطعمة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

وتسخينها ، ولا تستخدم الأواني المعدنية أو البلاستيكية في الأفران لأنها تعكس الأشعة فلا تتخلل الطعام على حين تسمح بمرورها كل من الأواني الزجاجية والصيني وأطباق الورق والفخار .

و : قاعدة التحمير أو القلي :

وهو تحمير الطعام وإنضاجه في كمية من المادة الدهنية أي بالزيت أو السمن و تختلف كميته ودرجة حرارته تبعا لنوع الطعام .

ز : قاعدة الشوي :

وهو انضاج الطعام وتحمير سطحه بتعريضه لحرارة مباشرة شديدة أو بتأثير الحرارة المشعة ،وذلك باستخدام شواية الموقد أو بالفحم أو النار المتوهجة كما شي الدجاج والشاورما .

ثالثاً : إرشادات عامة عند العمل بالمطبخ :

١. المطبخ الحديث النظيف والأدوات المرتبة في أماكنها تسهل العمل وتوفر الوقت والجهد الضائع في البحث عنها كما يعطي شعورا بالراحة وهدوء الأعصاب في أثناء العمل .
٢. لبس ملابس بسيطة مرتفعة عن الأرض مريحة للحركة .ويغطى الشعر لحمايته من الروائح وحماية الأكل من سقوط الشعر به .
٣. مسح قطرات الماء أو الزيت التي قد تسقط على الأرض لخطر الانزلاق .
٤. عدم استعمال الأواني ذات الأيدي المخلوعة وغير الثابتة خشية انسكابها والتعرض للأخطار .
٥. الأطباق والأكواب والعلب المعدنية المشروخة يجب التخلص منها .
٦. تجفيف اليدين قبل لمس مفاتيح تشغيل الآلات الكهربائية تجنبا لحدوث الصدمات الكهربائية .
٧. إيقاد فرن البوتاجاز بحرص .
٨. توفر الأجهزة الحديثة والأدوات الكافية من الأسباب التي تشجع على العمل وتجعله سهلاً ومريحاً.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الأولى

السؤال الأول :

١- عرف المطبخ الساخن.

.....

.....

السؤال الثاني :

٢- عرف الطهي.

.....

السؤال الثالث :

٣- عدد أهمية طهي الطعام.

*.....

*.....

*.....

*.....

السؤال الرابع :

٤- أكمل القواعد الأساسية للمطبخ الساخن.س

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

السؤال الخامس :

٥- أكمل الفراغ التالي :

للطهي قواعد تحب مراعاتها وهي :

أولاً : قاعدة السلق :

هي طهو الطعام في .....عند..... درجة مئوية ، وتعرف .....وظهور فقاعات هوائية سريعة .....سطح الماء .

ثانياً : قاعدة التسبيك :

وهي طهو الطعام في .....في إناء .....على نار هادئة أقل .....ويعرف ب..... الهواء ببطء من قاع الإناء .....ويسمع لها صوت،والطهي بهذه الطريقة يستغرق وقتا .....

ثالثاً : قاعدة الطهو بالبخار :

هو طهو الطعام .....الذي يغلي إلى درجة الغليان .

رابعاً : الطهو بالفرن :

وهو ..... الطعام بتعريضه للحرارة من شعلة ..... ومن ..... الهواء الساخن والحرارة المنبعثة من الأرفف والصاجات وكل هذه حرارة ..... .

خامساً : الطهو باستخدام الأشعة متناهية الصغرmicro-wave :

وهي طريقة حديثة وتعرف ..... ، ..... متناهية القصر وهي عبارة عن ..... ، أطول من موجات الضوء والأشعة الحمراء ولها قوة ..... عادية لاختراق الأطعمة وتسخينها ، ولا تستخدم الأواني ..... أو ..... في الأفران لأنها تعكس الأشعة فلا تتخلل الطعام على حين ..... كل من الأواني الزجاجية والصيني وأطباق الورق والفخار.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

سادساً : التحمير أو القلي :

وهو ..... الطعام و..... في كمية من المادة ..... أي بالزيت أو السمن و تختلف كميته ودرجة ..... تبعا لنوع الطعام .

سابعاً : الشي :

وهو إنضاج الطعام ..... بتعريضه لحرارة ..... أو بتأثير الحرارة المشعة ،وذلك باستخدام ..... الموقد أو ب..... أو ..... المتوهجة كما شي الدجاج والشاورما .

السؤال السادس :

٦- هناك إرشادات يجب اتباعها عند العمل بالمطبخ اذكرها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

أجوبة الوحدة الأولى

إجابة السؤال الأول :

- **تعريف المطبخ الساخن :**

هو المكان المعد لطبخ وإعداد الطعام، ونظراً لأهمية صحة الغذاء ونظافته يجب أن يكون المطبخ نظيفاً ومريحاً وصحياً دائما وأن تتوفر فيه أشعة الشمس والهواء النقي.

إجابة السؤال الثاني :

- **تعريف الطهو :**

هو تعريض الطعام للحرارة لتغيير مظهره وجعله أشهى طعما وأسهل هضما وأكثر أمنا عند تناوله .

إجابة السؤال الثالث :

- **أهمية طهو الطعام :**

١. يساعد الطهو على تكسير ألياف الخضر مثل السبانخ والفاصوليا وزيادة ليونتها .
٢. يساعد على تليين النسيج الضام في اللحوم ويجعله سهل الهضم .
٣. يعمل على انتفاخ حبيبات النشا فيزداد حجمها وتنفجر وبذلك يسهل عمل الإنزيمات الهاضمة .
٤. يعمل على استخلاص مواد النكهة والمواد القابلة للذوبان في الماء كاللون مثل إضافة الماء المغلي للشاي لاستخلاص نكهته المستحبة ولونه .
٥. تساعد طرق الطهو المختلفة على التنويع في تقديم الصنف الواحد .مثال : تقديم البطاطس مسلوقة أو محمرة أو مهروسة أو مطهية بالفرن .
٦. تعريض الطعام للحرارة يحفظه من الفساد مدة أطول مثل : غلي الحليب وطهي اللحوم .

إجابة السؤال الرابع :

- **القواعد الأساسية للمطبخ الساخن :**

أولا : قاعدة السلق

ثانيا : قاعدة التسبيك :

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثالثا ::قاعدة الطهو بالبخار :

رابعا : قاعدة الطهو بالفرن :

خامسا : قاعدة الطهو باستخدام الأشعة متناهية الصغرmicro-wave :

إجابة السؤال الخامس :

- **أكمل الفراغ التالي :**

- **للطهي قواعد تجب مراعاتها وهي :**

أولا : قاعدة السلق :

هي طهو الطعام في كمية من الماء أو السائل عند درجة ١٠٠درجة مئوية ، وتعرف بتصاعد بخار الماء وظهور فقاعات هوائية سريعة وقوية تنكسر عند سطح الماء .

ثانيا : قاعدة التسبيك :

وهي طهو الطعام في كمية قليلة من السائل في إناء محكم الغطاء على نار هادئة أقل من الغليان ويعرف بتصاعد فقاعات الهواء ببطء من قاع الإناء إلى سطح السائل ويسمع لها صوت،والطهي هذه الطريقة يستغرق وقتا طويلا

ثالثا : قاعدة الطهو بالبخار :

هو طهو الطعام بواسطة بخار الماء الذي يغلي إلى درجة الغليان .

رابعا : الطهو بالفرن :

وهو إنضاج الطعام بتعريضه للحرارة من شعلة الفرن ومن جوانبه من تيارات الهواء الساخن والحرارة المنبعثة من الأرفف والصاجات وكل هذه حرارة جافة .

خامسا : الطهو باستخدام الأشعة متناهية الصغرmicro-wave : وهي طريقة حديثة وتعرف بالأفران الالكترونية ،والأشعة متناهية القصر وهي عبارة عن موجات كهرومغناطيسية ، أطول من موجات الضوء والأشعة الحمراء ولها قوة غير عادية لاختراق الأطعمة وتسخينها، ولا تستخدم الأواني المعدنية أو البلاستيكية في الأفران لأنها تعكس الأشعة فلا تتخلل الطعام على حين تسمح بمرورها كل من الأواني الزجاجية والصيني وأطباق الورق والفخار .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

سادسا : التحمير أو القلي :

وهو تحمير الطعام وإنضاجه في كمية من المادة الدهنية أي بالزيت أو السمن و تختلف كميته ودرجة حرارته تبعا لنوع الطعام .

سابعا : الشوي :

وهو إنضاج الطعام وتحمير سطحه بتعريضه لحرارة مباشرة شديدة أو بتأثير الحرارة المشعة ،وذلك باستخدام شواية الموقد أو بالفحم أو النار المتوهجة كما شي الدجاج و الشاورما .

إجابة السؤال السادس :

الإرشادات التي يجب اتباعها عند العمل بالمطبخ:

١. المطبخ الحديث النظيف والأدوات المرتبة في أماكنها تسهل العمل وتوفر الوقت والجهد الضائع في البحث عنها كما يعطي شعورا بالراحة وهدوء الأعصاب في أثناء العمل .
٢. لبس ملابس بسيطة مرتفعة عن الأرض مريحة للحركة .ويغطى الشعر لحمايته من الروائح وحماية الأكل من سقوط الشعر به .
٣. مسح قطرات الماء أو الزيت التي قد تسقط على الأرض لخطر الانزلاق .
٤. عدم استعمال الأواني ذات الأيدي المخلوعة وغير الثابتة خشية انسكابها والتعرض للأخطار .
٥. الأطباق والأكواب والعلب المعدنية المشروخة يجب التخلص منها .
٦. تجفيف اليدين قبل لمس مفاتيح تشغيل الآلات الكهربائية تجنبا لحدوث الصدمات الكهربائية .
٧. إيقاد فرن البوتاجاز بحرص .
٨. توفر الأجهزة الحديثة والأدوات الكافية من الأسباب التي تشجع على العمل وتجعله سهلا ومريحا.

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

ملحوظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

المطبخ الساخن

الخامات المستخدمة في المطابخ

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

معرفة المتدرب بالخامات المستخدمة في المطابخ وأنواعها من بهارات وبقول وحبوب وكيفية استخدامها.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على :

١) معرفة أنوع البهارات وطرق استعمالها

٢) معرفة أنواع البقول وطرق استعمالها

٣) معرفة أنواع الحبوب وطرق استعمالها

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

الوقت المتوقع للتدريب:

٣ ثلاث ساعات.

الوسائل المساعدة:

٥) استخدم الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .

٦) تحديد جميع الخامات المستخدمة في المطبخ الساخن .

٧) تحديد بحث للمتدربين عن الخامات المستخدمة في المطابخ و أنواعها بالرجوع لكتب الطبخ أو الإنترنت .

٨) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة (Power Point) لمجموعة من الخامات المستخدمة في المطبخ الساخن.

متطلبات الجدارة:

إتقان مهارات التعرف على الخامات المستخدمة في المطابخ وأنواعها.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الخامات المستخدمة في المطابخ

أولاً: البقول (Legume) وطرق استخدامها:



شكل (١)

عرف الإنسان البقول كطعام منذ عصور موغلة في القدم، فقد احتلت البقول المرتبة الثانية بعد الحبوب في توفير البروتينات والسعرات الحرارية لشعوب العالم فهناك تقريبا ١٣ ألف نوع من البقول في العالم. وعند مقارنة كمية من البقول بنفس الكمية من الحبوب وجد أن البقول توفر ذات الكمية من السعرات الحرارية ولكن محتوى البقول من البروتينات يزيد مرتين إلى أربع مرات عن محتوى الحبوب منها. وفي الماضي كان يُنظر إلى البقول على أنها لحوم الفقراء، أما اليوم فيجب إعادة الاعتبار لها على أنها لحوم الأصحاء . وتعتبر البقول من الأطعمة الغنية بالفيتامينات التي يحتاجها جسم الإنسان فهي:

١) مصدر غني بالبروتين: تعطي البقول البروتين المغذي الضروري للنمو والصحة.

٢) مصدر نشويات: تعطي الطاقة والحيوية.

٣) مصدر غني بالألياف الغذائية: تنظم حركة الأمعاء والجهاز الهضمي .

٤) مصدر غني بالفيتامينات والمعادن: خاصة الفيتامين والحديد .

٥) قليلة الدسم: البقوليات صحية فهي خفيفة الدسم طبيعياً، في الأطباق المطبوخة يمكنك التحكم في كمية الدسم المضافة، وبذلك تحافظ على قيمة البقوليات الغذائي .

٦) تناول البقول يساعد على إنتاج مادة الجليكوجيت في الجسم وهو نوع من السكر يستخدمه الجسم في إنتاج الطاقة وهي طريقة سهلة لإحراق الدهون .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

نصائح للطبخ عند استعمال البقوليات:

طريقة استعمال البقوليات، :

١) انقعها لمدة ٦ إلى ١٢ ساعة.

٢) احرص على التخلُّص من الماء بعد النقع .

٣) اغسلها جيداً قبل الطبخ، فذلك يساعد على تجنُّب النفخة والاضطرابات المعوية التي يعاني منها البعض عند تناول البقوليات.

أنواع البقول:

للبقول أصناف متعددة نستطيع أن نعددها ونذكر فوائدها ومنها:

١ - الفول Pean- Vole:

يعتبر الفول من البقول الغنية بالفيتامينات اللازمة:

- يعتبر غنياً بالبروتين فيساعد على بناء خلايا جسم الإنسان .
- يساعد على نموه ونشاطه.
- يحتوي على عنصر الحديد والأملاح المعدنية اللازمة للجسم .
- والفول ال أخضر الذي نتناوله على طبيعته النباتية مفيد للإنسان لاحتوائه على فيتامينات متعددة دون إضافات ، والطهي يفقده الكثير من قيمته الغذائية وبروتينه الطبيعي.
- وهو ينقي الجسم من النفايات الضارة .
- وينقي الدم ويغذيه ويساعد على ليونة الجسم وحيويته وصحته بما يحتويه من مادة الكلوروفيل الخضراء .

تزداد قيمة الفول الغذائية كثيراً عند التنوع في طرق إعداده فيصبح بذلك الغذاء الأول الأمثل من حيث فوائده وقيمته الغذائية هذا بالإضافة إلى سعره الاقتصادي والذي يجعله في متناول كل الطبقات .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢- فول الصويا soya bean :

هو أحد أقدم الزراعات الغذائية في العالم وأهمها وهذه حقيقة معترف بها في الشرق منذ قرون عدة رغم أن هذا الاعتراف لم يحصل في العالم الغربي إلا مؤخراً. وهو نبتة صينية في الأصل بدأت زراعته قبل ٥٠٠٠ سنة من جانب الإمبراطور شنغنانغ الذي يعد مؤسس الزراعة الصينية ، ولقد أدخلت زراعة فول الصويا إلى أوروبا ووصلت زراعته إلى الولايات المتحدة الأميركية مع أوائل المهاجرين الصينيين وأصبحت محصولا مهما في جنوبي البلاد ووسطها في منتصف القرن العشرين، ويعتقد علماء النبات أن نبتة فول الصويا مستخرجة من نبات بقلي يعود أصله إلى أواسط الصين واسمه Glycine ussuriensis .

استخدامات فول الصويا :

١) وقد تم إنتاج مستخرج من فول الصويا هو صلصة الصويا التي تحضر بتخمير حبوب فول الصويا مع الأرز بعد إضافة كمية كبيرة من الملح وذلك لمدة تتراوح بين ثمانية أشهر وخمس سنين.

٢) تستعمل براعم فول الصويا في مختلف أنواع السلطة فهي تحتوي على الفيتامين C غير المتوافر في الحبة .

٣) يستخرج منه زيت الصويا ويستخدم في السلطة والحلويات .

٤) وهو يعد بديلا غنيا بالبروتين عن اللحم في الكثير من المنتجات.

٥) ويمكن تصنيع فول الصويا على شكل سمن .

٦) كما يمكن أن يصنع على شكل أجبان نباتية .

٧) ويستعمل فول الصويا في الصناعة كأحد المواد المكونة للدهان والتلميع ومواد اللصق والأسمدة ورذاذ الحشرات وسوائل الإطفاء ضمن منتجات كثيرة أخرى ، وتعد الولايات المتحدة اليوم أكبر منتج لفول الصويا يليها البرازيل والصين الشعبية .

٣- الفول السوداني:

فوائده :

١) يحتوي الفول السوداني على كميات كبيرة من فيتامين (هـ ، أ (وعلى حمض الفوليك، والكالسيوم، والمغنيزيوم، والزنك، والحديد ,والألياف.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢) أن الفول السوداني و زبدته يحملان نسبة عالية من الدهون ويحذر من الإفراط في تناولهما؛ لكن عند اعتماد الفول السوداني جزءاً من حمية غذائية متوازنة قد يساعد في توفير ما يحتاجه الجسم من احتياجات يومية من العناصر المختلفة .

٣) وأكد الباحثون أن الرجال والنساء والأطفال، الذين يأكلون جرعة يومية من الفول السوداني ومن زبدته يحصلون على حاجتهم من الفيتامينات والمغذيات، بشكل أفضل من الذين لا يتناولونهما.

٤) للفول السوداني القدرة على تخفيض نسبة الكولسترول لاحتوائه على نسبة من الدهون غير المشبعة، التي تساعد في الحد من الكوليسترول وذلك لدى الأطفال والرجال فقط أما النساء فلم تكن لهم تلك الخاصية .

٤- الترمس Lupine:

الترمس منه ما هو بستاني ومنه ما هو برّي. البري أصغر من البستاني وهو شبيه بالبستاني ويصلح لكل ما يصلح له البستاني ،وكلاهما حب مفرطح الشكل مرّ الطعم منقور الوسط . البرّي منه أقوى في جميع صفاته .

فوائده :

١) فهو يصفي البشرة .

٢) علاج للمفاصل: يتّخذ من الترمس ضماداً على عرق النسا فينفع.

٣) يفتح سدد الكبد والطحال خصوصاً إذا طبخ بالخلّ والعسل وخصوصاً مع العسل والفلفل.

٥- العدس الأصفر والبني أبو جبة Lentil :

فوائده :

١) يحتوي العدس على نسبة عالية من الفيتامينات مثل المغنيزيوم والنحاس والكلس ,ونسبة عالية جدا من الزلال والكربوهيدرات، وفيه أيضا الفيتامينات أ ، ب، ف .

٢) يحتوي على الحديد فهو ضروري لحياة الإنسان لأنه حجر بناء مهم لتكوين مادة الهيموغلوبين في الدم.

٣) يحتوي على نسبة من الفسفور والذي يعتبر ضروري لبناء العظام ولتقوية العضلات،

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤) يحتوي على فيتامين "ب" الضروري للأعصاب.

إذن فالعدس غذاء مفيد للضعفاء والمقصرين في النمو والعصبيين والمصابين بفقر الدم. وأفضل طريقة لأكل العدس هي الشوربة تؤكل في مقدمة الوجبة. أما أكل العدس مع الأرز أو الخبز فهو خطأ، لأن العدس يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات، فإذا اشتركت معه أغذية أخرى غنية بالكربوهيدرات كالأرز والخبز أصبحت الوجبة ضعيفة في محتوياتها من المواد الغذائية الأساسية الأخرى. والعدس من أغنى البقول على الإطلاق في العناصر الغذائية. ويعتبر كل من الجبن والعدس والفاصوليا والبازلاء أغنى من لحم البقر من جهة المواد الزلالية والمواد الكربوهيدراتية و الدهنية أيضًا. وكثير من الناس يتوهمون أن اللحم هو الغذاء الأكثر تعويضًا للجسم، ولكن التحاليل أثبتت عكس ذلك، والعدس غذاء جيد وسهل الهضم، وهو سريع الامتصاص في الأمعاء . ويتركب العدس من ماء وبروتين وكربوهيدرات ونسبة قليلة من الدهن.

٥ - **اللوبيا** (**الفاصوليا**) Pean

سميت فاصوليا لأنها تشبه المركب الصغير .

فوائدها :

١) غنية بالفيتامين (C-A) .

٢) وهي قليلة السعرات .

٣) وتعتبر خيارا ممتازا لتخفيف الوزن .

٤) كما تعتبر منشطة للجسم ومطهرة ضد الالتهاب .

٥) وتزيد نسبة الكريات البيضاء في الجسم .

٦) وتساهم في تخفيف عوارض الروماتيزم ومشاكل الأعصاب .

نظراً لغناها بالبوتاسيوم فإن اللوبيا تسد حاجة البنكرياس والغدد اللعابية من المواد القلوية. وتعتبر اللوبيا الخضراء أفضل من الصفراء من حيث قيمتها الغذائية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

طريقة الاستهلاك :

- في موسمها يمكن حفظ اللوبيا الخضراء في الثلاجة لمدة أسبوع .
- وسواء أكانت طازجة أم مجمدة فإنه يفضل طهو اللوبيا لمدة قصيرة كي لا تخسر منافعها الصحية وقيمتها الغذائية .
- يتم تناول اللوبيا ساخنة عندما تحضر إلى جانب طبق من اللحوم، أو باردة كجزء من السلطة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثانياً :أنواع الحبوب وطرق استعمالها



شكل (٢)

الحبوب أو مجموعة الحبوب كما يشار إليها في الهرم الغذائي هي في الأصل أعشاب تتم زراعتها ، ثم تؤخذ الحبوب التي توجد بها لتناولها كمادة غذائية .. ومن المعروف عن الحبوب غناها بالمواد الكربوهيدراتية فالحبوب هي أصل الغذاء عند الإنسان .

تقسم مجموعة الحبوب إلى مجموعتين :

أ- الحبوب الخالصة :

وهي التي تحتوي على كافة أجزاء الحبة من النخالة والبذور والسويداء (النسيج المغذي في بذور النباتات) . والأمثلة على ذلك : دقيق القمح الخالص ، طحين الشوفان والذرة ، والأرز البني .

ب- الحبوب المعالجة :

تمر بمرحلة الطحين ،وهي العملية التي يتم التخلص فيها من النخالة والبذور وذلك من أجل إكساب الحبوب نسيج مكرر ليطيل من فترة بقاء الحبة ، لكن أيضا خلال هذه العملية يتم التخلص من الألياف الغذائية والحديد والعديد من فيتامين (ب) . ومن أمثلة منتجات الحبوب المعالجة: الدقيق الأبيض ، الخبز الأبيض ، الأرز الأبيض . وتتم إعادة القيم الغذائية للحبوب بعد معالجتها مثل بعض فيتامينات (ب) : الثيامين ، الريبوفلافين ، النياسين ، الحامض الفولي ، والحديد أيضا .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ما هي الأطعمة في مجموعة الحبوب ؟

أي أطعمة تصنع من القمح أو الأرز أو الشوفان أو الذرة أو الشعير أو أية حبوب أخرى فهي تنتمي لمنتجات الحبوب . ومن هذه الأطعمة : الخبز ، المعكرونة ، الدقيق ، حبوب الإفطار .

الفوائد الصحية للحبوب :

١. تناول الحبوب الغنية بألياقها مثل الحبوب من الطحين الخالص ، بشرط أن تكون جزءا من النظام الغذائي الصحي تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية .
٢. تناول الحبوب الغنية بألياقها مثل الحبوب من الطحين الخالص . تقلل الإمساك .
٣. تناول ما يعادل ١٨٠جرام تقريبا من حبوب الطحين الخالص يساعد على المحافظة على وزن الجسم المثالي .
٤. تناول الحبوب المدعمة بالحامض الفولي قبل حدوث الحمل وأثناء الحمل تحمي الجنين من الإصابة بتشوهات القناة العصبية .
٥. تحول الألياف دون الإصابة بأمراض الأوعية الدموية مثل ضغط الدم المرتفع ، مرض السكر والسرطان .

أنواع الحبوب :

أولا : الأرز Rise :

هي ثمار الحشائش المدجنة أحادية الفلقة من العائلة النجيلية التي محاصيلها الرئيسة هي القمح والشعير والذرة والدخن والشوفان والشيلم. وهي معروفة منذ آلاف السنين. وتعد حبوب الأرز الغذاء الرئيس لأكثر من نصف سكان العالم، وتصل نسبة استهلاكها إلى ٨٠٪ من الأغذيةالمستهلكة في بعض دول العالم ، والأرز حبوب بيضاء تنتفش بعد طهيها في الماء، وتتحول إلى طعام مستساغ يملأ الأطباق ويشبع البطون. فلا غرابة في أن يشتريها أغلب الناس في الدول الخليجية، فهي المادة الغذائية الأولى.

ثانياً : القمح wheat :

يتميز القمح بمحتوي مرتفع من الجلوتين ونوع من البروتين و هو المادة التي تجعل الخبز ينتفش. و الجلوتين مادة لزجة كثيفة نيتروجينية تكون المخاط و تكسو خملات الأمعاء . فإذا ما تغطت تلك الخملات بالمخاط بشكل كثيف ، فإن العناصر الغذائية لن يتاح لها الامتصاص من الأمعاء مما يؤدي إلى

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

حالة سوء الامتصاص . و هذا أيضا قد يؤثر على الأغلفة النخاعية للأعصاب) بسبب نقص العناصر الغذائية و بخاصة فيتامين ب، و الغذاء المعاصر يحتوي على كميات كبيرة من القمح و هذا يرتبط بنشوء العديد من المشاكل الصحية بسبب إعاقة الجهاز الهضمي عن أداء وظيفته بصورة طبيعية . لذا يجب استهلاك القمح باعتدال و المبادلة بين أنواع الدقيق لتلافي المشاكل،والقمح نوعان وهما القمح اللين (و هو أغنى بالكربوهيدرات ويصنع منه " البليلة ") و القمح الصلب (وهو اغنى بالبروتين و يصنع منه الدقيق لعمل الخبز نظراً لمحتواه العالي من الجلوتين) .

ثالثاً :القمح المجروش" الفريك":

يحتوي على نفس مكونات القمح الكامل و يأخذ وقتاً أقل في تحضيره و يصنع منه أطباق الطعام المعروفة .

رابعاً : .برغل القمح :

يتم تحضيره من القمح بطريقة تسمى الدوامة يتم بمقتضاها إزالة طبقة النخالة و الاحتفاظ بمحتوى الحبوب من الفيتامينات و المعادن. و ينقع البرغل من ١٠ - ٣٠ دقيقة قبل استخدامه في وصفات الطهو .

خامساً : دقيق القمح الكامل :

يتم طحن اللب الداخلي للحبة ناعماً جداً أما النخالة الخارجية للحبوب فتترك خشنة مفتتة و هو يحتوي على كل العناصر الغذائية الموجودة في القمح.

سادساً : دقيق الجلوتين :

هذا الدقيق يتم استخراجه من القمح ويفصل عنه النشا . و الجلوتين هو العامل الذي يساعد الخبز على أن ينتفش لذلك يضاف هذا الدقيق إلى أنواع الدقيق الأخرى لإعطاء المخبوزات قواما .ولا ينصح بإعطائه للمرضى .

سابعاً : دقيق السميد أو السيمولينا :

هو دقيق مطحون طحنا خشنا من قمح الديورم الصلب و يصنع منه المكرونة و بعض أنواع الحلوى مثلا " البسبوسة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثامناً : جنين القمح :

يكاد يكون من المستحيل الحصول على جنين القمح طازجا فهو يتزنخ في ساعات قليلة بعد فصله عن الحبة و ما لم يكن معبأ و عبوته مغلقة هوائيا " بعد سحب الهواء " فإنه يمكن أن يضر أكثر مما يفيد ويحتوي جنين القمح على بروتينات و فيتامينات" ب" و أحماض دهنية و معادن و هو عظيم الفائدة .

ثالثاً :أنواع البهارات وطرق استعمالاتها



شكل (٣)

اشتهر العرب من قديم الزمان باستعمال البهارات في طبخاتهم ، فهي تعطي ألواناً طبيعية ونكهات ذات مذاق مميز محببة تساعد على فتح الشهية والتداوي في بعض الأحيان . لكل نوع من الأطعمة بهارات خاصة تضفي عليه مذاقاً مميزاً ، تفضل الشعوب العربية البهارات ذات الرائحة الطيبة ، أما بلدان شرق أسيا يفضلون البهارات ذات الرائحة القوية والحارة والأعشاب البحرية لما لها من فوائد طبية عديدة . وفي الغرب يقل استخدام البهارات في طعامهم وينحصر استخدامها على عدد قليل من البهارات في بعض الأطعمة . وعلماء التغذية يشجعون على استخدام البهارات بكميات مقننة وخاصة البهارات الحارة لما لها من فوائد عديدة لجسم الإنسان لتزيد من تفعيل أنزيمات الهضم ، وخلوها من السعرات الحرارية العالية .

والبهارات عبارة عن مواد نباتية الأصل ذات نكهة مميزة مرجعها إلى الزيوت الطيارة الداخلة في تركيب هذه المواد . هذه البهارات قد تكون ذات أصل ثمري أو زهري أو بذري أو ساقي أو ورقي أو جذري أو قلفي وأشهر أنواعها :

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أنواعها :

- إكليل الجبل Rosemary

أوراقه صغيرة خيطية الشكل كالأشواك لونها أخضر زيتوني .

- بذور الشبت - Seed dill

نبات عشبي يحوي مكونات عطرية عديدة .

- تمر هندي Tamarind :

هو لب ثمار قرنية لنبات شجري دائم الخضرة سريع النمو يصل ارتفاعه إلى حوالي ثلاثة أمتار وأوراقه مركبة الأزهار عنقودية، صفراء اللون والخشب صلب لونه مائل إلى الحمرة، الثمار عبارة عن قرون ويستخدم اللب البني وهو لحمي حمضي المذاق الذي يغلف البذور وحين تجمع الثمار تزال قشورها الصلبة ثم تعجن فتتكون كتل سمراء اللون وربما تخلط بسكر ليساعد على حفظها وعدم فسادها.

- جوزة الطيب Nutmeg:

عرفت شجرة جوزة الطيب منذ قديم الزمان قبل التاريخ الميلادي، إذ كانت تستخدم ثمارها كنوع من البهار التي تعطي للأكل رائحة ونكهة لذيذة، واستخدمها قدماء المصريين دواء لآلام المعدة وطارد للريح .

- حبق – ريحان Hobak-Basil

نبات عطري تستعمل أوراقه في بعض السلطات وبعض طبخات المكرونة .

- الحلبة Paddock

نبات عشبي تجفف بذورها وتحفظ وتعتبر من البقول الجافة المغذية ورائحتها نفاذة .

- الحبة السوداء Nigella

نبات عشبي بذوره دقيقة سوداء ذات نكهة طيبة مميزة تستخدم غالبا مع الخبز .

- الخولنجان Alkholngan

جذور نبات عشبي معمر ذات رائحة فواحة قوية .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- زنجبيل Ginger

نبات عشبي معمر جذوره ذات طعم مفلفل .

- زعفران Saffron

من زهور نبات بصلي معمر ، تحتوي مياسيم الزعفران مادة ملونة صفراء وزيتا طيارا يعطيها رائحة عطرية قوية وطعما حلوا.

- سماق Sumac:

يعتبر السماق من النباتات الاقتصادية المفيدة، فله استعمالات طبية وصناعية وعطرية وتزيينية.
يضاف السماق إلى بعض الأطباق العربية المعروفة مثل الفلافل والمسخن.

- شومر Schumer

يشبه الكمون لدرجة اللبس، ولكن المدقق في النباتين يلحظ الفرق بينهما. فنبتة الكمون تتقارب على الفروق الدقيقة بين النبتتين، فوقفت على الفروق السابقة سوقه وتتفرع، وثمرته مجتمعة مع بعضها، أما الشومر فكل ساق ينبت على حده من أصل الجذر، وثمرته دائرية، ولكنها متفرقة.
كما أن حبوب ثمرة الكمون، تختلف عن حبوب الشومر، فالأولى بنية اللون، والثانية خضراء.
وقد قارنت بين النباتين مقارنة عملية، بغية التعرف عليهما .

- سمسم (الجلجلان) sesame

نبات دهني بذوره دقيقة يصنع منه زيت السمسم ويستخدم في عمل بعض أنواع الحلويات وتزيين الخبز .

- الشيبه Shaybah
- زعتر Thyme
- عصفر Safflower
- فلفل حار Chillies
- فلفل أسود Black pepper
- قرنفل Cloves

عود القرنفل وكبش القرنفل هو البراعم الزهرية الجافة لنوع من الأشجار طعمها عطري حار.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- قرفة Cinnamon

هي اللحاء الداخلي لصنف من الأشجار لونها بني قاتم بطعم عطري حار منها نوعان (قرفة السيلان) و(قرفة الصين المعروفة باسم الدار صيني) .

- كزبرة جافة Maidenhair dry

نبات عشبي بذوره لونها أصفر داكن لها رائحة عطرية وطعم حار مع شيء من الحلاوة .

- كمون Cumin

نبات عشبي بذوره دقيقة مستطيلة بيضاوية الشكل مذاقها حار مع قليل من المرارة ورائحتها عطرية قوية .

- كراوية As Narrator

نبات عشبي بذورها بيضاوية الشكل ذات لون أخضر زيتوني لها رائحة عطرية طيبة وطعم مميز حار مزدوج على حلاوة .

- كركم - زعفران الهندTurmeric-saffron India

نبات عشبي جذوره ذات رائحة عطرية طيبة تشبه رائحة الزنجبيل وطعم مميز حار.

- ليمون مجفف Lemon dryer

يجفف الليمون ويوضع مع الطبخ لإعطاء طعم حامض مركز .

- مستكة Mistkh
- محلب Mahlab
- النارجين - جوز الهند Alnargin –coconut
- ورق الغار Leaf Laurel
- الهيل - الحبهان Hill-alhabhan
- يانسون Anise

بذور صغيرة جدا من ثمرة نبات البسباس يميل لون البذور إلى اللون الأصفر طعمه عطري حلو محمض.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- البهار المشكل لبعض أنواع الأرز

يتكون من (فلفل أسود ـ كمون ـ قرفة ـ قرنفل ـ هيل ـ خولنجان ـ زنجبيل ـ زعفران ـ ليمون مجفف- أحيانا كركم .

- البهار المشكل للحوم

يتكون من (فلفل أسود ـ كمون ـ قرفة ـ هيل ـ جوزة الطيب ـ قرنفل) .

- البهار المشكل للأسماك

يتكون من (فلفل أسود كزبرة مجففة ـ ملح ـ كمون) .

- البهار المشكل للكعك

يتكون من (محلب ـ شومر ـ يانسون) أو (شومر ـ يانسون ـ هيل) أو (هيل ـ حبة البركة) أو (محلب ـ ماء ورد ـ ماء زهر) .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الثانية

السؤال الأول :

١- ما هي مصادر الفيتامينات الموجودة في البقول ؟

.....

.....

.....

.....

السؤال الثاني :

٢- خطوات استعمال البقول .

.....

.....

السؤال الثالث :

٣- أعط أمثلة للبقوليات .

.....

.....

.....

.....

السؤال الرابع :

٤- أكمل الفراغ التالي :

١- يتميز القمح بمحتوى مرتفع ..... ونوع من البروتين و هو المادة التي تجعل الخبز.....

٢- و القمح نوعان القمح ..... و هو أغنى ..... ويصنع منه " البليلة " و القمح .....وهو أغنى بالبروتين و يصنع منه ..... لعمل الخبز نظرا لمحتواه العالي من الجلوتين.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣- يحتوي القمح المجروش" الفريك" على نفس مكونات .....و يأخذ وقتا أقل في تحضيره و يصنع منه أطباق الطعام المعروفة .

٤- يتم تحضير برغل القمح من..... بطريقة تسمى ..... يتم بمقتضاها إزالة طبقة .....و الاحتفاظ .....من الفيتامينات و المعادن .

٥- دقيق .....أو السيمولينا هو دقيق مطحون .....من قمح الديورم الصلب و يصنع منه ..... .

٦- الأرز هي ..... أحادية الفلقة من العائلة .....التي محاصيلها الرئيسة هي القمح والشعير والذرة والدخن والشوفان والشيلم.

٧ - يكاد جنين القمح من المستحيل الحصول عليه طازجا فهو ..... قليلة بعد فصله عن ..... و ما لم يكن معبأ و عبوته مغلقة هوائيا " بعد سحب الهواء " فإنه يمكن أن .....مما يفيد. ويحتوي جنين القمح على .....و فيتامينات" ب" و ..... و معادن و هو عظيم الفائدة.

السؤال الخامس :

٥- اذكر أهمية استخدام البهارات .

.....

.....

.....

السؤال السادس :

٦- عدد سبعة أنواع من البهارات .

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال السابع :

٧- أكمل الفراغ التالي :

البهار المشكل لبعض أنواع الأرز : يتكون من (فلفل أسود ـ كمون

.....

.....

.....

.....

- البهار المشكل للحوم :

يتكون من (فلفل أسود.....)

- البهار المشكل للأسماك :

يتكون من (فلفل أسود.....)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة الثانية

إجابة السؤال الأول :

١. مصادر الفيتامينات الموجودة في البقول : مصدر غني بالبروتين: تعطي البقول البروتين المغذي الضروري للنمو والصحة .

٢. مصدر نشويات: تعطي الطاقة والحيوية .

٣. مصدر غني بالألياف الغذائية: تنظم حركة الأمعاء والجهاز الهضمي .

٤. مصدر غني بالفيتامينات والمعادن: خاصة الفيتامين والحديد .

٥. قليلة الدسم: البقوليات صحية فهي خفيفة الدسم طبيعياً ، في الأطباق المطبوخة يمكنك التحكم في كمية الدسم المضافة ، وبذلك تحافظ على قيمة البقوليات الغذائية .

٦. تناول البقول يساعد على إنتاج مادة الجليكوجيت في الجسم وهو نوع من السكر يستخدمه الجسم في إنتاج الطاقة وهي طريقة سهلة لإحراق الدهون .

إجابة السؤال الثاني :

- خطوات استعمال البقول :

١. انقعها لمدة ٦ إلى ١٢ ساعة.

٢. احرص على التخلُّص من الماء بعد النقع .

٣. اغسلها جيداً قبل الطبخ، فذلك يساعد على تجنُّب النفخة والاضطرابات المعوية التي يعاني منها البعض عند تناول البقوليات.

إجابة السؤال الثالث :

- أمثلة للبقوليات :

١ - الفول Pean- Vole

٢- فول الصويا soya bean

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣- الفول السوداني

٤- الترمس Lupine

٥- العدس الأصفر والبني أبو جبة Lentil

٦ - اللوبيا (الفاصوليا)

إجابة السؤال الرابع :

- أكمل الفراغ التالي :

١- يتميز القمح بمحتوى مرتفع من الجلوتين ونوع من البروتين و هو المادة التي تجعل الخبز منتفشاً

٢- و القمح نوعان من القمح القمح اللين و هو أغنى بالكربوهيدرات ويصنع منه " البليلة " و القمح الصلب وهو أغنى بالبروتين و يصنع منه الدقيق لعمل الخبز نظرا لمحتواه العالي من الجلوتين

٣- يحتوي على نفس مكونات القمح الكامل و يأخذ وقتا أقل في تحضيره و يصنع منه أطباق الطعام المعروفة .

٤- يتم تحضيره من القمح بطريقة تسمى الدوامة يتم بمقتضاها إزالة طبقة النخالة و الاحتفاظ بمحتوى الحبوب من الفيتامينات و المعادن

٥- دقيق السميد أو السيمولينا هو دقيق مطحون طحنا خشنا من قمح الديورم الصلب و يصنع منه المكرونة و بعض أنواع الحلوى مثل " البسبوسة .

٦- هي ثمار الحشائش المدجنة أحادية الفلقة من العائلة النجيلية التي محاصيلها الرئيسة هي القمح والشعير والذرة والدخن والشوفان والشيم.

٧ - يكاد يكون من المستحيل الحصول على جنين القمح طازجا فهو يتزنخ في ساعات قليلة بعد فصله عن الحبة و ما لم يكن معبأ و عبوته مغلقة هوائيا " بعد سحب الهواء " فإنه يمكن أن يضر أكثر مما يفيد ويحتوي جنين القمح على بروتينات و فيتامينات" ب" و أحماض دهنية و معادن و هو عظيم الفائدة.

إجابة السؤال الخامس :

- أهمية استخدام البهارات : تعطي ألواناً طبيعية ونكهات ذات مذاق مميز محببة تساعد على فتح الشهية والتداوي في بعض الأحيان .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إجابة السؤال السادس :

- أنواع من البهارات

- الحبة السوداء Nigella

نبات عشبي بذوره دقيقة سوداء ذات نكهة طيبة مميزة تستخدم غالبا مع الخبز .

- الخولنجان Alkholngan

جذور نبات عشبي معمر ذات رائحة فواحة قوية .

- زنجبيل Ginger

نبات عشبي معمر جذوره ذات طعم مفلفل .

- زعفران Saffron

من زهور نبات بصلي معمر ، تحتوي مياسيم الزعفران مادة ملونة صفراء وزيتا طيارا يعطيها رائحة عطرية قوية وطعما حلوا.

- سماق Sumac
- شومر Schumer
- سمسم (الجلجلان) sesame

نبات دهني بذوره دقيقة يصنع منه زيت السمسم ويستخدم في عمل بعض أنواع الحلويات وتزيين الخبز.

إجابة السؤال السابع :

٧- أكمل الفراغ التالي :

- البهار المشكل لبعض أنواع الأرز :

يتكون من (فلفل أسود ـ كمون ـ قرفة ـ قرنفل ـ هيل ـ خولنجان ـ زنجبيل ـ زعفران ـ ليمون مجفف- أحيانا كركم)

- البهار المشكل للحوم :

يتكون من (فلفل أسود ـ كمون ـ قرفة ـ هيل ـ جوزة الطيب ـ قرنفل) .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- البهار المشكل للأسماك :

يتكون من (فلفل أسود. كزبرة مجففة ـ ملح ـ كمون)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ الساخن

إعداد الصلصات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

معرفة المتدرب كيفية إعداد الصلصات الساخنة بمختلف أنواعها.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على :

- معرفة كيفية إعداد الصلصة البيضاء
- معرفة كيفية إعداد الصلصة البنية
- معرفة كيفية إعداد الصلصة الخضراء
- معرفة كيفية إعداد صلصة الزبدة
- معرفة كيفية إعداد صلصة الليمون
- معرفة كيفية إعداد صلصة البصل
- معرفة كيفية إعداد صلصة الطماطم

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

الوقت المتوقع للتدريب:

ساعة ونصف

الوسائل المساعدة:

١) استخدام الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .

٢) تحديد جميع الصلصات في المطبخ الساخن .

٣) تحديد بحث للمتدربين عن الصلصات و أنواعها بالرجوع لكتب الطبخ أو الإنترنت .

٤) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة (Power Point) للصلصات في المطبخ الساخن.

متطلبات الجدارة:

إتقان مهارات تحضير الصلصات و أنواعها.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إعداد والصلصات

تعريف الصلصة :

هي مادة سائلة وأحيانا ما تكون صلبة أو شبه صلبة، تستخدم في الطبخ وتقدم على بعض المأكولات وتستخدم أيضا في تحضير الكثير من الأطعمة. و تعد الصلصة عنصراً أساسياً في المطابخ في جميع أنحاء العالم. وتختلف الصلصات من منطقة لأخرى ومن بلد لآخر منها المعلبة كالكاتشاب مثلا ومنها المجففة مثل البودرة التي تباع في الأسواق على هيئة منتجات سريعة .

مزايا الصلصة الجيدة :

١) لون الصلصة يكون مائلا للون المادة الأساسية المستعملة كما في صلصة الطماطم .

٢) طعم الصلصة يكون مائلا لنكهة المواد المستعملة مثل بهار الكاري وغيره.

٣) سمك الصلصة يكون ملائما للغرض المطلوب من أجله الصلصة .

٤) يجب أن تكون خالية من الكتل ومن الدسم العائم .

٥) يجب أن تكون خالية من الرواسب والجزيئات القاتمة اللون وأن تكون نكهتها خالية من نكهة الحرق.

٦) يجب أن تكون ذات قوام وجميع أجزائها ممزوجة مزجا متماثلا وغير قابل للانفصال.

أنواع الصلصة البيضاء :

أ : الصلصة الكثيفة

ب : الصلصة المتوسطة

ج : الصلصة الخفيفة

تستعمل الصلصة الخفيفة في الشوربات ... والمعكرونة ... وأطباق الجبن .. والدجاج . وتستعمل الصلصة المتوسطة في أطباق الخضروات .... والبيض .... واللحم .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أولاً: الصلصة البيضاء (الباشاميل)

المقادير:

- ٣ أكواب كبيرة حليب
- ثلاثة أرباع الكوب الكبير زيت
- كوب كبير دقيق
- واحد مكعب ماجي- ملح- فلفل أسود أو أبيض
- بيضة لدهن الوجه

الطريقة :

١. يسخن مقدار من الحليب . شكل (٤)



شكل (٤)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. أثناء فترة تسخين الحليب نضع الزيت على النار . شكل (٥)



شكل (٥)

٣. عندما يسخن الزيت نرفعه من النار نضع الدقيق . شكل (٦)



شكل (٦)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. يمتزج الدقيق مع الزيت مع التحريك المستمر. شكل (٧)



شكل (٧)

٥. ويصبح ناعما خالياً من العقد . شكل (٨)



شكل (٨)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٦. نبدأ بصب قليل من الحليب الساخن تدريجيا . شكل (٩)



شكل (٩)

٧. مع التحريك المستمر حتى يمتزج وهكذا حتى ينتهي مقدار الحليب . شكل (١٠)



شكل (١٠)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٨. نضيف الماجي حسب الرغبة والملح والفلفل الأسود ونقلب الخليط لمدة دقيقتين ثم نرفعه عن النار شكل (١١)



شكل (١١)

٩. وهذا هو الشكل النهائي للصلصة البيضاء وتستخدم الصلصة البيضاء في عدة وصفات من الأطباق العربية والغربية وتعتبر من الصلصات الأساسية والتي يجب إعدادها بالدقة التامة. شكل (١٢)



شكل (١٢)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثانياً :الصلصة البنية



شكل (١٣)

المقادير :

- ملعقتان كبيرتان من الزبد
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق الأبيض
- كوبان من الماء أو مرق اللحم أو الدجاج
- مكعب واحد من مرق الدجاج
- ملح ، فلفل ، مسحوق الثوم

الطريقة :

١. يوضع الزبدة في وعاء ويوضع على النار ليذوب .
٢. يضاف الدقيق على الزبدة مع التحريك المستمر حتى يصبح لونه بنياً .
٣. يرفع عن النار ويصب عليه المرق أو الماء ومكعب مرق الدجاج والملح والفلفل.
٤. يقلب الخليط جيدا حتى يتجانس الصوص .
٥. يوضع على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ ونحصل على القوام المطلوب .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثالثاً :الصلصة الخضراء

المقادير:

- فصان ثوم مفرومتان
- ربع كوب كزبرة مقطعة
- ربع كوب بقدونس مقطع
- حبة فلفل أحمر مقطع
- حبة فلفل أخضر رومي متوسطة الحجم ومقطعة
- عصير ليمونة
- ثمن كوب زيت زيتون
- قليل من الفلفل الأسود المطحون

طريقة التحضير:

١- تمزج جميع المكونات في الخلاط الكهربائي.

٢- تقلب جيدا لتمتزج جميعا وتقدمها بجوار طبق السمك أو مع كثير من الأطباق المكسيكية كالتورتيلا .

رابعاً : صلصة الزبدة بالثوم

تقدم هذه الصلصة مع فيليه اللحم أو الهمبورجر بحيث تقطع إلى شرائح مستديرة وتوضع فوق اللحم وهو ساخن لتذوب وتعطيه مذاقا شهياً.

المقادير :

- نصف كوب زبدة طازجة
- نصف رأس ثوم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ملعقة صغيرة عصير ليمون

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- ملح، فلفل

الطريقة :

١- يترك الزبدة خارج الثلاجة قبل استعماله بنصف ساعة.

٢- يقشر الثوم ويفرم ناعما مع البقدونس.

٣- يخلط الزبدة مع الثوم والبقدونس ويهرس المقدار جيدا ويضاف الملح والفلفل وعصير الليمون.

٤- يوضع المقدار في ورق فويل ألمنيوم ويلف على هيئة أسطوانة ثم يحفظ في الفريزر.

٥- عند التقديم تقطع دوائر.

خامساً : صلصة الليمون الكريمية

المقادير :

- ملعقتا طعام زبدة
- ملعقتا طعام زيت زيتون
- فص ثوم مفروم
- ١٠٠جرام مشروم شرائح
- ملعقتا طعام عصير ليمون
- ١ /٢ كوب كريمة
- ملعقتا طعام بقدونس مفروم
- ملح
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود
- نصف ملعقة شاي دقيق الذرة
- نصف كوب ماء

الطريقة :

١. الزبدة والزيت، نضيف الثوم ونحركه مدة دقيقة،

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. نضيف المشروم ونتركه على النار مدة ٥ دقائق،

٣. نرفعه عن النار. ونتركه جانبا،

٤. نخلط باقي مقادير الصلصة في وعاء آخر،

٥. نضعه على المشروم ثم نضعه على النار مرة أخرى حتى تغلظ الصلصة،

٦. نسكبه على قطع الستيك ونقدمه مع البطاطا المقلية والخبز بالثوم ،

سادساً :صلصة البصل

المقادير :

- بصل مقطع شرائح
- ملعقة طعام بقدونس مفروم
- رشة تشيلي
- ملقعتا طعام زيت زيتون
- ٤ حبات خبز من النوع المفضل لديك

الطريقة:

١. نشوح البصل في الزبدة حتى يصبح لونه ذهبياً .

٢. ثم نضيف الخل والسكر ونتبل المقدار.

٣. نرفعه عن النار ثم نضيف البقدونس

سابعاً : صلصة الطماطم

مقادير:

- ١ ملعقة كبيرة سمن
- ١ بصلة مفرومة مبشورة
- ٥ فصوص ثوم مفروم
- ١ /٤ كيلو طماطم حوالي حبتين كبار مضروبتين في الخلاط

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- كوب ماء أو شوربة
- ٣ ملاعق كبار خل
- ملح وفلفل أسود

الطريقة :

١) يوضع البصل والثوم على الزيت ويقلى على النار حتى يحمر.

٢) يضاف إليه الخل وعصير الطماطم ويحرك حتى يغلي .

٣) تضاف إليه مرقة اللحم أو ماء مع حبتي ماجي والفلفل الأسود والملح ويغطى ويترك حتى تثقل الصلصة وهكذا تصبح جاهزة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الثالثة

السؤال الأول : أكمل الفراغات فيما يأتي :

- من مزايا الصلصات الجيدة :
- لون الصلصة يكون مائلا للون المادة الأساسية المستعملة كما في صلصة الطماطم
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

السؤال الثاني : أكمل الفراغات فيما يأتي :

- أنواع الصلصة البيضاء :
- .....
- .....
- .....

السؤال الثالث : أكمل الفراغات فيما يأتي :

- تتكون الصلصة البيضاء الباشميل من :

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الرابع : أكمل الفراغات فيما يأتي :

- تتكون صلصة الزبدة بالثوم من :
- نصف كوب زبدة طازجة
- .....
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- .....
- .....

السؤال الخامس :

- اذكر طريقة عمل صلصة الطماطم :

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال السادس :

- عدد مكونات الصلصة الخضراء :

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال السابع :

- اذكر طريقة صلصة البصل.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الثامن :

- أكمل طريقة عمل صلصة الليمون الكريمية ؟

- نسخن الزبدة والزيت،ونضيف الثوم ونحركه مدة دقيقة.
- .....
- نرفعه عن النار. ونتركه جانبا.
- .....
- .....
- نسكبه على قطع الستيك ونقدمه مع البطاطا المقلية والخبز بالثوم .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة الثالثة

إجابة السؤال الأول :

- من مزايا الصلصات الجيدة :

١. لون الصلصة يكون مائلا للون المادة الأساسية المستعملة كما في صلصة الطماطم

٢. طعم الصلصة يكون مائلا لنكهة المواد المستعملة مثل الكاري.

٣. سمك الصلصة يكون ملائما للغرض المطلوب من أجله الصلصة .

٤. يجب أن تكون خالية من الكتل ومن الدسم العائم .

٥. يجب أن تكون خالية من الرواسب والجزيئات القاتمة اللون وأن تكون نكهتها خالية من نكهة الحرق.

٦. يجب أن تكون ذات قوام جميع أجزائها ممزوجا مزجا متماثلا وغير قابل للانفصال.

إجابة السؤال الثاني :

- أنواع الصلصة البيضاء :

أولا : الصلصة الخفيفة

ثانيا : الصلصة المتوسطة

ثالثا : الصلصة البيضاء (الباشاميل)

إجابة السؤال الثالث :

- تتكون الصلصة البيضاء الباشميل من :

- ٣ أكواب كبيرة حليب
- ثلاثة أرباع الكوب الكبير زيت
- كوب كبير دقيق
- مكعب ماجي واحد- ملح- فلفل أسود أو أبيض
- بيضة لدهن الوجه

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إجابة السؤال الرابع :

- تتكون صلصة الزبدة بالثوم من :

- نصف كوب زبدة طازجة
- نصف رأس ثوم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ملعقة صغيرة عصير ليمون
- ملح، فلفل

إجابة السؤال الخامس :

- طريقة عمل صلصة الطماطم :

١. يوضع البصل والثوم على الزيت ويقلى على النار حتى يحمر.
٢. يضاف إليه الخل وعصير الطماطم ويحرك حتى يغلي .
٣. تضاف إليه مرقة اللحم أو ماء مع مكعبي ماجي والفلفل الأسود والملح ويغطى ويترك حتى تثقل الصلصة وهكذا تصبح جاهزة .

إجابة السؤال السادس :

- مكونات الصلصة الخضراء :

- فصا ثوم مفرومتان
- ربع كوب كزبرة مقطعة
- ربع كوب بقدونس مقطع
- حبة فلفل أحمر مقطع
- حبة فلفل أخضر رومي متوسطة الحجم ومقطعة
- عصير ليمونة
- ثمن كوب زيت زيتون

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- قليل من الفلفل الأسود المفروم

إجابة السؤال السابع :

طريقة صلصة البصل:

١. نشوح البصل في الزبدة حتى يصبح لونه ذهبياً .

٢. ثم نضيف الخل والسكر ونتبل المقدار.

٣. نرفعه عن النار ثم نضيف البقدونس .

إجابة السؤال الثامن :

- طريقة عمل صلصة الليمون الكريمية:

١. نسخن الزبدة والزيت، نضيف الثوم ونحركه مدة دقيقة،

٢. نضيف المشروم ونتركه على النار مدة ٥ دقائق،

٣. نرفعه عن النار. ونتركه جانبا،

٤. نخلط باقي مقادير الصلصة في وعاء آخر،

٥. نضعه على المشروم ثم نضعه على النار مرة أخرى حتى تغلظ الصلصة،

٦. نسكبه على قطع الستيك ونقدمه مع البطاطا المقلية والخبز بالثوم ،

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ الساخن

إعداد المرقات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

معرفة المتدرب كيفية إعداد المرقات وأنواعها وكيفية تحضيرها.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على :

١. معرفة كيفية عمل مرقة الدجاج

٢. معرفة كيفية عمل مرقة السمك

٣. معرفة كيفية عمل المرقة البنية

٤. معرفة كيفية عمل مرقة الخضار

٥. .معرفة كيفية عمل مرقة الطحالب البحرية

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

الوقت المتوقع للتدريب:

ساعدة واحدة

الوسائل المساعدة:

١) استخدام الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .

٢) الاطلاع على أنواع المرقات في مجموعة من البلدان.

٣) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة (Power Point) لجميع أنواع المرقات.

متطلبات الجدارة:

إتقان مهارات عمل المرقات بأنواعها.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثانياً : إعداد المرقات

تعريف المرقة :

هي سائل رائق من الدجاج أو اللحم أو الأسماك أو الخضروات . والمرقات المنزلية تعطي مذاقا منكها وأقل ملوحة من الجاهزة التي تشترى معلبة وعلى شكل مكعبات وبودرة ، كما يمكن أن توضع في الفريزر بحيث تتجمد بطريقة أفضل بالإضافة إلى كونها بمتناول اليد دائما ، وفي كثير من الأحيان يستعمل المرق بدلا من الخلاصات الأساسية كقاعدة لعمل أنواع أخرى من الحساء والصلصات والمسبكات وغيرها .والفرق بين المرق والخلاصة أنه يمكن تقديم المرق كحساء رائق .

صفات المرق الناجح :

١- أن يكون شفافا عاجيا اللون مائل للبني الذهبي .

٢- أن يكون القوام محسوس عند تناوله .

٣- أن يكون له نكهة متوازنة وغنية وقوية التأثير .

٤- أن تكون له رائحة تفتح الشهية .

من أجل إنتاج مرق بهذه الجودة تجب مراعاة الآتي :

١. الاختيار الصحيح للخامات الداخلة فيه .

٢. مراقبة عملية الطهو بدقة .

٣. شروط السلامة في إعداد وتبريد وتسخين وتقديم الحساء .

خطوات الإعداد لعمل المرق :

١. تجهيز جميع الخامات الداخلة في إعداده بمعنى أن قطع اللحم المختارة تكون من عضلات الحيوان الأكثر استعمالا كالكتف والأرجل. حيث تحتوي على نسبة أكبر من مركبات النكهة والرائحة بالمثل في حالة الطيور حيث تختار الطيور الكبيرة أو طيور الصيد .

٢. أما بالنسبة للأسماك قليلة الدهون مثل الكود ، سمك موسى، الأسماك البحرية فتطهى في قليل من الماء دون إزالة الصدفيات حولها .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. أما الخضر فيختار منها العطري مثل البصل ، الجزر ، الفجل ، الكراث ، الشمر ،الكرفس، الثوم ،الطماطم .

٤. إعداد الأدوات اللازمة لطهي المرق : حيث تختار القدور عالية الجوانب لطهي المرق لتسمح بالتمدد أثناء عملية الطهو وبإزالة الريم كلما ظهر .

أولا: مرقة الدجاج

يمكن تحضير المرقة الكلاسيكية والتي تتصف باللون الأصفر الباهت من عظام الدجاج النيئ أو من عظام الدجاج المطهو .

المقادير :

- ٧٥٠ غرام من عظام الدجاج
- حوالي ١٥٠ غرام من الخضار الممزوجة والمشكلة والمقطعة خشنة منها البصل والكزبرة والجزر
- كبش قرنفل ❖ باقة من الأعشاب العطرية
- فصان من الثوم مقطعان قطعاً كبيرة
- حبات من الفلفل الأسود
- ٦ أكواب ماء

الطريقة :

١. نضع عظام الدجاج في الماء المغلي لدقائق معدودة ، نصفيها ونغسلها .

٢. نضيف العظام إلى الخضار في المقلاة .

٣. نغمر المقادير بالماء ونتركها حتى تغلي . أثناء الغلي نزيل عنها طبقة الرغوة بين الحين والآخر.

٤. نغرف المقادير بالمغرفة ونسكبها في المنخل الناعم الموضوع فوق وعاء . نضغط على المقادير القاسية بالمغرفة لكي يخرج السائل كله منها.

٥. نزيل الدهون : نضع المرقة في الثلاجة طوال الليل ، بعدها ننزع طبقة الدهن عنها بواسطة ملعقة مصفاة كبيرة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثانياً : مرقة السمك (موبلي فيش)

يعتبر هذا الطبق من الأطباق الهندية والتي تتميز بالنكهة الخاصة التي تميزها عن الأطباق العالمية الأخرى.

المقادير :

- نص كيلو سمك حسب الرغبة منظف ومقطع أجزاء وينقع بكركم
- عود قرفه واحد
- ثلاث حبات هيل
- حبتا قرنفل كامل
- ملعقة طعام ثوم
- ملعقة صغيرة جوزة الطيب إذا توفرت
- كوب حليب واحد جوز الهند
- ورق الكاري ويمكن الاستغناء عنه
- ملعقة عصير ليمون أو اكسر حسب الرغبة
- أربع حبات طماطم مقشرة وبالخلاط
- فلفل أسود
- بصلة متوسطة
- أربع حبات أخضر حار
- ملعقة طعام زنجبيل

الطريقة :

١. يوضع الزيت ويوضع القرنفل والهيل والقرفة والفلفل ال أخضر حتى يتغير لونها قليلا .
٢. ثم تضاف باقي البهارات المطحونة وتحمص .
٣. يضاف البصل والزنجبيل والثوم حتى تظهر رائحة البهارات ويذبل البصل.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. تضاف أجزاء السمكة وتقلب بحذر حتى تتشرب الخلطة .

٥. ثم تضاف الطماطم المعصورة وكوب ماء وتغطى القدر حتى تنضج السمكة .

٦. يضاف حليب جوز الهند ويقلب لمدة من ٢ إلى ٥.

٧. تقدم ساخنة .

ثالثاً : المرقة البنية

وهي مرقة اللحم أو العجل ،حيث تتصف باللون القوي والجيد ونكهة مطيبة بسبب شواء العظام يمكنك إعداد مرقة اللحم هذه من عظام البقر الذي يضفي على المرقة اللون الأسمر وكذلك يعمل على إذابة الدهن الزائد . ولإعداد مرقة بيضاء اللون فالأفضل عدم شواء العظام .

المقادير :

- كيلو من عظام العجل أو البقر
- بصلة غير مقشرة ومقطعة إلى أربع قطع
- جزرتان ، كراث وعود من الكرفس مقطعة
- كوبان من الماء
- ملعقتا طعام من صلصة الطماطم المفرومة
- باقة من الأعشاب العطرية
- حبات من الفلفل الأسود

الطريقة :

١. يشوى عظام اللحم على درجة حرارة ٢٣٠ مئوية لمدة ٤٠ دقيقة.

٢. ونضيف الخضار على دفعات أثناء شوائها ونحرك المقادير حتى تمتزج .

٣. نصب على المكونات القليل من الماء .

٤. تنقل المكونات إلى الوعاء ونضيف المكونات المتبقية ونتركها حتى تغلي لمدة ٣ – ٤ ساعات .

٥. ثم نزيل عنها طبقة الزبدة والرغوة بين الحين والآخر أثناء الطهو .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٦. نسكب المكونات فوق منخل ناعم موضوع فوق وعاء .

٧. يضغط على المقادير القاسية بالمغرفة لإخراج السائل كله منها.

رابعاً : مرقة الخضار

هذه المرقة الخفيفة وغير الحادة يمكن أن تستعمل كبديل نباتي لمرقة الدجاج أو اللحم ، إن بعض المركبات تسمح بمرور مركبات النكهة في السوائل بسرعة واستمرار الطهو بعد ذلك يؤدي إلى تكسر أو تطاير هذه المركبات ولذا فإن هذه الخامات تضاف قبل انتهاء عملية الطهو بمدة قليلة . القاعدة في هذه الحالة هي إضافة الخامات السميكة مثل الجزر مع بداية الطهو والخامات الرقيقة مثل البقدونس مع نهاية الطهو .

المقادير:

- ٤٥٠ جرام من الخضار الممزوجة مثل الجزر والبصل والكراث والكرفس
- باقة من الأعشاب العطرية
- ٢ ليتر من الماء

الطريقة:

١- نضع الخضار المفرومة وباقة الأعشاب العطرية والماء في المقلاة . تترك المقادير حتى تغلي

٢- وتطهى على نار خفيفة (تغلي برفق) لمدة ساعة.

٣- نغرف المقادير ونسكبها في منخل ناعم موضوع على وعاء . نضغط على المقادير القاسية بواسطة المغرفة لإخراج السائل كله منها وتقدم .

خامساً : مرقة الطحالب البحرية (كركند بالصلصة)

يطلق عليها بالإنجليزي (Nori) ، وهو الاسم الياباني الذي يطلق على مجموعة من الطحالب البحرية الصالحة للأكل، التي تنتمي إلى جنس من الطحالب الحمراء التي تسمى بورفايرا. كذلك، تطلق هذه التسمية على المنتوجات التي تصنع من هذه الطحالب.. المنتوجات النهائية تصنع بعد تقطيع الطحالب وتجفيفها، بطريقة مشابهة لطريقة صنع الورق. تعتبر كلاً من اليابان وكوريا، والصين، البلدان الأكثر تصنيعاً للنوري . والطحالب البحرية لها قيمة غذائية مرتفعة تمد الجسم بالصحة والنشاط وتضفي على البشرة نضارة وجمالاً.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المقادير:

- ٣٠ غراماً من الفلفل الأحمر
- ٥٠ غراماً من الهليون ال أخضر الطازج
- ١٥٠ غراماً من أم الروبيان (الكرنكد)
- ٣٠ غراماً من الذرة الصغيرة
- ٣٠ غراماً من الفطر الأسود
- ٤ غرامات من الملح
- ٣ غرامات من البهارات البيضاء
- ٣ غرامات من مرق الدجاج
- ٤ غرامات من زيت السمسم

الطريقة:

١. يغسل الكرنكد بالماء البارد جيدا ثم يقطع قطعا صغيرة وينقع بالملح والبهارات والحامض.
٢. يغلى الكرنكد ثم يضاف الخضار والفلفل الأحمر والهليون ال أخضر والذرة الصغيرة.
٣. يضاف الملح وصلصة السمك المجففة ومرق الدجاج.
٤. يطبخ جيدا حتى النضج ثم يضاف إلى زيت السمسم.ويقلى وتقدم .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الرابعة

السؤال الأول :

عرف المرقة .

.....

.....

.....

.....

السؤال الثاني :

ما هي صفات المرق الناجح ؟

.....

.....

السؤال الثالث :

أكمل ما يلي تتكون المرقة البنية من :

- كيلو من عظام العجل أو البقر .
- .....
- جزرتان ، كراث وعود من الكرفس مقطعة
- .....
- ملعقتا طعام من صلصة الطماطم المفرومة
- .....
- حبات من الفلفل الأسود

السؤال الرابع :

ما هي القاعدة الأساسية لعمل مرقة الخضار ؟

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

.....

.....

السؤال الخامس :

أكمل طريقة عمل مرقة الخضار :

أولا : نضع الخضار ..... وباقة الأعشاب العطرية .....في المقلاة . تترك المقادير حتى .....

وتطهى ..... خفيفة (تغلي برفق) لمدة.....

ثانيا : نغرف المقادير ونسكبها في ..... موضوع على وعاء . نضغط على المقادير القاسية بواسطة المغرفة .....كله منها وتقدم .

السؤال السادس :

لإنتاج مرق ذي جودة يحتاج إلى :

.....

.....

.....

السؤال السابع :

ما هي خطوات إعداد المرق ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الثامن :

ما الذي يجعل لون المرقة بنياً ؟

.....

.....

السؤال التاسع :

أكمل خطوات عمل مرقة الخضار.

١. .....

٢. .....

٣. نغمر المقادير بالماء ونتركها حتى تغلي . أثناء الغلي نزيل عنها طبقة الرغوة بين الحين والآخر

٤. نغرف المقادير بالمغرفة ونسكبها في المنخل الناعم الموضوع فوق وعاء . نضغط على المقادير القاسية بالمغرفة لكي يخرج السائل كله منها.

٥. .....

.....

السؤال العاشر :

١ما هي مكونات مرقة السمك ؟

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة الرابعة

إجابة السؤال الأول :

- تعريف المرقة:

هي سائل رائق من الدجاج أو اللحم أو الأسماك أو الخضروات . والمرقات المنزلية تعطي مذاقا منكها وأقل ملوحة من الجاهزة التي تشترى معلبة وعلى شكل مكعبات وبودرة .

إجابة السؤال الثاني :

- صفات المرق الناجح :

١- أن يكون شفافا عاجيا اللون مائلاً للبني الذهبي .

٢- أن يكون القوام محسوساً عند تناوله .

٣- أن يكون له نكهة متوازنة وغنية وقوية التأثير .

٤- أن تكون له رائحة تفتح الشهية .

إجابة السؤال الثالث :

- تتكون المرقة البنية من :

- كيلو من عظام العجل أو البقر
- بصلة غير مقشرة ومقطعة إلى أربع قطع
- جزرتان ، كراث وعود من الكرفس مقطعة
- كوبان من الماء
- ملعقتا طعام من صلصة الطماطم المفرومة
- باقة من الأعشاب العطرية
- حبات من الفلفل الأسود

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إجابة السؤال الرابع :

- القاعدة الأساسية لعمل مرقة الخضار إن بعض المركبات تسمح بمرور مركبات النكهة في السوائل بسرعة واستمرار الطهو بعد ذلك يؤدي إلى تكسر أو تطاير هذه المركبات ولذا فإن هذه الخامات تضاف قبل انتهاء عملية الطهو بمدة قليلة . القاعدة في هذه الحالة هي إضافة الخامات السميكة مثل الجزر مع بداية الطهو والخامات الرقيقة مثل البقدونس مع نهاية الطهو .

إجابة السؤال الخامس :

- طريقة عمل مرقة الخضار :

١. نضع الخضار المفرومة وباقة الأعشاب العطرية والماء في المقلاة . تترك المقادير حتى تغلي
٢. وتطهى على نار خفيفة (تغلي برفق) لمدة ساعة.
٣. نغرف المقادير ونسكبها في منخل ناعم موضوع على وعاء . نضغط على المقادير القاسية بواسطة المغرفة لإخراج السائل كله منها وتقدم .

إجابة السؤال السادس :

- لإنتاج مرق ذي جودة يحتاج إلى :

١. الاختيار الصحيح للخامات الداخلة فيه .
٢. مراقبة عملية الطهو بدقة .
٣. شروط السلامة في إعداد وتبريد وتسخين وتقديم الحساء .

إجابة السؤال السابع :

١. - خطوات إعداد المرق : تجهيز جميع الخامات الداخلة في إعداده بمعنى أن قطع اللحم المختارة تكون من عضلات الحيوان الأكثر استعمالا كالكتف والأرجل. حيث تحتوي على نسبة أكبر من مركبات النكهة والرائحة بالمثل في حالة الطيور حيث تختار الطيور الكبيرة أو طيور الصيد .
٢. أما بالنسبة للأسماك قليلة الدهون مثل الكود ، سمك موسى ، الأسماك البحرية فتطهى في قليل من الماء دون إزالة الصدفيات حولها .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. أما الخضار فيختار منها العطري مثل البصل ، الجزر ، الفجل ، الكراث ، الشمر ،الكرفس، الثوم ،الطماطم .

٤. إعداد الأدوات اللازمة لطهي المرق : حيث تختار القدور عالية الجوانب لطهي المرق لتسمح بالتمدد أثناء عملية الطهو وبإزالة الريم كلما ظهر .

إجابة السؤال الثامن :

- الذي يجعل لون المرقة بنياً :

تتصف باللون القوي والجيد ونكهة مطيبة بسبب شواء العظام يمكن إعداد مرقة اللحم هذه من عظام البقر الذي يضفي على المرقة اللون الأسمر.

إجابة السؤال التاسع :

- خطوات عمل مرقة الخضار:

١- نضع الخضار المفرومة وباقة الأعشاب العطرية والماء في المقلاة . تترك المقادير حتى تغلي

٢- وتطهى على نار خفيفة (تغلي برفق) لمدة ساعة.

٣- نغرف المقادير ونسكبها في منخل ناعم موضوع على وعاء . نضغط على المقادير القاسية بواسطة المغرفة لإخراج السائل كله منها وتقدم .

إجابة السؤال العاشر :

- مكونات مرقة السمك :

١. يوضع الزيت ويوضع القرنفل والهيل والقرفة والفلفل ال أخضر حتى يتغير لونها قليلا .

٢. ثم تضاف باقي البهارات المطحونة وتحمص .

٣. يضاف البصل والزنجبيل والثوم حتى تظهر رائحة البهارات ويذبل البصل.

٤. تضاف أجزاء السمكة وتقلب بحذر حتى تتشرب الخلطة .

٥. ثم تضاف الطماطم المعصورة وكوب ماء وتغطى القدر حتى تنضج السمكة .

٦. يضاف حليب جوز الهند ويقلب لمدة من ٢ إلى ٥.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٧. تقدم ساخنة .

ملحوظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

المطبخ الساخن

إعداد الشوربات (الحساء)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

معرفة المتدرب كيفية إعداد الشوربات (الحساء) الخفيفة وكيفية تحضيرها وأنواعها.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على :

١. معرفة كيفية عمل شوربة البصل الفرنسية
٢. معرفة كيفية عمل الخضروات
٣. معرفة كيفية عمل الطماطم والمعكرونة
٤. معرفة كيفية عمل الكونسمي

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

الوقت المتوقع للتدريب:

ساعتان.

الوسائل المساعدة:

١) استخدام الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .
٢) الاطلاع على أنواع من الشوربات الأخرى وكيفية عملها.
٣) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة (Power Point) لجميع أنواع الشوربات .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الحساء (الشوربات)

مقدمة

لا يعتبر الحساء فقط صنفاً هاماً من أصناف القائمة بل يلعب الحساء دوراً هاماً في عمليات خدمة الغذاء الناجحة حيث :

١) يعطي الحساء الفرصة لتقديم طبق خاص يميز الطاهي عن غيره .

٢) وسيلة لاستخدام فضلات إعداد الأطعمة الأخرى الصالحة للاستهلاك الآدمي مثل عظام الحيوانات وقطع الخضار والخبز البائت .

٣) الجمع بين الأطباق الخفيفة يشكل وجبات غذائية كاملة في كثير من الأحيان .

٤) ويعتبر الحساء من الأطباق الفاتحة للشهية في فصل الشتاء ، وبعضها عالي القيمة ويجب أن يقدم ساخنا إلا في الأنواع القليلة المثلجة.

٥) يقدم الحساء بكميات صغيرة كصنف ابتداء في الوجبات الرسمية لفتح الشهية وتنشيط العصارات الهضمية ،

تختلف أنواع الحساء المقدم مع الوجبات تبعا لاختلاف مواسم العام فالحساء السميك مثل حساء البقول والحبوب يتناسب وجو الشتاء البارد بينما يعتبر حساء الخضار مناسبا للربيع وأنواع الحساء الباردة مثل حساء الفواكه تناسب فصل الصيف الحار بينما يناسب جو الخريف أنواع الحساء المبنية على الحصاد الذي تم في نهاية الصيف .

تنقسم أنواع الحساء إلى مجموعات مميزة هي :

١. مجموعة المرق .	٢. مجموعة الحساء الرائق (الشفاف) .
٣. مجموعة حساء الخضار .	٤. مجموعة الحساء الكريمي .
٥. مجموعة الحساء البوريه أو المصفى .	٦. مجموعة الحساء البارد .
٧. مجموعة الأنواع الخاصة العالمية .	٨. مجموعة البيسك (حساء الأسماك والصدفيات والطيور البرية والأرانب) .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

يتطلب عمل الحساء مهارة إعداد خلاصة عطرية عالية الجودة واتباع خطوات الإعداد بدقة ومراعاة معدل السوائل للخامات الأساسية الداخلة فيها بما في ذلك المغلظات .

إعداد الشوربات - الحساء

أولاً :شوربة البصل الفرنسية French onion soup

إن الحساء الرائق الناجح عالي الجودة يتصف بنقاوة الكريستال خالٍ من الدهون بني اللون ذو قوام جيد.

المقادير :

- ملح وفلفل أبيض حسب الذوق ممكن نستبدله بفلفل أسود
- بصلتان من البصل الأبيض
- ملعقة طعام ممسوحة سكر
- ملعقة طعام ونصف ملينة دقيق
- ٣ ملاعق طعام زبدة
- ٣ ملاعق طعام زيت زيتون
- ٦ أكواب مرقة لحم(ماء مطبوخ فيه لحم مع بهار مشكل +بهارات صحيحة)

التزيين:

تزين بالتوست المحمر وفوقها شريحة جبن موزريلا مذابة بالمايكروويف أو الفرن والأفضل الفرن والجبن يكون ذائباً أثناء الأكل .

الطريقة

١. نقطع البصل شرائح خفيفة .

٢. يضاف زيت الزيتون + الزبد في إناء الطبخ وتترك حتى يسخن وبعد ذلك نضيف البصل مع التحريك على نار وسط .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. عندما تشتد درجة السخونة تخفض النار ويحرك ويغطى ونحركه إلى أن يذبل بعد ٢٠ دقيقة (دون أن يتغير لون البصل فقط يذوب وينضج . شكل (١٤)



شكل (١٤)

٤- نضع مرقة اللحم والفلفل الأبيض والملح والدقيق ونحركه على نار وسط إلى أن يغلي المرق إذا بدأ بالغليان توطأ النار على آخر درجة ونتركها ٢٠ دقيقة . شكل (١٥)



شكل (١٥)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥- نقطع التوست دوائر وتحمص بالفرن و تعبأ قوالب البايركس بالشوربة ومن ثم نضع فوقها أقراص التوست ثم مبشور الموزاريلا ثم تحمر بالفرن . شكل (١٦)



شكل (١٦)

٦- الشكل النهائي للشوربة كما هو موضح بالصورة شكل (١٧)



شكل (١٧)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثانياً : شوربة الخضروات



شكل (١٨)

المقادير:

- لتر من مرق الدجاج ويتبل بالفلفل الأبيض والهيل المطحون
- المستكة
- ملعقة متوسطة زبدة
- جزر
- بصل أبيض وفطر طازج
- كوسا مقطعة مكعبات
- بازيلا
- بطاطس مقطعة مكعبات

الطريقة:

١. نغسل الخضروات جيدا وتقطع مكعبات وتقلب الخضروات في الزبدة .

٢. وتترك على نار هادئة في الزبدة لمدة ٥ د ونضع عليها مرق الدجاج المتبل .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. وتترك على نار متوسطة حتى تنضج وتقدم ساخنة . شكل (١٨)

ثالثاً :شوربة المعكرونة



شكل (١٩)

المقادير :

- نصف كيلو معكرونة حجم صغير والشكل حسب الرغبة
- ملعقة صغيرة ملح
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ملعقتا طعام كزبرة خضراء
- بصلة متوسطة مفرومة فرماً ناعماً
- فلفلة حارة من أجل الطعم الحار
- كوبا عصير طماطم
- ملعقتا طعام زيت عادى
- كوبا مرق دجاج

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

طريقة التحضير :

١) نسلق المعكرونة مع الماء وملعقة صغيرة ملح.
٢) بالنسبة للشوربة نضيف الزيت وننتظر حتى يحمى ونضيف البصلة ونضيف الملح والفلفل وننتظر حتى تكتسب لوناً ذهبياً ونكون ضربنا الطماطم في الخلاط بعدها نضع على البصل الطماطم
٣) وبعد خمس دقائق نضيف مرق الدجاج ونخلط ونضع جوزة الطيب والكزبرة الخضراء وقرن الفلفل الأحمر من غير ما نقطعه نتركه على نار متوسطة .
٤) وبعد ثلث ساعة نضيف المعكرونة المسلوقة للشوربة ونتركها ١٠ دقائق أخرى .
٥) تقدم ساخنة . شكل (١٩)

رابعاً : شوربة الكونسمي

المقادير:

- حبة كرفس
- بصلة
- جزرة
- فص ثوم
- دجاجة (نجهز دجاجاً مسلوق)
- بياض بيضتين
- شرائح جزر صغيرة
- وبصل أخضر مقطع صغير

الطريقة:

١. يقطع الكرفس قطع كبيرة ويوضع بالقدر المعد للشوربة .
٢. ويضاف إليه البصل المقطع بالقشرة.
٣. ويضاف إليه الجزر المقطع إلى شرائح كبيرة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. ويضاف إليه شرائح الثوم .

٥. ويضاف إليه حبات الهيل (من ٤- ٦ و قرنفل وورق الغار وحبة فلفل أسود)

٦. أوراق البقدونس

٧. والدجاج مقطع نص حبة ويضاف إلى المقادير السابقة ويرش الملح ويضاف الماء وتوضع على النار حتى ينضج الدجاج .

٨. يرفع الدجاج في طبق وممكن يستخدم لأي وصفة.

٩. يصفى المرق من الخضار ويعاد في القدر .

١٠. في إناء آخر يوضع بياض بيضتين وعليها قليل من ماء بارد وتخفق بشوكةس ويكسر عليها القشور.

١١. (ملحوظة هامة) فائدة قشر البيض انه يساعد على ظهور الرغوة وعندها يصفى بالشاش .

١٢. وتوضع خلطة البيض على المرق ويحرك ويترك حتى تتكون على الوجه رغوة .

١٣. تزال الرغوة كلها ومن ثم نضع في مصفاة شاش خفيف ويصفى المرق فيه .

١٤. ويرد في القدر ويوضع شرائح جزر وبعض البصل الأخضر(أو خضار حسب الرغبة) .

١٥. ويوضع الملح ويترك حتى تنضج الخضار وتقدم...

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الخامسة

السؤال الأول :

ما هي صفات الحساء الناجح ؟

.....

.....

السؤال الثاني :

اذكر مكونات شوربة الخضروات .

.....

.....

.....

السؤال الثالث :

ما هي خطوات إعداد شوربة المعكرونة.

.....

.....

.....

.....

السؤال الرابع :

ما هي مكونات شوربة الكونسمي .

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الخامس :

ما هي خطوات عمل شوربة البصل ؟

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة الخامسة

إجابة السؤال الأول :

- صفات الحساء الناجح : أن الحساء الرائق الناجح عالي الجودة يتصف بنقاوة الكريستال خالٍ من الدهون بني اللون ذو قوام جيد

إجابة السؤال الثاني :

- مكونات شوربة الخضروات:

- لتر من مرق الدجاج ويتبل بالفلفل الأبيض والهيل المطحون
- المستكة
- ملعقة متوسطه زبدة
- جزر
- بصل أبيض فطر طازج
- كوسا مقطعة مكعبات
- بازيلا
- بطاطس مقطعة مكعبات

إجابة السؤال الثالث :

- خطوات إعداد شوربة المعكرونة

١. نسلق المعكرونة مع الماء وملعقة صغيرة ملح.
٢. بالنسبة للشوربة نضيف الزيت وننتظر حتى يحمى ونضيف البصلة ونضيف الملح والفلفل وننتظر حتى تكتسب لوناً ذهبياً ونكون ضربنا الطماطم في الخلاط بعدها نضع على البصل الطماطم
٣. وبعد خمس دقائق نضيف مرق الدجاج ونخلط ونضع جوزة الطيب والكزبرة الخضراء وقرن الفلفل الأحمر من غير ما نقطعه نتركه على نار متوسطة .
٤. وبعد ثلث ساعة نضيف المعكرونة المسلوقة للشوربة ونتركها ١٠ دقائق أخرى .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥. تقدم ساخنة .

إجابة السؤال الرابع :

- مكونات شوربة الكونسمي :

- حبة كرفس
- بصلة
- جزرة
- فص ثوم
- دجاجة (نجهز دجاجاً مسلوقاً)
- بياض بيضتين
- شرائح جزر صغيرة
- وبصل أخضر مقطع صغير

إجابة السؤال الخامس :

- خطوات عمل شوربة البصل :

١. نقطع البصل شرائح خفيفة .

٢. يضاف زيت الزيتون +الزبد في إناء الطبخ وتترك حتى يسخن وبعد ذلك نضيف البصل مع التحريك على نار وسط .

٣. عندما تشتد درجة السخونة تخفض النار ويحرك ويغطى ونحركه إلى أن يذبل بعد ٢٠دقيقة (دون أن يتغير لون البصل فقط يذوب وينضج .

٤. نضع مرقة اللحم والفلفل الأبيض والملح والدقيق ونحركه على نار وسط إلى أن يغلي المرق إذا بدأ بالغليان توطأ النار على آخر درجة ونتركها ٢٠ دقيقة .

٥. نقطع التوست دوائر وتحمص بالفرن و تعبأ قوالب البايركس بالشوربة ومن ثم نضع فوقها أقراص التوست ثم مبشور الموزاريلا ثم تحمر بالفرن .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ الساخن

الشوربات الكثيفة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

معرفة المتدرب كيفية إعداد الشوربات الكثيفة وطرق وكيفية تحضيرها وأنواعها.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على :

١. معرفة كيفية عمل شوربة الخضار المهروسة
٢. معرفة كيفية عمل شوربة كريمة الدجاج
٣. معرفة كيفية عمل شوربة العدس
٤. معرفة كيفية شوربة عش الغراب

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

الوقت المتوقع للتدريب:

ساعتان.

الوسائل المساعدة:

١) استخدام الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .
٢) الاطلاع على تحديد جميع أنواع من الشوربات الكثيفة.
٣) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة (Power Point) لجميع أنواع الشوربات الكثيفة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الشوربات الكثيفة

مقدمة :

أنواع كثيرة من الشوربة الناعمة الخفيفة تصل إلى الشوربة المركزة بضربها بالخلاط . و الشوربة المركزة أساساً التي يكون قوامها من الأرز و البطاطس تصبح أكثر تركيزا . وفي بعض الطرق لإعداد الطعام ، قليل من الدقيق يضاف إلى الطعام لتتماسك دهونها و عصيرها معاً قبل الضرب أو الهرس. والشوربة التي لا تهرس يمكن جعلها كثيفة بإضافة قليل من الدقيق قبل أن تضاف المرقة لها و تقلب . والشوربة المركزة التقليدية لها طريقة في صنعها ، حيث تبدأ بمزيج مطهى من الزبدة و الدقيق مثلما يصنع في عمل البشاميل .

أولاً : شوربة الخضار المهروسة



شكل (٢٠)

المقادير :

- خضار طازجة
- كزبرة طازجة مفرومة
- حبة طماطم
- ملعقة صلصة الطماطم
- منكهات ملح، فلفل أسود، بهارات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الطريقة :

١- نضع الطماطم على الماء المغلي وكذلك صلصة الطماطم ثم نضع الخضار وندعها تغلي بكمية ماء قليلة حتى تتشرب الماء نكهة الخضار وتصبح المرقة كثيفة (إما أن نضيف إليها ٢/١مرقة الدجاج ماجي أو يكتفى بالملح فقط .

٢- تؤخذ المرقة الكثيفة مع الخضار وتوضع في الخلاط ثم توضع عليها البهارات والكزبرة وتهرس جيدا.

ثانياً : شوربة كريمة الدجاج



شكل (٢١)

المقادير:

- دجاجة واحدة
- زبدة مملحة متوسطة الحجم واحدة.
- ملعقتا دقيق أبيض
- قشطة واحدة
- رشة فلفل أسود
- ملح حسب الرغبة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الطريقة :

١) نغسل الدجاجة جيدا وتقطع إلى أربع قطع وتسلق على النار .

٢) عند نضجها نصفيها من الماء ونخليها من العظم ونتركها جانبا بعد تقطيعها لقطع صغيرة باليد .

٣) ثم نذوب الزبدة ونضع عليها ملعقتي الدقيق ونقلبها حتى تتجانس مع بعضها ونضع عليها ماء سلق الدجاج .

٤) ثم نحركها بهدوء حتى تصبح في سماكة الصلصة البيضاء ونضع عليها قليلاً من الملح و الفلفل الأسود.

٥) وتقلب جيدا ثم نضع عليها علبة قشطة أو كريمة الخفق علبة صغيرة .

٦) ثم نضع عليها الدجاج المقطع قطعا صغيرة و تترك لمدة خمس دقائق على نار هادئة لتتجانس.

ثالثاً :شوربة العدس الأصفر



شكل (٢٢)

المقادير :

- كوبان من العدس الأصفر
- ملعقتان من الزيت
- ملح و كمون

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- خبز أفرنجي محمر
- بصلة واحدة
- كزبرة خضراء.
- حبتا ثوم مهروس

الطريقة:

١) تقطع البصلة قطعا صغيرة ثم يقلى في الزيت .

٢) يغسل العدس جيدا بعد تنقيته من الحصى و يوضع على البصل ثم نسكب عليه الماء يترك مدة ساعة تقريبا على النار.

٣) .بعد ذلك يوضع عليه الملح و الكمون .

٤) يقدح الزيت و يحمر فيه فصوص الثوم المهروسة والكزبرة المقطعة وتقلى حتى يتغير لونها ثم تصب التقلية فوق العدس و يقلب .

٥) يقطع الخبز قطعاً صغيرة ويحمر في الزيت. يسكب العدس في الأطباق الخاصة بالشوربة ويزين بقطع الخبز المحمص .

رابعاً :شوربة عش الغراب



شكل (٢٣)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المقادير:

- علبة فطر
- قشطة خفق صغيرة
- ٢ ملعقة نشاء
- ١ /٢ كأس ماء فاتر
- حبة ماجي
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- قليل من الزبدة

الطريقة :

١- نأخذ الفطر ونضعه في الخلاط مع قشطة الخفق والماجي ونخلطه.

٢- نأخذ الزبدة ونضعها على النار حتى تذوب .

٣- ثم نصب الخليط .

٤- نذوب النشاء في الماء ونضعه على الخليط مع التحريك المستمر حتى تغلظ الشوربة .

٥- ثم نضع الفلفل الأسود وتشرب وتقدم ساخنة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة السادسة

السؤال الأول :

عدد مكونات شوربة الخضار المهروسة.

.....

.....

.....

.....

السؤال الثاني :

اشرح طريقة شوربة العدس.

.....

.....

.....

السؤال الثالث :

عدد مقادير شوربة عش الغراب .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الرابع : أكمل طريقة عمل شوربة كريمة الدجاج .

- نغسل الدجاجة جيدا وتقطع إلى أربع قطع وتسلق على النار
- .....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- ثم نذوب الزبدة ونضع عليها ملعقتي الدقيق ونقلبها حتى تتجانس مع بعضها ونضع عليها ماء سلق الدجاج
- .....
- وتقلب جيدا ثم نضع عليها علبة قشطة أو كريمة الخفق علبة صغيرة
- .....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إجابة الوحدة السادسة

إجابة السؤال الأول :

- مكونات شوربة الخضار المهروسة :

- خضار طازجة
- كزبرة طازجة مفرومة
- حبة طماطم
- ملعقة صلصة الطماطم
- منكهات ملح، فلفل أسود ، بهارات

إجابة السؤال الثاني :

- طريقة شوربة العدس :

١. تقطع البصلة قطعا صغيرة ثم تقلى في الزيت .

٢. يغسل العدس جيدا بعد تنقيته من الحصى و يوضع على البصل ثم نسكب عليه الماء يترك مدة ساعة تقريبا على النار.

٣. .بعد ذلك يوضع عليه الملح و الكمون .

٤. يقدح الزيت و يحمر فيه فصوص الثوم المهروسة والكزبرة المقطعة وتقلى حتى يتغير لونها ثم تصب التقلية فوق العدس و يقلب .

يقطع الخبز قطعاً صغيرة و يحمر في الزيت. يسكب العدس في الأطباق الخاصة بالشوربة ويزين بقطع الخبز المحمص .

إجابة السؤال الثالث :

- مقادير شوربة عش الغراب:

- علبة فطر
- قشطة خفق صغيرة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- ملعقتا نشاء
- ١ /٢ كأس ماء فاتر
- حبة ماجي
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- قليل من الزبده

إجابة السؤال الرابع :

- طريقة عمل شوربة كريمة الدجاج :

١. نغسل الدجاجة جيدا وتقطع إلى أربع قطع وتسلق على النار .

٢. وعند نضجها نصفيها من الماء ونخليها من العظم ونتركها جانبا بعد تقطيعها لقطع صغيرة باليد .

٣. ثم نذوب الزبدة ونضع عليها ملعقتي الدقيق ونقلبها حتى تتجانس مع بعضها ونضع عليها ماء سلق الدجاج .

٤. ثم نحركها بهدوء حتى تصبح في سماكة الصلصة البيضاء ونضع عليها قليلاً من الملح والفلفل الأسود.

٥. وتقلب جيدا ثم نضع عليها علبة قشطة أو كريمة الخفق علبه صغيرة .

٦. ثم نضع عليها الدجاج المقطع قطعا صغيرة و تترك لمدة خمس دقائق على نار هادئة لتتجانس.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ الساخن

طهي الأطباق الرئيسة – طهو اللحوم (لحم الضأن)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

معرفة المتدرب كيفية إعداد لحوم الضأن وكيفية طهيها وعمل الأطباق الرئيسة.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على :

١) عمل لحم الضأن بالروزماري

٢) عمل كباب بلحم الضأن

٣) عمل لحم الضأن بالزعتر

٤) حشو لحم الضأن منزوع العظم وطبخها

٥) عمل فخذ الضأن المتبل بعصير البرتقال

٦) عمل لحوم الضأن المشوية

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

الوقت المتوقع للتدريب:

٤ ساعة.

الوسائل المساعدة:

١) استخدام الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .

٢) الاطلاع على جميع طرق إعداد لحوم الضأن الأخرى.

٣) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة (Power Point) لجميع أنواع طهي اللحوم.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

طهي الأطباق الرئيسة

طهي اللحوم

مقدمة :

قال الله تعالى في كتابة الكريم : ((أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّا خَلَقْنَا لَهُمْ مِمَّا عَمِلَتْ أَيْدِينَا أَنْعَامًا فَهُمْ لَهَا مَالِكُونَ ❖ وَذَلَّلْنَاهَا لَهُمْ فَمِنْهَا رَكُوبُهُمْ وَمِنْهَا يَأْكُلُونَ ❖ وَلَهُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَمَشَارِبُ أَفَلا يَشْكُرُونَ ❖ يس الآية (٧٣) .

تعتبر اللحوم من الأصناف الرئيسة في إعداد الطعام ولا يمكن الاستغناء عنها ، واللحوم أنواع مثل لحم الغنم ولحم العجل والبقر والجمال والماعز " وتحتوي اللحوم على نسبة عالية من البروتين والدهون وهي تساعد في توليد الطاقة .. وهناك لحوم بيضاء وحمراء .. وعليك اختيار اللحوم ذات اللون الأحمر والأبيض وأن تكون بدون رائحة ولاحظ عدم وجود كدمات أو تكتلات بارزة وأن يكون دهنها مائلاً للون الأصفر .

أ : لحم الضأن

قال القدماء عن لحم الضأن :إنه يقوي الذهن والحفظ، ويولد الدم المحمود المقوي لمن أجاد هضمه. ولحم الهرم منه والهزيل رديء. أم أجوده فلحم الذكر الأسود لأنه أخف وألذ ، والأحمر من الحيوان السمين أخف وأجود غذاء.

خصائص لحم الضأن :

- ❖ غني بالبروتين: ١٠٠غرام من اللحم الضأني تعطي حوالي ٢٠ غراماً من البروتينات، وهي كمية تفوق تلك التي نحصل عليها من كمية مماثلة من لحم السمك. وما يميز هذه البروتينات أنها تحتوي على كل الأحماض الأمينية اللازمة للجسم، خصوصاً حامض الليزين غير الموجود في الحبوب.
- ❖ غني بالحديد : ١٠٠غرام منه تعطي من ٢ إلى ٣ ملليغرامات من الحديد ويصل هذا المقدار إلى ٨ وحتى ١٨ ملغ في الكبد .وهذا الحديد هو من النوع السهل الامتثال والامتصاص، بالمقارنة مع الحديد الآتي من النباتات. إن ٢٥ في المائة من حديد اللحم تمتصه الأمعاء في حين أن الجسم لا يقدر على امتصاص أكثر من ٥ في المائة من حديد السبانخ الذي يضرب به المثل.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

لحم الضأن يحتوي على ثلاثة معادن نادرة وضرورية للجسم هي النحاس والزنك والسيلينيوم،

- فالنحاس يعزز وظيفة الحديد والفيتامين ب ١٢ المضادة لفقر الدم، ولا غرابة في هذا فهو يدخل في تركيب هيموغلوبين الدم .كما يلعب دورا بارزا في تكوين النسج والعظام، ويمد يد العون إلى الجهاز العصبي لصنع النواقل العصبية التي بواسطتها يبعث بأوامره إلى أنحاء الجسم المختلفة، ويشارك النحاس في صنع العديد من الهورمونات.
- معدن الزنك ففيه خصائص تشبه تلك التي نجدها في الفيتامينات، ونقص هذا المعدن يظهر لدى النساء الحوامل وكبار السن وعند النباتيين والذين يعانون من سوء التغذية. إن نقص معدن الزنك يسبب ضعفاً في دفاعات الجسم المناعية ما يفتح الباب لحدوث العدوى المتكررة بالميكروبات خصوصاً الرشوحات.
- أما معدن السيلينيوم ، فهو يعمل بالتعاضد مع الفيتامين ي لمواجهة الشوارد الكيميائية الحرة المتهمة بإثارة أمراض كثيرة مثل الأمراض القلبية الوعائية والسرطان.
- لحم الضأن غني بفيتامينات المجموعة ب، خصوصاً الفيتامين ب١ و ب١٢. لكنه في المقابل خال من الفيتامين د ، وفقير جداً بالفيتامين ي، أما الكمية المتواضعة من الفيتامين .
- لحم الضأن سهل الهضم والامتثال شرط أن يحتوي على القليل من الدهن، فالدهن الكثير يجعله ثقيلا عسير الهضم. إن كثافة الدهن تختلف حسب القطعة وحسب طريقة الطهو.
- أما بالنسبة إلى الكوليستيرول فإن مقداره يتباين من قطعة لحم إلى أخرى غير أن أعلى تركيز له يقع في النخاع والسلائب. ودهن الضأن غني بالأحماض الدهنية المشبعة التي ترفع مستوى الكوليستيرول في الدم، لذا على الأشخاص الذين يملكون استعداداً للإصابة القلبية الوعائية أن يحذروا تناول هذا اللحم.
- لحم الضأن غني بالسعرات الحرارية، وإذا تم قليه بالسمن فإنه يتضاعف فيه من عدد السعرات، من هنا على متبعي أنظمة التخسيس الانتباه لهذا الأمر.
- تبقى ملحوظتان حول لحم الضأن: الأولى أنه يمتاز بكونه غير ناقل للطفيليات. والثانية أنه يثير الشبع السريع بفضل بنيته ومحتواه الدهني.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أولا : لحم الضأن بالروزماري

المقادير :

- كيلو ونصف فخذ لحم ضأن
- ملح وفلفل أسود مطحون
- زيت زيتون
- اثنا عشر عود روزماري
- ثلاث ثمرات ليمون مقطعة أنصافاً
- ثلاثة رؤوس ثوم مقطعة أنصافاً
- خضراوات مشوية للتقديم

طريقة التحضير:

١- يسخن الفرن إلى درجة حرارة ٢٠٠ مئوية، ثم نشق فخذ اللحم شقوقاً "حوالي ٢سم"، مع تقليبها في الملح والفلفل وزيت الزيتون.

٢- ننثر الروزماري في منتصف صينية الفرن مع الليمون والثوم، ثم نضع فخذ اللحم، ونملأ الصينية بكمية مناسبة من الماء، يصل ارتفاعها لحوالي ٢ سم عن قاع الصينية. شكل (٢٤)



شكل (٢٤)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣- نضع الصينية في الفرن، لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً لكل ٥٠٠ جم، يغطى اللحم بورق القصدير لمدة ٢٠ دقيقة لمنع تحول لونه للون البني، ثم نرفع ورق القصدير بعد ٢٠ دقيقة من الطهي، ونضع القليل من الماء لمنع جفافه.

٤- بمجرد نضج اللحم حسب درجة النضج التي تفضلها، أخرج الصينية من الفرن، ونغطيها مع وضعها جانباً لتبرد قليلاً ، تقطع اللحم إلى شرائح، وتقدم مع الخضروات المشوية. شكل (٢٥)



شكل (٢٥)

ثانياً :كباب لحم



شكل (٢٦)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المقادير :

- ١كيلو لحم مفروم
- ٢بصلة مفرومة
- بقدونس مفروم كيلو واحد
- ملعقتان كبيرتان ثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة صغيرة ملح حسب الرغبة
- نصف عصير ليمونة
- ثلث كأس سمن

للزينة :

حلقات من البصل والطماطم والجزر و الخبز .

الطريقة :

١- نضع الفحمة على النار إلى أن تصبح جمرة نخلط اللحم مع البصل و البقدونس والثوم والبهارات وتعجن جيدا باليد نضع الخليط في قدر ونعمل حفرة في الوسط .

٢- نأخذ فنجان قهوة ونضع فيه قليلاً من الزيت ثم الفحمة وبسرعة .

٣- نضغط القدر بإحكام لمدة خمس دقائق .

٤- نحضر أسياخ الشواء ونحضر الصينية المعدة .

٥- نبلل اليد بالماء ونأخذ مقداراً من خليط اللحم ونضعه في وسط السيخ مع الضغط الخفيف ويكون على شكل أصابع .

٦- ضع اللحمة التي في السيخ عل كف يدك واسحب السيخ دون غلق يدك بشدة وضعه في الصينية وهكذا إلى أن ينتهي المقدار ٧- نضع على الكباب السمن بالتساوي ونضعه في الفرن إلى أن ينضج الكباب مع التقليب بين حين وآخر .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

للتزيين :

- ❖ نقطع الخبز مثلثات ونضعه في قاع الصينية نرش عليه قليلاً من سمن الكباب .
- ❖ والليمون ثم نرص الكباب عليه ثم حلقات البصل والطماطم والجزر والقليل من البقدونس .
- ❖ نغطي الصينية بالقصدير ثم يدخل الفرن قليلا ثم ينزع القصدير ويقدم ساخنا .

ثالثاً : لحم الضأن بالزعتر

المقادير :

- قطعتا لحم ضأن تقطع إلى مكعبات صغيرة
- ٢/١ كوب زيت زيتون
- ٤/١ كوب عصير ليمون
- ١ ملعقة صغيرة زعتر
- ملح وفلفل

الطريقة :

١- يخلط زيت الزيتون وعصير الليمون في إناء صغير ثم يضاف إليه الملح والفلفل والزعتر.

٢- يتبل اللحم بهذا الخليط ويترك في الثلاجة لمدة ساعة.

٣- يشوح اللحم فوق نار متوسطة الحرارة في إناء متوسط الحجم لمدة ١٠ دقائق مع تقليبه حتى تمام نضجه.

٤- يقدم اللحم ساخناً مع البقدونس.

رابعاً :حشو لحم الضأن منزوع العظم وطبخها

المقادير :

- ٢ كجم لحم ضأن، من الفخذ منزوع العظم
- بصلة ، مقطعة شرائح
- ٦ ملعقة كبيرة زيت

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- ٦ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ٥٠ جم كسكسي
- ٢ /٣ كوب ماء ،مغلي
- ٢ ملعقة صغيرة كزبرة
- ٢ ملعقة صغيرة كمون ،حبوب
- ٥٠ جم صنوبر
- ٥٠ جم لوز
- بصلة ،مفرومة فرماً ناعماً
- ٢ فص ثوم ،مفروم
- ملعقة صغيرة نعناع ،جاف
- ٤ملاعق كبيرة كزبرة ،خضراء مفرومة
- ٥٠ جم زبيب
- ملعقة صغيرة قرفة ،مطحونة
- ملح و فلفل

طريقة الطهو :

- لصنع الحشو، يوضع الكسكسي في وعاء ، يصب فوقها الماء المغلي، و يقلب، و يترك حتى يتشرب الماء. يضاف الكزبرة و الكمون البذور و يسخن . ويطحن إلى بودرة ثم يمزج بالقرفة.
- تسخن ملعقة كبيرة من الزيت في وعاء، يضاف الصنوبر، و اللوز و يحمر حتى يتحول إلى اللون البني. يصفى على ورق مطبخ. يضاف بقية الزيت إلى الوعاء و ينتظر حتى يسخن،
- ثم يضاف البصل و يحمر حتى يصبح طريا. يقلب الثوم و خليط الشطة و يحمر لمدة دقيقتين، ثم تضاف المكسرات .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- يفتح اللحم الضأن. و يرش بالملح و الفلفل من الداخل، ثم يوضع عليها الحشو مع الكسكسي. ثم تغلق نواحي قطع الضأن ،
- يلف إلى لفائف في شكل السويسرول ، ثم تربط جيدا بخيط.
- يعاد تسخين الفرن إلى أعلى درجة . يوضع البصل المفروم،وتوضع الضأن على البصل و يصب عليها بقيه الزيت و عصير الليمون.
- يسوى لمدة ١٥ دقيقه،فئ صينية للفرن تتسع لحجم الفخذة ثم تخفض النار إلى٢٢٠ درجة

وتطهى لمده ٢٥ دقيقة أخرى حتى تتحول إلى اللون الوردي من الداخل. يزال الضأن من الفرن ، و تغطي و تترك لمدة ١٥ دقيقة قبل التقطيع ثم يقطع ويقدم.

خامساً : فخذ الضأن المتبل بعصير البرتقال

المقادير:

- فخذ من لحم الضأن تزن حوالي ٣ كيلو
- ٤ فصوص ثوم مفرومة.
- بصلة واحدة كبيرة الحجم مقطعة إلى شرائح
- ٤ ثمرات برتقال
- ١كوب خل
- ١ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة فلفل
- ملعقتان صغيرتان زيت زيتون

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الطريقة :

- يعصر البرتقال، ثم يخلط العصير بدون تحليته مع الثوم والبصل والخل في إناء كبير.
- يوضع الخليط فوق اللحم لكي يتبل ثم يوضع في الثلاجة لمدة أربع ساعات.
- يدهن اللحم بزيت الزيتون ثم يشوي في الفرن أو على شواية مع تقليب اللحم باستمرار، توضع التتبيلة فوق اللحم أثناء شوائها.

سادساً :لحوم الضأن المشوية

المقادير: -

- ١٦ قطعة من لحم الضأن
- ٤ ملاعق من الثوم مقطعة
- ملح حسب الرغبة
- ملعقة من معجون الفلفل الأحمر
- ملعقة من الكزبرة مقطعة
- نصف كوب من عصير الأناناس
- ملعقة من أوراق النعناع مقطعة
- زيت زيتون للشوي

طريقة التحضير :-

- يمزج كل من الثوم والملح ومعجون الفلفل وعصير الأناناس والكزبرة والنعناع.
- تتبل قطع الحم في هذا الخليط لمدة ساعتين ثم تشوى في الفرن حتى تنضج تماما.
- تقلب السبانخ مع قليل من زيت الزيتون والثوم والبصل المقطع.
- يوضع اللحم المشوي على طبقة من السبانخ مع البقدونس المقطع وتقدم .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة السابعة

السؤال الأول :

عدد الفيتامينات المتوفرة بلحم الضأن .

.....

.....

.....

.....

السؤال الثاني :

أكمل الفراغ الآتي :

- ١٠٠ غرام من لحم الضأن تعطي حوالي ٢٠ غراماً من .....، وهي كمية تفوق تلك التي نحصل عليها من كمية مماثلة من لحم السمك. وما يميز هذه البروتينات أنها تحتوي على .....اللازمة للجسم، خصوصاً حامض ..... غير الموجود في الحبوب.
- ١٠٠ غرام من لحم..... تعطي من ٢ إلى ٣ ملليغرامات من ..... ويصل هذا المقدار إلى ٨ وحتى ١٨ ملغ في الكبد .وهذا الحديد هو من النوع السهل ..... والامتصاص، بالمقارنة مع الحديد الآتي من النباتات. إن ٢٥ في المئة من حديد اللحم تمتصه الأمعاء في حين أن الجسم لا يقدر على امتصاص أكثر من ٥ في المائة من حديد ..... الذي يضرب به المثل .-
- فا..... يعزز وظيفة الحديد والفيتامين ب ١٢ المضادة .....، ولا غرابة في هذا فهو يدخل في تركيب ..... الدم .كما يلعب دورا بارزا في تكوين النسيج والعظام، ويمد يد العون إلى الجهاز ..... لصنع النواقل العصبية التي بواسطتها يبعث بأوامره إلى أنحاء الجسم المختلفة، ويشارك النحاس في صنع العديد من ..... .
- أما معدن السيلينيوم ، فهو يعمل بالتعاضد مع الفيتامين ي لمواجهة الشوارد الكيميائية الحرة المتهمة بإثارة أمراض كثيرة مثل .....و..... والسرطان .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الثالث :

اذكر إعداد حشو فخذ الضأن :

.....

.....

.....

.....

السؤال الرابع :

عدد مقادير فخذ الضأن المتبل بعصير البرتقال :

.....

.....

.....

السؤال الخامس :

اشرح عملية طهو لحم الضأن بالروزماري.

.....

.....

.....

.....

السؤال السادس :

اذكر مكونات طهو لحم الضأن بالزعتر ؟

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال السابع :

اشرح طريقة طهو كباب بلحم الضأن .

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة السابعة

إجابة السؤال الأول :

- الفيتامينات المتوفرة بلحم الضأن :

١) غني بالبروتين

٢) غني بالحديد

٣) النحاس

٤) معدن الزنك

٥) معدن السيلينيوم

٦) بفيتامينات المجموعة ب، خصوصاً الفيتامين ب١ و ب١٢.

إجابة السؤال الثاني :

- **أكمل الفراغ الآتي :**

- ١٠٠ غرام من لحم الضأن تعطي حوالي ٢٠ غراماً من البروتينات، وهي كمية تفوق تلك التي نحصل عليها من كمية مماثلة من لحم السمك. وما يميز هذه البروتينات أنها تحتوي على الأحماض الأمينية اللازمة للجسم، خصوصاً حامض الليزين غير الموجود في الحبوب.
- ١٠٠غرام من لحم الضأن تعطي من ٢ إلى ٣ ملليغرامات من الحديد ويصل هذا المقدار إلى ٨ وحتى ١٨ ملغ في الكبد .وهذا الحديد هو من النوع السهل الامتثال والامتصاص، بالمقارنة مع الحديد الآتي من النباتات. إن ٢٥ في المائة من حديد اللحم تمتصه الأمعاء في حين أن الجسم لا يقدر على امتصاص أكثر من ٥ في المائة من حديد السبانخ الذي يضرب به المثل .
- فالنحاس يعزز وظيفة الحديد والفيتامين ب ١٢ المضادة لفقر الدم ولا غرابة في هذا فهو يدخل في تركيب هيموغلوبين الدم .كما يلعب دورا بارزا في تكوين النسيج والعظام، ويمد يد العون إلى الجهاز العصبي لصنع النواقل العصبية التي بواسطتها يبعث بأوامره إلى أنحاء الجسم المختلفة، ويشارك النحاس في صنع العديد من الهرمونات .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- أما معدن السيلينيوم ، فهو يعمل بالتعاضد مع الفيتامين ي لمواجهة الشوارد الكيميائية الحرة المتهمة بإثارة أمراض كثيرة مثل الأمراض القلبية الوعائية والسرطان .

إجابة السؤال الثالث :

- إعداد حشو فخذ الضأن:

- لصنع الحشو، يوضع الكسكسي في وعاء ، يصب فوقه الماء المغلي، ويقلب، ويترك حتى يتشرب الماء. يضاف الكزبرة و الكمون البذور و يسخن. يطحن إلى بودرة ثم يمزج بالقرفة.
- تسخن ملعقة كبيرة من الزيت في وعاء، يضاف الصنوبر، و اللوز و يحمر حتى يتحول إلى اللون البني. يصفى على ورق مطبخ. يضاف بقية الزيت إلى الوعاء و ينتظر حتى يسخن،
- ثم يضاف البصل و يحمر حتى يصبح طريا. يقلب الثوم و خليط الشطة و يحمر لمدة دقيقتين، ثم تضاف المكسرات .
- يفتح اللحم. و يرش بالملح و الفلفل من الداخل، ثم يوضع عليها الحشو مع الكسكسى. تغلق نواحي قطع اللحم،
- يلف إلى لفائف في شكل السويسرول ، ثم تربط جيدا بخيط.
- يعاد تسخين الفرن إلى أعلى درجة. توضع البصل المفروم، توضع الضأن على البصل و يصب عليه بقية الزيت و عصير الليمون.

إجابة السؤال الرابع :

- عدد مقادير فخذ الضأن المتبل بعصير البرتقال :

- فخذ من لحم الضأن تزن حوالي ٣ كيلو
- ٤ فصوص ثوم مفرومة
- ١ بصلة واحدة كبيرة الحجم مقطعة إلى شرائح
- ٤ ثمرات برتقال
- كوب خل واحد
- ١ملعقة صغيرة ملح واحدة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- ملعقة صغيرة فلفل
- ملعقتان صغيرتان زيت زيتون

إجابة السؤال الخامس :

- عملية طهو لحم الضأن بالروزماري :

١) يسخن الفرن إلى درجة حرارة ٢٠٠ مئوية، ثم نشق اللحم شقوقاً "حوالي ٢سم"، مع تقليبها في الملح والفلفل وزيت الزيتون.

٢) ننثر الروزماري في منتصف صينية الفرن مع الليمون والثوم، ثم نضع فخذ اللحم، ونملأ الصينية بكمية مناسبة من الماء، يصل ارتفاعها لحوالي ٢ سم عن قاع الصينية.

٣) نضع الصينية في الفرن، لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً لكل ٥٠٠ جم، يغطى اللحم بورق القصدير لمدة ٢٠ دقيقة لمنع تحول لونه للون البني، ثم نرفع ورق القصدير بعد ٢٠ دقيقة من الطهي،

٤) ونضع القليل من الماء لمنع جفافه.

٥) بمجرد نضج اللحم حسب درجة النضج التي تفضلها ،أخرج الصينية من الفرن، ونغطيها مع وضعها جانباً لتبرد قليلاً ، تقطع اللحم إلى شرائح، وتقدم مع الخضروات المشوية.

إجابة السؤال السادس :

- اذكر مكونات طهو لحم الضأن بالزعتر :

- قطعتا لحم ضأن تقطع إلى مكعبات صغيرة
- ٢/١ كوب زيت زيتون
- ٤/١ كوب عصير ليمون
- ملعقة صغيرة زعتر واحدة
- ملح وفلفل

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إجابة السؤال السابع :

- طريقة طهو كباب بلحم الضأن:

١) نضع الفحمة على النار إلى أن تصبح جمرة نخلط اللحم مع البصل و البقدونس والثوم والبهارات وتعجن جيدا باليد نضع الخليط في قدر ونعمل حفرة في الوسط .

٢) نأخذ فنجان قهوة ونضع فيه قليلاً من الزيت ثم الفحمة وبسرعة .

٣) نضغط القدر بإحكام لمدة خمس دقائق .

٤) نحضر أسياخ الشواء ونحضر الصينية المعدة .

٥) نبلل اليد بالماء ونأخذ مقدار من خليط اللحم ونضعه في وسط السيخ مع الضغط الخفيف ويكون على شكل أصابع .

٦) ضع اللحمة التي في السيخ عل كف يدك ويسحب السيخ دون غلق يدك بشدة وضعه في الصينية وهكذا إلى أن ينتهي المقدار ٧- نضع على الكباب السمن بالتساوي ونضعه في الفرن إلى أن ينضج الكباب مع التقليب بين حين وآخر .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ الساخن

طهي الأطباق الرئيسة - لحم البقر والعجل

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

معرفة المتدرب كيفية إعداد لحم البقر والعجل وكيفية طهيها وعمل الأطباق الرئيسة.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على :

١) عمل لحم البقر بصوص الجبنة

٢) عمل لحم بقري بالصلصة الإيطالية

٣) تحمير ضلع البقر

٤) تحمير فيليه البقر مع العجينة

٥) عمل لحوم البقر المشوية

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

الوقت المتوقع للتدريب:

ثلاث ساعات.

الوسائل المساعدة:

١) استخدام الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .

٢) الاطلاع على أنوج طرق إعداد لحوم العجل والبقر الأخرى.

٣) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة (Power Point) لجميع أنواع لحوم البقر والعجل في تنوع طرق إعدادها.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

اللحم البقري والعجل

مقدمة

اللحوم من أهم المصادر ذات القيمة الغذائية العالية، نظراً لاحتوائها على البروتين الحيواني ، إذ تحتوي المائة جرام لحوم الأبقار والضأن والدواجن من ١٦ إلى٢٠ جرام بروتين تقريباً، كذلك تحتوي على كميات جيدة من فيتامين "ب "المركب. وتنحصر قيمتها الغذائية في احتوائها على المواد الزلالية، ثم الدهنية؛ فهي بذلك تساعد على بناء الأنسجة، وتعويض ما فُقد منها، وتوليد الحرارة، والمساعدة على الهضم بترطيب جدران الأمعاء.

مواصفات اللحم البقري الجيد :

الجيد من لحم البقر ما يكون لونه أحمر محتويا على دهن أصفر باهت جامد مرن عند الضغط عليه ، مع ملاحظة عدم وجود شغث بين الدهن واللحم لأن ذلك يدل على تقدمه في السن أما إذا كان أحمر باهت فهذا يدل على مرض الحيوان أما إذا كان ورديا خفيفا فيدل على نفوق الحيوان قبل الذبح . أما اللحم الرديء فيكون بصفة عامة مبتلا رخوا رائحته عفنة يمكن الحصول على اللحم البقري طوال العام ولكن أحسنه ما يوجد في فصلي الشتاء والربيع .

أولاً : لحم بقر بصوص الجبنة

المقادير:

- ملعقتان صغيرتان زبد
- ٢/١ كوب حليب
- ٥٠٠جرام من شرائح جبن التشيدر
- كيلو واحد من شرائح اللحم البقري
- كوب دقيق واحد
- ملعقة صغيرة زبد
- بقدونس

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الطريقة :

١) تصهر ملعقتي الزبدة في إناء فوق نار هادئة، ثم يضاف الحليب ويترك قليلاً حتى يتكون بما يشبه الفقاقيع على سطحه.

٢) يضاف الجبن المبشور ويترك فوق النار حتى تمام انصهاره ثم يرفع الإناء من على النار ويغطى ويترك جانباً.

٣) تقلب شرائح اللحم في الدقيق على كلا الجانبين.

٤) تصهر ملعقتان من الزبدة فوق نار متوسطة الحرارة.

٥) تقلي شرائح اللحم في الزبدة من دقيقة إلى دقيقتين مع تقليبها على كلا الجانبين حتى تكتسب اللون البني.

٦) تصب صلصة الجبن فوق شرائح اللحم البقري وهو ساخناً.

ثانياً : لحم بقري بالصلصة الايطالية

المقادير :

- ٥٠٠جرام لحم بقري مقطع إلى شرائح
- زيت نباتي
- ٢/١ كوب كسارة خبز محمصة
- ملعقتان صغيرتان أعشاب
- ٤/١ كوب صلصة إيطالية

مقادير الصلصة الإيطالية:-

- ٤٥٠ جرام طماطم + عصيرها
- ٢/١ ثمرة بصل أحمر صغيرة الحجم مقطعة إلى أربعة أجزاء
- ٢/١ ثمرة فلفل أخضر مقطعة إلى أجزاء صغيرة
- ملعقة صغيرة بقدونس

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- ٢/١ ملعقة صغيرة ثوم مفري
- ملعقة صغيرة خل
- ٤/١ ملعقة صغيرة سكر
- زيت نباتي للدهان

الطريقة :-

١- تشوح شرائح اللحم البقري في الزيت النباتي لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى من الزيت.

٢- تعد الصلصة بخفق جميع مكوناتها في الخلاط الكهربائي لمدة ٢٠ ثانية (يمكن الاحتفاظ بهذه الصلصة حتى أربعة أيام في الثلاجة.

٣- تخلط كسارة الخبز مع الأعشاب والريحان والقرفة والزعتر مع إضافة نصف ملعقة ثوم صغيرة وقليل من الزبدة مع التقليب حتى تمام الامتزاج قبل إضافتها لكسارة الخبز.

٤- توضع على كل شريحة خليط كسارة الخبز ثم تلف في ورق ألومنيوم بعد دهانه بزيت الزيتون.

٥- تخبز في الفرن لمدة ساعة تقريباً أو حتى تمام النضج.

٦- تقدم شرائح اللحم مع الصلصة الإيطالية.

ثالثاً : تحمير ضلع البقر

يفضل اختيار الأضلاع من خاصرة البقرة أو من جانب قفصها الصدري.أكثر من غيرها لأنها تتميّز بقصر عظامها وقلّة ونعومة لحمها، فيسهل مضغها ومذاقها أطيِّب. أما بالنسبة إلى أضلاع القفص الصدري، فتطول مدّة طهيها وتحافظ على عصارتها اللذيذة ويصبح مذاقها أطيب، إذا أضفت إليها صلصة حارّة ولزجة، ويمكنك استعمال مزيج من البهارات لإضافتها إلى الأضلاع، بعد إزالة الغشاء الرفيع الذي يغطّيها لأن ذلك يساعد في تغلغل الصلصة في اللحم . وتبيّن أنّ السكر والملح من المكوّنات الأساسيّة لهذه التوابل فهما يسهّلان تغلغل البهارات (مزيج من البابريكا وفلفل كايين والكمّون) في اللحم، علماً أنّ الملح يزيل المياه منه ويسهّل عمليّة شربه الماء المالح، الذي يحتوي على بعض أنواع السكّريات والبهارات أيضاً، ما يضفي نكهة خاصة عليه، وللحصول على أضلاع لحم شهيّة تحتوي على كامل عصارتها، مع الحذر من أن تشوي على نار قوية حتى لا تحترق وتصبح لون مرقتها بنياً . وإن

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

كانت مدة شويها من ساعتين إلى ثلاث ساعات مع الحفاظ على عصارتها ولإضافة الطعم المدخَّن إليها، أبدل البابريكا، الذي يشكّل أحد مكوّنات التوابل، بالبابريكا المدخَّنة، ستحصل بذلك على أضلاع لحم مدخّنة من دون اللجوء إلى إشعال النار في الخارج ومواجهة خطر التسبّب بحريق، أما بالنسبة إلى صلصة الباربيكيو، فتختلف مكوّناتها بين الطماطم، الكاتشاب،ومسحوق الخردل،والبابريكا والسكر الأسمر. بالإضافة إلى ذلك، يضيف البعض الكولا إلى الصلصة. ما يثير العجب هو أنّ هذا المكوِّن الأخير يمنح اللحم مذاقاً مذهلاً، يميل إلى السكر، بعد غلْيه حوالى ٢٥ دقيقة. أضف رب الطماطم وخل التفاح إلى الصلصة لتحصل على مذاق لا يُقاوم. شكل (٢٧)



شكل (٢٧)

المقادير:

- ٣ كلغم أضلاع لحم البقر
- ٣ ملاعق كبيرة سكر أسمر ناعم
- ملح ملعقة صغيرة
- ملعقتان صغيرتان بابريكا
- ملعقة صغيرة فلفل كايين
- ٢/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ٢/١ملعقة صغيرة كمّون

مقادير الصلصة:

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- ١بصل مفروم واحد
- فصا ثوم مفروم
- ٧٠٠ ملل كولا
- ٣٠٠ ملل رب الطماطم
- ملعقتان كبيرتان هريسة الطماطم
- ملعقتان كبيرتان دبس السكر الأسود
- ٣ ملاعق كبيرة خل التفاح
- ٤ملاعق كبيرة سكر أسمر ناعم
- ٢/١ ملعقة صغيرة بابريكا مدخَّنة
- ٢/١ ملعقة صغيرة خردل جاف
- ٤ ملاعق كبيرة صلصة الصويا والخل والبهارات
- ثلاثة فصوص ثوم مقشَّر ومفروم
- ملعقة كبيرة صويا الذرة (ممزوجة بملعقة كبيرة من الماء)

الطريقة:

١) تحضّر أضلاع اللحم وتمرّر السكين بين العظام. نزيل الغشاء عنها، لكن الحذر من قطعها، ثم ندعها جانباً.

٢) تمزج جيّداً مكوّنات التوابل في وعاء وتقسم الكميّة إلى قسمين ثم تدهن الأضلاع بها من كلا الجانبين وتعمل على أن يتسرّب المزيج إلى داخل اللحم.

٣) تلفّ الأضلاع بورقتي بلاستيك طويلتين ثم ضعها في الثلاجة ١٢ ساعة، أو ليلة قبل تحضيرها، لتغدو أكثر ليونة وتزداد نكهتها.

٤) يحمّى الفرن على حرارة ١٤٠ درجة. نضع صينية مخصَّصة للشوي، ونصب بها من خمسة إلى سبعة سنتيمترات ونصف من الماء وتوضع في قاعدة الفرن. تقسم الأضلاع إلى اثنين ونضعها على صينيّتين، الواحدة فوق الأخرى، ثم تترك لساعة كاملة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥) تخرج الصينيّتين من الفرن ثم يضاف عليهما العصارة الباقية في المقلاة، تعاد إلى الفرن ويبدل مكانيهما. ندعهما لساعة إضافية ونضيف إليهما الدهن كل ٢٠ دقيقة . مع الحذر من أن تجفّ المقلاة وأن تفرغ من السائل، لذلك أعد ملأها عند الحاجة.

٦) تحضّر صلصة الباربيكيو، نسخّن ملعقة كبيرة ونصف الملعقة من زيت الزيتون في مقلاة ثمّ نضيف إليها البصل عندما يسخّن الزيت. ندع المزيج على النار لثلاث أو أربع دقائق حتى يلين ثم نضيف الثوم ونتركه دقيقتين إضافيّتين. نضيف المكوّنات الباقية إلى المقلاة ونحرّك المزيج على نار خفيفة ليذوب ويصبح متماسكاً .نرفع الحرارة قليلاً لتغلي الصلصة. ندعها تنقع لعشرين دقيقة أو لتتحوّل إلى مزيج لزج ومركّز. نتذوّقه ونضيف إليه الملح إذا دعت الحاجة. تطفئ النار ونسكبه في وعاء وندعه يبرد.

٧) بعد طهو أضلاع اللحم لساعتين، تخرج من الفرن وتدهن بصلصة الباربيكيو التي سبق تحضيّرها. تعاد إلى الفرن وتسقى بالصلصة كل ٢٠ دقيقة. ندعها لساعة إضافية ثم نخرجها من الفرن.

٨) في هذا الوقت، يسخن الباربيكيو قبل استعماله على درجة حرارة تتراوح من متوسّطة إلى قويّة. تسقى الأضلاع بالصلصة مرة أخرى ثم تخرجه وتضعه على الباربيكيو، كل قسم على حدة، وتطهى الجهّتين لخمس أو سبع دقائق وتقلب بالسكّين ليحمرّ سطحها قليلاً. انتبه من أن تطهى لمدة إضافيّة، فالسكر، الذي تحتوي عليه، سيحترق ويجعل طعم اللحم مرّاً. في المقابل، تحمّى المشواة على درجة عالية وتوضع الأضلاع عليها لست أو ثماني دقائق (لا داعٍ إلى قلبها). توضع في طبق أو لوح خشبي وتغطّى. تترك لترتاح لخمس دقائق ثم تقدّم . شكل (٢٧)

رابعاً : تحمير فيليه البقر بالعجينة (البوفتيك)

المقادير: -

- كيلو لحم بقري
- قليل من الخل
- عصير ليمونة
- بصلتان مبشورتان
- ملح وفلفل أسود

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- بقسماط
- بيض

الطريقة :

١. يدق اللحم بالمطرقة ويتبل بالخل وعصير الليمون والبصل والملح لمدة ست ساعات .

٢. يغمس في البيض والبقسماط .

٣. ويقلى في الزيت.

٤. في أثناء التقديم يزين بالبقدونس وشرائح الفلفل الأخضر. شكل(٢٨)



شكل (٢٨)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

خامساً : لحم البقر المشوي مع صلصة الخردل

المقادير :

- ٤ملاعق طعام زبدة غير مملحة في درجة حرارة الغرفة
- ملعقتا طعام ملح
- ملعقة طعام فلفل أسود
- شريحتان من فيليه لحم البقر من جهة الخصر (tenderloin)

صلصة الخردل : -

- ٤/٣ كوب مايونيز
- ٤/٣ كوب سور كريم
- ملعقة طعام خردل
- ملعقة طعام خردل (ماسترد)
- ربع ملعقة شاي ملح
- ربع ملعقة شاي فلفل أسود

الطريقة :

١- نشعل الفحم ، تخلط الزبدة مع الملح والفلفل الأسود .

٢- نجفف اللحم بواسطة منديل ورقي، نضع عليه الزبدة. نشويه على الفحم أو على شواية الغاز ونغطيه بإحكام .

٣- بعد أن ينضج اللحم، نضعه على خشب التقطيع ونغطيه بورق ألومونيوم .

٤- نقطعه شرائح ونقدمه مع صلصة الخردل .

الصلصة:

تخلط جميع المقادير الخاصة والمجهزة للصلصة مع بعض ثم تقدم مع الطبق المعد . شكل (٢٩)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



شكل (٢٩)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الثامنة

السؤال الأول:

ما هي صفات اللحم البقري الجيد ؟

.....

.....

.....

السؤال الثاني :

عند تحمير ضلع البقر نحتاج للمقادير التالية :

.....

.....

.....

.....

السؤال الثالث :

اشرح طريقة عمل لحم البقر المشوي مع صلصة الخردل .

.....

.....

.....

.....

السؤال الرابع :

٤- اذكر مقادير الصلصة الإيطالية.

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الخامس :

أكمل طريقة عمل البوفتيك البقري .

- يدق اللحم ب..... ويتبل بالخل ..... والبصل والملح لمدة ست ساعات
- .....
- .....
- يزين بالبقدونس وشرائح الفلفل ال أخضر .

السؤال السادس :

عدد مقادير اللحم البقري بصوص الجبنة .

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة الثامنة

إجابة السؤال الأول:

- صفات اللحم البقري الجيد ما يكون لونه أحمر محتويا على دهن أصفر باهت جامد مرن عند الضغط عليه مع ملاحظة عدم وجود شغث بين الدهن واللحم لأن ذلك يدل على تقدمه في السن أما إذا كان أحمر باهت فهذا يدل على مرض الحيوان أما إذا كان ورديا خفيفا فيدل على نفوق الحيوان قبل الذبح . أما اللحم الرديء فيكون بصفة عامة مبتلا رخوا رائحته عفنة يمكن الحصول على اللحم البقرى طوال العام ولكن أحسنه ما يوجد في فصلي الشتاء والربيع .

إجابة السؤال الثاني :

- عند تحمير ضلع البقر نحتاج للمقادير التالية :
  - ٥٠٠ غم ريش (ضلوع) بتلو (عجل صغير
  - ٢٠ جم باذنجان رومي
  - بصلة كبيرة
  - فصا ثوم
  - حبتا طماطم (بندورة)
  - كزبرة خضراء
  - جبنة موتزاريلا منزوعة الدسم

إجابة السؤال الثالث :

- طريقة عمل لحم البقر المشوي مع صلصة الخردل :

١- نشعل الفحم ، نخلط الزبدة مع الملح والفلفل الأسود .

٢- نجفف اللحم بواسطة منديل ورقي، نضع عليه الزبدة. نشويه على الفحم أو على شواية الغاز ونغطيه بإحكام .

٣- بعد أن ينضج اللحم، نضعه على خشب التقطيع ونغطيه بورق ألومونيوم .

٤- نقطعه شرائح ونقدمه مع صلصة الخردل .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إجابة السؤال الرابع :

- مقادير الصلصة الإيطالية :

- ٤٥٠ جرام طماطم + عصيرها
- ٢/١ ثمرة بصل أحمر صغيرة الحجم مقطعة إلى أربعة أجزاء
- ٢/١ ثمرة فلفل أخضر مقطعة إلى أجزاء صغيرة
- ١ملعقة صغيرة بقدونس
- ٢/١ ملعقة صغيرة ثوم مفري
- ملعقة صغيرة خل
- ٤/١ ملعقة صغيرة سكر
- زيت خضروات نباتي

إجابة السؤال الخامس :

- طريقة عمل البوفتيك البقري :

١) يدق اللحم بالمطرقة ويتبل بالخل وعصير الليمون والبصل والملح لمدة ست ساعات .

٢) يغمس في البيض والبقسماط .

٣) ويقلى في الزيت .

٤) وفي أثناء التقديم يزين بالبقدونس وشرائح الفلفل ال أخضر .

إجابة السؤال السادس :

- مقادير اللحم البقري بصوص الجبنة :

- ١٤ كوب جبنة يلو تشيز
- ١٢ كوب كريمة الطبخ
- الفلفل الحار
- البقدونس

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ الساخن

طهي الأسماك – القشريات ،الصدفيات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

معرفة المتدرب كيفية طهو الأسماك ومنها القشريات، الصدفيات ... الخ وعمل الأطباق الرئيسة.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على طهو :

- السمك المسلوق
- طهو الأسماك على البخار
- طهو الأسماك المشوية
- طهو الأسماك في الفرن
- طهو الأسماك المقلية
- طهو الكركند
- طهو السلطعون
- طهو الجمبري
- طهو بلح البحر
- طهو المحار البحري
- طهو السبيدج
- طهو الإخطبوط

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

الوقت المتوقع للتدريب:

ثلاث ساعات.

الوسائل المساعدة:

١) استخدام الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .

٢) تحديد جميع طرق إعداد لحوم العجل والبقر.

٣) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة (Power Point) لجميع أنواع البحريات وطرق إعدادها وتنظيفها.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

طهي الأسماك – القرشيات- الصدفيات

مقـــــدمة :

(وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُواْ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُواْ مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُواْ مِن فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) سورة النحل الآية (١٤) . السمك مصدر ممتاز من البروتين ويحتوي على مواد دهنية سهلة الهضم .ويوجد فيه فسفور وكالسيوم ، وعلينا اختيار السمك الطازج بحيث يكون ذا رائحة مقبولة وعيناه براقتان ولحمه متماسك وصلب وأن تكون خياشيمه ذات لون أحمر طبيعي .

تنظيف الأسماك : -

١- تزال قشرة السمك الخارجية بحكها بسكين حادة ابتداء من الذيل إل الرأس باتجاه عكسي.

٢- يقطع الذيل والزعانف وتنزع العين في بعض الأصناف .

٣- تشق السمكة طوليا من الخارج إلى الرأس من جهة الظهر بسكين حادة أو مقص .

٤- ترفع الأحشاء الداخلية منه ثم تغسل بماء بارد وتدعك بالملح والدقيق وتغسل مرة أخرى قبل الاستعمال .

٥- عند استعمال السمكة كاملة دون تقطيع تفتح ثغرة تحت الخياشيم كافية لنزع الأحشاء الداخلية.

تنظيف الروبيان :

١- يغسل الروبيان بالماء .

٢- يغلى في مقدار من الماء على النار لمدة دقيقة .

٣- تنزع القشور والشوارب وسلسلة الظهر .

٤- يغسل ويصفى .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

طهي الأسماك ، القشريات والصدفيات :

أكدت الدراسات الحديثة لعلاج أمراض القلب أن تناول السمك مسلوقا أو محشوا يحد من خطر تعرض الإنسان للإصابة بالأمراض القلبية ، وأن تناول السمك مقليا لا يتمتع بهذه الفائدة ، وأوضح البحث أن السمك المشوي يحمي الإنسان من الإصابة بالتقلص الليفي للأذنين، وقد أجريت الدراسة على ٤٨١٥ شخصاً وتمت متابعة غذائهم وذكر البحث أن الأحماض الدهنية أميجا ٣ التي يحتوي عليها السمك هي السبب الرئيس في الوقاية من أمراض القلب وحماية خلايا المخ

إعداد الأسماك :

١) إزالة القشور والزعانف .الكثير من أنواع الأسماك تحمل قشورا خارجية لذلك فإن أول إعداد الأسماك هو إزالة القشور وفي بعض الأحيان تلتصق القشور بلحم السمك بدلا من الجلد وفي هذه الحالة يصعب رؤيتها .يستخدم لإزالة القشور أداة مشرشرة خاصة بذلك وبدبل لها الحرف الغير حاد للسكين .

٢) إزالة الأحشاء الداخلية .يجب الإسراع في إخراج أحشاء السمك الداخلية لأنها تحتوي على إنزيمات تعمل على تحليل أنسجة السمك بسرعة مما يؤدي إلى فساده ويمكن إجراء العملية إما قبل إزالة القشور أو بعدها ومن المفضل الحفاظ على السمك في الثلج بعد صيده مباشرة وحتى بدء إعداده .

سلق السمك :

سلق السمك ليس شائعا كالتحمير و الشوي وخلافه، ولكنه يعد من أخف الأصناف، التي تتميز بسهولة الهضم وقلة السعرات الحرارية، ولذلك يناسب الجميع وخاصة الأفراد الذين يقومون بعمل الحمية الغذائية، ويمكن تقديمه شهيا رائع الطعم محتفظا بشكله سليما غير ممزق إذا روعي الآتي:

- تسلق الأسماك قليلة الدهن.
- يستعمل إناء كبير الحجم منخفض الجدران كصينية أو صاج مستطيل، وذلك حتى يسهل رفع السمكة صحيحة بعد سلقها.
- يسلق السمك صحيحا وفي أقل كمية من الماء؛ حتى لا يفقد صلابته ونكهته الجيدة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- إضافة مجموعة من الخضار ومواد التتبيل تحسن نكهة الأسماك الضعيفة وتزيل الرائحة الكريهة.
- يوضع السمك في الماء الساخن قبل أن يصل لدرجة الغليان، ويغطي جيدا ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج الجيد حسب حجم السمكة.
- يمكن الاستفادة من خلاصة السمك في عمل حساء السمك.

أولاً : السمك المسلوق

المقادير:

- كيلو واحد سمك أبيض.
- ملعقة كبيرة خل أو عصير ليمون
- لتر ماء واحد
- ½ ملعقة شاي ملح
- ٤ حبات فلفل أسود
- بصلة مقطعة حلقات
- جزرة مقطعة حلقات
- قطعة كرفس مقطعة
- حبة قرنفل صحيح

الطريقة: -

١- يوضع الماء والخضار المقطعة والتوابل في إناء ويغطى.

٢- يرفع على نار هادئة لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة لاستخلاص نكهة الخضر والتوابل في الماء.

٣- يصب على السمكة خلاصة الخضار السابقة بحيث تكاد تغطي السمكة.

٤- يغطى الإناء ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ – ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج دون أن يتمزق لحمه.

٥- يختبر النضج بسهولة انفصال اللحم عن العظم، وعدم خروج سائل منها.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٦- يرفع السمك باحتراس من ماء السلق بالاستعانة بملعقة كبيرة وتوضع في طبق مناسب.

٧- ينزع الجلد ويترك صحيحا ويرش بالملح والفلفل وعصير الليمون ويقدم ساخنا.



شكل (٣٠)

ثانياً : شرائح فيليه السمك الأبيض على البخار

المقادير : -

- ملعقتا طعام زيت نباتي
- بصل كبير مقطع شرائح
- فصوص ثوم مفروم
- بندورة مقطعة شرائح
- ١/٤ ملعقة شاي بابريكا
- ملعقة شاي ملح
- ٧٥٠ جرام شرائح فيليه سمك أبيض
- ١٠ أغصان من البقدونس الطازج الأوراق فقط مفرومة
- ١/ ٢ كوب مرقة السمك أو ماء

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

طريقة التحضير :

١- يحمر البصل والثوم والبندورة والبابريكا والملح في الزيت .

٢- يقلب على النار دقيقتان .

٣- يغطى الخليط بشرائح السمك. يضاف المرق ، تغطي الطنجرة ويطهى مدة ٥ دقائق على نار هادئة .

٤- يزين بالبقدونس. يقدم مع شرائح الليمون والأرز الأبيض . شكل (٣١)



شكل (٣١)

ثالثاً : السمك المشوي

المقادير:

- سمكة شعور أو هامور من أي نوع .
- يكون وزنها كيلو ونصف ولها قشرة قاسية
- ملح خشن لتغطية السمكة بالكامل

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

طريقة التحضير :

١- نغسل السمكة فقط دون أن نبشرها.

٢- نغطي السمكة بالملح الخشن من الجهتين .

٣- نضع السمكة في صينية بالفرن الحامي لمدة ٤٠ دقيقة إلى أن تنضج.

٤- نخرج الصينية من الفرن .

٥- نزيل الملح مع قشرة السمكة .

٦- نضع السمكة في طبق ونقدمها ساخنة.

٧- نزينها بقطع الليمون والبقدونس والنعناع وشرائح الطماطم



شكل (٣٢)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

رابعاً :السمك بالفرن

المقادير:

- سمكة متوسطة
- ليمونة واحدة
- ٣ فصوص ثوم
- بصلة متوسطة
- ملح و فلفل أبيض
- قرن فلفل حار
- ربع حزمة كزبرة
- ورقتا غار
- حبة بطاطس مقطعة قطعاً صغيرة
- زيت زيتون

الطريقة :

١- تشق السمكة بقدر الإمكان إلى الداخل حتى يمكن حشوها

٢- ترش السمكة بملح و فلفل من الداخل والخارج

٣- يقطع الثوم و الليمون و البصل شرائح و يقطع الفلفل نصفين

٤- توضع السمكة على ورق ألمونيوم و تفتح ثم تحشى بالبصل و الكزبرة و الليمون و رشة فلفل أبيض و الشطة و الثوم و رشة ملح و ورق الغار و قطع البطاطس و قرون الفلفل

٥- تقلب السمكة و توقف على بطنها ثم ترش فلفل أبيض و زيت زيتون ثم توضع شرائح ليمون و بصل فوقها ثم تغلف بإحكام

٦- توضع في صينية و يوضع شرائح ليمون و ورق غار و قليل ماء في الصينية.

٧- تدخل الفرن في حرارة ١٩٠ أو ٢٠٠ من ١ ساعة : ١/٤ ١ ساعة حسب حجمها

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٨- تزين السمكة بالكزبرة و الليمون و المكسرات و تقدم مع صلصة طحينة أو دقوس. شكل (٣٣)



شكل (٣٣)

خامساً : السمك المقلي

المقادير :

- ٣ كيلو سمك حسب الرغبة
- ٤ حبات عصير ليمون
- ملعقة كبيرة بهارات مشكلة
- ملح + فلفل أسود ١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة .. ثوم بودرة .. بصل ناشف مطحون وبابريكا (فلفل أحمر حلو) .. اوريجانو .. كركم ".
- للتغطية (دقيق أبيض + ٤ حبات بيض)
- زيت للقلي.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الطريقة :

١- ينظف السمك جيدا ويغسل ، مع الليمون ويتبل به السمك ، نضعه بالثلاجة ليله كاملة.شكل (٣٤).



شكل (٣٤)

٢- نغمر السمك بالبيض ثم الدقيق. شكل (٣٥)



شكل (٣٥)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣- يقلى السمك في زيت عميق ساخن . شكل (٣٦)



شكل (٣٦)

٤- الشكل النهائي شكل (٣٧)



شكل (٣٧)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

سادساً : طريقة عمل السمك الفيلية المقلي

المقادير:

- شرائح سمك فيليه
- ملعقتان كبيرتان ثوم مدقوق
- ١/٢ كوب عصير ليمون
- زيت للقلي
- ١ ١/٢ كوب دقيق
- ملعقتان كبيرتان كمون
- ملح و فلفل وبهارات

الطريقة:

يخلط الثوم المدقوق مع الملح والفلفل والكمون والبهارات وعصير الليمون في وعاء صغير.

١- يغمس شرائح السمك في خلطة الثوم و يغطى جيداً ، ويتم عمل شرائح سطحية بطرف السكين في لحم السمك ليدخل بها بعضا من الخلطة .

٢- يترك ليتبل في وعاء مغطى لمدة ساعتين على الأقل.

٣- يوضع الدقيق في طبق وتغمس شرائح السمك في الدقيق حتى يغطيه جيداً.

٤- يقدح الزيت على نار عالية وتقلى شرائح السمك على الجانبين حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً . تصفى على ورق لامتصاص الزيت الزائد.

٥- يزين بالبقدونس المفروم و شرائح الليمون ويقدم . شكل (٣٨)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



شكل (٣٨)

سابعاً : جراد البحر أو الكركند

مقدمة :

الكركند له سيقان غليظة ومخالب أمامية ضخمة يستخدم مخالبه لقتل الفريسة، يتغذى الكركند على السلطعون والقواقع والأصداف الصغيرة ، ولحم الكركند الشهي طعام بحري مفضل ، ويوجد الكركند في المحيطين الأطلسي والهادئ، وأفضل لحوم الكركند تلك التي تؤخذ من الكركند الذي يعيش في شمال المحيط الأطلسي ويعتبر من المأكولات الفرنسية الراقية و هو. شكل (٣٩)



شكل(٣٩)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

طريقة الكركند بالصلصة

المقادير :

- ١ كيلوغرام من الكركند
- غرام من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل
- ملعقتان كبيرتان من خل العنب
- ١ كوب من الحليب
- ٣ ملاعق كبيرة من الكريمة
- ملعقة كبيرة من البقدونس ، ملح ، فلفل أسود
- نصف كوب من جبنة التشيدر المبشورة

الطريقة :

١- يسلق الكركند ثم يصفى و يقطع طولياً إلى نصفين ثم ينزع اللحم و تغسل القشرة و تترك جانباً يؤخذ اللحم و يقطع و يحفظ في الثلاجة.

٢- يحمر البصل ال أخضر ثم يضاف الدقيق و الخل و يحرك المزيج .

٣- يضاف الحليب و يترك حتى يغلي ثم تخفف النار و يبقى على نار هادئة حتى يتكثف المزيج .

٤- تضاف الكريمة و البقدونس و الكركند ويتبل بالملح و الفلفل الأسود و تترك الصلصة على نار هادئة.

٥- تسكب الصلصة مع اللحم في غطاء الكركند و تنثر فوقها الجبنة و يوضع في الفرن حتى يصبح لون الحشو ذهبياً ثم يقدم . شكل (٤٠)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



شكل(٤٠)

سابعاً :السلطعون(الكبوريا)

مقدمة:

القبقب هذا الاسم الذي أطلق على هذا الحيوان في الخليج العربي ، وجمعه قباقب ، ويسمى أيضاً بالسرطان البحري أو السلطعون .. وهو من فصيلة القشريات .. ويوجد منه أنواع كثيرة وبعضها لا تؤكل ومنها نوع معروف في الخليج وهو صغير لونه أسود يعيش بين الصخور البحرية يسمى (شريب) وجمعه شرايب . شكل (٤١)



شكل(٤١)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثامناً : طريقة عمل البطاطس المحشية بلحم الكبوريا في الفرن

المقادير :

- ٦ حبات بطاطس مشوية في الفرن
- ملعقة طعام زبدة
- ٣/٤ كوب كريمة حمضية
- بصلة صغيرة مبشورة
- ١/٤ ملعقة شاي شطة
- ٦ أوقية لحم كبوريا (حوالي ٢٨ جم)
- بصل أخضر ملعقة طعام شبت مقطع

مقادير الكريمة الحمضية :

- ملعقة كريمة مركزة
- ٢ ١/ ١ ملعقة زبد
- ملعقة طعام عصير ليمون
- ٤ /١ فلفل أبيض

الطريقة :

١. يسخن الفرن إلى ٣٧٥ ف تقطع البطاطس المشوية نصفين .
٢. نعمل في كل نصف من البطاطا تجويف من الداخل محتفظ بالجلد .
٣. نضع قلب البطاطس مع الزبدة والكريمة الحمضية والبصل و الشطة في وعاء ثم نتبل ونضرب الخلطة مع البطاطس المهروسة إلى أن تنعم .
٤. نملأ البطاطس بلحم الكبوريا .
٥. ونضع الخليط بالتساوي في ١٢ نصف قطعة بطاطس .
٦. ونرشها بالشطة ثم نضعها في صاج الفرن من ١٠ إلى ١٥ دقيقة إلى أن تسخن .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٧. نضعها تحت الشواية لمدة دقيقة وتقدم في الحال مرشوشة بقليل من الشبت. شكل (٤٢)



شكل (٤٢)

تاسعاً : الجمبري

مقدمة :

يعيش الجمبري في المياه سواء أكانت مالحة أم عذبة. وتسمى الأنواع الصغيرة منه روبيان بينما تسمى الأصناف الكبيرة منه الجمبري . يعتبر الروبيان من أشهر المأكولات في المطاعم البحرية ويصطاد بنوع خاص من الشباك وسمي القَمرون وربما القريدس،وهو حيوان مائي لافقاري قشري يتنوع إلى حوالي ألفي نوع. ينتشر الروبيان في أغلب مناطق العالم، يصطاد النوع المفضل وهو الأحمر الضارب للبني. للروبيان عدة فوائد به كمية كبيرة من الكالسيوم واليود والبروتين وهو أيضا من مصادر الكوليسترول من ١٢٢ إلى ٢٥١ ملغ لكل ١٠٠غ من الروبيان، وهذا يتوقف على طريقة تحضير الروبيان للاستهلاك. ولكنه يبقى مفيداً للدورة الدموية بسبب عدم وجود نسب الدهون المشبعة ويعني أن ارتفاع نسبة الكولسترول في محتواه يعني فعلا تحسين نسبة الكوليسترول المنخفض ويقلل من الدهون .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

عملية إعداد الجمبري :

من المعتاد تقشير الجمبري ثم إخلاء ظهره من القناة الدموية وقد تشق على صورة فراشة ، وتقشير الجمبري وإزالة الوعاء الدموي ومن الممكن طهو الجمبري بقشرة قبل تقشيره وإزالة القناة الدموية من ظهره إلا أن الكثير من الأطباق الراقية تدعوا لتنظيف الجمبري من قشوره وإزالة الوعاء الدموي وغسله قبل طهيه ،ومن ميزة تقشيره وهو نيئ أن طهيه قبل التقشير قد يؤدي إلى تهتك أنسجته مما يصعب عملية تقشيره فيما بعد .شكل (٤٣)



شكل (٤٣)

طريقة الجمبري المشوي:

المقادير :

- كيلو واحد جمبري
- عصير حبتي ليمون
- حبتا ثوم مفروم
- ملعقة ملح
- قليل من الزيت

الطريقة :

١- يخلط الثوم مع الليمون والملح والفلفل والزيت في طبق ثم نضع الجمبري على الخليط السابق ونخلطه جيدا ثم يترك لمدة ساعتين .

٢- تسخن شواية أو صاج مخصوص للشوي ثم نضع الجمبري ويقلب بخفة .

٣- نضع مع كل قلبة من خليط الثوم بالليمون والبهارات على الجمبري أثناء الشوي لمدة ١٠ دقائق ويرفع من على النار ويقدم مع البطاطس المحمرة أو الأرز . شكل(٤٢)



شكل (٤٤)

عاشراً : بلح البحر

مقـــدمة :

بلح البحر هو كائن بحري رخوي يعيش في المناطق الساحلية ، وهو نوعان:

النوع الأول :

يعيش مثبتا على الصخور ، جسمه رخو ومحمي بقوقعة سوداء جيرية تظهر عليها خطوط النمو. كل خط منها تمثل مرحلة من مراحل النمو.

النوع الثاني :

يعيش تحت الرمال في الشواطئ ، جسمه رخو ومحمي بقوقعة صفراء شكلها يشبه نوعا ما حبة فستق أو حبة جوز . شكل(٤٥)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



شكل(٤٥)

طريقة عمل جراتان بلح البحر:

المقادير :

- ٣٠٠ غرام من بلح البحر (الطازج)
- ٦٠ غرام من الطماطم (المقطعة)
- ١٠ غرام من الثوم (المفري)
- ٣٠غرام من النعناع الطازج (المقطع)
- ٣٠ غرام من البصل (المقطع)
- ٦٠ غرام من الجبن الرومي (المبشورة)
- ٢٠ غرام من البقدونس (المقطع)
- ١٠ مل من زيت الزيتون
- ١٠ غرام من حبوب الكمون

التحضير :

١. يسخن قدر سلق لتصل درجة حرارته إلى ٢٠٠ درجة مئوية .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢. يوضع بلح البحر في قدر ويغلق ليفتحه البخار.

٣. يزال النصف الفارغ من صدفة بلح البحر.

٤. يحرر بلح البحر من النصف الآخر ويوضع في نصف واحد .

٥. تخلط الطماطم مع الثوم والبقدونس والبصل والنعناع الطازج وزيت الزيتون في إناء.

٦. تغطى كل قطعة من بلح البحر بهذا الخليط ثم حبوب الكمون والجبن المبشورة.

٧. يوضع الإناء في الفرن إلى أن يكتسب الجبن اللون البني الفاتح.

٨. يوضع بعد ذلك بلح البحر في طبق ويصبح جاهزاً للتقديم. شكل (٤٦)



شكل (٤٦)

الحادي عشر : المحار البحري

مقدمة:

المحار نوع من الأصداف البحرية التي توجد في المحيطات و الخلجان الصغيرة وللمحار جسم رخو صالح للأكل وهو موجود داخل صدفة تتكون من جزأين و يعيش معظم المحار مدة ست سنوات وإن كان البعض منه تطول حياته إلى عشرين سنة. شكل (٤٧)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



شكل (٤٧)

طريقة عمل لحم المحار البحري بصلصة الكاجو الحارة:

المقادير:

- ٢/١كيلو كاجو مملح ومحمص
- ثلاثة ملاعق كبيرة
- ملعقة صغيرة بذور خردل سوداء
- ٣ فصوص ثوم مهروسة
- ٢/١كيلو لحم محار
- بصلة مفرومة
- حبة فلفل أخضر
- حبة فلفل أحمر حار
- نصف ملعقة صغيرة كركم
- ٤/١ ١كوب مرقة سمك
- ملح وفلفل أسود

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الطريقة :

١- ينظف الفلفل من البذور ويقطع ال أخضر إلى شرائح رفيعة والأحمر إلى قطع صغيرة .

٢- يطحن الكاجو جيدا.

٣- يوضع الزيت في مقلاة على النار ويضاف بذور الخردل حتى تنفصل الحبوب عن القشرة .

٤- يضاف الثوم ولحم المحار ويقلب لدقيقتين أو حتى يغمق لون اللحم .

٥- يؤخذ الخليط من المقلاة بمقصوصة ويحتفظ به بعيدا.

٦- يوضع في المقلاة البصل والفلفل ال أخضر والأحمر ويقلب على نار هادئة حتى يذبل البصل ولا يحمر لمدة ٣ : ٥ دقائق.

٧- يضاف الكركم للبصل ويقلب لدقيقة

٨- يضاف الكاجو المطحون ومرقة السمك ليغلى ثم تهدأ النار ويقلب من آن لآخر لمدة ١٠ دقائق حتى يغلظ قوام الصلصة .

٩- يضاف لحم المحار للصلصة ويضاف الملح والفلفل ويغلي غليه واحدة معها ويقدم ساخنا مع الأرز. شكل (٤٨)



شكل (٤٨)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الثاني عشر : السبيدج (الحبار)

مقدمة :

السبيدج لا يعد من الأسماك، بل من الرخويات. وهو ينتمي إلى عائلة الرخويات، والتي تدعى بالرأس قدميات. وهذا يرجع إلى سبب ترتيب أذرعه وأرجله المتواضعة حول فمه فهو كالإخطبوط، ينتمي إلى عائلة الرخويات نفسها. فالحبار مخلوق متميز نوعا ما ينتقل بخفة عبر الماء،وذلك بتحريك صف الزعانف المثبتة على جسمه، والتي تشبه الترمس، وفي بعض الأحيان، حين يتحرك، ينتصف الزوج الأول من المجسات أو قرون الاستشعار، وما أن يقترب إلى حد يمكن للفريسة أن تلاحظه، حتى يقذف فجأة بقرنيه الطويلتين، من جيوب موجودة على رأسه العريض، وخلف عينيه الجاحظتين المحدقتين. وهو يمسك فريسته بممصاته الموجودة في نهايات هذه القرون الاستشعارية ويسحبها ويضعها بين أربعة أزواج من الأذرع الأقصر طولا والتي تملك الممصات أيضاً، والأذرع متموضعة حول رأسه، كما أن له منقارا يشبه منقار الببغاء وإذا ما صادف أن ضحيته من ذوات الصدف القاسي، فإنه يستطيع أن يتراجع بسرعة، وذلك بقذف الماء من خلال أنبوب يدعى السيفون. وفي بعض الأحيان حين يريد أن يخيب العدو في صيده، يصبغ الماء بسائل حبري يدعى الحبار، وهذه المادة ذات اللون الحبري، وتستعمل من قبل الانسان إذ يصنع الطبقة البنية الغامقة ويصبغ أي شيء بها ، ويمكن أكل لحم الحبار بعد أن يخفف، كما أن لسانه، الذي هو عبارة عن صدفة تشبه العظام، وتكون تحت جلده يُسْحَق ويُصْنَع منه معاجين الأسنان .

طريقة طبخ الحبار و قلي الحبار:



شكل (٤٩)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المقادير:

- ٥٠٠غرام حبّار (منظّف ومقطّع إلى قطع ٣ سم)
- ٢٠٠ غرام محار منظف
- ملعقتان كبيرتان زيت طهي
- ٣ فصّ ثوم (مسحوقة)
- بصلة (مقطعة إلى مكعبات صغيرة)
- أناناس طازج (مقطع إلى شرائح)
- جزرة صغيرة (مقطعة إلى شرائح رفيعة)
- قطعة كرفس (مقطع إلى شرائح رفيعة)
- ملعقة صغيرة زنجبيل طازج (مبشور)
- ملعقتان كبيرتان صلصة حارة
- ملعقتان كبيرتان صلصة المحار
- ١ ملعقة كبيرة كتشاب
- مكعب واحد مرقة الدجاج ماجي ملح أقل
- ٢/١ ملعقة صغيرة دقيق الذرة المذوب في كوب واحد أو ٢٥٠ مل ماء.

الطريقة :

١- يغلى الحبار في الماء لمدة دقيقتين ثم يصفّى .

٢- يسخّن الزيت قليلاً ويقلى الثوم والبصل بسرعة باستعمال مقلاة عميقة أو مقلاة كبيرة غير لاصقة .

٣- يضاف الحبار مع الأناناس والجزر والكرفس والزنجبيل ثم يقلى المزيج مع التحريك لمدة تتراوح بين دقيقتين أو ٣ دقائق .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤- تضاف الصلصة الحارة مع صلصة المحار والكاتشاب ومكعب مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ودقيق الذرة والماء .

٥- يغلى المزيج لمدة دقيقتين ثم يقدم مع الأرز المطبوخ. شكل(٥٠)



شكل(٥٠)

الثالث عشر: يخنه الإخطبوط و الحبار

لطهي الإخطبوط عدة طرق منها :

- الطهي على البخار
- السلق
- القلي
- الشوي
- التسبيك

المقادير:

- ٢/١ كيلو إخطبوط صغير
- ٤/١ كيلو حبار
- ٢/١ ملعقة كبيرة زيت زيتون

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- فص ثوم مفروم
- ١٠ بصلات
- زعتر
- زنجبيل
- بشر قشر ليمونة
- ٢/١ كيلو طماطم معصورة
- ٢/١ ملعقة صغيرة سكر بني
- ٤/١ كوب زيتون أسود

الطريقة:

١- يوضع الزيت على النار حتى يسخن.

٢- نضيف الثوم والبصل والأعشاب والفلفل الحار و الزنجبيل وبشر الليمون .

٣- يقلب لمدة دقيقتين ثم نضع الاخطبوط والحبار والطماطم والسكر ونغطيها على نار هادئة ٢/١ ساعة حتى تتسبك الصلصة .

٤- نضع الزيتون ونرفعه من النار . شكل (٥١)



شكل (٥١)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة التاسعة

السؤال الأول:

- اشرح طريقة طهو يخنه الإخطبوط والحبار.

.....

.....

.....

.....

السؤال الثاني :

- لطهي الإخطبوط عدة طرق عددها .

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الثالث :

- أكمل الفراغ الآتي :

يعيش الجمبري في المياه سواء أكانت ..... أم..... وتسمى الأنواع الصغيرة منه ..... بينما تسمى الأصناف الكبيرة منه ..... للروبيان عدة فوائد به كمية كبيرة من ..... واليود و..... وهو أيضا من مصادر الكوليسترول من ١٢٢ إلى ٢٥١ ملغ لكل ١٠٠غ من.....، وهذا يتوقف على طريقة تحضير الروبيان للاستهلاك. ولكنه يبقى مفيداً .....بسبب عدم وجود نسب ..... المشبعة ويعني إن ارتفاع نسبة الكولسترول في محتواه يعني فعلا تحسين نسبة الكولسترول المنخفض وتقليل من الدهون .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الرابع :

- اذكر مقادير الجمبري المشوي .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الخامس :

- اكتب نبذة عن جراد البحر أو الكركند .

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال السادس :

- اذكر طريقة طهو الكركند.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال السابع :

- اذكر طريقة تحضير السمك المشوي .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الثامن :

أكمل الفراغ الآتي :

السبيدج لا يعد من الأسماك، بل من..... . وهو ينتمي إلى عائلة .....، والتي تدعى بالرأس قدميات. وهذا يرجع إلى سبب .....فهو كالإخطبوط، ينتمي إلى عائلة الرخويات نفسها. فالحبار مخلوق متميز نوعا ما ينتقل ..... عبر الماء.

السؤال التاسع :

اشرح طريقة طهو الحبار .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال العاشر :

- اذكر طريقة المحار البحري بصلصة الكاجو .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الحادي عشر :

- اذكر مقادير تتبيل السمك المقلي .

.....

.....

.....

.....

السؤال الثاني عشر :

- اذكر طريقة طهو السمك بالبخار .

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الثالث عشر :

أكمل الفراغ الآتي :

القبقب هذا الاسم الذي أطلق على هذا الحيوان في الخليج العربي ، وجمعه .....، ويسمى أيضاً ب..... البحري أو .... وهو من فصيلة القشريات .. ويوجد منه أنواع كثيرة وبعضها لا تؤكل ومنها نوع معروف في الخليج وهو صغير لونه ..... يعيش بين ..... البحرية يسمى (شريب) وجمعه شرايب .

السؤال الرابع عشر:

اذكر طريقة البطاطس المحشية بلحم الكبوريا في الفرن .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الخامس عشر :

أكمل الفراغ الآتي :

- بلح البحر هو كائن .....يعيش في المناطق الساحلية، وهو نوعان :
- نوع يعيش .....على الصخور، جسمه رخو ومحمي ..... جيرية تظهر عليها خطوط النمو. كل خط منها .....مراحل النمو.
- و نوع آخر يعيش .....في الشواطئ، جسمه رخو ومحمي بقوقعة .....شكلها يشبه نوعا ما حبة فستق أو حبة جوز.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال السادس عشر :

- اذكر مقادير جراتان بلح البحر :

.....

.....

.....

السؤال السابع عشر :

- أكمل طريقة السمك بالفرن .

.....

.....

.....

.....

السؤال الثامن عشر :

- أكمل الفراغ الآتي :

١- الكثير من أنواع الأسماك تحمل ..... خارجية لذلك فإن أول إعداد الأسماك هو .....القشور وفي بعض الحيان تلتصق القشور بلحم السمك بدلا من الجلد وفي هذه الحالة يصعب رؤيتها و.يستخدم لإزالة القشور أداة .....خاصة بذلك وبدبل لها الحرف الغير حاد للسكين .

٢- .يجب الإسراع في إخراج أحشاء السمك الداخلية لأنها .....تعمل على تحليل أنسجة السمك بسرعة مما يؤدي إلى ..... ويمكن إجراء العملية إما قبل إزالة القشور أو بعدها ومن المفضل الحفاظ على السمك في الثلج بعد صيده مباشرة وحتى بدء إعداده.

٣- سلق السمك ليس شائعا كالتحمير والشوي وخلافه، ولكنه يعد من ..... الأصناف، التي تتميز بسهولة الهضم وقلة السعرات الحرارية، ولذلك يناسب الجميع وخاصة الأفراد الذين يقومون بعمل .....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال التاسع عشر :

- اشرح طريقة طهو السمك بالسلق .

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة التاسعة

إجابة السؤال الأول :

- طريقة طهو يخنه الإخطبوط و الحبار:

١) يوضع الزيت على النار حتى يسخن.

٢) نضيف الثوم والبصل والأعشاب والفلفل الحار و الزنجبيل وبشر الليمون .

٣) يقلب لمدة دقيقتين ثم نضع الإخطبوط والحبار والطماطم والسكر ونغطيها على نار هادئة ٢/١ ساعة حتى تتسبك الصلصة .

٤) نضع الزيتون ونرفعه من النار .

إجابة السؤال الثاني :

- لطهي الإخطبوط عدة طرق عددها :

- الطهي على البخار
- السلق
- القلي
- الشوي
- التسبيك

إجابة السؤال الثالث :

- أكمل الفراغ الآتي :

يعيش الجمبري في المياه سواء أكانت مالحة أم عذبة وتسمى الأنواع الصغيرة منه روبيان بينما تسمى الأصناف الكبيرة منه الجمبري . للروبيان عدة فوائد به كمية كبيرة من الكالسيوم واليود و.البروتين وهو أيضا من مصادر الكوليسترول من ١٢٢ إلى ٢٥١ ملغ لكل ١٠٠غ من البروتينات، وهذا يتوقف على طريقة تحضير الروبيان للاستهلاك. ولكنه يبقى مفيد للدورة الدموية بسبب عدم وجود نسب الدهون المشبعة ويعني ارتفاع نسبة الكوليسترول في محتواه يعني فعلا تحسين نسبة الكوليسترول المنخفض والتقليل من الدهون .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إجابة السؤال الرابع :

- مقادير الجمبري المشوي :

- كيلو جمبري واحد
- حبتا عصير ليمون
- حبتا ثوم مفروم
- ملعقة ملح
- قليل من الزيت

إجابة السؤال الخامس :

- نبذة عن جراد البحر أو الكركند: الكركند له سيقان غليظة ومخالب أمامية ضخمة يستخدم مخالبه لقتل الفريسة، يتغذى الكرنكد على السلطعون والقواقع والأصداف الصغيرة ، ولحم الكركند الشهي طعام بحري مفضل ، ويوجد الكركند في المحيطين الأطلسي والهادئ، وأفضل لحوم الكركند تلك التي تؤخذ من الكركند الذي يعيش في شمال المحيط الأطلسي ويعتبر من المأكولات الفرنسية الراقية .

إجابة السؤال السادس :

- طريقة طهو الكرنكد :

١- يسلق الكركند ثم يصفى و يقطع طولياً إلى نصفين ثم ينزع اللحم و تغسل القشرة و تترك جانباً يؤخذ اللحم و يقطع و يحفظ في الثلاجة.

٢- يحمر البصل ال أخضر ثم يضاف الدقيق و الخل و يحرك المزيج .

٣- يضاف الحليب و يترك حتى يغلي ثم تخفف النار و يبقى على نار هادئة حتى يتكثف المزيج .

٤- تضاف الكريمة و البقدونس و الكركند ويتبل بالملح و الفلفل الأسود و تترك الصلصة على نار هادئة.

٥- تسكب الصلصة مع اللحم في غطاء الكركند و تنثر فوقها الجبنة و يوضع في الفرن حتى يصبح لون الحشو ذهبياً ثم يقدم .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إجابة السؤال السابع :

- طريقة تحضير السمك المشوي :

١- نغسل السمكة فقط دون أن نبشرها.

٢- نغطي السمكة بالملح الخشن من الجهتين .

٣- نضع السمكة في صينية بالفرن الحامي لمدة ٤٠ دقيقة إلى أن تنضج.

٤- نخرج الصينية من الفرن .

٥- نزيل الملح مع قشرة السمكة .

٦- نضع السمكة في طبق ونقدمها ساخنة .

٧- نزينها بقطع الليمون والبقدونس والنعناع وشرائح الطماطم

إجابة السؤال الثامن :

- أكمل الفراغ الآتي :

السبيدج لا يعد من الأسماك، بل من الرخويات . وهو ينتمي إلى عائلة الرخويات، والتي تدعى بالرأس قدميات. وهذا يرجع إلى سبب ترتيب أذرعه وأرجله المتواضعة حول فمه فهو كالإخطبوط، ينتمي إلى عائلة الرخويات نفسها. فالحبار مخلوق متميز نوعا ما ينتقل بخفة عبر الماء.

إجابة السؤال التاسع :

- طريقة طهو الحبار :

١- يغلى الحبار في الماء لمدة دقيقتين ثم يصفّى .

٢- يسخّن الزيت قليلاً ويقلى الثوم والبصل بسرعة باستعمال مقلاة عميقة أو مقلاة كبيرة غير لاصقة .

٣- يضاف الحبار مع الأناناس والجزر والكرفس والزنجبيل ثم يقلى المزيج مع التحريك لمدة تتراوح بين دقيقتين أو٣ دقائق .

٤- تضاف الصلصة الحارة مع صلصة المحار والكاتشاب ومكعب مرقة الدجاج ماجي ملح أقل ودقيق الذرة والماء .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥- يغلى المزيج لمدة دقيقتين ثم يقدم مع الأرز المطبوخ.

إجابة السؤال العاشر :

المحار البحري بصلصة الكاجو :

١- ينظف الفلفل من البذور ويقطع ال أخضر إلى شرائح رفيعة والأحمر إلى قطع صغيرة .

٢- يطحن الكاجو جيدا.

٣- يوضع الزيت في مقلاة على النار ويضاف بذور الخردل حتى تنفصل الحبوب عن القشرة .

٤- يضاف الثوم ولحم المحار ويقلب لدقيقتين أو حتى يغمق لون اللحم .

٥- يؤخذ الخليط من المقلاة بمقصوصة ويحتفظ به بعيدا.

٦- يوضع في المقلاة البصل والفلفل ال أخضر والأحمر ويقلب على نار هادئة حتى يذبل البصل ولا يحمر لمدة ٣ إلى ٥ دقائق.

٧- يضاف الكركم للبصل ويقلب لدقيقة

٨- يضاف الكاجو المطحون ومرقة السمك ليغلى ثم تهدأ النار ويقلب من آن لآخر لمدة ١٠ دقائق حتى يغلظ قوام الصلصة .

٩- يضاف لحم المحار للصلصة ويضاف الملح والفلفل ويغلي غليه واحدة معها.

إجابة السؤال الحادي عشر :

- مقادير تتبيل السمك المقلي :

- ٣كيلو سمك حسب الرغبة
- ٤ حبات عصير ليمون
- ملعقة كبيرة بهارات مشكلة
- ملح + فلفل أسود ١/٢ ملعقة صغيرة كزبرة .. ثوم بودرة .. بصل ناشف مطحون وبابريكا (فلفل أحمر حلو) .. اوريجانو .. كركم ") ..
- للتغطية (دقيق أبيض + ٤ حبات بيض)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- زيت للقلي.

إجابة السؤال الثاني عشر :

- طريقة طهو السمك بالبخار:

١- يحمر البصل والثوم والبندورة والبابريكا والملح في الزيت .

٢- يقلب على النار لمدة دقيقتين.

٣- يغطى الخليط بشرائح السمك. يضاف المرق ، تغطي الطنجرة ويطهى مدة ٥ دقائق على نار هادئة .

٤- يزين بالبقدونس. يقدم مع شرائح الليمون والأرز الأبيض .

إجابة السؤال الثالث عشر :

أكمل الفراغ :

القبقب هذا الاسم الذي أطلق على هذا الحيوان في الخليج العربي ، وجمعه قباقب، ويسمى أيضاً بالسرطان البحري أو السلطعون وهو من فصيلة القشريات. ويوجد منه أنواع كثيرة وبعضها لا تؤكل ومنها نوع معروف في الخليج وهو صغير لونه أسود يعيش بين الصخور البحرية يسمى (شريب) وجمعه شرايب .

إجابة السؤال الرابع عشر:

- طريقة البطاطس المحشية بلحم الكبوريا في الفرن :

١) يسخن الفرن إلى ٣٧٥ ف تقطع البطاطس المشوية نصفين .

٢) نعمل في كل نصف من البطاطا تجويفاً من الداخل محتفظاً بالجلد .

٣) نضع قلب البطاطس مع الزبدة والكريمة الحمضية والبصل و الشطة في وعاء ثم نتبل ونضرب الخلطة مع البطاطس المهروسة إلى أن تنعم .

٤) نملأ البطاطس بلحم الكبوريا .

٥) ونضع الخليط بالتساوي في ١٢ نصف قطعة من البطاطس .

٦) ونرشها بالشطة ثم نضعها في صاج الفرن من ١٠ إلى ١٥ دقيقة إلى أن تسخن .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٧) نضعها تحت الشواية لمدة دقيقة وتقدم في الحال مرشوشة بقليل من الشبت

إجابة السؤال الخامس عشر :

أكمل الفراغ الآتي :

- بلح البحر هو كائن بحري رخوي يعيش في المناطق الساحلية، وهو نوعان :
- نوع يعيش مثبتا.على الصخور، جسمه رخو ومحمي بقوقعة سوداء جيرية تظهر عليها خطوط النمو. كل خط منها تمثل مرحلة من مراحل النمو.
- و نوع آخر يعيش تحت الرمال في الشواطئ، جسمه رخو ومحمي بقوقعة صفراء شكلها يشبه نوعا ما حبة فستق أو حبة جوز.

إجابة السؤال السادس عشر :

- مقادير جراتان بلح البحر :
  - ٣٠٠غرام من بلح البحر (الطازج)
  - ٦٠ غرام من الطماطم (المقطعة)
  - ١٠ غرام من الثوم (المفري)
  - ٣٠غرام من النعناع الطازج (المقطع)
  - ٣٠ غرام من البصل (المقطع)
  - ٦٠ غرام من الجبن الرومي (المبشورة)
  - ٢٠ غرام من البقدونس (المقطع)
  - ١٠ مل من زيت الزيتون
  - ١٠ غرام من حبوب الكمون

إجابة السؤال السابع عشر :

- طريقة السمك بالفرن :

١- تشق السمكة بقدر الإمكان إلى الداخل حتى يمكن حشوها

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢- ترش السمكة بملح و فلفل من الداخل والخارج

٣- يقطع الثوم و الليمون و البصل شرائح و يقطع الفلفل نصفين

٤- توضع السمكة على ورق ألمونيوم و تفتح ثم تحشى بالبصل و الكزبرة و الليمون و رشة فلفل أبيض و الشطة و الثوم و رشة ملح و ورق الغار و قطع البطاطس و قرون الفلفل

٥- تقلب السمكة و توقف على بطنها ثم ترش فلفل أبيض و زيت زيتون ثم توضع شرائح ليمون و بصل فوقها ثم تغلف بإحكام

٦- توضع في صينية و يوضع شرائح ليمون و ورق غار و من الماء في الصينية.

٧- تدخل الفرن في حرارة ١٩٠ أو ٢٠٠ من ١ ساعة : ١/٤ ١ ساعة حسب حجمها

٨- تزين السمكة بالكزبرة و الليمون و المكسرات و تقدم مع صلصة طحينة أو دقوس .

إجابة السؤال الثامن عشر :

- أكمل الفراغ الآتي :

١- الكثير من أنواع الأسماك تحمل قشورا خارجية لذلك فإن أول إعداد الأسماك هو إزالة القشور وفي بعض الأحيان تلتصق القشور بلحم السمك بدلا من الجلد وفي هذه الحالة يصعب رؤيتها و.يستخدم لإزالة القشور أداة مشرشرة خاصة بذلك وبدبل لها الحرف الغير حاد للسكين .

٢- .يجب الإسراع في إخراج أحشاء السمك الداخلية لأنها تحتوي على إنزيمات تعمل على تحليل أنسجة السمك بسرعة مما يؤدي إلى فساده ويمكن إجراء العملية إما قبل إزالة القشور أو بعدها ومن المفضل الحفاظ على السمك في الثلج بعد صيده مباشرة وحتى بدء إعداده.

٣- سلق السمك ليس شائعا كالتحمير والشوي وخلافه، ولكنه يعد من أخف الأصناف، التي تتميز بسهولة الهضم وقلة السعرات الحرارية، ولذلك يناسب الجميع وخاصة الأفراد الذين يقومون بعمل الحمية الغذائية .

إجابة السؤال التاسع عشر :

- اشرح طريقة طهو السمك بالسلق.

١- يوضع الماء والخضار المقطعة والتوابل في إناء ويغطى.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢- يرفع على نار هادئة لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة لاستخلاص نكهة الخضر والتوابل في الماء.

٣- يصب على السمكة خلاصة الخضار السابقة بحيث تكاد تغطي السمكة.

٤- يغطى الإناء ويترك على نار هادئة لمدة ١٠ – ٢٠ دقيقة أو حتى ينضج دون أن يتمزق لحمه.

٥- يختبر النضج بسهولة انفصال اللحم عن العظم، وعدم خروج سائل منها.

٦- يرفع السمك باحتراس من ماء السلق بالاستعانة بملعقة كبيرة وتوضع في طبق مناسب.

ينزع الجلد ويترك صحيحا ويرش بالملح والفلفل وعصير الليمون ويقدم .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ الساخن

طهي الدجاج والطيور

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

الجدارة:

معرفة المتدرب كيفية طهو الدجاج والطيور وطرق تجهيزها وأنواع طهيها .

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على طهي:

- عمل الدجاج المحشو(Ballotine)
- عمل الدجاج المحمر بالفرن
- طهو بيكاتا الدجاج
- طهو وقلي وشوي قطع الدجاج المختلفة
- طهو البط المحمر بالفرن
- طهو البط مع صلصة البرتقال
- طهو بط بيكيني
- طهو بط مع الأرز
- طهو ديك رومي محشو بالتفاح
- طهو كباب الرومي المشوي
- طهو السمان المحمر بالفرن
- طهو السمان المحشو
- طهو الحمام المحمر بالفرن
- طهو الحمام المحشو

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الوقت المتوقع للتدريب:

ثلاث ساعات.

الوسائل المساعدة:

١) استخدام الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .

٢) الاطلاع على أنواع إعداد لحوم الطيور والدجاج .

٣) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة (Power Point) لجميع أنواع الطيور وطرق إعدادها وتنظيفها.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إعداد الطيور

مقدمة :

تعتبر الطيور بأنواعها مثل الدجاج والبط والحمام والإوز والرومي وغيرها من أهم مصادر البروتين الرخيصة وأكثرها تقبلا من الناس لذا فهي تستخدم بكثرة في الأطباق الرئيسة في الوحدات الغذائية .

طرق إعدادها متماثلة وسهلة التطبيق على أنواع متعددة منها :

كلما صغر عمر الطير كلما كان أسهل في الإعداد والتقطيع وذلك لصغر حجمه وليونة عظامه كما أن نوع الطير يحدد سهولة إعداده فالدجاج أبسط وأسهل في الإعداد من الرومي . بالإضافة إلى أن شكل الطائر يحدد كيفية طهيه وإعداده فالبط مثلا له أربع أرجل قصيرة وصدر طويل بينما الدجاج الصغير قليل الحجم يقطع قطعا دقيقة على العكس من الرومي حيث إنه طائر كبير ويحتاج لمعاملة خاصة .وتستخدم أجزاء خلي الطيور بطرق متعددة فالأجنحة تستخدم في إعداد أطباق المشهيات بينما تستخدم بواقي الطيور في عمل اللحوم المفرومة والمصنعة أما عظامها فتستخدم في عمل الخلاصة وهكذا.وعند إعداد الطيور يجب استخدام أدوات وأسطح شديدة النظافة نظرا لسهولة تلوثها ونقلها للأمراض

ويجب اتباع النقاط التالية بحرص شديد عند إعداد الطيور:

١. تحفظ الطيور على ثلج أو في الثلاجة لحين استخدامها .
٢. تحفظ الطيور في أوعية محكمة الغلق ولا يسمح بتسرب أي من عصارتها ولا تخزن فوق اللحوم المطهية لمنع تلوثها .

أولا : بالوتين الدجاج المحشو

يمكن تحضير هذا الطبق قبل يوم من تقديمه حتى الخطوة ٣ مع الإحتفاظ به مكشوفا في البراد لا يصلح هذا الطبق أن يوضع في الفريزر.

المقادير:

- فخذا دجاجة
- جزرتان
- عودان من الكرفس
- ٦٠ جرام من الزبدة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- ملعقتا شاي من الخردل
- ٤ حبات من القرع العسلي
- ٣٠٠ ملم من الكريما

طريقة التحضير:

١. نستخدم سكينا صغيرا حادا لتحضير أفخاذ الدجاج وننزع اللحم عن العظام مع الاحتفاظ بشكل فخذ الدجاج.
٢. ننظف الأفخاذ جيدا من العظام ثم نقلبها ونقشط الجلد عنها.
٣. نقطع الجزر والكرفس والقرع إلى قضبان رفيعة طول القضيب والواحد ١٠ سم،
٤. ثم نختار ثلاثة قضبان من كل صنف وندخلها إلى أفخاذ الدجاج المجوفة في وسطها
٥. نسخن الزبدة في مقلاة كبيرة ثم نضيف الدجاج، ونقليها من كل جوانبها حتى تسمر. تخفف درجة الحرارة ونترك الدجاج ينضج لمدة ١٠ دقائق . ثم نرفعها عن النار ونتركها ساخنة.
٦. نضيف الكريما والخردل إلى المقلاة ونترك المزيج يغلي،
٧. بعد ذلك تخفف درجة الحرارة ويترك المزيجي ينضج وهو مكشوف لمدة ثلاث دقائق حتى يتكثف قليلا تتماسك الصلصة فوق الدجاج قبل تقديمه. شكل (٥٢)



شكل (٥٢)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثانياً : الدجاج المحمر

المقادير:

- دجاجة كاملة مغسولة وجاهزة
- بهارات مطحونة مشكلة حسب الرغبة ((ممكن تنوع في كل مرة حسب طبق الرز المرافق للدجاج .... مثلا بهارات الدجاج ... بهارات برياني .... بهارات كبسة ... أو بهاراتك المتعددة الاستخدامات))
- بهار البابريكا (الفلفل الحلو الأحمر)
- صبغة (صفار الزعفران)
- ملح
- صينية بايركس
- كيس الشوي الخاص بالفرن

الطريقة :

١) نشغل الفرن على درجة ٣٥٠ ف أو أقل .

٢) نخلط البهارات مع الملح والصبغة ونمسح بها الدجاجة من جميع الجهات ...شكل (٥٣)



شكل (٥٣)

٣) نضع الدجاجة بالكيس ونربطه بالرباط الخاص به ....شكل (٥٤)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



شكل (٥٤)

٤) نضع الدجاجة بصينية البايركس ونقص إحدى زوايا الكيس بالمقص ... مجرد مقدار بسيط بطول مفصل الأصبع فقط لخروج البخار.

٥) ندخل الصينية بالفرن ، ونترك الدجاجة لمدة ساعتين ونص تقريبا ، إلى أن ينزل الزيت والسوائل منها.

٦) بحذر نمسك الصينية مع الدجاجة ونصب السوائل المتجمعة في إناء ونتركه على جنب ،طبعا نلاحظ أن الدجاجة نضجت لكنها غير محمرة .

٧) نقص الكيس من فوق الدجاجة ،ونرجعها للفرن .

٨) ونتركها تتحمر، تشغل شواية الفرن العلوية على نار هادئة جدا .

٩) نسقي الدجاجة من مرق خلاصة الدجاجة،ونعيد نفس الحركة حتى لا تجف الدجاجة،وإلى أن تتحمر بالدرجة المرغوب فيها.

١٠)ثم تقدم مع الخبز أو الأرز ....شكل (٥٥)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



شكل (٥٥)

ثالثاً : بيكاتا الدجاج مع المشروم



شكل (٥٦)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المقادير :

- ١ كيلو صدور دجاج فيليه أي بدون عظم شرائح رفيعة جدا
- عصير ليمون
- فلفل أسود
- ثلاثة أرباع أصابع زبدة _ ملح
- كاس مشروم
- ثلاث فصوص ثوم
- ٣ ملاعق دقيق
- حبة مرقة ماجي
- ٥ أكواب حليب ساخن
- ٢ ملعقة صويا صوص

الطريقة :

١. تغسل صدور الدجاج و تشرح شرائح رفيعة جدا ثم تتبل بالليمون والفلفل الأسود والملح .
٢. تنقع في الثلاجة ساعة شكل (٥٧)



شكل (٥٧)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. نذوب ثلاثة أرباع إصبع زبدة ثم نبدأ بقلي شرائح الدجاج شكل(٥٨)



شكل (٥٨)

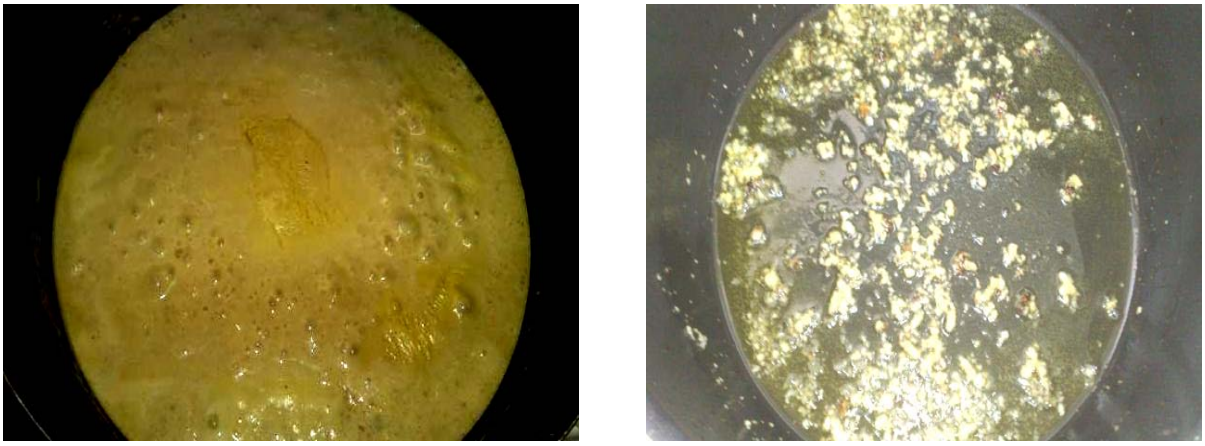
٤. قلي خفيف ويصف الدجاج في صينية الفرن ثم نضع فوقها علبة فطر مقطع . شكل (٥٩)



شكل (٥٩)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥. في نفس زبدة القلي نحمس الثوم المطحون ثم نضع الطحين ونحمسها ثم نصب فوقها ٥ أكواب حليب حار ويحرك بشكل سريع في مضرب البيض اليدوي حتى لا يتكتل شكل (٦٠)



شكل(٦٠)

٦. ونضع عليه حبة ماجي وملعقتي صويا صوص ورشة ملح ويحرك حتى الغليان

٧. إذا تكتل الطحين فما عليك إلا أن تخففه في الخلاط يصب الصوص فوق الدجاج والفطر ويغطى بقصدير ويوضع في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة ويصبح الشكل النهائي بعد النضج كما في شكل (٦١)



شكل (٦١)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

رابعاً: دجاج مقلي على الطريقة الأمريكية

المقادير:

- كوب لبن رايب
- ١ /٤ كوب خردل،مسترد ، معجون
- خمس ملاعق صغيرة ملح
- ١ ملعقة كبيرة خردل مطحون جاف
- ١ ملعقة صغيرة شطة (اختياري)
- ١ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- ١دجاج (حوالي ١ : ١/٢ ١ كيلو
- كوب دقيق
- ١ملعقة كبيرة باكينج بودر
- ١ملعقة كبيرة ثوم مفروم ناعم
- زيت غزير للقلي٢

الطريقة :

١. يخلط اللبن الرايب والخردل وقليل من الملح حوالي ٢ ملعقة صغيرة) ونصف ملعقة من الخردل المطحون ونصف ملعقة من الشطة
٢. يغسل الدجاج ويقطع إلى ثماني قطع ثم تتبل القطع بخليط اللبن الرايب وتترك في الثلاجة لمدة من يوم إلى ثلاثة أيام .
٣. يخلط الدقيق والبيكنج بودر والثوم المفروم والباقي من الملح والفلفل والخردل المطحون والشطة حتى يتجانس الخليط جيداً.
٤. ترفع قطع الدجاج من التتبيل مع الاحتفاظ بأكبر كمية سائل ملتصقة بها ثم توضع في خليط الدقيق
٥. تقلب القطع في خليط الدقيق حتى تغطي تماماً بالدقيق المتبل وتترك فيه لمدة ساعة وتقلب بين الحين والآخر.
٦. يسخن الزيت في مقلاة حوالي ٣٥٠ درجة فهر نهيت.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٧. ترفع قطع الدجاج ويزال عنها أي دقيق زائد ثم توضع في الزيت الساخن وتحمر حتى تنضج.
٨. ترفع قطع الدجاج من الزيت وتوضع فوق ورق أو شبكة معدنية للتخلص من الزيت الزائد.
٩. تقدم ساخنة مع البطاطس البوريه (المهروسة) وسلطة الكرنب والجزر

خامساً : طريقة شوي الدجاج المشوي

المقادير :

- دجاجة مقطعة إلى ثمان قطع
- عصير ليمونتين
- ملعقتتان كبيرتان خل
- ربع كوب زيت زيتون
- علبة روب
- بصلة كبيرة مفرومة
- ملعقة كبيرة من خليط مفروم (ثوم - زنجبيل - فلفل حار - كزبرة خضرة
- نصف ملعقة صغيرة كمون وأخرى كزبرة
- ورشه فلفل أسود وفلفل أحمر
- ملعقة صغيرة بهار مشكل
- وملعقة ونصف صغيرة ملح

الطريقة :

١- تخلط المكونات معا وتتبل بها قطع الدجاج وتترك في الثلاجة ساعتين ويفضل قبلها بيوم حتى تأخذ طعم التتبيلة وتنضج أسرع .
٢- ثم تشعل النار وتصف قطع الدجاج في شبك الشوي ونبدأ بالشوي حتى تتحمر وتأخذ اللون الذهبي وتقدم مع الخبز والحمص والسلطة أو الأرز .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

سادساً : لحم البـط

لحم البط :

أجوده المتوسط بين الصغير والكبير وهو أحسن من سائر الطيور وشحمه يسكن الأوجاع ويسكن الريح وهو كثير الرطوبة بطيء الانهضام عسر الهضم ما عدا أجنحته يصفي الصوت ويسمن البدن وهو حار لين دسم ويصلح أن يطبخ بالخل والبقول وإن شوي فيطلى بالزيت قبل الشوي .

طريقة عمل بط محمر بالتوابل



شكل(٦٢)

المقادير:

- بطة صغيرة
- بصلتان كبيرتان
- ٥٠ شرائح سميكة من الخبز الأفرنجى مقلي
- لبن يكفي لنقع الخبز
- ٨ ملاعق كبيرة من البطاطس المهروسة
- نصف ملعقة صغيرة قرفة
- نصف ملعقة شاي فلفل أسود مطحون
- كمية من الماء
- ملعقة كبيرة صلصة طماطم

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الطريقة :

١) نبشر البصل وكبد وكلاوى البطة.

٢) نزيل قشر الخبز و ننقعه في اللبن.

٣) نخلط البطاطس مع الخبز مع القرفة مع الكبد والكلاوى المبشورة ونضيف الملح والفلفل ونخلط جيداً.

٤) نحشي البطة بهذا الخليط.

٥) ندهن البطة بخليط من الملح و الفلفل وعصير الطماطم.

٦) نضع البطة في صينية وندخلها في فرن متوسط الحرارة.

٧) نذوب الزبدة ونسكبها فوق البطة و لا نغطي الصينية.

٨) نتركها في الفرن لمدة عشرين دقيقة.

٩) من آن لآخر نغطي البطة بالسائل الذي يتساقط منها ونتركها تنضج ثم نقدمها ساخنة.

سابعاً : البط مع صلصة البرتقال

المقادير :

- ربع كوب من خردل
- نصف كيلوغرام من الجزر المقطّع إلى شرائح
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- كيلوغرامان من البرتقال للعصير
- ملح و فلفل، حسب الرغبة
- كيلوغرامان ونصف إلى٣ كيلوغرامات من البط
- ٥ ورقات غار
- ٥ حبات من الهيل
- ٤ ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض

طريقة التحضير:

١. تنظّف البطة جيّداً، وتدعك بالملح والدقيق والليمون، ثم تصفّى. وتغرز، بواسطة الشوكة، في أماكن مختلفة.

٢. تبشر ٣ حبّات من البرتقال. وتقشّر باقي الكمية، مع الاحتفاظ بالقشر. ثم، تعصر.

٣. يمزج كلّ من بشر البرتقال وعصيره وعصير الليمون والخردل والملح والفلفل.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٤. ويقسّم هذا المزيج إلى نصفين.

٥. تخلط شرائح الجزر وورق الغار وقشر البرتقال الكامل والملح والفلفل وتحشى البطة ببعض من هذا الخليط

٦. توضع بقيّة الكميّة في قاع صينية معدنية كبيرة خاصّة بالفرن.

٧. يسخّن الفرن إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية. توضع البطة في الصينية، وتدهن بنصف كمية مزيج البرتقال.

٨. يضاف حوالي كوبان من الماء، وتغطى الصينية بورق ألومينيوم.

٩. تطهى البطة في الفرن لمدة ساعتين إلى ساعتين ونصف، حتى تنضج، مع الحرص على التخلّص من الدهن الزائد كل فترة، ودهن البطة بمزيج البرتقال من الصينية. ويضاف الماء إذا لزم.

١٠. ترفع البطة من الصينية ويصفّى كوب من السائل الموجود في قعرها.

١١. تخلط الكمية المتبقية من مزيج البرتقال مع الدقيق ويخفقان جيداً.

١٢. يوضع هذا المزيج في وعاء صغير، يسخن فوق نار متوسطة حتى يغلي، مع الخفق باستمرار.

١٣. يضاف السائل المصفّى من الصينية. تخفّض النار، حتى تتكاثف الصلصة، مع التقليب المستمر.

١٤. توضع البطة في طبق تقديم، ويضاف إليها بعض من الصلصة، فيما تقدّم الكميّة المتبقّية في وعاء منفصل. تزيّن بقطع البرتقال. شكل (٦٣)



شكل (٦٣)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثامناً : بط بيكيني

المقادير :

- بطة(أو ذكر بط)كما يسمى
- ٥ بصلات كبيرة
- فنجان صغير زبيب
- مستكة وهيل
- ملح وشطة

الطريقة :

١- نغسل الزبيب وننقعه في ماء دافئ حوالي ثلث ساعة

٢- أولا نحضر الحشو الداخلي نقطع البصل تقطيعاً صغيراً ونضعه في مقلاة شكل (٦٤)



شكل (٦٤)

٣- ونضعه على النار مع قليل من الزيت ونقطع عليه الكبد والقوا نص والقلب نضع عليها ملح وكمون وشطة ونحمرها شكل (٦٥)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



شكل (٦٥)

٤- وبعدها نصفى الزبيب من الماء ونضيفه ونقلب قليلا ونظيف عليها الحشو بعد ذلك في مصفاة كي نتخلص من الزيت . شكل (٦٦)



شكل (٦٦)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥- نحشو البطة ونسلقها في ماء وبعدها نشوحها بالمستكة والهيل في قدر عادية (ويفضل قدر بخار) تستغرق ساعة طهو في البخار فقط .

٦- ونضع ملح ونتركها تنضج و ندهن البطة بزيت خفيف مع ليمون وندخلها الفرن تتحمر . شكل (٦٧)



شكل (٦٧)

تاسعاً : بط مع الأرز

المقادير:

- ٤أكواب أرز غير مطبوخ
- ١٥ فص ثوم مفري
- ١ ملعقة صغيرة فلفل
- ملعقتان صغيرتان ملح
- ملعقتان صغيرتان كاري
- ١ ملعقة صغيرة كركم
- ملعقتان صغيرتان صلصة الصويا
- بطة تزن ٢ كيلو
- ٥ ملاعق صغيرة زيت خضروات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- ١/٢ ٦ كوب ماء
- ٦ ثمرات صغيرة بصل مقطعة إلى شرائح

الطريقة:

١. في إناء كبير الحجم يسلق الأرز في الماء.
٢. في إناء صغير آخر يخلط الخل والفلفل والملح والكاري والكركم مع صوص الصويا مع التقليب ثم تترك التوابل جانباً.
٣. تقطع البطة إلى ١٢ قطعة مع نزع الجلد والدهون منها.
٤. يصفى الأرز من الماء بعد نضجه ثم يترك جانباً.
٥. تسخن ملعقتان من زيت الخضروات في إناء فوق نار متوسطة الحرارة ثم يضاف إليها التوابل مع التقليب لمدة ٣٠ ثانية.
٦. تضاف قطع البط للتوابل مع الطهو لمدة ١٠ دقائق حتى تكتسب اللون البني
٧. يصب كوبان من الماء ويترك الماء حتى الغليان،
٨. يصب المتبقي من الماء وزيت الخضروات.
٩. يضاف الأرز وينبغي أن تغطي المياه الخليط، يغطى الإناء ويترك من ١٥- ٢٠ دقيقة.
١٠. يرفع الإناء من على النار بعد تمام نضج البط ويترك بالغطاء من ٥- ١٠ دقائق.
١١. يقدم البط مع الأرز وهو ساخناً ويزين بالبصل الأخضر.

عاشراً : ديك رومي محشو بالتفاح

المقادير:

- ديك رومي يزن ٤,٥ كيلو
- كوبا تفاح وسجق مقطعان إلى أجزاء صغيرة
- ٢/١ ملعقة صغيرة ملح.
- ٤/١ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ٤/١ كوب زبدة غير مملح
- ثمرة بصل مقطعة إلى قطع صغيرة
- ثمرة جزر مقطعة إلى قطع صغيرة
- عود كرفس

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- كوب حساء دجاج
- ملعقة صغيرة نشا

الطريقة : -

١. ينظف الديك جيداً ثم يتبل بالملح والفلفل.
٢. تحشي الرقبة والصدر والتجويف الداخلي بالحشو المعد من التفاح والسجق– .
٣. يدهن جسم الديك من الخارج بالزبد.
٤. يلف الديك بورق ألومنيوم ويوضع في الصينية المعدة له بعد ملئها بقليل من الماء.
٥. يشوى الديك في الفرن وبعد حوالي ساعة ونصف تضاف الخضروات من البصل والجزر والكرفس حول الديك الرومي ثم يخبز في الفرن لمدة ساعة أخرى حتى تمام نضج الديك.
٦. تسلق الحويصلة والكبد والقلب في حساء الدجاج فوق نار هادئة حتى يتم نضج الديك وبعد تمام النضج تؤخذ من الحساء الذي يترك جانباً بعد ذلك
٧. وبعد تمام نضج الديك يوضع على صينية أخرى.

ولإعداد الصلصة من مرق اللحم تتبع الخطوات التالية: -

١. توضع الخضروات المطبوخة مع الديك في إناء آخر :
٢. يضاف إليها الحساء المعد (حساء الحويصلة والقلب والكبد).
٣. ترفع فوق النار حتى درجة الغليان.
٤. يذاب النشا في قليل من الماء البارد.
٥. يضاف إلى الحساء ويترك فوق النار لمدة ٢- ٣ دقائق أو حتى يغلظ قوام الحساء.
٦. يقدم الديك مع الحساء، والحشو الداخلي حوله بعد تفريغه من التجويف.

الحادي عشر :طريقة عمل كباب الرومي المشوي

المقادير :-

- ٥٠٠ جرام من صدور لحم الرومي المخلي
- ملعقتان صغيرتان نشا
- ٢/١ كوب صوص الصويا
- ٤/٣ كوب ماء

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- ٤ ملاعق صغيرة زنجبيل
- فصان ثوم مفري
- شريحتا قرع عسل
- ثمرة فلفل مقطعة إلى أجزاء كبيرة (أي نوع)
- ثمرتان بصل متوسطة الحجم ومقطعة إلى أربعة أجزاء وتفصل طبقاتها

الطريقة :-

١- يقطع لحم الرومي إلى مكعبات صغيرة.

٢- يخلط السكر والنشا في إناء ويرفع على النار، ثم يضاف إليهما صوص الصويا والماء والزنجبيل والثوم مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوام الخليط .

٣- يبرد الخليط ثم يضاف على مكعبات الرومي ويترك في الثلاجة ٢ – ٢٤ ساعة في الثلاجة .

٤- توضع المكعبات عند الشوي على الأسياخ مع وضع شرائح للبصل والفلفل مع كل سيخ، وتدهن الخضروات بتتبيلة اللحم .

٥- تشوى على النار لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى تمام نضج اللحم مع التقليب على جميع الجوانب لضمان نضج اللحم .

٦- يقدم الكباب مع الأرز حسب الرغبة.

الثاني عشر : السمان المحمر

المقادير:

- سمان نظيف ومغسول
- بصلتان كبيرتان (كل بصلة مقطعة أربع قطع)
- زيت للتحمير
- مستكة وهيل
- ملح
- القليل من الكمون
- عصير ليمونة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الطريقة

١- نسلق السمان في إناء الطبخ نضع ملعقتا زيت والبصل والمستكة و الهيل .شكل (٦٨)



شكل(٦٨)

٢- نضع السمان بعد استواء البصل بالزيت نضع المقادير ويضاف الماء والملح والكمون

٣- يترك على النار حتى ينضج ولا يستغرق وقتاً طويلاً

٤- نخرج السمان من الإناء ونتركه حتى يبرد تماما

٥- يحمر في الزيت ثم يرش بعصير ليمونة

٦- ويؤكل مع أرز أبيض وخضار (٦٩)



شكل (٦٩)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الثالث عشر: السمان المحشو

المقادير:

- طائرا سمان منظفان
- كوبا فريك ناضج بالمكسرات للحشو
- ثمرة جزر
- عودا كرات
- ثلاثة أعود كرفس
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- ملح و فلفل

الطريقة:

١- طريقه عمل السمان المحشي بالفريك
٢- يقشر الجزر و يقطع إلى عيدان رفيعة
٣- تزال خيوط الكرفس و تقطع عيدان الكراث و تفرم جيداً
٤- يوضع الجزر و الكرفس و الكراث على نار هادئة في القدر مع إضافة ملعقة زبدة
٥- ويترك القدر على النار لمدة ١٠ دقائق
٦- يتم حشو السمان بالفريك و المكسرات
٧- تذاب باقي الزبدة في قدر
٨- و يضاف إلى الزبدة السمان ويترك على نار هادئة
٩- ثم يضاف إليه عصير الليمون و الملح و الفلفل و قليل من الماء .
١٠- يوضع السمان المحشي بالفريك على الخليط السابق .
١١- و يقدم السمان المحشي بالفريك .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الرابع عشر : الحمام المحمر بالفرن

المقادير :

- ٥ حبات حمام
- بقدونس
- بصلة كبيرة مفرومة
- ثوم
- ملعقة كركم
- بهار وملح
- زعفران ...
- كوسة مقطعة مكعبات صغيرة + حبة فلفل+ نصف بروكولي +بصلتان مكعبات + ثوم ٣ طماطم + زيت الزيتون.

الطريقة :

١- نمزج المقادير الأولى وندهن بها الحمام جيدا من الداخل والخارج ونتركه في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل

٢- في صينية الفرن نضع الطماطم شرائح وفوقها كل الخضار مقطعة مكعبات ثم الحمام

٣- نصب فوق الكل زيت الزيتون .....وندخلها الفرن مغطاة بالقصدير في فرن

٤- قدمها مع السلطة والأرز ومزينة حسب ذوقك ..



شكل(٧٠)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الخامس عشر : الحمام المحشو

المقادير:

- ٨ طيور من الحمام منظفة ومغسولة جيدا
- ٢٠٠ غ من اللحم المفروم فرما ناعما
- نصف كوب من الأرز المصري المغسول والمصفى
- ربع كوب من الصنوبر المحمص
- ربع كوب من اللوز المقشر والمحمص
- ربع كوب من الفستق الحلبي المقشر والمحمص

الطريقة :

١. يفرك الحمام من الداخل والخارج بنصف الكمية المطلوبة من الملح والتوابل المطحونة
٢. يقلى اللحم المفروم بالسمن
٣. يضاف إليه ربع ملعقة شاي من الملح والكمية المتبقية من التوابل المطحونة
٤. يقلب لمدة ٥ دقائق ثم يضاف إليه نصف كوب من الماء
٥. يضاف الأرز إلى اللحم ويحرك ثم يترك الخليط على نار هادئة إلى أن يتبخر الماء
٦. وينضج جزئيا (نصف طهو)
٧. يخلط الأرز واللحم مع الفستق والصنبور واللوز يحشى الحمام بالخليط إلى ثلاثة أرباعه
٨. ثم تخيط الفتحة ، يوضع الحمام في قدر ويضاف إليه ورقتا غار وحب الهيل والبصل وكوبان من الماء
٩. تترك على حرارة معتدلة حتى الغليان مع إزالة الزفرة باستمرار عند ظهورها
١٠. يضاف ما تبقى من الملح ويغطى القدر وتترك على نار هادئة لمدة٤٥ دقيقة أو حتى ينضج الحمام
١١. يرفع من المرق ويدهن بالزبدة ثم يوضع في صينية في فرن مرتفع الحرارة (٢٠٠- ٢٥٠ درجة مئوية)
١٢. لمدة ١٥ دقيقة حتى تحمر جيدا
١٣. تنزع الخيوط وترتب الطيور في طبق. شكل (٧١)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر



شكل (٧١)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة العاشرة

السؤال الأول :

- أجود أنواع البط ..... بين الصغير والكبير وهو أحسن من سائر الطيور وشحمه ..... الباردة ويسكن الريح وهو كثير ..... بطيء الانهضام عسر الهضم ما عدا ..... يصفي الصوت ويسمن البدن وهو حار لين دسم ويصلح أن يطبخ بالخل والبقول وإن شوي فيدهن بالزيت قبل شيه .

السؤال الثاني :

- اذكر طريقة عمل البط المحمر بالتوابل.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الثالث :

- مم تتكون مقادير حشوة البط مع صوص البرتقال .

.....

.....

.....

السؤال الرابع :

- اشرح طريقة طهو الحمام المحمر بالفرن .

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

.....

.....

السؤال الخامس :

- ما هي الطرق الواجب اتباعها عند إعداد الطيور ؟

.....

.....

.....

السؤال السادس :

- اذكر طريقة عمل بالوتين الدجاج المحشو .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال السابع :

- اذكر مقادير طهو الدجاج المحمر .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الثامن :

- اذكر طريقة طهو السمان المحشو .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال التاسع :

- اذكر مقادير السمان المحمر .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال العاشر :

- ما هي طريقة طهو البط البكيني .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الحادي عشر :

- اذكر مقادير طهو البط مع الأرز .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الثاني عشر :

- اشرح مقادير بيكاتا الدجاج مع المشروم .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الثالث عشر :

- أكمل خطوات إعداد الصلصة من مرق اللحم لطهي الديك الرومي المحشي بالتفاح .
- توضع الخضروات المطهية مع الديك في إناء آخر.
- .....
- ترفع فوق النار حتى درجة الغليان.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- .....

- .....

- يقدم الديك مع الحساء، والحشو الداخلي حوله بعد تفريغه من التجويف.

السؤال الرابع عشر :

- اذكر طريقة الدجاج المقلي على الطريقة الأمريكية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة العاشرة

إجابة السؤال الأول :

- أجود أنواع البط المتوسط بين الصغير والكبير وهو أحسن من سائر الطيور وشحمه يسكن الأوجاع ويسكن الريح وهو كثير الرطوبة بطيء الانهضام عسر الهضم ما عدا أجنحته يصفي الصوت ويسمن البدن وهو حار لين دسم ويصلح أن يطبخ بالخل والبقول وان شوي فيدهن بالزيت قبل شوية .

إجابة السؤال الثاني :

- طريقة عمل البط المحمر بالتوابل:

١- نبشر البصل وكبد وكلاوى البطة.

٢- نزيل قشر الخبز و ننقعه في اللبن.

٣- نخلط البطاطس مع الخبز مع القرفة مع الكبد والكلاوى المبشورة ونضيف الملح والفلفل ونخلط جيداً.

٤- نحشي البطة بهذا الخليط.

٥- ندهن البطة بخليط من الملح و الفلفل وعصير الطماطم.

٦- نضع البطة في صينية وندخلها في فرن متوسط الحرارة.

٧- نذوب الزبدة ونسكبها فوق البطة و لا نغطي الصينية.

٨- نتركها في الفرن لمدة عشرين دقيقة.

٩- من آن لآخر نغطي البطة بالسائل الذي يتساقط منها ونتركها تنضج ثم نقدمها ساخنة.

إجابة السؤال الثالث :

- مقادير حشوة البط مع صوص البرتقال:

- ربع كوب من خردل
- نصف كيلوغرام من الجزر المقطّع إلى شرائح
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- كيلوغرامان من البرتقال للعصير ،
- ملح و فلفل، حسب الرغبة
- ٥ ورقات غار
- ٥ حبات من الهيل

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- ٤ ملاعق كبيرة من عصير الليمون
- ٣ كيلوغرامات من البط

إجابة السؤال الرابع :

- مكونات طهو الحمام المحمر بالفرن :

- ٥ حبات حمام
- بقدونس
- بصلة كبيرة مفرومة
- ثوم
- ملعقة كركم
- بهار وملح
- زعفران ...
- كوسة مقطعة مكعبات صغيرة + حبة فلفة+ نصف بروكولي +٢ بصل مكعبات + ثوم ٣ طماطم + زيت الزيتون.

إجابة السؤال الخامس :

- الطرق الواجب اتباعها عند إعداد الطيور :

١) تحفظ الطيور على ثلج أو في الثلاجة لحين استخدامها .

٢) تحفظ الطيور في أوعية محكمة الغلق ولا يسمح بتسرب أي من عصارتها ولا تخزن فوق اللحوم المطهية لمنع تلوثها .

إجابة السؤال السادس :

طريقة عمل بالوتين الدجاج المحشو :

١) نستخدم سكينا صغيرة حادة لتحضير أفخاذ الدجاج وننزع اللحم عن العظام مع الاحتفاظ بشكل فخذ الدجاج.

٢) ننظف الأفخاذ جيدا من العظام ثم نقلبها ونقشط الجلد عنها.

٣) نقطع الجزر والكرفس والقرع إلى قضبان رفيعة طول القضيب الواحد ١٠ سم،

٤) ثم نختار ثلاثة قضبان من كل صنف وندخلها إلى أفخاذ الدجاج المجوفة في وسطها

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥) نسخن الزبدة في مقلاة كبيرة ثم نضيف الدجاج، ونقليها من كل جوانبها حتى تسمر. تخفف درجة الحرارة ونترك الدجاج ينضج لمدة ١٠ دقائق . ثم نرفعها عن النار ونتركها ساخنة.

٦) نضيف الكريما والخردل إلى المقلاة ونترك المزيج يغلي،

٧) بعد ذلك تخفف درجة الحرارة ويترك المزيج ينضج وهو مكشوف لمدة ثلاث دقائق حتى يتكثف قليلا وتتماسك الصلصة فوق الدجاج قبل تقديمه

إجابة السؤال السابع :

- مقادير طهو الدجاج المحمر :
  - دجاجة كاملة مغسولة وجاهزة
  - بهارات مطحونة مشكلة حسب الرغبة ((ممكن تنوع في كل مرة حسب طبق الرز المرافق للدجاج .... مثلا بهارات الدجاج ... بهارات برياني .... بهارات كبسة ... أو بهاراتك المتعددة الاستخدامات))
  - بهار البابريكا (الفلفل الحلو الأحمر)
  - صبغة (صفار الزعفران)
  - ملح
  - صينية بايركس
  - كيس الشوي الخاص بالفرن .

إجابة السؤال الثامن :

- اذكر مقادير السمان المحمر :
  - سمان نظيف ومغسول
  - بصلتان كبيرتان (كل بصلة مقطعة أربع قطع)
  - زيت للتحمير
  - مستكة وهيل
  - ملح
  - القليل من الكمون
  - عصير ليمونة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال التاسع :

- طريقة عمل السمان المحشي بالفريك :

١- يقشر الجزر و يقطع إلى عيدان رفيعة

٢- تزال خيوط الكرفس و تقطع عيدان الكراث و تفرم جيدا

٣- يوضع الجزر و الكرفس و الكراث على نار هادئة في القدر مع إضافة ملعقة زبدة

٤- ويترك القدر على النار لمدة ١٠ دقائق

٥- يتم حشو السمان بالفريك و المكسرات

٦- تذاب باقي الزبدة في قدر

٧- و يضاف إلى الزبدة السمان ويترك على نار هادئة

٨- ثم يضاف إليه عصير الليمون و الملح و الفلفل و قليل من الماء .

٩- يوضع السمان المحشي بالفريك على الخليط السابق .

١٠- و يقدم السمان المحشي بالفريك .

إجابة السؤال العاشر :

طريقة طهو البط البكيني :

١) نغسل الزبيب وننقعه في ماء دافئ حوالي ثلث ساعة .

٢) نحضر الحشو الداخلي نقطع البصل تقطيعاً صغيراً ونضعه في مقلاة .

٣) ونضعه على النار مع قليلاً من الزيت ونقطع عليه الكبد والقوا نص والقلب نضع عليه ملح وكمون وشطه ونحمرها .

٤) وبعدها نصفى الزبيب من الماء ونضيفه ونقلب قليلا ونظيف عليها الحشو بعد ذلك في مصفاة كي نتخلص من الزيت .

٥) نحشو البطة ونسلقها في ماء وبعدها نشوحها بالمستكة والهيل في قدر عادية (ويفضل قدر بخار) تستغرق ساعة طهو في البخار فقط .

٦) ونضع الملح ونتركها تنضج و ندهن البطة بزيت خفيف مع ليمون وندخلها الفرن تتحمر .

إجابة السؤال الحادي عشر :

اذكر مقادير طهو البط مع الأرز :

- ٤أكواب أرز غير مطبوخ
- ١٥ فص ثوم مفري

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- ملعقة صغيرة فلفل
- ملعقتان صغيرتان ملح
- ملعقتان صغيرتان كاري
- ١ ملعقة صغيرة كركم
- ملعقتان صغيرتان صلصة الصويا
- بطة تزن ٢ كيلو
- ٥ ملاعق صغيرة زيت خضروات
- ١/٢ ٦ كوب ماء
- ٦ ثمرات صغيرة بصل مقطعة إلى شرائح

إجابة السؤال الثاني عشر :

- مقادير بيكاتا الدجاج مع المشروم :

- ١ كيلو صدور دجاج فيليه أي بدون عظم شرائح رفيعة جدا
- عصير ليمون
- فلفل أسود
- ثلاث أرباع أصابع زبدة _ ملح
- كأس مشروم
- ثلاثة فصوص ثوم
- ٣ ملاعق دقيق
- حبة مرقة ماجي
- ٥ أكواب حليب ساخن
- ملعقتا صويا صوص

إجابة السؤال الثالث عشر :

- خطوات إعداد الصلصة من مرق اللحم لطهي الديك الرومي المحشي بالتفاح :

١) توضع الخضروات المطبوخة مع الديك في إناء آخر :
٢) يضاف إليها الحساء المعد (حساء الحويصلة والقلب والكبد).
٣) ترفع فوق النار حتى درجة الغليان.
٤) يذاب النشا في قليل من الماء البارد.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥) يضاف إلى الحساء ويترك فوق النار لمدة ٢- ٣ دقائق أو حتى يغلظ قوام الحساء.
٦) يقدم الديك مع الحساء، والحشو الداخلي حوله بعد تفريغه من التجويف.

إجابة السؤال الرابع عشر :

- طريقة الدجاج المقلي على الطريقة الأمريكية :

١) يخلط اللبن الرايب والخردل وقليل من الملح حوالي ملعقتين صغيرتين) ونصف ملعقة من الخردل المطحون ونصف ملعقة من الشطة .
٢) يغسل الدجاج ويقطع إلى ثمان قطع ثم تتبل القطع بخليط اللبن الرايب وتترك في الثلاجة لمدة من يوم إلى ثلاثة أيام .
٣) يخلط الدقيق والبيكنج بودر والثوم المفروم والباقي من الملح والفلفل والخردل المطحون والشطة حتى يتجانس الخليط جيداً.
٤) ترفع قطع الدجاج من التتبيل مع الاحتفاظ بأكبر كمية سائل ملتصقة بها ثم توضع في خليط الدقيق .
٥) تقلب القطع في خليط الدقيق حتى تغطي تماماً بالدقيق المتبل وتترك فيه لمدة ساعة وتقلب بين الحين والآخر.
٦) يسخن الزيت في مقلاة حوالي ٣٥٠ درجة فهر نهيت على نار متوسطة الحرارة.
٧) ترفع قطع الدجاج وتنفض من أي دقيق زائد ثم توضع في الزيت الساخن وتحمر حتى تنضج.
٨) ترفع قطع الدجاج من الزيت وتوضع فوق ورق أو شبكة معدنية للتخلص من الزيت الزائد.
٩) تقدم ساخنة مع البطاطس البوريه (المهروسة) وسلطة الكرنب والجزر .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ الساخن

طهي الخضروات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

معرفة المتدرب كيفية طهو الخضار وطرق تجهيزها وطهي العديد من الخضار الأخرى.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على :

- سلق الخضار
- الخضار على البخار
- الشواء والتحمير للخضار
- قلي الخضار
- عمل قوالب الخضار المهروسة

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

الوقت المتوقع للتدريب:

ساعتان.

الوسائل المساعدة:

١) استخدام الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .

٢) الاطلاع على أنواع طرق اختيار و طهو وإعداد الخضار ..

٣) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة (Power Point) لجميع أنواع الخضار وطرق إعدادها وتقطيعها .

طهي الخضـــــــــــــروات Vegetable

مقدمة:

الخضروات مصطلح يطلق على أي نوع من النباتات العشبية التي تستخدم جزئيًا أو بشكل كامل في الطبخ لتحضير أطعمة للإنسان. يلحق بالخضروات أيضًا الفطر المشروم رغم أنه لا يعتبر من النباتات بل من الفطريات. يمكن أن تستخدم من الخضروات أجزاء مستقلة من النباتات مثل الأوراق (الخس والملفوف وورق العنب. (العنب يعتبر من الفاكهة)) أو ساق النبات (الهليون asparagus) أو الجذر (الجزر أو الشمندر) أو البصيلات (الثوم والبصل) أو البذور (مثل الفاصوليا والبازلاء). وبطبيعة الحال الثمار في كثير من الحالات مثل الفليفلة والخيار واليقطين Pumpkin والقرع Squash.

وتتميز الخضروات بأنها تحتوي على سعرات حرارية قليلة (نحو ٣٥ سُعر لكل ١٠٠ جرام في المتوسط)، ولهذا فهي من المواد الغذائية التي يجب أن تؤكل يوميًا. وهي تمد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية لصحة الإنسان. والتنوع في أكل الخضروات من جميع الألوان الأحمر، والأخضر، والأصفر، وغيره، لا ينقص أي من المواد الحيوية والفيتامينات. ويؤدي إلى المحافظة على رشاقة الجسم وخفة الحركة. والبدء في الوجبة الغذائية بطبق السلطة يحد من الإكثار في أكل المواد النشوية والدهنيات والبروتين الغنية بالسُعرات الحرارية (دهنيات : ٩٠٠ سُعر/ ١٠٠ جرام، نشويات وبروتين : ٤٠٠ سُعر / ١٠٠ جرام).

أجزاء النباتات المستخدمة للغذاء:

- الخضر الجذرية، وتشمل: الجزر، الشمندر... الخ.
- الخضر الدرنية، وتشمل: البطاطس... الخ.
- الخضر البصلية، وتشمل: البصل، الثوم... الخ.
- الخضر الورقية Greenery، وتشمل: الملفوف، الخس،الشبت، النعناع، البقدونس،والجرجير ... الخ.
- الخضر الزهرية، وتشمل: القرنبيط... الخ.
- الخضر الثمرية، وتشمل: الطماطم، والباذنجان، القرع، الباميا، الفلفل، الخيار،
- الخضر القرنية والحبوب، وتشمل: اللوبيا، البازلاء، الفاصوليا... الخ

الاختيار السليم للخضروات:

- تختار الخضر الطازجة الصغيرة السن الخالية من العطب (التلف) ومن الطين، لينة الألياف، لتوافر فيها النكهة الخاصة. • يفضل الكاملة النضج المتماسكة القوام الخالية من الإصابات غير المتجاوزة لمرحلة النضج الكامل.
- الخضر الخضراء يجب أن تكون زاهية اللون وأن تكون عروقها سهلة الكسر وفي الكرنب يجب اختيار الممتلئ بالأوراق العريضة. وفي القرنبيط يختار أبيض اللون الممتلئ. وفي الفاصوليا تكون زاهية اللون متوسطة الحجم لينة الألياف. وفي البازلاء تكون البقلة ممتلئة بالحبوب المتوسطة الحجم.

الطرق المثلى لتنظيف الخضروات:

تغسل الخضر جيداً ليس فقط لإزالة القاذورات والطين لكن أيضاً لإزالة المبيدات الحشرية السامة، لذا يجب نقع جميع الخضار بالماء والملح لمدة عشر دقائق فقط ولا تزيد، فهذا يخلصها من المواد الكيميائية المضافة لها أثناء الزراعة. • تغسل الخضر قبل تقطيعها مباشرة، حتى لا تفقد الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية. • ينبغي مراعاة الاستغناء عن أقل جزء ممكن من الخضر عند غسلها وتنظيفها وتقشيرها أي لا يستغنى إلا عن الجزء الفاسد فقط

تقشير الخضر :

الكثير من الخضر تحتاج لتقشيرها قبل تقطيعها وعادة ما يستخدم لذلك مقشرة خاصة لإزالة القشرة الرقيقة الخارجية من الثمرة ومن الممكن استخدام سكين حادة رفيعة لإزالة القشرة الخارجية أو إزالة القشور من الثمرات .أما الخضر سميكة القشر فيستعمل لتقشيرها سكين الطاهي الكبيرة العريضة

طرق تقطيع الخضار:

١. الشرائح الطولية الرفيعة
٢. الأصابع المتوسطة والعريضة
٣. المكعبات
٤. المربعات
٥. المستديرات
٦. الفرم الخشن
٧. الفرم الناعم

٨. الأسطوانيات

يهدف تقطيع الحضر بشكل عام إلى الحصول على قطع متجانسة الشكل والحجم فالقطع غير المنتظمة يوحي للآكل بالإهمال الذي قد يؤثر على الشكل النهائي للصنف هذا إلى جانب أن قطع الخضر غير المتجانسة لا تنضج بنفس الدرجة المحدد لطهيها فبعضها تكون زائدة الطهو والبعض غير مكتمل الطهو مما يؤثر على مذاق وقوام المنتج النهائي .

طريقة حفظ الخضار:

- من المفضل سلق الخضار قبل تجميدها لكي تحتفظ بنكهتها .
- لتجميد الأعشاب الطازجة نغسلها ونجففها جيدا ونربطها في حزم صغيرة .
- ثم نضعها في أكياس من النايلون ونفرغها من الهواء .
- ثم نغلقها بإحكام .
- أطول مدة ممكنة لحفظ الخضار هي (١٢) شهراً فقط .

أساسيات عن سلق أنواع الخضار :

سلق الخضار	كمية الماء	المدة للطهي
الأرض الشوكي	تغمر بالماء المغلي	٣٥_٤٠ دقيقة
البازيلاء(البسلة)	نصف كميتها من الماء و الملح	١٥ دقيقة
البصل	يغمر بالماء	٢٠_٣٠ دقيقة
البطاطا(البطاطس)	تغمر بالماء والملح	٢٠_٤٠ دقيقة
الجزر المقشر	يغمر بالماء	١٥_٣٠ دقيقة
الحمص بعد النقع	ضعفا كميته بالماء	٦٠ دقيقة
الفاصوليا)اليابسة	ضعفاً كميتها من الماء المالح	٦٠_١٨٠ دقيقة
الكوسة	كوب الماء	٥ دقائق
العدس	ضعفا كميتها من الماء	٦٠ دقيقة
اللوبيا	نصف كميتها من الماء	١٥دقيقة
الهند باء	تغمر بالماء المالح	٥ دقائق
السبانخ	تغمر بالماء	

أولاً :سلق الخضار

المقادير:

- خضار مكونة من بصل قطعاً صغيرة
- كوسة
- باذنجان
- فلفل أخضر
- حبات طماطم
- بهارات حسب الرغبة مثل الكركم و الفلفل الأسود و الكراوية و قرفة و ملح

الطريقة :

١- نطبخ الخضار في الماء و نضيف لها البهار وتغطى حتى تنضج .

٢- نصفيها من الشوربة الخاصة بها .

٣- نضعها في صينية على نار و نشوحها حتى تجف من الماء .

٤- نضع عليها قطعة جبنة خالية الدسم لإضافة نكهة لها مع القليل من النعناع المجفف .

٥- تسكب الخضار في الطبق الخاص بالتقديم .

٦- تسكب الشوربة في طبق آخر مع إضافة لها القليل من النعناع المجفف وبودرة الكتان المطحونة.

ثانيا : الخضار على البخار(سوتيه)

المقادير:

- ١/٤قالب زبدة (٣٠) غم
- ١كوب كوسا ، يبشر قشرها بالسكين ثم تقطع دوائر
- ٣/٤كوب فليفلة مقطعة شرحات
- ٣/٤كوب زهرة (قرنبيط) مقطعة زهرات صغيرة
- ٣/٤كوب بروكلي مقطع زهرات صغيرة
- ٣/٤كوب جزر مقشر ومقطع دوائر
- مكعب خلاصة مرق الدجاج (اختياري)

الطريقة:

١- تذوب الزبدة في المقلاة ثم يضاف لها الخضار ومكعب مرق الدجاج من غير إضافة الماء وتقلب معا على النار وترش بالفلفل الأسود .

٢- تغطى وتترك على نار هادئة لبضع دقائق فقط (سبع إلى عشر دقائق) وتحرك بهز القدر بين الحين والآخر لتستوي على البخار ثم تقدم .

ثالثاً: الشواء و التحمير للخضار

المقادير:

- خضار مشكلة حسب الرغبة
- زيت زيتون
- ملح

الطريقة:

١. تقطع الخضار إلى مكعبات ثم ترش بقليل من زيت الزيتون والملح وتقلب وترص في صينية.
٢. توضع في فرن حار جدا وعند استوائه نقوم بعملية التحمير من أعلى .
٣. البطاطس مقطعة ومسلوقة سابقا لأنها تحتاج لوقت أطول في النضج .
٤. يشوى فصاً ثوم مع الخضار وتهرس مع التتبيلة.

التتبيلة:

زيت زيتون +ليمون + خل + رشة ملح + كمون + الثوم المشوي ... تقلب وتضاف على السلطة .

رابعاً : خضار مقلية

خطوات متبعة قبل البدء بقلي الخضار:

١- يجب أن تجفف الخضار جيدا من الماء قبل قليها حتى لا يتطاير الزيت عليك.

٢ - ملاحظة الزيت حتى لا يسخن كثيرا لأن هذا سيغير نكهة الأكل ويفسده

٣- الحذر من شراء الخضار المعلبة ويفضل المجمدة .

٤- مراعاة عدم إذابة الخضار المجمدة عند قليها حتى لا تفقد قيمتها الغذائية .



شكل (٧٢)

المقادير :

- بطاطا مقطعة أصابع طويلة مقلية
- باذنجان مقطع أصابع طويلة مقلية
- فلفل أخضر بارد مقلي
- ثوم
- طماطم أخضر مقطع مكعبات
- ملح - كمون
- قليل من الخل - كزبرة مفرومة
- زيت للقلي

الطريقة :

١. نضع مقلاة على النار بها قليل من الزيت .

٢. نضع فيه الثوم المدقوق .

٣. ثم الطماطم المقطعة مكعبات والملح والخل والكمون .

٤. ونتركها حتى تستوي .

٥. نضع عليها نصف كوب ماء ونضع عليها المقليات ونتركها ٥ دقائق على النار حتى يجف الماء.

خامساً : قوالب الخضار المهروسة

المقادير :

- كوسة وجزر وأي نوع من الخضار مسلوقة حتى الاستواء
- بطاطس مسلوقة مملحة ومهروسة
- بصلة مفرومة
- كاري
- بهار حلو
- فلفل أسود
- ملح
- زيت زيتون
- جبنه موزاريلا أو تشدر

الطريقة :

١. نقلب البصل بالزيت ونضيف الملح والبهارات .

٢. نضع عليها الخضار المجهزة سابقا مع التقليب .

٣. نرص في قوالب الكوب كيك قطع البطاطس من غير إضافة الزبدة أو الجبن .

٤. نضيف الخضار ونرش الجبنة على الوجه .

٥. ندخلها في الفرن متوسط الحرارة لمدة٢٠ دقيقة حتى يحمر الوجه .

٦. نشعل الفرن من الأعلى للتحمير .

٧. تقدم إلى جانب الاستيك والبفتيك أو السمك المقلي .

أسئلة الوحدة الحادية عشر

السؤال الأول :

- من أساسيات سلق أنواع الخضار :

سلق الخضار	كمية الماء	مدة الطهي
الأرض شوكي	.....	.....
البطاطس	.....	.....
الحمص بعد نقعه	.....	.....
الكوسة	.....	.....

السؤال الثاني :

- عدد طرق تقطيع الخضار .

١. .....

٢. .....

٣. .....

٤. .....

السؤال الثالث :

- ما هي طريقة حفظ الخضار :

.....

.....

.....

السؤال الرابع :

- اذكر طريقة سلق الخضار.

.....

.....

.....

السؤال الخامس :

- ما هي الخطوات المتبعة قبل البدء بقلي الخضار.

.....

.....

.....

السؤال السادس :

- اذكر طريقة طهو الخضار المقلية.

١. .....

٢. .....

٣. .....

٤. .....

السؤال السابع :

- اشرح طريقة طهو قوالب الخضار المهروسة .

١. .....

٢. .....

٣. .....

٤. .....

أجوبة الوحدة الحادية عشر

إجابة السؤال الأول :

- أساسيات سلق أنواع الخضار :

سلق الخضار	كمية الماء	مدة الطهي
الأرض شوكي	.....تغمر بالماء المغلي.....	...٣٥ - ٤٠ دقيقة ...
البطاطس	.....تغمر بالماء والملح.....	...٢٠ - ٤٠ دقيقة...
الحمص بعد نقعه	...ضعفا كميته بالماء...	.....٦٠..... دقيقة.....
الكوسة	.....كوب الماء.....	.....٥..... دقائق.....

إجابة السؤال الثاني :

- طرق تقطيع الخضار :

١. الشرائح الطولية الرفيعة
٢. الأصابع المتوسطة والعريضة
٣. المكعبات
٤. المربعات
٥. المستديرات
٦. الفرم الخشن
٧. الفرم الناعم
٨. الأسطوانيات

إجابة السؤال الثالث :

- طريقة حفظ الخضار :

- من المفضل سلق الخضار قبل تجميدها لكي تحتفظ بنكهتها .
- لتجميد الأعشاب الطازجة نغسلها ونجففها جيدا ونربطها في حزم صغيرة .
- ثم نضعها في أكياس من النايلون ونفرغها من الهواء .

- ثم نغلقها بإحكام .
- أطول مدة ممكنة لحفظ الخضار هي (١٢) شهراً فقط .

إجابة السؤال الرابع :

- طريقة سلق الخضار :

١- نطبخ الخضار في الماء و نضيف لها البهار وتغطى حتى تنضج .

٢- نصفيها من الشوربة الخاصة بها .

٣- نضعها في صينية على نار و نشوحها حتى تجف من الماء .

٤- نضع عليها قطعة جبنة خالية الدسم لإضافة نكهة لها مع القليل من النعناع المجفف .

٥- تسكب الخضار في الطبق الخاص بالتقديم .

٦- تسكب الشوربة في طبق آخر مع إضافة لها القليل من النعناع المجفف وبودرة الكتان المطحونة .

إجابة السؤال الخامس :

- الخطوات المتبعة قبل البدء بقلي الخضار :

١- يجب أن تجفف الخضار جيدا من الماء قبل قليها حتى لا يتطاير الزيت عليك.

٢ - ملاحظة الزيت حتى لا يسخن كثيرا لأن هذا سيغير نكهة الأكل ويفسده

٣- الحذر من شراء الخضار المعلبة ويفضل المجمدة .

٤- مراعاة عدم إذابة الخضار المجمدة عند قليها حتى لا تفقد قيمتها الغذائية .

إجابة السؤال السادس :

- طريقة طهو الخضار المقلية:

١) نضع مقلاة على النار بها قليل من الزيت .

٢) نضع فيه الثوم المدقوق .

٣) ثم الطماطم المقطعة مكعبات والملح والخل والكمون .

٤) ونتركها حتى تستوي .

٥) نضع عليها نصف كوب ماء ونضع عليها المقليات ونتركها ٥ دقائق على النار حتى يجف الماء.

إجابة السؤال السابع :

- طريقة طهو قوالب الخضار المهروسة :

١) نقلب البصل بالزيت ونضيف الملح والبهارات .

٢) نضع عليها الخضار المجهزة سابقا مع التقليب .

٣) نرص في قوالب الكوب كيك قطع البطاطس من غير إضافة الزبدة أو الجبن .

٤) نضيف الخضار ونرش الجبنة على الوجه .

٥) ندخلها في الفرن متوسط الحرارة لمدة٢٠ دقيقة حتى يحمر الوجه .

٦) نشعل الفرن من الأعلى للتحمير .

٧) تقدم إلى جانب الاستيك والبفتيك أو السمك المقلي .

ملحوظات

المطبخ الساخن

طهو الحبوب والمعجنات المعكرونة والأرز

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

معرفة المتدرب كيفية. طهو الحبوب والمعجنات (المعكرونة، الأرز ... إلخ) وطرق تجهيزها .

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على :

- سلق كل أنوع المعكورنة
- تحضير الأرز
- طبخ الأرز
- نقع الحبوب
- قلي الفاصوليا
- إعداد الحبوب المهروسة
- نقع الثمار الجوزية
- تحميص الحبوب

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

الوقت المتوقع للتدريب:

ثلاث ساعات.

الوسائل المساعدة:

١) استخدام الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .

٢) الاطلاع على جميع طرق طهو وإعداد الحبوب والمعجنات (المعكرونة، الأرز الخ..)..

٣) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة (Power Point) لجميع أنواع المكرونات والحبوب والمعجنات وطرق إعدادها .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

طهو الحبوب والمعجنات والمكرونة والأرز

أولا :سلق كل أنواع المكرونـــــــــة

كيفية شراء المكرونة :

- قراءة الملصق عند شراء المكرونة المجففة .
- المكرونة والتي تتكون من السميد أفضل بنسبة ١٠٠ ٪ (التسمية سيقول - سميد القمح القاسي أو semolia).
- المكرونة المصنوعة من القمح القاسي تحتفظ بشكلها أثناء الطهي.و تنضج بشكل صحيح خالية من الطراوة واللزوجة .
- المكرونة التي ليست مصنوعة من السميد تكون أخف وتصمد جيدا عند السلق.
- الشعرية هي من منتجات المكرونة المصنوعة من المواد الصلبة فقط بزيادة البيض التي تمنحها كثافة اللون أكثر من المكرونات الأخرى.
- يمكنك تبديل نوع آخر من المكرونة في الوصفات .
- الباستا المسطحة هي أفضل مع الصلصة الرقيقة.
- العلامات التجارية الإيطالية للمكرونة، بصفة عامة ،أفضل من العلامات التجارية الأمريكية.

كيفية قياس المكرونة :

معظم المكرونة المجففة تتضاعف في الحجم عند طهيها. وللتأكد من دقتها وقياس وزن المكرونة بدلا من الكأس. المكرونة المطبوخة يمكن قياسها ويمكن من حيث الحجم. أسهل طريقة لقياس المكرونة هي استخدام مقياس رقمي خاص.

١. كوب مكرونة الخواتم يساوي ٢ ونصف كوب ماء إلى ٤ أكواب لطهي المكرونة.
٢. حفنة من المكرونة (مكرونة ، ملاك الشعر ، الشعيرية ، fettuccine يساوي من ١ إلى ٢ كوب ماء لسلق المكرونة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

كيفية طهو معكرونة مثالية :

- لطهي المعكرونة بشكل صحيح نستخدم وعاء كبيراً، والمعكرونة بحاجة إلى الكثير من المياه ،و القليل من الماء بالتالي يجعل استواء المعكرونة بشكل غير متساو.
- استخدام الكثير من الماء يساعد على منع المعكرونة من الالتصاق معا عن طريق الغسيل بسرعة للتخلص من النشا .
- إذا كان الماء يحتوي على شوائب، فإنها سوف تفسد نكهة المعكرونة بعد الانتهاء. فيجب تصفية المياه.
- واستخدام الماء الساخن لأنه سوف يحلل أي شيء (بما في ذلك الملوثات مثل الرصاص) بسهولة أكبر بكثير من الماء البارد .



شكل (٧٣)

إضافة الملح :

تمليح الماء يجعل طعم المعكرونة أفضل عن طريق إبراز نكهة طبيعية من المعكرونة لا تضيف الملح إلى أن يغلى الماء كاملا. هناك سببان لذلك :

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أولاً : المياه غير المملحة لديها نقطة الغليان أقل من الماء المالح ، لذلك يغلي في بضع ثوان أسرع.

ثانياً: يذوب الملح في الماء الساخن أسرع من الذوبان في الماء البارد ..ويمكن أن يفسد سطح الأواني غير القابلة للصدأ ، بآثار بقع بيضاء صغيرة وحفر الإناء . بعد إضافة المعكرونة إلى الماء المغلي تحركه بملعقة خشبية طويلة (يمنع من الالتصاق بعضها ببعض ومن الالتصاق إلى أسفل وعلى الحافة). بواسطة ملعقة خشبية أو شوكة .

ملحوظة : بمجرد الانتهاء من المعكرونة ، لا تغطي الوعاء.

التوقيت لطبخ المعكرونة :

- لا تعتمد على وقت معين بل يبدأ التوقيت عندما يبدأ الماء بالغلي.
- معظم الباستا تستغرق لطبخها من ٨- ١٢ دقيقة.
- يضاف ملعقة شاي من الزيت عليها حتى لا تلتصق بعضها البعض.
- تخزين الباستا يمكن أن تكون في كيس من البلاستيك أو في وعاء مغطى في الثلاجة لمدة تصل إلى ثلاثة أيام.

ثانياً : تحضير الأرز

القيمة الغذائية لحبة الأرز :

الأرُز يُعد أحد أهم المحاصيل الغذائية في العالم، حيث يعتمد أكثر من نصف سكان العالم على هذا المحصول كجزء رئيس من وجباتهم الغذائية، بينما يعتمد معظم سكان آسيا عليه تقريبا في طعامهم. يُستخدم معظم الأرز المنتج عالميًّا- كغذاء للإنسان، حيث يوفر الأرز للمواطن الآسيوي نصف ما يحتاجه يوميًا من السعرات الحرارية، كما يُعدُّ الأرز مصدرًا جيدًا للمواد الكربوهيدراتية، وهي مواد غذائية تمد الجسم بالطّاقة. وعلى الرغم من أن الأرز يحتوي على القليل من البروتين، فإنه يصبح من مصادر البروتين المهمة، إذا ما تناوله الإنسان بكميات كبيرة. وكذلك يحتوي الأرز على كمية قليلة من فيتامين ,ب·: النّياسين، والرّيبوفلافين والثّيامين .وكذلك من المواد المعدنيّة، مثل الحديد، والفسفور، والبوتاسيوم، والصوديوم. كما يحتوي الأرز على نسبة ضئيلة جدًا من الدهون.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

اختيار الأرز :

١. يجب أن يكون لونه طبيعياً .
٢. يجب أن تكون رائحته مقبولة .
٣. يجب أن يكون خالياً من السوس .
٤. أن تكون حباته صحيحة غير مكسرة .
٥. أن يكون منقى خالياً من الحصى .

مقادير الأرز :

كل نوع أرز يحتاج عدد كاسات ماء في الطبخ :

أنواع الأرز	عدد الكاسات
كأس رز أمريكي	كأسين ماء
كأس رز هندي	كأسين ماء
كأس رز حبة طويلة	كأس ونصف
كأس رز حبة طويلة منقوع	كأس ماء

ثالثاً : طبخ الأرز

أسرار طبخ الأرز الناجح :

١. يجب أن يصل الماء إلى درجة الغليان قبل إضافة الأرز، وبعد إضافته يترك على نار هادئة جداً حتى ينضج ويتشرب الماء بهدوء وبطء .
٢. للتخلص من تلاصق حبات الأرز في أثناء عمل بعض الأطباق كالكبسة مثلاً، تنصح بإضافة ملعقة أو ملعقتين من زيت الطبخ بعد جفاف الأرز وقبل تمام نضجه، وتكون الإضافة فوق طبقة الأرز إذا نشف الماء تحت طبقاته .
٣. الكمية المناسبة من الماء لتحضير أرز ناضج متماسك غير متلاصق وغير ذائب هو أن يرتفع السطح العلوي للماء ٤ سنتمترات (نصف الإصبع تقريباً،(عن سطح الأرز بعد إضافته إلى أناء الطبخ (أي

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

يغمر الأرز بالماء غمراً) . ولقياس مدى مناسبة كمية الماء المضاف لكمية الأرز نقوم بغرس ملعقة أكل في منتصف القدر بعد إضافة الأرز إلى الماء فإذا سقطت الملعقة فإن ذلك يعنى أن الماء أكثر من اللازم وإذا لم تسقط فإن كمية الماء متناسبة مع كمية الأرز .

٤. لعمل رز حبيباته مفصولة - يجب تقليل الماء إلى أدنى درجة ومن ثم يترك على نار هادئة جداً لفترة أطول.

٥. عند إضافة أي مادة إلى الأرز كالبهارات والنكهات والملح يجب أن تضاف هذه المواد إلى الماء قبل إضافة الأرز، ثم تترك لتغلي مع الماء، ثم يضاف الأرز . وعند الاضطرار إلى إضافة الملح مثلاً ـ بعد أن يبدأ الأرز بالتشرب ـ يجب أن يضاف الملح إلى نصف كأس من الماء ثم يذاب جيداً ويوزع على سطح الإناء بالتساوي ، لأنه إذا أضيفت أي مادة بعد إضافة الأرز وبعد بدء التشرب فإنه يفقد تماسكه ويفقد بعض خصائصه الشهية، ولذلك فإن إذابة المادة المراد إضافتها في الماء قبل الإضافة يضمن توزيعها بالتساوي دون تحريك الأرز .

٦. حبة البطاطا تعيد النكهة للأرز المحترق فعندما يضل الإناء على الموقد فترة أطول تبدأ الطبقة السفلى في الاحتراق، وعندها تنتشر رائحة الاحتراق في جميع الإناء مما يفقد الأرز رائحته الشهية وطعمه اللذيذ. لذلك ينصح بنقل محتويات الإناء من الأرز كاملة إلى إناء آخر بسرعة وترك الطبقة السفلى المحترقة ، أو توضع حبة بطاطس كاملة ومقشرة داخل طبقات الأرز ، وإذا كان الإناء كبيراً يتم غمس أكثر من حبة بطاطس كاملة ومقشرة .

رابعاً : نقع الحبوب

من تمام الصحة الاهتمام بتناول يوميا ٨٥ غرام على الأقل من الحبوب كاملة، وأن نصف كمية الحبوب المستهلكة على الأقل يجب أن تكون مصدرها حبوب كاملة كالآتي :

١. طحين قمح كامل،
٢. أرز كامل،
٣. برغل،
٤. فريكة،
٥. شوفان،

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٦. جريش

ينصح بنقع الحبوب الكاملة قبل طهيها، وذلك للأسباب التالية:

١. تحسين القيمة الغذائية: أن الانتقال من الحبوب المقشورة (الأرز الأبيض، الخبز الأبيض) إلى الحبوب غير المقشورة، أي الكاملة (الأرز البني، الخبز البني، البرغل، الفريك) لا يعني بالضرورة الحصول على قيمة غذائية أعلى وذلك لأن الحبوب الكاملة تحتوي على حامض ألفيتيك (phytic acid)الذي يرتبط بالعديد من المعادن مثل الكالسيوم، الحديد، الزنك، المغنيسيوم، النحاس، ويقلل من امتصاصها من الأمعاء. اكتشف أن نقع الحبوب الكاملة في الماء، أو تخميرها، أو برعمتها قبل طهيها يبطل مفعول حامض ألفيتيك ويحرر المعادن المختلفة للامتصاص. ومن الجدير بالذكر أنه كلما ازدادت مدة النقع، كلما بطل مفعول حامض ألفيتيك وارتفعت نسبة المعادن التي يتم امتصاصها من الحبوب الكاملة.

٢. سهولة الهضم: إن نقع الحبوب في الماء يسمح للأنزيمات المختلفة والبكتيريا الحميدة بتحليل النشويات المعقدة والبروتينات الصعبة الهضم، مما يزيد من ليونتها وسهولة هضمها، فيخفف من الانتفاخ والغازات، كما ويقلل بشكل ملحوظ من المدة المطلوبة للطهي.

٣. توازن أفضل للسكر في الدم: بيّنت دراسة أمريكية حديثة في كلية جورجيا للطب أن نقع الأرز غير المقشور (البني) لمدة ٢٤ ساعة قبل طهيه يساعد بذور الأرز على النمو،وفي الحصول على توازن أفضل للسكري وفي الحد من التلف في الأوعية الدموية والجهاز العصبي الناجم عن مضاعفات السكري.

طريقة نقع الحبوب الكاملة :

هي إضافة ملعقة صغيرة من وسط حامضي لكل كوب من الماء. وتشمل الأوساط الحامضية ما يلي: ، اللبن، عصير الليمون، والخل. وينصح بتركها مغطاة بإحكام في درجة حرارة الغرفة لمدة ٧ ساعات للأرز البني، من ١٢ - ٢٤ ساعة لباقي الحبوب (القمح، البرغل، الفريك، الشوفان، الخ).

أهمية نقع البقول والحبوب والبذور بالماء :

إن الأنزيمات التي تأتي بصورة طبيعية في الأطعمة تتلف بسبب رفع درجة حرارة الطعام لأكثر من ٤٨درجة مئوية عند التسخين أو السلق أو التحمير أو غيرها من أساليب الطهي. ولكن تناول أطعمة نيئة بالكامل حل صعب التنفيذ، إنما يمكن تعويض مخزون الجسم من الأنزيمات عن طريق التالي:

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١. تناول الكثير من الأطعمة الطازجة (فواكه وخضروات وبذور وحبوب) المنتجة بطريقة عضوية في كل وجبة.

٢. تناول الحبوب والبقول بعد نقعها حتى تطرى دون أن تطبخها، أو حتى تظهر لها براعم، فالنقع بالماء يساعد على تماماً إحيائها وتفعيل الأنزيمات فيها .

٣. تجنب الأطعمة المعالجة والمصنعة والتي تحتوي على إضافات أو مواد حافظة أو كيميائية.

خامساً : قلي الفاصوليا

حبوب الفاصوليا كأي نوع من البقول أو الحبوب فهي صلبة لا نستطيع أن نتناولها إلا بعد نقعها حتى تطرى وتنتفش ، فالنقع بالماء يساعد على إتمام إحيائها (وجعلنا من الماء كل شيء حي). بعد ذلك نستطيع أن نقوم بطبخها وذلك بتشويحها بالزيت مع البصل والثوم مع إضافة أي نوع من الخضار والطماطم وعصير الليمون حسب الرغبة.

سادساً : إعداد الحبوب المهروسة

الحبوب باعتبارها أغنى الأغذية بالألياف.. ورغم أن الحبوب بها كمية كبيرة من النشويات إلا أنه لا خطر منها لأن وجود الألياف وهو الجزء الذي لايهضم من الأطعمة النباتية يجعل امتصاص الجسم للجلوكوز الناتج منها بطيئاً وتخفض مستوى الكولسترول وتقاوم الإمساك.. وهناك اعتقاد قوي بأنها تحمي من سرطان الأمعاء الغليظة.. بالإضافة لأنها تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع ..

وهذه الحبوب مثل :

١. العدس
٢. الحمص
٣. اللوبيا
٤. الفاصوليا الناشفة
٥. فول الصويا
٦. فول التدميس
٧. الترمس
٨. الحلبة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٩. حمص الشام

١٠.القمح

١١.الذرة.

سابعاً : بورية البزاليا المهروسة

المقادير :

- بزاليا مفرزة
- ربع كأس زبدة
- ملعقة شاي فلفل أبيض
- ماء لسلق البزاليا

الطريقة :

١. تسلق البزاليا وتصفى .

٢. تهرس أو تطحن جيدا .

٣. نضعها في قدر مع الملح والفلفل والزبدة وتوضع على نار هادئة وتقلب حتى تشرب الزبدة ويغلظ قوامها .

٤. تقدم مع اللحوم أو الأرز .



شكل(٧٠)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثامناً : نقع الثمار الجوزية

تعتبر الثمار الجوزية (المكسرات) وهي (اللوز الخام ، والجوز ، جوز أمريكي ، وبذور دوار الشمس وبذور اليقطين ، والفستق ، البندق ،الصنوبر ،وما إلى ذلك) ،

عند البدء بعملية نقع المكسرات :

- تغسل المكسرات الخام وتغمر في مرطبان زجاجي مملوء بالماء .
- تستمر مدة النقع من (١٢ ساعة إلى ٢٤) .
- عندما يحين وقت تجفيفها ،نشطفها ونصفيها من الماء تماما .
- توضع في درجة حرارة (١٠٥ درجة فهرنهايت) .
- بمجرد انتهاء الوقت المحدد تقريبا (١٨ إلى ٢٤ ساعة) ، والتحقق من جفاف المكسرات.
- نبدأ عملية تخزين المكسرات المجففة والحبوب في الجرار (ويمكن أيضا استخدام الحاويات) وتخزن في الثلاجة أو في الخزانة ، وبذلك تكون على استعداد لاستخدامها في أي وصفة!

تاسعاً :تحميص الحبوب

أولاً : حبوب القهوة

تحمص حبوب القهوة بدرجات متفاوتة، اعتمادا على النكهة المطلوبة. وذلك بوضع الحبوب في مقلاة تحميص مع التقليب المستمر حتى نصل لدرجة اللون المطلوبة ثم يتم طحنها وغليها لعمل القهوة. .

ثانياً :حبوب الشعير

تحمص حبوب الشعير المجففة حتى يكون لونها أسمر.

ثالثاً : حبوب الذرة

تحمص بذور الذرة بإضافة مقدار قليل من الزيت النباتي إلى حبوب الذرة مع رش قليل من الملح ويغطى الإناء حتى تتكاثر حبوب الذرة ويزيد حجمها في الإناء ويصبح لونها أبيض .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

رابعاً : حبوب الحلبة

تحمص حبوب الحلبة كطريقة تحميص القهوة .

خامساً : حبوب فول الصويا

طريقة التحميص يوضع فول الصويا في صينية كبيرة ويفرد بها ويوضع في الفرن على درجة حرارة منخفضة لتطرد الرطوبة ولكن دون تغير لون الفول. بعد ذلك يطحن الفول في طاحونة القهوة ويكون لديك طحين الصويا٠٠٠٠٠جاهز للمعجنات .

سادساً : حبوب السمسم

تتم عملية تحميص السمسم بوضعه في مقلاة على النار ، مع الاستمرار في تحريكه حتى لا يحترق إلى أن يتحمص .

سابعاً : حبوب اللوز

يفضل تحميص اللوز في المنزل على حرارة ١٦٠- ١٧٠ لمدة ربع ساعة تقريباً.

ثامناً : حبوب الفول السوداني

- كيلو فول سوداني أو أي نوع مكسرات
- ملعقتا ملح
- فنجان ماء
- رشة خفيفة من الطحين
- صينية كبيرة أو وعاء من زجاج

نضع الفول السوداني ومن ثم نضع باقي المقادير ونحرك جيدا ملاحظة ممكن التحميص أيضا في المايكروويف أو في الفرن يوضع اللوز داخل الصينية ويوضع في الفرن وكل ١٠ دقائق يقلب بعد حوالي ربع ساعة تذوق حبه إذا كانت مقرمشه فهذا يعني أنه تم التحميص جيدا أو حاول تقشير حبة إذا قشرتها تزول بسرعة يعني أنها تحمصت جيدا ومن الممكن أن يؤكل أويترك حتى يبرد .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

تاسعاً : إعداد أصناف الثمار الجوزية

المكسرات :

هي عبارة عن فواكه أو بذور نباتات مغطاة بقشرة سميكة ومن أكثر أنواع المكسرات استهلاكا الفول السوداني والكاجو والفستق واللوز (البيان) والجوز . وهي غنية بالبروتين والدهون والعناصر المعدنية لكن بروتيناتها ليست بالكفاءة العالية مثل بروتينات اللحم والسمك ويفضل الإقلال من تناول المكسرات بخاصة الأشخاص المصابين بالسمنة لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون النباتية وأوضحت الدراسات أن بعض المكسرات تصاب بنوع من الفطريات نتيجة تخزينها السيئ في أماكن رطبة وحارة ومن أهم أنواع هذه المكسرات الفول السوداني والفستق حيث تصاب بفطر يفرز بعض السموم الضارة التي تسبب تلفا لخلايا الكبد لذا يجب التأكد من خلو المكسرات من أي نوع من الفطريات التي تظهر على شكل بقع خضراء . تستخدم الثمار الجوزية (المكسرات) بكثرة في إعداد الكثير من الأطباق الشعبية أما البذور(وتسمى الحب) بفتح الحاء في دول الخليج فهي غالبا تؤكل وحدها .



شكل (٧٥)

طريقة إعداد المكسرات :

أولاً : تحميص المكسرات

- لتحميص المكسرات نحتاج إلى قليل من الزيت النباتي (لكل كوب مكسرات ملعقتا زيت) .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- ويسخن الزيت ثم توضع عليه المكسرات ونستمر بالتحريك حتى تتحمص
- تصفى المكسرات من الزيت جيدا وتوضع على ورق شفاف ونتأكد من جفافها من الزيت .
- نرش عليها ملحاً حسب الرغبة .

ثانياً : شوي المكسرات

- نضع المكسرات في صينية ونضعها في فرن ساخن لمدة ٥- ١٠ دقائق ،
- ولكن يجب الحرص على عدم الإكثار من الشواء لها فقد تحترق ويتغير طعمها .
- ثم تخرج من الفرن وتملح حسب الرغبة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الثانية عشرة

السؤال الأول :

- عرف المكسرات.

.....

.....

.....

السؤال الثاني :

- ما هي طرق إعداد المكسرات .

- .....

- .....

السؤال الثالث :

- عدد أنواع الحبوب .

- .....

- .....

- .....

- .....

السؤال الرابع :

- اذكر مقادير يوريه البزاليا .

- .....

- .....

- .....

- .....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الخامس :

- ما هي القيمة الغذائية للأرز ؟

.....

.....

.....

.....

السؤال السادس :

- عدد شروط اختيار الأرز .

١- .....

٢- .....

٣- .....

٤- .....

السؤال السابع :

- أكمل طريقة تحميص الحبوب الآتية :

❖حبوب القهوة

.....

.....

❖حبوب الشعير :

.....

.....

❖ حبوب الذرة :

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

❖ حبوب فول الصويا :

.....

.....

❖ حبوب الفول السوداني:

.....

.....

السؤال الثامن :

- اذكر كيفية طهو معكرونة مثالية :

.....

.....

.....

.....

السؤال التاسع :

- ما هي كيفية إضافة الملح للمكرونة ؟

.....

.....

.....

.....

السؤال العاشر:

- عدد ثلاثة من أسرار طبخ الأرز .

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الحادي عشر :

- ما هي طريقة نقع الحبوب ؟

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة الثانية عشرة

إجابة السؤال الأول :

- تعريف المكسرات:

هي عبارة عن فواكه أو بذور نباتات مغطاة بقشرة سميكة .

إجابة السؤال الثاني :

- طرق إعداد المكسرات :

أولاً : طريقة تحميص المكسرات .

ثانياً : طريقة شوي المكسرات .

إجابة السؤال الثالث :

- أنواع الحبوب منها :

١. العدس
٢. الحمص
٣. اللوبيا
٤. الفاصوليا الناشفة

إجابة السؤال الرابع :

- اذكر مقادير يوريه البزاليا ؟

- بزاليا مفرز ة
- ربع كأس زبدة
- ملعقة شاي فلفل أبيض
- ماء لسلق البزاليا

إجابة السؤال الخامس :

- ما هي القيمة الغذائية للأرز ؟

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

يُعدُّ الأرز مصدرًا جيدًا للمواد الكربوهيدراتية، وهي مواد غذائية تمد الجسم بالطّاقة. وعلى الرغم من أن الأرز يحتوي على القليل من البروتين، فإنه يصبح من مصادر البروتين المهمة، إذا ما تناوله الإنسان بكميات كبيرة.

إجابة السؤال السادس :

- شروط اختيار الأرز :

١. يجب أن يكون لونه طبيعيا .
٢. يجب أن تكون رائحته مقبولة .
٣. يجب أن يكون خالياً من السوس .
٤. أن تكون حباته صحيحة غير مكسرة .
٥. أن يكون منقى خالياً من الحصى .

إجابة السؤال السابع :

- أكمل طريقة تحميص الحبوب الآتية :

❖حبوب القهوة : تحمص حبوب القهوة بدرجات متفاوتة، اعتمادا على النكهة المطلوبة. وذلك بوضع الحبوب في مقلاة تحميص مع التقليب المستمر حتى نصل لدرجة اللون المطلوبة ثم يتم طحنها وغليها لعمل القهوة.

❖حبوب الشعير : تحمص حبوب الشعير المجففة حتى يكون لونها أسمر .

❖ حبوب الذرة : تحمص بذور الذرة بإضافة مقدار قليل من الزيت النباتي إلى حبوب الذرة مع رش قليل من الملح ويغطى الإناء حتى تتكاثر حبوب الذرة ويزيد حجمها في الإناء ويصبح لونها أبيض .

إجابة السؤال الثامن :

- كيفية طهو معكرونة مثالية :

- لطهي المعكرونة بشكل صحيح نستخدم وعاء كبيراً، والمعكرونة بحاجة إلى الكثير من المياه ،و القليل من الماء بالتالي يجعل استواء المعكرونة غير متساو.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- استخدام الكثير من الماء يساعد على منع المعكرونة من الالتصاق معا عن طريق الغسيل بسرعة للتخلص من النشا .
- إذا كان الماء يحتوي على شوائب ، فإنها سوف تفسد نكهة المعكرونة بعد الانتهاء. فيجب تصفية المياه.

إجابة السؤال التاسع :

- كيفية إضافة الملح للمعكرونة :

تمليح الماء يجعل طعم المعكرونة بشكل أفضل عن طريق إبراز نكهة طبيعية من المعكرونة لا تضيف الملح إلا أن يغلى الماء كاملا.

إجابة السؤال العاشر:

- من أسرار طبخ الأرز :

١. يجب أن يصل الماء إلى درجة الغليان قبل إضافة الأرز، وبعد إضافته يترك على نار هادئة جداً حتى ينضج ويتشرب الماء بهدوء وبطء .
٢. للتخلص من تلاصق حبات الأرز في أثناء عمل بعض الأطباق كالكبسة مثلاً، تنصح بإضافة ملعقة أو ملعقتين من زيت الطبخ بعد جفاف الأرز وقبل تمام نضجه، وتكون الإضافة فوق طبقة الأرز إذا نشف الماء تحت طبقاته .

إجابة السؤال الحادي عشر :

- طريقة نقع الحبوب :

هي إضافة ملعقة صغيرة من وسط حامضي لكل كوب من الماء. وتشمل الأوساط الحامضية ما يلي: ، اللبن، عصير الليمون، والخل. وينصح بتركها مغطاة بإحكام في درجة حرارة الغرفة لمدة ٧ ساعات للأرز البني، من ١٢ - ٢٤ ساعة لباقي الحبوب (القمح، البرغل، الفريك) .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ الساخن

الساندويتش

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

معرفة المتدرب كيفية إعداد الساندويتشات وطرق تجهيزها وتحضير العديد من أنواعها.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على :

- عمل ستيك ساندويتش
- تحضير الهمبرجر
- تحضير المقانق
- تحضير الشاورما
- تحضير البربكيو

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

الوقت المتوقع للتدريب:

ساعتان.

الوسائل المساعدة:

١) استخدام الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .

٢) الاطلاع على أنواع أخرى من طرق عمل الساندوتشات وإعدادها .

الجدارة:

معرفة المتدرب كيفية إعداد الساندويتشات وطرق تجهيزها .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الساندويتش

مقدمة :

يطلق اسم ساندويتش على طبقتين من الخبز بينهما نوع من الحشو يتكون من أحد المواد الغذائية وكانت الغاية الرئيسة منه سابقا أن يحمل الطعام خارج المنزل إلى محل العمل ويتناول دون استعمال الشوكة والسكين والملعقة، أما الآن فقد أصبح الساندويتش يستعمل في الحفلات ويزين ويحشى بأصناف عدة لزيادة الشهية .

أولاً : ألإستيك ساندويتش



شكل (٧٣)

المقادير:

- ٢/١ كيلو من شرائح الستيك الرقيقة
- بصلة واحدة تقطع شرائح وكوب من شرائح فطر (عش الغراب)
- ٤ ملاعق من صوص الباربكيو
- ٨ قطع من خبز التو ست
- زيت زيتون

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

طريقة التحضير:

١. يسخن زيت الزيتون في قدر على النار ثم يشوح فيه الاستيك مع عش الغراب والبصل .

٢. يضاف صوص الباربكيو إلى الخليط ثم يرفع القدر من على النار .

٣. يفرد الخليط على قطعة خبز من التوست ومن فوقه قطعة أخرى من التوست .

٤. ويوضع في طبق للتقديم .

ثانياً : الهمبرجـــــر



شكل (٧٧)

المقادير:

- كيلو من لحم العجل أو الخروف
- حبة بصل مفروم
- ملعقة كبيرة بقسماط
- بيضة واحدة
- ملعقة كبيرة ملح
- فلفل أسود ، بهارات مشكلة ، القليل من القرفة
- القليل من الزيت للقلي خبز الفرنسي الخاص بالهمبورجر (شكل دائري)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

للتزيين :

- مايونيز
- ورق خس
- شرائح من الطماطم
- حلقات من البصل

الطريقة:

تفرم اللحمة و البصل في ماكينة فرم اللحمة .

١. تخلط و البيضة و الملح و البهارات والبقسماط مع اللحمة المفرومة جيداً.
٢. توضع ملعقتان أو ثلاث ملاعق من مزيج اللحمة في حلقة معدنية و تضغط عليها لتحصل على قرص الهمبرغر أو تؤخذ قطعة من اللحمه و تكورها ثم تبسطها براحة اليد لتحصل على الشكل المطلوب .
٣. تقلي أقراص اللحمة بالقليل من الزيت في مقلاة تيفال و تقلبها على الوجهين حتى تنضج .
٤. تقطع خبز الهمبرغر من النصف و يوضع في داخله قليل من المايونيز و نضع فوقه ورقة خس ثم قرص اللحمة و فوقها حلقة بندورة و بصل .
٥. تقدم السندوتش مع البطاطا المقلية

ثالثاً :السجق (النقانق)

مقادير عمل النقانق:

- نصف كيلو لحمة مفرومة
- ملح _ فلفل _ قرفة _ جوزة الطيب _
- نصف كوب ماء
- شطة حسب الرغبة
- أمعاء الخروف جاهزة للحشو بعد تنظيفها

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- القمع المخصوص لحشو السجق

الطريقة :

١. نجهز الأمعاء بعد التنظيف للحشو . شكل (٧٥)



شكل (٧٨)

٢. نضع التوابل كلها على اللحمة نضع الماء على اللحمة و تخلط جيدا باليد إلى أن تطرى اللحمة ليسهل حشوها في الأمعاء . شكل (٧٦)



شكل (٧٩)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. نضع القمع في أول طرف الأمعاء . شكل (٨٠)



شكل (٨١)

٤. و نبدأ عملية الحشو وذلك ببل الأصبع بالماء ليسهل الحشو إلى أن نصل إلى الطول المرغوب . نساعد بتمدد السجق وجعله أسطواني الشكل . شكل (٨٢)



شكل (٨٢)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥. نقوم بربط نهاية كل أصبع من السجق بالضبط حتى لا يسمح بدخول الهواء فيها . وهكذا حتى تتم عملية الحشو مع ملاحظة أن تكون أطواله متساوية وتكون كالحبل . نحفظها في أكياس نايلون في الثلاجة حتى وقت الاستخدام شكل (٨٣)



شكل (٨٣)

طبخ السجق (النقانق):

المقادير :

- سجق
- ملح
- فلفل
- زيت أو سمن

الطريقة:

١- بطرف السكينة يشق في كل أصبع سجق شق صغير.

٢- نضع الزيت أو السمن في مقلاة على النار ثم نضع الفلفل الرومي و الطماطم .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣- يقلب ثم توضع وحدات السجق و يقلب ثم نضع قليلاً من الماء على فترات و نغطي المقلاة إلى أن يستوي السجق .

٤- نزيد من حرارة النار ونقلب السجق إلى أن يتحمر ثم تطفئ النار .

ساندويتش النقـــانق :

وهي عبارة عن نقانق مسلوقة أو مقلية توضع في الخبز الإفرنجي و يوضع عليها المايونيز و الكاتشاب و الخردل .

المقادير:

- خبز طويل خاص بالساندويتشات
- حبات من النقانق
- مايونيز
- كاتشاب
- بصل حسب الرغبة

الطريقة :

١) تسلق النقانق مدة ١٠ دقائق أو تقلى حتى تنتفخ ثم تصفى .

٢) توضع حبة النقانق في الخبز ثم يضاف المايونيز و الكاتشاب و الخردل .

٣) يمكن فرم ربع حبة من البصل فرماً ناعماً و إضافته إلى الساندويتش ثم يقدم. شكل(٨٤)



شكل(٨٤)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

رابعاً : الشاورمـــــا

مقادير الحشو :

- كيلو لحم بالدهن بدون عظم (هبرة)
- أو كيلو دجاج مخلى من العظم
- عصير ليمونة
- ٣ ملاعق كبيرة خل
- ملح / فلفل أسود / بهارات / قرفة (ملعقة صغيرة من كل صنف)

الطريقة :

١) ننظف قطعة اللحم ونغسلها .

٢) نضعها في قسم التجميد مدة ٣- ٦ ساعات (حتى يكون تقطيعها أسهل) .

٣) توضع مقلاة واسعة على نار متوسطة حتى تسخن جيدا (الأفضل استخدام التيفال) .

٤) في هذه الأثناء يقطع اللحم المتجمد بسكين حادة إلى شرائح رقيقة تصف رقائق اللحم في المقلاة الساخنة حسب اتساعها. يرش فوقها نصف كمية التوابل .

٥) وعندما يبدأ الدهن بالذوبان تقلب الشرائح بملعقة خشبية مسطحة يضاف عصير الليمون و الخل فوق اللحم ترش بقية التوابل فوق الشرائح و تترك على النار حتى تنضج . شكل (٨٥)



شكل (٨٥)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٦) لإعطائها نكهة خاصة بعد أن تنضج الشاورما تماما نضع الزبدة على الفحمة في قصدير ونضعها على اللحمة ونغطيها حتى تأخذ نكهة الشواء . شكل (٨٦)



شكل (٨٦)

طريقة عمل خبز الشاورما :

المقادير :

- ٣كاسات طحين أبيض
- بيضة
- ٢/١ملعقة صغيرة خميرة فورية
- ملعقة كبيرة سكر
- ٤/١ و ١ كأس ما للعجن
- ملعقة صغيرة ملح

الطريقة :

١- تخلط المقادير الجافة ثم تضاف البيضة والماء بالتدريج للحصول على عجينة متجانسة تغطي وتترك لترتاح لمدة ١٥ دقيقة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢- تقسم إلى كور صغيرة .. تفرد كل كرة على شكل دائرة خفيفة بعد أن ينثر بعض الطحين حتى تسهل عملية الفرد . شكل (٨٧)



شكل (٨٧)

٣- يحمى صاج أو مقلاة حتى يصل إلى درجة متوسطة يسكب ٢/١ ملعقة زيت عافية عليها ثم توضع دائرة الخبز وتحرك بحيث يصل الزيت إلى جميع أطرافها ، أثناء ذلك ترق الكرة الثانية ، تقلب الخبز ليتخمر وجهة الآخر ، ننتظر ثواني ثم نرفعها ونضع الدائرة الأخرى ..... وهكذا نلف الخبز بعد الانتهاء في كيس بلاستك حتى لا يجف...

٤- في أثناء ذلك نقوم بإعداد الطحينة والطريقة كالتالي .

مقادير الطحينة :

- كوب شاي طحينية + ملح
- عصير ليمون الكمية حسب الذوق (٢- ٤ ملعقة كبيرة)
- ثوم مهروس الكمية حسب الذوق (من فص إلى فصين)
- زبادي تقريبا كوب شاي إلى كوب ونص .
- ملعقة كبيرة زيت زيتون

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

طريقة عمل الطحينة :

٥- يمزج أولا الثوم مع الملح حتى يذوب تقريبا ثم يضاف إليه الطحينية و الليمون ويمزج جيدا ...نلاحظ أن المزيج مع الخلط يقسى ويتماسك يضاف الزبادي تدريجيا ... ملعقة ملعقة ... ويخلط بعد كل ملعقة جيدا...لأنه لو أضيف دفعة واحد فإن الخليط يتكتل ..ثم يضاف زيت الزيتون في النهاية.

٦- تحشى أقراص الخبز باللحم والبقدونس المفروم والبصل شرائح رقيقة ومقلب في سماق وترش بقليل من الطحينة ثم تلف الأقراص وتثبت بأعواد الأسنان وتقدم ساخنة كما في . شكل (٨٨)





شكل (٨٨)

خامساً : أوصال بصلصة الباربكيو

المقادير:

- كيلوغرام لحم ضأن
- ٢بصلتان متوسطتا الحجم
- ملح بحسب الرغبة
- فلفل بحسب الرغبة
- ١/٢نصف ملعقة صغيرة بهار
- ١/٤ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
- ملعقتان من الكاتشب
- ملعقة كبيرة من صلصة الباربكيو

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- ١ملعقة كبيرة من الزيت النباتي.

مقادير عمل صلصة الشواء (الباربيكيو):

- كوب من الكاتشاب
- ملعقة طعام من الخردل
- ١/٤ كوب من عصير الليمون
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملعقة من سائل التباسكو (الفلفل الحريف)
- فصان من الثوم
- شريحتان من البصل

الطريقة:

- توضع جميع المقادير ما عدا الثوم في الخلاط الكهربائي .
- وتخلط حتى يفرم البصل جيداً.
- يصب المزيج في مقلاة كبيرة ويضاف الثوم إليه .
- ويوضع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .
- ثم يقدم مع المشاوي .
- تنفع الأسياخ الخشبية في المياه إلى أن تصبح لينة.
- يفرم البصل ناعماً ويخلط مع الكاتشب وصلصة الباربكيو والملح والفلفل والبهار وجوزة الطيب والزيت .
- يخلط التتبيل جيداً ويسكب فوق اللحم .
- ثم تغطي وتترك بداخل الثلاجة مدة خمس ساعات .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- يشبك اللحم بالأسياخ ويشوى على وهج الفحم أوفي الفرن ويقدم مع الأرز . شكل (٨٩)



شكل (٨٩)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الثالثة عشر

السؤال الأول :

- اذكر طريقة طهو الاستيك ساندويتش .

- .....

- .....

- .....

السؤال الثاني :

- **اذكر** مقادير عمل الهمبرقر :

.....

.....

.....

السؤال الثالث :

- ما هي مكونات حشو النقانق ؟

- .....

- .....

- .....

السؤال الرابع :

- ما هي مقادير لحم الشاورما ؟

- .....

- .....

- .....

- .....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال الخامس :

- اذكر مقادير عمل الطحينة للشاورما.

- .....

- .....

- .....

السؤال السادس :

- اشرح طريقة عمل صلصة الباربكيو.

- .....

- .....

- .....

- .....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة الثالثة عشر

أجوبة السؤال الأول :

- طريقة طهو الاستيك ساندويتش :

١. يسخن زيت الزيتون في قدر على النار ثم يشوح فيه الاستيك مع عش الغراب والبصل .

٢. يضاف صوص الباربكيو إلى الخليط ثم يرفع القدر من على النار .

٣. يفرد الخليط على قطعة خبز من التوست ومن فوقه قطعة أخرى من التوست .

أجوبة السؤال الثاني :

- مقادير عمل الهمبرقر :

- كيلو من لحم العجل أو الخروف
- حبة بصل مفروم
- ملعقة كبيرة بقسماط
- بيضة واحدة
- ملعقة كبيرة ملح
- فلفل أسود ، بهارات مشكلة ، القليل من القرفة
- القليل من الزيت للقلي الخبز الفرنسي الخاص بالهمبورجر

أجوبة السؤال الثالث :

- مكونات حشو النقانق :

- نصف كيلو لحمة مفرومة
- ملح _ فلفل _ قرفة _ جوزة الطيب _
- نصف كوب ماء
- شطة حسب الرغبة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- أمعاء الخروف جاهزة للحشو بعد تنظيفها
- القمع المخصوص لحشو السجق

أجوبة السؤال الرابع :

- مقادير لحم الشاورما :

- كيلو لحم بالدهن بدون عظم (هبرة)
- أو كيلو دجاج مخلى من العظم
- عصير ليمونة
- ٣ ملاعق كبيرة خل
- ملح / فلفل أسود / بهارات / قرفة (ملعقة صغيرة من كل صنف)

أجوبة السؤال الخامس : -

- مقادير عمل الطحينة للشاورما :

- كوب شاي طحينية + ملح
- عصير ليمون الكمية حسب الذوق (٢- ٤ ملعقة كبيرة)
- ثوم مهروس الكمية حسب الذوق (من فص إلى فصين)
- زبادي تقريبا كوب شاي إلى كوب ونصف .
- ملعقة كبيرة زيت زيتون

أجوبة السؤال السادس :

- طريقة عمل صلصة الباربكيو:

- توضع جميع المقادير ما عدا الثوم في الخلاط الكهربائي .
- وتخلط حتى يفرم البصل جيداً.
- يصب المزيج في مقلاة كبيرة ويضاف الثوم إليه .
- ويوضع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ الساخن

تزيين الأطباق والبوفيهات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

معرفة المتدرب كيفية تزيين الأطباق والبوفيهات وإعدادها وعمل مجموعة من التشكيلات وترتيبها وتنسيقها .

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على :

- إعداد تشكيلة من الخضار والفواكه مختلفة الأشكال
- تجهيز وترتيب سخانات الأكل الساخن
- تنسيق بوفيه الحلويات
- ترتيب ركن الخبز

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

الوقت المتوقع للتدريب:

٢ ساعة.

الوسائل المساعدة:

١) استخدام الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .

٢) الاطلاع على أنواع من طرق تجهيز الأطباق والبوفيهات وإعدادها .

٣) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة (Power Point) لجميع أنواع تزيين الأطباق والبوفيهات.

٤) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة لإعداد تشكيلة من الخضار والفواكه مختلفة الأشكال .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

تزيين الأطباق والبوفيهات

إعداد تشكيلة من الخضار والفواكه مختلفة الأشكال

مقدمة :

عند تجميل وتقديم الأطعمة يعتمد اعتمادا كاملا على الصفات النوعية للطعام المقدم . وتمثل هذه الصفات المظهر العام للطعام ،الرائحة المنطلقة منه ، النكهة المميزة له ، القوام المقدم به ، وأخيرا طعمه ومهما كان الطعام المقدم كاملا في عناصره الغذائية فإذا كان مظهرة غير مشهي أو رائحته غير مقبولة فلن يؤكل . ولأن الوجبات عادة ما تقدم في صورة عدة أطعمه سواء قدم كل منها في طبق على حدة أو مجتمعة في طبق واحد فيجب أن يكمل كل منها الآخر من حيث النكهة و القوام والشكل وطريقة الإعداد وبعض الأحيان درجة الحرارة . وعملية التكميل هذه تعطي الطعام تأثيرا جماليا على النفس .

الإعداد و التخطيط لتجميل الأطعمة :

١- تعريف التجميل :

يعرف التجميل بإضافة بعض المواد الغذائية أو المطهية إلى الأطباق الأساسية بقصد إسباغ الشكل الجميل عليها حتى تصبح جذابة للناظرين فاتحة للشهية .

٢- أهداف التجميل :

أ – الجمع أي منح أصناف الطعام المختلفة الشكل الجذاب عن طريق التنويع في :

- تجانس الألوان
- تجانس النكهة
- الشكل العام للطعام
- تجانس القوام

ب – الجمع بين أكثر من صنف واحد من الطعام على الطبق الواحد مثال ذلك الجمع بين اللحوم والخضروات ، اللحوم والحبوب، اللحوم والحبوب ، اللحوم و المعجنات ، مجموعات الخضروات ومجموعات الفواكه توفيراً للوقت والجهد .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ج - رفع القيمة الغذائية للطبق الواحد فمثلا إضافة الجبن للسلطات يرفع من قيمتها الغذائية في البروتين .

٣- العوامل التي تؤثر على اختيار طرق تجميل الأطعمة :

أ- مناسبة الطعام المستخدم في التجميل للأصناف المقدمة:

فالأطعمة الساخنة تحتاج إلى مجملات ساخنة والأصناف الباردة تحتاج إلى مجملات باردة وهكذا

ب- نوعية الطعام المقدم فاللحوم يستخدم في تقديمها الخضروات أو الحبوب مثلا بينما يستخدم في تجميل السلطات الباردة البيض المسلوق و المخللات والجبن والخبز المحمر الجاف وهكذا .

ت- نوع الوجبة التي سيقدم فيها الصنف من الطعام :

فالتجميل لوجبة الإفطار يكون بسيطا زاهي الألوان حيث إن الشهية للطعام بعد صيام الليل تكون قليلة أما التجميل لوجبة الغذاء أو العشاء فيتطلب مجهودا أكبر حيث تكون الأصناف مركبة ومنها البارد والساخن والحار وغيرها .

ث- التجميل لمناسبات خاصة:

كالحفلات والعزائم يتطلب الكثير من التخطيط والمجملات الخاصة التي تتناسب ونوع المناسبة وعدد الحاضرين .

ج- الوقت المتاح لتجميل وتقديم الأطعمة:

فبعض أساليب التجميل المستخدمة تحتاج إلى وقت ودقة في العمل الأمر الذي قد يقلل من استخدام هذه الأساليب ويقصرها على المناسبات الخاصة .

٤- بعض طرق التجميل الشائعة :

١- أميريكان :

وعادة ما يستخدم فيها الطماطم المشوية ،شرائح اللحم المشوية ، كروكيت الذرة المستوية .

٢- أندالوز:

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

وترجع إلى تجميل الدجاج ويستخدم نصف قطعة من الفلفل ال أخضر المستوي محشيا بالأرز المطهي بالطماطم ، أو قطعة من الباذنجان السوتيه بالزيت ، تجميل طماطم بالزيت ، أو بقدونس مفري فوق شرائح الطماطم .

٣- بولا نجير :

وهو قطع البصل الرفيعة المشوية والمحمرة في الزيت مع خلطة البطاطس المقطعة وملح وفلفل ويستخدم عادة مع اللحوم المطهية حيث يطهى معها ويستخدم في تقديمها .

أولاً : أشكال من أطباق الفواكه

مقدمة :

يجب عند القيام بتحضير طبق من الفاكهة والخضار أن تكون موافقة للموسم فهناك فواكه صيفية وأيضا شتوية ، فمثلا من الفاكهة الصيفية (الخوخ _ المشمش _ المانجو _ البطيخ _ التفاح البلدي _ التين _ الجوافة – العنب –الكمثرى- الشمام – الرمان). والفاكهة الشتوية الحمضيات مثل (البرتقال – اليوسفي – الجريب فروت- الليمون –الموز) . شكل (٩٠)





شكل (٩٠)

طريقة تشكيل البطيخ :

١. نختار بطيخة بيضاوية متناسقة الشكل .نقطع من قاعدة البطيخة حيث ستثبت شريحة رقيقة.

٢. نستخدم سكينة حادة لقطع من البطيخة قطعة ستكون لاحقاً يد العربة. هذه القطعة التي نراها في مؤخرة البطيخة الجهة المظللة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣. بعد قطع جهة اليد ، ننظفها من البطيخ. ونقصها من الداخل مثل الصورة.

٤. نستخدم السكين التي طرفها على شكل V, إذا لم تتوفر هذه السكين نستخدم سكيناً عادية رفيعة ، ثم نبدأ بعمل الزيكزاك على الحواف بسكينة صغيرة.

٥. ثم نقوم بتفريغها من البطيخ باستخدام أداة تكوير الأيس كريم.

٦. نثبت اليد بقشات أسنان. تأكد أن القشرة الخضراء من الأعلى.

٧. لعجلات العربة نستخدم شرائح برتقال أو أناناس ونضع في منتصفها كرة بطيخ، نثبت نقاشات أسنان.

٨. نملأها بالفواكه المقطعة وقطع البطيخ المكورة . كما في شكل (٩١)



شكل (٩١)

كيفية إعداد بعض أنواع الخضار والفواكه لبدء الحفر عليها :

١- الطماطم / التفاح

تنقع في مزيج من الماء وعصير الليمون لمنع الاسمرار.

٢- البصل

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ينقع في الماء قبل البدء بتقشيره والحفر عليه للتقليل من تهيج العينين .

٣- الجزر

يجب تجنب نقعه في الماء لأن ذلك سيزيد من صلابته ويجعل من الصعب الحفر عليه .

٤- الشمندر (البنجر)

يجب غسله بماء مضاف إليه القليل من الملح للتقليل من فقدان اللون كما إن تركه هكذا في الهواء الطلق يجعله يتلون باللون الأسود لذا يجب الإبقاء على رطوبته برشه بالماء من آن لآخر.

٥- البطاطس

يجب غسلها بالماء بعد تقشيرها للتخلص من العصارة التي تنتج عن تقشيرها ثم تغسل مرة أخرى بعد الانتهاء من الحفر عليها وهذا يساعد على منع اسمرارها.

٦- الشمام

تغسل قبل البدء بالحفر عليها مع ملاحظة تجنب وصول الماء للب الثمرة أثناء الحفر لأن ذلك يفقدها طعمها ويجعلها قابلة للتلف بشكل سريع .

ثانياً: كيفية الحفاظ على الخضروات والفواكه المحفورة

- بعد الانتهاء من الحفر توضع الخضروات والفواكه في ماء مثلج حتى يكتسب التصميم صلابة وخصوصا تصاميم الورود حيث يعطي ذلك بتلاتها شكلا جذابا وجميلا.
- يجب الانتباه لعدم تركها في الماء لفترات طويلة حتى لا تفقد ألوانها وتفسد.
- كل نوع يحفظ على حدة وذلك لتجنب خسارة كل عملك فيما لو فسدت إحدى الأنواع .
- تخزينها يكون بوضعها في أوعية ومن ثم وضعها في الثلاجة .
- وفي حالة عدم توفر الثلاجة تغطي بقطعة قماش رقيقة ومبللة وتوضع في مكان مغلق بعيدا عن تيارات الهواء حتى لا تجف أو تذوب .
- بعد الانتهاء من حفر اليقطين (القرع) تغمس في الماء وتخرج بسرعة لأن تركها في الماء يجعلها تبدو كما لو كانت مرضوضة أو مسحوقة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أدوات الحفر .. لأفضل النتائج

- سكاكين الحفر وتستخدم في حفر الخضار والفواكه
- قطاعات بسكويت ذات أحجام مختلفة
- سكاكين حادة لتقشير الخضار والفواكه وتقطيعها
- سكين إزالة البذور من الفواكه
- مغرفة تستخدم لتكوير لب الفواكه وحك اللب عن القشور حيث يمكن الاستفادة
- منها في تشكيل القشرة على شكل زبدية
- فشارة وتستخدم لتقشير الخضار والفواكه او في تقطيعها لشرائح رقيقة
- شفرة متعرجة لإعطاء الفواكه والخضار سطحا متعرجا

فكرة الحفر على الجزر :

زهرة الجزر

المطلوب :

حبتين جزر من الحجم الكبير / سكين حادة / سكين حفر / قطاعة بسكويت على شكل زهرة .

الخطوات :

- نختار جزرة كبيرة الحجم وذات لون برتقالي ونغسلها جيدا.
- نقطعها إلى حلقات عرض الواحدة منها ١\٤ انش .
- نقوم باستخدام قطاعة البسكويت لنعطيها شكل الزهرة
- نقوم بحفر دائرة قطرها ١ سم في منتصف حلقة الجزر
- ثم نقوم بإزالة بعض اللب المحيط بها ثم نقوم بحفر خطوط متقاطعة في نفس الدائرة كما في الصورة .
- نقوم بحفر خطوط حول الدائرة ومتعامدة عليها مبتدأ من الأطراف لإعطاء شكل البتلات .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثالثاً :سخانات الأكل الساخن

تحتاج البوفيهات إلى فن وإلى لمسات خاصة كالتالي :

طريقة البوفيه :

إن إعداد الموائد تعتبر من الطرق التي انتشر استعمالها في كثير من البيوت وخاصة عند وجود عدد كبير من الزوار،وعدم وجود مكان كاف لاستيعابهم وهي كطريقة الطبق الواحد، ويقدم الطعام كالآتي: يقدم الطعام في أطباق كبيرة ويوضع على بوفية أو مائدة أو أي سطح يسهل الوصول إليه وتختار أصناف من الأطعمة يسهل لكل فرد غرفها وحملها من مكان لمكان و تجنب السوائل و الصلصات، كما تفضل الأصناف التي تقدم باردة .

يوضع إلى جوار أطباق الأكل كل ما يلزم من أدوات الغرف.وعلى مقربة منها أو في طرف البوفيه ترص أدوات الأكل من ملاعق وشوك وأطباق وفوط....الخ بشكل جميل منسق كما هو موضح بالرسومات الآتية المختلفة الأوضاع. يقوم كل فرد بخدمة نفسه بنفسه فيغرف ما يحلو له من الأصناف، وقد تستعمل المناضد المربعة التي تتسع لأربعة أشخاص،فيجمل عدد منها و تعد حولها الكراسي فيتوجه الأفراد إليها حيث يجلسون في مجموعات لتناول طعامهم.

سخانات الخدمة :

الفضيات Silverware

١- هي معدن مطلي بالفضة .

٢- تتحمل الخدش والصدمات ودرجات الحرارة العالية .

٣- تصنع من معدن الكوري (يمتاز بالتحمل والمقاومة) ويغطى بطبقة فضة .

٤- الفنادق والمطاعم المتوسطة المستوى تستعمل فضيات من الصلب غير القابل للصدأ

ويتميز بالآتي :

أ- أقل تكلفة ب - أسهل صيانة .

السخانات الفضية المستخدمة بالمطعم :

تستخدم السخانات لحفظ الطعام الساخن وكل سخان مخصص لنوع الطعام المسكوب به ومنها :

١) الأواني المستديرة : للمأكولات المسبكة والخضروات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢) الأواني المستطيلة : للأسماك وقطع اللحوم والأومليت

٣) الأواني العميقة : لها غطاء للحم المطهو مع الصلصة

٤) كلما كان الأكل ساخناً كان أفضل خاصة أنه في البداية

٥) يتم استقبال الضيوف والحديث معهم وتقديم القهوة لهم

٦) كل يأخذ الكثير من الوقت لذا يفضل تجهيز الأكل في مثل السخانات ..قبل وصولهم

٧) بوقت كاف وهي مريحة جدا وتعطي منظراً جداً جذاب ومميز لطاولة طعامك . شكل (٩٢)



شكل(٩٢)

ترتيب تقديم الطعام :

يتوقف ترتيب التقديم لنوعيات الطعام المختلفة تبعاً لنوع المأكولات الموجودة في قائمة الطعام ، و طبقاً لذلك فإننا نجد أن أول ما يقدم هو نوعيات الشوربة الساخنة المختلفة و خاصة في الشتاء ثم النشويات من الأرز أو المكرونة ثم الطبق الرئيس المحتوي على اللحوم و بعض من الخضروات بجواره – أو يقدم طبق اللحوم مستقلاً أما إذا ضمت الوجبة نوعيات من الأسماك مع اللحوم فإنها تقدم أولاً مع بعض

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

من أنواع السلطة الطحينة أو الحمص أو الزبادي ثم يتبعها طبق اللحوم (أو بدائله من الدجاج) ، و يقدم في آخر الوجبة نوع الحلوى المرغوب و بعض أصناف من الفواكه الشائع انتشارها في الموسم . و في حالة البوفيهات المفتوحة أي عند تقديم الطعام المفتوح ، فإن مثل هذه النوعيات من المأكولات يتم ترتيبها من يمين المائدة حتى يسارها ، و بحيث يستطيع العميل وضع الكميات المرغوبة في الطبق (أو أكثر من طبق دون الحاجة إلى الرجوع) (أي أنه يفضل وضع هذه الأطعمة لتساعد الزبائن على المرور في اتجاه واحد) شكل (٩٣) .



شكل (٩٣)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الحلويات

ثالثاً : تنسيق بوفيه الحلويات

تعريف الحلوى :

الحلوى أو الحلويات هي نوعية من الأطعمة التي يكون المكون الأساسي فيها السكر بكافة أنواعه بما في ذلك العسل . والحلوى ليست هي المصدر الوحيد للسكريات أو السكر ، وإنما مختلف الأطعمة التي يتناولها الإنسان تحتوي على هذه المادة الغذائية مثل الفاكهة والحبوب والعصائر والمشروبات الغازية ....الخ .

تتكون الحلويات بشكل أساسي من السكر ، بالإضافة إلى بعض العناصر الأخرى حسب نوعية الحلوى مثل المواد الدهنية والمواد الملونة والنكهات الصناعية التي تضاف إليها .

تنسيق بوفيه الحلويات :

إن تنسيق بوفية الحلويات يحتاج إلى مهارة تامة في ترتيب الأطباق ،

١- فعندما تكون الأطباق المتوفرة لدينا مختلفة الارتفاع نقوم بترتيب الأطباق حسب الارتفاع فالأطباق المرتفعة توضع في الصف الأخير من البوفيه والأطباق المنخفضة الارتفاع توضع في مقدمة البوفيه حتى لا تعيق الأيدي من سهولة الوصول . شكل (٩٤)



شكل (٩٤)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٢- والأطباق ذات الصوصات السائلة مثل (الشوكولاتة) والتي قد تعمل على اتساخ الأيدي أو الملابس توضع في الصف الأخير للبوفيهات .

٣- الاهتمام بتنسيق ألوان الحلويات التي بالأطباق ،فمثلا أن تفصل بين الألوان المتشابهة حتى يروق النظر إليها ..

٤- يجب الأخذ بالاعتبار جمال المظهر العام لتنسيق البوفيه وتجميل الأطباق وإخراجها في أجمل شكل مع الاهتمام بنظافة مفارش البوفيه،

٥- والاهتمام بخلفية البوفيه بأن يكون منظرا جميلا إما بلوحة ملعقة على الجدار ذات منظر جميل ، أو بنافذة تعكس منظرا من الخارج . شكل (٩٥)



شكل (٩٥)

٦- نثر بعض الأزهار أو الإكسسوارات مثل حبات الكريستال أو الشموع مع مراعاة بعدها عن أطباق الحلويات الموجودة على طاولة البوفيه .

٧- تعتاد بعض الفنادق أو المطاعم الكبيرة على أن تضم قائمة بوفيه الحلى لديها كثير من الأصناف (التورتات – الجاتوهات – بودنج – كسترد – أم على ... الخ) من أصناف الحلوى الشرقية أو الغربية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

رابعاً : ركن الخبز

مقدمة :

كان إنسان ما قبل التاريخ يصنع الخبز المفرود بخلط الجريش بالماء. ثم يقوم بخبز العجين الناتج فوق حجارة يتم تسخينها من قبل. ويعتقد المؤرخون بأن قدماء المصريين تعلموا صنع خميرة الخبز في نحو عام ٢٦٠٠ق.م. أما قدماء الإغريق، فتعلموا عمل الخبز من المصريين وقاموا، بدورهم، في وقت لاحق، بنقل ذلك إلى الرومان. وبحلول القرن الثاني الميلادي، كان الرومان قد نقلوا طريقة عمل الخبز إلى معظم أنحاء أوروبا .

وظل معظم الناس، ولمئات السنين، يتناولون الخبز المعد من الدقيق الكامل أو الأسمر أو أنواعًا أخرى من خبز الحبوب الكامل. وكان سعر دقيق القمح الأبيض الكامل مرتفعًا بشكل كبير، حيث كان طحنه يستغرق ساعات طويلة من العمل اليدوي. وخلال نهاية القرن التاسع عشر، طوّر أصحاب المطاحن آلات لطحن الدقيق الأبيض بثمن زهيد. وبحلول القرن العشرين، أصبح الخبز الأبيض غذاءً شائعًا.

الخبز:

هو غذاء أساسي يعتبر الغذاء الرئيس في الشرق الأوسط وأوروبا والثقافات الهندية. والخبز دائما يتكون من طحين (القمح أو الذرة أو الشعير) والماء، والملح و الخميرة غالباً. وقد يحتوي الخبز أيضا على بعض السكر والفواكه والتوابل (مثل الزبيب و اليقطين والموز)، والخضروات (مثل البصل)، والمكسرات. هناك طرق كثيرة لإعداد الخبز تختلف من مجتمع إلى آخر. في أجزاء كثيرة من العالم يصنع الناس الخبز بالطريقة اليدوية تمامًا كما كان يصنع الخبازون القدامى، أما في الدول الصناعية، فإن معظم عمليات صنع الخبز في المخابز التجارية تتم بواسطة الآلات.

يعتبر الخبز غذاء هيدروكربونيا هاما وهو غذاء ممتاز إذا كان مستخرجاً من القمح الجيد وإذا كان مخبوزا بطرق صحية سليمة وللخبز قيمة غذائية هامة فكل مئة جرام منه تعطي ٢٧٩ كالوري ويعتبر الخبز الجاف الخفيف أفضل أنواع الخبز من حيث قابلية الهضم واستخراج النخالة من الدقيق يفقد رغيف الخبز الفيتامينات الموجودة في قشرة حبة القمح لهذا يعتبر الخبز الأسمر الذي استخرجت منه النخالة أكثر فائدة من الخبز الأبيض الذي لم تستخرج منه النخالة إلا بنسبة مئوية بسيطة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

عند تقديمك الخبز على البوفيه :

١- يجب عليك التنويع في اختيار أشكال الخبز وطريقة ترتيبها فهناك ،خبز أبيض ، خبز بر ،خبز نخالة ، خبز فرنسي.

٢- ولتقديم الخبز بطريقة جديدة نوعاً ما نضعه في داخل صندوق من (الخشب ، القش) .

٣- وترتيب كل نوع في سلة خاصة به حتى يسهل اختياره .

٤- مع وضع مفارش في قاعدة كل سلة من أجل تزيين سلة الخبز . شكل (٩٦)



شكل (٩٦)

٥ - أيضا يجب أن يكون موقع ركن الخبز على جانب البوفيه . شكل (٩٧)



شكل (٩٧)

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الرابعة عشر

السؤال الأول :

أكمل كيفية إعداد بعض أنواع الخضار والفواكه لبدء الحفر عليها:

- الطماطم / التفاح
- تنقع في مزيج ..... لمنع الاسمرار
- البصل
- ينقع في الماء قبل البدء بتقشيره والحفر عليه لل.....
- الجزر
- يجب تجنب نقعه في الماء لأن ذلك ..... ويجعل من الصعب الحفر عليه
- الشمندر (البنجر)
- يجب غسله بماء مضاف إليه القليل من الملح ل.....كما إن تركه هكذا في الهواء الطلق يجعله يتلون ..... لذا يجب الإبقاء على رطوبته برشه بالماء من آن لآخر

السؤال الثاني :

- وضح كيفية الحفاظ على الخضروات والفواكه المحفورة:
- .....
- .....
- .....

السؤال الثالث :

- ما هي الطرق الأساسية في تنسيق الحلويات على البوفيه ؟
- .....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

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

السؤال الرابع :

_ ما هي الطرق الأساسية لتزيين الخبز على المائدة ؟

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

السؤال الخامس :.

- ما هي مواصفات سخانات الخدمة ؟

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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة الرابعة عشر

إجابة السؤال الأول :

أكمل كيفية إعداد بعض أنواع الخضار والفواكه لبدء الحفر عليها ¦

- الطماطم / التفاح
- تنقع في مزيج من الماء وعصير الليمون لمنع الاسمرار
- البصل
- ينقع في الماء قبل البدء بتقشيره والحفر عليه للتقليل من تهيج العينين .
- الجزر
- يجب تجنب نقعه في الماء لأن ذلك سيزيد من صلابته ويجعل من الصعب الحفر عليه
- الشمندر (البنجر)
- يجب غسله بماء مضاف إليه القليل من الملح للتقليل من فقدان اللون.كما إن تركه هكذا في الهواء الطلق يجعله يتلون باللون الأسود لذا يجب الإبقاء على رطوبته برشه بالماء من آن لآخر

إجابة السؤال الثاني :

- كيفية الحفاظ على الخضروات والفواكه المحفورة ¦

- بعد الانتهاء من الحفر توضع الخضروات والفواكه في ماء مثلج حتى يكتسب التصميم صلابة وخصوصا تصاميم الورود حيث يعطي ذلك بتلاتها شكلا جذابا وجميلا.
- يجب الانتباه لعدم تركها في الماء لفترات طويلة حتى لا تفقد ألوانها وتفسد.
- كل نوع يحفظ على حده وذلك لتجنب خسارة كل عملك فيما لو فسدت إحدى الأنواع .
- تخزينها يكون بوضعها في أوعية ومن ثم وضعها في الثلاجة .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إجابة السؤال الثالث :

الطرق الأساسية في تنسيق الحلويات على البوفيه :

١. عندما تكون الأطباق المتوفرة لدينا مختلفة الارتفاع نقوم بترتيب الأطباق حسب الارتفاع فالأطباق المرتفعة توضع في الصف الأخير من البوفيه والأطباق المنخفضة الارتفاع توضع في مقدمة البوفيه حتى لا تعيق الأيدي من سهولة الوصول .

٢. والأطباق ذات الصوصات السائلة مثل (الشوكولاتة) والتي قد تعمل على اتساخ الأيدي أو الملابس توضع في الصف الأخير للبوفيهات .

٣. الاهتمام بتنسيق ألوان الحلويات التي بالأطباق ،فمثلا أن تفصل بين الألوان المتشابهة حتى يروق النظر إليها ..

إجابة السؤال الرابع :

_ الطرق الأساسية لتزيين الخبز على المائدة :

١- يجب عليك التنويع في اختيار أشكال الخبز وطريقة ترتيبها فهناك ،خبز أبيض ، خبز بر ،خبز نخالة ، خبز فرنسي.

٢- ولتقديم الخبز بطريقة جديدة نوعاً ما نضعه في داخل صندوق من (الخشب ، القش) .

٣- وترتيب كل نوع في سلة خاصة به حتى يسهل اختياره .

٤- مع وضع مفارش في قاعدة كل سلة من أجل تزيين سلة الخبز.

إجابة السؤال الخامس :.

- مواصفات سخانات الخدمة :

١- هي معدن مطلي بالفضة .

٢- تتحمل الخدش والصدمات ودرجات الحرارة العالية .

٣- تصنع من معدن الكوري (يمتاز بالتحمل والمقاومة) ويغطي بطبقة فضة .

٤- الفنادق والمطاعم المتوسطة المستوى تستعمل فضيات من الصلب غير القابل للصدأ .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المطبخ الساخن

قوائم الطعام

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الجدارة:

معرفة المتدرب كيفية إعداد قوائم الطعام ،وصياغتها ،وتنظيمها وإعداد القوائم الخاصة بالحمية ، وقوائم الأطفال والمناسبات الخاصة.

الأهداف:

عندما تكمل هذه الوحدة يكون المتدرب قادراً على :

- التعريف بقوائم الطعام
- كيفية صياغة القوائم
- معرفة قواعد وتنظيم قوائم الطعام
- معرفة أنواع قوائم الطعام
- إعداد قوائم طعام للطلبات الخاصة (السكري، ضغط الدم، ...)
- إعداد قوائم الأطفال
- إعداد قوائم الحمية
- إعداد قوائم المناسبات الخاصة.

مستوى الأداء المطلوب:

أن يصل المتدرب إلى إتقان هذه الجدارة بنسبة ٩٥٪.

الوقت المتوقع للتدريب:

٢ ساعة.

الوسائل المساعدة:

١) استخدام الأسئلة و إجابتها النموذجية نهاية الوحدة .

٢) الاطلاع على بعض العروض المتقدمة (Power Point) لجميع أنواع قوائم الطعام .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

قوائم الطعـــــــام

أولا : تعريف قائمة الطعام

إن قوائم الطعام ابتدأت بكلمة (Menu) وهي الكلمة الفرنسية التي تعني في الحال أو في الدقيقة، أي أنها تصغير لكلمة (minute). وهي برنامج الطعام ضمن القواعد المهنية المعروفة. إن قائمة الطعام هي السلعة التي تقوم المطاعم ببيعها لضيوفها بمختلف أذواقهم وجنسياتهم.

ولكي تتم عملية البيع بشكل منتظم لا بد من وجود العناصر التالية :

١. مكان لممارسة عملية البيع ونقصد بها المطعم.
٢. وجود بائعين ماهرين يقومون بعملية البيع ونقصد بهم العاملين.
٣. وجود مستهلكين للسلعة وهم ضيوف المطعم.
٤. لا بد من وجود السلعة نفسها لغرض البيع.

وتعرف قائمة الطعام (Menu) بأنها كشف بعرض الموجودات من الأطعمة والمشروبات التي يستطيع المطعم تقديمها لضيوفه في وقت طلبها سواء كانت هذه الأطعمة محددة من قبل المطعم أو مختارة من قبل الضيوف. فإذا كانت الأطعمة قد حددت من قبل المطعم سميت قائمة الطعام بأنها محددة (Fixed Menu)، أما إذا كانت القائمة تحتوي على أطعمة متنوعة ويختار الضيف منها ما يلائمه فهي تسمى قائمة الطعام حسب الطلب (A la Carte).

وتتضمن القائمة معلومات تفيد الضيف بما تشتمل عليه القائمة من الأطعمة وأسعارها. كما أن القائمة تكتب بلغات عالمية معروفة حسب أصناف الأطعمة وأصلها. بالنسبة للبلاد العربية فهي تكتب عموماً بالعربية والإنجليزية، أما بالنسبة للمطاعم المتخصصة كالإيطالي والفرنسي والياباني على سبيل المثال فهي تكتب بلغات تلك البلدان بالإضافة للغة الإنجليزية، من جهة أخرى يكون شرح قائمة الطعام باللغة المحلية أو الإنجليزية، وعلى ورق جيد وتوزع على موائد الضيوف وأحياناً تعلق على أبواب المطاعم. وقد أخذت المطاعم تهتم بشكل القائمة وتعمل على إجادة كتابتها ورسمها بالأشكال الجميلة والموحية لطبيعة المطاعم، ففي المطعم الشرقي مثلاً يتم رسمها بالأشكال الفلكلورية والتراثية بحيث تجعل الضيوف ينظرون إليها بتأمل ودون ملل، كما تقوم الإدارة بتغيير هذه القوائم سنوياً أو فصلياً. وتم تعريف قائمة الطعام طبقاً لقاموس أكسفورد الإنجليزي بأنها قائمة تفصيلية للأطباق التي يتم تقديمها في الحفلات ووجبات الطعام وأنها كشف حساب الطعام. كما أن بعض المطاعم في الفنادق

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الكبرى أخذت تتفنن بذكر تفاصيل أخرى في قائمة الطعام مثل المكونات والسعرات الحرارية الموجودة فيها بالإضافة للسعر.

إن قائمة الطعام لا تقتصر أهميتها على أنها أداة تسويق تكشف للضيوف عما يتم تقديمه من ألوان الطعام وثمنه، بل تتجاوز أهميتها إلى توضيح الأنشطة الإدارية الخاصة بالمطعم، بسبب أن مدراء المطاعم يتعاونون في تدعيم القائمة الخاصة بمطاعمهم.

ومن جهة أخرى يرى آخرون أن قائمة الطعام هي أهم جزء في مكونات المطعم، حيث إن العناصر المتنوعة في قائمة الطعام يجب أن تكون محللة بعناية، كما أن قائمة الطعام يجب أن تكون بلغة مفهومة للعموم. كما أن مهمة تطوير قائمة الطعام يجب أن تبدأ من الشف "Chef" بشكل فردي أو بالتعاون مع الإدارة سواء كانت في فندق حيث يتعاون مع مدير الطعام والشراب ومن ثم مدير المطعم مباشرة بالإضافة للعاملين أو أن يكون مطعماً مستقلاً فالمسؤولية التي كانت ملقاة على عاتق مدير الطعام والشراب ستنصب على مدير المطعم ومساعديه.

" إن تحليل المنافسة ستساعد على تحديد المطاعم المنافسة") (، وبالتالي محاولة إلى الوصول إلى الأفضل من خلال العناصر الموجودة في قائمة الطعام."

ثانياً : صياغة قائمة الطعام المحددة

تتضمن قوائم الطعام المحددة عند صياغتها وكتابتها البنود التالية :

١ - اسم الوجبة :

تحدد المطاعم دائماً اسم الوجبة التي تقدمها في القائمة سواء كانت غذاء أو عشاء، ونلاحظ أن الوجبتين مختلفتان تماماً عن بعضهما كما وأن كل وجبة تختلف عن مثيلاتها في الأيام اللاحقة، ولا يتم تكرار الوجبة قدر المستطاع إلا بعد مرور فترة معينة وتتراوح عادة بين أسبوع وخمسة عشر يوماً حيث يتم إعداد جدول في المطبخ يحدد كل يوم الوجبة التي سيتم إعدادها حتى لا يحدث لبس في إعداد الوجبات، ويدخل هذا ضمن تخطيط إدارة المطعم عند تنظيم قوائم الطعام المحددة.

٢ - السعر:

يحدد السعر بصورة مسبقة من قبل الإدارة ويثبت على قائمة الطعام المحددة، ويتم ذلك كما أسلفنا في الفصل الثاني وفقاً للتكاليف الفعلية ودراسة الأرباح المتوقعة والظروف التسويقية الأخرى كدراسة السوق والمنافسين ودرجة تصنيف المطعم، والتكاليف المباشرة والثابتة والمتغيرة وأجور العمال والاندثار

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

وغيرها. "وفي الدول ذات النظام الاشتراكي تسعر الوجبات من الطعام وكذلك المشروبات ضمن مستوى مركزي موحد حسب التصنيف وتماشياً مع الأسعار المثبتة في السوق.

وتسعر وجبات الطعام حسب درجة تصنيف المطعم ودراسة السوق بشكل عام وطبيعة المستهلك، ويغلب مبدأ العرض والطلب على طبيعة التسعير في المجتمعات حيث تحدد الأسعار ضمن النشاط التسويقي الخاص بالمطاعم والفنادق في الدول.

٣ - محتويات وجبة الطعام :

تختلف وجبة الطعام من يوم إلى آخر ومن وجبة إلى أخرى ويتراوح عدد الأصناف المقدمة من الأطعمة من وجبة إلى أخرى بين أربعة إلى ستة أصناف وهذا يخضع للشروط التي ذكرت في قواعد وتنظيم قوائم الطعام.

٤ - الملحوظات :

وتكتب الملاحظات في نهاية القائمة ومن الأمثلة عليها :

أ- عدم طلب الصنف الأول من الطعام يعني تخفيض سعر الوجبة، وبذلك تصبح قائمة الطعام بسيطة وهذا يتيح للضيف تناول وجبة الطعام بدون صحن البداية الذي قد لا يفضله وبالتالي يتناول وجبة طعام بسعر أقل وهذه الطريقة تعطي فرصة من الاختيار للضيف.

وهناك نصف بوفيه أو (Demi Buffet) الذي يتضمن بوفيه السلطات وبوفيه الحلويات وأما الطبق الأساسي فيتم من خلال موظفي الخدمة تقديمه للضيف، فإذا أراد الضيف عدم تناول شيء من بوفيه السلطات وتناول الطبق الأساسي فوراً فيجوز له ذلك كما أنها تخفض قيمة فاتورته أي يتناول وجبة الطعام بسعر أقل، كما له أن يختار فقط السلطة أو فقط الطبق الأساسي أو طبق الحلويات .

ب- التغيير في قائمة الطعام المحددة يعني تغيراً في السعر قابلاً للزيادة أو النقصان، فمثلاً يمكن أن يطلب الضيف صنفاً من الطعام بدلاً من الصنف المثبت في القائمة وبذلك يتم احتساب ذلك على أساس السعر المتبع فإما أن يكون أكثر أو أقل وتصبح الأسعار متغيرة للطرفين أيضاً.

جـ- أجور الخدمةService Charge :

إن ثمن قائمة الطعام الذي حدد على القائمة لا يعني أنه سيدفع لوحده عند طلب هذه القائمة من قبل الضيف بل إن هناك نسبة تقدر بـ ١٠٪ من الثمن المدفوع تضاف عليه، وتعتبر أجوراً للخدمة التي قدمت للضيف وتقسم في نهاية الشهر أو في موعد تقاضي الأجر على جميع العاملين في المطعم أو الفندق.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ويختلف مقدار نصيب العامل الواحد من ضريبة الخدمة، فهناك بعض الفنادق العالمية تتبع أسلوب النقاط وحسب التسلسل الوظيفي، وهناك أيضاً بعض الفنادق العالمية والكبرى تتبع أسلوب النقطة الموحدة لجميع الموظفين، لأنها تعتبر أن الجميع يبذل جهداً في إرضاء الضيف وهو الهدف الذي تنظر إليه الفنادق قبل كل شيء.

٤ - التاريخ : Date :

يحدد التاريخ باليوم واسمه والشهر والسنة، ومن هنا تظهر مقدرة المطبخ على فن تشكيل وتغيير القائمة وتنويعها وفي توفير كافة المستلزمات والمواد الأولية للتحضير والبيع وكذلك يعطي انطباعاً للضيف عن إمكانية المطعم ومتابعة التغيير الذي يحدث يومياً في كل وجبة، لأن العجز في التغيير وتكرار نفس الطعام يومياً على القائمة يعني فشل المطعم وعدم إمكانية المطبخ الفنية، لذلك فإن تحديد التاريخ يبن الأسس الصحية في فن البيع ويسمح بتطوير الخدمة طبقاً للتغيير الحاصل، كما ويشجع العاملين على التطور باستمرار.

٥ - اللغة Language :

تكتب قوائم الطعام عادة بلغتين هي اللغة العربية واللغة الأجنبية (سواء كانت الانكليزية أو الفرنسية) والسبب في هذا هو أن قائمة الطعام تباع إلى الضيف المحلي والأجنبي الذي لا بد أن يفهم نوع الطعام في القائمة، ويقوم المضيف عادة بالإجابة عن استفسار الضيف لمعرفة نوع الصنف الذي تحتويه القائمة ولهذا يفترض أن يكون العاملون على معرفة تامة بأصناف الطعام وطريقة تحضيرها ومحتوياتها والوقت اللازم لتقديمها.

٦ - موعد تقديم الطعام :

إن ذكر مواعيد وجبة الطعام وتقديم القائمة فيها أمر لا بد منه لكي يكون الضيوف على علم بذلك، لتسهيل عملية انتقاء النوع الذي يناسبهم من قوائم الطعام المختلفة حسب مواعيد تقديمها، وتقوم بعض المطاعم بتعليق بطاقة للمواعيد التي تشير إلى وقت افتتاح المطعم وموعد إغلاقه، وتعلق قوائم الطعام كذلك في المصاعد الخاصة، إذا كان المطعم في فندق وفي الأماكن التي يرتادها الضيوف لتكون مصدراً للانتباه وترويج المبيعات.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ثالثاً: قواعد وتنظيم قوائم الطعام

من أهم القواعد التي يجب اتباعها عند تكوين قوائم الطعام هي:

١- يجب أن تتضمن قوائم الطعام أشكالاً متنوعة من الأطعمة المختلفة التي تحتوي على كل المجاميع الغذائية، وهي الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية وغيرها، وهذه المجاميع يجب أن تتضمن القائمة بنسب صحيحة لا تؤثر على صحة الفرد بحيث يراعى الابتعاد عن بعضها، إذا كانت تؤثر على صحة الجسم ولياقته.

٢- يجب أن يختلف كل صحن في القائمة عن الصحن الآخر شكلاً ومضموناً فلا يقدم في نفس القائمة صنفان من طعام واحد أو شكل واحد أو استعمال نفس اللون أو تكرار نفس النوع كاستعمال الفطر مع اللحم وتحتوي القائمة أصلاً على شوربة الفطر.

٣ - عدم وضع نوعين متشابهين من الصلصات أو المعجنات كتقديم رز في القائمة وكذلك باستا.

٤ - عدم وضع نوعين من المقبلات كسمك مقلي ودجاج مقلي في قائمة واحدة .

٥ - مراعاة موسم الفاكهة والخضروات حيث تفضل بقدر الإمكان استعمال الأغذية الطازجة بدلاً من استعمال المعلبات .

٦ - ألا تتضمن القائمة أصنافاً من الطعام تخالف الأسماء المعروفة والمتبعة فالأفضل أن نسمي كل صنف باسمه المعروف للضيف .

٧- يجب أن تراعى الأسعار من حيث تطابقها مع درجة تصنيف المطعم وكذلك إمكانية الضيوف المادية .

٨ - مراعاة جنسية الضيف، فالطعام الذي يقدم للغربيين يختلف من حيث المذاق عن الطعام الذي يقدم للشرقيين .

٩ - مراعاة التذوق والطعم في ترتيب الأصناف مع بعضها، فالأصناف ذات الطعم الحلو مع بعضها، والحادة المذاق مع بعضها.

١٠ - أن تكون القائمة متوازنة من حيث الأطعمة (الرئيسة والمرافقة) فالطعام الثقيل يجب أن يرافقه طعام خفيف والعكس صحيح.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

١١ - دراسة إمكانية الاستفادة من المواد الغذائية المتبقية (Leftover) تجنباً للخسائر بعد التأكد من صلاحيتها للاستهلاك صحياً.

١٢ - تنظيم قائمة الطعام في الولائم الخاصة بحيث تكون غنية بأصناف الطعام مع تحضير الكمية المناسبة وحسب إمكانية العاملين في الخدمة.

رابعاً :أنواع قوائم الطعام

تتنوع قوائم الطعام طبقاً للوقت، المناسبة، صنف الطعام، الخصوصية.)فالوقت يحدد موعد تناول الطعام صباحاً أو مساءً، والمناسبة هي الهدف من تناول الطعام أو الحدث المراد إقامته في ذلك الحين، أما صنف الطعام فيعني نوعه وكميته مع مراعاة توافق الأصناف مع بعضها، والخصوصية تعني إمكانية الضيف الصحية والمادية والنفسية وطبيعة العمل الذي يمارسه الضيف.وكل هذه العناصر ترتبط مع بعضها لتحديد نوع قائمة الطعام فيجب أن يكون للإفطار قائمة خاصة وللغذاء والعشاء قوائم خاصة، وفي دول الشرق الأوسط يجب أن يكون للإفطار في رمضان قوائم خاصة كما يجب أن يكون للحفلات والمناسبات قوائم خاصة بها أيضاً، حيث تتغير هذه القائمة حسب نوع الحفلة واسمها وسبب إقامتها ويكون للضيف دور مهم في تنوع القائمة، فالضيف المريض يختلف عن الضيف السليم والشخص الذي يبذل جهداً عضلياً وفكرياً تختلف قائمة طعامه عن الشخص الاعتيادي الذي لا يبذل ذلك الجهد وقائمة طعام الشباب تختلف عن طعام المسنين ويجب أن لا ننسى أن قائمة طعام المطاعم الراقية والمتحضرة (Fine Dining Restaurant)تختلف عن قائمة المطاعم العادية (Casual Pestanrn)أو مطاعم العائلات أو مطاعم الوجبات السريعة.

أنواع قوائم الطعام المعروفة في المطاعم وخصائصها ونوع الأطعمة المقدمة فيها :

أولاً: قوائم طعام فطور الصباح :

تهتم إدارات الفنادق والمطاعم بضيوفها وذلك بتقديم فطور جيد، ويعتمد ذلك على نوع الضيوف وأجناسهم وطبائعهم وميولهم وغيرها من العناصر الأخرى، كما تخصص بعض الفنادق الممتازة صالة كبيرة أو مطعماً متخصصاً لتقديم فطور الصباح. أو يتم تقديم الفطور في غرفة الضيف من خلال خدمة الغرف.(Room Service) يقسم فطور الصباح عالمياً إلى الأنواع التالية :

١ -الفطور الأوروبي Continental Breakfast

٢ -الفطور الإنكليزي English Breakfast

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣ -الفطور الأمريكي American Breakfast

٤ -الفطور العالمي International Breakfast

ويبقى هناك نوع آخر من الفطور وهو الفطور الذي يعتمد على طبيعة البلد الذي يقدم فيه وطبيعة أهله ونسميه بالفطور الوطني.

١- الفطور الأوروبي Continental Breakfast

إن فطور الصباح الأوروبي هو فطور بسيط ومحدد من قبل إدارة الفندق وغالباً ما يكون سعر الغرفة متضمناً إياه سواء تناوله الضيف أم لم يتناوله، ويعتبر هذا النوع من الفطور قاعدة تبنى عليها أنواع الفطور الأخرى.

وتتضمن قائمة طعام هذا الفطور ما يلي :

١) أنواعاً من القهوة مثل القهوة الفرنسية والقهوة الأمريكية النسكافية والاسبرسو.

٢) أنواعاً من الشاي مثل شاي عادي، شاي الفطور الانكليزي،شاي الأعشاب،شاي بالليمون.

٣) الكاكاو والشوكولاته الساخنة.

٤) أحد أنواع المربيات المعروفة كالمشمش والبرتقال والفراولة والكرز... الخ.

٥) الزبده وهي نوعان زبدة حيوانية عادية وزبدة حيوانية مالحة.

٦) العسل بمختلف أنواع الأزهار التي يتم إنتاجه منها.

٧) الخبز مثل التوست والخبز الفرنسي، والخبز المعد بالزبده ويسمى (Croissent) وهي فرنسية المنشأ، وأنواع الكيك الجاف المختلفة ويعتبر الفطور الأوروبي من أشهر الأنواع العالمية المقدمة في فنادق الدرجة الممتازة.

٢- الفطور الانكليزي English Breakfast

يتضمن الفطور الإنكليزي بالإضافة إلى الأصناف التي ذكرت في الفطور الأوروبي ما يلي :

- أنواعاً من العصير مثل البرتقال والليمون والتفاح والعنب.
- أنواعاً من الأجبان، مثل جبنة طازج، جبنة شيدر، جبنة الكريمة.
- أنواعاً من البيض، مثل البيض المقلي، البيض المسلوق، البيض نصف مسلوق، وغيرها.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣- فطور الصباح الأمريكي American Breakfast

وأغلب الأمريكان يختصرون وجبة الغذاء حيث يقتصرون على تناول الوجبات السريعة التحضير من الأطعمة لذلك فهم يهتمون بفطور الصباح اهتماماً كبيراً، ونلاحظ أن فطورهم الصباحي يحتوي على أصناف غنية من الطعام . ويتضمن الفطور الأمريكي إضافة إلى الأصناف الواردة في الفطورين السابقين الأصناف التالية من الأطعمة :

- فاكهة مطبوخة ومعلبة كالمشمش والتفاح وتسمى.(Compote)
- أنواع من اللحوم الباردة.
- أنواع من الأسماك الباردة مثل السلمون المدخن.
- أنواع من الحبوب ومن أشهرها.(Corn Flakes)

٤- فطور الصباح الوطني National Breakfast

هذا النوع من الفطور يأخذ الطابع الخاص بالبلد وسكانه وعاداتهم وتقاليدهم ففي الأردن مثلاً يكون الطابع التقليدي لتقديم الفطور متكوناً من أحد الأصناف التالية :

حمص – فول – فلافل – فتة – مناقيش – البيض المقلي – البسطرمة إضافة إلى الشاي والقهوة، والخبز العربي وخبز الصاج.

٥- الفطور العالمي International Breakfast

وهذا النوع حديث العهد وخصوصاً في دول الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، أما في الدول العربية فقد أخذت الفنادق الممتازة تتميز وتتفنن في هذا النوع من الفطور، والذي يأخذ شكل بوفيه يقدم جميع ما يمكن تقديمه في وجبه الإفطار ومن كل بلدان العالم كما أن سعره باهظ نسبة إلى باقي أنواع الفطور التي ذكرتها سابقاً، ولكن لا يلزم الضيف عند حجزه الغرفة بهذا النوع من الفطور ولكن يتم شرح أنواع الفطور التي يريدها، ويكون لهذا النوع من الفطور مطعم خاص وكبير لوضع هذا البوفيه، وتختلف الأصناف المتوفرة بهذا البوفيه بحسب تصنيف تلك الفنادق.

ثانياً: قوائم الطعام المحددة Fixed Menus

يقصد بقوائم الطعام المحددة "أنها هي القوائم التي تحتوي على أصناف من الطعام حددت بطريقة معينة وضمن قاعدة فنية من قبل إدارة المطعم أو الفندق لخدمة الضيف.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

وتشمل هذه القوائم طعام الغذاء أو العشاء مع اختلاف في نوع الأصناف التي تقدم خلال الوجبتين حسب ملاءمتها مع نوع الوجبة، وتكون هذه القائمة محددة بالنسبة لنوع الطعام والأصناف التي تقدم خلال الوجبة حيث تحدد من قبل إدارة المطعم كذلك يحدد السعر حسب درجة المطعم ويثبت ذلك على القائمة، ويتم استخدام هذه القائمة في أوقات محددة أيضاً فيحدد وقت الغداء وتقديمه ويكون عادة ما بين الساعة الثانية عشرة والثانية ظهراً أما العشاء فيقدم ما بين الساعة الثامنة والعاشرة وبعد هذه الأوقات يمكن للضيف أن يطلب الطعام حسب اختياره وليس ضمن هذه القائمة.

ولكن هناك نقطة هامة في هذا وهي أنه لا يمكن وجود مطعم يقدم قائمة طعام محددة فقط بل يجب تقديم قائمة أخرى وهي قائمة حسب الطلب(Ala Carte) لأن الأوقات محددة. وتقوم إدارة المطعم بتعليق هذه القائمة على باب المطعم أو توضع على الموائد أو تهيأ للضيف بعد جلوسه إلى المائدة للاطلاع عليها كما تحدد أصناف الطعام الذي تحويه القائمة طبقاً للقواعد التي ذكرت في تنظيم قوائم الطعام، حيث تبدأ بالمقبلات ثم الشوربة فالمعجنات ثم الصحن الأساسي وتنتهي بالحلويات والفاكهة ثم القهوة أو الشاي وسوف نوضح لاحقاً أنواع الأطعمة التي تتضمنها هذه القائمة سواء كانت وجبة غداء أو عشاء.

ويقوم مدير المطعم وبمساعدة رئيس الطهاة بإعداد قوائم الطعام المحددة ودراسة كلفتها وكيفية شراء المواد الأولية وإمكانية عملها وتحضيرها ضمن القواعد الخاصة والمعروفة في إعداد قوائم الطعام، ويكون ذلك قبل موعد تقديمها ببضعة أيام ليتم التجهيز بأحسن صورة ممكنة، ويلاحظ مما تقدم أن قوائم الطعام المحددة أخذت اسمها هذا لأنها حددت بشكل مسبق من قبل الإدارة شكلاً ومضموناً كتحديد الطعام وسعره وكلفته ووقت تناوله.

و هذا النوع من قوائم الطعام أخذ يتلاشى تدريجياً لأنه لا يناسب الضيف بالنسبة للاختيار مما أدى إلى لجوء إدارات المطاعم إلى اتباع أسلوب القائمة الموسعة المحددة التي تتضمن نوعاً من الاختيار البسيط لأصناف الطعام الذي يدخل ضمن القائمة المحددة الواحدة.

أخذت بعض المطاعم الحديثة طريقة جديدة حيث إنهم ابتكروا نظاماً جديداً يسمى نصف البوفيه (Demi Buffet)حيث يقسم إلى بوفيه السلطات وبوفيه الحلويات الذي ينتقيهما الضيف بالشكل الذي يريد أما الصحن الأساسي فكل يوم هناك الخيار لثلاثة أطباق فقط يكون أحدها هو السمك والثاني اللحم والثالث نوع من المأكولات الشرقية وتتغير يومياً فهي أشبه بالقائمة الموسعة المحددة وفيها خيار كبير للضيف.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

خامساً : إعداد قوائم طعام للطلبات الخاصة (السكري .. ضغط الدم)

الطعام هو الضروري الأول لقيام الحياة . ومن المسلم به أن الإنسان لا يمكنه البقاء طويلا بدون الغذاء الكامل فقد يعيش ولكن في حالة سيئة أو يتعرض للموت إذا كان ما يتناوله من غذاء مفتقر إلى مستويات معينة من العناصر المغذية .

وجميع الأطعمة التي يتناولها يتم هضمها في القناة الهضمية التي تبدأ من الفم ثم تمتص من خلايا جدر الأمعاء وتسير مع الدم إلى كل خلايا الجسم .

وعندما تمثل داخل الجسم تقوم بكل العمليات اللازمة للبناء والترميم وهذه العمليات تتلخص في الآتي :

١- تزويد الجسم بالمواد اللازمة لبناء الخلايا وترميمها .

٢- إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لعمل هذه الأجهزة الداخلية المختلفة .

٣- تنظيم عمليات الاستفادة من المواد الغذائية وكذلك وقاية الجسم من الأمراض .

العناية الغذائية :

وجبات المريض بالسكري هي وجبات طبيعية تحتوي على سعرات حرارية كافية للنشاطات التي يقوم بها واستمرار الوزن المثالي للمريض على أن تحتوي على كمية كافية من المواد النشوية والبروتينية والدهون والأملاح والفيتامينات .ومازالت هناك العديد من المناقشات حول أساسيات تغذية مريض السكري ولكن اتفق معظم المختصين على الأهداف الآتية :

١) تحسين الصحة العامة للمريض عن طريق تحقيق حالة غذائية مثلي له .

٢) تحقيق واستمرار كمية دهون متوازنة بالجسم ووزن مثالي للمريض .

٣) تحقيق نمو جسدي ونفسي طبيعي للأطفال والشباب المرضى بالسكري .

٤) تحقيق حالة صحية مثلى للحامل المصابة بالسكري .

٥) استمرار معدل متوازن للجلوكوز في الدم أقرب ما يمكن للمعدل الطبيعي.

٦) تحقيق العناية أو تأخير تطور إصابة المريض بأمراض القلب والكلى والأمراض العصبية والتعقيدات المصاحبة لمرضى السكري حيث إن كل هذه الأمراض لها علاقة بضبط الأيض الغذائي لمرض السكر .

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

٧) عمل خطة غذائية وواقعية ونظام غذائي محبب على قدر الإمكان للمريض ومده بالمعلومات الغذائية المناسبة .

٨) تغيير الوجبة حسب الضرورة لتلائم العناية بالمريض في حالة ظهور أي تعقيدات عند القيام بإعداد قائمة طعام لمرضى السكر والضغط فيجب اتباع الآتي :

١- الاعتماد على الأطعمة الخالية من الكوليستيرول والدهون غير الصحية :

من أحد التغييرات الممكنة، الإقلال من مقدار الدهون المشبعة والمتحولة التي نتناولها وهي أهم الخطوات.وإن أفضل طريقة لتقليل الدهون المشبعة والمتحولة في قائمة النظام الغذائي هي تقليل مقدار الدهون الصلبة (كالزبدة) التي تضاف إلى الطعام عند الطهو وتقديم الطعام. واستخدام بدائل قليلة الدسم ما أمكن من أجل حمية صحية للقلب، وعند استخدام الدهون، اعمل على اختيار الدهون الأحادية غير المشبعة، مثل زيت الزيتون أو زيت الكانولا. كما وتعتبر الدهون المركبة غير المشبعة، والموجودة في المكسرات والبذور، خيارات صحيحة أيضاً لحمية القلب الصحية. وعند استخدام الدهون الأحادية والمركبة غير المشبعة مكان الدهون المشبعة فإنها قد تساعد على الإقلال من إجمالي مستويات الكوليستيرول في الدم إلا أن الاعتدال مطلوب.

٢- العمل على اختيار مصادر البروتين قليلة الدسم :

يعتبر اللحم الخالي من الدهون (الهبر) والدواجن والأسماك ومنتجات الألبان قليلة الدسم وزلال أو بدائل البيض من بعض أفضل مصادر البروتين المتاحة. لكن ينبغي أن تكون شديد الحرص على اختيار الأنواع المنخفضة الدهون، مثل الحليب المقشود بدلاً من كامل الدسم وصدور الدجاج منزوعة الجلد بدلاً من أقراص الدجاج المقلية. تعتبر الأسماك بديلاً جيداً آخر للحوم عالية الدسم. وتتّسم بعض أنواع الأسماك – مثل القد والتونة بوجه عام بأنها تحتوي على دهون إجمالية ودهون مشبعة ومستويات كوليستيرول أقل مما يكون في اللحوم والدواجن. كما وتعتبر بعض أنواع الأسماك صحية للقلب لكونها غنية بالأحماض الدهنية أوميجا - ٣، والتي تقلل من دهون الدم المعروفة بالدهون الثلاثية، ويمكن أن تقلل من خطر إصابة توقف القلب المفاجئ. ويعتبر الجوز وفول الصويا وزيت الكانولا من المصادر الأخرى لأوميجا - ٣.كما تعتبر البقوليات – كالفاصوليا والبازيلاء والعدس – مصادر جيدة للبروتين وتحتوي على دهون أقل وخالية من الكوليستيرول، مما يجعلها بدائل جيدة للحوم.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٣- إعداد الكثير من الخضروات والفواكه :

تعتبر الخضروات والفواكه مصادر جيدة للفيتامينات والمعادن، نظراً لأنها قليلة السعرات الحرارية وغنية بالألياف الغذائية. ويمكن للحمية ذات المستويات العالية من الألياف القابلة للذوبان، مثل النوع الموجود في الخضروات والفواكه، أن تساعد على تقليل مستويات الكوليستيرول وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب. كما تحتوي الخضروات والفواكه أيضاً على مواد موجودة في النباتات قد تساعد على منع الإصابة بأمراض الأوعية القلبية. ويمكن أن يساعد تناول الكثير من الفواكه والخضروات على الإقلال من تناول الأغذية عالية الدسم مثل اللحوم والأجبان والوجبات الخفيفة.

٤- اختيار الحبوب الكاملة :

تعتبر الحبوب الكاملة مصادر جيدة للألياف والمواد الغذائية الأخرى، كما وتعتبر الحبوب الكاملة مصدراً للفيتامينات والمعادن، مثل الثيامين والرايبوفلافين والنياسين وفيتامين هـ والمغنيزيوم والفسفور والسيلينيوم والزنك والحديد. تلعب مغذيات متنوعة موجودة .

٥- الإقلال من الملح في الطعام :

يمكن أن يساهم تناول الكثير من الملح في ارتفاع ضغط الدم، وهو أحد عوامل الخطر في أمراض الأوعية القلبية. ويعتبر تقليل الملح في الطعام جزءاً مهماً في حمية القلب الصحية. وتوصي جمعية القلب الأمريكية بتناول البالغين الأصحاء لأقل من ٢٣٠٠ ميليغرام من الصوديوم في اليوم (ملعقة صغيرة تقريباً).

٦- الاعتدال :

كما وأن حمية القلب الصحية هي عبارة عن مسألة توازن، والقاعدة البسيطة التي يتعين أن نتذكرها هي جعل حجم الحصة من اللحوم والدواجن والأسماك في الطبق بحجم قبضة اليد تقريباً، مما يتيح المجال لحصة الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة في الطبق.

٧- خطط مسبقاً: وضع قوائم طعام يومية.

وضع قوائم يومية باستخدام الاستراتيجيات الستة المدرجة أعلاه. عند اختيار نوع الأغذية لكل وجبة مع التركيز على الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة، والقيام باختيار مصادر البروتين الخالية الدسم والتقليل من الأغذية المالحة وعالية الدسم والتنوّع في خيارات القائمة الغذائية. يساعد هذا على ضمان الحصول على جميع المغذيات التي يحتاج إليها المريض.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

سادساً : قائمة الطلبات الخاصة

أطباق مناسبة لمرضى الضغط والسكر :



شكل (٩٨)

الغذاء بالنسبة للمصاب بداء السكري على وجه الخصوص هو جزء أساسي من علاجه، وذلك بسبب كون مرضه ناتجاً عن خلل في التمثيل الغذائي داخل جسمه متمثلاً في نقص أو عدم إفراز هرمون الأنسولين، كما هو الحال في مرضى ضغط الدم ولتصبح قائمة الغذاء قائمة غذاء صحية، فلا بد أن تجتمع بها عدة شروط، وهي :

- اكتمال العناصر الغذائية
- أن يكون متنوعًا فاتحاً للشهية ومقبول الشكل
- خلوُّه من أي ملوثات كيميائية أو بيولوجية أمر أساسي لسلامة الغذاء وصحته .

وحتى توفر العناصر الغذائية نقسم لك الأطعمة إلى ثلاث مجموعات بحسب محتواها من العناصر الغذائية ووظيفتها :

المجموعة الأولى (أطعمة الطاقة) :

وهي التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحيوية، مثل: الحبوب بأنواعها ومنتجاتها - الدرنات - السكريات - الدهون الحيوانية والنباتية .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المجموعة الثانية (أطعمة البناء) :

وهي المختصة بالنمو وتجديد خلايا الجسم، وهي مصادر البروتين الحيواني والنباتي بالإضافة لمنتجات الألبان .

المجموعة الثالثة (أطعمة الوقاية) :

وهي كالخضروات والفواكه والعصائر، وهي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية، وهي ضرورية في الوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم .

فعند عمل قائمة غذائية يجب توفر صنفا واحدًا على الأقل من كل مجموعة من الثلاث السابقة حتى تكوِّن وجبة غذائية متزنة ،أما الكمية الصحية التي يمكن تناولها من كل مكون من مكونات المجموعات السابقة فقد أقرت منظمة الصحة العالمية هرماً غذائيًّا مقسماً بالنسب التالية :

- 11.5% منتجات ألبان .
- 11.5% لحوم، دجاج، أسماك، حبوب مجففة، بيض ومكسرات .
- 20% خضروات .
- 15% فواكه .
- 42% خبز، أرز، ومعكرونة.

- أي تكون نسب العناصر الأساسية في الغذاء اليومي كالتالي :

- 50 – 60 % كاربوهيدرات .
- 10 – 20 % بروتين .
- 20 – 30 % دهون .

وقد تطور مفهوم الحمية الغذائية لمريض السكري كثيراً خلال السنوات الأخيرة، حيث يمكن لمريض السكري حاليًّا أن يتناول غذاء كافياً ومتنوعاً وممتعاً بنفس الوقت، فالحمية هنا لا تعني حرمانه من الطعام بل اختيار ما هو مناسب وصحي ، وفي العادة فإن البرنامج الغذائي لطعام المريض يعد بصورة تراعي نمطه الغذائي المعتاد، وليس تغييره، أي أن قائمة الطعام تكون ضمن الأنواع التي يحبذها المريض في وجباته اليومية، فقط مع بعض الضبط للكميات ، وتقاس عادة كمية الطاقة المتوفرة في الأطعمة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

بالسعرات الحرارية، ومن المعروف أن كل جرام من السكريات يعطي ٤ سعرات حرارية، وكل جرام من البروتينات يعطي ٤ سعرات، بينما كل جرام من الدهون يعطي ٩ سعرات .

ولتضمن قائمة طعام ذات نظام غذائي سليم إليك بعض النصائح :

- استخدام الأغذية الطبيعية.
- لا تستخدم الأغذية المضاف إليها مواد حافظة أو ملونة (خاصة منتجات اللحوم).
- ينبغي ألا تزيد نسبة الدهون المشبعة مثل اللحوم الحمراء والزبدة والحليب كامل الدسم يوميًّا عن ١٠٪ من الغذاء اليومي أو أقل لاحتوائها على كمية كبيرة من الكوليسترول .
- عدم طهو الطعام أكثر من اللازم.
- لا يستخدم الزيت أو السمن المهدرج عند طهو الطعام.
- البعد عن الأطعمة الغنية بالكوليسترول.
- التقليل من كمية السكريات.
- التقليل من ملح كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) كثيرا أثناء الطهو لحماية المصابين بارتفاع ضغط الدم، حيث إن مرضى السكري هم أشد عرضة للإصابة بضغط الدم المرتفع.
- احرص على استخدام الألياف الغذائية. حيث إن بعض الألياف يمكن أن تساعد في تخفيض معدل سكر الدم ومعدل دهون الدم.
- استخدام خبز الردة أفضل من الخبز الأبيض؛ لأنه أغنى بالفيتامينات والأملاح والألياف الغذائية.
- الحرص على استخدام الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح.
- الحرص على استخدام الحبوب والبقول معا في الوجبات ؛ لأن ذلك يؤدي إلى رفع القيمة الغذائية للبروتين.
- الحرص على تقديم الأطعمة المطبوخة على البخار والمسلوقة والمشوية والابتعاد عن الأطعمة المقلية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

سابعاً : قائمة طعام للأطفال Kids Menu

تشكل المطاعم فرصة للطفل للتخلص من الروتين اليومي وتكرار الأغذية نفسها في المنزل. فالخروج إلى المطاعم التي تقدم الوجبات الخاصة بالأطفال يساعد على فتح شهية الطفل وزيادة تقبله للطعام، وهذا راجع إلى أن العديد من الأطفال يفرض عليهم طعام المنزل ويكون الجو النفسي عند تناول الوجبات اليومية خصوصًا وجبة الغداء غير مريحة. فالأطفال والمراهقون يرفضون تناول الحليب وبعض الأغذية مثل البيض عند وصولهم سن البلوغ، وذلك كنوع من إثبات الوجود ورفض أوامر الأسرة لإجبارهم على تناول هذه الأغذية.وتعد قوائم الطعام الخاصة بالأطفال بعد القيام بدراسة تامة لاحتياجاتهم الجسمية والعقلية وذلك بتوفير الفيتامينات التي تحتويها تلك الوجبات ، إلى جانب توفير العصائر بديلا عن المشروبات الغازية التي تؤثر على صحة الأطفال .

قائمة طعام الأطفال كالتالي :

- Mini Pizzas ميني بيتزا
- Chicken Nuggets and chips ناجتس الدجاج والبطاطس المقلية
- Cordon Bleu Fingers and chips دجاج كوردون بلو الأصابع مع رقائق البطاطس
- Hot Dog with chips هوت دوج مع رقائق البطاطس
- Mini Calamari Rings حلقات الكلماري المقلية
- Mini Burger, beef or chicken (ميني بورجر (لحم أو دجاج)
- Spaghetti Napolitana or Bolognaise مكرونه سباجيتي صوص طماطم أو لحمة
- Desserts الحلويات
- Chocolate Mousse موس الشوكولا
- Crème Caramel كريم كرامل
- Fruit Jellies جيلي فاكهة
- Brownies برونيز
- Muffins مافن

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- Ice cream الآيس كريم

ثامناً : إعداد قوائم الحمية

تقدم بعض المطاعم قوائم خاصة بالحمية فتقدم طعام مطهي بطريقة صحية و طبيعية بدون إضافات صناعية ، و الأغذية المستعملة لم تستخدم في زراعتها هرومونات و لا مبيدات حشرية و يطلق عليها إل organic كما أن هناك بعض المطاعم تضع إلى جانب كل صنف من الأصناف السعرات الحرارية لكل مئة جرام، أي القيمة الغذائية Nutritional Value الكثير من رواد المطاعم يهتمون بالقيمة الغذائية للطعام، كما أن الطلب يتزايد على الأطعمة الصحية الخالية من الزيوت والمواد الدهنية ذات القيمة الغذائية العالية، ميالون إلى السمك الصحي والدجاج الصحي . إن طرق الطبخ الصحي تعتمد بشكل عام على أُناس متخصصين بهذا المجال، فمن الضروري حصولهم على التعليم والتدريب الكامل، وعلى شهادة علمية معتمدة تؤهلهم للعمل بهذا التخصص.

قائمة الحمية :

- **ساندويتش الخضار المشوية :**

سعرات حرارية: ٢٦٦ • دهون: ٤غ • بروتين: ٧غ • كربوهيدرات: ٤٤غ خلطة رائعة من الخضروات المشوية مكونة من الكوسة و المشروم و الفلفل الحلو و بصل و جرجير والريحان تقدم على خبز الشيباتا الأسمر اللذيذ .

- **البرغر النباتي :**

سعرات حرارية: ٣٨٢ • دهون: ٦غ • بروتين: ١٧غ • كربوهيدرات: ٦٠غ خلطة شهية من الخضار المفرومة على هيئة البر غر ، تقدم على خبز البرغر الأسمر مع جبنت التشيدر قليلة الدسم ، و خس و طماطم و بصل مخلل .

- **ساندويتش البروشيتا :**

سعرات حرارية: ٣٤١ • دهون: ٦غ • بروتين: ١٧غ • كربوهيدرات: ٥٣غ قطع صغيرة و لذيذة من الجبنة قليلة الدسم مع الطماطم والبقول البيضاء مع صلصتنا المختارة مقدمة على خبز الزيتون الأسمر الطازج.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **ساندويتش جبنة الكوتج :**

سعرات حرارية: ٣٣٠ • دهون: ١١غ • بروتين: ١٧غ • كربوهيدرات: ٤٢غ جبنة كوتج لذيذة و قليلة الدسم ممزوجة مع قطرات من العسل الطازج تقدم على الخبز الأسمر .

- **ساندويتش جبنة لوفات :**

سعرات حرارية: ٢٦١ • دهون: ٨غ • بروتين: ١٢غ • كربوهيدرات: ٢٤غ جبنة حلوم لذيذة و قليلة الدسم تقدم على التوست الأسمر مع طماطم و بقدونس و نعناع مع صلصة لوفات اللذيذة.

- **ساندويتش الموزيريلا و البستو:**

سعرات حرارية: ٣٨٨ • دهون: ١٢غ • بروتين: ١٧غ • كربوهيدرات: ٤٩غ شرائح لذيذة من جبنة الموزيريلا قليلة الدسم مع طماطم و جرجير و صلصة الريحان على خبز الباجيت الفرنسي الأسمر.

- **ساندويتش التونا :**

سعرات حرارية: ٢٥١ • دهون: ٨غ • بروتين:١٦غ • كربوهيدرات: ٢٣غ خلطة رائعة و لذيذة من التونا و الخضار مع صلصة الليمون الخفيفة على التوست الأسمر.

- **ساندويتش دجاج سولير :**

سعرات حرارية: ٤١٩ • دهون: ٧غ • بروتين:٣٦غ • كربوهيدرات: ٥١غ صدر دجاج متبل ومشوي مع صلصة الحامض حلو الخفيفة على خبز الباجيت الفرنسي الأسمر مع بصل و خس و طماطم و جبنة التشيدر قليلة الدسم.

- **ساندويتش الدجاج المشوي :**

سعرات حرارية: ٣٨٠ • دهون: ٩غ • بروتين: ٣١غ • كربوهيدرات: ٤١غ دجاج مشوي لذيذ يقدم مع خس و بصل و جبنة التشيدر القليلة الدسم و صلصة وصلصة قليلة الدسم السرية تقدم على الخبز الأسمر المقر مش .

- **ساندويتش الديك الرومي :**

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

سعرات حرارية: ٣٣٧ • دهون: ٨غ • بروتين: ٢٧غ • كربوهيدرات: ٤٤غ ٩٨ ٪ خالي الدسم من صدر الديك الرومي المدخن مع خس ، و جبنة سويسرية صفراء خالية الدسم مع رشَة خفيفة من صلصة الأيولي اللذيذة تقدم على الخبز الأسمر المقر مش .

- **ساندويتش لحم سولير :**

سعرات حرارية: ٤٠٩ • دهون: ٩غ • بروتين: ٢٨غ • كربوهيدرات: ٥٣غ قطع من اللحم المتبل والمشوي مع صلصة الحامض حلو الخفيفة تقدم مع بصل، طماطم ، مشروم ، جبنة التشيدرقليلة الدسم الذائبة على خبز الباجيت الأسمر.

- **ساندويتش الستيك المشوي :**

سعرات حرارية: ٣٩١ • دهون: ٦غ • بروتين: ٢٤غ • كربوهيدرات58 :غ مزيج رائع من الستيك الطري و المتبل بطريقتنا الخاصة ، مع الفلفل المشوي على اللهب، تقدم مع جرجير و بصل أحمر و الطماطم الصغيرة مقدمة على عدد ٢ ساندويتشات صغيرة من الخبز الأسمر المقر مش .

- **ساندويتش روست بيف :**

سعرات حرارية: ٤٢٨ • دهون: ١٣غ • بروتين: ٣٥غ • كربوهيدرات: ٤٢غ شرائح الروست بيف وجبنة التشيدر قليلة الدسم مع الفلفل المشوي تقدم بالخبز الأسمر اللذيذ .

- **لوفات تشيز برغر :**

سعرات حرارية: ٣٦٩٤٣٦ • دهون: ٩غ ١٣غ • بروتين: ٢٤غ ٣١غ • كربوهيدرات: ٤١غ ٤٢غ شريحة لحم مخفضة الدسم متبلة و مشوية على اللهب مع خس ، طماطم ، بصل ، مخلل مع الصلصة القليلة الدسم السرية اللذيذة على خبز البر جر الأسمر .

- **راب الدجاج المشوي بالخس :**

سعرات حرارية: ٢٢٨ • دهون: ١١غ •بروتين: ٢٤غ • كربوهيدرات: ٥غ صدر دجاج متبل و مشوي مع جبنة التشيدر قليلة الدسم ,بصل و صلصة لوفات اللذيذة ملفوفة بالخس الطازج.

- **راب الروست بيف بالخس :**

سعرات حرارية: ٢٧٣ • دهون: ١٣غ • بروتين: ٣٠غ • كربوهيدرات: ٦غ قطع من الروست بيف اللذيذة ملفوفة بالخس الطازج مع جبنة التشيدر قليلة الدسم ، البصل السوتيه والفلفل الحلو مع الصلصة المختارة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **راب الجبنة بالخس :**

سعرات حرارية: ٧٠ • دهون: ٢غ • بروتين: ٦غ • كربوهيدرات: ٤غ قطع لذيذة من جبنة الحلوم الطازجة قليلة الدسم مع طماطم و بقدونس و نعناع ملفوفة بالخس المقرمش

- **راب الديك الرومي بالخس :**

سعرات حرارية: ١٧٤ • دهون: ٩غ • بروتين9 :غ • كربوهيدرات: ٥غ صدر ديك رومي و جبنة قليلة الدسم مع جرجير و صلصة الأيولي بالليمون ، تقدم ملفوفة بالخس الطازج

- **راب التونة بالخس:**

سعرات حرارية: ٢١٢ • دهون: ١١غ • بروتين: ٢٤غ • كربوهيدرات: ٥غ خلطة رائعة و لذيذة من التونا و الخضار مع صلصة الليمون الخفيفة ملفوفة بالخس الطازج

- **راب جبنة الكريمة بالعسل:**

سعرات حرارية: ٣٨٦ •دهون: ١٨غ • بروتين: ١٤غ • كربوهيدرات: ٥١غ جبنة الكريمة الخفيفة مع قطرات من العسل اللذيذ ملفوفة بخبز التورتيلا الأسمر .

- **راب العربية :**

سعرات حرارية: ٢٠٦ • دهون: ٤غ • بروتين: ٧غ كربوهيدرات: ٣٥غ راب من اللبنة الخفيفة و اللذيذة ، تقدم مع طماطم و خيار و بقدونس و نعناع أخضر مع قليل من زيت الزيتون بخبز التورتيلا الأسمر

- **راب جبنة الحلوم :**

سعرات حرارية: ٣٤٥ • دهون118 :غ • بروتين: ١٦غ كربوهيدرات: ٤١غ جبنة حلوم لذيذة و قليلة الدسم مع طماطم ، خيار ,وبهارات لوفات الصحية ملفوفة بخبز التورتيلا الأسمر الطازج

- **راب الأومليت:**

سعرات حرارية: ٣١٧ • دهون: ١٠غ • بروتين: ١٧غ كربوهيدرات: ٤٠غ شرائح لذيذة من بياض البيض الصحي مع قطع صغيرة من الطماطم و بقدونس و بصل و مشروم ممزوجة مع صلصتنا الخفيفة و ملفوفة بخبز التورتيلا الأسمر الطازج.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **راب الخضار المشوية :**

سعرات حرارية: ٢٦٩ • دهون: ٧غ • بروتين: ٦غ كربوهيدرات: ٤٧غ تشكيلة من الخضار المشوية على اللهب مكونة من كوسة ، مشروم ، فلفل حلو ، طماطم , جرجير ، ريحان مع صلصة البلساميك اللذيذة ملفوفة بخبز التورتيلا الأسمر الطازج

- **الراب النباتي:**

سعرات حرارية: ٢٥٦ • دهون: ٦غ • بروتين: ١٢غ كربوهيدرات: ٥٦غ خلطة رائعة من الجرجير الطازج و الجزر المفروم و الفلفل و طماطم متبلة بخلطة قليلة الدسم السرية و قطرات من العسل

- **راب دجاج القيصر:**

سعرات حرارية: ٣٩١ • دهون: ١٣غ • بروتين: ٢١غ كربوهيدرات: ٤٠غ صدر الدجاج المشوي ممزوج مع جبنة قليلة الدسم و خس مع صلصة القيصر قليلة الدسم ملفوفة بخبز التورتيلا الأسمر اللذيذ.

- **راب دجاج التورتيلا:**

سعرات حرارية: ٣٠٧ •دهون: ٣غ • بروتين: ٢٤غ كربوهيدرات: ٤٤غ دجاج متبل و مشوي يقدم مع تشكيلة الخضار الطازجة و صلصة لوفات السرية - يلف بخبز التورتيلا الأسمر

- **راب لحم التورتيلا :**

سعرات حرارية: ٣٦٥ • دهون: ١٠غ • بروتين: ٢٨غ كربوهيدرات: ٣٧غ قطع من اللحم المتبل و مشوي يقدم مع بصل و بقدونس و بصل الجولوين و زنجبيل مع قطرات من صلصة "لوفات" الحارة السرية - يلف بخبز التورتيلا الأسمر

- **راب الستيك المشوي :**

سعرات حرارية: ٣٢٧ • دهون: ١١غ • بروتين: ١٨غ كربوهيدرات: ٣٨غ مزيج رائع من الستيك الطري و المتبل بطريقتنا الخاصة ، مع الفلفل المشوي على اللهب، تقدم مع جرجير و بصل أحمر و الطماطم الصغيرة تقدم ملفوفة بخبز التورتيلا الأسمر .

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **راب الديك الرومي :**

سعرات حرارية: ٣٢١ • دهون: ٩غ • بروتين: ٢٧غ كربوهيدرات: ٣٩غ ٩٨ ٪ خالي الدسم من صدر الديك الرومي المدخن مع خس ، و جبنة سويسرية صفراء خالية الدسم مع رشّة خفيفة من صلصلة الليمون اللذيذة تقدم على خبزالتورتيلا الأسمر الطازج.

- **بيتزا مارجريتا لوفات :**

سعرات حرارية: ٥٨١ • دهون: ٢٠غ • بروتين: ٣٦غ • كربوهيدرات: ٦٢غ عجينة لوفات السمراء الخاصة اللذيذة مع صلصة الطماطم الطازجة و جبنة الموزيريلا قليلة الدسم و رشّة من بهار الأوريجانو الرائع .

- **بيتزا خضار لوفات :**

سعرات حرارية: ٦٩٠ • دهون: ٢٠غ • بروتين: ٣٩غ • كربوهيدرات: ٨٦غ عجينة لوفات السمراء اللذيذة مع صلصة الطماطم الطازجة و جبنة الموزيريلا قليلة الدسم ، كوسة , باذنجان ، الفلفل الحلو .

- **رافيولي دجاج :**

سعرات حرارية: ٣٧٥ • دهون: ٧غ • بروتين: ٣٢غ • كربوهيدرات: ٤١غ . معكرونة رافيولي طازجة محشية بالدجاج تقدم مع الطماطم ، كوسة ، صلصة الزيتون و أعشاب الريحان الصحية.

- **باستا أرابياتا :**

سعرات حرارية: ٢٦٤ • دهون: ٤غ • بروتين: ١٠غ • كربوهيدرات: ٤٦غ معكرونة بيني الطازجة من السبانخ والطماطم ، مع صلصة لوفات أرابياتا الخفيفة والحارة.

- **باستا لنجويني بستو. :**

سعرات حرارية • 437 :دهون: ١٩غ • بروتين: ١٦غ • كربوهيدرات: ٤٧غ معكرونة اللنجويني الطازجة واللذيذة مع بستو الريحان و رشّة خفيفة من زيت الزيتون الصحي ، الطعم المثالي للباستا الخفيفة.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السلطات

- **سلطة الربيع :**

سعرات حرارية: ٢٤٦ • دهون: ٢١غ • بروتين: ١غ كربوهيدرات: ١٢غ تشكيلة ملونة رائعة من ورق الملفوف الأحمر الطازج ، خيار ، جزر ، ذرة ، فجل ، زيتون مع صلصة البالساميك اللذيذة

- **سلطة كول سلو :**

سعرات حرارية: ١٥٦ • دهون: ١٠غ • بروتين: ٢غ كربوهيدرات: ١٥غ مزيج من ورق الملفوف الأبيض المقطع مع الجزر و صلصة الكول سلو الخفيفة. السلطة التقليدية بلمسة صحية

- **السلطة الخضراء :**

سعرات حرارية: ١٦٢ • دهون: ١٤غ • بروتين: ١غ كربوهيدرات: ٧غ مزيج رائع من اللون ال أخضر من الخضروات مع صلصة البهارات السرية اللذيذة .

- **سلطة بقول:**

سعرات حرارية: ٤٥٧ • دهون: ١٧غ • بروتين: ٢٤غ كربوهيدرات: ٥٨غ تشكيلة مكونة من ٣ أنواع من البقول مع فلفل حلو ، بقدونس ، بصل و صلصة ليمون لوفات الشهيرة

- **سلطة قيصر قليلة الدسم :**

سعرات حرارية: ١٨٢ ٢٦٥ • دهون: ١٣غ ١٥ بروتين3 :غ ١٩غ كربوهيدرات: ١٠غ ١٠غ خس طازج يتبل بصلصة القيصر قليلة الدسم مع جبنة الفيتا القليلة الدسم ، السلطة الكلاسيكية تقدم بطريقة لوفات الخاصة

- **سلطة خضار مشوية :**

سعرات حرارية: ٢٨٥ • دهون: ٢٣غ • بروتين: ١غ كربوهيدرات:١٧غ كوسة و باذنجان و بصل مع الفلفل الأحمر و الأصفر مشوية على اللهب حتى الكمال

- **سلطة التونة :**

سعرات حرارية: ٢٩٥ • دهون: ٢٠غ • بروتين: ٢٠غ كربوهيدرات: ٧غ خلطة رائعة و لذيذة من التونا و الخضار مع صلصة الليمون الخفيفة

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **سلطة بطاطس:**

سعرات حرارية: ٥٤٤ • دهون: ٢٠غ • بروتين: ١١غ كربوهيدرات: ٨١غ قطع من البطاطس اللذيذة مع البصل و الفلفل ال أخضر و الحبق و صلصة الليمون و البستو

- **سلطة الجرجير:**

سعرات حرارية: ٣٠٢ • دهون: ٢٤غ • بروتين: ٦غ كربوهيدرات11 :غ جرجير طازج و الصنوبر مع البالساميك و صلصة الروب الخفيفة مع قطع الطماطم الصغيرة المجففة

- **سلطة الدجاج :**

سعرات حرارية: ٢٩١ • دهون: ٢١غ • بروتين: ١٦غ كربوهيدرات: ٦غ صدر الدجاج المتبل و المشوي الشهي يقدم مقطعاً مع الطماطم و فلفل حلو وجرجير وصلصة بالساميك اللذيذة .

- **سلطة الدجاج المحشي بالمشروم:**

سعرات حرارية: ٥٢٢ • دهون: ٢٧غ • بروتين: ٢٩غ كربوهيدرات: ٣٦غ دجاج لذيذ محشي بمشروم طازج تقدم مع سلطة خضراء رائعة و صلصة قليلة الدسم الخفيفة .

- **سلطة الستيك المشوي :**

سعرات حرارية: ٢٩٦ • دهون: ٢٤غ • بروتين: ١٢غ كربوهيدرات: ٤غ مزيج رائع من الستيك الطري

والمتبل بطريقتنا الخاصة ، مع الفلفل المشوي على اللهب، تقدم مع جرجير و بصل أحمر و الطماطم الصغيرة

المكمّلات

- **كريمة السبانخ بدون كريمة:**

سعرات حرارية • 184 :دهون: ٩غ • بروتين: ١٦غ كربوهيدرات: ١١غ مزيج رائع من السبانخ الطازجة

و لبنة لوفات اللذيذة مع رشّة من بهاراتنا السرية

- **سبرنج رول بالفرن:**

سعرات حرارية: ١٧٧ • دهون: ٠غ • بروتين: ٤غ كربوهيدرات: ٣٤غ سبرنج رول الخضار اللذيذة مطبوخة بالفرن و تقدم مع صلصة الصويا قليلة الصوديوم

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **كباب الخضار المشوي :**

سعرات حرارية: ٢٠٧ • دهون: ١٢غ • بروتين: ٢غ كربوهيدرات: ٢٠غ تشكيلة لذيذة من الخضار المشوية على اللهب إلى درجة الكمال مكونة من كوسة ، مشروم ، بطاطس ، فلفل حلو (سيخين لكل طلب)

- **كفتة لحم مع الروب :**

سعرات حرارية: ٢٤١ • دهون: ١١غ • بروتين: ٢٩غ كربوهيدرات: ٢غ كفتة لحم متبلة و لذيذة مشوية على اللهب تقدم مع صلصة لاذعة من الروب قليل الدسم

- **خلطة حمص لوفات مع الخضراوات :**

سعرات حرارية: ١٧٧ • دهون: ٢غ • بروتين8 :غ كربوهيدرات: ٣٤غ كمية صحية من الكرفس و الجزر و الخيار و الفلفل الأحمر و الأصفر مقطع و يوضع بجانبها صلصة حمص `لوفات` اللذيذة

- **بطاطس غير مقلية :**

سعرات حرارية: ٤٠٢ • دهون: ٠ غ • بروتين: ١٢غ كربوهيدرات: ٩٢غ بطاطس مطبوخة بالفرن و متبلة بالأوريغانو و الروزماري

- **خبز الإفطار الطازج :**

سعرات حرارية: ٣٤٠ • دهون: ٨غ • بروتين: ١٤غ كربوهيدرات: ٥٢غ تشكيلة من الخبز الأسمرالمحمص اللذيذ مع صلصة حمص لوفات و صلصة اللبنة بالثوم قليلة الدسم.

وجبات

- **ساوث بيتش:**

سعرات حرارية: ٣١٥ • دهون: ١٣غ • بروتين: ٢١غ • كربوهيدرات: ٣١غ راب الديك الرومي بالخس سلطة بقول

- **لايت:**

سعرات حرارية: ٢٢١ • دهون: ٩غ • بروتين: ١٣غ • كربوهيدرات22 :غ سلطة دجاج القيصر قليلة الدسم خلطة حمص لوفات مع الخضروات

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **الصباح المبكر:**

سعرات حرارية: ٢٢٣ • دهون: ٦غ • بروتين: .٩غ • كربوهيدرات: ٣١غ راب الأومليت مافن بلوبري مخفضة الدسم

- **الفطور الصحي :**

سعرات حرارية: ٢٥١ • دهون: ٨غ • بروتين: ٩غ • كربوهيدرات: ٣٥غ راب الجبنة بالخس مافن برقائق الشوكولاتة و الموز مخفضة الدسم دك

- **بي يو:**

سعرات حرارية: ٣٩٦ • دهون: ٣غ • بروتين :١٨غ • كربوهيدرات: ٧٥غ ساندويتش الستيك المشوي بطاطس غير مقلية

- **الخضراء :**

سعرات حرارية: ٢٢٠ • دهون: ٧غ •بروتين: ١٤غ • كربوهيدرات: ٣٤غ الراب النباتي كريمة السبانخ بدون كريمة

- **أورينتل :**

سعرات حرارية: ٢٤٢ • دهون: ٢غ • بروتين: ١٤غ • كربوهيدرات: ٣٩غ راب دجاج التورتيلا سبرنج رول بالفرن

عصائر لوفات

- **عصير ليمون بالنعناع :**
- **لوفات سي بلاس:**

عصير البرتقال والفراولة

- **ملتي فيتامين :**

عصير برتقال و الجزر و التفاح

- **السّن ست:**

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

عصير أناناس و برتقال و فراولة

- **لوفات كوكتيل :**

عصير البرتقال والفراولة و الموز

عصير جريب فروت

عصير تفاح

عصير برتقال

عصير أناناس

عصير جزر

- **المشروبات الأخرى :**

دايت بيبسي

دايت سفن أب

مياه أكوافينا

ريد بل خالي من السكر ٢٥٠ مل

الحلويات

- **كوكي برقائق الشوكولاتة مخفضة الدسم :**

سعرات حرارية: ١٤٠ • دهون: ٦غ • بروتين: ١غ • كربوهيدرات: ٢٩غ

- **كوكي الشوفان مخفضة الدسم :**

سعرات حرارية: ١٥٣ •دهون: ٥غ • بروتين: ١غ • كربوهيدرات: ٢٨غ

- **مافن برقائق الشوكولاتة و الموز مخفضة الدسم :**

سعرات حرارية: ١٥٧ • دهون: ٥غ • بروتين: ٣غ • كربوهيدرات: ٣٠غ

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- **مافن بلوبري مخفضة الدسم:**

سعرات حرارية: ١٣٠ • دهون: ٢غ • بروتين: ٢غ • كربوهيدرات: ٢٢غ

- **براوني مخفضة الدسم :**

سعرات حرارية: ١٦٥ • دهون: ٨غ • بروتين: ٣غ • كربوهيدرات: ٢٣غ

- **تيراميسو مخفضة الدسم:**

سعرات حرارية: ٢١٨ • دهون: ١٧غ • بروتين: ٦غ • كربوهيدرات: ٧غ

تاسعاً : إعداد قوائم المناسبات الخاصة

مقدمة:

تقام الحفلات في مناسبات خاصة وبهدف الضيافة أو التكريم أو الاستقبال أو المناسبات الوطنية والقومية وغيرها، وتقدم عادة في الحفلات أطعمة مختلفة ومتنوعة طبقًا للمناسبة التي تقام الحفلة على أساسها وهذا النوع من القوائم يحتاج إلى اهتمام خاص وعناية فائقة من إدارة المطعم،ويغلب طابع البوفيه على الحفلات بشكل عام ولكن حتى البوفيه يحتاج إلى قائمة طعام حيث يقوم صاحب الحفل بالاتفاق مع إدارة الفندق على الأصناف الذي يريد تقديمها والأصناف التي لا يريد تقديمها وتكون هذه القوائم في الغالب مرتفعة السعر وحسب نوعية وطبيعة الأصناف المطلوبة من الطعام ودرجة تصنيف المطعم، ويكون للزخرفة والتجميل في أصناف الطعام الذي يقدم في هذه القوائم دورًا أساسيًا في ديكور الموائد حيث تقدم مختلف التشكيلات من المقبلات والمشهيات وغيرها من الأطعمة الأخرى.

ويلعب الطهاة دورًا أساسيًا في الحفلات من خلال إبراز مواهبهم الفنية والمهنية وذلك بعرض الأطعمة بطريقة تتناسب ونوع الحفلة ومناسبتها كذلك فإن عملية تشكيل وتنويع الأطعمة في الحفلات له أهمية بالغة في نجاح الحفلة.

ويكون نوع الاتفاق ونوع الحفلة هو الأساس عند اختيار قائمة الطعام التي يريد صاحب الدعوة تقديمها خلال تلك الحفلة، لذلك فإن شروط الصياغة والإعداد تحدد من خلال نوع المناسبة وعدد الضيوف وإمكانية الضيف.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

وتقسم قوائم طعام الحفلات حسب أنواع الحفلات مثل :

١ - **حفلات الأعراس والزفاف:**

تقسم حفلات الأعراس إلى قسمين:

القسم الأول: هو البوفيه

يغطي هذا النوع من الحفلات ضيافة الإعداد الكبيرة من المدعويين الذين يزيد العدد فيها عن مئة شخص، وتنضم جميع الأطعمة والحلويات والسلطات على مائدة كبيرة تعد لهذا الغرض تسمى بوفيه،الأمر الذي يقوم به المدعوون بخدمة أنفسهم من على هذه المائدة وبمساعدة بسيطة من قبل موظفي الخدمة الذين يقومون بمناولة الصحون والفضيات للضيوف ويساعدونهم في تقطيع اللحوم الكبيرة الحجم، وبذلك يتم استيعاب أكبر عدد من الضيوف بأقل عدد ممكن من الأيدي العاملة.

وتقسم إلى ثلاثة أقسام:

- بوفيه السلطات الذي يحتوي على سلطات مختلفة النوع شرقية وغربية.
- بوفيه الصحن الرئيس الذي يحتوي على اللحوم الساخنة والباردة وبعض أنواع المأكولات المطبوخة شرقية وغربية.
- وأخيرًا بوفيه الحلويات والفاكهة الذي يحتوي على فاكهة الموسم وأصناف الحلويات الشرقية والغربية.

ويقوم موظفوا الخدمة بتوزيع العصير والمشروبات المتنوعة على الضيوف.

القسم الثاني: هو تقديم كافة الأطباق على الطاولة

هذا النوع مكلف أكثر من النوع السابق لأنه يحتاج إلى موظفي خدمة أكثر، كما أن إعداد أطباق منفصلة لعدد كبير مكلف من ناحية المواد الأولية، وغالبًا ما يكون هذا النوع من الحفلات لعدد أقل من إعداد الضيوف في حفلات البوفيه.

٢ - **قوائم طعام حفلات الكوكتيل**: (Cocktail Reception)

تتميز حفلات الكوكتيل بطابعها الخاص وذلك بعدم تقديم الأطعمة الثقيلة فيها ولكنها لا تخلو من تقديم الأطعمة الباردة والساخنة، حيث إن هذا النوع من الحفلات يكون فيه المدعوون واقفين

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ووظيفة عمال الخدمة هي تقديم أنواع المازات وبعض الأطعمة للضيوف، إلا أن هناك عدد محدد من المقاعد للاستراحة.

٣ -قوائم طعام حفلات الشاي:

تتميز الأطعمة التي تقدم في حفلات الشاي بكونها خالية من الأصناف الثقيلة من الأطعمة واقتصارها على الشاي والقهوة والكيك والمعجنات الخفيفة.

٤ -قوائم طعام حفلات الغذاء والعشاء:

وهي تشبه قوائم طعام حفلات الزفاف بنوعيها البوفيه والقائمة على الطاولة ولكنها بشكل مصغر وأقل عددًا من تلك الحفلات حيث تتضمن الحساء والسلطات والمقبلات والأطعمة الرئيسة من اللحوم المختلفة ومرافقاتها والحلويات والفاكهة الموسمية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أسئلة الوحدة الخامسة عشر

السؤال الأول :

- علل ما يأتي :

تسمية قائمة الطعام بكلمة (Menu)

.....

.....

السؤال الثاني :

- اذكر أهمية قائمة الطعام .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الثالث :

- يقسم فطور الصباح عالمياً إلى الأنواع التالية :

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

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

السؤال الرابع :

- تتضمن قوائم الطعام المحددة عند صياغتها وكتابتها البنود التالية:

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

السؤال الخامس:

- ما الذي يجب اتباعه عند القيام بإعداد قائمة طعام لمرضى السكر .

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

السؤال السادس :

- عدد أقسام الأطعمة ومحتواها من العناصر الغذائية واذكر وظائفها .

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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

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

السؤال السابع :

- اذكر خمس نصائح لضمان نظاما غذائيا سليما.

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

السؤال الثامن :

- ما هي أهم القواعد التي يجب اتباعها عند تكوين قوائم الطعام ؟

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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

السؤال التاسع :

- وضح كيف تعد قوائم الأطفال .

.....

.....

السؤال العاشر :

- تكلم عن قسم البوفيه في الحفلات والمناسبات الخاصة .

.....

.....

.....

.....

السؤال الحادي عشر :

- تنقسم قوائم طعام حفلات الكوكتيل إلى قسمين هما.

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

أجوبة الوحدة الخامسة عشر

إجابة السؤال الأول :

- التعليل:

تسمية قائمة الطعام بكلمة (Menu) ، وهي الكلمة الفرنسية التي تعني في الحال أو في الدقيقة، أي أنها تصغير لكلمة (minute).

إجابة السؤال الثاني :

- أهمية قائمة الطعام :

إن قائمة الطعام لا تقتصر أهميتها على أنها أداة تسويق تكشف للضيوف عما يتم تقديمه من ألوان الطعام وثمنه، بل تتجاوز أهميتها إلى توضيح الأنشطة الإدارية الخاصة بالمطعم، بسبب أن مدراء المطاعم يتعاونون في تدعيم القائمة الخاصة بمطاعمهم.

إجابة السؤال الثالث :

- يقسم فطور الصباح عالمياً إلى الأنواع التالية :-
  - الفطور الأوروبي Continental Breakfast
  - الفطور الإنكليزي English Breakfast
  - الفطور الأمريكي American Breakfast
  - الفطور العالمي International Breakfast

إجابة السؤال الرابع :

- تتضمن قوائم الطعام المحددة عند صياغتها وكتابتها البنود التالية:

١ - اسم الوجبة :

٢ - السعر:

٣ - محتويات وجبة الطعام :

٤ - الملحوظات :

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

٥ - التاريخ : Date :

٦ - اللغةLanguage :

٧ - موعد تقديم الطعام :

إجابة السؤال الخامس :

- الذي يجب اتباعه عند القيام بإعداد قائمة طعام لمرضى السكر:
  - اكتمال العناصر الغذائية .
  - أن يكون متنوعًا فاتحًا للشهية ومقبول الشكل .
  - خلوُّه من أي ملوثات كيميائية أو بيولوجية أمر أساسي لسلامة الغذاء وصحته .

إجابة السؤال السادس :

- أقسام الأطعمة ومحتواها من العناصر الغذائية:
  - المجموعة الأولى (أطعمة الطاقة) .
  - المجموعة الثانية (أطعمة البناء) .
  - المجموعة الثالثة (أطعمة الوقاية) .

إجابة السؤال السابع :

- خمس نصائح لضمان نظاما غذائيا سليما :
  - استخدام الأغذية الطبيعية.
  - لا تستخدم الأغذية المضاف إليها مواد حافظة أو ملونة (خاصة منتجات اللحوم).
  - ينبغي ألا تزيد نسبة الدهون المشبعة مثل اللحوم الحمراء والزبدة والحليب كامل الدسم يوميًّا عن ١٠٪ من الغذاء اليومي أو أقل لاحتوائها على كمية كبيرة من الكولسترول .
  - عدم طهو الطعام أكثر من اللازم.
  - لا يستخدم الزيت أو السمن المهدرج عند طهو الطعام.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

إجابة السؤال الثامن :

- أهم القواعد التي يجب اتباعها عند تكوين قوائم الطعام :

١) يجب أن تتضمن قوائم الطعام أشكالاً متنوعة من الأطعمة المختلفة التي تحتوي على كل المجاميع الغذائية، وهي الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية وغيرها، وهذه المجاميع يجب أن تتضمن القائمة بنسب صحيحة لا تؤثر على صحة الفرد بحيث يراعى الابتعاد عن بعضها، إذا كانت تؤثر على صحة الجسم ولياقته.

٢) يجب أن يختلف كل صحن في القائمة عن الصحن الآخر شكلاً ومضموناً فلا يقدم في نفس القائمة صنفان من طعام واحد أو شكل واحد أو استعمال نفس اللون أو تكرار نفس النوع كاستعمال الفطر مع اللحم وتحتوي القائمة أصلاً على شوربة الفطر.

٣) عدم وضع نوعين متشابهين من الصلصات أو المعجنات كتقديم رز في القائمة وكذلك باستا.

٤) عدم وضع نوعين من المقبلات كسمك مقلي ودجاج مقلي في قائمة واحدة .

٥) مراعاة موسم الفاكهة والخضروات حيث تفضل بقدر الإمكان استعمال الأغذية الطازجة بدلاً من استعمال المعلبات .

إجابة السؤال التاسع :

- إعداد قوائم الأطفال :

وتعد قوائم الطعام الخاصة بالأطفال بعد القيام بدراسة تامة لاحتياجاتهم الجسمية والعقلية وذلك بتوفير الفيتامينات التي تحتويها تلك الوجبات، إلى جانب توفير العصائر بديلا عن المشروبات الغازية التي تؤثر على صحة الأطفال

إجابة السؤال العاشر :

- قسم البوفيه في الحفلات والمناسبات الخاصة

ويقسم إلى ثلاثة أقسام:

- بوفيه السلطات الذي يحتوي على سلطات مختلفة النوع شرقية وغربية.

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

- بوفيه الصحن الرئيس الذي يحتوي على اللحوم الساخنة والباردة وبعض أنواع المأكولات المطبوخة شرقية وغربية.
- وأخيرًا بوفيه الحلويات والفاكهة الذي يحتوي على فاكهة الموسم وأصناف الحلويات الشرقية والغربية.

إجابة السؤال الحادي عشر :

- تنقسم قوائم طعام حفلات الكوكتيل إلى قسمين:
  - قوائم طعام حفلات الشاي
  - قوائم طعام حفلات الغذاء والعشاء

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

ملحوظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المصطلحات

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

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
حمام	Pigeon	Pigeon
أرنب	Rabbit	Lapin
الأسماك	Fish	Poisons
سمك القد	Whiting	Merlan
سمك البوري	Mullet	Mullet
سمك النازلي	Hake	Collin
سمك موسى	Dover Sole	Sole
سمك السردين	Sardine	Sardine
سمك السلمون المرقط	Trout	Truite
سمك السلمون	Salmon	Saumon
الرنكة (الرنجة)	Herring	Heering
سمك التونا	Tuna	Thon
الفواكه الجافة	Dry Nuts or Dry Fruits	Fruit Secs
لوز	Almond	Amande
جوز	Nuts	Noix
بندق	Hazelnut	Noisettes
صنوبر	Pine-Seeds	Pignons
فستق	Pistachio	Pistaches
زبيب	Currants	Raisins
برقوق مجفف	Dry prunes	pruneau
الخضار	Vegetables	Légumes
الأرضي شوكي (الخرشوف)	Artichoke	Artichauts
الهليون (إسبراجوس)	Asparagus	Asperge
الباذنجان	Eggplant	Aubergine
الفول الأخضر	Broad Beans	Fève
الفاصوليا الخضراء	Green Beans	Haricots Vert
الشمندر (البنجر)	Beetroot	Betterave
الملفوف (الكرنب)	Cabbage	Chou

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
الجزر	Carrots	Carotte
الزهرة(القرنبيط)	Cauliflower	Chou Fleur
الكرفس	Celery	Céleri
الخيار	Cucumber	Concombre
كراث	Leek	Poireau
الخس	Lettuce	Laitue
القرع	Red Marrow	Courge
الكوسة	Green Marrow	Courgette
الفطر (عش الغراب)	Mushroom	Champignon
البصل	Onion	Ognon
البازيلاء –البزيلا الخضراء	Peas-Green Peas Or Split	Petit pois- Petit pois vert
الفلفل الحار	Hot Chili Pepper	Piment
الفليفلة الباردة الخضرة (فلفل أخضر)	Green Pepper	Poivron
البطاطس	Potatoes	Pomme de terre
الفجل	Radish	Radis
بصل صغير الحجم	Shallot	Echalote
السبانخ	Spinach	Epinard
البندورة (الطماطم)	Tomato	Tomate
الكمى	Truffles	Truffé
اللفت	Turnips	navet
البقلة (الجرجير)	Watercress	Cresson
البقدونس	Parsley	Persil
ثوم	Garlic	Ail
الحبوب	Pulses	Légumes secs
فاصوليا بيضاء	White beans	Haricot blanc
عدس	Lentil	Lentille
حمص	Chick Peas	Poichiche

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
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
الفواكة	Fruits	Fruits
تفاح	Apple	Pomme
مشمش	Apricots	Abricot
موز	Banana	Banane
كرز (كريز)	Cherry	Cerise
الليمون الهندي	Grapefruits	Pamplemousse
عنب	Grapes	Raisin
ليمون	Lemon	Citron
بطيخ أصفر (الشمام)	Melon	Melon
برتقال	Orange	Orange
دراق(خوخ)	Peach	Pêche
كمثرى	Pears	Poire
أناناس	Pineapple	Ananas
برقوق	Plums	Prune
توت	Raspberry	Framboise
الفراولة	Strawberry	Fraise
تين	Fig	Fig
حبحب (جبس) بطيخ أحمر	Watermelon	Pastèque
البهارات	Spices	Epices
فلفل أسود	Black Pepper	Poivre Voir
فلفل أبيض	White Pepper	Poivre Blanc

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

المصطلحات

العربية	الإنجليزية	الفرنسية
خردل (مستردة)	Mustard	Moutarde
فلفل أحمر بارد(حلو)	Paprika	Paprika
فلفل أحمر	Cayenne Pepper	Piment de Cayenne
الأعشاب	Herbs	Herbes
ورق الغار (ورق اللورا)	Bay Leaves	Laurier
الريحان- الحبق	Basil	Basilics
قرفة	Cinnamon	Canelle
كزبرة	Coriander	Coriandre
كمون	Cumin	Cumin
كبش قرنفل	Cloves	Clou de girofle
الشمندر (الشمر)	Fennel	Fenouil
نعنع (نعناع)	Mint	Menthe
جوزة الطيب	Nutmeg	Noix de Mascade
حصى البان	Rosemary	Remarin
الزعفران	Saffron	Safran
الميرامية	Sage	Sage
الزعتر	Thyme	Tyme
الطرخون (التراجون)	Tarragon	Estragon

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

الفهرس

المحتوى	رقم الصفحة
(**الوحدة الأولى**) :	12-1
▪ تعريف قسم المطبخ الساخن	2
▪ مهارات قسم المطبخ الساخن	3
(**الوحدة الثانية**) :	35-13
▪ الخامات المستخدمة في المطابخ	14
▪ أنواع البقول وطرق استعمالها	14
▪ أنواع الحبوب وطرق استعمالها	20
▪ أنوع البهارات وطرق استعمالها	23
(**الوحدة الثالثة**) :	54-36
▪ إعداد المرقات والصلصات.	36
▪ إعداد الصلصات	36
▪ الصلصة البيضاء	38
▪ الصلصة البنية	43
▪ الصلصة الخضراء	44
▪ صلصة الزبدة	44
▪ صلصة الليمون	45
▪ صلصة البصل	46
▪ صلصة الطماطم	46
(**الوحدة الرابعة**) :	68-55
▪ إعداد المرقات	56
▪ مرقة الدجاج	57
▪ مرقة السمك	58
▪ المرقة البنية	59
▪ مرقة الخضار	60
▪ مرقة الطحالب البحرية	60
(**الوحدة الخامسة**) :	82-69
▪ إعداد الشوربات (الحساء)	70

WWW.DZPEN.COM | قلم الجزائر

▪ الشوربات الخفيفة	70
▪ شربة البصل الفرنسية	71
▪ الخضروات	74
▪ الطماطم والمعكرونة	75
▪ الكونسمي	76
(الوحدة السادسة) :	93-83
▪ الشوربات الكثيفة	84
▪ شوربة الخضار المهروسة	84
▪ كريمة الدجاج	85
▪ شوربة العدس	86
▪ شوربة عش الغراب	87
(الوحدة السابعة) :	111-94
▪ طهي الأطباق الرئيسة	95
▪ طهي اللحوم	95
▪ لحم الضأن	95
▪ لحم الضأن بالروزماري	97
▪ كباب بلحم الضأن	98
▪ لحم الضأن بالزعتر	100
▪ حشو لحم الضأن منزوع العظم وطبخها	100
▪ فخذ الضأن المتبل بعصير البرتقال	102
▪ لحوم الضأن المشوية	103
(الوحدة الثامنة) :	126-112
▪ لحم البقر والعجل:	113
▪ لحم البقر بصوص الجبنة	113
▪ لحم بقري بالصلصة الإيطالية	114
▪ تحمير ضلع البقر	115
▪ تحمير فيليه البقر مع العجينة	118
▪ لحوم البقر المشوية	120
(الوحدة التاسعة) :	169-127
▪ طهي الأسماك، القشريات، الصدفيات الخ..	128

▪ السمك المسلوق	130
▪ طهو الأسماك على البخار	131
▪ الأسماك المشوية	132
▪ الأسماك في الفرن	134
▪ الأسماك المقلية	135
▪ الكركند	140
▪ السلطعون	141
▪ الجمبري	143
▪ بلح البحر	145
▪ المحار البحري	147
▪ السبيدج	150
▪ الإخطبوط	152
(الوحدة العاشرة) :	207-170
▪ طهو الدجاج والطيور	172
▪ الدجاج المحشو(Ballotine)	172
▪ الدجاج المحمر بالفرن	174
▪ بيكاتا الدجاج	176
▪ قلي وشوي قطع الدجاج المختلفة	180
▪ البط المحمر بالفرن	182
▪ البط مع صلصة البرتقال	183
▪ بط بيكيني	185
▪ بط مع الأرز	187
▪ ديك رومي محشو بالتفاح	188
▪ كباب الرومي المشوي	189
▪ السمان المحمر بالفرن	190
▪ السمان المحشو	192
▪ الحمام المحمر بالفرن	193
▪ الحمام المحشو	194
(الوحدة الحادية عشر) :	222-208
▪ طهو الخضار	209

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM

▪ سلق الخضار	212
▪ الخضار على البخار	212
▪ الشواء والتحمير	213
▪ قلي الخضار	214
▪ قوالب الخضار المهروسة	215
(الوحدة الثانية عشر) :	243-223
▪ طهو الحبوب والمعجنات (المعكرونة، الأرز إلخ..)	224
▪ سلق كل أنوع المعكورنة	224
▪ تحضير الأرز	226
▪ طبخ الأرز	227
▪ نقع الحبوب	228
▪ قلي الفاصوليا	230
▪ إعداد الحبوب المهروسة	230
▪ نقع الثمار الجوزية	232
▪ تحميص الحبوب	232
▪ إعداد أصناف الثمار الجوزية	234
(الوحدة الثالثة عشر) :	262-224
▪ إعداد الساندويتشات	245
▪ ستيك ساندويتش	245
▪ الهمبرجر	246
▪ المقانق	247
▪ الشورما	252
▪ البربكيو	255
(الوحدة ارابعة عشر) :	281-263
▪ تزيين الأطباق والبوفيهات	264
▪ إعداد تشكيلة من الخضار والفواكه مختلفة الأشكال	264
▪ سخانات الأكل الساخن	270
▪ الحلويات	273
▪ ركن الخبز	275
(الوحدة الخامسة عشر) :	321-282

▪ قوائم الطعام	283
▪ تعريف قوائم الطعام	283
▪ صياغة القوائم	284
▪ قواعد وتنظيم قوائم الطعام	287
▪ أنواع قوائم الطعام	288
▪ إعداد قوائم طعام للطلبات الخاصة (السكري، ضغط الدم، ...)	295
▪ إعداد قوائم الأطفال	298
▪ إعداد قوائم الحمية	299
▪ إعداد قوائم المناسبات الخاصة.	310
▪ المصطلحات: الإنجليزية و الفرنسية	

قلم الجزائر | WWW.DZPEN.COM