جمهورية العراق
وزارة التربية
المديرية العامة للتعليم المهني

المهارات العملية

السياحة والفندقة

إنتاج الأطعمة

الثاني

المؤلفون

م. د. عبد الكاظم منصور عطوان
م. م. هيثم نعمة زغير
كاظم حسن علوان
حيدر سعيد حميد
غصون سعدون داود

الطبعة الاولى
1445هـ - 2023م

المقدمة

الغذاء الجيد هو الأساس في المحافظة على صحة الإنسان، والقيمة الغذائية للطعام لا تتوفر إلا بحسن اختياره وإعداده حتى يفي بالغرض المطلوب من أجله، فقد يكون الطعام قيمته الغذائية مرتفعة وعظيمة ولكن يفقدها لسوء الإعداد، الصحيح والمتقن لإنتاج الأطعمة، وطرق التقديم الجذابة، كل ذلك يدل دلالة صادقة على مقدار تقدم الشعوب، والطهي فن من الفنون القديمة المتوارثة، والوجبة الشهية المتنوعة الأصناف والمقدمة بطريقة جذابة وشيقة هي أشبه بلوحة فنية مرسومة تتضافر فيها مختلف الألوان وتتلائم فيها الأطعمة ويتباين فيها القوام، وإنتاج الأطعمة علم فهو يعتمد على العلوم الأساسية، فمصادر الأغذية المتاحة نباتية أو حيوانية، طازجة أو محفوظة أو مصنعة، تعتمد على العلوم الزراعية، والانتاج الحيواني، وتصنيع الأغذية، ومكونات الأغذية من بروتينات وكربوهيدرات ودهون وأملاح معدنية وفيتامينات ومركبات للنكهة هي مركبات كيماوية لها سلوكها وتفاعلاتها ومساراتها داخل الجسم من هدم وبناء وهضم وامتصاص، وهذا التطبيق لإسس التغذية، فالغذاء والتغذية مترابطان، وطرق الطبخ هو تطبيق لأسس علم الطبيعة من خصائص للسوائل والمواد الصلبة وطرق انتقال الحرارة وغيرها.

تماشيا" مع إعداد المناهج الحديثة للتعليم المهني والتي كان لنا شرف المساهمة في تأليفها بمشاركة مجموعة من الأساتذة وبرعاية وإشراف المديرية العامة للتعليم المهني إذ كان لابد أن نضع بين أيدي أعزائنا الطلبة والزملاء هذا الجهد المتواضع والغاية من هذه الدروس المهنية إعداد طلاب أختصاص أكفاء في أصول المهارات العملية المتمثلة في اصول فن انتاج الاطعمة لتتلائم مع سوق العمل فضلا" عن تسهيل المعرفة والاطلاع على المهارات العملية التي تنطلق منها القاعدة الأساسية في حقل انتاج الاطعمة حتى ينعكس هذا الجهد في سوق العمل لإكتساب المهارة والخبرة جاء هذا الكتاب مكملا" للخطوات التي سبقته في المرحلة الأولى لمتابعة الموضوعات والانتقال بالمادة العملية الى ماهو أفضل لخدمة العملية التربوية، محتويات هذا الكتاب تشمل حلقة متكاملة، إذ تبدأ بالفصل الأول للتعرف على المهام العملية لقسم انتاج الاطعمة وانواع المهارات فضلا" عن واجبات الطهاة ومسؤولي اقسام المطبخ وكيفية اعداد وتهيئة الاطباق العالمية في حين تم التطرق في الفصول الاخيرة الى موضوعات السلامة المهنية وثقافة فن الاتكيت

ان الهدف من عملنا المتواضع هذا هو تحقيق منفعة علمية صادقة بعد هذه الخبرة الطويلة في مجال العمل الفندقي آملين يتحقق النجاح وذلك بالتعاون مع الزملاء الأساتذة والأحبة الطلبة للاستفادة من آرائهم وملاحظاتهم القيمة للوصول الى الهدف المنشود

والله ولي التوفيق .....

المؤلفون

المحتويات

الموضوع	الصفحة
المقدمة	3
المحتويات	4
الفصل الأول: مدخل لمهارات انتاج الاطعمة	6
تعريف الطهو	7
واجبات رئيس قسم الشوربة	10
أسئلة الفصل الأول	14
الفصل الثاني: مهارات أعداد المقبلات	15
الحشوات وانواعها وطرق تحضيرها	21
طرق تحضير الحشوات	21
أسئلة الفصل الثاني	23
الفصل الثالث: الحساء	24
أقسام الحساء	25
الحساء المثخن	27
حساء البطاطا	31
أسئلة الفصل الثالث	34
الفصل الرابع: الصلصات	35
المواد الاساسية المكونة للصلصات	36
الصلصة البنية	38
صلصة الحامض	41
أسئلة الفصل الرابع	43
ملحق خاص بالفصل الثالث والرابع	44
المشتقات	46
الفصل الخامس: الخضراوات وأنواعها وطرق طهيها	47

بطاطا الشيبس	58
أسئلة الفصل الخامس	59
الفصل السادس: مهارات طهي الاطعمة الاوربية	60
أرز فيننسار	66
أسئلة الفصل السادس	78
الفصل السابع: مهارات طهي الاطعمة الشرقية	79
المعجنات	88
الطيور	98
أسئلة الفصل السابع	106
الفصل الثامن: السلامة المهنية	107
الاصابات الناتجة عن المعدات والاجهزة	109
أسئلة الفصل الثامن	110
الفصل التاسع: فن الاتكيت	111
أنواع وقواعد الاسبقيات	113
الالقاب وأنواعها	117
أسئلة الفصل التاسع	122
المصادر	123

الفصل الأول

مدخل لمهارات انتاج الأطعمة

تبدأ عملية الإعداد لمهارات انتاج الأطعمة من شراء وحسن اختيار الأغذية الملائمة لطرائق الطهي المستخدمة والتخزين والحفظ المناسب اذا لم يتم استخدامها في الحال، ثم التخطيط للوجبة المطلوبة حتى تكون وجبة متزنة توفي بالاحتياجات الغذائية لمن يتملكها، وتبدأ عملية التجهيز التي تختلف طبيعتها حسب نوع المادة الغذائية واختيار طريقة الطهي المناسبة والصحية، وأخيراً تقديم الوجبة في صورة شيقة وجذابة ومحتفظة بقيمتها الغذائية.

الوجبة الصحية والمتزنة غذائياً ليس من الضروري أن تكون مكلفة، فمعرفة القائم بالإعداد بأنواع الأغذية والبدائل المتوفرة يمكنه تقديم وجبات متزنة غذائياً وليست مكلفة، واختيار الأصناف البسيطة وليست معقدة يوفر الوقت والجهد.

ترجع نشأة المطبخ الحديث للملقب بأبو المطبخ Escoffier الفرنسي الأصل والذي كان رئيس المطبخ الملكي الفرنسي إبان حكم الملك هنري الثاني وزوجته الإيطالية الأصل كاترين دوميدسيس ولية عهد ملك ايطاليا في ذات الوقت. ولأن الملكة كاترين تنحدر من أصل إيطالي وبطبيعة واختلاف المطبخ

الإيطالي عن نظيره الفرنسي إلى حيث انتقلت إقامة الملكة فقد انتقل معها اثنان من أفضل وأمهر طباخي القصر الملكي الإيطالي وهما " J.cour " و " " Douser. وينحدر الأخير من أصول تركية والأول من أصول إيطالية.

كان المطبخ الفرنسي في هذا الوقت كسائر مطابخ أوروبا بصفة عامة مركزا في خامات التشغيل على اللحوم والحلويات وهو ما يؤكده التاريخ المرضي لملوك أوروبا الذين مات أغلبهم وهم يعانون من النقرس لكثرة تناول اللحوم خاصة الحمراء. وكان استخدام الخضروات محصوراً في عمليات تقديم وتزيين الأطباق دون طهيها حيث كانت تستخدم فقط للتقديم والتزيين.

وكان لوجود " Dousser " وتعاونه مع " Escoffier " الفرنسي الأصل الأثر الأكبر في إثراء المطبخ التركي الذي يمثله الأول لاستخدام الخضروات المطهية في إنتاج الشوربة والحساء والخضروات المحشوة.

أما " J.Cour " فقد كانت إسهاماته في المطبخ الفرنسي هي الاتجاه لاستخدام العجائن التي يتميز بها المطبخ الإيطالي سواء المملح فيها أو الحلو. وهو ما نراه في ثراء المطبخ الفرنسي إلى مطبخ عالمي لدرجة أن كافة القصور الملكية كانت تستخدمه في العالم أجمع لثرائه وتنوعه فقد جمع بين سمات المطابخ التالية:

أ- المطبخ الفرنسي: اللحوم - التزيين - الحلويات – الصلصات.

ب- المطبخ التركي: الخضروات المطهية.

ج- المطبخ الإيطالي: المعجنات الحلوة والمملحة.

وتمكن " Escoffier " منذ ذلك التاريخ من عمل وجبات مجمعه ووضع قوائم الطعام " Recipes " الخاصة به وكانت شديدة التعقيد وكانت الوجبة تحتوى على 13 إلى 17 طبقا مختلفاً وتظهر الحرفية الشديدة في وضع هذه القوائم.

اولا: تعريف الطهو

هو المجال الذي يمتزج فيه كلا من الفن والعلم. فالبراعة في تحديد مكونات الطبخة الأساسية وقياس الكميات والاعتناء بالتوقيتات لكل جزئيات عملية الطهو، وتعتبر الخطوات العلمية الأولى في إعداد الطبخة المثالية، أما طريقة تقديم الطبق وتنسيق عناصر الطعام المختلفة والتوفيق بين النكهات وتجميعها يعد فناً بحد ذاته.

ثانيا: واجبات الطهاة ومسؤولي أقسام المطبخ

أ- واجبات الطهاة :-

هو تحويل المواد الغذائية بطهيها الى اطباق متنوعة شهية باردة او ساخنة، على الرغم من كونها صعبة وشاقة، إلا أن مجال التقدم فيها كبير ومشوق دائم التجدد بحسب متطلبات العصر.



صورة (1-1) رئيس الطهاة

ب- واجبات مسؤولي أقسام المطبخ :-

1- استثمار جميع الطاقات بالوجه الامثل وبالاقتصاد الصحيح.
2- عمل وتصميم قوائم الطعام بما يتلائم ومقدرة الضيوف والفندق ماديا.
3- عمل قوائم المشتريات وتحرير الطلبات الخاصة بالاستهلاك والاشراف والعمل مع جميع اللجان ذات العلاقة بعمل المطبخ كلجنة المشتريات والاستلام والخزن.
4- مراقبة عملية الانتاج والتسليم للمطاعم.
5- مراقبة جميع الطلبات وقوائم الطلب.
6- اخذ الاحتياطات اللازمة لعمل ووضع التدابير كافة ومعالجة الاشكالات قبل حدوثها.



صورة (1-2) مساعد رئيس الطهاة

ج- مساعد رئيس الطهاة:-

1- يحل محل رئيس الطهاة عند غيابه.
2- يكون مسؤولاً عن الحفلات والولائم الخاصة من حيث تنظيمها وتهيئتها.
3- يقوم بتنظيم مواعيد العمل واستراحة العاملين في المطبخ ومراقبة التنفيذ.
4- الاشراف على بقية الاقسام والمساعدة في حل المعوقات.

د: مسؤول قسم الصلصة:-

1- عمل وإعداد جميع أنواع الصلصات وأعدادها مع معرفة تامة بأسس وقواعد الطهي بحيث تنسجم الصلصات التي يعدها مع الأطعمة المعروفة والمعدة في المطبخ.
2- الاطلاع على قوائم الطعام لتهيئة المواد الأولية الخاصة بعمل الصلصات بذات اليوم.
3- المعرفة والتطبيق بكل القواعد الصحية والمهنية التي تخص عمله.
4- توجيه مساعديه بما يؤمن تنظيم العمل.



.

صورة (1- 3) مسؤول قسم الصلصة

ويساعد مسؤول قسم الصلصة مساعدون اكفاء يلمون بالعمل الماماً كاملاً ويتبعه في الهيكل التنظيمي للمطبخ رئيس قسم الاسماك. ويكون رئيس قسم الأسماك من حيث الصفات الشخصية والمؤهلات متصفاً بنفس الصفات التي ذكرت لرئيس قسم الصلصة باعتباره مؤهلاً لاستلام وظيفة رئيس قسم الصلصة، واما واجباته فهي:

1- الاطلاع على قوائم الطعام اليومية لتهيئة ما تحتاجه هذه القوائم من تحضير المواد اللازمة للعمل في قسمه.
2- سحب المواد الأولية وتأمينها من أسماك حية ، محفوظة ، معلبة ،تنظيفها ،تهيئتها للعمل والتحضير .
3- تقطيع الاسماك وتحضير الصلصات الخاصة.
4- تزويد بقية الأقسام ذات العلاقة بالأسماك المطلوبة حسب القوائم المعدة يوميا.
5- عمل الأسماك وتحضيرها حسب القوائم والطلبات.
6- العمل على تزويد رئيس الطهاة بكافة الاحتياجات اللازمة لقسمه.

هـ : مسؤول قسم حفظ المأكولات:-

1- استلام المواد الغذائية الخاصة بقسمه وتوزيعها على اماكن حفظها من ثلاجات وبرادات ومخازن.
2- تقسيم وتصنيف اللحوم وتقطيعها حسب برنامج قوائم الطعام والاستفادة من الاجزاء المتبقية بعد اخلاء اللحوم.
3- مراقبة عمل مساعده والتعاون معهم في إعداد المواد المطلوبة وتقديم التقارير الى رئيسه المباشر (رئيس الطهاة).

ويعاون مسؤول قسم المأكولات كل من:-

- مسؤول قسم المأكولات الباردة:-

يقوم مسؤول قسم المأكولات الباردة بتجهيز احتياجات المطبخ من المأكولات الباردة وحفضها في غرف التبريد بعد اجراء اللازم عليها مع اعداد التقارير اللازمة بالنواقص والاحتياجات. يحل محل رئيس حفظ المأكولات بالعمل اثناء غيابه.

- مسؤول المشهيات (المقبلات):-

يقوم رئيس قسم المشهيات او المقبلات بمساعدة رئيس القسم المباشر من خلال ما يأتي:

1- تجهيز جميع المواد الأولية التي تحضر وتهيأ لإعداد المقبلات.
2- سحب المواد الأولية الأخرى اللازمة للعمل بعد الاطلاع على قوائم الطعام اليومية.
3- اعداد الصلصات الباردة الخاصة بالمقبلات.
4- اعداد السلطات بأنواعها المختلفة.
5- تقديم التقارير اللازمة والخاصة باحتياجاته من المواد الأولية الغذائية الخاصة بقسمه الى رئيسه المباشر.
6- يحل محل رئيسه المباشر في غيابه.

و:- مسؤول قسم الخضراوات:-

1- الاطلاع على قوائم الطعام لمعرفة ما يخص عمله منها.
2- سحب جميع المواد الغذائية والخضراوات من المخزن وتحضيرها وتهيئتها للعمل.
3- الاشراف والمشاركة في استلام الخضراوات من لجنة الاستلام.
4- عمل المعجنات وانواع البيض.

ويساعد رئيس قسم الخضراوات في عمله رئيس قسم الشوربة، الذي ويتصف بنفس المواصفات والشروط الواجب توافرها في رئيس قسم الخضراوات.

ز- واجبات رئيس قسم الشوربة فهي تنحصر بما يأتي:

1- الاتفاق مع رئيسه المباشر والاطلاع على قوائم الطعام اليومية لسحب المواد والمعدات اللازمة للعمل.
2- تحضير المواد اللازمة لعمل الشوربات وتهيئتها لتسهيل عمله عند التنفيذ.
3- انتاج المواد الاساسية مثل (ماء الاساس) وتحضيره للعمل.
4- عمل وتحضير أصناف البيض والمعجنات كالرز والأسباكتي وغيرها.
5- عمل جميع أنواع الشوربات والحساءات المطلوبة.
6- يحل محل رئيسه المباشر اثناء غيابه.

ح- مسؤول قسم المحمرات:-

1- عمل جميع أنواع المشويات من اللحوم المتنوعة و بالطرائق كافة.
2- الاطلاع على قوائم الطعام وتحضير المواد الأساسية الخاصة بالمشويات من اللحوم بعد سحبها.
3- وهناك في المطاعم الكبيرة والفنادق الممتازة هناك مطاعم او صالات خاصة يطلق عليها صالة المشويات تتولى عمل المشويات من اللحوم وتقطيعها امام الضيوف ويكون لرئيس قسم المشويات النصيب الأكبر بالعمل ضمن اختصاصه من خلال المشويات وعملها امام الضيوف.
4- المتابعة اليومية المستمرة وفحص اللحوم ومعرفة صلاحيتها تمهيداً للعمل الصحيح.

ط : مسؤول قسم الحلويات:-

1- سحب المواد الأولية اللازمة لعمل الحلويات من زيت ودقيق وسكر ومواد عطرية وتجميلية .. الخ بعد الاطلاع على الطلبات الخاصة بالمطعم سواء كانت قوائم الطعام او حسب الطلب الخارجي.
2- يحضر جميع أنواع الحلويات والكاتوهات والكيك والحلويات الشرقية والغربية الاخرى.
3- يقوم بحفظ الحلويات المتبقية في قسمه بالأماكن المخصصة لذلك من ثلاجات وبرادات بعد اشعار رئيس الطهاة بالمتبقي.
4- وبما ان قسم الحلويات يكون منفصلا عن المطبخ الرئيس من حيث البناء وشبه مستقل اداريا في التنظيم ينبغي على رئيس قسم الحلويات العمل الجاد من اجل التنظيم والادارة بقسمه وايجاد الحلول الصحيحة والبدائل عند حصول المعوقات مع تنسيق عمل مساعديه فيما يخص اجازاتهم ومراقباتهم وتخصصاتهم. وبعد التخصص في قسم الحلويات منفصلا او مستقلا نوعا ما عن بقية الاقسام حيث ان شاغل هذه الوظيفة تجعله من الصعب الانتقال الى بقية الاقسام الأخرى في المطبخ نظراً لأهمية تخصصه.

ي:- مسؤول قسم الكافتيريا:-

تعتبر الكافتيريا من الأقسام المهمة في المطبخ وهي معزولة عنه تماما من حيث المكان حيث يخصص مكانها بين المطبخ والمطعم بحيث تكون قريبة الى المطعم بتحضيره لفطور الصباح واحتياجات الفطور وينحصر عمل رئيس المقهى أو الكافتيريا بتحضير فطور الصباح وتهيء مستلزماته الى صالة الفطور



صورة (1-4) مسؤول قسم الكافتيريا

من زبد ومربيات وبيض وحليب وأنواع القهوة الفرنسية والتركية والايطالية والغربية والشاي والكاكاو وغيرها من المشروبات الساخنة، ويتبع مباشرة مسؤول الكافتيريا الى رئيس الطهاة او مساعده.

ك: مسؤول قسم الفاكهة:-

يلحق هذا القسم بالمطبخ الرئيس ويكون مسؤولا عليه شخص متمرس بتنسيق الفواكه أو سيده لها ممارسة بالتفنن بعمل سلال الفاكهة وتزيينها ويكون عمل هذا القسم او رئيسه المباشر بتزويد الأقسام البيعية الأخرى بكافة انواع الفاكهة التي يحتاجون اليها كالمطعم والصالات والحفلات والطوابق (فيما يخص الغرف المهمة للنزلاء .V.I.P (الزبائن المهمة).

كما يكون هناك تنسيق وتعاون وبين قسمي الكافتيريا والفاكهة فيما يخص تحضير فطور الصباح واعداد العصير والمربيات.

ل- مسؤول قسم طعام العاملين:-

يتولى رئيس طعام العاملين بإعداد وجبات الطعام الخاصة بالعاملين حيث ينسق ذلك اسبوعيا ويعد القوائم والتكاليف الخاصة بذلك وتكون مهمته صعبة من حيث التخطيط الاقتصادي السليم بما يخدم مصلحة العمل واشباع رغبات العاملين وتغذيتهم تغذية جيدة.

م: - مسؤول قسم المناوب:-

تنحصر مسؤولية الرئيس المناوب بالعمل محل المساعدين لرئيس الطهاة ورؤساء الأقسام في المطبخ عند غيابهم او اجازاتهم او اي طارئ يحدث لبعضهم بما يسهل انسيابية العمل. ونظرا لأهمية هذه الوظيفة فان شاغلها يجب ان يتحلى بكافة الصفات والمؤهلات الوظيفية كافة التي يتمتع بها هؤلاء اضافة الى الامكانية المهنية والخبرة بمجال عمل المطابخ ادارياً وفنياً.

أسئلة الفصل الأول

السؤال الأول : عرف الطهو وما هي أهم واجبات الطهاة ؟

السؤال الثاني : بين واجبات مسؤولي أقسام المطبخ؟

السؤال الثالث : أذكر اهم مهام مسؤول قسم الصلصة؟

السؤال الرابع: وضح واجبات مسؤول قسم الحلويات؟

السؤال الخامس: كيف يتم أختيار المواد الأولية لكل من

أ- اللحوم

ب-الخضراوات

ج- الفواكه

الفصل الثاني

مهارات اعداد المقبلات

أولاً: الزبدة المركبة وانواعها وطرائق تحضيرها

1- الزبدة المركبة وانواعها: الزبدة المركبة هي الزبدة المضاف إليها عنصر أو عناصر أو مواد مفرومة أو خشنة. وتنقسم الزبدة المركبة إلى ثلاثة أقسام:

أولا: الزبدة المركبة على البارد أو من عناصر نيئة: زبدة مانية – زبدة بالأنشوا – زبدة البزاق - زبدة مترودتيل – زبدة الخردل - زبدة الثوم.

ثانياً: الزبدة المركبة من عناصر ومواد مطهية: زبدة بيرسي - زبدة القريدس - الزبدة السوداء – زبدة منيير – زبدة كولبير.

ثالثاً: الزبدة المركبة والمحضرة على الساخن: زبدة ذائبة - زبدة الاكريفيس - الزبدة الحمراء.

هذه الأنواع من الزبدة ترافق الأطعمة من لحوم وأسماك بشكل حلقات جامدة أو بشكل مرهم أو سائلة تضاف لتحسين طعمها وإعطائها اللون اللامع.

2- طرائق تحضير الزبدة المركبة:

- زبدة ميتردوتيل



صورة (2-1)

- زبدة ميتردوتيل

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
زبدة بقدونس عصير حامض ملح بهار ابيض	125 غرام 30 غرام 10 غرام رشة رشة	1- تمزج الزبدة مع البقدونس الناعم، الملح والبهار الأبيض. 2- يضاف اليها عصير الحامض وتمزج جيدا. 3- تلف بورقة بيضاء بشكل اسطواني رفيع. 4- توضع في البراد لحين الاستعمال لكي تأخذ شكل القالب. 5- عند التقديم: تقطع بشكل حلقات مدورة وتوضع على الصنف المراد تقديمها معه. ملاحظة: تستعمل لأنواع عديدة من لحوم البقر المشوية وبعض الأسماك الباني.

جدول (1)

- زبدة كولبير

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
زبدة بقدونس عصير حامض دمي كلاس	125 غرام 30 غرام 10 غرام 10 غرام	1- تمزج الزبدة مع البقدونس الناعم، غلاس اللحوم، الملح والبهار الأبيض. 2- يضاف اليها عصير الحامض وتمزج جيدا. 3- تلف بورقة بيضاء بشكل اسطواني رفيع او تترك بشكل مرهم. 4- عند التقديم: تقطع حلقات مدورة وتقدم مع اللحوم المشوية والاسماك الباني.

جدول (2)

- زبدة الثوم

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
زبدة ثوم ملح بهار ابيض	125 غرام 80 غرام رشة	1- يدق الثوم ناعما ثم يمزج مع الزبدة ويضاف اليه الملح والبهار الأبيض. 2- يترك لحين الاستعمال.

جدول (3)

- زبدة القريدس

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
رؤوس قريدس زبدة	300 غرام 200 غرام	1- تدق رؤوس القريدس نيئة لتنعم جيدا. 2- تمزج مع الزبدة جيدا ثم توضع في طنجرة على النار لتذوب وتغلي. 3- تصفى بمصفاة ناعمة في وعاء مملوء بالثلج. 4- تجمع الزبدة عن الثلج ويحتفظ بها لحين الاستعمال. ملاحظة: تستعمل فقط لاضافتها للصلصات للاسماك لاعطائها نكهة اقوى.

جدول (4)



صورة (2-2) زبدة القريدس

- زبدة الخردل

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
زبدة خردل ملح بهار ابيض	125 غرام 30 غرام رشة رشة	1- تمزج الزبدة مع الخردل فيضاف اليها الملح، البهار الأبيض وتدعك جيدا. 2- توضع جانباً لحين الاستعمال. ملاحظة: تستعمل للحوم والأسماك المشوية ولتحضير بعض السندويشات.

جدول (5)



صورة (2-3) زبدة الخردل

- زبدة فيير

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
زبدة عصير الحامض ملح بهار ابيض	100 غرام 30 غرام رشة رشة	1- توضع الزبدة في مقلاة على النار لتذوب. 2- يرش الملح، البهار الأبيض وتترك على النار ليصبح لونها كستنائيا. 3- يضاف اليها عصير الحامض. 4- تستعمل فورا لكل الأصناف المحضرة على طريقة فيير.

جدول (6)

- الزبدة الذائبة

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
زبدة عصير الحامض ماء ملح	100 غرام 15 غرام 10 غرام رشة	1- توضع الزبدة وعصير الحامض والماء والملح في كسرولا على النار لتذوب جيدا. 2- تقدم فورا مع الأسماك المسلوقة وبعض الخضار المسلوقة.

جدول (7)

- الزبدة السوداء

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
زبدة خل ملح بهار ابيض	100 غرام 15 غرام رشة رشة	1- توضع الزبدة في مقلاة على النار لتذوب. 2- يضاف اليها الملح، البهار وتترك على النار ليصبح لونها اكثر من كستنائي دون ان تحترق. 3- يضاف اليها الخل وتقدم فورا. 4- تقدم مع الاسماك المسلوقة والنخاعات.

جدول (8)

- الزبدة مانييه

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
زبدة طحين	100 غرام 100 غرام	1- تعجن الزبدة مع الطحين جيدا على البارد لتصبح بشكل عجينة. 2- تحفظ لحين الاستعمال. 3- تستعمل لتعقيد الصلصات

جدول (9)

ثانياً: الحشوات وانواعها وطرائق تحضيرها

1- الحشوات وانواعها:

تتركب الحشوات من مواد وعناصر اما مفرومة ناعماً او خشنا نيئة كانت او مطهية تستعمل لحشي الخضار مثل الباذنجان والفطر والكوسي ... الخ ومنها ما يستعمل لحشي الطرائد والطيور واللحوم.



صورة (2-4) الحشوات

2- طرائق تحضير الحشوات:

- حشوة اللحوم

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
لحمة عجل هبرة	800 غرام	1- تفرم اللحمة فرما ناعما جدا.
لب الخبز الافرنجي	200 غرام	2- يضاف اليها لب الخبز الافرنجي المنقوع قليلاً بالماء ويفرم معها.
زلال بيض	ثلاثة	3- يضاف زلال البيض مع الملح، البهار الابيض ويرش جوزة الطيب وتدعك جيدا.
كريما طازجة	100 غرام	4- تضاف الكريما الطازجة وتمزج جيدا
ملح بهار ابيض	رشة	
برش جوزة الطيب	رشة	

جدول (10)

- حشوة الطرائد او الأسماك

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
لحمة سمك هبرة لب الخبز الافرنجي زلال بيض كريما طازجة ملح بهار ابيض برش جوزة الطيب	800 غرام 200 غرام ثلاثة 100 غرام رشة رشة	1- تفرم لحمة السمك الهبرة ناعما جدا. 2- يضاف اليها لب الخبز الافرنجي المنقوع قليلاً بالماء ويفرم معها. 3- يضاف زلال البيض مع الملح، البهار الابيض ويرش جوزة الطيب وتدعك جيدا. 4- تضاف الكريما الطازجة وتمزج جيدا ملاحظة: تستعمل فقط للأسماك.

جدول (11)

- الحشوة الناعمة من اللحوم او الطيور

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
لحم عجل او دجاج زلال بيض كريما ملح بهار ابيض		تختلف نوع الحشوة حسب اللحم المستعمل في التحضير وهي حشوات ناعمة وتسمى الحشوات المدهنة.

جدول (12)

أسئلة الفصل الثاني

السؤال الأول: ما هي الزبدة المركبة؟

السؤال الثاني: عدد أنواع الزبدة المركبة واذكر مثالا لكل نوع مع تحضير طبق لكل واحد منها؟

السؤال الثالث : عدد أنواع الحشوات؟

السؤال الرابع: أذكر طريقة تحضير الزبدة السوداء؟

السؤال الخامس : حضر طبقا لحشوة اللحوم.

السؤال السادس : حضر طبق لحشوة الطرائد (السمك).

الفصل الثالث

الحساء

اولا- الحساء

الحساء سائل ويكون اما خفيفا او سميكا، والاخير هو النوع الشائع لاحتوائه على خلاصة المواد الغذائية المكونة للحساء ، او على الاقل لاحتوائه ا على جزء منها.



صورة (3-1) الحساء

ويكون لونه عادة بلون المواد المكونة له ، كما في حساء البازلاء ((الاخضر)) ، والطماطم ((احمر)) وفي بعض الحالات تصفى من مواد الغذاء المكونة للحساء ثم تنقى. ، وقد تحتوي على مواد (مقطعة مصفاة او بدون تنقية)، مثل حساء اللحم المقطع ، او حساء البطاطس . وتتوقف القيمة الغذائية على وجود هذه المواد . والحساء له قيمة غذائية كبيرة ويمكن عمله بسهولة مع الإقتصاد التام ، وهو مغذ ومنبه للجهاز الهضمي وسهل الهضم ، ويقدم عادة ساخنا في بداية أطباق قائمة الطعم ، يتكون الحساء عادة من الآتي :

1. مادة أساسية foundation ingredient خضار أو لحم الحيوان أو السمك أو الطيور.
2. مادة دهنية - زبدة أو سمن Fat ،
3. سائل - ماء أو خلاصة أو لبن أو خليط Liquid.
4. المادة التي تعطي نكت الحساء المطلوب -The flavouring – - مثل بذور الكرفس - البصل - المصطكي- الحبهان- القرنفل.
5. التوابل — Seasoning فلفل ابيض ملح.
6. المادة التي تعطي الحساء قواما ثخينا – Thickening – مثل الدقيق -الكورن فتور - البيض وتسمى Liaison .

ثانيا- القواعد العامة لعمل الحساء

1. تفضل الخلاصة على الماء في عمل الحساء، وذلك في حالة وجودها.
2. يطهى الحساء في قدر متين ذي غطاء محكم.
3. يلقى اللحم أو العظام دائما فيما بعد مع قليل من الملح.
4. توضع القدر على نار هادئة حتى تغلي ، مع فصل الزبد (الريم) كلما ظهر.
5. ينزع الدسم إذا طفى فوق الحساء بكميات كبيرة ، وذلك بورقة من ورق المطبخ الابيض المخصص لامتصاص الدهن - يقدم الحساء على المائدة ساخنا.
6. أحيانا يقدم الخبز المحمر الجاف مع حساء الخضار أو اللحم أو البقول.
7. يضاف اللبن لبعض الأنواع لتحسين الطعم ولزيادة القيمة الغذائية للحساء.
8. إذا تيسرت القشدة فقليل منها يزيد طعم الحساء حسنا.

ثالثا- الشروط التي يجب توافرها في الحساء

1. أن تكون نكهة المادة الأساسية ظاهرة.
2. أن يكون قوامها سميكا نوعا كالقشطة السائلة في معظم الأحوال - عد الحساء الشاف وحساء مرق الضأن بالشعير.
3. أن تكون خالية من الدسم.
4. أن يكون لونها مماثلا بقدر المستطاع للون المادة الأساسية.
5. يجب أن تقدم ساخنة بقدر المستطاع.
6. يجب تقديمها مع مايلائمها - كالخبز المحمر ...الخ.

رابعا- أقسام الحساء

- 1 - الحساء الشاف Clear Soup or Consommé:-

ويمتاز بنكهته القوية وسائله الرائق الشاف الخالي من الدسم ، وهو أرقى أنواع الحساء وأقلها استعمال في بلادنا.



صورة (3-2) الحساء الشاف

2- حساء اللحم المقطع:-

هو عبارة عن السائل الذي طهي فيه اللحم والخضار المقطع بنظام والحبوب كالشعير والأرز - وهذه المواد تكسبه قيمة غذائية كبيرة مثل حساء الدجاج وحساء الشعير.



صورة (3-3)حساء اللحم المقطع

- 3 - الحساء الثخين:-

ويدخل تحته أنواع الحساء الثخين بتصفية المواد المكونة له وكما في حساء البطاطا وهذا النوع من الحساء قابل الانفصال إذا ما ترك اذ تترسب المواد المثخنة للأسفل تاركة سائلا كالدقيق او البيض.



صورة (3-4) الحساء الثخين

- 4- الحساء المثخن:-

عبارة عن الحساء المثخن بإضافة مادة مثخنة مختلفة على حسب نوع الحساء المطلوب.



صورة (3-5) الحساء المثخن

- 5- حساء السمك:-

وهو سهل الهضم ومغذي واقتصادي الذي يمكن عمل خلاصته من أي نوع رخيص من السمك عدا السمك الدهني ، يمكن عمله من عظام او جلد السمك وبخاصة مقطع الرأس ويقدم عادة للمرضى او وقت الصوم.



صورة (3-6) حساء السمك

أمثلة على الحساء وطريقة التحضير والمقادير

- **6-** حساء الخضار المقطعة:



صورة (3-7) حساء الخضار المقطعة

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
جزر أفرنجي	عدد 1	1. تعد الخضار وتقطع كعيدان الكبريت أو مكعبات ، أما البصل فيفرم جيدا 2. تشوح الخضار(سوتية) في السمن لمدة 5 دقائق ، ثم يضاف البهريز والملح وتترك على النار الى ان تنضج. 3. يضاف اللبن في حالة استعماله إلى الحساء مع التقليب 4. 4. يغلى الحساء على النار لمدة 5 دقاق مع التقليب ويقدم ساخنا
البطاطا	عدد 2	
بصلة صغيرة	عدد 1	
قطعة الكرافس	ملعقة كبيرة	
ملعقة كبيرة مسطحة سمن	3 اكواب	
خلاص لحم أو خضر أو	عدد 2	
ماء		
القرع المتوسط		
ا ماء الاساس		

جدول رقم (13)

- 7 - حساء الكرفس:



صورة (3-8) حساء الكرفس

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
رأس كرفس	عدد 2	1. يغسل الكرافس ويقطع قطعا رفيعة وكذلك البصل ويقلى في السمن لمدة 5 دقائق ويضاف إليه ماء الاساس 2. يضاف اليه الدقيق الممزوج بالحليب وتوضع على النار حتى يغلي 3. يصفى ويعاد تسخينه ثم يرفع بعيدا عن النار وتضاف إليه الكريمة في حالة استعمالها - يقدم الحساء ومعه الخبز المحمر والمقطع مكعبات
سمن	ملعقة واحدة	
دقيق	ملعقتين	
توابل	حسب الرغبة	
ماء الاساس	3 اكواب ماء	
حليب	كوب واحد	
كريمة	2ملعقتان	
بصلة	كبيرتان	
	عدد 1	

جدول رقم (14)

8- حساء البازلاء:



صورة (3-9) حساء البازلاء

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
بازلاء خضراء نعناع اخضر بصل ملح- فلفل ابيض لون اخضر ماء اساس حليب كريمة سمن كورن فلور او دقيق	¾ كيلو قطع صغيرة قطع صغيرة حسب الرغبة اذا احتاج الامر 4 كواب كوب واحد ملعقة كبيرة ملعقة ملئ ملعقة شاي	1. تفصص البازلاء وتغسل 2. توضع البازلاء والبصل والنعناع والماء الأساس في اناءعلى نار هادئة حتى تنضج تماما 3. تصفى بمنخل ثم تعاد للإناء ويضاف إليها السمن 4. يمزج الدقيق أو الكورن فلور جيدا بالحليب يضاف للحساء مع التقليب ، ثم توضع على النار ويستمر التحريك حتى تغلى تماما. فترفع عن النار 5. تتبل ويضاف إليها الكريمة وقليل من اللون الأخضر إذا رغب في ذلك

جدول رقم (15)

- **9-** حساء البطاطا:



صورة (3-10) حساء البطاطا

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
بطاطا	½ كيلو	1- تغسل البطاطا وتقشر وتقطع قطع
ماء الاساس او ماء	لتر واحد	طويلة كذلك البصل
سمن	ملعقة	2-يشوح البطاطا والبصل في السمن لمدة
بصلة	عدد 1	5 دقايق
حليب	كوب واحد	3- يضاف ماء الاساس او الماء ويترك
	ملعقة كبيرة	على نار هادئة حتى ينضج
دقيق	مسطحة	4- يصفى بمصفاه الخضار الضيقة
	حسب الرغبة	الثقوب ثم يعاد على النار ويضاف اليه
ملح – فلفل ابيض		الدقيق الممزوج جيدا بالحليب

جدول رقم (16)

- **10-** حساء الخضار المصفاة:



صورة (3-11) حساء الخضار المصفاة

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
قرع	عدد 2	1- توضع الخضار المعدة والمقطعة قطعا صغيرة في السمن الساخن لمدة خمس دقاق ثم يضاف إليها ماء الأساس وتترك على النار حتى تنضج الخضار تماما ثم تصفى. 2- يمزج الدقيق باللبن جيدا ثم يضاف إلى الحساء مع التقليب ويوضع على النار حتى يغلي مدة 5 دقايق مع استمرار التقليب -تتبل وتغرف وتقدم ساخنة
بطاطا	عدد 2	
جزر	عدد 2	
بصلة	عدد 2	
ماء الاساس	3 كوب ماء الاساس	
حليب	كوب واحد	
دقيق حلو	ملعقة	
سمن	حسب الرغبة	
ملح – فلفل ابيض		

جدول رقم (17)

11- حساء العدس:



صورة (3-12) حساء العدس

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
عدس سمن الملح + الكمون خبز فرنجي	عدد 2 فنجان 1-2 ملعقة حسب الرغبة	1- ينقى العدس ويغسل ثم يوضع في الماء البارد فوق النار حتى ينضج. 2- يصفى العدس ويتبل ويوضع السمن ثم يوضع فوق. 3- يقطع الخبز مكعبات صغيرة ويحمر في السمن ثم يقدم مع حساء

جدول رقم (18)

أسئلة الفصل الثالث

السؤال الأول : عرف الحساءات وأذكر أنواعه.

السؤال الثاني: أذكر الشروط التي يجب توفرها في عمل الحساء.

السؤال الثالث: اشرح طريقة عمل شوربة سان جيرمان.

السؤال الرابع: حضر نوع واحد من حساء الخضار المقطعة.

السؤال الخامس: حضر طبق حساء البصل.

السؤال السادس: حضر نوع من الحساء الثخين

السؤال السابع: عدد مشتقات شوربة سان جيرمان.

السؤال الثامن: حضر حساء البطاطا.

السؤال التاسع: ما هي مشتقات شوربة الكريمة .

السؤال العاشر:حضر طبق حساء سميك.

الفصل الرابع

الصلصات

الصلصة عبارة عن سائل له نكهة معينة مكتسبة من موادها الأساسية ، وهي مثخنه كالحساء بإضافة قليل من الكرون فلور أو الدقيق ، البيض ، الزبدة ، الكريمة ...الخ
وتكون الصلصات بابا مهما في الطهي سواء أكانت بسيطة أم راقية، لأنها تعمل على تنويع الأصناف التي تقدم معها بطرائق شتى وهذا ما يتلخص فيما يأتي :

1. يزيد في القيمة الغذائية للصنف ، كما في الشجر والقرنبيط والصلصة البيضاء.
2. تعمل على تحسين نكهة الطبق كما في السمك المسلوق بصلصة المايونيز.
3. تعمل على تجميل شكل الصنف وتحسينه كما في زخرفة البودنج بصلصة الشوكولاتة وضلع اللحم المفري بصلصة الطماطم.
4. تنقص من نكهة المادة الدهنية الزائدة في بعض الأطعمة كما في البط و الأوز فتقدم معها حينئذ صلصلة التفاح.
5. تكتسب بالصنف إسما معينا ويزيد في تجميله ، فمثلا سلطة الكاري إذا قدمت مع أي صنف كلحم والسمك والطيور والخضروات ...الخ اكتسب الصنف اسم الصلصة مثل صلصة اللحم بالكاري او صلصة السمك بالكاري.
6. تساعد على تماسك أجزء مقادير الأصناف بعضها ببعض ، كما في عمل الضلع باللحم المفري الناضج وهذا النوع من الصلصة ثخين جدا كالعجين ويسمى الفرجي.



صورة (4-1) صلصة الشاورما

اولا- المواد الأساسية المكونة للصلصات

1. المادة الدهنية : وهي إما أن تكون من الزبد أو السمن أو الزيت.
2. المادة المثخنة: وتكون من الدقيق أو النشا أو كورون فلور أو البيض أو الكريمة.

- الشروط التي يجب مراعاتها في عمل الصلصة الاساسية البيضاء والبنية

هناك عدة شروط من الواجب أشباعها عند تحضير عمل الصلصة الأساسية البيضاء والبنية وهي كما يأتي:

1-ملاحظة تحمر الخضار في حالة استعمالها تحميرا كافيا كما في الصلصة البنية.

2- ملاحظة تحمير الدقيق في السمن تحميرا بسيطا بشرط ان لا يتغير لونه ، كما في الصلصة البيضاء.

3- تحمير الدقيق في السمن تحميرا بطيئا حتى يصبح لونه بنيا خفيفا ،كما في ،صلصة البنية بشرط، ان لا يزيد هذا التحمير والا ادى الى فساد الطعم وانفصال اجزاء الصلصة.

4- التقليب الجيد عند إضافة السائل منعا من تجمد بعض الاجزاء.

5- توضع الصلصة بعد إضافة السائل على نار هادئة لاتمام نضج الدقيق و لأظهار نكهة المواد المستعملة لأن ارتفاع درجة الحرارة في هذه المرحلة يسبب انفصال المادة الدهنية وارتفاعها على السطح.

6- يزال أثر المواد الدهنية من على سطح الصلصة أما بنزعها بملعقة أو بقطعة ورق خشن أو نشاف أو برش كمية من الماء البارد على السطح تؤدي إلى ارتفاع المادة الذهنية وبذا يسهل نزعه.

- مزايا الصلصة الجيدة

1. لون الصلصة يكون مائلا للون المادة الأساسية المستعملة كما في صلصة الطماطم.
2. طعم الصلص يكون مائلا لنكهة المواد المستعملة مثل صلصة الكاري.
3. سمك الصلصة يكون ملائما للغرض المطلوب من اجله الصلصه.
4. يجب أن تكون خالية من الكتل ومن الدسم العائم.
5. يجب أن تكون خالية من الرواسب والجزيئات القاتمة اللون، وأن تكون نكهتها خالية من نكهة الحرق.
6. يجب أن يكون قوام جميع أجزائها ممزوجا مزجا متلائما، وغير قابل للانفصال.

ثانيا - أقسام الصلصات

تنقسم الصلصات للأقسام الآتية:

1. الصلصة البيضاء
2. الصلصة البنية
3. الصلصة المستعمل فيها البيض لسمك قوامها.
4. الصلصة الباردة
5. الصلصات عديمة القسم.

تعد الصلصة البيضاء والبنية أساس كثير من أنواع الصلصات

1- الصلصة البيضاء:-

تتعدّد أنواع الصلصات التي يمكن تحضيرها واستعمالها في أطباق الطعام الرئيسة، ومنها الصلصة البيضاء، التي سنتعرّف على طريقة تحضيرها.



صورة (4-2) الصلصة البيضاء

المكوّنات

خمسون غراماً من الزبدة. خمسون غراماً من دقيق القمح. ثلاثة أكواب من الحليب. مكعب مرق دجاج. خمسةٌ وعشرون غراماً من جبن بارميزان مبروش. ربع ملعقة صغيرة من البهار الأبيض.

طريقة التحضير

نذيب الزبدة فى قدرٍ صغير، ونضيف إليها دقيق القمح. نترك الخليط على النار لمدة دقيقتين مع التحريك المستمرّ. نضيف الحليب تدريجياً، ونحرّك باستمرار. نضيف مكعباً من مرقة الدجاج، وجبن الباميزان المبشور، والبهار. نترك المزيج على نار هادئة لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق حتى تذوب الجبنة، وتصبح الصلصة متماسكة

2- الصلصة البنية:-



صورة (4 - 3) الصلصة البنية

المقادير الأساسية :

أ- ملعقة كبير مسطحة سمن أو زبدة ، ملعقة كبيرة مسطحة دقيقا لكل كوب سائل الصلصة السائلة (تقدم مع الطعام في قارب) .

ب- ملعقة كبيرة سمن أو زبدة ، ملعقة كبيرة دقيقا لكل كوب سائل للصلصة السميكة نوعاً (تستعمل لتغطية الأطعمة)

ج- 2 ملعقة كبيرة سمنا ملعقة كبيرة دقيقا لكل كوب سائل للسلطة سميكة جدا(panada) بنادا (تخلط بها الأطعمة .

الطريقة :

1. يسيح السمن أو الزبدة ثم يرفع من على النار.
2. يضاف الدقيق المنخول مع التحريك الجيد باستعمال ملعقة خشب ثم يعاد على نار هادئة
3. يستمر في التحريك مدة 3 إلى 4 دقائق مع ملاحظة عدم تغيير لون الدقيق
4. يجعل وعاء من النار ثانية ويضاف إليه السائل مغنيا مرة واحدة مع التقليب السريع بالمضرب السلك.
5. يعادل على النار هادئة حتى تصل الصلصة لدرجة الغليان مع ملاحظة التقليب المستمر طول الوقت وبعد الغليان مدة من 5 إلى 7 دقائق حتى يتم نضج دقيق.
6. تتبل إذا كان قوامها سميكا تخفف بقليل من السائل ويعاد غليانها ، ويضاف للصلصة البيضاء مقادير معينة لتنويع صنفها ولزيادة قيمتها الغذائية، وحينئذ تكتسب السلطة اسم المادة المضافة مثال على ذلك :

- مواد تضاف في بدء العملية للتكسب الصلصة نكهة معينة مثل:

أ- الخضار، وتضاف عند بدء العمل الصلصة كما في صلصة البشميل.

ب- مواد تكسب اللبن الذي يستعمل للصلصة نكهة معينة ، فمثلا يغلى قشر الليمون أو غلاف الفانيلا مع اللبن قبل استعماله للعمل الصلصة.

- مواد تضاف للصلصة قبل تقديمه مباشرة ، بشرط ألا تغلي مرة ثانية مع الصلصة مثل الزبدة ،الكريمة، البيض ، السكر، الروائح ، الحوامض الخفيفة.

أ- الزبد: يضاف مقدار ملعقة حلو الزبد لكل كوب صلصة لتزيد من القيمة الغذائية فيقطع الزبد قطع صغيرة ويقلب أو يضرب قطعة قطعة مع الصلصة حتى يمتزج لئلا يطفو على الوجه (السطح)

ب- الكريمة : تضاف تدريجيا مع التقليب باحتراس ، ويجب ألا تغطى خوفا من تفكك أجزاءها (الصلصة) وتغيير طعمها.

ت- البيض : تضاف البيضة بأكملها أو يضاف الصفار فقط ويجب تسخين الصلصة بعد إضافة البيض بشرط ألا تغلى.

ث- الروائح: هي سهلة التطاير إذا أعيد إغلاء الصلصة بعد إضافتها .

ج- الحوامض الخفيفة : مثل عصير الليمون ويجب إضافتها بنقطة فنقطة ويستعمل بكميات قليلة حتى لا تتفكك أجزاء الصلصة

ح- السكر: سهل الاحتراق لذلك يضاف للصلصة الحلوة قبل الغرف مباشرة.

هناك أنواع كثيرة من الصلصات سنذكر بعضا منها:-

1- صلصة البولنيز: الصلصة معدة لخمسة اشخاص فقط



صورة (4-4) صلصة البولنيز بالمعكرونيا

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
لحمة بقر هبرة	200 غرام	1- توضع الزبدة في قدر على النار لتذوب
طحين	30 غرام	2-يضاف إليها البصل المفروم ناعما ويترك على النار ليذبل
بصل	50 غرام	3-تضاف إليه اللحمة المقطعة قطعا صغيرة أو المفروم فرما خشنا ثم تقلب مع البصل
زبدة	50 غرام	4-ترش بالطحين وتقلب ثم يضاف إليها الماء ومعجون الطماطم
معجون طماطم	50 غرام	5-يرش الملح البهار الأبيض وتضاف باقة الخضار العطرية
ماء أو مرقة	¼ ليتر	6-تترك تغلي على النار لتنضج اللحمة
باقة خضار عطرية	واحدة	7-ترفع عن الناس ويرفع منها باقة الخضار وتترك جانبها لحين الاستعمال
ملح	رشة	
بهار ابيض	رشة	

جدول رقم (19)

2 - صلصة فينيكريت :

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
زيت الزيتون	750 غرام7قادير	1. يوضع الخردل مع الملح والبهار في وعاء عميق
خل	250 غرام	2. يضاف إليه الخل مع الزيت حتى الانتهاء من الكمية
خردل	30 غرام	3. تحفظ جانبا لحين الطلب
ملح	رشة	4. تستعمل للسلطات
بهار أبيض	رشة	

جدول رقم (20)

3- صلصة الحامض:



صورة (4-5) صلصة الحامض

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
أعصير حامض	250 غرام	1. يوضع الخردل مع الملح والبهار في وعاء عميق
زيت الزيتون	750 غرام	2. يضاف إليه عصير الحامض مع الزيت حتى الانتهاء من الكمية المحددة مع التحريك
خردل	30 غرام	3. تحفظ جانبا لحين الطلب
ملح	رشة	4. تستعمل للسلطات
بهار أبيض	رشة	

جدول رقم (21)

4- صلصة الكاري : الصلصة معدة لخمسة اشخاص فقط



صورة (4-6) صلصة الكاري

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
زبدة	50 غرام	1-توضع الزبدة في طنجرة على النار ليذوب فيضاف إليه الخضار المقشرة والمقطعة صغيرا
بصل	100 غرام	2-تنسف جيدا لتذبل فيضاف إليها التفاح المقشر والمقطع صغيرا
كراث	100غرام	3-يرش فوقها الطحين وبودرة الكاري الملح البهار الأبيض وتقلب قليلا
جزر	100 غرام	4-تغمر بماء الأساس الأبيض وتترك على النار تغلي لتنضج الخضار جيدا
كرفس	100 غرام	5-تصفى بمصفاة ناعمة ويضافة إليها الكريمة
تفاح	200 غرام	6-تحرك وتحفظ جانبا لحين الاستعمار
غار	ورقة واحدة	
ماء أساس أبيض	ليتر واحد	
كاري باودر	30 غرام	
طحين	30 غرام	
كريمة طازجة	150 غرام	
ملح بهار أبيض	رشة	

جدول رقم (22)

5 – الصلصات ومشتقاتها

- صلصة المايونيز:-



صورة رقم (1) صلصة المايونيز

المشتقات:-

- صلصة ترتار: صلصة مايونيز مع إضافة 30 غرام من الكبيس و 30 غرام القبار و30 غرام من البقدونس المفرومين ناعما يمكن اضافة 30 غرام من البصل الناعم.

- صلصة كوكتيل : صلصة مايونيز مع إضافة 30 غرام من الكونياك غراما و500 غراما من الكاتشب مع ريش من الصلصة الإنجليزية ورشستر.
- صلصة أبولي: صلصة مايونيز مع إضافة 100 غرام من الثوم المدقوق ناعماً.

- صلصة هولونديز:-



صورة رقم (2) صلصة هولونديز

المشتقات:

- صلصة مرسلين: صلصة هولونديزالمضاف إليها 100 غرام من الكريمة الطازجة المخفوقة قبل تقديمه
- صلصة بيارنيز: صلصة هولونديزالمضاف إليها 50 غرام من البقدونس الناعم و50 غرام من الطر خوم الناعم
- تقدم مع اللحم المشوي.

- صلصة بيارنيز:-



صورة رقم (3) صلصة بيارنيز

المشتقات:

- صلصة شورون: صلصة بيارنيز مضاف لها 50 غرام من صلصة الطماطم المعقدة جيدة لتأخذ لونا زهرياً.
- صلصة بالواز: صلصة بيارنيز مضاف لها 50 غرام من النعناع الأخضر المفروم ناعماً
- صلصة فايو: صلصة بيارنيز مضاف لها 50 غرام من صلصة الديمي غلاس المعقدة جيدة.
- صلصة مالتيز: صلصة بيارنيز مضاف لها عصير ليمون مع ملعقة صغيرة من برشة المسحوق.

- صلصة بيشاميل



المشتقات:

- صلصة كريم: صلصة بيشاميل مضافا إليها 100 غرام من الكريمة الطازجة.
- صلصة مورني: : صلصة بيشاميل مضافا إليها 3 صفارات بيض وتحرك معها جيداً.

▪ شوربة سان جيرمان:-



صورة رقم (5) شوربة سان جيرمان

المشتقات:

- شوربة امباسادور: شوربة سان جيرمان مضافا إليها عند التقديم 50 غرام من الأرز المسلوق و50 وغرام من الخس المقطع جوليان والمسلوق.

- شوربة فونتونج: شوربة سان جيرمان مضافا إليها 100 غرام من الحمضيات المفرومة جوليان والمسلوقة.

أسئلة الفصل الرابع

س1 - عدد أنواع الصلصات البيضاء الساخنة الباردة.

س 2- عدد مشتقات صلصة المايوني.

س3- عدد مواصفات الصلصات.

س4 - إلى كم قسم تقسم الصلصات عددها؟ مع اعطاء مثل لكل نوع.

س 5 - عدد المواد الأساسية لعمل السلطات.

س 6 - اشرح طريقة عمل صلصة الكاري مع ذكر المقادير.

س 7- حضر سلطة الطماطم المصفاة.

س 8- كيف تحضر صلصة البولوتيي.

س9- عدد مشتقات صلصة البشاميل.

س 10- عدد مشتقات صلصة البولوتيي.

الفصل الخامس

الخضروات وانواعها وطرائق طهيها

تعد الخضراوات هي العنصر الأساسي المهم في الطبخ لأنها تساعد على هضم اللحوم وما تخلفه هذه الأخيرة من حوامض وأملاح ، فتأتي الخضار وتحرقها. هي متعددة الأنواع وهي الركن الأساسي في غذاء معظم شعوب العالم لتعدد أنواعها وطرائق طهيها.

أما أهميتها فهي باحتوائها المواد المعدنية أكثر من قيمتها الغذائية تحتوي الخضار معدل 70% إلى 90% من وزنها ماء، ولا يخفي ما للماء من فائدة في تسهيل وظائف أعضاء الجسم.

وللمحافظة على أكثر نسبة من المواد الغذائية في الخضار فأن أحسن الطرائق هي الطهي، أما السلق وغيرها فيفقدها نصف ما تحتويه تقريبا من الأملاح المعدنية والخضار منها ما يوكل نيا ومنها مطبوخا.

اولا _ تصنف الخضار كما يأتي:-

- خضار ورقية ، مثل الملفوف ، والسبانغ، السلق ....الخ
- خضار البرعمية، مثل الهليون.
- الخضار الزهرية، مثل قرنابيط ، والأرضي شوكي.
- خضار البصلية ، مثل البصل/ الثوم /الكراث.
- خضار الدرنية ، مثل الألماسة /البطاطا.
- خضار السمرية ، مثل الطماطم ، الخيار، الشجر .....الخ
- الخضار الجذرية ، مثل الجزر، الفجل...الخ

ثانيا - علامات جودتها:

1. الشمندر: لون أحمر وقشرة مالسه.
2. الباذنجان: لون أسود غامق ولماع.
3. الجزر جامد بدون جذور، طازج ولماع.
4. الملفوف: ملئ بالأوراق البيضاء جامد الملمس.
5. القرنابيط: زهر بيضاء جامدة بدون بقع.
6. الكوسة: أخضر اللون جامد ولماع.

7. الفجل: جامد أوراق خضراء طازجة.
8. الطماطم: جامدة ناعمة الملمس حمراء اللون.
9. الأرضي شوكي: حجمها كبير طرية وطازجة.
10. اللوبيا الخضراء: خضراء اللون طرية.
11. السبانخ: خضراء اللون لماعة.
12. الثوم قشرة رقيقة ناشف وجامد.
13. البصل قشرة رقيقة انشو فو جامد.
14. البطاطا (قشرة)
15. الخيار لون أخضر غامق لماع وجامد.
16. الفليفلة: لون أخضر قشرة سميكة وجامدة لماعة.

ثالثا- أنواعها:

أ- أرضي شوكي

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
رؤوس ارضي شوكي	عشرة	1. تقشر الأرض شوكي إذا كان الطازجة وتوضع في الماء البارد مع الملح رشة الطحين وعصير حامض.
جزر	300 غرام	2.تقشر الجزر ويسلق ثم يقطع مربعات صغيرة .
بازلاء	200غرام	3. ينسف الجزر والبازلاء بالزبدة يرش الملح والبهار الأبيض.
زبدة	50 غرام	4. تملأ رؤوس الأرضي شوكي المسلوقة بالخضار المنسقة بالزبدة.
ملح	رشة	5. تقدم ساخنة.
بهار ابيض	رشة	

جدول رقم(23)



صورة (5-1)أرضي شوكي

ب- باذنجان



صورة رقم (5-2) باذنجان

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
باذنجان	800 غرام	1. يقشر الباذنجان ويقطع شرائح بسمن أسم واحدة سنتمتر تقريبا
طماطة حمراء	300 غرام	2. تملح وتبهر وتقلى بالزيت الحامي لتحمر
بصل	100غرام	3. ترفع من المقلاة وتوضع في مصفاة لتصفى جيدا من الزيت القلي
ثوم	50 غرام	4. يقلى البصل المفروم ناعما بزيت الزيتون ليذبل
فليفلة حلوه	100غرام	5. يضاف إليه الثوم المفروم ناعما ويحرك ليذبل وأيضا الفليفلة الحلوة المقطعة صغيرة
زيت زيتون	50غرام	6. تضاف الطماطم المقشرة والمقطعة الصغير مع الملح والبهار الأبيض وتترك لتنضج
زيت نباتي	300غرام	7. تصف قطع الباذنجان المقلية في صينية وتغمر بالصلصة المحضرة وتغلى قليلا
بقدونس	30 غرام	8. عند التقديم يرش الوجه بالبقدونس الناعم
ملح وبهار ابيض	رشة	

جدول رقم (24)

ج- البصل المقلي



صورة رقم (5-3) البصل المقلي

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
بصل حجم كبير	500 غرام	1. يقشر البصل ويقطع إلى حلقات مدورة بسمك 5 مليمتر تقريباً.
حليب	300 غرام	2. تنقع بالحليب البارد.
طحين	50 غرام	3. تملح ثم ترفع من الحليب وتلث الطحين وتقلى بالزيت الحامي لتحمر جيداً.
زيت نباتي	200 غرام	4. ترفع من الزيت وتنشئ جيداً.
ملح	رشة	5. ترش بالملح وتقدم ساخنة.

جدول رقم (24)

د- بازلاء بالزبدة:-



صورة (4-5) بازلاء بالزبدة

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
بازلاء خضراء صافي	500 غرام	1. تنقى بازلاء حبوبا إذا كانت خضراء ثم تسلق بالماء المغلي مع الملح لتنضج.
زبدة	50 غرام	2. تنزع من النار وتوضع تحت الماء البارد لتبرد ثم تصفى جيداً من الماء.
ملح	رشة	3. تعمل سوتيه بالزبدة ويرش بالملح ،البهار ،السكر وتقدم ساخنة
بهار ابيض	رشة	
سكر	رشة	

جدول رقم (25)

خ- طماطم مشوية:-



صورة (5-5) طماطم مشوية

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
رؤوس طماطة صغيرة	عشرة	1. تقطع روس الطماطم ثم تدهن بالزيت وتشوى على المصبع.
زيت نباتي	20 غرام	2. يصف في صينية وترش بالملح والبهار الأبيض وتدخل إلى الفرن لتنضج .
ملح	رشة	3. تقدم كزينة مع بعض الأطعمة المشوية.
بهار ابيض	رشة	

جدول رقم (26)

ه - خس بربري:-



صورة (5-6) خس بربري مع الجزر والبصل

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
خس	ثلاثة	1. يغسل الخبز جيدا ويقطع كل خس إلى أربعة قطع أي طول.
زبدة	100 غرام	2. يقشر الجزر ويقطع شرائح رقيقة مدورة.
بصل	50 غرام	3. يفرم البصل فرماً الناعم.
جزر	50 غرام	4. توضع الزبدة في طنجرة على النار لتذوب.
ماء اساس	ليتر واحد	5. يضاف إليها البصل المفروم ناعما ويترك ليذبل.
		6. يضاف إليه الجزر المقطع ويترك ليذبل أيضاً.
		7. يضاف الخس المقطع وتغطى الطنجرة ليذبل الخس جيداً.
		8. يضاف ماء الأساس الأبيض وتغطى الطنجرة وتترك مدة ساعة تقريبا لتنضج.
		9. ترفع عن النار وتقدم ساخنة.

جدول رقم (26)

ك- بطاطا فريت (على شكل أصابع)

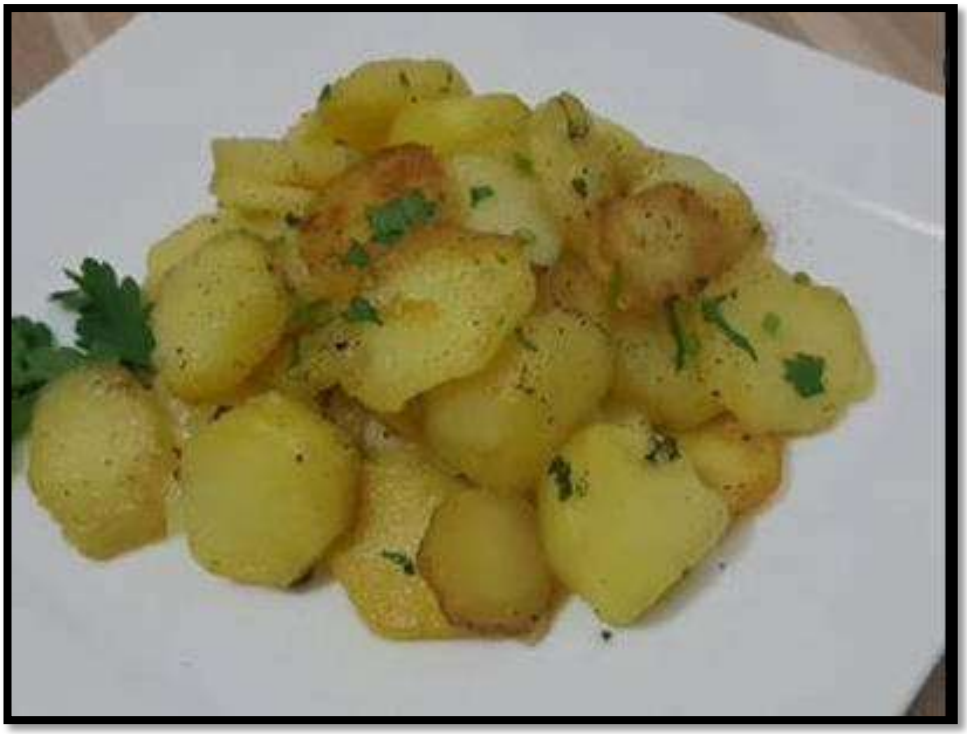


صورة رقم (5-7)بطاطا فريت (على شكل أصابع)

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
بطاطا كبيرة	1600 غرام	1. تقشر البطاطا وتقطع كما مر في تقشيره وتقطيعه.
زيت نباتي	500 غرام	2. تقلى بالزيت الحامي بدرجة 15 درجة مئوية على نار متوسطة مدة 5 إلى 6 دقائق تقريباً.
ملح	رشة	3. تنزع من الزيت بعد تصفيتها جيدا وتحفظ لحين الطلب.
زيت نباتي	200 غرام	4. عند التقديم يحمى الزيت ليصبح بدرجة 17 مئوية.
ملح	رشة	5. تقلى البطاطا للمرة الثانية مدة دقيقة إلى دقيقتين حتى يحمر لونها.
		6. تصفى جيدا من الزيت وترش بالملح.
		7.تقدم فوراً ساخنة.

جدول رقم (27)

ي- بطاطا سويته:-



صورة رقم (5—8) بطاطا سويته

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
بطاطا	1500 غرام	1. تغسل البطاطا جيدا وتغمر بالماء مع قليل من الملح وتوضع على النار لتغلي وتنضج.
زبدة مكررة او سمنة	200 غرام	2. ترفع من النار وتترك لتبرد ثم تقشر وتقطع شر حات مستديرة بسمك ½ سم تقريباً
بقدونس	40 غرام	3. تحمى السمن أو الزبد المكررة في المقلاة فيضاف إليها البطاطا المقطعة وتنسف جيداً.
بهار ابيض	رشة	4. يرش الملح البهار الأبيض وتترك لتحمر جيداً.
ملح	رشة	5. يرش البقدونس ناعم وتقدم ساخنة.

جدول رقم (28)

ط - بطاطا بولنجير:-



صورة رقم (5-9) بطاطا بولنجير

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
بطاطا	1300 غرام	1. تغسل البطاطا ثم تقشر وتغسل ثانية.
بصل	350 غرام	2. تقطع إلى شرحات مدورة بسمك ثلاثة مليمتر تقريباً.
سمنة	50 غرام	3. تقلى بالزيت النباتي لتنضج دون أن تحمر.
زيت نباتي	300 غرام	4. ترفع من الزيت وتوضع في مصفاة لتصفى جيدا من الزيت.
ماء او مرق	¼ لتر	5. ينسف البصل مقطع جوانح بالزبدة ليذبل.
ملح	رشة	6. توضع البطاطا في صينية ويضاف إليها البصل المقلي مع السمنة وتضاف المرقة والماء.
بهار ابيض	رشة	7. يرش الملح والبهار الأبيض هو تدخل إلى الفرن معتدل الحرارة لتحمر وتنضج.

جدول رقم (29)

ظ – بطاطا الشيبس:-



صورة رقم (5-10)بطاطا شيبس

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
بطاطا كبيرة	1000 غرام	1. تقشر البطاطا وتقطع كما مر في تقشيره وتقطيعه.
زيت نباتي	300 غرام	2. تقلى بالزيت الحامي بدرجة 170 إلى 180 درجة مئوية.
ملح	رشة	3. تصفى من الزيت وترش بالملح ثم تقدم ساخنة.

جدول رقم (30)

ق - قرنابيط بالزبدة:-

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
قرنابيط	1500 غرام	1. يقطع الكعب والأضلاع يحفظ بالزهرة ثم تفصل.
خل	20 غرام	2. تغسل جيدا بالماء البارد مع الخلق ثم تسلق بالماء المملح لتنضج.
زبدة	100 غرام	3. ترفع عن النار وتوضع تحت الماء البارد لتبرد.
ملح	رشة	4. ترفع من الماء ثم تصف في صينية وتشكل فوقها الزبدة المذوبة وتدخل إلى الفرن لتسخن جيداً.
بهار ابيض	رشة	5. تقدم ساخنة.

جدول رقم (31)

أسئلة الفصل الخامس

السؤال الأول: عدد أنواع الخضراوات مع إعطاء مثل لكل نوع منها؟

السؤال الثاني: عرف الخضروات وما هي أهميتها.

السؤال الثالث: اشرح طريقة عمل باذنجان

السؤال الرابع: أشرح طريقة عمل البصل المقلي.

السؤال الخامس: حضر طبق بطاطا فرايت (أصابع).

السؤال السادس: اشرح طريقة عمل البطاطا شيبس.

السؤال السابع: أشرح طريقة تحضر طبق بطاطا سوتيه.

السؤال الثامن: حضر طبق بازلاء بالزبدة.

السؤال التاسع: اشرح طريقة تحضير طبق الخس بربري.

السؤال العاشر: حضر طبق قرنابيط بالزبدة.

الفصل السادس

مهارات طهي الأطعمة الاوربية

أولا- العجائن.

تحضر العجائن الغذائية في المطبخ بسهولة فهي تتركب دائماً من الطحين مضافاً اليها بعض العناصر المختلفة لكل عجينة حسب نوعيتها مثل (الماء – البيض – الزبدة – الخميرة – الملح – الحليب).

اما العجائن الغذائية الصناعية فهي تحضر في المعامل او المصانع فتتركب من الطحين او السميد القاسي الغني بمادة الكولجين، وهناك أنواع متعددة من العجائن الصناعية والطازجة منها: (نوى – سباكتي – لازانيا – كانيلوني – رافيولي – فيتوتشيني – لينجويني- نورتيليني – كابيليني – يوكاتيني – الخ).

- سباكتي صلصة طماطم طازجة.
- نوي فينيسيان.
- بيتزا نابوليتان
- رافيولي نيسواز
- لازانيا خضراء بالفرن
- بيريك على الطريقة التركية (الاثورك)
- شومون بالجبنة
- بوشيه الارين
- كانيلوني ايطاليان

ثانيا- الأرز

- ارز مفلفل
- ارز فيننسار

ثالثا- الأسماك

- فيليه سمك فيير.
- شرحات سمك باني.
- سمك مقلي.
- سمك مشوي بالفرن.
- شرحات سمك بوشيه.

رابعا- الطيور

- دجاج صلصة سوبريم.
- دجاج محمر.
- دجاج بالكري.

خامسا- اللحوم

- بيف برغر.
- - روستو مدقوقة.
- اسكالوب نيسواز.
- فخذ غنم محمر.
- سباكتي بصلصة الطماطم

المقادير لخمسة اشخاص		سباكتي صلصة طماطة طازجة
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
سباكتي زبدة ملح جبنة كرويا صلصة طماطم طازجة	500 غرام 150 غرام 00 غرام كيلو واحد	1- يوضع ماء في طنجرة على النار لتغلي. 2- يضاف الها الملح وتترك تغلي ثم تسقط السباكتي وتسلق لمدة سبع دقائق تقريبا. 3- تنزع عن النار وتوضع تحت الماء البارد لتبرد جيدا. 4- تصفى من الماء وتوضع في مصفاة لتنشف جيدا. 5- يحتفظ بالسباكتي المسلوق على حدة لحين الطلب. 6- عند التقديم تنسف السباكتي بالزبدة ويقدم معها على حدة صلصة الطماطم الطازجة والجبنة المبروشة على حدة أيضا. 7- تقدم ساخنة.

جدول (32)



صورة (6-1) سباكتي بصلصة طماطم



صورة (6-2) صلصة طماطم

- بيتزا

المقادير لخمسة اشخاص		بيتزا نابوليتان
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
• مقادير العجينة طحين زبدة بطاطا مسلوقة خميرة البيتزا ملح سكر ماء • مقادير الصلصة طماطم حمراء بصل زبدة زيت زيتون معجون طماطم قبار فيلية انشوا زيتون اسود جبنة كرويار ملح بهار ابيض سكر زعتر ناعم	 750 غرام 100 غرام 250 غرام 5 غرامات رشة رشة حسب نوعية الطحين 1500 غرام 200 غرام 50 غرام 50 غرام 30 غرام 00 غرام علبة 100 غرام 500 غرام رشة رشة	• تحضير العجينة 1- تحضر العجينة بنخل الطحين ودعكه مع الزبدة والبطاطا المسلوقة المطحونة ناعما مع الخميرة المذوبة بالماء الفاتر والقليل من الملح. 2- تدعك العجينة جيدا مع الكمية اللازمة من الماء لتصبح كتلة واحدة شديدة. 3- تترك جانبا لترتاح وتختمر الطحين • تحضير الصلصة وخبز العجينة 1- تحضير الصلصة بتقشير الطماطم ونزع بزرها وفرمها ناعما. 2- يوضع البصل المفروم ناعما مع الزبدة والزيت في طنجرة على النار ويترك ليذبل. 3- تضاف اليه الطماطم المقطعة مع الملح، البهار، السكر ومعجون الطماطم. 4- تترك الصلصة تغلي على النار لتنضج. 5- يضاف اليها فيليه الانشوا المفرومة، حب القبار الزيتون المنزوع بزره وتوضع جانبا. 6- ترق العجينة رقيقا ثم تقطع مدورة حسب الحجم المطلوب. 7- تصف على صينية وتوضع الحشوة المحضرة فوقها. 8- يرش الزعتر الناعم وتغطى بشرحات الجبنة. 9- تدخل الى الفرن لتحمر وتنضج ثم تقدم فورا ساخنة.

جدول(33)



صورة (3-6) بيتزا نابوليتان

- لازانيا

المقادير لخمسة اشخاص		لازانيا خضراء بالفرن
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
مقادير العجينة طحين بيض زبدة سبانخ مسلوق ملح مقادير الصلصة صلصة بيشاميل صلصة بولونيز جبنة كرزبا مبروشة	 250 غرام بيضتان 50 غرام 150 غرام رشة ليتر واحد 2/1 لتر 200 غرام	1- ينخل الطحين على الطاولة وتوضع فوق الزبدة المدعوكة مع الملح. البيض والسبانغ المسلوق والمطحون ناعما. 2- تدعك العجينة جيدا على ان تبقى شديدة وتترك مدة نصف ساعة تقريبا. 3- ترق العجينة بالشوبك رفيعا وتقطع مربعات بطول وعرض 10 سم تقريبا. 4- ترش القطع بالطحين ويحتفظ بها جانبا لحين الطلب. 5- يوضع ماء في قدر على النار مع الملح لتغلي. 6- نسقط العجينة المحضرة في قدر الماء المغلي وتترك تغلي على النار مدة 8 ت 10 دقائق تقريبا. 7- ترفع عن النار وتوضع تحت الماء البارد لتبرد العجينة. 8- تصفى بالمصفاة ثم تصف على فوطة نظيفة لتنشف جيدا. 9- يدهن صحن فخاري او بيركس بالزبدة. 10- يوضع قسم من صلصة البشاميل المحضرة من جهة الصحن وقسم من صلصة البولونيز من الجهة الثانية. 11- تغطي بطبقة من العجينة المسلوقة وترش بالجبنة المبروشة. 12- يعاد وضع طبقة ثانية من الصلصة مخالفة عن وضعها في القعر. 13- تغطى مرة ثانية بالعجينة حتى يملا الصحن ثم يرش الوجه بالجبنة المبروشة. 14- تدخل الى فرن ليحمر وجهها وتقدم ساخنة.

جدول (34)

- بيريك الاثورك

بيريك الاثورك		
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
مقادير العجينة حليب طحين بيض زبدة ملح بهار ابيض مقادير الحشوة والتقديم حليب طحين للصلصة زبدة كريما طازجة جبنة كرويار بيض كامل كعك ناعم طحين للباني حامض للزينة بقدونس للزينة زيت نباتي	 4/1 لتر 250 غرام اربعة 50 غرام رشة رشة 2/1 لتر 75 غرام 75 غرام 50 غرام 250 غرام بيضتان 30 غرام 50 غرام واحدة 50 غرام 250 غرام	• تحضير العجينة 1- يوضع الطحين والبيض في وعاء عميق ويمزج. 2- يضاف اليه الحليب البارد على مهل ويحرك بشريط الخفق للحصول على عجينة ملساء. 3- يضاف قسم من الزبدة المذابة مع الملح والبهار ثم تصفى بمصفاة ناعمة وتحفظ جانبا. 4- تخبز بمقالي خاصة بعد دهنها بالزبدة وتحمر على الجهتين. 5- تترك جانبا لحين الاستعمال. • تحضير الحشوة والتقديم 1- توضع الزبدة في قدر لتذوب فيضاف اليها الطحين ويحرك دون ان يأخذ لونا ثم يضاف الحليب المغلي ويحرك جيدا بشريط الخفق لتنعم الصلصة جيدا. 2- يرش الملح، البهار، ترش جوزة الطيب والكريما وتحرك. 3- يضاف اليها الجبنة المبروشة او المقطعة مربعات صغيرة وتحرك ثم تترك الحشوة جانبا لتبرد. 4- تحشى قطع العجينة المخبوزة بالحشوة الباردة المحضرة. 5- تلف على ذاتها لتصبح بشكل مربع. 6- تلث بالطحين ثم بالبيض المخفوق وبعده بالكعك الناعم. 7- يوضع الزيت في مقلاة ليحمى. 8- عند الطلب: تقلى القطع المحضرة لتحمر وتسخن من الداخل. 9- تسكب في قدر التقديم وتزين بقطع الحامض والبقدونس الورق.

جدول (35)

- ارز مفلفل

المقادير لخمسة اشخاص		ارز مفلفل
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
رز حبة طويلة زبدة ماء أساس او ماء ملح	350 غرام 750 غرام 750 غرام رشة	1- ينقى الارز ويغسل ثم ينقع بالماء الفاتر مدة ساعة تقريبا. 2- توضع الزبدة في طنجرة على النار لتذوب فيضاف اليها الرز المصفى جيدا من الماء. 3- يقلب ويرش بالملح ويترك لينشف. 4- يضاف اليه الماء او ماء الاساس المغلي ويترك على نار قوية ليغلي ثم ينقل الى نار متوسطة حتى ينشف وينضج. 5- ينزع عن النار او من الفرن ويحرك قليلا ثم يترك لحين الطلب.

جدول رقم (36)



صورة رقم (6-4) ارز مفلفل

- أرز فيننسار

المقادير لخمسة اشخاص		ارز فيننسار
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
رز نخاع غنم فطر كبدة دجاج لحمة بقر هبرة زيتون اخضر زبدة للرز صلصة دمي غلاس فون ابيض زبدة للصلصة طحين بصلة مشكوكة بكبش قرنفل حامض كرفس بصل ناعم جبنة كروبا مبروشة ملح بهار ابيض	400 غرام اثنان 100 غرام 200 غرام 200 غرام 50 غرام 150 غرام 200 غرام 200 غرام 50 غرام 35 غرام واحدة شرحة واحدة 25 غرام 50 غرام 200 غرام رشة رشة رشة رشة	1- ينقى الرز ويغسل ثم ينقع بالماء الفاتر مدة ساعة تقريبا. 2- تقطع لحمة البقر الهبرة قطعا صغيرة ثم تغمر بالماء وتسلق لتطفو الزفرة على الوجه. 3- ترفع الزفرة وتترك لتنضج نصف نضج، ترفع من المرقة وتوضع جانبا. 4- تقطع كبدة الدجاج رأس عصفور ثم تسلق نصف سلقة وتغسل ويحتفظ بها جانبا. 5- يقشر النخاع ويسلق مع البصلة المشكوكة بكبس القرنفل مع شريحة الحامض والكرفس ويترك حتى ينضج. 6- يرفع عن النار ويترك ليبرد ثم يقطع رأس عصفور ويحتفظ به جانبا، تنزع بذور حب الزيتون وتغمر بالماء لتغلي. 7- ترفع عن النار وتغسل ليخف طعم الملح منه. 8- توضع الزبدة في قدر على النار لتذوب فيضاف اليها البصل المفروم ناعما ويترك حتى يتحول للون الذهبي. 9- تضاف اليه اللحمة المسلوقة نصف سلقة ثم تقلب معها جيدا لتحمر. 10- يضاف الطحين ويقلب ليأخذ لونا اسمرا. 11- يضاف الفون الابيض وصلصة الدمي غلاس. 12- تترك تغلي على النار لتنضج. 13- بعد النضج، يضاف اليها كبدة الدجاج المسلوقة والمقطعة، نخاع العظم المسلوق والمقطع، الزيتون الاخضر، ويحتفظ بالصلصة. 14- توضع الزبدة في قدر على النار لتذوب فيضاف اليها الارز المنقوع والمصفى جيدا من الماء. 15- يقلب على النار لينشف. 16- يرش الملح ويغمر بالماء المغلية ثم يدخل الى الفرن لينشف جيدا وينضج. 17- يقلب ثم يسكب في صحن التقديم وتقدم الصلصة المحضرة على حدة والجبنة المبروشة جانبا

جدول (37)

- فيليه سمك

المقادير لخمسة اشخاص		فيليه سمك فيير
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
سمك لقز هبرة صافي زيت نباتي طحين حليب حامض للزينة بقدونس للزينة زبدة عصير حامض ملح بهار ابيض	800 غرام 200 غرام 100 غرام 1/4 ليتر واحدة 50 غرام 100 غرام 100 غرام رشة رشة	1- يقطع السمك الهبرة شرحات بوزن 160 غراما للقطعة الواحدة. 2- ترش بالملح والبهار الابيض وتنقع بالحليب البارد مدة 15 دقيقة تقريبا. 3- يوضع الزيت النباتي في مقلاة حتى ترتفع حرارته. 4- تنزع قطع السمك من الحليب وتلث بالطحين ثم تقلى بالزيت الحامي لتحمر وتنضج. 5- ترفع عن النار وتسكب في صحن التقديم. 6- توضع فوقها الزبدة الفيير المحضرة ثم تذوب الزبدة ليصبح لونها كستنائي ثم تطفأ بعصير الحامض. 7- يرش فوقها البقدونس الناعم وتزين بشرحات الحامض الملثوثة بالبقدونس الناعم. 8- تقدم ساخنة. ملاحظة: تقدم بطاطا صغيرة مسلوقة.

جدول (38)

- سمك باني

المقادير لخمسة اشخاص		شرحات سمك باني
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
سمك لقز هبرة صافي زيت نباتي بيض دجاج كعك ناعم طحين حامض للزينة بقدونس ملح بهار ابيض	800 غرام 200 غرام بيضتان 300 غرام 100 غرام اثنان 50 غرام رشة رشة	1- تقطع لحمة السمك الهبرة الى شرحات بوزن 160 غراما لقطعة الواحدة. 2- تملح وتبهر ثم تلث بالطحين. 3- توضع بالبيض المخفوق وتلث بالكعك الناعم ويحتفظ بها جانبا. 4- يوضع الزيت النباتي في مقلاة ليحمى. 5- تسقط قطع السمك لتحمر من الجهتين وتنضج. 6- تنزع من الزيت وتصف في صحن التقديم. 7- تزين بقطع الحامض وورق البقدونس وتقدم ساخنة. 8- يقدم معها على حدة صلصة ترتار.

جدول (39)



صورة (6-5) سمك باني

- سمك مقلي

المقادير لخمسة اشخاص		سمك مقلي
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
سمك صغير زيت نباتي طحين بقدونس للزينة حامض للزينة ملح	1000 غرام 300 غرام 50 غرام 50 غرام 20 غرام رشة	1- ينظف السمك جيدا ثم يغسل. 2- يملح ويوضع جانبا. 3- يلث بالطحين ويقلى بالزيت الحار حتى يحمر من الجهتين وينضج. 4- يسكب في صحن التقديم ويزين بقطع الحامض وأوراق المعدنوس ويقدم ساخنا. ملاحظة: يجب أن يكون السمك المراد تحضيره صغيرا.

جدول (40)

- سمك مشوي

المقادير لخمسة اشخاص		سمك مشوي بالفرن
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
سمك لقز كاملة	1500 غرام	1- ينظف السمك ثم يغسل ويملح ويوضع جانبا.
زيت	50 غرام	2- تدهن الورقة البيضاء بالزيت ويصف عليها قسم من شرحات الحامض وتصف السمكة فوقها.
حامض	50 غرام	
بقدونس	50 غرام	3- يوضع القسم الباقي من شرحات الحامض على السمكة وتلف الورقة ثم توضع في صينية.
ورقة بيضاء	واحدة	
ملح	رشة	4- يرش الزيت الباقي فوقها وتدخل الى الفرن وتترك لتنضج.
خس للتزيين	واحدة	
		5- بعد النضج: ترفع من الفرن وتنزع الورقة عنها ثم تسكب في صحن التقديم وتزين بالحامض والبقدونس والخس.

جدول (41)



صورة (6-6) سمك مشوي

●سمك مسلوق

المقادير لخمسة اشخاص		سمك بوستي (مسلوق)
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
شرحات سمك او سمك صغير	1500 غرام	1- يبرش السمك وينظف ثم يقطع مع العظم أو شرحات يترك كاملا اذا كان حجمه صغيرا.
ورق غار	واحدة	2- تصف الاسماك في قدر وتغمر بالماء مع قليل من عصير الحامض، الملح، البهار، ورقة الغار والخضار العطرية .
كراث	50 غرام	
بصل	50 غرام	
كرفس	50 غرام	3- توضع على النار لتغلي وتنضج.
عصير حامض	30 غرام	4- تنزع ماء السلق وتصف القطع في قدر التقديم وتزين بقطع الحامض وبقدونس الورق.
حامض للزينة	واحد	
بقدونس للزينة	50 غرام	5- تقدم ساخنة يصف حولها البطاطا المسلوقة الساخنة.
ملح، بهار ابيض	رشة	6- يقدم الى جانبها صلصة هولنديز.

جدول (42)



صورة (6-7) سمك مسلوق

●دجاج صلصة سوبريم

المقادير لخمسة اشخاص		دجاج صلصة سوبريم
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
دجاج وزن ١٣٠٠	واحدة	1- يشطف الدجاج ثم ينظف ويغسل.
غرام		2- يوضع في قدر ويغمر بالماء ثم يوضع على النار.
جزر	50 غرام	3- ترفع الزفرة عن الوجه ويضاف اليها المواد العطرية
كرفس	50 غرام	مع رشة من الملح وتترك على النار لتغلي وينضج
كراث	50 غرام	الدجاج.
بصلة مشكوكة	واحدة	4- تنزع الدجاجة من المرقة ويحتفظ بها جانبا ساخنة.
بالقرنفل	100 غرام	5- توضع الزبدة الخاصة بالصلصة في قدر لتذوب فيضاف
زبدة للصلصة	100 غرام	اليها الطحين ويحرك دون أن يأخذ لونا.
طحين للصلصة	100 غرام	6- يضاف اليه لترا وربع من مرقة الدجاج المغلية مع
كريما طازجة	150 غرام	التحريك بشرط الخفق لتنعم الصلصة جيدا.
فطر	30 غرام	7- يضاف اليها الكريما الطازجة وعصير الحامض مع
عصير حامض	100 غرام	الملح والبهار الابيض والفطر المقطع شرائح رقيقة.
زبدة للارز	350 غرام	8- يحتفظ بالصلصة ساخنة لحين الطلب.
أرز حبة طويلة	رشة	9- ينقى الرز ويغسل ثم ينقع بالماء الفاتر مدة ساعة تقريبا.
ملح	رشة	10- توضع الزبدة الخاصة الرز في قدر لتذوب.
بهار ابيض	رشة	11- يضاف اليها الارز المصفى جيدا من الماء ويقلب
		لينشف.
		12- يرش بالملح ويغمر بمرقة الدجاج المغلية ويترك
		لينشف.
		13- يدخل الى الفرن لينضج.
		14- عند التقديم: يسكب الرز في صحن وتصف قطع
		الدجاج المسلوق على جوانبه وتقدم الصلصة ساخنة
		على حدة.

جدول (43)

- دجاج محمر

المقادير لخمسة اشخاص		دجاج محمر
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
دجاج وزن 1400 غرام	واحدة	1- يشطف الدجاج ويجوف ثم ينظف وتقطع اطرافه.
سمنة	50 غرام	2- يملح ثم يبهر ويوضع في صينية التحمير.
جزر	50 غرام	3- يضاف اليه السمنة ويدخل الى الفرن.
بصل	50 غرام	4- يسقى بسمنته من وقت لآخر.
كراث	50 غرام	5- عندما يبدأ بالاحمرار، يضاف اليه الجزر، الكراث، الكرفس، البصل.
كرفس	50 غرام	6- يترك على النار ليحمر وينضج.
طحين	15 غرام	7- يرفع الدجاج من صينية التحمير ويوضع جانبا.
ماء او مرقة	200 غرام	8- يصفى قسم من السمنة ويضاف اليه الطحين ثم يقلب حتى يحمر لونه جيدا.
ملح	رشة	9- يضاف الماء أو المرقة وتترك الصلصة تغلي مدة 5 دقائق تقريبا.
بهار ابيض	رشة	10- تصفى جيدا ويحتفظ بها جانبا.
		11- تقطع الدجاجة قطعا متساوية وتصف في صحن التقديم وترش الصلصة المحضرة فوقها.
		12- يقدم معها على حدة، بطاطا محمرة وخضار منسفة بالزبدة حسب الرغبة.

جدول(44)



صورة (6-8) دجاج محمر

•دجاج كاري

المقادير لخمسة اشخاص		دجاج بالكاري
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
دجاج وزن ١٣٠٠ غرام	واحدة	1- يشطف الدجاج وينظف ثم يغسل.
بصل	100 غرام	2- يقطع لاربع قطع ثم يملح ويبهر ويلث بالطحين.
جزر	100 غرام	3- تقلى القطع بالسمنة لتحمر ثم توضع في مصفاة لتصفى جيدا من الزيت.
كراث	50 غرام	4- توضع الزبدة في قدر على النار حتى تذوب ثم يضاف اليها البصل المقطع شرائح ويقلب ليذبل.
كرفس	50 غرام	5- يضاف الثوم المدقوق، الجزر المقطع، الكرفس، الكراث، ورقة الغار ويقلبوا حتى يذبلوا.
ثوم	30 غرام	6- توضع فوقهم قطع الدجاج المقلية وتقلب.
طماطم حمراء	100 غرام	7- يرش الطحين ويقلب حتى يسمر ثم تضاف بودرة الكاري.
ورق غار	واحدة	8- تغمر بمرقة الدجاج ويضاف اليها الطماطم الحمراء والتفاح المقشر والمقطع.
طحين	30 غرام	9- تترك تغلي على النار حتى ينضج الدجاج جيدا.
زبدة	100 غرام	10- تنزع قطع الدجاج وتصفى الصلصة ثم تعقد إذا لزم الامر بزبدة مانييه.
سمنة	100 غرام	11- تضاف الكريما الطازجة وتعاد الصلصة الى قطع الدجاج وتقدم ساخنة.
بودرة الكاري	30 غرام	12- يقدم معها على حدة رز مفلفل.
تفاح	250 غرام	
كريما طازجة	100 غرام	
ملح	رشة	
بهار ابيض	رشة	

جدول (45)



صورة (6-9) دجاج بالكاري

- بيف بركر

المقادير لخمسة اشخاص		بيف برغر
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
لحمة بقرة هبرة	700 غرام	1- تفرم اللحمة والدهنة فرما ثم تدعك مع الملح والبهار والبيض النيء.
دهنة بقرة	200 غرام	
بصل	100 غرام	2- يضاف الكعك الناعم أو لب الخبز المنقوع بالحليب مع الكاتشب.
زبدة	50 غرام	
كاتشب	50 غرام	3- يعاد فرمها مرة ثانية ثم يضاف اليها البصل الناعم جدا المذبل بالزبدة.
بيض نيء	واحدة	
كعك ناعم	100 غرام	4- تقرص أقراصا مدورة متساوية الحجم حسب الرغبة.
ملح	رشة	5- عند الطلب: تشوى وتقدم ساخنة مع بطاطا مقلية وخضار معمول سوتيه بالزبدة.
بهار ابيض	رشة	
		ملاحظة : يمكن تقديم البيف برغر أيضا بشكل سندويش مع الخردل، الطماطم الكبيس وغيره.

جدول (46)



صورة (6-10) بيف برغر

● روستو مدقوقة

المقادير لخمسة اشخاص		روستو مدقوقة
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
لحمة عجل هبرة	800 غرام	1- تفرم اللحمة فرما ناعما مع الثوم ثم تدعك مع البيض
منديل شحم	واحد	النيء والملح، ويرش جوزة الطيب.
بيض دجاج	واحد	2- تبرم بشكل اسطواني وتلف بمنديل شحم.
طحين	20 غرام	3- توضع في صينية ويضاف اليها السمنة وتدخل الى
ثوم	40 غرام	الفرن لتحمر.
جزر	50 غرام	4- يضاف البصل، الكراث والكرفس والجزر وتسقى
كراث	50 غرام	بسمنتها من وقت لاخر وتترك لتنضج.
كرفس	50 غرام	5- بعد النضج، ترفع من الصينية وتوضع جانبا.
بصل	50 غرام	6- توضع الصينية على الفرن لتغلي ثم تصفى السمنة منها.
سمنة	50 غرام	7- ترش الصينية بالطحين وتقلب حتى يحمر لونه جيدا.
ملح	رشة	8- عند التقديم: تقطع شرائح الروستو الى رقائق وتكسب
بهار ابيض	رشة	في صحن التقديم.
برش جوزة الطيب	رشة	9- يرش على وجهها الصلصة المحمرة وتقدم مع بطاطا
		بوريه على حدة.

جدول (47)



صورة (6-11) روستو مدقوقة

- إسكالوب نيسواز

المقادير لخمسة اشخاص		اسكالوب نيسواز
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
وجه فخذ عجل صافي	800 غرام	1- ينظف وجه الفخذ جيدا من الزوائد والدهن.
بيض دجاج	بيضتان	2- يقطع الى شرائح رقيقة متساوية بوزن ١٠٠ غرام للقطعة الواحدة.
طحين	50 غرام	
كعك ناعم	200 غرام	3- تدق الشرائح الى رقائق جدا ثم تملح وتبهر.
زبدة	100 غرام	4- تلث بالطحين ثم بالبيض المخفوق وبعده بالكعك الناعم وتوضع جانبا لحين الطلب.
زيت نباتي	50 غرام	
معدنوس	30 غرام	5- يوضع الزيت وبالزبدة في مقلاة على النار ليحمى.
بيض مسلوق	واحدة	6- تقلى قطع الاسكالوب المحضرة لتحمر من الجهتين.
زيتون اسود	5 حبات	7- تقدم فورا وعلى وجه كل قطعة: شريحة من الحامض الملوثة بالبقدونس الناعم والمزينة بالانشوا والزيتون والبيض المسلوق المفروم ناعما.
فيليه انشوا	5 قطع	
حامض للزينة	واحدة	
ملح	رشة	8- يقدم الاسكالوب ساخنا ويقدم الى جانبه البطاطا المقلية او السوتية وصنف من الخضار المشكلة المنسفة بالزبدة.
بهار ابيض	رشة	

جدول (48)



صورة (6-12) اسكالوب نيسواز



صورة (6-13) سلطة نيسواز

- غنم محمر

المقادير لخمسة اشخاص		فخذ غنم محمر
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
فخذ غنم بعظمة	1500 غرام	1- يملح ويبهر فخذ الغنم كاملا.
جزر	100 غرام	2- يوضع في صينية مع السمنة ويدخل الى الفرن ليحمر من جميع جوانبه.
كرفس	50 غرام	
بصل	50 غرام	3- يضاف اليه الجزر، الكراث، الكرفس والبصل ويترك بالفرن حتى ينضج جيدا مع تسقيته من وقت لآخر بسمنته.
كراث	50 غرام	
طحين	30 غرام	
صلصة دمي غلاس	1 / لتر	4- يرفع الفخذ من الصينية ويوضع جانبا.
سمنة	50 غرام	5- توضع الصينية في الفرن لتغلي ثم تصفى السمنة.
ملح	رشة	6- ترش بالطحين ويقلب حتى يحمر لونه جيدا.
بهار ابيض	رشة	7- تطفأ بصلصة الدمي غلاس وقليل من رشة الماء أو المرقة.
		8- تترك لتغلي قليلا ثم تصفى وتخلط جانبا.
		9- يقطع الفخذ الى شرائح رقيقة ويعاد مع العظمة الى شكله الاساسي.
		10- يقدم ساخنا والى جانبه الصلصة المحضرة واي نوع من الخضار المنسفة بالزبدة.

جدول (49)

أسئلة الفصل السادس

السؤال الأول: عدد أنواع العجائن والرز ثم حضر طبقين لكل نوع منهما مع ذكر المقادير

السؤال الثاني: عدد أنواع اطباق السمك ثم حضر طبقا واحدا مع ذكر المقادير

السؤال الثالث: عدد أنواع اطباق الطيور ثم حضر طبقا واحدا مع ذكر المقادير

السؤال الثامن: عدد أنواع اطباق اللحوم ثم حضر طبقا واحدا مع ذكر المقادير

الفصل السابع

مهارات طهي الأطعمة الشرقية

أولا- المقبلات والسلطات

1- المقبلات: هي اطعمة تقدم في بداية لوائح الطعام لإعطاء الشهية للضيف منها المقبلات الباردة والمقبلات الساخنة، منها ما يعرض أمام الضيف لاختيار ما يشتهي، ومنها ما يقدم فوراً عند الطلب.

أ- حمص بطحينة.

ب- باذنجان الراهب

ج- باذنجان متبل (بابا غنوج).

المقادير لخمسة اشخاص		حمص بطحينة
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
حمص يابس كربونات ثوم زيت زيتون طحينة عصير حامض بقدونس ملح بهار احمر حلو ناعم كبيس خيار	350 غرام 5 غرامات 10 غرامات 75 غرام 350 غرام 250 غرام 50 غرام رشة رشة 150 غرام	1- ينقى الحمص ويغسل ثم ينقع بالماء البارد مدة 10 ساعات تقريبا. 2- يصفى من الماء ويوضع في قدر ثم يفرك بالكربونات 3- يغمر بالماء ويوضع على نار قوية ليغلي ثم على نار خفيفة لينضج. 4- بعد النضج، يبرد الحمص ويصفى من ماء الكربونات ويرفع منه قدر معلقتين للزينة. 5- يعصر جيدا، ويدق الثوم مع الملح ناعما. 6- يضاف الحمص المسلوق ويدق بمدقة خشبية مع الطحينية ينزل على الماكنة ناعما. 7- يضاف عصير الحامض ويخفق جيدا لينعم. 8- يسكب في صحن التقديم ويزين الوجه بالبقدونس الناعم وحب الحمص المسلوق والبهار الاحمر الحلو الناعم. 9- يرش الوجه بالزيت ويقدم معه مخل خيار.

جدول (50)

ب - باذنجان الراهب

المقادير لخمسة اشخاص		باذنجان الراهب
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
باذنجان مستدير	1000 غرام	1- يشوي الباذنجان على نار قوية.
طماطم	200 غرام	2- يغسل ويقشر ثم ينظف جيدا ويقطع مربعات صغيرة.
بقدونس	50 غرام	3- تقطع الطماطم قطعا صغيرة وتمزج مع الباذنجان.
عصير حامض	50 غرام	4- يضاف البصل المفروم ناعما الى الباذنجان أيضا.
زيت زيتون	75 غرام	5- يدق الثوم مع الملح دقا ناعما.
فليفلة حلوة للزينة	50 غرام	6- يضاف الى الثوم المدقوق عصير الحامض، الزيت
بصل ناعم	50 غرام	والملح ويمزج الكل جيد.
ثوم	5 غرامات	7- يضاف الثوم المدقوق الى الباذنجان المشوي ويمزج جيدا.
		8- يسكب في صحن التقديم ويزين الوجه بالبقدونس الناعم وشرائح الفليفلة الحلوة.
		9- يقدم هذا الطبق باردا.

جدول (51)



صورة (7-1) باذنجان الراهب

ج- بابا غنوج

المقادير لخمسة اشخاص		باذنجان متبل (بابا غنوج)
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
باذنجان مستدير طحينة عصير حامض ثوم بقدونس حب رمان حامض ملح	1000 غرام 150 غرام 100 غرام 5 غرامات 25 غرام 50 غرام رشة	1- يشوي الباذنجان على نار قوية. 2- يغسل ويقشر ثم ينظف جيدا ويفرم ناعما بالماكنة او باليد. 3- يدق الثوم مع الملح دقا ناعما ثم يضاف اليه نصف كمية عصير الحامض ويوضع الكل فوق الباذنجان. 4- تضاف الطحينية والحامض الباقي الى الباذنجان وتمزج جيدا. 5- يرش على الوجه البقدونس الناعم وحب الرمان الحامض. 6- يقدم باردا. ملاحظة: يمكن تزيين الباذنجان بالكبيس او الطماطم.

جدول (52)

2- السلطات:

أ- سلطة شرقية.

ب- فتوش.

ج- تبولة.

أ- سلطة شرقية

المقادير لخمسة اشخاص		سلطة شرقية
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
خيار	400 غرام	1- ينقى البقدونس، النعناع، اغصانا صغيرة وتغسل جيدا.
طماطم	400 غرام	2- يغسل الخيار ويقشر ثم يقطع حلقات رقيقة متوسطة الحجم.
بصل اخضر	100 غرام	
بقلة	100 غرام	3- يغسل البصل الاخضر ويفرم فرما خشنا.
بقدونس	100 غرام	4- تغسل الفليفلة الحلوة وتقطع رفيعا.
نعناع	100 غرام	5- تغسل اوراق الخس وتقطع قطعا صغيرة.
فليفلة حلوة	100 غرام	6- تمزج جميع الخضار المار ذكرها بصلصة الحامض المحضرة كما يأتي:
قلب خس	واحدة	
زيت زيتون	75 غرام	7- يدق الثوم مع الملح ناعما.
بصل ناعم	150 غرام	8- يمزج مع عصير الحامض، البهار والزيت ويحرك جيدا.
عصير حامض	35 غرام	
ثوم	5 غرامات	9- تضاف الصلصة المحضرة الى الخضار وتمزج جيدا.
ملح، بهار ابيض	رشة	10- تقدم باردة.

جدول (53)

ب-الفتوش

المقادير لخمسة اشخاص		الفتوش
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
خيار	300 غرام	1- يغسل الخيار ويقشر ثم يقطع حلقات رفيعة ويوضع جانبا.
طماطم	300 غرام	2- تغسل الطماطم وتنزع اعناقها ثم تقطع مربعات متوسطة الحجم.
خبز عربي رغيف	واحد	3- ينقى البقدونس والنعناع اغصانا صغيرة وتغسل.
ثوم	5 غرامات	4- يغسل البصل ويفرم فرما خشنا.
بقلة	100 غرام	5- يحمص الخبز العربي ويقطع قطعا صغيرة.
بصل اخضر	100 غرام	6- تمزج الخضار بعضها مع بعض والخبز المحمص وتتبل كما يأتي:
معدنوس	100 غرام	7- يدق عصير الحامض والسماق الناعم والزيت ويخلط جيدا مع الخضار المار ذكرها.
نعناع	100 غرام	8- تسكب في وعاء التقديم وتزين حسب الرغبة.
قلب خس	واحدة	9- تقدم باردة كنوع سلطة او مقبلات.
سماق ناعم	15 غرام	
عصير حامض	35 غرام	
زيت زيتون	100 غرام	
ملح	رشة	

جدول (54)

ج - التبولة

المقادير لخمسة اشخاص		التبولة
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
بقدونس	500 غرام	1- يصول البرغل ويغسل بالماء ويعصر جيدا باليد ثم يوضع في وعاء عميق.
برغل ناعم	100 غرام	
زيت زيتون	125 غرام	2- يفرك البصل الناعم بالملح والبهارات ويضاف الى البرغل.
عصير حامض	75 غرام	
طماطم	500 غرام	3- يغسل البقدونس ويفرم ناعما ويصفى من الماء ويضاف الى البرغل.
معجون طماطم	40 غرام	
نعناع	100 غرام	4- تقطع الطماطم مربعات صغيرة وتضاف الى البرغل مع الاحتفاظ بربع الكمية للزينة.
بصل ناعم	50 غرام	
ملح	رشة	5- يضاف الزيت وعصير الحامض الى المزيج ويقلب جيدا.
بهار	رشة	
		6- تسكب التبولة في وعاء التقديم وتزين بأوراق الخس والباقي من الطماطم المقطعة.
		7- تقدم باردة.

جدول (55)

ثانيا- الشوربات:

تقدم الحساءات عادة في بداية وجبة طعام العشاء وتصنع من خلاصة اللحوم او الطيور او الأسماك المضاف اليها المواد العطرية المختلفة لا عطائها الرائحة الطيبة والنكهة اللذيذة.

أ- شوربة عدس حامض.

ب- شوربة الدجاج مع الشعرية.

ج- شوربة السبانغ مع الكبة.

أ- شوربة العدس

المقادير لخمسة اشخاص		شوربة عدس بحامض
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
عدس	300 غرا	1- يغسل العدس ويصفى وينقى جيدا.
سلق	350 غرام	2- يوضع في قدر ويغمر بالماء ويترك ليغلي.
بطاطا	200 غرام	3- يغسل السلق ويفرم خشنا ثم يضاف الى العدس ويترك
كزبرة خضراء	50 غرام	لينضج ثلاثة أرباع النضج.
ثوم	25 غرام	4- تضاف البطاطا المقشرة والمقطعة مربعات صغيرة.
عصير حامض	60 غرام	5- يقلى البصل الناعم بزيت الزيتون ليقشر ثم تضاف
بصل ناعم	75 غرام	الكزبرة المدقوقة الى العدس والسلق.
زيت الزيتون	75 غرام	6- تضاف الفليفلة الى العدس والسلق.
ماء	ليتران	7- يترك العدس حتى ينضج ويعقد جيدا.
ملح	رشة	8- يضاف عصير الحامض وتقدم في اناء الشوربة.

جدول (56)

ب-شوربة الدجاج

المقادير لخمسة اشخاص		شوربة الدجاج مع الشعرية
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
دجاج	1200 غرام	1- يشطف الدجاج وينظف من بقايا الريش، يغسل ويكثف ويربط.
بصل ناعم	75 غرام	
سمنة	50 غرام	2- يوضع في قدر ويغمر بالماء البارد ثم يوضع على النار القوية لتطفو الزفرة على الوجه.
شعرية	100 غرام	
كراث	50 غرام	3- ترفع الزفرة بواسطة كفكير ذي ثقوب.
كرفس	50 غرام	4- يضاف الملح، الخضار العطرية، عيدان القرفة وورقة الغار مع رشة الملح.
جزر	50 غرام	
ورقة غار	واحدة	5- تترك تغلي على نار خفيفة حتى تنضج.
قرفة عيدان	عدد واحد	6- يرفع الدجاج من المرق ويوضع جانبا وتصفى المرقة.
بهار حب	5 حبات	7- يقلى البصل مع السمن حتى يتحول الى اللون الذهبي ثم يضاف الى المرق.
بقدونس ناعم	30 غرام	
قرفة ناعمة	رشة	8- تضاف الشعرية وتحرك قليلا وتترك لتنضج.
بهار ابيض	رشة	9- يقطع الدجاج المسلوق مربعات صغيرة ويضاف الى الشوربة.
ملح	رشة	10- يرش الوجه بالبقدونس الناعم والقرفة الناعمة وتقدم الشوربة الساخنة في وعاء عميق.

جدول (57)

أ- شوربة السبانخ

المقادير لخمسة اشخاص		شوربة السبانخ مع الكبة
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
مقادير الكبة لحم غنم هبرة برغل ناعم بصل ناعم ملح، بهار اسود، قرفة مقادير الشوربة لحمة غنم موزات عظام غنم اسبانخ بصل ناعم ارز ثوم كزبرة خضراء سمنة قرفة عيدان عصير حامض ورقة غار ملح	 200 غرام 125 غرام 25 غرام رشة 300 غرام - 750 غرام 75 غرام 60 غرام 30 غرام 75 غرام 50 غرام 60 غرام عود واحد واحدة رشة	• تحضير الكبة 1- تنظيف اللحمة من الاعصاب وتفرم على الماكنة ناعما جدا. 2- تفرم البصلة مع الملح والبهارات. 3- يغسل البرغل بالماء البارد ويعصر باليد ثم يضاف الى اللحمة. 4- تدعك اللحمة جيدا لتنعم مع البرغل والبصلة وتوضع في البراد قليلا. 5- ترفع الكبة من البراد وتقرص اقراصا مجوفة صغيرة. 6- توضع في صينية وتدخل الى البراد لحين الطلب. • تحضير الشوربة 1- تكسر العظام وتغسل بالماء البارد. 2- تقطع الموزات الى قطع بوزن اغرام تقريبا. 3- توضع العظام المكسرة المقطعة في قدر وتغمر بالماء البارد. وتوضع على نار قوية لتطفو الزفرة. 4- ترفع الزفرة بواسطة كفكير ذي ثقوب فيضاف الملح وعود القفرة وورقة الغار. 5- تخفف النار وتترك تغلي حتى تنضج اللحمة. 6- يقلي البصل بالسمن ليشقر فيضاف الثوم المدقوق والكزبرة ويقلي قليلا. 7- تضاف القلية الى اللحمة والمرقة بعد رفع العظام منها ثم يضاف الرز المغسول والمنقوع بالماء الفاتر ويترك لينضج ثلاث ارباع النضج. 8- يضاف السبانغ المنقى والمغسول والمفروم رفيعا ويترك لينضج. 9- قبل التقديم: تسقط الكبة المقرصة مع عصير الحامض وتترك تغلي غلوة واحدة ثم تقدم في وعاء عميق ساخنة.

جدول (58)

ثالثا- المعجنات:

أ- سمبوسك باللحم.

ب- سمبوسك بالجبنة.

ج- لحم بعجين.

د- فطائر بالسبانغ.

المقادير لخمسة اشخاص		سمبوسك باللحمة
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
مقادير العجينة		1- ينخل الطحين وتحفر دائرة في الوسط.
طحين للعجينة	350 غرام	2- يوضع بداخلها الملح، السمن او الزبدة وتفرك جيدا باليد.
طحين لرق العجينة	50 غرام	
سمنة او زبدة	90 غرام	3- يضاف الماء الى الطحين ويعجن ثم يغطى بفوطة مبلولة بالماء وتترك لترتاح مدة نصف ساعة تقريبا.
ملح	رشة	
ماء	150 غرام	4- يقلى البصل بالسمن مع الصنوبر ليشقر.
مقادير الحشوة والقلي		5- تضاف اللحمة المفرومة الى القلية وتقلب لتحمر.
لحمة غنم مفرومة		6- ترش بالملح والبهارات وتترك لتبرد.
خشنا	300 غرام	7- تضاف اللبنة والبقدونس الناعم وتخلط ثم تحفظ جانبا.
بصل ناعم	750 غرام	8- ترق العجينة المحضرة بالشوبك وتقطع قطعا مستديرة بقطر ١٠ سنتم تقريبا.
سمنة	50 غرام	
صنوبر	25 غرام	9- تحشى قطع العجين بالحشوة وتلصق اطرافها باليد ثم تضغط برأس الشوكة او تسنن باليد.
لبنة	100 غرام	
بقدونس ناعم	30 غرام	10- تقلى بالزيت الحامي لتحمر ثم تزين بالبقدونس وقطع الحامض وتقدم ساخنة.
بقدونس للزينة	50 غرام	
ملح بهار قرفة	رشة	
زيت للقلي	150 غرام	

جدول (59)



صورة (7-2) سمبوسك باللحمة

ب – سمبوسك بالجبنة

المقادير لخمسة اشخاص		سمبوسك بالجبنة
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
مقادير العجينة		1- تحضر العجينة كما ورد في السمبوسك باللحمة.
طحين للعجينة	350 غرام	2- يقطع الجبن وينقع بالماء البارد اذا كان مالحا ثم يصفى من الماء جيدا ويفرك مع صفار البيض والبقدونس الناعم.
طحين لرق العجينة	50 غرام	
سمن او زبدة	90 غرام	
ملح	رشة	3- ترق العجينة المحضرة وتتابع طريقة السمبوسك باللحمة.
ماء	150 غرام	
مقادير الحشو		4- تقلى بالزيت الحامي ثم تزين بأغصان البقدونس وتقدم ساخنة.
جبنة بيضاء	300 غرام	
صفار بيض	واحد	
بقدونس ناعم	30 غرام	
بقدونس للزينة	50 غرام	
زيت للقلي	150 غرام	

جدول(60)

ج – لحم بعجين

المقادير لخمسة اشخاص		لحم بعجين
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
مقادير العجينة		1- يفرك الطحين المنخول بالسمن مع الملح وتحضر حفرة في الوسط.
طحين للعجينة	350 غرام	
طحين لرق العجينة	50 غرام	2- يضاف الماء ويعجن جيدا حتى يصبح كتلة واحدة.
سمنة او زبدة	100 غرام	3- تغطى بفوطة مبلولة ماء وتترك ترتاح مدة 30 دقيقة.
ماء فاتر	150 غرام	4- يقلى البصل مع الصنوبر بالسمن ليشقر.
ملح	رشة	5- تضاف اللحمة المفرومة وتقلى مع اضافة الملح والبهارات.
مقادير العجينة		
لحمة غنم مفرومة	350 غرام	6- ترفع عن النار وتترك لتبرد.
خشنا		7- وتضاف اللبنة، السماق الناعم، الطماطم المقطعة مربعات صغيرة وتخلط وتوضع جانبا.
بصل ناعم	50 غرام	
سمنة	75 غرام	8- ترق العجينة بالشوبك وتقطع الى مستديرة بقطر 15 سنتم تقريبا.
صنوبر	30 غرام	
لبنة	100 غرام	9- توضع الحشوة في الوسط وتثنى على بعضها لتأخذ شكلا مربعا.
طماطم	150 غرام	
سماق ناعم	رشة	10- تصف هذه القطع في صينية مدهونة بالسمنة.
ملح، وبهار قرفة	رشة	11- تدخل في فرن معتدل الحرارة لتنضج

جدول (61)

د – فطائر بالسبانغ

المقادير لخمسة اشخاص		فطاير بالسبانغ
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
مقادير العجينة		1- ينخل الطحين على الطاولة وتحفر دائرة في الوسط.
طحين	450 غرام	2- يوضع بداخلها الملح، زيت الزيتون.
طحين لرق العجينة	50 غرام	3- يفرك جيدا باليد ثم يضاف الى الطحين ويعجن ثم يغطى بفوطة مبلولة ماء وتترك لترتاح نصف ساعة.
زيت زيتون	100 غرام	
ماء	150 غرام	4- تقطع عروق السبانخ أو السلق وتغسل جيدا مرات عدة ثم تصفى.
ملح	رشة	
مقادير الحشو		5- تفرم فرما ناعما وتوضع في مصفاة مع قليل من الملح وتدعك باليد بنزع الماء منها.
سبانخ او سلق	1000 غرام	
بصل ناعم	150 غرام	6- يعصر السبانخ او السلق جيدا ويوضع في وعاء فيضاف اليه البصل، الصنوبر الملح والبهارات.
زيت زيتون	75 غرام	
عصير حامض	50 غرام	7- تخلط الحشوة جيدا ويحتفظ بها جانبا.
سماق ناعم	رشة	8- ترق العجينة بالشوبك وتقطع بشكل مستديرة بقطر 10 سنتم.
زيت للصينية	50 غرام	
ملح	رشة	9- تحشى بالحشوة وتطبق بشكل مثلث لتصبح فطيرة.
بهار اسود ناعم حلو	رشة	10- تصف على صينية مدهونة بالزيت.
قرفة ناعمة	رشة	11- تخبز بفرن معتدل الحرارة لتحمر.
		12- تقدم وتزين ببراعم البقدونس وقطع الحامض.

جدول رقم (62)

رابعا- الرز

أ- رز بالشعرية.

ب- رز بالزعفران.

ج- رز بالجزر.

د- رز الباقلاء.

ه- رز البرياني.

و- الرز الأحمر.

ز- رز بالشعرية.

ح- الرز الأبيض (العادي)

أ – رز بالشعرية

المقادير لخمسة اشخاص		ارز بالشعرية
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
رز شعرية سمنة ماء او مرقة ملح	300 غرام 100 غرام 75 غرام 750 غرام رشة	1- ينقى الرز يغسل ثم ينقع بالماء الفاتر مدة ساعة واحدة. 2- تقلي الشعرية المكسرة بالسمنة لتشقر. 3- يصفى ال رز ويضاف الى الشعرية وتقلب جيدا. 4- يضاف الماء المغلي أو المرقة المغلية والملح ويترك على نار قوية ليغلي. 5- يترك على النار ليجف الماء عنه ثم يرفع الى نار خفيفة لينشف جيدا. 6- يحرك قليلا بالكفكير ويترك لحين الطلب.

جدول (63)

ب – رز بالزعفران

المقادير لخمسة اشخاص		ارز بالزعفران
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
ارز سمنة ماء مغلي زعفران ورق ملح	350 غرام 75 غرام 750 غرام 3 غرامات رشة	1- ينقى الارز ويغسل جيدا. 2- ينقع بالماء الفاتر مدة ساعة تقريبا. 3- يوضع ورق الزعفران في طنجرة ويغمر بالماء ويترك ليغلي ثم يصفى ويحتفظ بمائه فقط. 4- تحمى السمنة في طنجرة. 5- يصفى الارز ويضاف الى السمنة الحامية مع الملح ويقلب حتى ينشف جيدا. 6- يضاف الماء المغلي وماء الزعفران ويترك على نار قوية ليغلى الارز ثم على نار متوسطة لينشف جيدا. 7- يقلب قليلا بالكفكير ويترك لحين الطلب. ملاحظة: يمكن استعمال الزعفران المسحوق ناعما بدل الورق أنما بكمية أقل.

جدول (64)

ج – رز الباقلاء

المقادير لخمسة اشخاص		رز الباقلاء
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
رز باقلاء طازجة ماء شبنت زبد ملح	4/3 كيلو 2/1 كيلو 2/1 كيلو 2/1 كيلو 75 غرام رشة	1- ينظف الرز ويغسل جيدا. 2- تسلق الباقلاء مع الشبنت سوية في قدر اخر. 3- ناخذ قدر ونضع فيه 150 غرام ونضعه على النار. 4- نضيف الباقلاء والاشبنت الى الزبد الحار ونستمر في تحريكه. 5- يضاف الرز المصفى فوقه ويقلب الجميع سوية بعد إضافة الملح. 6- عندما يصبح الرز حار نضيف الماء الساخن اليه. 7- بعد امتصاص ماء الرز باجمعه نقوم بخفض درجة الحرارة حتى يتم نضج الرز.

جدول (65)

د – رز البرياني

المقادير لخمسة اشخاص		رز البرياني
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
رز زبد ماء بهارات برياني ملح لوز كشمش لحم مفروم لعمل الكفتة بزاليا طازجة بيض مسلوق بصل بطاطا	4/3 كيلو 750 غرام 4/1 كيلو 30 غرام رشة 8/1 كيلو 8/1 كيلو 2/1 كيلو 8/1 كيلو خمسة 150 غرام 4/1 كيلو	1- ينظف الرز وينقع لمدة 10 دقائق وبعد ذلك يصفى. 2- يوضع الزبد في قدر ويوضع على النار الى ان يحمى نضيف اليه البهارات. 3- نضع الرز المصفى فوقه ونستمر في التحريك مع إضافة الملح. 4- نضيف الماء الحار الى الرز الساخن. 5- يبقى على النار حتى السواء مع خفض درجة الحرارة. 6- تنظف وتقلى جميع المواد المذكورة وتخلط مع الرز.

جدول (66)

هـ - الرز العادي

المقادير لخمسة اشخاص		الرز الأبيض (العادي)
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
رز زبد ماء ملح	4/3 كيلو 75 غرام 2/1 كيلو رشة	1- ينظف الرز جيدا ويغسل ثم ينقع لمدة عشر دقائق. 2- يوضع الزبد في قدر على النار ليذوب. 3- نضيف الرز مع التحريك المستمر ثم يضاف الملح. 4- يضاف الماء الحار الى الرز الساخن. 5- عند امتصاص ماء الرز يجب تخفيض درجة الحرارة. 6- يقلب من جميع الجوانب.

جدول (67)

خامسا - اليخنات

أ- يخنة فاصوليا باللحمة.

ب- يخنة سبانخ باللحمة.

ج- بامية باللحمة.

د- يخنة لوبيا باللحمة.

ه- داود باشا.

أ – يخنة فاصوليا

المقادير لخمسة اشخاص		يخنة فاصوليا باللحمة
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
فاصوليا يابسة لحمة غنم عظام غنم سمنة معجون طماطم بصل ناعم ثوم ملح، قرفة ناعمة بهار اسود ناعم	350 غرام 300 غرام 75 غرام 40 غرام 75 غرام 10 غرامات رشة رشة	1- تنقى الفاصوليا وتغسل ثم تنقع بالماء البارد مدة 10 ساعات. 2- تصفى من الماء وتنقى الحبوب الجافة الباقية. 3- توضع في طنجرة وتغمر بالماء البارد. 4- توضع على نار قوية لتغلي ثم على نار خفيفة لتنضج. 5- تقطع اللحمة بوزن ٢٥ غرام القطعة الواحدة تقريبا. 6- تقلى بالسمنة مع العظام المكسرة وتوضع على حدة. 7- يقلى البصل بالسمنة نفسها ليشقر فيضاف اليه الثوم الناعم. 8- يقلب قليلا ثم تضاف اللحمة المقلية مع العظام ومعجون الطماطم، الملح والبهارات. 9- تغمر بالماء وتترك لتنضج. 10- تصفى الفاصوليا المسلوقة من نصف منها وتضاف الى اللحمة مع الصلصة وتترك تغلي لتعقد. 11- تقدم ساخنة ويقدم معها على حدة ارز مفلفل او بشعرية.

جدول (68)

ب – يخنة سبانخ

المقادير لخمسة اشخاص		يخنة سبانخ باللحمة
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
سبانخ لحمة غنم بصل ناعم ثوم كزبرة خضراء عصير حامض صنوبر سمنة ماء او مرقة	1200 غرام 300 غرام 75 غرام 15 غرام 100 غرام 30 غرام 40 غرام 75 غرام لتر واحد	1- ينقى السبانغ ويغسل جيدا ثم يسلق بالماء المغلي مدة 3 دقائق. 2- يبرد ويعصر ثم يفرم خشنا. 3- تقطع اللحمة قطعا صغيرة تقلى بالسمنة لتحمر. 4- ترفع عن النار وتوضع في وعاء على حدة مع الاحتفاظ بالسمنة. 5- يقلى البصل مع الصنوبر بالسمنة ليشقر فيضاف الثوم والكزبرة المفرومين ناعما وتقلب قليلا. 6- تضاف اللحمة، الملح، البهار، وتغمر بالماء او المرقة وتترك على النار تغلي لتنضج ثلاث ارباع النضج. 7- يضاف الى اللحمة السبانغ المفروم ويترك يغلي لينضج. 8- عند آخر لحظة، يضاف عصير الحامض وتترك تغلي غلوة واحدة. 9- يقدم ساخنا ومعه ارز مفلفل على حدة.

جدول (69)

ج – بامية باللحمة

المقادير لخمسة اشخاص		بامية باللحمة
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
بامية خضراء	1200 غرام	1- تغسل البامية وتصفى ثم توضع في صينية لتجف جيدا.
لحمة غنم	300 غرام	2- تنزع اعناقها بشكل هرم ثم تقلى بالزيت وتوضع في مصفاة.
بصل ناعم	50 غرام	3- تقطع اللحمة قطعا بوزن ٢٥ غراما وتقلى بالسمنة لتحمر.
ثوم	15 غرام	4- يقلى البصل الناعم بالسمنة نفسها الى ان يشقر فتضاف اليه الكزبرة المدقوقة مع الثوم وتقلب قليلا.
سمنة	50 غرام	
زيت نباتي	200 غرام	5- تعاد اللحمة المقلية ويضاف معجون الطماطم، الملح والبهارات والماء وتترك تغلي لتنضج نصف نضج.
طماطم حمراء	400 غرام	
معجون طماطم	30 غرام	6- تقطع الطماطم شرحات ويوضع قسم منها في قعر القالب.
عصير حامض	30 غرام	7- يضاف اليها اللحمة المقلية مع الثوم والكزبرة ثم تصف البامية المقلية فوقها وتغطى بالطماطم الباقية.
كزبرة خضراء	100 غرام	
ملح	رشة	8- توضع كمية الصلصة والماء المطلوبة وتغطى بصحن وتوضع على نار خفيفة لتنضج.
بهار، قرفة	رشة	
		9- عند آخر لحظة، يضاف عصير الحامض وتترك تغلي غلوة واحدة ثم ترفع عن النار وتقلب في جاطه التقديم.
		10- تقدم ساخنة ويقدم معها على حدة ارز.

جدول (70)



صورة (7-3) بامية باللحمة

د – لوبيا باللحمة

المقادير لخمسة اشخاص		يخنة لوبيا باللحمة
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
لوبيا خضراء لحمة غنم طماطم حمراء معجون طماطم سمنة بصل ناعم ثوم ملح	1200 غرام 300 غرام 400 غرام 40 غرام 75 غرام 75 غرام 20 غرام رشة	1- تنقى اللوبيا من الالياف وتقطع بالطول. 2- تغسل وتوضع في مصفاة. 3- تقطع اللحمة قطعا متساوية بوزن ٢٥ غراما القطعة. 4- تقلى اللحمة بالسمنة وتوضع جانبا. 5- يقلى البصل بالسمنة نفسها ليشقر فيضاف اليه اللحمة المقلية والثوم المدقوق وتقلب قليلا. 6- تضاف اللوبيا مع الملح والبهارات وتقلب لتذبل. 7- تغسل الطماطم وتقطع قطعا صغيرة وتضاف الى اللوبيا وتقلب مدة ٢٠ دقيقة. 8- يضاف معجون الطماطم المذوب بالماء او المرقة وتترك على النار لتغلي وتنضج. 9- يقدم هذا الطبق ساخنا ومعه ارز مفلفل على حدة.

جدول (72)

و – داود باشا

المقادير لخمسة اشخاص		داود باشا
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
لحمة غنم هبرة بصل جوائح عصير حامض صنوبر زبدة طحين معجون طماطم ملح بهار اسود ناعم حلو قرفة ناعمة	50 غرام 300 غرام 25 غرام 30 غرام 100 غرام 50 غرام 40 غرام رشة رشة رشة	1- تدق اللحمة او تفرم فرما ناعما. 2- تدعك مع الملح والبهارات ثم تقرص صغيرا مثل الكلل. 3- توضع في صينية مدهونة بالسمنة وتوضع في الفرن او تقلى. 4- توضع الزبدة في طنجرة ثم يضاف اليها البصل المفروم جوانح. 5- تقلي لتبدأ بالاحمرار ثم يرش الطحين ويقلب قليلا. 6- يضاف معجون الطماطم، الماء او المرقة. 7- تضاف اللحمة الى البصل مع الملح والبهارات وتترك لتنضج. 8- يقلى الصنوبر بالسمنة ليشقر فيضاف الى الصلصة واللحمة. 9- عند آخر لحظة يضاف عصير الحامض وتترك في وعاء عميق ساخنا. 10- يقدم معه على حدة ارز مفلفل.

جدول (73)

سادسا- الطيور:

أ- شيش طاووق.
ب- دجاج محشي شرقي.
ج- فتة دجاج.
د- دجاج فيلما.
ه- شاورما دجاج.

المقادير لخمسة اشخاص		شيش طاووق
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
دجاج وزن 2 ك ليصبح الوزن الصافي	800 غرام	1- ينظف الدجاج ويجرد عن العظام ثم يقطع قطعا بوزن ٢٥ غرام للقطعة الواحدة.
عصير حامض	50 غرام	2- ينقع بزيت الزيتون وعصير الحامض والثوم المدقوق مع الملح والبهار مدة ساعتين تقريبا او اكثر حسب الرغبة.
زيت زيتون	75 غرام	3- يشك في اشياش صغيرة لحين الطلب.
زيت نباتي	50 غرام	4- يقلى بالزيت النباتي على نار قوية ليحمر وينضج.
ثوم	25 غرام	5- يصفى من الزيت ويطفأ بالصلصات التي نقع فيها ثم يوضع في الفرن لينضج.
ملح	رشة	6- ترفع الاشياش وتوضع في جاط التقديم وتقدم ساخنة.
بهار ابيض	رشة	7- يقدم معها على حدة بطاطا مقلية.
		ملاحظة: من الممكن شوي الدجاج بالشيش بدل قليه.

جدول رقم (74)



صورة (7-4) شيش طاووق

ب – دجاج محشي

المقادير لخمسة اشخاص		دجاج محشي شرقي
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
دجاج وزن 1200 غرام	واحدة	1- ينظف الدجاج جيدا ثم يكشف.
لحمة غنم مفرومة	200 غرام	2- يملح ويبهر ثم يوضع في طنجرة فتضاف اليه السمنة.
ارز	200 غرام	3- يدخل في الفرن ليبدأ بالاحمرار.
بصل ناعم	50 غرام	4- يضاف اليه الجزر، البصل الكويزات ويسقى من سمنته من وقت لاخر ليحمر جيدا وينضج.
ماء او مرقة الأرز	300 غرام	5- يرفع الدجاج من الطنجرة ويوضع جانبا.
سمنة	75 غرام	6- يصفى قسم من السمنة ويرش الوعاء بالطحين ويحرك قليلا ثم يضاف اليه قليل من الماء او المرقة وتترك تغلي.
زبدة	50 غرام	7- تصفى وتوضع على حدة لحين الاستعمال.
زيت نباتي	50 غرام	8- ينقى الارز ويغسل جيدا ثم ينقع بالماء الفاتر مدة ساعة.
بصل كو	50 غرام	9- يقلى البصل الناعم بالزبدة ليشقر فتضاف اليه اللحمة المفرومة لتحمر ايضا.
يزات	50 غرام	10- يصفى الارز من الماء ويضاف الى اللحمة المقلية وتقلب جيدا لينشف فيضاف الملح، البهار والقرفة والماء او المرقة.
جزر	15 غرام	11- توضع الطنجرة على نار قوية لتغلي على نار خفيفة لينشف الارز وينضج.
طحين	30 غرام	12- عند ظهور ثقوب على الارز، يقلب ويترك على نار خفيفة مدة 5 دقائق تقريبا.
لوز	30 غرام	13- يرفع عن النار ويوضع جانبا لحين الطلب.
صنوبر	30 غرام	14- تسلق القلويات مثل اللوز والفستق وتقشر.
فستق حلبي	رشة	15- تقلى القلويات هذه مع الصنوبر بالزيت النباتي لتحمر ثم توضع جانبا لحين التقديم.
ملح	رشة	16- يسكب الأرز في جاط التقديم ويقطع الدجاج ثم يصف فوقه.
بهار اسود ناعم حلو		17- برش الوجه بالقلويات المقلية.
قرفة ناعمة	رشة	18- تقدم الصلصة ساخنة على حدة.

جدول (75)



صورة (7-5) دجاج محشي شرقي

ج – فتة دجاج

المقادير لخمسة اشخاص		فتة دجاج
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
دجاج وزن 1200 غرام لبن رائب جزر كراث كرفس عود قرفة ثوم ارز زبدة سمنة لقلي الصنوبر صنوبر نعناع يابس فلفل احمر ناعم ملح خبز عربي	واحدة 1200 غرام 50 غرام 50 غرام 50 غرام واحدة 20 غرام 400 غرام 80 غرام 50 غرام 50 غرام رشة رشة رشة رغيف واحد	1- يشوط الدجاج وينظف ثم يكثف ويوضع في طنجرة. 2- يغمر بالماء ويوضع على النار ليغلي ويطفو الزفرة على الوجه. 3- تنتزع الزفرة بواسطة كفكير ذي ثقوب. 4- يضاف الجزر، الكراث، الكرفس وعود القرفة وتترك تغلي على النار لتنضج. 5- ينقى الارز ويغسل يم ينقع بالماء الفاتر مدة ساعة. 6- تذاب الزبدة في طنجرة فيضاف اليها الارز المصفى من الماء ويقلب. 7- تضاف اليه المرقة المحضرة والملح ويترك لينضج وينضف. 8- يوضع اللبن في كيس من القماش الناعم لتخفيف الماء عنه. 9- يرفع من الكيس ويوضع في وعاء عميق ويخفق جيدا مضافا اليه الثوم المدقوق مع الملح. 10- يوضع الخبز المحمص والمكسر في وعاء عميق للتقديم فيضاف اليه قسم من المرقة الباقية ثم الارز المفلفل والدجاج المسلوق والمفسخ واللبن المخفوق مع الثوم. 11- يرش الصنوبر المقلي على الوجه والنعناع اليابس والفلفل الاحمر الناعم. 12- يقدم هذا الطبق فورا ساخنا بعد سكبه.

جدول (76)

د – دجاج فيلما

المقادير لخمسة اشخاص		دجاج فيلما
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
دجاج وزن 1200 غرام بصل كويزات سمنة صنوبر طحين عصير حامض ملح بهار حلو ناعم قرفة ناعمة	واحدة 300 غرام 75 غرام 40 غرام 25 غرام 30 غرام رشة رشة رشة	1- ينظف الدجاج ويقطع الى ثمانية قطع. 2- تلف القطع بالطحين وتقلى بالسمنة ثم توضع بالطنجرة. 3- يقلى البصل الكويزات بالسمنة نفسها ويضاف الى قطع الدجاج. 4- يقلى الصنوبر ويضاف الى الدجاج ويرش ما تبقى من الطحين ويقلب قليلا ثم يضاف مقدار لتر من الماء او المرقة. 5- يضاف الملح، البهار، القرفة، وتترك تغلى على نار خفيفة مدة 30 دقيقة تقريبا لتنضج. 6- يضاف عصير الحامض وتترك تغلى غلوة واحدة ثم ترفع عن النار وتقدم ساخنة مع ارز بشعرية على حدة.

جدول (77)

هـ - شاورما دجاج

المقادير لخمسة اشخاص		شاورما دجاج
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
دجاج مسحب صافي عصير حامض زيت زيتون نباتي ثوم دهنة غنم بهارات شاورما ملح	5 كيلو 400 غرام 500 غرام 150 غرام 1000 غرام 25 غرام حسب المذاق	1- يسحب الدجاج ويسلخ جلده ويقسم أربعة اقسام ثم تدق كل قطعة بالساطور مع المحافظة على تماسكها. 2- تنقع القطع بعد دقها بعصر الحامض وزيت الزيتون والثوم المدقوق مع الملح والبهارات مدة 24 ساعة تقريبا. 3- قطع الدجاج الى سيخ الشاورما وكل عدة طبقات من الدجاج توضع طبقة من الدهن المقطع رقيقا حتى ينتهي السيخ. 4- تشوي على شواية الشاورما الخاصة ثم تقطع رفيعا. 5- تسكب في صحن ضمن قطعة من الخبز العربي ويرافقها كبيس، نعناع وصلصة الثوم. ملاحظة: يمكن لفها وتقديمها كسندويش.

جدول ر (78)

سابعا- اللحوم:

أ- كفتة مشوية.

ب-كفتة بالطحينية.

ج- كفتة بالصينية.

د- لحم مشوي مشكل.

أ – كفتة مشوية

المقادير لخمسة اشخاص		كفتة مشوية
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
لحمة غنم	750 غرام	1- تؤخذ لحمة الغنم من الرقبة او الساعد وتفرم فرما ناعما على الماكنة.
بقدونس	50 غرام	
بصل للكفتة	75 غرام	2- يقشر البصل ويفرم ناعما جدا ثم يضاف الى اللحمة.
ملح	رشة	3- ينقى البقدونس ثم يفرم ناعما ويضاف الى اللحمة.
بهار اسود ناعم حلو	رشة	4- يضاف الملح، البهار، القرفة وتدعك جيداً.
مقادير التابلة		5- تشك اللحمة بشكل اصابع الى اسياخ الشوي العريضة وتضغط باليد.
بصل جوانح	150 غرام	
بقدونس	100 غرام	6- تدهن الكفتة المحضرة بالزيت وتشوى على الفحم او المشواة.
سماق ناعم	رشة	
طماطم حمراء	200 غرام	7- يقطع رغيف الخبز العربي خمسة اقسام متساوية بشكل مثلث وتوضع اشياش الكفتة المشوية ضمنها وتزين بالتابلة المرافقة وتقدم ساخنة.
زيت نباتي	50 غرام	
خبز عربي	رغيف واحد	
نعناع	100 غرام	8- تحضر التابلة بتقشير البصل وفرمه جوانح ثم فركه بالملح، البهارات والسماق.
ملح	رشة	
بهار اسود ناعم حلو	رشة	9- يضاف اليه البقدونس المفروم خشنا وتضاف الطماطم المقطعة مربعات صغيرة.
		10- عند التقديم: تزين الكفتة بعنوق النعناع الأخضر.

جدول (79)



صورة (7-6) كفتة مشوية

ب – كفتة بالطحينية

المقادير لخمسة اشخاص		كفتة بالطحينية
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
لحمة غنم	750 غرام	1- تفرم اللحمة بالماكنة ناعما مع البصل والبقدونس.
بقدونس	50 غرام	2- يضاف الملح، البهارات، وتدعك جيدا.
بصل	75 غرام	3- تقرص بشكل كتل كبيرة او اقراص مدورة صغيرة.
طحينية	250 غرام	4- تقلى بالسمنة وتوضع في صينية.
عصير حامض	100 غرام	5- يقلى البصل الجوائح في القسم الباقي من السمنة ليذبل ثم
بصل مقطع جوانح	150 غرام	يضاف الى اللحمة.
سمنة	50 غرام	6- تمزج الطحينية بعصير الحامض والماء ثم توضع على
ملح	رشة	النار وتحرك لتغلي.
بهار اسود ناعم حلو	رشة	7- عندما تغلي تسكب فوق الكفتة وتدخل الى الفرن لتنشف
قرفة ناعمة	رشة	جيدا ثم ترفع عن النار وتقدم ساخنة.

جدول (80)

ج – كفتة بالصينية

المقادير لخمسة اشخاص		كفتة بالصينية
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
لحمة غنم	750 غرام	1- يؤخذ لحمة الغنم من الرقبة او الساعد وتفرم ناعما مع
بقدونس	50 غرام	البصل والبقدونس.
بصل	75 غرام	2- يضاف الملح، البهارات وتدعك جيدا.
سمنة	200 غرام	3- يتقرص اقراصا مدورة وتقلى بالسمنة توضع في صينية.
بطاطا	1000 غرام	4- تغسل البطاطا وتقشر ثم تغسل مرة ثانية وتقطع شرحات
طماطم	500 غرام	وتقلى بالقسم الباقي من السمنة وتصف فوق الكفتة المقلية
معجون طماطم	30 غرام	الاحتفاظ بربع الكمية للزينة.
ملح	رشة	5- تغسل الطماطم وتقطع شرحات وتصف فوق البطاطا.
بهار اسود ناعم حلو	رشة	6- يذوب معجون الطماطم بالماء او المرقة ويسكب فوق
قرفة ناعمة	رشة	الكفتة ثم تدخل الى الفرن وتخبز لتنضج وتقدم ساخنة.
		7- تقدم باردة.

جدول (81)

د – لحم مشوي

المقادير لخمسة اشخاص		لحم مشوي مشكل
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
سم بسكات غنم	200 غرام	1- تنظيف سم بسكات الغنم اي الفيلينه من الاعصاب وتقطع قطعا بوزن ٢٥ غرام للقطعة الواحدة.
بيض غنم	200 غرام	
كلاوي غنم	200 غرام	2- يقشر بيض الغنم ويقطع بوزن ٢٥ غرام للقطعة الواحدة.
كبد عجل او غنم	200 غرام	3- تقشر الكلاوي وتقطع بوزن ٢٥ غرام للقطعة.
لية غنم	150 غرام	4- تقطع لية الغنم بوزن 15 غرام للقطعة.
بصل كويزات	200 غرام	5- يقشر كبد العجل او الغنم ويقطع قطعا بوزن ٢٥ غرام للقطعة الواحدة.
زيت نباتي	500 غرام	
خبز عربي	رغيف واحد	6- تملح وتبهر كل اللحوم المذكورة اعلاه.
نعناع	50 غرام	7- تشك الى اسياخ يحتوي كل شيش على قطعة من الكبد، البيض، اللحمة، الكلاوي ولية الغنم بالإضافة الى بصلة صغيرة.
ملح	رشة	
بهار اسود ناعم حلو	رشة	8- تدهن بالزيت وتشوى على الفحم او الشواية.
قرفة ناعمة	رشة	9- تقدم ضمن قطعة من الخبز العربي وتزين بالنعناع الاخضر وتقدم ساخنة.

جدول (82)

ج



صورة (7-7) لحم مشوي مشكل

أسئلة الفصل السابع

السؤال الأول: عدد أنواع المقبلات ثم حضر طبق واحد منها.

السؤال الثاني: عدد أنواع السلطات ثم حضر طبق واحد منها.

السؤال الثالث: عدد أنواع الشوربات ثم حضر طبق واحد منها.

السؤال الرابع: عدد أنواع المعجنات والأرز ثم حضر طبق واحد لكل منهما.

السؤال الخامس: عدد أنواع اليخنات ثم حضر طبق واحد منها.

السؤال السادس: عدد أنواع اطباق الطيور ثم حضر طبق واحد منها.

السؤال السابع : عدد أنواع اطباق اللحوم ثم حضر طبق واحد منه

الفصل الثامن

السلامة المهنية

إن العمل بالمطبخ يعرض الكثير من العاملين به للمخاطر والإصابات من جروح وحروق شائعة. مع ذلك فإن العمل في المطبخ عادة ما يعتبر عملا آمنا بالمقارنة بكثير من الأعمال في المواقع الأخرى.

إن الكم الهائل من المعدات الشديدة السخونة والآلات التي تعمل بسرعة عالية بالإضافة إلى مشغولية العاملين بالمطبخ في أعمالهم ذلك يحتم على كل فرد يعمل في المطبخ أن يكون على درجة كبيرة من الوعي والانتباه لقواعد السلامة المهنية.

- الحروق :-

1. تجنب القبض على أي مقبض للأواني باليد العارية لا بد من استخدام فوطة جافة.
2. عند نقل الأواني الثقيلة للطعام الساخن يجب طلب المساعدة.
3. عند ملئ الطاسة بدرجة تحتمل منها تساقط الطعام الساخن، وأيضا المحافظة على مقبض الطاسة بعيدا عن الممرات التي لا يعثر بها الآخرون وبعيدا عن نار المقد المشتعل.
4. الاحتراس عند وضع الطعام في الذهن الساخن حتى لا يصاب العامل ب رداد الدهن الساخر وأيضا أبعاد أي سوائل عن الطاسة التحمير أو القلي العميق.
5. تجفيف الأطعمة قبل وضعها في دهون القليل.
6. الحذر عند فتح أجهزة البخار وتجنب رفع الغطاء بالقرب من العامل.
7. ارتداء الاكمام الطويلة و اجاكيت ذات الصدر المزدوج والحذاء الثقيل.

- الحرائق:-

1. معرفة أماكن أجهزة الإطفاء الحراق وكيفية استخدامها.
2. استعمال أجهزة الإطفاء المناسبة لكل درجة من درجات الحرائق.
3. إزالة الدهون أول بأول في كافة المعدات.
4. عدم التدخين إلا في الأماكن المحددة لذلك.
5. أن تكون منافذ الخروج خالية دائمة من العقبات.
6. في حالة سماع صوت الإنذار بالحرائق تطفئ جميع مواقد الغاز وتفصل الكهرباء عن الأجهزة الكهربائية قبل ترك المكان.

- القطوع :-

1. يجب الانتباه والحذر عند استخدام السكين أو جهاز التقطيع.
2. عدم محاولة التقاط السكين أثناء سقوط.
3. تمسك السكين بالطريقة الصحيحة وتوضع في الجراب في حالة عدم استخدامه.
4. الأدوات القابلة للكسر مثل الزجاج تحفظ بعيدا عن الأماكن الإنتاج وتستبعد المشروخ منها.
5. يجب استخدام لوحة خشب للتقطيع مع وضع فوطة مبللة أسفلها لمنع انزلاقها.

- السقوط :-

1. لابد من أن تنظف السوائل التي تسقط على الأرض فور سقوطها.
2. لابد من وضع ملح على المنطقة المنزلقة ليقلل من الانزلاق الحين تنظيف المكان.
3. أن يكون الانتقال من مكان لآخر بالمشي وليس بالجري.
4. استعمال السلم الآمن ولا يستعمل الكراسي أو صفوف الصناديق.

الإصابات الناتجة عن المعدات والأجهزة:-

1. عدم استعمال أي معدة أو جهاز قبل التأكد من معرفة طريقة تشغيلها.
2. عدم رفع الطعام من أي مهد أثناء تشغيله.
3. فصل الوصلات الكهربائية لأي معدة قبل فكها وتنظيفها.
4. التأكد من أن مفتاح التشغيل الكهربائي مغلق قبل توصيل المعدة بالتيار الكهربائي.
5. عدم لمس أو استخدام المعدات الكهربائية أو مفاتيحها

أسئلة الفصل الثامن

السؤال الأول : ما هي أهم الأمور التي يجب على كل فرد يعمل في المطبخ أن يكون على درجة كبيرة من الوعي والانتباه لها عددها؟

السؤال الثاني : عدد القواعد التي يجب أن يتجنبها العامل في المطبخ لوقايته من الحروق؟

السؤال الثالث : عدد القواعد التي يجب أن يتجنبها العامل في المطبخ لوقايته من الحرائق؟

السؤال الرابع : أذكر أهم القواعد التي يجب أن يتجنبها العامل في المطبخ لوقايته من السقوط؟

السؤال الخامس : ما هي القواعد الأساسية لتجنب الإصابات الناتجة عن المعدات والأجهزة؟

الفصل التاسع

فن الاتكيت

أولا" :اتكيت الحوار وفن الأصغاء:

يعتبر الحوار من الوسائل الأساسية للتواصل، وهو أسلوب لكسب الآخرين في حال استخدامه بالطريقة الصحيحة، وفي حال استخدامه بطريقة خاطئة، فسوف يؤثر سلباً في العلاقات بين الناس، لذا يجب اتّباع أصول اللباقة، ومراعاة مكانة الآخرين والمفردات المُستخدمة عند الحوار، وهناك عدّة قواعد للحوار بلباقة، وهي كما يأتي :

1- بدء الحديث بالتحية والترحيب بالأشخاص المُستمعين و عدم التحدث بسرعة، بل اعتماد سرعة معتدلة فضلا"عن ترك مسافة جيدة بين المُتحدث والمُستمع.

2- الابتعاد عن مُقاطعة الأحاديث إلّا في الحالات الطارئة

3-. عدم التحدث عن الذات بشكل كبير. والابتعاد عن التصنُّع في الحديث

4- اختيار العبارات المُناسبة لكل مُناسبة و التغاضي عن هفوات الشخص المُتحدث في حال حدوثها. والإقرار بالأخطاء في حال حدوثها.

5- عدم استخدام العبارات الجارحة، بل يجب التمعّن بالتفكير قبل التكلّم و استخدام الكلمات التي تدُل على الأدب، واللطف، والذوق.

6-عدم التحدث في حال وجود طعام في الفم.

7-عدم التحدث بلُغة أجنبية في حال لم يكن يستخدمها المستمعون للحديث .

8- الابتعاد عن احتكار الحديث .

09- النظر إلى الشخص الذي يتمّ التحدث معه، أو توزيع النظرات في حال التحدّث مع أكثر من شخص.

10- التحدّث بوضوح وهدوء و عدم رفع الكُلفة مع الآخرين.

11- يفضّل وضع حدود شخصية بين الذات والطرف المتطفل، مع الرد على أسئلته المحرجة بردود مغلقة وغير واضحة

12- اللباقة أساس في الحديث، مهما اختلفت الآراء

13يجب البعد عن القفز من موضوع لآخر بطريقة مفاجئة وسريعة، لأن ذلك يفقد التركيز.

14يجب الامتناع عن الخوض في الأمور الشخصيّة، مع الالتزام بالصمت في حالة عدم وجود أحاديث يمكن مناقشته

ثانيا "فن الأصغاء:

تقترن مهارة الحديث بمهارة الاصغاء، بحيث تتبادل الأدوار ما بين الشخص المتحدث والشخص المُستمع عند تبادل الحديث، وتتطلب مهارة الاصغاء التركيز على حديث الشخص المرسل ليتسنى للشخص المُستمع الإجابة والمشاركة بالحديث بشكل إيجابي، وهناك عدّة آداب وأصول يجب اتباعها عند الاستماع للآخرين، وهي:

1- الاصغاء للشخص المُتحدِث جيداً، بحيث يُعتبر المُستمع الجيد متحدِثاً جيداً.

2-عدم تصحيح أخطاء الشخص المُتحدث أمام الآخرين.

3 - عدم الإكثار من الأسئلة و عدم تقديم النصيحة، إلّا إذا طُلِبت مشاركة الشخص المستمع بالحديث، ولو بِقدرٍ بسيط. طرح الأسئلة عن الموضوع، ممّا يدل على اهتمام السامع وانتباهه لما يقوله الشخص

4-التواصل البصري يُساهم في إبداء الاهتمام بالمتحدّث



(صورة تبين اتكيت الحوار وفن الأصغاء)

ثالثا": مفهوم الأسبقيّة:

هي حق التقدُّم بين الشخصيات على الصعيد الرَّسمي والاجتماعي، فالالتزام بنظام الأسبقيّة بالغ الأهميّة حيث يجب مراعاتها وتطبيقها بدقّة وحرص

رابعا "أنواع وقواعد الأسبقيّات:

1-أسبقيّة الرؤساء والملوك: كان يوجد في الماضي عدَّة أسس لتنظيم الأسبقيّة بين الرؤساء والملوك منها قدَّم الاستقلال أو عدد السكّان أو النظام الملكي على النظام الجمهوري ولكنَّها في الوقت الحالي مرفوضة. إنّ القاعدة الرَّاهنة في الأسبقيّة لرؤساء الدول تستند إلى مبدأ المساواة بين الدول المستقلَّة والذي أقرَّه ميثاق الأمم المتحدة، ويجب أن نتذكر بأنَّ رئيس الدولة الضيف يتقدم على رئيس الدولة المضيف بصرف النظر عن اعتبارات القدم.

2- أسبقيّة الوزراء وكبار الموظفين: تحدّد أسبقيّة الوزراء على وفق المرسوم بتشكيل الوزارة ولكل بلد أسلوب خاص في تحديد الأسبقيّة ، أمّا كبار الموظفين في الدولة تحدد أسبقيّتهم استناداً إلى المركز الذي يشغلونه ثم إلى مرتبتهم في هذا المركز إلى قدمهم في هذه المرتبة، وإذا انتمى موظف لأكثر من فئة ولقب فتكون أسبقيّته في الفئة العليا.

3- أسبقيّة الأزواج والزوجات: إنَّ أزواج رئيسات مجلس الوزراء أو الوزيرات والموظفات اللواتي يشغلنَ منصباً كبيراً في الدولة لا يتمتعون بأسبقيّة الزوجات، حيث تحدد أسبقيّتهم حسب الوظيفة التي يشغلونها في الدولة أو أسبقيّة خاصَّة إذا لم يكونوا موظفين. حيث يجب الأخذ بعين الاعتبار احترام مركز الزوجة الرَّسمي مع عدم المساس بأسبقيّة موظفي الدولة البارزين ومراعاة الأعراف والتقاليد المحلية وعليه يجب أن نراعي تقديم السيدات على الرجال بحيث يوضع السيدة ثمَّ الرجل.

أ- قواعد الأسبقيات في الأماكن والعلاقات الأجتماعية:

نقابل يوميًا عشرات الأشخاص ما بين أصدقاء وزملاء وأقارب ومعارف وجيران، وتقتضي الفطرة السليمة مراعاة الآداب العامة في التعامل مع المجتمع الذي تعيش فيه وتتفاعل مع أفراده. وبينما تتغير قواعد الآداب من ثقافة إلى أخرى، فعلى سبيل المثال وضع أحد الرجلين

فوق الأخرى بمثابة استهزاء بالشخص الجالس أمامك في الثقافة العربية، لكنها ليست كذلك في الثقافة الأجنبية، يجب الالتزام بالعرف السائد. كما أن الالتزم بالقواعد العامة أو الإتيكيت ليس من منطلق إلزامي، وإن كان كذلك فعلًا كضرورة اجتماعية، لكنه يضفي عليك أيضًا كاريزما تحبب الناس فيك، وفيما يلي أهم قاعدة إتيكيت يجب معرفتها في الحياة الاجتماعية:

1. الحديث مع الجماعة كاملة إذا كنت برفقة مجموعة من ثلاثة أشخاص، فلا تتناجى مع أحدهما في حضرة الثالث لأن ذلك يحزنه، وانتظر حتى تكون بمفردك مع الشخص الذي تريد التحدث إليه في أمر ما لا تريد لأحد الاطلاع عليه.

2. عدم الإسراف في العطور الإسراف صفة مذمومة، والمشكلة في الإسراف في وضع العطور أنها قد تؤذي البعض ممن لديهم حساسية، وقد يحرجون من إبلاغك بذلك أو ينسحبون تحت أي حجة أخرى.

3. احترام الخصوصية اذ ان الخصوصية خط أحمر، فلا نتجسس على الآخرين ولا نتحسس أخبارهم، وقد يتفق كثيرون على الخصوصية من حيث المبدأ، لكن عند التطبيق، قد تجد بعض الممارسات، وإن كانت لا إرادية، تناقض هذا، كأن يطلع أحدهم على هاتفك في المواصلات العامة، أو يصر أحدهم على سؤالك عن راتبك رغم أنك تتهرب من الإجابة.

4. احترام المواعيد إذا اتفقت مع أحدهم على اللقاء الساعة الخامسة مساءً، فاحضر الساعة الخامسة وليس بعدها، من أفضل الصفات التي يتحلى به الفرد أن يكون صادق الوعد، كما أنك بتأخرك تترك انطباعًا لدى الشخص الآخر أنك لا تقدر وقتك ولا وقته أيضًا.

5. اخفض صوتك لا سيما في الصباح الباكر كي لا تزعج الآخرين فور استيقاظهم من النوم. اخفض صوتك أيضًا حين التحدث في الهاتف في الأماكن العامة، فلا أحد يريد الاستماع إلى المكالمة وسط الضوضاء فضلًا عن مشاركة المعلومات الشخصية دون قصد

6. عدم نشر الأسرار مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي، جرت عادة نشر الأسرار الشخصية للفرد أو الأسرة على وسائل التواصل الاجتماعي، مع الإسراف في نشر الصور الشخصية، ومع أنه لا مانع من إشراك المجتمع في بعض أمورك أو نشر بعض الصور من باب التآلف،

. 7. الإنصات عندما تجد أحدهم يتحدث فانتظر حتى يفرغ من حديثه، وبينما نتفق على هذه القاعدة، فإننا أحيانًا نخالفها بلا وعي منّا، مما قد يضعنا في مأزق أن يتجاهلنا الشخص أو أن يقطع حديثه خجلًا.

8. مراعاة منصات التواصل الاجتماعي عندما يكون صديقك متاحًا أونلاين على الإنترنت، فذلك لا يعني بالضرورة أنه مستعد للحديث معك، وهذا ينبغي ألا يضايقك مهما كان مستوى علاقتك به. فأنت لا تعلم ما يفعله الآن على الجانب الآخر من الشاشة، ولا فكرة لديك إن كان راغبًا حقا في الحديث أم لا.

9. وضع الهاتف صامتًا إذا كنت في اجتماع أو في لقاء، يجب أن تضع الهاتف في وضع صامت بحيث لا يقطع حبل أفكار الحاضرين برنينه.

.10 التأني في الحفلات إذا كنت في مأدبة طعام أو حفل، فلا تسارع إلى خطف الطعام فقد يكون شخص آخر على وشك سحبه دون أن تلاحظ. لا يعني "خطفك" للطعام أنك جشع ، وإنما في الغالب يكون تصرفًا لا إراديًا في أثناء المزاح مع المعارف.

11. عدم الوقوف في وسط الطريق تجنب الوقوف في قارعة الطريق لأن ذلك يعيق حركة المارة، وقد يكون ذلك مخالفًا للقانون في بعض الأحيان أو حتى يضعك في مواقف محرجة كثيرًا.

12. النظر إلى من تتحدث إذا كنت تتحدث إلى شخص ما، فلا تنظر إلى الهاتف وأنت تحادثه أو تنظر بعيدًا، فتلك إشارة على عدم اهتمامك به، كما انّ التحديق فيه يعدّ مبالغًا بعض الشيء، احرص على استخدام التواصل البصري بشكل متوازن يضمن لك حوارًا فعّالاً واحترامًا متبادلاً.

13. الاقتصاد في التواصل مع الآخرين على الإنترنت جُعلت وسائل التواصل الاجتماعي لزيادة التفاعل بين الناس، لكن يجب أن تقتصد في عباراتك، وليس في تعاملك ذاته، مع الآخرين ممن تعرفهم معرفة إلكترونية فقط. على سبيل المثال، إن كنت تعلم أن شخصًا ما يمتلك معرفة ما وتريد أن تسأله عنها، ألقِ عليه التحيّة أولاً دون أن تنتظر حتى يرد واكتب

سؤالك بأقل عدد من الكلمات مع الحرص على عدم الإخلال بالمعنى ثمّ اشكره على رده مسبقًا.

14. المحافظة على المساحة الشخصية عندما تقابل أحدهم للمرّة الأولى، حافظ على مسافة نحو نصف متر إلى متر ولا تلتصق به لاسيما إذا كان ذلك الشخص من الجنس الآخر.

15. تجنب الغيبة لا تتصور أنك إذا اغتبت شخصًا في حضرة شخص آخر فهذا سيقربك منه، بل على الأرجح قد يقلق منك هذا الشخص من أن تغتابه هو أيضًا في حضرة غيره، حتى وإن كنت تتحدث في صالح الشخص الذي تتحدث معه.

16. تذكر الناس بأسمائهم أكثر ما يحب كثير من الناس سماعه هو أسمائهم، تجنب أيضًا إطلاق الألقاب على الأشخاص سوى بحذر شديد بعد توطد العلاقة، وتذكر أنه ليس شرطًا أن فلانًا يطلقون عليه اسمًا ما، أنه سعيد به.

17. عدم الإشارة بالإصبع إذا كنت تشير إلى شخص ما، فلا تشر إليه بإصبعك وإنما براحة يديك، فهذا أكثر أدبًا، وتبدو به بمظهر الشخص الواثق من نفسه غير المتعالي على الآخرين.

18. الابتسامة لا تعبس في وجه الآخرين، فلا أحد يحب ذلك، وقبل كل شيء، تذكّر أنّ تبسمك في وجه أخيك صدقة.

19. مسك الباب لمن بعدك عند مرورك مع عدة أشخاص عبر باب وكنت أولهم، فبادرة طيبة منك أن تمسك الباب لمن بعدك. 20. عدم البصق من أسوأ العادات أن يبصق المرء أمام الآخرين وبخاصة دون استخدام أي مناديل، الذهاب إلى مكان منعزل أو الحمام لاستخدام المنديل أفضل.

21. مراعاة الألقاب الرسمية يكثر في الثقافة العربية استخدام الألقاب قبل الاسم حتى مع الأشخاص الذين نعرفهم جيدًا، مثل الطبيب أو المهندس فلان، والأحرى أن تستخدم الألقاب مع من لا تعرفهم جيدًا أو بينك وبينهم علاقة رسمية.

22. مراعاة آداب الطعام من آداب الطعام المنسية أن الأصغر سنًا هم من يسارعون إلى الوليمة، وآخر من يقومون عنها وذلك احترامًا للكبار.

23. المبادرة بالمساعدة إذا وجدت زميلك بحاجة إلى المساعدة وهو يلم أنك قادر على مساعدته، فلا تنتظر حتى يطلب منك، وبادر بمساعدته إن كان وقتك يسمح بذلك.

24. نظف أدوات الصالة الرياضية يؤدي التمرين في صالات الألعاب الرياضية (الجيم) إلى التعرق الشديد، ولذلك يجب أن تحتفظ بمنشفة ومنظف لتنظيف الأدوات التي تستخدمها.

25. تجنب الجدال الجدل غير محبب، فحاول تجنبه حتى وإن كنت محقًا

ب- قواعد الأسبقيّات الرسمية بين الدول: في التوقيع على المعاهدات أو الاتفاقيات المتعددة الأطراف أو الثنائية تتبع عدَّة طرق منها:

أولاً: طريقة التناوب في هذه الطريقة تطبق الاتفاقيات بنسخ تعادل أعداد الدول المشاركة حيث توقِّع كل دولة في المركز الأول من النسخة التي ستحتفظ بها تلك الدولة.

ثانياً: طريقة الأبجديّة يتم التوقيع حسب الحرف الأول الذي يبدأ به أسم الدولة الرسمي.

ثالثا": الأسبقيّة في المؤتمرات في المؤتمرات تمنح الرئاسة والسكرتاريَّة العامَّة إلى الدولة المضيفة على سبيل المجاملة وفي المؤتمرات الدولية والإقليمية تكون الرئاسة بالتناوب، وعليه يجب أن تكون درجة رؤساء الوفود متساوية. أمَّا عن مقر الاجتماع فيمكن عقده بالتناوب لدى كل الأطراف أو الاتفاق على عقدها في مقر محايد حيث يفضّل أن تكون المائدة المستديرة متوافرة لحسم أماكن الصدارة.

ج- الألقاب وأنواعها : يقوم أهل اللغة بتعريف الألقاب على أنها الأسم الموضوع بعد الإسم الأول سواء للتشريف أو التعريف :

1- لقب صاحب الجلالة

هو لفظ يستخدم لمخاطبة والاشارة إلى الملوك والأباطرة والسلاطين، ويقال جلالة السلطان، أو جلالة الملك، أو جلالة الإمبراطور، كما يقال ﷺ أي عظم جلاله، كما يقال أيضا أجله ومعناها عظمه، وتم الاستغناء عن ذلك اللقب في عام 1986.

2- لقب صاحب الفخامة

هو لفظ يستخدم للإشارة إلى رؤساء الجمهوريات، ويقال فخامة الرئيس وفخامة رئيس الجمهورية، كما يقال السيد الرئيس وسيادة الرئيس.

3- لقب صاحب السمو

يستخدم ذلك اللفظ لمخاطبة الأمراء من العائلات المالكة، ، وصاحب السمو الملكي الأمير فلان، وأيضا يقال صاحب السمو الشيخ فلان.

4- لقب دولة

وهو اللفظ المستخدم للتحدث إلى رئيس الوزراء ويقال دولة الرئيس، ودولة رئيس الوزراء، ومن الممكن أن يقصد باللقب أكبر مسؤول في الدولة بعد السلطان أو الملك أو رئيس الجمهورية.

5- لقب معالي

يستخدم ذلك اللفظ لمخاطبة الوزراء ومن في مستواهم، من الذين يتقلدون المناصب الرفيعة، حيث يقال صاحب المعالي أو معالي الوزير.

6- لقب سعادة

هو أحد الألفاظ التي يشار بها إلى السفراء أو نواب البرلمان، أو أصحاب المناصب العليا في الدولة، ويقال له سعادة النائب، أو سعادة السفير.

7- لقب سماحة

هو واحد من الألفاظ التي تشير إلى علماء الدين الإسلامي أصحاب المناصب العليا مثل ، بالإضافة إلى قاضي القضاة،

لقب فضيلة

هو اللفظ الذي يستخدم للإشارة إلى علماء الدين الإسلامي، وأصحاب المناصب الرفيعة

خامسا- أتكيت الهدايا

1- تقديم الهدايا

يبحث الشخص دائماً عن طريقة لتقديم الهدايا القيمة للأشخاص المقربين اليه ويكون هدفه الرئيس هو أن تنال هذه الهدايا إعجابهم. اذ يجب إتباع بعض اتيكيت تقديم الهدايا لتكون الهدية هى الأكثر تميزاً وتُقدم بشكل يليق بمقدم وبمتلقى الهدية؟ يختلف اتيكيت تقديم الهدايا على حسب العديد من العوامل والشروط، فعلى سبيل المثال تقديم هدية تتماشى مع ذوق شخص بظروف معينة تختلف عن نوع الهدايا لشخص آخر فى ظروف أخرى وبشخصية أخرى.

تقديم الهدايا وإيجاد أفكار لتقديم الهدايا من الأمور التى تختلف من شخصية إلى أخرى، ومن متلقى هدية إلى آخر. لاختيار هدية مميزة يجب في البداية معرفة متلقي الهدية والتعرف على شخصيته بشكل جيد، لتتمكن من تقديم الهدية المثالية له. أما إذا صعب عليك تحديد شخصية متلقى الهدية، حاول بقدر الإمكان اختيار هدايا تتماشى مع الذوق العام.

1- اتيكيت تقديم الهدايا

لتكون هديتك أكثر تميزاً وانفراداً، حاول الالتزام باتيكيت تقديم الهدايا. وخاصة أن اتيكيت تقديم الهدايا هى بعض الخطوات البسيطة للغاية ولكنها ستمكنك من اختيار هدية مناسبة بكل سهولة وتقديمها بشكل أنيق يتماشى مع متلقي الهدية.

اتيكيت تقديم الهدايا بشكل عام، هى تقديم الهدية بشكل مميز وأنيق. ومن أهم اتيكيت تقديم الهدايا:

- إزالة خانة السعر من على الهدية بطريقة لطيفة من دون إظهار مكان الثمن.
- تقديم الهدايا فى علبة أنيقة أو تغليفها بشكل جيد، لتعبر عن جمال الهدية الموجودة بداخلها.
- التأكد من هوية متلقي الهدية، وتقديم هدية تتماشى معه. فعلى سبيل المثال، هدية مُقدمة لمديرك في العمل تختلف عن هدية لأحد أصدقائك.
- أن تكون الهدية مُقدمة بشكل مفاجئ.

اختيار أفضل الهدايا تتماشى مع اتيكيت الهدايا

ويختلف اتيكيت تقديم الهدايا على حسب متلقي الهدية والهدف النهائي من هذه الهدية. و كيفية اختيار الهدية وتقديمها مع احترام التقنيات المُتبعة فى اتيكيت تقديم الهدايا وهناك بعض أنواع الهدايا التى تصلح لتقدم لمختلف الأشخاص باختلاف مكانتهم وهي كما يلي .

أ- هدايا لزملاء العمل

من أكثر الهدايا التى تحتاج إلى البحث عنها مراراً وتكراراً بسبب تعدد المناسبات والرغبة فى مشاركة اللحظات السعيدة مع كل شخص من زملائك فى العمل. ولكن عند اختيار هدية عليك التأكد من أنها تتماشى مع اتيكيت تقديم الهدايا، من خلال معرفة سبب الهدية وفى أى مناسبة.

حاول الابتعاد عن الهدايا التي قد تحمل بعض المعانى والرسائل المختلفة، وخاصة عند تقديم الهدية لأحد زملائك فى العمل من الجنس الآخر. اعتمد اختيار هدايا بسيطة تبقى ذكرى لطيفة فى قلوب زملائك فى

العمل. من أفضل أفكار الهدايا التى تتماشى مع زملاء العمل، هو اختيار قطعة من الأدوات المكتبية التي يحتاج إليها زملائك فى العمل.

يوجد العديد من الأدوات المكتبية الأنيقة، حاول اختيار الهدايا المكتبية متعددة الاستخدامات مثل حافظة أوراق وأقلام وبطاقات خاصة، أو استاند به تقويم سنوى واسم زميلك فى العمل ومنصبه. ولتجعل الهدية تضم اتيكيت تقديم الهدايا، اهتم بالشكل الخارجى لها، اختر الأدوات المكتبية المحفور عليها نقوشات مميزة، كما يمكنك جعل هديتك تحمل الطابع الشخصى من خلال حفر اسم زميلك فى العمل على الأدوات المكتبية

ب - الهدايا المناسبة للنساء:

تختلف الهدايا من إمرأة لأخرى وفقاً لمكانتها فى حياتك. وللالتزام بإتيكيت تقديم الهدايا، عليك التأكد من أن الهدايا للأم يجب أن تختلف عن الهدايا للزوجة، ومن المؤكد أنها تختلف عن الهدية للأخت أو الأبنة. حيث تمتلك كل منهن شخصية مختلفة. وبناءً على عديد من العوامل، يتم تميز كل منهن بنوع هدية مختلفة. الهدايا للأم من أفضل أفكار لها هى قطعة من المجوهرات القيمة للتعبير عن تقديرك لها في كل لحظة افنتها من عمرها من أجلك أنت. أما بالنسبة لزوجتك فتكون من الهدايا المميزة لها باقة من الزهور أو الحلوى او المجوهرات. أما الأبنة أو الأخت من الممكن تقديم حلوى مميزة أو باقة من الزهور أو ما إذا كانتا صغيرتان فى السن يمكن تقديم لعبة لهن، حيث يلمس مثل هذه الهدايا قلوبهن بشكل كبير.

ب- هدايا مناسبة للوالد أو الأقارب:

من اتيكيت تقديم الهدايا للأشخاص ذات مكانة عالية فى حياتنا مثل الوالد أو الأقارب كبار السن، يجب اختيار هدية تُعبر عن بالغ التقدير لهم والشكر لهم. ومن الهدايا المناسبة لهم هى حفر رسالات صادقة لهم على دروع تذكارية للتعبير عن الاعتزاز والتقدير لهم



(صورة تبين هدية درع تذكاري)

كما تعتبر الهدايا التي تحمل الطابع الدينى من أفضل الهدايا لتقدمها إلى الأقارب أو الوالدين، حيث تعبر عن العديد من الرسائل الروحانية المميزة. ومن أمثلة هذه الهدايا مصحف شريف، أو سجادة صلاة، أو سبحة.

د - هدايا للأصدقاء:

يعتبر هذا النوع من الهدايا هو الأقرب إلى القلب، بسبب معرفتك الجيدة بشخصية أصدقائك، وأى هدية تتناسب معهم وفى أى مناسبة. ولكن من اتيكيت تقديم الهدايا للأصدقاء، اختيار الهدية المناسبة في التوقيت المناسب. فمن أمثلة الهدايا إذا كانت أصدقائك مقبلين على الزواج، اختار هدية لتوضع فى منزلهم سواء قطعة ديكور أو أدوات منزلية على حسب احتياجاتهم.

أما إذا كان أصدقائك، من محبى العطور والعود والبخور، ويرغبون فى تعطير منزلهم وملابسهم والتخلص من الروائح الكريهة، أحضر لهم مجموعة من العطور المفضلة من قبلهم والبخور ليتذكروا هديتك المميزة لهم دائما

أسئلة الفصل التاسع

السؤال الأول: ماهي أهم قواعد الحوار الناجح ؟

السؤال الثاني: أذكر أهم ألأداب والأصول الواجب اتباعها عند الاستماع للآخرين؟

السؤال الثالث: عرف الأسبقية مع ذكر أهم قواعد الأسبقيات في الأماكن والعلاقات الأجتماعية

السؤال الرابع :أعطي مفهوم واضح للألقاب وماهي اهم أنواعها ؟

السؤال الخامس :تكلم عن اتكيت تقديم الهدايا؟

المصادر:

1- الدكتور حميد مجيد العبيدي، إدارة المطاعم، (بغداد: الجامعة المستنصرية، 1989).
2- سامي عبد القادر سعيد، تخطيط قوائم الطعام في صناعة الفنادق، (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1995).
3- مركز التدريب المتوسط للمهن الفندقية، ليبيا، بنغازي، كتاب مادة الضيافة، المرحلة الاولى.
4- سعاد فالح حمود ،أصول فن الضيافة ،الطبعة الاولى هيئة السياحة ،2014

المصادر العربي:

1- الفنون الفندقية ـ التكلنوجيا والمختبر ـ 2007 ـ اختصاص الامتياز الفني البكلوريا الفنية ـ الثانوية المهنية / انتاج الطهو ـ تأليف أنطوان الحاج ـ أنس فايد ـ أنطوان واكد ـ الجزء الثاني ـ السنة الثانية.
2- فن الطهو الفندقي للصف الأول ـ المدارس الثانوية الفنية للشؤون الفندقية والخدمات السياحية ـ جمهورية مصر العربية ـ تاليف ـ أحلام سيد محمد ـ سوسن عبد الغفار أبو طالب ـ مراجعة أ.د محمد هاني بهي الدين.
3- فن الطهو الفندقي ـ الدكتورة حنان محمد لطفي الجمل المدرس بالمعهد العالي للسياحة والفنادق ـ أبو قير ـ الإسكندرية.

4-غادة سعيد ، الاتكيت فن الاناقة والجمال،وكالة الصحافة العربية ، الطبعة الاولى ،2022

5- د.كامل سرمك حسن ،لغة الجسد والاتكيت في العمل الاداري ،دار اليازوري.2020

6- صفوة محمد ، اداب المراسم والبروتوكول وفنون الاتكيت ، دار المعارف ، مصر ،٢٠٠

7- -بدر عبد العزيز ،فنون الاتكيت ،دار المسرة للنشر ، مصر ٢٠١٤.

المصادر الإنكليزية:

1- Food production book for 3 rd year – dr sunil kumar.

2- Food production operations – chef parvinder s. bali

3- Restaurant Worker Safety", www1.nyc, Retrieved 29/12/2021.

4- "Rules for Kitchen Safety", web.uri, Retrieved 29/12/2021.

5- "Hazards and best practices for restaurant safety", markelinsurance, Retrieved 29/12/2021

6- Food production book for 3 rd year – dr sunil kumar.

7- Food production operations – chef parvinder s. bali.

تم بعونه تعالی