

جمهورية العراق
وزارة التربية
المديرية العامة للتعليم المهني

مهارات العملية انتاج الاطعمة

السياحة والفندقة

الضيافة وإنتاج الأطعمة

الثاني

المؤلفون

م. م. هيثم نعمة زغير

م. د. عبد الكاظم منصور عطوان

حيدر سعيد حميد

كاظم حسن علوان

غصون سعدون داود

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 كيميائية لها سلوكها وتفاعلاتها ومساراتها داخل الجسم من هدم وبناء وهضم وامتنصاص، وهذا التطبيق لأسس التغذية، فالغذاء والتغذية مترابطان، وطرق الطبخ هو تطبيق لأسس علم الطبيعة من خصائص للسوائل والمواد الصلبة وطرق انتقال الحرارة وغيرها.

تماشياً 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 فضلاً 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 مكملاً للخطوات التي سبقته في المرحلة الأولى لمتابعة الموضوعات والانتقال بالمادة العملية الى ما هو أفضل لخدمة العملية التربوية، محتويات هذا الكتاب تشمل حلقة متكاملة، إذ تبدأ بالفصل الأول للتعرف على المهام العملية لقسم انتاج الاطعمة وانواع المهارات فضلاً 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 أملين يتحقق النجاح وذلك بالتعاون مع الزملاء الأساتذة والأحبة الطلبة للاستفادة من آرائهم وملاحظاتهم القيمة للوصول الى الهدف المنشود

والله ولي التوفيق

المؤلفون

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

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

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 توفى بالاحتياجات الغذائية لمن يملكها، 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 دوميديس ولى عهد ملك إيطاليا 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 وأمهـر طبـاخي 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 مركزاً في خامات التشغيل على اللحوم والحلويات وهو ما يؤكد 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 " Douser " وتعاونـه مع " Escoffier " الفرنسي الأصل الأثر الأكبر في إثراء المطبخ التركي الذي يمثلـه 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 طبقاً مختلفاً وتظهر الحرفية الشديدة في وضع هذه القوائم.

أولاً: 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.

ثانياً: واجبات الطهارة ومسؤولي أقسام المطبخ

أ- واجبات الطهارة :-

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 الطهارة

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 مثل لجنة 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 وتجهيزها.
- 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 يعبدها مع الأطعمة المعروفة والمعدة في المطبخ.
- 2- الاطلاع على قوائم الطعام لتجهيز 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 وحفظها 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.
- ويساعد رئيس قسم الخضراوات في عمله رئيس قسم الشورية، الذي ويتصف بنفس المواصفات والشروط الواجب توافرها في رئيس قسم الخضراوات.

ز- واجبات رئيس قسم الشورية 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 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 منفصلاً 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 منفصلاً او مستقلاً نوعاً 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:-

تتصدر مسؤولية الرئيس المناوب بالعمل محل المساعدين لرئيس الطهارة 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 الطهارة ؟

السؤال الثاني : بين واجبات مسؤولي أقسام المطبخ؟

السؤال الثالث : أذكر أهم مهام مسؤول قسم الصلصة؟

السؤال الرابع: وضح واجبات مسؤول قسم الحلويات؟

السؤال الخامس: كيف يتم اختيار 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:

أولاً: الزبدة المركبة على البارد أو من عناصر نيئة: زبدة مائية – زبدة بالأنشوا – زبدة البزاق – زبدة مترونتيل – زبدة الخردل – زبدة الثوم.

ثانياً: الزبدة المركبة من عناصر ومواد مطهية: زبدة بيرسي – زبدة القريديس – 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 ميترونتيل



صورة (1-2)

- زبدة ميتر دوتيل

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

جدول (2)

• زبدة الثوم

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

جدول (3)

• زبدة القريديس

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

جدول (4)



صورة (2-2) زبدة القريديس

• زبدة الخردل

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
زبدة	125 غرام	1- تمزج الزبدة مع الخردل فيضاف اليها الملح، البهار
خردل	30 غرام	الأبيض وتدعك جيداً.
ملح	رشة	2- توضع جانباً لحين الاستعمال.
بهار ابيض	رشة	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	100 غرام	1- توضع الزبدة في مقلاة على النار لتذوب.
خل	15 غرام	2- يضاف اليها الملح، البهار وتترك على النار ليصبح
ملح	رشة	لونها اكثر من كستنائي دون ان تحترق.
بهار ابيض	رشة	3- يضاف اليها الخل وتقدم فورا.
		4- تقدم مع الاسماك المسلوقة والنخاعات.

جدول (8)

• الزبدة مانييه

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

جدول (9)

ثانياً: الحشوات وانواعها وطرائق تحضيرها

1- الحشوات وانواعها:

تتكون الحشوات من مواد وعناصر اما مفرومة ناعماً او خشنة 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 اللحم

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
لحمة عجل هبرة	800 غرام	1- تفرم اللحمة فرماً ناعماً جداً.
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 جيداً.
كريمة طازجة	100 غرام	4- تضاف الكريمة الطازجة وتمزج جيداً
ملح بهار ابيض	رشة	
برش جوزة الطيب	رشة	

جدول (10)

• حشوة الطرائد او الأسماك

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
لحمة سمك هبرة	800 غرام	1- تفرم لحمة السمك الهبرة 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
كريمة طازجة	100 غرام	جوزة الطيب وتدعك جيداً.
ملح بهار ابيض	رشة	4- تضاف الكريمة الطازجة وتمزج جيداً
برش جوزة الطيب	رشة	ملاحظة: تستعمل فقط للأسماك.

جدول (11)

• الحشوة الناعمة من اللحوم او الطيور

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

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 اللحم.

السؤال السادس : حضر طبق لحشوة الطرائد (السماك).

الفصل الثالث

الحساء

اولا- الحساء

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



صورة (1-3) 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 ثخيناً — 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. يلقي 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 سميكاً نوعاً كالقشدة السائلة في معظم الأحوال - عد الحساء الشاف وحساء مرق الضأن بالشعير.
3. أن تكون خالية من الدسم.
4. أن يكون لونها مماثلاً بقدر المستطاع للون المادة الأساسية.
5. يجب أن تقدم ساخنة بقدر المستطاع.
6. يجب تقديمها مع مايلانمها - كالخبز المحمر ...الخ.

رابعاً- أقسام الحساء

1 - الحساء الشاف Clear Soup or Consommé :-

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



صورة (2-3) الحساء الرائق

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 (4-3) 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

■ 6- حساء الخضار المقطعة:



صورة (3-7) حساء الخضار المقطعة

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

جدول رقم (13)

■ 7 - حساء الكرفس:



صورة (3-8) حساء الكرفس

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

جدول رقم (14)

8- حساء البازلاء:



صورة (3-9) حساء البازلاء

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

جدول رقم (15)

■ 9- حساء البطاطا:



صورة (3-10) حساء البطاطا

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
بطاطا	1/2 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 دقائق
حليب	كوب واحد	3- يضاف ماء الاساس او الماء ويترك
	ملعقة كبيرة	على نار هادئة حتى ينضج
دقيق	مسطحة	4- يصفى بمصفاة 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
بطاطا	عدد 2	والمقطعة قطعاً صغيرة في السمن
جزر	عدد 2	الساخن لمدة خمس دقائق ثم يضاف
بصلة	عدد 2	إليها ماء الأساس وتترك على النار
ماء الأساس	3 كوب ماء الأساس	حتى تتضج الخضار تماماً ثم
حليب	كوب واحد	تصفى.
دقيق حلو	ملعقة	2- يمزج الدقيق باللبن جيداً ثم
سمن	حسب الرغبة	يضاف إلى الحساء مع التقليب
ملح – فلفل أبيض		ويوضع على النار حتى يغلي مدة
		5 دقائق مع استمرار التقليب -تتبلى
		وتغرف وتقدم ساخنة

جدول رقم (17)

11- حساء العدس:



صورة (3-12) حساء العدس

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

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 التخين
- 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 و ضلع اللحم المفري بصلصة الطماطم.
4. تنقص من نكهة المادة الدهنية الزائدة في بعض الأطعمة كما في البط و الأوز فتقدم معها حينئذ صلصة التفاح.
5. تكتسب بالصنف إسما معينا ويزيد في تجميله , فمثلا سلطة الكاري إذا قدمت مع أي صنف كلحم و السمك والطيور والخضروات...الخ اكتسب الصنف اسم الصلصة مثل صلصة اللحم بالكاري او صلصة السمك بالكاري.
6. تساعد على تماسك أجزاء مقادير الأصناف بعضها ببعض , كما في عمل الضلع باللحم المفري الناضج وهذا النوع من الصلصة ثخين جدا كالعجين ويسمى الفرجي.



صورة (1-4) صلصة الشاورما

اولا- المواد الأساسية المكونة للصلصات

1. المادة الدهنية : وهي إما أن تكون من الزيت 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 الأساسية 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- التقليل 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 الدهنية وبذا يسهل نزعها.

• مزايا الصلصة الجيدة

1. لون الصلصة يكون مائلا للون المادة الأساسية المستعملة كما في صلصة الطماطم.
2. طعم الصلصة يكون مائلا لنكهة المواد المستعملة مثل صلصة الكاري.
3. سمك الصلصة يكون ملائما للغرض المطلوب من اجله الصلصة.
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
- تعد الصلصة البيضاء والبنية أساس كثير من أنواع الصلصات

1- الصلصة البيضاء:-

تتعدد أنواع الصلصات التي يمكن تحضيرها واستعمالها في أطباق الطعام الرئيسية، ومنها الصلصة البيضاء، التي سنتعرف على طريقة تحضيرها.



صورة (2-4) الصلصة البيضاء

المكونات

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

طريقة التحضير

نذيب الزبدة في قدر صغير، ونضيف إليها دقيق القمح. نترك الخليط على النار لمدة دقيقتين مع التحريك المستمر. نضيف الحليب تدريجياً، ونحرك باستمرار. نضيف مكعباً من مرق الدجاج، وجبن البارميزان 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 السمكية نوعاً (تستعمل لتغطية الأطعمة)
- ج- 2 ملعقة كبيرة سمن ملعقة كبيرة دقيقا لكل كوب سائل للسلطة سمكية 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 سميكاً 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 للصلصة.

• 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 التقليل 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 بعضها منها:-

1- صلصة البولنيز: الصلصة معدة لخمس أشخاص فقط



صورة (4-4) صلصة البولنيز بالمعكرونية

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 قطعاً صغيرة أو المفروم فرماً خشناً 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	$\frac{1}{4}$ ليتر	6-تترك تغلي على النار لتتضج 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 غرام 7قادير	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 لخمس أشخاص 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	100 غرام	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 ويضافه 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 و 30 غرام من البقدونس المفرومين ناعما يمكن اضافة 30 غرام من البصل الناعم.
- صلصة كوكتيل : صلصة مايونيز مع إضافة 30 غرام من الكونياك و 500 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 هولونديز المضاف إليها 100 غرام من الكريمة الطازجة المخفوقة قبل تقديمه
- صلصة بيارنيز: صلصة هولونديز المضاف إليها 50 غرام من البقدونس الناعم و50 غرام من الطرخوم 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 غرام 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.
- س2 - عدد مشتقات صلصة المايوني.
- س3 - عدد مواصفات الصلصات.
- س4 - إلى كم قسم تقسم الصلصات عددها؟ مع اعطاء مثل لكل نوع.
- س5 - عدد المواد الأساسية لعمل السلطات.
- س6 - اشرح طريقة عمل صلصة الكاري مع ذكر المقادير.
- س7 - حضر سلطة الطماطم المصفاة.
- س8 - كيف تحضر صلصة البولوتيي.
- س9 - عدد مشتقات صلصة البشاميل.
- س10 - 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 فيفقد ما نصف ما تحتويه تقريبا من الأملاح المعدنية والخضار منها ما يוכל 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 الألبسة /البطاطا.
- خضار السمرية ، مثل الطماطم ، الخيار، الشجر الخ
- الخضار الجذرية ، مثل الجزر ، الفجل... الخ

ثانيا - علامات جودتها:

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

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 لخمس اشخاص

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	200 غرام	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 (1-5) أرضي شوكي

ب- باذنجان لخمسة اشخاص



صورة رقم (2-5) باذنجان

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
بادنجان	800 غرام	1. يقشر الباذنجان ويقطع شرائح بسمن أسم واحدة سنتمتر تقريبا
طماطة حمراء	300 غرام	2. تملح وتبهر وتقلّى بالزيت الحامي لتحمر
بصل	100 غرام	3. ترفع من المقلاة وتوضع في مصفاة لتصفى جيدا من الزيت القلي
ثوم	50 غرام	4. يقلّى البصل المفروم ناعما بزيت الزيتون ليذبل
فليفلة حلوه	100 غرام	5. يضاف إليه الثوم المفروم ناعما ويحرك ليذبل وأيضا الفليفلة الحلوة المقطعة صغيرة
زيت زيتون	50 غرام	6. تضاف الطماطم المقشرة والمقطعة الصغير مع الملح والبهار الأبيض وتترك لتتضج
زيت نباتي	300 غرام	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 لخمسة اشخاص



صورة رقم (3-5) البصل المقلي

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

جدول رقم (24)

د- بازلاء بالزبدة لخمسة اشخاص



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 لخمسة اشخاص



صورة (5-5) طماطم مشوية

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

جدول رقم (26)

ه - خس بربري لخمسة اشخاص



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 ناعماً ويترك ليذبل.
		6. يضاف إليه الجزر المقطع ويترك ليذبل أيضاً.
		7. يضاف الخس المقطع وتغطي الطنجرة ليذبل الخس جيداً.
		8. يضاف ماء الأساس الأبيض وتغطي الطنجرة وتترك مدة ساعة تقريباً لتتضج.
		9. ترفع عن النار وتقدم ساخنة.

جدول رقم (26)

ك- بطاطا فرايز (على شكل أصابع) لخمسة اشخاص

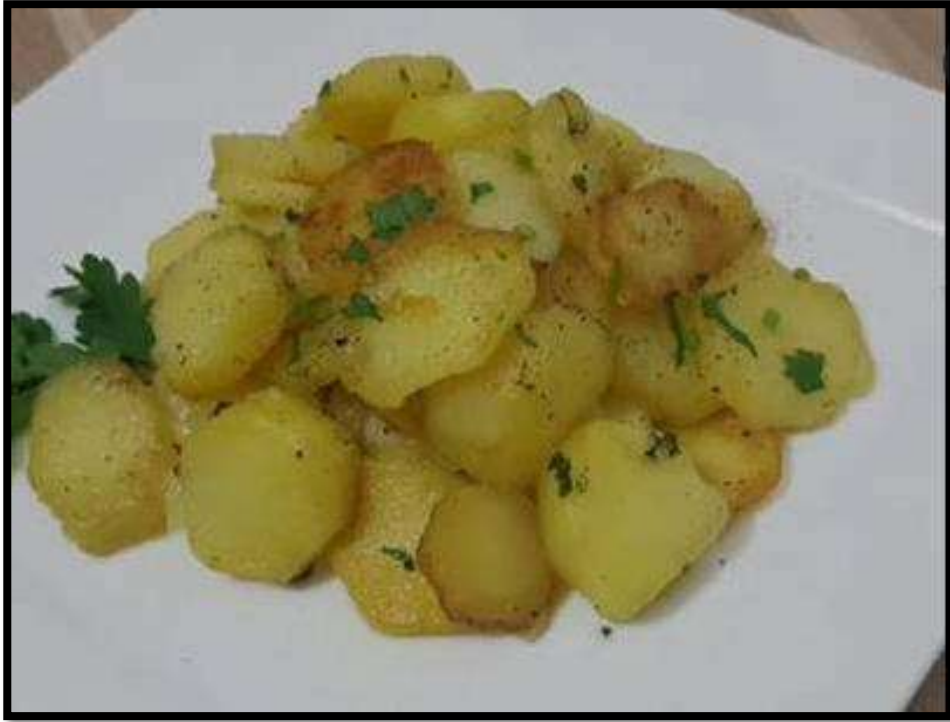


صورة رقم (5-7) بطاطا فريت (على شكل أصابع)

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
بطاطا كبيرة	1600 غرام	1. تقشر البطاطا وتقطع كما مر في تقشيرها 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 جيداً 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 جيداً من الزيت وترش بالملح.
		7. تقدم فوراً ساخنة.

جدول رقم (27)

ي- بطاطا سويته لخمسة اشخاص



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 شرائح مستديرة بسمك 1/2 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 لخمسة اشخاص



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 شرائح مدورة بسمك ثلاثة ملليمتر تقريباً.
سمنة	50 غرام	3. تقلي بالزيت النباتي لتتضج دون أن تحمر.
زيت نباتي	300 غرام	4. ترفع من الزيت وتوضع في مصفاة لتصفى جيداً 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 المرققة والماء.
بهار ابيض	رشة	7. يرش الملح والبهار الأبيض هو تدخل إلى الفرن معتدل الحرارة لتحمر وتتضج.

جدول رقم (29)

ظ - بطاطا الشيبس لخمسة اشخاص



صورة رقم (5-10) بطاطا شيبس

المكونات	المقادير	طريقة التحضير
بطاطا كبيرة	1000 غرام	1. تقشر البطاطا وتقطع كما مر في تقشيرها وتقطيعها.
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 الخل ثم تسلق بالماء المملح لتنضج.
زبدة	100 غرام	3. ترفع عن النار وتوضع تحت الماء البارد لتبرد.
ملح	رشة	4. ترفع من الماء ثم تصفى 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 الخضراوات 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 تحضير 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

أولاً- العجائن.

تحضر العجائن الغذائية في المطبخ بسهولة فهي تتركب دائماً من الطحين مضافاً إليها 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 بالجبنه
- بوشيه الارين
- كانيلوني ايطاليان

ثانياً- الأرز

- ارز مففل
- ارز فيننسار

ثالثاً- الأسماك

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

رابعاً- الطيور

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

خامساً- اللحوم

- بيف برغر.
- - روستو مدقوقة.
- اسكالوب نيسواز.
- فخذ غنم محمر.

• سباكتي بصلصة الطماطم لشخصان

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

جدول (32)



صورة (2-6) صلصة طماطم



صورة (1-6) سباكتي بصلصة طماطم

• بيتزا لشخصان

المقادير لخمس أشخاص		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 - ز عتر 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 وتخمتر 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 لتتضج. 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 وتغطي بشرحات الجبنة. 9- تدخل الى الفرن لتحمّر وتتضج ثم تقدم فورا ساخنة.

جدول(33)



صورة (3-6) بيتزا نابوليتان

• لازانيا لشخصان

المقادير	الوزن	طريقة التحضير
مقادير العجينة		
طحين	250 غرام	1- ينخل الطحين على الطاولة وتوضع فوق الزبدة المدعوكة مع الملح. البيض والسبانغ المسلوق والمطحون ناعما.
بيض	بيضتان	2- تدعك العجينة جيدا على ان تبقى شديدة وتترك مدة نصف ساعة تقريبا.
زبدة	50 غرام	3- ترق العجينة بالشوبك رفيعا وتقطع مربعات بطول وعرض 10 سم تقريبا.
سبانغ مسلوق	150 غرام	4- ترش القطع بالطحين ويحتفظ بها جانبا لحين الطلب.
ملح	رشة	5- يوضع ماء في قدر على النار مع الملح لتغلي.
مقادير الصلصة	ليتر واحد	6- نسقط العجينة المحضرة في قدر الماء المغلي وتترك تغلي على النار مدة 8 ت 10 دقائق تقريبا.
صلصة بيشاميل	2/1 لتر	7- ترفع عن النار وتوضع تحت الماء البارد لتبرد العجينة.
صلصة بولونيز	200 غرام	8- تصفى بالمصفاة ثم تصف على فوطة نظيفة لتتشف جيدا.
جبنة كرزبا مبروشة		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- تغطي مرة ثانية بالعجينة حتى يملا الصحن ثم يرش الوجه بالجبنة المبروشة.
		14- تدخل الى فرن ليحمر وجهها وتقدم ساخنة.

جدول (34)

• بيريك الاثورك لشخصان

بيريك الاثورك		
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
مقادير العجينة حليب طحين بييض زبدة ملح بهار ابيض	4/1 لتر 250 غرام اربعة 50 غرام رشة رشة	• 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.
مقادير الحشوة والتقديم حليب طحين للصلصة زبدة كريمة طازجة جبنة كرويار بيض كامل كعك ناعم طحين للبانى حامض للزينة بقدونس للزينة زيت نباتي	2/1 لتر 75 غرام 75 غرام 50 غرام 250 غرام بيضتان 30 غرام 50 غرام واحدة 50 غرام 250 غ رام	• 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 لتتعم 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- تلت 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 مففل لشخصان

المقادير لخمسة اشخاص		
ارز مففل		
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
رز حبة طويلة	350 غرام	1- ينقى الارز ويغسل ثم ينقع بالماء الفاتر مدة ساعة تقريبا.
زبدة	750 غرام	2- توضع الزبدة في طنجرة على النار لتذوب فيضاف اليها
ماء أساس او ماء ملح	750 غرام	الرز المصفى جيدا من الماء.
	رشة	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 (4-6) ارز مففل

• أرز فيننيسار لشخصان

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

جدول (37)

● فيليه سمك لشخصان

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

جدول (38)

● سمك بانى لشخصان

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

جدول (39)



صورة (5-6) سمك بانى

● سمك مقلي لشخصان

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

جدول (40)

● سمك مشوي ثلاثة اشخاص

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
حامض	50 غرام	شرحات الحامض وتصف السمكة فوقها.
بقدونس	50 غرام	3- يوضع القسم الباقي من شرحات الحامض على
ورقة بيضاء	واحدة	السمكة وتلف الورقة ثم توضع في صينية.
ملح	رشة	4- يرش الزيت الباقي فوقها وتدخل الى الفرن وتترك
خس للتزيين	واحدة	لتنضج.
		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 ثلاثة اشخاص

المقادير لخمسـة اشخاص	سمك بوسـتي (مسلوق)
المقادير	الوزن
شرحات سمك او سمك صغير	1500 غرام
ورق غار	واحدة
كراث	50 غرام
بصل	50 غرام
كرفس	50 غرام
عصير حامض	30 غرام
حامض للزينة	واحد
بقـدونـس للزينة	50 غرام
ملح، بهار ابيض	رشة

جدول (42)



صورة (6-7) سمك مسلوق

●دجاج صلصة سوبريم ثلاثة اشخاص

المقادير لخمسـة 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 رشـة من الملح وتترك على النار لتغلي وينضج	
كراث	50 غرام	الدجاج.	
بصلة مشكوكـة	واحدة	4- تنزع الدجاجة من المرقـة ويحتفظ بها جانبا ساخنـة.	
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 مرقـة الدجاج المغلية مع	
كريما طازجة	150 غرام	التحريك بشرط الخفق لتتـعم 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 ساخنـة لحين الطلب.	
أرز حبة طويلة	رشـة	9- ينقى الرز ويغسل ثم ينقع بالماء الفاتر مدة ساعة تقريبا.	
ملح	رشـة	10- توضع الزبدة الخاصة الرز في قدر لتذوب.	
بهار ابيض	رشـة	11- يضاف اليها الارز المصفى جيدا من الماء ويقلب	
		لينشف.	
		12- يرش بالملح ويغمر بمرقـة الدجاج المغلية ويترك	
		لينشف.	
		13- يدخل الى الفرن لينضج.	
		14- عند التقديم: يسكب الرز في صحن وتصف قطع	
		الدجاج المسلوق على جوانبه وتقدم الصلصة ساخنـة	
		على حدة.	

جدول (43)

• دجاج محمر ثلاثة اشخاص

المقادير لخمسـة اشخاص		دجاج محمر
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
دجاج وزن 1400	واحدة	1- يشطف الدجاج ويجوف ثم ينظف وتقطع اطرافه.
غرام		2- يملح ثم يبهر ويوضع في صينية التحمير.
سمنة	50 غرام	3- يضاف اليه السمنة ويدخل الى الفرن.
جزر	50 غرام	4- يسقى بسمنته من وقت لآخر.
بصل	50 غرام	5- عندما يبدأ بالاحمرار، يضاف اليه الجزر، الكراث،
كراث	50 غرام	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
ملح	رشة	حتى يحمر لونه جيدا.
بهار ابيض	رشة	9- يضاف الماء أو المرقة وتترك الصلصة تغلي مدة 5
		دقائق تقريبا.
		10- تصفى جيدا ويحتفظ بها جانبا.
		11- تقطع الدجاجة قطعاً 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 ثلاثة اشخاص

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

جدول (45)



صورة (6-9) دجاج بالكاري

• بيف برغر لشخصان

المقادير لخمسة اشخاص		
بيف برغر		
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
لحمة بقرة هبرة	700 غرام	1- تفرم اللحم واللحمة 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- تقررص 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 لشخصان

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

جدول (47)



صورة (6-11) روستو مدقوقة

• إسكالوب نيسواز لشخصان

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
طحين	50 غرام	للقطعة الواحدة.
كعك ناعم	200 غرام	3- تدق الشرائح الى رقائق جدا ثم تملح وتبهر.
زبدة	100 غرام	4- تلت بالطحين ثم بالبيض المخفوق وبعده بالكعك الناعم
زيت نباتي	50 غرام	وتوضع جانبا لحين الطلب.
معدنوس	30 غرام	5- يوضع الزيت وبالزبدة في مقلاة على النار ليحمى.
بيض مسلوق	واحدة	6- تقلى قطع الاسكالوب المحضرة لتحمّر من الجهتين.
زيتون اسود	5 حبات	7- تقدم فوراً وعلى وجه كل قطعة: شريحة من الحامض
فيليه انشوا	5 قطع	الملوثة بالبقدونس الناعم والمزينة بالانشوا والزيتون
حامض للزينة	واحدة	والبيض المسلوق المفروم ناعماً.
ملح	رشة	8- يقدم الاسكالوب ساخناً ويقدم الى جانبه البطاطا المقلية
بهار ابيض	رشة	او السوتية وصنف من الخضار المشكلة المنسفة
		بالزبدة.

جدول (48)



صورة (6-13) سلطة نيسواز



صورة (6-12) اسكالوب نيسواز

• غنم محمر لثلاثة اشخاص

المقادير لخمسة اشخاص		فخذ غنم محمر
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
فخذ غنم بعظمة	1500 غرام	1- يملح ويبهر فخذ الغنم كاملاً.
جزر	100 غرام	2- يوضع في صينية مع السمنة ويدخل الى الفرن ليحمر من جميع جوانبه.
كرفس	50 غرام	3- يضاف اليه الجزر، الكراث، الكرفس والبصل ويترك بالفرن حتى ينضج جيداً مع تسقيته من وقت لآخر بسمنته.
بصل	50 غرام	4- يرفع الفخذ من الصينية ويوضع جانباً.
كراث	50 غرام	5- توضع الصينية في الفرن لتغلي ثم تصفى السمنة.
طحين	30 غرام	6- ترش بالطحين ويقلب حتى يحمر لونه جيداً.
صلصة دمي غلاس	1 / لتر	7- تطفأ بصلصة الدمي غلاس وقليل من رشة الماء أو المرققة.
سمنة	50 غرام	8- تترك لتغلي قليلاً ثم تصفى وتخلط جانباً.
ملح	رشة	9- يقطع الفخذ الى شرائح رقيقة ويعاد مع العظمة الى شكله الاساسي.
بهار ابيض	رشة	10- يقدم ساخناً 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 الرابع: عدد أنواع اطباق اللحوم ثم حضر طبقا واحدا مع ذكر المقادير

الفصل السابع

مهارات طهي الأطعمة الشرقية

أولاً- 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	350 غرام	1- ينقى الحمص ويغسل ثم ينقع بالماء البارد مدة 10 ساعات تقريباً.
كربونات	5 غرامات	2- يصفى من الماء ويوضع في قدر ثم يفرك بالكربونات
ثوم	10 غرامات	3- يغمر بالماء ويوضع على نار قوية ليغلي ثم على نار خفيفة لينضج.
زيت زيتون	75 غرام	4- بعد النضج، يبرد الحمص ويصفى من ماء الكربونات ويرفع منه قدر معلقتين للزينة.
طحينة	350 غرام	5- يعصر جيداً، ويدق الثوم مع الملح ناعماً.
عصير حامض	250 غرام	6- يضاف الحمص المسلوق ويدق بمدقة خشبية مع الطحينة ينزل على الماكينة ناعماً.
بقدونس	50 غرام	7- يضاف عصير الحامض ويخفق جيداً لينعم.
ملح	رشة	8- يسكب في صحن التقديم ويزين الوجه بالبقدونس الناعم
بهار احمر حلو ناعم	رشة	9- يرش الوجه بالزيت ويقدم معه مخل خيار.
كبيس خيار	150 غرام	

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.
بقونس	50 غرام	3- تقطع الطماطم قطعاً صغيرة وتمزج مع الباذنجان.
عصير حامض	50 غرام	4- يضاف البصل المفروم ناعماً الى الباذنجان أيضاً.
زيت زيتون	75 غرام	5- يدق الثوم مع الملح دقا ناعماً.
فليفلة حلوة للزينة	50 غرام	6- يضاف الى الثوم المدقوق عصير الحامض، الزيت والملح ويمزج الكل جيداً.
بصل ناعم	50 غرام	7- يضاف الثوم المدقوق الى الباذنجان المشوي ويمزج جيداً.
ثوم	5 غرامات	8- يسكب في صحن التقديم ويزين الوجه بالبقونس الناعم وشرائح الفليفلة الحلوة.
		9- يقدم هذا الطبق بارداً.

جدول (51)



صورة (1-7) باذنجان الراهب

ج- بابا غنوج

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

جدول (52)

2- السلطات:

أ- سلطة شرقية.

ب- فتوش.

ج- تبولة.

أ- سلطة شرقية

المقادير لخمس أشخاص 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	3- يغسل البصل الاخضر ويفرم فرما خشنا.
بقلة	100 غرام	4- تغسل الفليفلة الحلوة وتقطع رفيعا.
بقدونس	100 غرام	5- تغسل اوراق الخس وتقطع قطعاً صغيرة.
نعناع	100 غرام	6- تمزج جميع الخضار المار ذكرها بصلصة الحامض المحضرة كما يأتي:
فليفلة حلوة	100 غرام	7- يدق الثوم مع الملح ناعما.
قلب خس	واحدة	8- يمزج مع عصير الحامض، البهار والزيت ويحرك جيدا.
زيت زيتون	75 غرام	9- تضاف الصلصة المحضرة الى الخضار وتمزج جيدا.
بصل ناعم	150 غرام	10- تقدم باردة.
عصير حامض	35 غرام	
ثوم	5 غرامات	
ملح، بهار ابيض	رشة	

جدول (53)

ب-الفتوش

المقادير لخمسة اشخاص			الفتوش
المقادير	الوزن	طريقة التحضير	
خيار	300 غرام	1- يغسل الخيار ويقشر ثم يقطع حلقات رقيقة ويوضع جانبا.	
طماطم	300 غرام	2- تغسل الطماطم وتنزع اعناقها ثم تقطع مربعات متوسطة الحجم.	
خبز عربي رقيق	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 قطعاً صغيرة.	
بصل اخضر	100 غرام	6- تمزج الخضار بعضها مع بعض والخبز المحمص وتتبّل 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 غر		
ملح	ام		
	رشّة		

جدول (54)

ج - التتبولة

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

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 لينضج ثلاثة أرباع النضج.
كزبرة خضراء	50 غرام	4- تضاف البطاطا المقشرة والمقطعة مربعات صغيرة.
ثوم	25 غرام	5- يقلى البصل الناعم بزيت الزيتون ليقشر ثم تضاف الكزبرة المدقوقة الى العدس والسلق.
عصير حامض	60 غرام	6- تضاف الفليفلة الى العدس والسلق.
بصل ناعم	75 غرام	7- يترك العدس حتى ينضج ويعقد جيدا.
زيت الزيتون	75 غرام	8- يضاف عصير الحامض وتقدم في اناء الشوربة.
ماء	ليتران	
ملح	رشة	

جدول (56)

ب-شورية الدجاج

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

جدول (57)

أ- شوربة السبانخ

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

ج- لحم بعجين.

د- فطائر بالسبانخ.

المقادير لخمسه 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 وتترك جيدا باليد.
طحين لرق العجينة	50 غرام	3- يضاف الماء الى الطحين ويعجن ثم يغطى بفوطه مبلولة بالماء وتترك لترتاح مدة نصف ساعة تقريبا.
سمنة او زبدة	90 غرام	4- يقلى البصل بالسمن مع الصنوبر ليشقر.
ملح	رشة	5- تضاف اللحمة المفرومة الى القلية وتقلب لتحمر.
ماء	150 غرام	6- ترش بالملح والبهارات وتترك لتبرد.
مقادير الحشوة والقللي		7- تضاف اللبنة والبقدونس الناعم وتخلط ثم تحفظ جانبا.
لحمة غنم مفرومة	300 غرام	8- ترق العجينة المحضرة بالشوبك وتقطع قطاعا مستديرة بقطر ١٠ سنتم تقريبا.
خشنا	750 غرام	9- تحشى قطع العجين بالحشوة وتلصق اطرافها باليد ثم تضغط برأس الشوكة او تسنن باليد.
بصل ناعم	50 غرام	10- تقلى بالزيت الحامي لتحمر ثم تزين بالبقدونس وقطع الحامض وتقدم ساخنة.
سمنة	25 غرام	
صنوبر	100 غرام	
لبنة	30 غرام	
بقدونس ناعم	50 غرام	
بقدونس للزينة	رشة	
ملح بهار قرفة	150 غرام	
زيت للقللي		

جدول (59)



صورة (2-7) سمبوسك باللحمة

ب – سمبوسك بالجبنه

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

جدول(60)

ج - لحم بعجين

المقادير لخمس أشخاص لحم بعجين		
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
مقادير العجينة		
طحين للعجينة	350 غرام	1- يفرك الطحين المنخول بالسمن مع الملح وتحضر حفرة في الوسط.
طحين لرق العجينة	50 غرام	2- يضاف الماء ويعجن جيدا حتى يصبح كتلة واحدة.
سمنة او زبدة	100 غرام	3- تغطى بفوطاة مبلولة ماء وتترك تترتاح مدة 30 دقيقة.
ماء فاتر	150 غرام	4- يقلى البصل مع الصنوبر بالسمن ليشقر.
ملح	رشة	5- تضاف اللحم 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
بصل ناعم	50 غرام	مربعات صغيرة وتخلط وتوضع جانبا.
سمنة	75 غرام	8- ترق العجينة بالشوبك وتقطع الى مستديرة بقطر 15
صنوبر	30 غرام	سنتم تقريبا.
لبنة	100 غرام	9- توضع الحشوة في الوسط وتثنى على بعضها لتأخذ
طماطم	150 غرام	شكلا مربعا.
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 بالسبانخ

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

جدول رقم (62)

رابعاً- الرز

أ- رز بالشعرية.

ب- رز بالزعفران.

ج- رز بالجزر.

د- رز الباقلاء.

هـ- 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 غر ام 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- تحمي 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 ليغلي 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 شبنث 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 الشبنث سوية في قدر اخر. 3- نأخذ قدر ونضع فيه 150 غرام ونضعه على النار. 4- نضيف الباقلاء والاشبنث 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 وتقلّى جميع المواد المذكورة وتخلط مع الرز.

جدول (66)

هـ - الرز العادي

المقادير لخمسـة اشخاص			الرز الأبيض (العادي)
المقادير	الوزن	طريقة التحضير	
رز	4/3 كيلو	1- ينظف الرز جيدا ويغسل ثم ينقع لمدة عشر دقائق.	
زبد	75 غرام	2- يوضع الزبد في قدر على النار ليذوب.	
ماء	2/1 كيلو	3- نضيف الرز مع التحريك المستمر ثم يضاف الملح.	
ملح	رشة	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.

هـ- داود باشا.

أ – يخنة فاصوليا

المقادير لخمسة اشخاص			يخنة فاصوليا باللحمة
المقادير	الوزن	طريقة التحضير	
فاصوليا يابسة	350 غرام	1- تنقى الفاصوليا وتغسل ثم تنقع بالماء البارد مدة 10 ساعات.	
لحمة غنم	300 غرام	2- تصفى من الماء وتنقى الحبوب الجافة الباقية.	
عظام غنم		3- توضع في طنجرة وتغمر بالماء البارد.	
سمنة	75 غرام	4- توضع على نار قوية لتغلي ثم على نار خفيفة لتتنضج.	
معجون طماطم	40 غرام	5- تقطع اللحمة بوزن ٢٥ غرام القطعة الواحدة تقريبا.	
بصل ناعم	75 غرام	6- تقلى بالسمنة مع العظام المكسرة وتوضع على حدة.	
ثوم	10 غرامات	7- يقلى البصل بالسمنة نفسها ليشقر فيضاف اليه الثوم الناعم.	
ملح، قرفة ناعمة	رشة	8- يقلب قليلا ثم تضاف اللحمة المقلية مع العظام ومعجون الطماطم، الملح والبهارات.	
بهار اسود ناعم	رشة	9- تغمر بالماء وتترك لتتنضج.	
		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	1200 غرام	1- ينقى السبانخ ويغسل جيدا ثم يسلق بالماء المغلي مدة 3 دقائق.	
لحمة غنم	300 غرام	2- يبرد ويعصر ثم يفرم خشنا.	
بصل ناعم	75 غرام	3- تقطع اللحمة قطعا صغيرة تقلى بالسمنة لتحمر.	
ثوم	15 غرام	4- ترفع عن النار وتوضع في وعاء على حدة مع الاحتفاظ بالسمنة.	
كزبرة خضراء	100 غرام	5- يقلى البصل مع الصنوبر بالسمنة ليشقر فيضاف الثوم والكزبرة المفرومين ناعما وتقلب قليلا.	
عصير حامض	30 غرام	6- تضاف اللحمة، الملح، البهار، وتغمر بالماء او المرقعة وتترك على النار تغلي لتتنضج ثلاث ارباع النضج.	
صنوبر	40 غرام	7- يضاف الى اللحمة السبانخ المفروم ويترك يغلي لينضج.	
سمنة	75 غرام	8- عند آخر لحظة، يضاف عصير الحامض وتترك تغلي غلوة واحدة.	
ماء او مرقعة	لتر واحد	9- يقدم ساخنا ومعه ارز مفلفل على حدة.	

جدول (69)

ج - 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 وتقلي 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	5- تعاد اللحمة المقلية ويضاف معجون الطماطم، الملح والبهارات والماء وتترك تغلي لتتضج نصف نضج.
زيت نباتي	200 غرام	6- تقطع الطماطم شراحت ويوضع قسم منها في قعر القالب.
طماطم حمراء	400 غرام	7- يضاف اليها اللحمة المقلية مع الثوم والكزبرة ثم تصف البامية المقلية فوقها وتغطي بالطماطم الباقية.
معجون طماطم	30 غرام	8- توضع كمية الصلصة والماء المطلوبة وتغطي بصحن وتوضع على نار خفيفة لتتضج.
عصير حامض	30 غرام	9- عند آخر لحظة، يضاف عصير الحامض وتترك تغلي غلوة واحدة ثم ترفع عن النار وتقلب في جاطه التقديم.
كزبرة خضراء	100 غرام	10- تقدم ساخنة ويقدم معها على حدة ارز.
ملح	رشة	
بهار، قرفة	رشة	

جدول (70)



صورة (3-7) بامية باللحمة

د - لوبيا باللحمة

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

جدول (72)

و - داود باشا

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

جدول (73)

سادسا- الطيور:

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

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

جدول رقم (74)



صورة (7-4) شيش طاووق

ب - دجاج محشي

المقادير لخمس أشخاص		دجاج محشي شرقي
المقادير	الوزن	طريقة التحضير
دجاج وزن 1200 غرام	واحدة	1- ينظف الدجاج جيدا ثم يكتف.
لحمة غنم مفرومة	200 غرام	2- يملح ويبهز 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 الكويشات ويسقى من سمته من وقت لآخر 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	15 غرام	10- يصفى الارز من الماء ويضاف الى اللحمة المقلية وتقلب جيدا لينشف فيضاف الملح، البهار والقرفة والماء او المرقة.
جزر	30 غرام	11- توضع الطنجرة على نار قوية لتغلي على نار خفيفة لينشف الارز وينضج.
طحين	30 غرام	12- عند ظهور ثقب 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 القلوبات مثل اللوز والفسق وتفسر.
فستق حلبي	رشة	15- تقلى القلوبات 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	رشة	17- برش الوجه بالقلويات المقلية.
قرفة ناعمة	رشة	18- تقدم الصلصة ساخنة على حدة.

جدول (75)



صورة (5-7) دجاج محشي شرقي

ج - فتة دجاج

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

جدول (76)

د - دجاج فيلما

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

جدول (77)

هـ - شاورما دجاج

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

جدول ر (78)

سابعا- اللحوم:

- أ- كفتة مشوية.
ب- كفتة بالطحينة.
ج- كفتة بالصينية.
د- لحم مشوي مشكل.
أ – كفتة مشوية

المقادير لخمس أشخاص		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	2- يقشر البصل ويفرم ناعما جدا ثم يضاف الى اللحمة.
بصل للكفتة	75 غرام	3- ينقى البقدونس ثم يفرم ناعما ويضاف الى اللحمة.
ملح	رشة	4- يضاف الملح، البهار، القرفة وتدعك جيدا.
بهار اسود ناعم حلو	رشة	5- تشك اللحمة بشكل اصابع الى اسياخ الشوي العريضة وتضغط باليد.
مقادير التابلة	150 غرام	6- تدهن الكفتة المحضرة بالزيت وتشوى على الفحم او المشواة.
بصل جوانح	100 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	8- تحضر التابلة بتقشير البصل وفرمه جوانح ثم فركه بالملح، البهارات والسماق.
خبز عربي	رغيف واحد	9- يضاف اليه البقدونس المفروم خشنا وتضاف الطماطم المقطعة مربعات صغيرة.
نعناع	100 غرام	10- عند التقديم: تزين الكفتة بعنوق النعناع الأخضر.
ملح	رشة	
بهار اسود ناعم حلو	رشة	

جدول (79)



صورة (6-7) كفتة مشوية

ب – كفتة بالطحينية

المقادير لخمسة اشخاص			كفتة بالطحينية
المقادير	الوزن	طريقة التحضير	
لحمة غنم	750 غرام	1- تفرم اللحمة بالماكينة 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 الجوانح في القسم الباقي من السمنة ليذبل ثم يضاف الى اللحمة.	
بصل مقطع جوانح	150 غرام	6- تمزج الطحينية بعصير الحامض والماء ثم توضع على النار وتحرك لتغلي.	
سمنة	50 غرام	7- عندما تغلي تسكب فوق الكفتة وتدخل الى الفرن لتتشف جيدا ثم ترفع عن النار وتقدم ساخنة.	
ملح	رشة		
بهار اسود ناعم حلو	رشة		
قرفة ناعمة	رشة		

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 البصل والبقدونس.	
بقدونس	50 غرام	2- يضاف الملح، البهارات وتدعك جيدا.	
بصل	75 غرام	3- يتقرص اقراصا مدورة وتقلي بالسمنة وتوضع في صينية.	
سمنة	200 غرام	4- تغسل البطاطا وتغسل مرة ثانية وتقطع شحرات وتقلي بالقسم الباقي من السمنة وتصف فوق الكفتة المقلية الاحتفاظ بربع الكمية للزينة.	
بطاطا	1000 غرام	5- تغسل الطماطم وتقطع شحرات وتصف فوق البطاطا.	
طماطم	500 غرام	6- يذوب معجون الطماطم بالماء او المرقعة ويسكب فوق الكفتة ثم تدخل الى الفرن وتخبز لتتضج وتقدم ساخنة.	
معجون طماطم	30 غرام	7- تقدم باردة.	
ملح	رشة		
بهار اسود ناعم حلو	رشة		
قرفة ناعمة	رشة		

جدول (81)

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

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 اليخانات 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 عملاً آمناً 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 تحتل منها تساقط الطعام الساخن، وأيضاً المحافظة على مقبض الطاسة بعيداً عن الممرات التي لا يعثر بها الآخرون وبعيداً عن نار المقد المشتعل.
4. الاحتراس عند وضع الطعام في الذهن الساخن حتى لا يصاب العامل ب رداد الدهن الساخن وأيضاً 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 الأكمام 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 سقوطه.
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 ليقفل 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

أولاً: 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 اتباع أصول اللباقة، ومراعاة مكانة الآخرين والمفردات المستخدمة عند الحوار، وهناك عدّة قواعد للحوار بلباقة، وهي كما يأتي :

1- بدء الحديث بالتحية والترحيب بالأشخاص المستمعين و عدم التحدث بسرعة، بل اعتماد سرعة معتدلة فضلاً عن ترك مسافة جيدة بين المتحدث والمستمع.

2- الابتعاد عن مقاطعة الأحاديث إلا في الحالات الطارئة

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

4- اختيار العبارات المناسبة لكل مناسبة و التغاضي عن هفوات الشخص المتحدث في حال حدوثها. والإقرار بالأخطاء في حال حدوثها.

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

6- عدم التحدث في حال وجود طعام في الفم.

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

8- الابتعاد عن احتكار الحديث .

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

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

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

12- اللباقة أساس في الحديث، مهما اختلفت الآراء

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

14 يجب الامتناع عن الخوض في الأمور الشخصية، 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 عدة آداب وأصول يجب اتباعها عند الاستماع للآخرين، وهي:

1- الاصغاء للشخص المُتحدث جيداً، بحيث يُعتبر المُستمع الجيد متحدثاً جيداً.

2- عدم تصحيح أخطاء الشخص المُتحدث أمام الآخرين.

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

4-التواصل البصري يُساهم في إبداء الاهتمام بالمتحدث



(صورة تبين اتكيت الحوار وفن الأصغاء)

ثالثاً: مفهوم الأسبقية:

هي حق التقدم بين الشخصيات على الصعيد الرسمي والاجتماعي، فالالتزام بنظام الأسبقية بالغ الأهمية حيث يجب مراعاتها وتطبيقها بدقة وحرص

رابعاً "أنواع وقواعد الأسبقيات:

1-أسبقية الرؤساء والملوك: كان يوجد في الماضي عدّة أسس لتنظيم الأسبقية بين الرؤساء والملوك منها قدّم الاستقلال أو عدد السكّان أو النظام الملكي على النظام الجمهوري ولكنها في الوقت الحالي مرفوضة. إنّ القاعدة الرّاهنة في الأسبقية لرؤساء الدول تستند إلى مبدأ المساواة بين الدول المستقلة والذي أقرّه ميثاق الأمم المتحدة، ويجب أن نتذكر بأنّ رئيس الدولة الضيف يتقدم على رئيس الدولة المضيف بصرف النظر عن اعتبارات القدم.

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

3- أسبقية الأزواج والزوجات: إنّ أزواج رئيسات مجلس الوزراء أو الوزيرات والموظفات اللواتي يشغلن منصباً كبيراً في الدولة لا يتمتعن بأسبقية الزوجات، حيث تحدد أسبقيتهم حسب الوظيفة التي يشغلونها في الدولة أو أسبقية خاصّة إذا لم يكونوا موظفين. حيث يجب الأخذ بعين الاعتبار احترام مركز الزوجة الرسمي مع عدم المساس بأسبقية موظفي الدولة البارزين ومراعاة الأعراف والتقاليد المحلية وعليه يجب أن نراعي تقديم السيدات على الرجال بحيث يوضع السيدة ثمّ الرجل.

أ- قواعد الأسبقيات في الأماكن والعلاقات الاجتماعية:

نقابل يومياً عشرات الأشخاص ما بين أصدقاء وزملاء وأقارب ومعارف وجيران، وتقتضي الفطرة السليمة مراعاة الآداب العامة في التعامل مع المجتمع الذي تعيش فيه وتتفاعل مع أفرادها. 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 الالتزام بالقواعد العامة أو الإتيكيت ليس من منطلق إلزامي، وإن كان كذلك فعلاً كضرورة اجتماعية، لكنه يضيف عليك أيضاً 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 يخرجون من إبلاغك بذلك أو ينسحبون تحت أي حجة أخرى.

3. احترام الخصوصية إذا ان الخصوصية خط أحمر، فلا نتجسس على الآخرين ولا نتجسس 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 يصير 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 انطباعاً لدى الشخص الآخر أنك لا تقدر وقتك ولا وقته أيضاً.

5. اخفض صوتك لا سيما في الصباح الباكر كي لا تزعج الآخرين فور استيقاظهم من النوم. اخفض صوتك أيضاً حين التحدث في الهاتف في الأماكن العامة، فلا أحد يريد الاستماع إلى المكالمات وسط الضوضاء فضلاً 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 أحياناً نخالفها بلا وعي منا، مما قد يضعنا في مأزق أن يتجاهلنا الشخص أو أن يقطع حديثه فجلاً.

8. مراعاة منصات التواصل الاجتماعي عندما يكون صديقك متاحاً 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 راغباً حقاً في الحديث أم لا.

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

10. التآني 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 تصرفاً لا إرادياً في أثناء المزاح مع المعارف.

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

12. النظر إلى من تتحدث إذا كنت تتحدث إلى شخص ما، فلا تنظر إلى الهاتف وأنت تحدثه أو تنظر بعيداً، فتلك إشارة على عدم اهتمامك به، كما إن التحديق فيه يعدّ مبالغاً بعض الشيء، احرص على استخدام التواصل البصري بشكل متوازن يضمن لك حواراً فعالاً واحتراماً متبادلاً.

13. الاقتصاد في التواصل مع الآخرين على الإنترنت جعلت 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 شخصاً ما يمتلك معرفة ما وتريد أن تسأله عنها، ألق عليه التحيّة أولاً دون أن تنتظر حتى يرد واكتب

سؤالك بأقل عدد من الكلمات مع الحرص على عدم الإخلال بالمعنى ثم اشكره على رده مسبقاً.

14. المحافظة على المساحة الشخصية عندما تقابل أحدهم للمرة 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 شخصاً في حضرة شخص آخر فهذا سيقربك منه، بل على الأرجح قد يقلق منك هذا الشخص من أن تغتابه هو أيضاً 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 أيضاً إطلاق الألقاب على الأشخاص سوى بحذر شديد بعد توطد العلاقة، وتذكر أنه ليس شرطاً أن فلاناً يطلقون عليه اسماً ما، أنه سعيد به.
17. عدم الإشارة بالإصبع إذا كنت تشير إلى شخص ما، فلا تشر إليه بإصبعك وإنما براحة يديك، فهذا أكثر أدباً، 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، تذكر أن 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 جيداً، مثل الطبيب أو المهندس فلان، والأحرى أن تستخدم الألقاب مع من لا تعرفهم جيداً أو بينك وبينهم علاقة رسمية.
22. مراعاة آداب الطعام من آداب الطعام المنسية أن الأصغر سناً هم من يسارعون إلى الوليمة، وآخر من يقومون عنها وذلك احتراماً 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 (الجميم) إلى التعرق الشديد، ولذلك يجب أن تحتفظ بمنشفة ومنظف لتنظيف الأدوات التي تستخدمها.

25. تجنب الجدال الجدول غير محبوب، فحاول تجنبه حتى وإن كنت محقاً

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

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

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

ثالثاً: الأسبقية في المؤتمرات في المؤتمرات تمنح الرئاسة والسكرتارية العامة إلى الدولة المضيضة على سبيل المجاملة وفي المؤتمرات الدولية والإقليمية تكون الرئاسة بالتناوب، وعليه يجب أن تكون درجة رؤساء الوفود متساوية. أمّا عن مقر الاجتماع فيمكن عقده بالتناوب لدى كل الأطراف أو الاتفاق على عقدها في مقر محايد حيث يفضل 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 والسلطين، ويقال جلالة السلطان، أو جلالة الملك، أو جلالة الإمبراطور، كما يقال جل جلاله 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- أتيكيت 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 هي 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 في ظروف أخرى وبشخصية أخرى.

تقديم الهدايا وإيجاد أفكار لتقديم الهدايا من الأمور التي 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 هي بعض الخطوات البسيطة للغاية ولكنها ستمكنك من اختيار هدية مناسبة بكل سهولة وتقديمها بشكل أنيق يتماشى مع متلقي الهدية.

اتيكيت تقديم الهدايا بشكل عام، هي 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 في 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 مقدمة لمدير في العمل تختلف عن هدية لأحد أصدقائك.
- أن تكون الهدية مقدمة بشكل مفاجئ.

اختيار أفضل الهدايا تتماشى مع اتيكيت الهدايا

ويختلف اتيكيت تقديم الهدايا على حسب متلقي الهدية والهدف النهائي من هذه الهدية. وكيفية اختيار الهدية وتقديمها مع احترام التقنيات المتبعة في اتيكيت تقديم الهدايا وهناك بعض أنواع الهدايا التي تصلح لتقديم لمختلف الأشخاص باختلاف مكانتهم وهي كما يلي .

أ- هدايا لزملاء العمل

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

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

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

يوجد العديد من الأدوات المكتبية الأنيفة، حاول اختيار الهدايا المكتبية متعددة الاستخدامات مثل حافظة أوراق وأقلام وبطاقات خاصة، أو استاند به تقويم سنوى واسم زميلك في 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 في العمل على الأدوات المكتبية

ب - الهدايا المناسبة للنساء:

تختلف الهدايا من امرأة لأخرى وفقاً لمكانتها فى حياتك. وللتزام بآتيكيت تقديم الهدايا، عليك التأكد من أن الهدايا للأم يجب أن تختلف عن الهدايا للزوجة، ومن المؤكد أنها تختلف عن الهدية للأخت أو الأبنه. 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 الأبنه 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 الأداب والأصول الواجب اتباعها عند الاستماع للآخرين؟

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

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 - التكنولوجيا والمختبر - 2007 - اختصاص الامتياز الفني البكلوريا الفنية - الثانوية المهنية / انتاج الطهو - تأليف أنطوان الحاج - أنس فايد - أنطوان واكد - الجزء الثاني - السنة الثانية.
- 2- فن الطهو الفندقي للصف الأول - المدارس الثانوية الفنية للشؤون الفندقية والخدمات السياحية - جمهورية مصر العربية - تأليف - أحلام سيد محمد - سوسن عبد الغفار أبو طالب - مراجعة أ.د محمد هاني بهي الدين.
- 3- فن الطهو الفندقي - الدكتورة حنان محمد لطفي الجمل المدرس بالمعهد العالي للسياحة والفنادق - أبو قير - 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 ، ٢٠٠٠.
- 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](http://www1.nyc.gov), Retrieved 29/12/2021.
- 4-"Rules for Kitchen Safety", [web.uri](http://web.uri.edu), Retrieved 29/12/2021.
- 5-"Hazards and best practices for restaurant safety", [markelinsurance](http://markelinsurance.com), 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 تعالى