



إنتاج الطعام

النظري والتدريب العملي



الفصل الدراسي الأول
الصف الثاني عشر
الفرع الفندقي والسياحي

إنتاج الطعام

الفصل الدراسي الأول

الصف الثاني عشر

الفرع الفندقي والسياحي

١٤٤٠ هـ / ٢٠١٩ م





منهاجي
مؤسسة التعليم المتاحف



إدارة المناهج والكتب المدرسية

إنتاج الطعام

Food Production

(النظري والتدريب العملي)

الفصل الدراسي الأول

الصف الثاني عشر

الفرع الفندقية والسياحية

تأليف

صالح محمد عبدالعزيز حمد

فتح الله موسى أبو سليم

إسماعيل علي عميرة

أحمد محمد حجازي

منال عبداللطيف خالد

الناشر

وزارة التربية والتعليم

إدارة المناهج والكتب المدرسية

يسر إدارة المناهج والكتب المدرسية استقبال ملاحظتكم وآرائكم على هذا الكتاب عن طريق العناوين الآتية:
هاتف ٤٦١٧٣٠٤/٥-٨ فاكس: ٤٦٤٥٨٨٨، ٤٦٣٧٥٦٩، ص.ب (١٩٣٠) الرمز البريدي: ١١١١٨
أو بوساطة البريد الإلكتروني: VocSubjects.Division@moe.gov.jo

قررت وزارة التربية والتعليم تدريس هذا الكتاب في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بموجب قرار مجلس التربية والتعليم رقم (٢٠١١/٢٥) تاريخ ١٣/٤/٢٠١١ بدءاً من العام الدراسي ٢٠١١/٢٠١٢ م.

الحقوق جميعها محفوظة لوزارة التربية والتعليم

الأردن - عمان ص. ب. ١٩٣٠

www.moe.gov.jo

لجنة التوجيه والإشراف على التأليف

فيصل الحاج ذيب زياد نعيم الكردي
صالح أمين العمري همّام طلال الصالح
محمود إبراهيم خضر

التحرير العلمي : زياد الكردى
التحرير اللغوي : ناصر عيد
التحرير الفني : نداء فؤاد أبو شنب
التصميم : عمر أبو عليان
التصوير : أديب عطوان
الإنجاز : علي محمد العويدات
دقق الطباعة وراجعها : فؤاد عيسى عبد العزيز

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(٢٠١١/٤/١٤٨٥)

ISBN: 978 - 9957 - 84 - 287 - 1

٢٠١١هـ/١٤٣٢م

٢٠١٢ - ٢٠١٩م

الطبعة الأولى

أعيدت طباعته

قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|--------|--|
| ٤ | مقدمة |
| ٥ | إرشادات عامة |
| ٧ | الوحدة الأولى : المأكولات الباردة |
| ٩ | أولاً : الصلصات الباردة |
| ١٣ | ثانيًا : السلطات |
| ١٦ | ثالثًا : المقبلات |
| ١٨ | رابعًا : الشطائر (السندويشات) |
| ٧٨ | أسئلة الوحدة |
| ٨٠ | التقويم الذاتي |
| ٨١ | الوحدة الثانية: المأكولات الساخنة |
| ٨٧ | أولاً : المرق |
| ٨٨ | ثانيًا : الصلصات الساخنة |
| ٩٣ | ثالثًا : الشوربات |
| ١٢٧ | أسئلة الوحدة |
| ١٣٠ | التقويم الذاتي |
| ١٣١ | الوحدة الثالثة : الأعشاب والتوابل |
| ١٣٣ | أولاً : أنواع الأعشاب والتوابل |
| ١٣٩ | ثانيًا : حفظ الأعشاب والتوابل وتخزينها |
| ١٤٠ | ثالثًا : تحضير الأعشاب والتوابل للاستعمال |
| ١٤١ | رابعًا : تحضير بعض الخلطات من الأعشاب والتوابل |
| ١٤٣ | خامسًا: المكسرات |
| ١٥١ | أسئلة الوحدة |
| ١٥٢ | التقويم الذاتي |
| ١٥٣ | قائمة المصطلحات |
| ١٥٧ | قائمة المراجع |

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خاتم المرسلين، سيدنا محمد - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد، فيسرنا وضع كتاب إنتاج الطعام للفصل الدراسي الأول، للصف الثاني عشر/ فرع التعليم الفندقية والسياحي بين أيدي أبنائنا الطلبة الأعزاء، وزملائنا المعلمين الكرام، وقد جاء على صورة وحدات دراسية، يقدم المعلومات المتعلقة بتحضير الطعام وإنتاجه، مراعيًا ما درسه الطالب في المرحلة الأساسية في مبحث التربية المهنية، ومتكاملاً مع مباحث التعليم الفندقية والسياحي المتخصصة؛ لتحقيق التكامل بين المناهج.

وقد جاء هذا الكتاب وفق الإطار العام والنتائج العامة والخاصة لفرع التعليم الفندقية والسياحي، ومنسجماً مع خطة التطوير التربوي نحو الاقتصاد المبنى على المعرفة والمستجدات العلمية في مجال التخصص. وقد روعي فيه التسلسل المنطقي لوحداته، فبدأنا بالمعلومات النظرية، ثم التطبيقات والتمارين العملية، بالإضافة إلى العديد من الأنشطة، وقضايا البحث، والمناقشة، والأشكال، والصور التوضيحية، والأسئلة.

واشتمل الكتاب على ثلاث وحدات: تناولت الوحدة الأولى موضوع الأطعمة الباردة لكل من الصلصات الباردة واستخداماتها، والسلطات والمقبلات وأهميتها، وأنواع السندويشات، أما الوحدة الثانية فتناولت المأكولات الساخنة، وأسس إعداد المرق واستعملاته، وأنواعاً من الشوربات، والصلصات الساخنة واستخداماتها.

وخصّصت الوحدة الثالثة للأعشاب والتوابل والمكسرات واستخداماتها في إنتاج الطعام. وقد ألحق بالكتاب قائمة تشتمل مصطلحات مهمة متداولة في إنتاج الطعام باللغتين: العربية، والإنجليزية، وقائمة أخرى تشتمل على عدد من المراجع العربية، والأجنبية، ومواقع الإنترنت التي استعان بها فريق التأليف. ونحن إذ نقدم هذا الجهد المتواضع فإننا نأمل أن يحقق أهدافه، راجين تزويد إدارة المناهج بالتغذية الراجعة، لتطويره، وتحسينه، ولكي يرقى إلى المستوى المطلوب.

والله ولي التوفيق

المؤلفون

إرشادات عامة

للمدرس

- ١- شرح الدرس النظري أولاً، ثم ربطه بالتمرين العملي.
- ٢- تطبيق التمرين العملي، ثم إعطاء الطالب فرصة للتطبيق.
- ٣- توفير المواد اللازمة والكافية لإكساب الطالب المهارة المطلوبة.
- ٤- الاهتمام بتطبيق النشاطات لإكساب الطالب النتائج المطلوبة.

للطالب

- ١ - الحرص على تطوير نفسك، والسعي للوصول إلى هدفك باهتمام ومثابرة.
- ٢ - احترام المدرسين والمسؤولين وإطاعتهم، ومعاملة زملاء في المدرسة ومكان العمل الميداني معاملة حسنة .
- ٣ - الالتزام بأوقات التدريب.
- ٤ - العمل بروح الفريق.
- ٥ - الالتزام بقواعد العمل وتعليماته.
- ٦ - ارتداء لباس العمل المهني، والتأكد من نظافته.
- ٧ - مراعاة أسس النظافة الشخصية باستمرار (الشعر، الأظافر، اليدين).
- ٨ - الاهتمام بنظافة مكان العمل (الأرضيات، الجدران) باستمرار.
- ٩ - التأكد من نظافة المعدات والأدوات المستخدمة وصلاحياتها للعمل.
- ١٠ - التأكد من صلاحية المواد الغذائية.
- ١١ - المحافظة على التجهيزات.
- ١٢ - الاهتمام والتركيز في أثناء التدريب العملي، وتجنب المزاح، والحرص على تدوين المعلومات في الوقت والمكان المناسبين.
- ١٣ - الاستفسار عن أي شيء جديد في الوقت المناسب.
- ١٤ - الالتزام بتعليمات السلامة والصحة المهنية وإجراءاتها.
- ١٥ - المبادرة بتقديم المساعدة لزملائك ومسؤوليك باستمرار.

المأكولات الباردة



تعدّ المقبلات من أكثر أنواع الأطعمة التي تشكل قائمة الطعام، و تقدم عادة كميات قليلة منها قبل الطبق الرئيس، لفتح الشهية، و بعض الأنواع منها يقدم باردًا، وبعضها يقدم ساخنًا. تحتوي المقبلات على أنواع متعددة من المواد الغذائية، مثل الخضراوات في السلطات المختلفة، أو أنواع من المعجنات، أو أنواع من المعكرونة (Pasta)، أو اللحوم والمأكولات البحرية، وسوف تتعرف في هذه الوحدة أنواعًا من الصلصات الباردة التي ترافق المقبلات والسلطات والشطائر (السندويشات).

يتوقع منك بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- تتعرف الصلصات الباردة واستخداماتها.
- تميز أنواع السلطات.
- تتعرف أنواع المقبلات.
- تُصنف أنواع السندويشات.
- تُعدّ أنواعًا من الصلصات الباردة.
- تُعدّ أنواعًا من السلطات والمقبلات المحلية والعالمية.
- تُعدّ أنواعًا من (السندويشات).

تقدم الصلصات عادة مع بعض الأطباق الساخنة، أمّا التبيلات فتقدم مع السلطات والمقبلات الباردة.

تُعَدّ التتبيلة من الأمور اللازمة لإعداد سلطة ذات طعم ونكهة مميزة (Salad dressing)، أو لإضافة نوع من أنواع الصلصات المختلفة، مثل صلصة المايونيز، إذ تضاف كميات قليلة من التبيلات والصلصات لإعطاء طعم ونكهة لا يؤثران في طعم مكونات

السلطة الأساسية. وتدخل الصلصات في إعداد كثير من السلطات، مثل السلطة الروسية، أما تبيلة السلطات فهي غالبًا ما تكون سائلة، مثل تبيلة السلطة اليونانية، أو متوسطة الكثافة، مثل تبيلة سلطة السيزر، ومن الممكن تقديم الصلصات مع الأطباق الرئيسة، أو السندويشات.

١- المكونات الأساسية للصلصات ومبيلات السلطات المختلفة

من أهم مشكلات الزيوت أنها يمكن أن تتأكسد أو تتزنخ، ممّا يؤثر في نوع الصلصة ويفسدها.

أ - الزيوت: تستخدم أنواع مختلفة من الزيوت، مثل زيت الذرة، وزيت دَوّار الشمس، وزيت الصويا، وهي زيوت ذات لون صاف، ليس لها طعم. ويستخدم أيضًا زيت الزيتون، وزيت الفستق، وزيت الجوز، وهي زيوت غنية بقيمتها الغذائية، وذات طعم مميز.

ب - الخل: يوجد منه أنواع كثيرة، أهمها خل التفاح الذي يميل إلى اللون البني، وهو ذو طعم مائل إلى الحلاوة، والخل الأبيض هو خل نقي من الشوائب معتدل الطعم، وهناك أنواع من الخل ذات نكهات مختلفة، ويكون الخل جيدًا إذا كان ذا طعم مميز، ولون صافٍ، و طعم حامضيّ.

ج- مَحّ البيض (صفار البيض): يدخل محّ البيض في عمل (المايونيز) والصلصات المستحلبة

الأعشاب الجافة تأخذ وقتًا لإعطاء النكهة؛ ولذلك يجب نقعها مسبقًا.

الأخرى، ويجب استخدام البيض المعقم الطازج؛ للحفاظ على صحّة المستهلك.

د - التوابل: تتكون من الأعشاب الطازجة والجافة، مثل صلصة الريحان.

٢- المستحلبات في تبييلة السلطات

من المعلوم أن الزيت والماء لا يختلطان، ويشكلان طبقتين منفصلتين، وأن معظم السلطات تحتوي على ماء وزيت؛ ولذلك يجب تقليب السلطات جيّداً. وتسمى عملية تنظيم الخلط بين سائلين لا يختلطان استحلاباً (Emulsions)، وهناك نوعان من المستحلبات، هما:

أ - المستحلبات المؤقتة (Temporary Emulsions): يتكون المستحلب المؤقت من خليط بسيط من الزيت والخل، ويتصف بأن كل سائل منهما ينفصل عن الآخر بعد رجّهما وخلطهما.

ب- المستحلبات الدائمة (Permanet Emulsions): يتكون المستحلب الدائم من خليط من الزيت والخل، ومثال ذلك صلصة (المايونيز)، فهو خليط لا ينفصل؛ لأنه يحتوي أيضاً على مخّ البيض الذي يُكوّن عازلاً وطبقة حول كل نقطة من نقاط المستحلب، ويقيها معلقة، ويعود ذلك إلى احتواء صفار البيض على (الليسيثين)، وهو أكثر المواد المستحلبة فاعلية من المواد الطبيعية، إذ يسهّل مزج (استحلاب) الدهون مع المواد السائلة، ويمنع انفصال المستحلب.

٣- أنواع الصلصات وتبيلات السلطات

هناك أنواع مختلفة من الصلصات ومتبيلات السلطات، منها:

أ - صلصة الخل والزيت: تتكون من الخل والزيت والفلفل والملح، ويجب خفق صلصة الخل جيّداً قبل إضافتها إلى الطعام. ويمكن إعداد صلصات كثيرة من صلصة الخل والزيت.

ب - صلصة الخردل مع الخل: تتكون من الوصفة الأساسية، مضافاً إليها الخردل.

ج - صلصة الليمون: يستخدم الليمون بدلاً من الخردل بالإضافة

افحص البيض قبل استخدامه في إعداد (المايونيز) من حيث الرائحة، واللون، وعدم امتزاج الصفار مع البياض؛ حتى لا يتسبب في حدوث تسمم غذائي.

إلى الوصفة الأساسية (صلصة الخل والزيت).

د - الصلصة الإيطالية: يستخدم فيها زيت الزيتون والثوم والبقدونس والزعرتر المجفف (أوريغانو).

هـ - صلصة الجبن الأزرق: تضاف الجبنة الزرقاء، أو (ريكفورت) مع الكريما إلى الخلطة الأساسية (صلصة الخل والزيت).

و - صلصة الأعشاب : تضاف إلى الوصفة الأساسية الأعشاب الآتية: بقدونس، وريحان، وزعتر، وثوم، ويمكن إضافة الخردل أيضًا.

ز - صلصة المايونيز: هي صلصة كثيفة، تعدّ من أهم الصلصات التي تستخدم مع السلطات، وتدخل في إعداد كثير من أنواع الصلصات الباردة. أمّا مكوناتها الرئيسية فهي البيض، والخل، والخردل، والزيت، والملح، والفلفل الأبيض، ويفضل استخدام المايونيز المصنع في المصانع بواسطة ماكنات، لأن البيض يخضع لفحص مخبري، ويضاف إلى المايونيز مواد حافظة؛ مما يجعله يدوم مدة أطول من المايونيز المحضر يدويًا، وفي حالة تحضيره يدويًا يجب الحفاظ على قوام الصلصة وتماسكها عن طريق مراعاة الأمور الآتية:

يمكن أن تخفّف الصلصة إذا كانت كثيفة بقليل من الخل أو الماء، وفي حالة التخثر يمكن خفق صفار البيض مع قليل من الماء الدافئ، وإضافته إلى الصلصة ثم تخفق جيدًا.

بسبب أخطار (السالمونيلا)، ولمنع حدوث التسمم الغذائي يجب استعمال البيض المبستر، وحفظ المايونيز والمواد التي تدخل في إعداد الصلصة مبردة.

١. إضافة الزيت بالتدرج، وعلى هيئة خيط في أثناء الخلط.
٢. الخفق لمدة كافية حتى تتماسك الصلصة.
٣. استخدم البيض الطازج.
٤. أن تكون درجة حرارة الزيت مماثلة لدرجة حرارة الغرفة.

ويمكن إعداد صلصات كثيرة من صلصة المايونيز، أهمها:



الشكل (١-١): الكُبَّار.

صلصة (الكوكتيل): تتكون من صلصة المايونيز مضافًا إليها (الكاتشب). وصلصة الألف جزيرة: تتكون من صلصة (المايونيز) مضافًا إليها (الكاتشب)، والخردل والصلصة الحارة. وصلصة (الريمولاد): تتكون من صلصة (المايونيز) والكُبَّار مع البقدونس الناعم، وسمك الأنشوجة والخردل والخل. وصلصة (الترتار): تتكون من صلصة (المايونيز) والكُبَّار مع البقدونس الناعم، انظر الشكل رقم (١-١).

٤- الصلصات الأخرى

هناك صلصات أخرى تضاف إلى أنواع السلطات المختلفة، منها:

أ - **الصلصة الخضراء الإيطالية (Italian green sauce):** تتكون من (القرشلة) الناعمة

والخل الأبيض، وصفار البيض المسلوق، والبقدونس المفروم الناعم، وسمك الأنشوجة، والثوم والكبار، وزيت الزيتون، والملح والفلفل، وتقدم مع اللحوم المسلوقة، أو السمك المطهو بواسطة البخار.

ب - **صلصة (أيولي) (Aioli sauce):** تتكون من الثوم المفروم الناعم، وصفار البيض،

وزيت الزيتون وعصير الليمون، وخل الطرخون، وتقدم باردة مع اللحوم الباردة والخضراوات.

ج - **صلصة النعنع (Mint sauce):** تتكون من السكر والنعنع الأخضر، والماء المغلي،

والخل الأحمر، وتقدم مع لحمة الخروف باردة.

د - **صلصة الفجل (Horseradish sauce):** تتكون من الفجل الأبيض، والسكر الناعم،

ومسحوق الخردل، والحليب، و(القرشلة) المطحونة، والكريمة، والخل الأحمر.



نشاط (١-١)

تصفح مع أفراد مجموعتك الإنترنت، وسجل أنواع الصلصات المستخدمة في إعداد أنواع السلطات المختلفة، ثم اعرضها على زملائك في الصف باستخدام برمجية العرض التقديمي.

إن أول ما يتبادر إلى الذهن عند ذكر كلمة سلطة هي سلطات الخضراوات المعروفة، ولكن عالم السلطات كبير ومتنوع، فهناك السلطات النيئة، والمطهوه، ومنها ما يتكون من نوع واحد، وأخرى من أنواع متعددة من الأطعمة، ويمكن أن تصنّف السلطات حسب المكونات، أو حسب تقديمها في الوجبة، وفق مواصفات تحضيرها.

١- حسب المكونات

تصنف السلطات حسب مكوناتها إلى أنواع عدة، منها:

أ - السلطات البسيطة: هي السلطات التي تتكون من نوع واحد من الخضراوات، يضاف إليها نوع من أنواع الصلصات المختلفة أو التتبيلة، ومن الأمثلة عليها سلطة الخس التي يضاف إليها قليل من صلصة الخل والليمون، أو صلصة المايونيز.

يُتجنّب إضافة كمية كبيرة من المايونيز إلى السلطات البسيطة؛ حتى لا تصبح دسمة.

ب- السلطات المركبة: تتكون من أنواع عدّة من الخضراوات، ويمكن أن يدخل في مكوناتها اللحوم والطيور والمأكولات البحرية، ويمكن إضافة أنواع من التتبيلات أو الصلصات الباردة المختلفة إليها، مثل المايونيز، ومن الأمثلة عليها السلطة الروسية، أو السلطة العربية.

ج- السلطات الخضراء: يصنفها بعض المتخصصين ضمن السلطات المركبة، ويصنفها



الشكل (١-٢): سلطة الفواكه.

آخرون وحدها، وهي أنواع عدّة من الخضراوات الخضراء المختلفة التي يضاف إليها نوع من التتبيلات (Dressing).

د - سلطة الفواكه: تتكون من بعض أصناف الفواكه المقطعة الطازجة يضاف إليها نوع من أنواع العصير وصلصات الكريمة، وعادة ما تقدم بعد الوجبة الرئيسة، انظر الشكل (١-٢).

الترتيب الجيد والتزيين
الرائع يزيد الرغبة في تناول
السلطات، ويفتح الشهية.

يمكن تصنيف أنواع السلطات حسب وقت تقديمها من
الوجبة أي قبل الوجبة، أو بعدها، أو معها، وذلك كما يأتي:

أ - سلطات المقبلات (Appetizer Salads): تعدّ سلطات المقبلات فاتحةً للشهية، وتقدم عادة في كثير من المطاعم أول طبق، أو قبل الوجبة الرئيسية، وذلك يساعد في إعطاء الوقت الكافي لإعداد الطبق الرئيس، في الوقت الذي يستمتع فيه الضيف بتناول سلطة المقبلات. ويشمل هذا النوع أصنافاً من الخضراوات واللحوم والمأكولات البحرية، وتتميز هذه السلطات بشكلها الجذاب، وزينتها المميزة.

ب- السلطات المصاحبة المكملة (Accompaniment Salads): هي السلطات التي تقدم مع الوجبة الرئيسية، ويجب أن تتناسب مع نوع الوجبة المقدمة معها، وأن تكون قليلة السعرات الحرارية، وعادة ما تحتوي على أنواع من الخضراوات، ومن الأمثلة عليها سلطة الخيار مع اللبن التي تقدم مع أرز الأوزي.

ج- سلطات الطبق الرئيس (Main Course Salads): هي السلطات التي تقدّم بديلاً عن الوجبة الرئيسية، وقد أصبحت شائعة في وجبات الغذاء التي تقدم إلى الأشخاص الذين يطبقون برنامج الحمية الغذائية، أو الذين لهم نظام غذائي معين. والمطلوب في هذا النوع من السلطات التنوع في المكونات، والمحافظة على العناصر الغذائية، ويمكن أن تحتوي السلطات على الخضراوات بالإضافة إلى أنواع من المأكولات البحرية، أو الأسماك، أو اللحوم المدخنة.

د - السلطات بعد الوجبة (Separate Course Salad): تقدّم هذه السلطات بعد تقديم الوجبة الرئيسية، وقبل الحلويات، وهي منعشة وخفيفة، وتليّن المعدة بعد وجبة دسمة، وتجعلها مهيأة لتناول الحلويات، وتتكون هذه السلطة من الخضراوات الورقية الخفيفة المضاف إليها قليل من صلصة الخل.

هـ - سلطات الفواكة (Fruit Salad): تحتوي هذه السلطة على أنواع من الفواكة التي يكون مذاقها حلواً، ويمكن أن تحتوي أيضاً على الجلاتين الحلو، وأنواع من الكريمة والمكسرات، وتقدم في العادة بديلاً عن الحلويات بعد تناول الوجبة الرئيسية.



لماذا يجب تجنب وضع صلصات المايونيز والكريمات الحامضية في السلطات التي تقدم بعد الوجبة؟ ناقش ذلك مع زملائك في الصف بإشراف معلمك.

نشاط (١-٢)

زر مع أفراد مجموعتك المكتبة، وابحث في كتب الطبخ عن أنواع السلطات المختلفة، وصمّم جدولاً يتضمن نوع السلطة، وتصنيفها، ووقت تقديمها من الوجبة، واعرّض هذا الجدول على زملائك، وناقشهم فيه.

٣- مواصفات السلطات الجيدة

أ - أهم المواصفات التي يجب أن تتصف بها السلطات للحصول على رضا الضيف:

١. أن تكون ذات قيمة غذائية جيدة.
٢. أن تكون ذات منظر جذاب.
٣. أن تكون ذات طعم ونكهة مستساغة.

ب- أهم الأمور التي يجب مراعاتها للحصول على المواصفات المطلوبة:

١. استخدام مواد خام طازجة وسليمة من العيوب.
٢. تنظيف المواد جيداً وخصوصاً الخضراوات الورقية.
٣. طهي الخضراوات إذا كانت بحاجة إلى ذلك.
٤. تقطيع الخضراوات بحجوم مناسبة لنوع السلطة ومتجانسة معها.
٥. تصفية الماء الزائد عن المكونات قبل البدء بالتقطيع.
٦. الحرص على أن تكون المدة قليلة بين وقت التحضير ووقت التقديم.
٧. إضافة الملح والصلصة قبل وقت التقديم بقليل، وخلط المكونات جيداً.
٨. تبريد الأطباق التي ستقدم بها السلطة.
٩. تزيين الطبق قبل وقت التقديم بقليل؛ للمحافظة على نضارة السلطة.

المقبلات أطباق من الطعام الخفيف تقدّم لفتح الشهية قبل وجبة الطعام الرئيسية، وهي متنوعة وكثيرة جدًّا، وعادة ما تقدم بنوعيتها: البارد والساخن قبل الوجبة، وبعضها يقدم بديلاً عن الطبق الساخن، ويمكن تصنيفها كما يأتي:

١- مقبلات الخضراوات

يمكن تقديم الخضراوات بوصفها مقبلات مقلية كالبطاطا، أو مشوية، كمتبل الباذنجان، أو (البابا غنوج)، أو محشوة، كورق العنب (اليلنجي)، أو متبلة، كالقرع بالطحينة.

يمكن تقديم الخضراوات بوصفها مقبلات، بعد تقطيعها وطهوها بطرق الطهو المختلفة، وإضافة أنواع من الصلصات إليها، مثل صلصة (البشاميل) أو الحشوات المختلفة، ومثال ذلك ورق العنب الذي يسلق، ثم يحشى بالخضراوات، أو الأرز، ويقدم بارداً بعد طهوه، أو الباذنجان المشوي الذي يقدم بوصفه نوعاً من أنواع المقبلات.

٢- مقبلات اللحوم والمأكولات البحرية والطيور

عادة ما تقدم بعض أنواع اللحوم والطيور الباردة والأسماك المدخنة والأحشاء الداخلية، كالكبد، وغيرها بوصفها مقبلات، مثل (البسطرمة)، والسلمون المدخن، والحبش المدخن، وهناك مأكولات بحرية تقدّم مقبلات، وأكثرها تداوياً الجمبري بأنواعه، إذ يسلق ويقشر كاملاً، أو أجزاء منه، ويقدم مع صلصة (الكوكتيل).

يراعى تقديم مقبلات الحبوب والبقوليات بكميات بسيطة؛ لأنها يمكن أن تعطي شعوراً بالشبع.

٣- مقبلات الحبوب والبقوليات

تقدم أنواع من الحبوب والبقوليات مقبلات، وذلك بعد طهوها، فمثلاً يقدم الأرز بوصفه نوعاً من المقبلات الإيطالية واليابانية، ويقدم الحمص بوصفه نوعاً من المقبلات العربية، ويشكل البرغل المكون الرئيس في التبولة، أو عجينة الكبة التي يمكن تقديمها ساخنة، أو باردة، حسب نوعها، بوصفها من المقبلات العربية.

٤- مقبلات العجائن



تعتمد المقبلات العربية والغربية على العجائن على نحو كبير، إذ يمكن تشكيلها وفق هيئات عدة، وحشوها بحشوات مختلفة، مثل اللحم المفروم، أو الخضراوات، أو الدجاج، أو النقانق، أو أيّ حشوات أخرى، ثم خبزها وتقديمها بوصفها مقبلات ساخنة، انظر الشكل (٣-١).

الشكل (٣-١): مقبلات العجائن.

نشاط (٣-١)

عن طريق العمل في مجموعات، اكتب جدولاً تبيين فيه أسماء بعض المقبلات الباردة والساخنة، وتبادل أنت وزملائك هذه الجداول لمعرفة أكبر عدد ممكن منها.

قضية للبحث



بالتعاون مع أفراد مجموعتك ارجع إلى الكتب الفندقية المتخصصة في مكتبة مدرستك، واكتب في دفترك القيمة الغذائية للمقبلات، وناقش ما توصل إليه مع زملائك.

تعدّ الشطائر طعامًا مناسبًا ومفضلًا، وخاصة في استراحات العمل أو الجامعات أو المدارس، وفي أيّ وقت يشعر الإنسان أنه بحاجة إلى وجبة خفيفة. تمتاز الشطائر (السندويشات) بأن إعدادها سهل وسريع، وترضي أكثر الأذواق، ولها قيمة غذائية جيدة بحسب محتوياتها، وقد انتشرت أنواع المطاعم المتخصصة في إعدادها انتشارًا واسعًا في العالم. ويحتاج العاملون في مطابخ الفنادق والمطاعم إلى مهارة وخبرة في تحضير (السندويشات) الساخنة والباردة وإعدادها، وحفظها بطريقة صحيحة وآمنة.

١- مكونات السندويشات

تتكون من مكونين رئيسيين، هما:

- أ - الخبز (Bread):** إن الهدف الأساسي من الخبز هو حفظ المكونات التي توضع داخله، إذا كان الخبز جيد النوع فإنه يضيف طعمًا طيبًا، وقيمة غذائية عالية، وهناك العديد من أنواع الخبز التي يمكن استخدامها للسندويشات، ومن أهم الأنواع وأكثرها شيوعًا: خبز الأرغفة الصغيرة، وخبز الشراك، والخبز العربي، وخبز (الرول)، والخبز الفرنسي، وخبز (التوست). ويجب مراعاة الأمور الآتية عند استخدام الخبز في (السندويشات):
- ٠ ١ استخدام الخبز الطازج.
 - ٠ ٢ حفظ الخبز في أوعية محكمة الإغلاق.
 - ٠ ٣ عدم تغليف الخبز المكسوّ بقشرة بالنايلون، مثل الخبز الفرنسي أو (الرول)، حتى لا تصل الرطوبة إليه، فيتلف.
 - ٠ ٤ تخزين الخبز في درجة حرارة الغرفة العادية.

- ب- الحشوات (Fillings):** لا يمكن حصر أنواع الحشوات التي تحشى بها الشطائر (السندويشات)، فهي الجزء المهمّ داخل السندويشة، ويمكن القول: إن أيّ نوع من الطعام يوضع داخل الخبز يصلح لإعداد (السندويش)، ولكن يمكن تقسيم مواد الحشو إلى قسمين، هما:

١٠ مواد الدهن: الغرض منها هو المحافظة على الخبز من الذوبان بسبب رطوبة الحشوات، وزيادة القيمة الغذائية (للسندويشات)، وإكسابها الطعم الأفضل. ومن أكثر أنواع المواد التي تستخدم للدهن الزبدة، ويفضل خفقتها جيداً قبل الاستخدام؛ لتسهيل عملية الدهن، وكذلك يمكن استخدام (المايونيز) بديلاً عن الزبدة، ولكن من سيئاته أنه لا يحمي الخبز من الرطوبة، وأنه سريع الفساد.

١١ مواد الحشوات الأخرى، ومنها ما يأتي:

أ. اللحوم والدواجن: تستخدم اللحوم الحمراء والبيضاء بعد طهوها جيداً، وتوضع بعد تقطيعها بأي شكل مناسب لنوع (السندويش) بشرط (ألا تكون الشرائح سميكة)، ومن أكثر اللحوم استخداماً لحم البقر المشوي المفروم، وأنواع اللحوم المصنعة، مثل السلامي، أو (المرتديلا)، ويستخدم كذلك صدر الدجاج، أو الديك الرومي في (السندويشات).

ب. الأجبان: تدخل شرائح الجبن بأنواعها في إعداد (السندويشات)، ولا يمكن حصر أنواع الأجبان المستخدمة، ولكن أكثرها جبنة الشدر، والأجبان المطبوخة، وأجبان الدهن، وغيرها.

ج. الأسماك: تدخل كثير من المأكولات البحرية في إعداد (السندويشات)، ومن هذه الأنواع التونا، والسلمون، والروبيان، وأنواع مختلفة من سمك الفيليه.

د. الخضراوات: تستخدم أنواع من الخضراوات في حشو (السندويشات)، أو للتزيين، مثل الخس، والبندورة، والخيار، والفلفل الحلو، والبصل.

هـ. مواد أخرى يمكن أن تحشى بها (السندويشات)، مثل البيض، وأنواع من المربيات، وغيرها.

٢- أنواع الشطائر (السندويشات)

هناك أنواع عديدة من (السندويشات)، نذكر منها:

أ - (السندويشات) الباردة البسيطة: هي (السندويشات) التي تتكون من شريحتين من الخبز، أو نصفين من (الرول)، وهي مدهونة ومحشوة، وسميت بالبسيطة؛ لأنها مكونة من شريحتين من الخبز فقط، وليس بسبب تركيبها البسيط. وتتنوع (السندويشات) البسيطة، فمنها المحشو بشريحة واحدة من الجبن، أو التي تشبه الغواصة، وتتكون

من خبز طويل (رول) إيطالي محشو بالسلامي أو النقانق.

ب- (السندويشات) الباردة المركبة: تتكون من شريحة خبز إفرنجي مقسم إلى أكثر من



قطعة، محشوة بأنواع عدّة من الحشوات، وأشهر أنواعها كلب سندويش (Club Sandwich). وتتكون من ثلاث شرائح محشوة بالدجاج، أو الديك الرومي، والمايونيز، والخس، والبندورة، وتقسم إلى أربعة أقسام قبل تقديمها، انظر الشكل (١-٤).

الشكل (١-٤): كلب سندويش.

ج- سندويشات الحفلات (كنايه): هي سندويشات ذات



وجه مفتوح من شرائح خبز (التوست)، أو الخبز الفرنسي، تحشى بحشوات كثيرة بعد دهنها بالزبدة، أو المايونيز، وتشكل بصور وهيئات زخرفية مختلفة، وتقدم على مرايا، أو صوانٍ من (الستانلس ستيل)، انظر الشكل (١-٥).

د- (سندويشات) الوربات: تعدّ من خبز كبير المساحة،

كما هو الحال في الخبز المكسيكي (تورتيللا)، ثم تعبأ وتلفّ، وتقدم كاملة، أو تقطع إلى أجزاء.

هـ- (السندويشات) الساخنة، من أنواعها:

١٠ (سندويشات) ساخنة بسيطة: تتكون من شريحتين من الخبز المحشو باللحم، أو السمك المشوي على الجرل (الشواية)، مع الخضار المشوية، وتعدّ سندويشات (البيف برغر) من أكثر أنواع السندويشات الساخنة شيوعاً، وهي تحتوي بعض الخضار الباردة، كشرائح البندورة، والبصل، والخس.

٢٠ (سندويشات) ساخنة مفتوحة الوجه: تتكون من خبز ممدود (مفروود)، يغطى بطبقة من اللحم الساخن، أو أيّ نوع آخر من المواد الغذائية، ويغطى بالصلصة، أو الجبن، وقد تشوى بالشواية قبل تقديمها، وتؤكل بالشوكة والسكين.

يجب استخدام كفوف عند تجهيز (السندويشات)؛ للمحافظة على السلامة العامة.

٣. (سندويشات) الشواية: هي (سندويشات) تحشى بأنواع مختلفة من الحشوات، مثل جينة الكشكوان أو الطحالات وغيرها، وتوضع على (الجرل) أو الصاج، وتقدم ساخنة بطريقة لائقة.

نشاط (١-٤)

اسأل زملاءك عن أنواع (السندويشات) التي تناولوها في المطاعم المختلفة، وسجل أنواعها، وقارنها بالأنواع التي مررت بها، من حيث مواد الدهن والمكونات.

٣- الأجهزة والأدوات اللازمة لإعداد (السندويشات)

تنوع العدد والأدوات المستعملة في إعداد (السندويشات)، (كالجرل)، و(السلمندر) وفرن (المايكروويف)، وجهاز تسخين وتحميص خبز (التوست)، وأدوات دهن وتقطيع، مثل الملاعق والسكاكين، و كيس الصب، وورق التغليف وغيرها.

٤- تخزين (السندويشات) وحفظها

يفضل إعداد (السندويشات) وتقديمها عند الطلب مباشرة، أو خلال ساعة على الأكثر من وقت إعدادها؛ حتى لا تفسد؛ وتسبب تسممًا غذائيًا.

(السندويشات) من الأطعمة السريعة الفساد، لذا يجب تناولها بعد تحضيرها مباشرة، أو بعد وقت قليل، وعند حفظها في الثلاجة يجب ألا تزيد مدة الحفظ على (١٢) ساعة، ويمكن حفظ بعض أنواع (السندويشات) في المجمدة (الفريزر) لمدة أيام. وتغلف (السندويشات) بالنايلون، أو الورق، أو القصدير قبل حفظها، حسب نوع الخبز والحشوة.

نشاط (١-٥)

زر ومجموعتك المكتبة واكتب اسم اثنين من أنواع (السندويشات) الباردة والساخنة، واذكر أنواع الحشوات المستخدمة، وكيفية تغليفها وتقديمها ساخنة أو باردة، وناقش ذلك مع زملائك.

ما الإجراءات الواجب اتخاذها للمحافظة على سلامة (السندويشات)؟

فكر؟

النتاج العملي

أن يعدّ صلصة (المايونيز).

المعلومات النظرية

تعدّ صلصة المايونيز من الصلصات الأساسية، ويشتهق منها كثير من الصلصات الأخرى، مثل صلصة الألف جزيرة، و صلصة الكوكتيل، و صلصة (التارتار)، و تدخل في إعداد كثير من السلطات و المقبلات، مثل السلطة الروسية، و (كوكتيل الروبيان). تزيد الصلصة من القيمة الغذائية للطبق، و ترفع مستوى جاذبيته، و يجب حفظ الأطعمة التي تحتوي على صلصة (المايونيز) مبردة، و لمدة قصيرة جداً، انظر الشكل (١).

المقادير

- صفار بيض (عدد ٦).
- زيت ذرة (لتر واحد).
- خل أبيض، أو أحمر بمقدار ملعقتين من ملاعق المائدة.
- ملعقة مائدة واحدة من الخردل.
- ملح بمقدار رشّة.

التجهيزات اللازمة

- وعاء معدني عميق.
- مضرب سلك معدني.
- ملعقة مائدة.
- كوب معياري.
- صحنان عميقان.



الشكل (١): صلصة المايونيز.

خطوات تنفيذ التمرين

- ضع صفار البيض مع الخل والخردل والملح في وعاء.
- اخفق الصفار والمواد السابقة بعضها مع بعض جيداً.
- أضف زيت الذرة إلى المزيج السابق على صورة خيط رفيع، وبيطء مع الخفق السريع؛ حتى يندمج الزيت كله مع المزيج.
- عالج عملية تفكك أجزاء المزيج في أثناء الإعداد بإضافة صفار بيضة أخرى في وعاء آخر مع ملعقة صغيرة من الماء البارد، واخفقتها، ثم أضف المزيج المتفكك شيئاً فشيئاً على صورة خيط، وحركه جيداً؛ حتى انتهاء الكمية.
- ضع (المايونيز) في وعاء الحفظ، وغطه بقطعة بلاستيك، واحفظه في الثلاجة لحين الاستعمال.

تمرين عملي

جهّز صلصة المايونيز، وأعدّها باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أدائك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص. | | |
| ٢ | حضّرت المواد والأدوات اللازمة لتنفيذ التمرين. | | |
| ٣ | فصلت الصفار عن البياض. | | |
| ٤ | خفقت الصلصة بطريقة صحيحة. | | |
| ٥ | عالجت عملية تفكك أجزاء مزيج (المايونيز) في أثناء الإعداد. | | |
| ٦ | تذوقت طعم الصلصة بعد التحضير. | | |
| ٧ | حفظت الصلصة بطريقة صحيحة وآمنة. | | |
| ٨ | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يعدّ صلصة (التارتار).

المعلومات النظرية

تشتق صلصة (التارتار) من (المايونيز)، وهي من الصلصات المشهية التي تضاف على أطباق اللحوم والأسماك والخضراوات المشوية والمقلية مزيداً من الطعم اللذيذ، وتزيد من قيمتها الغذائية. وتقدم صلصة (التارتار) غالباً مع المأكولات البحرية المقلية بطريقة القلي العميق، انظر الشكل (١).



الشكل (١): صلصة التارتار.

المقادير

- مايونيز بمقدار (٢٥٠) مليليتراً.
- كُبار بمقدار (٢٥) غراماً.
- خل أبيض بمقدار ملعقة مائدة واحدة.
- مخلل خيار بمقدار (٥٠) غراماً.
- بقدونس مفروم فرماً ناعماً بمقدار ملعقة مائدة.
- رشة ملح وفلفل أبيض.

التجهيزات اللازمة

- وعاء عميق.
- مضرب للتحريك.
- لوح تقطيع.
- سكين فرم.
- ملعقة مائدة.

خطوات تنفيذ التمرين

- ضع (المايونيز) في وعاء عميق.
- قَطِّع الكُبار ومخلل الخيار قطعًا ناعمة.
- أضف الكُبار ومخلل الخيار والبقدونس المفروم فرمًا ناعمًا إلى (المايونيز).
- أضف الخل الأبيض والملح والفلفل، وقلِّب المقادير جيدًا.
- احفظ صلصة (التارتار) مبردة لحين الاستعمال.

تمرين عملي

جهِّز صلصة (التارتار) باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أدائك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | | |
| ٢ | وضعت (المايونيز) في وعاء عميق. | | |
| ٣ | قَطَّعت الكُبار ومخلل الخيار تقطيعًا ناعمًا. | | |
| ٤ | أضفت الكُبار، ومخلل الخيار، والخل، والبقدونس الناعم، والفلفل الأبيض، والملح، وقلِّبت المقادير جيدًا. | | |
| ٥ | حفظت الصلصة بطريقة صحيحة وآمنة. | | |
| ٦ | نظَّفت مكان العمل، والمعدات والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يعدّ صلصة (كوكتيل).

المعلومات النظرية

تشتق صلصة (الكوكتيل) من (المايونيز)، وهي من الصلصات الشهية التي تقدم عادة قبل تقديم وجبة الطعام الرئيسية مباشرة مع مقبلات ثمار البحر، وأشهرها الجمبري المسلوق. ومن الأمثلة على هذه الصلصة (كوكتيل الروبيان)، و (كوكتيل المأكولات المشكّلة)، وتزيد الصلصة من القيمة الغذائية للطبق، انظر الشكل (١).



الشكل (١): صلصة كوكتيل.

المقادير

- مايونيز بمقدار (٦٠٠) غرام.
- (كتشاب) بمقدار (٢٠٠) غرام.
- كريم طازج بمقدار (١٠٠) غرام.
- صلصة الفجل بمقدار ملعقة مائة واحدة.
- صلصة (ورشيستر) بمقدار ملعقة واحدة.
- صلصة حارة بمقدار ملعقتين من ملاعق المائة.
- عصير ليمون بمقدار ملعقة مائة واحدة.
- رشة ملح وفلفل أبيض.

التجهيزات اللازمة

- فنجان معياري.
- وعاء زجاجي عميق.

- مضرب للتحريك.

- ملعقة مائدة.

- ميزان.

خطوات تنفيذ التمرين

- ضع (المايونيز) في وعاء زجاجي عميق، ثم أضف (الكتشاب) و (الكريمة) الطازجة، وقلّب المحتويات بلطف حتى يختلط المزيج.

- أضف الصلصة الحارة، وعصير الليمون، والملح، والفلفل إلى المكونات السابقة وقلّبها جيداً.
- احفظ الصلصة، مبردة، لحين الاستعمال.

تمرين عملي

أعدّ صلصة الكوكتيل باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص. | | |
| ٢ | وضعت (المايونيز) في وعاء زجاجي عميق، ثم أضفت (الكتشاب) و (الكريمة) الطازجة وقلبت المحتويات جيداً. | | |
| ٣ | أضفت الصلصة الحارة وعصير الليمون وحركت الخليط، ثم رششت الملح والفلفل. | | |
| ٤ | حفظت الصلصة بطريقة آمنة وصحيحة. | | |
| ٥ | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يعدّ صلصة (الريمولاد).

المعلومات النظرية

تشتق هذه الصلصة من صلصة (التارتار)، وذلك بإضافة قليل من شرائح سمك (الأنشوجة)، وبعض المكونات الأخرى، وتقدم هذه الصلصة مع اللحوم والأسماك، خاصة مع فيليه الأسماك، مثل (البانيه) و (الرويال)، انظر الشكل (١).

المقادير



الشكل (١): صلصة الريمولاد.

- (مايونيز) $\frac{1}{3}$ كيلو غرام.
- كُتّار مفروم فرمًا ناعمًا بمقدار (٤) ملاعق طعام.
- مخلل خيار مفروم بمقدار (٤) ملاعق مائدة كبيرة.
- بقدونس مفروم بمقدار ملعقتي المائدة.
- أنشوجا مقطّع بمقدار ملعقة مائدة.
- خردل بمقدار ملعقتين من ملاعق المائدة.
- خل أبيض بمقدار ملعقتين من ملاعق المائدة.
- رشة ملح وفلفل أبيض.

التجهيزات اللازمة

- لوح تقطيع.
- سكين فرم.
- وعاء زجاجي عميق.

- ملعقة.

- مضرب سلك للتحريك.

خطوات تنفيذ التمرين

- ضع (المايونيز) في وعاء، ثم أضف الخردل، وقلّب المحتويات جيداً.

- أضف الخل إلى (المايونيز) والخردل، وحرك الخليط جيداً، حتى تتجانس المكونات بعضها مع بعض.

- أضف الكُبار، ومخلل الخيار، والبقدونس، والأنشوجا، ثم قلّب المحتويات جيداً.

- أضف الملح، والفلفل إلى الصلصة، حسب الحاجة.

تمرين عملي

جهّز صلصة (الريمولا) باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص. | | |
| ٢ | وضعت (المايونيز) في وعاء. | | |
| ٣ | أضفت الخردل، وقلبت المحتويات جيداً. | | |
| ٤ | أضفت الخل، وحركت المحتويات جيداً؛ حتى تتجانس الخليط بعضه مع بعض. | | |
| ٥ | أضفت الكُبار، ومخلل الخيار، والبقدونس، والأنشوجا، وقلّبتها جيداً. | | |
| ٦ | أضفت الملح والفلفل حسب الحاجة. | | |
| ٧ | حفظت الصلصة بطريقة آمنة وصحيحة. | | |
| ٨ | نظّفت مكان العمل، والمعدات والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يعدّ صلصة الخل.

المعلومات النظرية

صلصة الخل من الصلصات الأساسية المتبلة للسلطات والمقبلات، فيجب تجهيزها مع التحضيرات الأولية للسلطات والمقبلات، ويمكن تقديمها في وعاء خاص بجوار الأطعمة المقدمة في (البوفيه)، ويستعمل هذا النوع من الصلصات مع كثير من أنواع السلطات، منها السلطات المشكّلة، وسلطة البقلة، وسلطة (النيسواز)، وسلطة السبانخ وسلطة البقوليات، انظر الشكل (١).

المقادير



الشكل (١): صلصة الخل.

- (٣) أسنان من الثوم مقشرة.
- رأس بصل جاف.
- بقدونس مفروم بمقدار ملعقة مائدة واحدة.
- بقدونس فرنسي مفروم بمقدار ملعقتين من ملاعق المائدة.
- (طرخون) أخضر مفروم بمقدار ملعقتين من ملاعق المائدة.
- كُبار بمقدار ملعقة مائدة واحدة.
- خل أحمر بمقدار (٧٥) मिलيليتراً.
- زيت نباتي بمقدار (٢٥٠) मिलيليتراً.
- رشّة ملح وفلفل.

التجهيزات اللازمة

- سكين فرم.
- لوح تقطيع.
- ملعقة صغيرة.
- فوطة مطبخ نظيفة.
- وعاء زجاجي عميق.
- مضرب سلك.
- مدقة ثوم.

خطوات تنفيذ التمرين

- قطع البصل تقطيعًا ناعمًا، ثم ضعه في فوطه مطبخ نظيفة، واعصره جيدًا، وجفّفه.
- افرم البقدونس الأخضر والبقدونس الفرنسي و (الطرخون) والكُبار فرمًا ناعمًا.
- أهرس الثوم هرسًا ناعمًا.
- ضع المواد جميعها في وعاء عميق، ثم أضف الزيت، والخل الأحمر، والملح، والفلفل.
- اخفق المواد جميعها بمضرب السلك جيدًا؛ حتى يتجانس المزيج بعضه مع بعض، ويتماسك.
- احفظ الصلصة في زجاجة محكمة الإغلاق لحين الاستعمال.

تمرين عملي

أعدّ صلصة الخل باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|---|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص. | ١ |
| | | قطّعت البصل تقطيعًا ناعمًا، ثم وضعت في فوطة مطبخ نظيفة، وعصرته، وجففته. | ٢ |
| | | فرمت البقدونس الأخضر والبقدونس الفرنسي والطرخون فرمًا ناعمًا. | ٣ |
| | | هرست الثوم ثم قطّعت الكُبار. | ٤ |
| | | وضعت المواد جميعها في وعاء عميق، ثم أضفت الزيت والخل الأحمر والملح والفلفل. | ٥ |
| | | خفقت المواد جميعها بمضرب السلك جيدًا، حتى تجانس المزيج بعضه مع بعض، وتماسك. | ٦ |
| | | حفظت الصلصة بطريقة آمنة وصحيحة. | ٧ |
| | | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ٨ |

النتاج العملي

أن يُعدّ صلصة (الطرطور).

المعلومات النظرية

تعدّ هذه الصلصة من الصلصات الأساسية في المطبخ العربي؛ لاعتمادها على طحينية السمسم، وتقدم باردة مع (الشاورما) و (الفلافل)، أو السمك المقلي والمشوي، وتقدم ساخنة أيضاً مع الأطباق الساخنة، مثل (طاجن) السمك، انظر الشكل (١).

المقادير

- (١٠٠) غرام من الطحينية.
- عصير ليمون بمقدار (نصف حبة).
- (٣) أسنان من الثوم المدقوق الناعم.
- (٥٠) مليليتراً من الماء.
- رشّة ملح.

التجهيزات اللازمة

- كوب معياري.
- عصارة ليمون.
- مدق ثوم.
- وعاء عميق.
- مضرب سلك للتحريك.



الشكل (١): صلصة الطرطور.

خطوات تنفيذ التمرين

- ضع الطحينية في وعاء عميق ثم أضف الماء واخفقها جيداً، حتى يتجانس الماء مع الطحينية جيداً.
- أضف الثوم المدقوق الناعم، وأضف عصير الليمون وحرك المحتويات جيداً، ثم رش الملح.
- احفظ الصلصة في وعاء، وغطه بقطعة بلاستيك لحين الاستعمال.

تمرين عملي

أعدّ صلصة (الطرطور) باتباع خطوات تنفيط التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص. | | |
| ٢ | وضعت الطحينية في وعاء عميق. | | |
| ٣ | أضفت الماء إلى الطحينية، وخفقتهما جيداً حتى تجانسا. | | |
| ٤ | أضفت الثوم المدقوق الناعم وعصير الليمون، وحركت الخليط جيداً، ثم أضفت الملح. | | |
| ٥ | حفظت الصلصة بطريقة آمنة. | | |
| ٦ | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يعدّ السلطة الروسية.

المعلومات النظرية

تعدّ السلطة الروسية من السلطات المشهورة عالمياً، وهي تحتوي على مكونات مختلفة من المواد التي تمد الجسم بعناصر الغذاء والطاقة والحرارة، ويمكن تزيينها ببعض السمك (الكافيار)، انظر الشكل (١).

المقادير

- $\frac{1}{3}$ كوب من (المايونيز).
- بطاطا مسلوقة مقشرة ومقطعة على صورة مكعبات، حجم كل منها ١ سم^٣، ووزنها (١٠٠) غرام.
- جزر مقشر ومقطع على صورة مكعبات صغيرة تزن (١٠٠) غرام.
- بازلاء مسلوقة، بمقدار (١٠٠) غرام.
- فاصوليا خضراء، أو لوبياء مسلوقة ومقطّعة، طول القطعة سنتيمتر واحد، ووزنها جميعها (١٠٠) غرام.
- بيضتان مسلوقتان للتزيين وناضجتان نضجاً كاملاً.
- خل وعصير ليمون بمقدار ملعقة طعام واحدة.
- (٦) أوراق خس للتزيين.
- رشّة ملح وفلفل أبيض.



الشكل (١): السلطة الروسية.

التجهيزات اللازمة

- طاولة عمل واحدة.
- سكين واحدة.
- قشّارة بطاطا.
- قشّاعة بيض.
- وعاء معدني عميق.
- ملعقتان كبيرتان.
- صحنان عميقان.

خطوات تنفيذ التمرين

- جهز المواد كاملة حسب المقادير المطلوبة .
- ضع البطاطا والجزر والبازيلاء والفاصوليا، أو اللوبياء الخضراء والمايونيز في وعاء عميق.
- أضف الملح والفلفل الأبيض وعصير الليمون والخل.
- اخلط المواد جميعها بلطف حتى يتجانس (المايونيز) مع الخضراوات جميعها.
- اسكب السلطة في وعاء التقديم على أوراق الخس.
- قشّر البيض وشرّحه شرائح دائرية رقيقة، وزين بها سطح السلطة.
- احفظ السلطة مغطاة في الثلاجة لحين الاستعمال.

تمرين عملي

أعدّ السلطة الروسية باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|---|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص. | ١ |
| | | جهزت المواد كاملة. | ٢ |
| | | وضعت البطاطا والجزر والبازيلاء والفاصوليا أو اللوبياء الخضراء و (المايونيز) في وعاء عميق. | ٣ |
| | | هرست الثوم ثم قطّعت الكُبَّار. | ٤ |
| | | أضفت الملح والفلفل الأبيض وعصير الليمون والخل. | ٥ |
| | | خلطت المواد جميعها بلطف حتى يعمّ (المايونيز) الخضراوات جميعها. | ٦ |
| | | قشّرت البيض وشرّحته شرائح دائرية رقيقة، وزينت به سطح السلطة. | ٧ |
| | | حفظت السلطة مغطاة في الثلاجة إلى حين الاستعمال. | ٨ |
| | | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ٩ |

النتاج العملي

أن يعدّ سلطة (النيسواز).

المعلومات النظرية

سُمّيت بهذا الاسم نسبة إلى مدينة نيس في فرنسا، وأصبحت مشهورة عالمياً؛ بسبب طعمها اللذيذ، وقيمتها الغذائية العالية، واحتوائها على عناصر غذاء مختلفة المصادر، من بروتينات، وفيتامينات، وأملاح معدنية، وكربوهيدرات، ودهون وماء. وتقدم سلطة النيسواز بطرق عدة، إمّا مرتبة في طبق التقديم، وإمّا بخلط مكوناتها بعضها مع بعض، انظر الشكل (١).



الشكل (١): سلطة النيسواز.

المقادير

- حبة خيار.
- حبتا بطاطا مسلوقتان.
- لوبياء مسلوقة بمقدار (١٠٠) غرام.
- أنشوجا فيليه بمقدار ملعقة مائدة واحدة.
- صلصة الخل بمقدار ملعقتين من ملاعق المائدة.
- (١٠) حبات زيتون أسود من دون نوى.
- رأس بصل صغير ومقشر.
- رشّة ملح.
- بيضتان مسلوقتان للتزيين.

التجهيزات اللازمة

- سكين تقطيع.
- لوح فرم.
- وعاء سلطة للتقديم.
- ملعقة مائدة واحدة.
- كوب معياري.
- قشّارة.

خطوات تنفيذ التمرين

- قطع الخيار والبندورة والبطاطا المسلوقة على صورة مكعبات متوسطة الحجم، ورتبها في طبق تقديم السلطة.
- ضع اللوبياء مرتبة وقلبها جميعها.
- قطع البصل على صورة حلقات، وأضفها إلى المواد السابقة، ثم أضف الزيتون الأسود المنزوع النوى.
- رشّ الملح، وقلب المحتويات جيداً، ثم أضف الأنشوجا، وأضف صلصة الخل إلى وجه السلطة.
- ضع السلطة في طبق التقديم وزينها.

تمرين عملي

أعدّ سلطة (النيسواز) باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص. | | |
| ٢ | قطّعت الخيار والبندورة والبطايا المسلوقة على صورة مكعبات متوسطة الحجم، ورتبتها في وعاء السلطة على نحو منتظم. | | |
| ٣ | أضفت البصل المقطع على صورة حلقات إلى المواد السابقة، ثم أضفت الزيتون الأسود المنزوع النوى. | | |
| ٤ | أضفت الملح إلى السلطة، ثم أضفت الأنشوجا على الوجه، ثم أضفت صلصة الخل. | | |
| ٥ | وضعت السلطة في طبق التقديم وزينتها. | | |
| ٦ | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يعدّ سلطة الدجاج.

المعلومات النظرية

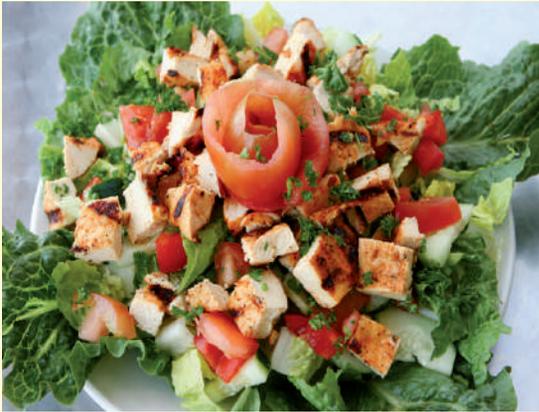
تُعدّ سلطة الدجاج من السلطات الغنية، وتقدّم أول طبق في وجبات الغداء أو العشاء، وهي سلطة مشهورة عالميًا، وتختلف مكوناتها، وأشكالها، وطرق إعدادها وتقديمها غالبًا، انظر الشكل (١).

المقادير

- حبة خس واحدة.
- دجاج مسلوق أو محمر بمقدار (٤٠٠) غرام.
- حبتا بندورة.
- بيضة مسلوقة.
- أنشوجا بمقدار (١٠) غرامات.
- (١٠) حبات زيتون أسود.
- كُبار مفروم بمقدار ملعقة مائدة واحدة.
- صلصة الخل بمقدار (٤) ملاعق مائدة.
- رشّة ملح.

التجهيزات اللازمة

- سكين.
- لوح مفروم.
- وعاء عميق للتقديم.
- ملعقة مائدة.



الشكل (١): سلطة الدجاج.

خطوات تنفيذ التمرين

- نظّف أوراق الخس، ونشّفها.
- قطع أوراق الخس الداخلية قطعًا طولية، ثم ضعها في وعاء السلطة.
- أزل عظم الدجاج والجلد، وقطّع اللحم قطعًا صغيرة، أو شرائح رقيقة، وضعه فوق الخس.
- قطع البندورة على صورة شرائح، وأضفها إلى الخس والدجاج.
- قطع البيض المسلوق على نحو طولي (٤) قطع، وضعها على وجه السلطة.
- نظّف الزيتون من النوى، ثم ضعه على السلطة، ثم قطع الكُبّار والأنشوجا، وضعهما فوق السلطة في الوعاء.
- تبّل السلطة بصلصة الخل والملح.

تمرين عملي

أعدّ سلطة الدجاج باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص. | | |
| ٢ | نظفت ورق الخس ونشفتة. | | |
| ٣ | نظفت الدجاج من الجلد والعظم بعد سلقه، وقطعته قطعًا صغيرة، ثم وضعته فوق الخس في الوعاء. | | |
| ٤ | قطعت البندورة على صورة شرائح، وأضفتها إلى الخس والدجاج. | | |
| ٥ | قطعت البيض المسلوق قطعًا طولية، ثم أضفتها إلى السلطة. | | |
| ٦ | نظفت الزيتون من النوى، وأضفتها إلى السلطة، ثم قطعت الكُبّار والأنشوجا، وأضفتها إلى وعاء السلطة. | | |
| ٧ | أضفت صلصة الخل إلى السلطة مع رشّة ملح. | | |
| ٨ | حفظت الصلصة بالطريقة الصحيحة. | | |
| ٩ | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يعدّ طبق السلطة المشكلة.

المعلومات النظرية

تعتمد هذه السلطة في مكوناتها على الخضراوات الموسمية، وتسمى السلطة الموسمية، وتقطع قطعاً متساوية الحجم، وهي من السلطات المفضلة؛ لاحتوائها على أنواع كثيرة الخضراوات، انظر الشكل (١).

المقادير



الشكل (١): السلطة المشكلة.

- (١,٥) كيلو غرام من البندوة.
- $\frac{1}{4}$ كيلو غرام خيار.
- فلفل حلو ملوّن بمقدار (٢٥٠) غراماً.
- عصير حبتي ليمون.
- خسة (آيس بيرج).
- $\frac{1}{4}$ ضمة بقدونس.
- رأس بصل واحد متوسط الحجم.
- زيت زيتون بمقدار (٣٠) مليليتراً.
- خل أبيض بمقدار (١٥) مليليتراً.
- رشّة ملح وفلفل.

التجهيزات اللازمة

- سكين فرم.
- لوح فرم.
- وعاء عميق (جاط).
- صحن تقديم.
- عصّارة ليمون.

خطوات تنفيذ التمرين

- اغسل الخضراوات، وقشرها إذا كانت تحتاج إلى تقشير.
- قطع الخضراوات على صورة مكعبات متناسقة الحجم.
- قطع الخس قطعاً مناسبة لحجم الخضراوات، وافرّم البقدونس فرماً خشناً.
- افرم البصل فرماً ناعماً جداً، وأضف إليه زيت الزيتون.
- ضع الخضراوات المقطعة جميعها في وعاء عميق، واخلطها جميعاً بلطف.
- اخلط الليمون والخل والزيت والملح والفلفل معاً، ثم رشها على الخضراوات، وقلّبها بلطف.
- اسكب السلطة في وعاء التقديم، وزين الطبق وقدمه.

تمرين عملي

أعدّ السلطة المشكلة باتّباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.



معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|---|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | ١ |
| | | جهزت المواد والأدوات المطلوبة للعمل جميعها. | ٢ |
| | | غسلت الخضراوات، وقشرتها. | ٣ |
| | | قطّعت الخضراوات على صورة مكعبات متناسقة الحجم. | ٤ |
| | | قطّعت الخس قطعاً مناسبة بحجم الخضار، وفرمت البقدونس فرماً خشناً. | ٥ |
| | | فرمت البصل فرماً ناعماً جداً، وأضفت إليه زيت الزيتون. | ٦ |
| | | خلطت الليمون والخل والزيت والملح والفلفل بعضه ببعض، ثم سكبت الخليط على الخضراوات، وقلبتها جيداً بلطف. | ٧ |
| | | سكبت السلطة في وعاء التقديم وزيّنت الطبق وقدمته. | ٨ |
| | | حفظت السلطة بالطريقة الصحيحة. | ٩ |
| | | نظّفت مكان العمل والمعدات والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ١٠ |

النتائج العملية

أن يعدّ طبق سلطة (السيزر).

المعلومات النظرية

تعدّ سلطة (السيزر) من السلطات المشهورة والشائعة؛ لاحتوائها على مكونات لذيذة جدًا ومشهية، إذ تتكون من جبنة (البارميزان) وسمك (الأنشوجا) والكُبَّار، ومن الممكن تقديم الصلصة المعدّة إلى جوار السلطة، و تقطيع الخبز على صورة مكعبات صغيرة، انظر الشكل (١).

المقادير

- خسة بلدية أو (آيس بيرج) حبة واحدة.
- (٣) قطع من سمك أنشوجا فيليه.
- خبز كروتون محمص بالزبدة والثوم بمقدار (٥٠) غرامًا.
- جبنة (بارميزان) مقطعة إلى شرائح رفيعة بمقدار (٢٥) غرامًا.

مقادير الصلصة

- (مايونيز) بمقدار ملعقتين من ملاعق المائدة.
- خردل بمقدار ملعقة صغيرة.
- زيت زيتون بمقدار ملعقتين من ملاعق المائدة.
- جبنة (بارميزان) مبشورة بمقدار ملعقة مائدة.
- رشّة ملح وفلفل.
- عصير ليمون بمقدار نصف حبة.
- كُبَّار ملعقة صغيرة.
- سنّا ثوم مدقوقتان دقًا ناعمًا.



الشكل (١): سلطة السيزر.

التجهيزات اللازمة

- لوح تقطيع.
- سكين.
- عصارة ليمون.
- وعاء عميق.
- مبشرة.
- مدقة ثوم.
- طبق التقديم.
- مضرب معدني

خطوات تنفيذ التمرين

- ضع في وعاء عميق زيت الزيتون والخردل و (المايونيز) والكبار المفروم فرمًا ناعمًا، وجبنة (البارميزان) المبشورة على نحو ناعم، وعصير الليمون والثوم المدقوق، واخفق المواد جميعها جيدًا بمضرب السلك، ثم رُشَّ الملح والفلفل.
- اغسل الخس جيدًا، وقطعه قطعًا كبيرة الحجم، ثم صفّه من الماء ونشّفه جيدًا.
- ضع الخس في وعاء (جاط) عميق، ثم أضف الصلصة وقلب المحتويات جيدًا، حتى يتجانس مع الخس.
- اسكب السلطة في طبق التقديم، ثم وزع الخبز المحمص (الكروتون) والجبن المبشور وسمك الأنشوجا على وجه السلطة، ثم زين الطبق وقدمه.

تمرين عملي

أعدّ سلطة (السيزر) باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | | |
| ٢ | جهزت المواد والأدوات المطلوبة للعمل جميعها. | | |
| ٣ | غسلت الخس جيداً، وقطعته قطعاً كبيرة الحجم/ ثم صفيته من الماء. | | |
| ٤ | جهزت الصلصة. | | |
| ٥ | وضعت الخس في وعاء عميق، ثم أضفت الصلصة وقلبت المحتويات جيداً؛ حتى تجانست جميعها. | | |
| ٦ | سكبت السلطة في طبق التقديم، ثم وزعت خبز (الكروتون) والجبن المبشور وسمك الأنشوجا على وجه السلطة، وزينت الطبق وقدمته. | | |
| ٧ | حفظت السلطة بالطريقة الصحيحة. | | |
| ٨ | نظفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يعدّ السلطة الخضراء.

المعلومات النظرية

سميت هذه السلطة الخضراء؛ لاحتوائها على أنواع عديدة من الخضراوات، ويمكن إضافة السبانخ والجرجير والخس (الأنديف)، ولا توجد نسب محددة لكميات الخضراوات في السلطة الخضراء، وتعدّ هذه السلطة من الأغذية التي تُمدّد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية والماء، وتقدم مع الأطباق الرئيسية، انظر الشكل (١).

المقادير

- (١٥٠) غراماً من الخيار.
- خس (آيس بيرج) بمقدار (٢٠٠) غرام.
- خس بلدي بمقدار (٢٠٠) غرام.
- (١٥٠) غراماً من الفلفل الحلو الأخضر.

مقادير الصلصة

- (٣) ملاعق مائدة من زيت الزيتون.
- عصير ليمون بمقدار ملعقة طعام واحدة.
- خل أبيض بمقدار نصف ملعقة طعام.
- رشّة ملح وفلفل.
- سنّ ثوم واحدة مدقوقة على نحو ناعم.
- خردل بمقدار ملعقة مائدة.



التجهيزات اللازمة

- لوح تقطيع.
- سكين فرم.
- عصّارة ليمون.
- مدقة ثوم.
- طبق التقديم.
- مضرب سلك معدني.

خطوات تنفيذ التمرين

- اغسل الخيار وقشره، وقطّعه على صورة دوائر.
- اغسل الخس، وقطّعه قطعاً كبيرة.
- اغسل الفلفل الحلو ونظفه من الداخل وقطعه على صورة دوائر.
- رتب الخضراوات السابقة في طبق التقديم ترتيباً أنيقاً.
- ضع عصير الليمون وزيت الزيتون والخل، ورشّ عليه قليلاً من الملح والفلفل، ثم أضف الخردل والثوم، واخفق المحتويات جميعها بمضرب السلك جيداً حتى تتجانس بعضها مع بعض.
- اسكب الصلصة إلى الخضراوات في الطبق وقدمه.

تمرين عملي

أعدّ السلطة الخضراء باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|--|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | ١ |
| | | جهزت المواد والأدوات المطلوبة للعمل جميعها. | ٢ |
| | | غسلت الخيار وقشرته ثم قطعته على صورة دوائر، ثم غسلت الخس وقطعته قطعاً كبيرة، ثم غسلت الفلفل الحلو، ونظفته من الداخل، وقطعته على صورة دوائر. | ٣ |
| | | رتبت الخضراوات السابقة الذكر في طبق التقديم ترتيباً أنيقاً. | ٤ |
| | | وضعت عصير الليمون وزيت الزيتون والخل بعد رشه بالملح، وأضفت الفلفل والخردل والثوم الناعم، وخفقت المحتويات بمضرب السلك جيداً حتى تجانس الخليط بعضه مع بعض. | ٥ |
| | | سكبت الصلصة على الخضراوات في الطبق وقدمتها. | ٦ |
| | | حفظت السلطة بالطريقة الصحيحة. | ٧ |
| | | نظفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ٨ |

النتاج العملي

أن يعدّ سلطة الخيار باللبن.

المعلومات النظرية

سلطة الخيار باللبن من السلطات السهلة الإعداد التي تقدم إلى جانب أطباق الأرز والمشويات أو المحمرات، وهي تمدّ الجسم بعناصر الغذاء المختلفة، انظر الشكل (١).



الشكل (١): سلطة الخيار باللبن.

المقادير

- (٢٠٠) غرام من الخيار.
- نعناع ناشف بمقدار (١٠) غرامات.
- لبن رائب بمقدار (٢٠٠) غرام.
- ملح طعام بمقدار (٥) غرامات.
- ثوم ناعم بمقدار (١٠) غرامات.

التجهيزات اللازمة

- سكين خضراوات واحدة.
- قشارة.
- لوح تقطيع واحد.
- وعاءان دائريان من مادة (الستانلس).
- وعاء دائري زجاجي واحد.
- ملعقة خشبية.
- طاولة عمل واحدة.

خطوات تنفيذ التمرين

- اغسل الخيار جيدًا، ثم قشّره مستخدمًا الأداة المناسبة لتقشير الخضراوات، وذلك للتقليل من سُمك القشرة، ثم اغسله مرةً ثانية.
- قَطِّع الخيار قطعًا متوسطة الحجم.
- افرم الثوم فرمًا ناعمًا.
- ضع اللبن في وعاء دائري زجاجي.
- أضف الخيار المقطّع إلى اللبن.
- أضف الثوم الناعم إلى اللبن أيضًا.
- أضف النعناع الناشف الناعم والملح إلى المقادير.
- اخلط المقادير جميعها بعضها ببعض جيدًا، ثم غلّفها، وضعها في الثلاجة إلى حين الاستعمال.
- قدّم السلطة وزينها بعروق النعناع وشرائح الخيار.

تمرين عملي

أعدّ سلطة الخيار باللبن باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|--|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | ١ |
| | | جهزت المواد والأدوات المطلوبة للعمل جميعها. | ٢ |
| | | غسلت الخيار جيداً وقشرته، ثم غسلته مرة ثانية. | ٣ |
| | | قطعت الخيار إلى قطع متوسطة الحجم. | ٤ |
| | | فرمت الثوم فرماً ناعماً. | ٥ |
| | | أضفت الخيار المقطع إلى اللبن. | ٦ |
| | | أضفت الثوم الناعم إلى اللبن. | ٧ |
| | | أضفت كمية النعناع الناشف والملح المناسبة. | ٨ |
| | | خلطت المقادير جميعها بعضها ببعض جيداً، ثم غلفتها، ووضعتها في الثلاجة لحين الاستعمال. | ٩ |
| | | سكبت السلطة، وزينتها بعروق النعناع وشرائح الخيار. | ١٠ |
| | | حفظت السلطة بالطريقة الصحيحة. | ١١ |
| | | نظفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ١٢ |

النتاج العملي

أن يعدّ سلطة (الكولسلو)

المعلومات النظرية

تعدّ سلطة (الكولسلو) من السلطات المشهورة عالميًا، وهي تقدم مع الأطباق المتنوعة، وغالبًا ما تقدّم مع المشويات والمحمّرات و(السندويشات) انظر الشكل (١).



الشكل (١): سلطة (الكولسلو).

المقادير

- (مايونيز) بمقدار (٧٥٠) مليلترًا.
- خل بمقدار (٦٠) مليلترًا.
- سكر بمقدار (٣٠) غم.
- ملح طعام بمقدار (١٥) غم .
- فلفل أبيض بمقدار ملعقة صغيرة.
- ملفوف مقطع على صورة شرائح رقيقة بمقدار كيلوين.
- (٦) أوراق خسّ.

التجهيزات اللازمة

- سكين خضراوات.
- (٣) أوعية (ستانلس ستيل) .
- وعاء زجاجي.
- ملاعق خشبية.
- ملعقتان من ملاعق المائدة.

- مضرب سلك.
- لوح تقطيع.
- طاولة عمل.

خطوات تنفيذ التمرين

- ضع (المايونيز) والخل والفلفل الأبيض في وعاء (ستانلس ستيل)، واخلط المحتويات جيداً بواسطة مضرب السلك؛ حتى تتجانس بعضها مع بعض.
- ضع الملفوف في وعاء آخر، وأضف إليه قليلاً من الملح، واتركه جانباً لمدة نصف ساعة ليخرج منه بعض الماء.
- صفّ الملفوف جيداً من الماء، وذلك بعصره جيداً، ثم أضفه إلى خليط (المايونيز) والخل والفلفل الأبيض.
- قلب المكونات جيداً حتى يتجانس الخليط.
- ضع (الكولسلو) على أوراق الخس في وعاء التقديم، واحفظه مبرداً.

ملاحظة مهمّة

- تعدّ هذه السلطة قاعدة أساسية تستخدم لإعداد سلطات الكولسلو الأخرى، مثل:
- (كولسلو) الملفوف الأحمر والأبيض (Mixed cabbage coleslaw)، وذلك بإضافة نصف الكمية من الملفوف الأبيض والنصف الآخر من الملفوف الأحمر.
 - (كولسلو) الملفوف والجزر (Carrots coleslaw)، وذلك بإضافة (٥٠٠) غرام جزر مقطع (جوليان) إلى قاعدة (الكولسلو) الأساسية.
 - (كولسلو) ملفوف الفواكة (Coleslaw with fruit)، وذلك بإضافة (١٥٠) غراماً من الزبيب المنقوع بالماء و (٢٥٠) غراماً من التفاح المقطع من دون تقشير على صورة شرائح رقيقة، و (٦٠) مليمترًا من عصير الليمون بدلاً من الخل المذكور في قاعدة عمل (الكولسلو).

تمرين عملي

أعدّ سلطة الكولسلو بالجزر باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|---|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | ١ |
| | | جهزت المواد والأدوات المطلوبة للعمل جميعها. | ٢ |
| | | وضعت (المايونيز) والخل والفلفل الأبيض في وعاء (ستانلس ستيل)، وخلطته جيداً بواسطة مضرب السلك، ثم أضفت الجزر المقطع حتى تجانست المكونات بعضها مع بعض. | ٣ |
| | | وضعت الملفوف في وعاء آخر، ورششت الملح عليه، وتركته جانباً لمدة نصف ساعة حتى خرج منه الماء. | ٤ |
| | | صفيت الملفوف جيداً من الماء، ثم أضفته إلى خليط (المايونيز) والخل والفلفل الأبيض. | ٥ |
| | | قلبت المكونات جيداً حتى تجانس الخليط. | ٦ |
| | | سكبت (الكولسلو) على أوراق الخس في وعاء التقديم، وحفظته مبرداً. | ٧ |
| | | حفظت السلطة بالطريقة الصحيحة. | ٨ |
| | | نظفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ٩ |

النتاج العملي

أن يعدّ أقراص الكبّة المقلية.

المعلومات النظرية

الكبة من الأطعمة المشهورة عالمياً، وبخاصة في الوطن العربي، وهي تعدّ من الأطعمة التي تُمدّد الجسم بعناصر الغذاء المختلفة، و بالطاقة والحرارة، لاحتوائها على كمية كبيرة من الكربوهيدرات والبروتين والدهون. وهناك حشوات متنوعة لأقراص الكبّة، مثل: لحمة العجل، أو لحمة الخروف، والبصل، والمكسرات، والبهارات التي تُختار حسب الذوق. وللكبّة أنواع كثيرة، منها: الكبّة المقلية، والكبّة النيئة، والكبّة المشوية، والكبّة بالصينية، انظر الشكل (١).

المقادير



الشكل (١): الكبّة المقلية.

- برغل ناعم بمقدار (٥٠٠) غم.
- لحم عجل بمقدار (٣٥٠) غم للعجينة.
- لحم خروف بمقدار (٤٠٠) غم للحشوة.
- لتر واحد من زيت الذرة للقلي.
- بصل ناشف بمقدار (١٠٠) غم.
- (١٠) غم سمّاق.
- (١٠) غم فلفل أسود.
- ملعقة صغيرة من الكمّون.
- ملح طعام بمقدار (١٥) غم.

التجهيزات اللازمة

- ماكينة فرم لحوم.
- سكين خضراوات.
- سكين لحوم.
- لوح تقطيع.
- طاولة عمل.
- طنجرتان للطبخ.
- (٤) أوعية عميقة.
- (٤) أطباق.

خطوات تنفيذ التمرين

- اغسل البرغل بالماء البارد، ثم انقعه لمدة عشرين دقيقة، ثم صفّه.
- اعصر البرغل من الماء بواسطة اليدين، وضعه في وعاء.
- ضع لحمة العجل والملح والكمّون ونصف كمية البصل على البرغل.
- اخلط المكونات، ثم اطحنها في ماكينة فرم اللحم ثلاث مرات، حتى يصبح لدينا عجينة متماسكة وناعمة، مراعيًا أسس السلامة في أثناء الاستعمال .
- افصل التيار الكهربائي عن الماكينة، ثم نظفها، وعقمها فور انتهائك من استخدامها.
- ضع عجينة البرغل في الثلاجة لمدة نصف ساعة.
- ضع قليلاً من زيت الذرة في طنجرة على النار، ثم أضف نصف كمية البصل المفروم ناعماً، وقلبه حتى يذبل.
- أضف لحمة الخروف إلى البصل، وقلّب المكونات بلطف.
- أضف الملح والسماق والفلفل الأسود، وحرك المحتويات بلطف حتى ينضج اللحم.
- ارفع اللحم (الحشوة) عن النار، وضعها في مصفاة؛ للتخلص من الماء الزائد؛ ولكي تبرد.
- خذ قطعة من عجينة البرغل، وشكلها باليد مثل الكرة.
- رقق الكرة في وسط الكف الأيسر بمساعدة السبّابة اليمنى حتى تصبح كحبة الكوسا الفارغة.
- احشُ العجينة بعد ترقيقها بحشوة اللحم والبصل.
- ضمّ طرفي العجينة بعضهما على بعض، حتى تُغلقا، مراعيًا أن يكون الطرفان مثل حبة الليمون،

واستعن لإنجاز ذلك بخليط الزيت والماء.

– اقل أقراص الكبة بالزيت العميق Deep frying بعد الانتهاء من حشوها.

– قدّم الكبة ساخنة على أوراق الخس مع شرائح الليمون.

تمرين عملي

أعدّ الكبة المقليةً باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أدائك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | | |
| ٢ | جهزت المواد والأدوات المطلوبة للعمل جميعها. | | |
| ٣ | غسلت البرغل بالماء البارد، ثم نقعته لمدة عشرين دقيقة، ثم عصرته بواسطة اليدين لإزالة الماء. | | |
| ٤ | طحنت البرغل واللحم ونصف كمية البصل في ماكينة فرم اللحم ثلاث مرات، حتى أصبح لدينا عجينة متماسكة وناعمة. | | |
| ٥ | فصلت التيار الكهربائي عن الماكينة، ثم نظفتها وعقمتها فور انتهائي من استخدامها. | | |
| ٦ | جهزت لحمة الحشوة. | | |
| ٧ | أضفت الملح والسّمّاق والفلفل الأسود إلى اللحم، ثم قلبت المكونات بلطف حتى ينضج اللحم. | | |
| ٨ | حشوت حبات الكبة، وشكلتها على نحو منتظم ومتساو. | | |
| ٩ | طهوت الكبة بطريقة القلي العميق. | | |
| ١٠ | قدّمت الكبة ساخنة على أوراق الخس مع شرائح الليمون. | | |
| ١١ | نظفت مكان العمل والمعدات والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يعدّ (كنايبه التونا موس).

المعلومات النظرية

تُعدّ (الكنايبه) من أنواع المقبلات الخفيفة التي تقدم في حفلات الاستقبال والاجتماعات على هيئة قطع فنية ومتنوعة، وهي شرائح صغيرة من خبز (التوست) يوضع عليها التونا موس، أو سمك السالمون المدخن، أو (كوكتيل) الجمبري، أو (الكافيار)، أو أي موادّ أخرى حسب الطلب، انظر الشكل رقم (١).



الشكل (١): الكنايبه.

المقادير

- تونا معلبة بمقدار (١٠٠) غرام.
- زبدة بمقدار ملعقة مائدة.
- كريم طازج بمقدار ملعقة مائدة.
- شريحتان من خبز (التوست).
- رشّة ملح وفلفل.
- بقودونس ناعم وزيتون أسود من دون نوى للتزيين.

التجهيزات اللازمة

- كيس للتزيين.
- سكين تقطيع منشار.
- طبق التقديم.
- وعاء عميق.
- مضرب سلك.
- قطاعة يدوية.

خطوات تنفيذ التمرين

- اقطع خبز (التوست) من الأطراف جميعها، بسمك سنتيمتر واحد.
- قطع الخبز إلى أشكال زخرفية صغيرة، (دوائر، أو مربعات، أو قلوب... إلخ).
- ادهن سطح خبز (التوست) المقطّع بالزبدة الطرية.
- نَعَم التونا جيداً، ثم أضف الزبدة والكريمة مع قليل من الملح والفلفل، واخلطه جيداً حتى يتجانس.
- ضع التونا في كيس التزيين، ووزع موس التونا على خبز الكنايه بكميات متساوية على نحو منتظم.
- زيّن سطح التونا بالبقدونس والزيتون الأسود.
- رتب الكنايه في طبق التقديم وقدمه مبرداً.

تمرين عملي

أعدّ كنايه التونا موس باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | | |
| ٢ | جهّزت المواد والأدوات المطلوبة للعمل جميعها. | | |
| ٣ | قطّعت خبز (التوست) شريحتين سمك كلٍّ منهما سنتيمتر واحد. | | |
| ٤ | قطّعت الخبز بالمقطع الدائري الخاص للكنايه إلى دوائر عدة، قطر كلٍّ منها (٤) سم. | | |
| ٥ | دهنت سطح خبز (التوست) المقطّع بالزبدة الطرية. | | |
| ٦ | نَعَمت التونا جيداً، ثم أضفت الزبدة والكريمة وقليلاً من الملح والفلفل، وخلطتها جيداً حتى تجانست وأصبحت ناعمة. | | |
| ٧ | وضعت التونا موس في كيس التزيين، ووزعتها على خبز الكنايه على نحو متساوٍ. | | |
| ٨ | زينت سطح التونا بالبقدونس والزيتون الأسود. | | |
| ٩ | رتبت (الكنايه) في طبق التقديم، وقدمته مبرداً. | | |
| ١٠ | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يعدّ (سندويش) شرائح العجل المحمّرة.

المعلومات النظرية

تعد هذه (السندويشات) من شرائح لحمة العجل المحمّرة وتختلف مرافقاتها وحشوتها ونوع الخبز من مطعم إلى آخر، بحسب اختيار رئيس الطهاة، أو الزبائن، انظر الشكل (١).

المقادير

- رغيف واحد من الخبز الفرنسي ذو حجم وسط.
- لحمة شرائح العجل المحمّرة بمقدار (١٥٠) غرامًا.
- ورقتان من الخس البلدي.
- (٣) شرائح بندورة.
- خردل بمقدار ملعقة مائدة.
- رشّة ملح وفلفل.
- (٣) شرائح مخلل خيار.



الشكل (١): سندويش شرائح العجل.

التجهيزات اللازمة

- سكين منشار.
- لوح تقطيع.
- طبق التقديم.
- مقلى.
- شواية (سلامندر).

خطوات تنفيذ التمرين

- أحضر رغيف خبز فرنسي طازجًا، واقطعه شريحتين على نحو طولي، وأبق أحد طرفيها متماسكًا ثم ضعهما تحت الشواية، لكي تتحمص قليلاً.
- ادهن الخردل داخل رغيف الخبز، ووزعه جيداً.
- قطع الخس وشرحات البندورة والمخلل، ووزعها داخل الخبز، ثم رش قليلاً من الملح والفلفل.
- ضع شرائح اللحم المطهو داخل رغيف الخبز على نحو منتظم ومرتب، ثم ضمّ طرفي الرغيف واضغط عليه بلطف لكي تغلقه.
- اقطع (السندويش) إلى شرائح وقدمه على طبق التقديم مع البطاطا المقلية وسلطة (الكولسلو).

تمرين عملي

أعدّ (سندويش) شرائح العجل المحمّرة باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | | |
| ٢ | جهزت المواد والأدوات المطلوبة للعمل جميعها. | | |
| ٣ | جهزت الخبز الطازج، وقطّعت الرغيف إلى شريحتين طوليتين، ثم وضعتهما تحت الشواية لكي تتحمصا قليلاً. | | |
| ٤ | دهنت الخردل في داخل الخبز ووزعته جيداً. | | |
| ٥ | قطعت الخس وشرحات البندورة والمخلل وشرائح اللحم، ووضعتها داخل رغيف الخبز على نحو مرتب، ثم أضفت إليها قليلاً من الملح والفلفل. | | |
| ٦ | قطعت السندويش إلى شرائح عدّة، وقدمته على طبق التقديم مع البطاطا المقلية وسلطة (الكولسلو). | | |
| ٧ | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يعد (سندويش) الحبش المدخن.

المعلومات النظرية

تعد هذه (السندويشات) من شرائح لحم الحبش المدخن، ويستخدم صدر الحبش، لأنه ذو لون أبيض وطعم لذيذ وأنسجة لينة، وتختلف المرافقات والحشوات ونوع الخبز من مطعم إلى آخر بحسب اختيار رئيس الطهاة أو الزبائن، انظر الشكل رقم (١).



الشكل (١): سندويش الحبش المدخن.

المقادير

- شريحتا خبز إفرنجي.
- (١٥٠) غرامًا من لحمة الحبش المدخن.
- ورقتا خس (آيس بيرج).
- شرائح بندورة.
- خردل بمقدار ملعقة مائدة.
- شرائح مخلل خيار.
- رشة ملح وفلفل.

التجهيزات اللازمة

- سكين منشار
- لوح تقطيع.
- طبق التقديم.
- شواية.

خطوات تنفيذ التمرين

- شَرِّح رغيف الخبز من وسطه، وأبقِ أحد الأطراف الطولي متماسكًا، ثم حمِّص الخبز من الداخل.
- ادهن الخبز من الداخل بالخردل، ثم ضع الخس والبندورة والمخلل على نحو منظم.
- ضع شرائح لحم الحبش المدخن على الخضراوات على نحو منظم، ورش قليلاً من الملح والفلفل.
- قطع (السندويش)، وضعه في طبق التقديم مع البطاطا المقلية والسلطة الروسية أو سلطة (الكولسلو).

تمرين عملي

أعدّ سندويش الحبش المدخن متبّعًا خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | | |
| ٢ | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | | |
| ٣ | حمّصت شرائح الخبز. | | |
| ٤ | دهنت شرائح الخبز من الداخل بالخردل، ثم وضعت الخس والبندورة والمخلل وشرائح الحبش على نحو منتظم، وأغلقت السندويش بشريحة الخبز الثانية. | | |
| ٥ | قطعت السندويش، ثم وضعته في طبق التقديم مع البطاطا المقلية والسلطة الروسية أو سلطة (الكولسلو). | | |
| ٦ | نظفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يعدّ (سندويش) الدجاج.

المعلومات النظرية

تقدّم (سندويشات) الدجاج بوصفها وجبات خفيفة، وتختلف طرق الإعداد والمرافقات وطريقة التقديم من مطعم إلى آخر، فهناك من يعدّ (السندويشات) بالدجاج المسلوق، أو المحمّر، أو المشوي مع (المايونيز) والخضراوات، أو من دونها، ويمكن تقديمها بأنواع مختلفة من الخبز، انظر الشكل (١).

المقادير

- دجاج مسلوق نصف كيلو غرام
- كرفس مقطع تقطيعًا ناعمًا بمقدار فنجان واحد.
- عصير ليمون بمقدار ملعقة مائدة.
- (مايونيز) بمقدار فنجان.
- خس مفروم بمقدار فنجان.
- مخلل خيار مفروم فرمًا ناعمًا بمقدار نصف فنجان.
- بقდونس بمقدار ملعقة مائدة.
- رشّة ملح وفلفل.
- (١٢) شريحة من خبز (التوست).
- (١٠٠) غرام من الزبدة.



الشكل (١): (سندويش) دجاج.

التجهيزات اللازمة

- جهاز تحميص الخبز أو (سلامندر).
- سكين منشار.
- لوح تقطيع.
- عصارة ليمون.
- فنجان معياري.
- سكين فرم.
- طبق التقديم.
- وعاء عميق.
- ملعقة مائدة.

خطوات تنفيذ التمرين

- قطع الدجاج المسلوق بعد تنظيفه من الجلد والعظم قطعاً مربعة صغيرة، ثم وضعها في الوعاء.
- أضف الكرفس المفروم (والمايونيز) وعصير الليمون إلى الدجاج، ثم أضف إليه قليلاً من الملح والفلفل، وقلبه جيداً.
- حمص شرائح الخبز، ثم ادهنها بقليل من الزبدة.
- ضع ست شرائح من الخبز على لوح التقطيع، ثم ضع خليط الدجاج.
- غطّ الدجاج بالخس المفروم.
- ضع قطعة الخبز الأخرى على (السندويشات)، واضغط عليها بلطف لكي تتماسك.
- قطع (السندويشات) قطعاً طولية، أو مثلثة، وضعها في طبق التقديم، وقدم معها البطاطا المقلية وسلطة (الكولسلو).

تمرين عملي

أعدّ (سندويش) الدجاج باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|--|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | ١ |
| | | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | ٢ |
| | | قطّعت الدجاج المسلوق بعد تنظيفه من الجلد والعظم قطعًا مربعة صغيرة، ثم وضعتها في الوعاء. | ٣ |
| | | أضفت الكرفس المفروم و (المايونيز) وعصير الليمون إلى الدجاج، وملّحته وبهرته. | ٤ |
| | | حمّصت شرائح الخبز، ثم دهنتها بقليل من الزبدة. | ٥ |
| | | وضعت ست شرائح من الخبز على لوح التقطيع، ثم وضعت خليط الدجاج عليها، ثم غطيت الدجاج بالخس المفروم، وضغطت عليها بلطف لتتماسك. | ٦ |
| | | قطّعت (السندويشات) قطعًا طولية أو مثلثة، ووضعتها في طبق التقديم مع البطاطا المقلية وسلطة (الكولسلو). | ٧ |
| | | نظفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ٨ |

النتاج العملي

أن يعدّ (سندويش) التونا.

المعلومات النظرية

تقدّم (سندويشات) التونا بوصفها وجبات خفيفة، وتختلف طريقة إعداد التونا والمرافقات وطريقة التقديم من مطعم إلى آخر، فهناك من يعدّ (سندويشات) سمك التونا المسلوق، أو المحمّر، أو المشوي مع (المايونيز) والخردل، أو من دونها، ويمكن تقديمها بأنواع مختلفة من الخبز، انظر الشكل (١).



الشكل (١): سندويش التونا.

المقادير

- (١٠٠) غم من لحمة التونا المعلبة.
- مايونيز بمقدار ملعقة مائدة.
- بصل مفروم فرمًا ناعمًا بمقدار ملعقة صغيرة.
- مخلل خيار مفروم فرمًا ناعمًا بمقدار ملعقة مائدة.
- عصير ليمون بمقدار ملعقتين من ملاعق المائدة.
- خس مفروم فرمًا ناعمًا بمقدار نصف فنجان.
- (٣) شرائح من خبز (التوست) الأبيض.
- رشّة ملح وفلفل.

التجهيزات اللازمة

- ماكينة تجميع خبز
- سكين منشار
- طبق التقديم
- وعاء عميق
- ملعقة صغيرة
- ملعقة مائدة
- عصارة ليمون
- لوح تقطيع

خطوات تنفيذ التمرين

- ضع لحمة التوننا في وعاء، ونعمها جيداً، ثم أضف (المايونيز) والبصل ومخلل الخيار والخس وعصير الليمون وقليلاً من الملح والفلفل، وقلب المكونات جيداً.
- حمّص خبز (التوست) من الجهتين ثم قص أطرافه.
- ضع على قطعة الخبز الأولى نصف الحشوة، وابسطها جيداً، ثم ضع القطعة الثانية، وأضف الكمية المتبقية، ثم ضع قطعة الخبز الثالثة غطاء على الوجه، واضغط عليها بلطف لكي تتماسك.
- قطع (السندويش) من الزاوية إلى الزاوية، بحيث تحصل على مثلثين، ثم قدمها في طبق التقديم مع البطاطا المقلية والسلطة الروسية أو (الكولسلو).

تمرين عملي

أعدّ (سندويش) التوننا باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|---|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | ١ |
| | | جهّزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | ٢ |
| | | وضعت لحمة التونا في وعاء ونعمتها جيداً، ثم أضفت (المايونيز) والبصل ومخلل الخيار والخس وعصير الليمون إليها وملحتها وبهرتها. | ٣ |
| | | حمّصت خبز (التوست) من الجهتين ثم قصصت أطرافه. | ٤ |
| | | وضعت على قطعة الخبز الأولى نصف الحشوة وبسطتها جيداً، ثم وضعت قطعة الخبز الثانية، ووضعت كمية الحشوة المتبقية، ثم وضعت قطعة الخبز الثالثة غطاءً على الوجه، وضغطتها جيداً بلطف حتى تماسكت. | ٥ |
| | | قطعت (السندويش) من الزاوية إلى الزاوية على صورة مثلثين، ثم قدمتها في طبق التقديم مع البطاطا المقلية والسلطة الروسية أو (الكولسلو). | ٦ |
| | | نظفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ٧ |

النتاج العملي

أن يعد طبق (الكَلْبَ سَنَدُوِيْش).

المعلومات النظرية

تعدّ هذه (السندويشات) من الوجبات الخفيفة والسريعة التي تقدم عادة حسب الأذواق مع البطاطا المقوية، ومن الممكن تقديمها محمصة أو من دون تحميص، انظر الشكل (١).



الشكل (١): (الكَلْبَ سَنَدُوِيْش).

المقادير

- (٣) شرائح من خبز (التوست) الأبيض.
- (مايونيز) بمقدار ملعقة مائدة.
- ورقتا خس مفرومتان.
- صدر دجاج مسلوق عدد (١).
- حبة مقطعة من مخلل خيار.
- حبة بندورة صغيرة.
- شريحة واحدة من الجبنة الصفراء .
- شريحة واحدة من لحم البقر.

التجهيزات اللازمة

- ماكينة تحميص الخبز
- سكين
- مفرمة
- طبق التقديم
- ملعقة مائدة

خطوات تنفيذ التمرين

- حضّر شرائح (التوست) ثم قطع الأطراف وحمّص الخبز.
- ادهن شرائح الخبز المحمص بالمايونيز.
- وزّع الخس المفروم على شريحتين من الخبز.
- ضع على الشريحة الأولى لحم البقر وفوقه الجبنة والبندورة، و على الشريحة الثانية الدجاج ومخلل الخيار، ثم ضع شريحة الخبز الثالثة على الوجه في النهاية، ثم قطع الخبز من الزاوية إلى الزاوية، بحيث تحصل على مثلثين.
- ضع (السندويش) في طبق التقديم مع سلطة (الكولسلو) والبطاطا المقلية.

تمرين عملي

جهّز (الكَلْب سندويش) باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | | |
| ٢ | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | | |
| ٣ | حضرت شرائح خبز التوست، ثم قطعت الأطراف وحمصت الخبز. | | |
| ٤ | دهنت شرائح الخبز المحمص بالمايونيز. | | |
| ٥ | وزعت الخس المفروم على شريحتين من الخبز. | | |
| ٦ | وضعت على الشريحة الأولى لحم البقر وفوقه الجبنة والبندورة، ثم وضعت على الشريحة الثانية الدجاج ومخلل الخيار. | | |
| ٧ | وضعت شريحة الخبز الثالثة على وجه في النهاية، ثم قطعت الخبز من الزاوية إلى الزاوية على صورة مثلث. | | |
| ٨ | وضعت السندويش في طبق التقديم، وقدمته مع سلطة (الكولسلو) والبطاطا المقلية. | | |
| ٩ | نظفت مكان العمل والمعدات والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يُعدّ طبق (سندويش البيف برغر).

المعلومات النظرية

يُعدّ (البيف البرغر) من الوجبات الخفيفة، يمكن إعداد (سندويشات البرغر) بأنواعه من لحوم البقر أو الدجاج أو السمك، ويقدم هذا الطبق مع البطاطا المقلية بأنواعها، ومخلل الخيار والبصل المقلي والبندورة المشوية، وبعض أنواع الصلصات حسب الرغبة، وهناك أنواع مختلفة من (البيف برغر)، مثل البرغر مع البيض، أو الجبن أو الفطر، انظر الشكل (١).



الشكل (١): سندويش البيف برغر.

المقادير

- لحم بقر بمقدار (٢٠٠) غرام.
- دهن بقري بمقدار (٥٠) غرامًا.
- بصلة صغيرة مفرومة فرمًا ناعمًا.
- خردل بمقدار ملعقة مائدة.
- كاتشب) بمقدار ملعقة مائدة.
- خبز قرشلة ناعم بمقدار ملعقة مائدة.
- رشّة ملح وفلفل.
- زيت نباتي بمقدار ملعقة مائدة.
- قطعتان من خبز (البيف برغر).

التجهيزات اللازمة

- مفرمة لحمية.
- مقلّى معدني.
- وعاء عميق.
- طبق التقديم.
- ملقط لحمية (ستانليس ستيل).
- ماكينة تحميص الخبز.
- سكين منشار.

خطوات تنفيذ التمرين

- افرم اللحمية بوساطة الماكينة مع الدهن البقري فرماً ناعماً.
- سخّن المقلّى المملوء بنصف كمية الزيت على النار، ثم أضف البصل المفروم حتى يذبل من دون أن يتغير لونه ، ثم صفّه وبرّده جيّداً.
- أضف المواد جميعها إلى اللحمية والبصل والملح والفلفل، ثم قلبها جيّداً حتى تتجانس بعضها مع بعض.
- قطع اللحمية قطعاً، وزن كل منها (١٤٠-١٥٠) غراماً للشخص الواحد، ثم شكّلها على نحو دائري بحيث يكون سمكها سنتيمترين.
- سخّن الزيت في المقلاة على النار، ثم اشوق قطع لحم (البيف برغر) على الوجهين حتى تنضج.
- اقسّم خبز (البيف برغر) إلى نصفين، ثم حمّص الخبز وادهنه بقليل من (المايونيز) أو الزبدة.
- ضع قليلاً من الخس في الخبز، ثم ضع قطعة اللحمية.
- ضع قليلاً من البصل والبندورة المحمّرة على وجه اللحمية.
- ضع قطعة الخبز الثانية عليها.
- قدم (البيف برغر) في طبق التقديم، وقدم معه البطاطا المقلية وسلطة (الكولسلو).

تمرين عملي

أعدّ سندويش (البيف برغر) باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | | |
| ٢ | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | | |
| ٣ | فرمت البصل فرماً ناعماً. | | |
| ٤ | فرمت اللحم بوساطة الماكنة مع الدهن البقري (سن وسط). | | |
| ٥ | وضعت المقلى المملوء بنصف كمية الزيت على النار، ثم أضفت البصل المفروم حتى ذبل. | | |
| ٦ | أضفت المواد جميعها إلى اللحم، ثم قلبتها جيداً. | | |
| ٧ | قطعت اللحم قطعاً وزن كل منها (١٤٠-١٥٠) غراماً، ثم شكلتها على نحو دائري بسمك سنتيمترين. | | |
| ٨ | سخنت الزيت في مقلاة على النار، ثم شويت قطع لحم (البيف برغر) على الوجهين حتى نضجت جيداً. | | |
| ٩ | قسمت خبز (البيف برغر) إلى نصفين، ثم حمّصت الخبز، ودهنته بقليل من (المايونيز) أو الزبدة. | | |
| ١٠ | وضعت قليلاً من الخس في الخبز، ثم وضعت قطعة اللحم والبصل والبندورة المشوية، ثم وضعت قطعة الخبز الثانية على وجه اللحم. | | |
| ١١ | نظّفت مكان العمل والمعدات والأدوات وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

أسئلة الوحدة

- ١- ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:
- (١) أي نوع من السلطات الآتية تصنف حسب مكوناتها:
- أ - السلطات البسيطة
 - ب- سلطات البطاطا
 - ج- السلطات قبل الوجبة
 - د - السلطات المصاحبة للوجبة
- (٢) تقدم سلطة الفواكة عادة:
- أ - قبل الوجبة
 - ب- مع الوجبة
 - ج- بعد الوجبة
 - د - بدلاً من الوجبة
- (٣) لا توضع صلصات (المايونيز) والكريما الحامضية في أثناء إعداد:
- أ - السلطات البسيطة
 - ب- السلطات التي تقدم بعد الوجبة
 - ج- السلطات المركبة
 - د - السلطات الخضراء
- (٤) تعدّ أحد أنواع الشطائر التالية ليست من الشطائر الساخنة:
- أ - (السندويشات) البسيطة.
 - ب- (سندويشات) الشواية.
 - ج- (سندويشات) مفتوحة الوجه.
 - د - (سندويشات) الوربات.

٢- اذكر مكونات (كَلْب سندويش).

٣- اشرح طريقة عمل السلطة الروسية.

٤- اشرح طريقة عمل المايونيز.

٥- فسر كلا مما يلي:

أ - عدم ترك (السندويشات) خارج الثلاجة أكثر من ساعة واحدة.

ب- إضافة صفار البيض إلى بعض أنواع الصلصات.

٦- وضح المقصود بكلٍّ من:

أ - المستحلبات المؤقتة

ب- المستحلبات الدائمة

مهارات البحث والاتصال

١- ارجع إلى أحد المواقع الإلكترونية المتخصصة في الغذاء والتغذية، وكتب تقريراً عن أشكال (السندويشات) المشهورة والمفضلة لدى الناس، ثم ناقش ذلك مع زملائك في الصف.

٢- ارجع إلى مكتبة المدرسة، وتعاون مع زملائك، وكتب نوعين من المقبلات لم يذكرها، ثم اعرض ما تتوصل إليه على زملائك في الصف.

أنشطة إثرائية

عن طريق العمل في مجموعات اكتب تقريراً عن أنواع السلطات العربية، وطريقة إعدادها وتقديمها، وناقش ذلك مع زملائك.

التقويم الذاتي

| لا | نعم | يمكنني بعد دراسة هذه الوحدة أن | الرقم |
|----|-----|---|-------|
| | | أذكر أنواع الصلصات الباردة. | ١ |
| | | أعدد مكونات الصلصات الباردة الرئيسية | ٢ |
| | | أعدّ بعض أنواع الصلصات الباردة. | ٣ |
| | | أصنف السلطات حسب مكوناتها ووقت تقديمها. | ٤ |
| | | أعدّد مواصفات السلطات الجيدة. | ٥ |
| | | أميز أنواع المقبلات الباردة والساخنة. | ٦ |
| | | أعدّ أنواعاً من المقبلات. | ٧ |
| | | أميز الأنواع المختلفة للسلطات. | ٨ |
| | | أعدّ أنواعاً من (السندويشات). | ٩ |
| | | أنجز العمل طبقاً للخطة الزمنية. | ١٠ |

المأكولات الساخنة



• ما أهمية المرق في إعداد الصلصات الساخنة والشوربات؟

• ما فوائد الصلصات الرئيسية الساخنة؟

يعدّ المرق من المكونات الأساسية لكثير من الصلصات والأطعمة الساخنة والشوربات، وله نكهات وألوان تختلف بحسب نوع المواد المكونة له، وطريقة الإعداد. إن الصلصات المعدّة بطريقة صحيحة تقدّم إلى جانب الوجبة الرئيسة، لأنها تحتوي قيمة غذائية عالية، وتعدّ الشوربات من المأكولات الفاتحة للشهية التي تهَيئ المعدة لتناول الطبق الرئيس، وتقدم عادة قبل الوجبة الرئيسة.

يتوقع منك بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- تميز أنواع المرق واستخداماته.
- تتعرف مكونات المرق.
- تتعرف أنواع الصلصات الساخنة واستخداماتها.
- تتعرف عناصر التكتيف المستخدمة في الصلصات.
- تتعرف أنواعاً من الشوربات واستخداماتها.
- تعدّ أنواعاً من المرق.
- تعدّ أنواعاً من الصلصات الساخنة.
- تعدّ أنواعاً من الشوربات.

يعرف المرق بأنه سائل شفاف خفيف (غير سميك)، له طعم ونكهة مكتسبة من اللحوم والطيور والأسماك وعظامها، أو من الخضراوات والتوابل. والهدف من إعداد المرق إعطاء النكهة واللون المطلوب لأنواع الطعام أو الصلصات الساخنة، وسوف ندرس المرق وفقاً لما يأتي:

١- المكونات

يمكن إعداد المرق من المواد الغذائية الآتية :

تحتوي عظام الحيوانات الصغيرة والغضاريف على كمية كبيرة من الكولاجين مقارنة بالحيوانات الكبيرة السن.

أ - العظم (Bones): يعدّ المكون الأهم في إعداد المرق، وهو يؤخذ من عظام البقر، أو العجل، أو الدجاج، أو السمك، وأحياناً من الضأن. تحتوي العظام على مادة تسمى (الكولاجين)، وهي مادة بروتينية تذوب في الماء عند الطهي على نار هادئة، ويطلق عليها اسم الأنسجة المترابطة (Connective tissues)، وعندما تذوب مادة الكولاجين فإنها تتحول إلى مادة جلاتينية تعطي قواماً وجودة للمرق، والمرق الجيد هو الذي يتكاثف عند تبريده. وينصح بتقطيع العظام قطعاً صغيرة قبل طهوها؛ لتعريض أجزاء العظام ومكوناتها جميعها للطهو؛ مما يزيد من عصارة المرق وجودته.

يجب استخدام عظام السمك الطازج الأبيض لإعداد مرق السمك.

لا تضاف البندورة إلى أنواع المرق الأبيض، حتى لا تؤثر في لونه.

ب- اللحوم والأسماك والدجاج (Meat, Fish, Chicken): يمكن الاستفادة من المرق الناتج من سلق اللحوم والمأكولات البحرية والدجاج بأنواعها، ولكنه من الصعب استخدام هذه اللحوم لإعداد المرق فحسب، وذلك لارتفاع تكلفتها.

ج- الخضراوات (Vegetables): تعدّ بعض أنواع الخضراوات عنصراً مهماً لإنجاح المرق المعدّ من العظام واللحم، لأنها تساهم في إعطاء النكهة واللون المناسب له، ومن أنواع الخضراوات التي تدخل في تكوين المرق: البصل، والجزر، والكرفس، والكراث،

والبندورة والبطاطا، ويضاف أيضا إلى المرق بعد إزالة الرغوة مجموعة من الأعشاب، تربط على هيئة حزمة بخيط، تتكون من الكراث، والبقدونس، والزعتر، وورق الغار، والكرفس، وتسمى الباقة العطرية، انظر الشكل (٢-١).



الشكل (٢-١): الباقة العطرية.

ويستخدم المرق المصنع من الخضراوات (Vegetable stocks) للأشخاص النباتيين، أو الأشخاص الذي يخضعون لحمية معينة، لأنه يعدّ من دون إضافة أي منتج حيواني، ويتكون من الخضراوات والماء والأعشاب والبهارات، ويفضل مراعاة الأمور الآتية عند إعداد مرق الخضراوات:

١. استخدام الخضراوات النشوية عند عدم الاهتمام بلون المرق، مثل البطاطا والبطاطا الحلوة.
٢. عدم استخدام الخضراوات ذات الرائحة القوية، مثل الزهرة والخرشوف، والأراضي شوكي، حتى لا تؤثر في طعم المرق.
٣. عدم استخدام الخضراوات التي تؤثر في اللون، مثل السبانخ أو الشمندر.

تجنب إضافة البندورة بكميات كبيرة؛ لأنها تضيي لونا ضبابياً على (الصلصات) البنية.

د - البهارات والتوابل (Seasoning and spices): يجب

اختيار أنواع البهارات المناسبة، وإضافتها إلى المرق بأنواعه، لأن هناك أنواعاً منها لها طعم قويّ يمكن أن يؤثر في طعم المرق، أو حتى الطعام الذي يدخل فيه استخدام المرق، ويفضل إضافة القليل من الملح وعدم الإكثار منه، وغالباً ما توضع البهارات المتنوعة داخل كيس قماش أبيض، ثم يربط ويلقى في إناء الطهو، ثم يزال بعد الاستفادة من نكهتها.

قضية للمناقشة



لماذا تعدّ عظام البقر أو العجل أفضل من غيرها لإعداد المرق؟ ناقش ذلك مع زملائك.

٢- أنواع المرق

يمكن تقسيم أنواع المرق بحسب المكون الرئيس المستخدم، أو بحسب اللون، وذلك كما يأتي:

أ- حسب المكون الرئيس للمرق، يقسم إلى :

١. مرق الدجاج: نحصل على مرق الدجاج بإضافة الماء إلى الدجاج أو عظمه ثم سلقه، انظر الشكل (٢-٢).



الشكل (٢-٢): مرق الدجاج.

٢. مرق اللحوم: للحصول على مرق اللحم يستخدم اللحم البقري بأنواعه، أو عظامها مع الماء بطريقة السلق لحين النضج المطلوب، انظر الشكل (٢-٣).



الشكل (٢-٣): مرق اللحم.

٣. مرق الأسماك: يضاف الماء إلى السمك، أو عظام السمك، ثم يسلق لحين النضج المطلوب، انظر الشكل (٢-٤).



الشكل (٢-٤): مرق السمك.

٤. مرق الخضراوات: تستخدم الخضراوات وحدها، ولا يستخدم أي منتج حيواني معها، انظر الشكل (٢-٥).



الشكل (٢-٥): مرق الخضراوات.

ب- حسب لون المرق، ويقسم إلى :

١. المرق الأبيض (White stock): يصنع من عظام الدجاج، أو العجل الصغير، أو السمك بإضافة بعض أنواع الخضراوات، ويستخدم في إعداد بعض أنواع الصلصات البيضاء، وبعض أنواع الطعام الساخن ذي اللون الأبيض أو الفاتح.

٢. المرق البني (Brown stock): يصنع من عظام البقر، أو العجل بإضافة بعض أنواع الخضراوات، ولكي يتحول لون العظام إلى اللون البني فإنها توضع في الفرن للتحمير، ويضاف هذا المرق إلى الصلصات البنية، أو بعض أنواع الطعام الساخن المائل لونه إلى الداكن، أو البني.

نشاط (١-٢)

زر ومجموعتك أحد المطابخ في الفنادق أو المطاعم السياحية، واطّلع على كيفية إعداد المرق وأنواع الصلصات، وسجل ذلك في دفترك، وناقشه مع زملائك.

٣- تحضير المرق

أ- المرق الأبيض: يتميز بنكهته الجيدة، ولونه الصافي، ويراعى عند إعداده ما يأتي:

١. تقطيع العظام قطعاً متوسطة الحجم من (٨-١٠) سم.
٢. نقع العظام في ماء بارد؛ للتخلص ممّا يعكّر المرق.
٣. إخراج العظام من الماء البارد، ثم سلقها في الماء إلى درجة الغليان، ثم تخفف النار لتصبح هادئة.
٤. إزالة الشوائب التي ظهرت.
٥. إضافة الخضراوات المناسبة بعد إزالة الشوائب.
٦. جعل الماء فوق مستوى العظم، وزيادته كلما نقص.
٧. وضع الطنجرة التي تحوي العظام على نار هادئة حسب الوقت المطلوب. انظر الجدول (١-٢).
٨. تبريد المرق بالسرعة الممكنة، وذلك بوضع الطنجرة داخل حوض ماء بارد، ومراعاة تغيير الماء المحيط كلما زادت درجة حرارته، ثم حفظ المرق في وعاء محكم الإغلاق داخل الثلاجة بعد تبريده، ومن الممكن تخزينه بطريقة التجميد في درجة من (٢٠-٨) تحت الصفر.

الجدول (٢-١): الوقت المطلوب لإعداد المرق الأبيض والبنّي.

| الرقم | نوع العظم | الوقت المطلوب |
|-------|-------------------|----------------|
| ١ | عظام البقر والعجل | من ٦-٨ ساعات |
| ٢ | عظام الدجاج | من ٣-٤ ساعات |
| ٣ | عظام السمك | من ٣٠-٤٥ دقيقة |

لا تدخل المرق ساخناً إلى
الثلاجة حتى لا يفسد، أو يتلف
الثلاجة والمواد الموجودة
فيها.

ب- المرق البني: يتميز المرق البني عن المرق الأبيض بلونه البني، وباستخداماته التي تختلف عن المرق الأبيض، ويمكن إجمال خطوات إعداده في ما يأتي:

١. تقطيع العظام قطعاً متوسطة الحجم من ٨-١٠ سم.
٢. وضع العظام في وعاء التحمير، ثم إدخال العظام إلى الفرن في درجة حرارة (٢٠٠) درجة مئوية لمدة ساعة، حتى يتحول لون العظام إلى اللون البني.
٣. وضع العظام والخضراوات المناسبة في طنجرة المرق العميقة.
٤. إضافة الماء البارد، ووضعها على نار حامية حتى الغليان.
٥. إزالة الشوائب التي ظهرت.
٦. خفض درجة حرارة النار، وترك المرق يغلي حسب الوقت المطلوب لنوع العظم.
٧. جعل الماء فوق مستوى العظم، وزيادته كلما نقص.
٨. تصفية المرق وتبريده وحفظه بالسرعة الممكنة.

نشاط (٢-٢)

ابحث مستعيناً بالإنترنت عن أسس إعداد المرق وحفظه، وكتب تقريراً عن ذلك، ثم اعرضه على زملائك في الصف.

من صفات الصلصات الجيدة أنها ذات كثافة مناسبة، ولون جذاب، وقوام متماسك، وطعم جيد.

تحتاج (الصلصات) إلى مهارة في الإعداد، لأنها من عوامل نجاح الوجبات، بما تضيفه عليها من طعم طيب ولذيذ. ويمكن تعريف الصلصات بأنها محلول غالبًا ما يكون كثيفًا، يكسب الوجبة رطوبة ونكهة لازمتين، ويضيف إليها عناصر غذائية ولونًا مناسبًا. وستتعرف في ما يأتي مكونات الصلصات الساخنة، وأنواعها، وتقسيماتها، وطرق تقديمها.

عند استخدام النشا في إعداد الصلصات يجب حله في الماء البارد، وعدم إضافته مباشرة إلى الصلصة، حتى لا يكون كتلاً غير مرغوب فيها.

١- مكونات (الصلصات)

تتكون معظم (الصلصات) من ثلاثة مكونات رئيسية، هي:
أ - السائل: يمكن استخدام السوائل الآتية في إعداد (الصلصات):

١. المرق الأبيض: يستخدم في إعداد الصلصات البيضاء، مثل صلصة الفيلوتيه.
٢. المرق البني: يستخدم لإعداد الصلصات البنية، مثل صلصة الدمى جلاس، وصلصة البندورة، وصلصة السبانول.
٣. الحليب: يستخدم في إعداد صلصة (البشاميل).
٤. الزبدة السائلة: تستخدم في إعداد صلصة (الهولنديز).

قضية للمناقشة



ما رأيك في استخدام مكعبات المرق الجاهزة بديلاً عن المرق المحضر طازجاً؟ بيّن الأسباب التي تدعم إجابتك، بعرض مكونات مكعبات المرق الجاهزة، وناقش زملاءك في ذلك.

ب - مواد التخزين: هي المواد التي تُكسب الصلصة كثافة مطلوبة، ومن أمثلتها الطحين والنشا بأنواعه، كنشا الذرة، والجلاتين، ونشا البطاطا، وغيرها.

هناك ثلاثة أنواع من الرو: الرو الأبيض والبنّي والأشقر، وذلك بأن يحمّر الطحين حسب اللون المطلوب.

تعدّ عجينة (الرو Roux) من أهم أنواع المكثفات التي تستخدم لتكثيف الصلصات المختلفة، وتتكون هذه العجينة من كميات متساوية من الزبدة والطحين، تخلطان معاً على النار للحصول على عجينة (رو) ذات جودة عالية، ويمكن استخدام موادّ أخرى

دهنية بدلاً من الزبدة، مثل (المارجرين)، أو الزيوت النباتية، إلا أنّ جودتها أقل من الزبدة. وهناك ثلاثة أنواع من (الرو)، هي الأبيض، والأشقر، والبنّي، ويختار لونها حسب نوع الصلصة المطلوب إعدادها.

ج- عناصر النكهة الأخرى: يمكن إضافة عناصر أخرى، لزيادة نكهة الصلصات، مثل بعض أنواع البهارات، أو الأعشاب، ويجب إضافتها بكميات مناسبة؛ حتى لا تؤثر في الطعم.

قضية للبحث



ابحث مع أفراد مجموعتك في المراجع الفندقية المتخصصة في الغذاء والتغذية عن القيمة الغذائية للصلصات، وطرق إعدادها، واكتب تقريراً عن ذلك، ثم ناقشه مع زملائك في الغرفة الصفية.

٢- أنواع الصلصات وتقسيماتها

يمكن تقسيم الصلصات الرئيسة (الصلصات الأم) إلى الأنواع الآتية:

أ - الصلصة البيضاء أو البشاميل (Bechamel): تعدّ صلصة (البشاميل) من الصلصات

البيضاء التي تستخدم في كثير من أنواع الأطعمة الساخنة، انظر الشكل (٢-٦).

أمّا مكوناتها الرئيسة فهي (الرو مع الحليب والملح والفلفل الأبيض) ويمكن إضافة

أنواع من الكريمة الحامض في صلصة (الكري)،

ومن مشتقات هذه الصلصة الأنواع الآتية:

١. صلصة الكريم (Cream Sauce).

٢. صلصة الجبنة (Cheese Sauce).

٣. صلصة الخردل (Mustard Sauce).



الشكل (٢-٦): صلصة البشاميل.

يجب مراعاة استخدام المرق المناسب لنوع الصلصة المراد صنعها، فمرق السمك مع فولتيه السمك، ومرق الدجاج مع فولتيه الدجاج.

ب - صلصة الفولتيه (Veloute Sauce) :

تستخدم هذه الصلصة على نحو أقل من الصلصات الأخرى، وتتكون من (الرو) مضافاً إليها مرق السمك أو الدجاج والملح والفلفل الأبيض، وهي ذات لون أبيض، ويمكن إدخال هذه الصلصة مع بعض أنواع شوربات الفولتيه، وتقدم غالباً مع الأسماك أو الدواجن.

نشاط (٢-٣)

زر المكتبة وابحث في الكتب المتخصصة عن أنواع الصلصات التي يمكن إعدادها من صلصة البشاميل، وسجلها في دفترك وناقشها مع زملائك في الصف.

ج- صلصة إسبانيول (Espagnole Sauce): هي صلصة بنية يحتاج تجهيزها إلى وقت طويل، ويستخدم فيها المرق البني، لها نكهة قوية، وتكون غنية بالخضراوات، ويستخدم لتكثيفها الرو البني، ولها مشتقات كثيرة، مثل الصلصة البنية مع الخضراوات، انظر الشكل (٧-٢).



الشكل (٧-٢): صلصة إسبانيول.



الشكل (٢-٨): صلصة الدمى جلاس.

د - صلصة الدمى جلاس (Demi Glace Sauce):

هي من أكثر الصلصات استخدامًا، وتشبه طريقة إعدادها إلى حد ما طريقة إعداد صلصة (إسبانيول) مع بعض التغييرات البسيطة، وهي صلصة بنية يحتاج إعدادها إلى وقت طويل، ويدخل في مكوناتها المرق البني، ورب البندورة والخضراوات، انظر الشكل (٢-٨)، ولها مشتقات كثيرة من الصلصات، منها:

١. صلصة بوردليز (Bordelaise Sauce).
٢. صلصة شوسير (Chasseur Sauce).
٣. الصلصة الإيطالية (Italian Sauce).
٤. صلصة البصل البنية (Brown Onion Sauce).



الشكل (٢-٩): صلصة البندورة.

هـ - صلصة البندورة (Tomato Sauce): هي من

الصلصات المكوّنة من البندورة على نحو رئيس، يضاف إليها زيت الزيتون، والبصل، والثوم، وورق الريحان، وتقدم عادة مع أنواع من الدجاج المشوي، أو مع بعض أنواع الأسماك، انظر الشكل (٢-٩)، ومن مشتقاتها:

١. صلصة نابوليتان (Napoletane Sauce).
٢. صلصة البروفينسال (Provensale Sauce).

و- صلصات الزبدة (Butter Sauce): تُعدّ صلصة الزبدة أو (الهولنديز Hollandise) من أهم هذه الصلصات، وهي صلصة ذاتبة تقدم مع الأسماك، ومن مكوناتها الرئيسية الزبدة وصفار البيض، ويشتهق منها صلصلة (البيرنيز).

٣- تقديم الصلصات الساخنة

من المهم جدًا معرفة كيفية تقديم الصلصات الساخنة والكميات المقدمة منها، فبعض أنواع الطعام، مثل شرائح اللحوم (الستيك Steak) تقدم معها الصلصات ذات اللون البني، وتوضع كميات قليلة منها على وجه قطعة اللحم؛ لإضافة الطعم، وإكسابها قيمة غذائية، أو يمكن وضع كمية قليلة من الصلصة إلى جانب اللحم، ويفضل تقديم الصلصات البيضاء مع أنواع الدواجن والأسماك المختلفة.

نشاط (٢-٤)

بالتعاون مع أفراد مجموعتك تصفح الإنترنت، وابحث عن طريقة عمل بعض أنواع مشتقات صلصة (الدمي جلاس)، وتبادل المعلومات مع زملائك في الصف.

نشاط (٢-٥)

زر ومجموعتك المكتبة، وسجل في دفترك أنواع الصلصات الرئيسية المستخدمة، ومشتقاتها، وطريقة عمل كل نوع منها، واعرض ما تتوصل إليه على زملائك.

الشوربات سائل يمكن أن يكون شفافاً أو سميكاً، حسب طريقة إعداد نوع الشوربات، وتقدم عادة بوصفها فاتحة للشهية قبل تناول الوجبة الرئيسية، وهي ذات قيمة غذائية عالية، وستتعرف مكونات الشوربات وأنواعها وعوامل جودتها في ما يأتي:

١- المكونات

يجب التقليل من المادة الدهنية المستخدمة في إعداد الشوربات والصلصات، حتى لا تعطي دسماً زائداً للشوربة.

تحتوي الشوربات على مكونات عدة، هي:

أ - المادة الأساسية: يمكن أن تتكون الشوربات من أنواع من الخضراوات، أو السمك، أو اللحوم، أو الدجاج، أو الحبوب، وتسمى الشوربات باسمها في الغالب، مثل شوربة العدس، أو شوربة الخضراوات.

ب- المادة الدهنية: هي المادة التي يقلب بها المكوّن الرئيس من أجل التذليل أو الإنضاج، فهي كالزيت، والزبدة، والمرجرين، والسمن.

ج- المرق: يستخدم المرق في مكونات الشوربات المختلفة؛ لاحتوائه على النكهة والطعم الذي يزيد من لذة الشوربات.

د - البهارات والتوابل: تضاف البهارات أو التوابل لإعطاء الشوربات طعمًا طيبًا، ويراعى عدم إضافة التوابل القوية، حتى لا تؤثر في طعم الشوربات.

هـ - المواد المكثفة: يمكن تكثيف بعض أنواع الشوربات بمواد مكثفة، مثل الطحين، أو النشا، أو حتى صلصة (الرو)، وغيرها.

٢- أنواع الشوربات

تصنّف الشوربات إلى نوعين رئيسيين، هما:

أ - الشوربات المصفّاة: هي الشوربات الواضحة الصافية.
ب- الشوربات الكثيفة: هي أنواع من الشوربات تتكون من السائل والمادة الغذائية بحيث يختلطان، وتحتوي على المعلق.

المعلق هو مزيج من السائل والمواد الصلبة، تكون فيه المواد الصلبة ناعمة ومنتشرة في السائل.

ويمكن تصنيف الشوربات حسب مسمياتها العالمية وفقاً لما يأتي:

أ- شوربة الكونسوميه (Consomme soup): هي شوربة مصفاة، مكوناتها الأساسية

اللحم المفروم فرماً ناعماً، والخضراوات، والبيض والمرق الأبيض الشفاف، إذ تصفى بعد تحضيرها بمصفاة، أو قطعة قماش ناعمة، ويستخدم المرق المصفى فقط في هذه الشوربات، وتضاف بعض أنواع من الخضراوات المطبوخة الناضجة، وتسمى الشوربات بحسب الخضراوات المكونة لها وهيئات تقطيعها، وهناك عدد كبير من الشوربات التي تشتق من هذه الشوربات، مثل:

١. كونسومية برونواز (شوربة الكونسوميه وخضراوات مقطعة برونواز).

٢. كونسومية جوليان (شوربة الكونسوميه وخضراوات مقطعة جوليان).

ب- شوربة الفولتية (Veloute soup): هي شوربة كثيفة تحضر باستخدام صلصة الفولتية

مع مرق السمك أو الدجاج، و من مشتقاتها:

١. شوربة (فولتية) السمك - يضاف مرق السمك وقطع من سمك (الفيليه).

٢. شوربة (فولتية) الدجاج - يضاف مرق الدجاج وقطع من الدجاج (جوليان).



ج- شوربة الكريم (Cream Soup): شوربة كثيفة

تسمى باسم المادة الرئيسية المستخدمة معها، ومن أمثلتها شوربة الفطر بالكريم، وشوربة الدجاج بالكريم، انظر الشكل (٢-١٠).

د- شوربة الخضراوات المطحونة: هي أنواع

من الخضراوات، مثل البطاطا والجزر، أو الزهرة، تطحن بعد سلقها بوساطة الخلاط، ويضاف إليها مرق اللحم أو الدجاج، وهي من الشوربات الكثيفة. ومن الأمثلة عليها شوربة الجزر، وشوربة الخضراوات المطحونة، وشوربة العدس.

الشكل (٢-١٠): شوربة الكريم.

- يجب إضافة الكريم بعد نضج المكونات، وتترك على النار مدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق فقط.
- يجب إضافة كميات مناسبة من المرق لتخفيف كثافة الشوربات.

فكر؟ ما الفائدة الغذائية من تناول الشوربات بأنواعها؟



الشكل (١١-٢): شوربة الخضراوات.

هـ - شوربة الخضراوات (Vegetable Soup):

تتكون من الخضراوات المقطعة المضاف إليها المرق الأبيض غير الكثيف، وقطع من اللحم أو الدجاج، ويطلق عليها الاسم بحسب نوع الخضراوات المستخدمة، ومن أمثلتها شوربة البطاطا، وشوربة الخضراوات، انظر الشكل (١١-٢).



الشكل (١٢-٢): شوربة البندورة.

و - الشوربات المحلية (Local Soup):

تتكون من مادة أساسية مضافاً إليها المرق، وتقدم كما هي، مثل شوربة الخضراوات، وشوربة الفريكة، وتسمى بحسب المادة الأساسية المستخدمة.

ز - شوربة البندورة (Tomato Soup):

تتكون من مادة أساسية هي البندورة الطازجة، مضافاً إليها المرق، انظر الشكل (١٢-٢)، ومن أمثلتها: ١. شوربة البندورة الأساسية.

٢. شوربة المينستروني (Minestrone) الإيطالية، وهي التي تضاف إلى بعض أنواع المعكرونات.

٣- عوامل جودة الشوربات

- يفضل تقشير البندورة عند إعداد بعض أنواع شوربة البندورة.
- يجب ألا تُغلى البندورة مدة طويلة حتى لا يصبح لونها غامقاً.

يمكن إجمال أهم عوامل جودة الشوربات في ما يأتي:
أ - استخدام المواد الغذائية الطازجة و السليمة.
ب- مراعاة إعداد المرق إعداداً صحيحاً وجيداً.
ج- إضافة كميات مناسبة من البهارات والتوابل.

د - إضافة كميات مناسبة من المواد المكثفة عند تكثيف الشوربات.

هـ - عدم ترك الشوربات على النار أكثر مما يجب.

النتائج العملي

أن يعدّ المرق البني.

المعلومات النظرية

يُعدّ المرق البني من المواد الأساسية في عالم الطبخ، فهو يستعمل في إعداد الصلصات البنية الساخنة والشوربات البنية، ويدخل ضمن وجبات اللحوم والطيور والأسماك، وللمرق الجيد مواصفات، منها أن يكون واضحًا وشفافًا وخاليًا من الدهون، وذا طعم طيب، انظر الشكل (١).



الشكل (١): المرق البني .

المقادير

- عظم بقر بمقدار كيلوين.
- رأسا بصل مفرومان.
- نصف رأس ثوم مقشر.
- جزر مقطع قطعًا كبيرة بمقدار (١٥٠) غرامًا.
- رأس كرفس مقطع.
- بقدونس مفروم بمقدار ملعقة مائدة.
- زعتر أخضر مفروم بمقدار ملعقة مائدة.
- فلفل أسود حب بمقدار ملعقة مائدة.
- (٤) ورقات غار.
- (٤) لترات من الماء.
- رشّة ملح.

التجهيزات اللازمة

- سكين حادة.
- لوح تقطيع.
- مكيال معياري.
- مصفاة.
- ملعقة مائدة خشبية.
- طنجرة عميقة.
- ملعقة مائدة.
- ملعقة مائدة صغيرة.
- وعاء عميق.
- كفكير عميق.

خطوات تنفيذ التمرين



الشكل (٢): تحمير العظام.

- ضع العظام والخضراوات في صينية، وحمّرها في فرن حارّ، حتى تصبح بنية اللون، مراعيًا عدم غسل العظام؛ لأن الرطوبة لا تساعد على جعل العظام بنية اللون في أثناء التحمير، انظر الشكل (٢).
- ضع العظام في طنجرة إعداد المرق، وأضف الماء.
- ضع الماء في صينية تحمير العظم، وضعها على النار لنزع ما تبقى من مواد عالقة ثم أضفها إلى العظم.
- ضع الطنجرة على نار قوية، واتركها تغلي.
- أزل الرغوة التي تظهر على السطح.



الشكل (٣): الخضراوات .

– أضف مجموعة الخضار إلى الطنجرة، وهي البصل، والثوم، والجزر المقشر والمقطع قطعاً متساوية، حجمها من (٣-٤) سم تقريباً، انظر الشكل (٣).

– اترك المرق يغلي على نار هادئة لمدة (٦-٨) ساعات تقريباً.

– صفّ المرق بواسطة قطعة قماش خاصة.

– احفظ المرق بطريقة صحيحة لحين الاستعمال.

ملاحظات مهمّة

- عند إعادة تسخين المرق يجب غليه مدة دقيقتين على الأقل.
- عدم تمليح المرق.
- تنزع أيّ شوائب تطفو على السطح في أثناء الغليان؛ لأنها تعكّر اللون.

تمرين عملي

أعدّ المرق البنيّ باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|--|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | ١ |
| | | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | ٢ |
| | | وضعت العظام والخضراوات في صينية، وحمّرتها في فرن حارّ، حتى أصبحت بنية اللون. | ٣ |
| | | وضعت العظام في طنجرة إعداد المرق، وأضفت إليها الماء. | ٤ |
| | | وضعت الطنجرة على نار قوية، وتركتها تغلي. | ٥ |
| | | وضعت الماء في صينية تحمير العظم المحمّر، ثم وضعتها على النار لنزع ما تبقى من موادّ عالقة، ثم أضفتها إلى المرق. | ٦ |
| | | أزلت الرغوة التي تظهر على الوجه، أولاً بأول، حتى النهاية. | ٧ |
| | | تركت المرق على نار هادئة لمدة (٦-٨) ساعات. | ٨ |
| | | أضفت مجموعة الخضراوات إلى الطنجرة. | ٩ |
| | | صفّيت المرق بواسطة قطعة قماش خاصة. | ١٠ |
| | | حفظت المرق بطريقة صحيحة لحين الاستعمال. | ١١ |
| | | نظفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ١٢ |

النتاج العملي

أن يعد مرق الدجاج الأبيض.

المعلومات النظرية

يُعدُّ المرق الأبيض من المواد الأساسية في إعداد كثير من وجبات اللحوم والطيور والأسماك والصلصات البيضاء الساخنة وشوربات الكريمة البيضاء ، انظر الشكل (١).



الشكل (١): مرق الدجاج الأبيض.

المقادير

- عظم دجاج بمقدار كيلوين.
- رأسا بصل مفرومان.
- جزر مفروم بمقدار (١٠٠) غرام.
- (٤) ورقات غاز.
- رأسا كراث مقطّعان.
- رأس كرفس مقطّع.
- سنا ثوم مقشران .
- بقدونس مفروم بمقدار ملعقة مائدة.
- زعتر أخضر بمقدار $\frac{1}{3}$ ملعقة مائدة.
- (٦) لترات من الماء.
- فلفل أسود (حب) بمقدار ملعقة صغيرة.
- كبش قرنفل بمقدار نصف ملعقة صغيرة.

التجهيزات اللازمة

- لوح تقطيع.
- سكين.
- مكيال معياري.
- مصفاة.
- طنجرة عميقة.
- ملعقة مائدة صغيرة.
- ملعقة مائدة.
- كفكير عميق.

خطوات تنفيذ التمرين

- اغسل العظام بالماء البارد، وضعها في الطنجرة.
- أضف الماء البارد، وضع الطنجرة على النار حتى تغلي.
- أزل الرغوة كلما ظهرت، وأضف الباقية العطرية والخضراوات وحبّ الفلفل الأسود.
- اترك عظم الدجاج على النار يغلي لمدة ساعتين، لتحصل على مرق الدجاج.
- صفّ المرق جيّدًا بالمصفاة، واتركه يبرد لحين الاستعمال.

ملاحظات مهمّة

- يجب عدم استخدام أيّ مادة غذائية تؤثر في اللون الأبيض الشفاف.
- للحصول على نكهة قويّة للمرق دع المرق يغلي ببطء لمدة ساعتين، أو ثلاث ساعات، فعندئذٍ تتبخّر نصف الكمية، وتصبح النكهة قوية.

تمرين عملي

أعدّ مرق الدجاج باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|--|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | ١ |
| | | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | ٢ |
| | | غسلت العظام بالماء البارد، ووضعتها في الطنجرة. | ٣ |
| | | أضفت الماء البارد، ووضعت الطنجرة على النار حتى غلت. | ٤ |
| | | أزلتُ الرغوة كلما ظهرت، وأضفت الباقية العطرية والخضراوات والفلفل الأسود. | ٥ |
| | | تركت عظم الدجاج على النار يغلي لمدة ساعتين للحصول على المرق الأبيض. | ٦ |
| | | صفيت المرق جيداً بالمصفاة، وتركته يبرد لحين الاستعمال. | ٧ |
| | | حفظت المرق بالطريقة الصحيحة. | ٨ |
| | | نظفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ٩ |

النتائج العملي

أن يعدّ مرق السمك.

المعلومات النظرية

يجهز هذا المرق من عظم السمك، ويستعمل في إعداد أطباق الأسماك الرئيسة وصلصاتها وشورباتها كما هو مبين في الشكل (١).



الشكل (١): غلي عظم السمك.

المقادير

- عظم سمك بمقدار كيلو غرام.
- جزر بمقدار (١٠٠) غرام.
- رأس بصل ناشف.
- عرقان من الزعتر الأخضر.
- نصف حبة ليمون.
- (٣) ورقات غار.
- نصف ضمة بقدونس.
- حب الفلفل الأسود بمقدار ملعقة مائدة صغيرة.
- رشة ملح وفلفل.
- (٣) لترات من الماء.

التجهيزات اللازمة

- وعاء عميق.
- مصفاة.
- لوح تقطيع.
- سكين فرم.
- ملعقة مائدة.

خطوات تنفيذ التمرين

- نظّف عظم السمك، واغسله جيّدًا، ثم صفّه من الماء.
- اغسل الجزر، وقشره، وقطّعه شرائح كبيرة.
- اغسل البقدونس والزعر والليمون، وقطّعه شرائح كبيرة.
- ضع في وعاء عميق عظم السمك، وأضف إليه الخضراوات المقطّعة والليمون، وحب الفلفل الأسود الحب وورق الغار، ثم أضف الماء.
- ضع الوعاء على النار ليغلي، ثم أزل رغوة المرق عن سطح الوعاء، ثم اتركه على نار هادئة لمدة (٣٠-٤٥) دقيقة.
- صفّ مرق السمك من الخضراوات والعظم جيّدًا، ثم أضف الملح والفلفل لإضفاء الطعم، واحفظه في وعاء، مبرّدًا، لحين الاستعمال.

ملاحظات مهمّة

- تستعمل في إعداد مرق السمك رؤوس السمك؛ لاحتوائها على نسبة عالية من الزيوت، وهي غنية ومفيدة.
- يجهّز مرق المأكولات البحرية، مثل مرق الروبيان بالطريقة نفسها.
- يجب عدم حفظ المرق في الرفوف العليا في الثلاجة، تجنبًا لسقوط السائل.
- يجب تبريد المرق الساخن، وحفظه بسرعة.
- يجب التأكد من عدم فساد عظم السمك قبل الاستعمال.

تمرين عملي

أعدّ مرق السمك باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أدائك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | | |
| ٢ | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | | |
| ٣ | نظّفت عظم السمك وغسلته جيّداً، ثم صفيته من الماء. | | |
| ٤ | غسلت الخضراوات جميعها، وقطعتها. | | |
| ٥ | وضعت في وعاء عميق عظم السمك، وأضفت إليه الخضراوات المقطعة والليمون وحب الفلفل الأسود وورق الغار، ثم أضفت إليه الماء. | | |
| ٦ | وضعت الوعاء على النار. | | |
| ٧ | أزلت رغوة المرق عن سطح الوعاء، ثم تركته على نار هادئة لمدة (٣٠-٤٥) دقيقة حتى جهز المرق. | | |
| ٨ | صفّيت مرق السمك من الخضراوات والعظم جيّداً، ثم أضفت الملح والفلفل لإضفاء الطعم، وحفظته في وعاء، وبردته لحين الاستعمال. | | |
| ٩ | حفظت المرق بالطريقة الصحيحة. | | |
| ١٠ | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتائج العملي

أن يعد (الصلصة) البيضاء .

المعلومات النظرية

تعدّ (الصلصة) البيضاء (البشاميل) من الصلصات الأساسية، ويشتق منها العديد من الصلصات المرافقة أو المكونة للطبق الأساسي، وذلك بإضافة بعض المكونات إلى أساس الصلصة. وتقدم الصلصة مرافقة للأطعمة المشوية والمحمّرة والمقلية والمسلوقة والمبخرة، لأنها تزيد من القيمة الغذائية للطبق، وتحسّن من طعمه وهيئته، انظر الشكل (١).



الشكل (١): الصلصة البيضاء.

المقادير

- ١٠٠ غم من الزبدة.
- طحين بمقدار ١٠٠ غم.
- لتر حليب فاتر.
- رشّة ملح وفلفل أبيض.
- بصل مفروم فرماً ناعماً بمقدار ملعقة طعام.

التجهيزات اللازمة

- طنجرة عميقة.
- ملعقة خشبية.
- مضرب سلك.
- مكيال معياري.
- ميزان.

- سكّين.
- لوح تقطيع.

خطوات تنفيذ التمرين

- ضع الزبدة في طنجرة على النار حتى تذوب.
- أضف الطحين، وقلّبه جيّدًا حتى يتماسك المزيج.
- قلب المزيج على نار هادئة لمدة دقيقة حتى يتماسك ويتجانس جيّدًا، مراعيًا عدم احتراقه.
- برّد المزيج.
- أضف الحليب الفاتر، وحرّكه جيّدًا حتى يتجانس المزيج، ويصبح ناعمًا، مراعيًا عدم تكون كتل من الطحين، واتركه يغلي على نار هادئة، حتى يتماسك ويصبح ناعمًا.
- أضف البصل، وقلّبه مع الصلصة.
- أضف الملح والفلفل الأبيض.
- صفّ الخليط، وضعه في وعاء مع قليل من الزبدة على وجه الصلصة، واتركه حتى يبرد، ثم احفظه في الثلاجة لحين الاستعمال.

ملاحظات مهمّة

- يمكن استعمال الزيت أو (المارجرين) بدلًا من الزبدة.
- يمكن استخدام مزيج من الحليب والكريم والمرق الأبيض.

تمرين عملي

أعدّ الصلصة البيضاء باتّباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|--|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | ١ |
| | | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | ٢ |
| | | وضعت الزبدة في طنجرة على النار حتى ذابت. | ٣ |
| | | أضفت الطحين، وقلّبتّه جيّدًا، حتى تماسك المزيج. | ٤ |
| | | قلّبت المزيج على نار هادئة لمدة دقيقة حتى تماسك وتجانس جيّدًا، مراعيًا عدم احتراق المزيج. | ٥ |
| | | برّدت المزيج. | ٦ |
| | | أضفت الحليب الفاتر، وحركته جيّدًا حتى تجانس المزيج، وأصبح ناعمًا ولم تتكون له كتل من الطحين، وتركته على نار هادئة. | ٧ |
| | | أضفت الملح والفلفل والبصل إلى الصلصة، وقلبت المحتويات جيّدًا. | ٨ |
| | | صفّيت الخليط، ووضعتّه في وعاء مع قليل من الزبدة على وجه الصلصة، وتركته حتى برد، وحفظته في الثلاجة لحين الاستعمال. | ٩ |
| | | حفظت البيشاميل بالطريقة الصحيحة. | ١٠ |
| | | نظفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ١١ |

النتاج العملي

أن يعدّ (فيلوتيه) الدجاج.

المعلومات النظرية

يجهز (الفيلوتيه) من (الرو) الأشقر والمرق الأبيض، وهناك أنواع مختلفة من (الفيلوتيه)، مثل (فيلوتيه) الدجاج، أو السمك، أو العجل، أو الأغنام. وتعدّ هذه الصلصة من الصلصات الأساسية التي تشتق منها بعض الصلصات الأخرى، انظر الشكل (١).



الشكل (١): فيلوتيه الدجاج.

المقادير

- زبدة أو مرجرين، أو زيت بمقدار ١٠٠ غرام.
- طحين بمقدار ١٠٠ غرام.
- مرق دجاج أبيض بمقدار لتر واحد.
- رشّة ملح وفلفل أبيض.

التجهيزات اللازمة

- طنجرة صغيرة.
- مضرب سلك معدني.
- مصفاة.
- ملعقة خشبية للتحريك.
- وعاء عميق لحفظ الصلصة.

خطوات تنفيذ التمرين

- ضع المادة الدهنية في طنجرة على نار هادئة، واطرها حتى تذوب، مراعيًا عدم احتراقها.
- أضف الطحين إلى المادة الدهنية، وقلّب المحتويات بالمغرفة الخشبية على نار هادئة حتى يصبح اللون أشقر، مراعيًا عدم تحول لون المزيج إلى اللون البني.
- ارفع المزيج عن النار ليبرد.
- أضف المرق الساخن بلطف، وقلّب المحتويات في أثناء ذلك، مراعيًا عدم تشكل كتل من الطحين.
- اغل المزيج على نار هادئة جدًا حتى يصبح ناعمًا، وأضف الملح والفلفل، وحرك المحتويات، ثم ارفعها عن النار.
- صفّ الصلصة في وعاء، واحفظها.

ملاحظات مهمّة

- عند إضافة المرق يجب أن يكون (الرو) باردًا والمرق ساخنًا، أو العكس.
- توضع بعض رقائق الزبدة على سطح الفيلوتيه؛ لمنع جفاف سطحه.

تمرين عملي

أعدّ فيلوتيه الدجاج باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|---|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | ١ |
| | | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | ٢ |
| | | وضعت المادة الدهنية في طنجرة على نار هادئة، وتركتها حتى ذابت، وراعت عدم احتراقها. | ٣ |
| | | أضفت الطحين إلى المادة الدهنية، وقلبته بالمغرفة الخشبية على نار هادئة حتى أصبح اللون بنيًا فاتحًا (بيج)، وراعت عدم تحول لون المزيج إلى اللون البني. | ٤ |
| | | برّدت (الرو). | ٥ |
| | | أضفت المرق الساخن بلطف، وقلبته، وراعت عدم تشكل كتل من الطحين. | ٦ |
| | | غلّيت المزيج على نار هادئة جدًا حتى أصبح ناعمًا، وأضفت الملح والفلفل والكريما، وحركت المحتويات ثم رفعتها عن النار. | ٧ |
| | | صفّيت الصلصة في وعاء، وحفظتها. | ٨ |
| | | برّدت صلصة (الفيلوتيه) جيدًا، وحفظتها لحين الاستعمال. | ٩ |
| | | نظفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ١٠ |

النتاج العملي

أن يعدّ صلصة (الدمى جلاس).

المعلومات النظرية

تقدم هذه الصلصة غالبًا مع اللحوم الحمراء، وسميت بهذا الاسم؛ لأنها تحضر من كميات متساوية من مرق البقر وصلصة اسبانيول، وتوضع على نار متوسطة لمدة ساعتين تقريبًا، حتى يتبخّر نصفها، وينخفض مستواها أكثر من النصف، ويشتد قوامها ويصبح مرّكزًا، ويشتق من صلصة (الدمى جلاس) أنواع عديدة من الصلصات، مثل: صلصة الفطر، وصلصة الفلفل، انظر الشكل (١).

المقادير



الشكل (١): صلصة الدمى جلاس.

- عظام بقر (من عظم الفخذ) بمقدار كيلو غرام.
- رأس بصل على هيئة شرائح.
- (٣) حبات بندورة مقطعة.
- معجون بندورة بمقدار ملعقتي طعام.
- رأس كرفس.
- رأس كراث مقطع.
- حبّتا جزر مقشّرتان ومقطّعتان.
- ملعقة مائدة صغيرة من الزّعتر.
- نصف رأس ثوم مقشّر.

- نصف ضمة بقدونس.
- زبده بمقدار ٢٠٠ غرام.
- طحين بمقدار ٢٠٠ غرام.
- فلفل أسود حب بمقدار ٢٥ غرامًا.
- (٥) لترات من الماء.

التجهيزات اللازمة

- وعاء طهي عميق.
- لوح تقطيع.
- سكين.
- مصفاة.
- ملعقة خشبية للتحرريك.
- صينية لشوي العظام.
- قشّارة.

خطوات تنفيذ التمرين

- قَطِّع عظم البقر قطعًا صغيرة، سُمْك كلِّ منها سنتيمتران، ثم ضعها في صينية الشوي في فرن درجة حرارته (٣٥٠) درجة مئوية حتى يحمرّ قليلاً.
- أضف إلى العظام الطحين والزبدة، وقلِّب المزيج حتى يصبح لون الطحين بنيًا.
- أضف الخضراوات جميعها إلى العظم، وقلِّب المزيج حتى تحمرّ الخضراوات، ويصبح لونها بنيًا.
- ضع العظام المشوية مع الخضراوات في طنجرة كبيرة، ثم أضف الماء والزعت (الأوريغانو) وحب الفلفل الأسود، وضعها على نار حامية حتى تغلي، ثم خفّض درجة الحرارة، واتركها على النار لمدة (٦-٧) ساعات .
- صفّ العظام والخضراوات عن الصلصة، ثم ضع الصلصة على النار لمدة ساعة أخرى حتى تتبخّر قليلاً وتصبح جاهزة.
- برّد الصلصة جيّدًا، واحفظها في الثلاجة لحين الاستعمال.

تمرين عملي

أعدّ صلصة (الدمي جلاس) باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أدائك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | | |
| ٢ | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | | |
| ٣ | قطّعت عظم البقر قطعاً صغيرة، سمك كلٍّ منها سنتيمتران. | | |
| ٤ | أضفت إلى العظم الطحين والزبدة، وقلّبت المزيج حتى أصبح لون الطحين بنيّاً. | | |
| ٥ | أضفت الخضراوات جميعها إلى العظم، وقلّبت المزيج حتى احمرّت الخضراوات، وأصبح لونها بنيّاً. | | |
| ٦ | وضعت العظام المشوية مع الخضراوات في طنجرة كبيرة، ثم أضفت الماء والزعر (الأوريغانو)، وحب الفلفل الأسود، ثم وضعت الطنجرة على نار حامية حتى غلت، ثم خفضت درجة الحرارة، وتركتها على النار لمدة (٦-٧) ساعات. | | |
| ٧ | صفّيت العظام والخضراوات عن الصلصة، ثم وضعتها على النار لمدة ساعة أخرى حتى تبخرت قليلاً، وأصبحت جاهزة. | | |
| ٨ | برّدت الصلصة جيّداً، ثم حفظتها في الثلاجة لحين الاستعمال. | | |
| ٩ | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يعدّ (صلصة) البندورة.

المعلومات النظرية

تقدّم صلصة البندورة إلى جانب بعض الأطعمة، مثل الباستا وأطباق اللحوم بأنواعها، انظر الشكل (١).



الشكل (١): صلصة البندورة.

المقادير

- زيت زيتون بمقدار ملعقتي طعام كبيرتين.
- بصل بمقدار ١٥٠ غرامًا.
- كرفس بمقدار ٢٥ غرامًا.
- ورقة غار.
- زعتر ورقي بمقدار نصف ملعقة شاي صغيرة.
- معجون البندورة بمقدار ٥٠ غرامًا.
- كيلو غرام من البندورة.
- سن ثوم.
- ملح وفلفل أسود.
- ملعقة سكر صغيرة.
- (٦) ورقات ريحان أخضر.
- مرق دجاج أو لحمة بمقدار (٣٥٠) मिलيليتراً.
- طحين بمقدار ١٠ غرامات.
- جزر مقطع ناعم بمقدار ٥٠ غرامًا.

التجهيزات اللازمة

- لوح تقطيع.
- طنجرة صغيرة.
- سكين.
- وعاء عميق.
- خلّاط فرم.
- ملعقة مائدة خشبيّة.

خطوات تنفيذ التمرين

- ضع الطنجرة على النار وأضف زيت الزيتون، ثم أضف البصل والثوم والكرفس والأعشاب، وقلّب المحتويات جيداً على النار حتى تذبل الخضراوات.
- أضف الطحين إلى الخضراوات والأعشاب وقلّبها جيداً .
- أضف معجون البندورة، وقلّبها مع الخضراوات على نار هادئة لمدة (٥) دقائق، ثم دعها تبرد قليلاً.
- أضف المرق المغلي إلى الخضراوات، وقلّب المحتويات جيداً حتى الغليان.
- أضف الملح والفلفل والسكر، واتركها على النار لمدة عشرين دقيقة أخرى؛ حتى يكتمل النضج.
- برّد الصلصة، واحفظها في الثلاجة لحين الاستعمال.

تمرين عملي

أعدّ صلصة البندورة باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أدائك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|--|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | ١ |
| | | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | ٢ |
| | | وضعت الطنجرة على النار، وأضفت زيت الزيتون، ثم البصل والثوم والكرفس والأعشاب، وقلبتها جيداً على النار حتى ذبلت الخضراوات. | ٣ |
| | | أضفت الطحين إلى الخضراوات والأعشاب، وقلبتها جيداً حتى اكتسب اللون. | ٤ |
| | | أضفت معجون البندورة، وقلبته مع الخضراوات على النار لمدة (٥) دقائق. | ٥ |
| | | أضفت المرق المغلي إلى الخضراوات، وقلبته جيداً حتى الغليان. | ٦ |
| | | أضفت الملح والفلفل والسكر إلى المكونات السالفة الذكر، وتركتها على النار لمدة (٢٠) دقيقة أخرى حتى اكتمل النضج. | ٧ |
| | | برّدت الصلصة جيداً، ثم حفظتها في الثلاجة لحين الاستعمال. | ٨ |
| | | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ٩ |

النتاج العملي

أن يعدّ شوربة الكونسوميه.

المعلومات النظرية

شوربة الكونسوميه من الشوربات الشفافة، وتمتاز بلونها الذهبي الصافي، ويمكن إعداد أنواع عدّة من الشوربات، منها: (كونسوميه) الخضراوات المقطعة (جوليان)، و (كونسوميه) البط، انظر الشكل (١).

المقادير



الشكل (١): شوربة الكونسوميه.

- لحمة بقر مفرومة فرماً ناعماً بمقدار نصف كيلو غرام.
- بياض البيض (٣ بيضات).
- رأسا بصل مشويان.
- ٤ ورقات غار.
- حبتا جزر مفرومتان.
- رأس ثوم مشوي.
- رأس كرفس مفروم فرماً ناعماً.
- زعتر أخضر مفروم بمقدار ملعقة مائدة.
- لتران من مرق البقر.
- لتر واحد من مرق الدجاج.
- لتر واحد من الماء البارد.
- رشّة ملح لإضفاء الطعم.

التجهيزات اللازمة

- مفرمة لحمة.
- طنجرة عميقة.
- سكين للتقطيع.
- لوح تقطيع.
- مكيال معياري.
- مصفاة.
- شاش أبيض شفاف.
- غاز للطهي.
- ملعقة مائدة.

خطوات تنفيذ التمرين

- ضع اللحم المفروم في وعاء، ثم أضف الخضراوات ما عدا البصل والثوم المشوي، ثم أضف بياض البيض والملح، وقلبه جيدًا.
- أضف مرق اللحم والدجاج بعد تسخينه إلى البيض والخضراوات، ثم أضف الماء البارد مباشرة إلى مرق اللحم والدجاج حتى يتماسك اللحم المفروم.
- ضع الشوربة على نار هادئة، واتركها لتغلي لمدة نصف ساعة على الأقل، مراعيًا عدم تحريكها أبدًا، حتى يبقى لونها شفافًا.
- ضع البصل والثوم المشوي في أثناء الغليان على الشوربة.
- صفّ الشوربة بالشاش الأبيض جيدًا واحفظها جانبًا لحين الاستعمال.
- قدم الشوربة في الفنجان الخاص، ساخنة، مع الخضراوات المسلوقة فيها.

يستعمل زلال البيض لتنظيف (الكونسوميه) من الشوائب التي قد تظهر عند الغليان، إذ يجمّد الزلال الدم الموجود في اللحمة، ثمّ يطفوان على وجه الشوربة، حاملين معهما فتات اللحمة، والخضراوات، والبهارات.

تمرين عملي

أعدّ (كونسوميه) الخضراوات باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أدائك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | | |
| ٢ | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | | |
| ٣ | وضعت اللحم المفروم في وعاء، ثم أضفت الخضراوات ما عدا البصل والثوم المشوي، ثم أضفت بياض البيض والملح وقلبت المواد جيداً. | | |
| ٤ | أضفت مرق اللحم والدجاج بعد تسخينه إلى البيض والخضراوات، ثم أضفت الماء البارد مباشرة على مرق اللحم والدجاج حتى تماسك اللحم جيداً. | | |
| ٥ | وضعت البصل والثوم المشوي في أثناء الغليان على الشوربة. | | |
| ٦ | وضعت الشوربة على نار هادئة، وتركتها تغلي لمدة نصف ساعة. | | |
| ٧ | راعيت عدم تحريكها نهائياً حتى بقي لونها شفافاً. | | |
| ٨ | صفيت الشوربة بالشاش الأبيض جيداً، وسكبتها في الفنجان الخاص، وأضفت إليها الخضراوات المسلوقة. | | |
| ٩ | برّدت الصلصة، وحفظتها في الثلاجة لحين الاستعمال. | | |
| ١٠ | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يعد شوربة كريم الخضراوات.

المعلومات النظرية

تعدّ هذه الشوربة من الشوربات الكثيفة، ويقدم إلى جانبها الخبز المحمص، وتتكون من أنواع مختلفة من الخضراوات، انظر الشكل (١).



الشكل (١): شوربة كريم الخضراوات.

المقادير

- رأس بصل مفروم.
- نصف رأس كراث مفروم.
- نصف رأس كرفس مفروم.
- حبة جزر مقشرة ومقطعة.
- حبة بطاطا مقشرة ومقطعة.
- عرق زعتر أخضر.
- عرقان من البقدونس الأخضر.
- زبدة بمقدار ملعقتي المائدة.
- (٥٠) غراماً من الطحين.
- لتر ونصف من مرق دجاج.
- لتر حليب.
- نصف لتر كريمه طازجة.
- رشه ملح وفلفل لإضفاء الطعم.

التجهيزات اللازمة

- طنجرة للطهي.
- مصفاة.
- خلّاط كهربائي.
- ملعقة خشبية للتحرّيك.
- مكيال معياري.
- مفرمة للتقطيع.
- سكين.

خطوات تنفيذ التمرين

- سخن الزبدة على النار في طنجرة، ثم ضع البصل، وأضف الخضراوات المكونة من الكراث، والكرفس، والجزر، والبطاطا، والبقدونس، والثوم، وقلّبها حتى تذبل.
- أضف الطحين، وقلبه مع الخضراوات لمدة دقيقتين، ثم أضف الحليب البارد، وحركه جيّدًا، مراعيًا عدم تكون كتل من الطحين.
- أضف مرق الدجاج، واتركه يغلي لمدة (٤٥) دقيقة.
- أزل البقدونس والزعر من المزيج السابق.
- اطحن الخليط في الخلّاط على نحو ناعم جدًّا.
- صفّ الخليط بالمصفاة جيّدًا، ثم أضف الملح والفلفل، وأعدّه على النار حتى يغلي، ثم أضف (الكريمة) الطازجة.
- أضف الملح والفلفل لإعطاء الطعم، ثم قدم الشوربة ساخنة في فنجان التقديم.

تمرين عملي

أعدّ شوربة (كريم) الخضراوات باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أدائك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|---|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | ١ |
| | | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | ٢ |
| | | سخنت الزبدة في طنجرة، على النار ثم وضعت البصل، وأضفت الخضراوات المكونة من الكراث، والكرفس، والجزر، والبطاطا، والبقدونس، والثوم، وقلبتها حتى ذبلت. | ٣ |
| | | أضفت الطحين وقلبته مع الخضراوات، لمدة دقيقتين من غير أن يتغير اللون. | ٤ |
| | | أضفت مرق الدجاج، وتركته يغلي لمدة (٤٥) دقيقة. | ٥ |
| | | أزلت البقدونس والزعر من المزيج. | ٦ |
| | | فرمت الخليط فرمًا ناعمًا جدًا بالجهاز الخاص لذلك. | ٧ |
| | | صفيت الخليط بالمصفاة جيدًا، وأضفت إليه الملح والفلفل، ثم وضعته على النار حتى غلى، للحصول على الكثافة المطلوبة للشوربة. | ٨ |
| | | أضفت الملح والفلفل، ثم قدمت الشوربة ساخنة في فناجان التقديم. | ٩ |
| | | برّدت الشوربة، وحفظتها في الثلاجة لحين الاستعمال. | ١٠ |
| | | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ١١ |

النتاج العملي

أن يعدّ شوربة البازيلاء.

المعلومات النظرية

شوربة البازيلاء من الشوربات المشهورة، تحضر من البازيلاء المهروسة (البوريه)، وهي تدخل في صنع كثير من الشوربات الأخرى، انظر الشكل (١).

المقادير

- (٥٠) غرامًا من الزبدة.
- (٧٠) غرامًا من البصل المقشر والمقطع تقطيعًا ناعمًا.
- (٧٠) غرامًا من الكراث المققطع تقطيعًا ناعمًا.
- بازيلاء خضراء طازجة بمقدار (٣٦٠) غرامًا.
- لتر من مرق عظام الدجاج.
- رشّة ملح وفلفل أبيض لإعطاء الطعم.
- كرفس مفروم فرمًا ناعمًا بمقدار (٧٠) غرامًا.
- (٧٠٠) غرام من (صلصة البشاميل).

التجهيزات اللازمة

- طنجرة عميقة.
- مصفاة.
- خلاط كهربائي.
- ملعقة خشبية للتحرّيك.



الشكل (١): شوربة البازيلاء.

- لوح تقطيع.
- سكين.
- مكيال معياري.
- ميزان.

خطوات تنفيذ التمرين

- ضع الزبدة في طنجرة على نار هادئة حتى تذوب وتسخن.
- أضف البصل وقلبه، ثم أضف الكراث والكرفس، وقلبهما جيداً حتى تذبل الخضراوات لمدة دقيقتين.
- ضع البازيلاء ومرق الدجاج في الطنجرة، وعند الغليان خفف الحرارة، واترك الخليط لمدة ساعة حتى ينضج.
- صفّ الشوربة من قشر البازيلاء، ثم أعدّها مرة أخرى على النار، ثم أضف البشاميل، واتركها على نار هادئة لمدة عشرين دقيقة للحصول على الكثافة المطلوبة.
- رُشّ الملح والفلفل الأبيض لإعطاء الطعم، وقدمه ساخناً في طبق التقديم.

تمرين عملي

حضّر شوربة البازيلاء باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| لا | نعم | معايير الأداء | الرقم |
|----|-----|---|-------|
| | | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | ١ |
| | | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | ٢ |
| | | وضعت الزبدة في الطنجرة على نار هادئة حتى ذابت، وأضفت البصل والكراث والكرفس، وقلبتها جيداً حتى ذبلت الخضراوات. | ٣ |
| | | وضعت البازيلاء ومرق الدجاج في الطنجرة، وعند الغليان خففت الحرارة، وتركت الخليط لمدة ساعة حتى نضج. | ٤ |
| | | صفيت الشوربة جيداً من قشر البازيلاء، ثم أعدت الشوربة ثانية على النار. | ٥ |
| | | أضفت (البشاميل)، وتركته على النار لمدة (٢٠) دقيقة، حتى حصلت على الكثافة المطلوبة. | ٦ |
| | | رششت الملح والفلفل، وقدمته ساخناً في طبق التقديم. | ٧ |
| | | نظّفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | ٨ |

أسئلة الوحدة

- ١- ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:
- (١) مادة الكولاجين موجودة في:
- أ - اللحم.
ب - العظام.
ج - الدم.
د - الأحشاء الداخلية.
- (٢) الباقة العطرية مجموعة من:
- أ - التوابل والأعشاب.
ب - العطور الطبية.
ج - البهارات الناعمة.
د - الفلفل الأبيض والأسود.
- (٣) عند صنع المرق الأبيض يقطع العظم قطعاً، حجم كل منها:
- أ - (٦-٤) سم.
ب - (٨-٦) سم.
ج - (١٠-٨) سم.
د - (١٢-١٠) سم.
- (٤) يوضع عظم البقر والعجل على النار للحصول على المرق مدة:
- أ - (٤-٢) ساعات.
ب - (٦-٤) ساعات.
ج - (٧-٤) ساعات.
د - (٨-٦) ساعات.
- (٥) يوضع عظم الدجاج على النار من أجل الحصول على المرق مدة:
- أ - (٤-٢) ساعات.
ب - (٤-٣) ساعات.
ج - (٦-٤) ساعات.
د - (٨-٧) ساعات.
- (٦) مدة سلق عظم السمك على النار من أجل الحصول على المرق، هي:
- أ - (٤٠-٢٠) دقيقة.
ب - (٤٥-٣٠) دقيقة.
ج - (٥٠-٣٥) دقيقة.
د - (٥٥-٤٠) دقيقة.
- (٧) من المكونات الرئيسة (للرو):
- أ - زبدة + طحين.
ب - حليب + طحين.
ج - زبدة + نشا.
د - حليب + نشا.

(٨) شوربة (المنيستروني) الإيطالية يضاف إليها أنواع من:

أ - البقوليات. ب- المعكرونة.

ج- الأرز. د - الأسماك.

(٩) تستخدم الشوربات لفتح الشهية:

أ - أثناء الوجبة الرئيسة. ب- قبل الوجبة الرئيسة.

ج- بعد الوجبة الرئيسة. د - بدل الوجبة الرئيسة.

٢- علل ما يأتي:

أ - يعدّ اختيار أنواع البهارات المناسبة وإضافتها إلى المرق بمقادير محددة أمرًا مهمًا.

ب- عدم إضافة البندورة إلى أنواع المرق الأبيض.

ج- عدم استخدام الخضراوات ذات الرائحة القوية عند إعداد مرق الخضراوات.

د - عدم إدخال المرق ساخنًا إلى الثلاجة.

هـ - يحلّ النشا في الماء البارد، أو يمزج مع الزبدة عند استخدامه في الصلصات.

و - عدم إضافة البهارات ذات الطعم القوي عند إعداد الصلصات.

ز - التقليل من المادة الدهنية عند إعداد الشوربات.

ح - إضافة كميات مناسبة من المرق عند إعداد شوربة الخضراوات المطحونة.

ط - عدم غليان البندورة أكثر ممّا يجب عند إعداد شوربة البندورة.

٣- عرّف المرق، واذكر مكوناته.

٤- اذكر الأمور التي يجب مراعاتها عند إعداد مرق الخضراوات.

٥- اذكر الخطوات الرئيسة لإعداد المرق الأبيض.

٦- اذكر عناصر التخين (التكثيف) المستخدم في الصلصات.

٧- اذكر أنواع (الرو).

٨- اشرح كيفية تقديم الصلصات الساخنة.

مهارات البحث والاتصال

- ١- ارجع إلى أحد المراجع المتخصصة في إنتاج الطعام في مكتبة المدرسة، وابتحث عن أنواع أخرى من الشوربات العالمية، وبيّن طرق تحضيرها.
- ٢- ارجع إلى شبكة الإنترنت، وابتحث عن استخدامات الصلصات في مختلف دول العالم، ثم اعرض ما تتوصل إليه على زملائك في الصف.

أنشطة إثرائية

بالتعاون مع أفراد مجموعتك، صمّم جدولاً يتضمن الصلصات الأساسية والشوربات التي تصنع منها، ثم اعرض ما تتوصل إليه على زملائك في الصف.

التقويم الذاتي

| لا | نعم | يمكنني بعد دراسة هذه الوحدة أن | الرقم |
|----|-----|---|-------|
| | | أميّز أنواع المرق المختلفة. | ١ |
| | | أعدّد مكونات المرق. | ٢ |
| | | أعدّد أنواع المرق. | ٣ |
| | | أحدّد الوقت اللازم لإعداد أنواع المرق. | ٤ |
| | | أذكر أنواعاً للصلصات الساخنة ومشتقاتها. | ٥ |
| | | أصنّف أنواع الشوربات. | ٦ |
| | | أعدّد أنواعاً من الشوربات. | ٧ |

الأعشاب والتوابل والمكسرات



• كيف تعرف جودة التوابل والأعشاب والمكسرات؟

• ما فوائد التوابل والأعشاب والمكسرات؟

يعدّ استعمال الأعشاب العطرية والتوابل والمكسرات من أهم عوامل النجاح في إعداد الأطعمة وطهيها، بل كثيرًا ما تمثل مجموعة الأعشاب والتوابل المستعملة في طعام معين سرًا مصونًا لا يعلمه إلا ذوو الخبرة والتجربة الطويلة في إعداد الأطعمة.

يختلف استخدام التوابل من ثقافة إلى أخرى، إذ تفضل الشعوب العربية البهارات ذات الرائحة الطيبة، أمّا بلدان شرق آسيا فيفضلون البهارات ذات الرائحة القوية والحارة والأعشاب البحرية؛ لما لها من فوائد طبيّة عديدة. وفي الغرب يقل استخدام البهارات في طعامهم، ويقتصر استخدامها على بعض الأطعمة.

أمّا المكسرات فهي من الأغذية الغنية جدًا بقيمتها الغذائية، فضلًا عن أنها تثري نكهة الأطعمة التي تضاف إليها. ومن المعروف أن المكسرات سريعة التلف؛ لاحتوائها على نسبة كبيرة من الدهن القابل للفساد.

يتوقع منك بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- تعدّد أنواع الأعشاب والتوابل الشائعة الاستعمال، وتصنفها.
- تتعرف أنواع المكسرات، وتبين قيمتها الغذائية واستخداماتها.
- تحدد استخدامات الأعشاب والتوابل والمكسرات في إعداد الطعام.
- تعدّ خلطات من الأعشاب والبهارات للاستخدامات المختلفة.
- تجهّز المكسرات المختلفة.

التبهير (Seasoning) :
يقصد به إضافة بهارات إلى
الطعام الذي تطبخه؛ لتحسين
نكهته الأساسية، من غير تغييرها.

يمكن تصنيف الأعشاب والتوابل المستعملة في إعداد الأطعمة حسب الأجزاء التي تصنع من النبات، كالأوراق أو فروع النباتات العطرية، ومن أمثلتها إكليل الجبل والبقدونس والزعتر وورق الغار، أو الثمار الناضجة وبذور النباتات، مثل حبّ الفلفل الأسود والخردل، أو الجذور والأبصال، مثل الثوم، والزنجبيل. ومن أنواع الأعشاب والتوابل ما يأتي:

١- الثوم (Garlic)

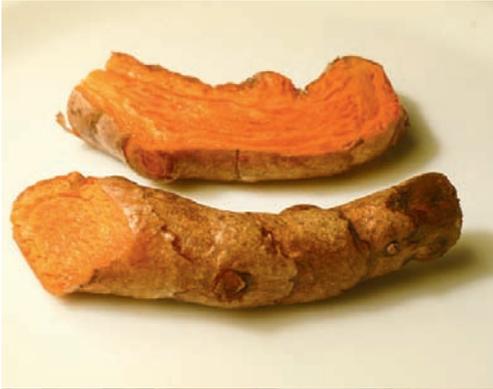
يمكن تناول الثوم طازجاً، أو رطّباً، صحيحاً، أو مدقوقاً، مع الطعام لتحسين الطعم، أو حتى مطبوخاً مع الأطعمة، ويفضل الثوم الجاف على الثوم الأخضر بسبب فاعليته. ويستخدم الثوم في كثير من الأطباق بهيئات مختلفة، كأن يقلّى، ثم يضاف إلى الملوخية، ويوضع في أطباق الفول، ويستخدم في تبيل اللحوم، وغير ذلك.

٢- الزنجبيل (Ginger)

يحتوي على زيت طيار، وله رائحة نفائس وطعم لاذع، ويستعمل بهاراً متبلاً في تجهيز الأطعمة؛ لإكسابها الطعم المميز، ويضاف إلى أنواع من المرببات والحلوى والمشروبات الساخنة، كالسحلب والقرفة وغيرها. يؤخذ من الزنجبيل جذوره، وسيقانه المدفونة في الأرض، ويدخل الزنجبيل الطازج والجاف أيضاً في كثير من أطباق اللحوم والأسماك، بوصفه مكوناً رئيساً في خلطة بهارات الكاري الهندية التي تحتوي على بهارات عدّة، منها الكزبرة والحلبة، والفلفل وغيرها، انظر الشكل (١-٣).



الشكل (١-٣): الزنجبيل.



الشكل (٢-٣): الكركم.

٣- الكركم (Turmeric)

يتميز الكركم بلونه الأصفر، ورائحته العطرية الخفيفة، ويباع في الأسواق مطحونًا، أو مجفّفًا. ويستعمل ملوّنًا طبيعيًا، كما في بعض الحلويات، كالكنافة، وكذلك يعدّ من المواد الرئيسة في خلطة بهارات الكاري، ويستخدم في كثير من أطباق الأرز، والدجاج، انظر الشكل (٢-٣).

٤- الميرمية (Sage)

نبته مشهورة في بلاد الشام، لها استخدامات واسعة في الأطعمة، كالشوربات، وبعض الصلصات (صلصة الأعشاب)، وبعض السلطات، وفي الحشوات وأطباق اللحوم، ويمكن استخدام أوراقها طازجة، أو مجففة.

٥- الزعتر (Thyme)

نبات برّي ينمو في الجبال، وقد أصبح يزرع في الحدائق المنزلية والمزارع؛ لكثرة الطلب عليه. ويستخدم في حشوة المعجنات والأقراص، أو مشروبًا ساخنًا وحده، أو مع الشاي ويستخدم أيضًا مع خلطات أطباق (البيتزا)، واللحوم، والطيور، والشوربات، والسلطات.

قضية للبحث



بالتعاون مع أفراد مجموعتك عد إلى مراجع متخصصة في الأعشاب في مكتبة مدرستك، وابحث عن فوائد الأعشاب، وكتب تقريرًا عن ذلك في دفترك، ثم ناقشه مع زملائك في الصف.



الشكل (٣-٣): إكليل الجبل.

٦- إكليل الجبل أو حصي البان (Rosemary)

نبات ذو رائحة عطرية، يستعمل في إعداد أطباق (البيتزا) واللحوم والأسماك والصلصات؛ لأنه يعطي الطعام نكهة لذيذة، انظر الشكل (٣-٣).



الشكل (٤-٣): الخزامى.

٧- الخزامى (Lavender)

تستخدم هذه النبتة في كثير من الخلطات؛ لتحسين نكهة الطعام، و في بعض الصلصات، وأطباق السمك، ومع لحم الخروف والخضراوات، انظر الشكل (٤-٣).



الشكل (٥-٣): الشومر.

٨- الشومر (Fennel)

نبات عشبي قائم الساق، يجفف ويستعمل لإعطاء النكهة للمشروبات، ويمكن استخدامه أيضاً لإضافة النكهات إلى بعض الأطباق؛ بسبب رائحته العطرية، ويستعمل في إعداد أطباق السمك والشوربات، وفي التزيين والمخللات. وتستخدم بذوره في إعداد كثير من الأطعمة، انظر الشكل (٥-٣).



الشكل (٦-٣): الشبت.

٩- الشبت (Dill)

نبات بري شبيه بالشومر، له رائحة عطرية، تستخدم أوراقه وبذوره لإعطاء نكهة طيبة للمخللات، وأطباق البيض، والسلطات، مثل سلطة البطاطا، والصلصات، انظر الشكل (٦-٣).



الشكل (٧-٣): ورق الغار.

١٠- ورق الغار (Bay leaves)

شجرة برية تستخدم أوراقها طازجة، أو مجففة لإضافة نكهات ورائحة زكية إلى الطعام. ويضاف إلى المرق والشوربات، والصلصات، والحشوات، ويدخل في صناعة خلطات البهارات والتوابل، انظر الشكل (٧-٣).



الشكل (٨-٣): الكزبرة.

١١- الكزبرة (Coriander)

تعدّ الكزبرة إحدى الأعشاب المشهورة في الأردن، تشبه البقدونس في شكلها، ولها رائحة مميزة، وتستخدم في إعداد كثير من الأطباق المحليّة والسلطات. وتدخل بذورها في خلطة الكاري الهندية، انظر الشكل (٨-٣).



الشكل (٩-٣): الخردل.

١٢- الخردل (Mustard)

يمكن استخدام بذور الخردل كاملة أو مطحونة، ويوجد منها أصناف سوداء، أو بيضاء، وصفراء. تتميز بنكهة قوية ذات طعم حاد عند طحن بذورها، وتستخدم في إعداد المخللات والسلطات والصلصات، انظر الشكل (٩-٣).



الشكل (١٠-٣): جوزة الطيب.

١٣- جوزة الطيب (Nutmeg)

تشتري من الأسواق، إمّا حبات كاملة، وإمّا مطحونة، لها استخدامات مختلفة في إعداد الطعام، إذ تضيف نكهة عطرية إلى أطباق اللحوم، والخضراوات، والنقانق، ويفضل عدم استخدامها بكثرة لأسباب صحية، انظر الشكل (١٠-٣).



الشكل (٣-١١): الكُمون.

١٤- الكُمون (Cumin)

يتميز بنكهته القوية، وهو غني جداً بالمعادن، يستخدم في تحضير كثير من الأطباق المحلية، مثل شوربة العدس، وأطباق الفول، وخلطة الفلفل، ويضاف إلى بعض الخضراوات، واللحوم، والأسماك، والكعك المملح، والجبن المصنعة، انظر الشكل (٣-١١).

١٥- الفلفل (Pepper)

يعد الفلفل من أكثر أنواع التوابل شيوعاً في العالم، وهو متوافر في الأسواق باللونين الأسود والأبيض، ويتميز برائحته الحادة وطعمه اللاذع. ويستخدم الفلفل الأسود في تحضير معظم أطباق اللحوم والدواجن والأسماك وبعض الخضراوات، أما الفلفل الأبيض فيستعمل في تحضير الصلصات والسلطات والشوربات ذات اللون الأبيض.

١٦- حبّ الهال (Cardamom)

ثمار تجفف بعد قطفها، وتستخدم بوصفها مادة منكهة، للقهوة والشاي والحلويات، وكثير من منتجات الخبز، ويستعمل في إعداد أطباق النقانق، والصلصات، ومرق اللحم، ويفضل شراء حب الهال كما هو، وطحنه عند الحاجة.

١٧- كبش القرنفل (Clove)

تجمع البراعم الزهرية قبل تفتحها، وتجفف في الشمس، تتميز برائحة عطرية تشبه رائحة عطر القرنفل، إضافة إلى طعمه الحاد واللاذع، ويستخدم لإكساب الأطعمة نكهة طيبة، ويستعمل في معظم أطباق اللحوم والخضراوات بكميات قليلة، وفي منتجات الخبز، والمخللات وبعض المشروبات، وفي خلطات حشوات بعض المعجنات.

١٨- القرفة (Cinnamon)

تنتمي إلى عائلة التوابل القشرية، وهي لحاء النبات، وتستخدم مشروباً بديلاً عن الشاي، أما القرفة المطحونة فتستخدم في كثير من الأطعمة، كاللحوم والسجق، وكثير من أنواع الحلويات ومنتجات الخبز، إذ إنها تضيف نكهة ورائحة طيبة للمنتجات.

١٩- الزعفران (Saffron)



الشكل (٣-١٢): الزعفران.

يتنمي إلى عائلة الأعشاب والتوابل الزهرية، لونه أصفر، ويحتوي على مادة ذات نكهة قوية، ويستخدم في تحضير بعض أطباق اللحوم والخضراوات، لإعطاء طعم ولون مميزين، في حين يستخدمه أهل الجزيرة العربية بوصفه مادة منكهة وصبغة للقهوة العربية. والزعفران عالي الجودة و غالي الثمن، انظر الشكل (٣-١٢).

٢٠- السماق (Sumac)

يتنمي إلى عائلة التوابل البذرية ، فيكون على هيئة حبيبات صغيرة متدلية، كالعنقود، يتميز السماق بطعمه الحامضي، ويستخدم في إعداد أقراص السبانخ والزعر، وفي مقالي الخضراوات، مثل الباذنجان، وفي اللحوم البيضاء، كمسخن الدجاج، ويدخل في خلطة الزعر، وفي إعداد أطباق بعض أنواع السلطات والمقبلات.

٢١- ملح الطعام (Sodium Chloride-Salt)

يوجد لملح الطعام مصدران: الصخور، ومياه البحر، وقد يضاف إليه اليود، ومواد مضادة للتكتل، و كربونات الكالسيوم أو المغنيسيوم. ويستخدم في إعداد أطباق الطعام وطهوه؛ بإضافة كمية قليلة منه، لتحسين مذاق الطعام.

٢٢- الخلّ (Vinegar)

الخل الطبيعي ينتج من تخمّر المستخلصات التي تحتوي على السكر، كالعنب، وعصير التفاح، والتمر، بتخمير السكريات (تحويلها إلى كحول)، ثم أكسدة الكحول، إلى خل باستخدام بكتيريا حمض الخليك. ويوجد في الأسواق ما يُسمّى بالخل الأحمر، أو الخل الأبيض، وهو حمض الخليك النقي المقطر المذاب في الماء، ويدخل في إعداد بعض الصلصات، كصلصة المايونيز، ويستعمل مادة حافظة في المخللات.

يراعى عدم شراء كميات كبيرة تزيد عن الحاجة من الأعشاب والتوابل العطرية، وأن تكون المواد الأولية من الأصناف الجيدة ذات لون طبيعي وخالية من الشوائب، لذا يفضل تخزين الأعشاب والتوابل بصورتها الأولية وطحن الكميات اللازمة منها، حسب الحاجة اليومية، أو الأسبوعية، اعتمادًا على مدى حساسية أنواع الأعشاب أو التوابل، إذ يراعى تخزينها في ظروف مناسبة للمحافظة على مواد النكهة وخصائصها؛ لأن معظم مواد النكهة تحتوي على مواد طيارة تحتاج إلى العناية في عملية تخزينها بصورة صحيحة وسليمة.

وفيما يأتي أهم الأمور الواجب مراعاتها في حفظ الأعشاب والتوابل:

- ١- تجفيف الأعشاب والتوابل جيدًا في الهواء، وعدم تعريضها تعريضًا مباشرًا لأشعة الشمس قبل عملية حفظها.
- ٢- حفظ الأعشاب والتوابل بعد تجفيفها في أوعية زجاجية نظيفة، قابلة للإغلاق المحكم.
- ٣- حفظ العلب في مكان جاف، بعيدًا عن الضوء والحرارة والرطوبة.
- ٤- كتابة اسم المادة المحفوظة على العلب.
- ٥- وضع الأصناف ذات الرائحة النفاذة بعيدًا عن الأطعمة الجاهزة.
- ٦- تفقدتها باستمرار للتأكد من عدم فسادها، أو انتهاء صلاحيتها.

قضية للمناقشة



ناقش مع أفراد مجموعتك الإجراءات الواجب مراعاتها عند حفظ الأعشاب والتوابل وتخزينها، واعرّض النتائج التي تتوصل إليها مع زملائك في الصف.

تحضير الأعشاب والتوابل للاستعمال

ثالثاً

تستعمل الأعشاب والتوابل بصور مختلفة في الطهو، فمثلاً يمكن استعمالها كما هي (من دون طحن) لاستخلاص نكهتها في أثناء طهوها، ثم تنزع من الطعام، كورق الغار، أو حب الهال، والقرفة عند طهو اللحوم في الماء، ومن الأفضل وضع البهارات أو الأعشاب المطحونة داخل صرّة من القماش تسمى الباقة العطرية، ثم تلقي في طنجرة الطهو بعد وضع مواد الطعام، ثم تُخرج منها بعد مدة. ومن الأمثلة على ذلك استخدام البهارات في إعداد الشوربات والمرق واليخنات، أما الصورة الأكثر شيوعاً في الاستعمال فهي إضافة البهارات المطحونة لتبقى جزءاً من الطعام مثل أطباق الأرز وغيرها، وفي الأحوال جميعها ينبغي معاينة المواد الأولية، والتأكد من جودتها، وخلوها من الحشرات، ونقاؤها من الشوائب قبل إضافتها إلى الطعام.

تحضّر الأعشاب والتوابل بصور مختلفة، فبعضها يجب أن يستعمل ناعماً، وبعضها لا يحتاج إلى أكثر من فرك براحة اليد، كما في النعناع والزعر الجافين، ومن الأمور المهمة في استعمال الأعشاب والتوابل مراعاة التوقيت المناسب عند إضافتها إلى الطعام، فقد تضاف في البداية، أو الوسط، أو النهاية، للحصول على النكهة المطلوبة.

قضية للبحث



ابحث مع أفراد مجموعتك في مصادر المعرفة المتوافرة لديك (كتب، نشرات، إنترنت... إلخ) عن فوائد استخدام الأعشاب والتوابل في تحضير الطعام وإعداده، ثم اعرض نتائج ما تتوصل إليه على زملائك في الصف بإشراف معلمك.

نشاط (١-٣)

بالتعاون مع زملائك ازرع بعض الأشتال في حديقة المدرسة، أو في أحواض وأوعية خاصة لذلك، مراعيًا الموسم الذي يناسب هذه الأشتال، ثم ناقش ذلك مع زملائك، بإشراف معلمك.

رابعًا تحضير بعض الخلطات من الأعشاب والتوابل

هناك كثير من خلطات الأعشاب والتوابل، فمثلًا هناك خلطات للشواء، وأخرى للأسماك، وخلطات (الليتزا) وخلطات للقدرة الخيلية، وخلطات للكبسة الخليجية، وخلطات للفلفل. ومن أشهر الخلطات محليًا الزعتر، وعالميًا خلطة (الكارى). والطاهي الماهر يستطيع بالخبرة والتجربة أن يركب خلطات مناسبة، تكسب الطعام نكهة مميزة. وفي ما يأتي وصف مختصر لخلطات (الكارى)، والزعتر، والتوابل العربية، والخليجية.

١- خلطة الكاري

تتكون عادة من مكونات عدّة، وهي بذور الكزبرة، وبذور الكمون، والكرم، وكبش القرنفل، والثوم وأوراق الكاري، وبذور الشومر، والزنجبيل، والفلفل الحار، والخردل، والفلفل الأحمر، والملح، والفلفل الأسود، وبذور الخشخاش، واليانسون، وحب الهال، وبذور الكراث، والقرفة، وبذور الشبت، والبصل، وجوزة الطيب، والفلفل الأبيض. تختلف هذه الخلطات والكميات من طاهٍ إلى آخر، وحسب المنطقة والذوق، وتعمل في تطيب مذاق الدواجن والأرز والأسماك واللحوم، وبعض الشوربات، والصلصات وبعض الخضراوات.

٢- خلطة الزعتر

تؤكل خلطة الزعتر عادة مع الخبز وزيت الزيتون، وبخاصة في وجبات الإفطار، وتعدُّ منها أقراص الزعتر (المناقيش)، وهي تتكون من أوراق الزعتر المجففة المطحونة، والسماق، والسهم.

٣- خلطة التوابل العربية

تختلف من بلد إلى آخر، ولكن المتعارف عليه، وخصوصًا في بلاد الشام أنها خليط من الفلفل الأسود، والبابريكا، والكمون، والكزبرة، وكبش القرنفل، والقرفة، وجوزة الطيب، والبهار (حب الهال)، وتستخدم بعد طحنها في كثير من الأطباق المحلية.

٤- خلطة التوابل الخليجية

هي مزيج من الفلفل الأحمر والكمّون، والقرفة، واللّومي، وكبش القرنفل، والفلفل الأبيض والأسود، والهال، وجوزة الطيب، والكزبرة، والزعفران، تطحن جيّداً، وتستخدم في إعداد الأكلات الخليجية، ومنها الكبسة.

نشاط (٢-٣)

اذهب برفقة مجموعتك إلى محل لتجارة البهارات (العطارة)، واكتب تقريراً عن أسس تشكيل خلطة البهارات العربية، واعرّض ما تتوصّل إليه على زملائك في الصف.

قضية للمناقشة



ناقش مع أفراد مجموعتك أنواعاً أخرى من الأعشاب والتوابل لم تذكر في الدرس، واعرّض ما تتوصّل إليه على زملائك في الصف.

تصنف المكسرات من النباتات الوحيدة البذرة ذات الغلاف الجافّ القاسي الذي ينبغي كسره لاستخدام البذرة، ومن أهم المكسرات الشائع استعمالها في إعداد الأطعمة اللوز، والجوز، والصنوبر، والبقول السوداني، والفسطق الحلبي، والبندق. تستخدم المكسرات في الشرق الأوسط وأوروبا لتخين قوام صلصات اللحوم والدواجن، وفي الحلوى والسكاكر والمارزبان وحشوات الحلويات، وقد دخلت في صناعة الحلويات والمعجنات والمهليّات، وفي المشروبات الساخنة، وتستعمل للتزيين في كثير من الأكلات العربية، مثل الأوزي، والمقلوبة، والمنسف، وغيرها.

١- أنواع المكسرات

من أهم أنواع المكسرات المعروفة ما يأتي:

أ - اللوز (Almond): يعدّ اللوز من أشهر المكسرات في العالم، ويوجد منه صنفان: اللوز المرّ الذي لا يؤكل، ولكن يستخلص منه مركب يستعمل في تطيب بعض الأطعمة. واللوز الحلو يستخدم في المعجنات والحلويات، وفي التزيين، وفي حشوات بعض الفطائر، كالقطايف، وقد يحمّص بالسكر، أو القطر، أو العسل، وقد يطحن ويرشّ على الزبدة.

ب- الجوز (Walnut): يؤكل الجوز نيئًا، أو محمّصًا، وهو يشبه اللوز في استخداماته، إذ يستخدم في الحلويات والمعجنات، ويطحن ليرش على بعض الشوربات والصلصات، وبعض أطباق الدجاج، وكذلك يدخل في حشوة القطايف و(الكلاج)، وبعض الحلويات الخاصة بالأعياد، كالمعمول.

ج- الصنوبر (Pine nut): يؤكل الصنوبر نيئًا، أو محمّصًا أو مقلّيًا، يستخدم في كثير من الصلصات والشوربات، وفي تزيين بعض الأطباق، كالمنسف، وفي بعض الحشوات، كالكبة، وغيرها.

د - البندق (Hazelnut): يؤكل البندق نيئًا ومحمّصًا، للتسلية، ويستعمل في بعض المعجنات، والحلويات، ومنتجات الشوكولاته.



الشكل (٣-١٣): الفستق الحلبي.



الشكل (٣-١٤): الكاشو.

هـ- الفستق (الفول السوداني) (Peanut): يؤكل الفول

السوداني محمّصًا للتسلية، ويستخدم في تزيين الأطباق، ويستعمل نيئًا في إعداد بعض الحلويات .

و- الفستق الحلبي (Pistachio): يؤكل الفستق نيئًا،

أو محمّصًا للتسلية، ويستخدم في تزيين الحلويات الشرقية، وحشوها، انظر الشكل (٣-١٣).

ز- كاشو (Cashewnut): ينمو (الكاشو) على شجرة

صغيرة الحجم، أوراقها عريضة وطويلة، ويستخدم

في العديد من الأطعمة الساخنة، والباردة والحلويات،

ويؤكل محمّصًا للتسلية، انظر الشكل (٣-١٤).

٢- حفظ المكسرات وتخزينها

تعدُّ المكسرات غير المقشورة صالحة للتخزين، لأوقات طويلة، إن لم تتعرض للرطوبة والحرارة، أمّا المقشورة فيجب حفظها مبرّدة، في أوعية قابلة للإغلاق المحكم، بعيدًا عن الحرارة، والرطوبة والضوء.

٣- صفات الجودة في المكسرات

هناك أمران يجب التنبه لهما عند شراء المكسرات واستعمالها، وهما: خلو المنتج من الترنخ، ومن الإصابة بالعفن والحشرات، والأمران متلازمان إلى حدّ ما. إن استعمال مكسرات متزنخة، أو متعفنة لا يفسد نكهة الطعام فحسب، بل قد يسبب مشكلات صحية، لاحتوائها على سموم العفن، وتُعرف المكسرات المتزنخة بلونها الداكن من الداخل. وللحفاظ على جودة المكسرات ينبغي شراؤها بالقدر المطلوب للاستعمال اليومي.

النتاج العملي

أن يُعدّ منقوع الدجاج بالأعشاب العطرية.

المعلومات النظرية

يستعمل هذا المنقوع للدجاج المسحّب المشويّ وكذلك المقلي، ويعدّ هذا المنقوع أساسياً لنكهة الدجاج، ويستعمل كذلك (للبروستد)، و(الإسكالوب)، انظر الشكل (١).



الشكل (١): دجاج منقوع بالأعشاب العطرية.

المقادير

- عصير ليمون بمقدار (٢٠٠) مليلتر.
- زيت نباتي بمقدار (١٠٠) مليلتر.
- خل أبيض بمقدار (١٢٠) مليلترًا.
- (٣) أسنان من الثوم المدقوق على نحو ناعم.
- خردل بمقدار (٧٠) غرامًا.
- (١٥) غرامًا أوريجانو (زعتر بري).
- فلفل أسود بمقدار ملعقة صغيرة.
- ملح بمقدار ملعقة المائدة.
- فلفل أبيض بمقدار ملعقة صغيرة.

التجهيزات اللازمة

- وعاء عميق.
- مدقة ثوم.
- مضرب معدني.
- عصارة ليمون.

خطوات تنفيذ التمرين

- دق الثوم حتى يصبح ناعماً، ثم ضعه في وعاء عميق.
- أضف الخردل والزيت وعصير الليمون والخل الأبيض والزعتر والملح والفلفل.
- اخفق المكونات في المضرب جيداً حتى تتجانس معاً، وتصبح جاهزة للنقع.
- احفظ المنقوع في الثلاجة لحين الاستعمال.

تمرين عملي

أعدّ منقوع الدجاج بالأعشاب باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | | |
| ٢ | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | | |
| ٣ | دققت الثوم حتى أصبح ناعماً، ثم وضعته في وعاء عميق. | | |
| ٤ | أضفت الخردل، والزيت، وعصير الليمون، والخل الأبيض، والزعتر، والملح، والفلفل. | | |
| ٥ | خفقت المكونات بالمضرب جيداً حتى تتجانست معاً، وأصبحت جاهزة. | | |
| ٦ | حفظت منقوع الدجاج في الثلاجة لحين الاستعمال. | | |
| ٧ | نظفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

النتاج العملي

أن يُعدّ منقوع السمك بالأعشاب والتوابل.

المعلومات النظرية

يُعدّ منقوع السمك مهمًّا جدًّا لإعداد السمك بطرق الطهو المختلفة، وخاصة المقلبي والمشوي، وهذا المنقوع ضروريٌّ لإعطاء السمك الطعم والنكهة عند طهيهِ. ومن الأعشاب التي تصلح لتتبيل المأكولات البحرية بصورة عامّة نبات الشبت، وللحصول على نكهة طيّبة يجب تجهيز المنقوع مسبقًا، انظر الشكل (١).



الشكل (١): سمك سالمون منقوع بالأعشاب العطرية.

المقادير

- (٢٠٠) مليلتر من عصير الليمون.
- (١٥٠) مليلترًا من الزيت النباتي.
- (١٠٠) مليلتر من الخل الأبيض.
- سنّا ثوم مدقوقتان دقًا ناعمًا.
- (٥٠) غرامًا من الخردل.
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- ملعقة صغيرة من الكمون.

التجهيزات اللازمة

- وعاء عميق.
- مدقة ثوم.
- مضرب معدني.
- عصارة ليمون.

خطوات تنفيذ التمرين

- دق الثوم على نحو ناعم، ثم ضعها في وعاء عميق.
- أضف إلى الثوم الزيت وعصير الليمون والخل والخردل والكمون.
- اخفق المكونات بواسطة السلك المعدني جيداً حتى يتجانس الخليط، ويصبح جاهزاً للنقع.
- احفظ المنقوع في الثلاجة لحين الاستعمال.

ملاحظة مهمّة

- يفضل عدم استخدام الملح في أثناء تجهيز المنقوع، لأن بعض أنواع المأكولات البحريّة لا تكون بحاجة إلى كمية كبيرة من الملح، ولأن استخدامه في عملية النقع يسبب خروج العصارة من المادة المنقوعة.
- تختلف مكونات منقوع السمك بحسب طريقة الإعداد.
- يجب عدم حفظ المنقوع في وعاء مصنوع من الألمنيوم.

تمرين عملي

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أدائك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | | |
| ٢ | جهّزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | | |
| ٣ | دققت الثوم دقاً ناعماً، ثم وضعته في وعاء عميق. | | |
| ٤ | أضفت إلى الثوم الزيت، وعصير الليمون، والخل، والخردل، والكمون. | | |
| ٥ | خفقت المكونات بالسلك المعدني جيداً، حتى تجانس الخليط، وأصبح جاهزاً للنقع. | | |
| ٦ | حفظت منقوع السمك في الثلاجة لحين الاستعمال. | | |
| ٧ | نظفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

منقوع اللحوم البقرية (الفيليه) بالأعشاب العطرية (Herbs beef marinade)

تمرين (٣-٣)

النتاج العملي

أن يعدّ منقوع اللحوم البقرية بالأعشاب العطرية.

المعلومات النظرية

تتبل اللحوم بأعشاب وبهارات مختلفة تبعاً لطريقة الإعداد، فالإنجليز يفضلون إضافة حصى البان والخردل، والهنود يفضلون إضافة عشبة الكاري والبهارات الحارة، والشرقيون يفضلون إضافة الريحان والزعتر والبهارات المعتدلة الحرارة، انظر الشكل (١).

المقادير

- (٥٠) مليليتراً من الزيت النباتي.
- (٢٥) مليليتراً من الفلفل الأسود المجروش.
- (١٠) غرامات من حصى البان.
- ملعقة صغيرة من الملح.

التجهيزات اللازمة

- وعاء عميق.
- مضرب سلك معدني.

خطوات تنفيذ التمرين

- ضع في وعاء عميق الزيت، والفلفل الأسود المجروش، وحصى البان، والملح.
- اخفق المكونات جميعها جيداً بمضرب السلك، حتى تتجانس، وتصبح جاهزة للنقع.



الشكل (١): شرائح لحوم منقوعة
بالأعشاب العطرية.

تمرين عملي

أعدّ منقوع اللحوم بالأعشاب العطرية والتوابل باتباع خطوات تنفيذ التمرين السابقة.

معايير التقييم

بعد الانتهاء من أداء التمرين العملي قيم أداءك بتعبئة قائمة الرصد (الشطب) الآتية:

| الرقم | معايير الأداء | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١ | ارتديت ملابس العمل، وغسلت يديّ بالماء والصابون في المكان المخصص لذلك. | | |
| ٢ | جهزت الأدوات المطلوبة لتنفيذ التمرين. | | |
| ٣ | وضعت الزيت، والفلفل الأسود، وحصى البان، والملح، في وعاء عميق. | | |
| ٤ | خفقت المكونات جميعها جيداً بمضرب السلك حتى تجانست، وأصبحت جاهزة للنقع. | | |
| ٥ | حفظت منقوع اللحم البقري في الثلاجة لحين الاستعمال. | | |
| ٦ | نظفت مكان العمل، والمعدات، والأدوات، وحفظتها في المكان المخصص لها. | | |

أسئلة الوحدة

- ١- عدد خمسة استخدامات للفستق الحلبي في المطبخ الشرقي.
- ٢- حدد طرق حفظ المكسرات.
- ٣- عدد خمسًا من الأعشاب، واذكر اثنين من استخداماتها في المطبخ.
- ٤- اذكر استخدامات المكسرات الآتية في الطبخ المحلي والعالمي:
 - أ - اللوز.
 - ب- الفستق الحلبي
 - ج- الصنوبر.
- ٥- ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:
 - (١) تحفظ المكسرات:
 - أ - مبردة
 - ب- مجمدة
 - ج- دافئة
 - د - أ + ب
 - (٢) لا يستخدم الخل في إعداد:
 - أ - السلطة العربية
 - ب- الأرز المفلفل
 - ج- صلصة (المايونيز)
 - د - المخللات

مهارات البحث والاتصال

استعن بشبكة الإنترنت لإيجاد أكثر الأعشاب شيوعاً في الدول المختلفة وأنواع الأطباق التي تستخدم فيها، وناقش ما تجده مع زملائك في الصف.

أنشطة إثرائية

بعد تقسيم الطلبة إلى مجموعات في مطبخ القسم الفندقية، اكتب تقريراً عن الأعشاب والمكسرات وقيمتها الغذائية، واعررض ما تتوصل إليه على زملائك في الصف.

التقويم الذاتي

| الرقم | يمكنني بعد دراسة هذه الوحدة أن | نعم | لا |
|-------|--|-----|----|
| ١ | أعدّد أهم الأعشاب المستخدمة في إعداد الأطعمة العربية. | | |
| ٢ | أعدّد أهم المكسرات المستخدمة في إعداد الأطعمة العربية. | | |
| ٣ | أستطيع صنع باقة عطرية. | | |
| ٤ | أذكر طرق حفظ المكسرات وتخزينها. | | |
| ٥ | أستطيع إعداد خلطة الزعتر، والتوابل العربية، والخليجية. | | |

قائمة المصطلحات

| | |
|----------------------|---------------------------------|
| Accompaniment Salads | السلطات المصاحبة المكملة للوجبة |
| Almond | اللوز |
| Appetizer Salads | المقبلات |
| Balsamic | تتبيلة خل البلسمك |
| Bay leaves | ورق الغار |
| Bechamel | الصلصة البيضاء أو (البشاميل) |
| Beef burger sandwich | سندويش برغر لحم العجل |
| Beef marinade | منقوع لحوم البقر |
| Blue cheese sauce | صلصة الجبن الأزرق |
| Bones | العظام |
| Bordelaise sauce | صلصة (بورديليز) |
| Bouquet garni | باقة العطرية |
| Bread | خبز |
| Brown onion sauce | صلصة البصل البنية |
| Brown stock | المرق البني |
| Butter sauce | صلصات الزبدة |
| Caesar salad | سلطة (السيزر) |
| Capers | كَبَّار |
| Cardamom | حب الهال |
| Chasseur sauce | صلصة (شوسير) |
| Cheese | جبنه |
| Cheese sauce | صلصة الجبنة |
| Chicken marinade | منقوع الدجاج |
| Chicken salad | سلطة الدجاج |
| Chicken sandwich | (سندويش) دجاج |
| Cinnamon | قرفة |
| Cloves | كَبَش القرنفل |
| Club sandwich | كَلْب سندويش |
| Cocktail sauce | صلصة (كوكتيل) |
| Coconut | جوز الهند |

| | |
|-----------------------------|--|
| Coconut milk | حليب جوز الهند |
| Coconut oil | زيت جوز الهند |
| Cold canapes | (كنايبه) الباردة |
| Mixed cabbage coleslaw | (كولسلو) الملفوف الأحمر والأبيض |
| Carrots coleslaw | (كولسلو) الملفوف والجزر |
| Coleslaw with fruit | (كولسلو) الفواكه |
| Consomme soup | شوربة (الكونسومية) |
| Cooked salad sauce | صلصة السلطة المطبوخة |
| Coriander | كزبرة |
| Cream of vegetable soup | شوربة خضراوات مع الكريمة |
| Cream sauce | صلصة الكريم |
| Cream soup | شوربة الكريم |
| Crushed wheat soap | شوربة الفريكة |
| Cumin | كمون |
| Deep frying | القلي بالزيت العميق |
| Demi glace sauce | صلصة (الدمي جلاس) |
| Dill | شبت |
| Emulsions in salad dressing | المستحلبات في متبيلات السلطات |
| Espagnole sauce | صلصة (أسبانيول) |
| Fennel | شومر |
| Filling | حشوات |
| Fish | سمك |
| Fish marinade | تنيلة السمك |
| Fish stock | مرق السمك |
| Fruit salad | سلطة الفواكه |
| Garlic | الثوم |
| Ginger | زنجبيل |
| Green peas soup | شوربة البازيلاء |
| Grill sandwiches | سندويشات مجهزة بوساطة الشواية أو الصاج |
| Hazelnut | بندق |
| Herbs dressing | منقوع الأعشاب |
| Honey lemon sauce | صلصة الليمون والعسل |

| | |
|---------------------------|--|
| Horseradish sauce | صلصة الفجل |
| Hot sandwiches | (السندويشات) الساخنة |
| Hot sauce | الصلصات الساخنة |
| Ingredients | المكونات |
| Lavender | خزامى |
| Liquid | سائل |
| Low fat butter milk sauce | صلصة اللبن قليل الدسم |
| Main course salads | سلطات الطبق الرئيس |
| Mayonnaise Sauce | صلصة (المايونيز) |
| Milk | حليب |
| Minestrone soup | شوربة (المينستروني) |
| Mirepoix | مجموعة من الخضراوات المقطعة قطعًا كبيرة |
| Mix green salad | السلطة الخضراء |
| Mixed sea food cocktail | خليط (كوكتيل) المأكولات البحرية المشكلة |
| Mixed salad | سلطة مشكلة |
| Mustard | خردل |
| Mustard dressing | تتبيلة الخردل مع الخل |
| Nicoise salad | سلطة (نسواز) |
| Nut meg | جوزة الطيب |
| Peanut | فستق (الفول السوداني) |
| Pepper | فلفل |
| Permanent Emulsions | مستحلبات دائمة |
| Pine nut | صنوبر |
| Pistachio | فستق حلبي |
| Prawn cocktail | خليط (كوكتيل) الروبيان |
| Puree soup | شوربة الخضراوات المطحونة |
| Roast beef | لحمة عجل محمرة |
| Roast beef sandwich | (سندويش) شرائح لحم العجل المحمرة |
| Rosemary | إكليل الجبل أو حصي البان |
| Roux | عجينة الرو (مزيج مطهو من المادة الدهنية والدقيق) |
| Saffron | زعفران |
| Sage | ميرمية |
| Salad dressing | صلصات تتبيل السلطات |

| | |
|-------------------------|------------------------------|
| Sandwiches | (سندويشات) |
| Sauce and dressing | الصلصات والتبيلات |
| Italian sauce | الصلصة الإيطالية |
| Mustard sauce | صلصة الخردل |
| Seasoning and spices | بهارات وتوابل |
| Separate course salad | السلطات بعد الوجبة |
| Smoked turkey sandwich | (سندويش) لحم الحبش المدخن |
| Sodium chloride-salt | ملح الطعام |
| Soup | الشوربات |
| Steak | شريحة لحم |
| Stock | مرق |
| White stock | مرق أبيض |
| Sumac | سمّاق |
| Tartar sauce | صلصة (التارتار) |
| Temporary Emulsion | مستحلبات مؤقتة |
| Thyme | زعتر |
| Tomato sauce | صلصة البندورة |
| Tuna mousse | موس التونا |
| Tuna sandwich | (سندويش) التونا |
| Turmeric | كركم |
| Vegetables | خضراوات |
| Vegetables soup | شوربة الخضراوات |
| Vegetables stocks | مرق الخضراوات |
| Veloute sauce | صلصة (الفولتبييه) |
| Veloute soup | شوربة (الفولتبييه) |
| Vinegar | خل |
| Walnut | جوز |
| Whit chicken stock | مرق الدجاج الأبيض |
| White sauce or bechamel | الصلصة البيضاء أو (البشاميل) |
| Wraps sandwich | (سندويشات) ملفوفة |

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- موسوعة الطبخ المصور، د. يوسف فرحان/ مكتبة لبنان/ ١٩٩٧ .
- ٢- مهارات الطبخ، الشيف عبدالله يوسف، مكتبة الجامعة/ أبو ظبي، ٢٠٠٧ .
- ٣- فنون الطبخ، التقنيات الكاملة، جيني رأيت وارك تروي، الدار العربية للعلوم، ترجمة مركز التعريب والترجمة، الدار العربية للعلوم، ٢٠٠٤ .
- ٤- حفظ وتصنيع الأغذية، جامعة القدس المفتوحة، القدس، عمرو عايد شاكر، ١٩٩٨ .

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 1- **Practical cookery**, David foskeet, Victor Ceserani, Roland kinto, 10th Ed, 2007.
- 2- **Professional cooking**, Watne, 6th Ed. USA: Wiley, 2996.
- 3- **Dinner is served**, Inech, Arlene Hirst, ISBN 02003-4-1558-7624-.
- 4- **Professional Cooking Gisslen**, Wayne, 5th ED. USA: Wiley, 2002.
- 5- **Herbs and Spices**, Clevely, Andi, USA: Lorenz Book, 2000.

ثالثاً: المواقع الإلكترونية

- 1- www.wikipedia.com
- 2- www.chichensack
- 3- www.italianfoodnet.com
- 4- www.fl-seafood.com
- 5- www.upload.wikimedia.org
- 6- www.ar.wikipwdia.org/wili
- 7- www.formerchef.com

تم بحمد الله تعالى

