

# الأكلاّت الشعبيّة

في البحرين وملكّة العربيّة السعويّة

طرق تحضيرها وقيمتها الغذائيّة

عبد العزيز ابراهيم الفيحان

د. عبد الرحمن مصيقر



الأكلاّت الشعبيّة  
في البحرين والمملكة العربيّة السّعوديّة  
طرق تحضيرها وقيمتها الغذائيّة

د. عبدالرحمنه مصيقر      عبد العزيز ابراهيم العتيبي

طبع بالتعاون مع مؤسسة أحمدى - البحرين  
الطبعة الأولى ١٩٨٨

- الاكلات الشعبية في البحرين والمملكة العربية السعودية
- عبدالرحمن مصيقر وعبدالعزيز العثيمين
- تصميم الغلاف الفنان محمود اليماني
- الطبعة الاولى مايو ١٩٨٨
- رقم الايداع في المكتبة العامة ٦٢٢ د. ع/١٩٨٨
- طبع في المؤسسة العربية للطباعة والنشر - البحرين

## تقديم

يقدم هذا الكتاب مجموعة من الاكلات الشعبية في كل من دولة البحرين والمملكة العربية السعودية، والغرض من هذا الكتاب هو توفير معلومات كافية عن نوع الاكلات الشعبية المتناولة من قبل المجتمع البحريني والسعودي وطريقة تحضيرها وكذلك القيمة الغذائية لها. ولقد حاولنا ان يكون اسلوب الكتاب مبسطا بحيث يستفيد منه القارئ الغير متخصص بكل سهولة، كما تم قياس كميات الطعام الداخلة في تحضير الاكلات بالمقاييس المنزلية وكذلك بالجرام لتفيد الاشخاص الذين يقومون بالتجارب العلمية المخبرية.

وينقسم الكتاب الى جزئين: الجزء الاول عن الاكلات الشعبية في دولة البحرين ويشمل حوالي ٤٤ أكلة متداولة، ومع نهاية الجزء يجد القارئ مجموعة من الجداول التي تبين القيمة الغذائية لهذه الاكلات وتشمل البروتين والمواد النشوية والدهون والسعرات الحرارية والفيتامينات والعناصر المعدنية.

أما الجزء الثاني فهو يتطرق الى تحضير الاكلات الشعبية في المملكة العربية السعودية ونظرا لكبر مساحة المملكة وتعدد العادات الغذائية فيها فلقد حاول المؤلف ان يوفر امثلة لـ ٣٣ أكلة شعبية من اهم المناطق في المملكة، ومع نهاية هذا الجزء نجد جدول يبين القيمة الغذائية لهذه الاكلات.

ولا يغفل على القارئ ان جميع هذه الاكلات قد تم تجربتها في المختبر، ومن تم تحليلها كيميائياً (وحسابياً لبعض العناصر الغذائية)، لذا فإن المحتويات الغذائية للأكلات الواردة في هذا الكتاب تعطى فكرة قريبة من الواقع وهذا يساعد الاشخاص المهتمين بصحتهم في تحضير الوجبات على أسس تغذوية سليمة.

نرجو ان يساهم هذا الكتاب في تعريف المجتمع الخليجي خاصة والعربي عامة على اهم الاكلات الشعبية في البحرين والمملكة العربية السعودية.

والله الموفق،،،

المؤلفان



# المحتويات

## الجزء الأول

### الأكلات الشعبية فى البحرين

الصفحة	الموضوع
١١	- مجبوس الدجاج
١٢	- مجبوس السمك
١٣	- البرياني
١٤	- مصلى اللحم
١٥	- مصلى الدال
١٦	- غداء العيد
١٧	- مמוש بالريبان
١٨	- عيش شيلانى
١٩	- المحمر
٢٠	- مضرية الريبان
٢١	- جريش الريبان
٢٢	- صالونة السمك
٢٣	- صالونة الدجاج
٢٤	- صالونة الدال
٢٥	- مرقوقة الدجاج
٢٦	- جباب الريبان
٢٧	- الهريس
٢٨	- الثريد
٢٩	- القيمة
٣٠	- مكرونة باللحم المفروم
٣١	- سمك مقلى
٣٢	- تكة اللحم
٣٣	- الهمبرج

الصفحة

الموضوع

٢٤	.....	- السمبوسة
٣٥	.....	- الكباب
٣٦	.....	- آلوب اللحم المفروم
٣٧	.....	- آلوب (كفتة)
٣٨	.....	- اللوبنة
٣٨	.....	- النخعي
٣٩	.....	- الباجلة
٤٠	.....	- الحسو
٤١	.....	- الجلاب
٤٢	.....	- العصيدة
٤٣	.....	- البلايط بالبيض
٤٤	.....	- العقيلي
٤٥	.....	- الخنف روش
٤٦	.....	- الخبيص
٤٦	.....	- البثيث
٤٩	.....	- قرص الطابى
٥٠	.....	- اللقيمات
٥١	.....	- الساكو
٥٢	.....	- الالبنة
٥٣	.....	- الكاستر
٥٤	.....	- المحلبية
٥٤	.....	- الفالوده
		- الملاحق:
		- جدول رقم (١) العناصر الغذائية التي تحتويها الأكلات الشعبية في البحرين
٥٥	.....	- جدول رقم (٢) الفيتامينات التي تحتويها الأكلات الشعبية في البحرين
٥٨	.....	- جدول رقم (٣) العناصر المعدنية التي تحتويها الأكلات الشعبية في البحرين
٦١	.....	-

## الجزء الثانى

### الأكلات الشعبية فى المملكة العربية السعودية

الصفحة	الموضوع
٦٥	- شوربة خضروات مشكلة
٦٦	- شوربة دجاج بالشعيرية
٦٧	- ملوخية خضراء مع شوربة دجاج
٦٨	- شوربة الشوفان باللحم
٦٩	- مرق مشكل باللحم الضأن والخضار
٧٠	- الأرز الكابلى
٧١	- الأرز البخارى
٧٢	- أرز سليلق
٧٣	- الأرز البريانى
٧٤	- الأرز بالحمص
٧٥	- أرز زيبان
٧٦	- كبسة بالدجاج
٧٩	- سليلق بالدجاج
٨٠	- المكرونة بالصلصة
٨١	- كبسة بالريبان المجفف
٨٢	- المعدوس
٨٣	- كفتة
٨٤	- هريسة
٨٥	- اللحم الندى
٨٦	- الفرمةوزا
٨٧	- المانتو
٨٨	- كباب حلة
٨٩	- اللحم الأوصال

الصفحة

الموضوع

- ٩٠ ..... اللحم المعرق
- ٩١ ..... كبدة ضأن بالبصل والزيت والطماطم
- ٩٢ ..... عدس أصفر
- ٩٣ ..... فول مدمس
- ٩٤ ..... شكشوكة
- ٩٥ ..... القرنبيط المقلّى بالبيض والدقيق
- ٩٦ ..... الماكريل
- ٩٧ ..... المرسنة
- ٩٨ ..... كريم كراميل
- ٩٩ ..... جيلي
- ..... الملحق : جدول رقم ( ١ ) العناصر الغذائية التي تحتويها  
الأكلات الشعبية في المملكة العربية السعودية
- ١٠٠ .....

الجزء الأول

## الأكلات الشعبية في البحرين

د. عبدالرحمن مصيقر



## مجبوس الدجاج

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
ربع دجاجة (تقطع قطع متوسطة)	١٤٠
١ كوب أرز (ينقى ويغسل ويصفي)	١٧٥
١ طماطم كبيرة (تقطع قطع صغيرة)	١١٨
١ بصلة متوسطة (تفرم)	٨٨
٣ فصوص ثوم (تفرم ناعما)	٢,٥
١ ملعقة أكل كزبرة خضراء (تفرم ناعما)	٤
٢ ملعقة أكل زيت	١٧
١ ملعقة أكل سمن بلدي	٩
١ ملعقة شاي ملح	٤
١/٢ ملعقة شاي بهارات	٤
٢/٤ ملعقة شاي لومي أسود مطحون	١,٥
٢/٤ كوب ماء	٦٥٠

#### ب - الطريقة

- يوضع البصل والثوم على النار حتى يتشرب الماء ويقلب المزيج حتى يحمر البصل ثم يضاف الزيت والدجاج ويستمر في التقليب.
- تضاف الطماطم والكزبرة والبهارات والملح والماء ويترك حتى يغلى وينضج الدجاج.
- يضاف الأرز وتخفف النار حتى يتشرب الماء.
- يترك على نار هادئة حتى يستوى تماما ثم يسكب في أطباق عميقة ويدهن بالسمن البلدي ويقدم ساخنا.

## مجبوس السمك

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
٧ أكواب أرز (ينقى ويغسل ويصفى)	١١٧٠
$\frac{1}{2}$ كيلو جرام سمك (منظف ومقطع الرأس)	٥٥٥
٧ بصلات متوسطة مقشرة (تفرم ناعما)	٤٣٥
٥ فلفل أخضر حار (يقطع قطع صغيرة)	٥
٢ ملعقة أكل كزبرة خضراء (تفرم ناعما)	٦
١٢ طماطم متوسطة (تقطع قطع صغيرة)	٥١٠
٢٤ فص ثوم مقشرة (مدقوقة)	٢٠
$\frac{3}{4}$ كوب زيت	١٢٦
٥ ملاعق أكل ملح	٦٥
٨ ملاعق شاي بهارات	١٦
$\frac{1}{4}$ كوب سمن بلدى	٤٢
٣ ملاعق شاي لومى أسود مطحون	٥,٥

#### ب - الطريقة

- يقطع السمك قطع متوسطة ويملح ويترك جانبا حوالى ساعة.
- يوضع البصل والثوم والفلفل الأخضر على النار حتى ينتشر الماء ثم يقلب الجميع حتى يحمر البصل قليلا ثم يضاف الزيت ويستمر فى التقليب.
- تضاف الطماطم والكزبرة والملح والبهارات واللومى الأسود ثم يقلب المزيج.
- يغسل السمك من الملح ويضاف للمزيج، تضاف تسعة أكواب ونصف ماء ويترك على نار متوسطة حتى يغلى وينضج السمك نصف نضج.
- يرفع السمك من القدر ويحمر فى الزيت.
- يضاف الأرز الى المرق وتخفف النار ويترك حتى ينتشر الأرز بالمرق.
- يوضع السمك فوق الأرز ويترك على نار هادئة حتى يستوى تماما.
- يسكب فى أطباق عميقة ويدهن بالسمن البلدى، يوضع السمك فوق الأرز ويقدم ساخنا.

## برياني باللحم

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

#### بالجرام

قطعة متوسطة من اللحم (تقطع قطع صغيرة)	١٥٠
١ كوب أرز (ينقع في الماء حوالي ١/٢ ساعة ثم يصفى)	٢٠٠
١ بصلة متوسطة مقشرة (تفرم ناعما)	٩٤
٥ فصوص ثوم مقشرة (مدقوقة)	٢
١ بطاطس متوسطة مقشرة (تقطع قطع متوسطة)	١٠٤
١ فلفل أخضر حار (يقطع قطع صغيرة)	١
٤ ملاعق أكل زيت	٤٠
١ ملعقة أكل سمن بلدى	٨
٣ ملاعق شاي ملح	١٢
١/٤ ملعقة شاي الومى أسود مطحون	٠,٥
١/٤ ملعقة شاي هيل مطحون	٠,٥
٢/٤ ملعقة شاي بهارات	١,٥
٤ حبات مسمار، ٣ أعواد دارسين، ٦ حبات فلفل أسود	٣

#### ب - الطريقة

- يوضع اللحم مع أربعة أكواب ونصف من الماء على النار ويترك حتى يغلى ثم تخفض النار ويضاف المسمار والدارسين والفلفل الأسود ويترك حتى يتضج.
- تضاف ثلاث أكواب ونصف من الماء للأرز ويوضع على النار مع اضافة الملح ويترك حتى يغلى، يصفى عندما يقارب النضج.
- يحمر البصل والثوم والفلفل الأخضر في الزيت ثم يرفع الجميع وتقلي البطاطس في نفس المقله ثم ترفع ويحمر اللحم (قليلا) في نفس المقله أيضا.
- يخلط الجميع ويضاف الملح والبهارات والومى الأسود والهيل الى المزيج ويقلب جيدا.
- توضع في قاع القدر طبقة من الأرز تليها طبقة من اللحم المستوى مع البطاطس والبصل ثم طبقة اخرى من الأرز.
- يترك على نار هادئة حتى يستوى ثم يسكب في أطباق عميقة ويدهن بالسمن البلدى ويقدم ساخنا.

## مطلى اللحم (فى قاعته لحم)

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١ كوب أرز (ينقى ويغسل وينقع فى ٢ كوب ماء حوالى ١/٢ ساعة ثم يصفى)	١٦٠
١ بطاطس متوسطة (تسلق وتقطع قطع متوسطة)	٩٠
١ بصلة متوسطة (تفرم)	١٤٠
قطعة متوسطة من اللحم (تغسل وتقطع حسب الرغبة)	٢٠٠
١/٤ كوب نخي (يسلق ويصفى)	٤٢
٣ فصوص ثوم (تفرم ناعما)	٣
٢ ملاعق أكل زيت	١٧
١ ملعقة أكل سمن بلدى	٩
١ ملاعق أكل زبيب	١٠
٢ ملعقة شاي ملح	٨
١ ملعقة شاي بهارات	٣
٣/٤ ملعقة شاي فلفل أسود	١,٥
٢/٤ ملعقة شاي لومى أسود مطحون	١,٥
٧ حبات مسمار	١
٣ حبات هيل	٠,٥

#### ب - الطريقة

- يوضع اللحم على النار مع ٤ أكواب ماء مع حبات الهيل والمسمار.
- بعد نضج اللحم يرفع من ماء السلق ويسلق الأرز فى ماء اللحم مع اضافة الملح.
- يصفى الأرز بعد أن يكون قد قارب النضج ويترك فى المصفاه جانبا.
- يوضع البصل فى نفس القدر الذى تم سلق الأرز فيه ثم يضاف له الزيت واللحم والبطاطس والنخي والزبيب والملح والبهارات واللومى الأسود ويحمر الجميع نصف تحميره.
- يسوى المزيج فى قاع القدر ثم يضاف الأرز ويترك على نار هادئة حتى يستوى.
- يسكب فى أطباق عميقة ويدهن بالسمن البلدى ويقدم ساخنا.

## مطبخ الدال

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
٧ أكواب أرز (ينقع في ١٢ كوب ماء حوالى ١/٢ ساعة)	١١٧٠
١/٢ كوب عدس	٤٠٢
٥ فلفل أخضر حار (يقطع قطع صغيره)	٥
٤ بطاطس متوسطة مقشرة (تقطع قطع متوسطة)	٥٣٠
٨ بصلات متوسطة مقشرة (تفرم ناعما)	٤٨٠
٣ ملاعق أكل كزبرة خضراء (تفرم ناعما)	١٠
٢٥ فص ثوم مقشر (مدقوقة)	١٥
١/٢ ٤ ملاعق أكل ملح	٥٩
١/٢ كوب زيت	٨٤
١/٤ كوب سمن بلدى	٤٢
٢ ملعقة شاي لومى أسود مطحون	٣
١/٢ ٦ ملعقة شاي بهارات	١٣

#### ب - الطريقة

- يسلق العدس والبطاطس ثم يصفى بعد ان يقاربا نصف النضج.
- يوضع الأرز على النار مع ماء التنقيع ويضاف له الملح ويترك حتى يغلى ثم يصفى عندما يقارب الاستواء ويترك فى المصفاه.
- يوضع البصل والثوم والفلفل الأخضر والزيت فى نفس القدر الذى تم سلق الأرز فيه. يوضع القدر على النار ويقلب الجميع، تضاف البطاطس والعدس والكزبرة والملح والبهارات ويستمر فى التقليب.
- يسوى المزيج فى قاع القدر ويوضع عليه الأرز ويترك على نار هادئة حتى يستوى تماما.
- يسكب فى أطباق عميقة، الأرز من أسفل يعلوه الحشو ويدهن بالسمن البلدى ويقدم ساخنا.

## غداء العيد

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
$\frac{2}{3}$ كوب أرز (ينقى في الماء لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة ثم يصفى)	١٢١
قطعة متوسطة من اللحم (تقطع حسب الرغبة)	١٦٠
١ ملعقة أكل زبيب (ينقع في الماء لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة)	١٣
١٠ حبات لوز (ينقع في ماء مغلي لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة ثم يقشر ويقسم نصفين)	١٠
٣ ملاعق أكل نخي (يسلق ويصفى)	٣٩
١ بطاطس متوسطة مقشرة (تقطع قطع متوسطة وتسلق)	١١٠
١ بصلة متوسطة مقشرة (تفرم ناعما)	٩٩
٥ فصوص ثوم مقشرة (مدقوقة)	٣
٢ ملعقة شاي ملح	٨
$\frac{1}{2}$ ٥ ملاعق أكل زيت	٥٣
١ ملعقة أكل سمن بلدي	٨
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي لومي أسود مطحون	١
١ ملعقة شاي بهارات	٣
٤ حبات مسمار، ٤ أعواد دارسين، ٦ حبات فلفل أسود	٢

#### ب - الطريقة

- تضاف ٤ أكواب ماء الى اللحم ويوضع على النار حتى يغلي ثم يضاف المسمار والدارسين والفلفل الأسود وتخفف النار ويترك حتى يستوى ثم يرفع اللحم من القدر.
- يضاف كوب وربع ماء الى الأرز وكذلك الماء المتبقى بعد سلق اللحم ويوضع على النار ويضاف اليه الملح ثم يصفى عندما يقارب من الاستواء.
- يوضع الزيت في القدر ويسكب عليه الأرز ويوضع على نار هادئة حتى يستوى تماما.
- يعد الحشو بتحمير البصل والثوم ثم رفعهما من المقلاه، ثم يحمر اللحم ويرفع.
- تحمر البطاطس والنخي واللوز في نفس المقلاه ثم يضاف اليهما الزبيب والبهارات، والهيل واللومي الأسود والملح ويخلط الجميع.
- يضاف البصل والثوم واللحم الى الخليط ويقلب الجميع.
- يسكب الأرز في أطباق عميقة ويدهن بالسمن البلدي ثم يوضع فوقه الحشو ويقدم ساخنا.

## ممش بالرببان

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام		بالمقاييس المنزلية
١٣٥	٢/٤ كوب أرز (ينقى ويغسل ويصفى)	
٤٠	١/٤ كوب ماش (ينقع فى ماء بارد لمدة ساعتين)	
٣٠	قليل من الرببان الجاف (ينقع فى ماء مغلى لمدة ساعة)	
١٠٠	١ بصلة متوسطة (تفرم)	
٢,٥	٣ فصوص ثوم (تفرم ناعما)	
١٧	٢ ملعقة أكل زيت	
٩	١ ملعقة أكل سمن بلدى	
٢	٢ ملعقة شاي كزبرة خضراء (تفرم ناعما)	
١١٥	١ طماطم كبيرة (تقطع قطع صغيرة)	
٨	٢ ملعقة شاي ملح	
٨	٣ ملاعق شاي بهارات	
٢	١/٣ ملعقة شاي لومى أسود مطحون	

#### ب - الطريقة

- يوضع البصل والثوم على النار حتى يتشرب الماء ويقلب المزيج حتى يحمر البصل ثم يضاف الزيت والرببان والماش بعد تصفيتهما ويقلب الجميع.
- تضاف الطماطم والكزبرة والملح والبهارات وكوبين ونصف ماء ويترك الجميع على النار حتى ينضج الرببان والماش.
- يضاف الأرز وتخفض النار حتى يتشرب الماء.
- يترك على نار هادئة حتى يستوى تماما وعند التقديم يسكب فى أطباق عميقة ويدهن بالسمن البلدى ويقدم ساخنا.

## العيش الشيلانى

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١ كوب أرز (ينقع في ٣ أكواب ماء حوالي ١/٢ ساعة)	٢٠٠
١ بصلة صغيرة مقشرة (تقطع شرائح)	٥٠
٢ ملعقة شاي ملح	٨
١ ملعقة أكل زيت	١٠
١ ملعقة أكل سمن بلدى	٨

#### ب - الطريقة

- يوضع الأرز مع الماء على النار ثم يضاف اليه الملح ويترك حتى يغلى الماء ويقارب الأرز من النضج فيصفى ويترك جانبا.
- يحمر البصل في الزيت في نفس القدر الذى تم سلق الأرز فيه ثم ترفع ٢/٣ كمية البصل ويترك الباقي في قاع القدر.
- يوضع الأرز فوق البصل المتبقى وتوضع فوقه الكمية المرفوعة ويترك على نار هادئة حتى يستوى تماما ثم يسكب في أطباق عميقة ويدهن بالسمن البلدى ويقدم ساخنا.

## المحمر

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١ كوب أرز (ينقع في الماء حوالي ١/٢ ساعة)	٢٠٠
١ كوب سكر	٢١٦
١ ملعقة أكل زيت	١٠
١/٢ ملعقة شاي حبة الحلوه	١
١ ملعقة أكل سمن بلدى	٨
١/٢ ٣ أكواب ماء	٨٧٥

#### ب - الطريقة

- يوضع السكر على النار ويترك حتى يغلى ثم تخفض النار حتى يحمر ثم يضاف اليه الماء ويترك على النار حتى يغلى.
- يصفى الأرز ويضاف الى الماء المغلى مع السكر وكذلك تضاف حبة الحلوه ويترك حتى يقارب النضج.
- يصفى الأرز، توضع ملعقة الزيت فى قاع القدر ثم يوضع الأرز فوقها ويوضع على نار هادئة حتى يستوى.
- يسكب فى أطباق عميقة ويدهن بالسمن البلدى.

## المضروبة بالريبان

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
كمية متوسطة من الريبان الطازج المنظف	١١٠
$\frac{2}{3}$ كوب أرز (يغسل ويصفى)	١٣١
١ طماطم متوسطة (تقطع وتهرس)	١١٦
١ بصلة متوسطة مقشرة (تفرم ناعما)	١٠٥
٥ فصوص ثوم مقشرة (مدقوقة)	٢,٥
١ ملعقة أكل كزبرة خضراء (تفرم ناعما)	٣
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي لومي أسود مطحون	١
٢ ملعقة أكل زيت	٢٠
١ ملعقة أكل سمن بلدي	٨
$\frac{1}{4}$ ١ ملعقة شاي ملح	٥
١ ملعقة شاي بهارات	٢
٥ أكواب ماء	١٢٥٠

#### ب - الطريقة

- يقلب البصل والثوم والريبان على النار حتى يتشرب الماء ثم يضاف الزيت ويقلب الجميع ثم تضاف الطماطم واللومي الأسود والبهارات والماء ويترك حتى يستوى الريبان.
- يضاف الملح والكزبرة ويقلب الجميع ثم يضاف الأرز وتخفف النار ويترك مدة كافية (حوالي ساعة) حتى يستوى تماما.
- قبل التقديم بحوالي  $\frac{1}{2}$  ساعة تضرب بالمضرب الخشبي حتى يمتزج الريبان بالأرز.
- تسكب في أطباق عميقة ويسوى سطحها بالسمن البلدي وتقدم ساخنة.

## الجريش بالريبان

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١ كوب جريش (يفسل ويصفى ثم يحمص)	٦٧
قليل من الريبان الطازج المنظف	١١٨
١ بصلة متوسطة (تفرم)	١٠٠
١ طماطم كبيرة (تقطع قطع صغيرة)	١٠٠
١ ملعقة أكل كزبرة خضراء (تفرم ناعما)	٣
٣ فصوص ثوم (تفرم ناعما)	٤
٢ ملعقة أكل زيت	١٧
١ ملعقة أكل سمن بلدى	٩
١ ملعقة شاي ملح	٤
١ ١/٢ ملعقة شاي بهارات	٤
٢/٤ ملعقة شاي لومى أسود مطحون	١,٥

#### ب - الطريقة

- يوضع البصل والثوم على النار حتى يتشرب الماء ويقلب المزيج حتى يحمر البصل ثم يضاف الزيت والريبان ويستمر في التقليب.
- تضاف الطماطم والكزبرة والملح والبهارات و ٤ أكواب ماء ثم يخلط المزيج.
- يترك على النار حتى يغلى المزيج وينضج الريبان.
- يضاف الجريش ويترك على نار متوسطة حتى يتشرب الماء ثم تهدىء النار ويترك حتى يستوى تماما.
- يسكب فى أطباق عميقة، يدهن بالسمن البلدى ويقدم ساخنا.

## صالونة السمك

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١ سمكة متوسطة منظفة جيدا من الداخل والخارج	٢٥٠
١ بصلة متوسطة مقشرة (تقطع شرائح)	٨٩
١ طماطم متوسطة (تقطع قطع صغيرة)	١٠٧
١ باذنجان متوسطة (تقطع قطع صغيرة)	٤٨
٤ ملاعق شاي كزبرة خضراء (تفرم ناعما)	٤
٥ فصوص ثوم مقشرة (مدقوقة)	٣
١ ملعقة أكل معجون الطماطم	١٥
٤ ملاعق أكل زيت	٤٠
١/٢ ٤ ملاعق شاي ملح	١٨
١ ملعقة شاي بهارات	٢
١ ملعقة أكل تمر هندي (صبار)	١٢
١/٢ ملعقة شاي لومي أسود مطحون	١

#### ب - الطريقة

- تملح السمكة وتترك جانبا.
- يوضع البصل والثوم على النار حتى يتشرب الماء ثم يضاف الزيت ويقلب الجميع حتى يحمر البصل.
- يضاف الصبار الى ٣ أكواب من الماء ثم يفرك فيه باليد ويصفى.
- يضاف الصبار الى البصل والثوم، تضاف الطماطم والباذنجان واللومي الأسود ويقلب الجميع.
- يغسل السمك من الملح ويحمر تصف تحميرة في الزيت ثم يضاف للمزيج.
- تضاف الكزبرة والملح والبهارات ومعجون الطماطم والزيت المتبقى بعد غلي السمك ويقلب الجميع.
- تخفض النار ويترك حتى يستوى، يسكب في أواني عميقة ويقدم ساخنا.

## صالونة الدجاج

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

#### بالجرام بالمقاييس المنزلية

١٦٧	قطعة متوسطة من الدجاج (تقطع قطع متوسطة)
٩٣	١ بصلة متوسطة مقشرة (تفرم)
١١٨	١ طماطم متوسطة (تقطع قطع صغيرة)
١٢٠	١ بطاطس كبيرة مقشرة (تقطع قطع صغيرة)
٣	١ ملعقة أكل كزبرة خضراء (تفرم ناعما)
٨	٢ ملعقة شاي معجون الطماطم
٢	٥ فصوص ثوم (مدقوقة)
١٠	١ ملعقة أكل زيت
٤	١ ملعقة شاي ملح
١,٥	١ ملعقة شاي بهارات
١	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي لومي أسود مطحون
٦٥٠	$\frac{1}{2}$ ٢ كوب ماء

#### ب - الطريقة

- يوضع البصل والثوم على النار حتى يتشرب الماء ويحمر البصل ثم يضاف الزيت والدجاج اليهما.
- تضاف الطماطم والبطاطس ومعجون الطماطم والبهارات واللومي الاسود ويقلب الجميع.
- يضاف الماء ويترك على نار متوسطة حتى يغلى ثم تضاف الكزبرة والملح ويقلب الجميع.
- تخفض النار وتترك الصالونة حوالى  $\frac{1}{2}$  ساعة أو حتى تستوى، تسكب في أواني عميقة وتقدم ساخنة.

## صالونة الدال

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١/٢ كوب عدس (ينقع في كوب واحد من الماء حوالى ساعة ثم يصفى)	٨٥
١ بطاطس صغيرة مقشرة (تقطع قطع صغيرة)	٤٦
١ بصلة متوسطة مقشرة (تفرم)	٦٣
٣ فصوص ثوم مقشرة (مدقوقة)	٢
١ طماطم متوسط (تقطع قطع صغيرة)	٦٩
٢ ملعقة شاي كزبرة خضراء (تفرم ناعما)	٢
١ ملعقة شاي ملح	٤
١ ملعقة شاي بهارات	٢
١/٢ ١ ملعقة شاي معجون الطماطم	٦
١/٢ ١ ملعقة شاي لومى أسود مطحون	١
٤ ملاعق شاي زيت	١٢

#### ب - الطريقة

- يضاف كوبين وربع ماء الى العدس والبطاطس ويوضع الجميع على النار حتى يستوى العدس وتستوى البطاطس.
- يحمر البصل والثوم في الزيت ثم تضاف الطماطم واللومى الأسود ويقلب الجميع.
- يضاف الخليط الى العدس ويقلب المزيج ثم يضاف معجون الطماطم والكزبرة والملح والبهارات ويقلب الجميع.
- يترك على نار هادئة حتى يستوى، يسكب في أوانى عميقة ويقدم ساخنا.

## مرقوقة الدجاج

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقادير	بالمقاييس المنزلية
١٤٠	قطعة متوسطة من الدجاج (تقطع قطع صغيرة)
١٠٠	١ طماطم كبيرة (تقطع قطع صغيرة)
٧٠	١ بصلة متوسطة (تفرم)
٣	٤ فصوص ثوم (تفرم ناعما)
١٤٥	$\frac{1}{2}$ كوب طحين
٣٠	٢ ملعقة أكل معجون الطماطم
١٧	٢ ملعقة أكل زيت
٦٠	$\frac{1}{2}$ ٤ ملعقة أكل بازلاء خضراء
٤	١ ملعقة شاي ملح
٤	$\frac{1}{2}$ ١ ملعقة شاي بهارات
١,٥	$\frac{2}{4}$ ملعقة شاي لومي أسود مطحون

#### ب - الطريقة

- يضاف كوب واحد من الماء الى الطحين ويخلط جيدا حتى تتكون عجينة صالحة للرق.
- ترق العجينة أقراصا رقيقة، تدخل الأقراص في الفرن حتى تجف.
- يوضع البصل والثوم على النار ويضاف الزيت ويقلب الجميع حتى يحمر البصل جيدا ثم يضاف الدجاج ويستمر في التقليب.
- تضاف الطماطم ومعجون الطماطم والبازلاء والملح والبهارات و ٤ أكواب من الماء ويخلط المزيج.
- بعد نضج الدجاج يقطع الرقاق ويضاف للمرق وتخفف النار ويستمر في التقليب حتى ينضج.
- يسكب في أطباق عميقة ويقدم ساخنا.

## جباب الربيان

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
كمية متوسطة من الربيان الطازج المنظف	١٠٠
١ بصلة صغيرة مقشرة (تفرم ناعما)	٦٦
١/٢ كوب طحين الأرز	٤٣
٤ فصوص ثوم مقشرة (مدقوقة)	٣
٤ ملاعق شاي كزبرة خضراء (تفرم ناعما)	٤
١/٤ كوب تمر هندي «صبار» (ينقع في ٢ كوب ماء مغلى ثم يفرك فيه ويصفى)	٥٦
١ ملعقة أكل زيت	١٠
١ طماطم متوسطة (تعصر)	١٢٠
١/٢ ملعقة شاي ملح	٢
١ ملعقة شاي بهارات	٢

#### ب - الطريقة

- يعجن الربيان مع طحين الأرز ويضاف لهما الثوم والملح والبهارات.
- يفرم الجميع في مفرمة اللحم ثم يعجن حتى تتكون عجينة متماسكة سهلة التشكيل.
- يعمل الحشو بإضافة الزيت والبهارات والملح الى البصل وخلطهما جيدا.
- تعمل الجبه بأخذ قطع من العجين وفردها براحة اليد مع الاستعانة بالماء وحشوها بالحشو السابق.
- تضاف الطماطم الى ماء تمر هندي ويوضع على النار ويترك حتى يغلى (يضاف اليه أيضا الكمية الزائدة من الحشو).
- توضع الجبه في المرق المستمر في الغليان على النار وتترك حتى تستوى فتصفى وتقدم ساخنة أو تقدم ساخنة مع المرق المتبقى.

## الهريس

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	الجرام
قطعة متوسطة من اللحم (يقطع قطع متوسطة)	١٢٠
١ كوب قمح منزوع القشره (حب)	١٨٠
٢ ملعقة شاي ملح	٨
١ ملعقة أكل سمن بلدى	٨
٣ أكواب ماء مغلى (تضاف أثناء الطبخ)	٧٥٠

#### ب - الطريقة

- يغسل اللحم جيدا وكذلك القمح ويوضع الجميع في قدر (خاص لطبخ الهريس)، يغطى بـ ٤ أكواب ماء ثم يوضع على النار حتى يغلى ثم تخفض النار مع التحريك المتكرر.
- بعد حوالى  $\frac{1}{2}$  ساعة الى ساعتين يضاف الماء المغلى (لو تشتريت كمية الماء) ويترك الهريس ليتسبك مدة لا تقل عن ساعتين على نار هادئة.
- قبل التقديم بحوالى  $\frac{1}{2}$  ساعة يرفع الغطاء ويضاف الملح ويقلب الجميع، تصب الشورية المتكونة على سطح الهريس في وعاء خاص.
- يضرب الهريس بالمضرب الخشبى ليمتزج اللحم بالحب تماما وتضاف الشورية أثناء الضرب حتى يصل الهريس الى القوام المناسب.
- يسكب في أطباق عميقة، ويسوى السطح بالسمن البلدى ويقدم ساخناً.

## الثريد

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقادير المنزلية	بالجرام
قطعة متوسطة من اللحم (يقطع قطع صغيرة)	١٥٠
١ بصلة متوسطة مقشرة (تفرم)	٩٣
١ ملعقة أكل معجون الطماطم	١٥
١ طماطم متوسطة (تقطع قطع صغيرة)	٨٠
١ بطاطس متوسطة مقشرة (تقطع قطع صغيرة)	٩٩
٤ ملاعق شاي كزبرة خضراء (تفرم ناعما)	٤
قطعة صغيرة بوير مقشرة (قرع عسلى) (تقطع قطع صغيرة)	٦٨
٥ فصوص ثوم مقشرة (مدقوقة)	٢,٥
٥ ملاعق شاي زيت	١٥
١ ١/٢ ملعقة شاي لومى أسود مطحون	١
١ ١/٢ ملعقة شاي ملح	٦
١ ١/٢ ملعقة شاي بهارات	٢
١ خبز رقاق صغير	٨٠
١ ١/٢ ٤ أكواب ماء	١١٥٠

#### ب - الطريقة

- يوضع البصل والثوم واللحم على النار ويغطى القدر حتى ينشف المزيج ثم يقلب جيدا .
- يضاف الزيت والطماطم والبطاطس ويقلب الجميع ثم يضاف الماء ويترك على نار متوسطة حتى يغلى .
- عندما يقارب اللحم من النضج تضاف الكزبرة والبوير والبهارات ومعجون الطماطم واللومى الأسود ويقلب الجميع ثم يترك على نار هادئة حتى يستوى تماما ثم يضاف الملح .
- يقطع خبز الرقاق في أوانى عميقة قطعاً صغيرة وقبل التقديم بحوالى ١/٤ ساعة يسكب المرق على الخبز مع التحريك حتى يتشرب الخبز .
- توضع قطع اللحم والبطاطس وما تبقى من المزيج فوق الخبز ويقدم ساخناً .

## القيمة

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
قطعة متوسطة من اللحم المفروم	١٨٥
١ بطاطس صغيرة مقشرة (تقطع مكعبات صغيرة)	٤٧
٥ ملاعق أكل بازلاء خضراء	٧٠
١ ملعقة أكل كزبرة خضراء (تفرم ناعما)	٣
١ طماطم متوسطة (تقطع قطع صغيرة وتهرس)	٦٠
٢ ملاعق أكل معجون الطماطم	٣٠
١ بصلة متوسطة مقشرة (تفرم ناعما)	٨٩
٣ فصوص ثوم مقشرة (مدقوقة)	٢
٤ ملاعق شاي زيت	١٢
$1\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح	٦
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي لومي أسود مطحون	٠,٥
١ ملعقة شاي بهارات	٢
٢ كوب ماء	٥٠٠

#### ب - الطريقة

- يوضع البصل والثوم على النار ويرش بقليل من الماء حتى يحمر البصل ثم يضاف الزيت ويستمر في التقليب .
- يضاف اللحم للمزيج حتى يتغير لون اللحم ثم تضاف الطماطم والبطاطس ويستمر في التقليب .
- يضاف الماء الى المزيج ويترك حتى يغلى .
- تضاف البازلاء ومعجون الطماطم والكزبرة والملح والبهارات واللومي الأسود ويقلب الجميع ثم يترك على نار هادئة حتى يستوى .
- يسكب في أواني عميقة ويقدم ساخنا .

## مكرونه باللحم المفروم

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقادير	بالمقادير المنزلية
٨٧	١/٢ علبة صغيرة مكرونه
١٠٠	قطعة متوسطة من اللحم (تفروم)
٩٨	١ طماطم متوسطة (تقطع قطع صغيرة)
٨٣	١ بصلة متوسطة مقشرة (تفروم ناعما)
٤	٣ فصوص ثوم مقشرة (مدقوقة)
٢,٥	١ ملعقة أكل كزبرة خضراء (تفروم ناعما)
١	١/٢ ملعقة شاي لومي أسود مطحون
١٠	١ ملعقة أكل زيت
٨	٢ ملعقة شاي معجون الطماطم
٦	١/٢ ملعقة شاي ملح
٢	١ ملعقة شاي بهارات

#### ب - الطريقة

- يوضع كويبن ونصف من الماء على النار حتى يغلى ، تضاف اليه المكرونه والملح ويقلب الجميع ، تصفى المكرونه بعد أن تستوى تماما وتترك جانبا .
- يوضع البصل والثوم واللحم في نفس القدر الذى تم سلق المكرونه فيه ويوضع على النار حتى ينشف المزيج .
- يضاف الزيت والطماطم والملح والبهارات واللومي الأسود ومعجون الطماطم و ١/٢ كوب ماء ويقلب المزيج ويترك على نار متوسطة حتى تتكون الصلصة ثم تضاف الكزبرة .
- تضاف المكرونه ويقلب الجميع على النار حتى تمتزج المكرونه بالصلصة تماما ، تترك على نار هادئة حوالى ١/٤ ساعة ثم تسكب في أطباق عميقة وتقدم ساخنة .

## سمك مقلي

طريقة التحضير

أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
٢٧٥	١ سمكة متوسطة (تنظف جيدا من الداخل والخارج)
٣٠	٣ ملاعق أكل زيت
١٢	١ ملعقة أكل ملح
١,٥	٣/٤ ملعقة شاي بهارات

ب - الطريقة

- تملح السمكة وتترك حوالى ساعة .
- تغسل من الملح وتمسح بالبهارات على كل جزء منها من الداخل والخارج .
- تحمر في الزيت ، وتقدم ساخنة .

## تكة اللحم

طريقة التحضير

أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
قطعة متوسطة من اللحم	١٦٠
٢ ملعقة شاي لومي أسود مطحون	٤
١/٢ ملعقة شاي فلفل أسود مطحون	١
١/٤ ملعقة شاي ملح	١

ب - الطريقة

- يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويخلط مع اللومي والفلفل الأسود ويتترك حوالي ٨ ساعات .
- يشك في الأسياخ ثم يشوى على النار .

## الهمبرجر

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
قطعة كبيرة من اللحم المفروم	٣١٠
١ بصلة متوسطة مقشرة (مبشورة)	٧٠
٥ فصوص ثوم مقشرة (مبشورة)	٤
٣ ملاعق أكل فتات خبز أو بقسماط	١٥
بيضة واحدة	٥١
٢ ملاعق أكل طحين	١٨
$1\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بهارات	٢,٥
$1\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح	٥
١ ملعقة شاي لومي أسود مطحون	٢
$\frac{1}{2}$ كوب زيت	٨٦

#### ب - الطريقة

- يضاف اللحم المفروم الى البصل والثوم والملح والبهارات واللومي الأسود والبيض ويخلط الجميع جيدا على شكل عجينة .
- تقسم العجينة الى قطع حسب الطلب وترق قليلا باليد مع استخدام الطحين أثناء الرق .
- تقلى في الزيت الساخن على الجهتين مدة كافية لنضج اللحم وتوضع على ورق نشاف لامتصاص الزيت الزائد وتقدم ساخنة .

## السمبوسة

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

#### بالجرام بالمقاييس المنزلية

لعمل عجينة السمبوسة :

١٢٢	٢/٤ كوب طحين
٥	١ ١/٢ ملعقة شاي زيت
٦٧	١/٤ كوب ماء دافئ
١	١/٤ ملعقة شاي ملح

#### لعمل الحشو :

٣٧	١ بصلة صغيرة مقشرة (تفرم ناعما)
٣	٢ فصوص ثوم مقشرة (تفرم ناعما)
١٤٠	١ بطاطس كبيرة مقشرة (تسلق وتقطع قطع صغيرة)
٤٠	٣ ملاعق أكل ماش (يسلق ويصفى)
٧٠	١/٢ كوب زيت
٢	١/٢ ملعقة شاي ملح
١	١/٢ ملعقة شاي فلفل أحمر مطحون

#### ب - الطريقة

- يخلط الطحين والملح في وعاء ثم يضاف الزيت والماء الدافئ ويخلط الجميع ثم تعجن العجينة باليد مدة ١٠ دقائق حتى تصبح ناعمة وسهلة التشكيل .
- تغطى وتترك مدة ١/٢ ساعة .
- يعد الحشو بتحمير البصل والثوم في قليل من الزيت ثم يضاف الماش والبطاطس والفلفل والملح ويقلب الجميع على النار ويترك حتى يبرد .
- تقسم عجينة السمبوسة الى كرات صغيرة ترق بشكل دوائر ثم تقسم الى انصاف دوائر ، وتحشى بالحشو السابق ويتم لصق الأطراف ببل اليد بقليل من الماء ومسحها بها ، ثم تقلى في الزيت الساخن على الجهتين وتقدم ساخنة .

## الكباب

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١ كوب طحين نخى	٩٢
١ بصلة صغيرة (تفرم ناعما)	٣٠
٨ فصوص ثوم متوسطة (تفرم ناعما)	٦
٣ فلفل أخضر حار صغير (تفرم ناعما)	٣
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح	٢
$\frac{2}{4}$ ملعقة شاي بهارات	٢
بيضة واحدة	٥٩
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بكينج بودر	١
$\frac{1}{2}$ كوب ماء للعجن	١٢٥
$\frac{1}{2}$ كوب زيت	٧٠

#### ب - الطريقة

- تخفق البيضة مع البصل والثوم والفلفل الأخضر والبهارات والملح ثم يضاف الطحين ويخلط مع المزيج .
- يضاف الماء ويستمر في الخلط حتى تتكون عجينة قابلة للصب .
- تصب في الزيت الساخن بالملعقة وتقلى على الجهتين ثم توضع على ورق نشاف لامتصاص الزيت الزائد وتقدم ساخنة .

## آلو باللحم المفروم

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
٣ بطاطس متوسطة مقشرة (تسلق وتهرس بالشوكة)	٣٢٠
١ بصلة صغيرة مقشرة (تفرم ناعما)	٣٧
قليل من اللحم المفروم	٥٠
٢ فصوص ثوم مقشرة (تفرم ناعما)	٢
بيضة واحدة (تخفق جيدا)	٥١
٤ ملاعق أكل فئات خبز أو بقسماط	٢٠
١٠ ملاعق أكل زيت	٩٠
$\frac{٣}{٤}$ ملعقة شاي ملح	٢,٥
$\frac{٣}{٤}$ ملعقة شاي بهارات	١,٥
٢ ملعقة أكل ماء	

#### ب - الطريقة

- يعد الحشو بتحمير البصل والثوم في الزيت ثم يضاف اللحم والماء والبهارات ويقلب الجميع حتى يتحمر ثم يرفع من على النار ويترك جانبا حتى يبرد .
- يضاف الملح الى البطاطس المهروسة وتخلط جيدا ثم تؤخذ قطع صغيرة من البطاطس وتفرد في اليد وتحشى بالحشو السابق ثم تغمس في البيض ثم فئات الخبز وتقل على الجانبين في الزيت الساخن وتقدم ساخنة .

## ألو جاب (كفته)

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

#### بالجرام بالمقاييس المنزلية

٣ بطاطس متوسطة مقشرة (تسلق وتهرس بالشوكة)	٣٣٠
١ بصلة صغيرة مقشرة (تفرم ناعما)	٥٤
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فلفل أحمر مطحون	٠,٥
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح	٢
٢ فصوص ثوم مقشرة (تفرم ناعما)	٣
$\frac{1}{2}$ كوب زيت	٦٣

#### ب - الطريقة

- يحمر البصل والثوم في الزيت مع اضافة قليل من الماء أثناء التحمير ثم يضاف الفلفل والملح .
- يضاف الملح الى البطاطس ويخلط معها ثم تؤخذ قطع صغيرة تفرد باليد وتحشى بالحمشو السابق .
- تحمر في الزيت الساخن على الجانبين وتقدم ساخنة .

## اللـوبه

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
١٣٥	١ كوب لوبه (تنقع في $\frac{1}{3}$ ٦ أكواب ماء حوالى ١٢ ساعة)
٢	٢ ملعقة شاي بيكنج بودر
٢	$\frac{1}{3}$ ملعقة شاي ملح

#### ب - الطريقة

- توضع اللوبه على النار ثم يضاف اليها البيكنج بودر وتترك حتى يغلى الماء .
- تخفض النار وتترك على نار هادئة مع احكام الغطاء مدة  $\frac{3}{4}$  الساعة أو حتى تستوى ثم يضاف الملح .
- تسكب في أوانى عميقة وتقدم ساخنة مغمورة بمائها .

## النخس

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
١٨٥	١ كوب نخس (ينقع في $\frac{1}{3}$ ٦ أكواب ماء حوالى ١٢ ساعة)
٨	٢ ملعقة شاي ملح

#### ب - الطريقة:

- يوضع النخس على النار حتى يغلى الماء .
- تخفض النار ويترك على نار هادئة مع احكام الغطاء مدة  $\frac{1}{3}$  ساعة أو حتى يستوى ثم يضاف الملح .
- يسكب في أوانى عميقة ويقدم ساخنا مغمورا بمائه .

## الباجلة

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
١٢٠	١ كوب باجلة (تنقع في $\frac{1}{2}$ كوب ماء حوالي ١٢ ساعة)
٢	٢ ملعقة شاي بيكنج بودر
٢	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح

#### ب - الطريقة

- توضع الباجلة على النار ثم يضاف اليها البيكنج بودر وتترك حتى يغلي الماء .
- تخفض النار وتترك على نار هادئة مع احكام الغطاء مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة أو حتى تستوى ثم يضاف الملح .
- تسكب في أواني عميقة وتقدم ساخنة مغمورة بمائها .

## الحسو

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

#### بالجرام بالمقاييس المنزلية

٢٠	٢ ملعقة أكل حب الرشاد (ينقع في الماء لمدة ٨ ساعات)
٥١	بيضة واحدة
٢٠	٢ ملعقة أكل زيت
٦٨	١/٤ كوب سكر
٢	١/٤ ملعقة شاي بهارات
٥٠٠	٢ كوب ماء

#### ب - الطريقة

- يوضع الزيت على النار وعندما يسخن تضاف اليه البيضة والبهارات ويخلط الجميع .
- يصفى حب الرشاد من الماء ويضاف الى البيض ثم يضاف الماء بعد ذلك وكذلك السكر ويخلط الجميع .
- يترك على النار حتى يستوى ، يسكب في أواني عميقة ويقدم ساخنًا .

## الجلاب

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقادير	بالمقاييس المنزلية	بالجرام
٥ ملاعق شاي حب الرشاد	١٥	
$\frac{3}{4}$ كوب طحين	١١٩	
١ كوب سمن بلدى	٢٧٣	
$\frac{1}{3}$ كوب سكر	٨٠	
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي زنجبيل	٢	
٢ كوب ماء	٥٠٠	

#### ب - الطريقة

- يحمر الطحين في السمن .
- يضاف الماء الى حب الرشاد ثم يوضع على النار ويضاف اليه السكر ويترك حتى يغلى .
- يسكب الرشاد والماء على الطحين المحمر ويضاف الزنجبيل .
- يترك على النار حتى يستوى ، يسكب في أوانى عميقة ويقدم ساخنا .

## العصيدة

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
كوب سكر $\frac{1}{2}$	١٠٧
كوب طحين محمص ومنخول ١	١٢٥
٧ ملاعق أكل سمن بلدي	٥٨
كوب ماء $\frac{1}{2}$	٣٦٠
ملعقة شاي هيل مطحون $\frac{1}{2}$	١
ملعقة شاي زنجبيل مطحون $\frac{1}{4}$	١,٥

#### الحشو

١ بصلة صغيرة مقشرة (تفرم ناعماً)	٣٧
بيضتان	١٠٢
ملعقة شاي ملح $\frac{1}{8}$	٠,٥
ملعقة شاي بهارات $\frac{1}{2}$	١
٣ ملاعق شاي زيت	٨

#### ب - الطريقة

- يوضع السكر على النار ويترك حتى يحمر ثم يضاف اليه  $\frac{2}{3}$  كوب ماء ويحرك المزيج حتى يذوب السكر تماماً ويغلي الماء .
- يعجن الطحين بإضافة كوب الماء حتى تتكون عجينة رخوة تضاف لماء السكر المغلى مع التحريك المستمر حتى يغلي المزيج ثم يضاف الهيل والزنجبيل .
- يضاف السمن تدريجياً حتى تتماسك العصيدة مع استمرار التقليب ثم تسكب في أطباق عميقة وتدهن بالسمن البلدي وتقدم ساخنة .

#### لعمل الحشو

- يوضع البصل مع الزيت في مقلاة على النار ثم يضاف الملح والبهارات ويقلب جيداً حتى يحمر البصل .
- يضاف البيض ويقلب الجميع على النار حتى يستوى البيض .
- يزين سطح العصيدة بالبيض وتقدم ساخنة .

## البلايط بالبيض

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١/٢ علبة صغيرة شعيرية	١٤٠
١ ملعقة شاي هيل مطحون	٣
١/٢ كوب سكر	٨٠
١ ملعقة أكل زيت	١٠

#### لأقراص البيض

١ بصلة صغيرة مقشرة (تفرم ناعماً)	٣٣
بيضتان	١٠٢
١/٨ ملعقة شاي ملح	٠,٥
١/٢ ملعقة شاي بهارات	١
٤ ملاعق شاي زيت	١٢

#### ب - الطريقة

##### عمل الشعيرية

- تسلق الشعيرية باضافتها الى ٣ أكواب ماء مغلى ثم تصفى عندما تقارب النضج .
- يضاف اليها السكر والهيل وتقلب في المصفاة وهي ساخنة ثم تعاد الى القدر وتوضع عليها ملعقة الزيت وتترك على نار هادئة حتى تستوى .

##### عمل أقراص البيض

- يخلط البصل والملح والبهارات والبيض جيداً .
- يسكب الخليط أقراصاً في الزيت وتقلب الأقراص على الجهتين ثم ترفع من الزيت وتوضع فوق الشعيرية بالقدر حتى تبقى ساخنة لحين تقديمها .
- عند التقديم تسكب الشعيرية في أطباق عميقة وتوضع أقراص البيض فوقها وتقدم ساخنة .

## العقيلس

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

#### بالجرام بالمقاييس المنزلية

بيضتان	١٠٢
$1\frac{1}{2}$ كوب سكر	٨٠
$\frac{1}{2}$ كوب طحين (يحمص وينخل)	٦٨
٢ ملعقة شاي زبدة أو دهن سائح	٥
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي هيل مطحون	١
١ ملعقة شاي سمسم	٤

#### ب - الطريقة

- يخفق البيض جيدا حتى يبيض لونه ثم يضاف اليه السكر بالتدرج مع الاستمرار في الخفق .
- يضاف الطحين والهيل للخليط مع استمرار التقليب .
- يدهن قالب بالزبدة ويرش عليها قليل من الطحين ثم يسكب الخليط في القالب وينثر عليه السمسم .
- يدخل في فرن متوسط الحرارة حتى يستوى .

## الخنبروش

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١ كوب سميد	١٥٠
بيضتان	١١٨
$\frac{1}{3}$ كوب سكر	٨٠
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بيكنج بودر	١
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي هيل مطحون	١
$\frac{1}{2}$ كوب ماء	٧٣
$\frac{1}{2}$ كوب زيت	٧٠

#### ب - الطريقة

- يخفق البيض جيدا ثم يضاف اليه السكر مع الاستمرار في الخفق .
- يضاف البيكنج بودر والهيل الى السميد ثم يضاف الجميع تدريجيا الى خليط البيض والسكر ثم يضاف الماء ويخلط المزيج حتى تتكون عجينة لينة قابلة للصب .
- تصب العجينة بالمعلقة في الزيت الساخن وتحمر على الجهتين ثم توضع في طبق على ورق نشاف لامتناس الزيت الزائد ثم تقدم ساخنه .

## الخبيص

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
١٥٠	١ كوب سميذ
٨٠	$\frac{1}{4}$ كوب سكر
١٦٥	$\frac{3}{4}$ كوب ماء
٥٠	$\frac{1}{4}$ كوب زبدة أو دهن سائح
١	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي هيل مطحون
٣٩	$\frac{1}{4}$ كوب زبيب

#### ب - الطريقة

- يذاب السكر في الماء ويوضع على نار هادئة حتى يغلى .
- يحمص السميذ حتى يسمر لونه ثم تضاف اليه الزبدة ويوضع على نار هادئة مع الاستمرار في التقليب ثم يضاف مزيج الماء والسكر تدريجيا ويخلط جيدا .
- يضاف الزبيب والهيل الى السميذ ويخلط جيدا ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة حتى يستوى ، يسكب في أطباق عميقة ويقدم ساخنا .

## البثيث

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
١٤٠	١ كوب تمر (منظف ومنزوع النواه)
٦٨	$\frac{1}{4}$ كوب طحين (محمص)
٥٠	$\frac{1}{4}$ كوب زبدة أو دهن سائح
٢	١ ملعقة شاي هيل مطحون

#### ب - الطريقة

- يضاف الهيل الى الطحين ثم يعجن مع التمر والزبدة حتى يتكون خليط متمكث غير متماسك .
- يوضع على النار حتى يتجانس .



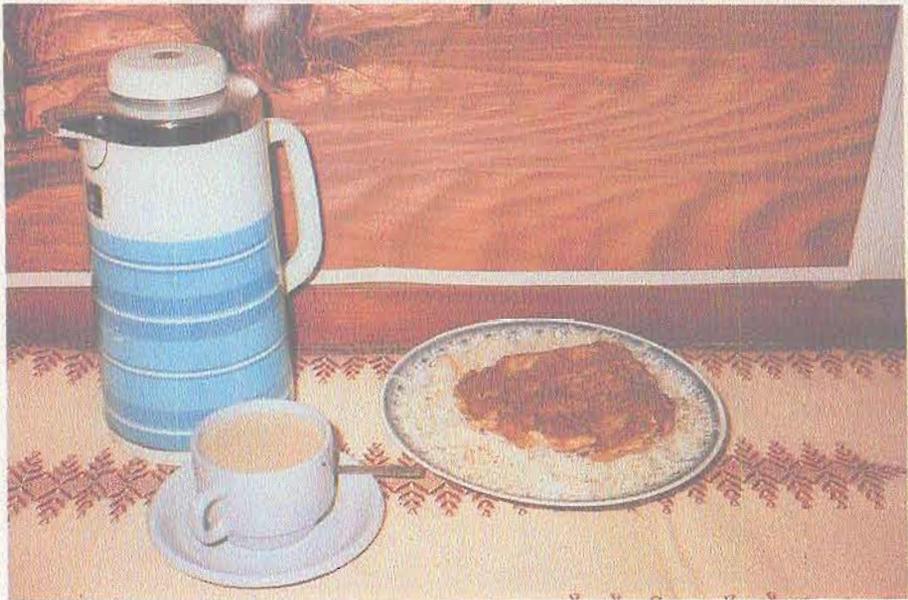
الكفتة



البرياني



البثيث



البلايط



مؤسسة أحمدى - البحرين - ت ٢٧١٣٣٣

## قرص الطابى

طريقة التحضير

أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
بيضة واحدة	٥١
$\frac{1}{2}$ كوب طحين	٦٨
$\frac{1}{2}$ كوب ماء	١٢٥
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي هيل مطحون	١
$\frac{1}{8}$ كوب سكر	٣٠
$\frac{1}{4}$ كوب زيت	٤٣

ب - الطريقة

- يخفق البيض مع الهيل .
- يذاب الطحين في الماء ثم يضاف الى البيض المخفوق بحيث تكون العجينة قابلة للصب .
- تصب أقراص كبيرة من العجينة في الزيت الحار وتقل على الجانبين ثم ترفع ويرش كل قرص بالسكر ويقدم ساخنا .

## القيمت

طريقة التحضير

أ - المقادير

بالجرام بالمقاييس المنزلية  
لعمل عجينة اللقيمت

١ كوب طحين	١٣٦
$\frac{1}{8}$ ملعقة شاي خميرة جاهزة	٠,٢٥
$\frac{1}{2}$ كوب ماء	١٢٥
$\frac{1}{8}$ ملعقة شاي سكر ناعم	١
$\frac{1}{2}$ كوب زيت	٨٦
٤ ملاعق ماء دافئ	-

لعمل القطر (الشيره)

$\frac{1}{2}$ كوب سكر	١٣٦
١ كوب ماء	٢٥٠
عصير ربع ليمونة صغيرة	٣
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي هيل مطحون	١

ب - الطريقة

- تذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ وتترك في مكان دافئ حتى تظهر رغوة على السطح .
- تضاف الخميرة الى الطحين ثم يضاف الماء ويعجن الخليط حتى تتكون عجينة لينة .
- تغطى وتترك في مكان دافئ حتى تتخمر ويتضاعف حجمها .
- تصب العجينة باليد أو بملعقة صغيرة في الزيت الساخن حتى تتحمر ثم ترفع وتوضع في القطر، وتصفى وتقدم ساخنة .

## الساكو

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
$\frac{1}{2}$ كوب ساكو (ينقع في $\frac{1}{2}$ كوب ماء حوالي ساعة واحدة)	٩٠
$\frac{1}{3}$ كوب سكر	٨٠
$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي هيل مطحون	١
٢١ حبة كازو (ينقع في الماء لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة)	٢٥

#### ب - الطريقة

- يوضع الساكو على النار ثم يضاف اليه السكر والهيل ويقلب المزيج حتى يغلى الماء .
- تضاف الكازو وتخفض النار ويستمر في التحريك بين الحين والآخر حتى يتماسك المزيج وتكون حبيبات الساكو قد نابت .
- يسكب في أطباق عميقة ويترك حتى يبرد ثم يقدم .

## الزلية

طريقة التحضير

أ - المقادير

بالجرام بالمقاييس المنزلية

بيضتان	١٠٢
١ كوب حليب سائل	٢٢٠
$\frac{1}{4}$ كوب سكر	٦٨
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي هيل مطحون	٠,٥
قليل من الزعفران	

ب - الطريقة

- يذاب السكر في الحليب.
- يخفق البيض جيدا ويضاف الى الحليب تدريجيا مع استمرار الخفق.
- يضاف الهيل والزعفران ويستمر في الخفق.
- يسكب الخليط في اناء من الألمنيوم محكم الغطاء ويوضع في اناء آخر أكبر منه.
- يوضع ماء مغلي في الاناء الكبير الى ارتفاع ثلثي اناء الخليط ويوضع على النار ويترك حتى يتمسك الخليط.
- يسكب في أوانى عميقة ويوضع في التلاجة ويقدم باردا.

## الكاستر

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
كوب حليب سائل $1 \frac{1}{4}$	٢٧٥
كوب سكر $\frac{1}{8}$	٢٣
ملعقة أكل كاستر (دقيق الذرة) $1 \frac{1}{2}$	١٥
٢ قطرات نكهة الفانيليا	

#### ب - الطريقة

- يضاف السكر الى كوب واحد من الحليب ويترك على النار حتى يغلي.
- يذاب الكاستر في الحليب المتبقى ثم يضاف الى الحليب المغلي على النار ويقلب باستمرار حتى يغلي ثم تضاف الفانيليا ويقلب المزيج.
- يرفع من على النار ويسكب في أواني زجاجية ثم يوضع في الثلاجة ويقدم باردا.

## المحلية

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
٢٧٥	١ ١/٤ كوب حليب سائل
٣٣	١/٨ كوب سكر
١٥	٢ ملعقة أكل طحين الأرز
	٤ قطرات نكهة الفانيليا

#### ب - الطريقة

- يضاف السكر الى كوب واحد من الحليب ويترك على النار حتى يغلى.
- يذاب طحين الأرز في ١/٤ كوب الحليب المتبقى ثم يضاف الى الحليب المغلى على النار ويقلب باستمرار حتى يغلى ثم تضاف الفانيليا ويقلب المزيج.
- يرفع من على النار ويسكب في أواني زجاجية ثم يوضع في الثلاجة ويقدم باردا .

## الفالوده

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
٤	قليل من الفالوده
٥٠٠	٢ كوب ماء
٨٠	١/٣ كوب سكر
١٤٦	٢/٣ كوب حليب

#### ب - الطريقة

- تضاف الفالوده الى الماء وتوضع على النار ثم يضاف السكر وتترك حتى تغلى حوالى ١/٤ ساعة.
- يضاف اليها الحليب وتترك حتى تغلى مرة اخرى.
- تصفى بمصفاة سلك ناعم ثم تسكب في أواني عميقة وتوضع في الثلاجة وتقدم باردة.

جدول رقم (1) : العناصر الغذائية التي تحتويها الأكلات الشعبية الشائعة في البحرين (كل 100 جرام من الغذاء)

اسم الاكلة	ماء	بروتين	دهون	رسل	السليل	كربوهيدرات	طاقة	اصلاح مغذوية				صوديوم	كالكسيوم	حديد	فيتامين 1	فيتامين ب1	فيتامين ب2	فيتامين ب3	فيتامين ج	
								مجم	مجم	مجم	مجم									مجم
أرز	57.8	7.1	19.7	1.7	2.2	13.5	252	11.2	61.2	25.2	19.5	0.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
الوجان	51.7	6.7	13.3	1.5	2.1	19.3	222	5.3	82.1	1.3	16.5	1.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
عصيدة	51.8	4.3	11.9	0.4	2.0	29.6	242	29.2	109.9	1.3	92.9	1.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
عقيل	23.1	10.1	9.4	1.1	0.7	51.7	252	41.4	214.3	2.4	84.6	2.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
باجله	75.0	6.2	1.0	0.7	0.8	11.3	99	65.9	21.8	0.7	0.0	0.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
بلايط	57.1	5.5	6.1	0.2	0.7	20.4	199	51.0	57.7	1.2	47.9	1.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ثوبت	17.6	2.6	6.4	1.0	1.4	71.0	252	122.0	227.4	5.2	378.9	5.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
حبة ريسان	58.2	4.1	2.5	1.2	0.7	15.4	192	59.1	79.9	0.9	8.8	0.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
كاسبر	41.1	5.2	7.1	1.3	1.3	12.1	90	159.6	52.5	2.1	27.0	2.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
مال	77.6	4.5	2.5	1.3	0.9	12.2	93	41.5	56.3	1.9	0.0	1.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
قالونه	73.9	4.3	2.3	0.5	0.2	17.8	118	128.9	148.9	0.7	15.1	0.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
حطب	47.8	0.8	0.9	0.3	0.2	18.4	85	125.4	74.0	0.8	10.7	0.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
مخبوز	53.5	19.2	17.1	2.2	1.8	6.1	251	45.6	236.2	3.9	23.8	3.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

تابع جدول رقم (11) : المعاصر الغذائية التي تحتويها الأكلات الشعبية الشائعة في البحرين (كل 100 جرام من الغذاء)

اسم الأكلة	كمية الجرام	بروتين	دهون	رصاص	الياف	كربوهيدرات	طاقة	الصلاح معدنية				فيتامينات				
								كالكسيوم	تريستور	حديد	فيتامين أ	فيتامين ب1	فيتامين ب2	نحاس	مغنيسيوم	فيتامين ب1
خربض	81.0	0.1	2.4	7.1	1.4	0.5	71	31.0	49.0	1.2	7.2	0.001	1.9	0.001	0.001	0.001
خربض ريسان	72.0	0.1	2.4	7.1	1.4	0.5	135	121.7	27.8	0.5	17.7	0.001	0.8	0.001	0.001	0.001
كناك	42.9	0.1	8.1	4.8	0.47	0.47	12.0	33.0	12.0	1.0	19.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001
دببة	77.3	0.1	7.5	12.6	1.2	0.4	781	208.5	221.3	1.0	81.1	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001
حبيصة	29.7	0.1	2.5	6.3	1.6	0.8	2.0	82.0	92.1	2.2	368.2	0.001	1.2	0.001	0.001	0.001
حندوش	32.3	0.1	6.2	10.1	0.9	0.1	211	182.5	425.5	2.4	141.4	0.001	1.0	0.001	0.001	0.001
العيان	42.5	0.1	2.0	9.5	0.5	0.5	755	—	—	—	—	—	—	—	—	—
لوي	71.4	0.1	5.9	10.1	0.9	0.9	42	19.4	41.9	1.1	—	—	1.4	0.001	0.001	0.001
مكرونة ريسان	79.1	0.1	2.2	12.2	0.2	0.2	47	45.5	22.3	0.8	7.2	0.001	0.0	0.001	0.001	0.001
مكرونة	19.8	0.1	7.4	3.9	0.9	0.9	122	51.1	81.4	1.7	0.0	0.001	1.7	0.001	0.001	0.001
محبوس ريسان	62.4	0.1	5.0	6.0	0.28	0.28	175	25.0	11.0	0.92	15.0	0.001	0.19	0.001	0.001	0.001
محبوس	42.9	0.1	2.9	4.0	0.4	0.4	244	37.8	37.8	0.2	1.0	0.001	0.11	0.001	0.001	0.001
محبوس	75.9	0.1	2.9	2.9	0.1	0.1	10.8	136.4	10.7	0.2	29.4	0.001	0.2	0.001	0.001	0.001

تابع جدول رقم (1) : العناصر الغذائية التي تحتويها الاكلات الشعبية المشبعة في البحرين (كل 100 جرام من الغذاء)

		البروتين		الدهون		الكربوهيدرات		السكريات		الفيتامينات		المعادن		الاسيدامنيوم		الاسيدامنيوم		الاسيدامنيوم		الاسيدامنيوم			
الاسم الاكلية	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام	جرام		
موقوفة دجاج	10.1	0.7	4.1	1.4	4.1	0.7	10.1	0.7	4.1	1.4	4.1	1.4	4.1	1.4	4.1	1.4	4.1	1.4	4.1	1.4	4.1		
مقل البحر	6.0	6.7	4.2	1.9	4.2	6.7	6.0	6.7	4.2	1.9	4.2	1.9	4.2	1.9	4.2	1.9	4.2	1.9	4.2	1.9	4.2		
مقش رمان	71.2	4.7	4.0	2.7	4.0	4.7	71.2	4.7	4.0	2.7	4.0	2.7	4.0	2.7	4.0	2.7	4.0	2.7	4.0	2.7	4.0		
لحمي	70.0	0.0	2.0	1.7	2.0	0.0	70.0	0.0	2.0	1.7	2.0	1.7	2.0	1.7	2.0	1.7	2.0	1.7	2.0	1.7	2.0		
عشاء اللحم	02.0	8.0	11.8	1.2	11.8	8.0	02.0	8.0	11.8	1.2	11.8	1.2	11.8	1.2	11.8	1.2	11.8	1.2	11.8	1.2	11.8		
قزعي العاصي	20.0	7.7	18.9	0.9	18.9	7.7	20.0	7.7	18.9	0.9	18.9	0.9	18.9	0.9	18.9	0.9	18.9	0.9	18.9	0.9	18.9		
سماكو	02.0	1.0	2.2	1.1	2.2	1.0	02.0	1.0	2.2	1.1	2.2	1.1	2.2	1.1	2.2	1.1	2.2	1.1	2.2	1.1	2.2		
صاوية دجاج	82.2	7.2	4.4	1.7	4.4	7.2	82.2	7.2	4.4	1.7	4.4	1.7	4.4	1.7	4.4	1.7	4.4	1.7	4.4	1.7	4.4		
صاوية سمك	82.8	7.0	0.8	2.2	0.8	7.0	82.8	7.0	0.8	2.2	0.8	2.2	0.8	2.2	0.8	2.2	0.8	2.2	0.8	2.2	0.8	2.2	
سمسمية	47.8	7.7	1.0	1.4	1.0	7.7	47.8	7.7	1.0	1.4	1.0	1.4	1.0	1.4	1.0	1.4	1.0	1.4	1.0	1.4	1.0	1.4	
سمك مقل	70.0	22.7	12.0	2.0	12.0	22.7	70.0	22.7	12.0	2.0	12.0	2.0	12.0	2.0	12.0	2.0	12.0	2.0	12.0	2.0	12.0	2.0	12.0
عيش شلالي	70.0	1.8	2.8	0.8	2.8	1.8	70.0	1.8	2.8	0.8	2.8	0.8	2.8	0.8	2.8	0.8	2.8	0.8	2.8	0.8	2.8	0.8	2.8
كربيد	00.1	1.8	2.0	2.0	2.0	1.8	00.1	1.8	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
كده	00.1	20.2	2.9	2.7	2.9	20.2	00.1	20.2	2.9	2.7	2.9	2.7	2.9	2.7	2.9	2.7	2.9	2.7	2.9	2.7	2.9	2.7	2.9

جدول رقم (٢) : الفيتامينات التي تحتويها الاكلات الشعبية في البحرين (كل ١٠٠ جرام من الغذاء)

اسم الاكلة	فيتامين د ميكروجرام	تريثوفان/ ملغم	فيتامين هـ ملغم	فيتامين ب٦ ملغم	فيتامين ب١٢ ميكروجرام	حمض الفوليك ميكروجرام	يائوتج ميكروجرام	حمض البانتوثنيك ملغم
السو	٠.٠	٠.٧	٠.١	٠.٤	٠.٠	٢٨.٣	٠.٢٢٥	٠.٤٢٥
الوجاب	٠.٢	١.٤	٠.٣	٠.٣	٠.٤	٢٧.٧	٣.١٨٧	٠.٥٢٣
عميمة	٠.٤	١.١	٠.٧	٠.١	٠.٣	٢٦.٨	٥.٦٢٢	٠.٤٦٩
عقيلي	٠.٩	٢.٥	١.١	٠.٢	٠.٨	٥٠.٠	١٤.١٩٣	١.١١٦
باحلة	٠.٠	٠.٠	٠.٠	٠.٠	٠.٠	٠.٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
بلايط	٠.٤	٠.٩	٠.٤	٠.٠	٠.٤	٢٥.١	٦.٣٤٨	٠.٤٦٤
بشيت	٠.٤	٢.٠	١.٧	٠.٥	٠.٠	١٠٠.٠	٤.٦٨٢	١.٦٢٧
برياني لحم	٠.٠	١.٥	٠.٢	٠.٢	٠.٠	٢٤.٠	١.١٠٢	٠.٢٩٦
جبة زبدان	٠.٠	٣.٠	٠.٥	٠.١	٠.٧	٣٢.٣	١.٤٨٤	٠.٦٢٩
كاستور	٠.٠	٠.٨	٠.١	٠.٢	٠.٣	٩.٥	٣.١١٢	٠.٣٥٧
دال	٠.٠	٠.٨	٠.٢	٠.٢	٠.٠	٢٦.٣	٣٥٣.٠	٠.٣٥٧
البسة	٠.٦	١.٦	٠.٦	٠.١	٠.٧	٢١.١	٨٨٩	٠.٧٧٥
فاليرة	٠.٠	٠.٢	٠.٠	٠.٠	٠.١	٢.٧	٠.١٠٧	٠.١٠٧
جسلاب	٠.٣	٠.٥	١.١	٠.١	٠.٠	١٥.٨	١.٣٥٢	٠.١٥٥

تابع جدول رقم (٢) : الفيتامينات التي تحتويها الاكلات الشامية في البحرين لكل ١٠٠ جرام من الغذاء)

اسم الاكلة	فيتا مين د مكروجرام	تريبتوفان/ ملجم	فيتا مين هـ ملجم	فيتا مين ب٦ ملجم	فيتا مين ب١٢ مكروجرام	حمض الفوليك مكروجرام	بايوتين مكروجرام	حمض البانتوثيك ملجم
همبرجر	٠,٣	٥,١	١,٥	٣,٠	٣,٢	٣٣,٣	١٤,٩٨١	١,٠٢٧
مربوس	٠,١	١,٣	٠,٢	٠,٠	٣,٠	١٩,٦	١,٥٠٧	١,٢٧٧
حمص	٠,٢	٠,٥	٠,٦	٠,٠	٤,٠	٦,٤	٣,١٥٣	٢,٢٢٧
حريش ربيان	٠,٠	٠,٥	٠,٤	٠,١	٣,٠	٣٩,٩	١,٧٦٣	٣٣٤
كسب	١,٠	٢,٣	٠,٩	٠,١	١,٠	٢٠,٤,٦	٣٦,٧٩٤	٧٥٨
قمصة	٠,٠	١٨,١	٦,٦	٢,٣	٧,٧	٣٠,٧,١	٩,٣٣٩	١٣,٠٥
خبيزة	٠,٤	٣,٣	١,٠	٠,٣	٠,٠	٦٩,٤	١,٤٧٣	٧٤,٠
خنفوش	١,٨	٦,٥	١,٦	٠,٣	١,٧	١٠٨,٣	٣٦,٥٣٣	٣,٠٢٠
لوزة	٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠	٠,٠	٧٧,١	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
مضوية ربيان	٠,٠	٠,٣	٠,٢	٠,١	٠,٣	١٨,٦	١,٤٧٣	١,٥٨
مكرونة	٠,٠	١,٦	٠,٤	٠,١	٠,٥	٢٥,٧	٥٨٧٠	١,٣٢٦
مجبوس دجاج	٠,٠	١,٣	٠,٣	٠,١	٠,٥	٢٨,٣	١,٧٠٨	٣٥٣,٠
محمدر	٠,٠	٠,٥	٠,١	٠,١	٠,٠	١٦,١	١,٠٢٧	٧١٢,٠
محلبة	٠,٠	٠,٩	٠,١	٠,٠	٠,٠	١٠,١	٢,٣٥٣	٣٦٤,٠

تابع جدول رقم (٢) : الفيتامينات التي تحتويها الاكلات الشامية في البحرين (كل ١٠٠ جرام من الغذاء)

اسم الاكلة	فيتامين د ميكروجرام	تريبتوفان/ ٦٠ ملجم	فيتامين هـ ملجم	فيتامين ب٦ ملجم	فيتامين ب١٢ ميكروجرام	حمض الفوليك ميكروجرام	بايوتين ميكروجرام	حمض البانتوثنيك ملجم
مرققة بجاج	٠.٠	١.٢	٠.٧	٠.٢	٠.٠	٢٨.٨	٢.٤٢٩	٠.٤٣٧
مقلي لحم	٠.٠	١.٨	٠.١	٠.٢	٠.٦	٢٥.٦	٠.٨٦٦	٠.٣٩٩
موش ربيان	٠.٠	٠.٦	٠.٣	٠.١	٠.٢	٢٢.٦	٠.٩٨٧	٠.١٩٧
لحشى	٠.٠	٠.٧	٠.٠	٠.٠	٠.٠	٥٦.٤	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠
غداء العيد	٠.٠	١.٧	٠.٥	٠.٢	٠.٥	٢٧.٣	٠.٧٩٥	٠.٣٨٩
قرص الطائي	٠.٤	١.٧	٠.٧	٠.٢	٠.٤	٢٨.٢	٨.٢٢	٠.٦٨٦
سلكو	٠.٠	٠.٠	٠.٠	٠.٠	٠.٠	٠.٠	٠.٠	٠.٠
صالونة لجاج	٠.٠	١.٢	٠.٤	٠.٢	٠.٠	٢٩.٤	١.٢٠٦	٠.٥٣٩
صالونة سمك	٢.٩	١.٦	١.٥	٠.٣	٢.٧	٢٥.٤	٢.٨٦٢	٠.٤٠٠
سبوسمة	٠.٠	١.٧	٠.٦	٠.٤	٠.٠	٥٩.١	٣.٧٩٤	٠.٥٥٩
سمك مقل	١٥.٣	٥.٥	٠.٣	٠.٩	١.٠٢	١٤.٥	٨.٢٨٣	١.٠١٧
عيش شيلاني	٠.٠	٠.٦	٠.١	٠.١	٠.٠	٢٠.٣	١.٢٦٤	٠.٣٤٩
ثريد	٠.٠	١.٣	٠.٣	٠.٢	٠.٤	٢٦.٧	٠.٦٤٤	٠.٣٥٣
لكة	٠.٠	٨.٤	٠.٣	٠.٦	٢.٩	٢٨.٠	٠.٠١٥	١.٣٧١

جدول رقم (٣) : العناصر المعدنية التي تحتويها الاكلات الشعبية في البحرين (لكل ١٠٠ جرام من الغذاء)

اسم الاكلة	بوتاسيوم	مغنسيوم	كبريت	كلوريد	زنك	نحاس	صوديوم
خبز موش	٣٧١,٠	٥٥,٢	٢٩٩,٨٩٥	٢٥٤,٢	١٥٧٩	٨٠٢,٠	٢٥٨٦
لوبية	١٢٠,٩	١٠,١	٠,٠٠٦	١٥٩,٢	١١١,١	٥١١,٠	١٣٤٥
مضوية ربيان	١٠٦,٢	١٥,٢	٢٠٣,٨٨	٢٨٧,٧	١٠٣,١	٣٥٠,٠	٢٩٥٠
مكرونة	٢٧٨,٠	٢٠,٦	٧٤٢,٣٧٩	٨٩٢,٧	١٢٢,٢	٢٠١,٠	٥٧٨٦
مجنوس نجاح	٢٠٢,٤	١٨,٥	٧٤,٠٥٥	٤٤١,١٤٣	٣٦٦,٠	٦٧٠,٠	٢٨٥٦
محمد	٤٤,١	٥,٥	٢٨,٥٥٢	٣٢,٧	٨٧٣,٠	١٠,٠	١٧٦٢
محلبة	١٨٤,٠	١٢,٥	٢٢,٧٧٥	١٠٧,٠	٣٦٩,٠	٥٢٠,٠	٦٦٥
مقوية نجاح	٢٥٨,٠	٤,٠٢	٤٢,٧٧٢	٦٧١,٩	٥٢٦,٠	١٦١,٠	٢٢١,٢
مضى لحم	٢٩٦,٢	٢٨,٠	٩٦,٩٩٢	٧٢٤,٥	١٠٦,٦	٦٢١,٠	٠,٤٧٣
موش ربيان	١٩٠,٢	٢٥,٢	٢٦,٩٨٧	٦٥٣,٥	٣٠٥,٠	٧٣١,٠	٧١٧٦
نخعي	٢١٤,٨	٤٦,٢	٤٨,٥٩٥	٧١٧,٠	٠,٠٠٠	٥٠٢,٠	٥٣٤٣
غذاء الجعيد	٢٢٥,١	٢٢,٨	٩٢,٨١٦	٨٢٢,٢	١٥١٨	٦٣٦,٠	١٥٢٥
قرص الطائي	١٥٤,٠	٤٨,٦	٩٢,٠٩٧	٥١,٥	١٢٥٢	٣٥١,٠	٢٥١
سلكو	٩٧,٨	٥٢,٧	١٦١,٠	٨٦	٥٥٥	١٢٠,٠	٦٣
صالوة نجاح	٢١٢,١	٢٢,٧	٨٥,١٢٥	٤٩	١٩٦,٦	١٢٧,٠	٢٠٩٧
صالوة سمك	٢٢٩,١	٢٢,١	٩٦,٠٩٦	٤٩٨,٦	٢١٥	١٢٧,٠	١٢٩٦
سموسية	٤٦٦,٦	٦,٥	٢١,٩٦٦	٢٣٢,٢٦٣	٣٧٢,٢	٢٢٨	٦٥٢,١
سمك مقلي	٤٩٩,٢	٦,٢	٢٠,٢٨٦٢	٢٣٢,٢٦٣	١٧٢,٢	٢٢٨	٢٨٧,٩٣
عجيني شيلادي	٥٧,١	٥,١	٢٦,٠٨٧	٩٧,٥	٢١٥	٢١٠,٠	٦٢٧,٥
خرابست	٢٠١,٠	٢,٠	٢٥,٢٦٤	٦٧٤,٢	١١١,١	٥١١,٠	٦١٢٣
سكرة	٦٩٠,٢	٣,٢٣	٦٦٢,٢٩٩	٣٦٦,٨٤٣	١١٣,٨	٣٦٩,٠	١٠١٣٠

تابع جدول رقم (٣) : العناصر المعدنية التي تحتويها الاكلات الشعبية في البحرين (لكل ١٠٠ جرام من الغذاء)

اسم الاكلة	بوتاسيوم	مغنسيوم	كبريت	كلوريد	زنك	نحاس	صوديوم
الو	٧٨١,٨	٣٦,٤	٥٧,١٨٢	٥٩٢,٧	٤٣,٨	٥٠,١٠٠	٢٢٨,٨
آلوجاب	٤٩٤,١	٣٥,٧	٧٧,٤٣٩	٥٦٠,٦	٨٥,٠	١٠,١٠٠	٢٣٨,٩
عميدة	١١٠,٧	٣٢,٣	٣٤,٠٣٧	٢٦٠,٣	٩٠,٥	١٠,٠٠٠	١٧٠,٣
عقيلي	١٩٥,٨	٥٨,٠	٨٦,٣٢٧	١٣٠,١	١٩,٦	٣,٧١٠	٨٩,٢
باجلط	١٧٤,٢	٧,٠	٦٥,٠٥٠	١٥٨,٣	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١٣٣,٨
بقيث	١٤٦,٠	٢١,٠	٤٩,٣٧٧	١٩٢,٤	١٦٢	١١,٠٠٠	١٩٥,٤
برياني لحم	٢٣٠,٦	١٨٠,٧	٧٤,٦٦١	١٠٨٣,٨	٢٦٣,١	٧٢,٠٠٠	٧١٥,٤
جبة ربيان	٣٤٤,٤	١٨,٧	٧٧,٧٤٨	١١١٢,٨	١٣,١٢	٦,٠٠٠	٢٢٣,٣
كاستر	١٦١,٧	١٣,٠	٣١,٧٤٢	١٢٣,٣	٧٦,٥	٦,٢١٠	٦٨,٨
دال	٢٨٥,٧	٢٥,٨	٣٢,٨٢٢	٦٦٣,٥	٢٧,٠	٣٥١,٠	٢٤٣,٠
البيه	١٤٩,٤	١٢,٢	٧٤,٢١٢	١١٠,٧	٦٠,٧	٧٣,٠٠	٧٥,٧
فالوده	١٥٧,١	٣,٧	٧٥,١٠٦	٣٠,٨	٧٠,١٠	٦٠,٠٠٠	٢٨,٠
جالان	٧٧,٥	٢٧,٩	٣٩,٥٨٨	٦٠٢,٦	٤٣,٠	٢٦,٠٠	٢٨٦,٦
همبرجر	٤٠,١	٣٧,٤	٢٣٤,٣٥٥	١١٧٨,١	٥٩٧,٤	٨٢,٠٠	٨٠٠,٨
مريس	١٢٧,٥	٣٥,٧	٢٧,٤٨٣	٦٠٤,٣	١٢٠	١٠,٠٠٠	٢٩٠,٠
حمسو	٢٩٢,٥	٢٤,٩	٢٢,٧٠٦	٢٣,٤	١٢	١١,٠٠٠	٨٠,٣
جروش ربيان	١٨٣,٠	١٨٣,٠	١٠,٦٦٣	٤٣٨,٢	٧٨٢	٧٨١,٠	٣١٨,٣
كيساب	٨٩٧,٠	١٣٠,٦	٣٩٦,٦٩٨	١٢٢,٨٧٨	٨٧٦,٤	٠,٨٧٠	١٠٠,١,٢
قييسة	٣١٧,٦	٢٨١,٦	١٢٣,٨٧٦	٨٢١,٨,٨	٣٣٣,٩	٦٨٧,١	٥٢٢,٧
خبيصة	٥٩٩,٦	٦٦,٦	٦١,٨٧١	٧٦٩,١	١٧١,٠	٢٣٠,٠	١٠٦,٦,٤

## الجزء الثانى

### الأكلات الشعبية فى المملكة العربية السعودية

عبدالعزیز ابراهيم العثيمين



## شوربة خضراوات مشكلة

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
٢ ملعقة أكل سمن	٢٠
١ بصلة صغيرة مقشرة (تفرم ناعما)	٤٠
٢ بطاطس متوسطة مقشرة (تقطع قطع منتظمة)	٢٤٠
١ كوسة كبيرة مقشرة (تقطع قطع منتظمة)	٢٤٠
٢ جزرة متوسطة مقشرة (تقطع قطع منتظمة)	١٦٠
فاصوليا خضراء	١٤٠
١/٢ كوب شعيرية	٤٠
٢ طماطم متوسطة (تقطع قطع منتظمة)	١٦٠
١٠ أكواب ماء سلق الدجاج (بهريز)	٢٤٠٠
ملح وفلفل أسود (الكمية حسب الرغبة)	

#### ب - الطريقة

- تحمر جميع أصناف الخضار ماعدا الطماطم في قليل من السمن تحميرا بسيطا ثم يضاف البهريز والملح والبهارات وتترك حتى تنضج نصف نضج.
- تحمر الشعيرية في السمن المتبقى ويضاف اليها الطماطم وقليل من الماء ثم يضاف الجميع الى الخضار وتترك الشوربة حتى تنضج.
- تسكب في أواني عميقة وتقدم ساخنة مع قليل من عصير الليمون.

## شوربة دجاج بالشعيرية

طريقة التحضير

أ - المقادير

بالجرام

بالمقاييس المنزلية

٢٠٠ ١/٤ كيلو دجاج

١٣٨٠ ٣/٤ ٥ أكواب ماء

٢٠ ١/٢ بصلة صغيرة مقشرة (تفرم ناعما)

٤٠ ١/٢ كوب شعيرية

ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)

ب - الطريقة

- يغلى الماء ثم يضاف الدجاج.
- يضاف البصل والبهارات والملح وتترك حتى تنضج.
- يرفع الدجاج من الشوربة بعد تمام النضج، تضاف الشعيرية وتترك على نار هادئة حتى تنضج.
- تسكب في أواني عميقة وتقدم ساخنة مع قليل من عصير الليمون.

## ملوخية خضراء مع شوربة دجاج

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
ملوخية (تغسل وتترك لمدة ١/٢ ساعة لتجف ثم تخرط ناعما)	٣٠٠
٢٠ فص ثوم مقشرة (مدقوقة)	٢٠
١ بصلة متوسطة مقشرة (مبشورة)	٨٠
٢ ملعقة شاي كزبرة جافة (مدقوقة)	٢,٥
٨ أكواب ماء سلق الدجاج (بهريز)	١٩٦٠
٤ ملاعق أكل سمن	٤٢
ملح (الكمية حسب الرغبة)	

#### ب - الطريقة

- يوضع البهريز على النار حتى يغلي، يضاف اليه البصل والملوخية وقليل من الثوم والكزبرة وكمية الملح مع التقليب حوالى ٣ دقائق ثم ترفع من على النار.
- يحمر المتبقى من الثوم والكزبرة في السمن، ثم يضافوا الى الملوخية وهى ساخنة.
- تغطى الملوخية لفترة قصيرة حتى تكتسب رائحة الثوم والكزبرة، يرفع الغطاء بعد ذلك حتى لا يسود لونها.
- تسكب في أواني عميقة وتقدم ساخنة.

## شوربة الشوفان باللحم

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١/٢ كيلو لحم بدون عظم (يقطع مكعبات)	٥٠٠
١ بصلة متوسطة (مفرومة ناعما)	٩٠
٣/٤ كيلو طماطم (تقطع قطع صغيرة)	٧٨٠
١/٢ كوب زيت	١٠٠
١ كوب شوفان (كويكر أوتس)	١٠٠
١٣ كوب ماء	٣١٢٠
ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)	

#### ب - الطريقة

- يحمّر البصل في الزيت ثم يضاف اللحم والطماطم ويقلب الجميع.
- يضاف الماء ويترك الجميع على النار حتى ينضج اللحم، يضاف الملح والبهارات.
- يضاف الشوفان ويترك حتى ينضج.
- تسكب في أواني عميقة وتقدم ساخنة.

## مرق مشكل باللحم الضأن والخضار

طريقة التحضير

أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١/٢ كيلو لحم ضأن بدون عظم (يقطع مكعبات صغيرة)	٣٦٠
٢ بصلة متوسطة مقشرة (تفرم ناعما)	١٦٠
٣/٤ كوب زيت	١٤٠
٣ باذنجان متوسطة (تقطع مكعبات صغيرة)	٣٤٠
٢ كوسة كبيرة (تقطع مكعبات صغيرة)	٤٠٠
٤ بطاطس متوسطة (تقطع مكعبات صغيرة)	٤٢٠
فاصوليا خضراء	٤٠٠
١ كيلو طماطم (تقطع قطع صغيرة)	١٠٠٠
١٠ أكواب ماء	٢٤٠٠
ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)	

ب - الطريقة

- يحمر البصل في الزيت ثم يضاف اليه اللحم ويقلب معه لمدة ٥ دقائق، تضاف الطماطم والملح والبهارات وتترك لمدة ١٠ دقائق.
- يضاف الماء ويترك الجميع على نار هادئة حتى ينضج اللحم.
- تضاف الفاصوليا والبطاطس أولا ثم بعد فترة تضاف الكوسة والباذنجان وذلك لاختلاف الوقت اللازم للنضج لكل منهم.
- يترك الجميع على نار هادئة حتى يتم النضج.
- يسكب في أواني عميقة وتقدم ساخنا.

## الأرز الكابلي

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١ كيلو لحم ضأن بدون عظم (يقطع حسب الرغبة)	١٠٠٠
٤ أكواب رز (امريكي) ينقى ويغسل ويصفى)	٨٠٠
$\frac{2}{4}$ كيلو طماطم (تعصر)	٧٨٠
١ بصلة متوسطة (تفرم ناعما)	٩٠
٢ ملعقة أكل صلصة طماطم	٣٠
٢ فصوص ثوم (مدقوقة)	٢
١ ملعقة أكل سكر	١٠
$\frac{1}{2}$ كوب زيت	١٠٠
$\frac{1}{2}$ كيلو لبن زبادى	٥٠٠
٥ أكواب ماء	١٢٠٠
زعفران، ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)	

#### ب - الطريقة

- تضاف الصلصة، الثوم، السكر، البهارات والملح الى الطماطم المعصورة وتقلب جيدا.
- يضاف الزعفران الى اللبن الزبادى ويقلب جيدا.
- يسلق الأرز نصف سلق مع قليل من الملح.
- يحمر البصل فى الزيت ثم يضاف اليه اللحم ويقلب، يضاف خليط الطماطم المعصورة والبهارات السابق اعداده مع كمية من الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم.
- يضاف  $\frac{1}{3}$  الأرز الى اللحم بالصلصة، يوضع فوقه الثلث الثانى من الأرز الابيض وفوقه طبقة الزبادى بالزعفران ثم الثلث الاخير ويترك على نار هادئة حتى ينضج.
- يسكب بالترتيب الأرز الابيض، ثم الاصفر بالزعفران ثم الاحمر وفوقه اللحم ويقدم ساخنا.

## الأرز البخارى

طريقة التحضير

أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١/٢ كوب أرز (ينقى ويغسل ويصفى)	١١٠٠
٢ بصلة متوسطة مقشرة (تفرم ناعما)	١٦٥
كيلو لحم ضأن بالعظم (يقطع حسب الرغبة)	٩٦٠
٢ جزر متوسطة (تقطع قطع صغيرة)	١٢٠
٢ ملعقة أكل صلصة طماطم	٣٥
١/٢ كوب زيت	١٠٠
كيلو طماطم (تقطع قطع صغيرة)	١٠٠٠
٧ أكواب ماء	١٦٦٠
ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)	

ب - الطريقة

- يحمّر البصل فى الزيت ثم يضاف اليه الجزر واللحم والبهارات المطحونة مع التقليب المستمر.
- يضاف الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم.
- تضاف الصلصة والطماطم ويقرب الجميع ثم يضاف الأرز ويقرب جيدا ويترك حتى يتشرب الماء ثم تهدأ النار ويترك حتى ينضج فيقدم ساخنا.

## أرز ساليق

طريقة التحضير

أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
١١٠٠	كيلو لحم ضأن بالعظم (يقطع حسب الرغبة)
٤٧٠	$\frac{1}{2}$ ٢ أكواب أرز (ينقى ويغسل ويصفى)
٨٠	$\frac{1}{2}$ كوب حليب مجفف (بودرة)
٦٠	٦ ملاعق أكل زبدة
٣٨٤٠	١٦ كوب ماء
	ملح وهيل ومستكة (الكمية حسب الرغبة)

ب - الطريقة

- يسلق اللحم في كمية وفيرة من الماء مع اضافة الهيل والمستكة والملح ثم يرفع ويصفى ماء السلق.
- يضاف الارز الى ماء السلق ويترك على النار حتى ينضج.
- يضاف الحليب البودرة وقليل من الزبدة ويقلب الجميع جيدا.
- يقدم الأرز ساخنا مع اضافة باقى الزبدة على وجه الطبق.

## الأرز البرياني

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
كيلو لحم ضأن بدون عظام (يقطع قطع صغيرة)	١٠٠٠
٤ أكواب أرز (ينقى ويغسل ويصفى)	٨٠٠
١ بصلة متوسطة مقشرة (تفرم ناعما)	٨٠
$\frac{1}{2}$ كيلو لبن زبادى	٥٠٠
٢٠ فص ثوم (مدقوقة)	٢٠
$\frac{1}{2}$ كوب زيت	١٠٠
$\frac{1}{2}$ كوب ماء	١٣٤٠
زعفران، ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)	

#### ب - الطريقة

- يخلط اللبن الزبادى مع الثوم والزعفران والبهارات المطحونة والملح، يتبل اللحم بنصف الخليط ويترك مدة لا تقل عن ساعة.
- يحمر البصل فى الزيت ثم يدق فى الهون ويضاف الى اللحم .
- يوضع اللحم مع الخليط على النار ويضاف اليه كمية من الماء تكفى لنضجة.
- يسلق الأرز نصف سلق (باضافة الملح) ويوضع ثلثه فى اللحم باللبن حتى ينتشر، ثم الثلث الثانى فوقه، يليه خليط الزبادى بالزعفران ثم الثلث الأخير ويترك على نار هادئة تى ينضج.
- يسكب بالترتيب الأرز الأبيض، فوقه الأرز بالزعفران ثم الطبقة الثالثة مع اللحم ويقدم ساخنا.

## الأرز بالحمص

طريقة التحضير

أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١ كيلو لحم ضأن بدون عظم (يقطع حسب الرغبة)	٩٤٠
٣ أكواب أرز (ينقى ويغسل ويصفى)	٦٠٠
٢ كوب حمص شامى (ينقى ويغسل وينقع)	٤٠٠
١ بصلة كبيرة مقشرة (تفرم ناعما)	١٢٠
١/٢ كوب زيت	١٠٠
٥ أكواب ماء	١٢٠٠
ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)	

ب - الطريقة

- يسلق الحمص ويترك جانبا.
- يحمر البصل فى الزيت ثم يضاف اليه اللحم ويقلب جيدا.
- يضاف الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم ثم تضاف البهارات والملح.
- يضاف الأرز والحمص الى اللحم ويقلب الجميع جيدا ثم يترك على نار هادئة حتى ينضج تماما.
- يسكب ويقدم ساخناً.

## أرز زيبان

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
١٠٠٠	٥ أكواب أرز (ينقى ويغسل ويصفى)
١٠٠٠	١ كيلو لحم ضأن (بدون عظم) يقطع حسب الرغبة
٧٠	٥ ملاعق أكل صلصة طماطم
١٣٠	١ بصلة كبيرة مقشرة (تفرم ناعما)
١٠٠	$\frac{1}{2}$ كوب زيت
٢٠٤٠	$\frac{1}{2}$ ٨ أكواب ماء
	زعفران وملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)

#### ب - الطريقة

- يحمر البصل في الزيت ثم يضاف اليه اللحم ويترك قليلا مع التقليب المستمر ثم تضاف البهارات والملح.
- تضاف الصلصة مع قليل من الماء ويترك حتى تتسبك الصلصة.
- يسلق الأرز نصف سلق مع اضافة الملح، يوضع ثلثة فوق اللحم حتى يتغطى بالصلصة، ثم يوضع الثلث الثانى فوقه، ثم الزعفران المذاب في قليل من الماء حتى الثلث الاخير ويترك على نار هادئة حتى ينضج.
- يسكب حسب الترتيب أرز أبيض، ثم الأصفر، ثم الأحمر وفوقه اللحم وتقدم ساخنا.

## كبسة بالدجاج

طريقة التحضير

أ - المقادير

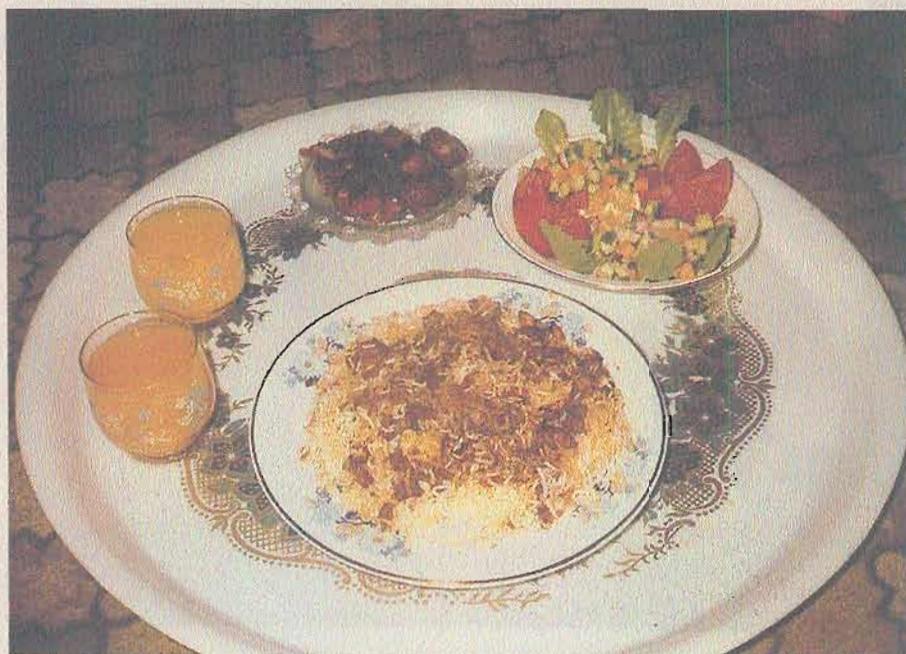
بالمقاييس المنزلية		بالجرام
٢ كيلو دجاج (تقطع قطع متساوية)		٢٢٠٠
٢ بصلة متوسطة مقشرة (تفرم ناعما)		١٤٠
١/٢ كيلو طماطم (تقطع قطع صغيرة)		٤٢٠
كوب زيت		١٩٠
١/٢ ٧ أكواب أرز (ينقى ويغسل ويصفى)		١٥٠٠
٨ أكواب ماء		٢٠٠٠
٥ ملاعق أكل صلصة طماطم		٧٠
ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)		

ب - الطريقة

- يحمى البصل فى الزيت ثم يضاف اليه الطماطم وكذلك الصلصة ويقلب.
- يضاف الدجاج ثم البهارات والملح ويقلب الجميع لفترة بسيطة ثم يضاف الماء ويترك حتى ينضج الدجاج نصف نضج.
- يضاف الأرز ويترك على نار هادئة حتى ينضج الجميع ويقدم ساخنا.



كبسة بالدجاج



أرز السزيبان



مؤسسة أحمدى - البحرين - ت ٢٧١٣٣٣

## سليق بالدجاج

طريقة التحضير

أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١ ١/٢ كوب أرز (مصرى) ينقى ويغسل ويصفى	٢٦٠
١/٤ كيلو دجاج	٣٠٠
٨ ملاعق حليب مجفف (بودرة)	٤٠
١/٢ بصلة صغيرة (تفرم ناعما)	٢٠
١/٢ ٦ أكواب ماء	١٦٨٠
٤ ملاعق أكل زبدة	٤٠
ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)	

ب - الطريقة

- يسلق الدجاج مع اضافة البصل والبهارات والملح على نار هادئة حتى ينضج ثم يرفع من القدر.
- يضاف الارز الى ماء سلق الدجاج حتى يقارب النضج.
- يضاف محلول الحليب (الحليب مذاب في كمية قليلة من الماء) الى الأرز ويقلب الجميع ويترك على نار هادئة حتى ينضج.
- يسكب ويدهن الوجه بالزبدة ويقدم ساخنا.

## المكرونه بالطصه

طريقه التحضير

أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزليه
٢٥٠	١/٤ كيلو مكرونه
٥٠	١ بصلة صغيره مقشرة (تفرم ناعما)
٤٠	٤ ملاعق أكل زيت
٣٥	٢ ملعقة أكل صلصه طماطم
٤٨٠	٢ كوب ماء
	ملح وبهارات (الكميه حسب الرغبة)

ب - الطريقه

- يحمر البصل في الزيت ثم تضاف الصلصه، الماء، الملح والبهارات.
- تضاف المكرونه ويقلب الجميع، تترك على نار هادئه حتى تنضج.
- تسكب وتقدم ساخنة

## كبسة بالريبان المجفف

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
٣٠٠	¼ كيلو ريبان مجفف (ينقع في الماء لمدة ساعة ثم ينظف ويغسل جيدا)
١٥٠٠	½ ١ كيلو أرز (ينقى ويغسل ويصفى)
٢٠٠	٢ بصلة متوسطة (مفرومة)
٦٠٠	٦ طماطم كبيرة
٧٠	٥ ملاعق أكل صلصة طماطم
٣٠٠	½ ١ كوب زيت
١٩٢٠	٨ أكواب ماء
	ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)

#### ب - الطريقة

- يحمر البصل في الزيت ثم تضاف اليه الطماطم، صلصة الطماطم والريبان ويقلب الجميع.
- يضاف الماء والملح والبهارات ويترك الجميع حتى ينضج الريبان نصف نضج.
- يضاف الازر ويترك الجميع على نار هادئة حتى يتم النضج.
- يسكب ويقدم ساخنا.

## المعدوس

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

#### بالجرام بالمقاييس المنزلية

٧٠٠	١/٢	٣ كوب أرز (ينقى ويغسل ويصفى)
٤٤٠	١/٤	٢ كوب عدس أصفر (ينقى ويغسل ويصفى)
١٠٠	١	بصلة متوسطة (مفرومة)
٥	٥	فصوص ثوم
١٠٠	١/٢	كوب زيت
٤٥	١/٢	٤ ملاعق أكل زبدة
١٩٦٠	٨	أكواب ماء
		ملح، كمون، هورد (الكمية حسب الرغبة)

#### ب - الطريقة

- يحمر البصل في الزيت ثم يضاف اليه العدس والارز.
- يضاف الملح، الكمون، الهورد والثوم الصحيح، يترك الخليط على النار مع التقليب المستمر.
- يضاف الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج، ثم يضاف اليه قليل من الزبدة ويقلب.
- يسكب ويدهن الوجه بالزبدة ويقدم ساخنًا.

## كفتة

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
٤٤٠	١/٢ كيلو لحم بقري (مفروم)
١٣٠	١ بصلة كبيرة (مبشورة)
٢٠	٧ ملاعق أكل بقدونس (مفروم ناعم)
	ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)

#### ب - الطريقة

- تخلط المقادير السابقة وتقلب جيدا .
- تشكل على هيئة أقراص أو أصابع .
- ترص في صينية ثم توضع على نار هادئة حتى تنضج .
- تقدم ساخنة .

## هريسة

طريقة التحضير

أ - المقادير

بالمقادير	بالمقاييس المنزلية
٢٥٠	١/٤ كيلو لحم ضأن (يقطع قطع صغيرة)
٢٥٠	١/٤ كيلو قمع مجروش (ينقع في ماء بارد لمدة ساعة)
٢٥	٢ ١/٢ ملعقة أكل زبدة
١٤٤٠	٦ أكواب ماء
	ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)

ب - الطريقة

- تخلط المقادير السابقة وتقلب جيدا .
- توضع على نار قوية ثم تهدىء النار وتترك حتى تنضج وتصبح على هيئة سائل متماسك .
- تسكب في صينية ثم تدخل في فرن متوسط حتى يحمر السطح .
- تقدم ساخنة .

## اللحم النحس

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
١٠٠٠	١ كيلو لحم ضأن (بدون عظم) ويقطع قطع صغيرة
١٠	١٠ فصوص ثوم (مدقوقة)
١٠٠	١/٢ كوب زيت
٩٧٠	١ كيلو طماطم (تقطع قطع صغيرة)
	ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)

#### ب - الطريقة

- يحمر اللحم في الزيت ثم يضاف الثوم والبهارات ويقلب الجميع جيدا .
- تضاف الطماطم ويقلب الجميع ويترك حتى ينضج اللحم .
- يضاف الملح ويقلب جيدا ثم يسكب ويقدم ساخنا .

## الفرموزا

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
٥٠٠	١/٢ كيلو لحم ضأن (مفروم)
١٤٠	٢ بصلة متوسطة (مفرومة)
٥٠	بيضة واحدة
٧٤٠	٣/٤ كيلو دقيق
١٦٠	٣/٤ كوب زيت
٦٠	صغار بيضتان
٣٦٠	١/٢ ماء دافئ أو (كمية تكفى لعمل عجينة ناعمة متماسكة) ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)

#### ب - الطريقة

- يعمل الحشو بخلط اللحم المفروم مع البصل والبهارات والملح ويقلب الجميع جيدا .
- تضاف البيضة ، الزيت ، قليل من الملح وكمية الماء الدافئ الى الدقيق وتعمل عجينة ناعمة متماسكة .
- تقسم الى قطع صغيرة تفرد كل منها على حدة .
- يوضع الحشو وسط العجينة ثم تطبق الأطراف على شكل مستطيل ، تكرر العملية حتى ينتهى المقدار .
- تدهن صينية بقليل من الزيت ثم ترص فوقه الفرموزا ، يدهن سطح الفرموزا بصغار البيض ثم توضع في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
- تقدم ساخنة .

## المانتو

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
$\frac{3}{4}$ كيلو دقيق	٧٤٠
$\frac{1}{2}$ كوب زيت	١٣٠
٢ بصلة متوسطة (مفرومة)	٢٠٠
$\frac{1}{2}$ كيلو لحم ضأن (مفروم)	٥٤٠
٣٠ فص ثوم (مدقوق)	٣٠
٢ كوب ماء دافئ (أو كمية تكفى لعمل عجينة ناعمة متماسكة)	٤٨٠
ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)	

#### ب - الطريقة

- يعمل الحشو بخلط اللحم المفروم ، البصل ، الثوم ، والبهارات والملح ويقلبوا جيدا .
- يضاف الزيت وقليل من الملح وكمية الماء الى الدقيق وتعمل عجينة ناعمة متماسكة .
- تقسم العجينة الى قطع صغيرة تفرد كل منها على حدة .
- تفرد العجينة وتحشى بالحشو السابق ذكره ثم تجمع الأطراف وتقفل ، وتكرر العملية بالنسبة لباقي المقدار .
- يوضع المانتو في مصفاة فوق قدر كبير فيه ماء مغلى مع احكام الغطاء عليها حتى تنضج على بخار الماء المتصاعد من القدر .
- تقدم ساخنة .

## كباب حلة

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
١٠٠٠	١ كيلو لحم ضأن (مفروم)
٩٠	١ بصلة متوسطة (مفرومة)
١٠	٣ ملاعق بقدونس (مفرومة)
٢٠	٧ ملاعق أكل كزبرة خضراء (مفرومة)
٥	٥ فصوص ثوم (مفرومة)
١٠٠	بيضتان
١١٠	١/٢ كوب زيت
٢١٠	٢ كوب بقسماط (شابوره)
	ملح ، فلفل اسود وكمون (الكمية حسب الرغبة)

#### ب - الطريقة

- يضاف البصل ، البقدونس ، الكزبرة الخضراء ، الثوم ، الملح ، الفلفل الأسود والكمون الى اللحم المفروم ، تطحن المقادير مع بعض حتى تتكون عجينة متماسكة نوعا ما .
- تشكل العجينة على هيئة أقراص أو أصابع .
- تغمس في البيض ثم البقسماط .
- تقلى في الزيت ثم تقدم ساخنة .

## اللحم الأوصال

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
١ ¼ كيلو لحم ضأن بدون عظم (يقطع أوصال صغيرة)	١٣٨٠
٢ ½ كوب زيت	١٥٨
١٠ فصوص ثوم (مدقوقة)	١٠
١ كيلو طماطم (تقطع قطع صغيرة)	١٠٠٠
٣ ملاعق أكل كزبرة خضراء (مفرومة)	١٠
٤ فلفل حار	٥
٣ باذنجان متوسطة (تقطع قطع صغيرة)	٣٤٠
٢ بصلة متوسطة (مفرومة)	١٤٠
ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)	

#### ب - الطريقة

- يحمر البصل في قليل من الزيت ثم يضاف اليه اللحم ، الثوم ، الملح والبهارات ويقلب جيدا .
- تضاف الطماطم ويخلط الجميع ، يترك على النار حتى ينضج ثم تضاف الكزبرة الخضراء والفلفل الحار .
- يغلى الباذنجان في الزيت ثم يضاف الى اللحم ويقلب جيدا .
- يترك على النار حتى ينضج الباذنجان ثم يقدم ساخنا .

## اللحم المعرق

طريقة التحضير

أ - المقادير

بالمقادير المنزلية	بالجرام
١ كيلو لحم ضأن بدون عظم (يقطع أوصال متوسطة)	٩٢٠
٥ فصوص ثوم (مدقوقة)	٥
١ بصلة متوسطة (مفرومة)	١٠٠
٦ ملاعق أكل زيت	٦٠
٤ أكواب ماء	١٠٤٠
ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)	

ب - الطريقة

- يحمر البصل في الزيت ثم يضاف اليه اللحم والثوم والبهارات ويقلب الجميع جيدا .
- يضاف الماء بالتدريج حتى ينضج اللحم ، يضاف الملح ويقلب جيدا ثم يقدم ساخنا .

## كبدة ضأن بالبصل والزيت والطماطم

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
¼ كيلو كبدة (تقطع قطع صغيرة)	٥٦٠
١ بصلة كبيرة (مفرومة)	١٢٠
٣ طماطم كبيرة (تقطع قطع صغيرة منتظمة)	٣٠٠
٦ ملاعق أكل زيت	٦٠
ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)	

#### ب - الطريقة

- يحمر البصل في الزيت ثم يضاف اليه الطماطم ويقلب جيدا .
- تضاف الكبدة والملح والبهارات ويقلب الجميع ، تترك على نار هادئة حتى تنضج .
- تسكب وتقدم ساخنة .

## عدس أصفر

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
٢ ١/٢ كوب عدس أصفر (ينقى ويغسل ويصفى)	٥٠٠
١ بصلة متوسطة (مفرومة)	١٠٠
١/٢ كوب زبدة	١٠٠
٢٠ فص ثوم (مدقوقة)	٢٠
٥ ملاعق أكل صلصة طماطم	٧٠
٥ أكواب ماء	١٢٠٠
ملح ، فلفل أسود ، كمون (الكمية حسب الرغبة)	

#### ب - الطريقة

- يضاف الماء الى العدس ويوضع على النار حتى ينضج نصف نضج .
- يحمر البصل في الزبدة ثم تضاف الصلصة والثوم والملح والفلفل والكمون ويقلب الجميع .
- يضاف خليط البصل الى العدس ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- يسكب في أواني عميقة ويقدم ساخنا .

## فول مدمس (علب)

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
علبة واحدة فول مدمس	٣٠٠
٣ طماطم كبيرة (تقطع قطع صغيرة)	٣٠٠
١ بصلة متوسطة (مفرومة)	١٠٠
$\frac{1}{4}$ كوب زيت	١٠٠
ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)	

#### ب - الطريقة

- يحمر البصل في الزيت ثم تضاف الطماطم والملح والبهارات .
- يخلط الفول في الخلاط ثم يضاف الى البصل والطماطم ويقلب الجميع حتى يصبح الخليط متجانسا .
- يسكب ويقدم ساخنا .

## شكشوكه

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقادير المنزلية	بالجرام
٨ بيضات	٤٠٠
١ بصلة متوسطة مقشرة (مفرومة)	١٠٠
٣ طماطم كبيرة (تقطع قطع صغيرة)	٣٤٠
$\frac{1}{2}$ كوب زيت	١٠٠
ملح وبهارات (الكمية حسب الرغبة)	

#### ب - الطريقة

- يحمر البصل في الزيت ثم تضاف الطماطم .
- يضاف البيض ويقلب ويقلب الجميع حتى يتجانس الخليط ثم يضاف الملح والبهارات .
- تسكب وتقدم ساخنة .

## قرنبيط مقلى بالبيض والدقيق

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
٢ قرنبيط متوسطة (تغسل وتسلق وتنصفي)	٤٢٠
٥ أكواب ماء (لسلق القرنبيط)	١٢٠٠
$\frac{1}{3}$ كوب دقيق	٤٠
٣ بيضات	١٥٠
٨ ملاعق أكل زيت	٨٠
ملح ، فلفل أسود وكمون (الكمية حسب الرغبة)	

#### ب - الطريقة

- يضاف الملح والفلفل الأسود والكمون الى البيض ويخفق جيدا .
- تغمس وحدات القرنبيط في البيض ثم في الدقيق .
- تحمر في الزيت ثم تقدم ساخنة .

## ماكربيل

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالمقاييس المنزلية	بالجرام
٤ علب صغيرة سمك ماكربيل	٤٠٠
١ بصلة متوسطة مقشرة (مفرومة)	١٠٠
٣ طماطم كبيرة (تقطع قطع صغيرة)	٣٦٠
٦ ملاعق أكل زيت	٦٠
ملح وفلفل أسود (الكمية حسب الرغبة)	

#### ب - الطريقة

- يحمر البصل في الزيت ثم تضاف اليه الطماطم والملح والفلفل الأسود ويقرب لجميع لمدة ٥ دقائق.
- يضاف الماكربيل ويترك على النار حتى ينضج .
- يسكب ويقدم ساخنًا .

## المرسنة

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
٥٠٠	$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق (منخول)
٤٠	٤ ملاعق أكل سمن
٢٥٠	$\frac{1}{4}$ كيلو سكر
١٥٨	$\frac{2}{4}$ كوب زبدة
٦٥٠	٥ موز حجم كبير (تقطع قطع صغيرة)
٤٨٠	٢ كوب ماء
	ملح (كمية قليلة جدا)

#### ب - الطريقة

- يضاف الملح الى الدقيق ثم يضاف الماء ويعجن الخليط حتى تتكون عجينة متماسكة صالحة للرق .
- ترق العجينة الى أقراص مستديرة صغيرة .
- تحمر الأقراص في السمن على نار هادئة .
- تقطع الأقراص قطع صغيرة جدا ثم يضاف اليها الموز ، السكر والزبدة ، بعد أن تسيح ويقلب الخليط جيدا ثم يقدم .

## كريم كراميل

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

#### بالجرام بالمقاييس المنزلية

٦ بيضات	٣٠٠
٢ كوب حليب مجفف (بودرة)	٢٠٠
١ كوب سكر	١٨٠
٦ أكواب ماء	١٤٤٠
قليل من الفانيليا	

لعمل الكراميل : ل

٣٠٠ ١/٢ كوب سكر

#### ب - الطريقة

- يعد الكراميل بوضع السكر على النار حتى يسيج مع التحريك المستمر حتى نحصل على لون ذهبي غامق فيكون الكراميل جاهز .
- يوضع الكراميل بالتساوى في قاع القوالب المعد لعمل الكريم الكراميل .
- يضاف الحليب البودرة الى الماء وكذلك السكر ويحرك الجميع حتى يذوب الاثنان جيدا .
- يضاف البيض والفانيليا الى خليط الحليب والسكر ويحرك جيدا ويراعى عدم دخول الهواء الى الخليط .
- يصفى بمصفاة سلك ثم يقسم على القوالب المعدة .
- توضع القوالب في حمام مائي (ماء مغلى في قالب فرن كبير) وتخبز في الفرن حتى يجمد الخليط ويحمر الوجه .
- يبرد ويقدم .

## جلى

### طريقة التحضير

#### أ - المقادير

بالجرام	بالمقاييس المنزلية
١٧٠	علبتين (جلى بودرة)
٩٦٠	٤ أكواب ماء (كوبين مغلى ، كوبين بارد)

#### ب - الطريقة

- يضاف الجلى الى الماء ويحرك حتى يذوب الجلى تماما ويبدأ في الغليان مرة أخرى .
- يرفع من على النار ثم يضاف الماء البارد ويقلب جيدا .
- يسكب في أواني عميقة ويوضع في الثلاجة حتى يبرد ويتماسك .
- يقدم باردا .

جدول رقم (١) : العناصر الغذائية التي تحتويها الاكلات الشعبية الشائعة في المملكة العربية السعودية (كل ١٠٠ جرام من الغذاء)

اسم الاكلة	بروتين جرام	دهون جرام	كربوهيدرات جرام	طاقة (سعرات حرارية)	كالسيوم مليجرام	حديد مليجرام
شوربة خضراوات مشكلة	١,٢	٢,٠	٤,١	٤٠	٢٢,٠	٠,٠
شوربة دجاج بالقميحية	٤,١	١,٩	٦,٧	٦٠	٨,٤	٠,٢
ملوحيية خضراء على شوربة دجاج	١,٠	٢,٥	١,٠	٢٩	٢٢,٣	٠,٢
شوربة الشوفان باللحم	٤,١	٩,٩	٤,٤	١٢٢	٢٤,٠	٠,٢
مرق مفكك باللحم الضأن والخضار	٢,٤	٥,٠	٤,٩	٧٤	١٩,٤	٠,٢
الارز الكامل	٦,٤	٤,٥	١٩,٥	١٤٤	٣٦,٠	٠,٤
الارز البخاري	٦,٩	٦,٣	١٧,٥	١٥٤	١٤,٠	٣,٠
ارز سلق	٤,٩	٦,١	١٢,٥	١٥٤	١٤,٠	٠,٢
الارز البيرياني	٨,٩	٤,٧	٢٦,١	١٢٩	٢٧,٣	٠,٢
الارز بالحمص	٨,٧	٤,٧	١٧,٢	١٨٢	٢٣,٨	٠,٢
الارز الزبداني	٧,٢	٦,٦	٢٨,٠	٢٠٠	٤٨,٥	٠,٢
كيسة بالدجاج	٢,٣	٢,٥	٢٣,٢	١٤٦	١٨,٠	٠,٢
سلق بالدجاج	٤,٦	٢,٠	١٥,٨	١٧٨	١٤,٠	٠,٢
الكروية بالصلصة	٥,٠	٨,١	٢٦,٥	١٠٠	٢٤,٠	٠,٢
كيسة بالزبدان الجفف	٤,٨	٢,٤	٢١,٤	١٩٩	٣,٦	٠,٢
المعموس	٥,٠	٢,٦	٢١,٨	١٧٥	٢٢,٠	٠,٢
كفته	١٤,٤	٢,٦	١١,٥	١٤٠	١٥,٠	٠,٢
جرينه	٤,٧	٣,٨	١٠,٤	٢٢٨	١,٦	١,٦
اللحم العدى	٢,٥	١٥,٢	٩,٥	٩٥	١٩,٠	١,٢
القوموزا	١,٦,٢	١٥,٤	٢٢,٧	٢٣٤	٢٢,٠	١,٢
اللاتو	١,٠,٨	١١,٧	٢٩,٨	٢٦٨	٢٩,٠	١,٨

تابع - جدول رقم ( ١ ) : العناصر الغذائية التي تحتويها الاكلات الشعبية الشائعة في المملكة العربية السعودية ( لكل ١٠٠ جرام من الغذاء )

اسم الاكلة	بروتين جرام	دهون جرام	كربوهيدرات جرام	طاقة (سعرات حارية)	كالسيوم مليجرام	حديد مليجرام
كباب حله	٢٢,٦	١٦,٤	٨,٤	٢٧٢	٢٩,٦	٠,٧
اللحم الاوصال	١٢,١	١٣,٨	٤٣,١	٢٤٩	١٤,١	٢,٠
اللحم المرقق	٢٤,٨	١٧,٤	-	٢٥٦	١٩,٥	١,٢
كبة فسان بالجميل والزيت والطماطم	١٥,٤	١٥,٩	٨,٢	٢٢٨	١٧,٥	٩,٥
عفس اصفر	٦,٩	٦,١	١٥,٥	١٤٥	٢٩,٥	-
قول مدمس ( علب )	٨,٩	٦,٥	١٣,٢	١٤٧	٣٢,٠	-
شكشوكة	٨,٠	١٨,٢	٤,٧	٢١٦	٦٠,٠	-
القرنبيط المقل بالببيض والدقيق	٤,٤	١٠,٦	١١,٨	٢١٠	١٦,٩	آثار
ماكريل	٩,٩	١٨,٠	٢,٢	٢١٠	٩,٠	-
البرسه	٣,٩	٩,٥	٤٥,٨	٢٨٤	٢٩,٠	٢,٢
كريم كراميل	٤,١	٢,٠	١٧,٦	١١٤	٧٩,٨	-
جيلي	٠,٢	-	١٦,٨	٦٨	٧,٠	٠,٥

## نبذة عن المؤلفين

### الدكتور عبدالرحمن مصيقر

- من مواليد المنامة - البحرين.
- حاصل على بكالوريوس في التصنيع الغذائي وماجستير ودكتوراه في التغذية.
- قام بتأسيس قسم التغذية في وزارة الصحة في البحرين في عام ١٩٨١ ويشغل في الوقت الحالي منصب رئيس القسم.
- له العديد من الدراسات والبحوث المتعلقة بالغذاء والتغذية في البحرين ومنطقة الخليج.

### السيد عبدالعزيز العثيمين

- من مواليد الشقرة - المملكة العربية السعودية.
- حاصل على بكالوريوس في العلوم وماجستير في التغذية.
- شغل منصب مدير ادارة التغذية في وزارة الصحة (الرياض) خلال الفترة ١٩٧٩ - ١٩٨٤.
- يشغل في الوقت الحالي منصب مدير ادارة الغذاء والتغذية في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الابحاث بالرياض.
- له مجموعة من الدراسات المتعلقة بتغذية ونمو الاطفال في المملكة العربية السعودية.

هذا الكتاب هو ثمرة لجهد مشترك بين البحرين والمملكة العربية السعودية بغرض توفير معلومات كافية عن الاكلات الشعبية وطرق تحضيرها في هذين البلدين .

ويشمل الكتاب على طرق تحضير ٤٤ اكلة بحرينية و٣٣ اكلة سعودية بالاضافة الى القيمة الغذائية لهذه الاكلات مما يجعل هذا الكتاب متميزا عن بقية الكتب المتعلقة بالطبخ .

وجميع الاكلات الواردة في هذا الكتاب قد تم تجربتها ومن ثم تحليلها كيميائيا في المختبر، لذا فانها تعطى معلومات قريبة من الواقع ، مما يساعد الاشخاص المهتمين بصحتهم في تحضير الوجبات على اسس تغذوية سليمة .



طبع بالتعاون مع مؤسسة احمدي

