

ثقافتك في طبختك

د. نورة المليفي

د. نورة المليفي
ثقافتك في طبختك
80 ص ؛ 14.5 سم.
الردمك: 3-1980-0-9921-978

باختصار

أقدم لكم ثقافة شعب عريق في المأكل
ضمن التراث الشعبي الكويتي الأصيل.
إضافةً إلى ثقافات الشعوب الأخرى في
مأكلها لنحقق المقولة: «ثقافتك في طبختك»

كويت

الإهداء

إلى ابنتي الكبرى
التي صنعت فيها مستقبلي
إلى ابنتي الصغرى
التي رسمت عليها أحلامي
ثم إلى بيوت آمنة مستقرة
تختار طعامها بجودة عالية

د. نورة المليفي

2022/2/22



السلطات

سلطة الجرجير

المقادير:

- باقتان من الجرجير
- علبة ذرة صغيرة
- بضع حبات من اللوز للتزيين
- رشة ملح وفلفل أسود وكمون
- عصير ليمونتين وملعقتين من زيت الزيتون ودبس الرمان
- جبين مازرولا للتزيين

الطريقة:

- 1 - يغسل الجرجير وينظف جيدا ويصفى ثم يوضع في طبق التقديم.
- 2 - نفتح علبة الذرة ونسكبها في صحن ونضيف عليها عصير الليمون وزيت الزيتون ودبس الرمان ورشة الملح والفلفل الأسود والكمون، ويخلط المزيج السابق جيدا ثم يصب فوق الجرجير.
- 3 - يزين الطبق بجبين المازرولا واللوز ويقدم.



هل تعلم؟؟

أن للجرجير فوائد عظيمة فهو يدخل ضمن برامج الحمية الغذائية لاحتوائه على كمية قليلة من السعرات الحرارية، ولا يحتوي على الدهون، بل ويحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات، كما أنه يساعد على تحسين عملية الهضم، وينظم إفراز العصارة الصفراوية.

الجرجير مفيد جدا للحوامل ومفيد لصحة البشرة والجلد، ويعمل على تخفيض الكوليسترول الضار، بل ويساعد في ضبط مستوى سكر الدم.

الجرجير يحسن وظائف الغدة الدرقية، ويحمي من الإصابة بأمراض القلب، ويمنع تساقط الشعر.

سلطة الرمان

المقادير:

- رمانة كبيرة واحدة
- علبة شمندر
- ملعقة صغيرة زيت زيتون
- ملعقة صغيرة دبس الرمان
- ملعقة صغيرة ليمون
- رشة من ملح الطعام
- رشة من الفلفل الأسود
- للتزيين: بضع أوراق من النعناع الطازج

الطريقة:

- 1 - نأخذ حبات الرمان ونخلطها مع الشمندر.
- 2 - ثم نضيف بقية المقادير الخاصة بتبيل السلطة.
- 3 - تزين السلطة بأوراق النعناع الطازجة.

هل تعلم؟؟

أن للرمان فوائد جمة لا تعد ولا تحصى، وكان يسمى إكسير الحياة الزوجية، بل أنه فاكهة مقدسة في بعض الأديان لأنه



يساعد على الإخصاب وزيادة النسل.
الرمان مفيد للكبد ويقلل مخاطر أمراض القلب ويقاوم سرطان
البروستاتا.
الرمان مفيد جدا جدا لهشاشة العظام بل يساعد على الوقاية
منها.
الرمان خير مقاوم لمرض الزهايمر لما يحويه من مضادات
الأكسدة.
الرمان صديق المرأة الحامل حيث يوفر لها فيتامين (د)
والحديد والفولات والكالسيوم وفيتامين (ج).
الرمان مفيد جدا لمرضى الضغط والسكر و لمرضى الكولسترول
ولمن يفكر في عمل حمية غذائية للتخسيس والرجيم.

سلطة الرمان بالروب

المقادير:

3 رمانات

علبتين روب

رشة ملح

الطريقة:

1 - يقشر الرمان وتفصص حباته.

2 - يضاف الروب لحبات الرمان مع رشة الملح ويقلب المزيج ويقدم بارداً.

هل تعلم؟؟

هل تعلم أن للروب فوائد غذائية وتجميلية بنفس الوقت؟؟
فمن ناحية الغذاء الروب غني جداً بالكالسيوم، كما أنه يحوي على البروتين وعلى فيتامينات بي وحمض اللبنيك والبوتاسيوم والفسفور واليود والزنك.

الزيادي سهل الهضم ومفيد جداً لحالات الإمساك والإسهال وآلام المعدة.



الروب يعزز جهاز المناعة، ويساعد على تخفيف الوزن ويمنع ارتفاع ضغط الدم ويخفض الكولسترول، ويمنع سرطان القولون ويحسن صحة الفم ويمنع هشاشة العظام.

الروب مفيد جدا للرضع منذ الشهر السابع.

أما من الناحية التجميلية فالروب مهم جدا للحصول على بشرة نضرة ندية خالية من الكلف، كما أنه يساعد على شد البشرة والمحافظة على حيويتها.

يستخدم الروب لعلاج حالات حروق الشمس من خلال وضعه كماسك على أماكن الحرق ويترك عشرين دقيقة ويشطف بالماء الدافئ.

سلطة الجرجير بالرمان

المقادير:

- 3 باقات من الجرجير الطازج
- حبتان رمان
- بضع حبات من اللوز أو الجوز
- جبن مازولا للتزيين
- مقادير الصوص
- ملعقة صغيرة زيت زيتون
- ملعقة صغيرة دبس الرمان
- ملعقة كبيرة ليمون
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود

الطريقة:

- 1 - تنظف أوراق الجرجير وتترك بالمشخال.
- 2 - يفصص الرمان حيث تؤخذ حباته فقط.
- 3 - تقطع أوراق الجرجير وتوضع في صحن التقديم وتوضع فوقها حبات الرمان.



4 - يصب الصوص بعد خلطه جيدا فوق الرمان.

5 - تزين السلطة بحبات اللوز أو الجوز مع جبن المازرولا.

هل تعلم؟؟

أن للجبن أنواع ولكل نوع فوائده الصحية.
الجبنة الصلبة تقي من السرطان وتحمي من هشاشة العظام.
الجبنة الطرية غنية بفيتامين ب وتحمي الجسم من الأمراض.
جبين المازرولا مصدر للبيوتين الذي يقلل مستويات السكر في
الدم ويساعد على منح العظام مزيدا من القوة وبالتالي يحارب
هشاشة العظام بجدارة.

سلطة الجبن

المقادير:

- نصف كيلو جبن أبيض (مقطع إلى شرائح)
- 3 حبات طماطم مقطعة دائريا
- حبات من الجوز أو اللوز
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملعقة صغيرة دبس الرمان
- ملعقة كبيرة ليمون
- رشة من الفلفل الأسود

الطريقة:

- 1 - نرص حبات الطماطم في صحن التقديم.
- 2 - نضع فوقها شرائح الجبن.
- 3 - تزين كل شريحة بحبة من الجوز أو اللوز.
- 4 - تخلط مكونات الصوص وتصب فوق سطح الجبن.

هل تعلم؟؟

أن للجوز واللوز فوائد عديدة أهمها أنها تساعد على الوقاية



من سرطان الثدي والقولون والبروستاتا لما تحويه من أحماض الأوميغا 3 ومضادات الأكسدة. الجوز واللوز مكسرات تساعد على خفض ضغط الدم وعلى تقوية الذاكرة ومعالجة الاكتئاب. هذه الأنواع من المكسرات (الجوز واللوز) تساعد على الحصول على بشرة نضرة ندية ناعمة صحية. كما تلعب دورا هاما في التقليل من فرصة الإصابة بأمراض القلب. هذه المكسرات غنية بالمعادن التي تعمل على قوة العظام.

السلطة الخضراء

المقادير:

- ربع كيلو خس
- خيارة واحدة كبيرة
- بضع حبات من الطماطم صغيرة الحجم
- بضع جزرات صغيرة الحجم
- أوراق من البقدونس
- أوراق من الريحان
- أوراق من البربير
- أوراق من النعناع
- أوراق من الجرجير

مقادير الصوص

- عصير ليمونة
- ملعقة كبيرة خل أسود
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملعقتان دبس الرمان



الطريقة:

- 1 - تغسل أوراق الخس وبقية الأوراق الخضراء جيدا بالماء.
- 2 - تقطع أوراق الخس وبقية الأوراق (البقدونس والريحان والبربير والنعناع والجرجير) قطعاً كبيرة.
- 3 - تضاف لها حبات الطماطم والجزر.
- 4 - تخلط مقادير الصوص جيدا وتقلب مع السلطة.

هل تعلم؟؟

أن للأوراق الخضراء فوائد عديدة لجسم الإنسان وخصوصا العظام فلقد أثبتت الأبحاث أن فئة الأشخاص الذين يأكلون الأوراق الخضراء بصفة يومية يتمتعون بعظام قوية تقاوم الزمن، بل أنهم لن يقعوا في مرض هشاشة العظام عندما يمتد بهم العمر لأن هذه الأوراق الخضراء غنية بالكالسيوم والفيتامينات.

التبولة

المقادير:

- 5 باقات بقدونس
- باقة نعناع
- حبتان من الطماطم
- نصف كوب برغل
- خمس ليمونات
- نصف كوب زيت زيتون
- نصف ملعقة صغيرة ملح

الطريقة:

- 1 - يغسل البقدونس والنعناع ثم يصفى في المشخال.
 - 2 - ينقع البرغل بماء دافئ نصف ساعة
 - 3 - يفرم البقدونس والنعناع ناعما.
 - 4 - تقطع الطماطم ويضاف لها البقدونس المفروم والنعناع والبرغل.
- يعصر الليمون ويضاف له الملح وزيت الزيتون ثم يصب الصوص فوق الخليط السابق وتقلب التبولة جيدا وتقدم.



هل تعلم؟؟

أن للبقدونس فوائد عديدة منها أنه يساعد على حماية ناجحة فهو غني بالألياف ويزيد الشعور بالشبع. البقدونس غني بالفيتامينات والمعادن وكان يستخدم استخداما طبيا منذ أيام الفراعنة. البقدونس من التوابل العطرية التي تزيد الطعام نكهة لذيذة. البقدونس له فوائد تجميلية للبشرة والشعر معا. البقدونس مفيد للنساء في فترة الطمث.

سلطة البطاطا بالإشبنث

المقادير:

ثلاث حبات بطاطا متوسطة

باقة اشبنث

مقادير الصوص:

ربع كوب زيت

عصير ليمونتين

ربع ملعقة صغيرة ملح

رشة فلفل أسود

رشة كمون

رشة كزبرة ناشفة

الطريقة:

- 1 - تسلق حبات البطاطا وتترك في البراد .
- 2 - تقطع باقة الإشبنث .
- 3 - تقطع البطاطا مكعبات بعد أن تبرد تماما وتوضع في إناء كبير .
- 4 - يضاف الإشبنث للبطاطا .



- 5 - تخلط مقادير الصوص جيدا ثم تصب فوق البطاطا .
- 6 - تخلط سلطة البطاطا جيدا ثم توضع في صحن التقديم وتغطى بالنايلون الحافظ للأطعمة وتترك بالثلاجة حين وقت التقديم حيث تقدم باردة .

هل تعلم؟؟

أن لنبات الإشبنت فوائد عظيمة منها أنه يعمل على عدم تجلط الدم وعلى إذابة الجلطات الموجودة في الأوردة والشرايين .
الإشبنت يعالج الصلع لأنه يعمل على إنبات الشعر .
الإشبنت يعيد للبشرة جمالها ورونقها .
الإشبنت مصدر هام من مصادر الكالسيوم وبالتالي مهم لصحة العظام حيث يقى من هشاشة العظام .

سلطة الفول

المقادير:

- علبة فول مالنح
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- حبة طماطم مقطعة قطع صغيرة
- 1/4 باقة بقدرونس مفرومة
- رشة ملح
- رشة فلفل أسود
- رشة كمون
- زيت زيتون

الطريقة:

- 1 - يصفى الماء من علبة الفول.
- 2 - يضاف للفول المكونات السابقة.
- 3 - تقدم السلطة باردة.



هل تعلم؟؟

أن للذول فوائء عءءءة ءءء ءءء من أءءى أنواع البءولءاء بالبروءءءاء والأءلاء المعءنءءة وأءمءاء الءءءء والفسفور .
ءرفء الذول الكولءسءرول الءءء فء الءم ومفءء لعضلة القلب .
الذول ءقوئ مناعة الءسم وءقئ الءسم العءءء من الأمراض .
ءقئ الذول الإصاءة بالإمساك .



الشهوريات

شوربة العدس السريعة

المقادير:

- كوب عدس مغسول ومصفى
- 4 أكواب ماء
- حبة طماطم مقطعة
- بصلة مقطعة
- جزرة مقطعة
- فصين ثوم
- عصير ليمونة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة ملح
- رشة من الفلفل الأسود

الطريقة:

- 1 - توضع المقادير السابقة كلها في جدر الطبخ الكهربائي.
- 2 - تترك الشوربة لتتضج في الجدر السابق نصف ساعة.
- 3 - تضرب بالخلاط اليدوي وتصب في صحن التقديم.
- 4 - يمكن أن تزين الشوربة بالكزبرة المفرومة حسب الرغبة.



هل تعلم؟؟

أن العدس نبات يعد من البقوليات غني بالفيتامينات والمعادن كالحديد والكالسيوم والفوسفور والمغنيسيوم وحمض الفوليك كما أنه غني بالألياف والكربوهيدرات المعقدة.

العدس يمد الجسم بالطاقة ويعد أفضل غذاء للرياضيين.

عرف عن العدس انه غذاء الفقراء وأنه مساو للحوم في قيمتها الغذائية.

يدخل العدس في برامج الحمية الغذائية حيث يعزز حالة الشبع لما يحويه من ألياف.

العدس يساهم في خفض الكوليسترول السيء ويرفع الكوليسترول الجيد لذلك فله دور في تعزيز صحة القلب.

شوربة الروبيان بالخضار

المقادير:

- كيلو روبيان مقشر ومنظف
- كيس خضار مجمد
- كيس شعرية
- 6 أكواب ماء
- حبة طماطم مقطعة
- بصلة مقطعة
- فصين ثوم
- عصير ليمونة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة كاري
- ملعقة صغيرة ملح
- رشة من الفلفل الأسود

الطريقة:

- 1 - توضع المقادير السابقة كلها في جدر به ماء مغلي ماعدا كيس الخضار المجمد وكيس الشعرية.
- 2 - تترك الشوربة لتغلي ثم يضاف لها كيس الخضار المجمد



وكيس الشعيرية.

3 - يترك المزيج على النار نصف ساعة،

ثم تسكب في صحن التقديم.

4 - يمكن أن تزين الشورية بأوراق النعناع أو الكزبرة

المفرومة حسب الرغبة.

هل تعلم؟؟

أن الخضار غنية بالألياف وتحمل قيمة غذائية عالية وأغلب الناس يجهلون هذه الفوائد.

الخضار تقوي جهاز المناعة وهي قليلة السعرات الحرارية ولا تحتوي على الكولسترول.

الخضار مصدر هام للفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم.

تحوي الخضار على مضادات الأكسدة وتحمي الإنسان من مخاطر أمراض القلب.

الخضار تساعد على تقليل ضغط الدم وتقلل من أخطار هشاشة العظام.

شوربة الدجاج بالذرة

المقادير:

- نصف دجاجة
- ربع ملعقة صغيرة كاري و فلفل أسود
- ملعقة صغيرة ملح لسلق الدجاج
- علبة ذرة
- علبة ذرة مطحونة كريمة
- عصير ليمونة
- نصف علبة كريمة

الطريقة :

- يسلق الدجاج مع البهارات والملح.
- يفصل اللحم عن العظم ويقطع الدجاج قطعاً صغيرة.
- نأخذ ماء الدجاج ونتركه يغلي ونضبط الملح.
- تضاف قطع الدجاج.
- تضاف علبة الذرة وعلبة الذرة المطحونة الكريمة ويخلط الجميع وتهدأ النار.
- يضاف الليمون ونصف علبة الكريمة ويغلى المزيج خمس دقائق وتقدم الشوربة ساخنة مع الخبز المحمص.



هل تعلم؟؟

أن للذرة الصفراء فوائد عديدة ليس فحسب باعتبارها من مجموعة النشويات ولكنها أيضا غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف، لذلك فهي مفيدة جدا لمن يعانون الإمساك المزمن. وبيتعد كثير من الناس عن أكل الذرة أثناء الحمية خوفا من السعرات الحرارية والنشويات ولكن الحقيقة أن للذرة فوائد جوهرية لصحة الإنسان.

الذرة الصفراء تحوي مضادات الأكسدة والتي يكون لها دور في الوقاية من الزهايمر وبعض أنواع السرطانات.



الأطباق الجانبية

الكبة الموصلية

المقادير:

- كيلو برغل أسمر
- كيلو لحم هبر
- بصلة صغيرة
- فص ثوم
- ملعقة كبيرة ملح
- رشة من الفلفل الأسود

الطريقة:

- 1 - ينقع البرغل ساعة ثم يصفى.
 - 2 - يطحن البرغل مع المقادير السابقة بمكيئة الطحن وبذلك تصبح العجينة جاهزة.
 - 3 - تحشى العجينة باللحم المفروم وتقلى الكبة بالزيت الحار وتقدم.
- أما الحشوة فيتم إعدادها سابقا:
كيلو لحم مفروم
3 بصلات مفرومة



كوب ماء
ملعقة صغيرة ملح
رشة فلفل أسود
توضع مقادير الحشوة جميعا على النار حتى يجف ماؤها .

هل تعلم؟؟

أن للبرغل أهمية كبيرة في علم التغذية فهو مصدر مهم لفيتامين
(ب) ويحوي نسبة كبيرة من المعادن مثل الحديد والفسفور
والزنك والمنجنيز والمغنيسيوم والسلينيوم .

الكبة المسلموطة

المقادير:

- نصف كيلو برغل أسمر
- نصف كيلو جريش
- كيلو لحم هبر
- بصلة صغيرة
- فص ثوم
- ملعقة صغيرة ملح
- رشة من الفلفل الأسود
- كيس شعرية ماجي لماء السلق

الطريقة:

- 1 - ينقع البرغل مع الجريش ساعة ثم يصفى.
 - 2 - يطحن البرغل والجريش مع المقادير السابقة بمكيئة الطحن وبذلك تصبح العجينة جاهزة.
 - 3 - تحشى العجينة باللحم المفروم على شكل كرات وتسلق بالماء المغلي المضاف له كيس شعرية ماجي وتقدم مع مائها كشوربة.
- أما الحشوة فيتم إعدادها سابقا:
كيلو لحم مفروم



3 بصلات مفرومة

كوب ماء

ملعقة صغيرة ملح

رشة فلفل أسود

توضع مقادير الحشوة جميعا على النار حتى يجف ماؤها.

هل تعلم؟؟

أن للجريش فوائد كبيرة وعديدة في علم التغذية والجمال فهو مصدر مهم للفيتامينات والمعادن.

الجريش يساهم في مقاومة الأمراض ومنها مرض السرطان بأنواعه، حيث يتمتع بخصائص مضادة للأكسدة.

الجريش يحوي نسبة عالية من الألياف مما يجعله مهما لعلاج لمشاكل ارتفاع الضغط وارتفاع السكر في الدم.

الجريش يعالج اضطرابات الجهاز الهضمي، ويحوي حمض الفوليك، وهو مهم لغذاء المرأة الحامل.

رولات اللحم

المقادير:

كيس عجينة السمبوسة جاهز من الجمعية

الطريقة:

- 1 - تحشى العجينة باللحم المفروم على شكل رولات.
- 2 - تقلى بزيت غزير وتقدم ساخنة.

أما الحشوة فيتم إعدادها سابقا:

كيلو لحم مفروم

3 بصلات مفرومة

كوب ماء

ملعقة صغيرة ملح

رشة فلفل أسود

توضع مقادير الحشوة جميعا على النار حتى يجف ماؤها.

ملاحظة:

يمكن حشو الرولات بما يحب أفراد الأسرة فمثلا يمكن الاستغناء عن اللحم المفروم واستخدام حشوة البيتزا عوضا عنه، وهي



حشوة تجمع الجبن والزيتون والطماطم والفلفل البارد .
أو يمكن حشو الرولات بالجبن فقط أو بالبطاطا أو بأي نوع من
الخضار . فالأمر متروك لصاحبة المنزل .

هل تعلم؟؟

أن اللحم المفروم مصدر جيد للبروتين ولمعدن الزنك وفيتامين
(ب 12) .

اللحم المفروم لا يحوي سعرات حرارية كبيرة، لذا فهو بديل
صحي لحمية واعية مضمونة النتائج .

اللحم المفروم يقي من سرطان القولون .

اللحم المفروم سهل التلوث لذا يجب تخزينه بإتقان وتجميده
بالفريزر هو الخيار الأفضل .

شاورما اللحم

المقادير:

نصف كيلو لحم عجل مقطوع قطعاً صغيرة
بصلة متوسطة مفرومة
3 فصوص ثوم مفرومة
رشة فلفل أسود فلفل أسود
ملعقة صغيرة ملح
ملعقة أكل زيت للتشويح

مقادير سلطة الطحينة:

نصف كوب طحينة (هرده)
عصير ليمونة
علبة روب
ربع شدة بقادونس مفرومة
رشة ملح وفلفل أسود

الطريقة:

- توضع مقادير الشاورما في جدر.
- يغطى الجدر ثم يوضع فوق النار (على نار هادئة جداً).



- يترك على النار حتى يجف مأوّه.
- يشوح الخليط السابق بملعقة الزيت ويقدم.
- تقدم الشاورما مع سلطة الطحينة.
- فقط نخلط مكونات سلطة الطحينة بعضها ببعض وبذلك تكون جاهزة للتقديم.

هل تعلم؟؟

أن للطحينة فوائد عديدة منها أنها مفيدة للقلب وللصحة العامة ككل. كما أنها تحوي كمية من الحديد أضعاف الموجودة في لحوم البقر.

الطحينة عالية في الدهون غير المشبعة الأحادية والدهون المتعددة غير المشبعة، وهي غنية بالكالسيوم والمغنيسيوم وتساعد على تقليل ضغط الدم.

خبز العروق

المقادير:

- عجینتان من الخباز الإيراني
- ثلاث حبات متوسطة بصل
- ثلاث حبات متوسطة طماطم
- باقتان من الكرفس
- ثلاث ملاعق طحين أبيض
- نصف كيلو لحم مفروم
- ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود وليمون أسود
- ربع ملعقة صغيرة كركم وكاري
- زيت للقلي

الطريقة:

- 1 - يقطع البصل تقطيعا ناعما .
- 2 - تقطع الطماطم قطعاً صغيرة .
- 3 - تفرم أوراق الكرفس .
- 4 - توضع المقادير كلها في إناء كبير وتعجن باليد .
- 5 - تترك العجينة لتتخمّر .



6 - تشكل العجينة على شكل أقراص وتقلى بالزيت الغزير.

7 - تقدم أقراص خبز العروق ساخنة.

هل تعلم؟؟

أن للكرفس فوائد عديدة منها أنه يساعد على تحقيق حمية ناجحة.

الكرفس يعالج الأرق لاحتوائه على الزيوت العطرية التي تعمل على تهدئة الجهاز العصبي.

الكرفس يعالج التهابات الرئة أو الربو ويخفف آلام المفاصل. الكرفس يساعد على الهضم.

الكرفس مهم جدا للعين حيث يمنع ضمورها نتيجة تقدم السن نظرا لاحتوائه على فيتامين (أ)

الكرفس يقلل نسبة الكوليسترول.

كبد الدجاج بدبس الرمان

المقادير:

- نصف كيلو من كبد الدجاج
- بصلة مفرومة
- قلفل رومي مقطع
- حبة طماطم مقطعة
- بضع أوراق من البقدونس مفرومة
- ربع كوب زيت زيتون
- ربع كوب من دبس الرمان
- ملعقة صغيرة ملح
- رشة من الفلفل الأسود

الطريقة:

- 1 - تغسل الكبد بالماء جيدا وتصفى.
- 2 - توضع الكبد في الطنجرة المخصصة للطبخ ويضاف لها كل المقادير السابقة ماعدا دبس الرمان والبقدونس، وتترك على النار حتى يجف ماؤها.
- 3 - يضاف دبس الرمان في المرحلة الأخيرة ويشوح الخليط به جيدا.



4 - تسكب الكبد في صحن التقديم وتزين بالبقدونس وتقدم ساخنة.

هل تعلم؟؟

أن لكبد الدجاج فوائد عديدة حيث تحوي كمية كبيرة من فيتامين (ب 12) الذي يعالج فقر الدم ويقي الجسم منه. كبد الدجاج تساعد في تكوين عضلات الجسم، وتقوي الشعر والأظافر، وتحافظ على سلامة الأسنان. كبد الدجاج تقوي قدرة العين على الإبصار وتقوي الإخصاب.



الأطباق الرئيسية

مجبوس الدجاج

المقادير:

- دجاجة منظفة ومقطعة أربعة قطع
- بصلة مقطعة إلى أربعة أجزاء
- فصين ثوم
- ملعقة صغيرة كاري
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود وهيل
- ملعقتان كبيرتان ملح
- نصف كوب من منقوع الزعفران
- ربع كوب من ماء الورد
- كوبان من الرز
- زيت لقلي الدجاجة
- مقادير الحشو:
- ثلاث بصلتان
- ربع كوب كشمش
- نصف كوب نخي مسلوق
- رشة ملح وفلفل أسود وليمون أسود ودارسين
- ربع باكو زبدة صغير

الطريقة:

- 1 - تسلق الدجاجة بالماء مع الملح والبصلة المقطعة وفص الثوم والملح والكاري والفلفل الأسود والهيل.
- 2 - تصفى الدجاجة وتوضع في مشخال ويترك الماء جانبا.



- 3 - ينقع الرز بماء دافئ ويصفى.
 - 4 - يوضع الرز في الجدر ويصب فوقه ماء الدجاج ويترك على النار حتى يجف ماؤه.
 - 5 - يضاف منقوع الزعفران وكذلك يصب ماء الورد فوق الرز وتهدئ النار ويوضع الرز فوق الصفيحة المعدنية.
 - 6 - تقلى الدجاجة بالزيت.
 - 7 - يسكب الرز ويزين بالحشو ويوضع الدجاج المقلي فوق الحشو.
- طريقة عمل الحشو:**
- 1 - يقطع البصل مكعبات صغيرة ويوضع في المقلاة ويترك على النار حتى تحمر المقلاة.
 - 2 - يرش الماء فوق البصل ويقرب وتكرر هذه العملية حتى يحمر البصل.
 - 3 - يضاف النخعي والكشمش ويقرب الجميع.
 - 4 - يضاف الملح والفلفل الأسود واللومي الأسود والدارسين الناعم والزبدة ويشوح الجميع.

هل تعلم؟؟

أن الدواجن التي تعطى لها أهرمونات تؤثر على هرمونات البروستات وبالتالي تسبب الضعف بالنسبة للرجال.
الحل إطعام الدجاج من بقايا طعام المنزل مدة شهر ثم ذبحها لضمان تخلصها من الهرمونات المحقونة بها سابقا.

معدس

المقادير:

- كوب عدس أصفر
- كوبان رز
- بصلة متوسطة مفرومة
- ثلاث حبات طماطم مقطعة
- ثلاث ملاعق كبيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- باكييت زبدة صغير
- مقادير الدقوس:
- علبتان معجون طماطم
- كوبان ماء
- فص ثوم كبير مدقوق
- ملعقة صغيرة كزبرة مفرومة
- فلفل أخضر حار مدقوق
- ربع ملعقة صغيرة ملح

الطريقة:

- 8 - ينقع الرز والعدس بماء دافئ ربع ساعة ثم يصفى.
- 9 - تسيح الزبدة في الجدر ويضاف لها البصلة المفرومة وتقلب إلى أن تحمر.



- 10 - تضاف الطماطم المقطعة ويقلب المزيج حتى تذبل الطماطم تماما .
- 11 - يضاف الملح والفلفل الأسود ثم الرز والعدس ويقلب الجميع .
- 12 - يضاف الماء المغلي ليغطي الرز ويترك على النار حتى يجف ماؤه ثم تهدأ النار وتوضع الصفيحة المعدنية تحت الرز عشر دقائق .
- طريقة عمل الدقوس:**
- 1 - تخلط مقادير الدقوس في الجدر .
- 2 - يوضع الجدر على النار عشر دقائق ويقدم الدقوس مع المعدس .

هل تعلم؟؟

إن لمعجون الطماطم دور مهم في الحماية من بعض أنواع السرطانات، ومنها سرطان الجلد، حيث يحتوي على اللايكوبين التي تحمي من حروق الشمس.

التشريب

المقادير:

- كيلو لحم مع عظم
- نصف كيلو بطاط
- نصف كيلو قرع
- ربع كيلو جزر
- ربع كيلو طماطم
- 6 حبات من البصل
- علبتان معجون طماطم
- راس ثوم
- حبتان من اللومي الأسود
- ملعقة كبيرة ملح
- ملعقتان من الزيت النباتي
- رشة من الفلفل الأسود
- خبز إيراني

الطريقة:

- 1 - يسلق اللحم نصف سلقة ثم يشوح بالزيت حتى يحمر.
- 2 - يضاف البصل كحاله دون أن يقطع ويشوح مع اللحم.
- 3 - تقطع الطماطم وتشوح مع البصل ثم تقطع البطاطا ويقطع



القرع ويضاف كل منهما الى ماسبق.

4 - تضاف علبتا المعجون.

5 - يضاف الماء المغلي ثم الملح ثم راس الثوم واللومي

الأسود ويترك المزيج على النار حتى تتضج الخضار مع اللحم.

6 - يقطع الخبز الإيراني في صحن التقديم ويصب فوقه مرق

التشريب ثم ترص الخضراوات على الوجه.

هل تعلم؟؟

أن التشريب أكلة من التراث العربي وتعرف باسم الشريد .

اشتهر الخليج العربي بهذه الطبخة وخصوصا في شهر رمضان

حيث لا تخلو سفرة منها .

التشريب أو الشريد أكلة تغني عن بقية الوجبات والأصناف وإذا

وجدت على السفرة فهي كافية لوليمة شهية .

تجمع هذه الطبخة العناصر الغذائية وهي تشعر الإنسان بالشبع

لما تحتويه من نشويات وبروتين وفيتامينات .

مشخولا بطاط

المقادير:

- كوبان رز
- ثلاث حبات بطاط
- حبة بصل متوسطة
- حبتان طماطم
- حبة فلفل بارد
- ربع كوب زيت
- ثلاث ملاعق كبيرة ملح
- رشة فلفل أسود
- رشة كركم

الطريقة:

- 1 - يسلق الرز بالماء والملح ويترك بالمشخال.
- 2 - يوضع الجدر على النار ويصب الزيت ويترك ليسخن ثم نقلي البطاطا ثم نضع فوقها حلقات البصل وتشوح مع البطاطا ثم تضاف الطماطم حلقات وكذلك الفلفل البارد بعد أن يقطع حسب الرغبة.



- 3 - يرش المزيج السابق بالفلفل الأسود والكرم ويقلب المزيج.
- 4 - يسكب الرز فوق الخليط السابق وتهدأ النار خمس دقائق.
- 5 - يسكب الرز في صحن التقديم على أن تكون البطاطا على الوجه.

هل تعلم؟؟

أن الأرز الأبيض يحتوى على الحديد وكميات قليلة من الألياف التي تساعد في التقليل من التعرض للإسهال. مفيد لمرضى الضغط وأصحاب مشاكل الكلى. يعزز الأرز الأبيض نمو العضلات ويمد الجسم بالنشاط والحيوية لاحتوائه على الكربوهيدرات.

محشي الفلفل البارد

المقادير:

- كيلو فلفل بارد
- نصف كوب رز
- ربع كيلو لحم مفروم
- ثلاث بصلات مفرومة
- حبة طماطم مقطعة
- شدة كرفس مفرومة
- عصير ليمونة
- ربع كوب زيت زيتون
- ربع ملعقة صغيرة كاري
- ملعقة صغيرة ملح
- رشة من الفلفل الأسود
- علبة معجون طماطم

الطريقة:

- 1 - ينظف قلب الفلفل البارد ويغسل.
- 2 - يغسل الرز وينقع عشر دقائق.



- 3 - يضاف للرز بقية المقادير وتخلط باليد .
- 4 - يحشى الفلفل البارد بالحشوة ويغطى بالماء المغلي ويترك على نار هادئة حتى يجف .

هل تعلم؟؟

أن للفلفل البارد فوائد جمة نظرا لاحتوائه على حمض الفوليك لذلك فهو غذاء مهم للمرأة الحامل، حيث يساعد في تكوين الجنين بدون تشوهات.

الفلفل البارد علاج فعال لمشاكل البشرة كالبثور وحب الشباب.

الفلفل البارد يعالج الاكتئاب والتوتر.

وهو غني بالألياف وفيتامين (سي) ويقوي المناعة.

مسخن

المقادير:

- دجاجتان
- عشرحبات بصل متوسطة
- بطل زيت زيتون
- ملعقة كبيرة ملح لسلق الدجاج
- نصف ملعقة صغيرة للحشو
- ملعقة صغيرة كاري لسلق الدجاج
- 4 أرغفة خبز إيراني

الطريقة:

- 1 - يغسل الدجاج ويقطع أربع قطع ويسلق بالماء والملح والكاري.
- 2 - يقلى الدجاج بزيت الزيتون.
- 3 - يقطع البصل مكعبات ويقلى بزيت الزيتون ثم يضاف له الملح والسماق بعد أن يبرد.
- 4 - ينقع الخبز الإيراني بزيت الزيتون ثم يوضع الحشو (البصل المقلي) فوق كل رغيف.
- 5 - ترص أرغفة الخبز في صحن التقديم ويرص الدجاج المقلي



على الوجه .

بعضهم يضيف الصنوبر المقلي على الوجه (حسب الرغبة).

6 - توضع بالفرن عشر دقائق وتقدم ساخنة .

هل تعلم؟؟

أن للبصل الأحمر فوائد عظيمة منها أنه منشط للدورة الدموية بل إنه يمنع إصابة الإنسان بالسرطان.

البصل الأحمر يقلل من معدلات الكوليسترول بعد تناول الوجبات الدسمة .

البصل الأحمر يساعد على حماية خلايا الدماغ من التلف ويلعب دورا هاما في الوقاية من الجلطات والسكتات الدماغية .

صينية الدجاج بالفرن

المقادير:

- دجاجتان مقطعتان
- ثلاث حبات بطاطا مقطعة حلقات
- ثلاث بصلات مقطعة حلقات
- حبة فلفل بارد مقطع حلقات
- حبة طماطم مقطعة حلقات
- عصير ليمونة
- ملعقة صغيرة كاري
- ملعقة كبيرة ملح
- رشة من الفلفل الأسود
- علبة معجون طماطم

الطريقة:

- 1 - نأتي بصينية الفرن ونرص عليها البطاطا ثم حلقات البصل ثم قطع الدجاج بعد غسلها ثم حلقات الفلفل البارد وحلقات الطماطم.
- 2 - نذوب معجون الطماطم مع كويين من الماء ونضيف له الملح



والكاربي وعصير الليمون ونصبه فوق الدجاج.
3 - توضع الصينية بالفرن حتى تتضج ويجف ماؤها .

هل تعلم؟؟

أن للحم الدجاج فوائد عديدة بشرط أن لا يغذى بالهرمونات
فإذا تغذى الدجاج غذاء صحيا فإنه يمدنا بثروة غذائية لا مثيل
لها حيث يحتوي على البروتينات ذات النوعية الجيدة للجسم
والدهون الصحية للجسم والفيتامينات والأملاح المهمة للجسم.
لحم الدجاج يحرق الدهون وسهل الهضم وغني بالبروتين.

باستا الروبيان

المقادير:

- كيس من المعكرونة
- كيلو من الروبيان الجامبو
- بصلة مفرومة
- فلفل رومي مقطع
- حبة طماطم مقطعة
- بضع أوراق من البقدونس مفرومة
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة كاري
- رشة من الفلفل الأسود
- علبة كريمة حمراء
- جبن مبشور للتزيين

الطريقة:

- 1 - يقشر الروبيان وينقع بالماء والملح ثم يصفى.
- 2 - يوضع الروبيان في الطنجرة المخصصة للطبخ ويضاف له كل المقادير السابقة ماعدا الكريمة والجبن المبشور، ويترك على النار حتى يجف ماؤه.



- 3 - تضاف علبة الكريمة ويترك الخليط على النار خمس دقائق.
- 4 - تسلق المعكرونة بالماء والملح وتصفى.
- 5 - تسكب المعكرونة في صحن التقديم ويضاف لها صوص الروبيان السابق إعداده وتزين بالجبن المبشور وتقدم ساخنة.

هل تعلم؟؟

أن للروبيان قيمة غذائية عالية لما يحويه من معادن وفيتامينات.
الروبيان مفيد جدا للشعر ولصحة الجلد.
الروبيان مفيد جدا لصحة العظام والأسنان.
الروبيان مهم في حالات الحمية والتخسيس لما يحويه من
سعات حرارية منخفضة.
الروبيان منشط جنسي ومفيد لمرضى السكري ومفيد كذلك
للغدة الدرقية.

مطبق زيدي

المقادير:

- كيلو من سمك الزيدي
- كوبين من الرز البسمتي طويل الحبة
- ملعقة صغيرة هيل
- زعفران منقوع بكوب من الماء المغلي
- شدة كزبرة مفرومة فرما ناعما
- بصلة كبيرة مقطعة تقطيعا ناعما
- ملعقتان طعام ملح
- ملعقة صغيرة كاري
- ربع ملعقة فلفل أسود
- إصبع زبدة صغير

مقادير حشو السمك:

- بصلة كبيرة مقطعة قطعاً صغيرة
- ربع شدة شبنث مفرومة ناعما
- رشة ملح
- رشة كاري
- رشة من الفلفل الأسود
- ملعقة صغيرة كركم لدهن السمك
- زيت للقلي

الطريقة:

- ينظف السمك جيدا ويرش عليه الملح مدة ساعة ثم ينظف مرة أخرى، ويترك جانبا.
- يغسل الرز ثم ينقع بالماء المغلي خمسة دقائق ويترك في المشخال.
- يعد حشو السمك بخلط مقاديره ثم يحشى السمك ويدهن بالكركم ثم يقلى بالزيت.



- نأتي بالجدر ونضع الزبدة ثم البصلة المفرومة ويشوح حتى يحمر.
- تضاف الكزبرة المفرومة ويقلب المزيج خمس دقائق.
- يضاف الملح والفلفل الأسود والكاراي.
- يضاف الرز ويصب فوقه الماء المغلي إلى أن يغطيه.
- يضاف الهيل، ثم السمك المقلي، ويترك الجدر على النار حتى يجف ماؤه.
- تبدأ النار ويضاف كوب ماء الزعفران المنقوع.
- يترك على نار هادئة خمس دقائق ثم نضع الصفيحة ويترك الجدر خمس دقائق أخرى.

● يسكب الرز ويزين بالحشو أو بالمكسرات أو بالإثنين معا .

طريقة عمل الحشو الذي يزين به الرز:

- نقطع ثلاث بصلات قطعاً صغيرة وتوضع في المقلاة بدون زيت وتترك على النار حتى يحمر البصل ثم نرش عليه قطرات من الماء ويقلب المزيج.
- تكرر العملية السابقة حتى يحمر البصل.
- نضيف له الكشمش ورشة الملح والفلفل الأسود ورشة الدارسين الناعم والهيل الناعم ويقلب المزيج جيداً بعد أن تضاف له ملعقتان من الزيت.

هل تعلم؟؟

أن الزيبيدي من الأسماك الموجودة بكثرة في الخليج العربي كما يوجد بكثرة على الشواطئ الهندية وتمتد شرقاً إلى اليابان.
يتميز الزيبيدي بطعمه الشهي ويحتوي على عناصر غذائية مهمة كالكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والصوديوم والفسفور والزنك والنياسين والريبوفلافين والبروتين.

مرق الهامور

المقادير:

- كيلو من سمك الهامور منظف ومقطع
- خمس بصلات كبيرة مبشورة
- باقة إشبنت مفرومة فرما ناعما
- باقة كزبرة مفرومة فرما ناعما
- علبتين معجون طماط
- ثلاث حبات فلفل أخضر حار
- راس ثوم مدقوق
- ملعقة كبيرة ملح
- ملعقة صغيرة كاري
- ربع ملعقة فلفل أسود ولومي أسود
- إصبع زبدة صغير
- زيت لقلي السمك
- كركم لدهن السمك

الطريقة :

- يدهن السمك بالكركم ويقلّى بالزيت ويترك جانبا .
- نأتي بالجدر ونضع الزبدة ثم البصل المبشور ويشوح حتى يحمر .
- تضاف الكزبرة المفرومة مع الإشبنت ويقلب المزيج خمس دقائق .



- يضاف الملح والكاربي والفلفل الأسود واللومي الأسود ويقلب المزيج جيدا .
- يضاف المعجون ويصب فوقه الماء المغلي ويترك خمس دقائق.
- يضاف الفلفل الأخضر الحار، ثم السمك المقلي، ويترك الجدر على النار حتى يتماسك قوامه وينضج السمك .
- تهدأ النار ويضاف الثوم المدقوق، ويترك عشر دقائق.
- يسكب المرق ويقدم مع الأرز (عيش المشخول).

هل تعلم؟؟

أن تناول الأسماك بانتظام يقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والجلطات، ويعالج الاكتئاب، ويحوي نسبة عالية من الأحماض الدهنية مثل الأوميغا 3 الضرورية للنمو الصحي للدماغ والعينين.

الأسماك مصدر هام لفيتامين دال، وتناول الأسماك بانتظام لدى الأطفال يقلل لديهم احتمالية الإصابة بالربو.



الطبقات

كبيكة التفاح

المقادير:

- ثلاث تفاحات مقشرة ومقطعة
- كوبان طحين
- كوب سكر
- كوب زيت
- كوب جوز
- كوب زبيب
- أربع بيضات
- ملعقتان صغيرتان بكنج بودر
- ملعقة كبيرة دارسين (قرفة)
- نصف ملعقة صغيرة فانيليا سائلة

الطريقة:

- 13 - تنقع المقادير المكونة من التفاح المقطع والزبيب والجوز والسكر والزيت والدارسين تنقع خمس ساعات.
- 14 - يضاف للمقادير السابقة البيض مع الفانيليا والطحين مع البكنج بودر.
- 15 - يخلط المزيج بالملعقة ويوضع في صينية مدهونة بالزيت.



16 - توضع الكيكة في الفرن درجة متوسطة نصف ساعة.

هل تعلم؟؟

أن للتفاح فوائد كثيرة ويعد من الفواكه على مستوى العالم في الوقاية من جميع الأمراض.
تناول التفاح بشكل يومي يخلص الجسم من الأملاح والمعادن التي لا يحتاجها جسم الإنسان.
التفاح يحارب السرطان لاحتوائه على مضادات الأكسدة.
التفاح يقاوم الكولسترول ويزيل آثاره من الدم.
التفاح يعالج حموضة المعدة.
التفاح علاج فعال لأمراض المفاصل.
التفاح مطهر عام للضم والأسنان والأمعاء.

كبيكة الجزر

المقادير:

- ثلاثة أكواب طحين
- كوبان سكر
- كوبان جزر
- كوب زيت
- كوب جوز
- خمس بيضات
- ثلاث ملاعق صغيرة بكنج بودر
- ملعقة كبيرة دارسين (قرفة)
- ملعقة صغيرة فانيليا سائلة

الطريقة:

- 17 - يرج البيض والفانيليا والسكر
- 18 - يخلط الطحين مع البكنج بودر ويضاف للخليط السابق
- 19 - يضاف لما سبق كل من الجزر والجوز والزيت والدارسين
- 20 - توضع الكبيكة في الفرن درجة متوسطة نصف ساعة



هل تعلم؟؟

أن للجزرفوائد كثيرة أهمها انه يقوي النظر ويحسن الرؤية لاحتوائه على فيتامين (أ).
الجزر يحارب السرطان لاحتوائه على مادة الكاروتينات المضادة للأكسدة، وبذلك يقوي الجزر المناعة، ولقد تبين أن أكل الجزر يوميا يقي من سرطان القولون والرئة والبروستاتا.
الجزر علاج لمرضى القلب والضغط لاحتوائه على البيتا كاروتين والألفا كاروتين والليوتين وهي مضادات للاكسدة تقلل نسبة الكولستيرول بالدم وتقلل من خطر الإصابة بالسكتة القلبية.

كبيكة البرتقال

المقادير:

- مبشور قشر برتقالتين
- ثلاثة أكواب طحين
- كوبان سكر
- كوب زيت
- كوب عصير برتقال
- أربع بيضات
- ثلاثة ملاعق صغيرة بكنج بودر

الطريقة:

- 21 - نضع في الخلاط الكهربائي الزيت والسكر والبيض ويرج جيدا.
- 22 - نضع في الإناء الطحين والبكنج بودر ومبشور قشر البرتقال.
- 23 - يضاف ماجاء في رقم (1) فوق ماجاء في رقم (2) ويقلب المزيج بالشوكة ثم يضاف عصير البرتقال.
- 24 - توضع الكيكة في صينية مدهونة بالزيت ثم تخبز في الفرن درجة متوسطة نصف ساعة.



هل تعلم؟؟

أن البرتقال يحوي عددا كبيرا من الفيتامينات أهمها فيتامين (سي) وفيتامين (بي).
البرتقال غني بالمعادن والكالسيوم وحمض الفوليك.
البرتقال يقوي مناعة الجسم ويعالج قرحة المعدة.
البرتقال يحافظ على صحة القلب وسلامة الأوعية الدموية.

الفهرس

الإهداء.....3

السلطات.....5

سلطة الجرجير.....6

سلطة الرمان.....8

سلطة الرمان بالروب.....10

سلطة الجرجير بالرمان.....12

سلطة الجبن.....14

السلطة الخضراء.....16

التبولة.....18

سلطة البطاطا بالإشبت.....20

سلطة الفول.....22

الشوربات.....25

شورية العدس السريعة.....24

26..... شوربة الروبيان بالخضار

28..... شوربة الدجاج بالذرة

33..... الأطباق الجانبية

32..... الكبة الموصلية

34..... الكبة المسلوقة

36..... رولات اللحم

38..... شاورما اللحم

40..... خبز العروق

42..... كبد الدجاج بدبس الرمان

47..... الأطباق الرئيسية

46..... مجبوس الدجاج

48..... معدس

50..... التشريب

52	مشخول بطاط
54	محشي الفلفل البارد
56	مسخن
58	صينية الدجاج بالفرن
60	باستا الروبيان
62	مطبق زيدي
64	مرق الهامور

69	الحلويات
68	كيكة التفاح
70	كيكة الجزر
72	كيكة البرتقال
79	السيرة الذاتية



السيرة الذاتية

الدكتوره نوره المليضي

❖ صدر لها:

- 1) العزف على أوتار الجرح (ديوان شعر).
- 2) حصار عاطفي (ديوان شعر).
- 3) سلمان منا (ديوان شعر).
- 4) طفولة إنسان (ديوان شعر للأطفال).
- 5) هذولا عيالي (ديوان شعر).
- 6) كفاح عصفورة (ديوان شعر للأطفال).
- 7) ما دمت أنثي (ديوان شعر).
- 8) لغات العرب عند ابن جني.
- 9) الجملة العربية الموسعة.
- 10) تدريب لغوي.
- 11) دراسات لغوية.
- 12) قراءة جمالية في ديوان خليفة الوقيان.
- 13) التجربة العذرية في ديوان مسافر في القفار.
- 14) الرحلة إلى الوطن وآليات المعرفة.



ISBN-13: 978-9921-0198-0-3



9 789921 019803