

الباب الأول: المبادئ العامة لإعداد الأطعمة

19	الفصل الأول: الأسس الصحية لإعداد الأطعمة
19	1- إعداد الأطعمة
19	2- الأطعمة
19	3- العناصر الغذائية
19	4- التوصيات الغذائية المسموحة
20	5- الاحتياجات الغذائية
20	6- الشروط الواجب مراعاتها في إعداد الأطعمة
20	7- العوامل التي تساعد على اختيار الطعام
21	8- العوامل التي تؤثر في إتمام عمليات إعداد الأطعمة
21	1-8 أماكن إعداد الأطعمة
21	2-8 الشخص القائم بإعداد الأطعمة
21	3-8 الميزانية المخصصة للأطعمة
23	4-8 سلامة الغذاء
25	5-8 المحافظة على سلامة الغذاء في المنزل
	الفصل الثاني: المواد الشائعة الاستخدام في إعداد وطهي الأطعمة: استخدامها وتأثيراتها على القيمة الغذائية والصفات النوعية للاغذية
27	1- الماء
27	1-1 استعمال الماء في إعداد الأطعمة
28	2-1 درجات الحرارة التي يمر بها الماء في أثناء تسخينه ، واستعمالاتها
29	3-1 غليان الماء
30	4-1 إناء الضغط بالبخار : (حلة الضغط المعروفة بالبرستو)
30	5-1 خلخلة الهواء (باستعمال الفاكيوم)
30	6-1 تأثير السكر والملح على درجة غليان الماء
30	7-1 درجة تجميد الماء

31	2- الأحماض والقلويات وتأثيرها على الأطعمة.....
31	1-2-1-2 الأحماض.....
32	2-2-2-2 القلويات.....
32	3- المواد الدهنية واستعمالاتها في الطهي.....
33	1-3-1-3 الإسراف في استعمال المواد الدهنية.....
34	2-3-2-3 استعمال المواد الدهنية في الطهي.....
34	3-3-3-3 أشكال المواد الدهنية الشائعة الاستعمال.....
35	1-3-3-3-1 المواد الدهنية الصلبة.....
35	1-1-3-3-1-1 الزبد الطبيعي.....
35	2-1-3-3-1-2 الزبد الصناعي أو مرجرين.....
35	2-3-3-3-1 المواد الدهنية الصلبة المرنة (سهلة الخلط) وتحتوي على 100% دهن.....
35	1-2-3-3-1-1 السمن الصناعي المهدرج.....
36	2-2-3-3-1-2 السمن الصناعي المخفوق (الخفيف الهش).....
36	3-2-3-3-1-3 السمن الصناعي المضاف اليه مواد كيميائية تمنع جفاف المخبوزات.....
36	4-2-3-3-1-4 السمن الصناعي المخصص للتحمير الغزير.....
36	5-2-3-3-1-5 السمن الطبيعي أو المسلي ويحتوي على 100% دهن.....
37	3-3-3-3-1-3 الدهون اللينة (الشحوم) وتحتوي على 99% دهن.....
37	4-3-3-3-1-4 الزيوت السائلة وتحتوي على 100% دهن.....
38	4-3-4-3-1-4 استعمال المواد الدهنية في التحمير.....
38	1-4-3-4-3-1-4 درجة الانصهار.....
38	2-4-3-4-3-2-4 درجة التدخين.....
40	5-3-5-3-4-3-1-5 ضرر تكرار استعمال المادة الدهنية في التحمير.....
41	الفصل الثالث : الطهي
41	1- أهمية الطهي.....
41	2- استخدام الحرارة في طهي الأطعمة.....

المحتويات

42.....	3- طرق طهي الأطعمة
42.....	1-3 الطهي بالحرارة الرطبة
42.....	1-1-3 السلق
43.....	2-1-3 التسيب
43.....	3-1-3 التشريب
43.....	4-1-3 الطهي البخار
44.....	2-3 الطهي بالحرارة الجافة
44.....	1-2-3 الشوي
45.....	2-2-3 الطهي في الفرن
45.....	1-2-2-3 الرستو
46.....	2-2-2-3 الخبز
46.....	3-3 الطهي في المادة الدهنية
46.....	1-3-3 التخمير البسيط
48.....	2-3-3 التخمير الغزير أو العميق
50.....	4-3 الطهي باستخدام الأشعة متناهية القصر Wave –Micro
الباب الثاني: الفواكه والخضراوات	
الفصل الأول: أسس إعداد وطهي الفواكه والخضراوات	
53.....	1- مقدمة
53.....	1-1 متى تطهى الفاكهة؟
54.....	2-1 طهي الخضر وما يحدث لها من تغييرات
54.....	2- خطوات إعداد الفاكهة والخضراوات قبل الطهي
54.....	1-2 غسل الفاكهة والخضراوات
55.....	2-2 تقشير الفاكهة والخضراوات
56.....	3-2 تقطيع الفاكهة والخضراوات:
57.....	4-2 لماذا يتغير لون الفاكهة والخضر (تسود) في أثناء تقشيرها وتقطيعها؟

58.....	3- طهي الفاكهة والخضراوات.....
59.....	1-3 سلق الخضـر.....
61.....	2-3 تسبيك الخضـر.....
62.....	3-3 تشويح الخضـر(الخضار السوتية).....
63.....	4-3 طهي الخضـر البخار.....
64.....	5-3 تحمير الخضـر.....
65.....	6-3 شي الخضـر.....
65.....	7-3 طهي الخضـر في الفرن.....
66.....	الفصل الثاني: بعض أصناف الخضراوات التطبيقية على قواعد الطهي المختلفة.....
66.....	1- ثنائي الباذلاء والجزر السوتية.....
67.....	2- البازلاء بالصلصة الفرنسية.....
68.....	3- البازلاء بالبطاطس.....
68.....	4- البازلاء بالجزر والبطاطس.....
69.....	5- مسقعة القرع بالطريق النيئة.....
70.....	6- قرع محشو بخطة اللحم والأرز.....
71.....	7- القرع المقلي.....
71.....	8- باذنجان بالطحينية.....
72.....	9- مسقعة الباذنجان بالطريقة النيئة.....
73.....	10- باذنجان رومي محشو بالبشاميل.....
73.....	11- بطاطس بصلصة بيضاء خفيفة.....
74.....	12- بطاطس مشوية في الفرن.....
الباب الثالث: اللحوم والطيور والأسماك	
77.....	الفصل الأول: أسس إعداد وطهي اللحوم.....
77.....	1- اللحوم (لحوم الحيوانات).....
77.....	1-1 القيمة الغذائية للحم.....

المحتويات

78	2-1 أنواع اللحوم.....
78	3-1 تجهيز اللحم وتغليفه قبل تجميده: (إعداده للطهي).....
80	4-1 صهر (إذابة) الثلج من اللحم المجمد قبل طهيه.....
81	5-1 طهي اللحوم.....
81	1-5-1 التغييرات التي تحدث للحم بالطهي.....
82	2-5-1 درجة الحرارة المناسبة لطهي اللحوم.....
83	3-5-1 سلق اللحم.....
83	4-5-1 تسييك اللحم.....
84	5-5-1 Braising تشريب اللحم.....
84	6-5-1 Roasting Meat رستو اللحم.....
85	7-5-1 تحمير اللحم.....
85	2- الطيور.....
85	1-2 شراء الطيور.....
86	2-2 الكمية الكافية للفرد من الطيور.....
86	3-2 حفظ الطيور بعد شرائها.....
86	4-2 طهي الطيور.....
87	3- الأسماك Fish.....
91	الفصل الثاني: بعض أصناف اللحوم التطبيقية على قواعد الطهي المختلفة
91	1- كباب الحلة (بالبصل) يعمل بطريقة التشريب.....
91	2- اسكالوب بانيه Escallop Pane.....
93	3- الهامبرجر الخفيف.....
94	4- كرات اللحم.....
95	5- الكبيبة الشامي.....
95	1-5 صينية الكبيبة في الفرن.....
96	2-5 وحدات الكبيبة المحمرة.....

97	6- دجاج مسبك بالخضر.....
98	7- دجاج كنتاكي (امريكي) Kentaky Fried Chicken.....
98	8- سمك بالخضر والطماطم.....
99	9- كفتة السمك (كروكيت السمك).....
100	10- سمك مشوى (بالردة).....

الباب الرابع: البقول وبدائل اللحوم

105	الفصل الأول: أسس إعداد وطهي البقول Legumes وبدائل اللحوم Meat Alternatives.....
105	1- البقول.....
105	1-1 هضم البقول.....
106	2-1 إعداد البقول للطهي.....
106	1-2-1 نقع البقول.....
107	2-2-1 كمية الماء ومدّة النضج.....
107	3-1 طهي البقول.....
108	2- بدائل اللحوم.....
110	1-2 انواع اللبن المتداولة (ومنتجاته).....
110	1-1-2 اللبن الكامل (الحليب) Fresh whole milk.....
111	2-1-2 اللبن المجنس Homogenized milk.....
111	3-1-2 اللبن منزوع الدسم (لبن فرز) Skimmed milk.....
111	4-1-2 اللبن المجفف Dried milk.....
112	2-2 البيض واستعماله في الطهي Eggs.....
113	1-2-2 هضم البيض.....
113	2-2-2 شراء البيض.....
114	3-2-2 صفات البيضة الطازجة.....
114	4-2-2 استعمال البيض في الطهي.....
115	5-2-2 طهي البيض.....

المحتويات

116	الفصل الثاني: بعض أصناف البقول وبدائل اللحوم التطبيقية
116	1- بعض اصناف البقول التطبيقية
116	1-1 طهي العدس الأصفر (الطريقة الأولى)
117	2-1 الكشري بالعدس بجبة
118	3-1 لوبيا باللحوم المفري والفلفل الأخضر
119	2- بدائل اللحوم
119	1-2 نماذج لاطباق بسيطة يدخلها اللبن
119	1-1-2 صينية الجلاش بالجبن واللبن
120	2-1-2 أرز باللبن
121	2-2 بعض الاصناف التي يدخل فيها البيض
121	1-2-2 الأمليت الملفوف
121	2-2-2 العجة المصرية Egyptian Omelets
122	3-2-2 الكستردة بالكراملة في الفرن Baked Custard

الباب الخامس: الحبوب والمخبوزات

127	الفصل الأول: أسس إعداد وطهي الحبوب والمخبوزات
127	1- الحبوب Cereals
127	1-1 القيمة الغذائية للحبوب
127	2-1 الحبوب الشائعة الاستخدام
127	1-2-1 القمح Wheat
128	2-2-1 الفريك Farik
128	3-2-1 البرغل Grits or Buigur
128	4-2-1 الأرز Rice
129	3-1 طهي الحبوب
132	2- المخبوزات
132	1-2 التجهيز لعمل المخبوزات

المحتويات

132	1-1-2 أدوات الخبيز وتشمل:
132	2-1-2 الفرن
132	2-2 الدقيق
133	1-2-2 أنواع الدقيق
133	2-2-2 بروتينات الدقيق
134	3-2-2 الجلوتين
134	4-2-2 اهمية الدقيق في عمل المخبوزات وترجع للآتي
134	3-2 السكر
135	4-2 الملح
135	5-2 الدهون والزيوت
136	6-2 البيض
136	7-2 السوائل
137	3- المواد الرافعة
138	1-3 المواد الرافعة الطبيعية
138	1-1-3 الهواء
138	2-1-3 بخار الماء
138	2-3 المواد الرافعة الكيميائية
139	1-2-3 بيكربونات الصوديوم
139	2-2-3 مساحيق الخبز
141	3-3 المواد الرافعة الحيوية
141	1-3-3 خميرة البيرة
142	2-3-3 أنواع الخميرة البيرة
143	4- الفطائر
143	1-4 المواد الاساسية المستعملة في الفطائر
143	1-1-4 الدقيق

المحتويات

143	2-1-4 المادة الدهنية
144	3-1-4 الماء (السائل)
144	4-1-4 الملح
144	2-4 النقاط الواجب مراعاتها لنجاح الفطير
145	5- عجينة الشو
145	1-5 الشروط الواجب مراعاتها لنجاح عجينة الشو
146	2-5 صفات الشو الناجح الآتي
146	6- البسكويت
146	1-6 أقسام عجائن البسكويت
147	1-1-6 البسكويت الملقى او المصبوب
147	2-1-6 البسكويت المفرد
148	3-1-6 بسكويت المكبس
149	4-1-6 بسكويت القوالب
149	5-1-6 بسكويت الثلجة
150	الفصل الثاني: بعض أصناف الحبوب والمخبوزات التطبيقية
150	1- بعض اصناف الحبوب ومنتجاتها
150	1-1 طاجن الأرز المعمر
150	2-1 الفريك المفلفل
151	3-1 مكرونة بالبشاميل (الصلصة البيضاء)
153	2- نماذج للأصناف التطبيقية للخمائر
153	1-2 البودنج بابا
153	2-2 باتون ساليه
154	3-2 بيتزا وحدات صغيرة
155	3- طريقة عمل الفطير البسيط (طريقة الفرق)
156	1-3 سمبوسك باللحم المفروم

المحتويات

156	2-3 فطيرات بالبسطرمة
157	3-3 الفطير البسيط بالعجوة
158	4- طريقة عمل الفطير المورق
159	1-4 فطير بالكمون
159	2-4 فطيرات بالجبن
160	3-4 بوشيه حلو
160	5- العجينة الاساسية للشو
161	1-5 بلح الشام
162	2-5 أكير بالجبن
162	3-5 الشو بالكريم
163	6- نماذج لأصناف تطبيقية لعجينة البسكويت
163	1-6 بسكويت القرفة
164	2-6 بسكويت جوز الهند
164	3-6 البيتي فور
165	4-6 شكلمة جوز الهند
166	5-6 بسكويت اليانسون
167	المراجع