

Spinach

Spinacia oleracea

الفاخ: سبانخ

الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: شكل الأوراق لامع دليل على الطزاجة .
- اللون: لون الأوراق أخضر نون تلوّن أصفر.
- الحجم: يفضل حجم الأوراق المتوسطة.
- أخرى: يفضل السيقان الصغيرة الغضة.

الخواص الداخلية، (المطبوخة).

- الطعم: طعم يخلو من الغضاضة.
- الرائحة: رائحة طبيعية.
- التجانس: يفضل التجانس في المكونات.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٤٤

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: ثيامين ، ريبوفلافين ، نياسين

نسبة عالية: (أ) ، (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: بوتاسيوم نسبة متوسطة: حديد و كالسيوم نسبة منخفضة: فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٢.٥ % كربوهيدرات ٣.٣ % دهون ٠.٥ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل في أقفاص أو مشنات مبطنّة مع تغطية السبانخ بغطاء رطب منعاً من سرعة الذبول .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: يومين - ثلاثة أيام .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: أسبوعين - شهر .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : سبانخ مجمدة

Spinach , Frozen

- موسم التنفيذ: أكتوبر - نوفمبر.
- الخامات المطلوبة: سبانخ - ملح طعام.
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصدر حرارى - أكياس بولى إيثيلين .

طريقة التنفيذ

- (١) يتم فرز السبانخ وتستبعد الصفراء وكذلك الشائخة.
- (٢) تختار العيدان الغضة وتقطف الأوراق منها وتغسل جيداً.
- (٣) توضع الأوراق فى مصفاة وتغمر فى ماء مغلى لمدة دقيقتان.
- (٤) تعرض الأوراق فى المصفاة إلى ماء بارد من الصنبور حتى تمام التبريد.
- (٥) يتم تقريط و تفريد الأوراق لمنع تجمعها و توضع فى أكياس بولى إيثيلين ثم يوضع عليها محلول ملهى ٢ ٪ لتغطية الأوراق.
- (٦) تقفل الأكياس بالدباسة أو تلحم بواسطة طرف سكين ساخنة.
- (٧) الحفظ فى الفريزر لمدة تصل إلى عام.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاستخدام: خضروات محببة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تحفظ فى الثلاجة فى ظروف التجميد
- الشئون الصحية: يحتاط فى إستخدامها لمرضى الكلى وتفضل للأطفال والشباب فى طورالنمو.



شكل (٥١)
طريقة إعداد السبانخ المجمدة.



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة: لحم مفروم - أغلفة الحشو (صناعية) أو طبيعية من المبرار (أمعاء الحيوانات) -
ليمون - ثوابل - ملح .
- المستلزمات والمعدات: نشا - دقيق فول صويا - مواد حافظة.

طريقة التنفيذ:

- (١) يتم اختيار أغلفة الحشو الصناعية أو الطبيعية مثل المبرار ويتم غسلها جيداً.
- (٢) يعد اللحم المفروم ويضاف إليه الثوابل و الليمون و الملح بنسب تبعاً لتعود و ذوق المستهلك .
- (٣) قد يضاف بدائل لحوم مثال دقيق فول الصويا بنسبة فى حدود ٣,٥ - ٥ ٪ من وزن اللحوم .
- (٤) تضاف المواد الحافظة فى صورة نيتريت أو نترات صوديوم بنسبة ٠,١ جم - ٠,٥ جم لكل كيلو من اللحم.
- (٥) تعبأ اللحوم المخلوطة بالتوابل و المواد الحافظة فى الأغلفة - ويتم غلقها لتصبح فى صورة صوابع بواسطة فتلة أو وحدات قفل خاصة فى المصانع .
- (٦) يحفظ مجمداً أو يستخدم مباشرة للإستهلاك كبديل عن اللحوم .

نصائح تطبيقية وصحية :

يستخدم كبديل للحوم ويمكن إستخدام لحوم الدواجن فى حشو السجق بدلا من لحوم البقر و يمنع عن مرضى ضغط الدم و التهاب الكبد .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ مجمداً أو تحت ظروف التبريد فى الثلاجة .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٢١٠

الفيتامينات : منخفضة : نياسين و ريبوفلافين .

ضئيلة : فوسفور .

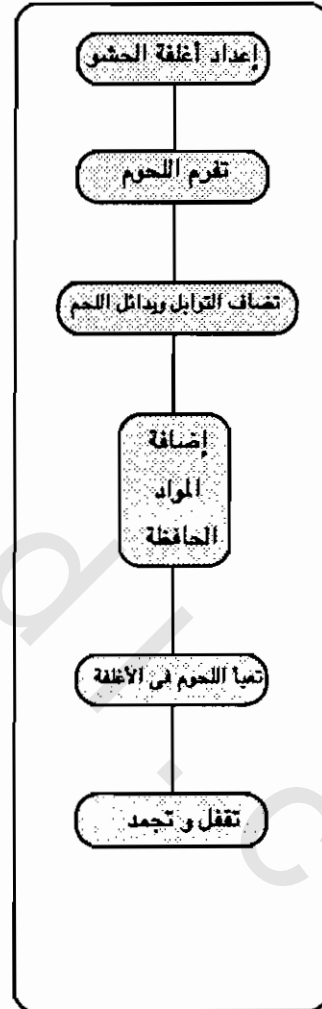
الأملاح المعدنية : منخفضة : حديد

المكونات الأساسية للطعام :

دهون % ١٤

- كربوهيدرات %

بروتين % ١٤



شكل (٥٢)
طريقة اعداد السجق



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: يتميز بوجود لمعان في السطح الخارجى.
- اللون: رمادى فاتح للسطح الخارجى و اللحم الداخلى أبيض مصفر.
- الحجم: الأحجام المتوسطة هي المفضلة.
- أخرى:

الخواص الداخلية:

- الطعم: خالى من الطعم او المذاق الفاسد.
- الرائحة: خالى من رائحة الزفارة الخاصة بالسلمك.
- التجانس: التجانس في الحجم و الشكل مطلوب بين مكونات العلبة .
- أخرى: الخلو من الهوى.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٨٩

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: النياسين نسبة منخفضة: الريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: كالسيوم ، بوتاسيوم نسبة متوسطة: فوسفور نسبة منخفضة: حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢٣,٥ كربوهيدرات % دهون % ١٠,٥٨

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يعبأ في علب صفيح و يستهلك مباشرة بعد فتح العلب .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: ستة شهور- سنة .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: سنة - سنتين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:

طريقة التصنيع / الإعداد : تمليح السردين (الطريقة الأجنبية)

- موسم التنفيذ: تبعاً لموسم الصيد.
- الخامات المطلوبة: سردين - ملح - زيت طعام - سكر.
- المستلزمات والمعدات: علب صفيح ، سكين ، برطمانات ، براميل .

طريقة التنفيذ

- و هي تصلح^٩ شياً للسلامون.
- (١) سردين طازج حديث ، سديد.
- (٢) يتم تجهيز السردين بإزالة و قطع الرأس مع تقسيم السمكة إلى نصفين والتخلص من السلسلة الظهرية والعظام.
- (٣) إعداد محلول التمليح من الملح والسكر.
- (٤) يمكن إضافة فلفل أسود بكمية قليلة وكذلك قليل من الفلفل الحريف الطازج ليعطى طعم أفضل.
- (٥) يتم تجفيف سطح السردين جيداً مع مزج السردين جيداً بمخلوط الملح و السكر و الفلفل و الحبهان المطحون بنسبة (١٠٠ : ١٠٠ : ١٠٠ : ١٠٠ : ١٠٠) .
- (٦) يوضع السردين بالتبادل في البراميل أو وعاء التخليل (برطمان - صفيحة) مع كبس السردين في طبقات عن طريق وضع طبق علوى و عليه ثقل ثم يقفل الوعاء جيداً ويغطى فوهة بورق شمعى أو رقائق الومنيوم.
- (٧) بعد ستة أيام يؤكل مباشرة أو يحفظ في علب مع الزيت ويجرى عليها عملية تعقيم في المصانع .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــــــــــم: مصدر بروتينى هام وكذلك مصدر للأملاح المعدنية .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يحفظ في الثلاجة(مغطى) .
- الشئون الصحية: يتجنب إستهلاكه مرضى ضغط الدم وقرحة المعدة والإثنى عشر والقولون والدوستاريا.



شكل (٥٢)
الطريقة الأفرنجية لتمليح السردين-



طريقة التصنيع / الإعداد: تمليح بلدى

- موسم التنفيذ: أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة: سمك سردين - ملح خشن .
- المستلزمات والمعدات: براميل - برطمانات - صفائح .

طريقة التنفيذ:

- (١) يتم إختيار السردين تبعاً للحجم و يفضل الكبير فى الحجم .
- (٢) يرص السردين فى الأوعية مع وضع طبقات من الملح الخشن بالتبادل مع السردين.
- (٣) يستخدم الملح بنسبة ٣٠ ٪ من وزن السردين .
- (٤) يتم الضغط على الطبقة السطحية من السردين بواسطة ثقل غير معدنى (خشبى) ليظل السردين مغموراً فى الملح.
- (٥) تعلق الأوعية جيداً و يفتح عليها بعد حوالى شهر للإستهلاك.

نصائح تطبيقية وصحية :

يمنع عن مرضى ضغط الدم و قرحة المعدة والإثنى عشر و القولون .

- الحفظ اثناء الإستهلاك:

يحفظ فى المحلول الملحى أو فى أوعية داخل الثلاجة مغطاة تحت تبريد .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٠٦

الفيتامينات : منخفضة : ريبوفلافين

منخفضة : حديد

الأملاح المعدنية : عالية : كالسيوم و بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين ٪ ٢٣ كربوهيدرات ٪ دهون ٪ ١٠,٥



شكل (٥٤)
طريقة السردين المملح



طريقة التصنيع :

- موسسم التنفيذ : مواسم تواجد القصب.
- الخامات المطلوبة : قصب السكر *Saccharum officinarum*
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج تجارى لمصنع سكر القصب.

طريقة التنفيذ ،

- ١ - إستقبال ونقل القصب إلى خط الإنتاج.
- ٢ - عملية غسيل وتنظيف العيدان.
- ٣ - عملية تقطيع عرضى وطولى للعيدان.
- ٤ - إجراء عملية العصر فى معاصر القصب ثلاثية السلندرات.
- ٥ - تجرى عملية الترويق وضبط درجة الحموضة عند مستوى $P^H 7$ بواسطة لبن الجير.
- ٦ - يستعان فى النظام المستمر بعملية تصفية مستمرة بواسطة أجهزة دور كلون .
- ٧ - يتم تركيز العصير الراقى فى أجهزة تركيز تحت تفريغ على مراحل حتى تصل إلى عصير مركز يحتوى ٥٠ - ٧٠ ٪ سكر .
- ٨ - تجرى عملية البلورة فى حلال خاصة مع وجود نواة من السكر المبلور - مع إجراء طرد مركزى للتخلص من المولاس - والحصول على السكر الخام - الذى يكرر بعد ذلك فى عدة خطوات.

نصائح تطبيقية وصحية :

يبتعد فى إستخدامه عن مرضى السكر.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى مناطق جافة بعيداً عن الرطوبة فى أوعية - أو عبوات محكمة الغلق.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٣٩٨

الفيتامينات:.....

الأملاح المعدنية:.....

المكونات الأساسية للطعام: بروتين % كربوهيدرات % ٩٩.٥ دهون %



شكل (٥٥)

طريقة تصنيع السكر من القصب



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : نرة صفراء - أو نشا ذرة - أو معلق نشا ذرة.
- المستلزمات والمعدات : خط تصنيع جلوكوز لمصنع تجارى.

طريقة التنفيذ ،

- ١ - يتم الحصول على معلق نشا كثافته ٢٠ - ٢٢ يومية من خط إنتاج النشا - ويوجه إلى خط إنتاج الجلوكوز.
- ٢ - تجرى خطوة تحليل مائى لمعلق النشا وذلك باستخدام الحامض فى حلال ترفع فيها درجة الحرارة إلى ١٢٥°م ويضبط الضغط الجوى عند ١.٥ ضغط جوى.
- ٣ - توقف المعاملة عند الوصول إلى نسبة تحليل مرتفعة.
- ٤ - يوجه ناتج التحلل إلى وحدة التنقية التى عبارة عن وسادة من الكربون يعلق بها أى شوائب وتحسن اللون.
- ٥ - يوجه ناتج التحلل من الجلوكوز إلى تانكات التركيز للجلوكوز وتعامل بالحرارة عند ٨٠°م - وتؤدى المعاملة إلى رفع نسبة الجلوكوز والتخلص من الرطوبة ، والحصول على جلوكوز يتراوح تركيز الجلوكوز والسكريات المختزلة فيه بين ٣١ - ٤٠٪ ويمكن إنتاج نوعية تصل نسبة السكريات بها إلى ٥٠٪ وفى أحيان أخرى إلى ٧٥٪ ، ويمعب فى صفائح أو براميل .

نصائح تطبيقية وصحية :

يستخدم بكثرة فى صناعة الحلويات بسبب عدم قابليته للتبلور ويمنع عن مرضى السكر.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى نفس العبوات فى الجو العادى.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

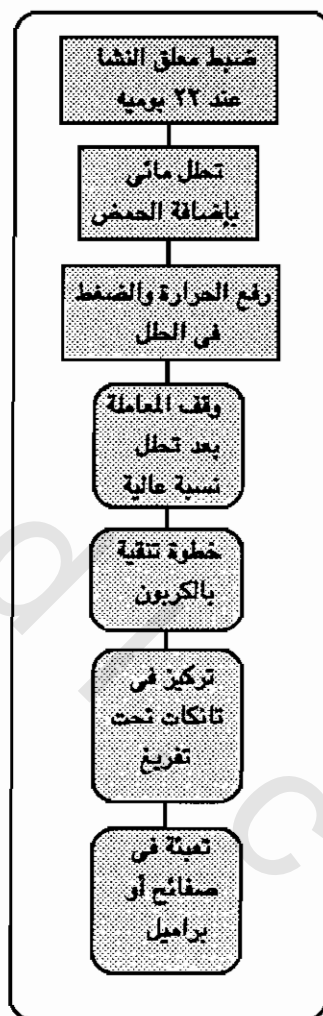
الطاقة (سعر) : ٢٢٠ [في حالة وجود ٤٠ ٪ سكريات مختزلة ، و ٤٠ ٪ سكريات ثنائية متعددة].

الفيتامينات :

الأملاح المعدنية :

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين ١ ٪ كربوهيدرات ٨٠ ٪ دهون ٠.٠٠٠ ٪



شكل (٥٦)

طريقة تصنيع عسل الجلوكوز

Sesame seeds
Sesamum orientale

الفذاء: سمسم
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: بذور تميل إلى الاستدارة.
- اللون: أبيض إلى أبيض مصفر.
- الحجم: حجم صغير ولا يزيد أقصى قطر لها عن ٥ مم.
- أخرى: خالية من الإصابة الحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: تتميز بطعم دهني.
- الرائحة: خالية من التزنخ.
- التجانس: متجانس في الطعم والرائحة
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٦٢٢

الفيتامينات:

نسبة عالية: كالسيوم، فوسفور، وحديد

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: ثيامين نسبة متوسطة: نياسين نسبة منخفضة: ريبوفلافين

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢٠ - كربوهيدرات % ١٣٫٩ - دهون % ٥١٫٤

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول والنقل في أجولة من الجوت، والنقل بواسطة وسائل النقل العادية، ويستخدم في صناعة الطحينة والحلوة الطحينية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: شهر - ثلاثة شهور .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: حتى ٦ شهور .
- التجميد - ١٠ الى ١٨ °م:



طريقة الإعداد :

- موسم التنفيذ : فى أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : خامات إعداد الكيك الأسفنجى (أنظر ص ٢٤٥) + مرى + ورق شمعى.
- المستلزمات والمعدات : صوانى - ورق شمعى - سكين مشرشر.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم إعداد كيكة أسفنجية بنفس الطريقة (ص ٢٤٥) ويتم خبزها فى صينية مستطيلة مدهونة بالزبد وقليل من الدقيق.
- ٢ - فور إنتهاء الخبز - تترك الكيكة تبرد (تهوية فقط) وتقلب الكيكة على ورق شمعى (ورق زبدة) على طبقة من السكر الناعم.
- ٣ - تقطع الأطراف الجافة بواسطة سكين.
- ٤ - يدهن السطح العلوى بطبقة من المرى (المشمش).
- ٥ - يتم إجراء طى (لف) بالإستعانة بالورق الشمعى نون أن يدخل الورق مع عملية اللف - وتبقى الورقة مغلقة من الخارج.
- ٦ - بعد تمام التبريد ، يتم التقطيع بسكين مشرشر إلى الأحجام المطلوبة.

نصائح تطبيقية وصحية :

غنى فى السعرات ويبتعد عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحفظ فى الثلاجة تحت ظروف تبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٢٧٠

ضئيلة : (١)

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين وريبوفلافين

الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور و بوتاسيوم

فضيئة : حديد

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين ٨ %

كربوهيدرات ٤٦.٨ %

دهون ٥.٥ %



شكل (٥٧)
طريقة اعداد السويسرول بالمربي



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: حبيبات منتظمة الشكل خالية من الحشرات وأطوارها .
- اللون: أصفر و يميل إلى اللون الكهرماني.
- الحجم: متجانسة في حجم الحبيبات.
- أخرى: خالية من أى آثار للردة أو البقع السوداء.

الخواص الداخلية (البسبوسة).

- الطعم: حلو خالية من أى طعم غريب.
- الرائحة: خالية من أى روائح غريبة.
- التجانس: تجانس فى اللون و الحجم.
- أخرى: خواص جيدة للكسرات المستخدمة.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل) بسبوسة

الطاقة (سعر): ٣٧٠

الفييتامينات:

نسبة متوسطة: ثيامين ، ريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: بوتاسيوم ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١٠ % كربوهيدرات ٦٠ % دهون ١٠ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم التداول فى أجولة ٥٠ كجم و للمستهلك فى أكياس بولى

إيثلين - و يضاف للعبوات الصغيرة (سكر + مسحوق

خبيز + فانيليا) .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: أسبوع وتبعاً لدرجة حرارة الجو .
- التبريد + ٥ الى ١٠ م°: شهر - شهرين .
- التجميد - ١٠ الى ١٨ م°:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: يختلف شكل الشاي بين الورقى و البروكن و الناعم.
- اللون: أسود داكن أو فاتح.
- الحجم: يتباين الحجم و يفضل التجانس فى الحجم .
- أخرى: الخلو من الشوائب و الأتربة.

الخواص الداخلية (مشروب الشاي).

- الطعم: قوى خالى من المرارة.
- الرائحة: مميزة خالى من أى روائح غريبة.
- التجانس: التجانس فى الطعم بين جميع مكونات العبوة.
- أخرى: يفضل وجود لمعة نحاسية اللون فى ثقل الشاي دليلاً على الإنتاج الحديث .

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): تتوقف على الموجود من السكر فى مشروب الشاي .
الفيتامينات:

الأملاح المعدنية:

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % كربوهيدرات % دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

فى صناديق خشبية أو كرتونية و عبوات من رقائق
الألومنيوم أو الورق العادى .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: سنة إلى ثلاث سنوات .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م:
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

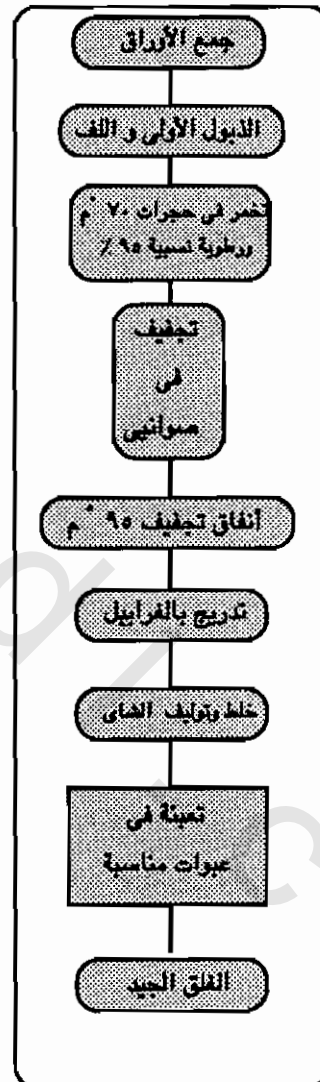
- موسم التنفيذ: في مناطق الزراعة.
- الخامات المطلوبة: أوراق الشاي الخضراء من المزارع (الحدائق).
- المستلزمات والمعدات: خط تصنيع الشاي الأسود.

طريقة التنفيذ:

- (١) جمع أوراق الشاي ونقلها إلى المصنع.
- (٢) إجراء خطوة الذبول الأولى لتجفيف الأوراق جزئياً.
- (٣) تجرى خطوة الروانج شـفـض مع قـم طـى الأوراق ولـفـها.
- (٤) تجرى خطوة التخمر في حجرات خاصة عند حرارة ٧٠ درجة مئوية ورطوبة نسبية ٩٥٪ لمدة من ١ - ٥ ساعة.
- (٥) تجفف الأوراق تجفيف نهائى لوقف التخمر على صوانى ويتم ذلك عند درجة حرارة ٩٥ درجة مئوية أو أقل قليلاً ونستخدم أنفاق لإتمام هذه الخطوة
- (٦) يجرى تدريج حجمى بواسطة الفرايل وبـحيث يتم الحصول على الشاي الورقى سـخـزـلـا والشاي البروكـن فـسـزـطـق مـصـبـم لـشـاي الناعم ونـوط
- (٧) يجرى خلط و توليف الشاي لإكساب الصنف المواصفات.
- (٨) يعبأ في عبوات مناسبة و يـفـلـق جـيـداً.

نصائح تطبيقية وصحية:

- الأسســـــــتخدام: تبعد العبوات عن مصادر الروائح.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يحفظ مغلـق جيـداً وبعيداً عن أى روائح نفاذة أو غريبة.
- الشـشـنـون الصـصـحية: يفضل عدم إستخدامه لمرضى الأنيميا وكذلك الأطفال في مرحلة النمو حتى لا يؤثر على إستفادتهم من الحديد والكالسيوم فى الغذاء.



شكل (٥٨)
طريقة إعداد الشاي الأسود.



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام وفى المناسبات.
- الخامات المطلوبة : بيض - جوز هند مبشور - سكر بودرة - فانيليا.
- المستلزمات والمعدات : وعاء خفق - صاجات - فرن خبيز.

طريقة التنفيذ ،

- ١ - تعد الخامات بحيث يكون وزن السكر البودرة المستخدم إلى وزن جوز الهند بنسبة [٤ : ٥] - ووزن البيض المستخدم يعادل وزن جوز الهند.
- ٢ - يفصل البياض عن الصفار بوحدة خاصة أو بالإستعانة بسكين وملعقة صغيرة.
- ٣ - يخفق صفار البيض جيداً مع السكر - مع إضافة الفانيليا.
- ٤ - يخفق بياض البيض على حدة حتى يتكون قوام متماسك.
- ٥ - يخلط جوز الهند وبياض البيض بالتدرج إلى السكر و صفار البيض ويتم التقليب حتى التجانس.
- ٦ - يقطع الناتج من الخطوة السابقة بواسطة ملعقة وتوضع فى صاج مدهون بالزبد - ويرش السطح بسكر بودرة.
- ٧ - يتم الخبيز فى فرن متوسطة الحرارة - وعندما يحدث تلون بسيط يوقف الخبيز - وتهوى وتعبأ.

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر غنى للسكريات والدهون - وتتنوع عن مرضى السكر والقلب والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحفظ فى مكان بارد محكم الغلق.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٤١٠

الفيتامينات : منخفضة : (١)

ضئيلة : نياسين

منخلضة : حديد وكالسيوم

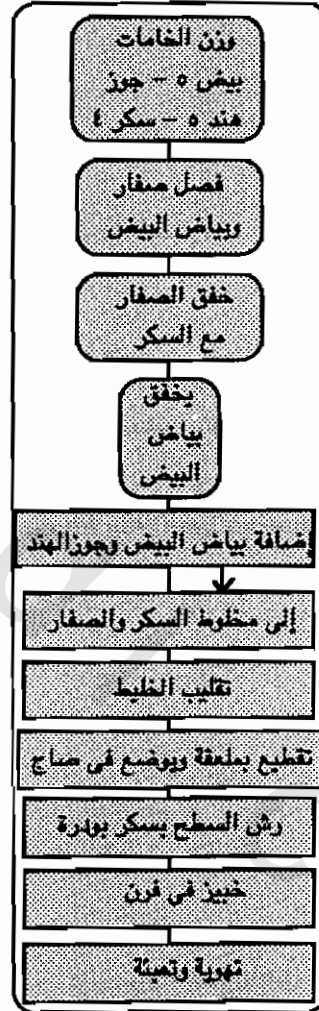
الأملاح المعدنية : متوسطة : بوتاسيوم وفوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

دهون % ٢٠

كربوهيدرات % ٣٣

بروتين % ٢٥



شكل (٥٩)

طريقة تصنيع شكلمة جوز الهند

Chicory, common
Cichorium intybus

الفداء: شيكوريا
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: أوراق مستطيلة لها جوانب .
- اللون: خضراء تميل إلى الاصفرار.
- الحجم: قريب من حجم ورق الخس.
- أخرى: خالي من العيوب النباتية والإصابة الحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: يميل إلى الغضاضة (المرارة).
- الرائحة: عادية.
- التجانس: يفضل التجانس بين الأوراق.
- أخرى: غضة أو لينة الانسجة.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٢

الفيتامينات:

نسبة عالية: (أ) نسبة متوسطة: (ج) نسبة منخفضة: ثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١,٧ % كربوهيدرات ٣,٢ % دهون ٠,٢ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل بواسطة السيارات و وسائل النقل العادية عن طريق الرص و التستيف بون عبوات .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: يوم - يومين .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: حتى أسبوعين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : بنور الكاكاو - أو قوالب شيكولاتة خام - زبدة كاكاو - لبن - سكر بودرة - مواد نكهة.
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج فى مصنع تجارى.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم الحصول على الشيكولاتة الخام من بنور الكاكاو بعد مجموعة من الخطوات - وتستورد فى هذه الصورة من الخارج.
- ٢ - تجرى خطوة إسالة للشيكولاتة ويضاف اليها السكر واللبن ومواد النكهة مثل القرفة أو الفانيليا وكذلك زبدة الكاكاو .
- ٣ - تجرى خطوة تنعيم للشيكولاتة بواسطة مجموعة من السلندرات الملساء مرتبة رأسياً.
- ٤ - تجرى خطوة ذلك Conching بواسطة أجهزة خاصة تمكن من الحصول على تجانس تام بين المكونات وتجرى هذه الخطوة تحت درجة حرارة ٥٥ - ٧٠ م° لمدة تصل إلى ٩٦ - ١٢٠ ساعة.
- ٥ - يتم طبخ الشيكولاتة فى تنكات خاصة عند حرارة ٥٤ م° مع إضافة أى مواد إستحلاب إضافية لتربط المكونات جيداً.
- ٦ - تشكيل الشيكولاتة بوضعها فى قوالب خاصة وتجرى عليها خطوة تبريد قبل تغليفها وتعبئتها.

نصائح تطبيقية وصحية :

لا تفضل لمرضى السكر والتهاب الكبد والمرارة.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحفظ فى جو بارد أو فى الثلاجة تحت تبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٥٥٠

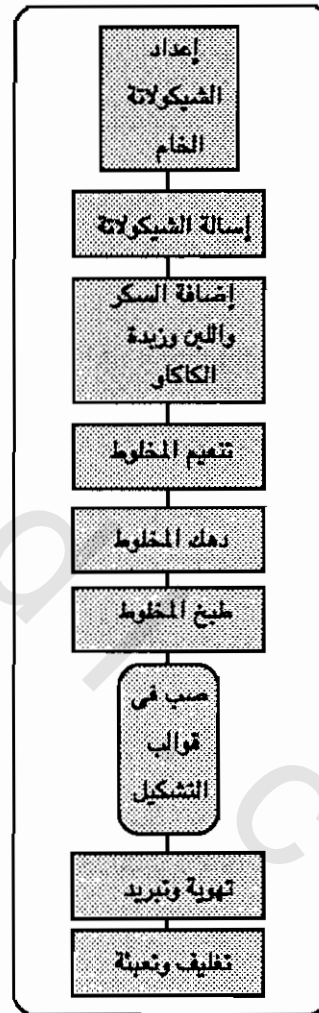
الفيتامينات : منخفضة : ريبوفلافين ونياسين

الأملاح المعدنية : عالية : حديد وپوتاسيوم

منخفضة : كالسيوم وفوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ٦ كربوهيدرات % ٥٦ دهون % ٣٢



شكل (٦٠)

طريقة إنتاج وتصنيع الشيكولاتة.

Pine nuts
Pinus pinea

الفذاء: صنوبر
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: مخروطية مصفرة .
- اللون: أبيض مصفر دون تبقع.
- الحجم: صغيرة إلى متوسطة في حجم لسان العصفور.
- أخرى: خالية من الإصابة الحشرية.

الخواص الداخلية:

- الطعم: طعم مميز خالي من أى طعم غريب.
- الرائحة: رائحة مميزة خالية من الزناخة.
- التجانس: يفضل التجانس بين مكونات العينة.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٦.٩

الفيتامينات:

نسبة عالية: النياسين و الثيامين
نسبة منخفضة: الريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: فوسفور ، حديد
نسبة ضئيلة: الكالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين / ٣٥,٢ كربوهيدرات / ٢,٤ دهون / ٥٦

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم التداول و النقل فى أكياس أو كراتين مبطنه بورق شمعى و يفضل النقل التبريدى للمحافظة عليه من سرعة التلف .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °C: اسبوع .
- التبريد +٥ الى ١٠ °C: شهر- ثلاثة شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °C:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مظهره جيد و خالى من التبقع و الأمراض.
- اللون: يميل الى اللون البنى الفاتح.
- الحجم: يختلف تبعا للحيوان.
- أخرى:

الخواص الداللية

- الطعم: طعم مميز خالى من الفساد.
- الرائحة: رائحة مميزة خالية من التلف.
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم بين المكونات.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة توكّل)

الطاقة (سعر): ٩٥

الفيتمينات:

نسبة منخفضة: ثيامين ، ريبوفلافين ، نياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: حديد
نسبة متوسطة: فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١٧,٥ كربوهيدرات % ١,٨ دهون % ١,٨

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم النقل و التداول فى ظروف التبريد أو التجميد للمحافظة

على الخصائص و القيمة الغذائية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم واحد .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: يومين - أسبوع .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: ثلاثة شهور .



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: سائل له درجة لزوجة ملحوظة.
- اللون: لون كريمي أو بني فاتح.
- الحجم: أحجام مختلفة من العبوات.
- أخرى: غير منفصل طبقة الزيت منها إلى أعلى العبوة.

الخواص الداللية

- الطعم: خالية من المرارة أو الطعم الغريب.
- الرائحة: خالية من التزنخ.
- التجانس: يفضل التجانس بين جميع مكونات العبوة في الطعم.
- أخرى: خالية من الشوائب العالقة.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٦٨٤

الفيتامينات:

نسبة عالية: الثيامين نسبة متوسطة: نياسين نسبة منخفضة: ريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: كالسيوم ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين / ٢١,٥ كربوهيدرات / ١٠,٢ دهون / ٦٢

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل في صفايح أو برطمانات زجاج أو بلاستيك محكمة الغلق .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ م°: شهر- ثلاثة شهور .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: ٦ شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:

طريقة التصنيع / الإعداد: مخلوط الطعمية المجمد Tamiah

- موسم التنفيذ: فى أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة: فول مدشوش - خضرة.
- المستلزمات والمعدات: وحدة دش ، مدقة ، مفرمة ملوخية أو جرن صغير أو (مجرشة أو كبة).

طريقة التنفيذ:

- (١) يتم فرز الفول و يستبعد المصاب.
- (٢) يتم دش الحبوب بواسطة مجرشة خاصة.
- (٣) يتم التخلص من القشور الخارجية و يؤخذ الفول ووزن منه ١ كجم أو يشتري الفول مدشوشاً.
- (٤) ينقع الفول المدشوش لمدة ١٠ ساعات حتى يحدث ليونة فى الأنسجة و تنخفض الى ٦ ساعات فى الصيف.
- (٥) يتم إعداد خلطة الخضرة (شبت - كرات - بصل - ثوم) بنسبة (٥٠جم):(٣٠٠جم):(١٠٠جم) (٥جم)/(كل كيلو).
- (٦) تنعم الخضرة بواسطة مفرمة الملوخية أو بواسطة جرن خاص.
- (٧) تضاف الخضرة الناعمة مع الفول المدشوش و يتم هرس الجميع بواسطة مدقة أو وحدة كبة كهربائية.
- (٨) تؤخذ الطعمية و الخضرة المعدة و تعبأ فى أكياس بولى إيثيلين و توضع فى الفريزر.

نصائح تطبيقية وصحية:

- الاســـــــخدام: مصدر جيد للبروتينات النباتية.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تحفظ فى الفريزر للكميات غير المستخدمة.
- الشفون الصحية: ينصح بعدم إستخدامها لمرضى القولون والتهاب الكبد و البوسنتاريا.



شكل (٦١)
طريقة إعداد مخلوط الطعمية المجمد.

Tomato

Lycopersicum esculentum

الفدائ: طماطم

الاسم العلمى:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستديرة أو بيضاوية مع إستدارة تبعاً للصنف.
- اللون: أحمر دون تبقع إلى الأصفر أو الأخضر.
- الحجم: الأحجام الكبيرة هي المفضلة.
- أخرى: خالية من الإصابة الحشرية أو الندب السوداء.

الخواص الداخلية

- الطعم: يعيل إلى عدم وجود مرارة أو حموضة زائدة.
- الرائحة: مميزة خالية من رائحة العفن.
- التجانس: يفضل تجانس الطعم بين مختلف أجزاء الثمرة.
- أخرى: عدم وجود فري أو طراوة أحد الأطراف.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٨

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (أ)

نسبة متوسطة: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، حديد

نسبة عالية: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠,٨ كربوهيدرات % ٤,٤ دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم التداول في أقفاص مبطنة بالقش أو كراتين مبطنة بورق سوليغان مع الإحتياط التام أثناء النقل حتى لا يتأثر قوام

رابعاً: التخزين النموذجي: الطماطم .

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: حتى أسبوع تبعاً للنوع ودرجة النضج .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: حتى شهر تبعاً للنوع ودرجة النضج .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد: صلصة الطماطم

Tomato paste

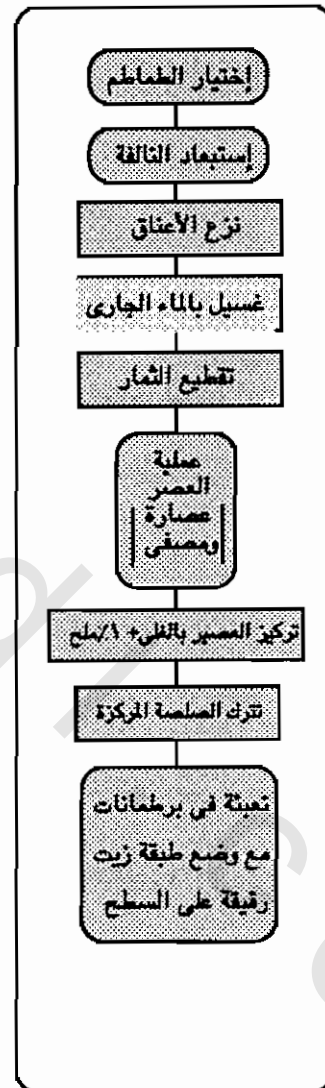
- موسم التنفيذ: يوليو ، أغسطس ، ديسمبر، يناير.
- الخامات المطلوبة: طماطم، ملح خشن.
- المستلزمات والمعدات: حلة - ملاعق تقليب - برطمانات - مصدر حرارى.

طريقة التنفيذ: المنزلية:

- (١) يتم إختيار الطماطم الناضجة الحمراء ذات القشرة الخارجية الرقيقة والطرية.
- (٢) تستبعد أى ثمار مصابة أو حامضية.
- (٣) تنزع الأعناق الخضراء.
- (٤) تغسل الثمار جيداً بالماء الجارى.
- (٥) تقطع الثمار إلى أحجام صغيرة و تعصر باليد أو بالعصارات اليدوية أو الميكانيكية.
- (٦) يوضع العصير المصفى فى حلة لإجراء عملية التركيز لإنتاج الصلصة مع اضافة ١٪ ملح طعام .
- (٧) يرفع العصير على النار مع إجراء التقليل عندما يحدث لزوجة واضحة فى قوام العصير .
- (٨) توقف المعاملة الحرارية عندما يصل لون الصلصة إلى اللون الأحمر الداكن .
- (٩) تترك الحلة فترة وجيزة ثم تعبأ الصلصة فى برطمانات جافة ونظيفة ومعقمة.
- (١٠) يوضع طبقة بسيطة من الزيت (زيت طعام نقي) على السطح لمنع ظهور عفن - ويتم الغلق الجيد للبرطمانات.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــم: تستخدم بكثرة فى إعداد الطعام وإكسابه اللون الأحمر.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تغلق البرطمانات جيداً وتحفظ فى الثلاجة.
- الشئون الصحية: تمنع عن مرضى ضغط الدم وقرحة المعدة والإثنى عشر.



شكل (٦٢)
طريقة تصنيع صلصة الطماطم.



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: ينساب مع الاحتفاظ بلزوجة ظاهرية.

- اللون: أحمر فاتح إلى داكن .

- الحجم: أحجام مختلفة للعبوات.

- أخرى: غير منفصل المكونات.

الخواص الداخلية

- الطعم: يميل إلى الطعم الطور المميز لمحتواه من التوابل.

- الرائحة: رائحة جميلة للبهارات المستخدمة.

- التجانس: متجانس تماماً في المكونات ولا يوجد به شوائب.

- أخرى: خالي من بذور الطماطم.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١١٣

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (حـ)

نسبة متوسطة: (ا)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: حديد ، كالسيوم

نسبة عالية: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % 2- كربوهيدرات % ٢٤,١ دهون % ٠,٤

ثالثاً: طريقة التداول والنقل: يعبأ في زجاجات أو برطمانات زجاجية ويتم التداول والنقل

في كراتين صغيرة .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ م°: ٦ شهور .

- التبريد +٥ الى ١٠ م°: يصل إلى سنة .

- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:

طريقة التصنيع / الإعداد: كاتشب الطماطم

- موسم التنفيذ: عند توافر الطماطم أو الصلصة.
- الخامات المطلوبة: طماطم - بصل - خل - فلفل أسود - قرنفل - سكر - ملح - شطة.
- المستلزمات والمعدات: وعاء طهي - حلة بخار للتعقيم - سكين - شاش أو قطعة موسلين.

طريقة التنفيذ:

- (١) تعدد الخامات المطلوبة بالنسب التالية:
- ٢ كجم طماطم أو بديل (٤٠٠ جم صلصة طماطم)، نصف كجم بصل، نصف كجم سكر ٦٠٠ ملل خل (سفره)، ١٥ جم قرنفل ٥٠٠ حم، فلفل أسود ٢٥ جم ملح، ١٠ ملل شطة.
- (٢) تقطع الطماطم والبصل حلقات.
- (٣) يوضع في وعاء طهي.
- (٤) تضاف بقية المكونات على البصل والطماطم ويتم التقليب جيداً - أو يستخدم وحدة عصر أو كبة لخلط المكونات.
- (٥) يتم التصفية من خلال شاش أو قماش موسلين ضيق الثقوب.
- (٦) يوضع الناتج المصفى في وعاء الطهي وتغلى لمدة ٥ دقائق.
- (٧) يترك الناتج يبرد ويعبأ في زجاجات مع ترك الغطاء غير محكم.
- (٨) تعقم الزجاجات في حلة بخار لمدة نصف ساعة مع السماح للمكونات بالتمدد أثناء التعقيم - ثم تغلق الزجاجات جيداً عندما تبرد.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاستخدام: تصلح للإستخدام مع الشيبسي والهامبرجر والسجؤ .
- الحفظ أثناء الاستهلاك: في الجو العادي مع إحكام التغطية.
- الشئون الصحية: يمنع عن مرضى ضغط الدم وقرحة المعدة والإثنى عشر والتهاب الكبد وحصى الكلى.



شكل (٦٢)
طريقة تصنيع كاتشب الطماطم.

Lentils, peeled
Lens esculenta

العدس
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية (الحبوب)

- الشكل: حبوب مستديرة مبططة صغيرة.
- اللون: صفراء إلى برتقالي.
- الحجم: يفضل الأصناف ذات الحجم الكبير.
- أخرى: خالية من الإصابة الحشرية والثقوب والعيوب النباتية.

الخواص الداخلية (الشورية).

- الطعم: شوربة العدس مفضلة.
- الرائحة: خالية من أى آثار لرائحة الحشرات.
- التجانس: يفضل التجانس فى المكونات.
- أخرى: خالية من اللون الأسود أو البقع السوداء.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٩٢ (شوربة العدس بدون دهن)

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: ثيامين ، ريبوفلافين

الاملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم ، فوسفور ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٦ - كربوهيدرات % ١٦,٥ - دهون % ٠,٤

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل للعدس و التداول فى الأجلة و بالطرق العادية للنقل .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: ثلاثة شهور - ستة شهور .
- التبريد + ٥ الى ١٠ م°: ستة شهور - سنة .
- التجميد - ١٠ الى ١٨ م°:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: سائل كثيف القوام.
- اللون: أبيض يشوبه إصفرار.
- الحجم: يعبأ في عبوات مختلفة.
- أخرى: خالي من السكر (الترمل).

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو مع نكهة مميزة للزهور.
- الرائحة: جيدة.
- التجانس: يفضل التجانس للمكونات بين العبوة.
- أخرى: خالي من أى شوائب.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٣.٩

الفيتامينات:

نسبة ضئيلة: ريبوفلافين ، نياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: حديد ، كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % كربوهيدرات % ٨٤ - دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل و التداول فى علب صفيح أو برطمانات و ينقل بالطرق العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجوال عادى ٢٠ - ٢٥ °م: ستة شهور .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ستة شهور- سنة .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة: عصير قصب .
- المستلزمات والمعدات: قزانات طبخ - حلل طبخ .

طريقة التنفيذ

- (١) يتم الحصول على عصير القصب من العصارات .
- (٢) يوضع العصير فى أوانى من النحاس الأحمر مثبتة فوق أفران .
- (٣) يسخن العصير فترة من نصف إلى ١ ساعة لتبخير الرطوبة والتركيز - وإزالة بعض البروتينات العالقة.
- (٤) يستمر الطبخ على نار هادئة فى حلل أخرى لزيادة التركيز وإزالة الشوائب العالقة من السطح .
- (٥) يترك العسل المركز مدة ساعتين تقريباً ينقل بعدها إلى أوانى التعبئة - ومع تركيز السكريات فى العسل إلى حوالى ٦٨-٧٠٪.

نصائح تطبيقية وصحية :

مفيد فى حالة المجهود الكبير وكذلك لمرضى الأنيميا ، يمنع عن مرضى الضغط و المرارة.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى الجوار العادى أو فى ظروف تبريد فى الثلاجة (+٥° م) .

أهم المدلولات الغذائية (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) ٢٨٠

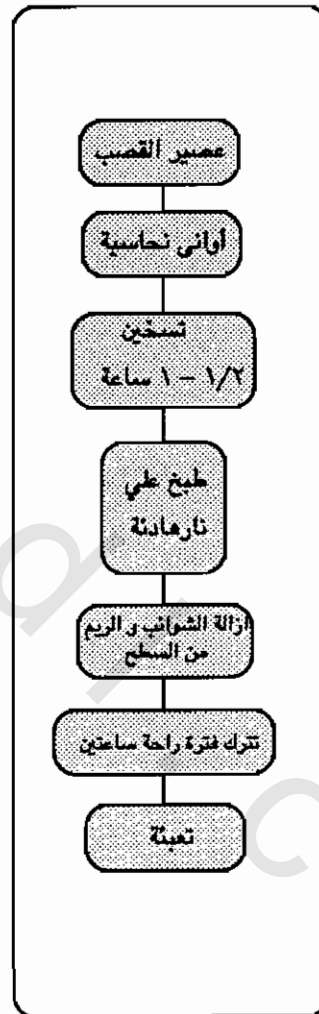
الفيتامينات : منخفضة : (ريبوفلافين و ثيامين)

الأملاح المعدنية : عالية : كالسيوم وحديد

منخفضة : فوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين ٪ - كربوهيدرات ٪ ٧٠ دهون ٪ ١ ، ٠



شكل (٦٤)
طريقة تصنيع العسل الأسود

Grapes
Vitis vinifera

الفداء: عنب
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: عناقيد تختلف في حجمها.
- اللون: تبعاً للصنف - أبيض مصفر - أو أسود أو أحمر.
- الحجم: يتباين بين صغير - متوسط - كبير.
- أخرى: خالي من الإصابة - أو الثقوب.

الخواص الداخلية:

- الطعم: طو خالي من المرارة.
- الرائحة: مميزة خالية من رائحة العفن.
- التجانس: يفضل التجانس بين مكونات العناقيد.
- أخرى: يفضل العناقيد المتماصة (صعبة الفط).

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٧٢

الفيتمينات:

نسبة منخفضة: (ح) نسبة ضئيلة: ثيامين وريبوفلافين

الاملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: حديد آثار: كالسيوم وفوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠.٦ - كربوهيدرات % ١٦.٢ - دهون % ٠.٧

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل والتداول في أقفاص جريد مبطنة بورق العنب أو الورق - أو كراتين مثقبة في حالة التصدير - والنقل بالطرق العادية أو التبريد .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: يوم - ثلاثة أيام .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر - شهرين تبعاً للنضج .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:



طريقة الإعداد :

- موسم التنفيذ : فى أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : دقيق - سكر - مكسرات مفرومة - فانيليا - ماء - قشدة.
- المستلزمات والمعدات : هوانى مستديرة - فرن - سكين.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم تصنيع رغيف خبز مستدير فى صينية مستديرة بنفس طريقة تصنيع الخبز الأفرنجى الموضحة فى ص ١٠٢ .
- ٢ - بعد تبريد الخبز يتم شق الخبز نصفين متساويين علوى وسفلى.
- ٣ - يعد شراب سكرى بنسبة ١ سكر : ١ ماء ويغلي على النار حتى يميل اللون إلى الإصفرار.
- ٤ - يتم رش أو سكب المحلول السكرى على كل نصف من الخبز حتى يتم تشرب السكر.
- ٥ - يوضع فى الفرن كل نصف على حدة حتى يتم إذابة كاملة للسكر.
- ٦ - توضع مكسرات مفرومة على أحد النصفين - وكذلك يدهن بطبقة من القشدة.
- ٧ - يقلب النصف الثانى بإحتراس على النصف الأول.
- ٨ - يمكن تجميل السطح العلوى بالمكسرات والقشدة.
- ٩ - يقلب على طبق زخرفى من رقائق الألومنيوم مناسب فى القطر.

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر غنى فى السكريات والدهنيات - ولا يفضل لمرضى القلب والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى الجو العادى أو فى ظروف تبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٤١٠

الفيتامينات : منخفضة : نياسين وريبوفلافين

الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور وبوتاسيوم

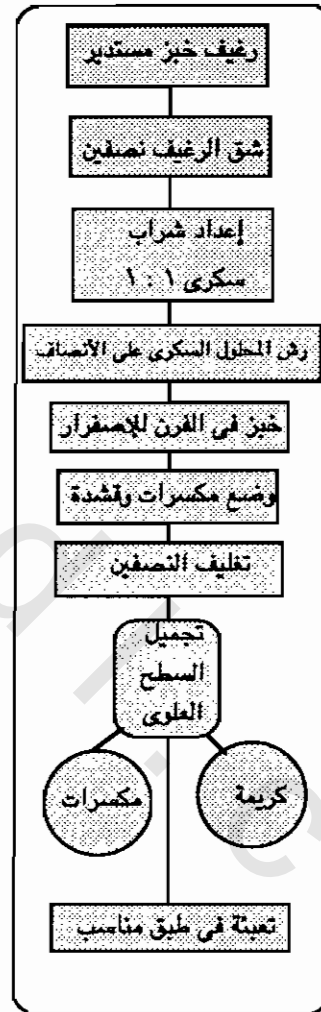
المكونات الأساسية للطعام :

ضئيلة : حديد

دهون % ١٠

كربوهيدرات % ٧٥

بروتين % ٦



شكل (٦٥)

طريقة اعداد عيش السرايا

Walnut
Juglans regia

الفدان: عين الجمل
الاسم العلمي:



طريقة التصنيع / الإعداد: بلح جاف محشو عين جمل .

- موسم التنفيذ: فى أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة: بلح جاف + عين جمل .
- المستلزمات والمعدات: كسارة.

طريقة التنفيذ:

- (١) يفرز البلح ويستبعد التالف.
- (٢) يتم إستخراج النواة من البلح بعد تنظيفه.
- (٣) يتم تكسير عين الجمل.
- (٤) يتم حشو البلح بواسطة عين الجمل.
- (٥) يرص فى صوانى أو إثناء و يقدم للإستخدام مباشرة .

نصائح تطبيقية وصحية :

يستخدم بكثرة فى حشو الحلوى الدقيقية و ممنوع الإستخدام لمرضى التهاب الكبد و مرضى السكر و المرارة.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الثلاجة تحت ظروف التبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل) عين الجمل فقط

الطاقة (سعر) : ٦٦٠

الفيتامينات : عالية : الثيامين

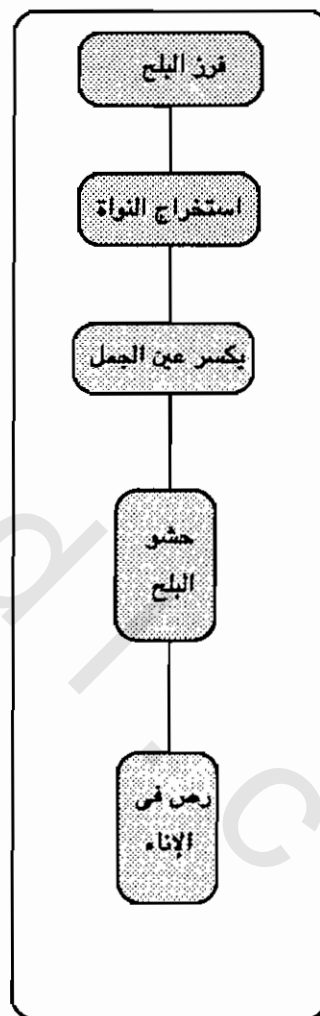
منخفضة : الريبوفلافين والنياسين .

الأملاح المعدنية : عالية : بوتاسيوم وفوسفور

متوسطة : حديد وكالسيوم .

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ١٤,٣ كربوهيدرات % ١٠,٧ دهون % ٧٦,٢



شكل رقم (٦٦)
طريقة اعداد بلج محشو عين جمل



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : في المناسبات والأعياد.
- الخامات المطلوبة : ٨ دقيق فاخر - ٤ سكر ناعم بودرة - ٤ سمن طبيعى - فانيليا - لوز مقشور
- المستلزمات والمعدات : وعاء عجن - منخل - صاجات - فرن خببز.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم نخل الدقيق والسكر.
- ٢ - يخفق السمن مع السكر حتى يتم تكوين كريمة وتكون النسب ١ : ١.
- ٣ - يضاف الدقيق (بوزن يعادل السكر والسمن) تدريجياً إلى الخليط مع إضافة الفانيليا حتى يتم تكوين عجينة متمائلة صالحة للتشكيل.
- ٤ - تقطع العجينة قطع صغيرة وتكور وتترك فترة زمنية قليلة.
- ٥ - تبسط قطع العجين وتشكل على هيئة مستديرة.
- ٦ - ترص قطع العجين (والتي يمكن تجميلها باللوز المقشور) علي صاج مدهون بالسمن.
- ٧ - تخبز الصاجات في فرن منخفض الحرارة وتترك حتى يصفر لونها - وتهوى وتعبأ.

نصائح تطبيقية وصحية :

غذاء غنى في السعرات ويمنع عن مرضى القلب والسكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

في الجو العادى في وعاء جيد الغلق (كرتون - أو صفيح) مبطن بورق شمع.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٣٦٠

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين وريبوفلافين

ضئيلة : حديد

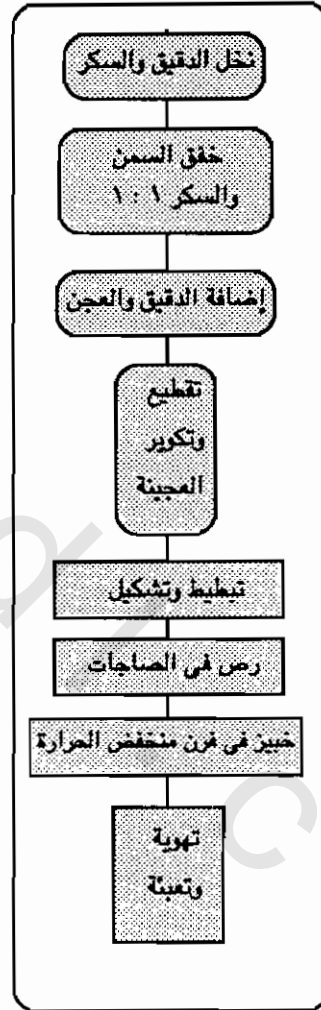
الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور وكالسيوم

المكونات الأساسية للطعام :

دهون % ٢٥

كربوهيدرات % ٥٥

بروتين % ٥



شكل (٦٧)
طريقة تصنيع الفريسة.

Beans, green
Phaseolus vulgaris



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

- الشكل: القرون تحتوى على البذور و تخلص من الإصابة الحشرية و النباتية.
- اللون: أخضر.
- الحجم: قرون طويلة.
- أخرى: خلو القرون من الالياف اللبانية.

الخوام الداخلية

- الطعم: مميز خالي من البذور الكبيرة.
- الرائحة: رائحة جيدة.
- التجانس: يفضل وجود تجانس فى حجم القرون.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تُوكل)

الغيتامينات:

نسبة منخفضة: (١) ، الثيامين ، الريبوفلافين

نسبة متوسطة: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: الكالسيوم

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

— پروتین % ۱,۶ کربوهیدرات % ۵,۶ دهون %

ثالثا: طريقة التداول و النقل: يتم التداول في أجلة من الجوت أو كراتين مبطنة بورق

شمعى وبها فتحات تهوية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجوال العادي ٢٠ - ٢٥ م°: يوعين - ثلاثة أيام .
 - التبريد + ٥ الى ١٠ م°: أسبوع - شهر .
 - التجميد - ١٠ الى ١٨ م°:

طريقة التصنيع/الإعداد: فاصوليا مجمدة

Beans, green,frozen

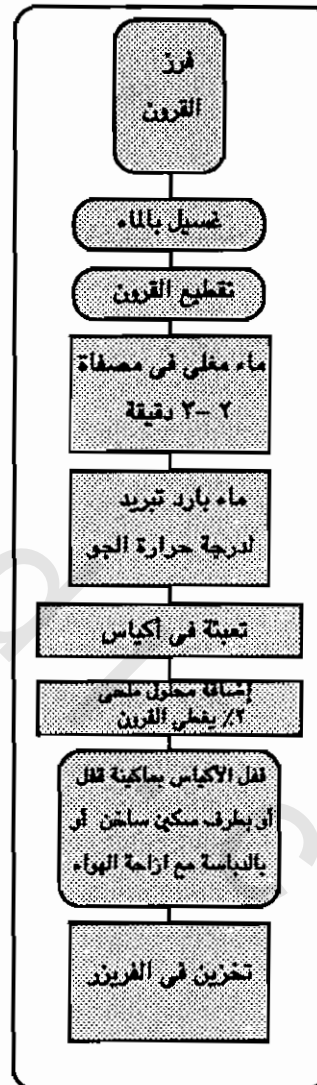
- موسم التنفيذ: أكتوبر - نوفمبر.
- الخامات المطلوبة: فاصوليا - ملح طعام.
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصفاة - مصدر حراري- سكاكين.

طريقة التنفيذ

- (١) فرز القرون وإستبعاد المصابة حشرياً وكذلك القرون الشايخة (زائدة النضج).
- (٢) يتم غسيل جيد بالماء على القرون.
- (٣) تقطيع القرون بالسكين إلى أنصاف على أن يكون القطع مائل.
- (٤) تعد حلة بها ماء مغلي وتوضع الفاصوليا فى مصفاة مثقبة داخل الحلة لمدة ٢ - ٣ دقيقة ثم ترفع.
- (٥) يجرى تبريد مباشر على الفاصوليا وهى فى المصفاة حتى تصل لدرجة حرارة الجو.
- (٦) تنقل الفاصوليا المعاملة بالحرارة والتبريد إلى أكياس بولى إيثيلين وتقفّل وتوضع فى الفريزر.
- (٧) أو يعد محلول ملحي ١-٢٪ بإذابة ٢٠جم ملح فى لتر من الماء ويصب على الفاصوليا فى الأكياس ليحافظ على اللون الأخضر أثناء التخزين ثم تقفل الأكياس .

نصائح تطبيقية وصحية:

- الاســـــتخدام: خضروات محببة فى الطبخ.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تفتح الأكياس مباشرة وتوضع فى حلة الطبخ للطهى مباشرة.
- الشئون الصحية: تمنع عن مرضى التهاب الكبد والقولون والدوستاريا.



شكل (٦٨)
طريقة إعداد فاصوليا مجمدة.

Radish, white
Raphanus sativus

الفداء: فجل
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: جذر وتدنى له أوراق ذات ملمس خشن.
- اللون: لون الجذر أبيض والأوراق خضراء.
- الحجم: يفضل الجنور المتوسطة الحجم والأوراق الغضة.
- أخرى: خالى من الثقوب والعيوب الحشرية والنباتية.

الخواص الداذلية:

- الطعم: له طعم حريف مميز.
- الرائحة: تخلو من أى رائحة فاسدة أو عفونة.
- التجانس: يفضل التجانس فى حجم أوراق النبات.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٥

الفيتمينات:

- آثار من الثيامين و الريبوفلافين و النياسين

نسبة عالية: (د)

الاملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور

نسبة منخفضة: حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١,٢ % كربوهيدرات ٣٠ % دهون ٠,١ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

فى مشنات أو أقفاص مع النقل بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجوالعادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم - ثلاثة أيام .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: أسبوع إلى عشرة أيام .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Strawberries
Fragaria chiloensis

الفداء: فراولة
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: شكل الثمار اللامع و محتفظ بعنق الثمرة.
- اللون: أحمر قرنفلي خالي من اللون الأصفر.
- الحجم: متجانس سواء في الأحجام الكبيرة أو المتوسطة أو الصغيرة.
- أخرى: خالية من الخدوش وتقوب الحشرات.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو مميز خالي من المرارة.
- الرائحة: رائحة الفراولة خالية من آثار الحموضة أو العفن.
- التجانس: تجانس في المكونات بين جميع أجزاء الثمرة.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سع): ٤٠

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، فوسفور

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٠,٦٧ % كربوهيدرات ٩ % دهون ٠,٦٧ %

يتم التعبئة بعناية في مشنات من الجريد المبطن بورق الفراولة أو السولييفان وتغطي بعروش صفراء تعمل كعازل للحرارة .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: يوم واحد .
- التبريد +٥ إلى ١٠ °م: حتى أسبوع .
- التجميد -١٠ إلى ١٨ °م:

- موسم التنفيذ: مارس - مايو من كل عام.
- الخامات المطلوبة: فراولة - سكر - ملح ليمون - قرنفل مطحون .
- المستلزمات والمعدات: حلة - ملاعق - برطمانات - مصدر تسخين.

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الثمار وإستبعاد التالفة و غير الناضجة.
- (٢) تزال أعناق الثمار و توزن.
- (٣) تفسل الفراولة بالماء الجارى جيداً.
- (٤) تسخين الفراولة فى حلة مع كمية قليلة من الماء.
- (٥) إضافة السكر تدريجياً بمعدل ١ ريع كيلو لكل كيلو من الثمار.
- (٦) يضاف ملح ليمون بمعدل ٣جم/كيلو سكر مستخدم.
- (٧) يستمر فى الغليان مع التقليب المستمر.
- (٨) يكشط الريم على فترات.
- (٩) يضاف القرنفل المطحون (إضافي).
- (١٠) يستمر فى الغليان مع خفض اللهب حتى الوصول إلى مرحلة النضج ويختبر ذلك باختبار الملعقة.
- (١١) يوقف التسخين وتترك المربى فى الحلة فترة قبل التعبئة.
- (١٢) تعبأ برطمانات المربى وهى لا تزال ساخنة.
- (١٣) يوضع الغطاء على البرطمانات و يحكم غلقه بعد وصول درجة حرارة المربى إلى درجة حرارة الجو العادى.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاسخدام: مصدر من مصادر الطاقة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تحفظ البرطمانات فى الثلاجة بعد فتحها.
- الشئون الصحية: يمنع عن مرضى السكر والمرارة وحصى الكلى.



شكل (٦٩)
طريقة تصنيع مربى الفراولة.

Pistiachio nuts
Pistacia vera

الفداء: فستق
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستدير القصرة وله شق طولي.
- اللون: غلاف أصفر وأخضر من الداخل.
- الحجم: صغير نسبياً عن البندق.
- أخرى: خالي من الإصابات الحشرية و النباتية.

الخواص الداخلية

- الطعم: مميز وله ملمس دهني في الفم.
- الرائحة: مميزة خالية من الطعم الغريب والتزنخ.
- التجانس: يفضل التجانس بين جميع الرسالة.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٦٢٦

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: ريبوفلافين

نسبة عالية: الثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم

نسبة عالية: حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢٠ - كربوهيدرات % ١٥,٥ - دهون % ٥٣,٨

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل و التداول في أجولة أو كراتين بواسطة وسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °C: ثلاثة شهور .
- التبريد +٥ الى ١٠ °C: ٦ شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °C:



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: عند تواجد سمك البورى .
- الخامات المطلوبة: سمك بورى - ملح طعام خشن .
- المستلزمات والمعدات: برميل أو برطمانات زجاجية - صفائح.

طريقة التنفيذ

- (١) يترك السمك البورى بعد اصطياده لمدة يومين حتى يحدث إنتفاخ نسبى فى الأنسجة (بون تلف) .
- (٢) يعد الملح بنسبة ١٥-٢٠٪ من وزن السمك .
- (٣) يرص السمك فى براميل أو برطمانات زجاجية و يرش الملح عليه بالتبادل فى طبقات مع وضع نسبة كبيرة خياشيم الأسماك .
- (٤) تغلق الأوعية جيداً بعد أن يوضع أعلى السمك ثقل خشبى لمنع طفو السمك وليظل السمك مغموراً فى المحلول الملحي المتكون أثناء التمليح .
- (٥) يفتح على العبوات بعد فترة إبتداء من عشرة أيام للحصول على الفسيخ الحلو - أو بعد شهرين للحصول على الفسيخ المالح العادى.

نصائح تطبيقية وصحية :

يمنع عن مرضى الحساسية وكذلك ضغط الدم وقرحة المعدة والإثنى عشر .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى المحلول الملحي أو فى الثلاجة تحت تبريد مع تغطية الوعاء .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٤٠

الفيتامينات : متوسطة : نياسين

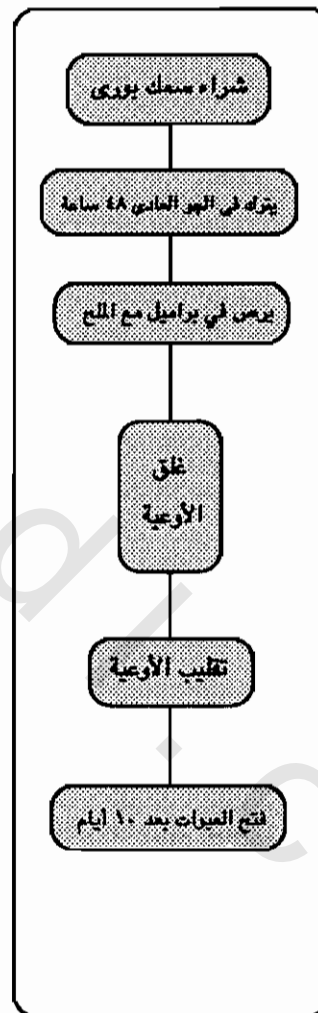
الاملاح المعدنية : عالية : صوديوم

منخفضة : ريبوفلافين

منخفضة : فوسفور وكالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين % ٢٤ - كربوهيدرات % - دهون % ٥



شكل (٧٠) طريقة اعداد الفسيخ



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مميز.
- اللون: أبيض وبه عروق حمراء (وردى).
- الحجم: يتباين تبعا لحجم الحيوان.
- أخرى: خالية من أى بقع مرضية.

الخواص الداخلية

- الطعم: مميز خالية من الألياف.
- الرائحة: خالية من أى روائح غريبة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم.
- أخرى: يرتفع محتواها من الرطوبة.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٨١

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: الريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: الفوسفور و الحديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١٤,٦ كربوهيدرات % دهون % ٢,٤

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم النقل و التداول تحت ظروف تبريد أو تجميد للمحافظة

على الخواص .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم واحد .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: حتى اسبوع .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: شهرين - ثلاثة شهور .



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : فى أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : دقيق فاخر - ملح - ماء دافئ - خميرة - سمن أو زبد.
- المستلزمات والمعدات : وحدة عجن - فرن خبز - نشابة.

طريقة التنفيذ :

- ١ - ينخل الدقيق جيداً ويجب أن يكون من النوع الفاخر ويلزم كل كيلو دقيق حوالى ٥٠٠ جم ماء دافئ، قطعة خميرة صغيرة حوالى ٢ جم خميرة طازجة وقد لا تستخدم الخميرة.
- ٢ - يتم العجن مع إضافة نسبة من الملح تعادل ٥ ٪ من وزن الدقيق ويضاف الماء والخميرة ويستمر في العجن حتى تمام التجانس.
- ٣ - يترك العجين فترة راحة مقدارها ١/٢ ساعة .
- ٤ - يتم تقطيع العجين إلى قطع صغيرة وتكرر مع الإستعانة بطبقة سمن بسيطة علي السطح.
- ٥ - تترك العجينة فترة راحة أخرى بين ١/٢ - ساعة .
- ٦ - يتم فرد قطعة العجين بالنشابة بالإستعانة بالدقيق والسمن ثم تفرد جيداً بعد ذلك بالأيدي.
- ٧ - يدهن سطح العجينة بطبقة السمن ثم تطوى على هيئة ٤ طبقات أو أكثر - وقد تحشى بأى نوع من الحشو.
- ٨ - تخبز فى الفرن وتغلف بورق شمعى أو ألومنيوم.

نصائح تطبيقية وصحية :

غنية فى السعرات وتتعدد عن مرضى القلب والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى الجو العادى أو البارد ويمكن حفظها مجمدة لفترة طويلة ثم تسخن عند الإستهلاك.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٤٤١

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين وريبوفلافين

الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور وبوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام :

ضئيلة : حديد

دهون ٢١ %

كربوهيدرات ٥٦ %

بروتين ٧ %



شكل (٧١)

طريقة تصنيع الفطير العادي

Bepper, Sweet
Capiscum Annuum

الفلفل: فلفل رومى حلو
الاسم العلمى:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: متماسك خالى من الإصابات النباتية و الحشرية .
- اللون: أخضر متجانس يخلو من اللون الأصفر.
- الحجم: يفضل الحجم الكبير والمتوسط.
- أخرى: القشرة الخارجية لامعة.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو يخلو من الحرافة.
- الرائحة: رائحة الفلفل المعيزة.
- التجانس: يفضل تجانس الحجم و اللون.
- أخرى: يفضل الفلفل ذو الجذر (القشرة) الرقيقة الخارجية .

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة توكّل)

الطاقة (سعر): ٢٠

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: الثيامين

نسبة عالية: (أ) ، (ج)

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: البوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١.٣ % كربوهيدرات ٥.٤ % دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم التداول فى أجلة جوت أو صناديق بلاستيك أو كرتون.

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: يومين - أسبوعين تبعاً للصنف .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: شهر - ثلاثة شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:

طريقة التصنيع / الإعداد: فلفل رومى محشو لحم Pepper,sweet,stuffed

- موسم التنفيذ: يوليو.
- الخامات المطلوبة: لحم مفروم - طماطم - صلصة طماطم - ثوم - فلفل أسود- فلفل رومى طازج.
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصدر حرارى - سكين - مبشرة - مفرمة.

طريقة التنفيذ

- (١) تجرى عملية تقوير للفلفل الرومى - وإستبعاد البذور .
- (٢) تعد خلطة الحشو كما يلى :
 - أ - لحم مفروم مقداره ٥٠٠ جم.
 - ب - طماطم حمراء تقطع وتصفى ٤٠٠ جم.
 - ج - صلصة طماطم ٥٠ جم.
 - د - بصل مبشور (بصلة متوسطة) .
 - هـ - ثوم (رأس متوسطة و يتم تقشيرها) .
 - و- فلفل أسود مطحون (كمية صغيرة جدا) .
 - ز - ملح طعام ملعقة صغيرة (حوالى ١٠ جم ملح) .
 - ح- فلفل رومى طازج مقطع (ثمرة كبيرة) .
 - ط- زيت طعام فى حدود ربع كوب صغير ٣٠ ملل.
- (٣) يتم إعداد اللحم المفروم للحشو من خلال المفرمة.
 - أ - يحمر البصل فى كمية الزيت حتى يصفر فى حلة متوسطة.
 - ب- هرس الثوم مع الملح مع إضافته إلى الحلة.
 - ج - يضاف اللحم إلى الحلة و يطبخ حتى يتم تغيير لون اللحم .
 - د- يضاف بعد ذلك الملح والفلفل والطماطم وصلصة الطماطم.
 - هـ - يستمر فى المعاملة الحرارية حتى الحصول على قوام مناسب للحشو.
- (٤) يتم حشو الفلفل باللحم المفروم وتجرى عملية الطهو .

نصائح تطبيقية وصحية:

- الاســـــــــــــــتخدام: وجبة غنية القيمة الغذائية ومحبة .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تحفظ فى الثلاجة.
- الشئون الصحية: مفيد جدا عند استخدام الفلفل مع السلطة الخضراء ويمنع المحشو عن مرضى ضغط الدم والتهاب الكبد.



شكل (٧٢) طريقة إعداد الفلفل الرومي المحشو لحم.

Peanuts, roasted
Aarachis hypogaea

الفدائ: فول سودانى
الاسم العلمى:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: حبة مستطيلة مع إستدارة بسيطة من الطرفين.
- اللون: بنى محمر - أو مصفر تبعاً للصنف..
- الحجم: صغير.
- أخرى: خالى من الإصابة الحشرية و النباتية.

الخواص الداخلية

- الطعم: مميز خالى من الفساد و الطعم المر و القابض.
- الرائحة: مميزة خالى من الزناخة.
- التجانس: يفضل التجانس فى العبوة.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٦٢٧

الفيتامينات:

نسبة عالية: نياسين نسبة متوسطة: ثيامين نسبة منخفضة: ريبوفلافين

الاملاح المعدنية:

نسبة عالية: بوتاسيوم نسبة متوسطة: فوسفور ، حديد نسبة منخفضة: كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢٥,٧ كربوهيدرات % ١٨,٧ دهون % ٥٠,٣

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم التداول فى أجولة و النقل بواسطة وسائل النقل العادية.

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: شهر - شهرين .
- التبريد + ٥ الى ١٠ °م: ثلاثة شهور .
- التجميد - ١٠ الى ١٨ °م:

Bean, Broad
Vicia faba

الفداء: فول تدميس
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الطاهرية

- الشكل: حبوب ذات مظهر يأخذ شكل الكلية خالية من الشوائب.
- اللون: بيضاء إلى صفراء أو قد تأخذ الشكل المحمر.
- الحجم: تختلف الأحجام تبعاً للصنف ويفضل التجانس في الحجم.
- أخرى: خالية من الندب السوداء والإصابة الحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم مميز ويفضل الأصناف ذات القشرة الرقيقة.
- الرائحة: رائحة تخلو من أى آثار للإصابة الحشرية.
- التجانس: يفضل التجانس في اللون والحجم بين الحبوب.
- أخرى: يفضل عدم وجود إصابة داخلية حشرية حية أو ميتة.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتويات ١٠٠ جم مادة تؤكل) دون الزيت:

الطاقة (سعر): ١٠٧

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: نياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٨-٩ كربوهيدرات ١٦-١٩ دهون ٣-٥

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل في أجولة جوت وبواسطة السيارات العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: شهر - شهرين تبعاً لحالة الحبوب .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: حتى ٦ شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Cauliflower
Brassica oleracea

الفداء: قرنييط
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: الجزء الثمرى زاهى اللون.
- اللون: اللون أبيض إلى أبيض مصفر.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: يفضل عدم وجود شوائب عالقة.

الخواص الداخلية (المطبوخ و المصفى).

- الطعم: مميز.
- الرائحة: جيدة.
- التجانس: يفضل التجانس فى القطع.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٤

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ح) نسبة منخفضة: الثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢,٤ - كربوهيدرات % ٤, - دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم التداول و النقل فى أقفاص مع تغطيتها بأوراق خضراء لتقليل الذبول ، ويتم العرض فى الأسواق فى ثلاجات تبريد .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهرين - ثلاثة شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد: قرنبيط مجمد

Cawliflower,frozen

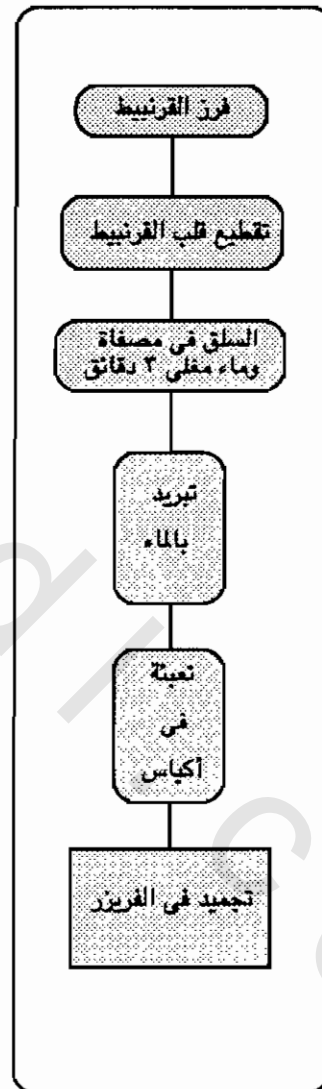
- موسم التنفيذ: فبراير - مارس .
- الخامات المطلوبة: قرنبيط .
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصدر حرارى - مصفاة -أكياس بولى إيثيلين .

طريقة التنفيذ

- (١) يتم إختيار القرنبيط الخالى من الإصابة.
- (٢) يتم تقطيع (قلب) القرنبيط إلى أحجام صغيرة .
- (٣) تجرى عملية سلق للقرنبيط فى مصفاة مع ماء مغلى مضاف اليه عصير ليمون لمدة ٣ دقائق تقريباً .
- (٤) يتم تبريد مباشر للقرنبيط فى المصفاة مع الماء البارد .
- (٥) يؤخذ القرنبيط المصفى و يوضع فى أكياس بولى إيثيلين .
- (٦) يجمد فى الثلاجة المنزلية و تمتد مدة الصلاحية إلى حوالى ستة شهور .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــتخدام: نوع مميز من الخضروات .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: فى الثلاجة.
- الشئون الصحية: يحذر على مرضى الإنتفاخ والقولون .



شكل (٧٢)
طريقة إعداد القربييط المجمد.



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : دقيق - سمن - سمس - يانسون - لبن - خميرة - ماء.
- المستلزمات والمعدات : إناء عجن - صاجات - فرن خبيز - وحدة عجن أو ملاعق تقليب.

طريقة التنفيذ :

- ١ - ينخل الدقيق ويوزن ويحتاج كيلو من الدقيق إلى مقدار من السمن ١٠٠ جم ، لبن ٢٠٠ جم ، وخميرة ٢٥ جم طازجة وحوالى ٢٠٠ جم ماء دافئ ويخلط قليل من السمس واليانسون مع الدقيق.
- ٢ - يضاف السمن إلى الدقيق ويقلب ثم يضاف اللبن والخميرة - والماء ويتم العجن حتى تمام التجانس.
- ٣ - تفطى العجينة وتترك فى جو دافئ مدة حوالى ساعة للتخمر.
- ٤ - تقطع العجينة إلى قطع صغيرة بالحجم المطلوب للقرص .
- ٥ - تترك قطع العجين للتخمر مرة ثانية.
- ٦ - تبسط قطع العجين إلى قطر القرص بحيث يكون سمكها حوالى ١ سم تقريباً وتوضع فى الصاجات المدهونة.

٧ - يتم الخبيز فى فرن عند درجة حرارة حوالى ٢٠٠ م°.

٨ - يتم التهوية - والتعبئة - أو الإستهلاك.

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر غنى فى الطاقة ولا تقدم لمرضى القلب والمرارة والتهاب الكبد والسكر.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحفظ فى الجو العادى ويمكن حفظها فى ظروف تبريد أو تجميد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٧٦

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين وريبوفلافين

ضئيلة : (أ، د)

الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور وبوتاسيوم

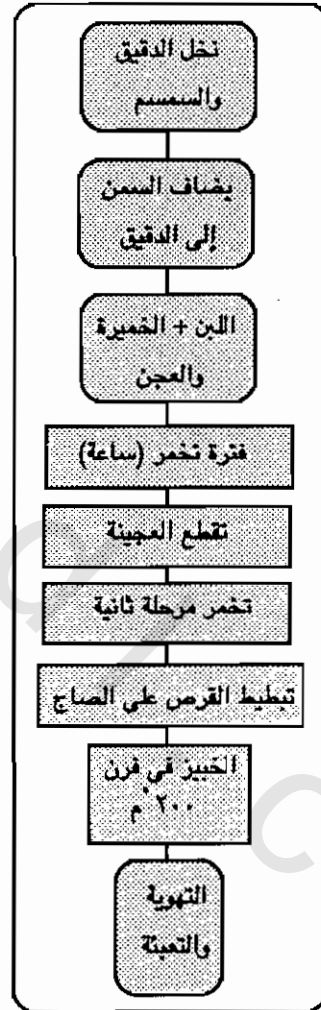
ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين ٦.٥ %

كربوهيدرات ٤٨ %

دهون ٦.٥ %



شكل (١٠٤)

طريقة تصنيع نشا الذرة

Cinnamon bark

Cinnamomum zeylanicum

الغذاء: قرقة

الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: عيدان مبطة.
- اللون: بني محمر إلى مصفر.
- الحجم: يتباين حجم وطول العيدان.
- أخرى: خالية من أى إصابة حشرية أو نباتية.

الخواص الداخلية

- الطعم: مميز.
- الرائحة: جيدة وقوية.
- التجانس: يفضل التجانس فى المكونات فى نفس العبوة.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتويات ١٠ اجم مادة توكل) خام

الطاقة (سعر): ٤٤

الفيتامينات:

نسبة ضئيلة: ثيامين ، ريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين / ٣,٩ كربوهيدرات / ٥٦,٩ دهون / ٢,٢

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل فى صورة أعواد قرقة أو مطحون
القرقة فى عبوات محكمة الغلق .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: سنة .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م:
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام وفى المناسبات.
- الخامات المطلوبة : دقيق - ملح - لبن - حشو مكسرات و زبيب - سكر.
- المستلزمات والمعدات : إناء عجن - مسطح ساخن - زيت - حلة قلى - منخل - قمع.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم نخل الدقيق الفاخر المستخدم للتأكد من نظافته.
- ٢ - تعد عجينة القطائف بحيث تكون سائلة عن طريق إضافة كمية من الدقيق إلى كمية معادلة لها من الماء ونسبة من الملح تعادل ٥ ٪ من وزن الدقيق.
- ٣ - تترك العجينة السائلة فترة حوالى ساعة.
- ٤ - تصب العجينة في علة إسطوانية في نهايتها فتحة تشبه القمع على مسطح ساخن بحيث تشكل على هيئة مستديرة .
- ٥ - تترك على السطح حتى تتجمع الجزيئات وتشكل القطائف.
- ٦ - تؤخذ القطائف ويتم حشوها بالمكسرات والسكر والزبيب.
- ٧ - يتم قلى القطائف فى الزيت حتى يحدث تلون بسيط فى السطح.
- ٨ - توضع القطائف وهى ساخنة فى المحلول السكرى.
- ٩ - تقدم للإستهلاك ساخنة أو باردة.

نصائح تطبيقية وصحية :

تمنع عن مرضى السكر والتهاب الكبد والمرارة.

- الحفظ أثناء الاستهلاك :

تحفظ فى الجو العادى أو فى الثلاجة تحت ظروف تبريد.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٢٥٠

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين وريبوفلافين

الأملاح المعدنية : منخفضة : بوتاسيوم وفوسفور

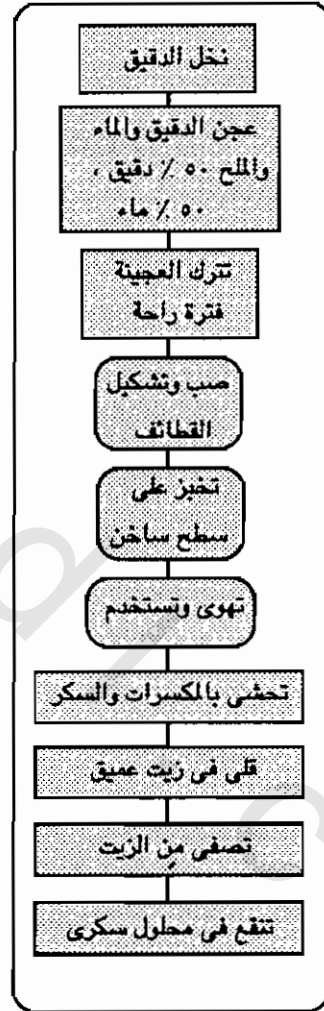
المكونات الأساسية للطعام :

بروتين ٨ %

كربوهيدرات ٦٠ %

دهون ٩ %

ضئيلة : حديد



شكل (٧٥)

طريقة إنتاج القطائف الحلوة.

Colcasia, tuber
Colcasia esculenta

الفضاء: قلقاس
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: دنة تميل إلى الإستدارة مع وجود بروز على السطح الخارجى .
- اللون: يميل إلى البنى و الأحمر.
- الحجم: يفضل الأحجام المتوسطة.
- أخرى: تخلو من الحشرات والإصابات النباتية.

الخواص الداخلية:

- الطعم: طعم مميز خالى من أى طعم غريب أو خشونة فى الفم.
- الرائحة: رائحة مميزة.
- التجانس: التجانس فى الشكل و الطعم مطلوب.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٧٥

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (د)

الاملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم ، فوسفور ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١,٦ كربوهيدرات % ١٨,٤ دهون % ٠,٢

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل فى أجولة أو أقفاص و يتم ذلك على وسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوعين .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهرين - ثلاثة شهور .
- التجميد - ١٠ الى ١٨ °م:

Wheat

Triticum vulgare

الغذاء: قمح

الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: حبوب مستطيلة مع إنحناء في الأطراف.
- اللون: بين الأبيض المصفر - إلى الأبيض المحمر تبعاً للصنف.
- الحجم: عرض الحبوب حوالي ٣ مم وطول حوالي ٥ - ٧ مم.
- أخرى: خالية من الإصابة الحشرية والثقب والتفحم.

الخواص الداخلية

- الطعم: حبوب ذات طعم نشوي.
- الرائحة: رائحة جيدة خالية من العفن.
- التجانس: يفضل الحبوب المتجانسة في الحجم واللون.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل) جافة

الطاقة (سعر): ٣١٠

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: ثيامين، ريبوفلافين، نياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: بوتاسيوم نسبة متوسطة: حديد، فوسفور نسبة ضئيلة: كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١٠٪ كربوهيدرات ٧٤٪ دهون ١٥٪

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم النقل والتداول في أجولة من الجوت بواسطة وسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: ٦ شهور - سنة تبعاً لحالة الحبوب .
- التبريد + ٥ إلى ١٠ °م: أكثر من ثلاث سنوات .
- التجميد - ١٠ إلى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: مايو - أوائل يونيو من كل عام .
- الخامات المطلوبة: مشمش تام النضج، سكر، بيكرينات صوديوم، ميتايسلفيت الصوديوم.
- المستلزمات والمعدات: صواني تجفيف (فورمايكا أو ملامين) ، ورق سلوفان، مصدر حرارى.

طريقة التنفيذ

- (١) فرز المشمش وإستبعاد المصابة بالحشرات أو المعطوبة.
- (٢) غسيل المشمش فى الماء الجارى.
- (٣) تقطيع المشمش وإستبعاد النواة.
- (٤) يضاف مقدار قليل من الماء على المشمش و يوضع على النار غير المباشرة حتى يتم هريه.
- (٥) يصفى المشمش المهروس للتخلص من الألياف .
- (٦) يضاف لكل لتر من العصير الناتج ١ جم بيكرينات ، ١ جم ميتايسلفيت و ذلك لتحسن اللون للمنتج .
- (٧) يوضع العصير على النار حتى الغليان .
- (٨) يترك العصير فترة بعيداً عن النار .
- (٩) يصب العصير فى الصوانى السابق دهانها بطبقة رقيقة من زيت البرافين ويكون سمك العصير حوالى ١ - ٥ سم ويتأكد من ذلك بطرف سكين.
- (١٠) توضع الصوانى فى الشمس صباحاً و فى المساء يتم تغطيتها بالشاش ويتم التجفيف بعد ٧ - ١٠ أيام.
- (١١) تستخرج لقائف قمر الدين من الصوانى بطرف سكين مع تنظيف سطح اللقائف بفوطة نظيفة.
- (١٢) يستكمل التجفيف على شماعة أو أحبال لجفاف السطحين معاً.
- (١٣) تعبأ اللقائف فى أكياس سلوفان.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاسم: يفضل تنظيف السطح قبل الإستخدام .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: فى أشهر الصيف يحفظ فى الثلاجة تحت تبريد.
- الشئون الصحية: يمنع على مرضى الضغط والسكر والمرارة.



شكل (٧٦)

طريقة تصنيع لغائف القمر الدين.

Crabs
Cancer pagurus

الضفاد: كابوريا
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: من القشريات البحرية متعددة الأرجل.
- اللون: أبيض ويميل إلى الأحمر.
- الحجم: تتفاوت في الأحجام بين كف اليد أو أكبر.
- أخرى: يفضل الطازجة.

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم جميل.
- الرائحة: رائحة مميزة خالية من أى آثار للفساد.
- التجانس: يفضل التجانس فى الرسالة.
- أخرى: يفضل أن تكون ذات لحم ممتلئ.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٩٠

الفيتامينات:

نسبة ضئيلة: ثيامين ، ريبوفلافين

نسبة منخفضة: نياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم، فوسفور، وحديد

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين ١٧٪ كربوهيدرات ٠.٧٪ دهون ٢.٢٪

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول والنقل فى ظروف تبريد أو تجميد للمحافظة على الخواص .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم - يومين .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: حتى أسبوع .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: ٢ - ٦ شهور .

Cassava

Manihot utilissima

الفدائ: كاسافا

الاسم العلمى:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الطاهرية

- الشكل: درنة أسطوانية تشابه فى شكلها البطاطا.
- اللون: تميل إلى اللون الأبيض.
- الحجم: تتفاوت فى حجم الدرنة وتصل فى وزنها بين ١٠٠ - ٥٠٠ جم.
- أخرى: يفضل خلوها من أى إصابات نباتية أو حشرية.

الخواص الداخلية (دقيق الكاسافا).

- الطعم: يصنع منه فى بعض الأحيان الخبز وله طعم قريب من الدقيق العادى.
- الرائحة: ليس له رائحة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الحجم.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٠٩

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ج) نسبة ضئيلة: نياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، وحديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١.٩ - كربوهيدرات % ٢٦ - دهون % ٠.٢

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم النقل والتداول للدرنات فى أجولة وعن طريق وسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: شهر - شهرين تبعاً للرطوبة .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ثلاثة شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: غدة كبدية مقلطحة.
- اللون: غدة حمراء فاتحة أو داكنة.
- الحجم: تبعاً لنوع وعمر الحيوان.
- أخرى: خالية من الأطراف السوداء - أو أمراض الحيوان.

الخواص الداخلية

- الطعم: مفضلة وتخلو من المرارة أو الطعم الغريب.
- الرائحة: مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم بين القطعية الواحدة.
- أخرى: تفضل الأجزاء الخالية من الدهن والعروق.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٢٩

الفيتامينات:

نسبة عالية: (أ) ، (د) ، النياسين نسبة متوسطة: الثيامين ، الريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: حديد ، بوتاسيوم نسبة متوسطة: فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢٥,٨ كربوهيدرات % ١,٢ دهون % ١١,٩

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول للكبد الطازجة تحت ظروف التجميد
ووسائل النقل المبردة .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجوال العادي ٢٠ - ٢٥ م°: يوم واحد .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: ثلاثة ايام .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°: ثلاثة أشهر - ستة أشهر .



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام وفى الأعياد والمناسبات.
- الخامات المطلوبة : دقيق فاخر ١٠٠ - سمن طبيعى ٤٠ - خميرة ٢ - رائحة كحك ملعقة - سكر ناعم بودرة ٢٠ .

- المستلزمات والمعدات : منخل - إناء عجن وتخمر - قوالب كحك - صاجات - فرن.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم نخل الدقيق والسكر الناعم بالمنخل لإزالة الشوائب.
- ٢ - يوضع السمن على النار حتى ينصهر بالكامل.
- ٣ - يضاف السمن الساخن على الدقيق مع التقليب - وإضافة رائحة الكحك.
- ٤ - تترك العجينة حتى تصبح دافئة (٣٧°م) ويضاف إليها الخميرة بعد تنشيطها فى قدر ضئيل من الماء والسكر.
- ٥ - يترك العجينة تتخمر فى إناء العجن وتغطى بقماش مبلل لمدة ساعة إلى ساعة ونصف .
- ٦ - يعاد خلط وتقليب العجينة - ثم يتم تقطيع العجينة إلى قطع صغيرة ويتم تشكيلها فى صورة كور صغيرة.
- ٧ - تشكل العجينة بواسطة قوالب الكحك أو بالأيدي وينقش السطح العلوى.
- ٨ - يرص العجين فى الصاجات المدهونة - وتترك لتخمر ١ - ٢ ساعة ويلاحظ فى ذلك زيادة حجم قطع العجينة.
- ٩ - تخبز فى فرن لمدة حوالى ٢٠ دقيقة - ويرش على الكحك السكر عندما يبرد.

نصائح تطبيقية وصحية :

غذاء حلو غنى فى محتواه من الطاقة - ويمنع عن مرضى السكر والقلب والتهاب الكبد والمرارة.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى مكان بارد مغلق جيداً فى كراتين أو أوعية بلاستيك.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

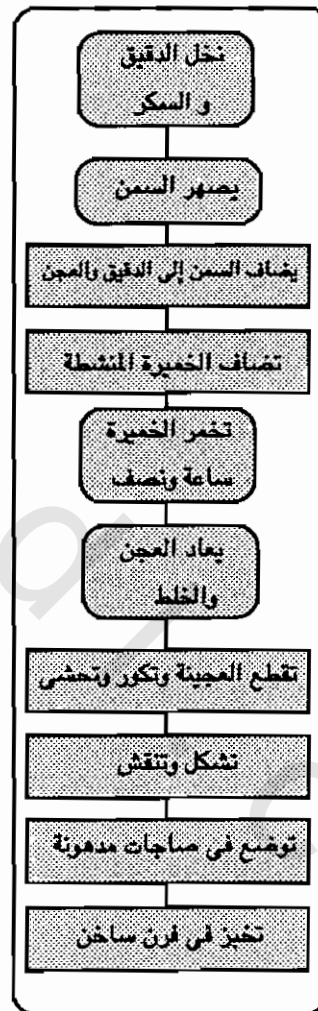
الطاقة (سعر) : ...

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين وريبوفلافين

الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور وكالسيوم ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين ٨٪ كربوهيدرات ٥٢٪ دهون ٣٠٪



شكل (٧٧)
طريقة تصنيع الكدك

Cabbage
Brassica oleracea
var capitata

الفدء: كرنب
الاسم العلمى:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مستدير فى صورة أوراق ملفوفة.
- اللون: أخضر وهناك أصناف حمراء.
- الحجم: يفضل الحجم الكبير.
- أخرى: يفضل الرؤوس الممتلئة.

الخواص الداخلية (كرنب مسلوق ومصفى).

- الطعم: طعم مميز وخالى من الطعم الغريب.
- الرائحة: مميزة للكرنب.
- التجانس: يفضل التجانس بين مكونات الكرنب.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٠

الفيتامينات:

نسبة عالية: (د)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: الكالسيوم

نسبة متوسطة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين / ١,٢٨ كربوهيدرات / ٤,١٤ دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل فى السيارات بدون تعبئة و بعد إجراء تدريج حجمى للإنتاج .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ثلاثة - أربعة شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : كرنب مجمد

Cabbage , frozen

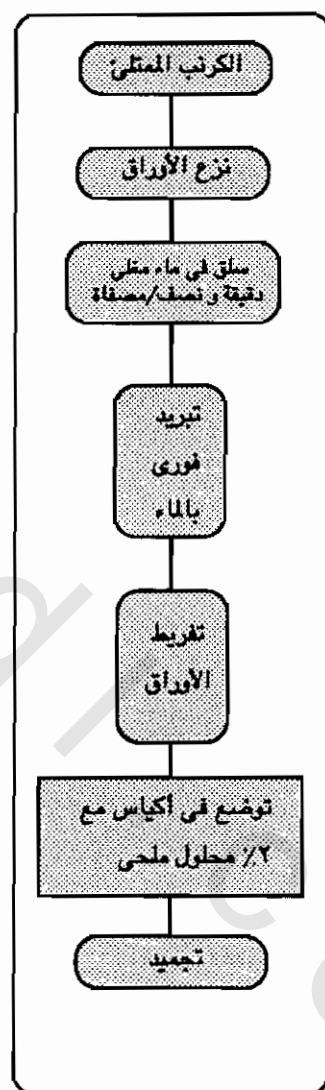
- موسم التنفيذ: فبراير - مارس .
- الخامات المطلوبة: كرنب - ملح طعام .
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصدر حراري، مصفاة ، أكياس بولى إيثيلين.

طريقة التنفيذ

- (١) يختار الكرنب الممتلئ الرأس بالأوراق .
- (٢) يتم نزع أوراق الكرنب الخضراء والصفراء .
- (٣) تجرى عملية سلق للأوراق فى مصفاة مع ماء مغلى لمدة دقيقة ونصف.
- (٤) يتم تبريد الأوراق بالماء (البارد مباشرة بعد السلق) .
- (٥) تفرط الأوراق لعدم التصاقها ثم توضع فى أكياس بولى إيثيلين مع قليل من المحلول الملحي ٢٪ .
- (٦) توضع الأكياس فى الفريزر وتستمر صلاحيتها إلى حوالى ستة اشهر .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــم: استخدام: يستخدم فى أغراض الحشو مع الأرز .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يوضع فى الثلاجة .
- الشئون الصحية: يتجنب إستخدامه لمرضى القولون وفى حالة الحشو يمنع عن مرضى المرارة والسكر .



شكل (٧٨)
طريقة إعداد كرنب مجمد.



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: فبراير - مارس .
- الخامات المطلوبة: كرنب - ملح طعام - خل.
- المستلزمات والمعدات: أواني زجاجية أو بلاستيك.

طريقة التنفيذ:

- ١ - يتم تقطيع أوراق الكرنب إلى أحجام متوسطة.
- ٢ - يتم إعداد محلول ملحي ١٠٪ من الملح بنسبة ١ كيلو جرام إلى ٩ كجم ماء.
- ٣ - توضع أوراق الكرنب في برطمانات التخليل.
- ٤ - يصب المحلول الملحي على الأوراق حتى يتم تغطيتها.
- ٥ - تترك حوالى شهر في منطقة مظلمة قبل الإستهلاك .
- ٦ - يمكن الإسراع من التخليل إذا تم إجراء عملية سلق للأوراق قبل الخطوة ٣ .

نصائح تطبيقية وصحية :

أنظر الكرنب ، يمنع عن مرضى القولون وضغط الدم.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

في الثلاجة ويحكم غلق البرطمانات.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ١١

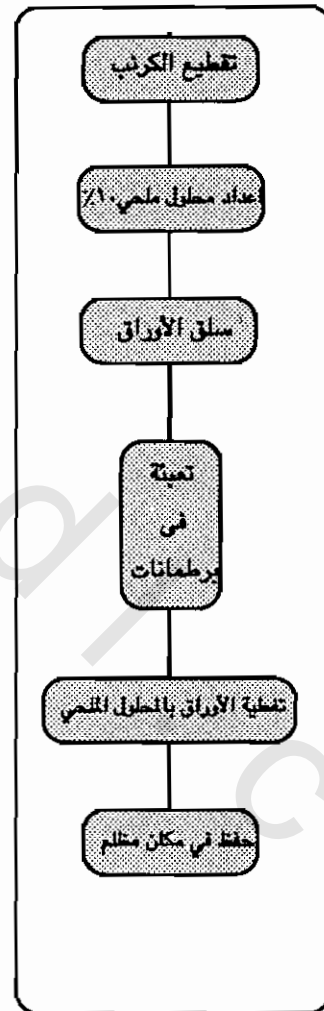
الفيتامينات : متوسطة : (جـ)

الأملاح المعدنية : عالية : الصوديوم

ضئيلة : الكالسيوم

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين ٪ ٠,٧٠ كربوهيدرات ٪ ٢,٠٧ دهون ٪



شكل (٧٩)
طريقة اعداد الكرب المخل



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: فبراير - مارس .
- الخامات المطلوبة: كرنب - أرز - خضرة محشو - ملح - زيت طعام .
- المستلزمات والمعدات: مصدر حرارى - أطباق رقائق ألومنيوم - سلوفان .

طريقة التنفيذ:

- ١ - يتم تقطيع أوراق الكرنب إلى أحجام صغيرة.
- ٢ - توضع الأوراق فى ماء مغلى لمدة حوالى نصف ساعة.
- ٣ - بعدما تصل درجة حرارة الأوراق إلى درجة حرارة الجو تجرى عملية حشو الكرنب بالأرز المعد لذلك والمضاف إليه الخضرة - ويسوى على النار لمدة نصف ساعة.
- ٤ - يرص المحشو فى أوراق الحفظ من رقائق الألومنيوم .
- ٥ - تغلف الأطباق بورق السلوفان أو النايلون .
- ٦ - الحفظ فى الثلاجة فى الفريزر لمدة تصل إلى ثلاثة شهور .

نصائح تطبيقية وصحية :

يمنع عن مرضى القولون والمرارة ومرض السكر .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الثلاجة تحت تبريد .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ١٨٦

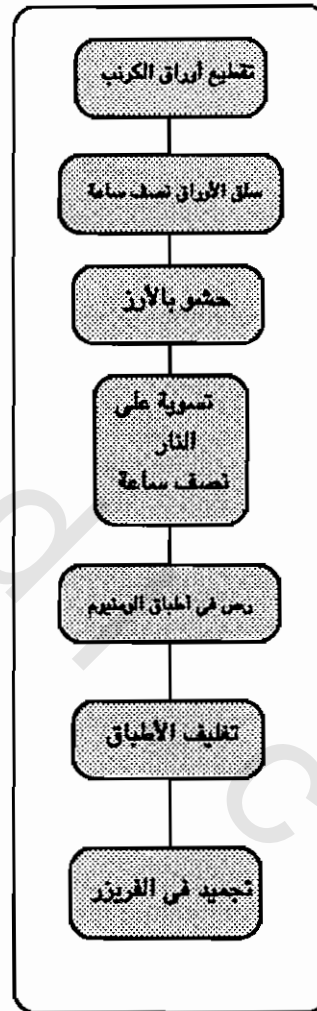
الفيتامينات : متوسطة : (ج)

الأملاح المعدنية : متوسطة : الصوديوم

منخفضة : بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ٦ كربوهيدرات % ٢٧ دهون % ٤



شكل (٨٠)
طريقة اعداد الكرنب المحشو



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : عسل جلوكوز: ٢٥ - لبن جاف : ٢٨ - سكروز : ٢٢ - زيت نخيل : ٩ - زبدة : ٦ - ملح : ٠.٦ - مكسبات نكهة : ٠.١ .
- المستلزمات والمعدات :

طريقة التنفيذ :

- ١ - يوضع فى حلة الطبخ المفتوحة عسل الجلوكوز والسكر واللبن ويتم التقليب.
- ٢ - ترفع درجة الحرارة حتى ٣٥°م ويضاف زيت النخيل والزبدة والملح.
- ٣ - يتم التقليب الجيد لمدة ١٠ دقائق.
- ٤ - يتم رفع الحرارة للوصول إلى الغليان ويستمر على ذلك حتى الوصول إلى درجة حرارة ١٢٤°م.
- ٥ - إيقاف مصدر الحرارة - ويضاف مكسبات النكهة ويقلب لفترة قصيرة.
- ٦ - تنقل محتويات الحلة إلى مناخذ التبريد المدهونة بطبقة دهنية لمنع الالتصاق.
- ٧ - يجرى التقطيع الطولى للناتج - ويوجه إلى ماكينات التقطيع - والتغليف.

نصائح تطبيقية وصحية :

يمنع عن مرضى القلب والسكر والتهاب الكبد وقرحة المعدة.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الجو العادى أو فى ظروف التبريد فى الثلاجة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٤٤٧

الفيتامينات : آثا : (أ) وريبوفلافين

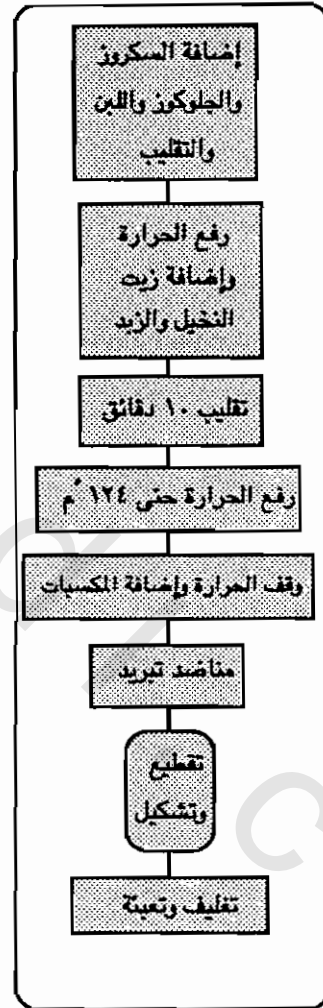
الأملاح المعدنية : ضئيلة : كالسيوم وفوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

دهون ١٥ %

كربوهيدرات ٧٠ %

بروتين ٨ %



شكل (٨١)
طريقة تصنيع الكراملة

Celery

Apium gravealens

الفدأء: كرفس

الاسم العلمى:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: نبات ذو أغصان صغيرة وأوراق متفرعة.
- اللون: أخضر.
- الحجم: حجم النبات صغير.
- أخرى: يفضل خلوه من الآفات النباتية والحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: له طعم قابض نسبياً.
- الرائحة: مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس فى الحجم.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٨

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (أ) ، (د) آثار: من فيتامينات (ب)

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: بوتاسيوم نسبة منخفضة: كالسيوم آثار: فوسفور ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠.٨ - كربوهيدرات % ٤.٣ - دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم النقل والتداول فى صورة حزم صغيرة مع تغطيته بقش رطب منعاً من الذبول السريع وينقل بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م : يوم - يومين .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م : أسبوع - أسبوعان .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م : ثلاثة شهور .



طريقة الإعداد :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام وفى المناسبات.
- الخامات المطلوبة : لبن - سكر مبلور - بيض - فانيليا - قرفة مطحونة.
- المستلزمات والمعدات : إناء خفق - حلة لتسخين اللبن - مصدر حرارى - قوالب - فرن - ثلاجة.

طريقة التنفيذ :

- ١ - تعدد الخامات وبعابر اللبن ويستخدم ٣٠٪ من الحجم سكر مبلور، ٣٠٪ من الحجم بيض كامل.
- ٢ - يتم خفق البيض مع الفانيليا والسكر حتى يتم تكوين قوام متماسك.
- ٣ - يوضع اللبن على النار ويتم غليه .. ثم يرفع من علي النار.
- ٤ - يضاف اللبن تدريجياً إلى مخلوط البيض والسكر ويؤخذ الناتج ويتم إمراره فى مصفاة سلك.
- ٥ - يتم تسخين كمية أخرى من السكر مع قليل من الماء إلى مرحلة ما قبل الإحتراق - ثم تصب فى قوالب الإعداد .
- ٦ - يصب خليط الكريم كراميل فى القوالب - ويتم تسخينها فى فرن أو فى حمام مائى.
- ٧ - تبرد القوالب ثم توضع فى الثلاجة حوالى ٣ - ٤ ساعات فى الفريزر، ثم تنقل إلى جزء التبريد ، وتقلب عند التقديم ، حيث تستخدم مثلجة وتوضع القرفة على السطح للتجميل.

-نصائح تطبيقية وصحية :

يمنع عن مرضى القلب والسكر والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى ظروف تبريد فى الثلاجة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٢١٠

منخفضة : ثيامين وريبوفلافين
متوسطة : كالسيوم وفوسفور

الفيتامينات : متوسطة : (ا)
الأملاح المعدنية : عالية : بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

دهون % ١٠

كربوهيدرات % ٤٥

بروتين % ١١



شكل (٨٢)
طريقة إعداد الكريم كراميل

Pears

Pyrus communis

الفدأء: كمثرى

الاسم العلمى:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مخروطية الشكل خالية من الحشرات والتبقع.
- اللون: تميل إلى الإصفرار.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: غير حجرية - أو مهرية زائدة فى النضج.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو المذاق - خالية من الخلايا الحجرية .
- الرائحة: رائحة تظل من المواد الغريبة.
- التجانس: يفضل التجانس فى اللون و الحجم و الطعم.
- أخرى: ناعمة المقطع.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٦١

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (ح) ، الريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: البوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٠,٦١ % كربوهيدرات ١٥,٣ % دهون ٠,٦١ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم تداولها فى صناديق كرتون - أو أقفاص خشبية مع

تبطينها بالورق - مع إجراء لف لكل ثمرة بالورق الشمعى .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم إلى ثلاثة تبعاً لمرحلة النضج و المعاملة .

- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر-شهرين .

- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : الكمثرى المحفوظة فى محلول سكرى

- موسم التنفيذ: أغسطس - سبتمبر .
- الخامات المطلوبة: كمثرى ، سكر ، عصير ليمون ، أو حامض ستريك .
- المستلزمات والمعدات: حلة بخار - مصدر حرارى - برطمانات - سكاكين .

طريقة التنفيذ

- ١ - يتم فرز الكمثرى و يستبعد التالف و المصاب حشرياً كذلك الكمثرى الطرية أو المهرية .
- ٢ - يتم تقشير الكمثرى مع إجراء عملية تنظيف للقلب الوسطى المتحجر .
- ٣ - توضع الكمثرى فور تقشيرها و تقطيعها إلى أنصاف أو أرباع فى محلول ماء يحتوى على قليل من الحامض (الليمون) وذلك يساعد على منع التلون الذى يحدث للأطراف ويضاف لذلك ٢ ملعقة صغيرة ليمون / لتر ماء .
- ٤ - يعد محلول سكرى مركز (عسل) بإذابة ما يقرب من ٤٠٠ جرام سكر نقى مبلور فى حوالى لتر من الماء ويساعد الفليان فى ذلك .
- ٥ - تملأ البرطمانات بالمحلول السكرى المركز الساخن بعد وضع الفاكهة فى البرطمانات .
- ٦ - يجرى تعقيم للبرطمانات داخل حلة بخار (طبخ) تحت ضغط لمدة ٥-١٠ دقائق - و توضع البرطمانات على قاع كاذب داخل الحلة حتى لا تتأثر بالحرارة مع وضع الغطاء عليها دون إحكام للغلق - و ترك مسافة حوالى ٢سم كفراغ لتمدد المنتجات أثناء المعاملة الحرارية ، ثم تترك البرطمانات على لوحة خشبية حتى تبرد ثم يحكم غلقها على أن تخزن البرطمانات فى مكان بارد مظلم.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاستخدام: يضاف إلى سلطة الفواكه أو عند إعداد التورتات فى عمليات التجميل .
- الحفظ أثناء الاستهلاك: تحفظ فى الثلاجة.
- الشئون الصحية: يمنع عن مرضى السكر و المرارة و الدوسنتاريا و الاسهال .



شكل (٨٢)
طريقة إعداد الكمثرى في محلول سكري.



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام وفى المواسم.
- الخامات المطلوبة : دقيق - ملح - ماء - سمن - سكر - مكسرات للحشو - محلول سكرى.
- المستلزمات والمعدات : وحدة عجن - وحدة تشكيل مثقبة - صوانى مسطح ساخن - فرن خبيز.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم نخل الدقيق للتأكد من نظافته قبل الإستخدام.
- ٢ - يعد معلق من الدقيق والماء بنسبة ١ : ١ مع إضافة قليل من الملح.
- ٣ - تترك العجينة فترة ساعة راحة.
- ٤ - يتم صب العجينة فى قوالب التشكيل المثقبة.
- ٥ - تنقل العجينة على هيئة خيوط على مسطح ساخن فترة حوالى ١/٢ - ١ دقيقة - ثم تجمع بعدها.
- ٦ - تعد صوانى الكثافة وتدهن بطبقة من السمن ثم توزع الكثافة على الصينية - مع وضع طبقة حشو فى الجزء الوسطى - مع كمية من السمن المقنوح الساخن.
- ٧ - يتم إدخال الصينية إلى فرن للتسوية - أو تستخدم الشعلات العادية فى تسويتها مع إجراء عملية قلب ثم إعادة التسوية.
- ٨ - يتم إعداد محلول سكرى (١ سكر : ١ ماء) ويعقد فى وجود عصير ليمونة ويرش على وجه الصينية عقب خروجها من الفرن.

نصائح تطبيقية وصحية :

تمنع عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحفظ فى الجو العادى مغطاة - او فى ظروف تبريد فى الثلاجة

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٣٩٥

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين وريبوفلافين

ضئيلة : حديد

الأملاح المعدنية : منخفضة : بوتاسيوم وفوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

دهون % ١٥

كربوهيدرات % ٦٠

بروتين % ٥



شكل (٨٤)

طريقة تصنيع وإعداد الكنافة الحلوة

Squash, summer
Cucurbita pepo

الفدأء: كوسة
الاسم العلمى:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: ثمار اسطوانية مستطيلة الشكل خالية من الثقوب.
- اللون: خضراء اللون.
- الحجم: يفضل الأحجام الصغيرة.
- أخرى: يفضل الثمار غير المنحنية و التى ليس بها عيوب نباتية.

الخواص الداخلية:

- الطعم: مميز و خالى من المرارة .
- الرائحة: مفضلة و خالية من الروائح الغريبة.
- التجانس: يفضل التجانس فى مكونات الثمار.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٨

الفيتامينات:

نسبة ضئيلة: الثيامين و الريبوفلافين

نسبة متوسطة: (ج)

الأملاح المعدنية:

-آثار من الكالسيوم و الفوسفور

نسبة ضئيلة: الحديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٠,٦ % كربوهيدرات ٥,٩ % دهون ٠,٢ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

فى أجولة أو مشنات و يتم النقل بواسطة وسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم إلى ثلاثة أيام .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: أسبوع - شهر .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الدواص الظاهرية

- الشكل: يأخذ شكل القوالب مستديرة أو مستطيلة.
- اللون: يفضل اللون البنى الذهبى.
- الحجم: يفضل الحجم النوعى المرتفع.
- أخرى: يفضل الكيك ذو الإرتفاع الواحد من كل الجوانب.

الدواص الداخلية

- الطعم: حلو ويخلو من أى آثار حموضة من مسحوق الخبز.
 - الرائحة: مميزة تخلو من الزفارة التى يسببها البيض.
 - التجانس: يفضل وجود تجانس فى المقطع الداخلى.
 - أخرى: يفضل عدم وجود خشونة فى الملمس.
- ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٩٦

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: (أ) ، الريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: فوسفور و بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٨,٨ كربوهيدرات % ٤١,٧ دهون % ٦,٠٨

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل فى عبوات بولى إيثيلين أو أظباق
رقائق الألومنيوم مغلقة ، و يحفظ فى الثلاجة .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم - ثلاثة أيام .
- التبريد + ٥ الى ١٠ °م: اسبوع - عشرة أيام .
- التجميد - ١٠ الى ١٨ °م: يمكن حفظه إلى ما يقرب من ٣ - ٦ شهور .

طريقة التصنيع / الإعداد : كيك اسفنجى

- موسم التنفيذ: فى أى وقت من العام وفى المناسبات.
- الخامات المطلوبة: دقيق فاخر - سكر ناعم - مسحوق خبيز - بيض طازج - فانيليا .
- المستلزمات والمعدات: وحدة عجن و خلط و خفق ، قوالب أو صينية مستديرة - فرن خبيز .

طريقة التنفيذ

- تعد أوزان متساوية من الدقيق والسكر والبيض .
- (١) يتم نخل الدقيق للتخلص من أى تكتلات أو حشرات أو أطوارها .
 - (٢) يتم نخل السكر الناعم المستخدم لتجنب وجود كتل ثقيلة الوزن.
 - (٣) يتم توزيع مسحوق الخبيز بانتظام على الدقيق المستخدم بنسبة ٥٪ من وزن الدقيق.
 - (٤) يخفق البيض بالمضرب اليدوى أو الكهربائى لمدة حوالى ٥ دقائق فى وجود الفانيليا .
 - (٥) يضاف السكر الناعم (المطحون) Icing sugar تدريجياً مع الخلط حتى يتم تكوين مخلوط متجانس.
 - (٦) يضاف إلى المخلوط من الخطوة (٥) الدقيق بالتدريج مع إستخدام وحدة العجن فى الخلط حتى تمام التجانس.
 - (٧) تعد قوالب الكيك و تدهن بطبقة دهنية و ترش بطبقة من الدقيق (تنسيم) .
 - (٨) يوضع العجين فى القوالب و يدخل مباشرة إلى الفرن.
 - (٩) يتم التسويه فى الفرن فى مده من ٢٠ - ٣٠ دقيقة تقريباً.
 - (١٠) يستخدم مباشرة أو يعبأ و يحفظ فى الفريزر.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــخدام: مصدر جيد من مصادر الطاقة أو أساس لعمل التورتات و الجاتوه .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يحفظ فى الثلاجة أو الفريزر .
- الشــــــــــــننــــــــــــون الصحية: لا يستخدم لمرضى السكر أو المرارة أو الصفراء والتهاب الكبد الوبائى والدوستتاريا والإسهال .



شكل (٨٥)
طريقة تصنيع الكيك الاسفنجي.



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الطاهرية

- الشكل: يأخذ شكل القوالب المستديرة أو المستطيلة.
- اللون: يلاحظ اللون البنى الذهبى.
- الحجم: يصغر الحجم نسبياً بالمقارنة بالكيك الإسفنجى.
- أخرى: يفضل الكيك موحد الارتفاع.

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم مفضل و ملمس دهنى مع خلوه من آثار الحموضة.
- الرائحة: رائحة مميزة تخلو من زفارة البيض.
- التجانس: هناك تجانس و صغر فى حجم خلايا المقطع الداخلى.
- أخرى: يفضل خلو الأطراف من وجود حروق (لون أسود).

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتويات ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٣٦٥

الفيتمينات:

نسبة منخفضة: (١) ، الريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: فوسفور ، كالسيوم ، بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٤,٦٤ % كربوهيدرات ٥٥,٦ % دهون ١٣,٩ %

التداول و النقل بنفس أسلوب الكيك الإسفنجى فى عبوات بولى إيثيلين أو ألومنيوم فويل (رقائق الألومنيوم) مع الحفظ فى الثلاجة .

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم الى ثلاثة أيام .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: أسبوع .
- التجميد -١٠ الى -١٨ °م: يحفظ لمدة تصل إلى ثلاثة شهور أو أكثر .

طريقة التصنيع / الإعداد : الكيك الدهنى

- موسم التنفيذ: فى أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة: دقيق فاخر، سكر ناعم، مسحوق خبيز، بيض، فانيليا، دهن، لبن .
- المستلزمات والمعدات: وحدة عجن و خلط و خفق، قوالب أو صينية مستديرة، فرن خبيز، سكين .

طريقة التنفيذ

- (١) يتم إعداد النسب المقترحة التالية من الخامات:
 - دقيق ١٠٠ جم - مسحوق خبيز ٥٪
 - سكر ٩٥ جم - فانيليا ٢٪
 - بيض ٤٠ جم
 - دهن ٢٥ جم (سمن أو زبدة)
 - لبن ٦٠ جم
- (٢) يتم نخل الدقيق و السكر.
- (٣) يتم توزيع مسحوق الخبيز على جميع الدقيق .
- (٤) يتم إعداد الكريمة من خلال خلط السكر الناعم مع المصدر الدهنى.
- (٥) يتم خفق البيض و يضاف له الفانيليا حتى يظهر بلون أصفر ذهبى و تزول زفارة البيض .
- (٦) يتم إضافة البيض المخفوق تدريجياً إلى الكريمة السكرية .
- (٧) يضاف الدقيق تدريجياً و يتم العجن و يستعان بإضافة اللبن للوصول إلى قوام مناسب يمكن أن يصب فى القوالب .
- (٨) تعد القوالب و تدهن بطبقة دهنية و توضع بها العجينة حتى ثلث حجمها .
- (٩) يتم تسوية الكيك فى الفرن لمدة نصف ساعة.
- (١٠) يعبأ بعد التهوية.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــخدام: مصدر معتاز من مصادر الطاقة ويصلح كأساس فى التورتات و الجاتوه.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يحفظ فى الثلاجة.
- الششئون الصحية: يمنع عن مرضى السكر والمرارة والصفراء والتهاب الكبد الوبائى والدوستاريا والإسهال.



شكل (٨٦)
طريقة تصنيع الكيك الدهني



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: مختلف الشكل تبعاً لشكل القالب.
- اللون: الخارجى بنى ذهبي و الداخلى أبيض مصفر.
- الحجم: يفضل الحجم المرتفع للكيك.
- أخرى: يفضل وجود تساو في الإرتفاع.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلوى خالى من أى آثار لحموضة مسحوق الخبيز و خالى من الزفارة.
- الرائحة: مميزة خالى من الزفارة.
- التجانس: يفضل التجانس بين المكونات فى أجزاء الكيك المختلفة.
- أخرى: اللون الداخلى للمقطع سمى مصفر فاتح.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعرة): ٢٤٨

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: الريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٦,٥ % كربوهيدرات ٥٥, - دهون ٠,٤ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل فى عبوات مع الحفظ فى التلاجات تحت التجميد .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: يومين - ثلاثة .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: أسبوع - عشرة أيام .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°: حوالى ٢ - ٦ شهور .

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــخدام: يمكن إستخدامه لمرضى تصلب الشرايين لخلوه من صفار البيض الذى يحتوى على الكولستيرول .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يحفظ فى الثلاجة.
- الشئون الصحية: يتم تجنبه لمرضى السكر و المرارة و الدوسنتاريا و الإسهال .



شكل (٨٧)
طريقة تصنيع كيك الملاك



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: في أي وقت من العام.
- الخامات المطلوبة: لحم مفروم - مواد مالئة نباتية وحيوانية - بهارات - مواد حافظة .
- المستلزمات والمعدات: مفرمة - وحدة تعبئة في الأكياس - ماكينة طبخ البخار.

طريقة التنفيذ:

- (١) يعد اللحم المفروم جيداً وتخلط به المواد المالئة بنسبة لا تزيد عن ١٥ ٪ من وزن اللحم المستخدم ومن أمثلة المواد المالئة (الدقيق - النشا - دقيق فول الصويا - السكر - واللبن الجاف)
- (٢) تجرى عملية التجانس في وحدات تنعيم و خلط آلية - مع إضافة نترات الصوديوم بنسبة ٠.٣ جم لكل كيلو مخلوط .
- (٣) يعبأ المخلوط في أكياس سلوفان خاصة وتوضع داخل أكياس قماش لها طرف علوى تعلق منه .
- (٤) يتم إدخال اللانشون لإجراء عملية الطبخ بواسطة وحدة خاصة لفترة زمنية تتراوح بين ١/٢ - ١ ساعة بعدها يصلح اللانشون للإستخدام .
- (٥) توضع بيانات الإنتاج على الغلاف الخارجى وتبين تاريخ الإنتاج .

نصائح تطبيقية وصحية :

تستخدم بديل عن اللحوم وخاصة مع الساندوتش والماكولات السريعة و يمنع عن مرضى ضغط الدم و التهاب الكبد .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ في الثلاجة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٩٢

الفيتامينات : متوسطة : ثيامين

منخفضة : ريبوفلافين ونياسين

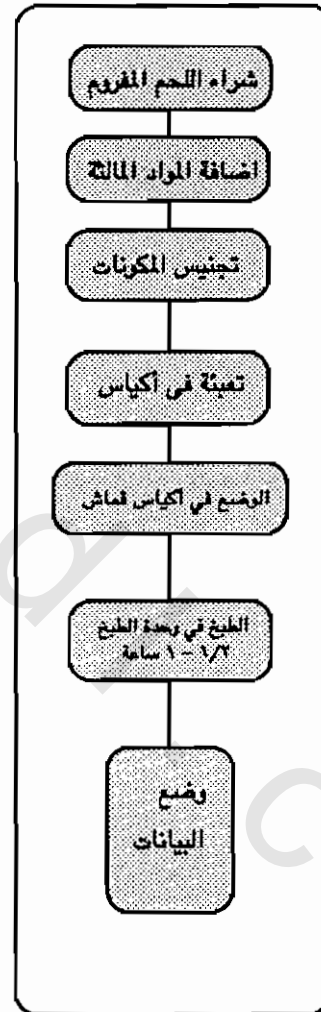
منخفضة : فوسفور

متوسطة : حديد

الأملاح المعدنية : عالية : بوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ١٤,٩ كربوهيدرات % ١,٦٦ دهون % ٢٤,٩٩



شكل (٨٨)

طريقة تصنيع اللانشون.

Water melon seed
Citrullus vulgaris

الفدأ: لب بطيخ
الاسم العلمى:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: لب له شكل متميز.
- اللون: أسود أو رمادى غامق.
- الحجم: كبير الحجم - أو متوسط.
- أخرى: خالى من الإصابة الحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: مميز وخالى من المرارة.
- الرائحة: مميز وخالى من رائحة العفن.
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم.
- أخرى: عملية التقشير صعبة نسبياً.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٥٩٣

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: ريبوفلافين ، نياسين

نسبة متوسطة: ثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم

نسبة عالية: فوسفور ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٪ ٢٢.٣ كربوهيدرات ٪ ٩.٤ دهون ٪ ٤.٥٧

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول والنقل بواسطة الأجلة .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: شهر - ثلاثة شهور .
- التبريد + ٥ الى ١٠ °م:
- التجميد - ١٠ الى ١٨ °م:

Sunflower seeds
Helianthus annuus

الفدأء: لب عباد الشمس
الاسم العلمى:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: لب له شكل متميز ومضلع الجوانب.
- اللون: يختلف بين الأبيض إلى الرمادى تبعاً للصنف.
- الحجم: حجم متوسط.
- أخرى: خالى من الحشرات والتقوب.

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم معيز خالى من المرارة.
- الرائحة: متميزة خالية من رائحة العفن.
- التجانس: يفضل التجانس فى الطعم.
- أخرى: هناك صعوبة نسيية فى التقشير.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٥٨٩

الفيتامينات:

نسبة عالية: ثيامين نسبة متوسطة: نياسين نسبة منخفضة: ريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: فوسفور، وحديد نسبة منخفضة: كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢٥ كربوهيدرات % ١٤.٥ دهون % ٤.٥

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم النقل والتداول فى أجولة من الجوت عن طريق
إستخدام وسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: ثلاثة شهور .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°:
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:

Pumpkin seeds
Cacurbita spp.

الفداء: لب قرع
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: لب كبير وشكل مميز.
- اللون: أبيض إلى أبيض مصفر.
- الحجم: حجم كبير ومتوسط.
- أخرى: خالي من الحشرات والتقوب.

الخواص الداخلية

- الطعم: مميز يميل إلى الدهني خالي من المرارة.
- الرائحة: مميزة خالية من العفن.
- التجانس: يفضل التجانس في الطعم.
- أخرى: سهل التقشير.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٦٠٢

الفيتمينات:

نسبة منخفضة: ثيامين، ريبوفلافين، نياسين

الاملاح المعدنية:

نسبة عالية: فوسفور ، حديد
نسبة ضئيلة: كالسيوم

المكونات الاساسية للطعام:

- بروتين ٪ ٢٠.٢ كربوهيدرات ٪ ١١.٤ دهون ٪ ٤٧

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول والنقل في أجولة جوت بطرق النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ م°: ثلاثة - ستة شهور .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°:
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: خالى من الشوائب و المواد الغريبة.
- اللون: أبيض ناصع أو أبيض مصفر فى حالة اللبن البقرى.
- الحجم: متباين تبعاً لحجم العبوة.
- أخرى: العبوة الخارجية عليها تاريخ الإنتاج و مدة الصلاحية.

الخواص الداخلية:

- الطعم: خالى من الحموضة أو الزناخة أو أى مواد غريبة.
- الرائحة: طليعية خالى من آثار التزنخ.
- التجانس: يفضل التجانس فى توزيع الدهن.
- أخرى: خالى من أى بكتريا مرضية .

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ٢٠٠ كجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٢٤

الفيتامينات:

نسبة عالية: (أ) ، الريبوفلافين نسبة منخفضة: الثيامين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: البوتاسيوم و الكالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٣٣ كربوهيدرات % ٤٦ دهون % ٣٥

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول للبن فى صورة مبسترة أو معقمة و يفضل النقل السريع المبرد فى حالة اللبن الخام من مزارع الإنتاج . اللبن المبستر .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم واحد .
- التبريد + ٥ الى ١٠ °م: يومان - ثلاثة أيام .
- التجميد - ١٠ الى ١٨ °م:

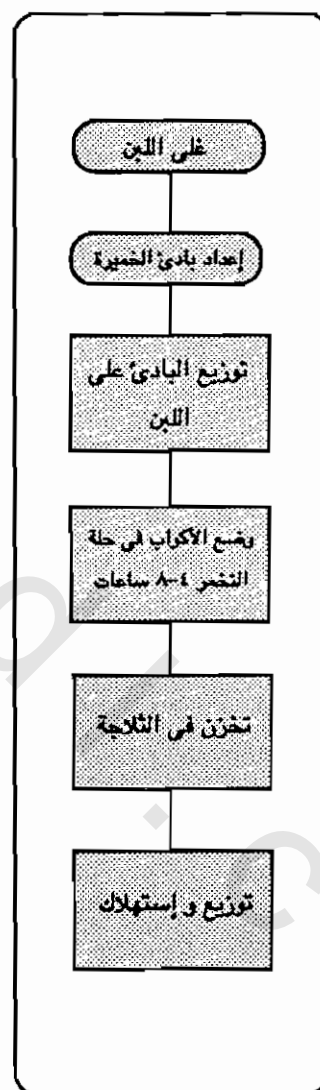
- موسم التنفيذ: جميع أشهر العام وخاصة أثناء الصيام.
- الخامات المطلوبة: لبن - بادئ (خميرة) زبادى.
- المستلزمات والمعدات: حلة زبادى - أكواب - ملاعق تقليب.

طريقة التنفيذ

- (١) يجهز اللبن عن طريق غلى اللبن الخام البقرى - أو الجاموسى.
- (٢) يترك اللبن حتى تصل درجة حرارته إلى حدود ٤٠ °م أى يصبح دافئاً.
- (٣) تعد خميرة أو بادئ الزبادى من خلال توزيع البادئ مع كمية قليلة من اللبن الدافئ، ويتم تقليبها جيداً.
- (٤) يوضع اللبن الدافئ من خطوة (٢) فى أكواب زجاج أو بلاستيك .
- (٥) يضاف البادئ من الخطوة (٣) بواسطة ملعقة صغيرة إلى أكواب اللبن بمعدل ملعقة صغيرة أو ملعقتين إلى كوب اللبن ١٠٠ سم.
- (٦) توضع الاكواب فى حلة الزبادى المعدل درجة حرارتها فى حدود ٤٠ - ٥٠ °م.
- (٧) بعد التخثر (التخمير) توضع فى الثلاجة.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاسخدام: يستخدم بكثرة للأطفال.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يوضع فى الثلاجة عقب فتح العبوات .
- الشئون الصحية: يفيد جداً فى تخمر المعدة و المساعدة فى تحريك المخلفات فى الأمعاء.



شكل (٨٩)
طريقة صناعة اللبن الزبادى.



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: انسجة اللحم المفضلة ناعمة الملمس.
- اللون: أحمر فاتح أو أحمر غامق تبعاً لعمر الحيوان.
- الحجم: مختلف تبعاً للقطعة.
- أخرى: مختومة بخاتم مميز ومذبوحة على الطريقة الإسلامية.

الخواص الداخلية

- الطعم: خالية من الطعم الغريب سهلة القضم.
- الرائحة: مميزة خالية من الفساد والتزنخ.
- التجانس: يفضل التجانس بين مكونات القطعة الواحدة.
- أخرى: تخلو من العروق والشفت والعظم المكسور.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتويات ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٦٧

الفييتامينات:

نسبة متوسطة: النياسين

نسبة منخفضة: الريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: بوتاسيوم

نسبة منخفضة: حديد ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٢٦ - كربوهيدرات % دهون % ٧ -

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم نقل و تداول الحوم فى سيارات نقل مغطاة تحت ظروف التبريد بهدف المحافظة عليها من التلف .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: يوم - يومين .
- التبريد ٥+ الى ١٠ م°: يومين - ٧ أيام .
- التجميد - ١٠ الى ١٨ م°: ٦ شهور - سنة .



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: مستطيل الشكل خالي من الأمراض الحيوانية و البثرات.
- اللون: يميل إلى الأبيض المحمر مع خلوه من أى لون داكن غريب.
- الحجم: يرتبط بنوع الحيوان.
- أخرى:

الخواص الدلالية:

- الطعم: مميز خالي من أى طعم غريب.
 - الرائحة: رائحة مميزة خالية من أى نوع من الفساد.
 - التجانس: يفضل بين الأجزاء المختلفة.
 - أخرى: خالي من الأريطة و أجزاء الرأس الأخرى.
- ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)**

الطاقة (سعر): ١٩٤

الفيتامينات:

نسبة منخفضة: ريبوفلافين ، نياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: فوسفور ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ١٦٫٢ كربوهيدرات % دهون % ١٤٫٤

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم النقل و التداول تحت ظروف تبريد أو تجميد .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: يوم - يومين .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: أسبوع .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: ثلاثة شهور .

Turnip
Barassica campestris var. rapa

الفداء: اللفت



طريقة التصنيع / الإعداد: اللفت المخلل

- موسم التنفيذ: نوفمبر - أبريل .
- الخامات المطلوبة: لفت - ملح .
- المستلزمات والمعدات: سكين - أواني تخليل - برطمانات .

طريقة التنفيذ:

- (١) يتم إجراء عملية غسل جيد للفت.
- (٢) تقطع الأوراق مع ترك جزء منها .
- (٣) يتم إجراء إعداد للحلول الملحي بنسبة ١٠٪ بوضع ١ كجم ملح + ٩ جم ماء .
- (٤) تجرى عملية التخليل للفت كاملاً بون تقطيع.
- (٥) يتم التخليل فى براميل أو برطمانات كبيرة ذات فوهة واسعة.
- (٦) يوضع ثقل (قطعة خشب ثقيلة) أعلى اللفت ليظل مغموراً فى المحلول الملحي - و بعد حوالى أسبوعين تقطع إلى شرائح و توضع فى برطمانات الإستهلاك .

نصائح تطبيقية وصحية :

يحافظ على مستوى المحلول الملحي أعلى اللفت بصفة مستمرة و يمنع عن مرضى ضغط الدم و القرحة والإثنى عشر .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الجو العادى أو فى الثلاجة تحت تبريد (+ ٥ °م) .

أهم المدلولات الغذائية :

(محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٢٤

الفيتامينات : عالية : (جـ)

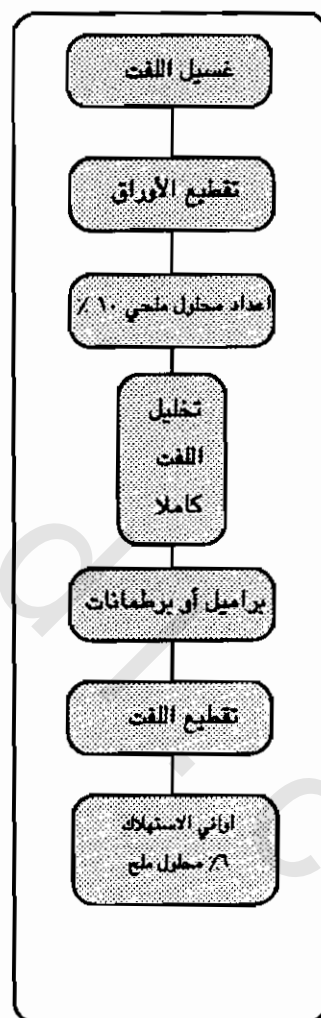
الأملاح المعدنية : عالية : صوديوم

ضئيلة : نياسين

ضئيلة: كالسيوم وحديد وفوسفور.

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ٠,٨ كربوهيدرات % ٤,٩ دهون % ٠,٢



شكل (١٠)
طريقة أعداد اللفت المخال



طريقة الإعداد :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : دقيق - سكر - خميرة - ملح - ماء - زيت للتحمير - عرق حلاوة أو درنة بطاطس مسلوقة.
- المستلزمات والمعدات : إناء عجن وتخمير ، ملعقة صغيرة، وحدة قلى عميق.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم نخل السكر والدقيق للتأكد من نظافتها.
- ٢ - يوزن الدقيق - ومقدار مثله من الماء الدافئ ويعجن مع الخميرة التى تمثل ٢ ٪ من وزن الدقيق.
- ٣ - ينقع عرق الحلاوة (ملعقة كبيرة) ويحرك باليد إلى حين تكون رغوة - وقد يستبدل ذلك بدرنة بطاطس مسلوقة .
- ٤ - تترك العجينة تخمر حوالى ساعة إلى ساعتين فى جو دافئ ويظهر فى هذه الحالة زيادة فى الحجم وفقااعات الغازات.
- ٥ - يتم تسخين الزيت جيداً - وتبدأ عملية التشكيل باليد من العجينة بواسطة ملعقة صغيرة وتكون بواسطتها كور صغيرة يتم قلبها فى الزيت.
- ٦ - تصفى من الزيت ويضاف إليها عسل السكر أو السكر الناعم.

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر غنى فى الطاقة وتمنع عن مرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

فى الجو العادى أو فى ظروف تبريد .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٣٦٠

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين وريبوفلافين

الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور وبوتاسيوم

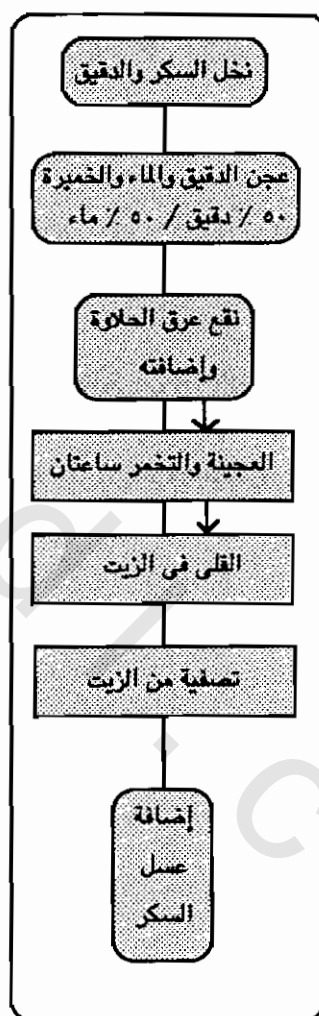
ضئيلة : حديد

المكونات الأساسية للطعام:

دهون ٦ %

كربوهيدرات ٧٢ %

بروتين ٥.٥ %



شكل (٩١)

طريقة اعداد لقمة القاسي

Cow pea, green
Vigna sinensis

الفدء: لوبيا خضراء
الاسم العلمى:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: قرون ذات حبوب تحتوى على البذور.
- اللون: خضراء دون وجود بقع أو إسوداد فى الأطراف.
- الحجم: يفضل الأحجام الصغيرة الغضة.
- أخرى: خالية من العيوب النباتية والإصابات الحشرية.

الخواص الداخلية

- الطعم: مميز دون وجود ألياف.
- الرائحة: عادية.
- التجانس: يفضل التجانس فى المكونات بين جميع القرون.
- أخرى: خالية من الإصابة الحشرية الداخلية.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٢٥

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: (د) نسبة منخفضة: (أ) ، الثيامين نسبة ضئيلة: الريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: الكالسيوم و الفوسفور و الحديد

المكونات الأساسية للطعام:

بروتين ١٠,٨ % كربوهيدرات ٤,١ % دهون ٠,١٥ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل فى أجولة أو مشنات أو أقفاص أو كراتين مبطنه بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: يومين - ثلاثة .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: شهر- شهرين .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:

Almonds
Prunus amygdalus

الفدأء: لوز
الاسم العلمى:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الطاهرية

- الشكل: كثرى الشكل خالى من العيوب النباتية و الحشرات.
- اللون: يميل إلى الإصفرار.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: يفضل الأصناف سهلة الكسر (لوز فرك).

الخواص الداخلية

- الطعم: مميز و يخلو من المرارة و الزناخة.
- الرائحة: مميزة خالية من التزنخ.
- التجانس: يفضل التجانس فى الحجم و الصنف.
- أخرى: يفضل اللوز المقشور ذو السطح الأملس غير المتموج.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٥٩٦

الفيتامينات:

نسبة عالية: الريبوفلافين نسبة متوسطة: الثيامين نسبة منخفضة: النياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: بوتاسيوم ، فوسفور نسبة متوسطة: حديد ، كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين / ١٨ كربوهيدرات / ١٩, - دهون / ٥٣,٨

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل فى أجولة - و النقل فى السيارات العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: شهر .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: ثلاثة شهور - ستة شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:

طريقة التصنيع / الإعداد : اللوز المقشور المحمص

- موسم التنفيذ: أى وقت من العام .
- الخامات المطلوبة: لوز بالقشر - أو بدون .
- المستلزمات والمعدات: حلة، مصدر مياه، مصدر حرارى، فوطه نظيفة، مصفاة، فرن، صوانى فرن.

طريقة التنفيذ

- ١ - يتم فرز اللوز ويستبعد التالف ظاهرياً.
- ٢ - يتم تكسير اللوز بالكسارات وتستبعد القشرة الخارجية.
- ٣ - يتم الحصول على اللوز ووضعه فى ماء مغلى لمدة دقيقتان مع التقليب لسهولة فصل الأغلفة الرقيقة عن اللوز.
- ٤ - يصفى الماء من على بذور اللوز بواسطة مصفاة.
- ٥ - توضع البذور على فوطه نظيفة وتثنى الأطراف عليها و يتم فرك البذور بين اليدين وتستمر العملية حتى إزالة الأغلفة الرقيقة .
- ٦ - يتم فرز اللوز المقشور (دون الأغلفة) فى صينية فرن على صورة طبقة رقيقة.
- ٧ - يضبط الفرن على درجة حرارة ١٨٠م لمدة حوالى ١٥ دقيقة أو حتى ظهور لون بنى فاتح.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــتخدام: مصدر غنى من مصادر الطاقة.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: فى الجو العادى أو فى الثلاجة تحت تبريد.
- الشئون الصحية: يحذر على مرضى التهاب الكبد الوبائى و الدوسنتاريا و الإسهال و السكر.



شكل (٩٢)
طريقة إعداد اللوز المقشور المحمص

Lime
Citrus aurantifolia

الفدأ: ليمون بلدى
الاسم العلمى:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: مستدير أو يميل إلى الإستدارة.
- اللون: أخضر أو أصفر خالى من التبقع.
- الحجم: يفضل الحجم الكبير.
- أخرى: الثمار عصيرية غير معطوبة.

الخواص الداخلية (العصير):

- الطعم: الليمون خالى من المرارة.
- الرائحة: رائحة مفضلة.
- التجانس: عصير خالى من الشوائب.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٤٢

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ح)

الاملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: البوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠,٤ كربوهيدرات % ٩ دهون % ١,٤

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

فى أجولة جوت أو كراتين مبطنه فى حالة النقل لمسافات طويلة .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع - ثلاثة أسابيع تبعا لمرحلة التضج .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر- ثلاثة شهور
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : ليمون معصفر Lime, pickled

- موسم التنفيذ: سبتمبر - أكتوبر.
- الخامات المطلوبة: ليمون - ملح - عصفر - حبة البركة - خل .
- المستلزمات والمعدات: براميل - صفايح - برطمانات .

طريقة التنفيذ

- (١) فرز الثمار وإستبعاد التالفة والمصابة حشرياً أو نباتياً.
- (٢) إختيار الثمار ذات اللون الأصفر كبيرة الحجم .
- (٣) تجرى عملية غسيل جيد بالماء .
- (٤) يجرى شق الليمون شقين عموديين طوليين إلى ما قبل نهاية الثمار.
- (٥) تحشى الثمار بمخلوط الملح، و العصفر، و حبة البركة بنسبة ١٠ : ٥ : ٢
- (٦) توضع الثمار فى البرطمانات ويضاف إليها ثلث الحجم محلول ملحي ١٠٪ .
- (٧) يوضع عصير ليمون يملأ حوالى ٣٠٪ من حجم البرطمان .
- (٨) يوضع خل تركيز ٦٪ حوالى ثلث حجم العبوة.
- (٩) توضع طبقة رقيقة من الزيت على السطح الخارجى بمحلول التخليل وكذلك جزء كبير من قشور الليمون .
- (١٠) بعد حوالى شهرين يفتح على البرطمانات و تكون صالحة للاستخدام.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــم: يستخدم كمشهيات طعام .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: يراعى عدم تعرض السطح للهواء .
- الشئون الصحية: يتجنب إستخدامه مرضى ضغط الدم و قرحة المعدة والإثنى عشر والدوستناريا والإسهال.



شكل (٩٢)
طريقة اعداد الليمون المحصفر المخل

Lemon, Sweet
Citrus limetta

الفاكهة: ليمون حلو
الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: ثمار مستديرة ذات قشرة لامعة.
- اللون: خضراء أو صفراء.
- الحجم: متوسطة الحجم أو كبيرة.
- أخرى: خالية من الثغوب والأمراض النباتية.

الخواص الداخلية:

- الطعم: تمتاز بالطعم الحلو للعصير.
- الرائحة: مميزة للموالح.
- التجانس: يفضل التجانس في المكونات الداخلية.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٣٩

الفيتامينات:

نسبة عالية: (د) نسبة ضئيلة: ثيامين ، نياسين آثار: ريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة ضئيلة: كالسيوم ، حديد آثار: فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠.٧ - كربوهيدرات % ٧.٨ - دهون % ٠.٦

ثالثاً: طريقة التداول و النقل: يتم النقل والتداول في أجولة أو أقفاص مبطنه قش وعن طريق وسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: حتى أسبوع تبعاً لمرحلة النضج .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر - ثلاثة شهور .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

Mango
Mangifera indica

الفدأء: مانجو
الاسم العلمى:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: يخلو السطح الخارجى من البقع السوداء.
- اللون: أصفر فى معظم الأصناف.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: متماسكة الأنسجة.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو تصاحبه نكهة جيدة.
- الرائحة: رائحة مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس فى التركيب بين أجزاء الثمرة.
- أخرى: يفضل أصناف المانجو ذات النواة الصغيرة و قليلة الألياف.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٦٨

الفيتامينات:

نسبة ضئيلة: ريبوفلافين

نسبة عالية: (أ) ، (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم ، حديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٠,٨ % - كربوهيدرات ١٦, - دهون ٠,٢٥

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول فى أقفاص مبطنة - أو كراتين مبطنة و تنقل فى السيارات غير المبردة أو المبردة لمسافات طويلة .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: أسبوع - أسبوعين تبعاً لمرحلة النضج .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر - شهرين تبعاً للنضج و الصنف .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: سنة إلى سنتين فى حالة اللب المقسم بالسكين .

طريقة التصنيع / الإعداد : شراب المانجو (شربات المانجو)

Mango Syrup

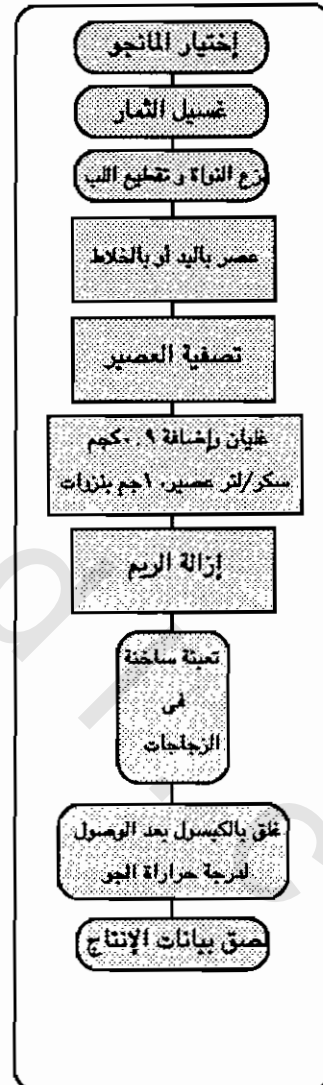
- موسم التنفيذ: يوليو - أغسطس.
- الخامات المطلوبة: مانجو - سكر - بنزوات الصوديوم .
- المستلزمات والمعدات: حلة - مصدر لهب - زجاجات - قل - كبسول - سكين - شاش.

طريقة التنفيذ

- (١) تختار المانجو ذات درجة النضج التام و الخالية من التلف والإصابات .
- (٢) يتم غسيل جيد للمانجو للتخلص من أى أتربة أو مواد عالقة.
- (٣) يتم نزع النواة و تقطيع اللب الداخلى بالسكين .
- (٤) تجرى عملية عصير باليد أو تضرب بالخلاط.
- (٥) يتم تصفية عصير المانجو لإستبعاد الألياف بالشاش.
- (٦) يوزن العصير الناتج و يضاف اليه السكر بنسبة ٩٠ . ٠ كجم سكر لكل كتر من العصير المصفى.
- (٧) يضاف بنزوات الصوديوم بنسبة ١ جم لكل لتر شراب.
- (٨) يتم تسخين الشراب حتى الغليان مع استمراره بعد الوصول إلى الغليان لمدة دقيقة .
- (٩) كشط الريم المتكون و هو ساخن .
- (١٠) يعبأ الشراب فى الزجاجات مع الإستعانة بقمع زجاجى أو بلاستيك .
- (١١) يغلق بالفل أو الكبسول بعد أن تبرد الزجاجات.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــم: شراب حلو مفضل .
- الحفظ اثناء الاستهلاك: تحفظ الزجاجات مغلقة فى الثلاجة.
- الشئون الصحية: يستخدم بحرص لمرضى السكر والمرارة.



شكل (٩٤)
طريقة تصنيع شراب المانجو



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: يوليو - أغسطس .
- الخامات المطلوبة: مانجو - سكر .
- المستلزمات والمعدات: إناء مصدر حراري - زجاجات - مصدر تعقيم .

طريقة التنفيذ:

- (١) يستخدم عصير المانجو الناتج من الخطوة رقم (٥) عند إعداد شراب المانجو ص ٢٧٦ .
- (٢) يضاف إلى العصير الناتج الماء بنسبة ١:١ ويستخدم العصير المخفف مع السكر بنسبة ٢٥:٧٠ .
- (٣) تضاف بنزوات الصوديوم بنسبة ١٪ بالنسبة للحجم .
- (٤) تجرى عملية على العصير لمدة دقيقة واحدة .
- (٥) يبرد مباشرة ويعبأ في زجاجات .
- (٦) تعقم الزجاجات - ثم يحكم غلقها كما في ص ٢٤٠ (بند ٦) .
- (٧) تحفظ في مكان بارد مظلم - أو في الثلاجة تحت تبريد .

نصائح تطبيقية وصحية :

يسجل تاريخ الإنتاج ولا يستخدم لمرضى السكر والحساسية والمرارة.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

في الثلاجة مع إحكام الغلق .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ١٢٠

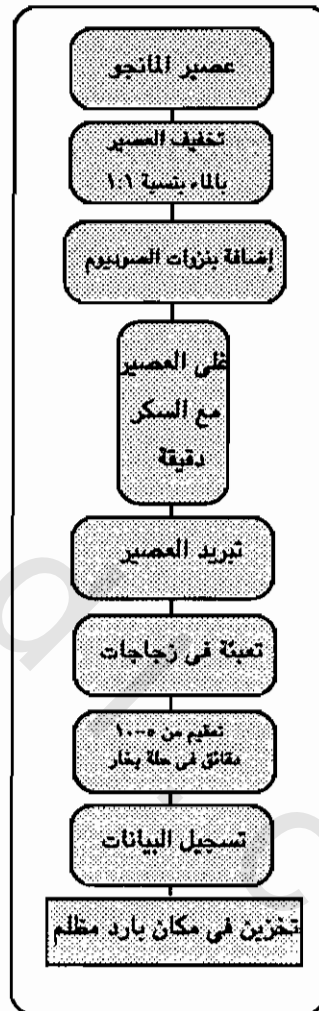
الفيتامينات : متوسطة : (١)

منخفضة : (د) .

الأملاح المعدنية : ضئيلة : كالسيوم وحديد .

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين ٪ ٠,٤ كربوهيدرات ٪ ٢٠, - دهون ٪



شكل (٩٥)
طريقة تصنيع عصير التاجو



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ: يوليو - أغسطس .
- الخامات المطلوبة: مانجو - سكر - زجاجات - مصدر تعقيم .
- المستلزمات والمعدات: إناء - مصدر حراري - زجاجات - مصدر تعقيم .

طريقة التنفيذ:

- (١) يستخدم عصير المانجو الناتج من الخطوه رقم (٥) عند اعداد شراب المانجو ص ٢٧٦ .
- (٢) يخفف العصير بنسبة ١:١ بالماء .
- (٣) يستخدم العصير المخفف مع السكر بنسبة ٨٥٪ عصير مخفف : ١٠ سكر ويتم التقليب جيداً حتى النويان .
- (٤) يضاف بنزوات الصوديوم بنسبة ١ جم إلى اللتر من المشروب .
- (٥) يعبأ المشروب في الزجاجات ويعقم كما في ص ٢٤٠ (بند ٦)
- (٦) يخزن في مكان بارد مظلم - أو في الثلاجة.

نصائح تطبيقية وصحية :

يسجل تاريخ الإنتاج ويمنع عن مرضى السكر والحساسيه والمرارة.

- الحفظ أثناء الاستهلاك :

يحفظ في الثلاجة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تَوَكَّل)

الطاقة (سعر) : ٦٠

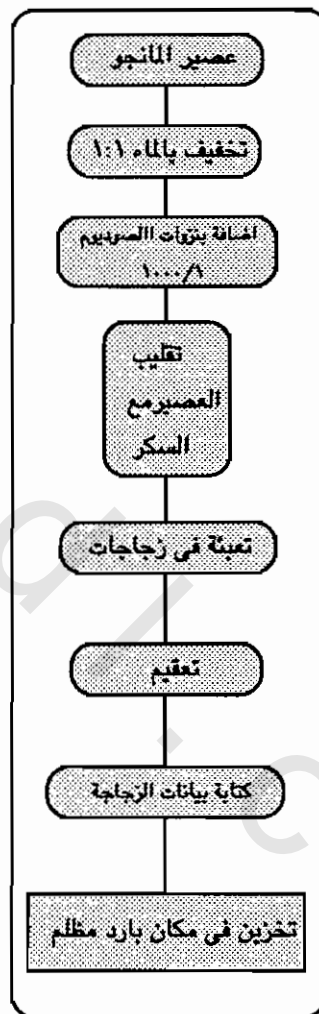
الفيتامينات : منخفضة : (١)

ضئيلة : (ح) .

الأملاح المعدنية : ضئيلة : كالسيوم وحديد .

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ٠,٢ كربوهيدرات % ١٥, - دهون %



شكل (٩٦)
طريقة تصنيع مشروب المانجو.



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ : أى وقت وفى المناسبات.
- الخامات المطلوبة : صفار بيض - خل (أو عصير ليمون) - زيت نقي (زيت ذرة) - ملح - فلفل.
- المستلزمات والمعدات : وحدة خفق.

طريقة التنفيذ :

- ١ - تعد الخامات المطلوبة ويلزم لكل صفار بيضة واحدة ١/٨ كوب خل (أو عصير ليمون) وكذلك كوب من الزيت.
- ٢ - يستخدم إناء عميق لعملية الخفق ونو قاع صغير أو يمكن إستخدام وحدة الخفق فى خلاط منزلى.
- ٣ - يتم الخفق بصفة مستمرة أو على فترات.
- ٤ - ويتم وضع صفار البيض والفلفل الأسود (آثار) والخل فى الخلاط ويبدأ الخفق مع إضافة الزيت المستخدم فى صورة نقاط أو سرسوب حتى إنتهاء الكميات .
- ٥ - لا يتم إضافة الزيت إلا فى حدود الكمية التى تم فعلاً عليها عملية الإستحلاب السابقة التى تؤدى إلى زيادة واضحة فى حجم المايونيز تصل إلى ٣٠٠ ضعف الحجم الاصلى للمكونات.
- ٦ - يمكن إضافة مسلوق البسلة إلى المايونيز عند التقديم - أو يعبأ.

نصائح تطبيقية وصحية :

يمنع عن مرضى الكبد والقلب والمرارة والإسهال والدوسنتاريا .

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى الثلاجة تحت ظروف تبريد .

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٧٢٠

الفيتامينات : آثار من فيتامين (أ) .

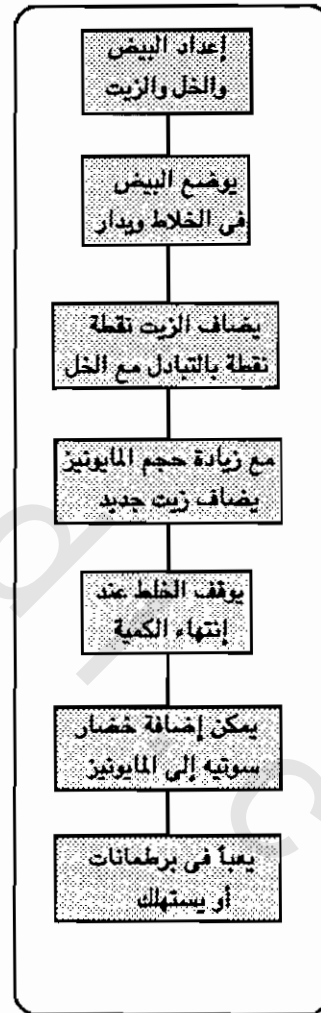
الأملاح المعدنية : آثار من الكالسيوم والفوسفور.

المكونات الأساسية للطعام :

دهون % ٦٥ - ٨٠

كربوهيدرات %

بروتين % ٠,٥ - ١,٠



شكل (٩٧)

طريقة التصنيع للمايونيز



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الطاهرية

- الشكل: كتلة ملامية.
- اللون: أبيض ويميل إلى الأصفر مع وجود خيوط لأوعية حمراء.
- الحجم: يرتبط بنوع الحيوان.
- أخرى:

الخواص الداخلية

- الطعم: مميز خالي من الطعم الغريب.
- الرائحة: مميزة خالية من أى نوع من التزنخ.
- التجانس: يفضل التجانس فى المكونات.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ١٢٥

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: (أ) ، الثيامين ، (جـ) نسبة منخفضة: الريبوفلافين

الاملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: فوسفور وحديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ١٠.٢ % كربوهيدرات ١.٢ % دهون ٨.٦ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يفضل إستهلاكه فور عملية الذبح للحيوان و يتم تداوله ونقله تحت ظروف تبريد أو تجميد لتقليل الفساد .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ م°: يوم واحد .
- التبريد +٥ الى ١٠ م°: ثلاثة أيام .
- التجميد -١٠ الى ١٨ م°:



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : زيت نباتى أو دهن حيوانى - لبن أو شرش لبن - فيتامين أ - إضافات أخرى.
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج فى مصنع تجارى.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم تسخين الزيت أو الدهن ويذاب فيه الفيتامينات و أى إضافات أخرى تساعد على الإستحلاب أو تعطى لون مميز.
- ٢ - يضاف اللبن (أو ماء) أو الشرش والمذاب فيه أى إضافات قابلة للذوبان فى الماء (ملح - سكر).
- ٣ - تجرى عملية خلط وإستحلاب فى تانك خاص مع التقليب.
- ٤ - تجرى عملية تبريد سريع مع التقليب فى وحدات خاصة ويطلق على هذه المرحلة تبريد أولى.
- ٥ - تجرى خطوة تبريد أخرى مع خفض الحرارة خفضاً شديداً ليساعد ذلك على بلورة الدهن وتصلبه.
- ٦ - يتم إجراء تشكيل للمرجرين المتبلور والمبرد.
- ٧ - تجرى خطوة تغليف بالورق الشمعى أو السيلوفان.
- ٨ - تعبأ فى صناديق صغيرة للإستهلاك.

نصائح تطبيقية وصحية :

بديل للزبد الطبيعى ويمنع عن مرضى التهاب الكبد والإسهال والدوستاريا.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحفظ فى التلاجات تحت تجميد - أو التبريد أثناء الإستهلاك.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٧٢٠

الفيتامينات : عالية : (١)

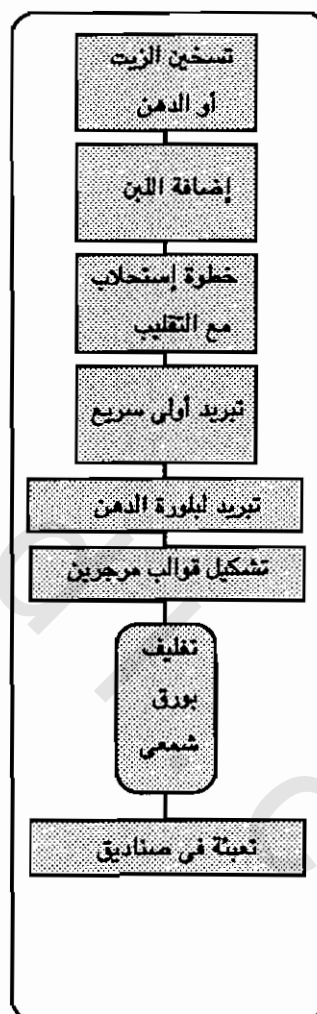
الأملاح المعدنية : ضئيلة : كالسيوم وفوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

دهون % ٨٠

كربوهيدرات % ٠.٥

بروتين % ١.٥



شكل (٩٨)
طريقة تصنيع المرجرين



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ : موسم البرتقال (ديسمبر - فبراير) .
 - الخامات المطلوبة : برتقال ١ : سكر ٢ : بكتين ٠.٢ : حامض ستريك (عصير ليمون).
 - المستلزمات والمعدات : حلة طبخ - سكاكين - عصارة - مصدر حراري - برطمانات - مبشرة.
- طريقة التنفيذ :
- ١ - يتم بشر ثمار البرتقال بعد غسلها جيداً.
 - ٢ - يعصر البرتقال ويتم الحصول على العصير ويصفى بالشاش.
 - ٣ - تؤخذ القشور ويتم تقطيعها إلى أطوال صغيرة وتسخن في الماء (كمية صغيرة حوالي ١/٥ الوزن) حتى يتم تليين أنسجة القشور.
 - ٤ - يضاف إلى القشور العصير المصفى وكمية السكر والبكتين ويتم التسخين للخليط - مع إضافة حامض الستريك أو عصير ليمون (٣ ليمونة لكل ١ كجم سكر مستخدم) وذلك يمنع تبلور السكر بعد التبريد.
 - ٥ - يستمر في المعاملة الحرارية مع خفض درجة الحرارة عندما يغلي المرملاذ - ويوقف التسخين عندما يحدث تكوين قوام غليظ - أو الكشف عن نقطة الإنهاء بواسطة وصول القوام إلى مرحلة لا يسقط بسرعة من المعلقة.
 - ٦ - تعباً في برطمانات والمرملاذ ساخن ويقلل جيداً عندما يبرد.

نصائح تطبيقية وصحية :

يبتعد عن مرضى الإسهال والدوسنتاريا والسكر.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

في الجو العادي - أو في الثلاجة تحت تبريد خاصة عند فتح البرطمانات.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

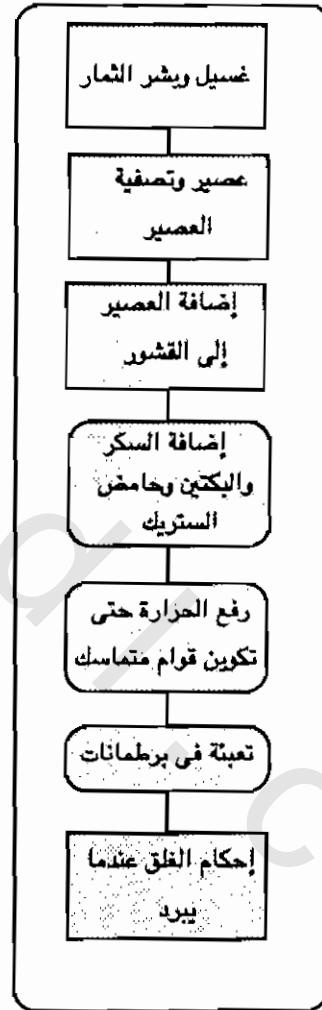
الطاقة (سعر) : ٢٧٠

الفيتامينات : متوسطة : (ح) ضئيلة : (أ) وثيامين وريبوفلافين

الأملاح المعدنية : متوسطة : بوتاسيوم منخفضة : حديد ضئيلة : كالسيوم

المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % كربوهيدرات % ٦٨ دهون %



شكل (٩٩)
طريقة مرملاذ البرتقال.

Apricot

Prunus armeniaca

الفداء: مشمش

الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: إستدارة شبه كاملة محتفظاً بالطزاجة.
- اللون: أصفر كهرماني خالي من اللون الأخضر.
- الحجم: منتظم الحجم و يفضل كبير الحجم.
- أخرى: عدم وجود ندب سوداء.

الخواص الداخلية

- الطعم: طعم مميز - خالي من المرارة.
- الرائحة: رائحة مميزة خالية من آثار الحموضة والعفن.
- التجانس: يفضل وجود تجانس في الطعم بين جميع أجزاء الثمرة.
- أخرى: تفضل الأنواع سهلة الانفصال عن النواة.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٦٤

الفيتامينات:

نسبة عالية: (أ) نسبة متوسطة: (ج) نسبة منخفضة: ريبوفلافين ، نياسين

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: بوتاسيوم نسبة متوسطة: حديد نسبة منخفضة: كالسيوم ، فوسفور

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٠,٩ % كربوهيدرات ١٢,٧ % دهون ٠,٦ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

في صناديق كرتون أو في سلال من الجريد المبطن و يفضل أن يتم فرزها طبقاً للحجم ، و يتم النقل للتسويق في نفس اليوم مباشرة .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: يوم إلى يومين .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: ٢ - ١٥ يوم تبعاً لمرحلة النضج .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: ٦ شهور أو أكثر على أن تستخدم بعد ذلك في التصنيع .



طريقة التصنيع : المكرونة

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : دقيق فاخر - أو سيمولينا - ماء نقى.
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج مكرونة فى المصانع.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم نخل الدقيق أو السيمولينا للتخلص من الشوائب.
- ٢ - يوجه الدقيق إلى أجهزة العجن حيث يتم وزن كمية محدودة يضاف إليها كمية من الماء فى حدود ٢٥ ٪ من وزن الدقيق.
- ٣ - تجرى عملية عجن فى ظل ظروف درجة حرارة فى حدود ٤٠ °م حتى يحدث تجانس بين جميع مكونات العجينة.
- ٤ - تدفع العجينة إلى جزء متصل بوحدة العجن يتم فيه كبس العجينة تحت تفريغ للتخلص من أى هواء مصاحب.
- ٥ - يتم تشكيل العجينة من خلال مرورها فى فتحات لها أشكال خاصة.
- ٦ - يجرى تجفيف مبدئى - ثم تجفيف نهائى - يتم بعده عملية التعبئة.

نصائح تطبيقية وصحية :

تستخدم كمصدر للمواد الكربوهيدراتية - ولا تقدم لمرضى السكر والمرارة والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحفظ فى الجو العادى.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل) مكرونة مطبوخة مع ٥ ٪ سمن

الطاقة (سعر) : ١٦٥

الفيتامينات : منخفضة : ريبوفلافين ونيامين

ضئيلة : حديد

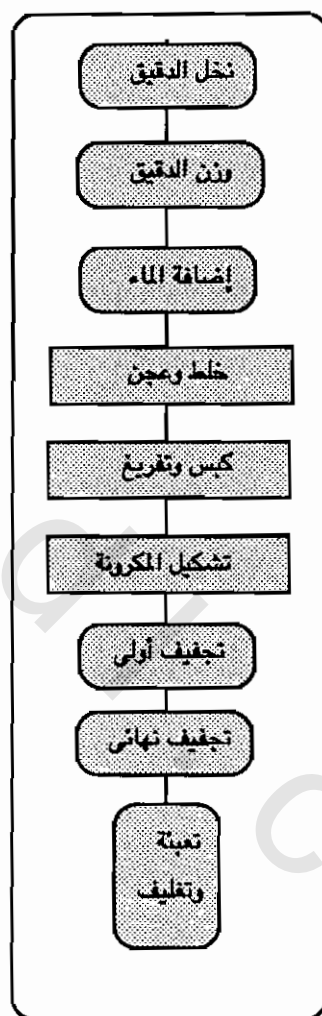
الاملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور وكالسيوم

المكونات الأساسية للطعام :

دهون % ٥

كربوهيدرات % ٢٦

بروتين % ٧



شكل (١٠٠)
طريقة تصنيع المكرونة



طريقة التصنيع / الإعداد :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : سكروز - جلوكوز - نشا - فانيليا - ورق تغليف.
- المستلزمات والمعدات : حلة - ملاعق تقليب - ترمومتر - صوانى - سكين.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يعد السكروز ويوزن - ويستخدم ٢٥ ٪ من وزنه جلوكوز - ويمثلان ٤٠ ٪ من وزن معلق النشا المستخدم.
- ٢ - يعد النشا فى معلق بحيث يستخدم النشا ويضاف إلى وزنه ثلاثة أمثاله من الماء.
- ٣ - يسخن السكروز والجلوكوز مع قليل من الماء ويضاف معلق النشا تدريجياً مع التقليب حتى الوصول إلى درجة حرارة ١١٠ - ١١٢ °م (وتقاس بالترمومتر) ويراعى أن يكون رفع درجة الحرارة تدريجياً - ويمكن إضافة السكروز والجلوكوز إلى معلق النشا مع التسخين والتقليب المستمر.
- ٤ - عند الوصول إلى قوام متماسك - يتم التبريد التدريجى مع التقليب حتى الوصول إلى قوام مطاط.
- ٥ - يصب فى قوالب أو صوانى خشبية عليها طبقة من النشا أو سكر البودرة مع تسوية السطح - تترك تبرد - وتزاح من الصوانى وتقطع - وتغلف.

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر جيد للطاقة، ويبتعد عن مرضى السكر - والمرارة - والتهاب الكبد.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى مكان بارد فى وعاء محكم الغلق أو فى الثلاجة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٢٤٠

الفيتامينات : ضئيلة : ثيامين

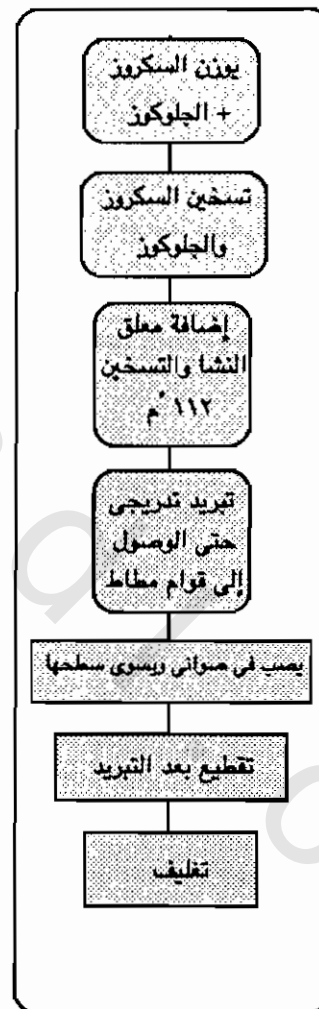
الأملاح المعدنية : ضئيلة : فوسفور

المكونات الأساسية للطعام :

دهون %

كربوهيدرات % ٦٥

بروتين %



شكل (١٠١)
طريقة تصنيع اللبن.

Jew's Malloys
Corchorus olitorius

الغذاء: ملوخية
الاسم العلمي:



أولاً: علامات و مظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: أوراق لامعة.
- اللون: أخضر دون تبقع.
- الحجم: يفضل الأحجام المتوسطة الطول من العيدان.
- أخرى: الأوراق غير مثقبة و العيدان غير متخشبة (شايخة).

الخواص الدلالية (الملوخية المطبوخة).

- الطعم: طعم مميز خالي من طعم الحشائش.
- الرائحة: رائحة مميزة.
- التجانس: يفضل وجود تجانس عند خرق الملوخية يدويا أو عند فرمها بالمفرمة الخاصة.
- أخرى: إحتفاظ الملوخية باللون الأخضر الزاهي (غير الداكن).

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٨٥ (ملوخية بالشوربة)

الفيتامينات:

نسبة عالية: (أ) ، (ح) نسبة منخفضة: ثيامين ، ريبوفلافين

الأملاح المعدنية:

نسبة متوسطة: حديد نسبة منخفضة: الفوسفور ، الكالسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٣,٨٣ % كربوهيدرات ٩,٨٤ % دهون ٥,٤١ %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم تداول الملوخية في أقفاص أو أجولة - مع تغطيتها بالقش ثم بقماش مبلل لمنع الذبول السريع .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: مع تغطيتها (يومين) .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: مع تغطيتها أسبوعين - ثلاثة أسابيع .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: صلاحية عام على الأقل .

خامسا: طريقة التصنيع /الإعداد: ملوخية مجففة

- موسم التنفيذ: شهور الصيف - بداية من شهر يونيو - يوليو .
- الخامات المطلوبة: ملوخية .
- المستلزمات والمعدات: صوانى، حصيرة، شاش، أكياس نايلون، غربال أو منخل سلك أو مصفاة ، مصدر تسخين .

طريقة التنفيذ

- (١) تفرز الملوخية وتستبعد الأعواد الشائخة .
- (٢) يتم إجراء غسيل جيد بالماء الجارى.
- (٣) تصفية الماء الزائد بوضع الملوخية فى مصفاة.
- (٤) بعد التهوية يتم قطع الأوراق السليمة و توضع فى شاش على هيئة صرة.
- (٥) تغمر الأوراق فى ماء مغلى لمدة نصف دقيقة.
- (٦) يمرر تيار ماء بارد على الملوخية حتى الوصول إلى درجة حرارة الجو العادى.
- (٧) تفرد الأوراق بعد تصفيتها على حصيرة أو صوانى تجفيف وتعرض للشمس.
- (٨) يجرى تقليب يومى على فترات أثناء النهار.
- (٩) بعد حوالى ٥ - ٧ أيام يتم وضع الأوراق الجافة فى الظل لمدة يومين.
- (١٠) تفرك الملوخية باليد وتغربل.
- (١١) تعبأ الملوخية الجافة مباشرة.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــخدام: مطبوخة مع الشورية.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: توضع فى الثلاجة.
- الشئون الصحية: تستبعد من غذاء مرضى التهاب الكبد والمرارة والدوسنتاريا والاسهال.



شكل (١٠٢)
طريقة إعداد اللوذية المجففة

Banana

Musa nana var. kavendishi

الفذاء: موز

الاسم العلمي:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية:

- الشكل: أصابع منحنية لون تعرج.
- اللون: أصفر مع وجود نقط سوداء.
- الحجم: يفضل الأحجام الكبيرة.
- أخرى: يفضل الأصناف ذات القشرة غير السمينة.

الخواص الداخلية:

- الطعم: حلو المذاق مع نكهة طيبة.
- الرائحة: رائحة مميزة.
- التجانس: يفضل التجانس في الشكل والحجم واللون.
- أخرى:

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوي ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٨٤

الفيتامينات:

نسبة متوسطة: (ح)

الأملاح المعدنية:

نسبة عالية: البوتاسيوم

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين % ٠,٨٤ كربوهيدرات % ٢١,٨٤ دهون %

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول و النقل للموز في مرحلة ما قبل تمام
النضاج في السباط .

رابعاً: التخزين النموذجي:

- في الجو العادي ٢٠ - ٢٥ °م: يومين - ثلاثة تبعاً لمرحلة النضج .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: أسبوع - أسبوعين تبعاً لمرحلة النضج .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م:

طريقة التصنيع / الإعداد : موز باللبن

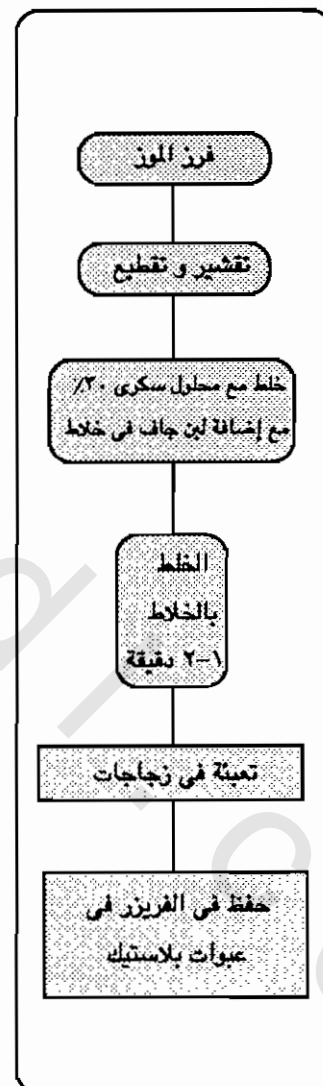
- موسم التنفيذ: في فترة الصيف .
- الخامات المطلوبة: موز- لبن - سكر .
- المستلزمات والمعدات: خلاط - زجاجات - سكين .

طريقة التنفيذ

- (١) يتم فرز وإختيار الموز الناضج أو زائد النضج غير التالف
- (٢) يقشر الموز و يقطع بالسكين قطع صغيرة.
- (٣) يوضع مباشرة في خلاط يحتوى على ماء بالسكر بتركيز ٢٠ ٪ أى ٢٠٠ جم سكر مذابة في لتر من الماء .
- (٤) توضع ملعقة من اللبن المجفف أو كوب من اللبن الطازج المبستر.
- (٥) يتم خلط الموز و اللبن في الخلاط لمدة دقيقة إلى دقيقتين لتمام التجانس.
- (٦) يعبأ الموز المخلوط باللبن في زجاجات .
- (٧) يحفظ في الثلاجة إلى حين الإستهلاك، أو يجمد في الفريزر مع إستخدام عبوات بلاستيك، مع ترك فراغ حوالى ٢ بوصة أعلى العبوة.

نصائح تطبيقية وصحية :

- الاســـــــــــــــخدام: مشروب مستحب خاصة للأطفال.
- الحفظ اثناء الاستهلاك: عقب فتح الزجاجات يحفظ في الثلاجة.
- الشئون الصحية: يستخدم بحرص لمرضى السكر والتهاب الكبد والدوسنتاريا والاسهال .



شكل (١٠٢)
طريقة اعداد الموز باللين



طريقة التصنيع :

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : ذرة شامية أو ذرة صفراء.
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج تصنيع النشا لمصنع مجهز حديث.

طريقة التنفيذ :

- ١ - إستقبال وتخزين الذرة فى صوامع حديثة.
- ٢ - تنظيف الذرة بواسطة الفرايبيل - وأجهزة الفصل المغناطيسى.
- ٣ - إجراء خطوة نقع للذرة فى صهاريج تحت درجة حرارة ٤٥ - ٥٠ م° فى وجود نسبة من ثانى أكسيد الكبريت تعادل ٢٠٠ - ٣٠٠ جزء مليون ويتم النقع مدة ما بين ٣٦ - ٥٠ ساعة.
- ٤ - تجرى خطوة طحن أولى لتكسير الحبوب فى طواحين رأسية.
- ٥ - يتم فصل الجنين بعد ذلك فى أجهزة فصل الجنين على هيئة حرف L حيث يطفو الجنين أعلاها.
- ٦ - تجرى خطوة طحن أخرى على بقية أجزاء الحبة فى طواحين حجرية فى وجود الماء.
- ٧ - تدفع ناتج الطحن إلى مناخل سداسية فى وجود الماء حيث يتم فصل القشور - ويمر الباقي من هذه المناخل.
- ٨ - يتم فصل النشا من المحلول المار بعيداً عن الجزء البروتينى بواسطة أجهزة الفصل بالهيدروسيكلونات حيث يخرج النشا فى إتجاه ويخرج البروتين فى إتجاه آخر - ثم يخفف النشا ثم يطحن للتنعيم ويعبأ.

نصائح تطبيقية وصحية :

مصدر نشوى هام ويعتمد عن مرضى السكر والمرارة.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

يحفظ فى مكان جاف مغلق جيداً - ويحفظ لفترة طويلة تصل إلى سنة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٣٤٨

الفيتامينات : منخفضة : ثيامين

الأملاح المعدنية : منخفضة : فوسفور

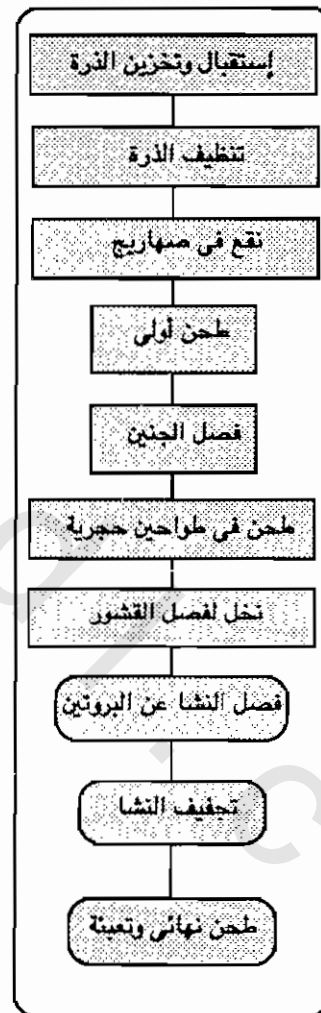
المكونات الأساسية للطعام :

بروتين % ٥-

كربوهيدرات % ٨٧-

دهون % ٥-١٠

ضئيلة : (أ)



شكل (١٠٤)

طريقة تصنيع نشأ الذرة.



طريقة التصنيع / الإعداد:

- موسم التنفيذ : أى وقت من العام.
- الخامات المطلوبة : عسل جلوكوز : ٤٤ - سكروز : ٤٤ - جيلاتين : ٢ - زيت نخيل : ٨ . . .
- المستلزمات والمعدات : خط إنتاج لمصنع تجارى.

طريقة التنفيذ :

- ١ - يتم إذابة الجيلاتين فى ضعف وزنه من الماء مع ضبط الحرارة عند ٦٠° م .
- ٢ - يتم وضع السكر والماء فى حلة تسخين بالبخار حتى ينوب.
- ٣ - يضاف الجلوكوز (عسل الجلوكوز) والتسخين حتى تصل الحرارة إلى ١٢٠ - ١٣٨° م (ارتباطاً بالقوام المطلوب).
- ٤ - يتم نقل الكمية فى حلة تقليب بها مقلب عمودى قوى.
- ٥ - يضاف الجيلاتين فى صورة معلق مع التقليب والضرب حتى الحصول على الحجم المطلوب.
- ٦ - يتم إضافة الزيت (بعد صهره) ببطء إلى الكمية مع إضافة أى مكسبات نكهة أو لون.
- ٧ - تنقل الدفعة إلى مناخذ تبريد ويتم فردها إلى السمك المطلوب أو يتم نقلها إلى وحدة تشكيل - وتقطيع.
- ٨ - تغلف القطع بعد التبريد - وتعبأ.

- نصائح تطبيقية وصحية :

تمنع عن مرضى السكر والتهاب الكبد وقرحة المعدة والإثنى عشر.

- الحفظ اثناء الاستهلاك :

تحفظ فى الجو العادى أو فى ظروف تبريد فى الثلاجة.

أهم المدلولات الغذائية : (محتوى ١٠٠ جم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر) : ٣٦٥

الفيتامينات :

الأملاح المعدنية :

المكونات الأساسية للطعام :

دهون ١ %

كربوهيدرات ٨٨ %

بروتين ١ %



شكل (١٠٥)
طريقة تصنيع النوجة

Mandarin
Citrus deliciosa

الفداء: يوسفى
الاسم العلمى:



أولاً: علامات ومظاهر الجودة:

الخواص الظاهرية

- الشكل: ثمرة مستديرة منفصلة القشور.
- اللون: برتقالى أو أصفر.
- الحجم: كبيرة - متوسطة - صغيرة.
- أخرى: القشرة الخارجية لامعة.

الخواص الداخلية

- الطعم: حلو مع طعم حامض مستحب.
- الرائحة: مميزة بوجود زيت فى قشرة الثمرة.
- التجانس: يفضل التجانس فى مكونات الثمرة.
- أخرى: وجود سهولة فى التقصيم.

ثانياً: المحتويات الغذائية: (محتوى ١٠٠ اجم مادة تؤكل)

الطاقة (سعر): ٥٠

الفيتامينات:

نسبة عالية: (ج) نسبة منخفضة: ثيامين وريبوفلافين آثار: (أ)

الاملاح المعدنية:

نسبة منخفضة: كالسيوم آثار: فوسفور وحديد

المكونات الأساسية للطعام:

- بروتين ٠.٧٪ - كربوهيدرات ١١٪ - دهون ٠.٢٪

ثالثاً: طريقة التداول و النقل:

يتم التداول والتعبئة فى أقفاص جريد مبطنة بالقش
ويتم النقل بوسائل النقل العادية .

رابعاً: التخزين النموذجى:

- فى الجو العادى ٢٠ - ٢٥ °م: ٢ - ٧ أيام تبعاً لحالة الثمار .
- التبريد +٥ الى ١٠ °م: شهر - شهرين تبعاً لمرحلة النضج .
- التجميد -١٠ الى ١٨ °م: