

مطبخي

العدد الاول . 1439 هـ 2018 م



The first cookbook that teaches cooking techniques | كتاب الطبخ الأول لتعليم فنون الطهي



هنيئة



لا طعام ألد من هنيئة



خدمة
24
ساعة

مطاعم العميد



الصافية - شارع ابوظبي - امام بنك الكريمي

515202 - 515202 خدمة العملاء 77761177

رمضان كريم
1439-2018 هـ

صوماً مقبولاً
وذنباً مغفوراً





تصميم وإخراج

عماد الصبري

المحتوى الإلكتروني

عبير الصغير
بسمة عثمان

متابعة و تنسيق

هيثم المجيدي
وائل المدني

توزيع

سمير الحداد
حامد الغابري

إشراف عام

صلاح الحداد

جمع وإعداد

وردة الشاوش

علاقات عامة

حمزة الحميري

إدارة التسويق

صلاح الحداد
حمزة الحميري

تنفيذ شركة



إعلانية تسويقية



RAMADAN KAREEM

تفضل ربة البيت التنويع والتغيير في تحضير اطباق الطعام التي تطهوها وتقدمها على المائدة خاصة في شهر رمضان المبارك ، وذلك حتى لا تمل عائلتها من تناول المأكولات التقليدية والمكررة ، كما انها تطهو الطعام الصحي والمتنوع حتى تبقى عائلتها قادرة على اتمام صيام اليوم التالي من هنا جاءت فكرة هذه المجلة، ونحن في شركة لينك للخدمات الاعلانية والتسويقية كان لنا الدور في اظهار هذا العمل وتنفيذه لنضع بين ايديكم الإصدار الاول منها في هذا الشهر الكريم وسوف تكون الاصدارات القادمة من هذا الكتاب متسلسلة سنويا في نفس هذا التوقيت ،

صوماً مقبولاً وذنوباً مغفوراً بإذن الله

AJI-NO-MOTO

مصنوع من مصادر

طبيعية نباتية

100%

معزز النكهه الأصلي
أجي . نو . موتو

الأطباق
الرئيسية



ليطفي على جميع المأكولات
المذاق والنكهه المتميزه

دومي
Honey®
دومي .. غذائي طبيعي

الرجوي

الوكيل الوحيد مؤسسة الرجوي التجارية



صينية دجاج مسخن

- فبز صاج حسب الرغبة
- دجاجة كاملة أو كيلو
- افخاذ دجاج
- سماق - زيت زيتون
- ملح - فلفل اسود
- 3 حبات بصل كبيرة
- مفروم ناعم



طريقة التحضير : نسلق الدجاج نصف استواء ، نحمّر البصل بالزيت ونضيف له الدجاج ، نضيف الملح والفلفل والسماق ونقلبهم حتى ينضج الدجاج جيداً ، نصف الخبز بطبق التقديم ، نضيف فوقه البصل المحمر مع الزيت ليتشرب النكهة ثم نصف الدجاج فوقه ويُقدم .

صيادية سمك

- 2 بصل مقطع قطعاً صغيرة
- 1 طماطم مقطع قطعاً صغيرة
- بهار مشكل حسب الرغبة
- ملعقتين صوص الصويا الحلوة
- فيليه سمك هامور
- ربع كاس زيت - ملعقة صلصة
- قطعة صغيرة زبدة
- 3 حبات بسباس عدني
- بصل شرائح للتزيين
- كاسين أرز امريكي او أرز بسمتي



طريقة التحضير

نهر سمك الهامور بالبهارات المحببة اليكم و الليمون ، نأخذ قدر الطبخ ونضع الزبدة والزيت ونبدأ بقلي السمك حتى يحمر ثم نرفعه جانباً. نأخذ نفس القدر ونضع البصل ونحركه حتى يحمر ويصبح لونه بني ونضع الطماطم والبهارات والصلصة والبسباس العدني ، ثم نضع صوص الصويا الحلوه ونحرك ، نضع الأرز الامريكي او الأرز بسمتي حسب الرغبة ويخلط مع المقادير ثم يضاف اليه ماء مغلي ويوضع على نار عاليه ونهدي النار بعد ان يبدأ الخليط بالغليان إلى ان ينضج ، ثم نضع السمك عليه ويترك عشر دقائق ويزين بشرائح البصل.

ملوخية باللحمة



- كيلو لحم غنم
- حزمة كبيرة ملوخية - ماجي
- بصله مفرومة - عود دارسين
- 3 فصوص ثوم مفروم- ورقة غار
- ملعقة سمن او زيت
- ربع ملعقة ملح
- ملعقة صغيرة ثوم مهروس
- ملعقه صغيرة بهار مشكل
- لتحضير الأرز: 2كوب أرز منقوع**
- ملعقه صغيرة سمن او زيت
- ملعقة ملح

طريقة التحضير

نحمر البصل بالسمنة ثم نضع الثوم والدارسين و ورق الغار واللحمة ونقلبهم ، نسكب عليه ماء مغلي ونزيل الرغوة المتكونة ثم نضع البهار والماجي ونتركه ساعة ونص ثم نضع الملوخية المقعطة بالفراطة الخاصة بالملوخية ، نترك الملوخية تطبخ مع اللحمه نص ساعه حتى تثقل ويكون قوامها مناسب ونضع رشة الملح ، نقدم الملوخية مع طبق الأرز ولإضافة نكهة طوة للملوخية نقلي القليل من الثوم بسمن ونسكبه على طبق الملوخية الجاهز للحصول على نكهة مميزة .



مقلوبة الدجاج بالخضار

- دجاجه مقطعة ومنزوعة الجلد
- جزر + كوسا + بطاطا+ باذنجان
- كمية الخضار حسب اختيارك
- 2- بصل -1 معجون الطماطم
- 2- حبه طماطم -3 ملاعق زيت
- ملح + بهارات - ماجي ابيض
- كـوب من دبس الرمان
- 4- اكواب ارز
- لسق الارز (ماء - ماجي ابيض)
- اعواد قرفة
- 5 حبات هيل
- ملح - زيت لقلي الخضار
- 3- ملاعق اكل من صلصة الصويا المعتدله



طريقة التحضير

تقطع الخضار دوائر بعد تقشيرها وتنظيفها ثم تولى بزيت كل نوع على حده وتوضع على ورق نشاف لحين استخدامها ، نضع الزيت بمقلاة كبيرة على النار ، يقطع البصل بشكل طولي رفيع ويضاف على الزيت ويقلب حتى يذبل ثم يضاف له الدجاج ويحمس جيداً مع البصل ، يضاف الطماطم بعد تقطيعه للدجاج والبصل ويقلب على نار عالية ثم نضيف معجون الطماطم ونستمر بالتقليب ونضع الملح والبهارات ، ثم يغطى ويترك حتى ينضج الدجاج ، بعد ان يتسبك الدجاج مع الطماطم والمعجون وينضج نضيف الصويا و دبس الرمان ويقلب حتى يختلط جيداً ، يسلق الارز بماء حار ويضاف له الماكي الابيض والهيل والقرفة والملح ، نضيف الخضار على التوالي فوق الدجاج وترص جيداً ثم نضيف الارز المسلوق ويغطى لمدة دقيقتين على نار هادئة جداً.



- أحصل على خط إنترنت ADSL مجاناً - 100% رصيد مجاني عند سداد الاشتراك لأول شهر.
- 50% رصيد مجاني تكافة المشتركين .
- 100% رصيد مجاني عند دفع الاشتراك الشهري كاملاً.

إنترنت .. على كيفك!
مجاناً خط إنترنت جديد + 100% رصيد



مقلقل دجاج بالبطاطا

- 4 حبات بطاطس
- مقطعة مكعبات
- نص دجاجة مقطعة
- ثوم مطحون - ملح
- فلفل اسود
- بصل مقطع جوانح رقيقة
- ليمون للزينة
- بقدرونس
- خيار



طريقة التحضير

يشوح الدجاج مع الزيت الى ان يصبح لونه ابيض ويوضع عليه ماء حار وملح وفلفل اسود ويترك لينضج ، تقطع البطاطس مكعبات ويُغلى بزيت غزير ، تصفى البطاطس ويوضع عليها الملح وتقلب ، يخلط البقدونس والبصل بالبطاطس ، بعد ان يستوي الدجاج نضع ملعقة كبيرة من الثوم المطحون ويقلب لمدة 3 دقائق ، يوضع الدجاج فوق البطاطس ويُقدم.

بامية باللحم مع الارز

ملعقه صغيره كزبرة ناشفة
ملعقه صغيره كركم
ملعقه صغيره زنجبيل
ملعقه صغيره فلفل اسود
ملعقة صغيره ملح او حسب
الدوق
القليل من البقدونس والكزبرة
الخضراء
ملعقة صغيره زيت زيتون

- 2 كيلو لحمه بالعظم
- 2 كيس بامية
- 3- طماطم مخلوطة في الخلاط
- 2- فلفل اخضر بارد مفروم خشن
- 2- بصل مفروم خشن
- 4- فصوص ثوم
- ملحقه كبيره صلصة
- ملحقه صغيره كمون

طريقة التحضير

اولاً نضع اللحمه والبصل في زيت حتى يتحمرا ثم نضيف عليهما فلفل اخضر ، نضيف البقدونس والكزبرة وبقية البهارات ، نضع الصلصة والطماطم المضروبة في الخلاط ، نغمر الخليط بالماء ونتركهم حتى تستوي اللحمه ثم نضع البامية، نقلب الخليط ونغطيه حتى تنضج البامية وبالعافية .

محاشي مشكلة

- كيلو كوسا
- كيلو باذنجان
- 4 حبات طماطم
- وللحشوة :
- كوبين أرز قصير منقوع
- ملح حسب الذوق
- ملعقة كبيرة توابل مشكلة
- ملعقة فلفل اسود
- بصلة مفرومة
- فليفل باردة مفرومة
- للصوص :
- 3 حبات طماطم
- ملعقتين كبيرة معجون
- طماطم
- ربع كوب زيت
- ملح حسب الذوق
- كوبين ماء



طريقة التحضير

نغسل كل الخضار ونحفرهم ، نخلط الارز مع التوابل والفلفل الاسود والبصل وفلفل البارد والملح ، بالخلط نضع الطماطم ومعجون الطماطم والزيت والماء ونخلطهم ، نحشي الخضار ونضعهم بقاع الطنجرة ونضيف له الصوص ونضعه على نار عاليه حتى يغلي ثم نخفض النار حتى الاستواء.



شيش طاووق

- صدور دجاج 6 قطع
- علبه زبادي هنية
- ملعقتين بهارات الشيش طاووق
- 2- فلفل رومي "بارد" ملون
- ملعقة كبيره صلصه حمراء
- ملعقة صغيره فلفل اسود
- اعواد الشواء - ليمونه كبيرة
- حبه كبيرة بصل للتزيين
- حبه طماطم للتزيين - ثوم

طريقة التحضير

نقطع صدور الدجاج مربعات مناسبة الحجم ، نضيف جميع المكونات على الدجاج المقطع ونحركها جيداً ، نغطيها ونتركها ليلة كاملة او 4 ساعات على الاقل ، نصفها في اعواد الشوي وتشوى على الفحم او في الفرن.

كبسة لحم

- بصله صغيرة - ملعقتين زيت
- ملعقة ملح -3 اكواب رز
- ربع كيلو لحم خروف بالعظم
- قرنين فلفل اخضر -2 هيل
- فصين ثوم صحيحه بالقشر
- كوبين ماء - ليمون ابيض
- بهارات صحيحة كالتالي
- قطعة صغيرة عود قرفة
- حبة ورق غار -2 قرنفل
- ليمون اسود ناشف



طريقة التحضير

نشوح البصل في الزيت وبعدها نضيف البهارات الصحيحة ونقلب دقيقتين ، وبعدها نضيف اللحم ونقلب دقيقتين لكي ياخذ نكهة البهارات، وبعدها نضيف الماء المغلي ليغمر اللحم ، ونضيف الملح ونغطي قدر الطغاط لمدة نص ساعة او حتى استواء اللحمه ، نغسل الأرز وبعدها يترك مدة ساعة منقوع في الماء ، بعد استواء اللحمه نضيف الأرز ونضيف الفلفل والثوم ، ونتأكد انه تم تغطية الأرز تماماً بالماء ونغلق القدر لمدة 7دقائق على نار هادئة ، تقدم في صحن التقديم ونزين بالكرات والزبيب المشوح في زيت الزيتون وصحتين وعافية.



جمبري بالخضار والسبانخ

- كيلو جمبري - ملعقتين زيت زيتون
- ملعقتين زيت عادي - فلفل اسود
- مكعب ماجي - 3 حزم سبانخ
- كيس خضار مجمدة مشكلة
- اي نوع جبن للتزيين
- ملعقة صلصة الصويا - ملح
- كوب ماء ساخن - زعتر - 3 سن ثوم

طريقة التحضير

نسخن الزيت العادي وزيت الزيتون ونقلي الجمبري ونضع الخضار والملح والفلفل الأسود ومكعب الماجي و ثوم وزعتر مبشور ونقلب.
نضع السبانخ وصلصة الصويا ثم نغطي الخليط خمس دقائق ونفتح ونضيف كوب الماء المغلي ونتركها حتى تنضج ثم نزينها بالجبن
والزعتر.

هومي Holley®

هومي -- غذائي اليومي



natco **ناتكو**
Consumables الاستهلاكية



الشركة اليمنية الدولية للصناعات الغذائية المحدودة (بيفيكو)
Yemen International Food Industries Co.Ltd.(YIFICO)

Wheat AL-Khyool



Arab Leagu St.-ALHabbari Square-Sana'a

P.O.Box : (2880)

Sana'a: Tel(967-1-232137/38/41/54) Fax: (967-1-232151)

Hodeidah: Tel(967-3-203520/19) Fax: (967-3-203518)

Saleef: Tel(967-3-538032/33/36) Fax: (967-3-538015)

yifico1@y.net.com info@yifico.com

yemenfoodco@yemen.net.ye

www.yifico.com



جامعة سبأ
SABA UNIVERSITY

كليات الجامعة

[📍](#) [📞](#) [@](#) [f](#) [t](#) SabaUniversityY
+967 773377733 - 01 214044

02

كلية الهندسة

01

كلية طب الأسنان

04

كلية الحقوق

03

كلية الحاسوب
وتكنولوجيا المعلومات

06

عمادة
الدراسات العليا

05

كلية العلوم الإدارية

أطباق
شعبية يمنية



عقدة يمنية لذيدة

- دجاجة كاملة مقطعة قطع صغيرة
- بصل - ثلاث حبات ثوم - كمون
- فلفل حار اخضر لمن يحب الحار
- بطاطا مقطعة اعواد عريضة - كركم
- شرائح رقيقه فلفل بارد - طماطم
- ملعقتين طعام بهارات مشكلة
- مكعب ماجي - فلفل اسود - ملح

طريقة التحضير

نحمس البصل ونضع عليه الفلفل الحار والدجاج ونقلبه حتى يتحمر الدجاج جيداً ثم نضيف الكمون والفلفل الاسود وكمية وفيرة من الكركم (سر الطبخة) والثوم والطماطم والفلفل البارد ونحركه جيدا ، ثم نضيف المايجي والملح ونتركه حتى يتسبك ونضع عليه كوبين ماء او حتى يُغطي الدجاج تماماً ونترك الدجاج ينضج جيداً ثم نفتته بالملعقة الخشب و نضع عليه البطاطس المقلية وبالصحه والعافيه.

العشار العدني

-عشر حبات أو أكثر ليمون-حبه بركة
-3 ملاعق كبيرة ملح خشن أو
على حسب الرغبة
-نصف كوب أو ربع خل على حسب
-كمية الليمون -رأسين ثوم
-نص كوب فلفل عدني مطحون
-3 فلفل اخضر -10 حبات جزر



طريقة التحضير

نقطع الجزر بالطول أو مكعبات ونضعه في برطمان ، نقطع الليمون بالنص ونحشيه بالملح ونرصه داخل البرطمان دون ترك فراغ ، نضع كل المكونات في البرطمان ، نغلق البرطمان جيداً ويفضل يكون برطمان زجاج ونضعه بمكان دافئ ، نترك المكونات تتخلل مدته شهر أو أكثر على حسب درجة حرارة الغرفة ، بعد ان تتخلل المكونات والليمون و يكون رطباً نصب عليه فلفل عدني مطحون ويصبح جاهزاً للاستخدام وبالعافية .



السوسي اليمني

- 3 رغيف خبز تنور متوسط الحجم
- كوب حليب - 3 بيضات
- ملعقة كبيرة زبدة
- نص ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة حبة البركة

طريقة التحضير

نضع كمية الحليب في قدر على نار متوسطة الى ان يبدأ يصبح ساخناً قليلاً ، نضيف البيض والملح ونستمر بالتحريك السريع بضع دقائق. نصف رغيف الخبز في مقلاة غير قابلة للإلتصاق ونضع كمية من خليط الحليب والبيض ثم الرغيف الثاني ثم كمية من الحليب والبيض واخيراً الرغيف الثالث والكمية المتبقية من الحليب والبيض ، نضع كمية الزبدة على وجه السوسي ونتركها على نار متوسطة لمدة خمس دقائق الى ان ينضج البيض ، نرش القليل من حبة البركة ويصبح جاهز للتقديم.

Wheat
AL-Khyool



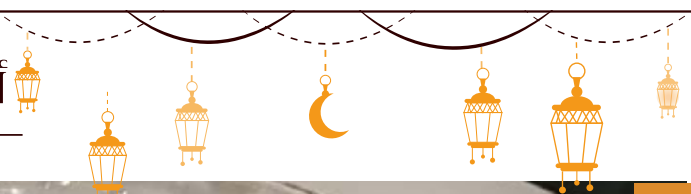
معصوية يمنية

طريقة التحضير

نخلط الطحين مع الماء والملح إلى ان نحصل على عجينة اثقل من عجينة الكيك ، نضع مقلاه في النار ونضع قليل من الزيت ونضع المخلوط فيها حتى يحمر من تحت وبخدر نقلب على الجهة الأخرى ، ثم نأخذ القُرس المتكون من الخليط السابق ونفثه جيداً في كمية مناسبة من السمن الساخن ثم نزينها في طبق التقديم ونضع تحتها القليل من العسل وفوقها القليل من السمن وحببات البركة .

المكونات

كوبين طحين اسمر - سمن
حبه البركه - عسل
ماء حسب نوع الطحين



الرواني اليمنية

- 4 صفار بيض
- 4 بياض بيض
- 4 ملاعق دقيق الجزيرة
- ربع ملعقة بيكنج بودر

القطر :

- كوب سكر
- كوبين ماء
- عصير نص ليمونة



طريقة التحضير

نخفق بياض البيض الى ان يصبح مثل الكريمة البيضاء ، نخلط صفار البيض مع الدقيق و البيكنج بودر ، نضيف الخليط الى بياض البيض ونحركه في اتجاه واحد بهدوء لكي لا نفقد كمية الهواء المتكون من خفق بياض البيض ، ندخله في فرن مُسخن مسبقاً على درجة حرارة متوسطة ، وبعد ان نخرجها من الفرن وهي ساخنة نضع القطر عليها وبالعافية.

الشاي العدني

- 2- كوب ماء
- علبة حليب شاي
- ملعقة طعام شاي
- حبة جوزة الطيب
- 4- حبات هيل
- 4- حبات قرنفل
- عود قرفة
- 2- ملاعق كبيرة سكر
- 4- حبات فلفل اسود



طريقة التحضير

نضع كمية الماء في قدر ونضيف اليه السكر ونحرك الى ان يذوب السكر تماماً ، نضيف الحليب وندعه على نار متوسطة الى ان يبدأ بالغليان. نكسر حبة جوزة الطيب ونضعها بكيس قماشى او بمصفاة مغلقة خاصة للبهارات ونضيف اليها الهيل والقرفة والقرنفل والفلفل الاسود ونغلقها جيداً ونضعها في القدر ونتركها تغلي حوالي خمس دقائق ، نضيف الشاي ونتركه يغلي لبضع دقائق ، نسكب الشاي العدني في اكواب الشاي ويصبح جاهز للتقديم.



الشركة اليمنية الدولية للصناعات الغذائية المحدودة (ييفيكو)
Yemen International Food Industries Co.Ltd.(YIFICO)

Flour AL-Jazeera

Arab Leagu St.-ALHabbari Square-Sana'a
P.O.Box : (2880)
Sana'a: Tel(967-1-232137/38/41/54) Fax: (967-1-232151)
Hodeidah: Tel(967-3-203520/19) Fax: (967-3-203518)
Saleef: Tel(967-3-538032/33/36) Fax: (967-3-538015)

yifico1@y.net.com info@yifico.com
yemenfoodco@yemen.net.ye
www.yifico.com



Rudhab

الرُّضَاب للعسل اليمني



عسل الرُّضَاب

الرضاب عسل طبيعي غير معالج مضاد للبكتيريا ومضاد حيوي واسع الطيف يعالج الكثير من الأمراض مثل (فقر الدم - أمراض الجهاز الهضمي - أمراض الجهاز العصبي - أمراض الجهاز الدوري - أمراض الجهاز البولي ... الخ)

قسم المقبلات

المركز الرئيسي: صنعاء - شمالان - أمام محطة عطفين
للطلب والاستفسار يرجى الاتصال على:
777799387 - 772808660

متوفر في: التوفير هايبر - الهدى سوپر ماركت
سيتي مارت - و أغلب الهايبر والسوبر ماركت





الكورن دوج

- 8 أصابع هوت دوج (دجاج أو لحم)
- 8 أعواد خشبية - 1 كوب لبن
- 1 كوب دقيق ذرة أصفر - 1 بيضة
- 1 كوب دقيق الجزيرة
- 4/1 كوب سكر
- 4 ملاعق صغيرة بيكنج بودر
- رشة فلفل أسود
- 4/1 ملعقة صغيرة ملح
- زيت نباتي (للتحمير)

طريقة التحضير

في وعاء كبير ضعي الدقيق الجزيرة، الملح، الفلفل، دقيق الذرة، السكر والبيكنج بودر وامزجهم معا. اضيفي البيض واللبن واخطيهم جيدا حتى يصبح المزيج سميكاً ، اتركي الهوت دوج في الماء ليتم سلقها ثم قومي بتسخين الزيت في وعاء متوسط الحجم ، ضعي كل اصبع من الهوت دوج على عود خشبي ثم اغمسيه في الخليط الذي قمتم بتحضيره ليكون مغطى بالكامل به ، قومي بقلي أصابع الهوت دوج في وعاء فستلاحظين تغير لونه ليصبح ذهبي مائل إلى البني ، عندما ينضج الهوت دوج، قومي بوضعه في مصفاة ليتخلص من الزيت الزائد

الباكورة الهندية

- ربع كوب دقيق الجزيرة
- ثلث كوب دقيق الحمص
- حبة بصلة كبيرة مبروشة
- حبه جزر مبروشة - زيت للقلي
- فلفل حار مبروش - ملعقة بكننج بودر
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة كزبرة
- ملعقة صغيرة بابريكا
- قليل ماء حسب الحاجة حتى تتكون عجينة شبة سائلة



طريقة التحضير

تخلط جميع المكونات ويمكن زيادة البهارات التي تفضلينها مثلًا كمون وكزبرة وبابريكا. تشكل بالملعقة ويفضل الأشكال العشوائية وتقلي في زيت غزير وبالعافية.



مقبلات الحمص بالزيتون والجبنة

- كوبين حمص حب مسلووق
- كوب زيتون اخضر مقطع
- نص كوب نعناع - فلفل اسود
- نص كوب جبن فيتا مفتت
- حبة طماطم مكعبات صغيرة
- القليل من زيت الزيتون - ملح
- عصير ليمونتين
- 3 فصوص ثوم مفروم
- بابريكا

طريقة التحضير

اولا نسخن زيت الزيتون ونضيف الثوم ويقلب حتى تظهر رائحته ، نضيف الزيتون ويحرك دقيقتين ، ثم نضيف الحمص ونقلب جيدا.
نضيف الملح والفلفل والبابريكا ونقلب دقيقتين ، نضيف الطماطم ونقلب قليلا ثم ترفع وتترك لتبرد ، بعد ان تبرد نضيف النعناع والليمون ونخلطهم ثم يضاف الجبن ويقدم مع رشة بابريكا.

البُرْتَا

- حبه باذنجان متوسطة الحجم
- بصله متوسطة الحجم
- بسباس اخضر مفروم
- شطة جاهزه حسب الرغبة
- رشه ملح



طريقة التحضير

نشوي الباذنجان مع القشر الى أن ينضج ، ثم نتركه الى ان يبرد ثم نقشره، نضع الباذنجان في وعاء ثم يهرس بالشوكة ، نفرم البصل و البسباس الأخضر.
نضيف الشطة والبصل المفروم والبسباس والملح الى الباذنجان المهروس ونقلبهم ونقدم مع الأرز.



مقبلات كوسا لايت

- 3 كوسا مقطعه دوائر
- زيادي هنية خالي دسم
- فص ثوم مقطع ناعم
- ملعقة زيت زيتون
- ملعقة شطة حمراء
- رشه ملح

طريقة التحضير

نقطع الكوسا ونملحها ونضع القليل من زيت الزيتون ونضعها بالفرن من فوق لتتحمر قليلاً ونقلبها ونعيدها لتتحمر ، نضع لبن وثوم ورشة ملح ، وعند استواء الكوسا نضعها في الزبادي ونحركها ، وتزين بزيت الزيتون وتقدم مع الخبز او بدون.

نواكب الأحداث دومًا
في مجال التجهيزات المخبرية
نحو تحقيق الدقة المتناهية



قسم السلطات

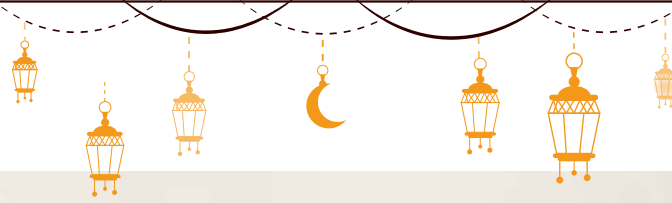
نيولاب
new LAB



776 054 631

صنعاء - جولة عصر - بالقرب من
شركة راحة عمارة لبيك الدور الثاني





سلطة الكول سلو بالأناناس

- كوب مايونيز
- جزر (مبشورة)
- اناناس (مقطعة)
- ملعقة صغيرة ملح
- كرنب (متوسطة مقطعة قطع صغيرة)



طريقة التحضير

نقطع الأناناس إلى قطع متوسطة الحجم، وأيضاً الكرنب والجزرة، نخلط الكرنب والجزر والأناناس مع المايونيز والملح في وعاء مناسب الحجم. نضع سلطة الكول سلو في الثلاجة لمدة ساعتين قبل التقديم، تزين السلطة بقطع الأناناس وتقدم بالهنا والشفا.



سلطة كابريزي

- طماطم (شيري نصفين)
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- رشة فلفل اسود مطحون-رشة ملح
- ملعقة كبيرة أوراق ريحان (مفرومة)
- جبنة موزريلا (مقطعة شرائح أو مقسمة لكرات صغيرة)



طريقة التحضير

نرص الطماطم الشيري والجبن الموزريلا فى طبق التقديم ، ثم فى وعاء صغير نخلط الزيت وعصير الليمون والملح والفلفل والريحان المفروم جيدا حتى يتجانسوا ، تصب التتبيلة فوق الطماطم والجبن وتقدم بالهنا والشفا.



سلطة نيسوار الفرنسية

- 12 انشوفي منقوعة في الزيت
- زيتون منزوعة النواة
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة خل
- ملعقة صغيره خردل (مسترد)
- ملح حسب الرغبة
- فلفل أسود مطحون حسب الرغبة

- علبة تونة
- بيضتان مسلوقتان، ومقطعة الى أرباع
- 2 بطاطا متوسطة الحجم، مسلوقة ومقشرة ومقطعة الى مكعبات
- 200غرام لوبياء خضراء مسلوقة
- 1 طماطم مقطعة الى ارباع

طريقة التحضير

لتحضير الصلصة يُذوّب الخردل مع الخلّ وعندما يمتزجا جيداً يضاف زيت الزيتون ويُحرّك المزيج ثم يُرش الملح والبهار وتوضع التتبيلة جانباً. تصفى علبة التونة من الزيت ، لتحضير السلطة تُنقل اللوبياء المسلوقة الى طبق السلطة وتوضع فوقها مكعبات البطاطا وتوضع التونة في وسط الوعاء فوق البطاطا و توزّع ارباع البيض و الطماطم بالتتالي على مدار أطراف الوعاء و يُزيّن طبق السلطة بالانشوفي والزيتون الأسود ، عند التقديم، تُسكب صلصة الفينيغريت (الخل) فوق السلطة.



سلطة الماندرين

- معلقة كبيرة زيت ذرة
- يوسفي (مقشر ومخلى)
- خس (كابوتشا مقطعة)
- رشة ملح (أو حسب الرغبة)
- برتقال (مقطعة لسرايح ومخلى)
- رشة فلفل اسود مطحون
- بصلة (سرايح)
- كوب بقდونس طازج (مفروم)
- ½ كوب لوز (محمص)
- ¼ كوب خل تفاح
- ¼ كوب سكر بني

طريقة التحضير

فى وعاء عميق نضع خل التفاح والزيت والملح والفلفل وملعقتين سكر ويتم خفقهم جيدا حتى يتجانسوا تماما ثم نضع فى الثلجة ، ثم فى وعاء غير قابل للإلتصاق نضع اللوز والسكر وملعقتين من الماء على نار هادئة حتى يذوب السكر تماما ويصبح ذهبى اللون ، ثم فى وعاء عميق نضع الخس والبصل والبقدونس واليوسفى والبرتقال ويوزع فوقهم التتبيلة ونقلب ، ثم نوزع فوقها اللوز باردا و تقدم باردة بالهناء والشفاء.



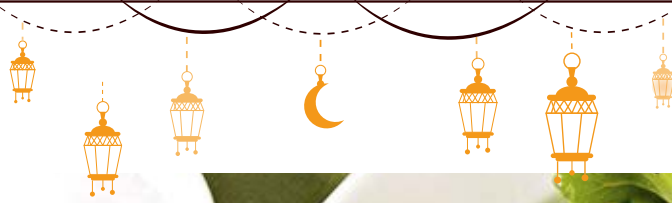
السلطة اليونانية

طريقة التحضير

تخلط جميع المقادير السابقة وتزين بالجبن ثم تقدم.

المكونات :

- فلفل رومي مقطع مكعبات
- طماطم مقطعة مكعبات
- ملعقة عصير ليمون ورشة ملح وخل
- جبنة مالح مقطعة مكعبات
- حبتان خيار مقطعة مكعبات
- ملعقتان زيت زيتون
- حزمة صغيرة جرجير مفرومة
- جبنة مالح مقطعة مكعبات



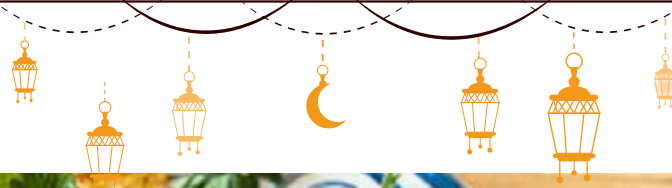
سلطة افوكادو

طريقة التحضير

قطعي الافوكادو و الفلفل و الثوم الى شرائح .
اخلطي جميع المواد و اضيفي الثوم و الزيت و الملح و تقدم بالعافية .

المكونات: - حبة افوكادو

- بيضة مسلوقة
- ملح حسب الحاجة
- حبة فلفل اخضر
- فصان من الثوم
- ملعقة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة مايونيز



سلطة الفتوش

- رأس خس صغير - رشة ملح
- ثلاث خيارات متوسطي الحجم
- أربع حبات طماطم - زيت زيتون
- أربع عيدان بصل أخضر طويل
- القليل من النعناع الأخضر
- عشرة رؤوس فجل أحمر
- رغيفين خبز عربي محمر
- ليمون للعصر



لا طعم أله من هنيئة



www.jawdafood.com

طريقة التحضير

تقطع جميع المقادير السابقة عدا الخبز ، يخلط زيت الزيتون مع كمية مناسبة من الملح وعصير الليمون ، يقطع الخبز إلى قطع صغيرة مربعة الشكل ثم يوضع على المقادير السابقة ، يُتبّل بمخلوط الملح والليمون و زيت الزيتون.

الشرق الأوسط
للطباعة وفرز الألوان



Middle East Printing Press

لمسات إبداعية ... فيا عالم الطباعة

✉ middleeastctp@gmail.com

f <https://www.facebook.com/MEPPYemen>



شارع المدرسة الفنية - تقاطع الزبيري مع حدة - خلف مطعم الحلواني

Technical School St. - Hadda with Zubairi round - Behind Al-Halwani Res.



01 - 403525



01 - 215765



777928921



777734362





لا تقم بإذابة السمك
مباشرة في الماء مطلقاً



إنزع النايلن وأترك السمك
يبدأ بالذوبان قبل الطهي



في حالة الرغبة بسرعة الإذابة
ضع السمك في نايلن محكم
وضعه داخل ماء فاتر

في شركة تمنن نغوص إلى أعماق البحار في السواحل اليمنية لنوفر
الأسماك ذات الجودة العالية بأحجام مختلفة وأنواع متعددة تلبية
لاحتياجاتكم واحتياجات كافة العملاء، ملتزمين بالريادة والعمل وفقاً
لمعايير النظام العالمي هاسب لسلامة الغذاء.

(اطلب سمك المفضل من أقرب نقطة بيع لديك) . تمنن، أسماك يمنية بمعايير عالمية.

طريقة تحضير السمبوسة بالخضار

طريقة التحضير

1. في مقلاة متوسطة الحجم شوحى شرائح التونة في قليل من الزيت حتى تنضج.
 2. في مقلاة متوسطة الحجم شوحى النوم في قليل من الزيت لمدة دقيقة . ثم اضيفي الخضار و البهارات و قليها حتى تذبل قليلا و ارفعيها من علي النار و اتركيها لتبرد ، ثم اضيفي التونة المفتتة وقلبيهم جيدا.
 3. احشئي عجينة السمبوسة بنصف ملعقة صغيرة من خلطة التونة ، ثم لفيها لتصبح مثلثات. كرري الطريقة حتى تنتهي الكمية.
 4. في مقلاة عميقة سخني الزيت علي نار عالية الحرارة ، اقلي السمبوسة على نار متوسطة إلى عالية حتى تستوي. بعد القلي ضعي السمبوسة في صحن على أوراق مطبخ لتصفية الزيت الزائد. وقدميها ساخنة.
- وبالهناء والنشأء..

لمزيد من الوصفات ، تابعونا على الفيسبوك [fb.com/tamnonye](https://www.facebook.com/tamnonye)



المقادير

- 500 جرام تونة تمنن المجمدة.
- ½ كوب جزر مقطع شرائح.
- ½ كوب ملفوف مقطع شرائح.
- 1 ملعقة صغيرة نوم مفروم.
- 1 ملعقة صغيرة بصل اخضر مقطع رفيع.
- 1 ملعقة صغيرة دبس رمان.
- ملح وفلفل أسود وملح الليمون (حسب الرغبة).
- عجينة السمبوسة.
- زيت للقلي.

قسم الحلويات



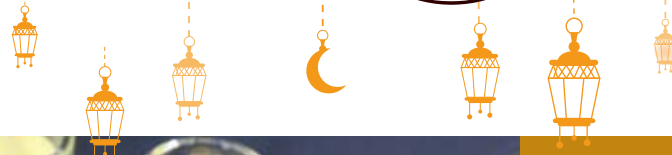
رمضان في
ماجيكال سيتي

خلال شهر رمضان المبارك

رمضان
كريمة

- دخول مجاني
- تخفيض 50% على تذاكر السينما 3D
- تخفيض 50% على جميع الالعاب
- عدا البولينج والبياردو

المركز الليبي التجاري - شارع الجزائر - صنعاء

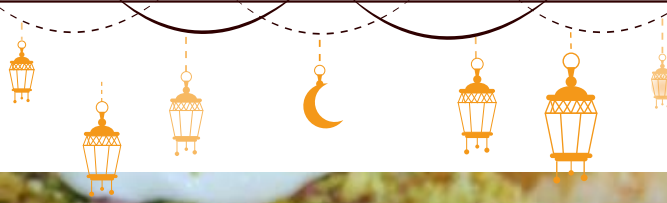


لقيمات

- كوبين دقيق الجزيرة - رشه زعفران
- رشه ملح- ملعقتين صغيرة خميره
- ملعقتين كبيرة نشأ
- ملعقتين كبيرة طيب بودرة
- ملعقة صغيرة بودره ملون
- كوب وربيع ماء- رشه هيل
- ملعقتين كبيرة سكر

طريقة التحضير

تخلط المكونات الجافة مع بعض ، نضيف الماء ونعجن جيداً حتى نحصل على عجينة متوسطة لا ثقيلة ولا خفيفة ، تترك تتخمر نص ساعة. بعد التخمير نشكل كرات صغيرة باليد ونأخذها بملعقة دائرية مدهونة بزيت وتسقط داخل زيت متوسط الحرارة ثم تصفى على طبق التقديم ، بعد أن ننتهي الكمية نسقيها بالشيرة (القطر) وبالعافية.



البسبوسة

- واحد ونصف كوب سميذ
- واحد ونصف كوب سكر
- واحد ونصف حليب سائل
- نص كوب زيت
- كوب جوز الهند
- ملعقتين بيكنج بودر
- مكسرات حسب الرغبة
- ملعقة فانيليا- شيرة



طريقة التحضير

نخلط جميع المقادير مع بعض ، نضع في صينية ونضغط عليها بأيدينا لنسويها بشكل مرتب على الصينية وندخلها الفرن نص ساعة. نخرجها من الفرن ونسقيها بالشيرة ، نزينها بالمكسرات وبالعافية.



سوفلية بالاوريو

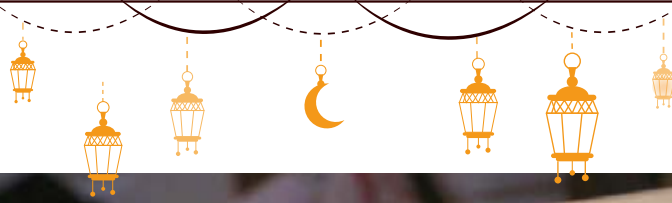


طريقة التحضير

نضع كل المكونات بالخلط ونخلطها ، نصبها في الاكواب ، ندخلها المايكرويف لمدة دقيقة واحدة فقط او بالفرن من تحت وفوق لمدة 5دقائق ، نزينها بسكر مطحون.

المكونات :

- 8 حبات بسكويت اوريو
- ربع كوب حليب سائل
- ملعقتين قشدة



Flour
AL-Jazeera



حلا المارس

- 2 علبة قشطة
- 2 كيس بسكويت شاي
- حبتين شوكولاتة مارس حجم كبير او 5 حجم صغير
- ملعقة صغيرة نسكافية
- ملعقة كبيرة سكر
- كوب حليب سائل



طريقة التحضير

يوزع بسكويت الشاي بشكل عشوائي في صينية التقديم ، نذوب المارس مع نصف كوب الحليب ، يصب باقي الحليب على صينية البسكويت ، يصب المارس والحليب على الصينية ، يغلف ثم يوضع في الثلاجة 2ساعة او اكثر ، يزين بقطع المارس وبالعافية.



دونات مقلية

- 3 اكواب دقيق الجزيرة- رشة ملح
- كوب ماء دافئ
- 3 ملاعق كبيرة طيب بودرة
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة كبيرة خميرة فورية
- إصبع صغير زبدة مذابة
- زيت للقلي



فنيتة

من الطبيعة غنية



www.jawdafood.com



طريقة التحضير

نخلط المقادير السائلة ، ثم الملح والسكر والخميرة والحليب ثم الدقيق ، ونعجن حتى تصبح عجينة متماسكة ونغطيها حتى تتخمر. نفرّد العجين ونشكل الدونات ، نتركها بعد التشكيل حتى تتخمر مره اخرى ونغطيها ، بعد ماتتخمر الدونات نقلبها في زيت وعلى نار هادية. الصوص حسب الرغبة وبالعافية.

حلى الخشخش

- شعيرية باكستانية "محمصة"
- نص علبه حليب محلى
- ظرف كريم كرامل
- ظرف دريم ويب
- فنجان شاهي حليب سايل
- علبتين وسط قشقة
- بسكوت مالح



طريقة التحضير

نخلط جميع المقادير ماعدا الشعيرية ونضع القليل منها طبقه اولى نضع البسكوت المالح طبقه ثانية ، نضع قليل من الشعيرية طبقه ثالته ونكرر الطبقات الى طبقتين او ثلاث ، اخر طبقه نضع الشعيرية الباكستانية بكمية معتدلة ويفضل وضعها في الثلج يوم كامل. ولتقليل كمية الحلى يخلط مع المقادير اربع حبات كيري وبالعافية.



كرات الكنافة

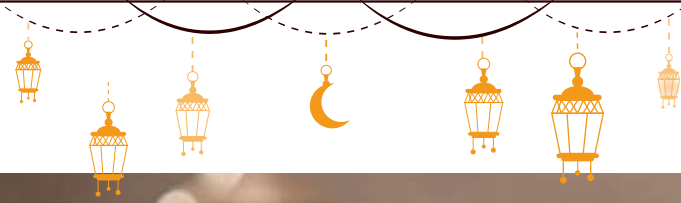
طريقة التحضير

نقطع الكنافة اجزاء صغيرة وتحمسها على النار.
بعد التحمير يضاف لها الحليب المحلى.

المكونات

- نص كيلو كنافة
- حليب محلى علبة كبيرة





Flour
AL-Jazeera

مصاحن ومصوامع الغلال بالصليف
الحاج علم محمد الحادي والاولاد
(دقيق ابيض درجة أولى)
«الجزيرة»



بلح الشام

- كوب ماء - ربع كوب زيت
- رشة ملح - بيضتان
- كوب ونصف دقيق الجزيرة
- ملعقة صغيرة فانيليا
- ملعقة صغيرة خل أبيض
- شيرة



طريقة التحضير

يوضع الماء والزيت والملح فوق النار حتى يغلي ، يسكب الدقيق فوق الماء المغلي ويخلط بملعقة خشبية حتى تتكون لديك عجينة ملساء. يرفع من النار وتوضع العجينة في وعاء حتى يبرد ، يضاف بيضة واحد ثم يعجن جيداً ثم البيضة الثانية وتعجن العجينة ونضيف الفانيليا والخل ونعجن جيداً ، نضع العجين في كيس حلواني وتشكل ونسقط البلح فوق زيت بارد ، بعد الانتهاء من التشكيل نشعل النار على درجة متوسطة ونقلب البلح حتى تصبح ذهبية اللون.



مهرجان تخفيضات يمن مول الكبرى

ابتداءً من 26/5/2018

وحتى 14/06/2018

سحوبات و جوائز

تخفيضات مغرية

العب مجانية



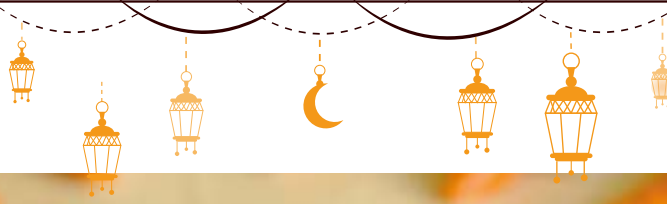
كرات بسكويت التمر بجوز الهند

طريقة التحضير

إطحن بسكويت الشاي جيداً وضعيه في وعاء ، أضيفي القشطه واعجني جيداً للحصول على عجينه لا تلتصق باليد ، إذا وجدت أنها لا تزال تلتصق، أضيفي كمية البسكويت المطحون وإذا كانت العجينة مفتتة، أضيفي القشطة ، كوري العجينة إلى كرات متوسطة الحجم ، درجي الكرات في جوز الهند ، أدخلي الكرات إلى الثلاجة لحين التقديم.

المكونات

- باكيت بسكويت شاي
- علبة صغيرة قشطة
- كوب جوز هند



كيكه الجزر

- 2 كُوب دقيق الجزيرة
- كُوب زيت
- كُوب وربع سكر - 4 بيضات
- 2 كُوب جزر مبروش
- 2 كُوب جوز مجروش
- كُوب جوز الهند
- كُوب حليب سائل
- ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم



طريقة التحضير

في الخلاط الكهربائي نضع البيض والسكر والزيت ونخلطهم جيدا حتى ذوبان السكر ، ثم نضيف الجوز وجوز الهند مع التحريك ، نضيف بيكربونات الصوديوم والطحين بالتدريج ، نضيف الجزر والقرفة والحليب بالتدريج حتى يتجانس كليا ، ندهن الصينية بقليل من الزيت ومرشوشة بالدقيق ونضع الخليط فيها ، ندخلها الى الفرن حتى الاستواء من الاسفل ثم تحمر من الاعلى ، تخرج من الفرن وتترك حتى تبرد ثم تقسم حسب الرغبة وتقدم.

هنيئة

لا طعم الله من هنيئة



www.jawdafood.com

هنيئة

من الطبيعة غنية





قسم العصائر



اول راديو متخصص بالطفل في اليمن

رمضان كريم

شهر الخير مع **مواهب** FM غير



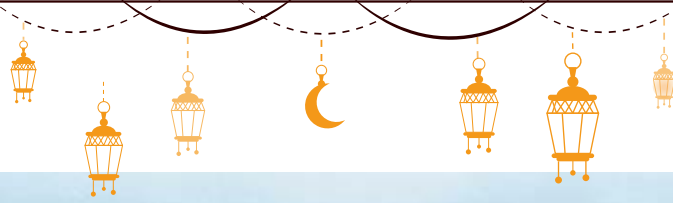
موهيتو

- ملعقة صغيرة جيلي توت
- ملعقة صغيرة ماء حار
- عصير ربع ليمونه
- شريحة ليمون وورقة نعناع
- علبة سفن آب او سبرايت
- مكعبات ثلج



طريقة التحضير

ذوبي الجيلي بالماء الحار داخل الكوب.
اضيفي عصير الليمون و شريحة الليمون و ورقة النعناع ومكعبات الثلج.
اضيفي السفن اب ، وبالعافية.



خشاف المانجا

- لتر عصير مانجا طبيعي
- 5-6 ملاعق سكر
- 3 ملاعق نشاء الذرة
- شرائح فستق حلبي للتزيين



طريقة التحضير

نضع عصير المانجا المحلى مع نشاء الذرة في وعاء على نار متوسطة ونستمر بالتحريك حتى يثخن قوام العصير. نسكب الخشاف في الأواني الزجاجية حتى تهدأ حرارته ثم نضعهم في البراد. نزينها بالفستق الحلبي و تقدم باردة و صحة وعافية.



عصير الفراولة

طريقة التحضير

خلط جميع المقادير بالخلط وسكبه في أكواب واستمتعوا بالطعم والفوائد.

المكونات

- ربع كوب فراولة مجمدة
- 4-ملاعق زبادي هنية او
- ثلج والقليل من الماء
- ربع كوب حليب سائل
- ملعقتين عسل

إدفع فواتيرك
ووفر مشاويرك

خدمات من موبيل
تسديد راسه بباله 10

شحن فوري MTN

شحن فوري سياتلون

شحن فوري ودي

تسديد بباله الترميم 2023

تسديد الفاتح التتمت

تسديد التهرباد

تسديد الفيا

PHONECLUB
نادي الهواتف

تطوير الفرواد وبيع بين يديهم
الخدمة من الخدمات المتميزة

نادي الهواتف

صنعاء - شارع حدة عمارة القرسي

للإستفسار الاتصال على الرقم المجاني
8008001

Google Play



عصير الديثوكس الصحي

- 3 شرائح أناناس طازج
- 2 حبتين تفاح أخضر
- حبة خيار كبير
- 1/2 كوب جرجير
- 1/2 كوب بقدونس
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل مقشر
- 1 علبة عصير باردة خالية من السكر والملونات



طريقة التحضير

في الخلاط نضع جميع المقادير ونخلطها جيدا وتوضع بالثلاجه ويشرب منه كأس مع كل وجبه او حسب الرغبة
ملاحظه ممكن تضيفين اي خضار تحبين بشرط يكون اخضر.



فريتو المركز
مركز الفواكه المشكله





فواد منصور الهاملي

لبيع جميع أنواع الحبوب وتمويل الشركات
والمراكز التجارية والفنادق والبساتين

MMHC WATERMELON

العنوان : الجمهورية اليمنية
صنعاء السوق المركزي ذهبان
771571554 - 711638691

عصير البطيخ المنعش

طريقة التحضير

نضع البطيخ وماء الورد في الخلاط
بالكمية المرغوبة ويضاف إليها الثلج
ونخلطهم.

المكونات

- بطيخ بدون بذور - ثلج
- ماء ورد - يمكن إستبداله بنكهات
أخرى مثل الزنجبيل أو الفراولة



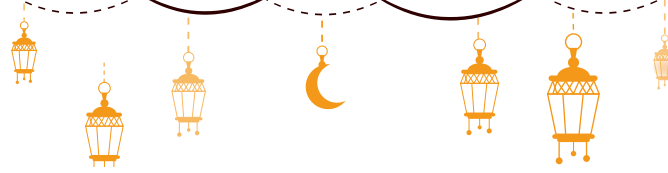
عصير توت بالحليب

المكونات

- 2- كوب توت مشكل ومثلج
- 3- أكواب حليب كامل الدسم
- 4- شرائح أناناس طازجة - 2 حبة موز

طريقة التحضير

نخلط جميع المقادير السابقة في الخلاط الكهربائي حتى تمتزج المكونات جيداً.



بهارات شاي كرك

- 8 حبات قرنفل
- 15 حبة هيل
- 8 حبات فلفل أسود
- 1 عود قرفة
- 1 ملعقة صغيرة
- زنجبيل مبشور

شاي كرك

- 5 - 6 أكواب ماء
- 3 ملاعق شاي - أو شاي ورق
- 3/4 علبة حليب مبخر - بوزن
- 160 مل
- 1/4 كوب سكر

رونق
Rawnaq

للفضيات و يدك الذهب

صياغة المجوهرات حسب الطلب

خواتم عقيق يمنى - إكسسوارات

+967 - 774 544 644

+967 - 771 26 2525

rawnaq.ye @ rawnaq.ye

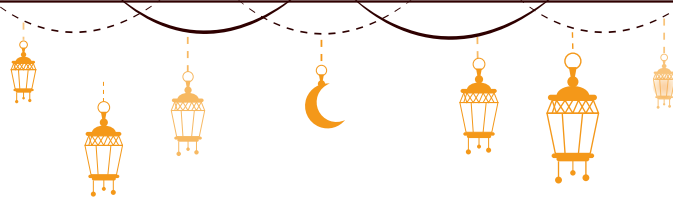
rawnaq.ye@gmail.com

صنعاء - شارع حدة - يمن مول

الدور الاول جوار الغالي يرخص لك

طريقة التحضير

في إبريق على النار نضع الماء ونتركه حتى يغلي ، نكسر البهارات ثم نضيفها مع الزنجبيل في الإبريق و نتركه يغلي لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق حتى تظهر نكهتها ، نضيف الشاي والسكر وندعه يستمر بالغليان. نضيف الحليب المبخر على الشاي وبمجرد ما يغلي نرفعه ونقدمه مباشرة.



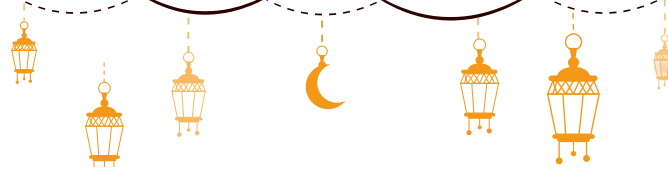
عصير التفاح والانااس

طريقة التحضير

8- شرائح أناناس طازجة أو معلبة
2- او 3 حبات تفاح ويمكن إستبداله بالموز
1- كوب حليب - ثلج

طريقة التحضير

نقشر التفاح ونقطعه ونضعه في الخلاط ونضيف له الأناناس والحليب ونخلطهم جيداً.
نوقف الخلاط ونضيف الثلج ونكمل تشغيله.
وأخيراً نسكبه بأكواب التقديم.



عصير اصفهان تيم ايراني



أكبر متجر إلكتروني للهدايا في اليمن

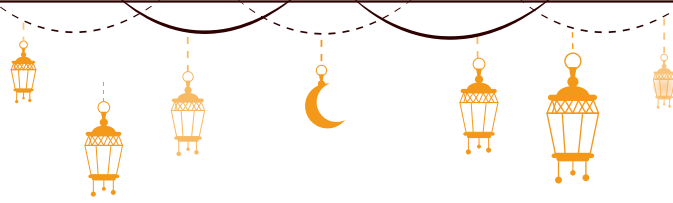
f Dentelle12 T: 775780009

طريقة التحضير

نخلط مقادير العصير مع الثلج المجروش ونزين الكاسات بالفيمتو او شراب الرمان على شكل خطوط ، نصب عليه الخليط وتقدم بالهنا والشفا.

المكونات

- 1- كوب طيب سائل
- 1- كوب ماء
- ثلج مجروش
- 1/3- كيس لب المانجو المجمد - او طازج
- 1- ملعقة زبادي هنية - فيمتو للزئين
- 1- ملعقة سكر او اكثر حسب الرغبة



مشروبات رمضان صناعية :

المشروبات المنقعة كالزبيب والقديد والشعير تشهد إقبالا متزايداً خلال الشهر الفضيل ، وتحضر تلك العصائر بنقع حبات الزبيب والمشمش والشعير المجففة بعد غسلها جيداً في الماء الدافئ لمدة 24 ساعة حتى تتحلل وتطلق لونها وطعمها وحلاوتها في الماء الذي يصبح شراباً سائغاً بطعمه اللذيذ لتحضيره من المشمش ويسمى شراب القديد أي المقدد في الشمس ، وشراب الزبيب الأصفر ، والأسود ، والأحمر أو الشعير والتوت .

الصائم يقبل على هذه المشروبات كأول ما يتناوله بعد حبات التمر لتروي ظمأه وتزود جسمه بالطاقة والحيوية كما أنها خالية من أي إضافات كيميائية أو مواد حافظة وهو مشروب طازج.

كما أن فوائد المشروبات المنقعة كثيرة للصائم فهي لا تسبب أي حموضة أو تخمة وناعمة ولطيفة على معدة الصائمين، لأنها خالية من المواد الحافظة ومن الإضافات الكيميائية ونكهتها طبيعية لأن مكوناتها طبيعية 100% .



88.7 FM 



مول العرب

MALL ALARAB

قسم
النصائح



الجمهورية اليمنية - صنعاء - شارع حدة - جولة الرويشان - ت / 01506090



أنواع الملح وطرق إستخدامها



ملح السفرة العادي : ويستخرج من مياه البحر المتبخرة ثم يدخل إليها بعض التعديلات الصناعية لتجرده من كل المعادن التي يحتويها عدا الصوديوم ويضاف إليها بعض المواد الكيماوية حتى لا يتجمد في الجو الرطب .

ملح البحر : نوع غالٍ جداً ويصنّع عبر تبخير ماء البحر والمحيطات لكنه لا يدخل في أي تعديلات تذكر، وغني جداً بكل المعادن وله طعم مختلف يفضله الطباخون للطعام وهو يحتوي على اليود بشكل طبيعي .

الملح الخشن : لا يضاف إليه أي يود ويصنّع مثل ملح السفرة ولكن يفضل كالكريستال، نحب استخدامه في الطبخ لأنه يجعل الطعام لذيذاً .

ملح الجوماشو : صحي جداً وهو مكون من الملح والسمسسم المحمص، يمكن تحضيره في المنزل وهو قليل الصوديوم ومفيد للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب .

ملح الليمون : وهو عبارة عن حبيبات كريستالية لاذعة الطعم، وهو الاسم الدارج لحمض (السيترريك أسيد) يمكنك استخدام ملح الليمون في تتبيل اللحوم والدواجن قبل الشوي، وهو ما يساعد على تطريتها والنضوج بشكل سريع، لأنه يعمل بشكل فعال على تكسير روابط أنسجة اللحم، فيساعد على النضوج دون فقد سوائها.

ملح الهيمالايا الوردي : و يعد أنقى من ملح البحر، فهو لا يحتوي على إضافات أو مواد كيماوية كالذي يحتويه ملح البحر. يتمتع هذا الملح بفوائد متعددة لصحة الإنسان، كونه يعتبر مصدراً أساسياً لعدد كبير من الفيتامينات والمعادن، وهو يوازي بمنافعه عدداً كبيراً من الخضروات والفواكه. ولأن ملح الهيمالايا يحتوي على كم وافر من المعادن، فيمكن لهذا الملح ولا سيما الزهري (الوردي) منه أن يحسن وظائف صحية مهمة في جسم الانسان وهناك أنواع الملح الأخرى التي نستخدمها للتجميل مثل الملح الإنجليزي والذي يُستخرج من منابع المياه حيث يقوم بتنظيف الأمعاء ولكن لا ينصح به لأنه قوي .

الفرق بين البيكنج بودر والبيكنج صودا

البيكنج بودر : و هو (Baking Powder) و يسمى مسحوق الخبز أو في بعض البلدان خميرة كيميائية و البعض يطلقون عليه اسم بكم بودر

أما البيكنج صودا : و هو (Baking Soda) و يسمى صودا الطبخ أو بيكربونات الصوديوم و البعض يطلقون عليه اسم كربونة ، رغم ان المادتين تعتبران من المواد المخمرة للعجين و تضاف للمخبوزات قبل الطهي لإنتاج غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يساهم في ارتفاع تلك المخبوزات بعد خبزها إلا أن هناك فرق كبير بينهما كيميائياً .

صودا الطبخ : هي بيكربونات صوديوم نقية (عنصر قلوي) و هي أقوى بثلاث حتى أربع مرات من البيكنج بودر، عندما يتم خلطها مع المواد الرطبة (السائلة) و عنصر حمضي مثل (اللبن الزبادي ، الشوكولا ، العسل) فإن تفاعل كيميائي يحدث منتجاً فقاعات من غاز ثاني أكسيد الكربون التي تتمدد بدورها بحرارة الفرن مما يؤدي إلى ارتفاع المخبوزات و الكيك ، و يبدأ عمل صودا الطبخ فور خلط المكونات لذلك يجب خبز الوصفات التي تحتوي عليها فوراً و إلا لن ترتفع المخبوزات جيداً .

البيكنج بودر : يحتوي في تركيبته على بيكربونات الصوديوم مع عامل حمضي هو (كريم التارتار) بالإضافة إلى نشاء الذرة لامتصاص الرطوبة و هذا ما يفسر أن صودا الطبخ تتكثت عند تخزينها في حين أن البيكنج بودر لا يتكثت .

ما هي أنواع البيكنج بودر ؟

النوع الأول : مسحوق أحادي التفاعل (single-acting) يبدأ مفعول هذا النوع بمجرد خلطه بالسوائل مطلقاً فقاعات من غاز ثاني أكسيد الكربون ، لذلك يجب خبز الوصفات التي تتضمن هذا النوع على الفور بعد خلطه .

النوع الثاني : مسحوق مزدوج التفاعل (double-acting) و هو يتفاعل في المخبوزات على مرحلتين ، حيث أن جزء من الغاز يتم اطلاقه في العجين عند إضافة المسحوق للوصفة (أي في درجة حرارة الغرفة) لكن غالبية الغاز يتم انطلاقه في الفرن مع ارتفاع درجة الحرارة مما يعني ان فرصة الفشل ستكون أقل بإذن الله .



متى نستخدم مسحوق الخبز (بيكينج بودر) أو صودا الطبخ (بيكينج صودا) ؟
استخدام أحد المنتجين يعتمد على بقية العناصر الموجودة في الوصفة و الهدف الرئيسي من اختيار أحد النوعين هو الحصول على طعم لذيذ و قوام رائع .

صودا الطبخ : هو عنصر أساسي لكنه يعطي طعم مر إلا إذا خلط مع عنصر حمضي و ستجدونه مستخدماً في وصفات الكوكيز و بعض وصفات الكيك مثل (كاتو الخرما الطري بالبهارات)

البيكينج بودر: حيادي من حيث الطعم لأنه يحتوي على صودا طبخ مع حمض كريم التارتار و يستخدم في عمل الكيك أكثر و البسكويت ، بعض الوصفات تتطلب استخدام البيكينج بودر مع البيكينج صودا و بكميات مختلفة ، كما في وصفة كب كيك القهوة و أيضاً وصفة كيكة التمر بالبهارات .

هل يمكنني الاستعاضة عن احد المنتجين بالآخر ؟

إذا كانت لديك وصفة تتطلب استخدام بيكرونات الصوديوم ، يمكنك الاستعاضة عنها بالبيكينج بودر (لكن سنحتاج إلى استخدام كمية أكبر من مسحوق الخبز بثلاث أو أربع مرات لترتفع المخبوزات بالشكل المطلوب) و هذا قد يؤدي في النهاية إلى طعم مر في الوصفة . يمكنك استبدال البيكينج باودر (مسحوق الخبز) بصودا الطبخ مع مراعاة زيادة عنصر حمضي إلى الوصفة ، لكن هذا سيؤدي إلى تغيير طعم و قوام المخبوزات (لا ننسى هنا أن نستخدم كمية أقل من صودا الطبخ لأنها أقوى بأربع مرات أكثر من مسحوق الخبز) .

الخلاصة : أنصحك بالتقيد بالوصفة لضمان عدم حدوث مفاجآت غير سارة بعد الانتهاء من الخبز

كيف اختبر فاعلية البيكينج بودر و البيكينج صودا ؟

يتم تنشيط البيكينج بودر من خلال الرطوبة و الحرارة معاً ، لإختبار فاعليته امزج ملعقة صغيرة منه مع ثلث كوب من الماء الساخن ، إذا كان المسحوق نشط فالمزيج سيعطي الكثير من الفقاعات، تأكد من استعمالك للماء الدافئ أو الساخن ، الماء البارد لا يصلح لهذا الاختبار . أما صودا الطبخ ذكرت مسبقاً أنها تتفاعل مع الحموضة لذلك لاختبارها قم بمزج قطرات من الخل او عصير الليمون مع كمية قليلة منها فإذا كانت نشطة ينبغي ان تطلق الكثير من الفقاعات، إذا كنت لا ترى الكثير من الفقاعات فقد حان الوقت لاستبدال صودا الطبخ الخاص بك .



ماهو الغلوتين

الغلوتين: هو مزيج من نوعين من البروتين وهما (الجلايادين والجلوتينين) . ويتواجد في القمح بنسبة 10%، حيث يمكن استخراجه بالعجن تحت الماء ، وهو مسؤول عن تكون القوام المطاطي للعجين، كما يوجد الغلوتين في الشوفان والشعير و السميد ومعظم انواع الصوب.

الأغذية التي لا تحتوي على الغلوتين :

- الذرة - الرز - دقيق الذرة - نشأ الذرة - البطاطا - الفواكه - الخضراوات - الحليب - اللحوم بأنواعها (بدون إضافة مشتق للقمح معها) - البيض - الزيوت
وحالياً هناك أنواع أطعمة معدلة منزوعة الغلوتين ولكن يجب التأكد من ذلك قبل استخدامها .

ويستخدم نظام غذائي خال من الغلوتين لعلاج الاضطرابات الهضمية كالداء البطني (Celiac Disease) المعروف بحساسية القمح ، فتناول الغلوتين يسبب التهاب الأمعاء الدقيقة لهؤلاء الأشخاص المصابين بهذا المرض ، لذلك الإمتناع عن تناول الغلوتين يساعد هؤلاء المرضى في التغلب على الأعراض و منع حدوث المضاعفات .



بديل البيض :

بديل البيض ببساطة هو نقيع الحمص و يُعرف الحمص بفائدته للإنسان، ويمكن استخدامه في السلطات والسندويش و الحساء، وفي تحضير الحمصية (المسبحة). وعند استخدام الحمص، لا تتخلصي من السائل المالح الناتج من هذه الحبات البقولية الصغيرة الغنية بالفيتامينات، والذي يطلق عليه لقب الاكوافابا او ماء البقول باللغة اللاتينية، حيث يمكن الاستفادة منه في وصفات طبخ ممتازة، خاصة عند استخدامه كبديل لبيض البيض.

ويعود أساساً اكتشاف هذه الوظيفة للاكوافابا إلى شخصان فرنسي وأميركي بحثا عن بديل نباتي للبيض، خاصة عند صنع الحلويات ، ووجدوا أنه يمكن استبدال بيضة واحدة بـ3 ملاعق كبيرة من الاكوافابا، حيث انه يملك نفس ميزة بياض البيض من حيث القوام الأبيض المنفوش والنكهة، وما يحتويه من بروتين ونشاء.





العطلات تمنحك العديد من الفرص للإبتكار واعداد العديد من الحلويات المفضلة لدينا، لكن الاستمتاع بهذه الحلويات غالباً ما يلحق به القلق بشأن السرعات الحرارية وتأثيرها على الصحة التي تحتويها هذه الحلويات الشهية. في هذا المقال سوف نزودك ببعض المكونات البديلة والذكية والتي يمكنك استخدامها في اعداد الكيك او الفطائر او غيرها دون الشعور بالذنب اثناء تناول هذه الحلويات.

- **اختاري زيت الكانولا** : زيت الكانولا او السمن المصنوع من زيت الكانولا بديل عن الزبدة والسمن والزيوت الدهنية التي تستخدمونها في معظم الوصفات، سوف تقللين كمية الدهون المتحولة وزيادة كمية الدهون الاحادية غير المشبعة الجيدة وتحسين مستويات الاحماض الدهنية - اوميغا 3 المفيدة لصحة القلب.

- **الخوخ هو افضل اصدقاتك** : هريس الخوخ كفيل بالتخلص من الدهون، ابدأي بالتخلص من نصف الدهون في وصفاتك بهريس الخوخ، متوفرة في المتاجر كحشوة الخوخ (البعض يستخدم الخوخ كغذاء للاطفال)، يمكنك اعداد الهريس الخاص بك من خلال 226غ خوخ منزوع البذور و 6 ملاعق ماء ساخن توضع في محضرة الطعام حتى يصبح الخليط ناعماً، يمكن استخدام هريس الخوخ في اعداد كعك الشكولاته، البراوني، والمافن/الكيك/الخبز المتبل، عندما تستخدمين هريس الخوخ يمكنك ايضا تقليل كمية السكر الى النصف في الهريس الذي تعدينه.

- **إضافة عصير التفاح، يطرد الدهون** - استبدلي نصف او اكثر من كمية الدهون في المخبوزات بعصير التفاح غير المحلى. للخلطات المعلبة يمكنك استبدال كامل كمية الزيت بعصير التفاح.



- الخضار المهروسة رائعة :

البطاطا الحلوة او اليقطين المعبب او المطبوخ يقف في وجه الدهون في اي كيك، مافين، كعك او خبز تحضرينه. استخدمي ثلاث ارباع كمية الخضار لاستبدالها ببعض او كامل كمية الدهون.

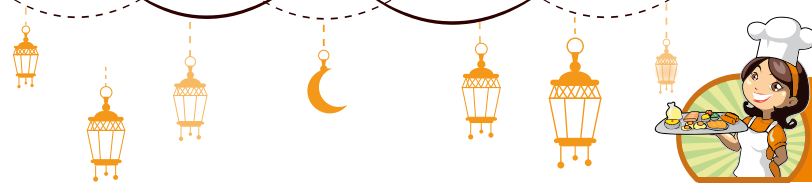
- الالبان لها نفس التأثير : اللبن الخالي من الدسم ولبن الزبادي الخالي من الدسم والحليب منزوع الدسم تعمل كبديل للدهون في اعداد المافين، بعض المخبوزات البديلة، استخدمي الحليب منزوع الدسم او الحليب منزوع الدسم المبخر عوضاً عن القشدة او الحليب كامل الدسم، استبدلي القشدة الحامضة بلبن الزبادي، استخدمي جبنة الريكوتا المخلوطة مع اللبن بديلاً عن اي مزيج جبنة.

- تشعيرين بالقلق تجاه الكوليسترول؟

في اي وصفة تستخدمين فيها البيض، خذي فقط بياض بيضتين عوضاً عن البيضة كاملة، هذا كفيلاً بان يخفض نسبة الكوليسترول من 213ملغ الى صفر (الكمية الموصى بها يومياً من الكوليسترول هي 300ملغ).

-حليها بالتوابل : استبدلي ما مقداره 1 ونصف كوب سكر في الوصفات التي تعدينها ببعض التوابل حلوة المذاق مثل الفانيليا والقرفة وجوز الطيب، عندما تخفضين كمية السكر تأكدي من اضافة ملعقة كبيرة من الحليب منزوع الدسم او عصير فاكهة للحفاظ على العجينة رطبة.





16 نصيحة مطبخية لربات البيوت

11- للتخلص من الرائحة الكريهة في الثلاجة ضعي قطعة فحم أو كوب مملوء بيكربونات الصوديوم في باب الثلاجة.

12- افردى ورق الزبدة في الصواني قبل خبز المعجنات عليها مثل الدونات أو الفطائر وذلك حتى يسهل غسلها فيما بعد. وعلى غرار ذلك، يمكنك استخدام ورق الفويل عند عمل المشويات.

13- لمنع الفواكه المقطعة من الإسمرار خاصة التي ستستخدمينها في عمل سلطة الفواكه، يمكنك عصر ثمرة ليمون عليها.

14- عند طهي القرنبيط، أضيفي قليلا من الحليب مع الملح إلى ماء السلق حتى يحافظ على بياضه الناصع.

15- قبل تشكيل عجينة البيتزا أو الفطائر، انثري قليلا من الدقيق على يدك حتى لا تلتصق بها.

16- بمجرد فتح علبة الصلصة، اسكبي قليلا من الزيت على السطح حتى لا تفسد سريعا في الثلاجة.

التحمير أثناء طهي الطعام، اسكبي الزيت يهدوء على حواف الطاسة لتكتسب سخونتها قبل الوصول إلى الطعام.

6- عند تقطيع الأوراق الخضراء والأعشاب، انثري قليلا من الملح على لوح التقطيع أولا ليمنع الأوراق من التناثر.

7- احرصي بعد تتبيل الدجاج أو اللحم على تركهم في الثلاجة لمدة لا تقل عن ساعتين حتى تمتص البهارات بشكل كامل ويصبح مذاقها أفضل بعد الطهي.

8- لا تضعي الملح على السلطة إلا قبل تقديمها مباشرة للضيوف حتى لا تذبل سريعا بفعل الملح.

9- قبل غلي الحليب، اغسلي القدر بالماء ثم اسكبي الحليب فيه دون تحفيفه، فهذا سيمنع الحليب من الالتصاق بالقدر ولن يصعب تنظيفه فيما بعد.

10- أعدي مرقة الدجاج بكميات كبيرة وخذنيها في أكياس أو عبوات بلاستيكية في الفريزر حتى يمكنك استخدامها فيما بعد في عمل وصفات الشوربة أو غيرها من الأكلات دون الإضطرار إلى سلق اللحوم.

لكل ربة منزل وفتاة غير خبيرة بأمور المطبخ، إليك بعض الحيل والنصائح المطبخية التي ستعطيك مزيدا من المهارة أثناء إعداد وصفات الطعام وتنظيف وترتيب مطبخك مما يوفر عليك المجهود والعناء.

1- عند سلق المكرونة، لا تتركها تنضج تماما في الماء المغلي، بل اخرجها قبل تمام النضج بدقيقتين لتكمل تسويتها فيما بعد مع الصوص ولا تزيد قابليتها للهرس.

2- لتخليص الأيدي من رائحة الثوم، افركيها في حواف حوض المطبخ الستانلس ستيل لمدة ثلاثين ثانية ثم اغسليهم وراقبي كيف ستذهب الرائحة.

3- يمكنك غمر أصابع البطاطس في الماء بعد تقطيعها لمنع إسمرارها في لحظات انتظار الزيت حتى يسخن.

4- احفظي البهارات في مكان مظلم وبارد وليس بالقرب من البوتجاز حيث أن الحرارة وضوء الشمس يفقدان البهارات مذاقها مع مرور الوقت.

5- عند الرغبة في إضافة مزيد من الزيت إلى مقلاة

أجهزة منزلية عالية الجودة
تعمل بأحدث التقنيات
الموفرة للطاقة



الجودة العالية - الموفرة - المريحة - الجميلة



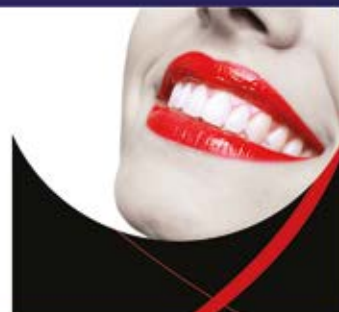
طباقات جليم غاز الإيطالية الشهيرة
أحدث وادق أنظمة السلامة والأمان

صنع في إيطاليا
MADE IN ITALY

جليم غاز



GLEM GAS
ITALY



بايركس
مع بايركس دعنا نعلمنا بالتحديد
أحدث
صنع في إيطاليا

PYREX

BaByliss PRO
دائمًا في طبعة البكرين
بايبيليس برو

AKAI
Enrich Your Life...
أجهزة اكاى المنزلية
إغني حياتك...

80 Years of Excellence
الخمسة والثمانون عامًا من الخبرة العالمي

DeLonghi
Better Energy
دلت
إلى متعدد الوظائف من الإيطالية
ديلونجيني

Moulinex
cooking made easy
ملطبخ فاسيكليب
ملطبخ أسهل
منازل لثيف لثيف

KRUPS Beyond Beans...
كرويس
تكون الحبوب

E-mail: info@artexyemen.com

ArtexYE

المعارض
شارع الستين - جوار وكالة تويوتا للسيارات - هاتف: 011 404980 / 011 404981 - فاكس: 011 404982
مركز صنعاء التجاري - شارع الجزائر - هاتف: 011 448487
مركز الكيم التجاري - شارع حدة - هاتف: 011 200995
معرض شارع مجاهد - شارع مجاهد - هاتف: 011 5121111 - 011 5121112 - فاكس: 011 5121113
مجمع عدن السياحي التجاري - عدن مول - هاتف: 02 3321101 / 02 3321102 - فاكس: 02 3321103

المركز الرئيسي
شارع الستين - جوار وكالة تويوتا للسيارات - صنعاء
هاتف: 011 404980 / 011 404981 - فاكس: 011 404982
الفروع
الفرع - مجمع عدن السياحي التجاري - منطقة صيرة
هاتف: 02 3321101 / 02 3321102 - فاكس: 02 3321103
شركة ارتكس
التجارية المحدودة
Artex Trading Co. Ltd.



هنيئة

فريتو المركز مركز الفواكة المشكلة



Flour AL-Jazeera

Wheat AL-Khyool



الشركة اليمنية الدولية للصناعات الغذائية المحدودة (بيفيكو)

Yemen International Food Industries Co.Ltd.(YIFICO)



Arab Leagu St. - ALHabbari Square - Sana'a

P.O.Box : {2880}

Sana'a: Tel(967-1-232137/38/41/54) Fax: (967-1-232151)

Hodeidah: Tel(967-3-203520/19) Fax: (967-3-203518)

Saleef: Tel(967-3-538032/33/36) Fax: (967-3-538015)

yifico1@y.net.com info@yifico.com

yemenfoodco@yemen.net.ye

www.yifico.com

لينك

اعلانية تسويقية



خدمات إعلانية
متكاملة



Social Media



تدريب واستشارات



Multimedia



تصميم وتطوير المواقع

@f @Link YADS
+967 736571666

www.LinkYemen.com
info@LinkYemen.com