

العدد الثاني 2019 هـ 1440 م

مطبخي



امازون
Amazon

ليناس
اتحادية لتسويقية

The first cookbook that
teaches cooking techniques

كتاب الطبخ الأول
لتعليم فنون الطهي



مطاعم
ريماس بلازا
REMAS PLAZA

تمتع بالاكل اللذيذ في اجواء ساحره بمطاعم ريماس بلازا



مطاعم
ريماس بلازا
REMAS PLAZA

صنعاء - حدة جوار مستشفى لبنان - شارع 14 اكتوبر 771301111 - 01 432103



شبكة كل اليمنيين

الرقم المجاني

8000004

الندوة
TLUS
للحوالات المالية

رويال

تحضيرها
سهل
تقدم
بكل فخر

نفس الطعم الرائع
الآن مع ألوان طبيعية



مطبخي

تصميم وإخراج

عماد الصبري

علاقات عامة

حمزة الحميري

هيثم المجيدي

توزيع وتحصيل

عمار الصبري

عمر الذبحاني

سمير الحداد

سامد الغابري

المحتوى الإلكتروني

بسمة عثمان

إشراف عام

صلاح الحداد

جمع وإعداد

وردة الشاوش

فخري الضبعان

فريق التسويق

نور السندي

حمزة الحميري

مراجعة لغوية

مشعل الجحافي

برمجة الموقع

زكريا جواس

تنفيذ شركة



رمضان كريم

RAMADAN KAREEM

اهلا وسهلا بكم بالعدد الثاني من مجلة مطبخي ، سعداء باللقاء بكم مجددا في رحاب اشهى والذ الوجبات في كتاب الطبخ الأول لتعليم فنون الطهي "مطبخي" وبسعدنا ان نضع بين ايديكم في هذا العدد صفحات غنية بالأفكار والوصفات الممتعة على اصولها ، كما نقدم لكم نصائح مفيدة والتي تمكنكم وتلهمكم لعمل لحظات يومية مميزة تجمعكم على مائدة واحدة، يتميز هذا العدد بإحتوائه على قسم خاص يضم أشهر الوصفات العالمية وقسم يحتوي على طريقة تحضير أهم البهارات من المطابخ المختلفة والعديد من الأقسام التي حرصنا في اعدادها ان تلبى رغبات ربات البيوت والمهتمين بالطبخ، نسعى دائما في شركة لينك للخدمات الإعلانية والتسويقية ان تكون جميع الأعمال التي نقوم بتنفيذها على قدر عالي من الاحترافية والإمتياز بما يليق بمستوى وحجم متابعينا الأعزاء ، ويسعدنا في هذا العدد من مطبخي على أن نطلعكم على أكبر قدر من المعلومات المطبخية المميزة والمفيدة والتي ستستفيدون منها إن شاء الله، نتمنى أن ينال هذا العدد على إعجابكم ، مع مطبخي اصنعي في كل يوم مناسبة جديدة.

صوماً مقبولاً وذنباً مغفوراً بإذن الله



معلومات عن الشيف فخري الضبعان

صنفت كأول شيف أكاديمية يمنية ومدربة طهي عالمية.. أحد مؤسسين شركة الشيف فيف التضامنية ومديرة التدريب والتطوير فيها ، مديرة معهد الشيف فيف لفنون الطهي ، وكُرمت من قبل وزير الخارجية اليمني في القنصلية اليمنية المستوى العلمي خريجة برمجة كمبيوتر

الشهادات والخبره

- تخرجت منه عدة دفع وهذا البرنامج جزء من فسخ كتابي(فنون الطهي) المعتمد من وزارة الإعلام .

- قدمت دورة (اكتشفي الطاهي الكامن في داخلك وتميزي بمشروعك) في جمعية الأيادي الحرفية.

- قدمت دورة(فنون الطهي) في جمعية الأنوار.

- من الطهارة المشاركين في مهرجان أكل أول الذي أقيم في جدة وكنت مسؤولة عن الركن اليمني والذي قامت فيه بنشر ثقافة الأكل اليمني وحصلت على الميدالية الذهبية .

- حاصلة على دورة في إدارة المطابخ التجارية من شركة أرتيستك فود.

- مقدمة البرنامج الرمضاني الشيف فيف الذي تم عرضه في تلفزيون قناة عدن.

- ثم استضافتها في التلفزيون السعودي واليمني وكتبت عنها العديد من الجرائد السعودية واليمنية.....

- قدمت برنامج فنون الطهي ل ٣٠٠ سيدة في اليمن / عدن لدعم الأسر المنتجة

- حاصلة على دبلوم عالي من أكاديمية فنون الطهي المعتمده من city and guilds البريطانية بدرجة التميز..

- تدريب لمدة طويلة في فنادق عالمية في جميع أقسام المطبخ.

- حاصلة على شهادات لدورات Wilton الامريكية في الحلويات.

- شاركت بمسابقة Hace international food competition السنويه وأيضاً مسابقة جمعية الطهارة السعودية وحصلت على عدة جوائز ومداليات الذهبية والفضية وايضا البرونزية ، فازت بمسابقة أكل تركس على قناة mbc ، قدمت العديد من طقات الطهي في U.fm السعودية وأيضاً في برنامج مشروبات

- عضوة في جمعية الطهارة المصرية وجمعية الطهارة السعودية وأيضاً عضوة في طاوله الطهارة السعودية.

- مدربة طهي معتمدة من الأكاديمية العالمية للتدريب والتطوير البريطانية ومعتمدة كمدرسة من مؤسسة العامة للتدريب والتطوير المهني في المملكة العربية السعودية.

- مؤسسة (برنامج طاهية) التطويري لدعم الأسر المنتجة بواقع ٦٠ ساعة لكل دورة وقد

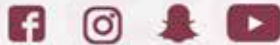
الأساسي

من اليمن ولأهل اليمن...

- أول بهار في العالم يجمع أكثر من 5 مطابخ في آن واحد
- أول بهار في العالم يحتوى على تركيبة زيوت مركزة من نفس البهارات المكونة له.
- أول بهار في العالم يرشد لكم كمية البهارات المستخدمة في الطهي
- يعتبر بهار أساسي لأكثر الوصفات المشهورة محلياً وعالمياً



شركة الشيف فيف التضامنية
Chef Feef Solidarity Company



@chef_feef



الأطباق العالمية

القسم
الاول



نبذة عن القسم

لكل بلد طبق يشتهر به ويميزه وتعد هذه الاطباق جزء لا يتجزء من ثقافة البلدان فكما لكل بلد لغة او عادة ينفرد بها له ايضا طبق يميزه ويشتهر به



تندوري الدجاج الهندي



المكونات

٢- فخذ دجاج ١- صدر دجاج - نصف ملعقة كبيرة معجون الزنجبيل -
 ٢- ملعقتان كبيرتان قشدة - ملعقتان كبيرتان معجون الكاجو -
 زلال بيض - نصف ملعقة كبيرة معجون الثوم - رشة هيل مطحون -
 - ملعقة كبيرة جوز الهند مبشور - ملعقة كبيرة جبن مبشور -
 - نصف ملعقة كبيرة ثوم مهروس - ملعقة كبيرة زبدة هندية -
 نصف ملعقة كبيرة ملح

طريقة التحضير

أمزجي كلّ المكونات بإستثناء الدجاج في وعاء كبير ، سُقي كل
 قطعة دجاج باستخدام سكين حادّ في أربع أماكن، وادهنيها
 بالتتبيلة السابقة، واتركيها منقوعة لمدة ربع ساعة على الأقل،
 كما يمكنك تركها يوماً كاملاً في الثلاجة لتتشرّب النكهة
 جيداً. يمكنك شوي الدجاج على الفحم أو المشواة أو تحميره في
 الفرن حتى ينضج تماماً و يقدم ساخناً.



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

الساتي الماليزي

المكونات

- قطعة من اللحم ربع ملعقة صغيرة كمون - ملعقة كركم
- ملعقة قرنفل - عدد ١ بصل مفروم - ملعقة عسل أو سكر بني
- عدد ٢ فص ثوم - عدد ٢ ليمونة - عدد ٢ ملعقة زيت طعام
- عدد ربع ملعقة شاي شرائح الزنجبيل ١- كوب صويا صوص



طريقة التحضير

يقطع اللحم إلى شرائح و تخلط جميع المكونات السابقة مع اللحم و تُترك لمدة من ٢ إلى ٣ ساعات في التتبيلة و تُغمر بالصويا صوص و باقي البهارات و الزيت بعدها نقوم بإدخال اللحم في العصى الخاصة بالشوى ، بشهادة الكثير من السائحين يستحق الساتي بنوعيه الدجاج و اللحم بجدارة الوجبة الشعبية الأولى في ماليزيا بمذاقه المبهر و توابله الغنية التي لا تقاوم .

الكيمتشي الكوري



المكونات

- رأس ملفوف صيني - عدد ٣ حبات بصل أخضر متوسط الحجم
- عدد ١٢ كوب ماء بارد - ربع كوب زنجبيل طازج مبشور
- عدد ٢ فجل صيني مقطع إلى أصابع رقيقة - نص كوب ملح
- ثلث كوب فلفل أحمر حار كوري - عدد ٦ فصوص ثوم مهروس
- ربع كوب صلصة سمك - ملعقة صغيرة ونصف سكر

طريقة التحضير

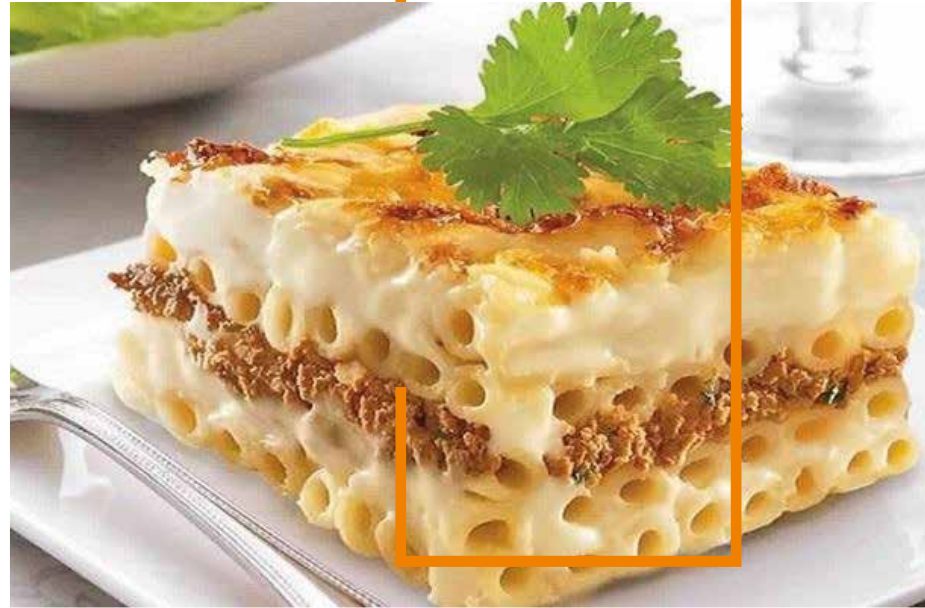
افرمي الخس فرماً خشناً وضعيه في وعاء ثم أضيفي فوقه الملح ، اخلطي الخس بيديك حتى تتغمس كل الشرائح بالملح ثم اسكبي الماء ، صفي الخس من الماء وضعيه في وعاء جانباً ، في وعاء كبير، اخلطي الفجل مع البصل الأخضر، الفلفل الأحمر الحار، الزنجبيل، الثوم، صلصة السمك والسكر ، أضيفي الخس فوق الصلصة ثم قلبي بيديك حتى تتغطى الشرائح بالصلصة. ضعي الكيمتشي في برطمان مغلق بإحكام لمدة ٢٤ ساعة في مكان مظلم.



الشاى المازون
يخلى مزاجك عال ..



بشاميل بالتونة



المكونات

- علبتان من التونة - عبوة ونصف من المعكرونة - بصلتان مفرومتان - فرماً ناعماً - حبتان من الطماطم المقطعة إلى مربعات صغيرة - ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم - بهارات مشكلة حسب الرغبة.

مكونات البشاميل

- أربع ملاعق كبيرة من الحليب البودرة - نصف ملعقة صغيرة من الملح - كوب من الماء - ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض - نصف مكعب من مرق الدجاج - نصف كوب من الطحين - ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة.

طريقة التحضير

نمزج الطحين، والزيت معاً، ونضعهما على نار هادئة. نضيف الحليب، والماء بشكلٍ تدريجي إلى مزيج الطحين، ونحرك المكونات جيداً حتى يصبح الخليط كثيفاً. نضيف الملح، والفلفل، ثم نطفئ النار تحتها، ونتركها جانباً لبعض الوقت. نقلي البصل

المفروم بقليل من الزيت، ونقلبه حتى يذبل ويصبح ذهبي اللون. نضيف الطماطم المقطعة إلى البصل المقلّي، ونضيف البهارات، ونصف مكعب مرق الدجاج. نضيف صلصة الطماطم، والقليل من الماء إلى الخليط السابق، ثم نضيف التونة. نسلق المعكرونة في ماء المملح على نار متوسطة لمدة خمس دقائق. نزيل المعكرونة من ماء السلق، ونتركها جانباً حتى تتصفى. نسكب القليل من صلصة البشاميل، وبعض المعكرونة في صينية الفرن، ونخلطهما مع بعضهما جيداً. نضيف ما تبقى من المعكرونة المسلوقة إلى الصينية، ثم نضيف لها خلطة التونة والطماطم. نسكب ما تبقى من صلصة البشاميل. ندخل الصينية إلى الفرن الساخن، ونتركها حتى تنضج جيداً لمدة ربع ساعة. نشعل الفرن من أعلى لتحمير الطبقة السطحية للصينية، ثم نقدمها ساخنة.

Amazon



خطيك مع المضمون

شركة المجاهلي للتجارة المحدودة

ص.ب: ٢٠٣٦٨ الجمهورية اليمنية - صنعاء هاتف: ٠١/٥٤٠٠٨٧ - ٠١/٥٤٣٥١٥ - فاكس: ٠١/٥٤٠٠٤٠ - Email: info@almaghaali.com



مِثْل مَا تَحْبِبُهَا خُذِيهَا



مراكز بيع دجاج البلدي.. والعديد من نقاط البيع..



- مركز هائل_شارع 16 تقاطع الرفاص_01_405655 • مركز حدة_المدينة السكنية_01_419412 • مركز حدة_شارع إيران_01_413164 • مركز بينون_شارع بينون_01_627813
مركز سعوان_شارع 16 سوق سعوان_01_308824 • مركز المقالح_شارع مبرومول تقاطع 22 مايو_01_682854 • مركز مذبح_سوق مذبح القديم_01_370791
مركز نعم_أمام جسر التوحيد_01_513707 • مركز الكويت_جوار بنك الدم_01_289940 • مركز القاع_سوق القاع_01_289715 • مركز الصافية_جوار جامع الرحيبي_01_240902
مركز سواد خنس_جوار مرور المحافظة_01_564582 • مركز الحي السياسي_جوار مدرسة خولة_01_454877 • مركز باب السباح_سوق باب السباح_01_289778



صالات متعددة لوجبات جماعية
للمنظمات والشركات ولكل المناسبات

صنعاء - حدة جوار مستشفى لبنان - شارع 14 اكتوبر 771301111 - 01 432103

مطاعم
ريماس بلازا
REMAS PLAZA

الاطباق الرئيسية

القسم
الثاني

ارز الواحة®

نبذة عن القسم

من أهم الاطباق في اي سفرة وتعد الوجبة الاساسية وتقدم بعد المقبلات حيث تحظى هذه الاطباق بالإهتمام وتتنوع فيها المذاقات من بهارات وطرق طبخ مختلفة



إذاعة يمن ميوزك FM .. أكثر من إذاعة





احدى منتجات

شركة السعيد للتجارة (م.ش.م.ب.)
ALSAEED TRADING COMPANY (Y.S.C)



- | | |
|--------------------|-------------------|
| • ٢/٢٤٨٨٦٠ عدن | • ١/٤٩٥١٨٨ صنعاء |
| • ٣/٢٢٧٥٧٢ الحديدة | • ٤/٢٨٥٣٥٣ تعز |
| • ٤/٤٥٥٠٤٣ إب | • ٦/٤٢٦١٨٨ ذمار |
| | • ٥/٣١٠٣٤٢ المكلا |

مقادير البيتزا

- عدد ٢ كوب دقيق الجزيرة متعدد الإستخدام - عدد ٣ ملاعق كبيرة زيت الزيتون + نصف كوب ماء دافئ - ربع ملعقة صغيرة ملح + ملعقة صغيرة خميرة + ملعقة صغيرة سكر .

للتزيين

- نصف كوب جبنة موتزاريللا. - ربع كوب زيتون مقطع - أوراق الريان



بيتزا ايطاليه



طريقة التحضير

نضع السكر والخميرة في الماء ونخلطهم جيدا ونتركهما لمدة دقيقتين . نقوم بجمع المكونات الجافه (دقيق الجزيرة + الملح) ونحركهم جيدا ثم نقوم بعمل فجوة في الوسط ونصب خليط التخثير ونعجن ثم نضيف الزيت ونستمر في العجن حتى نكون عجين طري وذات لون ناصع . نقوم بتكوير العجين ثم نضع العجين في وعاء مدهون بزيت ونغطيه جيدا لمدة ساعة او حتى يتخمر اي يتضاعف حجمه بعدها نقوم بوضع العجين في رخامه مرشوشه دقيق . بعدها نقوم بتقسيم العجين الى كرات متساوية ونغطيه بمنشفة حتى لا ينشف العجين تم نأخذ كل كورة ونفردها بفراده العجين على شكل دائري وتكون رفيعة ، بعدها نضعها في صينية فرن فيها ورق زبدة . ثم نقوم بوضع الصوص عليها والزيتون والجبنة والريحان ندخله فرن ساخن قبلها بربع ساعة ٢٠٠ درجة لمدة ٧دقائق او حتى يصير ذهبي نضعه في شبك الفرن في الرف الثاني.

أرز بالخضروات



المكونات

- خضار مشكلة (بازلاء، جزر، بطاطس، كوسا) - عدد ٢ كوب أرز الواحة - بصلة متوسطة ومفرومة - عدد ٢ كوب عصير طماطم ١- مكعب مرقة بهارات، ملح، فلفل أسود، فلفل رومي مقطع شرائح.



طريقة التحضير

نضع الزيت في قدر على النار ثم نضع عليه البصل ونقلبه ثم نضع الثوم على البصل المحمر ، نضيف الفلفل والطماطم إلى البصل ونستمر بالتقليب ، نضيف الخضار المسلوق نصف سلق ونقلبهم مع بعض ونضيف البهارات والملح والفلفل ومكعب مرقة ، نضع أرز الواحة على الخضار ونقلبهم ونتركة لمدة ٥ دقائق . - نضيف الماء إلى أن يغمر الأرز نخفف النار ونغطيها إلى أن يستوي حوالي نصف ساعة. نسكب أرز الواحة في صحن التقديم .

تكا مسالا المكونات

- صدور دجاج مقطعة مكعبات - بهارات الدجاج (+ نصف ملعقة صغيرة زنجبيل
مبشور + ملعقة صغيرة ثوم مهروس + ربع كوب زبادي + ملعقة صغيرة جرام
مسالا + ملعقة صغيرة كمون + ملعقة صغيرة كزبرة + ربع ملعقة صغيرة فلفل
أسود + ليمون + ملح + نصف ملعقة صغيرة بابريكا) بصله وسط + ملعقة صغيرة
ثوم مهروس + نصف ملعقة صغيرة زنجبيل ، ربع ملعقة صغيرة جرام مسالا +
نصف ملعقة صغيرة كمون + نصف ملعقة صغيرة كزبرة + رشة فلفل أسود + ربع
ملعقة صغيرة بابريكا + ملح - نصف ملعقة صغيرة صلصة الطماطم + ملعقة
كبيرة طماطم مع عصيرها- نصف كوب كريمة طبخ (البديل قشطة + حليب
سائل) + ربع كوب حليب جوز الهند- نصف ملعقة صغيرة نعناع + ملعقة كبيرة
كزبرة + ملعقة صغيرة زبدة.

طريقة التحضير

نضع البهارات على الدجاج ونضعها في الثلاجة لمدة ساعتين ، في قدر ساخن
نضع الزيت، عندما يسخن نضع الدجاج حتى يصير ذهبي نخرجه من القدر ونضعه
في فرن ساخن ، في نفس القدر نضع البصل ثم الثوم والزنجبيل والبهارات ، بعدها
نحط صلصة الطماطم ثم عصير الطماطم ونتركها تتسبك ، نسخن الكريمة او
(البديل) وحليب جوز الهند بعدها نضيفه للصلصة ثم نقوم بإدخال الدجاج ونتركها
لمدة خمس دقائق تتسبك وفي الأخير نضع النعناع والكزبرة والزبدة تخلط
الصلصة البيضاء جيداً مع الخليط .



شركة السعيد للتجارة (م.م.م)
ALSAEED TRADING COMPANY (Y.S.C)



المكونات

- عدد ١ كيلو لحم مع العظام أو دجاج - عدد ٣ اكواب أرز الممتاز
 + نصف ملعقة صغيرة ثوم مهروس - عدد ٢ بصل شرائح
 مقطعة بالطول - بهارات مطحون (نصف ملعقة صغيرة كمون
 + نصف ملعقة صغيرة كزبرة + نصف ملعقة صغيرة بهارات لحم
 مشكل + نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود + ربع ملعقة صغيرة
 لون الزعفران) - بهارات صحيحة (٤ حبات هيل + ٥ حبات فلفل
 اسود + رشة كمون + ٣ حبات قرنفل + عود قرفة + ٢ ورق غار +
 ليمونة ناشفة + ١ خولجان) - ملعقة كبيرة عصير الليمون + ملعقة
 كبيرة زبدة + مرقي (اختيار)

طريقة التحضير

في وعاء صغير نقوم بوضع نصف عصير الليمون وملعقة صغيرة من
 الزبدة وأيضاً البهارات المطحونة ربع ملعقة صغيرة لكل من ()
 كمون، كزبرة، فلفل اسود، لون الزعفران) ثم نخلطهم جميعاً مع بعض ثم
 نقوم بوضع الخلطة على اللحم على كل الجوانب مع التدليك. في قدر
 عميق نقوم بوضع الزيت وعندما يسخن الزيت نقوم بوضع البصل حتى يتكرمل اي يصبح لونه بني ونقوم بإخراجه ووضع جانبا لنستخدمه للتزيين في نفس القدر
 نقوم بتحمير اللوز والزبيب على نار هادئة ثم نقوم بإخراجهم ايضاً جانبا للتزيين . في نفس القدر نقوم بوضع البهارات الصحيحة وايضاً باقي البهارات المطحونة
 نضيف الثوم والزبدة ثم نصب عليها باقي الليمون وأيضاً القليل من المرق ثم نضيف أرز الممتاز ونحمصه حتى يسخن نضيف عليه الماء الساخن او المرق الساخن
 ويكون بإرتفاع عُقلة . نقوم برفع النار على القدر حتى يغلي وبعدها نخفض النار ثم نضع مصفاة فوق القدر بحيث تلامس ماء أرز الممتاز ونضع داخل المصفاة
 اللحم ونقفل القدر بإحكام بطبقتين من القصدير. ثم نضع القدر في فرن ساخن درجته ٢٠٠ مئوية على شبك الفرن في الاسفل لمدة من ساعة ونص حتى ساعتين
 حتى يستوى اللحم وبعد ما نخرج القدر من الفرن نقوم بالتبخير (نضع زيت في كاسه زجاجة صغيرة وبداخلها فحم) . بعدها نقوم بوضع أرز الممتاز
 فوق اللحم ثم نزينهما

المندي الحضرمي



البرياني



المكونات

- عدد ٢ كوب أرز النسيم - عدد ١ دجاجة كبيرة ونصف لبن زبادي
- عدد ٤ فصوص ثوم - ملعقة وسط بهارات برياني (قرنفل - قرفة - فلفل
أسود - شيبية - هرد-هيل خولنجان- كبزرة صوب) - بصلة كبيرة مقطع
شرائح ملعقة صغيرة زعفران منقوع بماء مغلي)



طريقة التحضير

نظفي الدجاجة وقطعيها أرباع وضعيها في صينية وأدخليها الفرن وأشعلي النار العليا حتى تصفر ويتغير لونها فقط لا تتركها حتى تنضج
أخرجي الصينية ودعيها جانباً ، في زبدية كبيرة ضعي اللبن والثوم والبهارات ودعيها ساعة مع الدجاجة في الثلاجة ، كشي البصل حتى
يتكرمل جداً ثم ضعي الدجاج وقلبيها قليلاً ثم ضعي اللبن وأتركية حتى ينضج الدجاج (لا تغطي القدر أثناء ذلك) ، أسلقي أرز النسيم
لوحده ثلاثة أرباع السلقة وصفية وضعية على الدجاج ، ضعي الزعفران عليه أكبسي أرز النسيم بغطاء قدر صغير وغطي أطراف القدر
بالقصدير حتى لا تحترق في الفرن . - دعيها لمدة نصف ساعة على درجة ٤٠٠ ثم أقبريها بإدخال سكينه وإذا خرجت نظيفة فهذا يعني
أن اللبن تشرب ونضج أرز النسيم . - أقبليها على صحن التقديم وبالهناء .



الأكثر تنوعاً بالوجبات
الأفضل بالأسعار والخدمات

مطاعم
ريماس بلازا
REMAS PLAZA

صنعاء - حدة جوار مستشفى لبنان - شارع 14 أكتوبر 771301111 - 01 432103



شركة بروم للأسماك
التجارة - صناعات - التصدير اليمنية

٢٥ عاماً من العطاء والتميز

أسماك مجمدة بأعلى المعايير لتبقى قيمتها الغذائية كاملة

Facebook LinkedIn @Burum Sea Twitter @burumseafood www.burumseafood.com 00967 - 738470044 Ash Shihr, Hadhramout, Yemen 00967 - 05332822 00967 - 05332822 info@burumseafood.com export@burumseafood.com

الطريقة الصحيحة
لإذابة السمك المجمد

تنبيه

لا تقم بإذابة السمك
مباشرة في الماء مطلقاً



إزج النايلون وأترك السمك
يبدا بالذوبان قبل الطهي



في حالة الرغبة بسرعة
الإذابة ضع السمك في نايلون
محكم وضعة داخل ماء فاتر



طريقة تحضير شوربة التونة بالكريمة

طريقة التحضير

- 1 نضع البطاطا في قدر متوسط ونغمره بالماء ونضعها على نار متوسطة إلى أن تنضج البطاطا جيداً.
- 2 نقطع البطاطا إلى مكعبات كبيرة ونقطع البصل أيضاً إلى مكعبات كبيرة ونضعها في الخلاط إلى أن تصبح صوص.
- 3 نضع الصوص في قدر ونضيف إليه كمية الزبدة ونضعه على نار متوسطة إلى أن يبدأ بالغليان قليلاً.
- 4 نضيف كمية الماء إلى الصوص مع الإستمرار بالتحريك.
- 5 نضيف الملح والفلفل الأبيض إلى الشوربة ونستمر بالتحريك.
- 6 نضيف كريمة الطبخ إلى الشوربة مع الاستمرار بالتحريك إلى أن تصل لدرجة الكثافة المطلوبة.
- 7 نضيف قطع التونة إلى الشوربة ونحركهم بحذر.
- 8 عندما تصبح الشوربة كثيفة نوزعها في أطباق ونرش على سطحها البصل الأخضر بعد تقطيعه والفلفل الأسود



المكونات

500 جرام تونة مسلوقة ومقطعة إلى أحجام مناسبة ، 3 عود بصل أخضر ، 1 ملعقة صغيرة فلفل اسود ، 1 ملعقة صغيرة ملح ، 1 لتر ماء ، 1 حبة بصل ، 1 حبة بطاطا ، 1 ملعقة كبيرة زبدة ، 1 كوب كريمة طبخ

لمزيد من الوصفات ، تاملونا على الفيسبوك
www.facebook.com/TamnonYE

730187297

www.tamnon.com
tamnon@tamnon.com

TamnonYE

شركة تمنن للتجارة والتسويق
Tamnon Trading & Marketing Co.

الوكيل الحصري
تمنن
TAMNON

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



قمح الخيول

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

قسم الصوص

القسم
الثالث

نبذة عن القسم

يجتهد الطباخين والمهتمين بمجال الاطعمه بابتكار غموس لذيذ ومبتكر وفريد من نوعه في التحضير وفي هذا القسم ستجدون هذه الصوصات الذيدة للتغميس



So mall
اس بي سي مول

[صنعاء - شارع الخميسين ، جوار محطة اتيكو]

صوص التريايكي



المكونات

- عدد ٤/١ كأس صويا صوص - عدد ٢ ملعقة كبيرة عسل
- كأس ماء - عدد ٢/١ ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- عدد ٤/١ ملعقة صغيرة بودرة الثوم ٢ ملعقة كبيرة نشاء
- عدد ٥ ملاعق كبيرة سكر بني ٢/١ كأس من الماء البارد جدّ



طريقة التحضير

تخلط جميع المواد السابقة مع بعضها البعض في وعاء ماعدا النشاء والماء البارد . في وعاء على نار متوسطة نضع الخليط و نتركها لكي يسخن. ثم نخلط النشاء مع الماء البارد على حده . نصيف خليط النشاء الى خليط الصوص . نستمر في التقليب حتى يسمك الخليط . نستمر في التسخين مع التقليب حتى نصل الى درجة السمك المرجوة في الصوص. يرفع من على النار ويُترك ليبرد. لو لوحظ ان خليط الصوص أصبح سميكاً أكثر من المرغوب فيه ممكن إضافة القليل من الماء.

صلصة التارتار

المكونات

- ملعقتان كبيرتان مايونيز جاهز - مخلل خيار مقطعة إلى قطع صغيرة - بصل صغير الحجم مقطّع إلى قطع صغيرة - ملعقة كبيرة شبت مفروم - رشة صغيرة فلفل أبيض أو أسود مطحون



طريقة التحضير

في وعاء ضعي المايونيز و مخلل الخيار و البصل و الشبت و الفلفل الأبيض أو الأسود واخلطي المكونات جيداً. ضعي الوعاء في الثلاجة لمدة ساعة تقريباً لتمتزج كلّ النكهات الموضوعة.

صوص هولنديز

المكونات

- صفار ٤ بيضات - عدد ٢ ملعقة طعام من عصير الليمون
- رشة من جوزة الطيب - عدد ١ ملعقة طعام من الخل الأبيض
- من ٢/١ إلى ١ كوب من الماء حسب السماكة المطلوبة
- عدد ١ / ٢ ملعقة صغيرة من الخردل - رشة من الفلفل الأبيض
- عدد ١ ملعقة صغيرة من صلصة التوباسكو - عدد ١ ملعقة صغيرة ملح



طريقة التحضير

يوضع الصفار في الخلاط ، يضاف الخردل وبقية المكونات في خلاط ما عدا الزبدة والماء . تُسخن الزبدة في الميكروويف لمدة دقيقتين يُرجى التأكد من أن الزبدة أصبحت ساخنة ولكن بدون غليان ، تُرفع سرعة الخلاط تدريجيًا إلى عالية وتضاف الزبدة برفق حتى تختلط . يُضاف الملح وتُخفف الصلصة بإضافة الماء للحصول على القوام المطلوب . يُخفق الخليط في الخلاط على السرعة العالية لمدة ٤٥ ثانية ليختلط جيدًا .

TRIX

عائلة كنت بورينجر
كنت .. بكل حب

Kent
boringer





Colors
radio
88.7

DAFA®

دافا



استمتع مع عائلة دافا



راديو الأهلى

قسم الحلويات

القسم
الرابع

CANEAR
CAKE WITH PASSION

نبذة عن القسم

نهتم بهذا القسم بتقديم اطباق لذيذة وخفيفة ، فلا غنى عن التحلية بعد الوجبة الرئيسية لنترك اثر طيب المذاق يشعرا بالشبع والسرور



MOCHA HUNTERS



موكا هنترز لعشاق البن اليمني الاصيل
حده - شارع ايران - خلف شقق بن عزيز

771517959

السقدانة او (الساقو)

المكونات

- عدد ٤ ملاعق كبيرة حبيبات الساقو - عدد ٤ كاسات حليب
- عدد ٦ ملاعق كبيرة سكر - مكعبات المانجو حسب الرغبة
- عدد ١ ملعقة كبيرة هيل



طريقة التحضير :

تُنقع السقدانة في زبدية صغيرة مع القليل من ماء لمدة ١٠ دقائق ، ثم نضع في القدر الحليب ويُغلى على النار مع التحريك ونضع عليه السكر ثم نضع عليه السقدانة ونُقلبه جيداً الى أن يفور ، ثم نضع ملعقة هيل الى أن تثقل ، نضع عليها مكعبات المانجو وندخلها الثلاجة

ليالي لبنان بالسמיד الناعم

المكونات

- عدد ١ ½ كوب طيب - ¼ كوب سميّد ناعم
- عدد ٢ ملاعق كبيرة سكر - عدد ١ ملعقة صغيرة ماء الورد
- عدد ٢ مستكة مهروسة - عدد ٢ ملاعق صغيرة ماء زهر البرتقال

لتحضير القطر

- ½ كوب سكر - ¼ كوب ماء - عدد ١ عود قرفة مطحون
- عصرة ليمون - عدد ١ ملعقة صغيرة ماء ورد

للتزيين

- كريمة خفق أو قشطة - فستق مجروش

طريقة التحضير

نسخن الحليب في قدر عميق على نار متوسطة حتى يصبح دافئاً
ثم نضع بقية المكونات بالتدرج مع الاستمرار بالتحريك حتى يغلي
المزيج . نحرك حتى يصبح المزيج سميكاً بعض الشيء حيث
سيتماسك أكثر عندما يبرد ثم نسكب المزيج في طبق التقديم ثم



نتركه يبرد جانباً وبعدها نضعه في البراد . نحضر القطر بوضع السكر والماء على نار عالية حتى الغليان ثم نخفف النار ونضيف عصير الليمون
والقرفة وماء الورد ونتركه يغلي ثم نطفئ النار ونتركه يبرد . نزين الحلى بالكريمة والفستق ونقدمها مع القطر .

ترايغل موس الشوكولاته بالقهوة

المكونات

- عدد ٢ كوب من البسكويت المطحون الخشن - عدد ٢ كوب من آيس كريم الفانيليا - عدد ١ كوب من الكريمة المخفوقة - عدد ١ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة - $\frac{3}{4}$ كوب من الاسبريسو الساخن



طريقة التحضير

ضعي في ٤ كؤوس طبقة واحدة مكونة من ربع كوب من البسكويت المهروس وربع كوب من الآيس كريم وكري العلية مع المتبقي من البسكويت والآيس كريم. على الوجه ضعي الكريمة المخفوقة ورشي القرفة، وقدميها مع الاسبريسو.

حلى الرز بالحليب

المكونات

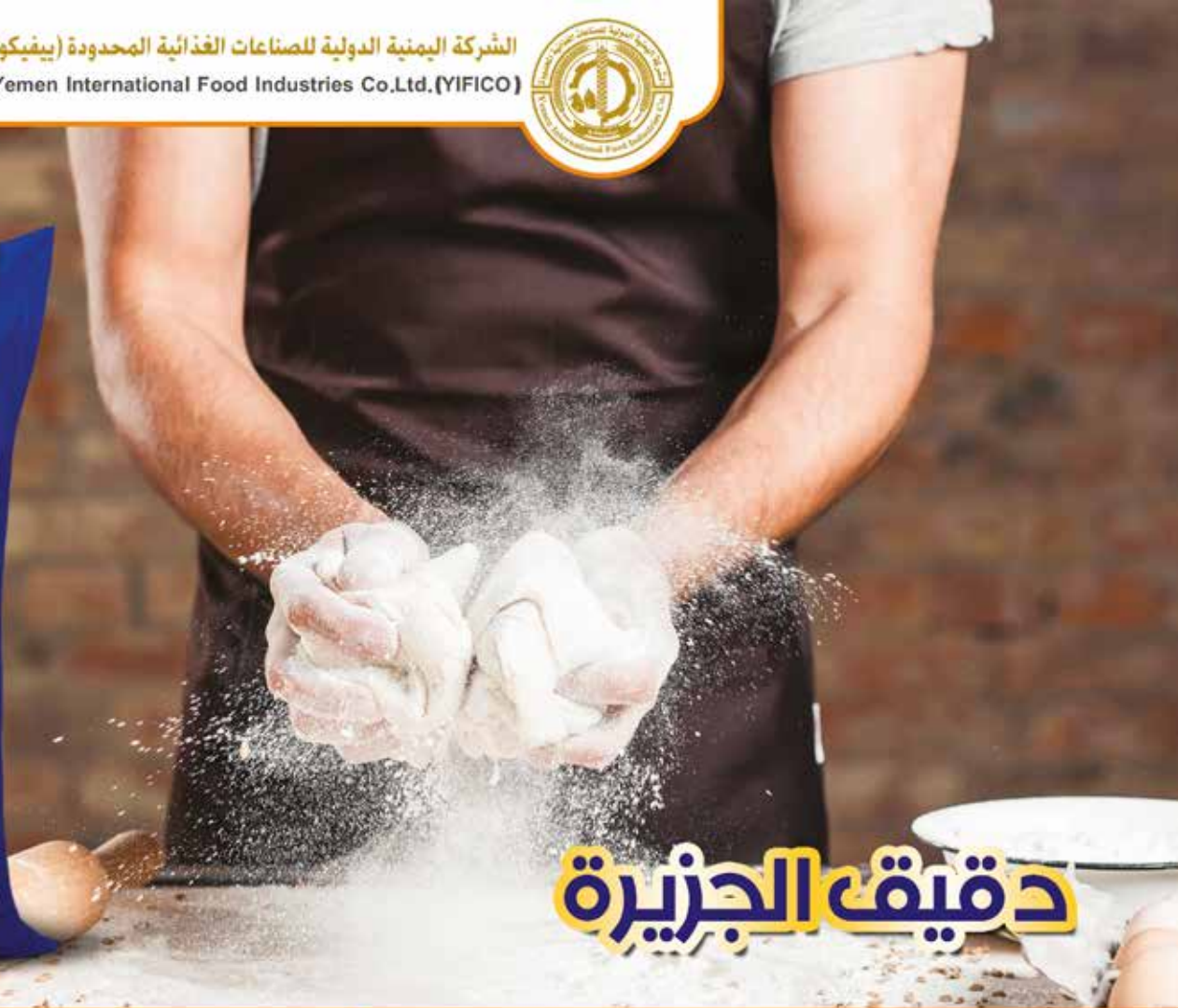
- ثلاثة أرباع الكوب من الأرز المصري - عدد ٣ ملاعق صغيرة نشاء
- عدد ٨ أكواب من الحليب الطازج - كوب كبير من السكر أو حسب
الطلب - نصف كوب مكسرات متنوعة - نصف كوب صغير من ماء
الزهر - نصف ملعقة صغيرة من حبيبات المستكة العربية



طريقة التحضير

يُغسل الأرز ثم ينقع في الماء الساخن مدة ساعة . يُوضع الأرز في قدر ويضاف إليه كوب من الماء ويوضع على النار . بعد ان يغلي الأرز مدة ١٠ دقائق تُصفي الأرز و نضيف النشاء الى الحليب البارد ونحركه ليذوب النشاء . يُضاف الحليب الى الأرز ويحرك على النار باستمرار مدة ثلاثة أرباع الساعة . يُضاف السكر الى الأرز بالحليب ويحرك حتى لا يلتصق الأرز بقعر القدر . يُترك على النار مدة ٥ دقائق مع التحريك المستمر . تُسحق حبات المستكة مع ملعقة من السكر وتضاف الى الأرز بالحليب ويحرك الحليب . يُضاف ماء الزهر الى الحليب ويحرك ويرفع عن النار . يُسكب في أطباق ويزين بالمكسرات ويترك حتى يبرد ثم يُقدم .

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



دقيق الجزيرة

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



أرقى وأفخم مجمع

تجاري - إداري - سكني في اليمن
اليمن - صنعاء - شارع الجزائر



كينوود

إبداع أكثر

KENWOOD

CREATE MORE



٣) ضبي المزيج في القالب المحضر. يجب مراعاة ألا تزيد الكمية المصبوبة في القالب عن ثلاثة أرباع ارتفاعه. وفي الختام، اخبزي القالب لمدة ٩ دقائق في فرن ثم تسخينه مسبقاً على درجة حرارة ٢٠٠ مئوية (٤٠٠ فهرنهايت/درجة ٦ على الغال). وبعد الانتهاء، اتركي القالب دقيقتين ليبرد قليلاً ثم اقلبيه قبل التقديم.

أشهر الإضافات:

كريمة معقودة
أيس كريم فانيلا
صلصة الشوكولاته وكومبوت البرتقال

تكفي لتحضير قوالب بودينغ بحجم ٦×٦ سم
وقت التحضير: ١٥ دقيقة
وقت الطهي: ١٠ دقائق

١) أذيني الشوكولاته والزبدة معاً واصفطي المزيج جانباً. ادهني القوالب بالزبدة ورشيها بالطحين ثم افضيها في البراد إلى أن تصابيحها.

٢) قومي بتثبيت خفافة البيض والكريمة. أضيفي الزبدة والبيض والسكر إلى الوعاء، ثم شغلي الجهاز على السرعة ٦ واخلطي المكونات جيداً حتى يصبح لونها فاتحاً. الآن اخلطي مزيج الشوكولاته والزبدة مع مزيج البيض، ثم اخلطي الناتج مع الطحين.

في هذا العدد من In The Mix، يسرنا أن نضع بين يديك وصفة بسيطة مع استخدام جهاز المطبخ من كينوود. لتتمتع بها مع العائلة أو تستعملها في عرض مباشر أمام العملاء داخل محلّك، باعتبارها مقدمة لخدمة لديها العديد من الإبداعات مع كينوود.

فوندانت بالشوكولاته

الأدوات: خفافة البيض والكريمة

المكونات

- ٢٥٠ غ من الشوكولاته الداكنة (٦٣٪ على الأقل من الكاكاو الحامض)
- ١٥٠ غ من الزبدة
- بعض الطحين لإعداد القوالب
- ٤ برصات
- ٢٥ غ من السكر
- ٦ غ من الطحين

بسبوسة القشطة

في الخلاط

- عدد ١ قشطة - كوب سكر - عدد ١ بيضه - نص كوب زيت
- عدد ٢ ملعقة كبار طيب باودر - ملعقة صغيرة فانيليا

في مطيبه

- عدد ٢ كوب جوز هند - عدد ٢ كوب سميد
- ملعقة صغيرة بيكنج باودر

طريقة التحضير

ضعي المقادير السائلة على الناشفة و تخلط جيداً (ممكن
بملعقة عادي) تفرد العجينة في صحن الفرن و تغطى بالفستق،
توضع في فرن متوسط الحرارة حتى تُحمر الجوانب

الشربات

كوب و نص ماء ، كوب و نص سكر و اول ما يفور نطفي عليه
نشرب البسبوسة و هي دافية و الشربات بارد .



CANEAR
CAKE WITH PASSION
كنير للكيك .. عشق الاتقان



01443611 - 736821331 - 771197226

شارع حدة - خلف التوفير هايبر - جوار شركة كمران

قسم البهارات

القسم
الخامس

نبذة عن القسم

تختلف المطابخ العالمية باختلاف انواع البهارات المستخدمة فلكل بلد مذاق يميزه عن غيره بسبب نوع البهارات المستخدمة والبهارات لها دور مهم في رفع مستوى طعم الطبق خصوصا اذا كانت طازجة

إف إم شباب
FM SHABO 93.3
YEMEN YOUTH GENERAL UNION
أطلق العنان لخيالك



البهارات الصينية الخمسة

المكونات

- عدد 1 ملعقة كبيرة قرنفل حب - عدد 1 ملعقة كبيرة بذور
- الشمر - عدد 1 ملعقة كبيرة قرفة مطحونة - عدد 1 ملعقة
كبيرة يانسون حب - عدد 1 ملعقة كبيرة فلفل اسود حب



طريقة التحضير

نضع كمية الفلفل الاسود في مقلاة ونضيف إليه اليانسون والشمر والقرنفل وندهم على نار هادئة الى أن تفوح الرائحة الزكية . نترك التوابل تبرد تماماً . نطحن التوابل بمطحنة الحبوب ونضيف إليهم القرفة المطحونة ونخلطهم جيداً . نضع كمية البهارات في وعاء محكم الاغلاق ونحتفظ به في مكان جاف لحين الإستعمال .

توابل ماسالا الهندية المكونات

- عدد 10 غرام كمون حب - عدد 10 غرام هيل هندي اسود
 - عدد 20 غرام فلفل أسود - عدد 10 غرام هيل أخضر
 - عدد 30 غرام كزبرة حب - عدد 4 عيدان قرفة متوسط الحجم
 - عدد 10 غرام بذور الشمر - عدد 4/1 ملعقة صغيرة زعفران
 - عدد 6 غرام قرنفل - عدد 6 غرام صولجان - عدد 1 جوزة الطيب
 - عدد 3 غرام أوراق الغار - عدد 3 غرام زنجبيل بودرة



طريقة التحضير

نضع جميع المكونات في مقلاه غير قابلة للالتصاق ونضعهم على نار متوسطة مع التقليب المستمر لبضع دقائق الى أن تتحمص المكونات وتنطلق الرائحة الزكية ، نترك التوابل الى أن تبرد تماما ونقشر الهيل الاسود ونكسر جوزة الطيب ، نضع جميع المكونات في الخلاط الخاص بطحن الحبوب ونخلطهم الى أن يتشكل لدينا بودرة ، نضع خليط توابل ماسالا في وعاء محكم الإغلاق ونخزنه في مكان جاف لحين إستعمال

التوابل المغربية راس الحانوت

المكونات

- عدد ١ ملعقة كبيرة زنجبيل مطحون - عدد ١ ملعقة كبيرة
 كزبرة مطحونة - عدد ٢ ملاعق صغيرة ، مسحوق الفلفل الحار
 - عدد ٢ ملعقة صغيرة فلفل أحمر - عدد ٢ ملعقة صغيرة كمون
 مطحون - عدد ٢ ملعقة صغيرة قرفة مطحونة - عدد ٢ ملعقة
 صغيرة فلفل أسود مطحون - عدد ٢ ملاعق صغيرة كركم
 مطحون - عدد ١/٢ ملعقة صغيرة صولجان مطحون - عدد ١/٢
 ملعقة صغيرة جوز الطيب مطحون - عدد ١/٢ ملعقة صغيرة
 هبال مطحون - ٣/٤ ملعقة صغيرة بذور الشمر - ٣/٤ ملعقة صغيرة
 بذور اليانسون - ١/٢ ملعقة صغيرة طلبة - ١/٢ ملعقة صغيرة قرنفل
 - ١/٢ ملعقة صغيرة من الفلفل الحار - عدد ٢ اوراق غار

طريقة التحضير

نطحن القرنفل واليانسون والشمر وورق الغار بعد تجميده
 وتبريده . نضيف كل المكونات المطحونة ونخلطهم جيداً الى أن
 يمتزجوا جيداً ثم نخلطهم بمنخل ناعم . نضع التوابل المغربية في
 وعاء محكم الإغلاق ونخزنه بمكان جاف لحين إستعماله .



توابل تاكو المكسيكية

المكونات

- عدد ربع ملعقة صغيرة زعتر مجفف - عدد ربع
ملعقة صغيرة فلفل حلو - عدد 1 ملعقة
صغيرة كمون مطحون - عدد نصف ملعقة
صغيرة ملح - عدد او نصف ملعقة صغيرة
فلفل حار - عدد ربع ملعقة صغيرة مسحوق
الثوم - عدد ربع ملعقة صغيرة مسحوق البصل
- عدد ربع ملعقة صغيرة رقائق الفلفل الأحمر
نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود

طريقة التحضير

نضع جميع البهارات في وعاء ونخلطهم جيدا .
نضع خليط التوابل في وعاء محكم الاغلاق
ونحفظه في مكان جاف لحين استعماله .



توفر لك الكثير اتصال ونت ورسائل

100 دقيقة داخل الشبكة - 90 ميغا انترنت
30 رسالة SMS لجميع الشبكات المحلية

الباقية لمشتركي الدفع المسبق
للإشتراك في الباقية ارسل (ع) إلى الرقم 400
لمزيد من المعلومات ارسل : مزايا الاسبوعية إلى 123 مجاناً



معنا .. إتصالك أسهل



yemenmobile.com.ye



yemenmobile.com.ye



yemenmobileYe1



yemenmobileye1



+YemenmobileYe1



yemenmobileye1

400
ريال





بنك اليمن الدولي
INTERNATIONAL BANK OF YEMEN

هدفنا واحد



فروع
الفراشة
للنساء

لمزيد من الإستفسار يمكنكم الإتصال مجاناً على الأرقام : ٨٠٠٦٠٠٠ - ثابت و بين موبايل او ٦٠٠٠ من أي-جي.أس.أم

www.ibyemen.com

رمضان كريم

المياه الأولى
في اليمن

نهنئكم بدلول الشهر الكريم



راديو هوا اليمن



سعادة ومرح الاطفال ووجبات شهية وصحية



مطاعم
ريماس بلازا
REMAS PLAZA

صنعا - حدة جوار مستشفى لبنان - شارع 14 اكتوبر 771301111 - 01 432103

ادوات المطبخ

القسم
السادس

نبذة عن القسم

تعتبر ادوات المطبخ مهمة لتحضير الوصفات خصوصا عند تحضيرها لأول مرة لنحصل على مقادير مضبوطة ووصفة مضبوطة وفي هذا القسم تجدون بعضا منها والتي تعتبر الاساسية والمهمة في كل مطبخ





أنواع وطرق استخدام الترمومتر في المطبخ

الترمومتر الفوري

يمكن استخدامه للحصول على درجة الحرارة الفورية للطعام، وذلك عن طريق وضعه داخل الطبق لمعرفة درجة الحرارة ولا يصلح تركه داخل الأواني خلال عملية الطهي.

ترمومتر اللحوم

وذلك النوع يختلف عن السابق بأنه يوضع داخل اللحوم ويترك خلال عملية الطهي ليشير إلى درجة الحرارة الداخلية لها، فكل نوع سواء الدجاج أو الديك الرومي أو اللحوم لها درجة حرارة داخلية معينة يجب أن تصل إليها.

ترمومتر الحلويات

وهذا النوع من مقياس الحرارة يختلف عما سبق بأنه يتحمل درجات الحرارة العالية، ويمكن وضعه داخل الأواني التي يتم تحضير الطعام بها، فهناك أنواع من الحلويات تحتاج إلى درجة حرارة مرتفعة تصل إلى ٣٧٥ درجة فهرنهايت.

ترمومتر الفرن

درجة حرارة الفرن المناسبة من العناصر الفارقة عند إعداد أي طبق، فيجب معرفتها قبل وضع الطعام بداخله، وهذه هي المهمة التي يقوم بها ترمومتر الفرن.

ترمومتر التلاجة

مثلاً يوجد ترمومتر خاص بالفرن؛ يوجد آخر خاص بالتلاجة، حيث أن درجة حرارة التلاجة من الممكن أن تتسبب في فساد الطعام بالكامل.

الأواني المصنوعة من الاستانلس تعتبر من أفضل الأواني خاصة الإستيل، لأنها تقلل من مخاطر التعرض للمواد السامة مثل تلك التي توجد في الألومنيوم، أيضا تعتبر من المواد الأقل عرضة للدخول في الطعام أثناء الطهي، وبالرغم من وجود بعض الأبحاث التي تُظهر بعض القلق من دخول مادة الكروم من الستانلس ستيل، لكن تبقى النسبة معتدلة، وبالتالي تُعتبر من أفضل أواني الطبخ الصحية.

أحيانا يدخل النحاس أو الألومنيوم في المواد التي يصنع منها قلب الأواني المصنوعة من الستانلس، وذلك لكفاءة تلك المواد في توصيل درجة الحرارة، وطالما كان كل من النحاس أو الألومنيوم في الطبقات الداخلية من الأواني فلا ضرر في ذلك وهناك أيضا بعض القلق من إمكانية دخول عنصر النيكل الموجود في الستانلس ستيل في الطعام، إلا أن الاستانلس ستيل يُعتبر من المواد المستقرة والتي لا تسرب أي من المعادن للطعام إلا في حالة واحدة وهي خدش السطح نتيجة الكشط الشديد مثلاً عند الغسل بسلك المواعين الخشن، لكن عدا ذلك يبقى الستانلس ستيل من الخيارات الجيدة لصحتك.

الأواني المصنوعة من الحديد الصلب يعتبر من المواد الجيدة في الأواني المستخدمة في الطهي خاصة مع السطح الجيد والمناسب للطهي في تلك الأواني، ولذلك يعد من أواني الطبخ الصحية المفضل أيضا، بالإضافة إلى عدم تسريبها للمعادن أثناء طهي الطعام، كما أنه من المعادن الأساسية التي يحتاجها الجسم في اليوم. لكن هناك حالة وحيدة تمثل خطر على صحة الفرد من استخدام الحديد الصلب في أواني الطهي إن كان لديه نسبة كافية من الحديد بالفعل في نظامه الغذائي اليومي أو في الخلايا أو تيار الدم، لذلك يُفضل الابتعاد عنه في تلك الحالة.

افضل انواع أواني الطهي الصحية

يجب الابتعاد عن الأواني التي يكون سطحها مصنوع من النحاس أو الألومنيوم، ولكن يسمح بتلك المواد إن كانت تدخل في صنع قلب الأواني أو في القاعدة. حافظي علي الأواني لديك من الخدش حتى لا تظهر الأجزاء النحاسية أو المصنوعة من الألومنيوم فتدخل بذلك للطعام. يجب معرفة النسبة التي يحصل عليها الجسم من الحديد يوميا عند استخدام الأواني المصنوعة من الصلب.

أدوات القياس في المطبخ و استخداماتها

ملعق القياس

تكون عادة من البلاستيك أو الستانلس، وهي تُستخدم لقياس السوائل والمواد الجافة. يجب أن تكون لديك مجموعة من ٧ ملاعق على الأقل ، ربع ملعقة صغيرة، ثلث ملعقة صغيرة، نصف ملعقة صغيرة وملعقة صغيرة، ربع ملعقة كبيرة، نصف ملعقة كبيرة وملعقة كبيرة لقياس المواد الجافة كالسكر أو الدقيق .

أكواب القياس

هذه الأكواب تكون مصنوعة من البلاستيك أو الستنلس، وتأتي في مجموعة من ٤ أكواب على الأقل ، ربع كوب، ثلث كوب، نصف كوب وكوب. لقياس المواد الجافة، إملأي الكوب بالمادة ثم سوي سطحها بإستخدام سكين، أما المواد اللزجة كزبدة الفول السوداني، فضعيها داخل الكوب واضغطي عليه بإستخدام ملعقة لرصها .

المكيال

يكون عادة زجاجياً ومرقما ويستخدم لقياس السوائل. للحصول على الكمية المطلوبة، إملأي الكوب بالمادة السائلة كالليب أو الزيت النباتي مثلاً، ثم أقرئي النتيجة، شرط أن تكون عينك على مستوى الكوب، يُفضل إستخدام كوب مقاوم للحرارة ويمكن إدخاله إلى الميكرويف .

ميزان الطهي

ننصحك بأن يكون لديك ميزان رقمي لأنه أكثر دقة ويسمح بقياس الكميات الصغيرة جداً والكبيرة، إذا كنت تريد قياس السوائل عليك أولاً أن تزن الكوب الذي ستستخدمه فارغاً، ثم تزنه بعد أن تملئيه وتطرحي منه وزن الكوب الفارغ .

ميزان حرارة الفرن

من الأفضل أن يكون لديك ميزان حرارة للفرن، لتتأكدي دوماً من درجة حرارة فرنك قبل إدخال أطباقك إليه، وخصوصاً المخبوزات الفرنسية .



بنفس السعر .. ضاعفنا سرعتك

- رفع سرعتي 256 و 512 إلى 1 ميجا لكافة الفئات .
- رفع سرعة 1 ميجا إلى 2 ميجا لكافة الفئات .
- العرض ساري لفترة محدودة .
- تطبق الشروط والأحكام .



هومي
Holle®

هومي - غذائي اليومي



natco ناتكو
Consumables الاستهلاكية

رمضان كريم

وكل عام وانتم طيبين



العابد
AL Abed

محلات عابد الشرعي للتجارة والاستيراد

شركة الهاملي

ليعب الحبوب وجميع انواع الفواكة
وتمويل الشركات والمراكز التجارية
والفنادق والبسات



MMHC WATERMELON

العنوان : الجمهورية اليمنية
صنعاء السوق المركزي ذهبان
771571554 - 711638691



coffee
CORNER
CULTURAL CENTER

رونقا
Rawnaq

للفضيات وبيدك الذهب

صياغة المجوهرات حسب الطلب

خواتم عقيق يماني - إكسسوارات

+967 - 774 544 644

+967 - 771 26 2525

rawnaq.ye rawnaq.ye

rawnaq.ye@gmail.com

بون ابيتي
Bon Apetit catering

بون ابيتي .. لك ولعائلتك

شارع حدة اتجاه المدينة السكنية الشارع المقابل لجامع الرحمن
المؤدي الى السفارة الالمانية

777880884 - 777880883 - 01424024



منظمة خير التنمية الخيرية
Khair Organisation for Development Charity
تنمية شاملة مستدامة
COMPREHENSIVE SUSTAINABLE DEVELOPMENT

دليلك الى فعل الخير



نصائح من ذهب

القسم
السابع

نبذة عن القسم

يركز هذا القسم على اهم النصائح والمفيدة لكل شيف او ربات البيوت او المهتمين بفنون الطهي وهذا النصائح هي حصيلة خبرات وتجارب عديدة مسبقه



كيفية المحافظة على الخضار والفواكه طازجة

- لتفادي العفن، ضعي منديلاً ورقياً ما بينها عند حفظها في البراد وذلك لإمتصاص الرطوبة.

- في حال كانت فاكهة الأفوكادو غير ناضجة، قومي بوضعها داخل كيس ورقي أو لُقّها بالجريدة وعندما تنتضج أنقليها إلى كيس بلاستيكي وضعيها في الثلاجة، كما قومي بلف ورق النايلون حول طرف الموز العلوي، وذلك للإبطاء من عملية اسودادها. أمّا للمحافظة على البطاطس، احتفظي بها مع حبة أو حبتين من التفاح بعيداً عن الضوء.

- بعض أنواع الفاكهة والخضار لا تحتاج إلى التبريد، مثل الفلفل الحلو، الخيار والطماطم. كذلك، لا تضعي الفاكهة في البراد إلا في حال كانت ناضجة.

للمحافظة على جودة الأطعمة خلال تبريدها، احرصي على وضعها في الجزء السفلي من البراد، حيث تكون الحرارة أكثر ارتفاعاً.

طريقة تنظيف الفرن



الأغراض

خل التفاح - صودا الخبز او الزيت النباتي، وفي بعض الحالات قد تحتاجين للثين معاً - فوسفات الصوديوم - إسفنجة للتنظيف - زجاجة رذاذ - قطعة قماش.

طرق التنظيف

التنظيف بالخل : قومي أولاً بتخفيف الخل بالماء ووضعه في زجاجة الرذاذ الفارغة، ثم رشي كمية كافية منه على مكان البقع والدهون لمدة لا تقل عن 10 دقيقة قومي بعدها بمسح المكان بقطعة قماش نظيفة او غسله بالماء النظيف ثم مسحه بقطعة جافة.

التنظيف بصودا الخبز : رشي صودا الخبز على إسفنجة رطبة ثم اغسلي وامسحي الأسطح التي عليها دهون ملتصقة ومتراكمة، وازيلي بقايا المسحوق بواسطة قطعة قماش مبللة.

التنظيف بالزيت : هي الطريقة التي يتم استخدامها في حال فشل الطريقتين السابقتين، وذلك من خلال وضع الزيت النباتي على منشفة ورقية وإستخدامها لإزالة البقع والدهون الملتصقة المتراكمة.

التنظيف بفوسفات الصوديوم : تساعدك فوسفات الصوديوم على إزالة كافة البقع والدهون العنيدة والتي يصعب إزالتها بالطرق التقليدية، وهي فعالة في تنظيف كافة الدهون الملتصقة والمتراكمة على الفرن.

نصائح لنجاح التشيز كيك

- ١_ اختيار الجبنة الكريمة .
- ٢_ إضافة النشاء أو دقيق الجزيرة تامين ضد الشقوق .
- ٣_ حمام مائي يساعد على طهي الجبن برفق ويخلق بيئة مشبعة بالبخار حتى لا يجف السطح ويجعله اكثر نعومة ودسامة .
- ٤_ عدم خلط المزيج كثيراً حتى لا يدخل الهواء فيه وتتكسر أثناء الخبز .
- ٥_ مراعاة وقت الطهي مع حجم الصينية حيث صينية ٨ بوصة وقت الطهي من (٦٥ _ ٧٠) دقيقة ، صينية ٩ بوصة وقت الطهي من (٥٥ _ ٦٠) دقيقة ، ١٠ بوصة وقت الطهي من (٥٠ _ ٥٥) دقيقة.
- ٦_ لتأكد من استواءها يجب أن تكون منتفخة قليلاً وثابتة الى حد ما على الجوانب لكن لا تزال تهتز من الوسط.
- ٧_ بعد استواءها اطفى الفرن وافتحي باب الفرن بالملعقة حتى تبرد تدريجياً لمدة ساعة .
- ٨_ بعد تبريدها في الفرن نقوم بإخراجها من الحمام المائي ونتركها تبرد تماماً على حرارة الغرفة بعدها ندخلها الثلاجة لمدة يوم كامل.

أفكار مفيدة متنوعة

- تفقدي نسبة الدقيق لنسبة الماء، النسبة الأمثل هي ٦٠٪ دقيق لـ ٤٠٪ ماء، إن زاد الماء عن ذلك فعلى الأرجح سيتمدد العجين ليصبح مسطحًا أو يرتفع جيدًا ثم يهبط.

- عجين الخبز الفاشل يمكن إعادة تدويره ليصبح مخيضًا أو مخبوزات صغيرة منتجات خبز أخرى دون إهداره بالكامل، في هذه الحالة، يمكنك الاعتماد على منتج رفع غير الخميرة مثل مسحوق الخبز (الخميرة الكيميائية) أو الكربونات أو حمض الستريك الجعة أو ماء الصودا أو وضع الزبد في طبقات مثل عجين الفطير.

- اختبري الماء والدقيق دوريًا، فعامل الأس الهيدروجيني قد يسبب مشكلة، إن كان أعلى أو أدنى من اللازم قد يقتل الخميرة، اختبري عينة من الماء على حدة أيضًا، وعينة أخرى بماء فاتر ممزوج بدقيق، وعينة أخرى يمزج فيها الدقيق بماء مع اختباره بصودا الخبز (لبيان الحموضة) أو الخل (لبيان القلوية)، إن رغى السائل بعض الشيء، يعني هذا أن معدل pH غير متزن، إن لم يكن هناك رغوي، فهو جيد. اعلمي أيضًا أنك تستطيعي شراء عدة اختبار الأس الهيدروجيني من متاجر المستلزمات المحلية.

- تأكدي من كون الفرن مسخن مسبقًا بخمس دقائق على الأقل قبل أن تحتاجه، استخدام فرن البيتزا يمكنه المساعدة على نقل الحرارة للخبز أو وعاء الخبز،



- يمكنك أيضًا وضع رغيف الخبز مباشرةً على الفرن الساخن، حيث إن الخبز لن يكون ناجحًا إن وُضع في فرن بارد.

- المشكلة الكبرى في عدم ارتفاع الخبز هي أن العجين يتم عجنه لتنشيط الجلوتين والبروتينات لتكوّن عجين ناعم ومطاطي، بمرور الوقت، ترتاح هذه المكونات فيضعف العجين وتنهار الفقاعات بداخله، الأمر هو محض خدعة توقيت لتطورها وتنظر لمعرفة إن كان العجين ضعف قبل استعداد الخميرة، يمكنك تحسين العجين بإضافة جلوتين إضافي أو محسن الخبز، ولكن للخبز الخالي من الجلوتين، لن يسهل إصلاحه وهذا جزء من الخبز يجب أن تتوقعه، حين ترغب في عجينة مخصوصة، مثل الأُرغفة المحلاة أو مخبوزات الخميرة، سيكون الارتفاع البطيء هو الأمثل حتى لا يكون العجين فقاعات كبيرة، يتم عمل هذا بوضع العجين في الثلجة لليلة.

مول العرب

MALL ALARAB



- الأفضل والأرقى خدمة لعملائه ونوفير كل مايجتاجونه وأكثر.
- الرعاية الرسمية لحفلات النخرج (جامعات - معاهد - مدارس).
- أول مركز من حيث لعمه الماركات العالمية.
- حائز على شهادة الجودة العالمية ISO كأفضل منشأة ملك مستوى اليمن للعام 2016.

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

91.5 خليك في الجو
FM بانوراما
YEMEN
إذاعة بانوراما
Radio Panorama



RAMADAN
KAREEM

رمضان كريم



جامعة سابأ
SABA UNIVERSITY

www.sabauni.net

SabaUniversityY
+967 773377733 -01 214044

أجهزة زركال المنزلية، الجودة والجمال

أجهزة منزلية عالية الجودة
تعمل بأحدث التقنيات
الموفرة للطاقة



ROYAL

طبائحات خليم غاز الإيطالية الشهيرة
لأحدث وأدق أنظمة السلامة والأمان

خليم غاز



مصنع الخليم الغازية
MADE IN ITALY

GLEM GAS
ITALY



بايركس

PYREX

Prestige

برستيج



De'Longhi

صنعت في إيطاليا
MADE IN ITALY

أحدث جهاز متعدد الوظائف بين
الديفوجنم الإيطالية



AKAI

أجهزة اكاي المنزلية
إغني حياتك...

80%
توفير في استهلاك
الطاقة الكهربائية



BaByliss PRO

والسأ في طبيعة التكرين

بايبيليس برو



Amana

الأمان أمانة الأمريكية المنزلية

أمانة



Moulinex

cooking made easy

مولينكس

لأفضل أسهل



KRUPS

كرويس

التجارية المحدودة

شركة آرتكس



العصائر

المركز الرئيسي

شارع الستين - جوار وكالة تويوتا للسيارات - هاتف: (01) 214044 / فاكس: (01) 214044
مركز مستعمرة التجاري - شارع الجزائر - هاتف: (01) 214044
مركز التكميم التجاري - شارع حدت - هاتف: (01) 214044
معرض شارع موهب - شارع موهب - هاتف: (01) 214044 / فاكس: (01) 214044
مجمع عدن السياحي التجاري - عدن مول - هاتف: (01) 214044 / فاكس: (01) 214044

شارع الستين - جوار وكالة تويوتا للسيارات - استلام
هاتف: (01) 214044 / فاكس: (01) 214044

الفروع

E-mail: info@artexyemen.com

الفرع بمجمع عدن السياحي التجاري - منطقة سيرة
هاتف: (01) 214044 / فاكس: (01) 214044





مركز الكيم التجاري



العنوان : صنعاء - شارع حدة
التلفون: 01202020

Palm

تجد السعادة
واكثر.....

لاك نستحق كل ما هو لذيذ



www.palmcomplex.com

5D mobile
موبايل

بيع جميع أنواع التلغونات



صنعاء

بداية شارع الجزائر 775 901 018

شيراتون جوار المدينه السياحيه 775 901 030



5D Guard
حمايه

أنظمة المراقبة - الكترونيات - مستلزمات كمبيوتر
شيكات - برمجيات - صيانة - تركيب



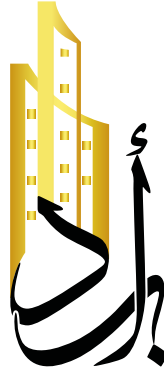
صنعاء

بداية شارع الجزائر 775 901 019 01 218 897

5D-Surveillance



سما مول
SAMA MALL



للتجارة والإستثمار
ABD FOR TRADING
INVESTMENT



Email:abd-ye@gmail.com



Email: sama-mall@gmail.com



WWW.sama-mall.com



العنوان : صنعاء - شارع الخمسين - جوار القاعة الكبرى



كباتن القراءة المجانية (المكتبة المفتوحة)
وصناديق التبرع بالكتاب لإعادة تدوير الكتاب

YEMEN READS

مؤسسة اليمن تقرأ

www.facebook.com/Yemenread

الإذاعة المجتمعية الأولى

YEMEN TIMES
Radio
91.90 FM
راديو يمن تايمز

أجود أنواع الأرز

امازون
Amazon



أرز بسمتي أبيض فاخر



أرز مزة ذهبي فاخر

شركة المجاهلي للتجارة المحدودة

ص.ب: ٢٠٣٦٨ الجمهورية اليمنية - صنعاء هاتف: ٠١/٥٤٠٠٨٧ - ٠١/٥٤٣٥١٥ - فاكس: ٠١/٥٤٠٠٤٠



لينك

اعلانية تسويقية



خدمات إعلانية
متكاملة



Social Media



تدريب واستشارات



Multimedia



تصميم وتطوير المواقع

@LinkYADS
+967736571666

www.LinkYADS.com
info@LinkYADS.com

لمسات
في عالم
الطباعة..
ابداعية



الشرق الأوسط
للطباعة وفن الألوان
Middle East Printing Press

للتواصل:



خدماتنا:





صنعاء - حدة جوار مستشفى لبنان - شارع 14 اكتوبر

01 432103 - 771301111

الأكثر تنوعاً بالوجبات
الأفضل بالاسعار والخدمات

مطاعم
ريمانس بلازا
REMAS PLAZA

