

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي

المدرسية اونلاين



[www.ktbbby.com](http://www.ktbbby.com)

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة  
وحلولها، توزيع مناهج، تحضير، أوراق عمل، عروض  
بوربوينت، نماذج إختبارات بشكل مباشر PDF

\*جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل\*

التربية الأسرية والصحية ٦  
المستوى السادس  
النظام الفصلي للتعليم الثانوي  
جميع المسارات

واجباتي

## وحدة الغذاء والتغذية (حفلات الشاي)

مدة التنفيذ



عدد الحصص

3

عدد الأسابيع

3



واجباتي

## أهداف الوحدة



- تقوية أواصر المحبة والألفة بين الأفراد.
- تخطيط حفلة شاي بناءً على القواعد الخاصة بها.
- إعداد قائمة طعام حفلة الشاي محققه أسس إعداد قوائم الطعام.
- إظهار المواهب والإبداعات المختلفة من خلال استخدام الأدوات والأجهزة المتوفرة في المطبخ.
- تقدير أهمية الحفاظ على الصحة العامة باختيار المأكولات والمشروبات المفيدة للجسم.
- تطبيق بعض الأصناف التي تقدم في حفلة الشاي بمهارة.

## موضوعات الوحدة



- ١. حفلات الشاي ( مفهومها - موعدها - مميزاتها ).
- ٢. قواعد وأصول ينبغي مراعاتها عند إقامة حفلات الشاي.
- ٣. أسس التخطيط لقوائم الطعام.
- ٤. المأكولات والمشروبات الشائعة التقديم في حفلات الشاي.
- ٥. أقسام المشروبات .
- ٦. إعداد بعض الأصناف التي تقدم في حفلة الشاي.

## حفلات الشاي



## من حقي :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - قَالَ: (حَقُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ سِتُّ . قِيلَ مَا هُنَّ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: إِذَا لَقَيْتَهُ فَسَلِّمْ عَلَيْهِ، وَإِذَا دَعَاكَ فَأَجِبْهُ، وَإِذَا اسْتَنْصَحَكَ فَانصَحْ لَهُ، وَإِذَا عَطَسَ فَحَمِدَ اللَّهَ فَشَمِّتْهُ، وَإِذَا مَرِضَ فَعُدُّهُ، وَإِذَا مَاتَ فَاتَّبِعْهُ) صحيح البخاري.

## من حقي :

تحقيق الرغبات الإنسانية الفطرية في الاجتماع مع الناس، فالإنسان بطبعه يحب الاجتماع مع أخيه الإنسان والتكلم والحديث معه لأن هذا الأمر يشبع رغباته الفطرية حيث ينشد الإنسان من الاجتماع مع أخيه الإنسان تحقيق المتعة والمؤانسة، كما يكون التواصل الاجتماعي فرصة لأن ينقّس الإنسان عن الكثير من همومه ومشاكله.

## مقدمة

الإنسان مدني بطبعه واجتماعي بفطرته ، وحاجته إلى الاتصال والتواصل مع الآخرين حاجة أساسية فطرية كالحاجة للطعام والشراب، حيث تُحقق الاجتماعات العائلية والمناسبات المختلفة جزءاً كبيراً من تلك الحاجة وتُدخل البهجة والاستمتاع على من يتواصل معهم .

وهناك الكثير من المناسبات والاجتماعات التي يحتفل فيها الناس مع الأقارب ، أو الأصدقاء أو الجيران ، منها حفلات الشاي التي تعتبر من الاجتماعات الخفيفة التي تختلف طبيعتها تبعاً لمناسبتها، وموعد إقامتها، فقد تكون مباركة بمنزل، أو تهنئة بمولود، أو تخرج، أو غير ذلك من المناسبات. وحفلات الشاي لها أهمية كبرى في تكوين العلاقات، وإقامة الصداقات الشخصية والأسرية ، ويميل أكثر الناس إلى هذا النوع من الحفلات، لسهولةها وقلة تكاليفها إذ إنها تعتمد على تقديم المشروبات فقط كالشاي والقهوة وما يتبعها دون الالتزام بتقديم وجبة معها. ويعتمد نجاحها على التخطيط والتحضير المسبق لها. فمن خلال موضوعات هذه الوحدة سنتعرف على حفلة الشاي وأصول وقواعد إعدادها والأطعمة المصاحبة لها.

## تعريفها

هي اجتماعات بسيطة تعقد في أوقات معينة غير أوقات الوجبات الرئيسية، وتتميز الأطعمة التي تقدم فيها بخلوها من الأصناف الثقيلة واقتصارها على الشاي والقهوة والكيك والمعجنات الخفيفة.

## مواعيدها

مواعيدها بين الرابعة إلى السادسة مساءً، وتختلف المواعيد التي تقدم بها على حسب عادة البلد وكذلك الأصناف تختلف نوعها وتجهيزها تبعاً للمناسبات والعادات.

## مميزاتها

١. غالباً ما تكون بسيطة وأقل تكلفة وأكثر حميمية.

٢. تُقام بمناسبة خاصة كالتواصل مع أصدقاء قدامى، أو لقاء أصدقاء مقربين أو عودة أحد أفراد العائلة. أو في شأن خاص.

٣. الشاي هو المشروب الأساس في هذه الحفلات، ويُقدم في الإبريق الخاص به

ويمكن تقديمه بعدة نكهات، كما يمكن تقديم الشاي البارد **Ice Tea**

٤. التركيز على تقديم الحلويات والفطائر، ويمكن تقديم المشروبات الساخنة

(شاي - قهوة - نسكافيه) وبعض أنواع العصائر.

٥. يمكن أن تُقدم على شكل بوفيه مفتوح.



## نشاط جماعي (١)



هناك مجموعة من القواعد والأصول التي ينبغي مراعاتها عند إقامة حفلات الشاي.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك وبالرجوع لمصادر التعلم لخصي هذه القواعد والأصول.

## حفلات الشاي



## نشاط جماعي (١)



هناك مجموعة من القواعد والأصول التي ينبغي مراعاتها عند إقامة حفلات الشاي . بالتعاون مع أفراد مجموعتك وبالرجوع لمصادر التعلم لخصي هذه القواعد والأصول .

## قواعد وأصول ينبغي مراعاتها عند إقامة حفلات الشاي:

إن استخدام الأسلوب الراقى في استقبال الضيوف مطلب أساسي، فكلما ارتقى المضيف بمستوى استقباله للضيوف، دل ذلك دلالة خاصة على مدى اهتمامه بهم وارتفاع منزلتهم لديه. وقد يطرح سؤال كيف نقيم حفلة شاي مميزة؟ يمكننا ذلك من خلال مجموعة من القواعد والأصول تطبق من قبل صاحبة الدعوة والضييفة لتسهما معاً في جعل حفلة الشاي مميزة، ومن القواعد والأصول اللازمة لصاحبة الدعوة قبل الحفلة هي:

## الإعداد للحفلة:

- تحديد تاريخ وموعد الحفل ومكانه.
- تحديد عدد المدعوات حسب مساحة المكان الذي ستقام فيه الحفلة، وكذلك الإمكانيات المتاحة والميزانية المعدة لها.
- تبليغ القريبات والصديقات شفهاً بالهاتف أو رسائل الجوال.
- اختيار وسائل تسلية ممتعة للجميع.
- إعداد قائمة بالأصناف المراد تقديمها، ويتوقف اختيار هذه القائمة على عدة اعتبارات منها المبلغ المخصص للإنفاق في هذه المناسبة، وكذلك على القوت اللازم لإعداد وتقديم الأطباق.
- إعداد الأدوات اللازمة للمائدة، ويستلزم ذلك وجود المفارش، والفوط، والأواني الفضية (الشوك- الملاعق- السكاكين) والفناجين، والأطباق الفردية، ومجلات المائدة.
- اختيار مفرش بألوان مبهجة، فإذا كان طقم الشاي مزركش فالأفضل وضع مفرش سادة على المائدة ليظهر جمال الفناجين، أو العكس.
- استخدام القليل من الزهور على المائدة وعدم الإكثار منها.
- وضع بعض المناديل الورقية.
- الترحيب بالضيوف، ومقابلتهم بالابتسامة مع الحرص على راحتهم أثناء الحفلة.



إن استخدام الأسلوب الراقى في استقبال الضيوف مطلب أساسي ، فكلما ارتقى المضيف بمستوى استقباله لضيوفه ، دل ذلك دلالة خاصة على مدى اهتمامه بهم وارتقاء منزلتهم لديه. وقد يُطرح سؤال كيف نُقيم حفل شاي مميز؟ يمكننا ذلك من خلال مجموعة من القواعد والأصول تُطبق من قبل صاحبة الدعوة والضييفة لتُسهما معاً في جعل حفل الشاي مميز ، ومن هذه القواعد والأصول بالنسبة لصاحبة الدعوة هي:

### قبل الحفل

#### الإعداد للحفل

- تحديد تاريخ و موعد الحفل ومكانه.
- تحديد عدد المدعوين حسب مساحة المكان الذي سيقام فيه الحفل ، وكذلك الإمكانيات المتاحة والميزانية المعدة لها.
- تبليغ القريبات والصديقات شفهاً بالهاتف أو رسائل الجوال.
- اختيار وسائل تسلية ممتعة للجميع.
- إعداد قائمة بالأصناف المراد تقديمها ، ويتوقف اختيار هذه القائمة على عدة اعتبارات منها المبلغ المخصص للإنفاق في هذه المناسبة ، وكذلك الوقت اللازم لإعداد وتقديم الأطباق.
- تجهيز الأدوات اللازمة للمائدة ، ويستلزم ذلك وجود المفارش، والفوط، والأواني الفضية ( الشوك - الملاعق - السكاكين ) والفناجيل، والأطباق الفردية، ومجملات المائدة.
- اختيار مفرش بألوان مبهجة، فإذا كان طقم الشاي مزركش فالأفضل وضع مفرش سادة على المائدة ليظهر جمال الفناجيل ، أو العكس .
- استخدام القليل من الزهور على المائدة وعدم الإكثار منها .
- وضع بعض المناديل الورقية .
- الترحيب بالضيوف ، ومقابلتهم بالابتسامة مع الحرص على راحتهم أثناء الحفل.

- أثناء تناول الشاي الحرص أن يكون الجو العام مبهجاً.
- احرصى على أن يكون بجانب كل مجموعة من الضيوف مائدة صغيرة في حالة عدم جلوسهم على مائدة الشاي.
- إذا كان عدد الضيوف قليل يقدم الشاي على المائدة المتحركة ( المائدة ذات العجل ) مع وضع الفناجين والبراد في أعلى المائدة والحلويات في الرف الأسفل
- تمسك صاحبة الدعوة إبريق الشاي باليد اليسرى وتضع الشاي في الفنجان الخاص بالضيف أولاً وليس السكر، مع وضع أنامل اليد اليمنى على غطاء الإبريق من أعلى.
- سؤال كل ضيفة عن عدد قطع السكر التي تريدها ، ثم تقديم الفنجان .
- يفضل أن يكون السكر المستخدم على هيئة قوالب -مكعبات- وليس السكر السائب وفي حال استخدام السكر السائب يجب التأكد من توفير ملعقتين لكل ضيفة ، ملعقة لتقليب السكر وإذابته توضع موازية ليد الفنجان أعلى الصحن من جهة الخارج وليس من جهة الضيف ، وملعقة أخرى خاصة بالسكرية.
- عند إعطاء الضيف الفنجان يراعى أن تكون يد الفنجان تجاه يمين الضيف.
- يقدم الشاي للأكبر سناً أولاً ثم للصدقات المقربات .
- يقدم طبق الكيك أو الحلويات ولا يمسك الكيك باليد بل تستخدم الشوكة الخاصة بالتقديم ، وفي حالة عدم وجودها ندع الضيفة تمسك بنفسها قطعة الكيك .
- تقدم الحلويات أكثر من مرة .
- عند وضع الزبدة والمربى والكريمة في أوعية خاصة ، لا توضع على الطاولة. لأنها تفسد المظهر، كما يجب التأكد من أن هناك ملعقة أو سكين في كل وعاء.
- التأكد من أن هناك سكين لخدمة ( المربى - الزبدة - الكريم ) لكل شخص لنشرها على الخبز.
- يمكن أن يطلب من ضيفة صغيرة السن المعاونة في تقديم الشاي.
- بعد الإنتهاء من تناول الشاي تجمع الفناجين وتوضع على المائدة المتحركة وتبعد عن مكان تناول الشاي.

## أما بالنسبة للضيافة :

- يراعى عند احتساء الشاي عدم إصدار أى صوت مصاحب.
- يمنع نفخ الهواء بواسطة الفم على الشاي إذا كان ساخناً، والأفضل أن يترك قليلاً حتى تهدأ حرارته لنهي النبي ﷺ
- عن ذلك ففي حديث ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ: ( نهى أن يُتَنَفَّسَ فِي الْإِنَاءِ أَوْ يُنْفَخَ فِيهِ ) صححه الألباني في صحيح الجامع.
- يراعى أثناء استخدام الملعقة عدم إحداث صوت ناتج عن ارتطام الملعقة بجوانب الفنجان، وأن يتم استخدامها بهدوء، وعند الانتهاء من التقليب يمسح جانب الملعقة على حافة الفنجان لتجنب تساقط نقاط الشاي على الملابس وتوضع مرة أخرى على صحن الفنجان أسفل يد الفنجان هذه المرة.
- عدم ملء الطبق من البداية ، والأفضل العودة لأخذ المزيد من الطعام عند الحاجة.
- من آداب الطعام اتخاذ لقمة صغيرة ، فقد تحتاج للتحدث فيسهل عليك ذلك.
- لا تغمسي الكمك أو البسكويت في كوب الشاي ، إلا إذا كنت بين الأصدقاء أو العائلة فقط.

## إضاءة



- لا تزيّني طاولة الشاي بالشموع كونها تستعمل لتزيين مائدة العشاء عادةً.
- لا تستعملي الورود ذات الروائح العبقة ، بل دعي روائح الشاي والطعام الذكيّة تطفئ على المكان.

## أسس التخطيط لقوائم الطعام

يعتمد نجاح أي حفلة على التخطيط والإعداد المسبق لها ، وتعتبر قائمة الطعام نقطة البداية في هذا التخطيط ، وهي عبارة عن تجميع لعدد من أصناف الطعام وفقاً لأصول الحفلة المقامة ، ويوجد العديد من الأسس التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند التخطيط لهذه القوائم ومنها قائمة حفلات الشاي وهي:

### ● التكلفة المادية :

- على ربة المنزل أن تراعي الحالة المالية ، فلا تتعدى ما خصصته من الدخل للصرف على الغذاء ، فليس الغذاء المرتفع الثمن هو دائماً الغذاء الصحي والضروري للجسم.

## ● خصائص الضيوف :

- أن تكون الأصناف المقدمة مناسبة ترضي رغبات وأذواق جميع الضيوف.
- معرفة الحالة الصحية للضيوف.

● معرفة إذا كان هناك أي استثناءات في الأكل لأي من أعضاء المجموعة التي سنستضيفها.

## ● الأغذية المتاحة في الموسم :

- مراعاة المناخ والموسم ، حيث تختلف الأصناف المقدمة في المناخ الحار عن المقدمة في المناخ البارد.
- استخدام منتجات الموسم المتوفرة من فاكهة وخضروات ، نظراً لارتفاع قيمتها الغذائية ، وانخفاض سعرها بالإضافة إلى مظهرها الجيد.



## فائدة

مراعاة نوعية الطعام المناسبة لكل فصل ، فالمأكولات والمشروبات المقدمة في فصل الشتاء يجب أن تساعد على رفع درجة حرارة الجسم ، والعكس بالنسبة لفصل الصيف.

## ● الأطباق والفضيات :

- مراعاة نوعية الأطباق والفضيات التي تستخدم لتقديم الطعام في المناسبة ( حفلة الشاي ) لأنها :
  - ١- تؤثر على مظهر الطعام .
  - ٢- تحدد نوعية ما يوضع بها من طعام .
  - ٣- تحدد حجم القطع التي ستقدم .

## ● الأجهزة والأدوات :

تتوفر الآن مجموعة من الأجهزة و الأدوات التي تقوم بعمل الأشكال المختلفة بكفاءة وسرعة ، فعلى ربة المنزل ان تكون على اطلاع بتلك الأجهزة والأدوات التي تساعد على إتمام المهام بأسرع وقت واقل جهد. واعطاء المنظر الجذاب.



يوجد في مطبخك العديد من الأجهزة والأدوات التي تساعد على إنجاز أصناف حفلة الشاي وإظهارها بشكل جذاب.

• اجمعي أكبر قدر ممكن من صور تلك الأدوات والأجهزة .

بالتعاون مع أفراد مجموعتك :

• استبعدي صور الأدوات والأجهزة المتشابهة.

• أعدي مطوية تحوي صوراً تلك الأدوات والأجهزة مع توضيح بسيط لفكرة عمل كل أداة أو جهاز .

• وزعي المطوية على الطالبات للاستفادة من الأفكار الموجودة بها.



اللون

يعتبر اللون من العوامل الهامة في جودة وجمال الأصناف المقدمة ويؤثر بدرجة كبيرة على الشهية عند التقديم وتلعب الألوان دوراً هاماً في مدى إقبال الشخص على تناول الطعام ، فالعين ترى الطعام قبل تذوقه ، لذلك يجب أن يكون هناك تباين في الألوان المتوفرة في الطبق قدر الإمكان ، كما ينبغي توفير ذلك التباين في الشكل العام للأصناف المقدمة بحيث يراعى عدم تكرار أطعمة ذات لون واحد.

ويفضل استخدام الألوان الطبيعية باستخدام أغذية تضي ألواناً جذابة مثل ( جزر- طماطم- بقدونس - فرولة - برتقال). وعند استخدام الألوان يراعى التالي.

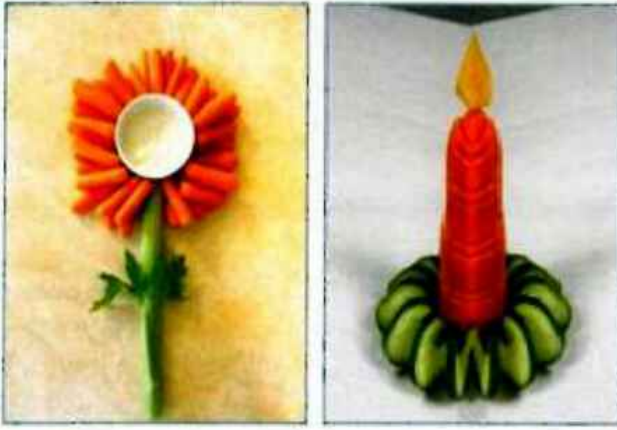
اللون الأخضر:

يضيف جمال إلى السندوتشات عديمة اللون ( التوست الأبيض - الأسمر )



## اللون اللامع للجزر

يحسن من مظهر بعض الأطباق.



## الخضروات الحمراء ( الطماطم - البنجر - الفلفل الأحمر )

تضيف لون إلى الأصناف المقدمة فيحدث تنوع في الألوان ويصبح الطعام أكثر قبولاً.



## النكهة

تعتبر حاسة الشم من الحواس الأسرع تفاعلاً مع الطعام ، حيث تعمل على إثارة الغدد الهضمية وفتح الشهية قبل تناول الطعام . والنكهة من صفات الجودة الحسية التي تعتمد أساساً على التقدير الشخصي وتنقسم إلى مكونات الطعام أو النكهة ( الطعم الحلو- الطعم المالح - الطعم الحمضي - الطعم المر ) والرائحة ، وبشكل عام يفضل عدم تكرار الطعم الواحد في الوجبة الواحدة .

## إضاءة



مراعاة التذوق والطعم في ترتيب الأصناف فالأصناف ذات الطعم الحلو مع بعضها والحارة مع بعضها وهكذا.

واجباتي





يعتبر مظهر الغذاء من الصفات الظاهرية التي يمكن تقييمها بالعين وهو أول ما يلتفت نظر الضيف ولها دور كبير في مدى قبوله أو رفضه للطعام المقدم. وتتنوع طرق تقطيع وتجهيز المعجنات والخضر والكمك المقدمة في حفلات الشاي، فتقدم في صورة شرائح، مكعبات، دوائر، مبشورة، كاملة، غيرها من الصور حسب أنواع الغذاء المختلفة. لذا يراعى اختيار أنواع مختلفة من أشكال الغذاء لتحقيق الاتزان والمظهر الجذاب للغذاء المقدم.



## فكري

السلطة الخضراء أو الخضروات التي تقدم مع الطعام يجب ألا تكون قديمة أو ذابلة الأوراق .  
 كون السلطة الخضراء أو الخضروات التي تقدم مع الطعام؛ طازجة الطعم، بهية الألوان، لامعة المظهر.  
 فاللون الأخضر يضيف جمال إلى السندوتشات عديمة اللون (التوست الأبيض- الأسمر).  
 واللون اللامع للجزر يحسن من مظهر بعض الأطباق.  
 أما الخضروات الحمراء (الطماطم- البنجر- الفلفل الأحمر) تضيف لون إلى الأصناف المقدمة؛  
 فيحدث تنوع في الألوان ويصبح الطعام أكثر قبولاً.  
 النكهة: تعتبر حاسة الشم من الحواس الأسرع تفاعلاً مع الطعام؛ حيث تعمل على إثارة الغدد الهضمية وفتح الشهية قبل تناول الطعام. والنكهة من صفات الجودة الحسية التي تعتمد أساساً على التقدير.

## المأكولات والمشروبات الشائعة التقديم في حفلات الشاي



تقدم في حفلات الشاي بعض المأكولات والمشروبات الساخنة أو الباردة

### المشروبات

الشاي - القهوة - شاي بالحليب أو بدونه - قهوة مع الحليب  
أو بدونه - حليب - عصائر بمختلف أنواعها أو المشروبات  
الغازية ... إلخ

### المأكولات

معجنات - جاتوه قطع صغيرة سوارية - بسكويات مختارة  
- كعابيات مشكلة - ساندويتشات صغيرة متنوعة ، والبتي فور  
وأحياناً الكسرات المألحة... إلخ





هي سوائل يتم إعدادها خصيصاً للاستهلاك البشري . بالإضافة إلى تلبية حاجة الإنسان الأساسية ، وهي تُشكل جزءاً من ثقافة المجتمع ، وفي العصور الأخيرة انتشرت أنواع متعددة من المشروبات انتشاراً هائلاً ، بعد أن كانت مقصورة على شعوب معينة . وأهم هذه الأنواع القهوة والشاي والعصائر .



## أقسام المشروبات



### ج: المشروبات الغازية:

كوكاكولا - سبرايت - كوكا  
كولا لايت - سفن أب  
سبرايت دايت - فانتا  
- تونيك الصودا - ماء  
معدني - ماء فوار شاي  
مثلج معلب - شاي مثلج  
بالنعناع



### ب: العصائر الطازجة:

عصير الفراولة - عصير  
البرتقال - عصير  
المانجو عصير الليمون  
كوكتيلات "خليط من  
أكثر من عصير" عصير  
تفاح عصير أناناس



### أ: المشروبات الساخنة:

الشاي - القهوة  
- الكايبيتشينو- اسبريسو  
- ( القهوة المثلجة يفضل  
حبوب القهوة الايطالية ) -  
نسكافية - الحليب الليمون  
أو النعناع - الشوكولاته

## أولاً: المشروبات الساخنة



وتشمل المنبهات، وهي مشروبات تنبه الأعصاب، وتوقظ الذهن، وتحفز الفكر، وتزيد من قدرة الإنسان على العمل، كما أنها تبعث في نفسه الحيوية والنشاط، وأهم أنواع المنبهات الشاي، القهوة، الكاكاو.

## ١- الشاي:



وهو مشروب واسع الانتشار ويقدم منفرداً، أو مع الإفطار، أو نهاية الغداء أو العشاء، أو يقدم كوجبة خفيفة كحفلة الشاي قيمته الغذائية لا تكاد تُذكر وتقتصر فائدته على النشاط الذي يمنحه للجهاز العصبي، وعلى مساعدته في هضم الطعام وإفراز البول.



## نشاط جماعي (٢)



يعتبر الشاي من أشهر مشروبات العالم وأمتعها ويقدم في أشكال ومذاقات مختلفة حيث تتلون أكواب الشاي على الموائد كمشروباً لذيذاً منعشاً لا يتطلب إعداده أكثر من ثلاث لخمس دقائق.

بالتعاون مع افراد مجموعتك وباستخدام المراجع العلمية المتوفرة لك، اعدى نشرة عن الشاي - مصدره -  
-انواعه فوائده - علاقته بصحة الفرد.

أضيفي ما ترغبين من معلومات أخرى لها علاقة بموضوع الشاي.

يأتينا الشاي بمعظمه من **الهند**، ومن أنواع الشاي الهندي **شاي "أسام"** وهو شاي قوي ومنكّه بطعم التوابل وداكن اللون. **دارجيلنغ** ويعني الشاي الناعم الذهبي اللون يأتينا من أعالي جبال الهملايا. والقطفة الأولى للشاي هي في فصل الربيع والقطفة الثانية في الصيف ويكون لون الشاي أغمق وأقوى نكهة. ومن جزيرة **سيلان**، يأتينا الشاي المنكّه القوي المذاق، وهو مشهور اليوم باسم الجزيرة القديمة: الشاي السيلاني وإن كانت تحولت سيلان إلى سريلانكا اليوم. ومن **الصين** يأتينا الشاي الأخضر، ومن أنواعه **"شانمي"** و**"لابسانغ سوشونغ"** وهو شاي أسود مدخن من أفضل الأنواع. ويجمع الشاي الأندونسي ميزاتاً متنوعة، وهو مشابه في صفاته لشاي منطقة

## أنواعه:

**الشاي الألونج:** هو شاي صيني ومعنى الكلمة التنين الأسود. وهو نوع من أنواع الشاي الذي يتعرض إلى عملية أكسدة خفيفة وليست كاملة مثل الشاي الأسود، ويكتسب خصائص معتدلة ما بين الشاي الأخضر الذي لا يتعرض للأكسدة، والشاي الأسود الذي يتعرض إلى الأكسدة الكاملة.

## الشاي الأبيض:

يعتبر الشاي الأبيض من أندر أنواع الشاي، وهو مشروب خفيف الطعم، ولإنتاجه يتم قطف البراعم الصغيرة لشجرة الشاي وكذلك الأوراق الصغيرة بعناية ورفق، ويتم تجاهل الأوراق الكبيرة والعادية، ويتم تجفيفها بعد ذلك بعناية أيضاً.

## شاي إيرل جري:

نوع جديد من الشاي وهو شاي أسود معطر ذو طعم فريد جداً ويخلط بالبرتقال شجرة برجموت وهو ما يعطيه الرائحة والنكهة الطيبة المذاق. وأطلق عليه هذا الاسم نسبة إلى رئيس الوزراء البريطاني في الفترة (١٨٣٠ - ١٨٤٥م).

## شاي الدارسين:

شاي الدارسين وهو شاي بطعم الدارسين حيث يتم غلي الماء بعيدان الدارسين (**القرفة**) ثم يضاف الشاي إلى وعاء غلي الماء، بعد عدة دقائق يصب الشاي في أقداح مناسبة (**أستكان**) أو أكواب الشاي. جرت العادة تناول شاي الدارسين شتاءً بعد الخروج من الحمام خصوصاً. إن شاي الدارسين مفيد للحوامل، فإنه يسهل عملية الولادة ويعجل في المخاض. يقال أن الدارسين مفيد لمرضى السكري النوع الثاني، يخفض نسبة السكر في الدم عن طريق وضعه في الطعام أو الشراب.





## فائدة

ينصح بعد شرب الشاي بعد أو مع الوجبات الاساسية لانه يؤثر على امتصاص الحديد من الأمعاء



## أماكن تقديم الشاي :

### أ/ حجرة الاستقبال :

- ١. يفرش مفرش الشاي على الطاولة .
  - ٢. توضع الصينية المحتوية على الصيني وخلافه من أدوات الشاي والأطباق بعضها فوق بعض.
  - ٣. توضع الاصناف المعدة ( ساندوتش - كعك - بسكويت..... ) .
  - ٤. عند الشروع في تناول الشاي نحضر صينية بها الشاي والحليب والماء الساخن والسكر .
  - ٥. تقوم صاحبة الدعوة بتوزيع الشاي وملحقاته والأصناف على المدعوين.
- ملاحظة : توضع سكين بجانب الكعك عند تقديمه.**

### ب/ حجرة المائدة :

- ١. تفرش الطاولة بمفرش الشاي.
  - ٢. تعد جميع الأدوات اللازمة النظيفة على صينية وتنقل إلى حجرة المائدة .
  - ٣. يجمال وسط المائدة بالأزهار الرقيقة ذات الرائحة الهادئة بشرط ألا تكون مرتفعة.
  - ٤. يوضع الطبق الصغير مكان الجالس ، ويوضع فوقه أو على يمينه فنجال الشاي وطبقه بحيث تكون يد الفنجال والملقعة جهة اليمين.
  - ٥. توضع فوط الشاي بجانب الطبق الصغير يسار الجالس أو على الطبق نفسه في حالة عدم وضع الفنجال في الطبق.
  - ٦. أما فوط الورق فتوضع أسفل الفنجال.
  - ٧. توضع شوكة الكيك على اليمين بجانب الطبق أو عليه ، وغالباً لا يحتاج الأمر لوضع سكين.
  - ٨. يؤتى بصينية محتوية على إبريق الشاي حسب ترتيب استعمالها وتوضع على يمين ربة المنزل ليسهل عليها توزيع الشاي.
- ملاحظة: يمكن وضع الفنجال أمام ربة المنزل وكذا الصينية المحتوية على الأباريق لتقوم بتوزيع الشاي.**

### ج/ الحديقة :

يقدم الشاي في الحديقة إما بطريقة تقديمه في حجرة الاستقبال أو في حجرة المائدة.

### د/ (البوفيه المتعددة الأصناف) :

إذا دعي عدد من الزوار لتناول الشاي فإن التقديم يأخذ شكلاً تقليدياً أكثر من السابق ولذلك تعد المائدة بدلاً من الصينية للتقديم منها وتغطى طاولة الطعام بمفرش تام النظافة من الدانتيل أو التل وعادة ما يزين وسطها بالأزهار أو الشموع أحياناً ، ونستخدم أجمل الفضييات والأطباق ويفضل استخدام الفوط المصنوعة من القماش ، ولا بأس باستخدام فوط الورق . وإذا كان حفل الشاي كبيراً فقد يقوم شخص بصب الشاي والشخص الآخر بصب القهوة على أن يجلسا في طرفي المائدة.

توضع ( الأطباق - الفناجيل - الحليب - السكر - وأحياناً الليمون ) بجوار الأشخاص الذين يقومون بصب المشروبات وعلى من تقوم بالخدمة سؤال المدعوة عما تفضله منها . ثم تضع الفناجال الممتلئ على الطبق وتناوله لها .

تكون الأطعمة مصفوفة بنظام جذاب على الصواني أو الأطباق الموجودة على الطاولة في المكان المناسب ويقوم المدعو بتناول ما يروق له من هذه الأطعمة حسب رغبته.

بعد أن ينتهي المدعو من أخذ الطعام في طبقه فإنه يبتعد عن الطاولة حتى لا يعرقل الآخرين.

توزع المقاعد في أنحاء الغرفة لجلوس المدعوين.





## إعداد مائدة الشاي:

- تعمل الساندوتشات الرقيقة ويعد الكيك وباقي الأصناف ، وترتب في أطباق نظيفة مفروشة بالورق المخرم ( الدانتيل )
- يعد طقم الشاي الصيني أو خلافة ، ويوضع على صينية ويلاحظ زيادة فتجان على العدد المعين.
- تعد الفضيّات ويجب أن تكون نظيفة لامعة. ويقدم الشاي في أماكن مختلفة ولذا فطرق تقديمه تتنوع باختلاف مكان إقامة الحفلة.



## تذكري

- من أساسيات فن خدمة الطعام والشراب في حفلة الشاي أن يكون مقبض إبريق الشاي ، وإبريق القهوة ، أو السكرية وفتجان الشاي أو القهوة على يمين الضيف ليسهل تناولتهم .
- للحلو ( جاتوهات - حلويات شرقية ) تؤخذ شوكة وملعقة الحلو ، أما الفاكهة المقطعة والمقدمة في طبق فتأخذ شوكة وسكينة الحلو.
- ضع صينية الشاي على طرف الطاولة وصينية القهوة على الطرف الأخر.
- تقدم كل المشروبات من على يمين الضيف.
- تملئ جميع أكواب المشروبات بأنواعها حتى تلتئها.
- أكواب الماء من الأشياء التي تترك على المائدة حتى بعد تناول الضيف الحلو والشاي والقهوة ، ويراعى أن يتم خدمتها بين الحين والآخر ، دون أن يطلب منك ذلك.

## ٢- القهوة



رمز الحفاوة الأول في الدول العربية عامة، والمملكة خاصة، وتحتوي على الكافيين، ومواد بروتينية ومواد دهنية ومواد كربوهيدراتية وأملاح معدنية. ولها أنواع متعددة منها :

### ☕ القهوة العربية:

تعتبر القهوة العربية رمزاً من رموز الكرم عند العرب ويعقدون لها المجالس الخاصة التي تسمى بالشبه أو القهوة أو الديوانية. واشتهر بها أهل الجزيرة العربية والعراق وبلاد الشام وهي قهوة تعتبر خفيفة توضع فيها حبات الهيل ، وعادة تكون مره وليس بها سكر وتقدم في فنجان صغير فمه أوسع من قاعدته ويراعى عند تقديم القهوة أن تصب باليد اليسرى وتقديم الفنجان باليد اليمنى، وايضاً يتم تسليم الفنجان باليد اليمنى كذلك.



### ☕ قهوة الاسبريسو:

هي قهوة إيطالية مركزة وغامقة اللون ، تتكون من القليل من الماء المغلي مع حبوب البن الأصلية المطحونة وتعد أساس بعض مشروبات القهوة الأخرى مثل كافيه لاتييه، موكا، القهوة الأمريكية ، والبن المستخدم في صناعتها ناعم جداً ولونه غامق وقوي ، وتحتوي على نسبة كافيين بنسبة أعلى من معظم المشروبات الأخرى .



### ☕ القهوة التركي :

عبارة عن قهوة مطبوخة ، وتستخدم الكنكة النحاسية في تحضيرها ، ويتم سؤال الضيف عن كمية السكر ( سادة - مضبوط - زيادة ) ويوضع الحليب والسكر في الكنكة ( ملعقة واحدة في الكنكة ثم الماء مع التقليب ، وتوضع الكنكة على النار وعند بدأ الغليان يتم رفعها من على النار ) وتقدم في فنجان صغير خاص للقهوة التركي مع مراعاة وجود طبقة الرغوة أعلى القهوة .

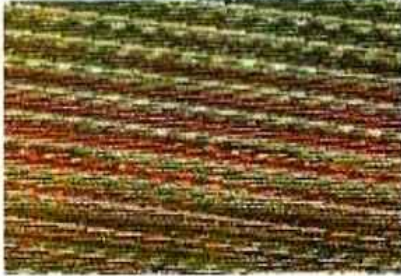


## ☛ القهوة المرشحة:

يتم تحضير هذا النوع من القهوة عن طريق ورق الترشيح ، حيث يتم تبطينه داخل تجويف أعلى الماكينة وذلك لعدم تسرب البن إلى الماكينة وعن طريق مرور الماء المغلي على البن وتمر القهوة من خلال الفتحات الموجودة وأعلىها ورق الترشيح ، ويمكن الحصول على القهوة وتسمى القهوة المرشحة.

## ☛ الكاكاو:

يُصنف الكاكاو من المشروبات المنبهة وهو عبارة عن بذور شجرة الكاكاو وهي المادة الخام للشوكولاتة وتوجد على أشكال كثيرة منها المطحونة أو المجروشه أو بذور الكاكاو السادة . ويمكن تناوله سواء بارداً أو ساخناً ، وتوجد أنواع سريعة الذوبان سواء من الصنف الساخن أو البارد ، مع مراعاة تقليبها تقليباً سريعاً.



## ☛ الشوكولاتة:

هي مجموعة من المنتجات المشتقة من الكاكاو، ممزوجة مع الدهون. يوجد أيضاً مشروبات من بعض النباتات العطرية مثل: الزنجبيل، القرفة، والنعناع، والكمون. وعادة ما تتناول هذه المشروبات الساخنة بكثرة في فصل الشتاء حيث تُمد الجسم بالدفء والحرارة.



حبوب الكاكو

لا شك أنك رأيت في التلفاز او الانترنت تلك القهوة المزينة بالأشكال الفنية المتزايدة الشهرة. ولعلك بحثتي عن كيفية عمل تلك الأشكال لتقديم القهوة بتلك الطريقة الفنية لضيوفك في المنزل. باستخدام مصادر التعلم ابحتي عن فن الرسم على وجه بعض أنواع القهوة وخطوات عمل تلك الأشكال في المنزل.



نحتاج أولاً إلى هذه الآلة التي تقوم بخفق السوائل في داخل الأواني:



أحضري كوباً من الحليب كامل الدسم بدرجة حرارة ٤٠ درجة و اخفقيه باستعمال هذه الآلة لحوالي ٣٠ او ٤٠ ثانية أو إلى أن يصبح القوام سميكاً.

إن الهدف من هذه الخطوة هو جعل قوام الحليب مختلف عن قوام القهوة لكي لا يمتزج معها و يطوف على وجه الفنجان. يجب أن نتجنب الخفق الطويل؛ لأنه سيجعل الحليب رغوي للغاية ولا يصلح للتزيين.



يمكنك استعمال الخفاقة اليدوية في حال لم تتوفر هذه الآلة التي تعتبر أفضل لهذا الغرض.



الآن ضعي الحليب المخفوق في إناء طويل ذو فوهة وابدئي بصب الحليب أولاً في وسط فنجان من القهوة (نسكافيه أو اسبريسو) بحيث تحقني الحليب في أسفل الفنجان ليصبح قاعدة للشكل الذي سترسميه على الوجه. تمهلي قليلاً إلى أن ترين الحليب قد بدأ بالظهور على سطح الفنجان.



نبدأ بسكب الحليب بتأني في وسط الفنجان كما في الصورة. عليك أن تكوني سريعة نوعاً ما في هذه الخطوة وحاولي بأن تكون حركة اليد أقرب إلى الهز، اجعلي يدك خفيفة.



واجباتي



قومي بعمل من ٨ إلى ٩ خطوط من اليمين إلى اليسار.



الآن اخفي يدك بسرعة لترسمي خط في وسط الخطوط التي رسمتها لتحصلي على شكل قلب حب.



كرري الخطوة الأولى بتوزيع الحليب كما في الصورة بتحريك يدك يميناً ويساراً. ولكن في هذه المرة ابدأي من أقصى طرف من الفنجان وحاولي بأن تكون الخطوط مقوسة (نصف دائرية) وأكبر حجماً من الشكل السابق.



واصلي الرسم إلى أن تصلي أقصى الطرف المقابل للفنجان.



يجب أن تكون يدك بشكل مستقيم إلى الأسفل لتحصلي على شكل شجرة سرو.



قد تفشل المحاولة الأولى، ولكن مع التكرار سوف تصبحين رسامة ماهرة على القهوة.

## ثانياً المشروبات الباردة

### ١- العصائر

مشروبات لذيذة الطعم، غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية، مفيدة للهضم، مدرة للبول. وعصائر الفواكه نوعان: طازج، محفوظ. ولاشك أن الطازج أفضل من المحفوظ؛ لأنه يحتفظ أكثر بفيتاميناته، ولكننا أحياناً لا نستطيع تقديم العصائر الطبيعية لأفراد أسرتنا أو لضيوفنا، لذلك فإننا نستعين بالعصائر المحفوظة كبديل، وهي أفضل من غيرها.

### ٢- المشروبات الغازية

تسمى أيضاً المشروبات الباردة أو المرطبات ويقصد بها أي مشروبات صناعية مضاف لها:

١- مواد حافظة.

٢- غازات.

٣- نكهات تعطى الطعم المميز الذي يختلف من نوع لآخر حسب النكهة المضافة للمكونات الأصلية التي هي عبارة عن ماء وسكر ومواد حافظة وغازات وهذه النكهات هي:

● الكولا وهي نكهة تضاف للبيبيسي والكوكاكولا.

● الليمون ويضاف إلى السفن أب والسبرايت.

● البرتقال ويضاف إلى الميرندا والفانتا.

● العنب ويضاف إلى مشروب الفيمتو.

● الفواكه المشكّلة.

والمرطبات ليس لها أي قيمة غذائية تُذكر، فهي تُرطب الجوف، وتُزيل العطش ونفعها للجسم قليل إذا ما قُرُن بالأضرار التي تتجم عن استعمالها، وهذه الأضرار تصل إلى المعدة والجهاز الهضمي والأسنان على السواء.



### ٣- القهوة الثلجة:

يتم تجهيز هذا النوع من القهوة عن طريق القهوة الفرنسية القوية ويتم تبريدها ويضاف كمية من الحليب البارد ويفضل تناولها في كوب من الزجاج بإضافة مكعبات الثلج ويقدم الكوب على طبق وملقعة شاي.

### ٤- مشروبات الدايت

هي مشروبات غازية خاصة بمرضى السكري وأصحاب الحمية الغذائية، تركيبها يشبه المشروبات الإعتيادية غير أن السكر يستبدل بمركب الاسبرتام وهو عبارة عن حامضين أميين هما حامض الاسبارتيك وحامض الفينيل اللذان يولدان الطعم الحلو عند اتحادهما.



### نشاط جماعي (٥)



بمساعدة معلمتك وزميلاتك :

- اعدى استبانة عن المياه الغازية وتأثيرها على الصحة .
- وزعي الاستبانة على عينة مختارة من المجتمع المحلي.
- اختاري احدى وسائل التواصل الاجتماعي لنشر مجموعة من القصائح المعتمدة على النتائج التي توصلت اليها من خلال الاستبانة.

المشروبات الغازية أو الباردة أو المرطبات يقصد بها أي مشروبات صناعية مضاف إليها مواد حافظة وغازات ونكهات تعطى الطعم المميز الذي يختلف من نوع لآخر حسب النكهة المضافة.

### القيمة الغذائية:

إن جميع المشروبات الغازية تعتبر ذات قيمة غذائية منخفضة، لا تحتوي على البروتينات أو الدهون أو الفيتامينات والمعادن، وإنما هي عبارة عن سائل يحوى كميات كبيرة من السكريات الخالية من القيمة الغذائية، وكمية قليلة جداً من الأملاح، أما بالنسبة للمشروبات الغازية الخاصة بمرضى السكري والحمية الغذائية (الدايت)، فتركيبها مشابه للمشروبات الإعتيادية غير أن السكر استبدل بمركب الاسبرتام وهو عبارة عن حامضيين أميين هما حامض الأسبارتيك وحامض الفينيل، اللذان يولدان الطعم الحلو عند اتحادهما. وهذا المركب لا يصلح لفئة من الناس (الذين يعانون من مرض الفينيل كيتون يوريا).

## أضرارها:

ولأنها تحتوي على سعرات حرارية خاوية بالإضافة إلى أنها ذات آثار وتفاعلات سيئة مع الأغذية الأخرى وتسبب حرمان شاربها من الفائدة المرجوة عند تناول الأطعمة المفيدة معها، ولأن أضرارها عديدة يفضل تجنبها أو التقليل منها للوقاية. ومن أضرارها:

**إبطاء عملية الإيض:** السكر الاصطناعي الموجود في المشروبات الغازية القليلة السعرات من شأنها أن تساهم بزيادة الوزن بدل إنقاصه.

**الصداع:** المكونات المحلية في المشروبات الغازية تزيد نسبة الصداع لأنها تزيد من جفاف خلايا الرأس.  
**زيادة التجاعيد:** تناول المستمر للمشروبات الغازية القليلة السعرات من شأنه أن يخفف معدلات الحموضة في الجسم. هذا الأمر بدوره يزيل توهج البشرة الطبيعي ويساهم بظهور علامات التقدم في السن كالتجاعيد أو البقع الداكنة.

**مرض السكر:** إن علبه واحدة من المشروبات الغازية تحتوي على ما يعادل ٣٣ غرام من سكر المائدة (السكروز) وهذا النوع من السكر سريع الامتصاص، وبالتالي يرفع سكر الدم بشكل سريع وهذا بدوره يؤثر سلباً على التحكم بداء السكر، ولحل هذه المشكلة يمكن استبدال المشروبات الغازية العادية بتلك التي تحوي على المحلي الصناعي (الدايت).

**امتصاص الكالسيوم:** إن للمشروبات الغازية تأثيراً سلباً على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء، وذلك بسبب وجود حامضي الفوسفوريك والستريك اللذان يتحدان مع الكالسيوم الموجود في الغذاء الذي يتناوله الإنسان مصاحباً للمشروبات الغازية، وهذا يمكن أن يسبب نقصاً في كمية الكالسيوم التي تصل إلى الدم وبالتالي إلى العظام، ومعروف أهمية الكالسيوم في بناء العظم وخاصة في سن الطفولة والمراهقة، أو فيما بعد سن الأربعين عندما تبدأ مشكلات داء المسامية وهشاشة العظام.

**امتصاص الحديد:** إن مشروبات الكولا تحوي مادة الكافيين التي تؤثر سلباً على امتصاص الحديد مسببة بذلك فقر الدم الذي يعتبر من المشكلات الصحية المنتشرة بين الأطفال والمراهقين وتسبب لهم ضعفاً عاماً في الصحة وقلة في النشاط ونقصاً في الشهية.

**زيادة الوزن:** إن المشروبات الغازية تعمل على زيادة الوزن.





## فائدة

تُقدم المشروبات للضيوف رمزا للتكريم والحفاوة بهم خاصة الشاي والقهوة.

تحتوى العبوة الواحدة من المشروبات الغازية على ما يعادل ١٠ ملاعق سكر كافية لتدمير فينامين ( ب ) والذي يؤدي نقصه إلى سوء الهضم وضعف البنية والإضطرابات العصبية والصداع والأرق والكآبة والتشنجات العضلية.

يفضل تجنب المشروبات الغازية أو الابتعاد عنها ، لخلوها من القيمة الغذائية أو انخفاض قيمتها الغذائية ، لعدم احتوائها على البروتينات ، أو الدهون ، أو الفيتامينات، والمعادن ، بالإضافة إلى أنها ذات آثار وتفاعلات سيئة مع الأغذية الأخرى وتسبب حرمان شاربيها من الفائدة المرجوة عند تناول الأطعمة المفيدة معها.

العسل يضم إلى قائمة المشروبات ولا يستخدم وحده كمشروب ولكن يستخدم في حالة عمل الكوكتيل أو أثناء إجراء خفق الحليب مع بعض أنواع الفاكهة.



## بعض قوائم الطعام التي يمكن تقديمها في حفل الشاي



يوجد العديد من قوائم الطعام التي يمكن الاستعانة بها عند الرغبة في اعداد اصناف خاصة بحفلة الشاي .  
قائمة حفلة الشاي : قائمة حفلة الشاي : قائمة شاي بوفيه :

ساندوتشات مختلفة.

ساندوتش بالجبن.

خبز أسمر أو أبيض بالزبدة

بسكويتات مختلفة.

الانشوجة.

والمرسى.

تورته.

الدجاج.

ساندويتش بالجبن أو بالطماطم

بقلاوة بالفستق.

والخيار.

سويسرول ،

أو نوع من الكيك.

بسكويت بالزنجبيل.

بسكوت.

فاكهة طازجة .

بيتي فور.

كيك أو سويسرول .

بتون ساليه.

شاي أو شاي بالحليب.

شاي وحليب.

وقد يقدم الشاي بعد الساعة السادسة ويسمى تورته بالجوز

حيثُذ شاي العصرية وتزداد فيه أصناف أخرى كيك بالفاكهة.

فاكهة طازجة أو سلطة فاكهة

مثل:

أطباق البيض.

شاي أو شاي وحليب.

الفطائر.

سلطة

الفاكهة

بالكريمة.

المتلجات.

وفي هذه الحالة يُستغنى عن وجبة العشاء.





## فكري

في مجموعة من الاصناف يمكن تقديمها في حفلات الشاي

### قائمة حفلة الشاي:

- ساندوتش بالجبن.
- الدجاج.
- بسكويت بالزنجبيل.
- بيتي فور.
- بتون ساليه.
- كيك بالفاكهة.
- فاكهة طازجة أو سلطة فاكهة.
- شاي أو شاي بحليب.

## بعض الأصناف التي تقدم في حفلة الشاي

### أصناف مالحة

- ١ التوست المحشي بحشوات مختلفة.
- ٢ خفائف بالخبز الفرنسي.
- ٣ قوالب البطاطس بالروبيان.
- ٤ فتة الباذنجان والكبة.

### أصناف حلوة

- ١ حلوى الأكواب الصغيرة.
- ٢ أكواب كيكة الردفلت بالجبن.
- ٣ قوالب الكنافة الصغيرة.
- ٤ وردات السميد.

### المشروبات

- ١ مشروب بارد  
عصير الموز والخوخ.
- ٢ مشروب حار  
قهوة المارس.

## أصناف هالحة

### التوست المحشو بحشوات مختلفة



#### المقادير :

- ٦ شرائح توست ابيض.
- ٢ ملعقة زيت نباتي.
- ربع كوب بصل مقطع قطع صغيرة
- فلفل اخضر مقطع قطع صغيرة
- طماطم مقطعة قطع صغيرة
- فلفل الوان مقطع قطع صغيرة
- لا نشون مقطع قطع صغيرة
- زيتون شرائح
- ٢ بيضة
- ثلث كوب جبن شيدر أو موتزاريللا قطع صغيرة
- ثلثي كوب لبن حليب ملح/ فلفل أسود بقدونس مفروم

#### الطريقة :

- يقطع التوست لدوائر بواسطة علبة كبيرة ثم يضغط عليها بالشوبك أو أي أداة لفرد العجين.
- تدهن صينية الكب كيك بالزيت وترص دوائر التوست بها.
- يشوح البصل في قليل من الزيت على النار ثم يشوح الفلفل الاخضر واللانشون كل على حدة.
- يوضع قليل من الحشوات حسب الرغبة داخل دوائر التوست ثم يصب القليل من البيض المخفوق .
- يمكن عمل توست بحشوة البصل و الفلفل الألوان و الزيتون أو توست بحشوة اللانشون و الفلفل الاخضر.
- توضع رشة من الجبن المبشور على وجه التوست المحشو ويرش قليل من الزيت على الوجه ليتحمر التوست.
- يوضع في فرن ١٨٠ درجة مسخناً مسبقاً لمدة ١٠ دقائق .
- ملاحظة :** يوضع صاج أسفل الصينية إذا كانت رقيقة حتى لا تحترق المكونات لأنها تحتوى على البيض.

## خفائف بالخبز الفرنسي

- يستعمل هنا الخبز الفرنسي لإعداد أنواع مبتكرة خفيفة يقدم كلا على حدة.
- تقطع الخبزة إلى حلقات مشطوفة ثم تدهن بخليط من زيت الزيتون والثوم المهروس.
  - يحمص بعين الفرن العلوية وبعد خروجه من الفرن توزع الحشوات المرغوبة

### بعض الحشوات المتنوعة

١. تدهن شريحة الخبز بالجبن وتوضع فوقها شرائح الباذنجان المشوي ثم ترش بقليل من صوص البلمسك وتزين بأوراق الشبت واللبننة.
٢. تدهن شريحة الخبز بالجبن السائل ثم تجمل بشرائح المارتديلا. تدهن بصوص البستو وشرائح الحلوم والمخلل.
٣. تدهن شريحة الخبز بمعجون الزيتون المطحون مع قليل من زيت الزيتون وقطع الطماطم الصغيرة وترش بقليل من الاريقانومع نعناع مجفف وقليل من الجبنه البارميزان أو الشيدر المبشور.
٤. تشكل اللبننة بالقمع على شريحة الخبز ثم ترش بالسماق.



## قوالب البطاطس بالروبيان

### المقادير



- ٥ حبات من البطاطس المسلوق والمهروس.
- ٢ كأس روبيان مجمد.
- ٢ فص ثوم.
- ١ ملعقة زبدة.
- ١ كأس جبن شيدر مقطع مكعبات.
- رشّة ملح، رشّة فلفل أسود.
- ٢ ملعقة خردل.
- خبز توست.
- طماطم يقطع قطع صغيرة.
- بقدونس مفروم.
- لبننة.
- للتجميل شبت فلفل ملون.

### الطريقة

١. يحمر الثوم في الزبدة ثم يضاف له الفلفل والملح ثم الربيان ويحرك جيدا حتى ينشف ماؤه وينضج ويترك جانبا ليوفر.
٢. يفرم الجبن والروبيان ناعما ثم يخلط باليد مع البطاطس والملح والفلفل الأسود والخردل.
٣. يقطع خبز التوست إلى دوائر بحجم قوالب الكب كيك متحركة القاعدة ثم يوضع في اسفل كل قالب شريجه من التوست بعد دهنها بقليل من الجبنة.
٤. توضع قليل من الطماطم ثم البقدونس ثم طبقه من خليط البطاطس ويضغط حتى جيدا يتماسك ثم يدهن بطبقه رقيقه من اللبننة.
٥. تخرج من القوالب بخفه وتجميل بالفلفل الرومي الملون والشبت.

## فتة الباذنجان والكبة



### المقادير :

- قطع صغيرة من الباذنجان المقلي.
- حبات من الرمان.
- كبة مقليه مقاس صغير.

### للتزين :

- دبس رمان، بقدونس، قليل من حب الرمان.
- خلطه البصل: (بصل يقطع قطع صغيرة-ملح-فلفل أسود فص ثوم).
- طماطم مقطعه قطع صغيرة.
- ملعقة بابريكا.
- ملعقتين دبس رمان.

### الصوص :

- علبه زبادى حجم صغير .
- ٣ملاعق لبنه ،عصير ليمونه،ملعقه خل،ملح.

### الطريقة :

١. يحمر البصل والثوم حتى يتغير لونه ثم يضاف الطماطم والبابريكا ودبس الرمان.
٢. يخلط الباذنجان والرمان بخلطه البصل سوياً ثم تعبأ في الكاسات الصغيرة.
٣. يغطى كل كأس بملعقه من الصوص الأبيض، ثم توضع حبه الكبة وتزين بالبقدونس وحب الرمان وقليل من دبس الرمان.

## أصناف حلوة

### حلى الأكواب الصغيرة



#### المقادير :

- علبة قشطة.
- ثلاثة أرباع كوب حليب بارد.
- ملعقتنا من بودرة الكاكاو.
- ظرفان دريم ويب.
- ظرف كريم كراميل.
- شرائح كيك سويسرول صغير.

#### طريقة التحضير :

1. يخلط ( الدريم ويب + الحليب ) بخلاط الكيك حتى يغلظ قوامه ، ثم تضاف القشطة ويقسم الخليط ( ٣ ) أقسام.
2. ( قسم يخلط معه الكاكاو - قسم نخلط معه الكريمة - قسم يترك سادة ) .
3. تجهز الأكواب الصغيرة ويوضع في القاع كيك السويسرول.
4. يحضر القمع ويملأ بالخليط الأصفر ، ثم يعصر على هيئة طبقة ويوضع في كل كوب ، ثم يفعل مثل ذلك بالخليط البني ثم الأبيض بحيث تتشكل ثلاث طبقات.
5. يوضع في الثلاجة إلى حين وقت التقديم .

#### ملاحظة :

- يمكن تجميل السطح بالفستق المبشور ويغرس في كل كوب أصبع بسكويت للتزيين.
- يمكن رش الفستق المطحون بين الطبقات أو رش الوجه بالتوفي ومن ثم يبرد.

## أكواب الكيكة رد فلفت بالجبن



### المقادير

- كرتون خليط كيك ( اصفر او ابيض).
- كأس لبن.
- ٣ بيضات.
- ١/٢ كأس زيت.
- ٢ملعقه شوكلاته بودر.
- ملون طعام احمر.

### الكريمة:

- ١كاس كريمة خفق بارد جداً.
- علبه جبنة كريمي ٤٠ مجم.
- ١/٢ كأس سكر.

### الطريقة:

تخلط مقادير خليط الكيك ثم تخبز في صينييه متوسطه الحجم في الفرن على درجة حرارة متوسطة ثم تبرد وتفتت.

### لإعداد الكريمة:

- تخفق الكريمة والجبنة سويا حتى يغلظ قوامها.

- في الكاسات الشفافة يوضع طبقه من الكيك المفتت ثم طبقه من الكريمة ( باستخدام كيس الحلويات الخاص بالكريمة) وتكرر الطبقات ثم تزين بقليل من الكيك المفتت وتوضع في الثلاجه لحين التقديم.

## قوالب الكنافة الصغيرة

### المقادير

- كيس كنافة مفروم خفيف.
- أصبع زبدة.
- ملعقة سكر بودر.

### الحشوة:

- ٥ قطع جبنه كريمه.
- ١/٤ علبة حليب مركز.
- ١١/٤ كوب قشطة الخفق.
- ٢ ملعقة سكر بودرة.

### الطريقة:

١. تفرك الكنافة بالزبدة والسكر جيدا ثم ترص بالقوالب الى ثلث القالب تقريبا.
٢. تخبز في فرن حار حتى تتحمر ثم تخرج من القوالب.
٣. تخلط مقادير الحشوة ويبدأ بخلط الجبن مع الحليب المركز ثم تضاف قشطه الخفق مع السكر البودر.
٤. توضع الحشوة في كيس ثم تحشى بها الكنافه بحيث توضع الحشوة بين قرص من الكنافة وتغطى بقرص آخر.
٥. تجميل بالفستق المجروش أو الورد حسب الرغبة.

## وردات السميد



### المقادير :

#### (الطبقة الأولى)

- كأس سميد محموس.
- كأس حليب محموس.
- كأس سكر مطحون.
- إصبع زبدة.
- قشطه للعجن.

تخلط جميع المقادير سويا وتضاف القشطه بالتدرج حتى تتكون عجينه متماسكه ثم تشكل فى قوالب الورد أو بالشكل المرغوب.

#### (الطبقة الثانية)

- كأس جوز الهند.
- علبة حليب مركز.

-تعجن سويا ثم ترص فوق الطبقة الأولى مع إبقاء مسافة لطبقه الشوكولاته الأخيرة.

#### (الطبقة الثالثة)

- شوكولاتة خام مذابة في حمام مائي.

توضع فوق ماسبق وتساوى ثم تبرد ثم تفك وتصف فى طبق التقديم.

## المشروبات

أ - مشروب بارد:

### عصير الموز والخوخ



- حبتان من الخوخ.
- حبتان من الموز.
- 1 لتر من عصير البرتقال.
- 4 ملاعق كبيرة من السكر.

### طريقة التحضير :

- يغسل الخوخ ، ويقسم ويزال منه النواة.
- يقطع الخوخ مباشرة ويوضع في كأس الخلاط الكهربائي مع الموز .
- يضاف عصير البرتقال ، ويضاف السكر وتطحن الفواكه جيداً ( يجب التأكد من عدم وجود قطع من الفواكه ) .
- يمكن إضافة بعض مكعبات الثلج عند التقديم حسب الذوق.



### فائدة

الموز فاكهة غنية بالسكر والطاقة عند خلطه بالحليب يصبح غذاء مفيداً وكاملاً ، يستحسن تناوله بين الوجبات.

مشروب حار:

## قهوة المارس

### المقادير:

- ١/٢ كأس ماء.
- ٣ ملاعق حليب بودرة.
- ١/٢ كأس حليب مبخر أو (مركز).
- ١ ملعقة شاي نسكافه.
- ١/٢ ملعقة صغيرة نسكويك.
- حبه مارس مقطعة.

### الطريقة:

تخلط جميع المقادير بالخلط ثم توضع على النار حتى تغلى وتصب فى كوب التقديم وتزين بالكرامة المخفوقة وتقدم.



واجباتي





إن العمل في تحضير الأطعمة وطرق خدمتها في المناسبات المختلفة يحتاج إلى علم ومهارة وخبرة خاصة ، وإتقان ، ففيه تنوع واتصال مباشر مع الناس على مختلف طبائعهم ، إضافة إلى ما له من تأثير على صحتهم البدنية والنفسية .

في ضوء العبارة السابقة وضحي:

- كيف يكون الطعام اتصال ناجح في حفلة الشاي.
- كيفية المحافظة على الصحة البدنية والنفسية للمدعوين من خلال الأصناف المقدمة.

### ● كيف يكون الطعام اتصال ناجح في حفلة الشاي:

الإنسان مدني بطبعه واجتماعي بفطرته، وحاجته إلى الاتصال والتواصل مع الآخرين حاجة أساسية فطرية كالحاجة للطعام والشراب، حيث تحقق الاجتماعيات العائلية والمناسبات المختلفة جزءاً كبيراً من تلك الحاجة وتدخل البهجة والاستمتاع على من يتواصل معهم. وهناك الكثير من المناسبات والاجتماعات التي يحتفل فيها الناس مع الأقارب، أو الأصدقاء أو الجيران، منها حفلات الشاي التي تعتبر من الاجتماعات الخفيفة التي تختلف طبيعتها تبعاً لمناسبتها، وموعد إقامتها، فقد تكون مباركة بمنزل، أو تهنئة بمولود، أو تخرج، أو غير ذلك من المناسبات. وحفلات الشاي لها أهمية كبرى في تكوين العلاقات، وإقامة الصداقات الشخصية والأسرية، ويميل أكثر الناس إلى هذا النوع من الحفلات، لسهولةها وقلة تكاليفها إذ إنها تعتمد على تقديم المشروبات فقط كالشاي والقهوة وما يتبعها دون الالتزام بتقديم وجبة معها. ويعتمد نجاحها على التخطيط والتحضير المسبق لها.

## • كيفية المحافظة على الصحة البدنية والنفسية للمدعوين من خلال الأصناف المقدمة.

يجب أن تتمتع الأصناف المقدمة للضيوف بمميزات يراعى فيها البعد الذوقي والنفسي لإنجاح هذا النوع من الحفلات. فيعتبر مظهر الغذاء من الصفات الظاهرية التي يمكن تقييمها بالعين وهو أول ما يلتفت نظر الضيف ولها دوراً كبيراً في مدى قبوله أو رفضه للطعام المقدم. وتتنوع طرق تقطيع وتجهيز المعجنات والخضر والكعك المقدمة في حفلات الشاي، فتقدم في صورة شرائح، مكعبات، دوائر، مبشورة، كاملة، غيرها من الصور حسب أنواع الغذاء المختلفة، لذا يراعى اختيار أنواع مختلفة من أشكال الغذاء لتحقيق الاتزان والمظهر الجذاب للغذاء المقدم.

س ٢ /:

التخطيط الجيد أساس كل عمل ناجح ، وعند الرغبة في إقامة حفلة شاي لا بد من وضع خطة لتنظيم العمل وإخراجه بصورة جيدة . فما هي المعايير التي يجب أن تحتوي عليها خطتك لهذه الحفلة.

### أسس التخطيط لقوائم الطعام:

يعتمد نجاح أي حفلة على التخطيط والإعداد المسبق لها، وتعتبر قائمة الطعام نقطة البداية في هذا التخطيط، وهي عبارة عن تجميع لعدد من أصناف الطعام وفقاً لأصول الحفلة المقامة، ويوجد العديد من الأسس التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند التخطيط لهذه القوائم ومنها قائمة حفلات الشاي وهي:

التكلفة المادية:

على ربة المنزل أن تراعي الحالة المالية، فلا تتعدى ما خصصته من الدخل للصرف على الغذاء، فليس الغذاء المرتفع الثمن هو دائماً الغذاء الصحي والضروري للجسم.

### خصائص الضيوف:

- أن تكون الأصناف المقدمة مناسبة ترضي رغبات وأذواق جميع الضيوف.

- معرفة الحالة الصحية للضيوف.

- معرفة إذا كان هناك أي استثناءات في الأكل لأي من أعضاء المجموعة التي سنستضيفها.

### الأغذية المتاحة في الموسم:

• مراعاة المناخ والموسم، حيث تختلف الأصناف المقدمة في المناخ الحار عن المقدمة في المناخ البارد.

واجباتي

• استخدام منتجات الموسم المتوفرة من فاكهة وخضروات، نظراً لإرتفاع قيمتها الغذائية، وانخفاض سعرها بالإضافة إلى مظهرها الجيد.

مراعاة نوعية الطعام المناسبة لكل فصل، فالمأكولات والمشروبات المقدمة في فصل الشتاء يجب أن تساعد على رفع درجة حرارة الجسم، والعكس بالنسبة لفصل الصيف.

### الأطباق والفضيات:

مراعاة نوعية الأطباق والفضيات التي تستخدم لتقديم الطعام في المناسبة (حفلة الشاي) لأنها:

١. تؤثر على مظهر الطعام.

٢. تحدد نوعية ما يوضع بها من طعام.

٣. تحدد حجم القطع التي ستقدم.

**الأجهزة والأدوات:** تتوفر الآن مجموعة من الأجهزة والأدوات التي تقوم بعمل الأشكال المختلفة بكفاءة وسرعة، فعلى ربة المنزل أن تكون على إطلاع بتلك الأجهزة والأدوات التي تساعد على إتمام المهام بأسرع وقت وأقل جهد، وإعطاء المنظر الجذاب.

س ٣ / :

اكمل التعريفات الآتية :

١- المشروبات المغذية

٢- المشروبات اللبنية .

هي المشروبات التي تحتوي على الألبان ومنتجات متضمنة (للحليب).

٣- المشروبات المنعشة أو المنشطة (المرطبات)

أي مشروبات صناعية مضاف إليها مواد حافظة وغازات ونكهات تعطيها الطعم المميز الذي يختلف من نوع لآخر حسب النكهة المضافة.

س ٤ / :

مستفيدة من وسائل التقنية الحديثة اعدي كتيب مبسط عن حفلات الشاي .

### حفلات الشاي:

هي اجتماعات بسيطة تعقد في أوقات معينة غير أوقات الوجبات الرئيسية، وتتميز الأطعمة التي تقدم فيها بخلوها من الأصناف الثقيلة واقتصارها على الشاي والقهوة والكيك والمعجنات الخفيفة.

وجباتي

تقام ما بين الرابعة إلى السادسة، وتختلف الأصناف التي تقدم بها على حسب عادة البلد، وقد يختلف تجهيزها تبعاً للمناسبات.

### تتميز حفلات الشاي بأنها:

١. حفلة الشاي غالباً ما تكون بسيطة وأقل تكلفة وأكثر حميمية.
٢. تقام بمناسبة خاصة كالتواصل مع أصدقاء قدامى، أو لقاء أصدقاء مقربين أو عودة أحد أفراد العائلة. أو في شأن خاص.
٣. الشاي هو المشروب الأساسي في هذه الحفلات، ويقدم في الإبريق الخاص به ويمكن تقديمه بعدة نكهات، كما يمكن تقديم الشاي البارد Ice Tea.
٤. التركيز على تقديم الحلويات والفطائر، ويمكن تقديم المشروبات الساخنة (شاي- قهوة- نسكافيه) وبعض أنواع العصائر. ويمكن أن تقدم على شكل بوفيه مفتوح.

### هناك قواعد وأصول ينبغي مراعاتها عند إقامة حفلات الشاي:

إن استخدام الأسلوب الراقى في استقبال الضيوف مطلب أساسي، فكلما ارتقى المضيف بمستوى استقباله للضيوف، دل ذلك دلالة خاصة على مدى اهتمامه بهم وارتفاع منزلتهم لديه. وقد يطرح سؤال كيف نقيم حفلة شاي مميزة؟ يمكننا ذلك من خلال مجموعة من القواعد والأصول تطبق من قبل صاحبة الدعوة والضييفة لتسهما معاً في جعل حفلة الشاي مميزة، ومن القواعد والأصول اللازمة لصاحبة الدعوة هي:

### الإعداد للحفلة:

- تحديد تاريخ وموعد الحفل ومكانه.
- تحديد عدد المدعوات حسب مساحة المكان الذي ستقام فيه الحفلة، وكذلك الإمكانيات المتاحة والميزانية المعدة لها.
- تبليغ القريبات والصديقات شفهيّاً بالهاتف أو رسائل الجوال.
- اختيار وسائل تسلية ممتعة للجميع.
- إعداد قائمة بالأصناف المراد تقديمها، ويتوقف اختيار هذه القائمة على عدة اعتبارات منها المبلغ المخصص للإنفاق في هذه المناسبة، وكذلك على الوقت اللازم لإعداد وتقديم الأطباق.
- إعداد الأدوات اللازمة للمائدة، ويستلزم ذلك وجود المفارش، والقوط، والأواني الفضية (الشوك- الملاعق- السكاكين) والفناجين، والأطباق الفردية، ومجلات المائدة.



- اختيار مفرش بألوان مبهجة، فإذا كان طقم الشاي مزركش فالأفضل وضع مفرش سادة على المائدة ليظهر جمال الفناجين، أو العكس.
- استخدام القليل من الزهور على المائدة وعدم الإكثار منها.
- وضع بعض المناديل الورقية.
- الترحيب بالضيوف، ومقابلتهم بالابتسامة مع الحرص على راحتهم أثناء الحفلة.

**أثناء الحفلة:**



• يمنع نفخ الهواء بواسطة الفم على الشاي إذا كان ساخناً، والأفضل أن يترك قليلاً حتى تهدأ حرارته لنهي النبي ﷺ عن ذلك.

• يراعى أثناء استخدام الملاعقة عدم إحداث صوت ناتج عن ارتطام الملاعقة بجوانب الفنجان، وعند الانتهاء من التقليب يمسح جانب الملاعقة على حافة الفنجان لتجنب تساقط نقاط الشاي على الملابس وتوضع مرة أخرى على صحن الفنجان أسفل يد الفنجان هذه المرة.

• عدم ملء الطبق من البداية، والأفضل العودة لأخذ المزيد من الطعام عند الحاجة.

• من آداب الطعام اتخاذ لقمة صغيرة، فقد تحتاج للتحديث فيسهل عليك ذلك.

• لا تغمسي الكعك أو البسكويت في كوب الشاي، إلا إذا كنت بين الأصدقاء أو العائلة فقط.

**المأكولات والمشروبات الشائعة التقديم في حفلات الشاي:**

تقدم في حفلات الشاي بعض المأكولات والمشروبات الساخنة أو الباردة.

**أماكن تقديم الشاي:**

• يقدم في حجرة الاستقبال.

• تقديم الشاي في حجرة المائدة.

• تقديم الشاي في الحديقة.

• إعداد المائدة للشاي الكامل (البوفيه المتعددة الأصناف).

