

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# كتاب : " مطبخ نور "

## الفصل الأول

### أنتِ والمطبخ .. ؟!!

لنور الهدى ( أم عبد الرحمن )

للتواصل : [nooralj87@gmail.com](mailto:nooralj87@gmail.com)

Facebook : Nooralhuda Noor

## كيف تتعاملين مع المطبخ في المنزل ؟ !



سيدي . . نحن نعلم جيداً أنّ المرأة هي مملكة البيت وكلّ جزءٍ في المنزل يههما . . فتعتني به كلّ يوم كما أنّها تعني بطفلها الصغير . . فلا تحبُّ إلا أن يكون نظيفاً جميلاً مرتباً أنيقاً لا يوجد أيّ متسخٍ عليه أو ما شابه ، ،  
والمطبخ . . جزءٌ من هذا المنزل والبعض يجعله أهمّ جزءٍ لأنه المكان الذي يكن بمثابة الصيدلية في المنزل . .  
فيه يحفظ الماء والغذاء بأنواعه والأطباق التي يتم التناول منها وخاصةً حينما تكن نظيفة . . وأكثرُ مكان  
فيه سوائل التنظيف والتعامل البشري المباشر معه . . ولأنه أكثرُ مكان يتم دخوله وزيارته من قِبَل أهل  
البيت يومياً ، ،

فيكن هنا اعتناء الأم بالمطبخ يكمُن فيه الحرص والنظافة المستمرة لتبني بما يجي في جعبته من في البيت  
من الأجساد . . إضافةً إلى عكس المطبخ ليبدو بأجملٍ منظرٍ وأبهى الصورة . . فتدخل المرأة على المطبخ

بانسراح الصدر ولنفسٍ مفتوحة لعملٍ أطيبِ المأكولات وأشهى الغذاء ، ،

لذلك أحببتُ قبل أن أبدأ بالوصفات الغذائية أن ألفتَ نظركِ سيدتي للمطبخ وكيفية ترتيبه وترتيب الأدوات

المنزلية لراحتك قبل البدء في العمل فيه . . علماً بأنني أؤمن أن كل سيدة تستخدم المطبخ هي أنيقة ونظيفة

ولكن من باب المعلومة والفائدة والتذكير ، ،

سيديتي . .

ما أجمل أن تشعرى بالراحة عندما تشرعي في العمل الهادئ والنظيف عند دخولك المطبخ . . وتجدين كل أداة

وعنصر غذائي مرتب في مكانه الصحيح . . فلا تشعرى بالضجر أو الضجيج أو تبعرن تفكيرك في ما تريدن

استعماله في المطبخ أو الطبخة التي تودين طبخها بسهولة ويسر . . لتبدو الطبخة في النهاية شهية تأكلها العين

قبل الفم . . وتكن في نفس الوقت صحيّة لك ولأهل بيتك ، ،

سيديتي . .

أول ما يلفت انتباهك في المطبخ النظافة . .

كنظافة الأرضية والمجلى والمغسلة والأحواض وطاولة المطبخ إن وجدت والفرن والثلاجة . . أي كل

جزء في المطبخ . . فاحرصي على النظافة أن تكن متوفرة طالما أنت في المطبخ فتدخلين وتخرجين بنفس

هادئة مرتاحة بأنك ضمنتي النظافة في كل شيء ، ،

ما لا ينصح في نظافة المطبخ ! !

استخدام المنظفات بإسراف مما يؤدي إلى تآكل الأرض أو الأسطح الناعمة وغيرها أو الجدران أو صنع رائحة قوية تضرك سيدتي وتضر أهل البيت أو قد تصل إلى الأطعمة الغير مغلفة كالحضروات والفواكه وغيرها ، ،

أو استخدام أدوات التنظيف الحشنة كالسلكة أو المكبسة أو الفرشاة التي يفرض في استعمالها أثناء التنظيف فتؤدي إلى ظهور خدوش أو تعميم للسطح الذي تم تنظيفه وجعله يبدو بلونٍ يميل للسواد ، ، سيدتي ، ،

أفضل ترتيب للمطبخ سأوضحه في صور أرفقها لك . . فهي ستساعدك في إظهار المطبخ بشكل جميل وجذاب . . وكذلك حسن استخدام الأدوات المنزلية الذي تحويه وسهولة الوصول إليها في المكان المحدد الخاص بها ، ،

أولاً : التلاجة وكيفية جعلها تبدو بأفضل منظر . .

من خلال ترتيب المكونات بداخلها وكيفية وضع الأكل بطريقة صحيحة فيه ، ،

البعض سيقول لي أنه لا يملك الإمكانيّة بتوفير أشياء كثيرة في مطبخه كبعض الصور التي ستعرض

فأقول له . . اطمئن . . فلا تقصد بعرض الصور سوى أن تبدو تلاجتك أو مطبخك بطريقة أنيقة نظيفة

حتى وإن لم تضيف إليها بعض الحركات اللطيفة في فرشها أو غير ذلك . . فيكفي النظافة هنا والترتيب

ووضع الأكل بشكل صحي بحيث لا يجلب الهواء البارد الذي يخرج من ثقب الثلاجة الداخلية أو يخن الطعام مرتباً بطريقة تمنع حدوث إزدحام أو عشوائية في وضع الطعام ، ،

هنا في الصورة مثال لثلاجة كيف يتم تلييسها من الداخل لإعطاء منظر جميل لها من الداخل وبنفس الوقت لتوفير جهد تنظيف الثلاجة عند انسكاب شيء على رفوفها أو جدرانها ، ،





لوناظف فف الصورفن الأفرففن :

\* أن الطعام موضوع ففها بطرفقة مرئبة ولائقة . .

\* علب الزافف واللبنة والجبنة وغيرها بفانب بعضها . . والظفروف مع بعضها البعض والفواكه كذلك . .

\* الأطعمة مغلقة بعلب خاصة مفوفرة فف السوق فمكنك سفف سفرائها والفف فسمى بف " حافظة الطعام " . .

وفائفها كل حفظ الطعام المطفوخ لوقت معفن أو لعدة أيام أو وضع الطعام الذي بفصر منه رائحة فوففة قد

فؤثر على باقي الطعام فف الفلاجة . . وهف الطرفقة الصففحة فف حفظ الأطعمة بشكل عام سوائ كانت

بالفلاجة أم غيرها كالشوربة والمأكولات المظلفة المطفوخة وغير المطفوخة كرفائف البطاطس والظفار والحلوفات

، وغيرها ،

\* نلاحظ أن أيضاً العصائر يفضل ان تكن مغلقة كي لا تتأثر بأي طعام آخر والماء له نفس المعاملة ، ،

\* تحت الفريزر مباشرة يفضل وضع المأكولات أو المواد التي قد لا يناسبها سوى درجة برودة عالية مثل الزبدة

واللحمة المراد استخدامها في مدة زمنية قصيرة أو الطبخ بعد الانتهاء منه بعد الأكل ، ،

ملاحظة :

يفضل سيدتي تغطية أية مأكولات أو مشروبات أيا كان نوعها في الثلاجة أو خارجها حتى تمنع تأثرها بأي

رائحة غيرها فتختلط روائح الأطعمة ونكهاتها فيبدو الطعام له مذاق مخلط غير جيد وقد يخسر فائدته . .

مثال ذلك : لا يتم وضع المأكولات المطبوخة بجانب الخضروات أو الفواكه النقاثة الرائحة كالبرتقال أو الجوافة

وغيرها . .

وكذلك وضع البهارات بجانب أي طعام آخر حتى لا يتأثر بالرائحة فيؤثر بالمذاق . .

ونفس الشيء بخصوص الماء والعصير يفضل تغطيتهما في كل وضعية . .

كيف نقوم بتنظيف الثلاجة ؟ !

سيدتي :

أفضل طريقة لتنظيف الثلاجة . . هي ليف غسيل الصحون ذوو الملمس الناعم يتم به تلييف الثلاجة بحرص

وهدوء دون اللجوء في العنف بالتنظيف . . ويتم تنظيفها غالباً بالقليل من سائل صابون الجلي مع القليل من

الكلوركس في ماء مُذاب فيه . . كأنك تودين تنظيف الصحون . . ومن ثم مسحه بمنديل ناعم أو قماش "



منشفة " وهكذا حتى يتم التنظيف جيداً . . . ويتجنب تماماً استخدام السللكة في تنظيف الثلاجة . . . ويُفضل  
التنظيف والثلاجة غير مشغلة والمأكولات خارجها . . .

حتى لا تلمس الشحنات الكهربائية بالماء فيؤدي إلى مشاكل . . . ولا يتم تشغيل الثلاجة إلا بعد التأكد من  
نشفان الثلاجة تماماً من الماء ، ،

ثانياً : تنظيف الفرن أو الغاز ، ،



يتم تنظيف الفرن بنفس الطريقة في تنظيف الثلاجة باستخدام الليفة الناعمة أو الخشنة ومسحها بقماش مبلل

، ،

ويفضل استخدام سوائل تنظيف الفرن الخاصة فيه أو سوائل تنظيف أسطح الألمنيوم مثل منظف ( سيرتس

أوجف ) ولا يتم الإكثار منها فقط فقط قليلة وبعد □ دقائق البدء بتنظيفها باستخدام الليفة . . . ويفضل

استخدام الليفة

، ، الخاصة بالغاز والفرن فقط ، ،

يمكن الإستفادة من تنظيف الغاز بالطريقة الصحيحة عبر الموقع أدناه :

<http://www.cleanipedia.me>



نصائح عامة في تنظيف الأدوات المنزلية في المطبخ :

يفضل تنظيف البلاستيك بالليف دون استخدام السللكة لأنها قد تدخل شعيرات السللكة داخل السطح فيؤدي

إلى دخوله في الطعام او ما شابهه او تسمم احيانا . .



حتى تبقي على عمر الأواني والصحون والطناجر (الذست) أمداً طويلاً وتحافظي عليها يفضل حسن  
تنظيفها واستخدامها بالطريقة الصحيحة . . فمثلاً الصينية بأنواعها وأشكالها والطناجر الألمنيوم منها يفضل  
تليفيها بالسلكة العادية أكثر من مرة لتبدو لامعة ونظيفة أكثر . .



لا تضطري لاستخدام الملاعق أو الساكين لتنظيف الجزء المتبقي من على الطناجر والصحون وخاصةً الألمنيوم  
منها والستيل لأنها ستؤدي إلى ظهور خدوش وقد تتلف بعد وقت قصير . .  
فإما أن تطرحي عليها ماءً قليلاً لتذهب . . وإن كانت عالقة أكثر فيفضل وضع ماء عليها وتركها على الغاز  
قليلاً حتى قرب الغليان لتخرج معك بسهولة ، ،  
وإن لم تقلحي كذلك في تنظيف الجزء المتبقي من الطعام بإمكانك استخدام السلكة الخشنة وبروية أكثر من مرة  
حتى تنظف ، ، ويمنع استخدامها في التيفال أو ستيل ، ،



ولجعل الإناء يبدو نظيفاً لا يظهر السواد عليه كأنه جديداً يُفضل :

وضع الماء على الجزء الأسود في الإناء والقليل من ملح الليمون وغليه نصف ساعة أو أكثر على الغاز

بنار هادئة حتى يبدو سطحه أيضاً ناصعاً ومن ثم تنظيفه بالشكل المعتاد ، ،



وَيُمنع ذلك في التيفال أو من نوع ستيال ذو السطح الناعم من هذا النوع لأنه قد يذهب بلونه أو تفقد الفائدة من الإناء نفسه لأنه قد يتفاعل مع مواد مصاحبة داخل الإناء فيؤدي إلى مشاكل صحية في استخدامه ، ،



أما الأنواع المذكورة سابقاً (التيفال والستيال) يفضل تنظيفها بالسلكة الناعمة أو الليفة فقط ، ،

ما ينصح توفره في المطبخ :



مربول المطبخ : والذي ترتديه أثناء تنظيف الصحون او الطبخ خاصة إن كان هناك كمية كبيرة من الصحون

المُراد تنظيفها أو لديك ضيوف في البيت أو حتى لأهل بيتك لتبدي أنيقة دائماً ، ،





المنشفة : وهي ضرورة لمسح يديك بعد الإتهاء من غسيل الصحون أو أي استخدام آخر . . ليس مسح يديك

في ملابسك ^\_^



عند استخدامك الفرن أو عند الطبخ يفضل استخدام :



يُفضل استخدام الكفوف (قفازات اليدين البلاستيكية) عند غسيل الصحون صحياً لبشرة يديك وحتى لا

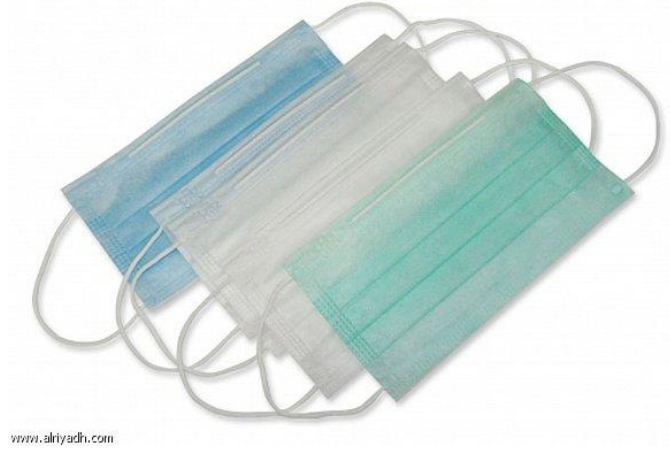
تعرض يديك للمواد الكيميائية كالصابون والكلور كس أو حتى ملح الليمون أثناء التنظيف . . وإن لم يستطع

إستخدامها ولم يتعود عليها

فليخفف من استخدام المواد الكيميائية لمنع تضرر يديه ، ،

يفضل لبس الكمامات عند تنظيف الفرن أو أرضية المطبخ أو حتى الحمامات لمنع تسرب رائحة المواد الكيميائية

كالكلوركس والمنظفات والفلاش وغيرها لربيتك او استنشاقها . .



وأخيراً :

إن كان لديك سيدتي تحسس من استخدام الكلوركس في تنظيف الصحون عند وضعها مع الماء

أو المنظفات الأخرى هنا يفضل أن تستخدم ملح الليمون بدلاً من الكلوركس لكن بوضع كمية قليلة وعدم

إطالة وضع ملح الليمون بالماء لأنها قد تشد من الليقة أو تعمل على ظهور تنوءات على الأرض وغيرها ، ،

وكذلك يفضل عدم استخدام الفلاش أبداً في المطبخ ويفضل استبدال مسحوق ( جف ) الخاص بتنظيف

الأرضية



أوجدران المطبخ ولكن بوضع كمية قليلة منه لأنه ذورائحة قوية تماماً كالفلاش ، ،

ويُفضل سيدتي أن يتم تنظيف المطبخ أولاً بأول شهرياً أو على الأقل كل ثلاثة شهور كتنظيف الجدران والأرضية

وحوض غسيل الصحون والثلاجة والأفران وغيرها حرصاً على الصحة والنظافة في استخدام الأدوات المنزلية

، ،

الطبق الثاني : كيفية ترتيب الأدوات في المطبخ :









الطبق الثالث : تألقي في ترتيبِ المائدة " وإن كانت بسيطة " :



ولأيشترط وجود الشوكة والسكين في المائدة فقط للزينة وإعطاء منظر جميل للمائدة ولن يجب استخدامها

، وخاصةً عند العزيمه للضيوف ، ،

يمكنك الاستزادة بالمواقع الإلكترونية بخصوص كيفية ترتيب المائدة إن أحببتي التعمق في ذلك ، ،