



مجلس الجمعيات الأهلية بمنطقة الباحة
Council of NGOs in Al Baha Region

مؤسسة
إبراهيم العنقري و ذريته الخيرية
أماي أن يرضى
بته عنّي
IBRAHIM AL-ANGARY AND HIS DESCENDANTS
FOUNDATION



جمعية
زواج التنمية
بمنطقة الباحة

تقرير دورة

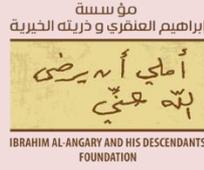
مهارات وفنون الطبخ لجمعية زواج
التنمية بالباحة بدعم سخي من مؤسسة
إبراهيم العنقري و ذريته الخيرية

لعام ١٤٤٤ هـ





مجلس الجمعيات الأهلية بمنطقة الباحة
Council of NGOs in AI Baha Region



المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً

أما بعد ...

قامت جمعية زواج التنمية بمنطقة الباحة بالتعاون مع مؤسسة إبراهيم العنقري و ذريته الخيرية بعمل دورة مهارات وفنون الطبخ التي تستهدف الفتيات لتعليمهن مهارات وفنون الطبخ والابتكار لطرق مختلفة وأصناف متنوعة قدمها مجموعة من المدربات المتميزات في الطبخ .

اسم الدورة:

دورة مهارات وفنون الطبخ



الهدف العام من الدورة:

- المساهمة في تنمية مهارة الطبخ لمجموعة من الفتيات والأسر لمساعدتهم على إتقان مهارة الطبخ داخل منازلهم والاستفادة من الدورة لفتح مشروع عند الحاجة
- تعزيز مهارة الإتقان في تزيين الأطباق واطهارها بشكل متميز
- التنوع في عمل الأصناف بشكل مغاير للعادة لجذب افراد الأسرة على المائدة
- تحقيق تمكين المرأة ومساعدتها للاعتماد على الذات.



مجلس الجمعيات الأهلية بمنطقة الباحة
Council of NGOs in Al Baha Region

مؤسسة
إبراهيم العنقري و ذريته الخيرية
أملتي أمي
الله عظيمي
IBRAHIM AL-ANGARY AND HIS DESCENDANTS
FOUNDATION



جمعية
زواج التنمية
بمنطقة الباحة

الاهداف التفصيلية:

1. اتقان مهارات فنون الطهي وتعلم عدة أصناف.
2. تعلم أهم اساسيات الطهي وطرق مبتكرة في تقديم الأطباق.
3. تعزيز مفهوم الاعتماد على الذات والاكتفاء المادي.
4. تحقيق دور الجمعية في مساعدة الأسر في كافة جوانب الحياة والوصول للاستقرار الأسري.





مجلس الجمعيات الأهلية بمنطقة الباحة
Council of NGOs in Al Baha Region

مؤسسة
إبراهيم العنقري و ذريته الخيرية
أملني أن يرى
الله عني
IBRAHIM AL-ANGARY AND HIS DESCENDANTS
FOUNDATION



جمعية
زواج التنمية
بمنطقة الباحة

المستفيدين من الدورة:

الفتيات

المنفذون:

- جمعية زواج التنمية
- مطبخ مستشفى السراة
- المدربات المتميزات

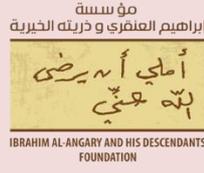
مدة الدورة: ٨ ايام

ساعات الدورة: ١٦ ساعات

مكان التنفيذ: مطبخ مستشفى السراة

عدد المتدربات: ٥١ فتاه





المبلغ	المدة	الطبخات	اسم المدربة	م
	٤ أيام	الكبسة السعودية ومقلوبة بالدجاج مع الخضار وسلطة خيار- إيدام تكا ماسلا بالرز وسلطة خضراء- مكرونة فيوتشيني وسلطة دجاج بالبطاطس والخس- سبنج رول وساندويشات كودو وبطاطس مقلي	رزان يوسف ابراهيم الحسن	.١
	يوم واحد	صنع الكيك وتزيينه - صنع الشوكولاتة وتزيينها - القهوة العربية	أمل علي سالم	.٢
	يوم واحد	دغابيس - مثرية	فاطمة عبدالله سعد ال مسفر الغامدي	.٣
	يوم واحد	مرفوق - عريكة	عزة ال حاسن الغامدي	.٤
	يوم واحد	خبزة - عيش	بدرية أحمد ال طير	.٥

اسماء المدربات

- إيجار المطبخ
- مشتريات متنوعة
- لوحات اعلانية



مجلس الجمعيات الأهلية بمنطقة الباحة
Council of NGOs in Al Baha Region

مؤسسة
إبراهيم العنزي و ذريته الخيرية
أماي أن يرضي
الله عني
IBRAHIM AL-ANGARY AND HIS DESCENDANTS
FOUNDATION



جمعية
زواج التنمية
بمنطقة الباحة

اليوم الأول من الدورة :

المدربة: رزان يوسف

عدد الحضور: ١٩ متدربة

الموقع: مطبخ مستشفى السراة

الطبخة : الكبسة السعودية ومقلوبة بالدجاج مع الخضار

وسلطة خيار باللبن .

التفاصيل:

قامت المدربة بإعداد الطبخات مع مشاركة المتدربات وتم تزيين الاطباق بعد الاعداد بشكل مميز وجذاب .

سلطة الخيار باللبن وسلطة الطماطم الحاره

المقادير
سلطة الخيار باللبن
خيار ، زبادي ، لبن ، ليمون ، فص
ثوم (حسب الرغبة) ، ملح

الطريقة
ينشر الخيار والثوم ثم تضع الكميه
المناسبه من الزبادي واللبن
القليل من الخل والليمون والملح
حسب الرغبة

المقادير
سلطة الطماطم الحاره
طماطم ، فلفل حار ، كزبره ،
قدونس ، ملح ، ليمون ، ثوم

الطريقة:
في القرامه تضع جميع المقادير

المدربة: رزان يوسف ال حسن

مقلوبه بالدجاج والخضار

المقادير
المقلوبه
بانجان ، بطاطس ، كوسه ، فلفل
رومي ، طماطم ، بصل (مقطعه
شرايح)
نخاع لحمسه الدجاج
بصل ، ثوم ، وفلفل رومي ، وفلفل
حار (مفرومه)
بهارات صحيحة (الفلفل الحار ،
ورق عار ، قرفه ، هيل ، فلفل اسود ،
وكزبره) بهارات صحيحة (كاري ،
بهارات كشمه ، فلفل اسود ، بابريكا ،
كمون ، ملح ، فاني ، كزبره ، بهارات
تندوري) (حسب رغبتك وكيف
تفضلين الكهات)دجاج مقطع ارباع
صلصة طماطم
رز

الطريقه
لحمسه الدجاج تضع قليل من الزيت مع الخضار المفروم الى ان يتغير
اللون ثم تضع البهارات مع التحريك
ثم بعد ذلك تضع الدجاج مع صلصة الطماطم تحرك وتركه بالمقلوب
بعد ذلك تضع كاسه من الماء وتركه على نار متوسطه لمدته عشر دقائق
نقل الخضار
تنسلق الرز مع البهارات الصحيحه
بعد ذلك تضع الخضار بالقدور ثم الدجاج ثم الرز وتغلق عليه بقصدير لمدته
٢٠ دقيقه على نار هاديه

المدربة: رزان يوسف ال حسن

الكبسه السعوديه بالدجاج

المقادير
الكبسه السعوديه بالدجاج
المقادير:
دجاج (مقطع ارباع)
بصل (مقطع صفار)
ثوم (مفروم)
طماطم (مفرومه)
فلفل حار (مقطع صفار)
بهارات صحيحه (ليمون ناشف ، ورق
عار ، قرفه ، هيل ، فلفل اسود ، وكزبره)
بهارات مطحونه (كاري ، بهارات كشمه
، فلفل اسود ، بابريكا ، كمون ، ملح ،
ماج) (حسب رغبتك وكيف
تفضلين الكهات)
صلصة طماطم
رز

الطريقه
تضع كميه وفيره من الزيت مع البهارات الصحيحه حتى يسخن قليلاً
ثم تضع البصل والثوم يتحمر الى ان يتغير اللون
ثم تضع صلصه الطماطم مع التحريك
ثم بعد ذلك تضع الطماطم والبهارات والملح
والفلفل الحار مع التحريك
ثم تضع الدجاج و تتركهم دقائق قليله
ثم تضع الماء وتكتم وتحسب بعد سماع الصغار لمدته ١٥ دقيقه على نار عاليه
بعد ذلك تضع الرز وتكتم وتحسب بعد سماع الصغار ١٠ دقائق على نار هاديه

المدربة: رزان يوسف ال حسن





مجلس الجمعيات الأهلية بمنطقة الباحة
Council of NGOs in Al Baha Region

مؤسسة
إبراهيم العنقري و ذريته الخيرية
أملنا أن يرى
الله تعالى
IBRAHIM AL-ANGARY AND HIS DESCENDANTS
FOUNDATION



اليوم الثاني من الدورة :

المدربة: رزان يوسف

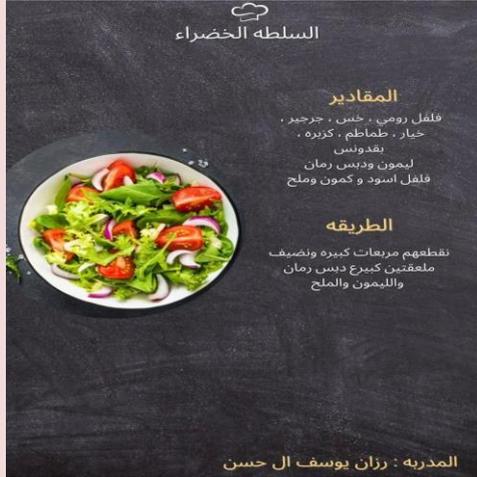
عدد الحضور: ١٩ متدربة

الموقع: مطبخ مستشفى السراة

الطبخة : إيدام تكا ماسلا بالرز مع سلطة خضراء

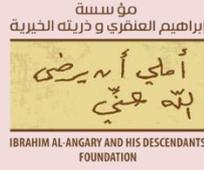
التفاصيل:

قامت المدربة بإعداد الطبخات مع مشاركة المتدربات وتم تزيين الاطباق بعد الاعداد بشكل مميز وجذاب





مجلس الجمعيات الأهلية بمنطقة الباحة
Council of NGOs in Al Baha Region



اليوم الثالث من الدورة :

المدربة: رزان يوسف

عدد الحضور: ١٩ متدربة

الموقع: مطبخ مستشفى السراة

الطبخة : مكرونة فيوتشيني مع سلطة دجاج بالبطاطس والخس

التفاصيل:

قامت المدربة بإعداد الطبخات مع مشاركة المتدربات وتم تزيين الاطباق بعد الاعداد بشكل مميز وجذاب





مجلس الجمعيات الأهلية بمنطقة الباحة
Council of NGOs in Al Baha Region

مؤسسة
إبراهيم العنقري و ذريته الخيرية
أماي أن يرضي
الله تعالى
IBRAHIM AL-ANGARY AND HIS DESCENDANTS
FOUNDATION



جمعية
زواج التنمية
بمنطقة الباحة

اليوم الرابع من الدورة :

المدربة: رزان يوسف

عدد الحضور: ١٩ متدربة

الموقع: مطبخ مستشفى السراة

الطبخة : سبنج رول و سندويشات كودو مع بطاطس مقلي

التفاصيل:

قامت المدربة بإعداد الطبخات مع مشاركة المتدربات وتم تزيين الاطباق بعد الاعداد بشكل مميز وجذاب

سندوتشات كودو

المقادير
صدر دجاج مقطعه مكعبات
بصل وفلفل رومي مقطع طويل
توم مفروم
بطاطس مقليه
حسين وعطماطم للحنويه
بهارات (كمون . فلفل اسود . كاري
مهران . بابريكا . بهارات مشكله . ملح)

الطريقه
نهر الدجاج بالبهارات والتوم
في طاوله على النار نضع زيت والبصل و
الفلفل الرومي مع التحريك ثم نضع مكعبين
ماحي
نتركهم قليلا ونضع الدجاج الى ان يستوي
نحشي الصامولي او البورتلا بالصوصات
والخضار المفصله

المدربه : رزان يوسف ال حسن



سبنج رول

المقادير
دجاج
سماق
بصل مقطع طويل
كزبره وبقدونس
رفاعي
كمون
بهارات (كمون . فلفل اسود . كاري
مهران . ملح)

الطريقه
نسلق الدجاج مع ملح لمدة ٣٠ دقيقه بعدها
ننقه
في طاوله نضع قليلا من زيت الزيتون
والبصل بحمر بعد ذلك نضع الدجاج والبهارات
والسماق والفلفل من مرقة الدجاج بعد ما
ينشف نغلق النار ونضع الليمون والكزبره
والقدونس
نقسم الرفاعي نص ونحمره بالدجاج ونرضه
بصبيبه مدهونه برب
قبل مانضعه بالفرن نضع عليه (قليل من مرقة
الدجاج مع السماق والفلفل من الطفل الاسود
والكمون ومقطعه حل)
نضعه بالفرن ١٨ تحت وفوق الى ان يحمر

المدربه : رزان يوسف ال حسن





مجلس الجمعيات الأهلية بمنطقة الباحة
Council of NGOs in Al Baha Region

مؤسسة
إبراهيم العنقري و ذريته الخيرية
أمل علي
الله تعالى
IBRAHIM AL-ANGARY AND HIS DESCENDANTS
FOUNDATION



جمعية
زواج التنمية
بمنطقة الباحة

اليوم الخامس من الدورة :

المدربة : أمل علي

عدد الحضور: ٢٥ متدربة

الموقع: مطبخ مستشفى السراة

الطبخة : صنع كيك وتزيينه وصنع الشوكولاتة والقهوة العربية

التفاصيل:

قامت المدربة بإعداد الكيك والشوكولاتة مع مشاركة المتدربات وتم تزيينهما بشكل مميز وجذاب





مجلس الجمعيات الأهلية بمنطقة الباحة
Council of NGOs in Al Baha Region

مؤسسة
إبراهيم العنقري و ذريته الخيرية
أملني أمي
الله عني
IBRAHIM AL-ANGARY AND HIS DESCENDANTS
FOUNDATION



جمعية
زواج التنمية
بمنطقة الباحة

اليوم السادس من الدورة :

المدربة : فاطمة عبدالله سعد ال مسفر الغامدي

عدد الحضور: ٣٢ متدربة

الموقع: مطبخ مستشفى السراة

الطبخة : دغايبس – مثرية

التفاصيل:

قامت المدربة بإعداد الطبخات مع مشاركة المتدربات بشكل جميل ومميز



تأخذ مقدار من دقيق البر (دبي)
الكمية حسب الأشخاص
يوضع في صحن وترش الماء وتفرك الدقيق ليصبح
حبيبات مكوّرة
تأخذ قدر وتضع فيه ماء ساخن وملح إذا بدأ بالظلمان تضع
مقدار من الدقيق وترش وتحرك تضع الكمية قليلا قليلا
ويطبخ على نار هادئة حتى تنتهي كمية الدقيق يطبخ حتى
يسموي ويوضع في طبق التقديم ويوضع زبدية السمّن
والصل او برش عليه
ويؤكل وصحتين وعافيه ❤️



الدغايبس بالدجاج
يقطع الدجاج ارباع
ويغلى البصل والثوم والطماطم
تأخذ قدر الضغط وتضع الزيت والبصل ثم الثوم
عندما يأخذ اللون الاشقر تضع الطماطم وتحرك حتى تذبل
تضيف البهارات حسب الرغبة
بعدها تسبكت نصف الماء المغلي وتضغط وتتركه على نار
هادية
تعجن عجينة الدغايبس المكون من دقيق البر (صفر سبعة او
دبي) وقليل من الدقيق الابيض ٢ كاس + ٤ كاس دقيق
ابيض وملح ملحفة صغيره وماء دافئ قليلا تكون وسطا
لاقاسيه ولا لينة تغطى وتترك جانبها
تفتح القدر بعد ان تضع الدجاج قليلا ونبدأ نفرّد على هيئة
اقراص ونضعه على الدجاج يطبخ بالمرق ويغرد حسب
الرغبة تحيف او سميك.تضع الاقراص واحد تلو الاخر
وتأكد من نضجه وتقدمه بصحن التقديم وصحتين وعافيه ❤️





مجلس الجمعيات الأهلية بمنطقة الباحة
Council of NGOs in Al Baha Region

مؤسسة
إبراهيم العنقري و ذريته الخيرية
أملني أمي رضي
الله عنني
IBRAHIM AL-ANGARY AND HIS DESCENDANTS
FOUNDATION



جمعية
زواج التنمية
بمنطقة الباحة

اليوم السابع من الدورة :

المدرية : عزة ال حاسن الغامدي

عدد الحضور: ٣٢ متدربة

الموقع: مطبخ مستشفى السراة

الطبخة : مرقوق - عريكة

التفاصيل:

قامت المدربة بإعداد الطبخات مع مشاركة المتدربات بشكل جميل ومميز

٨ أكتوبر ٢٠٢٢ م

العريكة

اول شي نعجن دقيق البر او دقيق استراليه او ابو طهي كلها تفقع نوع واحد او نخلطها انا افضل التمر في الاكلات الشعبية
نعجن بماء دافي وشويه خميره وقليل جدا ملح
نفس عجيناك الخبز العادية متوسطه القوام
او نعجن بماء دافي وقليل جدا ملح نفس عجيناك الخبز الفطيره تكون عجينه سائله
تُخبز في الطاوه الخاصه بخبز القرصان
او تُخبز في القدر الكهربائي (وهذي طريقه مستخدمته)
اسرع وتعطي نفس النتيجة
وبعدھا نأخذ قفقر وكبس بحصي اليد من الحراره ونعركھا
الى ان تتشكل بطريقه متساويه
او بالعجانة وهذي طريقه (مستخدمته)
نحط السمن في الوسط
نزينها بجبات التمر والصلل
ونوع ثاني نعرك القرصان مع تمر وشويه سمن ونزينها
بالتمر بدون غسل في هذي الحاله
او حسب الرغبه ... وبالعاقيه
المدرية : عزة ال حاسن



٨ أكتوبر ٢٠٢٢ م

المرقوق

نقطع البصل والدجاج او اللحم والخضار
نكشون ونحط اللحم مقطوع قطع صغيره عشان يستوي مع
الخضار وانا افضل الدجاج اسرع في الاستواء
على نال مايسوي الخضار
اجبر العجينه
وهي عبارة عن دقيق بر وقليل جدا ملح فقط
نعجن بالتدرج نظيفا قليل من الماء ونعجن
ونكرر الطريفة الى ان تتكون عجينه طريه متماسكه في
نفس الوقت
تتركها ترتاح الى ان يستوي الخضار
ثم نقوم بتقطيعها كور صغيره وانرفها باليد الى ان تكون
رفقه نظيفا للخضار بالتدرج كل مايحط عجينه تنتظر
الى ان تتمامك ونحركها مع الخضار وهكذا نكرر الطريفة
الى ان تنتهي وتقدم بالعاقيه مع خضار (خس)
وجرجير مثلا واصل للي حباب)
وبالعاقيه
المدرية : عزة ال حاسن





مجلس الجمعيات الأهلية بمنطقة الباحة
Council of NGOs in Al Baha Region

مؤسسة
إبراهيم العنقري و ذريته الخيرية
أماي أن يرضي
الله عني
IBRAHIM AL-ANGARY AND HIS DESCENDANTS
FOUNDATION



اليوم الثامن من الدورة :

المدربة : بدرية أحمد ال طير

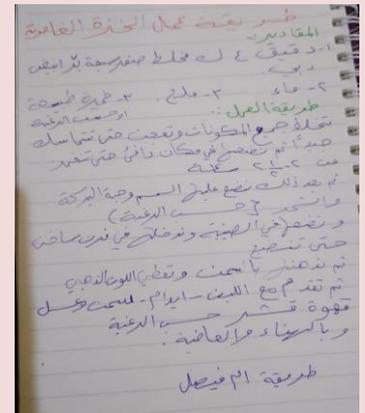
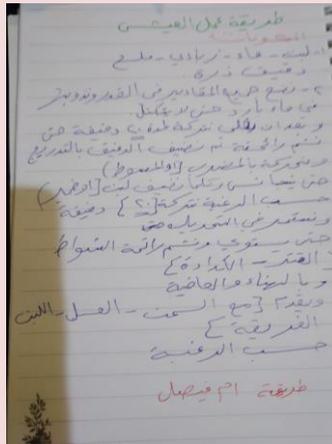
عدد الحضور: ٣٢ متدربة

الموقع: مطبخ مستشفى السراة

الطبخة : خبزة - عيش

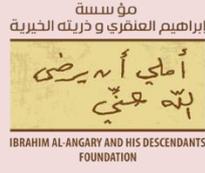
التفاصيل:

قامت المدربة بإعداد الطبخات مع مشاركة المتدربات بشكل جميل ومميز





مجلس الجمعيات الأهلية بمنطقة الباحة
Council of NGOs in Al Baha Region



شكر خاص

تتقدم جمعية زواج التنمية بالباحة بالشكر الجزيل للداعم الرسمي
الاستاذ/ إبراهيم العنقري وذريته الخيرية على دعمه السخي للجمعية

سائلين المولى أن يوفقه لكل ما يحبه ويرضاه
ويجزاه عن المستفيدات خير الجزاء