



# ديلي البحوم

من اختيار الأضحية إلى مائدة الطعام

تعليمات وإرشادات لعيد أضحى آمن

## في هذا الدليل

**14**

أجزاء الذبيحة

**07**

بعد الذبح

**02**

اختيار الأضحية

**16**

عند الطبخ

**08**

حفظ اللحوم

**03**

قبل الذبح

**18**

لتجنب المشاكل  
الصحية

**12**

تذويب اللحوم

**06**

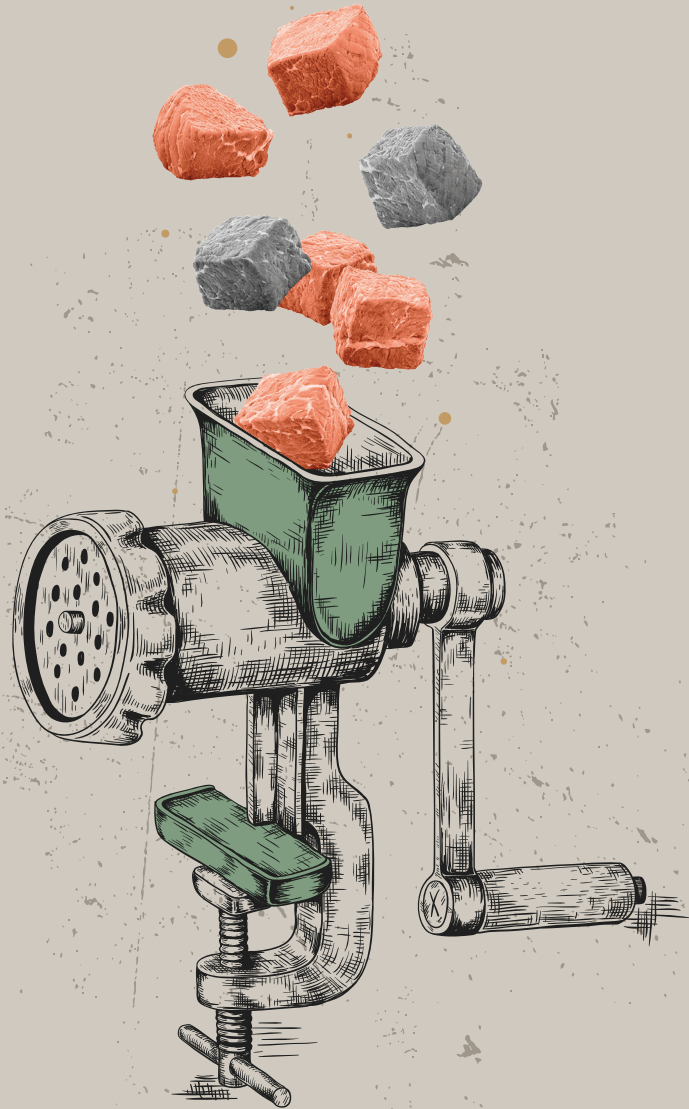
الإسعافات  
الأولية

## • اللحم:

هي نوع من أنواع الأغذية التي يتناولها الإنسان في حياته اليومية منذ قديم الأزل

## تنقسم إلى قسمين:

- لحوم بيضاء، مثل: السمك والدواجن.
- لحوم حمراء، مثل: الأغنام والبقر والإبل (المواشي)، وهذا ما سنتطرق له في هذا الدليل.





## اختيار الأضحية:

عند اختيارك للأضحية يجب أن تحرص على أن تكون متوافقة للشروط الشرعية من حيث السن والسلامة:

- نشيطة.
- أن تكون سليمة وخالية من الأمراض.
- تأكل بشكل طبيعي.
- ألا تكون هزيلة أو عوراء أو عرجاء.

## كيف تعرف عمر الأضحية؟

### جذع

3-12 شهر

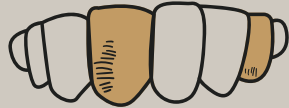
ثمان قواطع لبنية غير دائمة



### سديس

3 سنوات

ظهور ست قواطع دائمة



### ثني

سنة واحدة

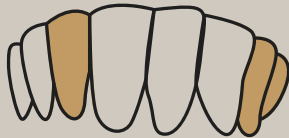
ظهور أول قاطعين دائمة



### جامع

4 سنوات

اكتمال جميع الأسنان الدائمة



### رباع

سنتان

ظهور أربع قواطع دائمة

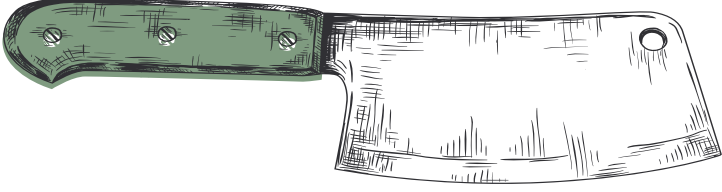


## قبل الذبح:

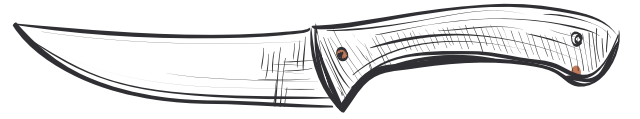
- عدم إطعامها مدة 12 إلى 24 ساعة قبل الذبح للتقليل من الفضلات في الأمعاء، لكن مع استمرار إعطائها الماء.
- التأكد من نظافة الأدوات المستخدمة في الذبح.
- استخدام سكين حاد، لعدم تعذيب الحيوان.
- استقبال القبلة والتسمية.



## كيف تختار سكينتك؟



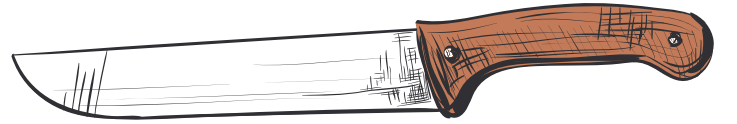
سكين ساطور: لتكسير العظم



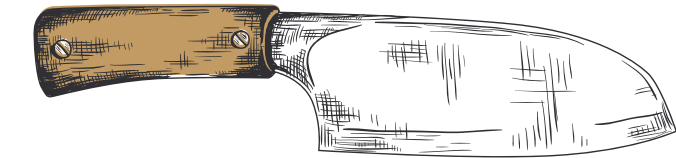
سكين السلخ: لتقطيع  
شرائح اللحم حول العظام



المسن: يستخدم  
لشحذ السكين



سكين الجزار: تستخدم  
بشكل أساسي للذبح



سكين الشيف: لقطع اللحم  
الرفيعة وسهلة التقطيع

السكين الصحيحة تسهل  
عملية التقطيع وقد تقي  
من خطر الجروح والإصابات



## لا يمكنك القيام بعمل جيد في الذبح دون سكين حاد



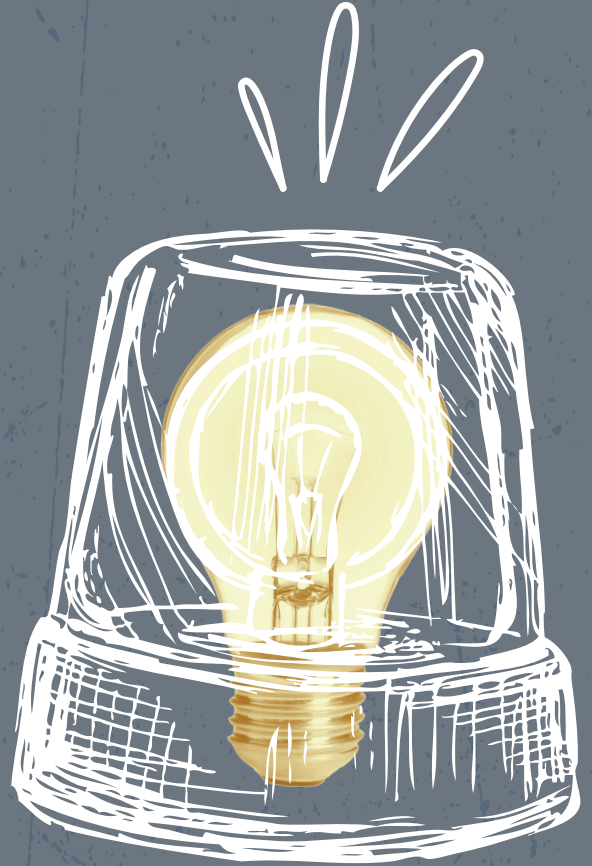
يتم شحذ السكاكين بزاوية  
15-20 درجة

## الإسعافات الأولية: في حال الجروح البسيطة:

- غسل اليدين لتجنب العدوى.
- الضغط على منطقة الجرح بقطعة قماش نظيفة أو وضع ضمادات مع تغييرها باستمرار.

## توجه إلى الطوارئ، في الحالات التالية:

- زيادة الاحمرار والألم.
- وجود جسم غريب في الجرح.
- استمرار النزيف.
- وجود حالة صحية خاصة مثل السكري وغيره.



## في حال الجروح العميقة:

- عدم إزالة الجسم الحاد المغروس بالجسم، وتجنب تنظيفه.
- وضع ضمادة أو قطعة قماش نظيفة على الجرح مع الضغط عليه.

في حال بتر جزء من الجسم،  
ضع الجزء المبتور في كيس نظيف  
ثم ضعه في وعاء من الثلج أو الماء  
البارد وتوجه إلى المستشفى مباشرةً

## خطوات بعد الذبح:

• تقطيعها قطع صغيرة ووضعها في كيس خاص للأطعمة، ومن الممكن تقليل نسبة التلوث باستخدام أكياس خاصة باللحوم تحتل الرطوبة بشكل عالي.

• التخلص من بقايا الذبيحة غير الصالحة للأكل بأكياس محكمة ورميها في المكان المخصص لذلك.  
• تنظيف وتعقيم الأدوات المستخدمة ومكان الذبح جيدًا.  
• عدم تركها لمدة أطول من ساعتين خارج الثلاجة.

## استخدم

• أكياس مخصصة لتخزين الطعام البارد ولا تتفاعل مع اللحوم خلال عملية التجميد.

لا تستخدم!

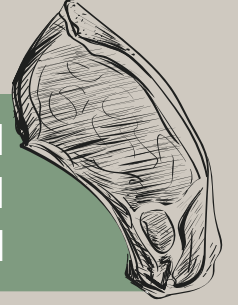
• أكياس القمامة  
• أكياس مسبقة الاستخدام  
لأنها تسبب في زيادة عملية نمو البكتيريا وتنقل اللحم المواد الكيميائية الموجودة في الكيس.



## حفظ اللحوم:

جودة اللحوم لا تعتمد فقط على اختيار النوع الجيد وطريقة طبخها، ولكن تعتمد أيضاً على طريقة الحفظ.

احفظ اللحوم الطازجة في الثلاجة قبل نقلها إلى الفريزر، لستة ساعات على الأقل



احفظ اللحوم المجمدة على درجة حرارة -18 درجة مئوية أو أعلى



- تأكد من تغليفها جيداً.
- احفظ اللحوم في جزء مخصص لها بعيد عن باقي الأطعمة، لتجنب التلوث.
- تجميد اللحوم الفاسدة لا يساعد على تحسين جودتها، تخلص منها على الفور.
- لا تقم بفتح اللحم إلا عند حاجتك لطبخها، لتقليل تعرضه للبكتيريا.
- حافظ على نظافة مساحة حفظ اللحوم باستمرار (الفريزر أو الثلاجة).



مهما كانت طراوة اللحم



لا تتناولها نيئة

إن تناول اللحم أو الكبد أو غيره من الأعضاء النيئة يحمل في طياته خطر الإصابة بحالة شديدة من التسمم الغذائي الناجم عن السالمونيلا أو البكتيريا الأخرى التي تسبب التسمم الغذائي.



## اللحوم المعتقة (Aging Meat):

في هذه المرحلة يستمر عمل الأنزيمات في الأنسجة العضلية مسببة للحم طراوة ونكهة أكثر. يجب أن تكون في بيئة مناسبة وتحت ظروف معينه لإنتاجها، وهناك طريقتين لذلك:

يتم وضع اللحم في أكياس حفظ الطعام ويفرغ الهواء منها وتبرد في درجة حرارة 33-36 فهرنهايت. • تستخدم هذه الطريقة بكثرة في عملية استيراد وتصدير اللحوم.

يُقطع اللحم لقطع كبيرة ويتم تعريضها للهواء من جميع الجهات بدون تغليف ويحفظ في درجات حرارة من 33-36 فهرنهايت، ويجب أن يكون معدل الرطوبة من 85% إلى 90% ويكون ضغط الهواء إيجابياً.

• من أقدم الطرق للتعتيق ولا زالت تستخدم في الكثير من المطاعم المتخصصة.



التعتيق الرطب  
Wet Aging



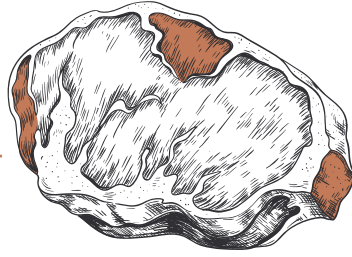
التعتيق الجاف  
Dry Aging

## مدة حفظ اللحوم الطازجة:

### الفریزر

### الثلاجة

12-6  
أشهر



5-3  
أيام

شريحة اللحم

6-4  
أشهر



5-3  
أيام

قطع اللحم

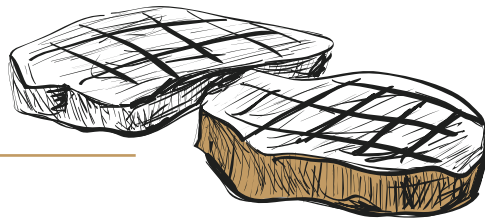
4-3  
أشهر



2-1  
أيام

اللحم المفروم

3-2  
أشهر



4-3  
أيام

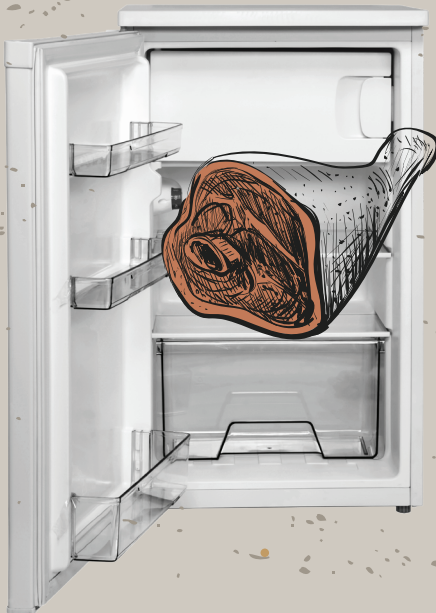
اللحم المطبوخ

## طرق التذويب:

عملية تذويب الثلج من على قطع اللحم يجب أن تكون بطريقة تحفظ اللحم قيمته الغذائية، ولكن عند هذه المرحلة تبدأ البكتيريا في التكاثر بشكل كبير، عند درجة 5 إلى 60 درجة مئوية **بالتحديد (منطقة الخطر)**، فاحرص على أن تكون هذه العملية خلال الساعتين الأولى قبل أن تتجاوز البكتيريا الضارة التركيز المسموح به.



## بعض الطرق التي تستخدم للتذويب:



### • التلاجة

يوضع اللحم المجمد في التلاجة، ولمدة 6 ساعات قبل الطبخ لتجنب الانزيمات الضارة. من الممكن إعادة تجميده في هذه الحالة.

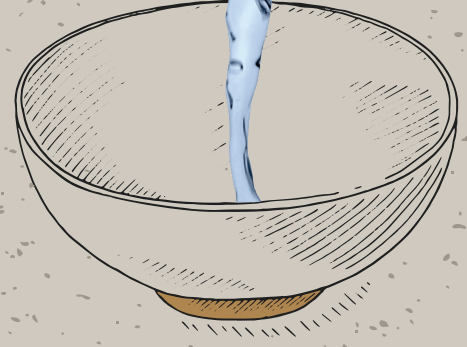
## • الماء البارد

يوضع اللحم المغلف بإحكام في الماء البارد، بشرط تغيير الماء كل 30 دقيقة للحفاظ على برودة الماء. عند استخدامك لهذه الطريقة يجب طبخ اللحم مباشرة وعدم إعادة التجميد.



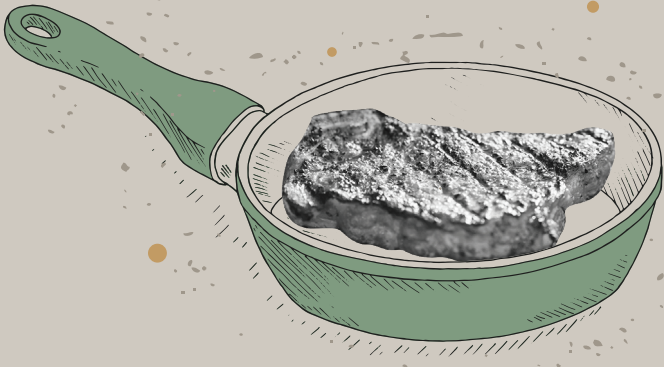
## • المايكروويف

توضع قطعة اللحم غير المغلف في وعاء مناسب للمايكروويف، ويتم تحديد الوضع الخاص بإزالة الثلج حيث يستخدم فقط 30% من الطاقة. في هذه الحالة يجب طبخ اللحم وعدم إعادة تبريده.



## • طبخها مجمدة

يُطبخ اللحم مباشرة وهو مجمد، وتكون مدة طبخه أطول بـ 50% من اللحم الطازج أو المذاب.

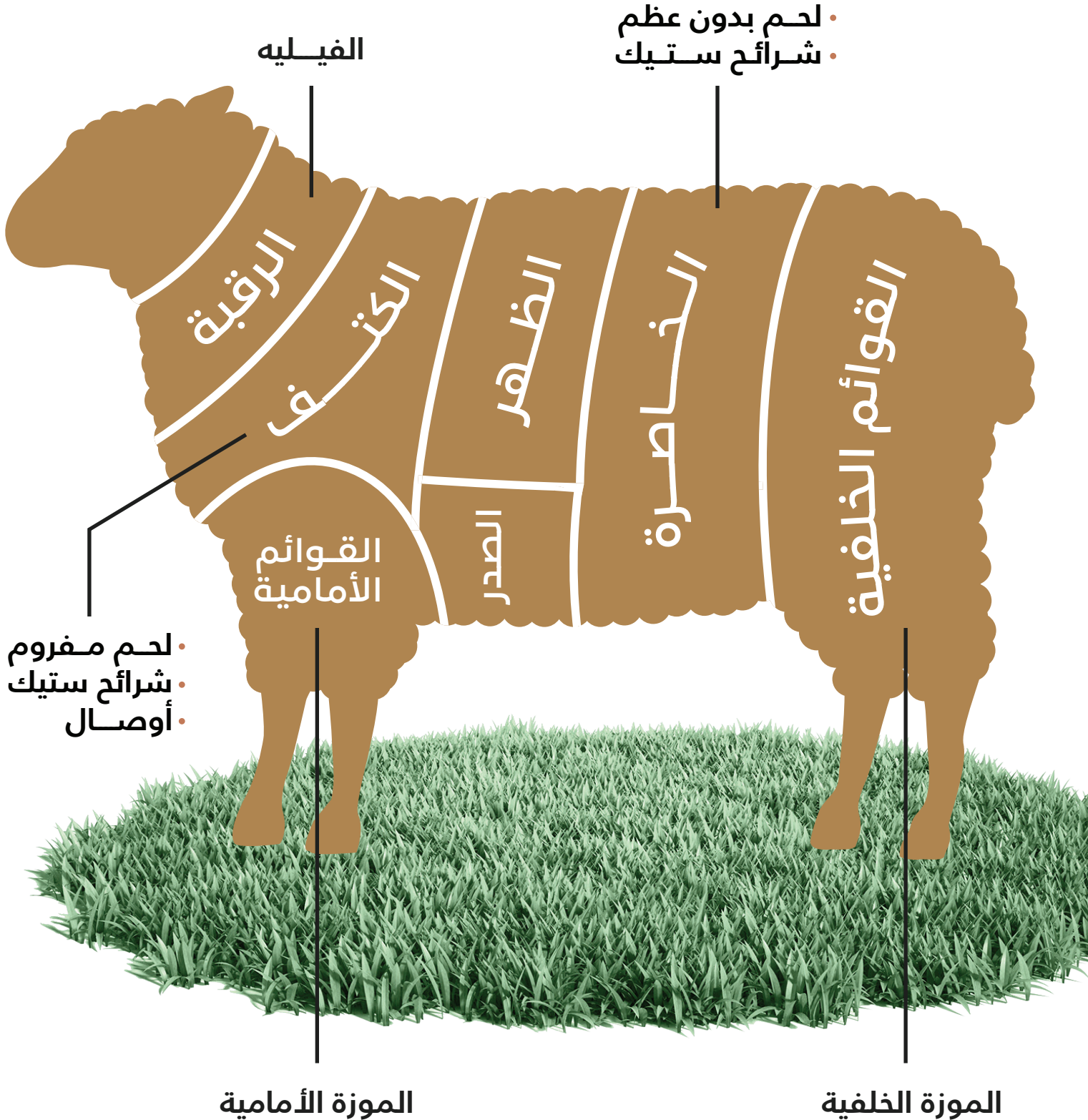


## • درجة حرارة الغرفة

يترك اللحم ليذوب على درجة حرارة الغرفة. ونظرًا لأن حركة الهواء تسرع عملية الذوبان فمن المستحسن تعريض اللحم لتدفق الهواء، عبر مروحة مثلاً. يجب ألا تتعدى المدة المسموحة (أقل من ساعتين).



## أجزاء الذبيحة وطريقة تقديمها:



عند فتح تجويف البطن احرص على عدم  
القيام بثقب الأمعاء، لحماية اللحم من  
التلوث بعصارة المعدة.





## إرشادات عند الطبخ:

- غسل اليدين جيدًا.
- غسل اللحم قبل الطبخ، ولا ينصح بغسل اللحوم قبل تجميدها.
- استخدام أدوات خاصة للحوم في المطبخ (السكين وألواح التقطيع) لتجنب التلوث.

## بعض طرق طبخ اللحم:

### الشواء:

يتم خلال وضع اللحم فوق حطب أو فحم أو على الغاز أو باستخدام الكهرباء للوصول لدرجة الاستواء المرغوبة.

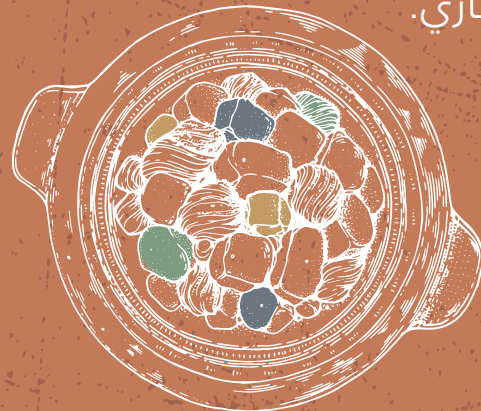


نوع اللحم وحجم القطعة وسماكتها وطراوتها يتم عليها تحديد طريقة الطبخ المرغوب بها



### التبخير:

يتم استخدام حرارة البخار لطبخ اللحم، مثل البخاري.

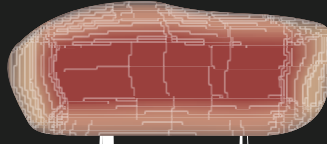


### السلق:

يتم وضع اللحم في قدر على النار ثم يتم غمره بالماء، مثل المرق.

## درجات استواء اللحم:

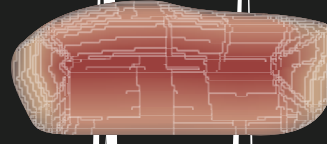
مستوي نيئ



50°C / 120°F



نصف نيئ



55°C / 130°F



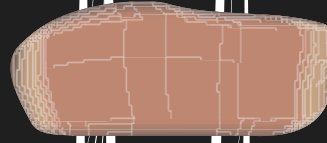
نصف استواء



60°C / 140°F



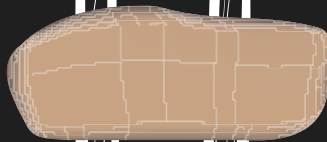
قريبة من الاستواء



65°C / 150°F



مستوي تمامًا



70°C+ / 160°F+



# “ثلث لطعامك، وثلث لشرابك، وثلث لبدنك”

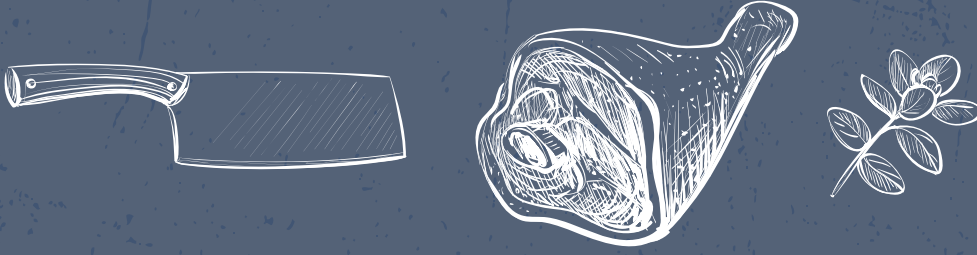
## لتجنب المشاكل الصحية:

- اختر قطع لحوم تحتوي على نسبة أقل من الدهون.
- تناول الخضار والفواكه لكي تمد جسمك بالألياف.
- اعتدل في أكلك للحوم لتجنب الاضطرابات الهضمية التي يمكنك تجنبها، مثل: التلبك المعوي.



# تقبل الله منا ومنكم صالح الأعمال

نهدىكم دليل اللحوم، ليكون عيدكم آمن



اضغط هنا لمشاركة هذا  
الدليل على الواتس اب

اضغط هنا لمشاركة هذا  
الدليل على تويتر

---

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

