



كتاب

الأكلات الجيزانية



**"الأكل الجازاني" هو كتاب يهدف إلى استعراض
وتسليط الضوء
على المطبخ الجازاني الغني والمتنوع
تعتبر منطقة جازان
إحدى مناطق المملكة العربية السعودية
وتتميز بتراث ثقافي فريد وتقاليد
غذائية متنوعة.**

**يقدم الكتاب مجموعة متنوعة
من الوصفات الشهية
والأطباق التقليدية
التي تعكس تاريخ وتراث المنطقة
يشمل الكتاب
وصفات للأكلات المتنوعة
والأطباق الرئيسية والحلويات يتميز
المطبخ الجازاني
بالاستخدام الوفير للتوابل
والبهارات المحلية
والمكونات الطبيعية الموجودة بكثرة في المنطقه**

الأكلات الجيزانية اللذيذة

الأكلات الجيزانية اللذيذة

- 1_ المرسة بالدقيق
- 2_ المرسة بالدخن
- 3_ المرسة بالخضير
- 4_ المفالت
- 5_ حيسية اللحم بالمرق
- 6_ حيسية اللبن (الفرقه)
- 7_ حيسية الخضير
- 8_ مكشن السمك بالسمس
- 9_ إيدام السمك الجيزاني
- 10_ سمك الميفا
- 11_ لحم بقدر الفخار (المغش)
- 12_ برمة اللحم
- 13_ الحنيذ بالطريقة الجيزانية
- 14- المحشوش الجيزاني
- 15_ إدام الدجر
- 16_ إدام القوار
- 17_ الدبا بالطريقة الجيزانية
- 18_ إدام الغلف
- 19_ الحطبه الجيزانية
- 20_ عيش أو خبز الميفا



(مرسه الدقيق)

المكونات

كوب ونص دقيق

فنجان زيت نباتي

رشة ملح

ماء للعجن

سمن بلدي

عسل

3 حبات موز كبيرة وطرية

الخطوات

الخطوة 1

نعجن الدقيق مع الملح والزيت والماء حتى تتكون عجينة متماسكة

الخطوة 2

نعمل العجينة كلها على شكل قرص دائري سميك ونخبزها في التنور او في فرن الغاز حتى تحمر اطرافها

الخطوة 3

نقوم بتفتيت القرص وهو ساخن الى قطع صغيرة ويمكن وضعه في الخلاط حتى يصبح مفتت وتزال اي قطع

مقرمشة وقاسية

الخطوة 4

نهرس الموز ونعجنه مع فتات قرص الدقيق اذا احسنا ان الهريس ناشف نضيف موزة اخرى ومن ثم

وضعه في صحن التقديم ونضغطه باليد حتى يكون السطح مستوي ونقوم برشه بالعسل والسمن



(مرسه الخضير)

المكونات

كوب ونص خضير مطحون جيدا

فنجان زيت نباتي

رشة ملح

ماء للعجن

سمن بلدي

عسل

3 حبات موز كبيرة وطرية

الخطوات

الخطوة 1

نعجن الدقيق مع الملح والزيت والماء حتى تتكون عجينة متماسكة

الخطوة 2

نعمل العجينة كلها على شكل قرص دائري سميك ونخبزها في التنور او في فرن الغاز حتى تحمر اطرافها

الخطوة 3

نقوم بتفتيت القرص وهو ساخن الى قطع صغيرة ويمكن وضعه في الخلاط حتى يصبح مفتت وتزال اي

قطع مقرمشة وقاسية

الخطوة 4

نهرس الموز ونعجنه مع فتات قرص الدقيق اذا احسنا ان الهريس ناشف نضيف موزة اخرى ومن ثم

وضعه في صحن التقديم ونضغطه باليد حتى يكون السطح مستوي ونقوم برشه بالعسل والسمن



(مرسه الدخن)

المكونات

كوب ونص خضير مطحون جيدا

فنجان زيت نباتي

رشة ملح

ماء للعجن

سمن بلدي

عسل

3 حبات موز كبيرة وطرية

الخطوات

الخطوة 1

نعجن الدقيق مع الملح والزيت والماء حتى تتكون عجينة متماسكة

الخطوة 2

نعمل العجينة كلها على شكل قرص دائري سميك ونخبزها في التنور او في فرن الغاز حتى

تحمر اطرافها

الخطوة 3

نقوم بتفتيت القرص وهو ساخن الى قطع صغيرة ويمكن وضعه في الخلاط حتى يصبح مفتت

وتزال اي قطع مقرمشة وقاسية

الخطوة 4

نهرس الموز ونعجنه مع فتات قرص الدقيق اذا احسنا ان الهريس ناشف نضيف موزة اخرى

ومن ثم وضعه في صحن التقديم ونضغطه باليد حتى يكون السطح مستوي ونقوم برشه

بالعسل والسمن



(المفالت)

1. 2 كوب دقيق
2. 1/2 كوب سكر
3. 6 ملعقة كبيرة حليب بودرة 4. 2 ملعقة كبيرة سمن، اوزبدة
5. رشة ملح
6. 1 ليتر ماء

الخطوات

الخطوة 1

يخاط الماء مع الحليب، يوضع على نار مع رشة ملح وسكر حتى يغلي.

الخطوة 2

يوضع الدقيق في صحن ويرش عليه قليل ماء ليصبح متماسكا

الخطوة 3

يغلى الحليب ويسكب على الطحين ويحرك ثم يترك حتى ينضج مع مراعاة التحريك من وقت لآخر.

الخطوة 4

يسكب في صحن تقديم ويوضع عليه السمنة وبالعافية.



(حيسية لحم بالمرق)

المكونات

4 أكواب بر او على حسب الكمية المطلوبة 0.5 كوب زيت

رشة ملح

كوب ماء

تجهيزات لمرق اللحم من لحم

بهارات اللحم

كركم لاضافة اللون الاصفر

الخطوات

الخطوة 1

تخلط جميعا في العجانة او باليد بحيث تكون ثقيلة قليلا

الخطوة 2

توضع في صينية بعد مسحها قليلا بالزيت وتوضع في الفرن لحد التحمير قليلا ومن ثم قلبها لتتحمر من الجهة الاخرى

الخطوة 3

يطبخ مرق اللحم ويفضل ان تكون ذات لون اصفر باضافة الكركم بكمية مناسبة

الخطوة 4

بعد استواء اللحم والمرق واستواء العجينة في الفرن نخرج العجينة ونضعها في اناء خارجي ونصب عليها قليلا من المرق بعد التصفية ليسهل عصدها

الخطوة 5

يتم عصد العجينة بالمرق بواسطة الملعقة وعصدها ونكونها في الاناء (الحيسية) بحيث نضعها بشكل قمع داخلي ونضيف المرق في المنتصف

الخطوة 6

نجهز اللحم في اناء اخر ويوضع بجانب الحيسية وبالعاافية

عليكم



(حيسية خمير باللبن)

قرص خمير مخبوز مسبقا

لبن بحرارة الغرفة

بصل

سمنه

زيت للكشنة

الخطوات

الخطوة 1

نقطع قرص الخمير قطع عشوائيه

الخطوة 2

نقلب البصل مع الزيت حتى يشقر لونه او يذبل ويسكب عليه اللبن

الخطوة 3

نضع الخمير المقطع ونقلبه بمعلقة خشب مع سكب اللبن تدريجيا حتى نحصل على قوام متماسك

الخطوة 4

نضعه في حيسيه او بمعنى آنيه تراثيه جنوبيه ونشكله فيه

الخطوة 5

نضع بمنتصف الخمير طبق صغير ونضع فيه السمنه التي تم تسخينها مع القليل من اللبن

الخطوة 6

تقدم ساخنه بجانب الحلبه الجنوبيه وبالعافيه



(حيسيه الخضير)

المكونات

حليب اي نوع متوفر عندك

ذرة ملح

سمن وسكر او عسل حسب الرغبة

الخطوات

الخطوة 1

تقطف عذوق الحب وهي لازالت خضراء تخبط او تنجف حسب مفهوم اهالي القرى

تنقى من الشوائب وتغسل

الخطوة 2

تقرص وتخبز اما بالتنور او بطاوه ذات غطاء محكم وتقلب على الجهتين حتى تاخذ لون نفتتها بهذي الطرق ثم نفتتها بليد حتى تكون عباره عن فتافيت

صغيرة

الخطوة 3

نرفع الحليب في قدر او اي ماعون واول مايسخن الحليب نزل عليه فتات الخضير ونحركه باستمرار

الخطوة 4

نتركه يطبخ حتى يتشرب الحليب ويثقل وذلك لوجوده

بهذا النوع من الحبوب وبعد ذلك نسكب المفتوت ونقدمه بطاجن حجري (الحيسية)

الخطوة 5

يسكب بصحن التقديم ونضع عليه قليل من السمن البلدي والسكر او العسل حسب

الرغبة

وبالعافية عليكم



مكشن سمك بزيت السمسم

(مكشن السمك بزيت السمسم)

المكونات

سمك كنعند مقطع اوصال

بصل مقطع مربعات

طماطم مقطع مربعات

فلفل رومي مقطع حلقات او حسب الرغبة

3 فصوص ثوم مهروسين

بهارات السمك

ملح

1/4 كوب زيت سمسم

كزبره خضراء مفرومه

فلفل حامي حسب الرغبة

الخطوات

الخطوة 1

نتبل السمك بالبهارات والملح ثم نسخن الطاجن او المغش

الخطوة 2

بعد ان يسخن نضيف زيت السمسم ونضيف عليه السمك نتركه الى ان يتغير لونه

ثم نضيف عليه البصل والثوم والفلفل والطماطم والملح والبهار

الخطوة 3

نتركه لمدة ٢دقائق تقريبا ثم نضيف الكزبره ونغطي عليه على نار هاديه لمدة ٥دقائق وبالعافيه



(إدام سمك بالطريقة الجزائرية)

المقادير

نصف كيلوجرام من سمك الهامور مقطع قطعاً متوسطة الحجم.

كوب من الزبادي.

رشة ملح.

زيت.

ملعقة كبيرة من بهارات السمك.

1 حبة بصل مبشورة ناعمة.

2 فص ثوم مطحون جيداً

قطعة زنجبيل مبشورة.

نصف كوب ماء.

رشة كزبرة مطحونة وكمون وورق ليمون.

2 ثمرة فلفل رومي وفلفل حار مفروم.

2 ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم.

طريقة التحضير

أحضري مقلاة بها ملعقة زيت وحمري البصل المبشور، ثم أضيفي إليه الثوم والزنجبيل مع التقليب جيداً

أضيفي الصلصة إلى الخليط السابق مع الاستمرار في التقليب حتى يتكثف الخليط.

أضيفي للخليط ربع كوب ماء، ثم أضيفي قطع السمك، وحركي الخليط بهدوء حتى لا يتفتت السمك.

انثري البهارات وحركي الخليط مرة أخرى.

ضعي ربع كوب آخر من الماء، واتركيه على نار هادئة حتى ينضج.

أضيفي كوب الزبادي إلى الخليط وحركيه بهدوء.

اتركي الخليط على النار حوالي 10 دقائق، ثم أضيفي حبات الفلفل الرومي والفلفل الحار.

ضعي ملعقة زيت في مقلاة أخرى ثم أضيفي إليها الكمون وورق الليمون.

قلبي الكمون وورق الليمون على النار، حتى يصبح لون الورق أخضر، ثم اسكبيه على السمك وقدميه



(سمك الميفا)

مقادير سمك ميفا

2 كيلو سمك السلمون او انواع اخرى

3 ملعقة كبيرة زيت الزيتون

3 فص ثوم مفروم

3 ملعقة كبيرة عصير ليمون

1 ملعقة صغيرة ملح

1 ملعقة صغيرة فلفل

طريقة سمك ميفا

نظفي السمك جيدا.

ضعي السمك على قطعة من ورق الألومنيوم حيث يوضع الجلد

لأسفل. اخلطي كل المكونات وضعيها على السمك.

لفي السمك بالفويل وادخليه الفرن لمدة عشر دقائق.

وبالعافيه عليكم.



المغشش باللحم

إحفظ الوصفة

المكونات

0.5 راس ثوم مهروس

حبة فلفل اخضر

بصل كبيرة

كيلو لحم غنم طازمه

ملح

4 حبات قرنفل

ملعقة صغيرة فلفل اسود مطحون

4 حبات هيل

عودين قرفة

ملعقة صغير كركم

ورق غار

ملعقة صغير كزبر ناشفة

كاس ماء ساخن

4 حبات هيل

الخطوات

الخطوة 1

نضع في قدر الفخار او قدر الضغط اللحم والبصل والثوم والبهارات

والمح

الخطوة 2

ونغطيها كويس انا عشان فخار حطيت عجينه اذا قدر الضغط مو لازم تحطياها وتقليها وتحطياها على نار هاديه جدا لمدة ٤0 دقيقة او على حسب حجم

اللحمة

بالعافية عليكم.



برمة اللحم

(برمة لحم)

المكونات

بصلة

راس ثوم

حبة طماطم

كيلو لحم

كزبرة خضراء

كمون

كركم

ملح

ملعقة دقيق بطاطس

الخطوات

الخطوة 1

نحمس البصل على شوي زيت

الخطوة 2

نحط اللحم ونقلبه مع البصل

الخطوة 3

نحط الملح والكمون والثوم والكركم والكزبرة والطماطم و نستمر في التقليب

الخطوة 4

نخفق ملعقة الدقيق مع كوب ماء

الخطوة 5

نضيفها الى القدر مع بطاطس كاملة ومويا مغلقة

الخطوة 6

نقفل قدر الضغط او قدر عادي محكم الإغلاق ونخلية يغلي ع نار عالية بعدين ننقله ع الجمر ونخلية ساعتين ويكون جاهز

للتقديم



(الحنيز الجيزاني)

المكونات

كركم صافي

هيل مفحوق

ملح

تنور حامي

لحم حنيز حسب الرغبة

الخطوات

الخطوة 1

اولا توشي التنور لازم يكون حامي مره زي كذا انا حطيت لفتين حطب

الخطوة 2

تروحي في اثناء اشتغال التنور تاخذي اللحم وتبهريه بلمقادير بعد خلطها

الخطوة 3

ضعي الهيل والكركم الصافي ولملح 6 ملاعق كبيره ملح وتخلط في اناء او كيس سوين

الخطوة 4

وتبهر بها قطع اللحم

الخطوة 5

نذهب لتنور ونضع فيه قطع اللحم

الخطوة 6

نغطي التنور جيدا جدا واذا تطلب الامر نضع بطانيه كبيره يجب ان يترك من 4 الى خمس

ساعات

الخطوة 7

وسوي الارز اذا قارب اللحم من الاستواء

الخطوة 8

وكذا يطلع شكل اللحم هذا شكل الراس مع الحنيز

الخطوة 9

واذا حابه تضيفي سلطة ومرسه او اي شي تحلو فيه ع الغدى



(المحشوش الجازاني)

المكونات

لحمة حروف مع العظم حسب الحاجة
1/2 كمية اللحم دهن من شحم الليه
1/2 كمية اللحم بصل مقطع مكعبات
البهارات:

فلفل اسود مطحون
قرفة

هيل مطحون

كرخم صافي مطحون ايضا حسب الرغبة تكثر تقلي حسب رغبتك

ملح حسب الرغبة

الخطوات

الخطوة 1

نقطع اللحم الى اوصال متوسطة مع العظم ونقطع الشحم قطع اصغر من قطع اللحم ونحضر باقي المكونات

نرفع القدر على النار وننزل فيه الشحم مع القليب لين يذبل

الخطوة 2

نقلب الشحم حتى ينزوي ويذوب الدهن اللي فيه ويكون لونه مثل لون الزبيب الاصفر ننزل اللحم بهدوء حتى لايطرطش الدهن الحامي

الخطوة 3

نقلب اللحم مع الدهن جيداً

الخطوة 4

نضع قاعه تحت القدر حتى لايحترق الحميس بقاع القدر نرجع القدر على النار ونقلب الحميس جيداً

ونضيف كمية البصل ونقلب المكونات مع بعض

الخطوة 5

نغطي القدر مع المتابعه في التقليب حتى لايلتصق اللحم بقاع القدر نرفع الغطا وكل هذا السائل من الدهن وهو الذي يجعل اللحم يستوي ونرفع الغطا ونملح حسب تلمرغبه

مع الاستمرار في التقليب

الخطوة 6

وستمر با القليب مع المحافظه على قطع اللحم من التفتت نهرم والبهارات تكون على حسب كمية اللحم

الخطوة 7

نقلب الحميس مع البهارات ونغطيه ونتركه لين يجهز تماما

وبالعافيه عليكم



(أكلة الدجر)

المكونات

كمية دجر اخضر اللون حسب الرغبة

بصل

بهارات

ملح

زيت طبخ او زيت سمسم حسب الرغبة

فلفل اخضر حار ايضا حسب الرغبة

الخطوات

الخطوة 1

غسل الدجر بماء فاتر ثم وضعه في قدر وسط حسب الكمية ووضع ماء على الدجر حتى نصف القدر

الخطوة 2

يترك على نار هادئة حتى يتغير لون الدجر من الاخضر الفاتح الى الغامق

الخطوة 3

يحضر قدر اخر ويوضع كلا من الزيت و البصل و الفلفل الحار ويقلب ثم يوضع البهارات

و الملح على المكونات المذكوره أعلاه

الخطوة 4

يصفى الدجر ثم يوضع على المكونات جميعها وبهذا تصبح الطبخه جاهزه للاكل وعليكم بالعافيه



(أكلة القوار)

المكونات

1/4 كيلو قوار

1 ملعقة كبيرة بهارات

4 فصوص ثوم

1/2 بصل

2 فلفل حار 🌶️🌶️

ملح حسب الرغبة

1/4 كاس زيت سمسم او اي زيت الخطوات

الخطوة 1

نسلق القوار من ٢٠ الي ٣٠ دقيقه

الخطوة 2

نقطع البصل مكعبات وندق الثوم مع الفلفل الحار

الخطوة 3

في ال قدر نحمر البصل مع زيت السمسم ونحط عليها الثوم والبهارات والملح ونحرك شوي ثم نزل القوار ونحرك ونطفي عليه



(أكلة الدبا)

المكونات

1- حبة اوجبتين دبا

2- فلفل

3- ملح

الخطوات

الخطوة 1

نقوم بتقطيع الدبا الى قطع صغيرة

الخطوة 2

نقوم بسلقها مع الماء حتى تستوي

الخطوة 3

قوم بهرسها حتى تنهرس جيدا

الخطوة 4

نقوم بوضع الزيت مع البصل في القدر ومن ثم نضيف الدبا المهروس عليها

الخطوة 5

بعد دقائق نضيف الملح والفلفل وبالعافية



(أكلة الغلف)

المكونات

1_ ملح

2_ فلفل

3_ الغلف

الخطوات

يتم وضعه في الميخا مضاف اليه الملح والفلفل حتى ينضج وبالعاافية.



(الحلبيه الجازانيه)

المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من بذور الحلبة المطحونة
 - 2 كوب من الماء .
 - عصير ليمونة.
 - نصف ملعقة صغيرة من ملح البحر.
- طريقة التحضير

ضع الحلبة المطحونة في وعاء، ثم أضف إليه الماء وغطيه لمدة ساعة ونصف، حتى يتم امتصاص معظم الماء ويتضاعف حجم الحلبة وضعها في الثلاجة طوال الليل.

تخلص من المياه الزائدة، ثم أضف عصير الليمون وأخفقه لمدة 10 دقائق، باستخدام الخلاط اليدوي أو الكهربائي حتى يصبح خفيفاً، أضف نصف كوب من الماء واستمر في الخفق حتى يصبح قواماً لحلبة هلاميا وخشنا ثم أضيف الملح والتوابل المفضل لديك وبالعافية عليكم



خبز الميفا أو التنور

(عيش أو خبز الميفا)

المكونات

كيلو دقيق ابيض

ملح

خميرة الخبز

ملعقة صغيرة سكر

كوب ماء

كمون طو

سمسم

كمون اسعد

زيت نباتي

الخطوات

الخطوة 1

نضع دقيق-رشة الملح وخلطة الكمون

الخطوة 2

نخلط الخميرة الفورية والسكر في كوب ماء دافئ

الخطوة 3

نخلط المكونات الجافة ونضيف الخميرة ونعجن ونضيف الماء للنعجن حتي تتكون عجينة متماسكة نلثة بلزيت ونغويه الين يتضاعف حجمه

الخطوة 4

نجهز التنور لخبز الخبزة نضع فيه اللوح الخشبي والحطب-اغصان الشجر ونولع النار في التنور

الخطوة 5

ننتظر حتي يتكون جمر ومن تم نمسح التنور بشوي زيت اومياة بقطعة قماش خشنة

وندرج العجين ونلصقه في التنور ونفردھا بالماء

الخطوة 6

نمسح التنور بشوي زيت بقطعة قماش بيح ما تلتق العجين وندرج العجين ونلصقھا في التنور ونغطية بصفرة حتي ينضج وهي ما تاخذ وقت تجهز بسرعة اول ما اتحمر الخبزة يعني طاجين وتكلوها بالهناء

*Written by Ismail Al-
Qaisi*