

كيف يمكن الاتفَاع بتقليل من اللحم

استعمالي اليخني وباي اللحم لانهما لذيذا الطعم ويمكن تهيبه شكل مختلف منهما كل يوم وقليل من اللحم يعطيها شبيهة ليس الاكثر من اكل اللحم يزيد الفوة وفضلاً عن منفعته يوجد ما يقوم مقامه في الماكل الاتية ذليل من اللحم مع البزالا والفصوليا والخنطة تعطي الجسم الغذاء

(انواع اليخني) جرب هذه الماكل تجدها نافعة ومغذية وتكفي خمسة انفس

يخنة لحم ضان مع الشعير

بوند لحم غنم - ١/٢ فنجان شعير مقشور - معلقة ملح صغيرة - ٣ بصلات - ٤ روس بطاطا - وقليل من الخضرة التي تزيد في لذة الطعام

افرمي اللحم قطعاً صغيرة وحمريها على النار مع البصل بالدهن ذلك يطريه ويحسن طعمه ثم ضعي اللحم المقلبي في طنجرة واضيفي اليه الشعير و ٢ كوارتان ماء واقلي الجميع ساعة ونصف ثم اضيفي قطع البطاطا والخضرة واطبخي الجميع ١/٢ ساعة

يخنة لحم البقر

بوند لحم بقر - ١/٢ بك بزالا - معلقة ملح صغيرة - ٤ روس بطاطا فنجان جزر مقطع حمري اللحم بالدهن اولا ثم اضيفي كوارتين ماء وبعد ساعة اضيفي البزالا والجزر واطبخي الجميع نصف ساعة ثم ضعي البطاطا ومتى نضجت قدمي الطعام

انواع يخنة مختلفة يمكن تغييرها حسب فصول السنة

١ - اللحم على اختلاف انواعه استعمالي الرقبة او الاضلاع او الابط قدر بوندلحم وتذكري ان طبخ اللحم ببطيء يزيد طراوة ويمكن استعمال لحم الطير والدجاج

٢ - يمكن استعمال البطاطا والشعير او الشعير او الارز او المعكرونة على حدة

٣ - الخضر مثل الجزر واللفت والفصوليا والبزالا والملفوف والبندورة كلها جيدة

٤ - البقدونس والكرفس والبصل الاخضر والفليفلة الحلوة تزيد الطعام شهية

٥ - كثير من الاشياء التي تبقى بعد تهيبه اطعمة مختلفة سواء كانت من

اللحم او الخضرة او الارز يمكن استعمالها

كيف تطبخ اليخنة

طريقة طبخ كل انواع اليخنة هي واحدة واليك التعليمات لذلك
اقطعي اللحم قطعاً صغيرة ثم اضيفي الملح والفلفل والخضرة كالبصل او الكرفس
وكوارتين ماء ثم اضيفي الارز او ما يقاربه من الحبوب . ابقِي الطعام ساعة
على النار ثم اضيفي بقية الخضرة ما خلا البطاطا اطحخي اليخنة قدر نصف ساعة
ثم ضعي البطاطا واطحخي الطعام نصف ساعة اخرى قبل تقديمه للاكل
لا يلزم طبخ الاشياء الباقية من اطعمة مختلفة طول الوقت ولهذا اضيفيها ١٥
دقيقة قبل انزال الطعام عن النار
ينبغي ان تنقي البازلا الناشفة في الماء طول الليل وان تطبخها ثلاث ساعات
قبل ان تضيفي اليها بقية مركبات اليخنة

بايات اللحم

هل جربت الارز او الهومني او خليط الذرة في احضار باي اللحم ان طبخ هذه
الاشياء ايسر من طبخ الخنطة فضلا عن التوفير في استعمالها واليك طريقة ذلك
٤ فناجين من الذرة او الارز او الهومني ملعقة ملح صغيرة وثن ملعقة من الفلفل
وملعة كبيرة من الدهن وبوند لحم في مفروم قطعاً صغيرة

اذيبي الدهن اولا ثم اضيفي البصل واللحم وحركي الجميع على النار حتى
يختفي لون البصل المحمر اضيفي البندورة والمبهرات وبعد ان تقلي البصل وينضج
وضعي طبقة من الحبوب ثم اضيفي اللحم والصالصة وغطيه بالحبوب الباقية
مع قليل من الدهن واطحخي الطعام قدر ساعة من الوقت

جربي هذه الماكل ووفري في المصروف

How to Cook the Stews

All kinds of stews are cooked in just about the same way. Here are directions which will serve for making almost any kind. Cut the meat in small pieces and brown with the onion in the fat cut from the meat. Add the salt and pepper, seasoning vegetables (onion, celery tops, etc.), two quarts of water, and the rice, or other cereal, if it is to be used. Cook for an hour, then add the vegetables except potatoes. Cook the stew for half an hour, add the potatoes cut in quarters, cook for another half an hour, and serve.

The fireless cooker may be well used, the meat and the vegetables being put in at the same time.

Left-overs or canned vegetables need only to be heated through. Add them fifteen minutes before serving.

Dried peas or beans should be soaked over night and cooked for three hours before adding to the stew; or, better, cook them over night in a fireless cooker.

The Best Way to Make a Little Meat Go a Long Way.

Meat Pies

Another good way to use a little meat. Have you ever used rice, cornmeal mush, or hominy for a crust? This is less work than a pastry crust and saves wheat.

- 4 cups cooked corn meal, rice
or hominy
- 1 onion
- 2 cups tomatoes
- $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
- $\frac{1}{2}$ teaspoon pepper
- 1 tablespoon fat
- 1 pound raw meat or left-over
meat cut up small

Melt the fat, add the sliced onion, and, if raw meat is used, add it and stir until the red color disappears. Add the tomato and seasoning. If cooked meat is used, add it with the tomato and seasoning, after the onion is browned, and heat through. Grease a baking dish, put in a layer of cereal, add the meat and gravy, and cover with the cereal dotted with fat. Bake half an hour.

Shepherd Pie

This is the name of a meat pie with a mashed potato crust browned in the oven.

Try the Recipes in This Leaflet and Cut Down Your Meat Bills.

Distributed by the U. S. FOOD ADMINISTRATION
Henry B. Endicott, Food Administrator, Massachusetts.

MAKE A LITTLE MEAT GO A LONG WAY

Use Savory Stews and Meat Pies

Do you know how good they are? They may be so varied that you can have a different one every day in the week, and all of them delicious. It needs only a small piece of meat to give flavor to a hearty dish.

Don't think that you must eat a lot of meat to be strong. Meat is good to help build up the body, but so are many other foods.

In these dishes part of your building material comes from the more expensive meat and part from the cheaper peas, beans, hominy, and barley. The little meat with the vegetables and cereals will give your body what it needs.

Savory Stews

Try them. They can be a whole meal and a nutritious one. These recipes serve five people.

Here is an English Stew that is especially good:

Hot Pot of Mutton and Barley

3 onions	
1 tablespoon salt	½ cup pearled barley
1 pound mutton	Celery tops or other seasoning herbs
4 potatoes	

Cut the mutton in small pieces, and brown with the onion in fat cut from meat. This will help make the meat tender and improves the flavor. Pour this into a covered saucepan. Add two quarts water and the barley. Simmer for one and one-half hours. Then add the potatoes cut in quarters, seasoning herbs, and seasoning, and cook one-half hour longer.

½ peck peas or 1 can	1 pound beef
1 cup carrots cut up small	4 potatoes cut in quarters
	1 teaspoon salt

Beef Stew

Cut the meat in small pieces and brown in the fat from the meat. Simmer in two quarts of water for one hour. Add the peas and carrots and cook for one-half hour, then add the potatoes. If canned peas are used, add them 10 minutes before serving. Serve when potatoes are done.

Different Stews

Here is the way you can change the stews to make them different and to suit the season:

1. **THE MEAT.** This may be any kind and more or less than a pound may be used. Use the cheap cuts, the flank, rump, neck or brisket. The long, slow cooking makes them tender. Game and poultry are good.

2. Potatoes and barley may be used or barley alone, or rice, hominy or macaroni.

3. **VEGETABLES:** Carrots, turnips, onions, peas, beans, cabbage, tomatoes, are good, canned or fresh. Use one or more of these, as you wish.

4. Parsley, celery tops, onion tops, seasoning herbs, or chopped sweet peppers add to the flavor.

5. Many left-overs may be used, not only meat and vegetables, but rice or hominy.

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.