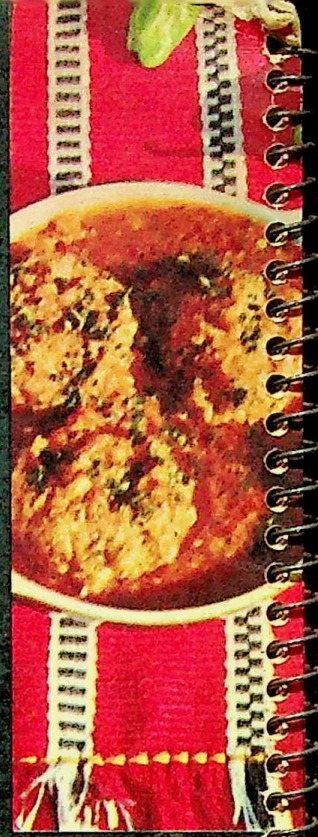
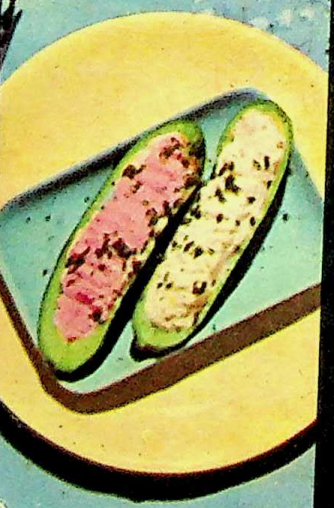




עם חלב...



ספר
מתכונים

...עם חלב

ספרון מתכונים להכנת מאכלים,
משקאות ודברי מאפה עם חלב.



הוצאת
המועצה לייצור ושיווק חלב
בישראל
תשכ"א

חלב, חלב, חלב, —
חלב לתינוק ולילד הגדל
חלב לאשה ההרה והמניקה
חלב לקשישים
חלב לבריא ולחולה

החלב
ערכו התזונתי:

בחלב נמצאים כל אבות המזון, פרט לברזל, הנחוצים לבנין הגוף ולקיומו.

חלבון: החלב הוא מקור לחלבון
מלא ערך, נוח וקל לעיכול.

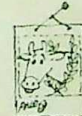
שומן: נמצא בחלב בכמות דומה
לכמות החלבון. הוא נמצא
בצורת תחליב, קל לעיכול,
ונושא ויטמינים A ו-D.

החלב

סוכר החלב: עדיף לאין ערוך על הסוכר
הרגיל שבו אנו משתמשים.
הוא מסייע בספיגת המינ-
רלים, ועוזר לפלורה של
המעיים ביצירת ויטמינים
מקבוצת B. הסוכר משמש
לצד השומן מקור של חום
ואנרגיה.

מינרלים: רוב המינרלים שאנו נזקקים
להם מצויים בחלב. חשיבות
מיוחדת נודעת לסידן ולזרחן,
המצויים בחלב בכמויות
ניכרות, ונספגים בנקל.

ויטמינים: החלב הוא מקור טוב לכל
הויטמינים.





החלב המצוי בשוק:

חלב מפוסטר:

חלב מעוקר:

לבן, אשל



אין בו חיידקים מחליאים.
נשמר רק במקרר.

אין בו כל חיידקים. נשמר גם
בטמפרטורה של החדר, כל עוד
לא נפתח הבקבוק.

וכל המשקאות העשויים מחלב
חמוץ, דומים בערכם התזונתי
לחלב שממנו נעשו, אך עולים
עליו מבחינה דיאטטית.

החלב

השימוש בחלב:

בקבוק שהתרוקן

בשביל פעוט

הילד

אשה הרה ומניקה

כל מבוגר



אין להחזיק חלב בשמש,
כי קרני השמש הורסות אחד
דים מהוויטמינים שבו.

יש לשטוף, כדי למנוע לכלוך
וזבובים.

עד לגיל שנה, צריך להרתיח
את החלב.

זקוק ל-3 כוסות חלב ליום.

זקוקה ל-3 כוסות חלב ב.

זקוק ל-2 כוסות חלב ליום,
לפחות.

את החלב אפשר להגיש בצורתו הטבעית, או להכין ממנו
משקאות ומאכלים למיניהם.

בספרון זה מוגש מבחר מתכונים של מאכלי חלב ותוצרתו.

חתכי את הראש למכסה.
הוציאי את הפנים.

ערבי את הכל.
מלאי בתערובת את
העגבניות.

זרי על העגבניות.

אפי כ-30 דקות.

עגבניות ממולאות גבינה:

4 עגבניות יפות

$\frac{1}{4}$ ק"ג גבינה לבנה

2 כפות סולת

1 ביצה

1 כף פטרוסלינון קצוץ

מלח, פלפל

פתיתי חמאה

1

מנות ראשונות

2

קלי על האש, קלפי, קצצי.

הוסיפי.

תבלי.

סלט חצילים בגבינה:

300 גרם חצילים

$\frac{1}{4}$ ק"ג גבינה לבנה

בצל קטן קצוץ

3-4 שיני שום כתוש

3 כפות שמן

מיץ לימון

מלח, פלפל

שלגיות בקרם שני
קרם גבינה
קציפת קרמל
קציפת שוקולד
קציפת סולת
רפרפת שני
גלידת שוקולד
רפרפת סולת ב-3 צבעים
גלידת מוקה
גלידת תות שדה

עוגת גבינה
עוגת גבינה בבצק פריך
עוגת חלב
טורט שוקולד

מנות אחרונות:

27
28
29
30
31
32
33
34
35
36

עוגות:

37
38
39
40

רשימת המתכונים

משקאות:

41
42
43
44
45
46

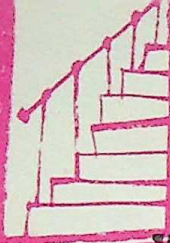
מיני מאפה למסיבות:

47
48
49
50

תפריטים:

6 ימי חלב בקיץ
תפריטים לימי נופש
6 ימי חלב בחורף
תפריטים מהירים
מזנון חלב
תפריט חלב לחג השבועות





5

מרקים

6



בשלי במי מלח עד שתתרכך.

הכני רביכה.
הוסיפי למרק ובשלי
כרבע שעה.

תבלי.

הגישי בתוספת אשל או שמנת.

מרק שעועית ירוקה באשל:

$\frac{1}{2}$ ק"ג שעועית ירוקה

1 כף שומן
1 כף קמח

מלח, פלפל
פטרוסלינון קצוץ

חמיצת קישואים באשל:

$\frac{1}{2}$ ק"ג קישואים

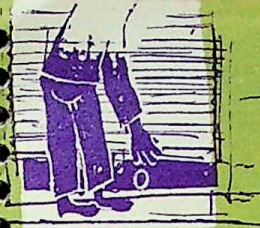
1 ביצה

מיץ לימון

סוכר

מלח, פלפל

1 צנצנת אשל או שמנת



קצצי או גרי במגררת
והוסיפי לגבינה.

תבלי את הסלט.

סלט גבינה וירקות:

$\frac{1}{4}$ ק"ג גבינה לבנה
 $\frac{1}{2}$ ק"ג ירקות שונים
(גזר, פלפל ירוק או גמבה,
בצלית וכו')

מלח, פלפל שחור או פלפלת
שמן

מנות ראשונות

סלט גבינה בטחינה:

200 גר' גבינה צהובה

100 גר' טחינה

מיץ מ-3 לימונים

$\frac{1}{2}$ כוס מים

3 שיני שום כתוש

מלח, פלפל

הגישי בהרבה פטרוסלינון קצוץ, על עלי חסה.

רסקי.

ערבי היטב.
הוסיפי את הגבינה
המרוסקת.

תבלי.





מרק תפוחי-אדמה באשל :

1 כף שומן

2 כפות קמח

1 כף בצל קצוץ דק

$\frac{1}{2}$ ק"ג תפוחי-אדמה

4 כוסות חלב

מלח, פלפל

1 צנצנת אשל או שמנת
פטרוסלינון או כרפס קצוץ

7

מרקים

מרק סולת בחלב :

1 ליטר חלב

$\frac{1}{2}$ כוס סולת

קורט מלח

8

הורדי מהאש-

הרתיחי-

הוסיפי- בשלי-

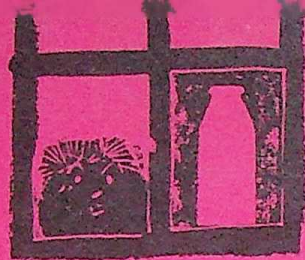
תבלי-

הוסיפי-

ערבי- הוסיפי למרק

בעודו חם-





הרתיחי.

הוסיפי.
בשלי עד שהנוזלים ייספגו
לתוך האיטריות.

ערבי באיטריות.

הגשי עם סלט ירקות.
יש ומגשים את האיטריות בפרג או קינמון מעורב בסוכר.

9

מנות עיקריות

10

ערבי את כל החומרים.
השהי כ־15 דקות.

בשלי במי מלח רותחים במשך 10 דקות.
הגשי בפרורי לחם מושחים או בקינמון וסוכר.
יש וממלאים את הכופתאות בריבה, בפירות וכד'.

איטריות בחלב

$\frac{1}{2}$ ליטר מים
 $\frac{1}{2}$ ליטר חלב
2 כפות חמאה
קורט מלח

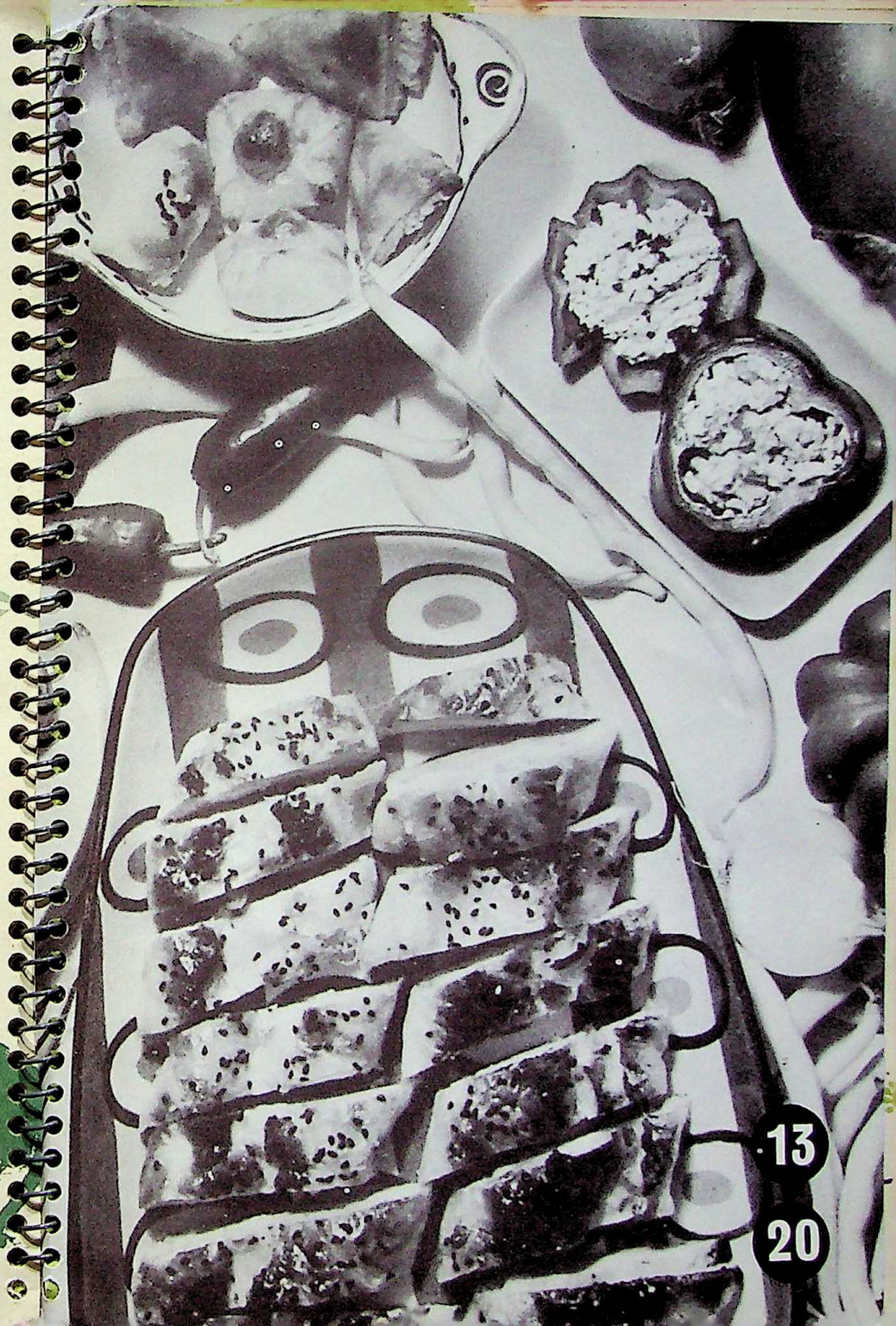
250 גר' איטריות

3 כפות גבינה צהובה מרוסקת.



כופתאות גבינה :

$\frac{1}{4}$ ק"ג גבינה לבנה
2 ביצים
2 כפות קמח
2 כפות סולת
1 כף חמאה
1 כפית סוכר
קורט מלח



13

20



13

מנות עיקריות

14

בחשי-
הוסיפי-
תבלי-
הוסיפי, ערבי בזהירות-
בשלי בסיר כפול-

חביצת גבינה צהובה :

70 גרם חמאה
4 חלמונים

4 כפות גבינה צהובה
1 צנצנת שמנת חמוצה
1 כוס קמח

מלח, אגוז מוסקט מרוסק
4 חלבוניים מוקצפים

בשלי בסיר כפול-

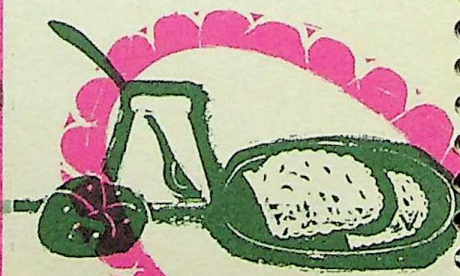


לביבות גבינה :

בצל קטן קצוץ
2 כפות שמן

$\frac{1}{4}$ ק"ג גבינה לבנה
3 כפות פרורי לחם
1 כף פטרוסלינון
שום כתוש
מלח, פלפל
1 ביצה

טגני בשמן חם-



11

מנות עיקריות

12

חביצת גבינה לבנה :

3 כפות חמאה
3 כפות קמח
 $\frac{1}{2}$ כוס חלב

3 חלמונים
175 גר' גבינה לבנה
3 חלבוניים מוקצפים היטב

מלח, פלפל
אגוז מוסקט מרוסק

בשלי בסיר כפול כ-40 דקות-
הגשי עם סלט ירקות-

הכיני רביבה לבנה
הוריד מהאש-

הוסיפי-

תבלי-

כופתאות גבינה ואורז ברוטב עגבניות :

בצל קטן קצוץ
2 כפות שמן

$\frac{1}{2}$ כוס אורז מבוורר ורחוץ

$\frac{1}{4}$ ק"ג גבינה לבנה
1 ביצה

שום כתוש
מלח, פלפל, קמון טחון
פטרוסלינון קצוץ

ערבי את כל החומרים, צורי כופתאות-

לרוטב :

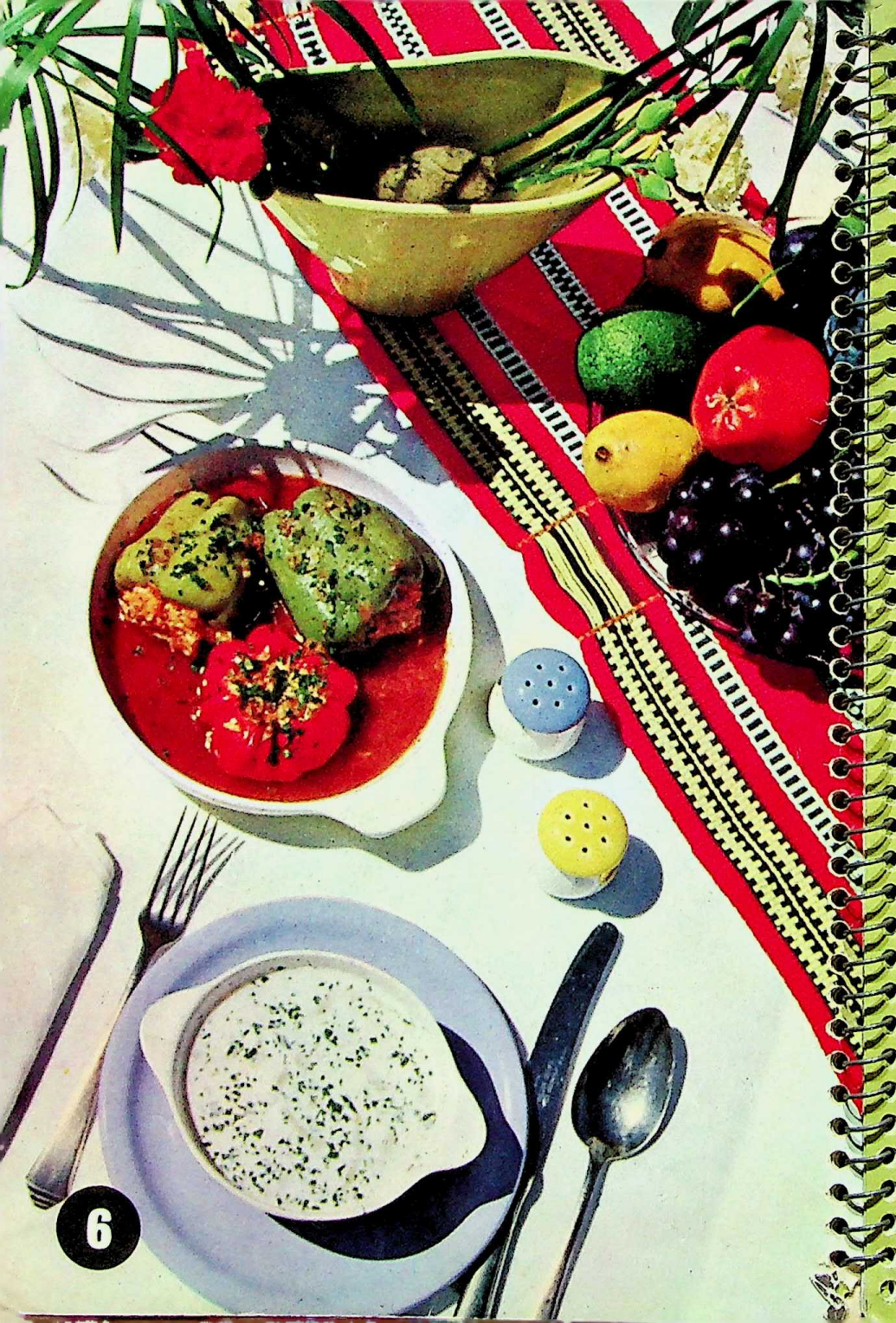
שום כתוש
1 כף שמן

טגני-

הוסיפי לשום המטוגן-
הרתיחי-
הכניסי את הכופתאות
לרוטב-

1 קופסת רסק עגבניות
3 כוסות מים

בשלי על אש קטנה כ-20 דקות-



6

פשטידת קישואים וגבינה:

1 ק"ג קישואים

$\frac{1}{2}$ ק"ג גבינה לבנה

2 כפות פרורי לחם

פטרסלינון קצוץ

5 חלמונים

מלח, פלפל

5 חלבונים מוקצפים

אפי כ-45 דקות.

15

מנות עיקריות

פשטידת איטריות:

$\frac{1}{2}$ ק"ג גבינה לבנה

400 גרם איטריות

2 כפות חמאה

3 כפות קמח

$\frac{1}{2}$ ליטר חלב

3 חלבונים מוקצפים

3 חלמונים

1 כוס סוכר

קליפת לימון מגוררת

כפית קנמון, מלח

1 כף חרדל

1 כף פטרסלינון קצוץ

פלפל, מלח

16

העבירי דרך מסננת רשת.

הוסיפי.

הכיני רוטב לבן

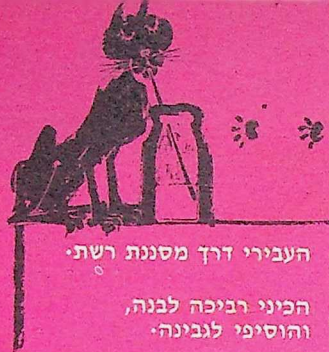
וחלקי לשנים.

הוסיפי, ערבי את הכל.

לתיבול בטעם מתוק

לתיבול בטעם חריף.

חלקי את הרוטב לשני חלקים. חלק אחד ערבי בגבינה ואיטריות והכניסי את התערובת לתבנית משומנת. בחלק השני של הרוטב כסי את הפשטידה. אפי במשך שעה.



העבירי דרך מסגרת רשת.

הכינו רביבה לבנה,
והוסיפו לגבינה.

הוסיפו, ערבי הכל ביחד.

17

מנות עיקריות

18

לושי בצק חלק.
ערכי לעלה.

מרחי בחמאה.

קפלי עד שתתקבל קוביה. קררי במקרר כשעה. הוציאו.
מלאי באחד ממני המלות.

מלות גבינה.

מלות גבינה ותרד.

כרכי את העלה הממולא. מרחי בשמן. אפי.

תפוחות גבינה :

$\frac{1}{2}$ ק"ג גבינה לבנה

3 כפות קמח

3 כפות חמאה

2 כוסות חלב

3 חלמונים

1 כף סולת

פטרסלינון קצוץ

מלח, פלפל

3 חלבונים מוקצפים

אפי כ- $\frac{1}{2}$ שעה.

כרוכית מבצק עלים מדומה :

2 כוסות קמח

1 כף חומץ

1 כף שמן

$\frac{3}{4}$ כוס מים

100 גרם חמאה רכה

קפלי עד שתתקבל קוביה. קררי במקרר כשעה. הוציאו.
מלאי באחד ממני המלות.

$\frac{1}{4}$ ק"ג גבינה לבנה

$\frac{1}{4}$ ק"ג גבינה מלוחה

2 ביצים

$\frac{1}{4}$ ק"ג גבינה לבנה

$\frac{1}{4}$ ק"ג גבינה מלוחה

$\frac{1}{2}$ ק"ג תרד חי קצוץ

3 ביצים

מלח, פלפל



18

תפיחת אורז:

1 ליטר חלב

1 כוס אורז

$\frac{3}{4}$ כוס סוכר

5 חלמונים

50 גרם חמאה

5 כפות סוכר

קליפת לימון מגוררת

סוכר שנה (ונויל)

5 חלבונים מוקצפים

אפי כשעה.

מנות עיקריות

כיסנים מבצק איטריות:

2 כוסות קמח

2 ביצים

קורט מלח

1 כוס מים בערך

$\frac{1}{4}$ ק"ג גבינה לבנה

1 ביצה

3 כפות סוכר

קליפת לימון מגוררת

קינמון, קורט מלח

$\frac{1}{4}$ ק"ג גבינה לבנה

1 כף פטרוסלינון קצוץ

בצל קצוץ ומטוגן

מלח, פלפל

בשלי את הכיסנים הממולאים במי מלח רותחים עד שיצופו על המים. סנני, שטפי במים חמים.

הגישי את המלוחים עם פרורי לחם מושחמים, או בבצל מטוגן ואת הכיסנים המתוקים בקינמון וסוכר.

הרתיחי.

הוסיפי ובשלי עד שהאורז רך.

בחשי.
הוסיפי לתערובת את
האורז המבושל

ערבי בזהירות.

פשטידת חלב וגבינה:

2 כוסות קמח

$\frac{2}{3}$ כוס שמן

$\frac{2}{3}$ כוס מים

קורט מלח

4 חלמונים

$\frac{1}{2}$ ק"ג גבינה לבנה

2 כפות קמח

$\frac{1}{2}$ ליטר חלב

4 חלבונים מוקצפים

קורט מלח

אפי שעה בערך.

חביתיות גבינה: (הכמות ל-8 חביתיות)

1 כוס קמח

$1\frac{1}{4}$ כוס מים בערך

1-2 ביצים

2 כפות שמן

טנגי מהבצק חביתיות ומלאי

$\frac{1}{4}$ ק"ג גבינה לבנה

1 ביצה

4 כפות סוכר

קליפת לימון מגוררת

קינמון, מעט מלח

1 ביצה

4 כפות סוכר

קליפת לימון מגוררת

קינמון, מעט מלח

$\frac{1}{4}$ ק"ג גבינה לבנה

בצל קטן קצוץ ומטוגן

מלח, פלפל

פטרוסלינון קצוץ

הכיני כנ"ל.

צקי על החביתיות כוס אשל או שמנת ואפי.

לושי בצק. חלקי ל-2 חלקים
וערכי לעלה.
רפדי תבנית משומנת
בעלה אחד.

הכיני מלית מכל החומרים.
שטחי את המלית על העלה
שבתבנית.
כסי בעלה השני.

21

מנות עיקריות

22

הכיני בצק חלק
כעין שמנת סמיכה.

חממי במחבת

והוסיפי לבצק תוך בחישה.

אותן באחד ממיני המלית.

העבירי דרך מסננת.

הוסיפי לגבינה

וערבי למלית מתוקה.

מלאי את החביתיות. גלגלי וסגרי יפה. סדרי בתבנית משומנת. צקי
עליהן כוס שמנת או חלב ממותק. אפי עד שהחלב ייספג לחביתיות.

העבירי דרך מסננת רשת.

הוסיפי, ערבי למלית חריפה.



העבירי דרך מסננת רשת.

ערבי עם הגבינה.

תבלי.

הרוטב מתאים לסלט במקום מיוגית.

תוספת למנה עיקרית

רוטב טחינה:

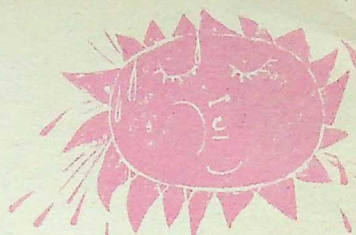
1/4 כוס חלב
100 גרם טחינה
2 שיני שום כתוש
מיץ מלימון אחד
פטרוסלינון קצוץ
מלח, פלפל

בשעת ההגשה זרי פלפלת.

23

24





רוטב שוקולד:

- 1 כף חמאה
- 1 כף קמח
- 1 כוס חלב

- 1 כף קקאו או
- 1 כף שוקולד מרוסק

סוכר, קורט מלח
טיפות רום או קוניאק

הכיני רביכה.

הוסיפי לרביכה תוך בחישה.
הורידו מהאש.

תבלי.

צנני בכלי מכוסה.

25

תוספת למנה עיקרית

26

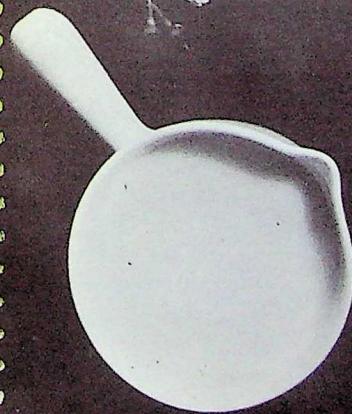
הכיני רביכה.

תבלי.

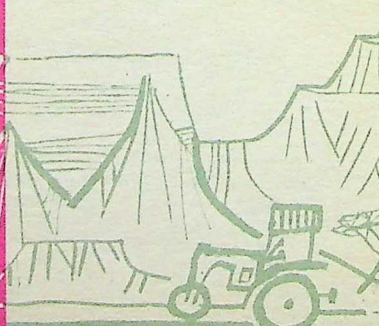
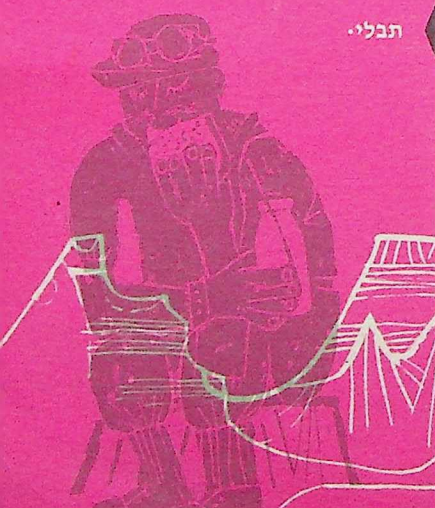
רוטב פטרוסלינון:

- 1 כף חמאה
- 1 כף קמח
- 1 כוס חלב

פטרוסלינון קצוץ
מלח, מיץ לימון
אגוז מוסקט מרוסק



28





31

34



הרתיח:

הקציף,
בשלי שלגיות בחלב הרותח
והוציא לקערה.

בוללי. הוסיפי לחלב הרותח.
הסמיכי.

טרפ, הוסיפי עליהם תוך
בחישה את הרפרפת הרותחת.

שימי את השלגיות על הקרם.

הרתיח:

ערבי במעט חלב קר.
הוסיפי לחלב הרותח,
הסמיכי. הורידו מהאש

העבירו דרך מסננת רשת.
ערבי את הגבינה תוך
בחישה ברפרפת החמה.

הוסיפי.
צנני בכלי סגור.

יש ומוסיפים לקרם גם קקאו או פירות שונים.

שלגיות בקרם שנק (ווייז)

1 ליטר חלב
4 כפות סוכר
טיפות שנק
קורט מלח

4 חלבונים
3 כפות סוכר

2 כפות אבקת רפרפת
 $\frac{1}{2}$ כוס חלב קר

4 חלמונים

27

מנות אחרונות

קרם גבינה:

1 כוס חלב
1 כף סוכר
קורט מלח

28

1 כף אבקת רפרפת

200 גרם גבינה לבנה

1 כפית חמאה





השחימי.

הוסיפי, הרתיחי.

בוללי.

הוסיפי לחלב הקרמל הרוותח.
הסמיכי.

טרפי.

הוסיפי עליהם את
הרפרפת הרוותחת.

ערבי ברפרפת החמה
תוך הקצפה.

29

מנות אחרונות

30

הרתיחי.

בוללי.

הוסיפי לקקאו הרוותח.
הסמיכי.

טרפי והוסיפי עליהם
את הרפרפת הרוותחת.

ערבי ברפרפת החמה
תוך הקצפה.



קציפת קרמל:

4 כפות סוכר

$2\frac{1}{2}$ כוסות חלב
קורט מלח

2 כפות אבקת רפרפת
 $\frac{1}{2}$ כוס חלב

2 חלמונים

2 חלבונים מוקצפים

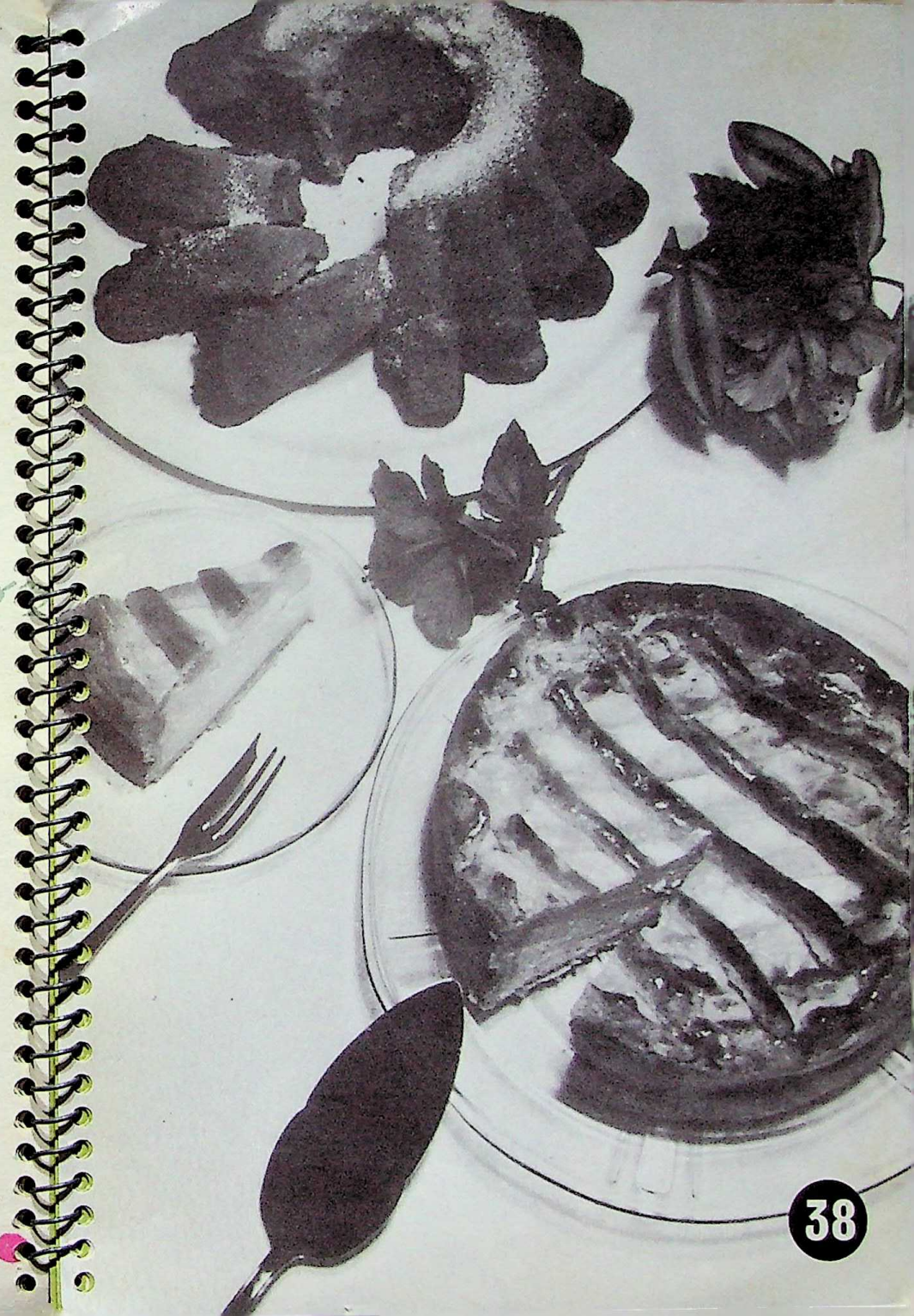
קציפת שוקולד:

$2\frac{1}{2}$ כוסות חלב
3 כפות קקאו
3 כפות סוכר
קורט מלח

2 כפות אבקת רפרפת
 $\frac{1}{2}$ כוס חלב

2 חלמונים

2 חלבונים מוקצפים



38

33

מנות אחרונות

34

הרתיחי

הוסיפי תוך בחישה.
בשלי 15 דקות על אש קטנה.
חלקי לשלושה חלקים שווים.

הוסיפי ל- $\frac{1}{3}$ הראשון
(רפרפת לבנה)

הוסיפי ל- $\frac{1}{3}$ השני
(רפרפת חומה)

הוסיפי ל- $\frac{1}{3}$ השלישי
(רפרפת אדומה)

שטפי קערה במים קרים וצקי בה חלק אדום, חלק לבן, חלק חום.
קורי היטב עד שהרפרפת תקרש. הפכי על צלחת שטוחה.

הקציפי היטב.

הקפיאי.

גלידת שוקולד:

- 1 צנצנת שמנת חמוצה
- 1 כוס חלב
- 5-6 כפות סוכר
- 2-3 כפות קקאו
- או 100 גרם שוקולד מומס

רפרפת סולת בשלושה צבעים:

- 2 בקבוקים חלב
- $\frac{1}{3}$ כוס סוכר
- קורט מלח
- 2 כפות חמאה

1 כוס סולת

קליפת לימון או
קליפת תפוז מגוררת
2 כפות מיץ לימון או
מיץ תפוזים

2 כפות קקאו
טיפות רום או קוניאק

2 כפות מיץ פטל או
ריבה אדומה



הרתיחי.

הוסיפי בשלי 15 דקות.
הוריד מהאש.

הוסיפי.

הוסיפי ערבי.

הגישי בתוספת מיץ פטל.

קציפת סולת:

- $\frac{1}{2}$ ליטר חלב
- 2 כפות חמאה
- 4 כפות סוכר שף (וניל)
- קורט מלח

$\frac{1}{2}$ כוס סולת

- 2 חלמונים
- צימוקים
- קליפת לימון מגוררת
- 2 חלבונים מוקצפים

31

מנות אחרונות

רפרפת שף (וניל):

- 2 כוסות חלב
- 2 כפות סוכר

- 2 כפות אבקת רפרפת שף
- $\frac{1}{2}$ כוס חלב

1 כפית חמאה

32

צנני בכלי מכוסה.

הרתיחי.

הוסיפי לחלב הרותח.
הסמיכי. הוריד מהאש.

הוסיפי.





30

49



הקציפי

הקציפי

הקציפי

הוסיפי

הקפיאי

אם את רוצה בגלידה בשני צבעים, הקציפי חצי מכמות החלמונים בלי תוספת קקאו וקפה.

35

מנות אחרונות

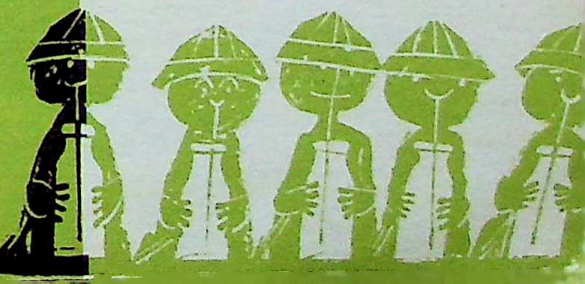
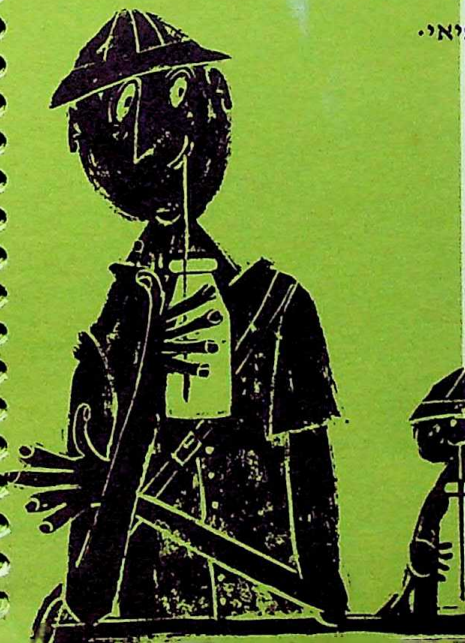
גלידת תות שדה:

- 1 צנצנת שמנת חמוצה
- 5 כפות סוכר
- $\frac{1}{4}$ ק"ג תות שדה

36

הקציפי

הקפיאי





בחשי היטב.

הוסיפי.

העבירי דרך מסגנת רשת.
הוסיפי לתערובת.

הקציפי.
הוסיפי בזחירות לתערובת.

אפי בתבנית משומנת כ-50 דקות.

עוגת גבינה :

100 גרם חמאה
1½ כוס סוכר
4 חלמונים

4 כפות סולת

750 גרם גבינה לבנה

4 חלבונים

עוגת גבינה בבצק פריך :

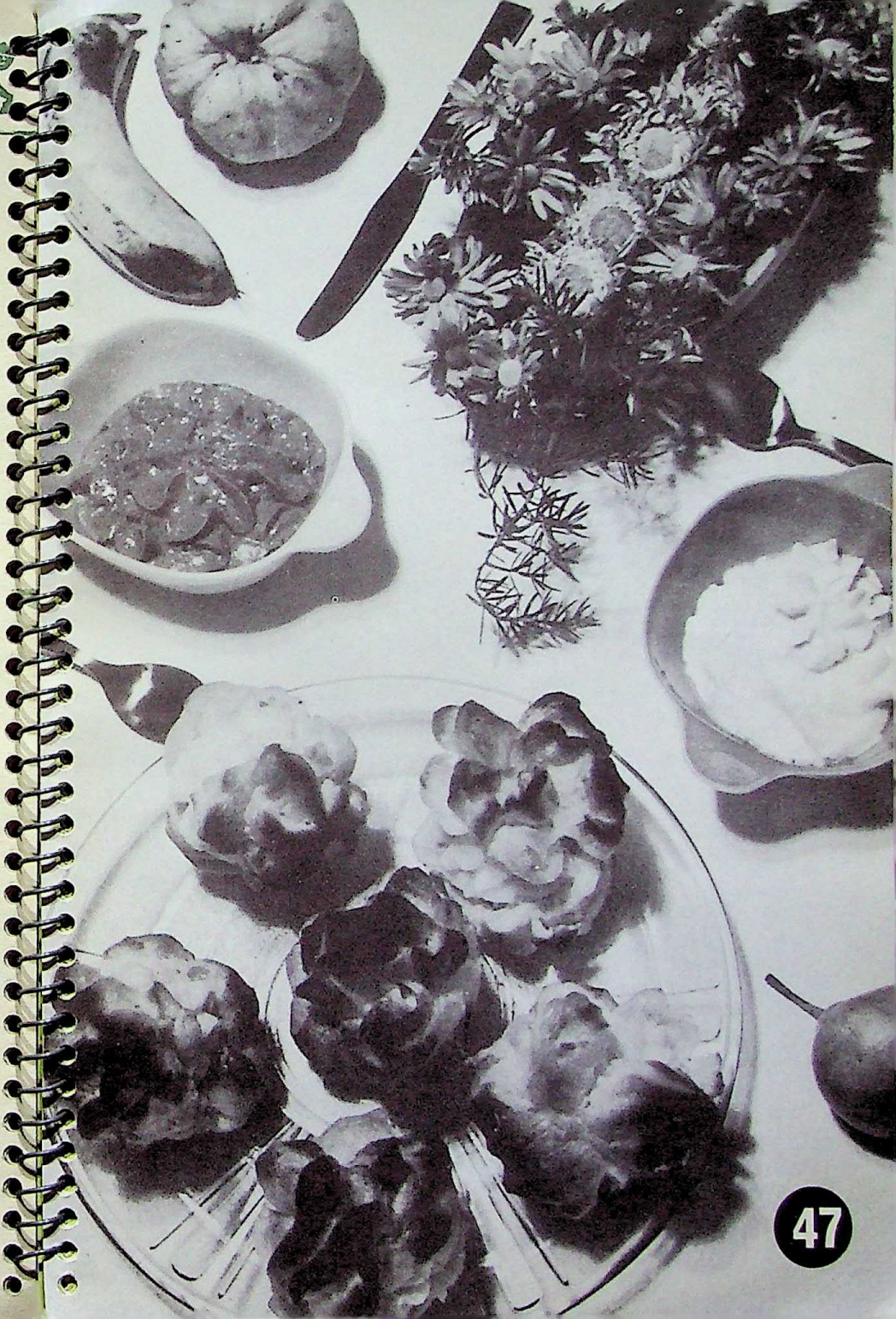
4 כוסות קמח
200 גרם חמאה
100 גרם בוטנים טחונים
1 כוס סוכר
1 כף מיץ לימון
1 ביצה או 2 חלמונים
קליפת לימון מגורדת

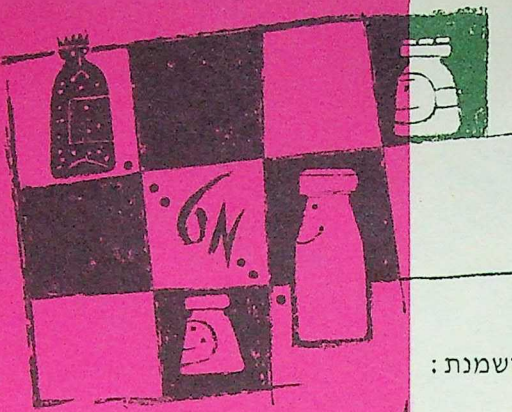
1 ק"ג גבינה לבנה

4 חלמונים
¾ כוס סוכר

2 כוסות חלב
קליפת לימון מגורדת
2 כפות רום או קוניאק
¼ כוס סוכר
3 כפות אבקת רפופת שן
4 חלבונים מוקצפים

שטחי את התערובת על העלה שבתבנית.
כסי בעלה השני.
אפי במשך כשעה.





ערבי היטב.

41

משקאות

42

הקציפי.

הוסיפי לפני ההגשה.

הגישי מיד.

משקה תות שדה ושמנת:

$\frac{3}{4}$ כוס יין לבן
 $\frac{1}{4}$ כוס שמנת מתוקה
 מעט סוכר
 200 גרם תות שדה מעוך

הגישי קר מאוד.

תסס חלב: (ל-1 כוס)

$\frac{1}{4}$ כוס חלב קר
 1 כף מיץ לימון
 1 כף סוכר

1 מנה גלידה
 מי סודה



עוגת חלב:

$1\frac{1}{2}$ כוסות קמח
 70 גרם חמאה
 3-4 כפות חלב
 קורט מלח

6 חלמונים
 6 כפות סוכר

6 חלבונים
 3 כפות סוכר

$\frac{1}{2}$ ליטר חלב
 סוכר שף

לושי בצק. ערכי לעלה.
 שימי בתבנית משומנת.

טרפי.

הקציפי. הוסיפי לחלמונים.

הוסיפי בזהירות. בחשי.

שטחי את התערובת על הבצק.
 אפי כשעה.

39

עוגות

טורט שוקולד:

1 כוס סוכר
 5 כפות אבקת קקאו
 2 כפות קפה שחור חזק
 (מוכן לשתיה)

200 גרם חמאה
 טיפות שף, רום

1 כף סודה לשתיה

2 צנצנות אשל
 1 כוס סוכר
 3 כוסות קמח

הרתיחי. הוריד מהאש.

הוסיפי, ערבי. קררי.
 הפרישי $\frac{1}{4}$ מהכמות לצפוי

ערבי במעט אשל, השחי.

ערבי ב- $\frac{3}{4}$ מכמות הקרם.

הוסיפי לבסוף את הסודה המעורבת באשל. אפי על אש בינונית.
 צנני. מרחי את העוגה בקרם שהשארתי.

40





הקציפי

הוסיפי הקציפי

הגיש קר..



אגנוג:

- 1 חלמון
- 1 כף סוכר
- 1 כף קפה נמס
- קורט מלח

- $\frac{3}{4}$ כוס חלב
- 1 כף קוניאק

43

משקאות

קוקטייל עגבניות:

- 1 כוס חלב קר
- 1 כף רסק עגבניות
- מלח, פלפל
- קובית קרח
- עלי מנטה קצוצים

44

ערבי היטב

הגיש מיד



45

משקאות

46

השתימי.

הוסיפי. הרתיחי.

הורידי מהאש.

הוסיפי בהדרגה.

ערכי בכוסות.

קשטי את המשקה.

הרתיחי.

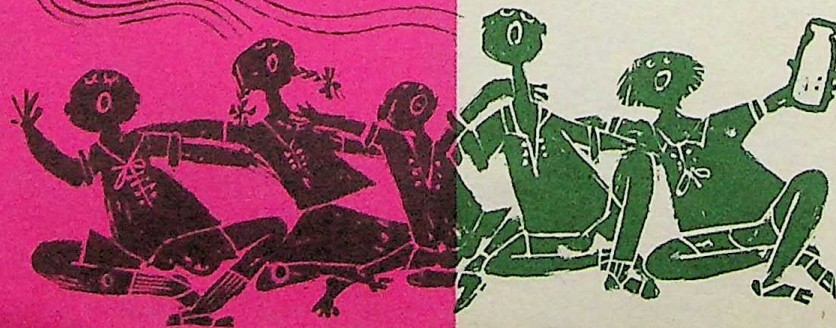
הוסיפי לחלב החם

תוך בחישה.

הסמיכי על גבי האש. קררי.

תבלי.

ערבי.



מילק-שייק:

4 כפות סוכר

4 כוסות חלב

2 כפות קקאו

2 חלמונים

2 חלבונים מוקצפים

2 כפות שוקולד מרוסק

ליקר ביצים:

1 ליטר חלב

1½ כוס סוכר

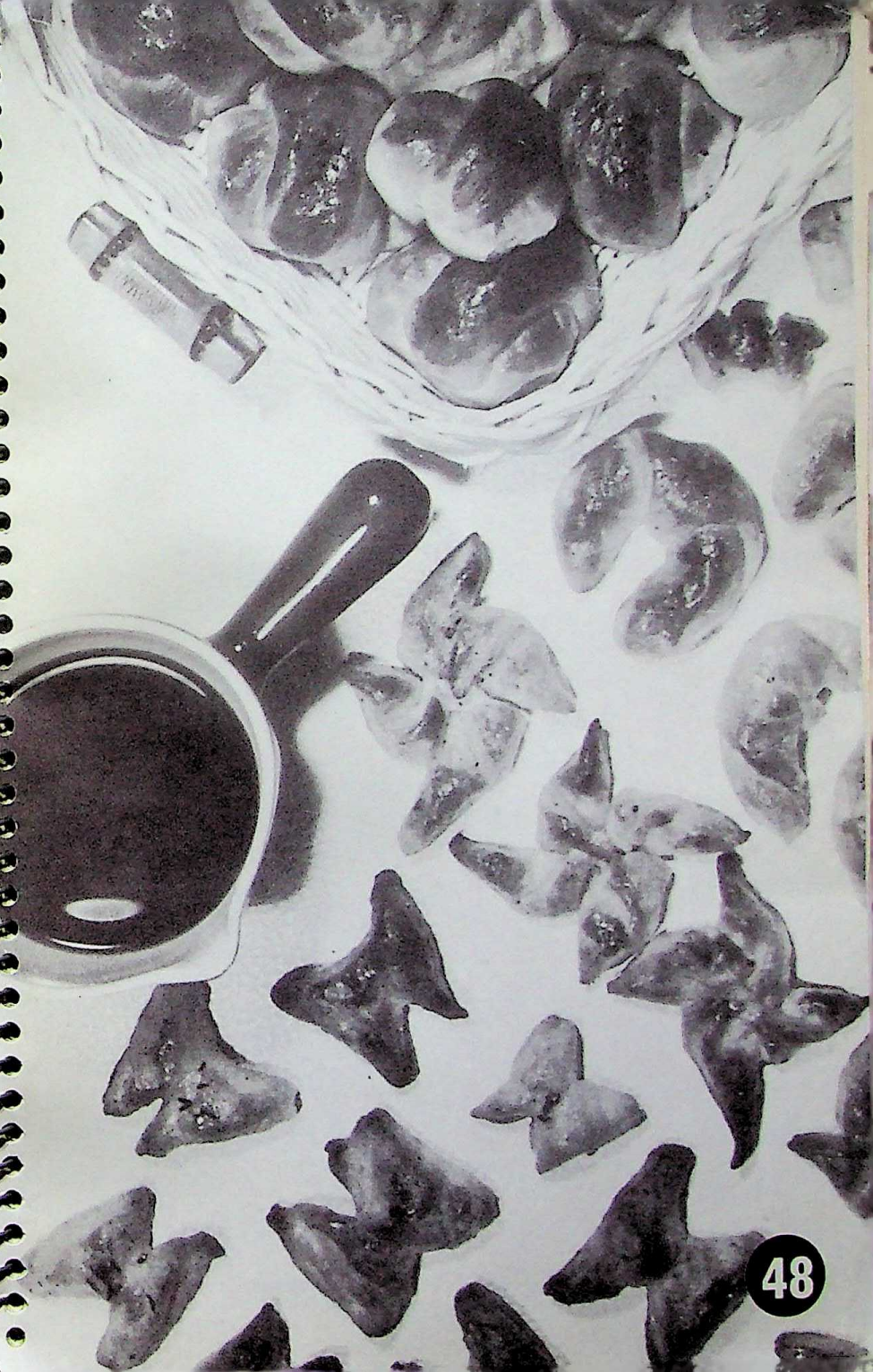
טיפות שנה

קורט מלח

6 חלמונים

קליפת לימון מגורדת דק

200 גרם כוהל לבן



48

49

מיני מאפה למסיבות

50

הקציפי.

הוסיפי, ערבי.
אפי בתבנית משומנת.

חממי עד רתיחה.
צקי על העוגה החמה.

כריכים חמים:

פרוסות לחם לבן מרוחות
בחמאה ובמעט רסק עגבניות

אנצ'ובי או דג מלוח

זיתים חתוכים לעיגולים

פרוסה עבה של גבינה צהובה

קשטי בעגולי בצל דקים.
אפי עד שהגבינה תימס.

טורט סולת:

4 חלבונים
4 כפות סוכר
4 חלמונים

2% כוס סולת
קליפת לימון מגורדת
קורט מלח

1 בקבוק חלב
2 כפות סוכר
1 חבילת סוכר שני

הוסיפי ובחשי עד שהבצק
נפרד מדפנות הסיר.
הוריד מהאש. צנני.

הוסיפי.

הוסיפי אחת אחת, ערבי.

ערכי ב-2 כפות כופתאות בתבנית משומנת ומקומחת.
אפי בתנור חם כ-30 דקות.
את הפחזניות ממלאים בקצפת מתוקה, בקרם גבינה וכד'.

הכיני בצק שמרים קר.
ערכי לעלה.

מרחי על העלה.

רסקי במגורדת גסה.
זרי על העלה.

קפלי את העלה. קרצי עיגולים.
זרי כמון או פלפלת. אפי. יש ומוסיפים לבצק מעט בצל מרוסק.

פחזניות ממולאות:

1/2 כוס מים
1/2 כוס חלב
קורט מלח
100 גרם חמאה

1 כוס קמח

1/2 כפית אפיון

4 ביצים

מיני מאפה למסיבות

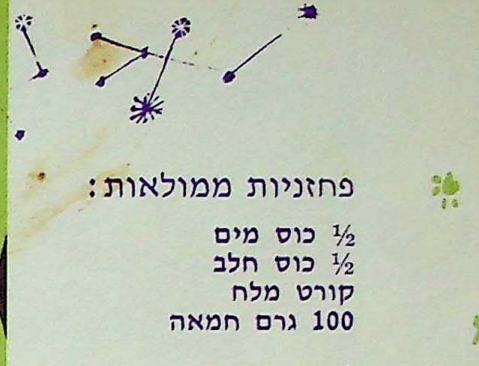
לחמניות בגבינה צהובה:

3 כוסות קמח
2 כפות סוכר
1 כוס חלב פושר
1 ביצה
200 גרם חמאה
30 גרם שמרים
קורט מלח

2 כפות חמאה מומסת

100 גרם גבינה צהובה

קפלי את העלה. קרצי עיגולים.
זרי כמון או פלפלת. אפי. יש ומוסיפים לבצק מעט בצל מרוסק.





מזנון חלב

ימי חלב בקיץ:

1-



2-

3-

4-

5-

מרק תפוחי אדמה בחלב
קישואים ממולאים, אורז וגבינה
מלון בשמנת.

מרק שעועית ירוקה בחלב
לביבות גבינה, סלט ירקות
רפרפת שנק עם פירות חיים

מרק עגבניות
כרוכית גבינה וצלי ירקות
רפרפת שוקולד

סלט חצילים וגבינה
שכבות תפוחי אדמה וביצים
מרק פירות בשמנת

עגבניות ממולאות גבינה
גולש דגים ותפא"ד, סלט מלפפונים
חלב פירות

תפריטים

ימי חלב בחורף:

1-

2-

3-

4-

5-

6-

מרק עדשים
פשטידת גבינה בטעם מלוח, גזר מאודה
תפוז

חמיצת עגבניות חמה
חביתיות ממולאות גבינה בטעם
מלוח, סלט חסה, מחית תפא"ד
קציפת קרמל

מרק תפוחי אדמה
כופתאות גבינה, כרוב אדום מאודה
סלט פירות

גובץ
פשטידת איטריות בחלב
רפרפת שוקולד

חמיצת סלק חמה
נזיד תפוחי אדמה וקרישה
תפיחת סולת ותה

מרק שעועית
כרוכית ממולאת גבינה, סלט ירקות
סלט פירות

ימי חלב בקיץ :

6

ביום נרפש . . . :

1

2

3

מזנון חלב :

אם יש ברצונך לכבד את אורחך בכיבוד מענין במיוחד ובלתי מקובל, ערכי למענם "מזנון חלב". להלן תמצאי רשימה של המאכלים השונים המתאימים למזנון זה. אופן ההכנה ניתן בספרון. את השולחן כסי במפה בצבע פסטל-אחיד ומאחר שצבע המאכלים הוא עדין, מוטב שתקשטי את השולחן בפרחים בעלי צבע חזק ובפירות. המראה הכללי יהיה עליו ורב-גוני וישרה מצב רוח טוב על כל הנוכחים.

והרי רשימת המיבוד :

כריכים שונים
עוגיות מלוחות
כיסנים אפויים
עוגות גבינה שונות
טורט שוקולד וקצפת
פחזניות ממולאות
סלטים שונים
משקאות :
ליקר ביצים
קוקטילים
משקאות חלב עם פירות
תססי חלב
גלידות.

תפריטים

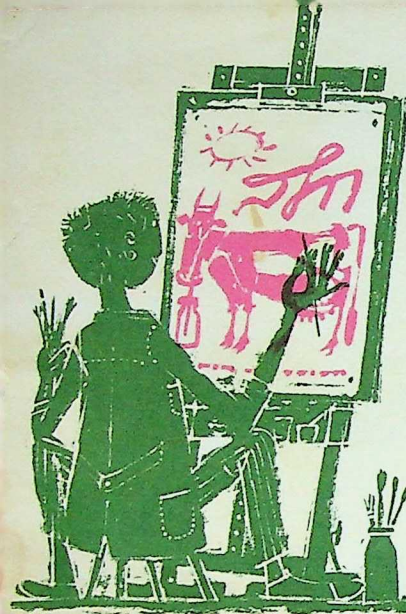
חמיצת קישואים באשל
כופתאות גבינה, עלי שעועית ותפא"ד
גלידה

קוקטייל עגבניות
איטריות בגבינה
ענבים

סלט גבינה וירקות
תפוחי אדמה, לבן
אבטיח

לקטש בביצים
דייסת אורז בחלב עם פירות

מזנון חלב



המרכזה לכלכלת הבית, המחלקה
לתזונה שע"י משרד החינוך והתרבות

שרגא ווייל

נורברט סגל

פוטו אופסט אמנים מאוחדים, ת"א

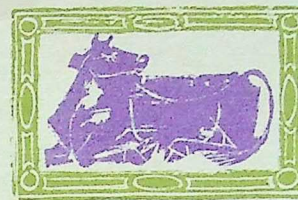
מערכות כלי האוכל בתצלומים הם מתוצרת "לפיד" תעשייה קרמית בע"מ

עריכת המתכונים
והכנת התבשילים לצילום

עריכת גרפית ועטורים

צילומים

הדפסה



דג מלוח בשמנת
כופתאות גבינה בטעם חריף,
סלט ירקות חיים
רפרפת קפה

קישואים במיץ עגבניות
איטריות בחלב

גולש תפא"ד עם ביצים עלומות
סלט חסה ותפוזים
קרם גבינה

תפריטים מהירים :

1.

2.

3.



תפריטים

תפריט חלב לחג השבועות :

דגים נוסח ספרדי
חביתיות גבינה
קפה

סעודת ערב החג :

ארוחת בוקר :

בורקס ממולאים גבינה וביצים קשות
סלט ירקות בגבינה
קפה, עוגת שמרים

ארוחת צהרי החג :

קוקטייל עגבניות
ירקות ממולאים גבינה
תפיחת אורז בקציפת יין

סעודת מנחה :

טורט גבינה ועוגיות גבינה
קפה קפוא בקצפת





הוצאת
המועצה לייצור ושיווק חלב
בישראל

