

أشهر أكلات عيد الأضحى في مصر الفته والرقاق والمشويات تتصدر الموائل



الخميس 28 مايو 2026 12:00 م

تبدأ الأسر المصرية قبل عيد الأضحى في الاستعداد لتحضير الأكلات التي ارتبطت بالمناسبة عبر سنوات طويلة، وفي مقدمتها الفته المصرية والرقاق باللحمة المفرومة والمشويات وكفته الأرز، باعتبارها أطباقا ثابتة على موائل العيد داخل البيوت المصرية، خاصة في أول أيامه حيث تجتمع العائلات حول مائدة واحدة بعد صلاة العيد وذبح الأضحية

وتحمل أكلات عيد الأضحى طابعا اجتماعيا واضحا، إذ لا تتوقف قيمتها عند الطعام فقط، بل تمتد إلى لقة الأسرة وتبادل الزيارات وتجهيز العزائم، حيث ترتبط رائحة الشورية والثوم والخل واللحم المسلوقة والمشوي بذاكرة العيد في البيوت المصرية، وتعيد الأمهات والجداات تقديم وصفات قديمة بنفس الطرق المتوارثة التي يعرفها الأبناء جيلا بعد جيل

الفته المصرية الطبق الأبرز في أول أيام العيد

تتصدر الفته المصرية مائدة أول أيام عيد الأضحى، لأنها الوجبة الأكثر ارتباطا بذبح الأضحية وتحضير اللحم البلدي، وتعتمد في صورتها التقليدية على الأرز الأبيض والخبز المحمص والشورية وصلصة الطماطم المضاف إليها الثوم والخل، إلى جانب قطع اللحم المسلوقة التي تمنح الطبق طابعه الأساسي

وتبدأ طريقة تحضير الفته عادة بسلق اللحم مع البصل والحبهان وورق اللورا وبعض التوابل، حتى تخرج الشورية بطعم غني يستخدم في تجهيز الخبز وإضافة النكهة إلى الطبق، ثم تطهى ربة المنزل الأرز الأبيض بالسمن أو الزيت، وتحضر صلصة الطماطم والثوم والخل قبل ترتيب المكونات داخل صينية كبيرة

وتختلف طريقة تقديم الفته من بيت إلى آخر، فبعض الأسر تفضل إضافة كمية كبيرة من الشورية إلى الخبز المحمص حتى يصبح طريا، بينما تفضل أسر أخرى تقديم الفته بصورة أكثر تماسكا مع زيادة الصلصة والتقليية، لكن الطبق يبقى في كل الأحوال عنوانا رئيسيا لغداء العيد

وتمنح التقليية المصرية الفته مذاقها المعروف، حيث يجري تحمير الثوم في السمن أو الزيت ثم إضافة الخل وصلصة الطماطم، فتتكون الرائحة التي ينتظرها كثيرون في صباح العيد، وتتحول الفته إلى طبق يجمع بين البساطة والدسامة والارتباط القوي بالمناسبة

الرقاق باللحمة المفرومة حاضر في العزائم

يأتي الرقاق باللحمة المفرومة ضمن أشهر أكلات عيد الأضحى في مصر، خصوصا في العزائم العائلية التي تضم أكثر من طبق على المائدة، ويتميز بأنه طبق سهل التقديم بجوار الفته واللحوم المشوية، كما يمكن تحضيره قبل موعد الغداء ثم تسويته في الفرن وقت تجمع الأسرة

وتعتمد طريقة تحضير الرقاق على غمس طبقات الرقاق في شورية اللحم الساخنة، ثم رصها داخل الصينية مع إضافة السمن بين الطبقات حتى تكتسب طراوة وطعما واضحا، وبعد ذلك تضاف حشوة اللحمة المفرومة المتبللة بالبصل والفلفل والتوابل في المنتصف، ثم تغطى بطبقات أخرى من الرقاق

وبعد دخول الصينية إلى الفرن، يكتسب الوجه لونا ذهبيا مميزا، وتتماسك الطبقات مع الحشوة في شكل يفضله كثيرون على موائد العيد، خاصة أن الرقاق يعد طبقا مشبعا ويمكن تقديمه ساخنا مع السلطة واللحوم، كما يصلح للتجمعات الكبيرة بسبب سهولة تقطيعه وتوزيعه

وتضيف بعض الأسر لمستها الخاصة إلى الرقاق، فهناك من يضع قطعاً صغيرة من اللحم بدلا من اللحم المفرومة، وهناك من يزيد كمية السمن للحصول على قوام أكثر دسامة، بينما تفضل أسر أخرى تخفيف الدهون والاكتفاء بالشورية والتوابل حتى يكون الطبق أخف على المعدة

المشويات وكفتة الأرز أطباق ثابتة في أيام العيد

لا تتوقف أكلات عيد الأضحى عند الفتة والرقاق، لأن المشويات تحتل مكانة كبيرة خلال أيام العيد، خاصة في البيوت التي تفضل الشواء داخل التجمعات العائلية أو على الأسطح والحدائق، حيث تنتشر أطباق الكباب والكفتة والريش الضاني والطرب بوصفها أكلات مرتبطة بذبح الأضحية

وتعد الكفتة المشوية من الأطباق المحببة لدى كثير من الأسر، لأنها تجمع بين سهولة التحضير والطعم القوي، وتعتمد على اللحم المفرومة المتبلّة باللصل والتوابل والبقدونس، ثم تشكل على أسياخ أو أصابع وتوضع على الفحم أو داخل الفرن، وتقدم عادة بجانب الخبز والسلطات والطحينة

وتحافظ كفتة الأرز على حضورها الشعبي في عيد الأضحى، خصوصا داخل البيوت المصرية التي تحب الأكلات التقليدية، وتجهز من اللحم المفرومة المخلوطة بالأرز المطحون والخضرة والتوابل، ثم تقلى أو تطهى في صلصة الطماطم، وتقدم مع الأرز الأبيض أو الخبز حسب عادة كل أسرة

كما تتصدر الريش الضاني والكمباب قائمة المشويات التي يفضلها محبو اللحوم، بينما يحتفظ الطرب بمكانة خاصة لدى من يفضلون المذاق الدسم، لأنه يعتمد على اللحم المفرومة المغلفة بالمنديل قبل الشواء، ما يمنحه طعما قويا ورائحة مميزة على الفحم

الأكلات الشعبية تحافظ على مكانتها في عيد الأضحى

تحافظ أكلات شعبية كثيرة على مكانتها خلال عيد الأضحى، ومنها المعمار والفتة والكرشة ولحمة الرأس والكبدة، وهي أطباق يفضلها قطاع واسع من المصريين، خاصة في اليوم الأول بعد ذبح الأضحية، حيث تبدأ بعض الأسر بتجهيز الكبدة والقطع السريعة قبل إعداد الوجبة الرئيسية

وتحضر كبدة خروف العيد في ساعات مبكرة داخل بيوت كثيرة، إذ تقطع وتطهى مع الثوم والفلفل والتوابل، وتقدم ساخنة مع الخبز، ويعتبرها كثيرون من طقوس العيد القديمة التي لا تغيب عن صباح أول يوم، لأنها أول ما يقدم بعد الانتهاء من الذبح وتجهيز اللحوم

ويعد المعمار من الأطباق التي تحتاج وقتا وجهدا في التنظيف والحشو والتسوية، لكنه يبقى حاضرا بقوة على موائد العيد، حيث يحشى بالأرز والخضرة والتوابل ثم يسلق ويقلى، ويقدم بجانب الفتة أو اللحوم، بينما تحتفظ الكرشة والفتة ولحمة الرأس بجمهور خاص يفضل مذاقها الشعبي

وتظهر فتة الكوارع أيضا ضمن الأكلات الثقيلة التي تحضرها بعض الأسر في أيام العيد، خاصة لمحبي الأطباق الشرقية الدسمة، وتقدم مع الأرز والخبز والصلصة والثوم، وتتميز بطابعها الغني الذي يجعلها مناسبة للعزائم الكبيرة والتجمعات التي تمتد طوال أيام العيد

ومع هذا التنوع الكبير، ينصح متخصصون بعدم الإفراط في تناول اللحوم والأطعمة الدسمة خلال أيام عيد الأضحى، لأن كثرة الدهون قد تسبب مشكلات في الهضم وتزيد الشعور بالإجهاد، لذلك يفضل تناول الخضروات والسلطات وشرب المياه بانتظام، مع توزيع وجبات اللحوم على مدار اليوم بدلا من تناولها دفعة واحدة

وفي النهاية، تبقى أكلات عيد الأضحى جزءا أصيلا من العادات المصرية، لأنها تجمع بين الطعام والذاكرة واللحمة العائلية، فكل بيت يملك طريقته الخاصة في الفتة والرقاق والمشويات، وكل مائدة تحمل تفاصيل صغيرة تصنع فرحة العيد وتمنح المناسبة طعما مصرية واضحا