

## إجابات أسئلة الدرس

### السؤال الأول:

من طرائق الطهو:

1. السلق: مثل سلق الخضار (البطاطا، والكوسا).
2. القلي العميق: مثل الدجاج واللحوم والخضراوات.
3. الشواء: اللحوم والأسماك وبعض أنواع الخضار كالباذنجان.

### السؤال الثاني:

الطهو بالتسيك: طهو الطعام في كمية محدودة من الماء، في وعاء محكم الغطاء، في درجة حرارة أقل من الغليان، تتراوح بين ( 85 إلى 93) درجة مئوية، ويضاف عند الطهو القليل من زيت الذرة، أو زيت زيتون، أو الزبدة إلى الأطعمة المراد طهوها، ونحتاج قبل تسيك أي طبق إلى طهو المواد الغذائية بطرق أخرى، كالسلق والقلي والشواء، ومن ثم تسيكها معًا بوضعها في وعاء يحتوي الزيت والبصل والثوم، وتمتاز اللحوم والخضراوات المسبكة بأنها جيدة النضج، وكثيفة القوام ومتماسكة، ويكون لون سطحها عند وضعها بالفرن محمراً غير محترق، ومن الأمثلة عليها صواني الدجاج أو اللحم أو الخضار أو المنزلة بالباذنجان.

### السؤال الثالث:

الأنسب للمرضى وكبار السن الطهو بالبخار؛ وذلك لأن الطهو بهذه الطريقة يحافظ على القيمة الغذائية للأطعمة وتصبح سهلة الهضم، مما يجعلها مناسبة لتغذية المرضى وكبار السن.

### السؤال الرابع:

الطهو بالبخار؛ ويحافظ الطهو بهذه الطريقة على القيمة الغذائية للأطعمة وتصبح سهلة الهضم.

## السؤال الخامس:

علل ما يأتي:

أ- يُعدّ الماء الوسط الذي ينقل الحرارة إلى الطعام بطريقة الطهو بالسلق:  
لأن الماء عندما يصل إلى درجة الغليان يعمل على إيصال الحرارة للطعام وإنضاجه.

ب- تتناسب فترة الطهو تناسبًا طرديًا مع فقدان المواد المفيدة في الخضراوات:

كلما زادت فترة الطهو زاد فقدان المواد المفيدة في الطعام، وكلما قصرت فترة الطهي قل فقدان المواد المفيدة منها.

ج- تعد طريقة الطهو بالسلق من أفضل طرائق الطهو:

لأنه من أسهل طرق إعداد الطعام، ويحافظ الطهو بهذه الطريقة على القيمة الغذائية للأطعمة، ويجعلها سهلة التقطيع والهضم، ومناسبة للأطفال وكبار السن.

د- وضع الدجاج المقلي في صحنٍ فيه ورق المطبخ الصحي:

لامتصاص الزيت الزائد.

هـ- تغليف بعض الأطعمة بالأغلفة الغذائية:

لتوزيع الحرارة على الطعام وإنضاجه بسرعة والاحتفاظ بالمواد المفيدة فيه.