

## إجابات أسئلة الدرس الثاني

### طرائق طهو الطعام

السؤال الأول:

علل ما يأتي:

- تسلق بعض الأطعمة لفترات قصيرة قبل حفظها بالتجميد.
- لتثبيط عمل الأنزيمات التي تؤدي إلى تغيرات غير مرغوبة.
- للمحافظة على لون الخضراوات.
- يفضل عدم الإكثار من كمية الملح المضافة لماء سلق الأطعمة.
- لمنع خروج العصارة من الأطعمة.
- يحافظ الطهو بالبخار على القيمة الغذائية أكثر من الطهو بطريقة السلق.
- لأن البخار لا يفقده العناصر الغذائية، بينما السلق يفقده بعض العناصر في الماء خاصة الفيتامينات الذائبة بالماء.
- يفضل بعض الناس استخدام طنجرة الضغط بدلاً من الطنجرة العادية.
- لأن طنجرة الضغط:

- توفر الوقت.
- تحافظ على نكهة الطعام.
- تغلف بعض الأطعمة قبل قليها بغلاف غذائي مناسب.
- تحافظ على القيمة الغذائية.
- استخدام مقلاة جافة تماماً عند القلي العميق.
- للمحافظة على العصارة ومنع تسربها، وعليه المحافظة على القيمة الغذائية والنكهة.

السؤال الثاني:

قارن بين:

الطهو بالسلق والبخار من حيث:

- المدة الزمنية.
- النكهة.
- اللون.
- الملمس.

وجه المقارنة	الطهو بالسلق	الطهو بالبخار
المدة الزمنية	قصيرة	طويلة
النكهة	أقل	أفضل
اللون	أقل زهاء	أكثر زهاء (لون أفضل)
الملمس	طري	متماسك

الشي والخيز من حيث:

- النكهة.
- المدة الزمنية.

وجه المقارنة	الشي	الخيز
النكهة	أفضل	أقل أفضلية
المدة الزمنية	أسرع	أبطأ

القلي البسيط والقلي العميق من حيث:

- التجانس في درجة التحمير.
- النكهة.
- درجة النضج.

وجه المقارنة	القلي البسيط	القلي العميق
التجانس في درجة التحمير	غير متجانس	تجانس أفضل
النكهة	جيدة	أفضل
درجة النضج	نضج سريع	نضج بطيء

الطهو الإلكتروني والطهو العادي من حيث:

- الزمن المستغرق للطهو.
- النكهة.

وجه المقارنة	الطهو الإلكتروني	الطهو العادي
الزمن المستغرق للطهو	أسرع	أبطأ
النكهة	أفضلية أقل	أفضل