

تم تحميل الملف
من موقع حلول



حلول
الحلول اون لاين

hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



الحساء



المفاهيم الرئيسية:

- الحساء.
- أنواعه.
- مواصفاته.



سوف أُعَدُّ لك ولعائلتي حساءً دافئاً يفيدنا جميعاً خاصة في هذا الجو البارد، فأَيُّ نوع من الحساء تفضل؟



أهمية الحساء

إنني جائع يا صفاء، وأرغب في تناول صنف ساخن، سهل الهضم، مرتفع القيمة الغذائية.

المواد الداخلة في

عمل الحساء وأنواعه

أذكر أنني تعلّمت في مدرستي أن الحساء يحتاج إلى مادة بروتينية، مثل: اللحم أو الدجاج، ومادة دهنية، ومنكهات، مثل: التوابل، بالإضافة إلى مادة تعطي الحساء القوام المناسب، مثل: الدقيق أو النشا، أو الشوفان. فهل تفضله يا أبي سميك القوام أم متوسطاً أم خفيفاً.

بحسب ما تريته، ولا تنسي أن تضيفي إليه مادة بروتينية لتزيد فائدته وتُحسِّن طعمه.

مواصفات

الحساء الجيد

حسناً يا والدي، لقد تعلّمت ذلك من والدتي، سأعدُّ لك حساءً قوامه صحيح ونكهته ولونه مميّزان كما ترغب.

كما تربين بُنيّتي ولكن تجنّبي زيادة الملح والتوابل والدهن، خاصة ما يطفو على سطحه.



فتحت صفاء كتاب الطهي للبحث فيه عن طبق حساء مناسب لتصنعه لوالدها، وعندما تأكّدت من توافر المقادير اللازمة لإعداده، بدأت في عمله.





حساء العدس



شكل (١)



- كوب عدس (أصفر أو برتقالي).
- خمس أكواب ماء.
- قليل من البقدونس المفروم.
- ثلاث حبات طماطم صغيرة مقطعة.
- بصلة مقطعة.
- ملعقة زيت.
- ملعقة معجون طماطم.
- فص ثوم مهروس.
- ملح، فلفل، توابل.

ابحثي في مصادر
التعلم عن قيمة العدس
الغذائية، ودونها.

يحتوي على البروتين،
الكربوهيدرات، الألياف،
المعادن، الفيتامينات



الطريقة

- ١ يُنقى العدس ثم يُغسل
غسلاً جيداً، وينقع قليلاً في
الماء.
- ٢ يُغلى الماء ثم يُوضع عليه
العدس، ويترك حتى ينضج.
- ٣ يسخن الزيت وتُحمر فيه البصلة وفص الثوم.
- ٤ يُضاف العدس و الطماطم ويترك على النار.
- ٥ تُتبّل بالملح والفلفل والتوابل حسب الرغبة.
- ٦ يُترك ليبرد قليلاً ثم يُخلط جيداً في الخلاط حسب الرغبة.
- ٧ يُقدّم في طبق الحساء الخاص ويُرش فوقه قليل من
البقدونس المفروم، شكل (١).



من خلال ما درست عن مواصفات الحساء الجيد، قيمّي هذا الحساء.

هو طبق غني بالبروتين والفيتامينات والمعادن قليل السعرات الحرارية؛ يقوي
المناعة والقلب والدم والشعر ويعطي نظرة للبشرة وله فوائد كثيرة



حساء الكريمة بالدجاج

تذكري

قد تضاف ملعقة من قشطة الخفق لهذا الحساء، ولكن تذكري أنها تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة.



شكل (٢)



- نصف دجاجة.
- كوب ونصف الكوب من الحليب السائل.
- بصلة صغيرة.
- ملح، فلفل أبيض، حب هال، فص ثوم.
- كوب ماء.
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون.
- ثلاث ملاعق دقيق.
- خبز محمص للتزيين.

علي: يُقَلَّب هذا الحساء بالملعقة الخشبية، وليست المعدنية.

لأن الملعقة الخشبية لا توصل الحرارة ولا تتفاعل مع مكونات الحساء بوجود الحرارة



الطريقة

١ يُسلق نصف الدجاجة في الماء المغلي المضاف إليه البصلة والهال والملح والفلفل وفص الثوم.

٢ تُرفع الدجاجة من ماء السلق، ثم يُنزع الجلد والعظم منها وتقطع قطعاً صغيرة.

٣ يُخلط الدقيق مع الحليب في الخلاط الكهربائي، ثم يُوضع في قدر على النار ويضاف إليه كوب ونصف من ماء سلق الدجاجة بعد تصفيته، ويُقَلَّب بملعقة خشبية حتى يغلي.

٤ بعد أن يغلي الخليط تُضاف إليه قطع الدجاج وملعقة من عصير الليمون.

٥ يُقدّم الحساء في الطبق الخاص به، ويُزين بقطع

الخبز المحمص، شكل (٢).

من خلال الصنف السابق، توصلني إلى علاقة الدقيق بالحساء.

الدقيق يعطي الحساء كثافة وقوام

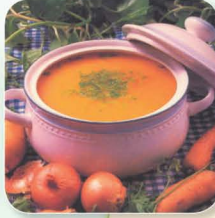
اقترحي طرقاً لتقليل نسبة السعرات الحرارية في الحساء السابق.

نزع الجلد عن الدجاج قبل سلقه - استخدام حليب خالي الدسم





حساء الخضروات مع اللحم



شكل (٣)



- حَبْتَان من الجزر مقطعتان.
- حَبْتَان من الكوسة مقطعتان.
- حَبْتَان من البطاطس مقطعتان.
- ربع كيلو لحم (أو ما يعادل ثلاثة أرباع كوب لحم مقطع من دون عظم).
- ثلاثة أكواب ماء مغلي.
- ستة قرون فاصولياء.
- نصف كوب بازلاء.
- نصف كوب عصير طماطم.
- بصلة، فص ثوم.
- ملعقة زيت - ملح - توابل.
- قليل من البقدونس.



فَكِّرْ لماذا توضع

الخضروات بالتدرج

وليس دفعة واحدة.

لأن بعض الخضراوات

تنضج قبل الأخرى



الطريقة

١ يُشْوَح البصل والثوم مع ملعقة الزيت، ثم تُضاف قطع اللحم.

٢ تُضاف ثلاث أكواب من الماء المغلي إلى الخليط وتترك على نار هادئة مدة عشر دقائق.

٣ تُضاف الخضروات تدريجياً، أولاً الفاصولياء وبعدها الجزر، ثم البازلاء والبطاطس وأخيراً الكوسة.

٤ يُضاف الملح والتوابل، وعصير الطماطم.

٥ تترك الخضروات على النار حتى تنضج، وتُقدم ساخنة.

٦ تُزيّن بالبقدونس حسب الرغبة،

شكل (٣).



من مجموعة الخضروات الآتية اختاري أربعاً يجمعها حسب رأيك شيء واحد: (بطاطس، فاصولياء، بامية، بازلاء، كوسة، باذنجان).

الخضروات المختارة: (البازلاء، فاصولياء)، (كوسا، بامية)

طرق الطهي، اللون، درجة النضج



نشاط (ب):

متروك للطالبة



نشاط (أ):

حساء الخضراوات مع
اللحم: يحتوي على
البروتين والحديد
والفيتامينات والمعادن
والدهون

