

تم تحميل الملف  
من موقع طول

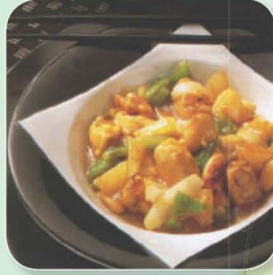


حلول  
الجلول اون لاين

hulul.online

طول الكتب - اختبارات الكترونية . مراجعات وتدريبات  
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية

## دجاج بالخضراوات (بالطريقة الصينية)



شكل (٥)

لأنه يساعد الدجاج على  
أن يحافظ على عصارته  
الداخلية فيبقى طرياً من  
الداخل بعد استوائه



### الطريقة

- صدور دجاج، أو دجاجة منزوعة العظم.
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة (نشأ).
- ربع كوب زيت. • شرائح جزر. • بصلة متوسطة الحجم.
- ملعقة صغيرة زنجبيل طازج. • ملعقة متوسطة ثوم مفروم.
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا وملعقة كبيرة من دقيق الذرة (نشأ) مذابة في نصف كوب ماء.
- ثلاث حبات من الفلفل البارد الملون (أخضر، أصفر، أحمر).
- ثلاث حبات بصل أخضر مقطع طولياً.
- كرفس. • ربع ملعقة شاي من الملح.



١ يُغسل الدجاج ويصفي، ثم يقطع شرائح صغيرة متساوية، ثم يوضع في صحن وتوضع عليه ملعقة النشا ويقلب جيداً.

٢ تُعدّ جميع الخضراوات السابقة (البصل بنوعيه - الجزر - الفلفل البارد بألوانه - الكرفس) بحيث تغسل وتقطع بشكل مساوٍ لقطع الدجاج تقريباً.

٣ يُقده الزيت، ثم يوضع عليه الدجاج مع التقليب المستمر إلى أن يجف ماؤه.

٤ يُنشّل الدجاج ويوضع جانباً.

٥ تُوضع الخضراوات السابقة في الإناء نفضة مع الزنجبيل والثوم، ثم تقلب مدة دقيقة.

٦ يُوضع الدجاج على الخضراوات، ويقلب الجميع، ثم يوضع عليه الملح وصلصة الصويا المذابة مع الماء والنشا، ثم يقبل الجميع قليلاً.

٧ يُوضع في الطبق المناسب لتقديمه مع الأرز أو الخبز، كما في شكل (٥).



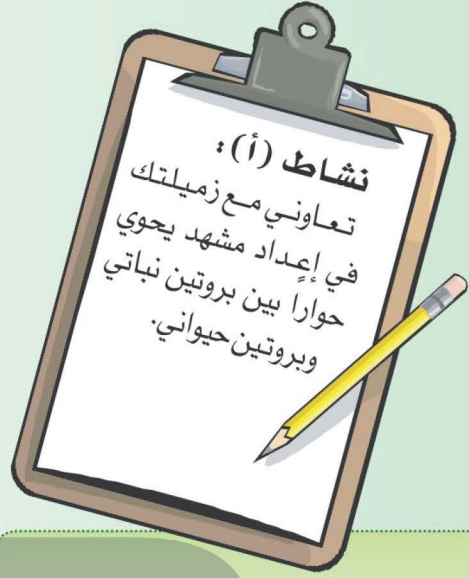
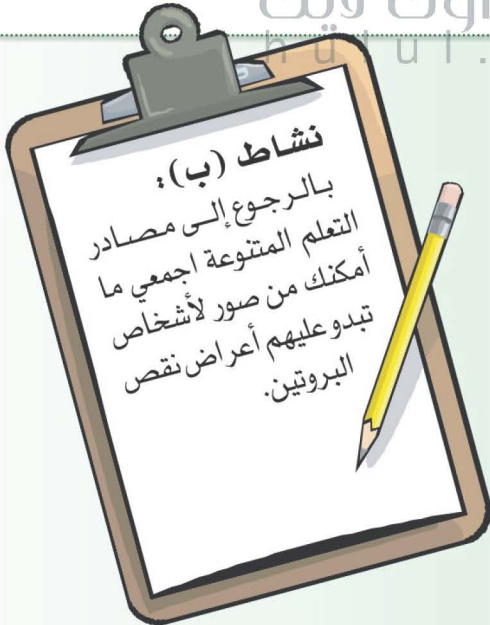
يمكن إضافة أنواع  
أخرى من الخضراوات،  
مثل: الفطر، أكواز  
الذرة الصغيرة.



### ما الذي يميز الأطباق الصينية عن الأطباق العربية؟

يتميزها طريقة إعدادها الصحية والتي تجعلها تحافظ على قيمتها الغذائية

## نشاط (ب):



## نشاط (أ):

دار حوار بين البروتينات:

**الحيواني**: أحتوي على جميع  
الأحماض الأمينية الأساسية والتي  
تفيد الجسم

**النباتي**: لا أحتوي على جميع  
الأحماض ولهذا يجب خلط نوعين  
مني حتى تكتمل كل الأحماض  
الضرورية

**الحيواني**: أنا في اللحوم والبيض  
والألبان والدجاج والأسماك

**النباتي**: أنا في البقوليات وفول  
الصويا و المكسرات