

محاضرات الجزء العملي لمادة تحضير الاغذية

اعداد/م.مها محمد نافع علي

القياسات :

1-اهمية استعمال القياسات الصحيحة وكيفية اكتساب المهارة واتقان العمل بصورة جيدة .

2-استعمال الوصفة القياسية .

3-غسل الاطباق بصورة صحيحة .

عند اتباعك الوصفة القياسية واستعمال القياسات الصحيحة تحصل على نتائج جيدة ومضبوطة .

مثال لتطبيق الوصفة القياسية :

بسكت عرق حار :

انخلي المواد الجافة معا

ضعي هذا المواد بكاسة

1/4 كوب طحين

3/4 كوب دهن

1 ملعقة صغيرة صودا

3/4 كوب سكر

1/2 ملعقة صغيرة عرق حار

1/2 كوب دبس

1 ملعقة صغيرة دارسين

1 بيضة

1/8 ملعقة صغيرة قرنفل

1/4 ملعقة صغيرة ملح

طرق قياس المواد الغذائية :

هناك طريقتان لقياس المواد الغذائية

1-الطريقة الوزنية هناك بعض المواد المستعملة في الوصفات تحتاج الى ميزان حساس وخاصة اذا كانت الكميات الموزونة كالمح والصدودا البيكنك باودر والبهارات ويجب ان يكون الميزان مقسم الى الغرامات اذا كان بالكيلوغرامات واجزاء الاونسات اذا كان الميزان مقسما بالبونات .

الطريقة الحجمية :

تكون القياسات الحجمية مضبوطة اكثر اذا استعملت له الادوات الصحيحة واتبعت الطريقة المضبوطة لها في القياس فمن جملة القياسات المستعملة هي الملاعق والاكواب القياسية علما بان 16 ملعقة قياسية تعادل بالضبط كوب قياسي واحد وان الكوب القياسي يسع 236غم او ملم من الماء .

كيفية المحافظة على المعادن والفيتامينات في الخضراوت اثناء طبخها :

1-لاتطبخي لمدة طويلة او تعيدي التسخين لعدة مرات .

2-لاترمي ماء السلق او الطبخ .

3-اطبخي مع القشرة ثم انزعي القشرة بعد الطبخ .

4-اطبخي في كمية قليلة من الماء او بدون ماء ماعدا الشوربة .