

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

الطهو

أقامت المدرسة يوماً مفتوحاً للأنشطة الطلابية، شاركت فيه طالبات المدرسة من جميع المراحل ، وقد تضمن هذا اليوم فعالية لطالبات الصف الثامن في مشغل التربية المهنية تمثلت بمعرض تراثي اشتمل على جلسة عربية وأدوات تعبر عن الإرث الأردني عبر التاريخ، وكذلك تحضير بعض الوجبات والأطعمة للمشاركين والزوار وفق ما تعلموه في درس الطهو من مبحث التربية المهنية.

وفي اليوم السابق لتنفيذ النشاط ، ذكّرت معلمة التربية المهنية الطالبات بضرورة مراعات شروط الصحة والسلامة؛ فثمة أخطار كثيرة في استعمال أفران الغاز والكهرباء، وأدوات الطهو، وخاصة السكاكين، وكذلك **بقواعد الصحة والسلامة العامة أثناء إعداد الأطعمة** :
أثناء إعداد الأطعمة ، ومنها

1- غسل اليدين بالماء والصابون قبل الطهو وبعده - 1

2- ارتداء الملابس الخاصة بالعمل - ٢

3- المحافظة على الأواني وأدوات الطهو نظيفة - ٣

4- تجفيف اليدين جيداً قبل استعمال الآلات الكهربائية - ٤

5- تجفيف الأطعمة المراد قليها قبل وضعها في الزيت الساخن - ٥

6- مراقبة عملية الطهو باستمرار - ٦

7- توجيه مقبض المقلاة والأباريق إلى الداخل ، بعيداً عن حافة الفرن - ٧

8- إغلاق أنبوبة الغاز بعد الطهو - ٨

طلبت المعلمة من كل مجموعة اختيار إحدى **طرائق الطهو** التي تعلمتها سابقاً وهي

الطهو بالسلق

الطهو بالتسبيك

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



ومن ثم توضيح طريقة الطهو التي تم اختيارها وتنفيذها أمام باقي المجموعات، وكانت المعلومات وفق الآتي:

١- **الطهو بالسلق:**

يعد السلق من أسهل طرق إعداد الطعام ، ويكون بوضع المواد الغذائية المراد سلقها في وعاء مناسب الحجم ، وغمرها بالماء ، ووضعها على مصدر حراري ، وتركها عليه بدرجة الغليان ، حتى تصل إلى مرحلة النضج المناسبة ،

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



ومن الأمثل

المعلم الإلكتروني الشامل

| الرقم | خطوات العمل | الصور التوضيحية |
|-------|---|-----------------|
| | | |
| | ة عليها سلق البطاطا ، والبيض ، واللحوم بأنواعها ، مع مراعاة الآتي : | |
| | ١- أن تكون كمية الماء كافية لغمر المادة الغذائية المراد سلقها | |
| | ب- أن يصل الماء إلى درجة الغليان ، ما لم تتطلب عملية السلق غير ذلك | |
| | ج- إزالة المواد المتخثرة أي الريم عن سطح السائل أثناء الغليان | |

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

1

راع متطلبات الصحة والسلامة العامة قبل البدء بالعمل ، من حيث غسل اليدين بالماء والصابون ، وارتداء الملابس الخاصة بالعمل



2

اغسل حبات البطاطا جيدا ؛ لتنظيفها من الأتربة والمواد العالقة بها

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

3

ضع حبات البطاطا في الطنجرة ،
وأضف إليها كوبين من الماء



4

ضع الطنجرة على النار حتى يغلي
الماء ، ثم اتركها على نار هادئة حتى
تنضج حبات البطاطا



5

ارفع حبات البطاطا الناضجة من الماء
، مستعملا المغرفة المثقبة واطرفها
حتى تبرد



المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

| | | |
|---|---|---|
| 6 | قشر حبات البطاطا |  |
| 7 | استعمل البطاطا المسلوقة في إعداد أطعمة مختلفة ، بعد هرسها لتصبح جاهزة للتقديم |  |
| 8 | نظف الأدوات التي استعملوا أخذها وأعدها إلى المكان المخصص ، واترك مكان العمل نظيفا . | |
| 9 | اغسل يديك جيدا بالماء والصابون ، بعد الانتهاء من العمل ، دون الإسراف في الماء | |

يحافظ الطهو بهذه الطريقة على القيمة الغذائية للأطعمة ، ويجعلها سهلة التقطيع والهضم ، ومناسبة للأطفال وكبار السن .

إعداد بعض الأطعمة بطريقة السلق
شكرت المعلمة أفراد المجموعة الأولى

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

2- طريقة التسبيك

هو طهو الطعام في كمية محدودة من الماء ، في وعاء محكم الغطاء ، في درجة حرارة أقل من الغليان ، تتراوح بين (٨٥ و ٩٣) درجة مئوية ، ويضاف عند الطهو بالتسبيك القليل من زيت الذرة ، أو زيت الزيتون ، أو الزبدة ، إلى الأطعمة المراد طهوها ، ونحتاج قبل تسبيك أي طبق إلى طهو المواد الغذائية بطرق أخرى ، كالسلق والقلي والشواء ، ثم تسبيكها معا بوضعها في وعاء يحتوي الزيت والبصل والثوم ، وتمتاز اللحوم والخضروات المسبكة بأنها جيدة النضج ، وكثيفة القوام ، ومتماسكة ، ويكون لون سطحها ، عند وضعها بالفرن محمرا غير محروق ومن الأمثلة عليها ، صواني الدجاج ، أو اللحم ، أو الخضار أو المنزلة بالبادنجان



3- الطهو بالقلي العميق

يحتاج الطهو بطريقة القلي العميق إلى كمية زيت أكبر من الكمية المستعملة في القلي البسيط ، وإلى درجة حرارة أعلى نسبيا ، تصل إلى (١٨٠) س، ويستعمل القلي العميق في طهو الخضراوات ، مثل : القرنبيط ، والبادنجان ، والكوسا ، وكذلك الأسماك ، والطيور ، ويمكن إضافة أغلفة غذائية أي الخلطة المجهزة ؛ لتغطية القطع من جميع جوانب الأطعمة ، وتتكون من الطحين المضاف إليه الملح والبهارات والبيض ، والقرشلة المطحونة ، أو من الخلطات الخاصة ، وتمتاز الأطعمة المقلية قليا عميقا بأنها ناضجة ومقرمشة القوام ، وتعد من الأطعمة سريعة التجهيز ، كما يمكن تحضيرها مسبقا ، ووضعها في الثلاجة لحين الحاجة .

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



إعداد قطع الدجاج المغلفة المقلية بطريقة القلي العميق

| الرقم | خطوات العمل | الصور التوضيحية |
|-------|---|-----------------|
| 1 | <p>راع متطلبات الصحة والسلامة العامة قبل العمل وأثناءه ، من حيث غسل اليدين بالماء والصابون ، وارتداء الملابس الخاصة بالعمل ، والحذر عند استعمال الزيت للقلي</p> | |
| 2 | <p>جهز المواد والأدوات اللازمة . قبل البدء بالعمل</p> | |

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

| | | |
|---|---|--|
| 3 | <p>اغسل الدجاجة جيدا ، ثم قطعها إلى ثمانى قطع ،</p> |  |
| 4 | <p>حضر الغلاف الغذائى على النحو الآتى : أحضر ثلاثة أطباق ، وضع فى الطبق الأول كمية الطحين ، والملح ، والبهارات المتنوعة ، واخلطها جيدا ، وفى الطبق الثانى البيضتين ، واخفقهما جيدا ، وفى الطبق الثالث كمية القرشلة المطحونة</p> |  |

ال

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

| | | |
|---|---|---|
| 5 | <p>ضع كمية من الزيت في المقلاة ، بارتفاع (٥ سم) ، ثم ضع المقلاة فوق المصدر الحراري أي فرن الغاز ، حتى تصل درجة حرارة الزيت إلى الدرجة المناسبة</p> |  |
| 6 | <p>غلف قطع الدجاج بغمس منها في الطحين ، ثم البيض ثم القرشلة المطحونة ؛ لتغطية قطع الدجاج من جميع الجوانب ، وتوزيع الحرارة على الطعام ، والاحتفاظ بالمادة الغذائية ، وإعطاء قطع الدجاج شكلاً محبباً ونكهة طيبة</p> |  |

ال

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

| | | |
|---|--|--|
| 7 | <p>ضع قطع الدجاج في الزيت بحذر شديد وبإشراف معلمك</p> |  |
| 8 | <p>ارفع قطع الدجاج بعد أن يصبح لونها ذهبيا من الجوانب كلها باستعمال المعرفة المتقبة ، وصفها جيدا من الزيت ، ثم ضعها في صحن فيه ورق المطبخ الصحي ؛ لامتصاص الزيت الزائد .</p> | |
| 9 | <p>انقل قطع الدجاج إلى طبق التقديم ، وزينه بطريقة مرتبة وجاذبة</p> |  |

ال

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

| | | |
|----|--|--|
| 10 | نظف الأدوات والتجهيزات التي استعملتها ، وأعدّها إلى مكانها المخصص ، واترك مكان العمل نظيفاً | |
| 11 | اغسل يديك جيداً بالماء والصابون بعد الانتهاء من العمل ، دون الإسراف في الماء . | |

الطهو بالشواء -4

هو الطهو باستعمال الحرارة الجافة ، مثل فرن الغاز ، أو الفرن الكهربائي ، أو باستعمال الفحم ، مثل : المنقل ، ويعد الطهو بالشواء من أسرع طرق الطهو ، ويمكن الاستفادة من العصارة الناتجة في عملية الشواء ، في تحضير صلصات مرافقة للأطعمة ، ويكون القوام بالنسبة للحوم طرياً ، أما الخضراوات فتكون لينّة القوام ، ويمكن التحكم بدرجة رطوبة الأطعمة بتغطيتها أثناء عملية الشواء .

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

| الرقم | خطوات العمل | الصور التوضيحية |
|-------|---|--|
| 1 | <p>راع متطلبات الصحة والسلامة العامة قبل وأثناء العمل ، من حيث غسل اليدين بالماء والصابون ، وارتداء ملابس العمل</p> |  |
| 2 | <p>جهز المواد والأدوات اللازمة قبل إعداد متبل الباذنجان .</p> | |
| 3 | <p>اغسل الباذنجان جيدا</p> |  |

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

| | |
|---|--|
| <p>4 اشو الباذنجان على شبك معدني داخل فرن تحته صينية ، أو في صينية مع التقليل بين وآخر ؛ حتى حين تنضج</p> |  |
| <p>5 انزع قشرة حبة الباذنجان ، وضع اللب في الوعاء العميق ، واهرسه بيد المدق الخشبي</p> |  |
| <p>6 أضف الثوم المهروس ، والطحينية ، واللبن ، وعصير الليمون ، والملح ، إلى الطبق العميق ، وحرك بالملعقة ، حتى يصبح متجانسا تماما ، وإذا كان القوام كثيفا ، يمكن إضافة المزيد من اللبن لتطرية القوام</p> |  |

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

| | | |
|----|---|---|
| 7 | <p>أضف المزيج المعد في الخطوة السابقة إلى لب الباذنجان المهروس ، واخلطه بالملعقة جيدا ؛ حتى يصبح القوام مناسباً للتقديم</p> |  |
| 8 | <p>انقل المزيج إلى صحن وزينه بالبقدونس والسماق</p> |  |
| 9 | <p>نظف الأدوات التي استعملتها ، وأعدّها إلى مكانها المخصص ، . واترك مكان العمل نظيفاً</p> | |
| 10 | <p>اغسل يديك جيداً بالماء والصابون الانتهاء من العمل ، دون الإسراف في الماء</p> | |

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥



إعداد متبل باذنجان

الطهو بالبخار-5

يحتاج الطهو بالبخار إلى طنجرة خاصة ، ويوضع الماء في قاعها ، وتوضع المواد الغذائية المراد طهوها في مصفاة مرافقة للطنجرة ، تثبت على فوهتها ، انظر الشكل ، وتوضع الطنجرة على المصدر الحراري ، حيث يبدأ الماء بالتبخر ، وتبدأ الأطعمة بالنضوج ، ومن الأطعمة التي تطهى بهذه الطريقة المفتول البلدي ، والخضراوات ذات القشرة ، مثل البطاطا والجزر ، ويحافظ الطهو بهذه الطريقة على القيمة الغذائية للأطعمة ، وتصبح سهلة الهضم ، مما يجعلها مناسبة لتغذية المرضى وكبار السن .

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥



المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥