طرق طهي الطعام

.تختلف طرق طهي الطعام، ولكل طريقة تأثيرها في النكهة والقوام والقيمة الغذائية

(1) السلق:

الوصف:

- .يُطهى الطعام في ماء مغلي

الأطعمة المناسبة:

- .الخضراوات، البيض، المعكرونة

متى يُستخدم؟

- .للحفاظ على الطراوة والقيمة الغذائية، خاصة الخضراوات

(2) الشوي:

الوصف:

- .يُطهى الطعام على نار مباشرة أو تحت مصدر حرارة

الأطعمة المناسبة:

- .اللحوم، الأسماك، الخضراوات

متى يُستخدم؟

- .لإبراز النكهات الطبيعية والحصول على قوام خارجي مقرمش

(3) القلي:

الوصف:

- .يُطهى الطعام في كمية كبيرة من الزيت الساخن

الأطعمة المناسبة:

- .البطاطا، الدجاج، الأسماك

متى يُستخدم؟

- للحصول على طعام مقرمش ولذيذ، مع الحذر من زيادة الدهون.

(4) الطهي بالبخار:

الوصف:

- يُطهى الطعام بالبخار الناتج من ماء مغلي دون ملامسة الماء.

الأطعمة المناسبة:

- الخضراوات، الأسماك، الدجاج.

متى يُستخدم؟

- للحفاظ على القيمة الغذائية والنكهة الطبيعية وتقليل الدهون.

اختيار طريقة الطهي المناسبة:

(1) اللحوم القاسية:

تحتاج إلى طهي طويل مثل الشوي أو التحمير.

(2) الخضراوات الطرية:

تناسبها طرق الطهي السريعة مثل السلق أو البخار.

معايير اختيار طريقة الطهي:

(1) القوام المطلوب:

- القلي أو الشوي ← قوام مقرمش.
- الطهي بالبخار ← قوام ناعم.

(2) القيمة الغذائية:

- السلق أو البخار للحفاظ على الفيتامينات والمعادن.

(3) النكهة:

- .الشوي أو التحميص لتعزيز النكهة الطبيعية