

## 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:

• الخضروات، البيض، المعكرونة

متى يُستخدم؟

• للحفاظ على الطراوة والقيمة الغذائية، خاصة الخضروات

**(2) الشوي:**



الوصف:

• يُطهى الطعام على نار مباشرة أو تحت مصدر حرارة

الأطعمة المناسبة:

• اللحوم، الأسماك، الخضروات

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 ولذيد، مع الحذر من زيادة الدهون

**(4) الطهي بالبخار:**



الوصف:

- يُطهى الطعام بالبخار الناتج من ماء مغلي دون ملامسة الماء

الأطعمة المناسبة:

- الخضروات، 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) الخضروات الطيرية:**

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:**

٠. الشوي أو التحميص لتعزيز النكهة الطبيعية