

## 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