الإثراء والتوسع

تأثير الحرارة في الطعام

(1) اللحوم:

- تسبب الحرارة انكماش البروتينات وتبخر الماء، ما يغير القوام والنكهة.
- تتكون قشرة بنية عند الطهي بدرجات حرارة مرتفعة بسبب تفاعل ميلارد.
- الطهي البطيء يحافظ على العصارة، والطهي السريع يناسب القطع الرفيعة.

(2) الخضراوات:

- تؤثر الحرارة في الألياف والبنية الخلوية، فتزداد الطراوة ويتغير اللون.
- الحرارة المرتفعة مدة طويلة تقلل الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء.
- الطهي بالبخار أو السلق الخفيف يحافظ على اللون والقيمة الغذائية.

(3) النشويات:

- تكسر الحرارة النشا وتجعل الطعام طريًا.
- القلي أو التحميص يعطي قشرة مقرمشة.
- السلق أو البخار مناسب للقوام الطري، والتحمير للقوام المقرمش.

(4) الدهون والزيوت:

- تضفي الحرارة نكهة مميزة.
- الحرارة الزائدة قد تكوّن مركبات غير صحية.
- يُنصح باستخدامها باعتدال وعلى حرارة مناسبة.