

## مسرد المفاهيم والمصطلحات

### طهي الطعام

**طهي الطعام:** عملية تعریض الطعام للحرارة بطرق مختلفة؛ لجعله صالحاً للأكل، وتحسين نكهته وقوامه وقيمة الغذائية.

**فن الطهي:** مهارة استخدام طرق الطهي المختلفة لإعداد وجبات صحية ومتوازنة بطريقة آمنة ومتقدمة.

**السلق:** طريقة طهي يُطهى فيها الطعام في ماءٍ مغلي حتى ينضج.

**الشوي:** طريقة طهي يُعرض فيها الطعام لحرارة مباشرة أو غير مباشرة لإكسابه نكهة مميزة وقواماً مقرمشاً من الخارج.

**القليل:** طريقة طهي يُطهى فيها الطعام في كمية كبيرة من الزيت الساخن حتى يصبح مقرمشاً.

**الطهي بالبخار:** طريقة طهي يُطهى فيها الطعام بواسطة بخار الماء دون ملامسته، للمحافظة على قيمته الغذائية.

**القيمة الغذائية:** كمية العناصر الغذائية المفيدة في الطعام مثل الفيتامينات والمعادن والبروتينات.

**القوام:** الملمس أو الشكل الذي يكون عليه الطعام بعد الطهي، مثل الطري أو المقرمش.

**النكهة:** الطعم والرائحة المميزة للطعام الناتجة عن طريقة الطهي والمكونات المستخدمة.

**تفاعل ميلارد:** تفاعل كيميائي يحدث عند طهي الطعام على درجات حرارة مرتفعة، ويؤدي إلى تكون لونبني ونكهة مميزة خاصة في اللحوم.

**السلامة الغذائية:** مجموعة من القواعد والإجراءات التي تهدف إلى حماية الأفراد من الحوادث أو التلوث أثناء إعداد الطعام.