مسرد المفاهيم والمصطلحات

طهي الطعام

طهي الطعام: عملية تعريض الطعام للحرارة بطرق مختلفة؛ لجعله صالحًا للأكل، وتحسين نكهته وقوامه وقيمته الغذائية.

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

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

الشوي: طريقة طهي يُعرَّض فيها الطعام لحرارة مباشرة أو غير مباشرة لإكسابه نكهة مميزة وقوامًا مقرمشًا من الخارج.

القلي: طريقة طهي يُطهى فيها الطعام في كمية كبيرة من الزيت الساخن حتى يصبح مقرمشًا.

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 المميّزان للطعام الناتجان عن طريقة الطهي والمكونات المستخدمة.

تفاعل ميلارد: تفاعل كيميائي يحدث عند طهي الطعام على درجات حرارة مرتفعة، ويؤدي إلى تكوّن لون بني ونكهة مميزة خاصة في اللحوم.

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