

## 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:

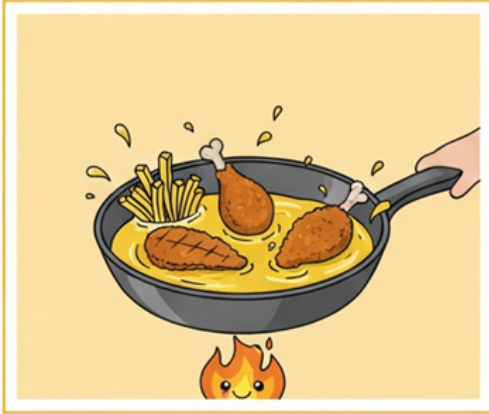
• اللحم، الأسماك، الخضراوات

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) اللحم 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