

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:

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