

انواع روش های پخت و پز

اگر می خواهید آشپزی را یاد بگیرید و با شیوه ها و اصول پخت و پز آشنا شوید سعی کنید با روش های طبخ انواع مواد غذایی از طریق دیداری یا عملی آشنایی پیدا کنید. تا حالا برایتان پیش آمده که تصمیم بگیرید برای یک نفر خاص یک غذای معرکه و همه چیز تمام درست کنید؟ اگر الان این تصمیم را دارید، اصلا نگران نباشید و استرس به خود راه ندهید. هر چیزی که برای پختن یک غذای مناسب احتیاج دارید در این مقاله وجود دارد و به شما بسیار کمک خواهد کرد. اگر با اصطلاحات آشپزی آشنایی ندارید، این مطلب را بخوانید.

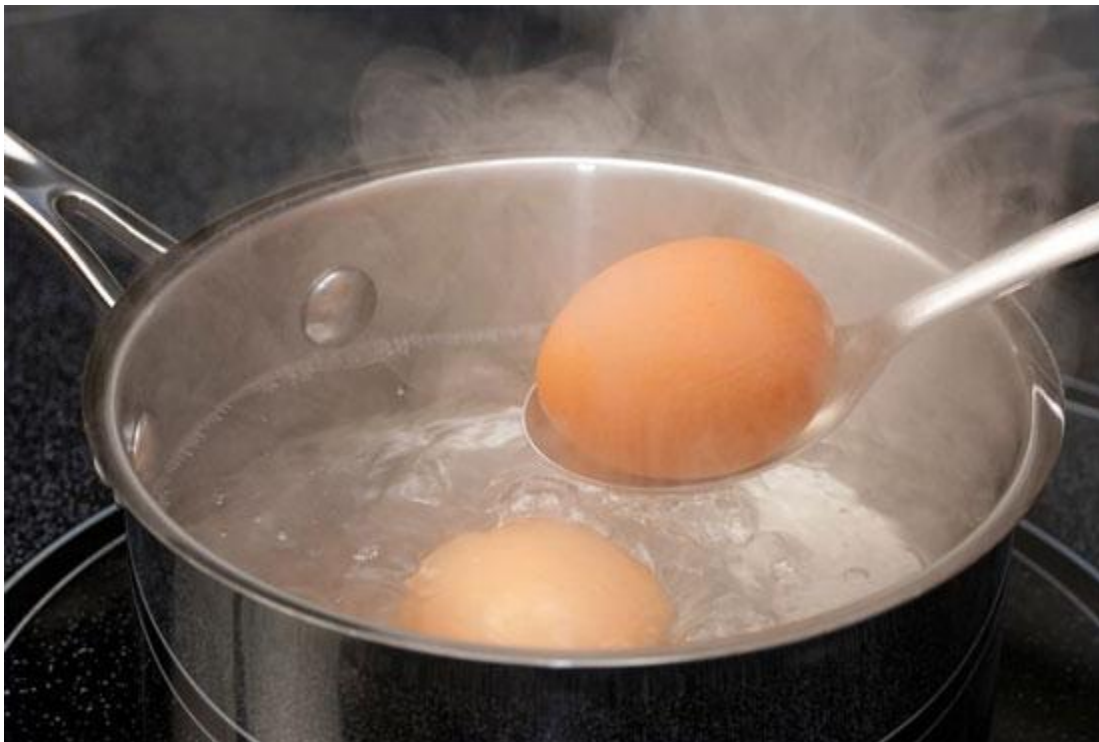


وقتی تصمیم می گیرید یک غذای مناسب برای یکی از وعده های غذایی تان درست کنید، حتما در ذهنتان روش هایی که می توانید غذا را به کمک آن ها بپزید، مرور می کنید که مثلا از چه روشی استفاده کنید یا کدام مناسب تر است. همان طور که می دانید شیوه های متفاوتی برای پختن غذا وجود دارد. اگر تفاوت آن ها را نمی دانید، این مقاله به شما کمک می کند تا بتوانید

با شیوه های پخت آشنا شده و آن ها را در آشپزی تان به کار بگیرید.

1 . جوشاندن (آب پز شدن) Boiling

اصطلاح به جوش آمدن (جوشیدن) به معنی گرم کردن آب است تا جایی که در آن حباب تشکیل شده و جوش بیاید و تبدیل به بخار شود. درجه حرارت جوش آمدن آب با توجه به فشار اتمسفر متفاوت است اما معمولا در 100 درجه سانتی گراد به نقطه جوش رسد. جوشاندن مواد غذایی به این معنی است که آن ها را در آب جوش قرار داده تا بپزند.



جوشاندن در آب شیوه ای نسبتا خشن به حساب می آید زیرا حباب های بخار که روی آب در حال حرکت هستند، می توانند به مواد غذایی که بافت نرمی دارند، صدمه بزنند. به همین علت، این شیوه یکی از بهترین روش های پخت و پز برای مواد غذایی دارای بافت سفت و سخت مانند ماکارونی و تخم مرغ به حساب می آید. جوشاندن سبزیجات در آب جوش در سالیان اخیر بسیار متداول بوده، اما این روزها مردم از این کار اجتناب می کنند؛ چرا که قرار گرفتن سبزیجات در آب جوش در حین جوشیدن باعث می شود ویتامین های داخل سبزیجات

به داخل آب نشت پیدا کرده و در نتیجه منجر به کاهش ارزش تغذیه ای آن ها شود. اگر سبزیجات را در آب جوش پختید، سعی کنید مقداری از آب باقی مانده را داخل ظرف، روی سبزیجات یا همراه با آن ها سرو کنید تا ارزش غذایی آن ها حفظ شود. آب پز کردن یکی از ملایم ترین پخت و پز با استفاده از آب است. این روش برای پختن موادی از قبیل ماهی و تخم مرغ مناسب است. این روش پخت در دمای بین 60 درجه تا 90 درجه سانتی گراد رخ دهد.

2 . سرخ کردن سریع در روغن کم Sauteing

در این روش مواد غذایی در یک تابه با مقدار کمی روغن روی حرارت بسیار بالا سرخ می شوند. این کار طعم خوبی به غذای شما می دهد و برای پختن قسمت های نرم گوشت و تکه های سبزیجات عالی است.



خیلی مهم است که از یک تابه باکیفیت برای این روش استفاده شود. یک تابه مناسب این امکان را می دهد که حرارت به طور یکنواخت به مواد داخل تابه برسد و به تغییرات دما بسیار حساس باشد یعنی به تغییرات دما به سرعت عکس العمل نشان دهد. روغن زیتون یا روغن کانولا روغن های معمول و مورد استفاده در این روش هستند. از کره هم می توان استفاده کرد. ولی همان طور که می دانید کره خیلی سریع تر از روغن می سوزد! مهم ترین قاعده در این روش سرخ کردن، این است که هم تابه و هم روغن قبل از اضافه کردن مواد غذایی باید داغ شوند. در غیر این صورت غذا روغن را جذب خواهدکرد و در نتیجه به تابه خواهدچسبید. برای اینکه بفهمیم که آیا تابه به مقدار کافی داغ شده یا نه، کافی است چند قطره آب داخل تابه بریزیم. در صورتی که صدای «فیس» از تابه بلند شد و قطرات آب در چند ثانیه تبخیر شد، تابه آماده است. فقط یادتان باشد این کار را قبل از ریختن روغن داخل تابه انجام دهید.

هنگامی که ماده غذایی داخل تابه در حال سرخ شدن است، خیلی مهم است که مدام آن را تفت داده و جا به جا کنیم. این کار باعث می شود مواد داخل تابه به طور یکنواخت بپزند. برای پخت کامل مواد، شما نیاز به فضای کافی داخل تابه دارید، پس داخل تابه را زیاد شلوغ نکنید! هرچه تکه های گوشت کوچک تر و نرم تر باشند، این روش سرخ کردن خیلی خوب روی آن ها و همچنین روی سبزیجات جواب می دهد. فقط مطمئن شوید که تکه های غذا را به یک اندازه خر کرده اید تا به طور یکنواخت و یکدست داخل تابه سرخ شوند. برخی سبزیجات سریع تر از برخی دیگر از آن ها می پزند، حتی اگر همه آن ها را به یک اندازه خرد کرده باشید. در این مواقع دو کار می توانید انجام دهید یا می توانید سبزی هایی را که دیرتر می پزند، به قطعات کوچک تری خرد کنید یا اینکه ابتدا سبزیجات دیرپز را بریزید و بعد از چند دقیقه سبزیجات نرم تر را بریزید و بپزید.

3 . سرخ کردن Frying

این نوع سرخ کردن بسیار شبیه سرخ کردن به روش قبلی است؛ یعنی تابه و روغن باید قبل از اضافه کردن غذا کاملا داغ شوند. در این روش چند نوع سرخ کردن وجود دارد.



4 . سرخ کردن Pan frying

در این نوع سرخ کردن که به آن سرخ کردن داخل تابه می گویند از تکه های بزرگ تر گوشت مثل سینه مرغ، استیک و انواع فیله ها که احتیاج به خرد کردن آن ها نیست، استفاده می شود. در این روش احتیاجی به سرخ کردن در حرارت بالا هم نیست.



5 . سرخ کردن سطحی Shallow frying

سرخ کردن سطحی شبیه سرخ کردن داغ تابه است. فقط مقدار روغنشان متفاوت است. در سرخ کردن تابه ای یک لایه نازک روغن کف تابه را می پوشاند ولی در سرخ کردن سطحی روغن باید نیمی از تابه را پر کند، طوری که روی اطراف مواد داخل تابه داخل روغن قرار بگیرد. این روش مناسب سرخ کردن سیب زمینی، میگو و بادمجان است.



6 . سرخ کردن عمیق Deep Frying

در «سرخ کردن عمیق» مواد غذایی به طور کامل در روغن داغ غوطه ور می شوند. در این نوع سرخ کردن، دیگر احتیاج نیست، مواد داخل تابه را پشت و رو کنید تا همه قسمت هایشان سرخ شود. چون کاملاً داخل روغن هستند، همه قسمت های مواد به

طور یکنواخت سرخ می شوند. این نوع سرخ کردن برای سیب زمینی سرخ کرده و دونات ها بسیار مناسب است.



7 . بخارپز کردن؛ Steaming

بخارپز کردن یک روش پخت و پر مرطوب است که با استفاده از بخاری که از آب ایجاد می شود، آن ماده غذایی پخته می شود. این روش یک روش بسیار ملایم پخت و پز است و یک گزینه عالی برای پخت مواد غذایی با بافت نرم مانند ماهی و سبزیجات است.



برای بخارپز کردن کافی است قابلمه یا ظرف مناسب را با آب پر کنید، سپس یک ظرف مشبک روی آن قرار دهید، طوری که داخل آب فرو نرود و بالای آب قرار گیرد. ماده غذایی را داخل ظرف مشبک قرار داده و صبر کنید تا بخارپز شود.

بخارپز کردن یکی از انواع پخت و پز سالم است که در این روش مواد مغذی از آن مده غذایی خارج نمی شود. به عبارت دیگر بخارپز کردن مواد غذایی باعث می شود 50 درصد مواد مغذی بیشتر از بقیه روش ها حفظ شود.

اگرچه به طور معمول آب برای بخارپز کردن استفاده می شود، ولی برای بخارپز کردن ماهی و مرغ به منظور طعم دار کردن آن ها می توانید عصاره مرغ، گوشت یا سبزیجات به آب اضافه کنید یا حتی می توانید از آب میوه های مختلف و ادویه جات هم استفاده کنید.

8 . سرخ کردن + پختن Braising

این روش متداول ترین روش پخت است. در این روش مواد غذایی را در داخل یک

قابلمه یا تابه مناسب با مقداری روغن تفت می دهند، سپس مقداری آب روی آن می ریزند و با حرارت کم چند ساعت صبر می کنند تا غذا جا بیفتد.



این شیوه آشپزی یک گزینه عالی برای درست کردن یک غذای راحت برای کل خانواده است. در این روش نباید عجله کرد و باید چند ساعتی صبر کنید تا غذای مورد نظرتان آماده شود. فقط باید یک نگاه و بررسی کوچک در حین پخت به آن بیندازید و در طول پخت غذا، می توانید با خیال راحت به سراغ کارهای منزل بروید. سبزیجات مناسب برای این روش پخت و پز، سبزیجات سفت تر و دارای فیبر بیشتر هستند؛ مانند کرفس، هویج، کدو، تره فرنگی و کلم و...

9 . پختن در فر Baking

این روش، روش متداول پختن انواع نان ها، کیک ها و شیرینی هاست. بعضی از غذاها هم با این روش طبخ می شوند. در این روش پخت، آب یا روغن به غذا اضافه نمی شود. مواد با هم مخلوط شده و داخل فر قرار می گیرند. زمانی که خواستید از این

روش استفاده کنید، این نکات ممکن است به شما کمک کند.



از بیش از حد هم زدن خمیر دونات یا کیک اجتناب کنید. این یکی از رایج ترین اشتباهات افراد است که بیش از اندازه خمیر را هم می زنند یا ورز می دهند. هم زدن و ورز دادن بیش از اندازه باعث فعال شدن گلوتن در آرد می شود که این امر باعث سفت شدن نان یا کیک به جای نرم و ترد شدن می شود.

برای جلوگیری از این کار خمیر را با سرعت پایین همزن برقی یا به آرامی و در یک جهت با همزن دستی هم بزنید. نگران این نباشید اگر خمیر کمی حالت چسبندگی پیدا کند یا داخل خمیر چند گلوله آرد از آرد باقی بماند. این ها روی نتیجه نهایی تاثیر بدی نخواهند گذاشت. باید رگه های آرد و تکه های کره را داخل خمیر ببینید. از تخم مرغ سرد و فراورده های لبنی خنک برای درست کردن خمیر پرهیز کنید. این مواد اگر سرد باشند به خوبی با بقیه مخلوط نمی شوند.

برای جلوگیری از این اتفاق همیشه تخم مرغ و لبنیاتی را که می خواهید داخل کیک یا خمیر بریزید، حداقل 30 دقیقه قبل از شروع کارتان از یخچال بیرون بیاورید تا به دمای اتاق برسند. اگر هم فراموش کردید آن ها را از یخچال بیرون بیاورید، تخم مرغ را داخل آب گرم قرار دهید. کره را هم می توانید خرد کرده و 10 ثانیه داخل مایکروفر قرار دهید.

10 . پخت با مایکروفر Microwaving

شیوه پختن با مایکروفر یک شیوه پخت بسیار راحت است که البته نیاز به کمی مهارت دارد. مایکروفر با استفاده از امواج الکترومغناطیسی کار می کند که باعث می شود مولکول های آب داخل غذا به ارتعاش دربیایند. این ارتعاش باعث گرم شدن و در نتیجه پختن مواد غذایی می شود. با اینکه معمولا بیشتر آشپزهای تازه کار، کارکردن با مایکروفر را بلدند، اما نکاتی وجود دارد که برای حفظ سلامت و امنیت باید از آن ها آگاه باشیم:



هیچ وقت ظرف فلزی را داخل مایکروفر قرار ندهید. امواج الکترومغناطیس قادر به نفوذ در فلز نیستند. به همین دلیل ممکن است جرقه های الکتریکی ایجاد شود که باعث آسیب رساندن به مایکروفر می شود. همین اتفاق با فویل آلومینیومی هم می افتد. هر غذایی که پوست دارد مانند سیب زمینی یا سوسیس را قبل از اینکه داخل مایکروفر قرار دهید باید سوراخ هایی روی پوست آن ها ایجاد کنید. در غیر این صورت فشار بخاری که داخل غذا ایجاد می شود، باعث می شود آن ماده غذایی داخل مایکروفر منفجر شود.

مواد غذایی همیشه باید با یک در مناسب داخل مایکروفر قرار داده شوند. این کار از پاشیدن غذا داخل مایکروفر جلوگیری می کند و باعث می شود گرما به طور مساوی به همه جای غذا برسد و آن را به صورت یکنواخت گرم کند.

برخلاف باور بیشتر مردم، پخت و پز در مایکروفر باعث نمی شود مقدار قابل توجهی از مواد مغذی داخل غذا از بین برود. با این حال بسیاری از مردم ترجیح می دهند از مایکروفر به جای پختن برای دوباره گرم کردن غذا، یخ زدایی مواد غذایی با درست کردن پاپ کورن استفاده کنند.

با این حال اگر عجله دارید، دستورهای غذایی زیادی هستند که به جای استفاده از روش های سنتی از مایکروفر برای پختنشان استفاده می شود.

11 . کباب کردن Roasting



کباب کردن یکی از روش های پخت و پز و خشک است که مواد غذایی بدون اینکه با چیزی پوشانده شوند داخل فر، روی کباب پز یا روی آتش قرار می گیرند . با این روش می توانید انواع گوشت را با هر اندازه ای کباب کنید، ولی سبزیجات خیلی بهتر جواب می دهند . برای کباب کردن قطعات بزرگ از گوشت قرمز نیاز به صبر و حوصله بیشتری است. وقتی گوشت کباب شده را از داخل فر بیرون می آورید یا از روی آتش برمی دارید، باید اجازه دهید حدود چند دقیقه قبل از سرو استراحت کند. این کار باعث می شود تا پخت آن به پایان برسد و کمی استراحت کند تا خرد کردنش راحت تر باشد.