

غذاهای تان را بخارپز کنید

بخارپز کردن، یکی از روش های مفید پخت غذا است که البته بیشتر در مورد سبزیجات به کار برده می شود؛ البته سبزیجاتی که کنار غذا مورد استفاده قرار می گیرند بهتر است به شیوه ی بخارپز طبخ شوند تا ویتامین های شان حفظ شود.



بخارپز کردن، یکی از روش های مفید پخت غذا است که البته بیشتر در مورد سبزیجات به کار برده می شود؛ البته سبزیجاتی که کنار غذا مورد استفاده قرار می گیرند بهتر است به شیوه ی بخارپز طبخ شوند تا ویتامین های شان حفظ شود.

در روش های دیگر پخت، ویتامین ها کاملاً یا تا حدی از بین می روند ولی در روش بخارپز بیشتر مواد مغذی از جمله ویتامین های حساس به حرارت باقی می مانند. به همین علت بخارپز کردن را بیشتر برای سبزیجات استفاده می کنیم تا هم نرم تر شود و هم هضم شان راحت تر باشد و هم ارزش تغذیه ای خود را حفظ کنند.

البته اگر از لحاظ زمانی امکان تهیه ی باقی مواد غذایی به روش بخارپز وجود داشته باشد، این مواد هم مزه ی بهتری خواهند داشت و هم مواد مغذی بیشتری در آن ها حفظ می شود. حتی فرض کنید برنج را می توان به روش بخارپز با استفاده از دستگاه بخارپز تهیه کرد.

بهترین کار این است که یک سبد فلزی را روی قابلمه قرار دهید، سبزیجات را داخل سبد بچینید و در قابلمه را ببندید و اجازه بدهید همراه با پخت غذا سبزیجات مورد نظر نیز پخته شوند یا یک ظرف آب روی گاز بگذارید و در یک فاصله بسیار کم غذا را روی این ظرف قرار دهید و در آن را هم ببندید تا با بخار آب مواد غذایی بپزند.

یادتان باشد که انواع سبزیجات سالادی (که اگر خام مصرف شوند نفاخ خواهند بود) را می توان با این روش آماده خوردن کرد.

برخی از مواد غذایی را هم می توان به وسیله ی آب خودشان تهیه کرد ولی باید حرارت اجاق را پایین آورد. به این ترتیب که پیاز، هویج، کدو، بادمجان و انواع سبزیجات را می توان خرد کرد، در ظرف گذاشت و در آن را بست و با حرارت حداقل اجازه داد آن ها با آب خود بپزند. این شیوه ی پخت بسیار بهتر از طبخ آن ها در روغن است.

بعد از این که این سبزیجات به این روش بخارپز شدند، می توان مقداری روغن زیتون یا چاشنی های دیگر را به آن ها اضافه کرد تا آماده ی مصرف شوند.