



## چند توصیه جالب برای خوشمزه تر کردن غذا

بهترین آشپز دنیا هم که باشید، وقتی اسم میهمان و میهمانی شام بیاید، دست و پایتان را گم می کنید...

بهترین آشپز دنیا هم که باشید، وقتی اسم میهمان و میهمانی شام بیاید، دست و پایتان را گم می کنید و استرس می گیرید که حالا چه کار کنم و چطوری غذا درست کنم که باب میل میهمان ها باشد و چه جوری هنر آشپزی ام را به رخ همه بکشم؟! ما هم قصد داریم در این مقاله، چند روش ساده اما کاربردی را برای خوش طعم کردن غذاها به شما آموزش بدهیم.

### ۹ توصیه برای خوش طعم کردن گوشت

- ۱) برای طعم دار کردن گوشت، اول از همه باید بدانید که گوشت را می خواهید کبابی کنید یا خورشتی یا استیک!
- ۲) بهتر است گوشت قرمزی را که می خواهید کباب کنید، از ۳ ساعت قبل در کیوی رنده شده، نمک، فلفل قرمز، کمی سس مایونز یا ماست و کره بخوابانید.
- ۳) گوشت مرغ کبابی را باید یک روز قبل در مخلوطی از آبلیمو، فلفل دلمه ای، روغن زیتون، فلفل سیاه، زعفران و نمک قرار دهید.
- ۴) برای بهتر پختن و طعم گرفتن گوشت قرمز کبابی پیش از طعم دار کردن، بافت آن را با پشت چاقو کمی باز و نرم کنید.
- ۵) ترکیبی از زعفران، نمک، فلفل سیاه و سرکه از بهترین طعم دهنده ها به گوشت ماهی است.
- ۶) اگر می خواهید گوشت قرمز یا مرغ را بپزید، بهتر است پیش از این کار، آن را با پیاز، فلفل سیاه و کمی زردچوبه خوب سرخ کنید و بعد آن را بپزید. با این کار، هم گوشت طعم بهتری پیدا می کند و هم از نظر ظاهری بافتش را از دست نمی دهد.
- ۷) ساقه کرفس و فلفل دلمه ای عطر بسیار خوبی به مرغ پخته می دهند.
- ۸) می توانید برای بهتر شدن عطر و طعم گوشت استیکی، آن را از روز قبل در مخلوطی از سرکه، روغن کنجد، نمک، فلفل قرمز، فلفل دلمه ای و برگ کرفس خام و حتی کمی آب گوجه فرنگی بخوابانید.
- ۹) حواستان باشد که گوشت قرمز را با آب سرد و مرغ را با آب گرم بپزید تا طعم بهتری پیدا کنند. برای پختن هر یک عدد مرغ کامل، یک لیوان آب کافی است و شما با افزودن آب بیشتر، فقط طعم مرغ را از بین خواهید برد!

### ۷ توصیه برای خوش طعم کردن سبزی ها

- ۱) بهتر است برخی از سبزی ها مانند هویج، گل کلم، پیاز و گوجه فرنگی را اصلا نپزید. چون این سبزی ها به صورت خام خوشمزه تر هستند. شما می توانید آنها را قطعه قطعه و با کمی آبلیمو طعم دار کنید و کنار ظرف غذایتان بچینید. اگر سفت و سختی هویج برای شما یا کودکان قابل تحمل نیست، می توانید آن را رنده کنید تا خوردنش آسان تر شود.
- ۲) هیچ طعم دهنده ای مانند پودر سیر، فلفل سیاه و مقدار بسیار کمی نمک نمی تواند سبزی های شما را خوش طعم کند. افزودن کمی کره، روغن زیتون یا روغن کنجد به سبزی های پخته هم می تواند طعم فوق العاده ای به آنها ببخشد.
- ۳) هرگز به سبزی هایی که قرار است پخته شوند، آبلیمو یا سرکه اضافه نکنید. این کار باعث تلخ و بدبو شدن آنها می شود. شما می توانید آبلیمو و سرکه را بعد از پخت به سبزی ها اضافه کنید.

برای اینکه ویتامین ها، شکل و بافت سبزی ها از دست نروند و بی طعم نشوند، بهتر است به جای آب پز کردن یا جوشاندن آنها، از روش بخارپز استفاده کنید.

۴) ذرت، نخودفرنگی، باقلا و لوبیاسبز را بلافاصله بعد از پخت از داخل ظرف خارج کنید تا پوست رویی آنها جدا نشود و ظاهر زشتی پیدا نکنند. در ضمن، افزودن کمی کره، نمک و آویشن می تواند طعم این سبزی ها را بسیار مطلوب تر کند.

۵) اضافه کردن کمی نمک، گردوی آسیاب شده، کره و پونه خشک به سیب زمینی پخته شده، طعم فوق العاده جدیدی را به این خوراکی مفید می دهد.

۶) پختن ساقه کرفس، کنگر و بروکلی با آب مرغ یا آب گوشت باعث خوش طعم شدن این سبزی ها می شود. البته به شرطی که زیاد حرارت نبینند و بعد از پخت هم کمی سرکه بالزامیک به آنها اضافه شود!

### ۵ توصیه برای خوش طعم کردن برنج

۱) اگر می خواهید برنج آبکش سفید درست کنید، بهتر است داخل آب در حال جوش برنجتان چند عدد دانه هل یا یک چوب دارچین بیندازید. این طوری هم برنجتان خوش طعم می شود و هم رنگ نمی گیرد.

۲) بهتر است به جای اضافه کردن رب به لوبیاپلو یا سایر پلوهایی که به رب نیاز دارند، از گوجه فرنگی رنده شده یا آب آن استفاده کنید.

۳) همیشه اضافه کردن روغن زیتون، روغن کنجد و کره به برنج می تواند طعم بهتری به آن بدهد. اگر می خواهید ته چین درست کنید، داخل برنج در حال جوش کمی زردچوبه بریزید و پس از آبکش کردن، به برنجتان زعفران بزنید. با این روش هم طعم زعفران حفظ می شود و هم رنگ برنج زردتر خواهد بود.

۴) اگر عادت دارید برنج میهمانی را از یکی، دو روز قبل خیس کنید، حتما داخل آب آن چند عدد دانه هل، برگ بو، برگ پونه یا برگ نعناع تازه بریزید تا برنج خوش طعم تری را جلوی میهمان های تان بگذارید.