



Когда дело доходит до приготовления пищи, у вас могут оказаться вредные привычки, о которых вы даже не подозреваете. Некоторые из них лишь мешают вам довести блюдо до совершенства, другие же могут быть даже опасными для здоровья. Ниже приведены 10 самых распространенных привычек, от которых вам следует избавиться. Ну, или попытаться...

1. Нагревание масла, пока оно не задымится

Большинство рецептов начинаются с нагревания масла на сковороде. Обычно требуется немного времени, чтобы печь нагрелась, поэтому мы наливаем масло и поворачиваемся спиной к сковороде, чтобы сделать что-то еще, пока она нагревается. И когда со сковороды начинают подниматься струйки дыма, означающие, что сковорода нагрелась, вы начинаете готовить, правильно? Вовсе нет!

Мало того, что многие масла становятся неприятными на вкус, когда их слишком перегрели, но когда масла подвергаются повторному разогреву, они начинают разрушаться, уничтожая свои полезные антиоксиданты, и формируя вредные соединения.

Тем не менее, температура герения масел имеет довольно большой диапазон (у оливкового масла, например, между 185 ° и 216 ° C), а не конкретную цифру, так как на химические свойства масла влияют многие факторы. Вы можете спокойно готовить без вреда для здоровья с любым маслом, но - не нагревая его до появления дыма.

Делать правильно: Чтобы получить масло, на котором можно готовить, нагрейте его, пока оно не станет слегка шипеть.

2. Слишком частое перемешивание

Заманчиво перемешивать еду постоянно, чтобы она не подгорела, но слишком частое перемешивание может оказаться не очень хорошей идеей. Постоянное вторжение не дает еде поджариться, делает ее рассыпчатой, и в результате у вас получается настоящая каша.

Делать правильно: Постарайтесь не мешать еду слишком часто, если только это не требуется по рецепту.

3. Выкладывание слишком большого количества ингредиентов на сковородку.

Иногда приготовление пищи требует от нас немного терпения. Возможно, легче и быстрее заполнить сковороду до краев ингредиентами, но в действительности, это может замедлить приготовление пищи. К тому же, в результате вы получите большую кучу неопределимой каши.

Если вы хотите обжарить продукты в масле, то, чтобы получить хрустящую корочку, не следует выкладывать на сковороду все сразу, иначе вместо жареной картошки у вас получится картофель на пару.

Тоже самое относится к приготовлению мяса. Если положить в сковороду слишком много мяса, то температура сковороды снизится слишком быстро, это приведет к прилипанию мяса, а также к ряду других проблем.

Делать правильно: Лучший выход – готовить все партиями. Дополнительное время, которое вы вложите в приготовление, сделает вашу еду гораздо вкуснее.

4. Нарезание мяса сразу же, как сняли его с гриля

Вы голодны и хотите вгрызться в ваш стейк, как только сняли его с гриля. Подождите!

Оставьте ваше мясо полежать несколько минут. Пока оно так лежит, соки равномерно распределятся по всему куску и он будет гораздо сочнее. Если же вы начнете резать его сразу же, то весь сок стечет на разделочную доску и не задержится в мясе.

Делать правильно: Небольшие кусочки мяса следует оставлять на более короткое время (скажем, от 5 до 10 минут), а куски побольше на более длительное время (до 20 минут, если речь, например, идет о целой индейке).

5. Промывка мяса перед приготовлением

Промывка мяса в раковине помогает избавиться от слизи, это факт. Но этот процесс одновременно загрязняет вашу раковину бактериями, которые потенциально могут вызвать болезни пищевого происхождения.

Делать правильно: Промокните мясо бумажным полотенцем по большей части этого достаточно.

6. Использование сковородки с антипригарным покрытием на сильном огне

Убавьте огонь при использовании сковородки с антипригарным покрытием. Высокая температура может привести к выделению ПФУ (перфтоуглеродов) из антипригарного покрытия в виде паров. ПФУ приводят к повреждению печени и проблемам пищеварения.

Делать правильно: Обратитесь к производителю сковороды, чтобы узнать, какую температуру они рекомендуют.

7. Использование металлических лопаток

Использовать металлические лопатки со сковородками с антипригарным покрытием – плохая идея. Вы можете случайно поцарапать поверхность сковороды, а эта царапина может стать причиной того, что вы будете глотать ПФУ, которую выделяет антипригарная подкладка.

Делать правильно: Используйте деревянные или жаростойкие резиновые лопатки, когда готовите на сковородках с антипригарным покрытием.

8. Смешивание горячих жидкостей без снятия ограничителя

Вам нужно только смешать горячие жидкости (например, в супах-пюре) или же дать им взорваться, разлететься по всей кухне и попасть на вас? Бесспорно, неизгладимые воспоминания вам обеспечены. Но неужели вы этого хотите? Большинство блендеров оснащены съёмным ограничителем наверху. Если вас когда-либо обжигала горячая жидкость из блендера, то, скорее всего потому, что вы забыли снять ограничитель до того, как начали смешивать жидкости. Пар, образуемый горячей жидкостью, создает давление, которое буквально взрывает крышку, если ограничитель оставлен на месте.

Делать правильно: Чтобы ослабить давление, снимите ограничитель и закройте отверстие сложенным полотенцем, чтобы жидкость не разлеталась при смешивании.

9. Использование жаропрочной посуды на открытом огне

Жаропрочная посуда идеальна для запекания, например цыпленка. Но если ваш рецепт требует жарки на огне – используйте металлическую сковороду. Жаропрочная посуда не предназначена для жарки на открытом огне. Если ее слишком перегреть, то она разлетится вдребезги, и вам придется убирать осколки и мыть печь.

10. Слишком долгое перемешивание теста.

Когда вы делаете тесто для выпечки (или что-нибудь с большим количеством муки), вы хотите, чтобы все было хорошо перемешано. И для этого вы его мешаете. Но слишком долгое смешивание не означает, что все идет правильно. Механическое воздействие на тесто при смешивании становится причиной образования клейковины в муке, и выпечка получается твердой.

Делать правильно: Поэтому мягко перемешайте смесь до образования однородной массы, а затем отложите миксер в сторону. «Довести» тесто до нужной кондиции лучше руками.

По материалам huffingtonpost.com

Автор: Светлана Морозова

Тэги: [для](#) , [даже](#) , [же](#) , [вам](#) , [до](#) , [быть](#) , [которых](#) , [другие](#) , [могут](#) , [лишь](#) , [совершенств](#)
[ва](#) , [блюдо](#) ,

[мешают](#)

,

[опасными](#)

,

[довести](#)