از بین بردن تندی غذا با ۵ ترفند ساده

2 بهمن 1400

اگر هنگام آشپزی در غذایتان بیش از حد فلفل ریختید و غذا تند شد و نتوانستید مزه تندی آن را تحمل کنید، در آشپزخانه بمانید و با ترفندهایی که در این مطلب به شما یاد می‌دهیم این مشکل را حل کنید و مزه تندی غذا را برطرف کنید.

به گزارش فوت و فن "مادران و دختران" حتما به شما هم گفته شده که موقع آشپزی نوبت به ریختن ادویه‌جات که شد، کم‌کم ادویه را به غذایتان اضافه کنید و مرحله به مرحله غذا را بچشید تا از میزان ادویه خاطرجمع شوید. با این حال برای همه ما پیش آمده که نمک و شکر و فلفل را زیاد از حد به غذا اضافه کرده‌ایم و مزه غذا را به‌کل خراب کرده‌ایم و دنبال راهکار برای جبران آن گشته‌ایم. در ادامه می‌خواهیم به شما چند ترفند ساده بگوییم که با آن تندی غذا را از بین ببرید و با خیال راحت غذا را سرو کنید.

۱ـ مواد اولیه بیشتری به غذا اضافه کنید

اگر به غذایتان که خیلی تند شده مواد بیشتری اضافه کنید، از حرارت تندی آن می‌کاهد و مزه غذا را متعادل می‌کند. به عنوان مثال، اگر سوپ یا خورش شما خیلی تند است، مواد اولیه و مایع بیشتری به آن اضافه کنید.

۲ـ در صورت امکان لبنیات به غذا اضافه کنید

بسیاری از ما می‌دانیم که وقتی دهانمان از غذاهای تند می‌سوزد، نوشیدن آب صرفاً گرما را در اطراف دهانمان بیشتر پخش می‌کند. یک لیوان شیر راه چاره به مراتب بهتری است، بنابراین منطقی است که افزودن لبنیات به ظرف غذا، اثرات تندی را کاهش می‌دهد. البته به کار بردن این ترفند بستگی به نوع غذایتان دارد؛ از پنیر و خامه هم می‌توان استفاده کرد.

۳ـ شکر یا مواد شیرین اضافه کنید

برای کاهش تندی از شکر، عسل و سس سویا نیز می‌توان استفاده کرد. همچنین می‌توان با توجه نوع غذایی که آماده کرده‌اید، به جای شیرین‌کننده‌ها مواد غذایی شیرین به غذا اضافه کرد.

به عنوان مثال، گوجه‌فرنگی به طور طبیعی شیرین است؛ اگر سس آرابیاتای شما خیلی تند شده، می‌توانید سس گوجه‌فرنگی معمولی به آن اضافه کنید. مخلوط شکر قهوه‌ای با سس نیز اثرات خنک‌کنندگی را دو برابر بیشتر می‌کند.

۴- سرکه اضافه کنید

افزودن شیرینی به یک غذای خیلی تند همراه با ماده اسیدی بهترین کار است. مثلا اگر پنه درست کرده‌اید و سس آن تند شده است، علاوه بر شکر و گوجه‌فرنگی می‌توانید یک‌چهارم پیمانه سرکه بالزامیک هم به سس یا غذا اضافه کنید.

۵- سیب‌زمینی به غذا اضافه کنید

سیب‌زمینی به دلیل بافت نفوذپذیرش ادویه را در خود جذب می‌کند. اگر پس از مزه کردن، متوجه تندی غذا یا شوری آن شدید، یک یا دو سیب‌زمینی خام را پوست بگیرید و در غذا بیندازید. رفع تندی غذا با سیب زمینی راه مناسبی است؛ از آن جهت که هم سیب زمینی همیشه در دسترس است و هم مزه غذا را عوض نمی‌کند. فقط باید دقت کنید پیش از آنکه سیب‌زمینی در غذا له شود آن را از قابلمه دربیاورید.

البته به این نکته هم توجه کنید که اصلاح طعم غذا با اضافه کردن مواد، نتیجه دلخواه را به شما نمی‌دهد و ممکن است مزه غذایتان با آنچه فکر می‌کردید متفاوت شود. پس بهتر است از ابتدا حواستان به میزان نمک و فلفل و در کل ادویه‌جاتی که می‌ریزید باشد و هنگام سرو روی میز یا سفره پذیرایی‌تان ادویه اضافه هم بگذارید تا هر کسی مطابق میل خودش به غذایش طعم بیشتری بدهد.