



## قابلمه استیل

قابلمه‌های استیل دوام بسیار بالایی دارند و در برابر خوردگی و خراشیدگی مقاوم‌اند. قابلمه‌های استیلی که ضد زنگ باشند واکنشی با غذاهای اسیدی یا قلیایی نشان نمی‌دهند و به همین دلیل برای پخت انواع مواد غذایی مناسب‌اند و طعم و رنگ غذا را هم تغییر نمی‌دهند. از این نوع قابلمه برای طبخ غذا درون فر هم استفاده می‌شود و بیشتر برای پخت غذاهای آب‌دار به کار می‌رود.

این قابلمه‌ها را پیش از اولین استفاده بهتر است با مایع ظرفشویی و آب گرم شسته، آب بکشید و خشک کنید. مهم‌ترین نکته برای نگهداری ظروف استیل خشک کردن پس از شستشوی آنهاست تا زیبایی و درخشندگی ظروف همیشه حفظ شود. ظروف استیل در استفاده روزمره ناخودآگاه خراش‌هایی پیدا می‌کند اما این خراش‌های سطحی است. البته هرگز از اسفنج‌ها و اسکاچ‌های زیر و شوینده‌های قدرتمند برای شستشو استفاده نکنید. هنگام هم زدن غذا هم از قاشقی استفاده کنید که آن را خراش نیندازد.

از نگهداری غذاهای حاوی نمک در درازمدت در قابلمه‌های استیل خودداری کنید. نکته دیگر این که تمام آب غذایی که داخل قابلمه استیل می‌پزد نباید بخار شود. همیشه شعله گاز را در حد متعادل حفظ کنید تا رنگ ظرف به مرور تغییر نکند.

آب را به مدت طولانی داخل این قابلمه نگهداری نکنید چرا که آهن بالا در آب باعث زنگ زدن قابلمه می‌شود بنابراین زمانی که غذا به ظرف می‌چسبد، به جای این که ساعت‌ها آب داخل ظرف پر کنید، کمی نوشابه را درون ظرف ریخته و به سرعت آن را پاک کنید. قیمت یک سرویس قابلمه استیل به طور متوسط از یک و نیم میلیون تومان به بالاست.

## آشنایی با انواع قابلمه‌های موجود در بازار

## جایی برای قل قل غذا



قابلمه جزو پرکاربردترین وسایل هر آشپزخانه‌ای است. وسیله‌ای که به نظر می‌آید خرید آن بی‌چیدگی خاصی نداشته باشد. اما وقتی حرف از انتخاب یک سرویس قابلمه مناسب برای پخت و پز می‌شود، تازه افراد متوجه تنوع بالای آن در بازار پرزرق و برق وسایل آشپزخانه می‌شوند. به همین دلیل گاهی خرید و نحوه استفاده درست آن سردرگمی‌هایی را ایجاد می‌کند. اینجا مروری داشته‌ایم بر پنج مدل از رایج‌ترین قابلمه‌هایی که در بازار وجود دارد.

نداظه‌ری

روزنامه نگار

## قابلمه گرانیتی

در سال‌های اخیر نام قابلمه گرانیتی بیشتر شنیده شده است. قابلمه‌هایی که معمولاً با قیمتی چند برابر مدل‌های دیگر موجود در بازار به فروش می‌رسد. این قابلمه‌ها که جنس آنها بین سرامیک و تفلون است، هم مانند ظروف تفلون، نجسب و هم مانند ظروف سرامیکی مقاومت بالایی در برابر حرارت دارد. بدنه این ظروف فلزی است و از لعابی شبیه سنگ گرانیت به عنوان روکش روی آن استفاده می‌شود و طیف گسترده‌ای از مواد غذایی را می‌توان در آن تهیه کرد. ظروف گرانیتی نسبت به ظروف چدنی وزن به مراتب کمتری دارد. پس از هر بار استفاده بلافاصله قابلمه را بشویید چرا که ماندن غذا داخل قابلمه گرانیتی به مرور روکش آن را از بین برده و غذا به آن می‌چسبد. برای جلوگیری از این آسیب همچنین می‌توانید از شعله ملایم و متوسط استفاده کنید. قابلمه خالی را روی شعله نگذارید و برای هم زدن غذا، از قاشق‌های پلاستیکی یا چوبی استفاده کنید. هرگز مواد غذایی را داخل آن برش ندهید تا روکش آن آسیب نبیند. مناسب‌ترین شوینده برای این قابلمه‌ها مایع ظرفشویی است. قیمت یک سرویس قابلمه گرانیتی به طور متوسط ۳ میلیون تومان است.

## قابلمه سرامیکی

نکاتی که برای نگهداری آن باید مدنظر قرار دهید، این است که آنها را داخل هم نگذارید. این کار به پوشش داخلی ظروف آسیب می‌رساند. هنگام شست‌وشو یا استفاده از آن مراقب باشید چرا که ایجاد کوچک‌ترین خراشی با اسکاچ یا قاشق یا قاشق، قابلمه سرامیکی را خراب می‌کند. همچنین به خاطر داشته باشید که هرگز ته قابلمه داغ را در آب سرد فرو نبرید و برای سرد شدن آن بگذارید حرارت آن به مرور از بین برود.

از مهم‌ترین ویژگی‌های این قابلمه‌ها واکنش نشان ندادن با مواد غذایی اسیدی یا قلیایی است. معمولاً لایه‌ای نجسب روی آن را پوشانده و تا حدی مقاوم به خراش و خوردگی است. جنس اصلی آن از سرامیک خاک رس است اما سرامیک پوششی مانند تفلون روی بدنه آلومینیومی آن کشیده می‌شود. قابلمه‌های سرامیکی در مقایسه با تفلون مقاومت بیشتری به سایش دارد و دیرتر آسیب می‌بیند. از مهم‌ترین

## قابلمه روحی

بسیاری از ظروف روحی که امروزه در بازار به فروش می‌رسند، در واقع، ظروف آلومینیومی هستند. وزن ظروف روحی نسبت به آلومینیومی سنگین‌تر است. سیاه شدن قابلمه‌های روحی را می‌توانید با ریختن چند قطره آب‌لیمو یا سرکه از بین ببرید. یکی از مزایای استفاده از قابلمه‌های روحی موقع تهیه غذا، خنثی کردن فلزات سمی است که در آلودگی هوای به وفور یافت می‌شود. بنابراین، بالاتر رفتن میزان روی در بدن، می‌تواند خطر این فلزات را کاهش دهد. اگر مطمئن نیستید که قابلمه‌تان روحی است یا آلومینیومی، از نگه داشتن مواد اسیدی، ترش و شور داخل آن خودداری کنید.

برای جلوگیری از سیاه شدن بدنه قابلمه روحی روی اجاق گاز، بدنه خارجی آن را با مایع ظرفشویی آغشته کنید تا دیگر سیاه نشود. برای سفید کردن قابلمه‌های روحی، از سرکه، جوش شیرین و سیم ظرفشویی می‌توانید استفاده کنید. بدنه قابلمه را با آب داغ خیس کنید و جوش شیرین را روی آن بریزید. سپس روی جوش شیرین کمی سرکه بریزید تا با واکنشی که با هم نشان می‌دهند، کف کند. بگذارید ۱۵ دقیقه بماند و سپس با سیم و مایع ظرفشویی آن را بشویید تا لکه‌ها و سیاهی‌ها را از بین ببرد.

## قابلمه مسی

آب داغ و شوینده‌های بسیار قوی استفاده نکنید. هرگز ظروف مسی را در ماشین ظرفشویی قرار ندهید و بلافاصله پس از شست‌وشو آن را خشک کنید. برای تمیز کردن کثیفی‌های قابلمه مسی و براق کردن آن، یک لیموترش را در نمک فرو ببرید و روی آن بمالید. همچنین می‌توانید از سرکه و نمک هم روی کثیفی‌ها استفاده کنید. یک قاشق غذاخوری نمک، یک فنجان سرکه سفید و آب را مخلوط کرده و قابلمه را یک ساعتی داخل آن بگذارید تا بجوشد و سپس با محلول صابون و آب داغ بشویید و خشک کنید. برای جلوگیری از زنگ زدن ظروف مسی، آب پیاز را با قلم‌مو روی آن بمالید. اگر بدنه قابلمه مسی بر اثر حرارت تغییر رنگ می‌دهد، با ترکیب نمک و سرکه یا حتی آب نارنج روی آن را تمیز کنید. برای شست‌وشو سطح داخلی قابلمه مسی، بعد از نم‌دار کردن آن، سطح آن را با خاکستر ذغال و اسکاچ بشویید تا تمیز شود.

از بزرگ‌ترین مزایای قابلمه مسی، انتقال حرارت خوب آن است. قابلمه مسی واکنش‌پذیر است و روی طعم و رنگ غذا تأثیر می‌گذارد. برای جلوگیری از این امر، معمولاً آن را با قلع یا استیل ضد زنگ پوشش می‌دهند تا اثری روی طعم غذا نگذارد. اما به دلیل از بین رفتن این روکش به مرور زمان، قابلمه‌های مسی را باید هر از گاهی قلع‌اندود کرد. روکش استیل بادوام‌تر است و قیمت بالاتری دارد اما قدرت حرارت‌دهی آن پایین‌تر است. سعی کنید معمولاً مواد غذایی اسیدی را داخل قابلمه‌های مسی نگهداری نکنید. در استفاده از قابلمه‌های مسی مراقب باشید چرا که افزایش بیش از حد مس در بدن نارسایی‌های کبدی ایجاد می‌کند. خراشیدگی روکش این قابلمه‌ها سلامت بدن را به خطر می‌اندازد. برای از بین بردن لکه‌های روی قابلمه مسی، یک برش پیاز روی آن بمالید تا پاک شود. برای شستشوی آن از اسفنج‌های نرم و ابری استفاده کرده و از