

## الفلفل الحار

إذا كنت تحب الفلفل الحار ولكنك لا تريد أن تتسكب الدموع على خديك في كل مرة تأكله فيها، سوف نُطْلِعُكَ على سرٍّ صغير. قبل إضافة الفلفل الحار على الطبق، أفرغ داخله من البذور والعروق. لا تتس شطف الفلفل بالماء البارد للتأكد من تفرغها بالكامل. الآن يمكنك أكلها بأمان. سوف تختفي جِدَّة الحار منها مع احتفاظها بالطعم فيها.

## البطاطا المقرمشة

لا يعني تحضير البطاطا المقرمشة بالضرورة أنه عليك قَلْبُها بالزيت فهذا يجعل الطعام أكثر ضرراً بالصحة. يمكنك الحصول على النتيجة نفسها ببساطة عن طريق رشّ البطاطس بالدقيق وخبزها في الفرن. سوف يشكر قلبك على ذلك!

## الحلويات الصحية

إذا كنت تحب الحلويات (ومن لا يحبها!) لكن يهك أيضاً أن تحافظ على صحة جيدة، يمكنك استبدال الكريمة الثقيلة ببياض البيض المخفوق. لا تُضاهيها في الحلاوة لكنها ستظلّ لذيذة حقاً.

## الماء البارد مقابل الماء الساخن

إذا كنت غير متأكدٍ ما إذا كان عليك وضع الخضار في الماء المَعْلِي أو البارد فهناك نصيحة بسيطة: الخضروات التي تنمو تحت سطح الأرض تتطلب مياهاً باردة. أما التي تنمو فوق الأرض فتحتاج إلى ماء ساخن. لذلك على سبيل المثال، عليك وضع البطاطا في الماء البارد. وماذا عن الذرة؟ نعم، لقد حَزَرْت - في الماء الساخن.

## خفق بياض البيض

في بعض الأحيان عندما تقوم بخفق بياض البيض لا تعرف متى تتوقف. إليك إذاً نصيحةً بسيطة: اقلب الوعاء رأساً على عَقَبٍ للتحقق من كثافة البياض المخفوق. إذا كان جاهزاً ستبقى المادة في الوعاء. وإذا لم يكن جاهزاً فهناك قد تسببت لنفسك بعملية تنظيف لا مَهْرَبَ منها. عُذراً ولكننا حذرناك!

## تقطيع البصل

هذه ليست مهمةً بسيطةً ولكننا نعرف طريقةً تجعلها أسرع وأسهل. أولاً اقطع البصلة في النصف وانزع الطرف والجذر عنها. بعد ذلك اقطعها أفقياً مراتٍ عدّة وثم عمودياً. يعتمد عدد ضربات تقطيع على حجم المكعبات التي تحتاجها.

## تتبيل السلطة

إذا كنت تريد السلطة المثالية لا تتس هذه القاعدة أبداً. لا تكمل تتبيل السلطة إلا بعد إضافة الملح. إن لم تلتزم بذلك، لن يسمح الزيت الموجود في الصلصة للملح بأن يذوب تماماً. وستجد نفسك تمضغ حباتٍ من الملح. وهذا لا يبدو شهياً، أليس كذلك؟

## طبخ المعكرونة

أسوأ ما يمكن أن يحدث عند طهي المعكرونة هو التَصاقُها ببعضها البعض. الخدعة التي تحول دون ذلك بسيطة للغاية. استخدم أكبر قدر ممكن من الماء. عليك استعمال ما لا يُقَلُّ عن ٣٤ أونصةً من الماء (لترًا واحدًا) لِسَلْق أربع أونصات (١١٣ غرامًا) من المعكرونة. ستسمح لك هذه النسبة بالحصول على أفضل النتائج.