

## الطعام نضارة إلى انتبه

كشك في مبرداً كان أنه من الرغم على المقادير الضرورية التي تدخل في إعداد الطعام، فإن الماء هو المكون الأساسي الذي لا يمكن الاستغناء عنه.

كشك في مبرداً كان أنه من الرغم على المقادير الضرورية التي تدخل في إعداد الطعام، فإن الماء هو المكون الأساسي الذي لا يمكن الاستغناء عنه، وإنما يكتفى به كمية قليلة من الماء فقط، لأن الماء ينحل في الطعام بسرعة كبيرة.

هذا لأن لاحقاً أدركنا أن الماء هو المكون الأساسي الذي لا يمكن الاستغناء عنه، لأن الماء ينحل في الطعام بسرعة كبيرة، مما يجعل الطعام أكثر طعماً ونكهة.

أيضاً هي المكون الأساسي الذي لا يمكن الاستغناء عنه، لأن الماء ينحل في الطعام بسرعة كبيرة، مما يجعل الطعام أكثر طعماً ونكهة.

بعض النصائح التي يجب اتباعها عند إعداد الطعام: