

۹ نکته در کباب درست کردن

که دانستن آنها بسیار مهم است!

ابوالفضل جعفری



WWW.ASHPAZ.TV

۹ نکته در درست کردن انواع کباب که دانستن آنها بسیار مهم است

شف ابوالفضل جعفری - آشپزی وی

خیلی اوقات ممکن است در رستوران کبابی میل کرده باشید که سعی کردید در منزل آن کباب را با همان مزه و کیفیت درست کنید ولی نشده است. دلیل آن استفاده از نکات و رازهایی هست که ما آشپزان در درست کردن کباب از آنها استفاده می کنیم که در اینجا با شما در میان می گذارم. این مطالب بخشی از دوره حرفه ای کباب ها است.



۱. انتخاب گوشت مناسب

حساس‌ترین مرحله در تعیین کیفیت کباب، قبل از مراحل پخت است، مرحله مهمی که باعث می‌شود خیلی وقت‌ها سرآشپزها شخصاً برای این موضوع با فروشنده‌ها ارتباط داشته باشند. انتخاب مناسب و از روی شناخت گوشت حداقل ۵۰ درصد از مسیر پخت کباب حرفه‌ای را برای شما هموار می‌کند.

عوامل زیادی مثل سن دام نر یا ماده بودن دام، منطقه آب و هوایی پرورش دام و تغذیه همه و همه در کیفیت گوشت قرمز تأثیر زیادی دارد.

۱-۱ گوشت دام نر

به‌طور خلاصه برای پخت کباب یا استیک بهتر است از گوشت دام نر و جوان استفاده کنید دام‌هایی که در مناطق کوهستانی و چراگاه‌های مرتفع تغذیه کرده‌اند کیفیت گوشت بهتری نسبت به دام‌هایی که در محیط بسته و یا مناطق گرم و خشک پرورش یافته‌اند دارند.



این دام‌ها رنگ گوشت روشن‌تری نسبت به سایر دام‌ها دارند و هرچقدر رنگ گوشت کمرنگ‌تر باشد نشان‌دهنده وجود اکسیژن بیشتر در منطقه‌ای بوده که دام در آنجا تغذیه کرده است.

از روی رنگ چربی نیز می‌توانید دام نر یا ماده را تشخیص دهیم چربی‌های سطحی دور گوشت اگر رنگ روشن و مایل به سفید داشته باشند معمولاً نشان‌دهنده نر بودن دام هستند.

در یک مقاله کاملاً تخصصی به مبحث شناخت گوشت و انتخاب قسمت‌های مختلف آن برای انواع غذا خواهیم پرداخت .

۲-۱ گوشت گرم

دانستن این نکته بسیار مهم است که بدانید گوشتی که تازه کشتار شده به اصطلاح گوشت گرم برای هیچ غذایی مناسب نیست.

گوشت حتماً باید حداقل ۲۴ ساعت بعد از ذبح در دمای یخچال بالای صفر نگهداری شود به این کار اصطلاحاً ایج کردن یا بیات کردن گوشت گفته می‌شود.



هیچ وقت گوشت را بلافاصله بعد از ذبح مصرف نکنید. و همچنین آن را بلافاصله در فریزر قرار ندهید. گوشت بعد از کشتار شروع به تولید اسیدهای خوراکی در داخل بافت خود می‌کند که این امر باعث می‌شود گوشت حالت اسیدی به خود گرفته و برای خوردن مناسب و نرم‌تر شود. این مسئله در مورد همه کباب‌ها حتی کباب‌هایی که با گوشت چرخ‌کرده درست می‌شوند تأثیر مثبتی خواهد داشت. به طوری که در آموزش کباب‌کوبیده هم تأکید می‌شود که هیچ‌گاه گوشت گرم را چرخ نکنید این مسئله در مورد گوشت قرمز بسیار مهم است.

۲. گوشت سفید

در مورد گوشت‌های سفید مثل مرغ و سایر پرندگان نیازی به بیات کردن گوشت (بخش گوشت گرم در بالا) وجود ندارد. در مورد این گوشت‌ها نکته‌ای که باعث بهتر شدن کیفیت کباب می‌شود این است که گوشت را بدون فریز کردن استفاده کنید و یکی



از دلایل اصلی که باعث می‌شود جوجه‌کبابی که شما در رستوران میل کنید بسیار نرم‌تر از کبابی باشد که خودتان در منزل درست می‌کنید، همین تازه بودن گوشت و استفاده به‌روز از گوشت مرغ است.

یخ زدن گوشت سفید و یخ‌زدایی کردن آن باعث می‌شود مقدار زیادی از لطافت اولیه گوشت از آن گرفته شود و کباب درست‌شده به نرمی کبابی که با گوشت تازه درست می‌شود نباشد.

۳. نگهداری گوشت

به دلایل مختلف خیلی وقت‌ها خرید روزانه گوشت و استفاده از گوشت تازه منجمد نشده در رستوران یا در خانه ممکن نیست در این مواقع ما اقدام به نگهداری گوشت در دمای زیر صفر خواهیم کرد اگر در این مورد هم اطلاعات کافی داشته باشیم با چند اقدام ساده گوشت مورد استفاده ما کمترین تغییر و افت کیفیت را خواهد داشت و باعث می‌شود نزدیک‌ترین کیفیت به گوشت تازه را حفظ کند.



همان‌طور که گفته شد بهتر است گوشت قرمز را بلافاصله بعد از خرید منجمد نکنید. قبل از گذاشتن آن در دمای زیر صفر حداقل چند ساعت آن را در یخچال و دمای بالای صفر قرار دهید. البته گوشتی را که از فروشگاه‌ها و قصابی‌ها خرید می‌کنید، معمولاً قبل از رسیدن به دست شما و بعد از مرحله کشتارگاه مدتی در یخچال و یا سردخانه و یا ماشین‌های حمل قرار گرفته‌اند و چندساعتی فرصت استراحت داشته‌اند. اگر شما هم بعد از خرید این زنجیره سرد را ادامه دهید و درنهایت این زمان را به ۲۴ ساعت برسانید حالت بسیار مناسبی برای فریز شدن به گوشت می‌دهید.

این نکته را هم به خاطر داشته باشید که هرچقدر دمای فریزر پایین‌تر باشد کیفیت گوشت فریز شده بهتر حفظ خواهد شد، فریزرهای خانگی معمولاً از دمای منفی ۱۰ درجه تا منفی ۲۰ درجه و فریزرهای صنعتی تا منفی ۳۰ درجه دما را پایین می‌آورد و البته این نکته را هم فراموش نکنید که هرچقدر دمای فریزر پایین‌تر باشد مصرف برق آن به‌صورت تصاعدی بالاتر می‌رود.



۴. یخزدایی

نکته مهم در یخزدایی کردن انواع گوشت این است که بدانید هرچقدر یخزدایی در زمان طولانی‌تری انجام شود کیفیت گوشت بیشتر حفظ خواهد شد. روش‌هایی مثل گذاشتن گوشت در آب گرم یا قرار دادن در معرض هوای گرم باعث از دست رفتن آب زیادی از گوشت یا به اصطلاح پس دادن خونابه می‌شود خارج شدن خونابه زیاد از گوشت باعث از بین رفتن کیفیت آن بعد از پخت خواهد شد و کباب یا استیکی که با این گوشت درست شود بسیار خشک و کم آب بوده و هنگام خوردن آن طعم لذیذی حس نخواهد شد.

بهترین حالت برای یخزدایی گوشت قرمز و سفید قرار دادن آن در یخچال است اگر شما گوشت را از فریزر خارج کرده و در یخچال در دمای بالای صفر قرار دهید هیچ نوع شوک حرارتی به گوشت وارد نمی‌شود و به این طریق کمترین مقدار آب از گوشت خارج می‌شود برای این هدف باید حدود ۲۴ ساعت قبل گوشت‌ها را از دمای زیر صفر به یخچال بالای صفر منتقل کنید اگر زمان کافی برای این کار



نداشتید، آن را در فضای آشپزخانه و دمای محیط قرار دهید و در موقعیت‌هایی که خیلی فوری احتیاج به یخزدایی دارید از گزینه دیفراست ماکروویو استفاده کنید.

۵. مرینیت کردن

به هر نوع مزه دار کردن و خواباندن گوشت قرمز و مرغ پیش از مرحله پخت کباب، مرینیت گفته می‌شود، مرینیت کردن با انواع سبزی‌ها ادویه‌ها روغن‌ها و سس‌ها و در بعضی رسی‌های خاص با برخی میوه‌ها انجام می‌شود.

۱-۵ مرینیت پیاز

در مورد کباب‌ها و به‌خصوص کباب‌های ایرانی یکی از مهم‌ترین موارد، استفاده در مرینیت پیاز است، کباب‌برگ، چنجه، ششلیک و جوجه‌کباب سنتی ایرانی همگی با پیاز مرینیت می‌شوند. به یاد داشته باشید



در مورد مرغ می‌توانید از آب پیاز یا پیاز رنده شده هم استفاده کنید اما در مورد گوشت قرمز فقط پیاز را اسلایس کرده و بدون فشار دادن یا به اصطلاح چلانیدن پیاز آن را با گوشت مخلوط کنید. آبی که از پیازها خارج می‌شود باعث تغییر در رنگ و بافت قرمز گوشت می‌شود و بهتر است که فقط از بوی آن برای طعم دار شدن گوشت استفاده شود.

۲-۵ مرینیت زعفران

مورد بعدی که در بسیاری از مرینیت‌های کباب‌های ایرانی کاربرد زیادی دارد زعفران است، همیشه و زعفران دم‌کرده را قبل از هر نوع ماده دیگری به گوشت قرمز یا سفید اضافه کنید تا تمام آن جذب گوشت شود، اگر بعد از افزودن پیاز و سایر مواد، زعفران را اضافه کنید مقدار زیادی از زعفران جذب مواد دیگر می‌شود و شما نیاز به زعفران بیشتر و در نتیجه تحمیل هزینه بالاتر خواهید داشت.



اگر هم گوشت را با روغن مرینیت کرده باشید یک لایه روغنی سطح خارجی قطعات گوشت را پوشانده و اجازه نمی‌دهد زعفران کاملاً جذب شود بنابراین استفاده از زعفران باید در اولین مرحله مرینیت باشد و اگر زمان کافی در حد چند دقیقه برای جذب به آن اختصاص دهید و بعد سایر مواد مرینیت را اضافه کنید بیشترین بازده را برای شما خواهد داشت.

۳-۵ مرینیت صیفی‌جات

فلفل دلمه‌ای و رزماری و سیر از دیگر سبزی‌های طعم‌دهنده بسیار مفید در کباب‌ها هستند که در سبک‌های مختلف استفاده می‌شود.

۴-۵ مرینیت ادویه

مخلوط آویشن و پودر خردل و یا سس خردل و فلفل قرمز برای نرم و ترد کردن جوجه‌کباب اثر بسیار خوبی خواهد داشت و یا



ادویه‌های مثل کاری تندوری یا پاپریکا در مرینیت بسیار شناخته‌شده و باارزش هستند.

در مرینیت کردن گوشت قرمز از نمک و یا آب‌لیمو استفاده نکنید چون هردوی این‌ها باعث سفت شدن بافت گوشت قرمز خواهد شد و نمک را یک دقیقه قبل از پخت به گوشت قرمز اضافه کنید. فلفل سیاه مهم‌ترین ادویه در مرینیت کردن گوشت قرمز است که نباید به‌صورت پودر شده استفاده شود فقط دانه‌های فلفل سیاه را با له‌کردن یا کوبیدن خرد کنید و روی گوشت بریزید.

۵-۵ مرینیت روغن

در مرینیت کردن از یک مایع یا حلال برای بالا بردن نفوذ مواد استفاده می‌شود، انواع روغن‌های مایع مثل روغن‌زیتون یا کنجد یا ذرت و آفتابگردان برای این منظور استفاده می‌شوند که خود روغن هم به‌تنهایی باعث نرم شدن بافت گوشت بعد از مدت‌زمان چند



ساعت خواهد شد. همچنین روغن باعث بالا رفتن درصد نفوذ ادویه‌ها و سایر مواد طعم دار کننده در گوشت خواهد شد.

۶/۵ مرینیت سس ورچسترشایر

یکی دیگر از سس‌های بسیار مهم و شناخته‌شده در دنیا سس ورچسترشایر یا ورسستر شایر است که می‌توانید از آن برای مرینیت انواع کباب یا استیک استفاده کنید. به خاطر طعم چندبعدی این سس و تعدد موادی که در ساخت این سس از آن‌ها استفاده شده، بعد از استفاده از این سس به‌عنوان مرینیت تقریباً نیازی به هیچ ماده دیگری برای طعم دادن نخواهید داشت که البته بیشتر برای استیک در خارج از ایران استفاده می‌شود و در کباب‌های سنتی ممکن است طعمی که درنهایت به وجود می‌آورد با طعم کباب‌های سنتی و شناخته‌شده ما فاصله داشته باشد ولی پیشنهاد می‌کنم حتماً اثر آن را تجربه کنید.



۷/۵ زمان کافی در مرینیت

نکته مهم دیگر در مرینیت کردن، دادن زمان کافی و اجازه برای انجام واکنش در مواد است به طوری که حداقل ۴ تا ۲۴ ساعت باید به مواد زمان داد تا تأثیر خود را در بو و طعم اعمال کنند.

۶. دودی کردن گوشت

یکی از دلایل جذابیت کباب به خاطر روش پخت آن است که روی زغال انجام می‌شود و در نتیجه گوشت بوی کربن سوخته شده یا به اصطلاح بوی دود به خود می‌گیرد و طعمی دوست‌داشتنی و محبوب در گوشت ایجاد می‌شود.

بنا به دلایل مختلف ممکن است امکان پخت کباب روی آتش یا زغال ممکن نباشد بنابراین ما می‌توانیم بوی دود را در مرحله مرینیت کردن به گوشت القا کنیم.

۱-۶ محفظه دود

یک روش حرفه‌ای برای دودی کردن انواع گوشت قرمز و سفید استفاده از اتاق دود است که نوعی محفظه نگهداری است که



گوشت‌ها در آنجا آویزان شده و با وارد کردن دودی که از سوختن ناقص خورده‌های چوب ایجاد می‌شود گوشت‌ها در زمان چندین ساعت در مجاورت دود کاملاً بوی آن را به خود می‌گیرند که البته این عملیات خیلی راحت و خانگی نیست.

۲-۶ دودی کردن با سس

مواد ساده‌ای که در دسترس همه هستند و می‌توان از آن‌ها برای القای بوی دود به کباب استفاده کرد سس باریکیو یا پاپریکا دودی شیرین هستند.

۳-۶ دودی کردن با عصاره دود

در موارد حرفه‌ای‌تر می‌توانید از عصاره دود که به دو صورت پودر و مایع موجود است استفاده کنید. این نکته بسیار مهم است که از برندهای معتبر و شناخته‌شده جهانی استفاده کنید که با روش‌های



مجاز تهیه شده باشند در غیر این صورت عصاره‌های دود غیراستاندارد می‌توانند به شدت مضر بوده و به دستگاه گوارش آسیب برسانند.

۷. تندراییز کردن

تندراییز کردن یا به اصطلاح ترد کردن گوشت همان مرحله‌ای است که انجام می‌دهیم تا گوشت نرم‌تر شود به صورتی که هنگام جویدن بافت‌های عضلانی گوشت راحت‌تر از هم جدا شده و نیاز به فشار زیاد دندان‌ها برای جویدن نباشد.

تندراییز کردن یکی از مهارت‌های مهم یک آشپز در پخت انواع کباب و استیک است. اگر گوشت دام جوان و نرم استفاده کنید و قسمت‌هایی مثل فیله و یا راسته گوسفندی را به کار ببرید نیاز چندانی به تندراییز ندارید اما خیلی وقت‌ها راسته یا فیله گوساله را لازم است که نرم کنید تا نتیجه بهتری به دست آید..



۱-۷ تندراییز گوشت مرغ

در مورد گوشت مرغ و پرندگان نیاز زیادی به این مرحله نداریم و اسیدهای که در مرحله مرینیت در پیاز وجود دارد کار نرم شدن گوشت مرغ را انجام می‌دهند. یکی دیگر از موادی که باعث نرم شدن گوشت مرغ و جوجه‌کباب می‌شود استفاده از پودر خردل یا سس خردل است.

۲-۷ تندراییز سنتی

اما در مورد گوشت قرمز مسئله حساس و ظریف است، اگر مواد نامناسب برای تندراییز کردن یا به اصطلاح نرم کردن گوشت قرمز استفاده کنید آن مواد علاوه بر نرم کردن باعث تخریب بافت گوشت و از بین رفتن ظاهر آن می‌شوند، در موارد سنتی از انجیر یا پودر آن و یا کیوی یا پودر کیوی استفاده می‌کند که قطعاً زیاده‌روی در اندازه آن‌ها باعث متلاشی شدن گوشت می‌شود زمانی که گوشت در



مجاورت این مواد قرار می‌گیرد باید خیلی کوتاه باشد و مثلاً در ۱۵ دقیقه آخر قبل از پخت باید به گوشت اضافه شوند .

می‌توان از میوه‌هایی شبیه آناناس و انبه که درصدی اسید در بافت خود دارند استفاده کرد، آناناس درصد تخریب کمتری نسبت به کیوی دارد و باعث از بین رفتن بافت گوشت نمی‌شود.

۳-۷ تندراییز طبیعی

یکی دیگر از راه‌های طبیعی ترد کردن گوشت نگهداری آن به مدت حداقل یک ساعت

در دمای اتاق و آشپزخانه خواهد بود این کار باعث تولید شدن اسیدهای خوراکی در بافت گوشت می‌شود که این اسیدی شدن در نهایت باعث ترد شدن بافت گوشت می‌شود.

۴-۷ میت‌تندایزر

یکی از راه‌های حرفه‌ای تندراییز کردن گوشت استفاده از پودر "میت‌تندرایزر" است که پودری اسیدی است که ظاهری شبیه نمک دارد و



گوشت را ترد کرده و خاصیت اسیدی کنترل شده‌ای به گوشت می‌دهد بدون اینکه به بافت آن آسیب برساند.

۸. مرحله پخت

آخرین مرحله قبل از سرو کباب پخت آن است که اگر درست انجام نشود نتیجه تمام مراحل قبل را از بین خواهد برد.

باید بدانید که مهم‌ترین نکته در پخت کباب مدیریت کردن حرارت مناسب کباب‌پز است، دو اشتباه بسیار رایج که باعث از بین رفتن کیفیت کباب می‌شوند استفاده از حرارت بالا یا حرارت بیش‌ازحد پایین است به طوری که استفاده از حرارت بالا لایه بیرونی را زود می‌پزد و مانع از پخت لایه‌های داخل و به اصطلاح مانع مغزپخت شدن کباب می‌شود از سوی دیگر حرارت خیلی کم نیز باعث می‌شود مدت‌زمان پخت کباب طولانی شده و این مسئله باعث از دست رفتن کامل آب موجود در بافت گوشت می‌شود که در نتیجه کباب کاملاً خشک و بدون آب پخته خواهد شد.



کنترل حرارت در کباب‌پزهای گازی خیلی راحت‌تر از حالت زغالی آن است، اگر از زغال برای پخت کباب استفاده می‌کنید، حتماً بعد از سرخ شدن کامل زغال‌ها مدت کوتاهی زمان دهید تا لایه نازکی از خاکستر روی زغال‌ها تشکیل شود و بعد از این مرحله بدون باد زدن کباب‌ها را روی منقل قرار دهید این لایه نازک خاکستر باعث کنترل حرارت شدید زغال‌ها شده و مقداری از آن را کاهش داده و کمک بسیار زیادی به پخت یکنواخت کباب می‌کند.

۹. سرو کباب

کباب در مرحله پخت خودبه‌خود مقداری آب از دست می‌دهد و برای جبران این مسئله و جلوگیری از خشکی غذا بعد از پخت کباب و قبل از سرو کردن آن می‌توانید از موادی مانند کره و یا انواع روغن‌ها مثل روغن زیتون بودار یا روغن زیتون بدون بو برای نرم کردن و خوش‌خوراک کردن کباب استفاده کنید.



در مورد کباب‌های سنتی ایرانی یکی از بهترین انتخاب‌ها، استفاده از سس کره است که با ترکیب کره ذوب‌شده، زعفران دم‌کرده، چند قطره آب‌لیمو، رنده پوست لیمو به‌اضافه مقدار کمی نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز درست می‌شود، این سس طعم غالبی ندارد و می‌توانیم از آن روی تمام کباب‌ها مثل کوبیده و چنجه و برگ و ششلیک و جوجه‌کباب استفاده کنیم البته از سس‌های دیگری مثل سس سماق هم می‌توانید برای کباب‌هایی که با گوشت قرمز درست‌شده‌اند استفاده کنید و باعث لذیذ شدن و خوشمزه‌تر شدن آن شوید.

امیدوارم با رعایت این نکات کلیدی و مهم بتوانید با چند بار تجربه در پخت کباب حرفه‌ای شوید. بهترین رستوران‌ها هیچ اسرار عجیبی در پخت کباب‌های خوشمزه ندارند و فقط با رعایت این نکات کلیدی غذایی بسیار لذیذ تقدیم شما می‌کنند.

منبع: [آشپزتی‌وی](#)