



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## BUĞULAMA

<https://tr.wikipedia.org>

Buğulama yemeklerin su buharı yardımıyla pişirilmesidir. Buğulama sırasında yağ kullanma zorunluğu olmadığı için sağlıklı bir yemek pişirme yöntemidir. Haşlama yönteminde yemeklerdeki vitamin ve minerallerin suya geçerek kaybolması ihtimali vardır. Buğulamada bu sakınca yoktur.

Dünyanın birçok mutfakları buğulama yöntemini kullanırlar. Çin mutfağında ve Avrupa mutfaklarında sebzeler buğulama yoluyla pişirilirlir. Türk mutfağında buğulama yöntemi fazla sık kullanılmaz. Buğulama yöntemi genellikle hamsi buğulama gibi bazı balık yemeklerinde kullanılır.

