

Korszerű párolási eljárás, amikor a megpuhítandó zöldséget vagy gyümölcsöt lyukacsos, fémből készült, kis lábakon álló rácsra rakjuk. Lábasba állítjuk, és annyi vizet öntünk alá, hogy csak a rács aljáig érjen. Felforraljuk, majd az edényt lefedjük.

A hozzávalók a keletkező gőzben puhulnak meg, így jobban megőrzik tápértéküket, mint például a főzéssel, ahol ezek java része a főzővízbe kioldódik.

A pudingokat is többnyire gőzöljük. Ehhez a megtöltött formákat lábasba vagy peremes tepsibe rakjuk, és annyi vizet öntünk köréjük, amennyi a formák feléig ér. Lefedve, de kis rést hagyva, hogy a felesleges gőz eltávozhasson, lassú tűzön „kigőzöljük” a pudingokat.