

« به نام خالق آرامش »

نام کتاب: تولید فرآورده های غذایی در خانه (بفشار اول)

نام نویسنده: سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

تعداد صفحات: ۱۴۵ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۴۰۰



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ



تولید فراورده‌های غذایی در خانه

پایه دهم

دوره دوم متوسطه

شاخه کاردانش

زمینه خدمات

گروه تحصیلی سلامت و بهداشت

رشته مهارتی: مدیریت و برنامه‌ریزی امور خانواده

نام استاندارد مهارتی مبنا: برنامه‌ریزی امور تغذیه خانواده

کد استاندارد متولی: ۱-۰۰۰۰-۰۶۰-۰۶۷-۲-۵۱۲۰



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب: تولید فراورده‌های غذایی در خانه - ۳۱۰۲۴۶
پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: معصومه صادق، حسن آقابابایی، افشار بهمنی، محمد کفاشان و حمیده پارانی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
اعظم عباسی، احسان کفاشان و فاطمه زارع (اعضای گروه تألیف) - محمد محمودی، عزت‌الله خیرالله
(ویراستاران ادبی و فنی)
مدیریت آماده‌سازی هنری: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
شناسه افزوده آماده‌سازی: جواد صفری (مدیر هنری) - مریم کیوان (طراح جلد) - سوره سعادتمندی (صفحه‌آرا)
نشانی سازمان: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهیدموسوی)
تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۰۲۶۶۹۸۳۰، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وبگاه: www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir
ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران-کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج-خیابان ۶۱ (داروپخش)
تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۰۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹-۳۷۵۱۵
چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۴۰۰

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

شابک ۰-۳۴۷۰-۵-۹۶۴-۹۷۸-۰ ISBN 978-964-05-3470-0



@caffeinebookly



caffeinebookly



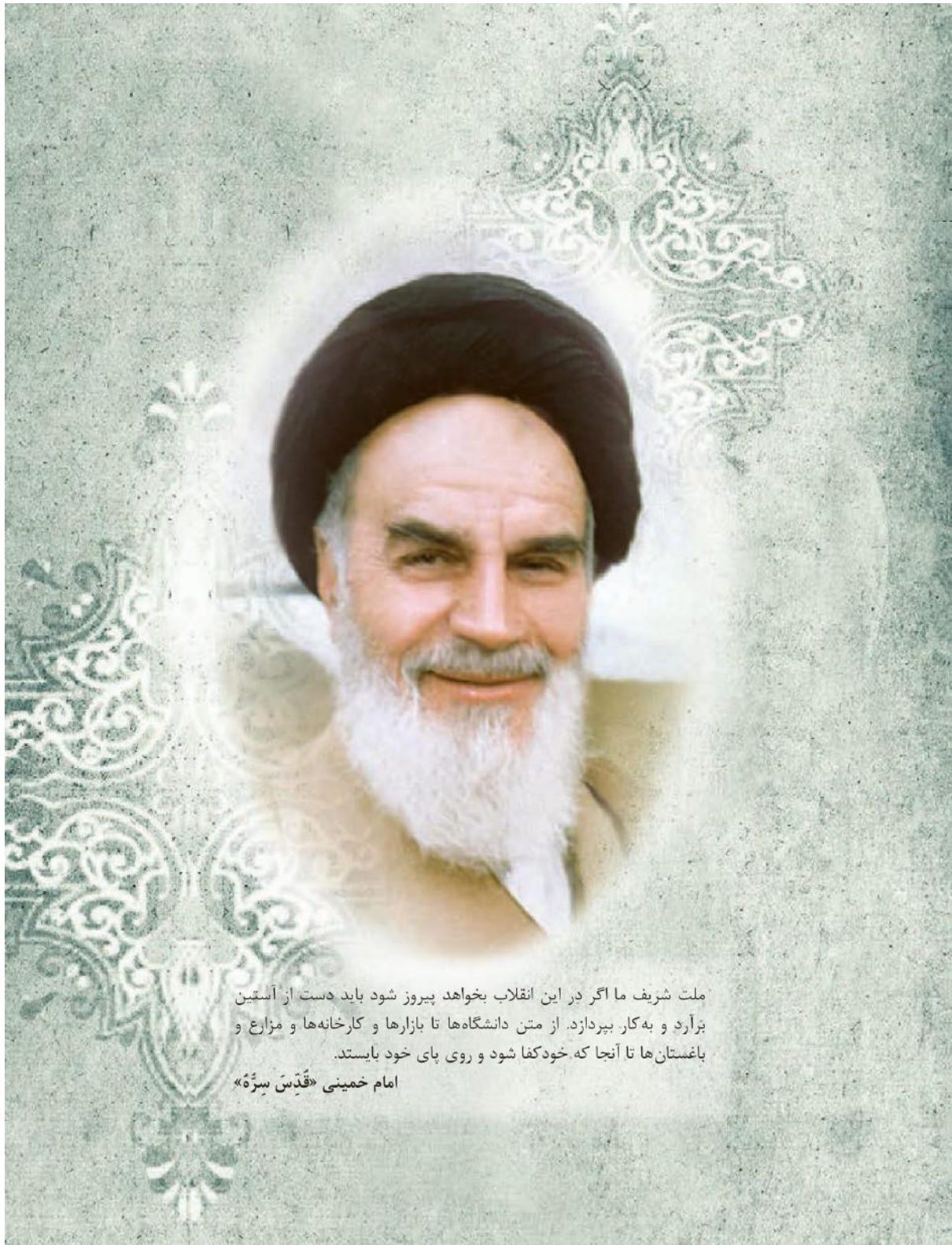
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



ملت شریف ما اگر در این انقلاب بخواهد پیروز شود باید دست از آستین
برآرد و به کار بپردازد. از متن دانشگاه‌ها تا بازارها و کارخانه‌ها و مزارع و
باغستان‌ها تا آنجا که خودکفا شود و روی پای خود بایستد.
امام خمینی «قَدَسِ سِرَّة»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۱.....	شایستگی ۱: تهیه مواد اولیه غذا و آماده‌سازی آن
۶۵.....	شایستگی ۲: پخت مواد غذایی
۱۱۵.....	شایستگی ۳: تهیه انواع عصاره‌ها و غلیظ‌کننده‌ها و انواع سس‌های سرد و گرم
۱۲۵.....	شایستگی ۴: تهیه غذاهای خمیری
۱۴۵.....	شایستگی ۵: تهیه انواع پیش غذا (سالاد، اردور، فینگر فود)، کاناپ، کوکتل میگو و پوره
۱۶۳.....	شایستگی ۶: تزئین انواع میوه‌جات، سبزیجات و صیفی‌جات
۱۷۷.....	شایستگی ۷: تهیه انواع کیک و شیرینی
۲۰۵.....	شایستگی ۸: تهیه انواع دسر
۲۱۷.....	شایستگی ۹: تهیه انواع شکلات
۲۳۳.....	شایستگی ۱۰: پذیرایی از مهمان
۲۶۵.....	شایستگی ۱۱: انجام پروژه کسب و کار متناسب با تهیه انواع خوراکی‌ها
۲۸۶.....	منابع



غذا یکی از نیازهای ضروری است که به عنوان مهم ترین عامل رشد و بقای عمر انسان تلقی می شود. با توجه به نقش مواد غذایی در بدن، برای پخت صحیح آن لازم است با علاقمندی، به کسب دانش و مهارت آن تلاش نموده و هنرمندانه اقدام کرد. چرا که آشپزی، یک هنر است و اگر این هنر با چاشنی خلاقیت و مزه عشق همراه شود، از هر فرد آشپز یک هنرمند واقعی می سازد.

کتاب حاضر مبتنی بر استانداردهای مصوب این رشته تألیف شده است. این کتاب شامل ۱۱ شایستگی مرتبط با برنامه ریزی امور تغذیه خانواده است. در این کتاب سعی شده است چگونگی تولید فرآورده های غذایی در خانه به نحو مطلوبی توضیح داده شود و با ارائه فعالیت های مرتبط با شایستگی های کتاب به دنبال آموزش عملی این شایستگی بوده است.

شایستگی اول: تهیه مواد اولیه غذا و آماده سازی آن

هدف اصلی در این شایستگی که در پنج واحد یادگیری ارائه شده است، توانمندسازی هنرجویان برای کاربرد صحیح لوازم و تجهیزات مورد استفاده در آشپزی، روش های صحیح اندازه گیری مواد اولیه، شناخت مفهوم گروه های اصلی غذایی و دسته بندی آنها، شناخت و به کارگیری انواع مواد و اصول پخت صحیح غذا به روش های متفاوت با در نظر گرفتن سلامت و ایمنی است.

شایستگی دوم: پخت مواد غذایی

هدف اصلی در این شایستگی که در هفت واحد یادگیری ارائه شده است، توانمندسازی هنرجویان برای پخت مواد غذایی به دو روش فراوری غذا به سبک سنتی و مدرن است. برای کسب این شایستگی لازم است تا هنرجویان از طریق فراگرفتن اصطلاحات آشپزی، به طور عملی به روش های پخت انواع چلو، خورش ها، غذاهای سنتی، انواع خوراکی ها، ترینات و دورچین های ظروف غذا و فراوری مربا، ترشی، لبنیات و تهیه نوشیدنی ها بپردازند.

شایستگی سوم: تهیه انواع عصاره و تغلیظ کننده ها و انواع سس های سرد و گرم

این شایستگی در پنج واحد یادگیری با هدف توانمندسازی هنرجویان نسبت به شناخت و تهیه انواع عصاره خانگی و صنعتی و انواع تغلیظ کننده ها و سس های سرد و گرم جهت استفاده در انواع غذاها و شیرینی ها می پردازد.

شایستگی چهارم: تهیه غذاهای خمیری

این شایستگی در پنج واحد یادگیری با هدف توانمندسازی هنرجویان نسبت به شناخت و به کارگیری روش های صحیح و اصولی تهیه انواع غذاهای خمیری و مراحل آماده سازی مواد میانی آنها از جمله پیتزا و کرب، کیش ها و بنیه می پردازد.

شایستگی پنجم: تهیه انواع پیش غذاها (سالادها، تنقلات، غذای لقمه ای، نان سرخ شده مغزی، کوکتل میگو و پوره)

هدف اصلی در این شایستگی توانمندسازی هنرجویان برای تهیه انواع پیش غذاهاست. برای کسب این شایستگی لازم است تا هنرجویان بتوانند ضمن شناخت و به کارگیری روش های صحیح، به طور عملی به تهیه انواع پیش غذاها از جمله سالادها، اردور، غذاهای تک نفره، کاناپ ها و پوره ها بپردازند.

شایستگی ششم: تزئین انواع میوه، سبزی و صیفی جات

هدف اصلی در این شایستگی توانمندسازی هنرجویان برای تزئین انواع میوه، سبزی و صیفی جات است. برای کسب این شایستگی، هنرجویان باید بتوانند با به کارگیری روش های صحیح، به طور عملی به تزئین سب میوه یا میز میوه، تزئین انواع صیفی جات فصلی و میوه ها (کدو، تربچه، پیازچه)، چیدمان ظروف سبزی (سبزی آرایه)، حکاکی و تزئینات مناسب برای مراسم های مختلف بپردازند.

۱- اردور

۲- فینگرفود

۳- کاناپ



شایستگی هفتم: تهیه انواع کیک و شیرینی

این شایستگی در چهار واحد یادگیری به تهیه انواع کیک و شیرینی می‌پردازد. هدف اصلی در این شایستگی توانمندسازی هنرجویان برای تهیه انواع کیک و شیرینی تر و خشک از جمله کیک اسفنجی، کیک شیفون، کیک شکلاتی موزی، کیک هویج، تزیین کیک خامه‌ای، تزیین کیک با روکش گاناش، رولت خامه‌ای، شیرینی گردویی، شیرینی نارگیلی، پنجره‌ای و نخودچی است.

شایستگی هشتم: تهیه انواع دسر

این شایستگی با هدف توانمندسازی هنرجویان نسبت به شناخت و تهیه انواع دسر سنتی و ملل ارائه شده است. هنرجویان باید بتوانند ضمن به‌کارگیری روش‌های صحیح و اصولی و با رعایت نکات لازم، به‌طور عملی به تهیه انواع حلواها، کرم‌ها و شله‌زرد اقدام نمایند.

شایستگی نهم: تهیه انواع شکلات

این شایستگی با هدف توانمندسازی هنرجویان نسبت به شناخت و تهیه انواع شکلات از جمله شکلات شیری، تلخ، تیره و سفید، عسلی، کاراملی، فوندانت، کاناچه فیلینگ، توت فرنگی، پرتقال، ترافل شکلاتی، شکلات با کره بادام زمینی و تهیه انواع سوهان (عسلی، کنجدی) ارائه می‌گردد.

شایستگی دهم: پذیرایی از مهمان

هدف اصلی در این شایستگی، توانمندسازی هنرجویان برای پذیرایی از مهمان در مراسم‌ها و مکان‌های مختلف است. برای کسب این شایستگی، لازم است هنرجویان ضمن فراگیری چیدمان و ترکیب نمودن وسایل در پذیرایی‌ها (شمع، گل، بادکنک، زوروق، رومیزی، سفره، دستمال، لیوان، ظروف میوه، بشقاب، فنجان، سینی‌های پذیرایی و ...) به چیدمان سفره، میز صبحانه، ناهار و شام، میان‌وعده‌های غذایی و چیدمان قاشق و چنگال در سبک‌های گوناگون بپردازند.

شایستگی یازدهم: انجام پروژه کسب و کار متناسب با تهیه انواع خوراکی‌ها

در این قسمت انتظار می‌رود که هنرجو بتواند با توجه به شایستگی‌ها و مهارت‌هایی که در این کتاب کسب نموده، یک پروژه کسب و کار متناسب با فرآورده‌های غذایی تهیه و به‌طور عملی آن را به انجام برساند.

در پایان، امید آن داریم که هنرجویان عزیز با راهنمایی و کمک هنرآموزان آگاه و توانمند خود بتوانند با نگرش و دریافتی صحیح نسبت به تهیه و بخت موادغذایی به‌شکلی صحیح و هنرمندانه اقدام نموده و در محیط زندگی و بازار کسب و کار به درآمدزایی بپردازند.

نکته قابل توجه در این کتاب توجه دوسویه به برنامه‌ریزی امور تغذیه خانواده از حیث مسائل جاری خانواده و نگاه مبتنی بر شغل برای فراگیر بوده است. به عبارت دیگر محتوای کتاب به‌گونه‌ای تهیه و تألیف شده است که هم امور تغذیه مرسوم خانواده را پوشش دهد و هم در صورتی که فراگیر بخواهد در محل‌های مرتبط با رشته تحصیلی خود نظیر هتل‌ها، مهمانسراها، رستوران‌ها و ... مشغول به کار شود، اطلاعات لازم را به اندازه نیاز و ضرورت داشته باشد.

امید است هنرجویان عزیز با هدایت و راهنمایی هنرآموزان مربوطه، گام‌های مؤثری را در این راه طی نمایند.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سخنی با هنرآموزان گرامی

محتوای این کتاب با توجه به استاندارد مصوب در سال ۱۳۹۶ و برگرفته از کتاب‌های قدیمی این رشته به اضافه محتوای جدید و متناسب با اسناد تحولی آموزش و پرورش تألیف شده است.

کتاب حاضر دارای ۱۱ شایستگی است که لازم است همکاران محترم، این شایستگی‌ها را به صورت عملی و در کارگاه به هنرجویان عزیز آموزش دهند.

با توجه به اینکه رویکرد رشته مدیریت خانواده و به تبع آن کلیه کتاب‌های مربوطه و از جمله این کتاب توجه به امور جاری خانواده و همچنین بسترسازی برای شغل فراگیران است، لذا محتوای شایستگی‌ها به گونه‌ای تألیف شده است که فراگیر می‌تواند علاوه بر استفاده از توانایی‌های حاصله از رشته تحصیلی خود در منزل، اشتغال به کار حرفه‌ای و حضور فعال در بازار کار را هم داشته باشد. ارزشیابی این درس مبتنی بر دستورالعمل‌های ارزشیابی شایستگی محور خواهد بود.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



محتوای این کتاب در سال ۱۳۹۹ با توجه به مفاد استاندارد جدید سازمان متولی و پس از ارزیابی خبرگان با استفاده از محتوای کتاب‌های قبلی رشته مدیریت خانواده شاخه کاردانش تحت نظر کمیسیون تخصصی رشته متناسب‌سازی شده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شایستگی ۱

تهیه مواد اولیه غذا و آماده‌سازی آن



۴۰ ساعت (۱۵ ساعت نظری + ۲۵ ساعت عملی)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری ۱

مهارت تهیه مواد اولیه غذا و آماده سازی آن

استاندارد شغل

■ مهارت تهیه مواد اولیه غذا و آماده سازی آن از طریق کاربرد تجهیزات و ابزار، انواع روش های اندازه گیری مواد اولیه براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه ای کشور

شایستگی های فنی مورد انتظار

تهیه مواد اولیه غذا و آماده سازی آن

■ کاربرد تجهیزات و ابزار کار

■ روش های اندازه گیری مواد اولیه

شایستگی های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

■ توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران

■ رعایت الگوی مصرف آب

■ تأمین سلامتی اعضای خانواده

■ صرفه جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان

■ رعایت اخلاق حرفه ای

■ دقت در کار و کنترل کیفیت کار

ایمنی و بهداشت

■ استفاده از جعبه کمک های اولیه و کپسول آتش نشانی در صورت نیاز

■ رعایت بهداشت فردی

■ استفاده از کلاه، دستکش و ماسک هنگام آشپزی

■ رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست محیطی

■ جداسازی پسماند مواد غذایی از دیگر زباله ها

■ جداسازی پسماند مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان

■ مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: کاربرد انواع تجهیزات و ابزار کارگاه آشپزی و شیرینی‌پزی را توضیح دهد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	به منظور آشنایی با محیط کارگاه از جمله مکان، تجهیزات و ابزارها، هنرجویان در اولین جلسه نظافت کارگاه را انجام دهند.	گروهی
۲	هنرجویان طبق آمار کلاسی برای انجام فعالیت عملی به گروه‌های چند نفری تقسیم شوند و هر گروه نام‌گذاری شود.	گروهی

ایران امروز ما با کشور ایران قبل از پیروزی انقلاب اسلامی، تفاوت‌های چشمگیری دارد. گذشت چهل سال چهره شهرها، خانه‌ها، مردم و بسیاری از شاخص‌های اصلی جامعه را متحول کرده است. آمارها نشان می‌دهد که پس از پیروزی انقلاب اسلامی، توسعه کشور در تمامی زمینه‌ها رشد حائز اهمیتی داشته و آنچه مشخص است اینکه بسیاری از امکانات زندگی بعد از انقلاب دارای رشد فزاینده‌ای بوده که از این جمله می‌توان مواردی چون گسترش شهرها، افزایش سطح تحصیلات در اقشار مختلف مردم، بهداشت عمومی جامعه، توسعه شبکه آب لوله‌کشی و فاضلاب، گازرسانی حتی در روستاها و غیره را نام برد. برای نمونه، قبل از پیروزی انقلاب اسلامی تنها ۵۰ هزار خانوار ایرانی از نعمت گاز طبیعی برخوردار بودند که این رقم در حال حاضر به بیش از ۱۸ میلیون خانوار افزایش یافته است و ما امروز می‌توانیم؛ نمود و جلوه این عمران و پیشرفت همه‌جانبه را در منازل خود شاهد باشیم.



شکل ۱- نمونه‌ای از روند توسعه همه‌جانبه در کشور (شهر و روستا) بعد از انقلاب اسلامی

آشپزخانه‌های امروزه مدرن و مجهز هستند و به‌گونه‌ای دسترسی به وسایل در آنها آسان‌تر شده است. در چیدمان وسایل آشپزخانه، سه عنصر اصلی آن یعنی یخچال فریزر (محل ذخیره مواد غذایی سرد)، سینک (محل شست‌وشو و آماده‌سازی) و اجاق‌گاز (محل پخت‌وپز) را با رعایت فاصله ۱ تا ۲/۵ متر دور از همدیگر قرار دهید. فعالیت‌های اساسی که در یک کارگاه یا آشپزخانه صورت می‌گیرد عبارت‌اند از آماده‌سازی مواد، اندازه‌گیری، شست‌وشو و پخت‌وپز. از ملزومات پخت‌وپز، آشنایی هر فرد با گروه‌های غذایی و ویژگی‌های آنها و نیز آشنایی با انواع روش‌های پخت است. در این شایستگی با موارد ذکر شده در بالا آشنا می‌شوید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کاربرد تجهیزات و ابزار کارگاه و آشپزخانه‌ها

انواع اجاق گاز

اجاق گازها در دو نوع خانگی و صنعتی عرضه می‌شوند.



شکل ۲- اجاق گاز فردار خانگی

الف) اجاق گازهای فردار خانگی: اجاق گاز وسیله‌ای جهت طبخ غذا در آشپزخانه است. اساس کار اجاق گازها استفاده از حرارت مستقیم در طبخ است. اجاق گازها ممکن است مجهز به فر در زیر اجاق گاز یا در کنار آن باشند. اجاق‌های مخصوص طبخ بر اساس نوع سوخت مصرفی دارای سه نوع گازی، برقی و ترکیبی از گاز و برق هستند. از گازهای فردار خانگی دارای شعله بالا برای برشته کردن (گریل) مرغ و سایر مواد غذایی، استفاده می‌کنند. بعضی از انواع آن جوجه گردان نیز دارد. درجه بندی فر بر مبنای درجه بندی سانتی گراد، فارنهایت و بعضی از آنها از شماره‌های ۱ تا ۹ درجه بندی شده است. در اکثر غذاها و شیرینی‌ها از طبقه وسط فر و حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۸۰ درجه سانتی گراد استفاده می‌شود. به طور کلی اجاق فردار مناسب، بهترین وسیله برای برشته کردن و پخت انواع غذاها و شیرینی‌هاست. برای تبدیل درجه‌ها به یکدیگر از فرمول زیر استفاده می‌شود.

جدول ۱- تبدیل سانتی گراد و فارنهایت

فرمول به دست آوردن سانتی گراد (C)	فرمول به دست آوردن فارنهایت (F)
$C = F - 32 \times \frac{5}{9}$	$F = C \times \frac{9}{5} + 32$

معمولاً لازم است فر را ۱۵ الی ۲۰ دقیقه پیش از استفاده گرم کرده و درجه آن را روی حرارت مورد نظر تنظیم کنید. مدت زمان پخت در دستورات عمل‌ها تنها به عنوان راهنما به شما داده شده است، بنابراین پیش از تمام شدن زمان پخت، کیک یا غذا را بررسی کنید. پختن کیک‌ها یا غذاهایی که حجم زیادی دارند معمولاً با حرارت متوسط و مدت زمان طولانی خواهد بود. پخت شیرینی‌های ریز و کوچک به جز آنهایی که زرده و سفیده زیادی دارند و نیز غذا با حجم کم، به حرارت زیاد و زمان کم احتیاج دارد. اگر حرارت فر برای پخت، بیش از مقدار لازم باشد، روی غذا یا کیک می‌پزد اما وسط آن خام می‌ماند. در صورت بروز این مشکل، فویل آلومینیومی را چندلایه کرده و روی ظرف حاوی غذا یا کیک بگذارید؛ به صورتی که به آن آسیبی نرسد و مجدداً آن را در فر گرم شده، قرار دهید. درجه حرارت فر در اجاق‌های مختلف براساس سانتی گراد و فارنهایت است که با در دست داشتن جدول زیر می‌توانید هر غذا یا شیرینی را در هر فری به راحتی بیزید (جدول مقایسه درجه حرارت فرها).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جدول ۲- تبدیل میزان حرارت فرها

میزان حرارت	درجه اجاق گاز	درجه فارنهایت (F)	درجه سانتی گراد (C)
خیلی ملایم	۱	۲۵۰	۱۳۰
	۱/۵	۲۷۵	۱۴۰
ملایم	۲	۳۰۰	۱۵۰
نیمه گرم	۳	۳۲۵	۱۶۰-۱۷۰
گرم	۴	۳۵۰	۱۸۰
کمی داغ	۵	۳۷۵	۱۹۰
	۶	۴۰۰	۲۰۰
داغ	۷	۴۲۵	۲۱۰-۲۲۰
خیلی داغ	۸	۴۵۰	۲۳۰
	۹	۴۷۵	۲۴۰



شکل ۳- اجاق گازهای فردار صنعتی

ب) اجاق گازهای فردار صنعتی: این اجاق گازهای صنعتی معمولاً تمام استیل و مقاوم می‌باشند که به صورت گازی و برقی در طرح‌های دارای شعله‌های متعدد و یا بدون شعله بالا در انواع ایستاده و توکار از سه طبقه به بالا در سایز سینی‌های مختلف در بازار موجود است که برای پخت حرفه‌ای انواع غذاهای خمیری، نان‌ها، شیرینی، کیک‌ها و... استفاده می‌شود.

باید دقت داشته باشید که بعد از استفاده، کاملاً تمیز شود. این گازها معمولاً بسیار سنگین‌اند و باید در جایی ثابت قرار داده شوند که به جابه‌جایی نیاز نداشته باشد.



شکل ۴- تایمر یا زمان سنج

تایمرها یا زمان سنج‌ها

کاربرد: برای اندازه‌گیری زمان در مراحل مختلف آماده‌سازی و پخت به کار می‌رود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ترموترها یا دماسنج‌ها

کاربرد: برای آگاهی از رسیدن مواد غذایی مانند روغن، مغز گوشت و شهد و شربت به دمای مطلوب به کار می‌رود.



شکل ۵- ترمومترها یا دماسنج‌ها

سرخ‌کن

کاربرد: عملیات سرخ کردن مواد غذایی را با سرعت بیشتر و در حرارت معین انجام می‌دهد.



شکل ۶- سرخ‌کن

مایکروویو

کاربرد: همانند اجاق‌گاز وسیله‌ای است برای پخت و پز و فرق اساسی آن با اجاق‌گاز این است که حرارت را در غذا با سرعت بیشتر ایجاد می‌کند. این حرارت به واسطه تابش امواجی به نام امواج الکترومغناطیسی ایجاد می‌شود که شکلی از انرژی است و از نوع امواج رادیو و تلویزیون می‌باشد. کلمه «مایکروویو» به معنای موج ریز است. بهترین نوع ظروف برای مایکروویو، ظروف پیرکس، شیشه‌ای و سرامیک است. مایکروویو دارای چهار نوع است:



شکل ۷- مایکروویو

۱ مایکروویو ساده

۲ مایکروویو گریل‌دار

۳ مایکروویو دارای سیستم حرارتی^۱

۴ مایکروویو بخارپزدار

۱- Convection: انتقال گرما در مایع، عمل انتقال حرارت با جریان گاز یا مایع



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چرخ گوشت

کاربرد: برای چرخ کردن گوشت و خمیر برخی از شیرینی‌ها مانند نان نخودچی استفاده می‌شود.



شکل ۸- چرخ گوشت

آسیاب

کاربرد: برای پودر کردن مواد سفت و خشک مانند دانه‌های قهوه و خشکبار استفاده می‌شود.



شکل ۹- آسیاب

آرام پز

کاربرد: برای پخت مواد غذایی در زمان طولانی با حرارت ملایم به کار می‌رود.



شکل ۱۰- آرام پز

زودپز

این وسیله ظرفی عمیق و سنگین است که دارای درپوش، دریچه فشار و سوپاپ اطمینان است. زودپز از فشار بخار داخلی، برای پخت غذا استفاده می‌کند و زمان پخت را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد. بهتر است زودپزهایی را انتخاب کنید که یک دسته بلند در یک سمت و دسته کوتاهی در سمت دیگر دارند؛ بدین ترتیب باز و بسته و جابه‌جا کردن آن راحت‌تر خواهد بود. سوپاپ اطمینان در زودپز را همیشه به دقت شسته و از باز بودن آن اطمینان حاصل کنید. از پخت مواد ریز مانند گندم، جوی پرک و مواد غذایی‌ای که هنگام پخت کف می‌کنند در زودپز خودداری کنید؛ زیرا امکان مسدود شدن دریچه خروج و منفجر شدن زودپز وجود دارد. هیچ‌گاه در زودپز را پیش از خارج شدن کامل بخار از سوپاپ اطمینان آن، باز نکنید.



شکل ۱۱- زودپز



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

غذاساز^۱

کاربرد: براساس نوع دیسک‌های مخصوص آن، برای خرد کردن، تکه و رنده کردن به کار می‌رود و دارای تیغه‌های مخصوص پوره و مخلوط کردن می‌باشد.



شکل ۱۲- غذاساز

مخلوط‌کن^۲

کاربرد: برای ترکیب و له کردن انواع پوره، سوپ، سس، نوشیدنی و ریز کردن یخ استفاده می‌شود.



شکل ۱۳- مخلوط‌کن

بخارپز

شامل یک ظرف مقعر و سوراخ‌دار است که روی ظرفی دیگر نصب می‌شود و مواد غذایی با بخار آب موجود در ظرف زیرین، بدون تماس با مایع پخته می‌شود.



شکل ۱۴- بخارپز

۱- غذاساز (Food Processor)

۲- مخلوط‌کن (Blender)



گوشت کوب برقی

کاربرد: به طور مستقیم در داخل قابلمه یا تابه یا ظرف مخصوص برای له یا پوره کردن مواد استفاده می‌شود.



شکل ۱۵- گوشت کوب برقی

همزن برقی کاسه‌دار

کاربرد: برای مخلوط کردن خمیرهایی که نیاز به ورز زیاد دارند و همچنین هم زدن تخم‌مرغ، کره، شکر و خامه در حجم زیادتر به کار می‌رود.



شکل ۱۶- همزن برقی کاسه‌دار

همزن برقی

کاربرد: برای هم زدن تخم‌مرغ، کره، شکر و خامه در اندازه کم به کار می‌رود.



شکل ۱۷- همزن برقی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جدول ۳- مرتبط با فعالیت شماره ۳

نام تجهیزات	در تهیه کدام یک از انواع غذاها و شیرینی ها استفاده می شود.
گوشت کوب برقی	
دماسنج فر	
چرخ گوشت	
همزن حرفه‌ای	

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	ابتدا جدول فوق را به صورت فردی تکمیل نمایید، سپس با دوستان خود درباره کاربرد انواع تجهیزات نام برده گفت‌وگو کرده و بگویید که هر کدام از تجهیزات در تهیه کدام غذا استفاده می‌شود؟	فردی و گروهی

انواع ابزار شیرینی‌پزی و آشپزی

همان‌طور که غذاها و شیرینی‌ها انواع متفاوتی دارند، ابزار تهیه آنها نیز متنوع است.

صفحه گردان

کاربرد: برای پوشش‌دهی کیک با خامه و تزیین آن به کار می‌رود.



شکل ۱۸- صفحه گردان

تابه کرپ

کاربرد: برای پخت کرپ‌های لطیف استفاده می‌شود.



شکل ۱۹- تابه کرپ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۲۰- تابۀ دوقلو

تابۀ دوقلو

کاربرد: برای برگرداندن کوکوی قالبی و موارد مشابه آن استفاده می‌شود.

انواع صافی

صافی‌ها در واقع فیلتر مواد غذایی هستند و از آنها برای آبکش کردن، جداکردن ذرات ریز از درشت و ترکیب هوا با مواد پودر شده استفاده می‌شود. صافی‌ها در اشکال و انواع گوناگون و با جنس‌های متفاوت و مناسب با نوع مصرفی که دارند، ساخته می‌شوند.



شکل ۲۱- انواع صافی

الک

کاربرد: برای صاف و یکدست کردن ذرات خشک، مانند آرد به کار می‌رود.

الک مویی

کاربرد: برای الک کردن خیلی دقیق، صاف و یکدست کردن ذرات خشک مانند پودر قند به کار می‌رود.

کاردک یا پالت

کاربرد: برای برگرداندن و جابه‌جا کردن مواد غذایی مسطح نظیر فیله ماهی و بیسکویت یا برای صاف کردن موادی مانند خامه روی کیک استفاده می‌شود.



شکل ۲۲- کاردک یا پالت

اسکوپ بستنی

کاربرد: برای تویی کردن بستنی به کار می‌رود؛ به این روش که ابتدا اسکوپ را گرم می‌کنند تا بستنی به راحتی خارج شود.



شکل ۲۳- اسکوپ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۲۴- لیسک

لیسک

کاربرد: برای مخلوط کردن مواد حساس مانند مایه کیک و جمع کردن باقی مانده مواد از داخل ظرف به کار می‌رود.



شکل ۲۵- قلم‌موی مخصوص شیرینی‌پزی

قلم‌موی مخصوص شیرینی‌پزی

کاربرد: برای صیقلی و رومال روی شیرینی‌ها، نان‌ها و غذاهای خمیری با تخم، زعفران، شیر و آغشته کردن کف قالب با روغن و کره به کار می‌رود.

انواع وردنه

کاربرد: برای باز و صاف کردن انواع خمیر به کار می‌رود و در دو نوع استیل و آسیابی موجود است.

وردنه آسیابی



شکل ۲۶- وردنه آسیابی

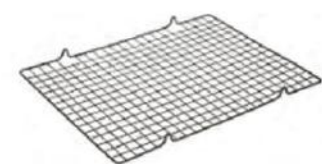
کاربرد: برای تخت کردن انواع خمیر به کار می‌رود. پس از استفاده، حتماً آن را با یک دستمال مرطوب پاک کنید. برای نگهداری و ماندگاری بیشتر، این وردنه را در آب قرار ندهید، زیرا ممکن است ترک و تاب بردارد.

وردنه استیل

کاربرد: داخل محفظه آن یخ می‌ریزند و برای خمیرهای ورقه‌ای بسیار مناسب است.

پنجره فلزی (راک کیک)

کاربرد: با قرار دادن کیک داغ روی این پنجره، امکان عبور هوا از زیر آن را فراهم می‌کنند تا کیک زودتر خنک شده و از خمیرشدن آن جلوگیری شود.



شکل ۲۷- پنجره فلزی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۲۸- چاقوی الکتریکی

چاقوی الکتریکی

کاربرد: برای تراشیدن، ورقه کردن و بریدن انواع غذا و شیرینی به کار می‌رود.



قیف

کاربرد: برای تزئین انواع شیرینی، کیک، دسر و... به کار می‌رود. در انواع جنس پارچه‌ای، نایلون، سیلیکون و یک بار مصرف در بازار موجود است.



ماسوره

کاربرد: برای تزئین رو و دیواره و پایین کیک، دسر و... با انواع مواد به کار می‌رود و در اندازه‌های مختلف و انواع پلاستیکی و فلزی یافت می‌شود.

شکل ۲۹- انواع قیف و ماسوره



کاترهای بیسکویت و شیرینی

کاربرد: برای قالب زدن خمیر به اشکال مختلف (ستاره، قلب، شکوفه و...) به کار می‌روند.

شکل ۳۰- کاترهای بیسکویت و شیرینی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

انواع قالب

کاربرد: این وسیله دارای کاربردهای متفاوتی است و به راحتی قابلیت تحمل درجه حرارت بالا را دارد. برای پخت انواع شیرینی و غذا در فر به کار می‌رود و در جنس‌های مختلف فلزی، سیلیکونی، نسوز و... در بازار موجود است.



شکل ۳۱- انواع قالب

سینی فر

کاربرد: این وسیله در اندازه‌ها و جنس‌های متفاوتی وجود دارد. سینی فر کاربردهای مختلفی نظیر انتقال و گردش منظم و یکنواخت حرارت را دارد.



شکل ۳۲- سینی فر

آب مرکبات‌گیری

کاربرد: برای گرفتن آب مرکبات به صورت دستی استفاده می‌شود.



شکل ۳۳- آب مرکبات‌گیری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۳۴- هسته‌گیر

هسته‌گیر

کاربرد: برای درآوردن هسته‌های گیلاس، آلبالو و زیتون به کار می‌رود.



شکل ۳۵- چاقوی بُرندهٔ خمیر

چاقوی بُرندهٔ خمیر (رولت‌بر)

کاربرد: چاقوی دسته‌دار با چرخ دنداندار برای تزیین و مرتب‌کردن لبه‌های شیرینی به کار می‌رود.



شکل ۳۶- تختهٔ برش

تختهٔ برش

جنس این تخته‌ها از چوب، شیشه و یا پلاستیک است. تخته‌های مختلف برای استفاده‌های مختلف طراحی شده‌اند و به‌طور کلی برای خردکردن مواد غذایی استفاده می‌شوند. از آنجا که استفاده از یک تختهٔ برش برای مواد مختلف باعث انتقال آلودگی مواد غذایی به یکدیگر می‌شود بهتر است برای هر مادهٔ غذایی، تختهٔ جداگانه با رنگ متفاوت در نظر بگیرید. این تخته‌ها برای سبزیجات، پنیرها و لبنیات، گوشت پخته، ماکیان و آبزیان به کار می‌روند.



شکل ۳۷- قهوه جوش مسی

قهوه جوش مسی

کاربرد: برای آماده‌سازی قهوهٔ ترک به کار می‌رود.

تجهیزات اندازه‌گیری

اولین گام برای کسب موفقیت در هنر آشپزی و شیرینی‌پزی، استفادهٔ صحیح و کافی از مواد اولیهٔ مورد نیاز در هر دستور غذایی است. وقتی با وزن ترکیبات اولیهٔ یک دستور آشپزی سر و کار دارید، دانستن مقیاس‌ها پراهمیت و ضروری است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اندازه‌گیری مواد مصرفی به دو روش صورت می‌گیرد؛ متریک مانند (کیلوگرم، گرم و...) و حجمی (پیمانه‌های لیوانی و قاشقی) می‌باشد. بهترین آنها، ابزارهایی هستند که هم با نشانه‌های متریک و هم با نشانه‌های اندازه‌های انگلیسی (اینچ، مایل و یارد) مدرج شده باشند. اندازه‌گیری با ترازو و پارچ‌های مدرج انجام می‌شود که انتخاب مناسب‌تری نیز است. پیمانه‌ها دارای گنجایش معین و معلوم بوده و به‌عنوان یک واحد رسمی در پخت‌وپز استفاده می‌شوند. البته در کشورهای مختلف از پیمانه‌های متفاوتی استفاده می‌شود. هیچ توافق بین‌المللی در مورد حجم یک پیمانه وجود ندارد و یک پیمانه ممکن است گنجایشی از ۲۰۰ تا ۲۸۴ میلی‌لیتر داشته باشد.

نحوه صحیح اندازه‌گیری

برای اندازه‌گیری مواد غذایی خشک حتماً باید سطح پیمانه یا قاشق به‌صورت مسطح و صاف باشد، مگر اینکه در دستور غذایی اشاره به سرپر بودن آن شده باشد. هنگام اندازه‌گیری مواد غذایی خشک باید از اعمال فشار بر مواد داخل پیمانه خودداری شود. پیمانه را از آرد پر کنید، بدون اینکه نیازی به تکان دادن یا فشار دادن داشته باشد. سپس با پشت وسیله صافی مثل چاقو روی آن را صاف و مسطح کنید. اما برای اندازه‌گیری موادی مثل کره باید آنها را در پیمانه بفشارید تا فضای داخل پیمانه پر شود. بهتر است آن را در هوای اتاق قرار دهید تا کمی نرم شود و هم سطح کردن آن در پیمانه به‌راحتی انجام پذیرد. برای اندازه‌گیری مواد چسبنده مانند عسل، پیمانه را چرب کنید تا مواد به‌راحتی از پیمانه جدا شود. روی دیواره پیمانه‌های اندازه‌گیری مخصوص مواد مایع، علامت‌گذاری شده است و با ریختن مواد مورد نظر داخل آنها و قرار دادن پیمانه روی یک سطح صاف و در راستای چشم خود می‌توانید به اندازه دقیق و مورد نظر برسید. در پیمانه‌ها برای اندازه‌گیری $\frac{2}{3}$ پیمانه، ۲ بار از پیمانه $\frac{1}{3}$ استفاده کنید. ۱ قاشق سوپ‌خوری برابر است با $\frac{2}{3}$ قاشق چای‌خوری.

حجم یک پیمانه کامل در آمریکا ۲۴۰ میلی‌لیتر، در ژاپن ۲۰۰ میلی‌لیتر و در کشور دیگر ۲۵۰ میلی‌لیتر توافق شده است. ابزارهای اندازه‌گیری عبارت‌اند از:

انواع ترازو، پارچ یا استوانه‌های مدرج، پیمانه‌های اندازه‌گیری و قاشق‌های اندازه‌گیری.

ترازو

کاربرد: مناسب‌ترین ترازو برای اندازه‌گیری در شیرینی‌پزی و آشپزی، ترازوی دیجیتال است که مواد را طبق روش متریک برحسب گرم، کیلوگرم و میلی‌لیتر اندازه‌گیری می‌کند.



شکل ۳۸- ترازو



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۳۹- قاشق‌های اندازه‌گیری

قاشق‌های اندازه‌گیری^۱
 کاربرد: برای اندازه‌گیری مقادیر کم مواد غذایی به خصوص چاشنی‌ها به کار می‌رود.

جدول ۴- گنجایش قاشق‌های اندازه‌گیری

ردیف	قاشق‌های اندازه‌گیری	گنجایش بر حسب میلی لیتر
۱	قاشق سوپ خوری	۱۵
۲	قاشق چای خوری	۵
۳	قاشق چای خوری $\frac{1}{4}$	$\frac{2}{5}$
۴	قاشق چای خوری $\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$



شکل ۴۰- پیمانه‌های اندازه‌گیری

پیمانه‌های اندازه‌گیری^۲
 کاربرد: برای اندازه‌گیری به روش حجم انواع مواد غذایی به کار می‌رود.

۱- قاشق اندازه‌گیری (Measuring spoon)

۲- پیمانه‌های اندازه‌گیری (Measuring cup)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جدول ۵- پیمانه‌های اندازه‌گیری
مقایسه گنجایش اندازه پیمانه نسبت به قاشق اندازه‌گیری

ردیف	پیمانه‌های اندازه‌گیری	با مقایسه گنجایش قاشق
۱	۱ پیمانه	۱۶ قاشق سوپ‌خوری
۲	$\frac{1}{2}$ پیمانه	۸ قاشق چای‌خوری
۳	$\frac{1}{3}$ پیمانه	۵ قاشق سوپ‌خوری + ۱ قاشق چای‌خوری
۴	$\frac{1}{4}$ پیمانه	۶ قاشق چای‌خوری

جدول ۶- تبدیل مقیاس‌ها

ردیف	تبدیل مقیاس‌ها
۱	۱۰۰۰ کیلوگرم
۲	۱۰۰۰ گرم
۳	۱۳/۵ سیر
۴	۱۶ مثقال
۵	۵ گرم
۶	۴ لیتر
۷	۶ پیمانه

جدول ۷- مقیاس مقدار مواد مصرفی بر حسب پیمانه و گرم

مقیاس مقدار مواد مصرفی بر حسب پیمانه و گرم					
ردیف	مقدار مواد یک پیمانه	گرم	ردیف	مقدار مواد یک پیمانه	گرم
۱	آرد سفید	۱۲۵	۷	کره	۱۵۰
۲	آرد نخودچی	۷۵	۸	پودر نارگیل	۱۶۰
۳	آرد برنج	۱۶۰	۹	شکلات چیپسی	۱۷۰
۴	شکر	۲۰۰	۱۰	بادام، گردو، فندق	۱۱۰
۵	شکر قهوه‌ای	۲۱۰	۱۱	پودر کاکائو	۱۰۰
۶	پودر قند	۱۶۰	۱۲	روغن مایع	۲۰۰



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جدول ۸- مقیاس مقدار مواد مصرفی بر حسب قاشق و گرم

ردیف	مواد مصرفی	مقدار بر حسب قاشق	مقدار بر حسب گرم
۱	بکینگ پودر	۱ قاشق چای خوری	۵
۲	عسل	۱ قاشق غذاخوری	۲۱
۳	خمیرمایه	۱ قاشق غذاخوری	۹
۴	نشاسته ذرت	۱ قاشق غذاخوری	۸

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	با دوستان خود انواع ابزار را بیان کنید و کاربرد هر کدام را در تهیه شیرینی تعیین کرده و توضیح دهید.	به صورت فردی
۵	روش های دقیق اندازه گیری را به روش متریک و حجمی بررسی کنید و به صورت عملی مواد غذایی مانند آرد، شکر، روغن مایع و... را به هر دو روش مقایسه کنید و در دفتر خود برای انجام فعالیت های عملی شایستگی های بعدی یادداشت نمایید.	به صورت گروهی

فعالیت پایانی

- ۱ مادر شما قصد خرید فرگاز برای منزل دارد و به راهنمایی شما نیاز دارد. با توجه به رشته تحصیلی خود، او را در انتخاب فرگاز مناسب خانگی چگونه راهنمایی می کنید؟
- ۲ اگر بخواهید شیرینی خانگی تهیه کنید ولی ترازوی دیجیتال در منزل نداشته باشید، برای اندازه گیری ۱۲۵ گرم آرد سفید چه اقدامی انجام می دهید؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری ۲

گروه‌های اصلی مواد غذایی و دسته‌های آن

استاندارد شغل

■ کسب و به‌کارگیری مهارت فراگیری گروه‌های اصلی مواد غذایی و دسته‌های آن از طریق مفهوم گروه‌های اصلی غذایی و دسته‌بندی آنها با استفاده از مواد غذایی موجود و تصاویر آنها براساس استانداردهای سازمان فنی‌وحرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

گروه‌های اصلی مواد غذایی

■ مفهوم گروه‌های اصلی غذایی و دسته‌بندی آنها با استفاده از مواد غذایی موجود و تصاویر آنها

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

- توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران
- رعایت الگوی مصرف آب
- تأمین سلامتی اعضای خانواده
- صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار

ایمنی و بهداشت

- استفاده از جعبه کمک‌های اولیه و کپسول آتش‌نشانی در صورت نیاز
- رعایت بهداشت فردی
- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست‌محیطی

- جداسازی پسماند مواد غذایی از دیگر زباله‌ها
- جداسازی پسماند مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان
- مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: مفهوم گروه‌های اصلی غذایی را توضیح دهد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	با دوستان خود مفهوم گروه‌های غذایی را توضیح دهید و سطح اطلاعات خود را ارزیابی کنید.	فردی

مفهوم گروه‌های اصلی غذایی و دسته‌بندی آنها

غذا چیست؟

غذا به ماده جامد یا مایعی گفته می‌شود که از راه دهان مصرف می‌شود و بعد از دریافت، برای نگهداری، ترمیم بافت‌ها، رشد و نمو، تولید مثل، تنظیم فعل و انفعالات حیاتی و ایجاد حرارت و انرژی در بدن به مصرف می‌رسد.

ماده مغذی: مواد غذایی از اجزای کوچک‌تری به نام ماده مغذی تشکیل شده‌اند. مواد مغذی ترکیبات شیمیایی هستند که در داخل سلول زنده نقش متابولیکی دارند. به‌طور کلی شش نوع ماده مغذی در ساختمان مواد غذایی شرکت دارند که عبارت‌اند از: کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها که این سه نوع، ماده انرژی‌زا هستند و نقش ساختمانی و بیولوژیکی نیز بر عهده دارند؛ ویتامین‌ها، املاح و آب نیز از جمله مواد مغذی هستند، اما انرژی‌زا نیستند و در انجام واکنش‌های بیوشیمیایی نقش اساسی دارند.

انواع مواد مغذی

مواد مغذی به دو دسته تقسیم می‌شوند: درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها

■ **درشت مغذی‌ها:** عبارت‌اند از کربوهیدرات‌ها (قندها)، پروتئین‌ها و چربی‌ها که بدن به مقدار بیشتری از آنها نیاز دارد.

الف) کربوهیدرات‌ها (قندها): کربوهیدرات‌ها از مهم‌ترین منابع انرژی در برنامه غذایی انسان هستند و معمولاً در یک برنامه غذایی متعادل ۴۵-۶۵ درصد از انرژی غذایی را تأمین می‌کنند. این مواد در بدن انسان و حیوانات، در عضلات و کبد ذخیره می‌شوند.

طبقه‌بندی کربوهیدرات‌ها: کربوهیدرات‌ها شامل طیف وسیعی از قندهای ساده و مرکب هستند. قندها به‌صورت زیر طبقه‌بندی می‌شوند:

مونوساکاریدها: این نوع قندها ساده‌ترین قندهای محلول در آب هستند. مهم‌ترین اجزای این گروه گلوکز (قند خون) و فروکتوز (قند میوه) است.

دی‌ساکاریدها: مهم‌ترین اجزای این گروه شامل ساکارز (قند معمولی)، لاکتوز (قند شیر) و مالتوز (قند جو) است.

پلی‌ساکاریدها: از به هم پیوستن چندین مونوساکارید تشکیل می‌شوند. از انواع این گروه می‌توان به نشاسته، گلیکوژن و فیبرها اشاره کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۱- منابع تأمین کربوهیدرات‌ها

ب) پروتئین‌ها: پروتئین‌ها از اجزای اصلی هر سلول زنده هستند. این مواد ترکیبات آلی بسیار پیچیده‌ای هستند که بسیار بزرگ‌تر و پیچیده‌تر از کربوهیدرات‌ها و لیپیدها هستند. واحد ساختمانی پروتئین، اسید آمینه نام دارد. پروتئین‌ها برای رشد و تکامل و ترمیم بافت‌ها لازم‌اند.

کیفیت پروتئین‌ها: دسته‌بندی پروتئین‌ها در مواد غذایی براساس میزان و نوع اسیدهای آمینه موجود در آنها انجام می‌شود. بر این اساس، پروتئین‌ها را به دو دسته تقسیم‌بندی می‌کنند:

پروتئین‌های کامل (حیوانی): این گروه دارای تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن هستند. پروتئین‌های حیوانی جزء پروتئین‌های کامل طبقه‌بندی می‌شوند.

پروتئین‌های ناکامل: اگر پروتئین‌ها از نظر یک یا چند اسید آمینه ضروری، فقیر باشند، ناکامل محسوب می‌شوند و به همین دلیل ارزش کیفی این پروتئین‌ها پایین است. پروتئین‌های گیاهی معمولاً جزء این گروه قرار می‌گیرند. برای جبران کمبود پروتئین‌های گیاهی می‌توان دو یا چند منبع پروتئینی گیاهی را با هم مصرف کرد. به این ترتیب هر کدام از آنها کمبودهای دیگری را برطرف می‌کند. همچنین با ترکیب منابع پروتئینی گیاهی و جانوری هم می‌توان کمبودهای این پروتئین‌ها را جبران کرد.



شکل ۲- منابع تأمین پروتئین



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۳- روغن زیتون منبع چربی

ج) چربی‌ها: ترکیباتی آلی هستند که در حلال‌های آلی حل می‌شوند ولی در آب نامحلول‌اند. چربی‌ها نقش مهمی در تأمین انرژی مورد نیاز بدن دارند. در ازای مصرف هر گرم چربی ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌شود. چربی‌های اضافی به شکل بافت چربی در بدن ذخیره می‌شوند و گاهی اعضای داخلی بدن مثلاً قلب را احاطه می‌کنند. بدن برای حفظ گرما، ذخیره‌سازی و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی - یعنی ویتامین‌های K, A, D, E - و ساخت سلول‌های مغزی و بافت عصبی به چربی نیاز دارد. چربی‌ها به دو صورت در ترکیب مواد غذایی وجود دارند:

چربی‌های قابل رؤیت: شامل کره، مارگارین و انواع روغن‌ها و چربی‌هاست.

چربی‌های غیرقابل رؤیت: شامل ترکیبات چربی‌ای که جزء ساختار یک ماده غذایی هستند؛ مثل چربی موجود در شیر، گوشت و تخم‌مرغ.

ریز مغذی‌ها: عبارت‌اند از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب که بدن به مقدار کمتری به آنها نیاز دارد.

الف) ویتامین‌ها: ویتامین‌ها ترکیباتی آلی هستند که در بیشتر مواد غذایی به مقدار جزئی وجود دارند. اگرچه میزان مورد نیاز روزانه بدن به هر یک از ویتامین‌ها بسیار جزئی است، ولی برای ادامه حیات، رشد و تولیدمثل، وجود همین مقدار کم بسیار ضروری و اساسی است. ویتامین‌ها در منابع غذایی گیاهی و حیوانی وجود دارند.

نقش ویتامین‌ها در بدن

- ۱ کمک به رشد بدن
- ۲ حفظ سلامت بدن
- ۳ دخالت در واکنش‌های متابولیسم (سوخت‌وساز) مواد مغذی
- ۴ سلامت بافت‌ها و مقاومت در برابر عفونت‌ها

تقسیم‌بندی ویتامین‌ها

الف) ویتامین‌های محلول در چربی: ویتامین‌های A, D, E و K

ب) ویتامین‌های محلول در آب: ویتامین C و ویتامین‌های گروه B

علاوه بر ساختمان شیمیایی و قابلیت انحلال، این دو دسته از ویتامین‌ها از نظر بعضی از ویژگی‌ها نیز با یکدیگر اختلاف دارند که عبارت‌اند از:

- ۱ ویتامین‌های محلول در چربی نسبت به حرارت مقاومت بیشتری دارند؛ در صورتی که ویتامین‌های محلول در آب نسبت به حرارت حساس هستند و از بین می‌روند.
- ۲ ویتامین‌های محلول در چربی در بدن به‌ویژه در کبد ذخیره می‌شوند و اگر بیش از حد نیاز بدن مصرف شوند، باعث ایجاد مسمومیت خواهند شد. ویتامین‌های محلول در آب در بدن ذخیره نمی‌شوند و مازاد آنها از طریق ادرار از بدن دفع می‌شود.



شکل ۴- منابع تأمین ویتامین‌ها



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ب) مواد معدنی: تعداد زیادی از عناصر معدنی به عنوان عامل مغذی ضروری در انجام اعمال حیاتی بدن نقشی مهم دارند و وجود آنها در جیره غذایی برای ادامه زندگی لازم و ضروری است. ۴ تا ۶ درصد وزن بدن از عناصر معدنی تشکیل شده است. مواد معدنی برای چهار منظور اساسی در بدن انسان مورد استفاده قرار می‌گیرند:

۱ به عنوان بخشی از ساختمان استخوان‌ها و دندان‌ها مانند کلسیم، فسفر و منیزیم
 ۲ به عنوان بخشی از ساختمان سلول‌های عضلاتی، گلبول‌های قرمز خون و سلول‌های کبد مانند آهن، فسفر و گوگرد

۳ به صورت نمک‌های محلول در مایعات بدن مانند سدیم و پتاسیم

۴ به عنوان کاتالیزور در فعل و انفعالات تولید انرژی مانند آهن و فسفر.

ج) آب: ماده‌ای حیاتی و بسیار ضروری است. آب پرمصرف‌ترین نیاز غذایی انسان است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. بین ۵۰ تا ۷۵ درصد از کل وزن بدن را آب تشکیل می‌دهد. آب بخش اصلی خون را تشکیل می‌دهد و به دفع مواد زائد، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول‌های بدن کمک می‌کند. هر فردی قادر است مدتی طولانی بدون غذا زنده بماند ولی بدون آب بیش از دو سه روز دوام نمی‌آورد.

نقش آب در بدن: آب نقش مهمی در حیات انسان دارد. نقش اصلی آب به خاطر عمل شیمیایی آن است. برای مثال آب حلال بسیاری از ترکیبات شیمیایی است. دو عمل اصلی آب در بدن عبارت‌اند از:
 الف) تنظیم درجه حرارت بدن
 ب) دفع مواد زائد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	با دوستان خود انواع مواد مغذی را بررسی کنید و در مورد هر کدام به صورت مجزا توضیح دهید.	گفت‌وگوی گروهی در کارگاه

گروه‌های غذایی

برای تأمین کلیه مواد مغذی مورد نیاز بدن، استفاده از همه گروه‌های غذایی ضروری است. دانشمندان علم تغذیه مواد غذایی مصرفی انسان را در شش گروه طبقه‌بندی کرده‌اند که عبارت‌اند از:

- گروه نان، غلات و فرآورده‌های آن
- گروه میوه‌ها
- گروه سبزی‌ها
- گروه شیر و فرآورده‌های آن
- گروه گوشت و حیوانات
- گروه متفرقه (روغن‌ها، شیرینی‌ها و غذاهای آماده مصرف).



شکل ۵- هرم مواد غذایی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اصول تقسیم‌بندی گروه‌ها مبتنی بر این تفکر است که با انتخاب انواع مختلف مواد غذایی از گروه‌های شش‌گانه در برنامه غذایی روزانه می‌توان مواد مغذی مختلف را به بدن رساند.

۱- گروه نان و غلات

در ایران حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد کل کالری مورد نیاز از گروه نان و غلات و فراورده‌های آن تأمین می‌شود. دلیل آن مصرف نان و برنج به مقدار زیاد است. این گروه شامل موادی مانند انواع نان (سنگک، بربری، تافتون، لواش و نیز انواع نان‌های فانتزی)، برنج، ماکارونی، گندم، ذرت، جو و آرد حاصل این مواد است. مواد غذایی این گروه حاوی انرژی، بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B، آهن و مقداری پروتئین‌اند که برای تأمین انرژی، رشد و سلامت سیستم عصبی لازم است.

۲- گروه سبزی‌ها

این گروه برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، ترمیم زخم‌ها، دید در تاریکی و سلامت پوست ضروری است. انواع این گروه عبارت‌اند از:

- سبزی‌های سرشار از ویتامین C مانند سبزی‌های برگ‌دار و سایر سبزی‌ها مثل گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و...
- سبزی‌های سرشار از ویتامین A و سبزی‌های به رنگ زرد، سبز تیره و نارنجی مانند سبزی‌های برگی، اسفناج، هویج، کدو حلوايي، گوجه‌فرنگی و...
- سایر سبزی‌ها مثل کرفس، بادمجان، کدو سبز، قارچ، پیاز، سیب‌زمینی، کاهو، تره‌فرنگی و... که دارای ویتامین‌های مختلف و متنوعی هستند.

ضمناً سبزی‌ها نیز مانند میوه‌ها، مقادیری ویتامین‌های گروه B، آهن و فیبر دارند.

۳- گروه میوه‌ها

هیچ یک از گروه‌های مواد غذایی به اندازه میوه‌ها دارای تنوع رنگ، طعم و دلپذیری نیستند. این تنوع طعم در اثر وجود مواد آلی است که در قسمت‌های مختلف میوه وجود دارد. این گروه شامل انواع زیر است:

- میوه‌های غنی از ویتامین C مثل انواع مرکبات، کیوی و...
- میوه‌های غنی از ویتامین A مثل طالبی، زردآلو، شلیل، انبه و...
- سایر میوه‌ها مثل سیب، موز، هلو، گلابی، انواع توت‌ها، گیلاس، انگور، هندوانه و... که دارای ویتامین‌های مختلف و متنوعی هستند.

ضمناً میوه‌ها دارای مقداری ویتامین‌های گروه B، آهن و مقدار زیادی فیبرند. مصرف میوه‌ها برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، ترمیم زخم‌ها، دید در تاریکی و سلامت پوست ضروری است. همچنین فیبر آنها به پیشگیری از یبوست کمک می‌کند.

۴- گروه شیر و فراورده‌های آن

مواد غذایی موجود در این گروه شامل موادی مانند شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است. این مواد می‌توانند نیاز بدن به اغلب مواد مغذی به‌ویژه پروتئین، کلسیم، ریبوفلاوین و روی را تأمین کنند. اگرچه لبنیات از بهترین منابع پروتئین و کلسیم هستند ولی از نظر آهن، ویتامین C و ویتامین D فقیر هستند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۵- گروه گوشت، حبوبات و مغزها

مواد غذایی که در گروه گوشت و حبوبات قرار می‌گیرند شامل انواع گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان)، امعا و احشا (جگر، دل، قلوه، زبان و مغز)، تخم مرغ و حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، ماش و لپه) و مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و تخمه‌ها) است. مواد مغذی مهم این گروه عبارت‌اند از پروتئین، آهن، روی و بعضی از انواع ویتامین‌های گروه B. مواد غذایی این گروه برای رشد، خون‌سازی و سلامت سیستم عصبی لازم است.

۶- گروه متفرقه

در رأس هرم غذایی تصویری از مواد غذایی است که با نام گروه متفرقه شناخته می‌شود که جزء گروه‌های اصلی غذایی نیست اما در الگوی غذایی روزانه ما کم و بیش وجود دارند. مواد غذایی این گروه شامل چربی‌ها مثل روغن‌های جامد و مایع، پیه، دنبه، کره، خامه، سرشیر، سس‌های چرب (مایونز)، شیرینی‌ها و مواد قندی مثل انواع مربا، قند و شکر، انواع شیرینی‌های خشک و تر، انواع پیراشکی‌های شیرین، آب‌نبات و شکلات و همچنین ترشی‌ها، شورها و چاشنی‌ها مانند انواع ترشی، شور، فلفل، نمک و زردچوبه، دارچین و... نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی و نوشابه‌های انرژی‌زا و... می‌باشد.

همان‌طور که در شکل هرم مواد غذایی مشاهده کردید، مواد غذایی که در بالای هرم قرار می‌گیرد؛ دارای کمترین حجم هستند؛ به این معنا که افراد باید از این گروه غذایی کمتر مصرف کنند (مانند قند و چربی) و هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت می‌کنیم، حجم گروه‌های غذایی بیشتر می‌شود؛ یعنی مقدار مصرف روزانه آنها باید بیشتر باشد. مصرف بیش از اندازه چربی و مواد شیرین باعث چاقی و افزایش بافت چربی زیرجلدی و ناراحتی‌های قلبی و عروقی می‌شود.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	* با توجه به فرهنگ غذایی، یکی از غذاهای سنتی شهر خود را به صورت جزئی براساس هرم غذایی به‌عنوان پروژه بررسی و آماده کنید و در کارگاه به صورت کنفرانس ارائه دهید.	فردی در کارگاه

ایمنی و بهداشت در آشپزخانه

به دلیل نقش مهم مواد غذایی در تأمین سلامت و رشد و نمو انسان لازم است به موضوع مواد اولیه غذایی سالم به دقت توجه شود. مواد غذایی تازه بهتر است با روش‌های مناسبی پخت و پز شوند تا غذای سالم و مغذی‌تری داشته باشیم. از این رو انتخاب مواد غذایی با نوع روشی که استفاده می‌کنیم رابطه‌ای مستقیم دارد. در زیر، برخی از این روش‌ها را متذکر می‌شویم.

1 تاریخ مصرف موادی که استفاده می‌شود، نباید گذشته باشد.

2 پخت مواد غذایی باید به‌طور کامل صورت گیرد. بسیاری از مواد غذایی خام به‌خصوص گوشت، شیر غیرپاستوریزه و سبزیجات اغلب حاوی میکروب می‌باشند. برای جلوگیری از این مشکل، ماده غذایی باید به دمای حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد برسد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳ حتی‌الامکان از نگهداری مواد غذایی پخته شده، در یخچال و تماس آنها با مواد غذایی خام، جلوگیری شود.

۴ میوه و سبزیجات قبل از مصرف شسته، انگل‌زدایی و ضدعفونی شوند.

۵ از آب سالم استفاده شود. به این منظور بهتر است آب جوشیده مورد استفاده قرار گیرد مگر آبی که پس از افزودن به ماده غذایی به همراه آن جوشانده می‌شود (مانند آب برنج).

۶ حشرات و جوندگان حاوی میکروب‌های بیماری‌زایی هستند، به همین دلیل برای نگهداری مواد غذایی حتماً از ظروف دردار استفاده کنید.

۷ هنگام خرید شیر به تاریخ مصرف آن توجه نموده و آن را در یخچال و ظرف دربسته نگهداری کنید.

هنگام خرید مواد غذایی موارد زیر در نظر گرفته شود:

■ به تازگی، رنگ، ظاهر، بو بدون نقص بودن بسته‌بندی صحیح کاملاً دقت کنید.

■ مواد غذایی فریز شده، کاملاً منجمد باشد و نشانی از یخ‌زدایی در آن دیده نشود.

■ به اندازه، شکل، وزن و میزان پخت آن توجه کنید.

کیفیت و امنیت مواد غذایی در آشپزی از اولویت خاصی برخوردار است، بنابراین در این بخش به توضیح نکاتی در خصوص ایمنی و بهداشت مرتبط با آشپزی پرداخته می‌شود.

معرفی ایمنی و بهداشت: روزانه هزاران نفر از مسمومیت غذایی رنج می‌برند که گاهی این مسمومیت منجر به مرگ آنها می‌شود و البته کودکان، کهن‌سالان، بیماران و زنان باردار بیشتر در معرض مسمومیت غذایی هستند.

براین اساس، در راستای حمایت مشتریان در مقابل بحران‌های غذایی، برای شغل آشپزی نیز استانداردهایی تدوین شده است که لازم است مانند هر شغل دیگری این استانداردها رعایت شده تا سلامتی مصرف‌کنندگان تأمین شود.

غذاهای پرخطر: ماده غذایی هر اندازه مغذی‌تر و دارای رطوبت بیشتری باشد مانند آبزیان، ماکیان، گوشت، تخم پرندگان و آب‌میوه‌ها، بیشتر در معرض فاسد شدن قرار می‌گیرد.

عوامل آلوده‌کننده غذا

ویروس‌ها: ویروس‌ها از طریق غذا و سطوح تماس یافته با غذا وارد بدن می‌شوند و داخل سلول‌های زنده شروع به فرایند تکثیر می‌کنند و گاهی منجر به بیماری‌های خطرناکی از جمله هپاتیت A می‌شوند. مناسب‌ترین روش برای از بین بردن ویروس‌ها، طبخ مواد غذایی به‌طور کامل و در دمای بالای ۷۰ درجه سانتی‌گراد است.

انگل‌ها: انگل‌ها موجودات زنده‌ای هستند که برای بقا به یک میزبان نیاز دارند و موجب آلودگی غذا و عفونت در بدن می‌شوند که با فرایند پخت کامل می‌توان به راحتی آنها را از بین برد. منبع اصلی رشد انگل در آب‌های آلوده و گوشت خام است.

باکتری‌ها: باکتری‌ها علاوه بر مضر بودن، باعث مسمومیت غذایی نیز می‌شوند و منبع اصلی رشد آنها در مواد غذایی خام، پسماندهای غذایی و فضاهایی است که رطوبت زیاد دارند و دمای محیط بین ۲۰ تا ۵۰ درجه سانتی‌گراد می‌باشد. غذای آلوده به باکتری مسمومیت‌زا، طعم و بوی کاملاً طبیعی دارد. علائم ابتلا به این بیماری اسهال، تب، استفراغ، درد و دل‌پیچه است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بهداشت در آشپزخانه

- رعایت نکات بهداشتی توسط افراد درحین آشپزی، برای ایجاد ایمنی و بهداشت مناسب تر عبارت اند از:
- مدیران و کارکنان باید به صورت منظم با برنامه‌ای روزانه محیط و تجهیزات آشپزی را تمیز و در بالاترین سطح استاندارد بهداشت حفظ کنند.
 - قبل از لباس پوشیدن کلاه بگذارید تا از ریختن مو روی لباس و غذا جلوگیری شود، پوشش سر باید کاملاً چسبیده به موها باشد، همچنین روپوش بلند و اتو کشیده و کفش‌های مناسب کار بپوشید و در تمام مدت فعالیت از پیش‌بند استفاده کنید.
 - دست‌هایتان را کاملاً شسته و ضدعفونی کنید و ترجیحاً از دستکش‌های پلاستیکی استفاده نمایید. در صورت عدم استفاده از دستکش حتماً ناخن‌ها را تمیز و کوتاه نگه دارید.
 - هرگونه زخمی را با پانسمان ضدآب بپوشانید.
 - از دستمال حوله‌ای مجزا برای خشک کردن دست‌ها و خشک کردن ظروف استفاده کنید.
 - حوله‌های یک‌بار مصرف نسبت به حوله‌های پارچه‌ای یا اسفنج‌ها بهداشتی‌تر هستند.
 - هنگام عطسه یا سرفه از مواد غذایی روی برگردانده و در ناحیه بالاتر از شانه عطسه یا سرفه کنید.
 - فرایند ذخیره‌سازی و از بین بردن زباله در طی روز به دفعات و کاملاً با دقت انجام شود و از تجمع پسماندهای غذایی در آشپزخانه خودداری کنید.
 - از سطل زباله درپوش‌دار استفاده شود.
 - ابزار و تجهیزات را پس از هر بار استفاده تمیز، ضدعفونی و خشک کنید.
 - ظروف را پس از هر بار استفاده، در آب گرم آغشته شده به مایع شوینده بشویید.
 - سطوح خیس یا لیز را فوراً خشک کنید.
 - وسایل پاک‌کننده را در جعبه اصلی و دور از مواد غذایی نگه‌دارید.
 - چینش ابزار و وسایل به‌گونه‌ای باشد که راحت تمیز شوند.
 - فرایند ذخیره‌سازی کاملاً دقیق و براساس استاندارد صورت گیرد و مواد شیمیایی، غذایی، نوشیدنی یا تجهیزات را مجزا از یکدیگر ذخیره کنید.

پاک کردن تجهیزات آشپزخانه

- از پاک‌کننده‌های ساینده یا پدهای سمباده‌ای استفاده نکنید.
- قبل از تمیز کردن وسایل برقی، آنها را از پریز کشیده و پس از تمیز کردن، مجدداً آنها را به پریز زده و کنترل کنید تا روشن شده باشند.
- برق اجاق گاز را قطع کرده و اجازه دهید تا سرد شود و سپس با پاک‌کننده و روغن مخصوص آن را تمیز و خشک کنید.

یخچال

- مواد و مایع ریخته شده در یخچال را فوراً تمیز کنید.
- برای شستن یخچال از شوینده مایع و آب استفاده کنید.
- یخچال غذاهای خام و غذاهای پخته ترجیحاً از هم جدا باشد. اما اگر فقط یک یخچال دارید، همیشه غذای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- پخته را در طبقه بالاتر از خام قرار دهید.
- چنانچه دمای یخچال بالاتر از ۵ درجه سانتی گراد باشد یا درهای یخچال کاملاً بسته نباشد، سرپرست را مطلع کنید.
- هرگز غذای داغ را در یخچال قرار ندهید، آن را کمی در محیط قرار داده تا خنک شود، سپس در یخچال قرار دهید.
- برای قرار دادن مواد غذایی در یخچال به خصوص کنسروها حتماً از ظروف دردار استفاده کنید.
- یخچال را بیش از حد ظرفیت پر نکنید.

بهداشت فردی

در شرایط زیر لازم است دست‌های خود را حتماً با آب و صابون (مایع دستشویی) بشویید:

- قبل از ورود به آشپزخانه و کار با مواد غذایی
- قبل و پس از دست زدن به مواد خام
- پس از استفاده از دستشویی
- پس از تماس با پانسما
- پس از تماس با بسته‌بندی‌های آلوده و زباله‌ها
- پس از نظافت
- پس از شانه کردن موها و تمیز کردن بینی، سرفه یا عطسه.

نحوه شست‌وشوی صحیح دست‌ها

- دست‌ها را کاملاً با آب خیس کنید.
 - مایع دستشویی را روی دست بریزید.
 - دست‌ها به خصوص ناخن و نوک انگشتان و انگشت شست را به هم ساییده و تمیز نمایید.
 - دست‌ها را کاملاً آبکشی کرده و از حوله کاغذی برای خشک کردن دست‌ها استفاده کنید.
- نکته:** هنگام شست‌وشوی دست‌ها، شیر آب را ببندید.

کمک‌های اولیه

در آشپزی خطرات احتمالی زیادی وجود دارد که برخی از آنها بسیار رایج است که در این بخش به آنها اشاره خواهد شد. همچنین از طریق آموزش برخی از کمک‌های اولیه می‌توانید نحوه پیشگیری و درمان را تا حدودی در منزل با توجه به امکانات موجود انجام دهید. براساس قانون، هنرستان موظف است تسهیلات کافی برای اجرای کمک‌های اولیه را در محیط کار فراهم کند.

سوختگی

- برای جلوگیری از سوختگی بهتر است:
- در هنگام کار با مواد داغ از حوله محافظ و دستکش نسوز استفاده کنید.
- از روغن داغ فاصله بگیرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- درحین آشپزی از پوشیدن لباس با آستین گشاد خودداری کنید.
- در صورت ایجاد سوختگی نکات زیر را رعایت کنید:
- ناحیه سوخته را به مدت ۱۰ دقیقه زیر آب سرد در حال جریان نگه دارید.
- ناحیه آسیب دیده را به هیچ وجه لمس نکنید.

بریدگی

- برای جلوگیری از بریدگی در حین آشپزی رعایت نکات زیر الزامی است:
- برای هر برشی در آشپزی از چاقوی مخصوص استفاده کنید.
- هنگام برش از تخته کار استاندارد استفاده کنید.
- هرگز چاقو را زیر مواد غذایی و در جایی که دیده نمی‌شود، قرار ندهید.
- چنانچه چاقو از دستتان در حال افتادن است، آن را نگیرید.

برق گرفتگی

- در صورتی که سیم‌کشی ساختمان مناسب نباشد، سریعاً برق را قطع کنید.
- تک‌تک هنرجویان باید عملیات ماساژ قلبی را آموزش دیده باشند.
- هرگز سیم رابط برق را بدون دوشاخه به پریز وصل نکنید.
- از کفش یا چکمه مناسب استفاده کنید.
- با دست خیس سیم برق و دوشاخه را لمس نکنید.
- بین شیر آب و پریز برق باید فاصله استاندارد رعایت شود.

بهداشت مواد غذایی

مفهوم بهداشت مواد غذایی: عبارت است از کلیه موازینی که رعایت آنها در تولید، فرایند نگهداری، عرضه و تهیه مواد غذایی ضروری است تا به صورت سالم و با کیفیت بالای بهداشتی استفاده شود. بهداشت مواد غذایی از نظر سالم بودن غذا و سپس بالا بودن کیفیت آن دارای اهمیت فراوان است.

رعایت بهداشت غذا

- غذاهای فاسد شدنی را سرد نگه دارید.
- غذا را به خوبی بپزید زیرا پختن کامل غذا میکروب‌ها را از بین می‌برد. زمانی پخت غذا کامل است که درجه حرارت همه قسمت‌های آن دست کم ۷۰ درجه سانتی‌گراد باشد.
- مدت زمانی را که برای پخت غذا بر روی بسته‌بندی و یا کتاب آشپزی ذکر شده، نباید کم کرد.
- در صورت استفاده از فر باید قبلاً آن را گرم کنید و سپس با گذاشتن ماده غذایی در فر، دمای آن را به تدریج به حد مورد نظر برسانید در غیر این صورت می‌تواند خطر آفرین باشد.
- اگر مرغ و گوشت منجمد به طور کامل از حالت انجماد خارج نشود ممکن است حرارت برای پختن مرکز آن کافی نباشد. بهترین راه برای رفع انجماد مواد غذایی گذاشتن آنها در یخچال یا مایکروویو است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- غذای داغ را چنانچه در زمانی کوتاه پس از آماده شدن مصرف می کنید، می توانید داغ نگه دارید اما اگر برای وعده غذایی بعدی از آن می خواهید استفاده کنید، حتماً در یخچال نگهداری کنید.
- گاهی اوقات تخم مرغ خام دارای میکروب های ایجاد کننده مسمومیت های غذایی است. این میکروب ها با پختن کامل تخم مرغ از بین می روند. از تهیه غذاهایی که تخم مرغ خام در آنها به کار رفته، خودداری کنید ضمناً تخم مرغ را به صورت عسلی و نیمه سفت مصرف نکنید.
- به یاد داشته باشید، غذاهای خام معمولاً دارای میکروب های بیماری زا هستند، بنابراین غذاهای خام و پخته را در یخچال دور از هم نگه دارید.
- برای آنکه یخچال در تمام اوقات سرد باقی بماند، از پر کردن بیش از حد آن بپرهیزید. در یخچال را به مدت طولانی باز نگه ندارید. ضمناً ذوب کردن یخ و برفک داخل یخچال به طور منظم، موجب خنک نگه داشتن آن و کاهش مصرف برق خواهد شد.
- در صورت امکان، هنگامی فریزر را خاموش و برفک زدایی کنید که ذخیره مواد غذایی داخل آن کم باشد. قبل از این کار، ترتیبی بدهید تا مواد غذایی داخل فریزر را به حال انجماد نگه دارید؛ برای مثال از فریزر همسایه یا جعبه های عایق استفاده کنید. پیچاندن مواد غذایی منجمد در تعداد زیادی روزنامه یا پتوی تمیز نیز به حفظ انجماد مواد غذایی برای مدت کوتاهی کمک خواهد کرد.
- گوشت خام و غذاهایی را که باید از حالت انجماد خارج شوند در ظروف در دار نگه دارید. با این کار، تراوش حاصل از آنها باعث آلودگی سایر مواد غذایی نمی شود.
- اگر از گوشت خام یا غذایی که از حالت انجماد درآمده، مایعی تراوش می شود، آنها را در طبقه ای پایین تر از ماده غذایی پخته شده (که حتماً درپوش محافظ دارد) نگه داری کنید. همچنین باید از وارد شدن مایع تراوش شده از این مواد به داخل سبزی و سالاد جلوگیری کنید.
- تا جایی که برایتان ممکن است مواد غذایی نشسته را داخل یخچال نگذارید. در صورتی که وقت کافی برای شستن آنها ندارید حتماً این قبیل مواد غذایی را در کیسه های تمیز در بسته، جدا از سایر مواد غذایی خام و یا پخته بگذارید.
- مواد غذایی (خصوصاً پخته) را به مدت طولانی در یخچال نگه ندارید و حتماً هنگام مصرف، به تاریخ انقضای مواد غذایی فاسد شدنی مانند شیر، ماست، پنیر و... دقت کنید.
- پیش از مصرف دوباره غذا باید آن را به طور کامل و به خوبی داغ کرد.
- غذاهای پخته شده فاسدشدنی را باید به سرعت مصرف کنید.
- از منجمد کردن مواد غذایی پخته اجتناب کنید.

بهداشت در خرید مواد غذایی

- تاریخ مصرف درج شده روی بسته بندی ها را کنترل کنید.
- توجه داشته باشید که شما نمی توانید از ظاهر یا بوی غذا از سالم بودن آن مطمئن شوید.
- اگر ماده غذایی قبل از انقضای تاریخ مصرف، خورده و یا منجمد نشود (در صورتی که قابل انجماد باشد)، آن را دور بریزید.
- برچسب روی بسته بندی بعضی از مواد غذایی حاوی دستورهایی است که اگر به آنها عمل نشود، مواد غذایی را نمی توان حتی تا قبل از انقضای تاریخ مصرف هم به خوبی محافظت کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- از فروشگاه‌هایی که در آنها اصول بهداشتی رعایت نمی‌شود، خرید نکنید.
- بسته‌های آسیب دیده را نخرید.
- از فروشگاه‌هایی که گوشت خام و پخته را جدا از هم نگه‌داری نمی‌کنند، خرید نکنید.
- فروشنده باید پس از جابه‌جا کردن مواد غذایی خام دست‌های خود را کاملاً بشوید و سپس به غذاهای پخته دست بزنند.
- سعی کنید غذاهای سرد و منجمد را به‌عنوان آخرین اقلام خریداری کنید.
- مواد غذایی سرد یا منجمد را با هم و ترجیحاً در یک محفظهٔ خنک قرار دهید و هرچه سریع‌تر آنها را به یخچال یا فریزر منزل منتقل کنید. قرار دادن چنین موادی در محل کار یا اتومبیل گرم و یا حتی حمل آنها به مدت یک ساعت طی خرید، می‌تواند دمای آنها را افزایش دهد و باعث ازدیاد تعداد میکروب‌ها شود.

فعالیت پایانی

- 1 دخترخالهٔ من در رژیم گیاه‌خواری خود به‌طور مداوم از یک نوع سبزی مصرف می‌کند. شما می‌توانید او را راهنمایی کنید که کدام یک از موارد درشت‌مغذی‌ها را به‌صورت ناکامل مصرف می‌کند؟ برای برطرف کردن این مشکل چه راه‌حلی پیشنهاد می‌کنید؟
- 2 پزشک معالج زهرا به او گفته برای درمان بیماری خود می‌تواند با مصرف گروه میوه‌هایی که دارای ویتامین A هستند، آن را رفع کند. آیا شما می‌توانید به زهرا کمک کنید و گروه میوه‌هایی را که شامل ویتامین A هستند، به او معرفی کنید؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری ۳

انواع مواد اولیه برای پخت و پز و آماده‌سازی آنها

استاندارد شغل

■ مهارت شناسایی انواع مواد اولیه برای پخت و پز از طریق تشخیص مرغوبیت انواع مواد غذایی و آماده‌سازی آنها براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

انواع مواد اولیه برای پخت و پز

تشخیص مرغوبیت انواع مواد غذایی (برنج، انواع گوشت قرمز و گوشت سفید (مرغ، ماهی و میگو))، لبنیات، سبزیجات، حبوبات، آجیل و مغزها، ادویه‌جات و میوه‌ها.
آماده‌سازی انواع گوشت قرمز و گوشت سفید (مرغ، ماهی و میگو)، لبنیات، سبزیجات، حبوبات، آجیل و مغزها، ادویه‌جات، میوه‌ها

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

- توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران
- رعایت الگوی مصرف آب
- تأمین سلامتی اعضای خانواده
- صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار

ایمنی و بهداشت

- استفاده از جعبه کمک‌های اولیه و کپسول آتش‌نشانی در صورت نیاز
- رعایت بهداشت فردی
- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست‌محیطی

- جداسازی پسماند مواد غذایی از دیگر زباله‌ها
- جداسازی مواد غذایی باقیمانده برای حیوانات اهلی و پرندگان
- مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: انواع مواد غذایی مرغوب برای پخت‌وپز را تشخیص دهد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	در یک گفت‌وگوی گروهی با دوستان خود مواد اولیه برای پخت انواع غذا را نام ببرید و مرغوب و نامرغوب بودن آنها را طبق اطلاعات خود توضیح دهید.	گروهی در کارگاه

انواع مواد اولیه پخت‌وپز

غلات بیش از هر محصول دیگری در جهان تولید می‌شود و از این خانواده به‌عنوان «محصول بسیار ضروری» نام برده می‌شود. دانه‌های کامل غلات منبع غنی از پروتئین، کربوهیدرات، فیبر غذایی، اسیدهای چرب ضروری و سایر مواد مغذی مهم به‌شمار می‌آیند، اما از آنجاکه هنگام آسیاب کردن، لایه‌های خارجی (سبوس و گیاهک) برداشته می‌شوند، ارزش غذایی آرد آنها کاهش می‌یابد. غلات شامل انواع آرد، گندم، انواع برنج، ذرت و جو است.

برنج

برنج، یکی از مهم‌ترین محصولات کشاورزی جهان، از تاریخچه طولانی و طرفداران بسیاری در آسیا برخوردار است. رنگ اصلی برنج، زمانی که هنوز در پوسته خود قرار دارد، قهوه‌ای است و برنج قهوه‌ای (Brown Rice) نامیده می‌شود. برای تهیه برنج سفید، دانه‌های برنج را در دستگاه‌های مخصوص می‌ریزند تا پوسته خارجی آنها جدا شود و اصطکاک ایجاد شده بین دانه‌ها موجب از بین رفتن غشای خارجی آنها شده، برنج سفیدرنگ و شفاف به‌دست می‌آید.

از نظر اندازه، دانه‌های برنج به چهار دسته تقسیم می‌شوند: برنج‌های خیلی بلند که اندازه دانه‌های آنها بیش از ۷ میلی‌متر است، برنج‌های بلند که طولی بین ۶ تا ۷ میلی‌متر دارند، برنج‌های متوسط که طول آنها بین ۵ تا ۵/۹۹ میلی‌متر است و برنج‌های کوتاه که طول آنها کمتر از ۵ میلی‌متر است. از نظر نژادی، برنج‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: برنج ژاپنی که پس از پخت، بافتی چسبنده دارد و به‌راحتی با قاشق ژاپنی قابل خوردن است و برنج هندی که شامل خانواده برنج‌های معمولاً دانه‌بلند است که پس از پخت به یکدیگر نمی‌چسبند.

انواع برنج ایرانی

برنج ایرانی انواع مختلفی دارد که شامل برنج حسنی، چمپا، دم‌سفید، غریب، دم‌زرد، شاه‌پسند، بی‌نام، دم‌سیاه، دم‌سرخ، دیلمانی، حسن‌سالاری، موسی‌طارم، رمضان‌علی‌طارم، دیلمانی‌طارم، طارم، طارم محلی، سنگ‌طارم، زاینده‌رود، سازندگی، قصرالدشتی، رحمت‌آبادی و... است. مرغوب‌ترین آنها برنج هاشمی‌گیلان و طارم‌مازندران است. برنج طارم‌مازندران معطر، سفیدرنگ و با قدی متوسط است و نسبت به برنج‌های سایر مناطق شمال کشور، عطر بیشتری دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۱- برنج

نگهداری برنج

برنج را در مکانی خشک، بالاتر از سطح زمین و دور از نور مستقیم خورشید قرار دهید؛ زیرا رطوبت، برنج را خراب می‌کند و نور خورشید باعث می‌شود برنج خرد شود. برای انبار کردن آن، مقداری نمک روی برنج بریزید و آن را زیرورو کنید، بدین ترتیب لایه‌ای از نمک روی دانه‌های برنج را می‌پوشاند و مانع آسیب دیدن آن می‌شود.

گوشت قرمز

گوشت یکی از فراورده‌های مهم دامی است که به‌عنوان بهترین منبع پروتئین در تغذیه انسان مطرح است. بنابراین باید گوشتی را خریداری کنید که از نظر طعم و بو لطیف، مطلوب و مقرون‌به‌صرفه باشد. اگرچه گوشت‌های امروزی خالص و کم‌چرب هستند، با این حال بهتر است تکه‌های بزرگ چربی روی گوشت را جدا کنید، اما قطعات کوچک چربی باقیمانده، می‌تواند طعم مناسب و چربی کافی را در غذا ایجاد کند. ضروری است بدانید که هر قسمت از گوشت، مصارف کاملاً خاص خود را دارد، برخی قسمت‌ها برای رست و گریل کردن^۱ و برخی برای خورش و پخت به‌روش آرام‌پز مناسب هستند. رنگ گوشت قرمز کاملاً به تغذیه، سن و بلوغ حیوان بستگی دارد و عواملی همچون تحرک زیاد، پرورش در فضای آزاد و رژیم علفی می‌تواند در تیره یا روشن بودن رنگ گوشت مؤثر باشد. نحوه پخت و



شکل ۲- گوشت

مرینیت کردن^۲ انواع گوشت براساس پیری و جوانی گوشت بسیار متفاوت است. گوشت حیوان جوان نسبت به حیوان پیر، تردتر است و برای ترد کردن گوشت‌های پیر، باید از روش‌هایی مانند بیات کردن استفاده کنید. گوشت در دو نوع سفید و قرمز است. انواع گوشت قرمز عبارت‌اند از گوشت بره، گوسفند، گوساله، گاو، گاو میش، شتر، بز و بزغاله.

تشخیص تازگی گوشت

- گوشت تازه را حتماً بو کنید. گوشت سالم و خوب، نباید بوی غیرطبیعی داشته باشد و سطح آن لزج و چسبناک نیست.
- استخوانی که به راحتی و زود شکسته شود و رنگ روشن‌تری داشته باشد، نشانه جوانی دام و مرغوبیت گوشت است.
- گوشتی را انتخاب کنید که ظاهری مرطوب داشته باشد و رگه‌های چربی آن قابل رؤیت باشد.
- حباب‌های هوا روی چربی گوشت، رنگ گوشت خاکستری متمایل به سبز یا چربی کدر، بوی نامطبوع، تیرگی رنگ استخوان، لزج بودن لاشه و عرق روی گوشت نشانه پیری آن است.

۱- برشته کردن مواد غذایی با حرارت بالای فر

۲- خواباندن گوشت، مرغ، ماهی و میگو در موادی مانند پیاز، آب لیمو، زعفران، نمک و ماست را مرینیت کردن گوشت که باعث ترد یا مزه‌دار شدن ماده غذایی می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آماده‌سازی گوشت قرمز

آماده‌سازی مواد اولیه: آماده‌سازی مواد اولیه در چندین مرحله انجام می‌شود:

■ **اندازه‌گیری مواد اولیه:** در تمام مراحل آماده‌سازی مواد اولیه باید اندازه‌گیری صورت گیرد. مطابق با دستور پخت، مرحله اندازه‌گیری به روش حجمی یا متریک انجام می‌شود، به‌تراست اندازه‌گیری طبق روش متریک برحسب گرم و کیلوگرم پذیرد.

■ **یخ‌زدایی گوشت‌ها:** مراحل آماده‌سازی گوشت‌های سفید و قرمز طبق تازگی و منجمدبودن گوشت متفاوت است.

بهترین شیوه خروج از انجماد، قراردادن گوشت به مدت ۱۲ ساعت، داخل ظرفی در پایین‌ترین طبقه یخچال است که خونابه آن با مواد غذایی دیگر یا سطح یخچال تماس پیدا نکند. این زمان به‌ضخامت توده گوشت بستگی دارد. هر قدر توده گوشت حجیم‌تر باشد، زمان بیشتری برای خروج از انجماد نیاز دارد. به هر حال، زمانی که گوشت به مرحله پخت می‌رسد، نباید بافت آن خیلی نرم شده و خونابه از آن خارج شده باشد (خروج از انجماد به‌طور کامل انجام نشود). مرغ، ناقل احتمالی باکتری سالمونلاست و اگر آن را به‌صورت منجمد طبخ کنید، گرمای لازم برای کشتن این باکتری به‌قسمت میانی گوشت نمی‌رسد. استفاده از ماکروویو فقط برای گوشت‌های کم‌حجم و کم‌ضخامت مناسب است، زیرا اگر توده گوشت حجیم باشد، یخ‌زدایی قسمت خارجی و داخلی هم‌زمان صورت نمی‌گیرد و ممکن است باعث افزایش تعداد میکروارگانیسم‌های قسمت خارجی شده و گوشت کیفیت غذایی خود را از دست بدهد.

استفاده از آب آشامیدنی در حال جریان برای یخ‌زدایی (دمای ۲۱ درجه سانتی‌گراد) در مواقع ضروری امکان‌پذیر است، اما توصیه نمی‌شود. توجه داشته باشید هرگز گوشت یخ‌زدایی شده را مجدداً فریز نکنید.

■ **شستن گوشت:** چنانچه قبل از انجماد و ذخیره صورت می‌گیرد، قبل از بسته‌بندی باید کاملاً خشک شود، زیرا هر قدر کریستال‌های یخ کمتر باشد، فرایند انجماد بهتر انجام می‌گیرد؛ بنابراین، زمان ماندگاری گوشت بیشتر و کیفیت آن بهتر می‌شود.

از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مراحل آماده‌سازی گوشت، برش آن طبق نوع غذاست؛ به‌طوری که اگر گوشتی از لحاظ کیفیت بسیار مرغوب باشد، اما برش آن با شیوه پخت متناسب نباشد، هرگز طعم موردنظر را نخواهد یافت؛ برای مثال اگر برخی گوشت‌ها را در جهت متقاطع رگه‌ها ببرید، کوتاه و سفت می‌شوند، اما بعضی از گوشت‌ها به‌طور طبیعی ترد هستند و می‌توانید آنها را در جهت عمود به رگه‌ها برش دهید. انواع برش‌ها مطابق با پخت عبارت‌اند از: برش در جهت بافت گوشت، برش عمود بر بافت گوشت، قیمة‌ای (مکعبی)، انواع برش استیک، جداسازی ماهیچه از گوشت، جداسازی استخوان کعب گوسفند، جداسازی ماهیچه از ران گوسفند، آماده‌سازی قلوه‌گاه بی‌استخوان گوسفند، بی‌استخوان کردن ران گوسفند، آماده‌سازی راسته بی‌استخوان و تهیه تاج با راسته.

گوشت سفید

اصطلاح ماکیان به تمامی پرندگان اهلی مانند مرغ، مرغابی، بوقلمون و غاز که برای مصارف غذایی پرورش داده می‌شوند، اطلاق می‌شود. گوشت طیور (پرندگان) یکی از منابع مهم پروتئینی در تغذیه انسان و از دسته



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گوشت‌های سفید به‌شمار می‌آید. ارزش غذایی گوشت سفید به‌مراتب از نوع گوشت قرمز بالاتر است و از طرفی سلامتی بیشتری دارد. همچنین گوشت سفید نسبت به گوشت قرمز کلسترول نسبتاً پایین‌تری دارد و برای بیماران کلیوی و قلبی مناسب‌تر است. گوشت سفید به‌خاطر سهولت در طبخ و از طرفی به‌دلیل آگاهی بیشتر مردم درخصوص کمتر بودن خطرات آن نسبت به گوشت قرمز بیش از پیش استفاده می‌شود.

تشخیص تازگی گوشت پرندگان

- فقط کمی نمناک باشد، خیس بودن نشانهٔ یخ‌زدایی لاشهٔ پرنده است.
 - بدن پرنده فشرده و پاها قابل انعطاف باشد.
 - رنگ ماهیچه‌های اعضای خلفی و پاها قرمز و ماهیچه‌های سینه به‌رنگ روشن مایل به زرد باشد.
 - درون شکم خالی شده باشد.
 - جگر و سنگدان خارج شده و پس از تمیز کردن داخل حفرهٔ شکمی قرار گیرد.
 - قلب و جگر رنگ طبیعی و حجم معمولی داشته باشد.
 - کاملاً تمیز و عاری از ذرات خارجی باشد.
 - فاقد آثار سوختگی ناشی از حرارت باشد.
 - عاری از لکه‌های ناشی از قارچ باشد.
 - هیچ‌گونه بوی غیرطبیعی مانند بوی ترشیدگی یا تعفن از آن استشمام نشود.
 - درمحل اتصال گوشت به استخوان، تغییر رنگ یا بوی بد مشاهده نشود.
 - گوشت ماکیان و پرندگان باید سفتی و قوام طبیعی داشته باشد.
 - چربی آن باید رنگ زرد روشن یکنواخت داشته باشد.
 - پره‌های ماکیان و پرندگان کاملاً کنده شده باشد.
 - لاشهٔ بعضی از مرغ‌ها به‌دلیل ذبح غیراستاندارد، دارای نقاط خون‌مردگی و ضرب‌دیدگی است، از خرید این‌گونه مرغ‌ها اجتناب کنید.
- آماده‌سازی گوشت سفید: پرندهٔ شکم خالی شده را روی سطح کار قرارداده و زواید آن مانند پوست، دنبالچه، شش، کلبه، سرساق و چربی‌های اضافی را جدا کنید. پرندهٔ خام دارای باکتری‌های مضر است که در تماس با هر چیزی به سرعت موجب آلودگی در آن می‌شود. آب کشیدن یا فرو بردن پرنده در آب نه تنها باکتری‌های آن را از بین نمی‌برد، بلکه باعث انتقال آنها از قسمتی به قسمت دیگر پرنده و وسایل آشپزخانه می‌شود. با این‌حال، درصورت تمایل به شستن پرنده، آن را زیر آب سرد شسته و در آبکش قرار دهید تا آب آن کاملاً گرفته شود. سپس دست‌های خود و لوازمی را که با مرغ در تماس بوده‌اند، با مایع ظرفشویی و آب گرم بشویید.
- تکه کردن پرندگان به چند روش صورت می‌گیرد: خارج کردن استخوان جناغ سینه، چهارتکه کردن پرنده، هشت تکه کردن، بدون استخوان کردن، پهن کردن پرندگان، بی‌استخوان کردن ران، بی‌استخوان کردن ساق، بی‌استخوان کردن سینه، فیله کردن، برش کبابی با استخوان و بدون استخوان، روش بستن مرغ برای شکم پر کردن.



ماهی



شکل ۳- ماهی

ماهی تازه بوی مطبوعی مانند خزه و آب دارد؛ بوی زهم، ناشی از ماندگی ماهی است که حتی پس از شست‌وشو نیز کاملاً از بین نمی‌رود. گوشت ماهی تازه صاف و سفت است، حالت لاستیکی دارد و کاملاً به استخوان چسبیده است، اما گوشت ماهی فاسد، شل است و به آسانی از استخوان جدا می‌شود، حالت خمیری و رنگی کدر و مات دارد (البته گوشت برخی ماهی‌ها مانند شیر و قباد نرم است و دلیل بر فساد آن نیست). خرید آبیان تازه فقط در دریای خزر، خلیج فارس و دریای عمان و حداکثر تا فاصله ۱۰۰ کیلومتری از ساحل (به شرط داشتن نشانه‌های تازگی و سلامت) توصیه می‌شود، در غیراین صورت آنها را حتماً به شکل یخ‌زده خریداری کنید.

امروزه ماهی به شکل کامل، شکم خالی، فیله یا استیک به فروش می‌رسد. گوشت فیله یا استیک ماهی باید روشن، شفاف، تقریباً براق و فاقد لکه و کبودی باشد، رنگ آن با انواع ماهی مطابقت کند و لبه‌های آن خشک نباشد. فیله‌ها باید سفت و بدون فاصله در کنار هم بسته‌بندی شده باشند. حتماً به تاریخ انقضای مندرج روی بسته‌بندی آبیان توجه کنید و از خرید بسته‌ای که تاریخ انقضای آن نزدیک است، خودداری کنید. برای انتخاب و تشخیص بهتر و آسان‌تر ماهی سالم، بهتر است آن را به شکل کامل خریداری کنید و پس از خرید، به سرعت در یخچال یا فریزر قرار دهید.

آماده‌سازی ماهی: برای پیشگیری از لیز خوردن ماهی در زمان آماده‌سازی می‌توانید آن را پیش از فلس‌گیری در آب داغ یا محلول سرکه و آب، شست‌وشو دهید. بدین منظور، ماهی را در ظرفی حاوی آب و سرکه (به‌ازای هر لیتر آب، یک قاشق سرکه) قرار دهید و با دستانتان خود به آرامی سطح آن را نوازش کنید، سپس ماهی را خارج کرده و با حوله کاغذی آن را کاملاً خشک کنید.

ماهی‌ها براساس شکل ظاهری‌شان به دو دسته گرد و تخت تقسیم می‌شوند.

تمیز کردن: اغلب ماهی‌ها فلس‌هایی دارند که پیش از پخت باید از بدن آنها جدا شوند. جداسازی پولک فرایندی بسیار ساده است، اما اطراف را آلوده می‌کند. بنابراین تا حد امکان این کار را کنار سینک ظرفشویی انجام دهید. پیش از تراشیدن فلس‌ها، ابتدا باله‌ها را با قیچی جدا کنید، زیرا کمک زیادی به بالابردن سرعت کار و کنترل راحت‌تر ماهی می‌کند. سپس فلس‌ها را با چاقوی اژه‌ای یا فلس‌گیر جدا کنید. ماهی را طبق نوع مصرف آن تمیز نمایید مانند پاک کردن از طریق آبشش، پاک کردن از طریق شکم، گرفتن استخوان (سفره کردن) گرفتن استخوان ماهی کوچک، فیله کردن ماهی و پوست کردن.

آماده‌سازی میگو

پاک کردن میگو: یک ظرف آب روی حرارت بگذارید. به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۴ قاشق نمک در آن بریزید. وقتی که آب جوش آمد، برای هر لیتر آب ۴ تا ۵ قاشق سرکه به آن اضافه کنید. میگوی یخ زده را در آن قرار دهید و صبر کنید تا آب مجدداً به جوش آید. پس از ۱۰ تا ۱۲ دقیقه که میگو به رنگ نارنجی درآمد، آن را در آبکش بریزید و آب سرد روی آن بریزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اکنون می‌توانید سر، دم و پاهای میگو را با دست جدا کنید و پوست آن را بگیرید. در پشت میگو رگه سیاه‌رنگی وجود دارد که باید گرفته شود. این رگه را می‌توان با چوب کبریت درآورد. سپس میگو را یک بار دیگر زیر آب سرد بشویید و به اندازه هرنوبت پخت در کیسه مخصوص فریزر بریزید. پس از خالی کردن هوای کیسه آن را گره بزنید و برچسب تاریخ روی آن بزنید و بسته‌ها را در فریزر بگذارید. ماندگاری آن حدود ۳ ماه است.



شکل ۵- مراحل پاک کردن میگو

شکل ۴- میگو

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	در یک گفت‌وگوی گروهی با دوستان خود مواد اولیه برای پخت انواع غذا را نام ببرید و مرغوب و نامرغوب بودن هریک را طبق اطلاعات خود توضیح دهید.	گروهی در کارگاه

لبنیات

لبنیات به آن دسته از مواد غذایی گفته می‌شود که از شیر حیواناتی مانند گاو، گوسفند، بز، گاو میش و... تهیه می‌شوند. با اینکه بسیاری از مواد غذایی حاوی کلسیم هستند، اما فراورده‌های لبنی بهترین منبع کلسیم به‌شمار می‌آیند و پروتئین، ویتامین‌های گروه B و دیگر مواد موردنیاز بدن را نیز مانند سلنیوم، روی، فسفر، پتاسیم و منیزیم تأمین می‌کنند. تمامی فراورده‌های لبنی، چربی بالایی دارند، به ویژه چربی‌هایی که موجب افزایش کالری می‌شوند. فراورده‌های حاصل از شیرکم‌چرب و شیراشباع شده، همان فواید شیر پرچرب را دارند، اما چربی و کالری اضافی آنها گرفته شده است.



شکل ۶- لبنیات

برخی از فراورده‌های لبنی دارای باکتری‌های مفیدی هستند، این باکتری‌ها که در تهیه محصولات لبنی مانند ماست و شیر به کار می‌روند، به حفظ تعادل باکتری‌های موجود در بدن کمک می‌کنند. باکتری‌های موجود در بدن نیز از آن در برابر سرطان و افزایش مقدار کلسترول محافظت می‌کنند. در مرحله آماده‌سازی به اندازه‌گیری به‌روش متریک برحسب گرم یا کیلوگرم دقت شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۷- سبزیجات

سبزیجات معمولاً عطر، طعم و موادمغذی فراوانی دارند. حفظ تعادل در استفاده از طعم‌دهنده‌ها و سبزیجات در دستورات غذایی بسیار حائز اهمیت است تا عطر سبزیجات، بر عطر و طعم سایر مواد غذایی غالب نشود و فقط عطر و طعم آنها را مطبوع‌تر و بهتر کند.

آماده‌سازی سبزیجات

■ **پاک‌سازی:** ابتدا برگ‌های خراب، بافت گندیده و گل ولای را از سبزیجات جدا کنید، سپس آنها را در چهارمرحله پاک‌سازی کنید:

■ **شست‌وشوی کامل گل ولای:** سبزیجات را داخل

ظرفی حاوی آب سرد خیس کنید. پس از مدتی، آن را با آب تمیز شست‌وشو دهید تا مواد و گل‌ولای آن کاملاً برطرف شود.

■ **انگل‌زدایی:** در ظرفی مقداری آب شرب و سالم بریزید و به ازای هریک لیتر آب، یک دوم پیمانه سرکه اضافه کنید، سپس سبزی شسته شده را به آن بیفزایید و با دست هم بزنید تا کف کند. در ادامه سبزی شسته‌شده را به آن افزوده و بگذارید به مدت ۵ دقیقه بماند. پس از این مدت، سبزی را از روی کفاب جمع‌آوری کنید و در آبکش بریزید. آن را مجدداً شست‌وشو دهید تا آلودگی کاملاً از سبزی پاک شود.

■ **میکروبزدایی:** یک گرم پودر پرکلرین ۷۰ درصد (معادل $\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری) و یک قطره محلول ضدعفونی سبزیجات را در یک ظرف پنج لیتری آب کاملاً حل کنید و سبزی انگل‌زدایی شده را به مدت ۵ دقیقه در آن قرار دهید تا میکروب‌های موجود در سبزی از بین برود.

■ **شست‌وشو و آبکشی نهایی:**

الف) شست‌وشوی نهایی با آب سالم و فشار زیاد، برای جداکردن کلر باقی مانده از سبزی است (لازم به توضیح است، نمک طعام و یددار به هیچ‌وجه در ضدعفونی سبزیجات مؤثر نیست. همچنین شستن و ضدعفونی کردن هم‌زمان سبزیجات با کاهو روشی اشتباه است).

ب) پس از شست‌وشو دادن، سبزی‌ها را در آبکش بریزید و اجازه دهید تا آب کاملاً از آن خارج شود.

■ **یخ‌زدایی:** ساده‌ترین راه برای یخ‌زدایی سبزیجات این است که دوساعت پیش از مصرف، آنها را از فریز خارج کرده و در دمای محیط قرار دهید. هرگز برای یخ‌زدایی سبزیجات از آب استفاده نکنید، زیرا باعث از بین رفتن طعم طبیعی سبزی می‌شود.

■ **اندازه‌گیری:** اندازه‌گیری سبزی‌ها تنها به روش متریک برحسب گرم یا کیلوگرم انجام گیرد (به دلیل دقت بالای این روش).



■ **کوبیدن:** سبزیجات را می‌توانید با هاون به راحتی بکوبید. سبزیجاتی مانند سیر را می‌توانید با مقداری نمک در هاون ریخته و به آسانی بکوبید، همچنین می‌توانید لبه پهن چاقو را روی سیر یا فلفل سیاه قرار داده و با فشار دست، آنها را بکوبید.

■ **خرد کردن:** سبزیجات را با توجه به اندازه مورد نیازتان خرد کنید. سبزیجات معطر خیلی ریز شده به راحتی با مواد دیگر ترکیب شده و به سرعت طعم خود را به غذا می‌بخشند، همچنین باعث می‌شوند روغن‌های ضروری (روغن به دست آمده از گیاهان) سریعاً با غذا ترکیب شوند، اما برخی سبزیجات، طعم خود را در فرایند پخت از دست می‌دهند، بنابراین باید در اواخر پخت به غذا اضافه شوند. برای خرد کردن سبزیجات به بخش انواع برش مراجعه کنید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	در کارگاه سبزی‌های مختلف را تهیه کنید و روش شست‌وشوی اصولی آن را انجام دهید.	گروهی در کارگاه

حبوبات



شکل ۸- حبوبات

بقولات محصولات بنشنی^۱ هستند که از ۱ تا ۱۲ دانه با اندازه، شکل و رنگ‌های مختلف وجود دارند. اصطلاح حبوبات به محصولاتی اشاره دارد که منحصراً به عنوان دانه خشک برداشت می‌شوند؛ بنابراین لوبیاسبز یا نخودفرنگی جزء سبزیجات به شمار می‌آیند و از این تعریف مستثنی می‌شوند. محصولاتی که اساساً برای استخراج روغن کشت می‌شوند (دانه‌های روغنی نظیر دانه‌های سویا و بادام زمینی) و یا محصولاتی که منحصراً برای شخم کاری به کار می‌روند، نظیر شبدر و یونجه نیز از این تعریف مستثنی هستند. بقولات به دلیل داشتن پروتئین و اسیدآمین به نسبت به برنج و گندم از اهمیت ویژه‌ای در تغذیه روزانه برخوردارند. پروتئین بقولات از نظر کیفیت معادل پروتئین سویاست. طبق نظر سازمان بهداشت جهانی، این نوع

پروتئین‌ها معادل با پروتئین پنیر، شیر و تخم مرغ هستند؛ آنها غنی از کربوهیدرات‌ها و فیبر بوده و چربی کمی دارند که آن هم بیشتر به صورت غیراشباع است. بقولات تازه حاوی ویتامین C هستند، اما مقدار ویتامین آنها پس از برداشت کاهش یافته و طی فرایند خشک کردن کاملاً از بین می‌رود. با این حال بقولات کنسروی حدود نیمی از ویتامین‌ها را در خود حفظ می‌کنند. از مزایای بقولات خشک این است که آنها را می‌توانید به مدت طولانی دور از نور و هوا نگهداری کنید اما بهتر است آنها را تا حد امکان به صورت تازه مصرف کنید.

۱- منظور از بنشن یا بقولات همان حبوبات است که شامل عدس، لوبیا، نخود، ماش و ... می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مراحل آماده‌سازی

بیشتر بقولات خشک را باید پیش از مصرف به مدت چند ساعت خیس کرد اما عدس، لوبیا چشم‌بلبلی و ماش از این قاعده مستثنی هستند. زمان خیساندن حبوبات، بین ۴ تا ۱۲ ساعت متغیر است و معمولاً بهتر است آنها را به مدت یک شب بخیسانید. در این فاصله آبی را که حبوبات در آن خیس خورده‌اند، دو تا سه بار عوض کنید، سپس آنها را آبکش کرده و بدون افزودن نمک (زیرا نمک باعث سخت شدن پوسته حبوبات شده و زمان پخت را افزایش می‌دهد) در آب تازه بپزید و در آخر نمک را اضافه کنید. خیساندن و پخت حبوبات در آب تازه، باعث حل شدن قند دیرهضم حبوبات در آب شده و نفخ حاصل از مصرف آنها را بسیار کاهش می‌دهد.

آجیل و مغزها



شکل ۹- آجیل و مغزها

خشکبار و مغزها سرشار از پروتئین و مواد مغذی هستند و برای تزئین و طعم بخشیدن به انواع کیک، شیرینی، سالاد و غذاهای ترش و شیرین استفاده می‌شوند. آجیل و خشکبار پودر شده، به عنوان ماده غلظت‌دهنده در سوپ‌ها و سس‌هایی مانند کدو و سس پستو به کار می‌رود، همچنین روغن مغزها و دانه‌های روغنی استخراج و استفاده می‌شود. آجیل و مغزها به صورت کامل (با پوست سخت) و بدون پوست سخت (مغز شده) تهیه می‌شوند که بدون پوست آنها، به شکل کاملاً خرد و پودر شده عرضه می‌شود.

آماده‌سازی

مغزها و تخم‌ها را می‌توانید به صورت تازه و یا بوداده مصرف کنید. برخی آجیل‌ها پوست نازکی دارند که به راحتی جدا می‌شود، اما انواع بزرگ‌تر آجیل مانند نارگیل، به تلاش بیشتری نیاز دارد.

■ **خلال کردن:** آجیل‌های تخت مانند بادام را می‌توانید با چاقویی تیز و بزرگ، به ضخامت مورد نیاز خلال کنید.

■ **آسیاب کردن:** آجیل بدون پوست و مغز شده را در دستگاه مخلوط‌کن یا غذاساز ریخته و آسیاب کنید تا مانند پودر سوخاری ریز شود. در صورت استفاده از غذاساز، توجه داشته باشید آجیل را بیش از حد آسیاب نکنید، زیرا روغن طبیعی آن تراوش کرده و آجیل پودر شده بافتی کره‌ای پیدا می‌کند.

■ **شکستن:** بسیاری از آجیل‌ها که مانند گردو، پوست سفت و ضخیمی دارند، باید با ابزار مخصوص این کار شکسته شوند.

■ **خرد کردن:** آجیل‌ها را با چاقویی تیز و بزرگ، به قطعات مورد نیاز خرد کنید.

■ مراحل دیگر، آماده‌سازی آجیل‌ها از قبیل پوست‌گرفتن، بودادن در تابه و بو دادن در فر در برخی از دستورهای آشپزی لازم است.

■ آخرین مرحله، اندازه‌گیری ادویه‌جات طبق دستور غذا یا شیرینی است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ادویه جات



شکل ۱۰- ادویه جات

امروزه میزان آگاهی و تقاضا برای غذاهای منطقه‌ای روبه رشد است و سلیقه خانوادگی و مزاج افراد، تعیین‌کننده نوع ادویه مورد استفاده آنهاست. در واقع ادویه جات از ساقه، ریشه، برگ، تخم و گل گیاهان معطر و طعم‌های ترکیبی، از ترکیب انواع ادویه یا سبزیجات معطر به دست می‌آیند. برخی ادویه جات به سبب طعم بی نظیرشان، برخی به دلیل عطر و بوی آنها و برخی به موجب خواص درمانی و رنگی که دارند، استفاده می‌شوند. در کل می‌توان گفت ادویه معجزه آشپزی است.

برای اطمینان از تازگی و مرغوبیت ادویه بهتر است آن را به صورت گیاه کامل خریداری کنید، زیرا تشخیص تقلب یا وجود آلودگی در ادویه جات پودر شده، در خارج از محیط آزمایشگاه میسر نیست. در زمان خرید ادویه دقت کنید ادویه مرغوب، عطر کامل و قوی دارد و آثار آفت‌زدگی روی آن دیده نمی‌شود، همچنین به محیط نگهداری ادویه پیش از خرید نیز توجه کنید.

ادویه خانگی نسبت به ادویه آماده، عطر و بویی صدچندان دارد. برای تهیه ادویه در منزل باید آن را پیش از افزودن به غذا آماده کنید، زیرا کوبیدن، خرد و پودر کردن ادویه، باعث آزاد شدن روغن و عطر و بوی آن می‌شود. همچنین تکه‌های کوبیده نشده و بزرگ ادویه را که تنها به منظور طعم‌دار کردن غذا استفاده می‌شود، باید پیش از سرو غذا خارج کرده و دور بیندازید.

آماده‌سازی

■ **رنده کردن:** بهترین روش برای حفظ طعم و بو، ریشه و ساقه ادویه جات تازه مانند زنجبیل را به جای خرد کردن، رنده کنید. برای رنده کردن ادویه جاتی مانند زردچوبه خشک شده که بافت خیلی سفتی دارند، بهتر است از بخش ریز رنده مرکبات استفاده کنید.

■ **خشک کردن:** خشک کردن ادویه جات به معنای گرفتن تدریجی رطوبت از آنهاست و این فرایند را باید آن قدر ادامه دهید که بتوانید گیاه را کوبیده و پودر کنید، به صورتی که قسمت‌های سخت آن نیز در صورت خم شدن به آسانی بشکنند. اگر گیاه بیش از حد خشک شود، ضمن جذب گرد و غبار، مقداری از مواد فعال موجود در آن از بین خواهد رفت و اگر به اندازه کافی خشک نشود و مقداری رطوبت در آن باقی بماند، طی مدت نگهداری، گندیده و خراب می‌شود. فرایند خشک کردن در فصل تابستان و در محلی سرپوشیده، معمولاً در مدت سه تا هشت روز انجام می‌شود، اما در فصل پاییز و بهار، به وقت بیشتری نیاز دارد. بهترین نتیجه از خشک کردن ادویه جات از گرمای طبیعی به دست می‌آید. در فصل زمستان باید گیاهان را در اتاق گرم و در فصل تابستان در انباری، سایه یا محلی که هوا در آن جریان داشته باشد، قرار دهید. تخم آفتابگردان، مویز، گوجه فرنگی، انبه، غوره، لیمو عمانی و سماق را می‌توانید به این روش خشک کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

■ **آسیاب و پودر کردن:** مقدار مورد نیاز ادویه خشک شده را در آسیاب ریخته و پودر کنید. بهتر است هنگام آسیاب کردن ادویه، از نمک استفاده کنید، زیرا باعث می شود ادویه جات راحت تر خرد شوند. برای پودر کردن برخی ادویه های سخت مانند زردچوبه، دارچین و زنجبیل خشک، ابتدا آنها را به قطعات کوچک خرد و آسیاب کرده، سپس از الک عبور دهید. بهتر است برای هر نوع ادویه، دستگاه آسیاب مخصوصی را اختصاص دهید تا عطر و بوی مواد دیگر با آن ترکیب نشود. در غیر این صورت آسیاب را بلافاصله پس از استفاده بشویید و کاملاً خشک کنید تا عطر ادویه پودر شده را به خود نگیرد.

استفاده از هاون: هاون مرغوب، محکم، سنگین، گود و بدون لبه است. از هاون برای خرد کردن ادویه های خشک و له کردن ادویه تازه استفاده می شود.

استفاده از وردنه: این روش معمولاً برای پودر کردن تخم و دانه ادویه جات به کار می رود. ابتدا ادویه را درون کیسه پلاستیکی بریزید و آن را روی تخته قرار دهید، سپس وردنه را محکم روی آنها بکشید تا کاملاً خرد و له شوند.

■ **بودادن ادویه:** بودادن ادویه جات کامل و آسیاب نشده در آشپزی هندی بسیار متداول است. این روش علاوه بر قوی کردن طعم، آسیاب کردن آنها را نیز آسان تر می کند. در برخی دستورهای غذایی لازم است ادویه مورد نظر پیش از افزودن به غذا سرخ شود. در این صورت روغن موجود در ادویه آزاد می شود و رایحه و عطر و بوی ادویه بیشتر و کامل تر به غذا نفوذ می کند. بو دادن در تابه، فر و به روش سرخ کردن صورت می گیرد. ■ مرحله نهایی اندازه گیری طبق دستور غذاهاست.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	با همکاری دوستان خود در کارگاه جدول زیر را تکمیل کنید.	گروهی در کارگاه

جدول ۱- مرتبط با فعالیت ۴

مغزها	کاربرد در کدام غذا یا شیرینی	ادویه	کاربرد در کدام غذا یا شیرینی
نارگیل		هل	
گردو			پای سیب
بادام		لفل سیاه	
	شیرینی نخودچی	سماق	



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۱۱- میوه

تقاضای روزافزون در بازار میوه، موجب شده است که طعم خوب میوه، قربانی عمر طولانی در قفسه و ظاهر زیبای آن شود. بوییدن، لمس کردن و داشتن اطلاعات کافی از میوه‌ها، شما را در انتخاب میوه مرغوب یاری می‌کند. میوه‌های رسیده به سرعت خراب می‌شوند؛ بنابراین فقط به مقدار مصرف چند روز، میوه را خریداری کنید و در کشوی پایین یخچال قرار دهید. موز را هرگز در جای سرد نگهداری نکنید، همچنین برخی از مرکبات و میوه‌هایی مانند سیب، بوی محیط را به راحتی و به سرعت به خود جذب می‌کنند؛ بنابراین آنها را دور از سایر مواد غذایی بودار قرار دهید.

آماده‌سازی

- **مرحله اندازه‌گیری:** اولین قدم در آماده‌سازی میوه‌ها اندازه‌گیری مقدار موردنیاز برای مصرف است. از آنجا که میوه تازه را به منظور ماندگاری بیشتر تنها هنگامی باید شست که مصرف می‌شود، بنابراین برحسب تعداد یا تکه حجمی یا وزن گرمی، میوه را با توجه به اندازه مصرف، جدا کنید و برای مرحله بعد آماده کنید.
- **شست‌وشو و ضدعفونی:** سطح پوست اغلب میوه‌ها به دلیل سم‌پاشی، دارای آلودگی است؛ بنابراین پیش از مصرف باید آنها را با آب ولرم و برس نرم بشویید. بهتر است آنها را ضدعفونی کنید و هنگام مصرف، پوستشان را جدا کنید. پوست برخی از میوه‌ها خواص درمانی دارد، اما در بیشتر میوه‌ها، پوست فقط محافظ گوشت میوه است و پس از پوست‌گیری، گوشت آن در اثر قرار گرفتن در معرض هوا، سریعاً تغییر رنگ می‌دهد؛ بنابراین بهتر است آنها را پیش از مصرف، پوست بگیرید. گوشت برخی میوه‌ها مانند گلابی، موز و سیب به سرعت اکسیده شده و رنگ قهوه‌ای به خود می‌گیرند. برای پیشگیری از آن، سطح بیرونی این میوه‌ها را به آب مرکباتی مانند لیموترش یا پرتقال آغشته کنید.
- مرحله آماده‌سازی در مورد میوه‌های خشک: میوه‌های خشک پس از تمیز کردن و شستن، به خیساندن نیاز دارند که آب از دست رفته را دوباره بازیابند. باید به خاطر داشت تا آنجا که ممکن است از آب سرد برای خیساندن استفاده شود و حتماً میوه را با آبی که در آن خیسانده شده مصرف نمود، زیرا ارزش تغذیه‌ای میوه به مقدار زیاد در آب حل شده است. میوه‌های منجمد را باید در حالت انجماد استفاده نمود. به هیچ وجه قبل از مصرف آنها را از انجماد خارج نکنید، زیرا با خروج از انجماد، میوه‌ها ارزش غذایی و تغذیه‌ای خود را از دست می‌دهند. آب میوه‌های کنسرو شده را هم باید همراه میوه مصرف کرد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۵	هترجوبان میوه‌های مختلف را تهیه نمایند و به روش اصولی ضدعفونی کنند.	گروهی در کارگاه



فعالیت پایانی

- 1 هنرجویان متوسطه اول تصمیم دارند مطابق با فعالیت‌های عملی درس فناوری، سالادالویه تهیه کنند، لطفاً آنها را راهنمایی کنید چگونه مراحل آماده‌سازی مرغ را انجام دهند.
- 2 مدیر هنرستان تصمیم دارد هزینه یک بار پخت آش رشته را به هنرجویان پایه دهم جهت فروش بدهد. از هنرجویان می‌خواهد قبل از پرداخت هزینه، مراحل آماده‌سازی حبوبات و سبزیجات را توضیح دهند. شما به هم‌کلاسی‌های خود کمک کنید و مراحل اصولی آماده‌سازی حبوبات و سبزیجات را توضیح دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری ۴

روش نگهداری مواد غذایی

استاندارد شغل

■ مهارت روش‌های نگهداری مواد غذایی از طریق نگهداری کوتاه‌مدت و بلندمدت براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

روش‌های نگهداری مواد غذایی

- نگهداری به روش کوتاه‌مدت (انبار، قفسه، یخچال)
- نگهداری به روش بلندمدت (پاستوریزه کردن، کنسرو کردن، منجمد کردن، خشک کردن، تغلیظ کردن، استفاده از نمک (شور کردن) و شکر (مرבה)، استفاده از اشعه گاما و استفاده از مواد شیمیایی)

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

- توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران
- رعایت الگوی مصرف آب
- تأمین و بهبود سلامتی اعضای خانواده
- صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار

ایمنی و بهداشت

- استفاده از جعبه کمک‌های اولیه و کپسول آتش‌نشانی در صورت نیاز
- رعایت بهداشت فردی
- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست‌محیطی

- جداسازی پسماند مواد غذایی از دیگر زباله‌ها
- جداسازی بقایای مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان
- مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: از انواع روش‌های نگهداری مواد غذایی آگاهی یابد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	انواع روش‌های نگهداری مواد غذایی را که در منزل انجام می‌دهید، در کلاس مطرح کنید.	گروهی در کارگاه

روش‌های نگهداری مواد غذایی (خام و پخته)

با توجه به عوامل مؤثر در فساد مواد غذایی، برای جلوگیری از فساد و آلودگی، مواد غذایی را براساس هدف نگهداری به دو شیوه کوتاه‌مدت و بلندمدت نگهداری می‌کنند.

■ **نگهداری کوتاه‌مدت:** مواد غذایی مورد مصرف معمولاً به صورت کوتاه‌مدت در انبار، قفسه و یخچال نگهداری می‌شوند.

انبار: مواد غذایی را در طبقه‌بندی اصولی کالا و چیدمان براساس قراردادن برچسب شناسایی بر روی انواع کالا، برای تأمین امنیت انبار و کالاهای موجود در آن نگهداری می‌کنند.

قفسه: مواد غذایی را بسته‌بندی و شماره‌گذاری می‌کنند و دور از آفتاب در محیط مناسب و دور از دسترس حشرات و جوندگان در قفسه‌ها نگهداری می‌کنند.

یخچال: یخچال محلی مناسب برای رشد و تکثیر کپک و باکتری است. برای از بین رفتن برخی باکتری‌ها باید درجه سرمای یخچال را روی ۴ درجه سانتی‌گراد تنظیم کرد. اما با وجود این، برخی از باکتری‌ها می‌توانند در دمای پایین‌تر نیز رشد کنند. دما، مواد مغذی، هوا و رطوبت باعث رشد باکتری‌ها در درون یخچال است. اگر غذایی کپک بزند به راحتی می‌تواند به مواد غذایی دیگر منتقل شود.

■ **نگهداری بلندمدت:** روش‌های متداول نگهداری درازمدت شامل پاستوریزه کردن، کنسرو کردن، منجمد کردن، خشک کردن، تغلیظ، استفاده از نمک و شکر، پرتوتابی و استفاده از مواد شیمیایی است. در صورت رعایت موارد زیر، غذاهای فسادپذیر را در مدت طولانی‌تری می‌توان نگهداری کرد.

۱ **جلوگیری از رشد میکروارگانیسم‌ها با روش‌های مختلف سرد کردن، گرم کردن، خشک کردن، روش‌های شیمیایی، کنترل PH و غیره.**

۲ **کنترل یا جلوگیری از واکنش‌های آنزیمی؛ برای مثال به وسیله تثبیت آنزیم می‌توان از این واکنش‌ها جلوگیری کرد.**

۳ **جلوگیری از اکسیداسیون اجزای مواد غذایی در اثر اکسیژن موجود در هوا؛ با ایجاد خلأ و یا کنسرو کردن و یا اضافه کردن آنتی‌اکسیدان می‌توان از اکسیداسیون جلوگیری کرد. نگهداری بلندمدت مواد غذایی شامل مراحل زیر است:**

پاستوریزاسیون: روشی است که در حرارت ۸۰-۶۲ درجه سانتی‌گراد در زمان‌های مختلف بیشتر باکتری‌های بیماری‌زا را از بین می‌برد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کنسرو کردن: شامل روش‌های قبل از فرایند مانند پوست کردن، بلانچینگ^۱ و سپس به دنبال آن استریل کردن به وسیله پختن در دمای ۱۲۵-۱۱۵ درجه سلسیوس در ظرف تحت فشار است.

منجمد کردن: روشی است که در آن غذاها در دمای پایین‌تر از ۱۸- درجه سلسیوس برای مدت طولانی قابل نگهداری هستند.

خشک کردن: یعنی گرفتن آب از مواد غذایی توسط حرارت یا عمل تبخیر یا تصعید.

تغلیظ (غلیظ کردن): مشابه خشک کردن است؛ با این تفاوت که مقدار کمتری آب از مواد غذایی خارج می‌شود.

استفاده از نمک (شور کردن) و شکر (مریبا): به وسیله نمک و شکر ماندگاری برخی از مواد غذایی افزایش می‌یابد.

استفاده از اشعه یونیزه: از اشعه یونیزه مانند گاما برای نگهداری مواد غذایی استفاده می‌شود (استفاده از اشعه گاما مثلاً برای جلوگیری از جوانه زدن سیب‌زمینی و پیاز).

استفاده از مواد شیمیایی: مواد شیمیایی مختلف با خاصیت ضد میکروبی می‌توانند باعث افزایش ماندگاری مواد غذایی شوند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	انواع روش‌های نگهداری مواد غذایی کوتاه‌مدت و بلندمدت را توضیح دهید و مواد اولیه خریداری شده را به شیوه صحیح نگهداری کنید.	گروهی در کارگاه

فعالیت پایانی

■ کارشناس کارخانه در بازدید هنرجویان پایه دهم می‌گوید کارخانه، شیر تولیدی خود را پاستوریزه می‌کند و به بازار عرضه می‌کند. شما می‌دانید به چه دلیل شیر را پاستوریزه می‌کنند؟

۱- Blanching: انزیم بری و غیرفعال کردن آنزیم‌ها (اغلب در سبزی‌ها و میوه‌ها کاربرد دارد).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری ۵

انواع روش‌های پخت غذا

استاندارد شغل

■ مهارت انواع روش‌های پخت از طریق ویژگی‌های روش پخت براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

انواع روش‌های پخت غذا

■ ویژگی‌های انواع روش‌های پخت غذا

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

■ توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران

■ رعایت الگوی مصرف آب

■ تأمین و بهبود سلامتی اعضای خانواده

■ صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان

■ رعایت اخلاق حرفه‌ای

■ دقت در کار و کنترل کیفیت کار

ایمنی و بهداشت

■ استفاده از جعبه کمک‌های اولیه و کپسول آتش‌نشانی در صورت نیاز

■ رعایت بهداشت فردی

■ استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی

■ رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست‌محیطی

■ جداسازی پسماند مواد غذایی از دیگر زباله‌ها

■ جداسازی بقایای مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان

■ مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: ویژگی روش‌های پخت در غذاها را بدانند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	درگفت‌وگویی گروهی با هم‌کلاسی‌های خود درباره روش‌های پخت غذاها صحبت کرده و تجربیات خود را مطرح و بررسی کنید.	گروهی در کارگاه

انواع روش‌های پخت غذا

- جوشاندن^۱
- آب‌پز کردن^۲
- بخارپز کردن^۳
- بریز کردن^۴ (سرخ کردن، سپس آب‌پز کردن)
- پخت در فر^۵
- کباب کردن^۶
- پخت در قابلمه^۷
- تنوری کردن^۸
- گریل کردن^۹
- سرخ کردن^{۱۰} (روغن فراوان - روغن کم)
- مایکروویو^{۱۱}

جوشاندن

جوشاندن نوعی روش پخت و پز است که طی آن، غذا در مایعی غوطه‌ور شده و در دمای ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد می‌پزد. بدین منظور، غذاها را کاملاً درون آب درحال جوش غوطه‌ور کنید، سپس آب را به نقطه جوش بازگردانید. گاهی لازم است حرارت را کاهش دهید تا درحال ریزجوش باقی بماند و مواد در این وضعیت کاملاً درحال حرکت در آب جوش باشند. مسئله مهم پیش از شروع فرایند جوشاندن، این است که مواد یک‌اندازه برش خورده و زمان پخت یکسانی داشته باشند. در غیر این صورت، باید به ترتیب زمان لازم برای پخت، اضافه شوند.

جوشاندن به دو روش انجام می‌شود:

- ۱_ قراردادن غذا در مایع درحال جوش، مجدداً به دمای جوش رساندن مایع و سپس حفظ آن در نقطه جوش.
- ۲_ قراردادن غذا در مایع سرد، جوش آوردن آن، سپس کاهش حرارت و حفظ آن در نقطه جوش.

بیشتر بدانید



- ۱_ boiling ۲_ poaching ۳_ steaming ۴_ braising ۵_ baking ۶_ roasting
 ۷_ potroasting ۸_ tandoori ۹_ grilling ۱۰_ frying (shallow or deep) ۱۱_ microwave



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



مزایای جوشاندن

- گوشت‌های ضخیم، سخت و ارزان‌تر را می‌توان با جوشاندن، مطبوع و قابل هضم کرد. این روش برای آشپزی در مقیاس بزرگ مناسب است.
- با استفاده از روش جوشاندن، می‌توان استاکی خوش‌طعم و مغذی تهیه کرد. این کار باعث صرفه‌جویی در زمان می‌شود؛ زیرا مستلزم صرف توجه کمتری است.
- الف) مزایای غذایی که فرایند طبخ را به آرامی در آب سرد آغاز کرده، به نقطه جوش رسیده، سپس به آرامی می‌جوشد عبارت است از: به لطیف شدن ساختار فیبری (گوشت) کمک می‌کند، نشاسته را استخراج کرده (انواع سوپ سبزیجات) و از غذاهای خاص طعم می‌گیرد (آبگوشت‌ها). بدین روش می‌توان از صدمه دیدن غذاهایی که پس از افزوده شدن به مایع در حال جوش شکل خود را از دست می‌دهند (مانند ماهی کامل) جلوگیری کرد.
- ب) افزودن غذا به مایع در حال جوش
- برای سبزیجات سبز مناسب است؛ زیرا در صورت صرف حداقل زمان برای پخت، حداکثر رنگ و مواد مغذی را حفظ می‌کند. همانند گوشت با عصاره‌های طبیعی پوشیده و آب‌بندی می‌شود.

سلامتی و ایمنی: هنگامی که افراد با مقادیر زیادی آب گرم یا در حال جوش سروکار دارند، سلامتی و ایمنی حرفه‌ای به مسئله‌ای مهم تبدیل می‌شود.

- هنگام کار با ظروف بزرگ پر از آب داغ، باید دقت کنید و تا حد امکان از رفتارهای پرخطر بپرهیزید. اطمینان حاصل کنید دستگیره‌های ظروف مایعات در حال جوش روی اجاق، به سمت بیرون نباشند تا دست و آستین‌ها با آن برخورد پیدا نکند. هنگام افزودن مواد غذایی به آب در حال جوش، باید آنها را به آرامی و نزدیک سطح ظرف، آب بریزید تا آب در حال جوش به اطراف پاشیده نشود.
- ظرف پخت‌وپز را به اندازه کافی بزرگ انتخاب کنید تا فضای اضافی برای پاشیده شدن آب به دیوارهای بالای ظرف وجود داشته باشد.
- هنگام برداشتن در قابلمه، آن را از قسمت دور از صورت خود تا نیمه بردارید تا بخار داخل قابلمه به آرامی خارج شود.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	درگفت‌وگویی گروهی با هم‌کلاسی‌های خود درباره ویژگی‌های روش جوشاندن صحبت کنید و بگویید برای پخت چه غذایی مناسب است.	گروهی در کارگاه

آب‌پز کردن

آب‌پز کردن به معنای پخت غذا در مایعی کمتر از حد نقطه جوش است. این روش به لطیف شدن ساختار فیبری غذا کمک می‌کند و بافت خام غذا با کنشی شیمیایی، قابل خوردن می‌شود. برخلاف جوشاندن، آب‌پز کردن روش آرام و بسیار ملایمی برای پخت است که فقط گاهی حباب‌هایی بسیار ریز به سطح آب می‌آیند و برای تهیه غذاهای لطیفی مانند تخم‌مرغ و ماهی بسیار مناسب است. از آنجا که در آب‌پز کردن، غذاها را می‌توان تنها در آب پخت، این روش برای رژیم‌های غذایی کم‌چرب مناسب است. معمولاً طی این فرایند، غذاها شکل خود را حفظ می‌کنند، اما پس از پخت، ظاهرشان کمی رنگ‌پریده می‌شود.



بیشتر بدانید



آب پز کردن به دو روش انجام می‌شود:

۱ **آب پز کردن سطحی:** در این روش مواد غذایی مانند برش‌های ماهی و جوجه، با کمترین حجم مایع شامل آب، استاک یا شیر می‌پزند. مایع نباید بجوشد، اما باید تا حد امکان در دمایی نزدیک به نقطه جوش نگه داشته شود. برای جلوگیری از جوشیدن مایع، آن را از روی اجاق بردارید و پخت را در فر با حرارت متوسط حدود ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد کامل کنید. آب پز کردن سطحی معادل پخت در دمای کمتر از نقطه جوش است (و ممکن است در فر نیز انجام شود).

۲ **آب پز کردن عمیق:** تخم‌مرغ‌هایی را که در آب غوطه‌ور شده‌اند، به آرامی می‌جوشانند تا بپزند. آب پز کردن عمیق، پخت در نزدیکی نقطه جوش است. از این روش در تهیه ماهی سالمون درسته یا مرغ درسته استفاده می‌شود.

موادی که برای آب پز کردن قابل استفاده هستند:

شیر: شیر انتخاب مناسبی برای موادی است که باید با روش آب پز شدن در دسر استفاده شوند؛ مانند آب پز کردن غلاف وانیل در شیر.

استاک: انتخاب مناسبی برای موادی است که در آشپزی استفاده می‌شود؛ مانند فیله ماهی در استاک ماهی، فیله مرغ در استاک مرغ؛ البته می‌توانید ماکیان و ماهی را در استاک سبزیجات نیز آماده کنید.

سلامتی و ایمنی: گرچه درجه حرارت آب پز کردن به اندازه درجه حرارت جوشاندن خطرناک نیست، اما مایع مورد استفاده در این فرایند نیز بسیار داغ است و در تماس با پوست می‌تواند باعث بروز سوختگی‌های شدید شود. بنابراین مانند اصولی که در کار با مایعات در حال جوش رعایت می‌کنید باید مراقب این مایعات داغ نیز باشید. اطمینان حاصل کنید دستگیره‌ها در جهتی نباشند که با دست یا آستین برخورد کنند و هنگام قرار دادن مواد غذایی در مایع، مراقب باشید مایع به بیرون پاشیده نشود و زخم و سوختگی ایجاد نکند.

بخارپز کردن

بخارپز کردن یکی دیگر از روش‌های حرارت مرطوب در آشپزی است. در این روش، غذا درون بخار حاصل از مایعی در حال جوش پخته می‌شود (به جای قراردادن غذا در مایع در حال جوش). مقدار فشار تولید شده به نوع تجهیزات مورد استفاده بستگی دارد و باعث ایجاد روش‌های مختلفی از این نوع پخت می‌شود. هدف از بخارپز کردن، هضم آسان، ایجاد بافت خوراکی مطلوب و ایمن و حفظ بالاترین حالت مواد مغذی در غذاست.

بیشتر بدانید



بخارپز به دو روش انجام می‌گیرد:

۱ **بخارپز کردن اتمسفری (بن ماری):** در روش بن ماری، بخار با ریختن آب در کف ظرف و به جوش آوردن سریع آن تولید می‌شود. غذا در ظرف پخت روی آب در حال جوش قرار گرفته و گرم می‌شود.

۲ **بخارپز کردن تحت فشار زیاد:** بخارپز کردن را می‌توان در بخارپزهای پرفشار مانند زودپزها نیز انجام داد. در این بخارپزها، بخار وارد محفظه پخت می‌شود و فشار را بالا می‌برد. فشار زیاد، درجه حرارت بالاتری را تولید می‌کند و باعث پخت سریع غذا می‌شود. بالاترین فشار مجاز برای واحد، از پیش تعیین شده و مقدار فشار تولیدی با یک سوپاپ ایمنی کنترل می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲ بخارپز کردن ترکیبی: بخارپز کردن در فر نیز صورت می‌گیرد. فرکامبی گرمای خشک و بخار را در محفظه فر ترکیب می‌کند و به این ترتیب، قدری رطوبت به فرایند پخت می‌افزاید. از آنجا که حرارت در بیشتر فرهای مدرن به کمک یک فن منتقل می‌شود، هنگامی که بخار آب به محفظه فر اضافه می‌شود، به کمک فن به‌طور یکنواخت و سریع پخش می‌شود. اگرچه پخت، همچنان مستلزم اعمال دمای ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد است، اما سریع‌تر از فرهای سنتی و معمول انجام می‌شود.

تأثیرات بخارپز کردن: طی فرایند بخارپز کردن، ساختار و بافت غذا در اثر واکنش شیمیایی تغییر می‌کند و قابل خوردن می‌شود. بافت غذا براساس نوع غذا، نوع بخارپز و میزان حرارت متفاوت خواهد بود. کیک‌های اسفنجی و پودینگ‌های بخارپز شده، بافت سبک‌تری نسبت به پخت در فر پیدا خواهند کرد. زمان پخت براساس نوع تجهیزات مورد استفاده و نوع، اندازه و کیفیت ماده غذایی موردنظر، متفاوت خواهد بود.

سلامتی و ایمنی: در روش بخارپز کردن، آب در حال جوش در کف بخارپز قرار دارد. بنابراین، باید از همان قواعد ایمنی مربوط به آب جوش پیروی کنید. بخار تحت شرایط بسیار خطرناکی شکل می‌گیرد. از آنجا که درجه حرارت آن نسبت به نقطه جوش آب بالاتر است، بنابراین خطر سوختگی نیز بیشتر است. پرهیز از خطرات مربوط به بخار آب، مستلزم رعایت چند نکته ایمنی است. باید نسبت به تمامی تجهیزات تخصصی آگاهی داشته باشید و با نهایت دقت از آنها استفاده کنید. فشار موجود در بخارپزهای پرفشار را به آرامی به سطح مناسب برگردانید. هنگام بازکردن بخارپزهای تجاری اجازه دهید فشار به سطح معمول برگردد، سپس در آن را بردارید تا مانع خروج ناگهانی و کامل بخار شوید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	در گفت‌وگوی گروهی با هم‌کلاسی‌های خود درباره ویژگی‌های هر کدام از روش‌های پخت آب‌پز و بخارپز صحبت کرده و جدول زیر را مطابق با آن کامل کنید.	گروهی در کارگاه

پخت	روش پخت	پخت	روش پخت
تخم مرغ		ماهی	

بریز کردن

روش پخت قطعات بزرگ‌تر مواد غذایی با حرارت مرطوب روی اجاق یا در فر است که طی آن، مایع، تنها نیمی از مواد را می‌پوشاند.

استخوان‌های کامل مرغ، گوشت شکار یا سبزیجات را می‌توان بریز کرد. برش‌های سفت‌تر گوشت و سایر مواد غذایی هم برای بریز مناسب هستند. در این روش، ماده غذایی بسیار آرام و روی حرارت بسیار ملایم در قابلمه‌ای با در محکم می‌پزد. ترکیب بخارپز و خورش کردن، باعث پخت ماده غذایی می‌شود. ماده غذایی معمولاً در قالب قطعات بسیار بزرگ می‌پزد و پیش از سرو، خرد می‌شود.

مزایا: استفاده از گوشت قرمز و ماکیان سفت و ارزان‌تر، بالا نگه داشتن طعم و ارزش غذایی مواد غذایی و ایجاد تنوع در نحوه سرو و طعم غذا.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



کنترل درجه حرارت و زمان: پخت آرام برای بریز کردن بسیار ضروری است. مایع پخت نباید زیاد بجوشد. برای کاهش تبخیر و حفظ درجه حرارت، در محکمی روی قابلمه قرار دهید. زمان مورد نیاز در این روش پخت، بسته به نوع ماده غذایی، متفاوت است. درجه حرارت مطلوب در بریز کردن ۱۶۰ درجه سانتی گراد است. **بهداشت و ایمنی:** طی پخت، محتویات قابلمه بریز بسیار داغ می شود. هنگام خارج کردن قابلمه از فر یا برداشتن در آن، از دستگیره های ضخیم استفاده کنید. همچنین قابلمه را از بدن خود دور نگه دارید تا دچار سوختگی نشوید. به دلیل داغ بودن محتویات قابلمه، هنگام هم زدن مراقب باشید.

پخت تنوری

پخت تنوری، پخت تحت حرارت خشک در فری خشتی به نام تنور است. گرچه منبع حرارت در پایه فر قرار دارد، اما گرمای فر به دلیل وجود خشت، به صورت یکنواخت توزیع می شود.

روش پخت تنوری

گوشت قرمز (برش های کوچک و راسته های کوچک)، ماکیان (برش های کوچک و مرغ های کامل) و آبیانی مانند میگوها معمولاً به طور عمودی در فر (تنور) قرار می گیرند. در این پخت، هیچ گونه چربی یا روغنی به کار نمی رود. غذا به سرعت می پزد و طعمی مانند طعم غذاهای کبابی خواهد یافت. درجه حرارت فر (تنور) به ۳۷۵ درجه سانتی گراد می رسد. مواد غذایی را می توان برحسب نوع آنها، به مدت ۲۰ دقیقه تا ۲ ساعت پیش از پخت، مرینیت کرد و در برخی موارد، سس مرینیت را طی پخت، با برس روی آنها مالید. در حین فرایند پخت می توانید نان دارای خمیر ترش را به دیواره های تنور بچسبانید تا همراه سایر غذاهای کبابی پخته شود. در صورتی که تنور سنتی در دسترس نیست، فر، گریل یا کباب پز (باربیکیو) را می توان به شرط رعایت قواعد و اصول اساسی پخت تنور، به کار برد، اما از آنجا که ادویه های سس مرینیت برای پخت تنوری باید در درجه حرارت بالا بپزند، این ادویه ها باید پیش از افزودن به سس مرینیت، کمی روی حرارت بالا بپزند.

پخت در قابلمه

پات روستینگ، پخت غذا روی بستری از سبزیجات ریشه ای در قابلمه ای در بسته است. این روش، بیشترین طعم مواد اولیه را حفظ می کند. غذا را روی بستری از ریشه ها و سبزیجات قرار دهید و با کره یا روغن فراوان بپوشانید، سپس ظرف را به صورت در بسته در فر بگذارید تا مواد بپزند.

کباب کردن

کباب کردن، پخت غذا تحت حرارت خشک آتش، فر و یا روی سیخ است. در فرایند گرمای تابشی، ابزار پخت در زمان استفاده از سیخ است. کباب کردن در فر، ترکیبی از انتقال گرما و تابش آن است. قرار دادن ماده غذایی آماده شده (گوشت ماکیان) روی سیخ فر یا در مقابل گرمای تابشی شدید (حرارت و شعله آتش) را کباب کردن می گویند.

طی فرایند پخت، فراورده را باید مرتباً به مایع پخت (روغن چربی یا هر عصاره دیگری که از فراورده آزاد شود) آغشته کرد. این امر به حفظ رطوبت غذا و کاراملی شدن فراورده نهایی کمک می کند و ظاهر زیبایی خشد.



مزایا

- گوشت فرمز و سفید باکیفیت، حین کباب ترد و آبدار می‌شوند.
 - می‌توان عصاره گوشتی را که از استخوان‌ها خارج می‌شود، برای تهیه سس کراوی (سس کبابی) و بهبود طعم غذا به کار برد.
 - درجه حرارت فر و مقدار انرژی کنترل می‌شود.
 - فرهای دارای درهای شیشه‌ای و شفاف، امکان مشاهده پخت را فراهم می‌کنند.
 - امکان دسترسی، اعمال تغییرات و برداشت اقلام غذایی فراهم می‌شود. خطر آتش‌سوزی به حداقل کاهش می‌یابد.
- نکات:** بیشتر برش‌های بی‌استخوان گوشت، برای پخت تحت حرارت کم مناسب هستند. ضخامت گوشت بر زمان پخت اثر می‌گذارد؛ یعنی زمان بیشتری برای پخت قطعات ضخیم گوشت نسبت به برش‌های نازک هم‌وزن آن صرف می‌شود.

بهداشت و ایمنی

- هنگام برداشتن سینی از فر و چرخاندن سیخ‌ها، استفاده از دستکش‌های خشک و ضخیم ضروری است.
- سینی را نباید بیش از حد پر کنید.
- در فر را به سرعت باز نکنید، زیرا بخار زیاد داخل فر، صورتتان را می‌سوزاند.
- هنگام برداشتن فرآورده از فر دقت کنید، زیرا گوشت، چربی زیادی آزاد کرده و ممکن است در زمان برداشتن سینی به اطراف بپاشد و باعث سوختگی شود.
- هنگام آغشته کردن گوشت به عصاره آن، ممکن است چربی داغ به اطراف پاشیده شود.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	در گفت‌وگوی گروهی با هم‌کلاسی‌های خود درباره مزایای کبابی کردن صحبت کنید.	گروهی در کارگاه

پخت در فر

منظور از پخت در فر، پختن مواد غذایی با حرارت خشک در فر است. تمامی فرآورده‌هایی که در فر می‌پزند، حاوی آب هستند. هنگامی که این آب گرم می‌شود، بخار تولید می‌کند. بخار، بخش مهم و جدایی‌ناپذیر فرایند پخت در فر است، اما مواد غذایی موردنظر باید با فاصله‌ای یکسان و برابر یکدیگر در فر قرار گیرند.

انواع پخت در فر

- ۱ **پخت خشک:** فر از پیش گرم می‌شود و بخاری که از آب موجود در ماده غذایی شکل می‌گیرد، با حرارت خشک فر ترکیب می‌شود و ماده غذایی (مانند کیک، شیرینی، سیب‌زمینی با پوست) را می‌پزد.
- ۲ **پخت با رطوبت افزایش یافته:** در زمان پخت مواد غذایی خاص در فر (مانند نان)، رطوبت فر با قراردادن کاسه‌ای آب یا تزریق بخار به فر افزایش داده می‌شود تا میزان آب ماده غذایی بالا رود و خوراک باکیفیتی حاصل شود.
- ۳ **پخت در فر با تعدیل حرارت:** قراردادن مواد غذایی (مانند کاستارد تخم‌مرغی در حمام آب داغ و سینی آب) حرارت را تعدیل می‌کند تا غذا آرام‌تر بپزد و بیش از حد، حرارت نبیند. کاستارد تخم‌مرغی به کاهش احتمال پخت بیش از حد ترکیب تخم‌مرغ نیز کمک می‌کند.

بیشتر بدانید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مزایای پخت در فر

- امکان تهیه انواع شیرینی و غذاهای خوش طعم وجود دارد.
- پخت در حجم انبوه را می‌تواند در عین حفظ یکنواختی و یکدستی رنگ و میزان پخت به راحتی انجام دهد.
- فرها دستورالعمل مؤثر یا کنترل‌های خودکار درجه حرارت دارند که می‌توان میزان حرارت را به راحتی کنترل کرد.
- امکان دسترسی سریع برای قراردادن و برداشتن اقلام غذایی وجود دارد.

کنترل درجه حرارت و زمان

- همواره فر را از پیش گرم کنید تا به محض قراردادن ماده غذایی در فر، حرارت مورد نیاز برای پخت روی آن اعمال شود؛ در غیر این صورت، محصول کیفیت لازم را نخواهد داشت.
- در فر را هنگام پخت باز نکنید؛ زیرا جریان هوا بر کیفیت محصول اثر می‌گذارد و درجه حرارت داخل فر کاهش می‌یابد.
- مواد غذایی باید براساس مقدار حرارت مورد نیاز برای پخت، در قفسه‌های فرهای چندمنظوره که پخت چند نوع ماده غذایی را به صورت هم‌زمان انجام می‌دهند، قرار گیرند؛ زیرا بخش فوقانی فر، از سایر طبقات آن گرم‌تر است.

سلامت و ایمنی

- هنگام برداشتن سینی از داخل فر، استفاده از دستکش‌های ضخیم و خشک ضروری است.
- سطح سینی پخت در فر باید صاف باشد؛ در غیر این صورت، مایع پخت زاویه‌دار می‌شود و محصول نهایی، سطحی ناهموار خواهد یافت.
- سینی را بیش از حد پر نکنید.
- در فر را به سرعت باز نکنید، زیرا بخار زیاد موجود در فر صورتتان را می‌سوزاند، همچنین ممکن است ظاهر زیبایی فرآورده‌هایی مانند پودینگ یا سوفله را از بین ببرد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۵	انواع روش‌های پخت در فر را به صورت انفرادی توضیح دهید.	فردی در کارگاه

گریل کردن

- گریل کردن، پخت سریع با حرارت زیاد است که گاهی با عنوان برویل کردن نیز از آن یاد می‌شود. غذاهای مناسب گریل را می‌توان به روش‌های زیر پخت:
- روی حرارت (زغال، کباب‌پز، گریل‌های برقی یا گازی)
 - بین حرارت (میله‌ها یا صفحات گریل برقی)
 - **گریل روی حرارت:** میله‌های گریل را باید از قبل گرم و پیش از استفاده با روغن چرب کنید، در غیر این صورت ماده غذایی به آنها می‌چسبد. میله‌ها باید دوطرف غذا را خط بیندازند تا ظاهر مشخص و طعم بریانی را ایجاد کنند. پخت بیشتر غذاها ابتدا روی داغ‌ترین بخش گریل انجام می‌شود که زمان پخت را تعیین می‌کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گریل کردن تحت حرارت یا کباب پز: کباب پزها (گریل های روی آتش) را باید از پیش گرم و میله های آنها را چرب کرد. مواد غذایی را که بافتشان به سرعت می شکنند، می توان بین توری شبکه ای ویژه کباب گذاشت و پخت. با استفاده از این توری ها، می توان غذاهایی مانند ماهی کامل را تهیه کرد.

کباب پز را می توان برای برشته، گراتینی و لعاب دار کردن غذاهای خاصی نیز استفاده کرد. به دلیل سرعت پخت، مواد مغذی و طعم غذا حفظ می شود. این روش گریل کردن، تنها برای برش های خاص گوشت با کیفیت مناسب است و گوشت های درجه دو، سفت و غیر قابل خوردن می شوند.

گریل کردن بین حرارت: این روش، گریل کردن بین میله ها یا صفحات گریل برقی است و برای برش های کوچک گوشت به کار می رود.

باربیکیو: در این روش، غذا روی میله های چرب و از پیش گرم شده و به کمک حرارت زیاد (گاز، زغال یا چوب) گریل می شود. هنگام استفاده از سوخت جامد، پیش از گذاشتن غذا روی میله ها، باید شعله و دود حاصل از سوخت فروکش کند، در غیر این صورت طعم و عطر غذا از بین می رود. غذاهای خاصی نظیر بروشت ها یا مرغ را می توان پیش از پخت مرینیت کرد، اما سایر غذاها طی پخت، کاملاً به سس باربیکیو آغشته می شوند.

مزایا

- سرعت گریل کردن، امکان پخت سریع غذاها را متناسب با سفارش مشتریان فراهم می آورد.
- برشته کردن غذاها، ظاهر متفاوت و طعم بهتری به آنها می دهد.
- کنترل پخت در این روش راحت تر است، زیرا غذا را حین گریل شدن می توان دید.

قواعد کلی برای گریل کردن

- مواد غذایی کوچک تر و نازک تر، با سرعت بیشتری می پزند.
- غذا را روی بخش داغ گریل، آب بندی و رنگ دار کنید، سپس آن را برای تکمیل پخت به بخش خنک تر انتقال دهید.
- پخت آرام به خشک شدن ماده غذایی می انجامد.
- آغشته کردن غذا به روغن و چرب کردن میله های گریل، مانع خشکی غذا می شود.
- انبرها برای برگرداندن و بلند کردن برش های کوچک به کار می روند. چاقوهای کاردکی برای برگرداندن و بلند کردن گوجه فرنگی ها، قارچ ها و ماهی های تازه یا برش خورده از سینی به کار می روند.

بهداشت و ایمنی

- از انبر برای برگرداندن و بلند کردن برش های کوچک گوشت و استیک استفاده کنید.
- هنگام برگرداندن استیک روی گریل، مراقب گرمایی که از گریل منتشر می شود باشید، چون ممکن است بازوی خود را بسوزانید.
- پیش از قراردادن گوشت یا ماهی روی گریل، روغن اضافی حاصل از مرینیت را از آن جدا کنید، زیرا باعث ایجاد آتش سوزی می شود.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۶	انواع روش های گریل کردن را توضیح دهید.	فردی در کارگاه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سرخ کردن در روغن فراوان

اگرچه روغن‌ها مرطوب هستند، اما سرخ کردن در روغن فراوان در گروه روش پخت خشک دسته‌بندی می‌شود که دلیل آن، اثر خشک‌کنندگی روغن بر غذاست. برای سرخ کردن ماده غذایی در روغن فراوان، قطعات نرم و کوچک آن را کاملاً در روغن داغ فرو کنید تا به سرعت بپزند. حرارت روغن در غذا نفوذ می‌کند و به پخت آن می‌انجامد. هنگام بحث درباره غذاهای سرخ شده در روغن فراوان، ابتدا ماهی و چپیس که احتمالاً متداول‌ترین نوع غذای سرخ شده هستند، به ذهن خواهد رسید. با این حال، بسیاری از غذاها را می‌توان در روغن فراوان سرخ کرد، از جمله هرگونه قطعه کوچک مواد غذایی لطیف و ترد مانند گوشت کم‌چرب، فیله مرغ، ماهی کامل یا فیله شده، پنیر و سبزیجات. بیشتر غذاهایی که در روغن فراوان سرخ می‌شوند، باید به نوعی مایه خمیر آغشته شوند تا از تأثیرات درجه حرارت بسیار بالای روغن آسیب نبینند.

پس از آماده‌سازی ماده غذایی و پوشیده شدن آن با مایه موردنظر، روند سرخ کردن در روغن فراوان آغاز می‌شود. سرخ‌کن‌های صنعتی را با واسطه سرخ کردن پر می‌کنند. معمولاً این سرخ‌کن‌ها علامتی برای تعیین سطح چربی مورد نیاز دارند که باید برای حفظ ایمنی رعایت شود، زیرا ممکن است هنگام قراردادن ماده غذایی در سرخ‌کن، روغن اضافی از آن بیرون بریزد. در صورت نبود چنین علامتی یا استفاده از قابلمه، باید نصف یا دوسوم ظرف از روغن پر شود، زیرا هنگام غرق شدن غذا در روغن، رطوبت غذا باعث حباب زدن و بالا آمدن چربی می‌شود. در صورت استفاده از چربی جامد در اواسط پخت، باید آن را در دمای ملایم‌تری ذوب کنید تا مانع سوختن سطوح خارجی آن، پیش از ذوب شدن تمام چربی شوید. در عین حال، باید اطمینان حاصل کنید که چربی موجود در سرخ‌کن، دمای مناسبی داشته باشد. در صورت استفاده از سرخ‌کن‌های صنعتی، دما به‌طور ترموستاتیکی تنظیم می‌شود که تضمین‌کننده پخت یکنواخت غذا در تمام فرایند پخت است، اما تعیین دما در تابه‌های بزرگ روی اجاق، دشوارتر است. هنگامی که درجه حرارت، به دمای مناسب برای سرخ کردن در روغن فراوان نزدیک می‌شود، چربی نسبتاً آرام شده و کمی بخار روی آن دیده می‌شود. با این حال، تعیین این امر دشوار است و اگر چربی داغ به‌مدتی طولانی در این حالت بماند، به‌سرعت به نقطه بحرانی و اشتعال می‌رسد.

واسطه پخت باید پیش از افزودن ماده غذایی، دمای مناسبی داشته باشد. در صورتی که بیش از اندازه داغ شود، قسمت خارجی غذا می‌سوزد و قسمت داخلی آن خام باقی می‌ماند که باعث خشک و سفت شدن غذا می‌شود. در صورتی که دمای واسطه سرخ کردن از اندازه لازم کمتر باشد، غذا در چربی اضافه غرق شده و پرجرب و نامطبوع می‌شود.

بهداشت و ایمنی

■ سرخ کردن در روغن فراوان برای افرادی که به‌درستی آموزش ندیده‌اند، روش پختی بسیار خطرناک است. تنها افراد کارآموده باید از سرخ‌کن‌های بزرگ استفاده کنند. چربی داغ از طریق پاشیدن یا تصادف، می‌تواند باعث سوختگی‌های جدی شود. به‌یاد داشته باشید که سرخ‌کن‌های صنعتی دارای مشخصه‌های ایمنی درونی مانند کنترل‌های ترموستاتیک نشانگرهای سطح چربی هستند. این مشخصه‌های ایمنی، سبب برتری و ترجیح سرخ‌کن صنعتی نسبت به قابلمه یا اجاق می‌شود.

■ پیش از استفاده از سرخ‌کن با روغن فراوان، باید از نحوه اطفای حریق روغن یا چربی آگاه باشید. به یاد داشته باشید که روغن و آب با یکدیگر ترکیب نمی‌شوند. برای خاموش کردن حریق چربی یا روغن، باید در قابلمه یا سرخ‌کن را بگذارید تا آتش خفه شود، سپس از آتش خاموش‌کن مناسب استفاده کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- تجهیزات اطفای حریق باید همواره در دسترس باشند.
- هرگز اجازه ندهید چربی به نقطه دود برسد. دود کردن نشانه نزدیک بودن روغن داغ به نقطه خطرناک و بحرانی یعنی انفجار است.
- سرخ کنی را که روشن یا داغ است، حرکت ندهید.
- از انجام حرکات ناگهانی در اطراف سرخ کن پرهیز کنید، زیرا ممکن است در روغن داغ بیفتید.
- هنگام افزودن غذا به واسطه سرخ کردن (روغن)، عقب بایستید تا بخار به شما برخورد نکند و باعث سوختگی نشود.
- از نگاه داشتن صورت، بازوها یا دستانتان روی سرخ کن پرهیزید.

سرخ کردن در روغن کم

در این روش، پخت غذا در مقدار کمی روغن از پیش گرم شده در تابه‌ای کم عمق یا سطحی صاف انجام می‌گیرد. سرخ کردن موجب برشته شدن غذا و ایجاد رنگی متفاوت و طعمی لذیذ در آن می‌شود.

مزایا

- تنوع بخشی به منو و رژیم‌های غذایی، از طریق مطبوع، قابل هضم و سالم‌تر بودن غذا
- برشته کردن غذا، سبب ایجاد رنگی متفاوت و طعمی جالب توجه در آن می‌شود.

قواعد کلی

- هنگام سرخ کردن پیوسته مواد غذایی در روغن کم، آنها را به صورت منظم، برگردانده و طبخ کنید.
- تابه را باید پس از هر بار استفاده، تمیز و خشک کنید.

بهداشت و ایمنی

- تابه‌ای با نوع و اندازه مناسب انتخاب کنید، زیرا اگر تابه بیش از اندازه کوچک باشد، مواد غذایی مانند ماهی، به طور یکنواخت برشته نمی‌شود و ممکن است خرد شوند. در صورت بزرگ بودن ظرف نیز قسمت‌هایی از آن که خالی از غذاست، می‌سوزد و طعم غذای پخته را از بین می‌برد.
- همواره آستین‌های خود را پایین بکشید تا آرنجتان بر اثر روغنی که به اطراف می‌پاشد، نسوزد.
- هنگام قراردادن ماده غذایی در تابه، مراقب پاشیده شدن روغن باشید و آن را با فاصله از خود به تابه اضافه کنید.
- هنگام استفاده از تابه برای پخت، از دستگیره‌های خشک، تمیز و ضخیم استفاده کنید.
- تابه را با دقت حرکت دهید تا روغن روی اجاق نپاشد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۷	روش سرخ کردن در روغن فراوان و کم را مقایسه کنید.	فردی در کارگاه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پخت با امواج مایکروویو

این روش، روش پخت و گرم کردن دوباره غذاها با استفاده از امواج الکترومغناطیسی در فر مایکروویو برقی است. عملکرد مایکروویو مشابه امواج حاصل از سیگنال‌های تلویزیونی از فرستنده به گیرنده است، اما فرکانس بالاتری دارد. مایکروویو، مولکول‌های آب یا ذرات را فعال و تحریک می‌کند و باعث ایجاد گرما از طریق اصطکاک می‌شود تا غذا بپزد یا گرم شود.

مزایا

- ۵۰ تا ۷۰ درصد صرفه‌جویی در زمان پخت غذاهای خاص نسبت به زمان‌های پخت معمول.
- شیوه سریع پخت و گرم کردن دوباره غذاها.
- روش سریع یخ‌زدایی غذاها
- کاهش مصرف برق و کار انجام شده (شست‌وشوی کمتر ظروف به دلیل امکان پخت در ظرف سرو)

معایب

- برای تمامی غذاها مناسب نیست.
- فضای محدود مایکروویو، کاربرد آن را به مقادیر کم غذا محدود می‌سازد.
- تمامی ظروف برای استفاده در فرهای مایکروویو مناسب نیستند.
- امواج مایکروویو فقط قادرند تا عمق پنج سانتی‌متر در غذا نفوذ کنند (از تمامی جوانب).

عوامل مؤثر بر پخت کارآمد

■ در صورتی که فر قابلیت نگه‌داشتن فلزات را بدون ایجاد صدمه دارد، فقط از فویل استفاده کنید. برای حصول بهترین نتیجه، ظروف دارای دیواره‌های صاف، مدور و کم‌عمق را به کار ببرید.

■ اقلام هم‌اندازه به‌طور یکنواخت می‌پزند. اقلام دارای اشکال غیریکنواخت و ضخیم را در حاشیه ظرف بچینید.

■ سطح غذا را تا حد امکان صاف کنید و نگذارید قسمت وسط آن، برجسته بماند.

■ فضای کافی را برای هم‌زدن یا ترکیب کردن غذا در نظر بگیرید.

■ اقلامی مانند دزت کامل را طی فرایند پخت بچرخانید، زیرا پخت اقلام متراکم بیش از اقلام متخلخل زمان‌بر است.

■ غذاهای دارای مقدار زیادی آب، سریع‌تر از غذاهای خشک می‌پزند.

■ در صورت امکان، روی غذاها را بپوشانید تا تراکم و احتمال پزیدن کاهش یابد.

نکات ایمنی

- در صورت خراب بودن در مایکروویو، از آن استفاده نکنید.
- هنگام خالی بودن مایکروویو، آن را روشن نکنید.
- مواد غذایی مانند سیب‌زمینی را حتماً پیش از قرار دادن در مایکروویو سوراخ کنید تا فشار بخار موجود در آن آزاد شده و نترکد.
- انتخاب درست پخت و کنترل زمان، طبق دستورالعمل‌های تولیدکننده ضروری است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بلانچ کردن

بلانچ کردن، روش و تکنیک ساده‌ای است که برای حفظ طعم، رنگ، مزه و طراوت سبزیجات به کار می‌رود. بدین منظور، سبزیجات را به مدت ۲ تا ۱۰ دقیقه (بسته به نوع سبزیجات، این زمان متغیر است) در قابلمه‌ای حاوی آب جوش و کمی نمک بریزید، سپس آنها را آبکش کنید و بلافاصله در ظرفی حاوی آب و یخ قرار دهید تا سرد شود. پس از سرد شدن، سبزیجات را آبکش کنید.

صیفی‌جات سبز رنگ مانند بروکلی و نخودفرنگی دارای ترکیب شیمیایی گیاهی هستند که باعث ایجاد رنگ سبز در آنها می‌شود که به آن کلروفیل یا سبزینه می‌گویند. کلروفیل به گرما و اسید بسیار حساس است و چنانچه در معرض این دو عامل قرار گیرد به سرعت تیره و کدر می‌شوند. اگر صیفی‌جات سبزرنگ زیاد پخته شوند و یا با آب لیموترش و یا سرکه آب‌پز شوند به سرعت از سبز روشن به سبز تیره و کدر تغییر رنگ خواهند داد.

در صورت تمایل می‌توانید قبل از اضافه کردن صیفی‌جات سبزرنگ، مقداری نمک به آب جوش اضافه کنید. این عمل باعث سرعت بخشیدن به فرایند پخت می‌شود و سبزینه کمتری از دست می‌دهند. همچنین اضافه کردن روغن، باعث براق و خوش‌رنگ‌تر شدن آن می‌شود.

صیفی‌جات سفید و قرمز رنگ دارای ترکیبی شیمیایی به نام فلاوئوید هستند که در فرایند پخت برای جلوگیری از تغییر رنگ آن می‌توانید از مواد اسیدی استفاده کنید؛ برای مثال، در مرحله نیم‌پز شدن کلم قرمز مقداری سرکه به آن اضافه کنید اما در صورت نبود سرکه، رنگ آن به سفیدی تمایل پیدا خواهد کرد. در صورتی که صیفی‌جات رنگ‌های مختلفی دارند، حتماً در زمان پخت آنها را در قابلمه‌های جداگانه بپزید تا مانع از رنگ دادن به یکدیگر شوند.

صیفی‌جات نارنجی و زرد رنگ دارای ترکیبی شیمیایی به نام کاروتن هستند که بسیار پایدارند و در برابر هرگونه روش پخت، بسیار مقاوم‌اند. چنانچه در نیمه پخت به آنها مواد اسیدی مانند سرکه اضافه کنید باعث حفظ شکل ظاهری آنها و خوش‌رنگ‌تر شدنشان می‌شود.

عامل قهوه‌ای شدن سطح صیفی‌جات این است که در زمان برش، سطح مواد اکسید می‌شوند. برای جلوگیری از این مسئله فقط کافی است به سطح آنها آب لیموی ترش بمالید و یا آنها را در ظرف حاوی آب لیموی ترش قرار دهید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۸	با دوستان خود در کلاس، روش‌های پخت با مایکروویو و بلانچ کردن را بررسی کنید و عوامل مؤثر بر پخت کارآمد را توضیح دهید.	گروهی در کارگاه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فعالیت پایانی

- یکی از دوستان میکروویو خریده است ولی برای استفاده درست از آن، سؤالات و ابهامات زیادی در ذهنش ایجاد شده است. لطفاً او را راهنمایی کنید.
- ۱ کدام ظروف مناسب میکروویو است؟
 - ۲ کدام ظروف مناسب میکروویو نیست؟
 - ۳ آیا حین ذوب شدن مواد غذایی لازم است مواد را بررسی کنید؟ اگر غذای داخل میکروویو بررسی نشود، امکان دارد چه مشکلی پیش بیاید؟
 - ۴ مزایای میکروویو چیست؟
 - ۵ در چه صورت می‌توان از فویل در میکروویو استفاده کرد؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شایستگی ۲

پخت مواد غذایی



۹۰ ساعت (۳۰ ساعت نظری + ۶۰ ساعت عملی)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری ۱

پخت انواع پلو

استاندارد شغل

■ مهارت پخت انواع پلو از طریق چلوی ساده، ترکیبی (ته چین قالبی، کلم پلوی شیرازی، رشته پلو و لوبیا پلو) براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

پخت انواع پلو

- چلوی ساده (دمی، آبکشی)
- پخت گوشت برای استفاده در پلوه‌ها و خورش‌ها
- تهیه رشته پلو
- تهیه کلم پلوی شیرازی
- تهیه ته چین قالبی
- تهیه لوبیا پلو

شایستگی‌های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

- توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران
- رعایت الگوی مصرف آب
- تأمین و بهبود سلامتی اعضای خانواده
- صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار

ایمنی و بهداشت

- رعایت بهداشت فردی
- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست محیطی

- جداسازی پسماند مواد غذایی از دیگر زباله‌ها
- جداسازی بقایای مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان
- مدیریت پسماند

۱- خورشت و خورش هر دو صحیح است به جهت یکنواختی در متن از کلمه خورش استفاده شده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: مفهوم فراوری و اصطلاحات آشپزی و شیرینی‌پزی را به‌طور کامل فراگیرد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	با گروه‌های کلاسی خود درباره مفهوم غذاهای فراوری‌شده، آشپزی سنتی و مدرن مشورت کنید. از هر گروه یک نفر به نمایندگی بقیه اعضای گروه اطلاعات خود را در کلاس مطرح کند. غذاهای سنتی شهر خود را بررسی کرده و فهرستی از آنها تهیه کنید و به‌همراه آموزش خود تحویل دهید.	گروهی در کارگاه

غذا امروزه یکی از مهم‌ترین بخش‌های زندگی ماست و هر کشور با توجه به موقعیت جغرافیایی و فرهنگی خود، غذاهای متنوعی دارد که بسیاری از آنها در دنیا شناخته شده‌اند و در کشورهای مختلف نیز تهیه می‌شوند. تعداد زیادی از کشورها در هنر آشپزی نسبت به بقیه معروف‌تر هستند. در این شایستگی قصد داریم غذاهای معروف از حرفه‌های آشپزی سنتی و مدرن را معرفی کنیم.

روش‌های فراوری غذا

روش‌های نوین موجب غیرفعال‌سازی و حذف میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا و عوامل فساد مواد غذایی و همچنین متوقف شدن فعالیت آنزیم‌های تجزیه‌کننده بدون استفاده از فرایندهای حرارتی (پاستوریزاسیون و استرلیزاسیون) می‌شوند؛ در نتیجه، تولید محصولات غذایی پایدار و استفاده نکردن از فرایندهای حرارتی، امکان حفظ خواص مطلوب محصول را فراهم می‌سازد و از لحاظ بافت و طعم مطلوب‌تر و از نظر مواد مغذی غنی‌تر هستند. همچنین در روش‌های نوین، انرژی‌ای که برای تولید حرارت در تیمارهای حرارتی استفاده می‌شود، به‌کار برده نمی‌شود؛ بنابراین در مقایسه با روش‌های مرسوم به انرژی کمتری نیازمند است. دمای ماده غذایی فراوری شده توسط روش‌های نوین، کمتر از دمایی است که به‌طور متداول در فرایندهای حرارتی استفاده می‌شود؛ پس کاهش کیفیتی که در نتیجه استفاده از دماهای بالا به‌وجود می‌آید، در این نوع مواد غذایی به حداقل می‌رسد؛ بنابراین سطح کیفیت و ایمنی مواد غذایی بهبود می‌یابد. این موارد اهمیت به‌کار بردن هر چه بیشتر این روش‌ها را برای فراوری و نگهداری مواد غذایی آشکارتر می‌سازد.

مفهوم پخت‌وپز (آشپزی سنتی و مدرن)

عمل حرارت دادن مواد غذایی با روش‌ها و دستگاه‌های متفاوت، برای تغییر شیمیایی، طعم، بافت، ظاهر و خواص غذا و به‌مصرف رسیدن را پخت‌وپز گویند. غذای سنتی در واقع به‌غذاهایی گفته می‌شود که با توجه به ویژگی‌های طبیعی، جغرافیایی و فرهنگی در یک شهر یا کشور از دوران قدیم طبق سبک خاص پخته شده و همان تکنیک‌ها و آداب پخت قدیمی به نسل‌های دیگر انتقال یافته است تا به‌مصرف برسد. عصر فناوری و دنیای مدرن بر روی غذا خوردن تأثیر گذاشته است. در واقع به روش آشپزی‌ای که با استفاده از تکنیک‌های به‌روز و فناوری‌های پیشرفته طبق ذائقه‌های مختلف در دنیا صورت می‌گیرد، آشپزی مدرن گویند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مهم‌ترین عامل برای دستیابی به طبخ مناسب در آشپزی سنتی و مدرن، تغییر ندادن دستور پخت و نگاه داشتن اصالت آن‌هاست که نباید فراموش شود. در صورت در دسترس نبودن یکی از مواد اصلی غذا می‌توان ماده جایگزین دیگری که مشابه آن است، در نظر گرفت به شرط آنکه مزه و طعم اصلی غذا از بین نرود؛ بنابراین بهتر است قبل از شروع مبحث آموزش پخت‌وپز به بررسی اصطلاحات فنی و تخصصی حرفه‌های آشپزی و شیرینی‌پزی پرداخته شود تا بتوانید به‌صورت اصولی و حرفه‌ای محصولات خود را با کیفیت بالا به بازار کسب‌وکار ارائه دهید.

اصطلاحات آشپزی و شیرینی‌پزی

کاناپ^۱: ساندویچ رو باز
بویون (استاک): آب گوشت یا مرغ
پوره: پخته و له‌شدن سبزی‌ها، حبوبات و میوه‌ها
گارنیش^۲: دورچین یا تزیینات بشقاب غذا
روغن جوش^۳: سرخ کردن در روغن عمیق
بن‌ماری^۴: حرارت دادن غیرمستقیم روی بخار آب
گریل کردن^۵: برشته کردن مواد غذایی با حرارت بالای فر
گراتن^۶: غذایی است که با انواع سبزیجات و گوشت به همراه پنیر پیتزا و سس سفید تهیه می‌شود.
بلانچ کردن: روش و تکنیک ساده‌ای است که برای حفظ طعم، رنگ، مزه و طراوت سبزیجات به کار می‌رود.
بودادن^۷: حرارت دادن مواد غذایی خشک بدون روغن در حدی که تغییر رنگ، طعم و مزه مطلوبی به دست آید.
تفت دادن^۸: حرارت دادن مواد غذایی همراه با روغن یا کره در حدی که رنگ آن کمی تغییر کند و مواد نرم شود.
مرینیت کردن^۹: خواباندن گوشت، مرغ، ماهی و میگو در موادی مانند پیاز، آب‌لیمو، زعفران، نمک و ماست را مرینیت کردن گویند که باعث ترد یا مزه‌دار شدن ماده غذایی می‌شود.
ورآمدن^{۱۰}: در خمیرهایی که دارای خمیرمایه باشند، به کار می‌رود. بعد از ورز دادن خمیر آن را در جای مناسب قرار می‌دهیم تا به مدت ۲ ساعت استراحت کند و حجم آن ۲ برابر پف کند. این عمل باعث تردی و نرمی بیشتر نان می‌شود.
جاافتادن غذا: این فرایند معمولاً در پخت غذا به‌ویژه آش‌ها و خورش‌های ایرانی رعایت می‌شود. به این منظور غذا را روی حرارت ملایم بپزید تا با این روند مزه، عطر و لعاب اجزای خورش بیشتر و بهتر آزاد شود و خورش غلیظ شود و روغن خود را پس دهد. این فرایند را اصطلاحاً جاافتادن می‌نامیم.
قوام آمدن: این اصطلاح در مورد شربت‌هایی به کار می‌رود که برای تهیه مربا و شیرینی‌هایی مانند زولبیا، بامیه، باقلوا و... تهیه می‌شوند. برای تهیه این شربت، شکر و آب را روی حرارت قرار دهید تا شکر حل شود و ترکیبی غلیظ به دست آید در حدی که وقتی شربت سرد شد بین دو انگشت به‌صورت یک نخ کش بیاید. در قنادی به آن «شربت‌بار» می‌گویند.

۱- k拿破

۲- garnish

۳- deep frying

۴- banmary

۵- grilling

۶- gratin

۷- sing

۸- stir-fry

۹- merinite

۱۰- prove



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شکرک زدن: در مربا و شربت‌ها به دلیل زیاد بودن شکر و یا کم بودن ترشی، شکرک زدن به وجود می‌آید. برای جلوگیری از شکرک زدن می‌توان مربا یا شربت را با مقداری آب و کمی جوهرلیمو جوشاند. جرم‌گیری شکر: این عمل در هنگام تهیهٔ مربا و شربت به کار می‌رود. برای این کار به ازای یک کیلو شکر یک عدد سفیدهٔ تخم‌مرغ را با چنگال هم‌بزنید تا از حالت اولیه خارج شود و آن را در شکر و آب در حال جوش بریزید تا کاملاً جرم شکر را بگیرد بعد آن را از صافی عبور دهید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	تجربیات خود را در کلاس مطرح کنید و مفهوم اصطلاحات را توضیح دهید.	فردی در کارگاه

هدف توانمندسازی: پخت چلو و انواع پلوهای سنتی را برای تولیدات خانگی فراگیرد.

روش پخت انواع چلو (دمی و آبکش)

مراحل پخت چلو

خیساندن: برنج پیش از بارگذاشتن خیسانده می‌شود. در گذشته مدت خیساندن برنج ممکن بود از چند ساعت تا چند روز باشد. بعضی مناطق مقدار برنج خیسانده را زیاد می‌گرفتند و هر روز به اندازهٔ مصرف از آن برمی‌داشتند. برنج خیسانده نباید بیش از ۶ تا ۷ روز در آب بماند، وگرنه ضایع می‌شود. برای خیساندن، برنج را پس از پاک کردن در بادیه یا لگن ریخته و آب ولرم روی آن می‌ریزند؛ به طوری که تا دو یا سه بند انگشت آب روی برنج بایستد. سپس به ازای ۱ کیلو برنج یک تکه نمک سنگ ۵۰۰ گرمی را شسته و در کیسهٔ کرباس می‌گذارند. غالباً تصور می‌شود که سنگ بودن نمک اثر خاصی دارد. واقعیت این است که نمک در سفید کردن برنج و جلوگیری از فساد آب مؤثر است؛ اگر در گذشته نمک نکوبیده در آب برنج می‌گذاشتند، ظاهراً به این دلیل بوده است که در آن زمان نمک را در خانه می‌کوبیدند و آشپز دلیلی نمی‌دید از نمکی که زحمت کوبیدنش را کشیده است، بیهوده در آبی بریزد که به هر حال نمک سنگ را هم حل می‌کند. امروزه برای خیساندن به ازای هر ۲ تا ۳ پیمانه برنج، ۱ قاشق غذاخوری نمک کوبیده می‌ریزند. دقت کنید برنج را در ظرفی که حجم آن پنج برابر برنج باشد، بریزید و هنگام شستن برنج دو بار با آب سرد بشویید، آن را چنگ نزنید تا خرد نشود، سپس روی آن آب ولرم بریزید در حدی که ۴ تا ۵ سانتی‌متر روی برنج را بپوشاند. مدت زمان خیساندن برنج بستگی به نوع آن دارد. معمولاً برای آبکش کردن بین ۸ تا ۱۰ ساعت زمان لازم است. هرچقدر برنج تازه‌تر باشد، زمان خیساندن آن کمتر و هر چه کهنه‌تر باشد، زمان بیشتری برای خیس کردن نیاز دارد. جوشاندن و آبکش کردن برنج: در قابلمه‌ای مناسب با مقدار برنج آب بریزید (آب باید ۴ تا ۵ برابر حجم برنج باشد) و روی حرارت زیاد قرار دهید تا جوش آید، سپس نمک سنگ روی برنج خیس شده را بردارید و آب روی آن را خالی کنید. برنج را در قابلمهٔ حاوی آب جوش بریزید و هم بزنید. (آب آن را بجشید، اگر مقدار نمک کم است، کمی اضافه کنید) در قابلمه را بگذارید تا آب برنج سریع‌تر جوش آید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زمانی که جوش آمد، در قابلمه را بردارید. در طی زمان جوشیدن، یکی دو بار آن را به آرامی هم بزنید (هم زدن بیش از حد، باعث خرد شدن دانه‌های برنج می‌شود). کف روی آن را با کفگیر بگیرید و دور بریزید. مدت دقیق پخت برنج به جنس و مدت خیس خوردن آن بستگی دارد. پس از جوش خوردن برنج در قابلمه، دو سه دانه از برنج را بین شست و انگشت یا زیر دندان امتحان کنید. زمانی که مغز برنج استخوانی نباشد، سیرجوش است و باید فوراً آبکش شود. این کار با چابکی باید انجام شود تا برنج دو هوا نشود. بعد از این مرحله مقداری آب سرد روی آن بریزید تا روند پخت را متوقف کند و لعاب برنج را بشوید و دانه‌های برنج را به اصطلاح حال آورد. پس از آب دادن برنج آبکش را چندبار گهواره‌ای می‌کنیم یا پیش می‌زنیم تا برنج زبر و رو شود بدون آنکه دانه‌های برنج صدمه ببیند. برنج را پیش از دم کردن می‌چشیم. اگر نمک آن زیاد باشد باز هم کمی آب سرد روی آن می‌ریزیم تا نمک را بشوید. به همین دلیل آب برنج را از ابتدا خوش نمک می‌گیرند. اکنون برنج آبکش شده را می‌توان به صورت چلو یا پلو درآورد.

آب و روغن دادن برنج: مخلوط آب و روغن که مقدار آن بستگی دارد به اینکه ته دیگ و برنج را تا چه اندازه چرب بخواهیم، به ازای ۳ پیمانه برنج $\frac{1}{4}$ پیمانه آب و $\frac{1}{4}$ پیمانه روغن کافی است. آب و روغن را داغ می‌کنیم و در دو مرحله به برنج می‌افزاییم. ابتدا دیگ را روی حرارت قرار می‌دهیم و نیمی از آب و روغن را در آن می‌ریزیم وقتی که روغن داغ شد، برنج را با کفگیر از آبکش برمی‌داریم و در دیگ می‌ریزیم. نوبت دوم هنگام دم کردن برنج است.

دم کردن برنج: هنگام ریختن برنج آبکش شده در دیگ، آن را با کفگیر کوت می‌کنیم؛ یعنی به شکل مخروطی درمی‌آوریم. منظور از این کار این است که وزن برنج روی لایه‌های پایینی فشار نیابد و آن را شفته نکند. سپس تا ته دیگ را حفره ایجاد می‌کنیم تا بخار به آسانی بالا بیاید. در دیگ را می‌بندیم و ۸ تا ۱۰ دقیقه صبر می‌کنیم تا در دیگ برنج بخار ایجاد شود. شعله را پایین می‌آوریم. در این هنگام آب و روغن دوم را که داغ کرده‌ایم روی برنج می‌دهیم، سپس حرارت را کم می‌کنیم. ۳۵ تا ۴۰ دقیقه بعد برنج باید دم کشیده باشد. چلو: برنجی است که آبکش شده و هنگام دم کردن، کره یا روغن به آن اضافه نمی‌کنند، بلکه در زمان سرو، تکه‌ای کره روی آن قرار می‌دهند؛ مانند چلویی که همراه با انواع کباب سرو می‌شود. مقدار چلوی مصرفی برای هرنفر، یک پیمانه برنج و ۲۰ گرم کره در نظر گرفته می‌شود. پلو: برنجی است که پس از آبکش کردن، آن را با مواد دیگری مانند گوشت، مرغ، حبوبات و... مخلوط کرده، سپس دم می‌کنند.

خیس کردن برنج برای کته: ابتدا آن را با دقت پاک کنید. سپس در ظرفی که حداقل سه برابر حجم برنج باشد، بریزید و دوباره با آب سرد بشویید. پس از آن، آب برنج را کاملاً خالی کنید. به ازای هر ۴ پیمانه برنج، ۶ پیمانه آب و نمک بریزید (برای طعم مطلوب با چشیدن برنج اندازه آن را تعیین کنید).

کته: برنجی است که آبکش نمی‌شود و لعاب و نشاسته زیادی دارد. برای هر پیمانه برنج $\frac{1}{5}$ پیمانه آب و ۲۰ گرم کره یا روغن در نظر گرفته می‌شود.

دمی: مانند کته است با این تفاوت که به آن حبوبات یا سبزیجات اضافه می‌شود و به دلیل داشتن حبوبات بدون خورش و کباب سرو می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	با گروه خود در کارگاه، برای تهیه هر یک از پلوه‌ها طبق دستور، مراحل آماده‌سازی چلو یا پلو را انجام دهید.	گروهی در کارگاه

پخت گوشت به منظور استفاده در پلو و خورش‌ها



مواد لازم:

گوشت سردست یا سینه مرغ	۱ کیلو
سبزی (جعفری، کرفس، ترخون و مرزه)	به مقدار کم
پیاز چهار قاچ	۱ عدد
برگ بو	۱ پر
نمک و فلفل	به مقدار لازم

شکل ۱- پخت گوشت به منظور استفاده در پلو و خورش

طرز تهیه: گوشت را به تکه‌های یک اندازه برش بزنید و همراه با کمی پیاز روی حرارت قرار دهید و هم بزنید تا آب آن کاملاً تبخیر شود. در صورتی که خونابه ته ظرف ایجاد شده بود، ظرف را تعویض و یا آن را تمیز کنید. بعد مقداری روغن داخل آن بریزید و تفت بدهید. سپس با ۶ پیمانه آب روی حرارت زیاد قرار دهید تا جوش آید. کف آن را بگیرید و مابقی مواد به جز نمک را به آن بیفزایید بعد حرارت را کم کنید. در ظرف را ببندید و بگذارید تا کاملاً بپزد.

در نهایت از این روش پخت گوشت می‌توان در تهیه پلوه‌ها به کار برد.

رشته پلو

مواد لازم:



شکل ۲- رشته پلو

برنج	۱ کیلو
گوشت ماهیچه یا سردست بدون استخوان	۷۵۰ گرم
لوبیا چشم‌بلبلی	۱۰۰ گرم
پیاز متوسط	۱ عدد
رشته (مخصوص پلویی)	۵۰۰ گرم
خرما	۵۰۰ گرم
کشمش	۲۵۰ گرم
روغن	به مقدار لازم
زعفران	به مقدار لازم
ادویه پلو، فلفل و نمک	به مقدار لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: برنج را از قبل خیس می‌کنیم. گوشت را تکه‌تکه کرده و مطابق با دستور قبل آن را با حرارت ملایم می‌پزیم در حدی که نصف لیوان آب داشته باشد. بعد گوشت را از آب خارج می‌کنیم نصف زعفران و نصف روغن را در آب گوشت می‌ریزیم و کنار می‌گذاریم. لوبیا چشم‌بلبلی را جداگانه در حدی که له نشود، می‌پزیم. هسته خرما را می‌گیریم و کمی در روغن تفت می‌دهیم. کشمش را تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و در کمی روغن تفت می‌دهیم. دیگ برنج را مطابق با دستور پخت جلو آماده می‌کنیم و رشته‌ها را کمی با روغن تفت می‌دهیم و در آخر پخت برنج به آن می‌افزاییم. رشته‌ها که نرم شد برنج را در آبکش ریخته و مقداری آب ولرم روی آن می‌ریزیم. زعفران، ادویه پلو و فلفل را به برنج می‌زنیم و بقیه روغن را با مقداری آب ته دیگ می‌ریزیم. سپس نصف برنج را در دیگ می‌ریزیم و گوشت، لوبیا، خرما و کشمش را لای برنج می‌گذاریم و با نصف برنج روی آن را می‌پوشانیم و دیگ را روی حرارت قرار می‌دهیم. بعد از دم کشیدن پلو از مواد کشمش و خرما برای تزیین روی آن استفاده می‌کنیم.

کلم پلو

مواد لازم:



شکل ۳- کلم پلو

برنج	۱ کیلو
سبزی (ریحان، تره، جعفری، شوید، ترخون)	۷۵۰ گرم
کلم قمری یا برگ	۲۵۰ گرم
آب لیمو	۲ قاشق غذاخوری
گوشت چرخ شده	۳۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
آرد نخودچی	۱ قاشق غذاخوری
زیره سیاه	به مقدار لازم
نمک، فلفل سیاه، زعفران	به مقدار لازم

طرز تهیه: گوشت چرخ کرده را با یک عدد پیاز رنده شده، کمی نمک، فلفل، زیره و آرد نخودچی مخلوط می‌کنیم و خوب ورز می‌دهیم تا خمیر یکدستی به دست آید و در مقداری روغن داغ سرخ می‌کنیم. اندازه کوفته‌ها باید ریز باشد. کلم قمری را پوست می‌گیریم و به صورت خلال برش می‌زنیم. مقداری روغن و زردچوبه را در ظرف می‌ریزیم و تفت می‌دهیم. کلم قمری را اضافه می‌کنیم و خوب سرخ می‌کنیم. آب لیمو، زعفران، نمک و فلفل را به آن می‌افزاییم. سپس کوفته ریزه‌ها را به مخلوط کلم اضافه می‌کنیم (در صورتی که بخواهیم از کلم برگ استفاده کنیم، آن را به صورت خلال برش می‌زنیم و به ازای هر یک کیلو کلم، $\frac{1}{4}$ پیمانه آب همراه با مقداری نمک و آب لیمو روی حرارت می‌گذاریم تا کاملاً بخارپز شود. سپس آن را با روغن سرخ می‌کنیم) برنج را طبق دستور ذکر شده آبکش می‌کنیم و به آن فلفل و زعفران می‌زنیم. سبزی‌هایی را که از قبل شسته و ریز خرد کرده‌ایم، به برنج می‌افزاییم. ته ظرف را کمی روغن و آب می‌ریزیم و یک لایه کاهو قرار می‌دهیم. به صورت یک در میان مقداری از مخلوط برنج و مواد میانی را طوری که زیر و روی لایه‌ها برنج باشد، در قابلمه می‌ریزیم و پس از پیچیدن بخار در ظرف، آب و روغن داغ را روی سطح پلو می‌پاشیم و به مدت ۴۵ دقیقه در قابلمه می‌پزیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ته چین مرغ

مواد لازم:

برنج	۱ کیلو
مرغ	۱/۵ کیلو
تخم مرغ	۵ تا ۶ عدد
ماست	۲ کیلو
زعفران	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
زرشک	۱ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پسته	به مقدار لازم



شکل ۴- ته چین

طرز تهیه: مرغ یا گوشت بره را می‌پزیم به طوری که بعد از پختن یک استکان آب داشته باشد. استخوان‌های مرغ یا بره را می‌گیریم، سپس زعفران را در کمی آب جوش حل می‌کنیم، ماست را به هم می‌زنیم. نصف زعفران ساییده حل شده در آب جوش را با کمی نمک و فلفل و ۳ عدد زرده تخم مرغ داخل ماست می‌ریزیم و به هم می‌زنیم. در ادامه گوشت مرغ یا بره را در مخلوط ماست می‌خوابانیم. بهتر است که گوشت را روز یا شب قبل در مخلوط ماست بخوابانیم. پلو را آبکش می‌کنیم. ته یک ظرف نسوز یا دیگ نصفه از روغن را دو یا سه عدد زرده تخم مرغ و یک یا دو ملاقه از مایه‌ای که در آن گوشت را خوابانده‌ایم، می‌ریزیم و دو یا سه کفگیر برنج در این مایه می‌ریزیم و آن را در ته ظرف و با پشت قاشق صاف می‌کنیم. مقداری گوشت روی برنج می‌چینیم و مقداری برنج روی آن می‌ریزیم. بقیه گوشت را روی برنج می‌چینیم و با مابقی برنج روی گوشت را می‌پوشانیم و با قاشق برنج را کمی فشار می‌دهیم که به هم بچسبد. آب مرغ را با بقیه زعفران و ۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری روغن آب‌کرده و بقیه ماستی که در ظرف باقی مانده مخلوط می‌کنیم. این مایه را روی سطح برنج می‌دهیم و در ظرف را می‌بندیم. آن را در فر یا روی حرارت قرار می‌دهیم. به مدت ۱/۵ تا ۲ ساعت می‌گذاریم دم بکشد (حرارت فر ۳۵۰ درجه فارنهایت).

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	ته چین را در قالب‌های سیلیکون و فلزی تهیه کنید و در نهایت زیبایی آن را تزئین کنید. گروهی در کارگاه	



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



لوبیا پلو

مواد لازم:

۱ کیلو	برنج
۷۵۰ گرم	گوشت مغز ران بدون استخوان
۷۵۰ گرم	لوبیا سبز
۳ قاشق سوپ خوری	پیاز تفت داده شده
۲ قاشق سوپ خوری	رب گوجه فرنگی
به مقدار لازم	نمک، زردچوبه و زعفران
به مقدار لازم	روغن



شکل ۵ - لوبیا پلو

طرز تهیه: برنج و گوشت را مطابق دستور ذکر شده می‌پزیم. نخ‌های لوبیا را گرفته، تمیز و خرد می‌کنیم و با کمی روغن تفت می‌دهیم و به گوشت پخته در تابه اضافه می‌کنیم. رب گوجه‌فرنگی را در یکی دو قاشق روغن تفت می‌دهیم و پیاز داغ، نمک، زردچوبه و زعفران را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تمام مواد پخته شود. ابتدا در ته قابلمه کمی آب و روغن می‌ریزیم. به برنج آبکش شده زعفران و فلفل می‌افزاییم و مقداری از برنج را داخل قابلمه می‌ریزیم. بعد کمی از مواد میانی آماده‌شده را می‌ریزیم و به همین صورت یک‌درمیان ادامه می‌دهیم؛ به طوری که لایه آخر برنج باشد و مواد تمام شود. بعد روی حرارت می‌گذاریم تا برنج بخار دهد. سپس آب و روغن باقی‌مانده را داغ می‌کنیم و بر سطح برنج (لوبیا پلو) می‌ریزیم و به مدت یک ساعت برنج را با شعله ملایم دم می‌کنیم.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۵	یخت سه مدل از پلوه‌ها توسط هنرجو با نظارت هنرآموز	گروهی در کارگاه

فعالیت پایانی

- ۱ نام پلویی که در آن کلم، سبزیجات و گوشت به کار می‌رود، چیست؟
- ۲ غذای سنتی کدام شهر است؟
- ۳ انواع پلو را به صورت عملی انجام دهید.



واحد یادگیری ۲

پخت انواع خورش

استاندارد شغل

■ مهارت پخت انواع خورش‌ها از طریق تهیه خورش سبزی، قیمه، کرفس، فسنجان، آلو و بامیه براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

پخت انواع خورش‌ها

- خورش سبزی
- خورش قیمه
- خورش کرفس
- خورش فسنجان
- خورش آلو
- خورش بامیه

شایستگی‌های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

- توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران
- رعایت الگوی مصرف آب
- تأمین و بهبود سلامتی اعضای خانواده
- صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار

ایمنی و بهداشت

- رعایت بهداشت فردی
- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست‌محیطی

- جداسازی پسماند مواد غذایی از دیگر زباله‌ها
- جداسازی بقایای مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان
- مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: اصول پخت انواع خورش‌های سنتی را فراگیرند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	با دوستان خود راجع به نکات تهیه خورش‌های سنتی کتاب صحبت کنید.	گفت‌وگوی گروهی

روش پخت انواع خورش‌ها

خورش از مهم‌ترین اقلام آشپزی ایرانی است، زیرا جزء غذای اصلی سفره ایرانی است و در بسیاری از موارد جای برنج را می‌گیرد؛ بنابراین معمولاً در سفره ایرانی‌ها دیده می‌شود. در گوشه و کنار سرزمین پهناور ما هر خورشی شکل محلی خاص خود را پیدا کرده است.

رعایت نکات زیر در پختن همه خورش‌ها مفید است:

- برش‌های شقه گوسفند یا گوساله که برای درست کردن خورش‌ها به کار می‌رود، عبارت‌اند از: سردست، شانه، سرفیله ران، ماهیچه.
- درست کردن همه خورش‌ها با تفت دادن پیاز و روغن یا به اصطلاح پیاز داغ کردن آغاز می‌شود، ولی درجه تفت دادن پیاز به رسم محل و سلیقه افراد بستگی دارد.
- تفت دادن گوشت در روغن پیش از اضافه کردن آب مرحله مهمی از پخت خورش است. روغن داغ منافذ گوشت را می‌بندد و نمی‌گذارد گوشت در روند پخت مزه خود را از دست بدهد.
- در بعضی مناطق آب خورش را داغ و کم‌کم به گوشت اضافه می‌کنند و در بعضی مناطق دیگر آب گوشت را یکباره می‌ریزند. در هر صورت پختن خورش روی حرارت ملایم و با روند طولانی انجام می‌گیرد.
- مدت زمان پخت گوشت و حبوبات بستگی به جنس آن دارد. به همین دلیل همه زمان‌های قید شده در دستورهای پخت تقریبی و تجربی است.
- اضافه کردن اندکی آب سرد یا ۲ تا ۳ عدد قطعه یخ به خورش در حال جوشیدن باعث می‌شود که روغن آن بالا بیاید.
- نمک و چاشنی خورش را بهتر است هنگامی بزنیم که اجزای آن (گوشت و حبوبات) نیم‌پز شده باشد؛ در غیراین‌صورت زمان پخت درازتر می‌شود.
- در اواخر پخت با اضافه کردن چاشنی باقی‌مانده پیاز داغ را نیز باید به مایه خورش افزود تا خورش خوش‌عطر و طعم و غلیظ شود.
- نمک خورش‌هایی را که با مرغ تهیه می‌شود، باید در اوایل پخت اضافه کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خورش قورمه سبزی

مواد لازم:



شکل ۱- خورش قورمه سبزی

سبزی (تره، جعفری، گشنیز، کمی شنبلیله و اسفناج) ۱ کیلوگرم	گوشت مغزران یا ماهیچه ۷۵۰ گرم
$\frac{1}{3}$ پیمانه	لوبیا قرمز یا چشم بلبلی
$\frac{1}{3}$ پیمانه	آب غوره
۳ قاشق غذاخوری	پیاز سرخ کرده
۳ تا ۴ عدد	لیمو عمانی
به مقدار لازم	نمک و فلفل
به مقدار لازم	روغن

طرز تهیه: گوشت تکه تکه را با روغن در حدی که رنگ آن تغییر کند، تفت می دهیم. پیازداغ، زردچوبه و فلفل را به آن می افزاییم و مجدداً با گوشت تفت می دهیم. بعد ۳ یا ۴ لیوان آب روی آن می ریزیم و می گذاریم تا بپزد. لوبیای از قبل خیسانده را روی حرارت می گذاریم تا نیم پز شود. سبزی را به دقت تمیز می کنیم، می شویم و آب آن را می گیریم و روی حرارت می گذاریم تا کمی با آب موجود در سبزی بخارپز شود و آب آن کاملاً تبخیر شود (در صورتی که آب نداشت، مقدار کمی آب به آن می افزاییم). بعد سبزی را با مقداری روغن خوب سرخ می کنیم و داخل گوشت می ریزیم. پس از چند جوش لیمو عمانی را از چند جا سوراخ می کنیم و لوبیای پخته شده را داخل آن می ریزیم و می گذاریم خورش آهسته بجوشد و بپزد. نمک و آب غوره را نیز به خورش اضافه می کنیم. پس از پختن خورش، روغن باید کاملاً روی سطح آن قرار گیرد.

بیشتر بدانید



خورش قیمه

مواد لازم:



شکل ۲- خورش قیمه

گوشت مغز ران بدون استخوان ۷۵۰ گرم	لیمو عمانی
۱۰۰ گرم	رب گوجه فرنگی
۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری	روغن
۴ تا ۵ عدد	سیب زمینی پشندی
۲ قاشق سوپ خوری	نمک، ادویه، فلفل و زردچوبه
به مقدار لازم	زعفران
۷۵۰ گرم	
به مقدار لازم	
به مقدار لازم	



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: گوشت را به تکه‌های کوچک خرد می‌کنیم. بعد لپه از قیل تمیز شده را شسته و می‌خیسانیم، همراه با پیاز سرخ شده و دو سه قاشق روغن روی حرارت می‌گذاریم تا لپه کمی با پیاز سرخ شود و این عمل از له شدن لپه بعد از پخت جلوگیری می‌کند. گوشت را می‌شوئیم و داخل پیاز و لپه می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا آب گوشت کشیده شود. بعد ۲ لیوان آب داخل گوشت می‌ریزیم و لیمو عمانی‌ها را می‌شوئیم و به گوشت می‌افزاییم و می‌گذاریم گوشت آهسته بجوشد و ببزد. کمی نمک، ادویه و رب‌گوجه به گوشت می‌زنیم و می‌گذاریم خورش کاملاً جا بیفتد، بعد سیب‌زمینی را به صورت خلال نازک یا چهارگوش خرد می‌کنیم و آن را می‌شوئیم و کمی نمک می‌زنیم و در روغن فراوان و داغ سرخ می‌کنیم. ممکن است سیب‌زمینی را با خورش یکی دو جوش دهیم یا خورش را در ظرف بکشیم و سیب‌زمینی سرخ‌شده را روی آن بریزیم.

خورش کرفس

مواد لازم:

گوشت (ماهیچه بدون استخوان ۵۰۰ گرم و

با استخوان ۷۵۰ گرم)

پیاز تفت داده ۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری

زردچوبه و فلفل به مقدار لازم

کرفس ۱ عدد درشت

نعناع و جعفری و برگ کرفس تازه ۵۰۰ گرم

روغن به مقدار لازم

آب لیمو یک استکان

نمک به مقدار لازم



شکل ۳- خورش کرفس

طرز تهیه: گوشت را تکه‌تکه خرد می‌کنیم و می‌شوئیم. سپس با پیاز تفت می‌دهیم و همراه ۳ تا ۴ لیوان آب می‌گذاریم ببزد. بعد ساقه‌های کرفس را از برگ‌های سبز آن جدا می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. ساقه‌های ترد کرفس را به طول دو بند انگشت می‌بریم و می‌شوئیم و با ۳ تا ۴ قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم تا کرفس نیز پخته شود، ولی باید مواظب بود که له نشود. نمک، فلفل، آب‌لیمو و زعفران ساییده را در خورش می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش آهسته بجوشد و جا بیفتد. نعناع و جعفری را باید خرد و کمی سرخ کنیم و با کرفس داخل خورش بریزیم و در آخر آب‌لیمو را به خورش می‌افزاییم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خورش فسنگان

مواد لازم:

مرغ پاک کرده و تکه شده	یک کیلوگرم
مغز گردو	۵۰۰ گرم
پیاز سرخ شده	۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری
رب انار	به مقدار لازم
نمک و زردچوبه	به مقدار لازم
شکر	به مقدار لازم
زعفران	به مقدار لازم



شکل ۴- خورش فسنگان

طرز تهیه: مرغ تمیز شده را با نمک، فلفل، زردچوبه، پیاز و ۳ تا ۴ پیمانه آب در ظرفی مناسب می‌ریزیم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا مرغ کاملاً بپزد. پس از پخته شدن، گوشت‌ها را از استخوان جدا می‌کنیم. بعد گوشت را همراه با گردوی ریز خردشده، آب گوشت صاف شده و آب انار (۳ تا ۴ لیوان) یا رب انار می‌گذاریم تا خورش کاملاً به روغن بیفتد. خورش باید بعد از آماده شدن کاملاً به روغن بیفتد و آب نداشته باشد. در صورتی که مرغ پخته شد و خورش جا نیفتاد، مرغ را خارج می‌کنیم و موقع کشیدن داخل خورش قرار می‌دهیم. وقتی خورش رنگ انداخت و آماده شد، مطابق با ذائقه در صورت ترش بودن رب انار، مقداری شکر همراه با زعفران اضافه می‌کنیم تا مزه خورش ملس شود. خورش فسنگان را با مرغابی نیز می‌توان تهیه کرد. در صورتی که رب انار مصرف کردیم، یکی دو لیوان آب زیادتر می‌ریزیم، زیرا فسنگان باید با آب بیشتر و مدت طولانی‌تر بجوشد تا به روغن بیفتد.

خورش آلو

مواد لازم:

مرغ پاک کرده	یک عدد (حدود ۱/۵ کیلو)
آلوی خشک	۵۰۰ گرم
لپه	۱۰۰ گرم
پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری
زعفران ساییده	یک قاشق چای خوری
شکر	۲ قاشق سوپ خوری
نمک	به مقدار لازم



شکل ۵- خورش آلو

طرز تهیه: آلو را شسته و با ۲ لیوان آب خیس می‌کنیم. تکه‌های مرغ را روی حرارت تفت می‌دهیم و پیاز داغ را به آن می‌افزاییم و کمی تفت می‌دهیم. سپس ۲ لیوان آب روی آن ریخته و می‌گذاریم کمی بپزد. لپه را از قبل خیس کرده و می‌شوئیم، سپس کمی تفت می‌دهیم تا له نشود و با مقداری آب آن را می‌پزیم. بعد از پخت به مرغ می‌افزاییم. سپس آلوی خیس‌انده شده را به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم کاملاً بپزد. در آخر پخت زعفران را که با کمی آب جوش حل کرده‌ایم به خورش اضافه می‌کنیم و مطابق با ذائقه، شکر را نیز به آن اضافه می‌کنیم و با حرارت ملایم می‌پزیم تا خورش به روغن بیفتد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



خورش بامیه

مواد لازم:

گوشت ماهیچه یا مغز با استخوان ۷۵۰ گرم و بدون استخوان ۵۰۰ گرم
پیاز سرخ کرده ۳ قاشق سوپ خوری
بامیه ریز ۷۵۰ گرم
رب گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
آب لیمو ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری



شکل ۶- خورش بامیه

طرز تهیه: گوشت را پس از تمیز کردن تکه تکه خرد می‌کنیم. گوشت را همراه با پیاز سرخ شده در قابلمه می‌ریزیم و در آن را می‌بندیم و می‌گذاریم تا آب گوشت کاملاً کشیده شود. سپس ۲ تا ۳ لیوان آب روی آن می‌ریزیم و می‌گذاریم آرام بپزد و آب آن به حدود یک لیوان برسد. در صورتی که با این مقدار آب پخته نشد، مقداری آب جوش به آن می‌افزاییم. بعد از پخته شدن گوشت، بامیه‌ها را طوری تمیز می‌کنیم که مقداری از ته آن باقی بماند و سوراخ نشود (چون باعث لیز شدن خورش می‌شود). بامیه‌ها را می‌شوئیم و در کمی روغن سرخ می‌کنیم و به خورش می‌افزاییم. بعد نمک، آب لیمو، فلفل و رب گوجه تفت داده را به خورش اضافه می‌کنیم. مواد را هم می‌زنیم و می‌گذاریم بپزد و جا بیفتد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	با دوستان خود تمامی خورش‌ها را در کارگاه به صورت عملی با نظارت هنرآموز تهیه کنید.	گروهی در کارگاه

فعالیت پایانی

آموزش و پرورش استان شما بین هنرجویان مدیریت و برنامه‌ریزی امور خانواده یک مسابقه آشپزی طراحی کرده است. قرار است هنرجویان انواع خورش‌های سنتی را تهیه کنند. از هر هنرستان دو نفر به نمایندگی شرکت می‌کنند. لطفاً برای کمک به دو نفر منتخب کلاس خود کمک کنید و سؤالات آنها را پاسخ دهید.

- ۱ آیا می‌دانید از چه نوع آلودگی در خورش آلو استفاده می‌شود؟
- ۲ به چه دلیل بامیه در خورش نباید سوراخ شود؟
- ۳ خورشی تهیه کنید که چاشنی آن رب انار باشد؟
- ۴ در خورش کرفس از چه سبزیجاتی استفاده می‌شود؟
- ۵ به چه دلیل لپه را نباید زیاد تفت داد؟
- ۶ یک مدل خورش سبزی تهیه کنید. سبزیجات موجود در آن را نام ببرید.



واحد یادگیری ۳

پخت انواع غذاهای سنتی

استاندارد شغل

■ مهارت پخت انواع غذاهای سنتی از طریق تهیه آبگوشت، آش رشته، کباب کوبیده، کباب حسینی، کوفته برنجی، تاس کباب و هلیم بادمجان براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

پخت انواع غذاهای سنتی

- تهیه آبگوشت
- تهیه آش رشته
- تهیه کباب کوبیده
- تهیه کباب حسینی
- تهیه کوفته برنجی
- تهیه تاس کباب
- تهیه هلیم بادمجان

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

- توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران
- رعایت الگوی مصرف آب
- تأمین و بهبود سلامتی اعضای خانواده
- صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار

ایمنی و بهداشت

- رعایت بهداشت فردی
- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست محیطی

- جداسازی پسماند موادغذایی از دیگر زباله‌ها
- جداسازی بقایای موادغذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان
- مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: غذاهای سنتی را طبخ کند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	در کلاس با دوستان درباره غذاهای سنتی شهر خود صحبت کنید.	گفت و گوی گروهی

روش پخت انواع غذاهای سنتی

آبگوشت که از ابداعات خاص آشپزخانه ایرانی است، در گذشته آبگوشت را به چند صورت متفاوت می پختند. آبگوشت را با نان، پیاز سفید چارقاچ، سبزی خوردن، ترشی، نمک و فلفل سرفره می گذارند.

آبگوشت ساده

مواد لازم:



گوشت	۷۵۰ گرم
پیاز	۱ عدد
نخود و لوبیا	۲ پیمانه
لیمو عمانی	۳ تا ۴ عدد
زردچوبه	۱ تا ۲ قاشق چای خوری
دارچین	به مقدار کم
نمک و فلفل	به مقدار کم

شکل ۱- آبگوشت

طرز تهیه: گوشت را با پیاز و حبوبات در دو لیتر آب داخل قابلمه بزرگی روی حرارت زیاد به جوش بیاورید. کف گوشت را بگیرید و حرارت را کم کنید. در قابلمه را ببندید و حدود ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم زردچوبه را تفت داده و نمک و فلفل را به آن می افزاییم، کمی همزده تا بوی عطر آن به مشام برسد و همراه با لیمو به آن اضافه می کنیم. در پایان پخت، آب آبگوشت باید کمتر از یک لیتر باشد. اگر لازم باشد، در ظرف را بردارید و حرارت را بالا ببرید تا آب اضافی تبخیر شود. هنگام کشیدن، اندکی دارچین روی آب گوشت بپاشید. می توان زمان سرو، یک عدد لیموی هسته گرفته (برای اینکه آبگوشت تلخ نشود) را با گوشت و حبوبات کوبیده سرو کرد.

آش رشته

مواد لازم:



حبوبات (نخود، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی و عدس)	۲ پیمانه
سبزی (اسفناج، تره، جعفری و گشنیز)	۱ کیلو
زردچوبه	۱ تا ۲ قاشق مرباخوری
کشک	۲ پیمانه
رشته	۲۰۰ گرم
آرد	۱ قاشق غذاخوری
پیازداغ، نعناداغ، سیرداغ، فلفل داغ	به مقدار لازم
روغن، فلفل و نمک	به مقدار لازم

شکل ۲- آش رشته



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: حبوبات از قبل خیسانده را با ۲ لیتر آب در ظرف می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم. جوش که آمد، حرارت را کم می‌کنیم و حدود ۲ ساعت می‌پزیم. در پایان ساعت اول، زردچوبه را با کمی نمک و فلفل به آن می‌افزاییم. مقداری آب در قابلمه مناسبی می‌ریزیم و آن را روی حرارت قرار می‌دهیم تا بجوشد. بعد از جوشیدن سبزی‌های خرد شده را می‌افزاییم و می‌گذاریم بپزد. سپس حبوبات پخته شده را به آن می‌افزاییم. بعد از غلیظ شدن رشته را کم‌کم اضافه می‌کنیم و آتش را چند دور آهسته هم می‌زنیم. آن‌گاه آرد را در یک لیوان آب سرد حل می‌کنیم و در آتش می‌ریزیم و با دقت کمی هم می‌زنیم تا رشته له نشود. حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم آتش جا بیفتد. در صورتی که آتش سفت بود، می‌توانید مقداری آب جوش به آن بیفزایید و بگذارید خوب بپزد. مقداری از نعناداغ، سیرداغ، فلفل داغ، پیازداغ و مقدار کمی از کشک را در آتش بریزید و بقیه را روی ظرف آتش تزیین کنید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	آبگوشت را در صورت تمایل تهیه کنید. آتش رشته را در کارگاه با دوستان خود برای فروش در هنرستان آماده کنید.	گروهی در کارگاه

کیاب کوبیده

کیاب گوشتی است که به‌طور مستقیم با آتش تماس پیدا می‌کند و در مدت کوتاهی برای خوردن آماده می‌شود. این گوشت ممکن است از گوسفند، مرغ، ماهی، میگو و سایر گوشت قرمز و سفید باشد.

مواد لازم:



شکل ۳- کیاب کوبیده

گوشت (قلوه‌گاه)	۱ کیلو
پیاز رنده شده	۲۵۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
سماق	به مقدار لازم
گوجه فرنگی کوچک	به مقدار لازم

طرز تهیه: گوشت یک‌بار چرخ‌شده (نخودی) و پیاز رنده‌شده را با کمی نمک و فلفل یک شب در یخچال استراحت می‌دهیم. سپس یک‌بار دیگر آن را چرخ می‌کنیم و مالش می‌دهیم. با دست مرطوب از مایه گوشت برمی‌داریم و آن را روی سیخ می‌کشیم و سطح آن را صاف می‌کنیم، با انگشت شست و اشاره بر روی کیاب خط می‌اندازیم. در نهایت روی آتش یا گاز کیاب‌پز با رعایت نکات زیر کیاب می‌کنیم:

- گوشت کیاب کوبیده از بندناف و قلوه‌گاه گوسفند و سایر برش‌های چرب و ارزان گوشت انتخاب می‌شود.
- گوشت کیاب را برحسب میل آشپز و خورنده می‌توان از گوسفند و گوساله انتخاب کرد، ولی از آنجا که مزه و لطافت خاص کیاب کوبیده از گوشت و چربی گوسفند است، این کیاب از گوشت خالص گوساله درست نمی‌شود.
- حدود یک چهارم از گوشت کیاب را چندین بار چرخ می‌کنیم تا همبستگی مواد گوشتی کیاب بهتر شود.
- به هیچ عنوان از تخم مرغ در ترکیبات کیاب کوبیده استفاده نشود.
- زمان سیخ کشیدن، سیخ کیاب باید سرد باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- سیخ کشیدن کباب تمرین و ممارست می‌خواهد، ولی کار مشکلی نیست. یک کاسه آب سرد دم دست و یک سینی زیر دست بگذارید. دستتان را در آب بزنید و حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم از مایه را بردارید و در چنگ خود شکل دوکمانندی به آن دهید. تیغه سیخ پهن را از تیزی‌اش در درازای این دوک فرو کنید و با انگشتان خود شکاف آن طرف تیغه را به هم بیاورید. دست را باز در کاسه آب بزنید و با فشار انگشتان روی سیخ بکشید، به طوری که اثر انگشتان روی مایه بماند. سروته کباب را با فشار دو انگشت به پهنای سیخ بچسبانید.
- کباب روی آتش زغال بهتر می‌شود، ولی روی شعله گاز به کمک کباب‌پز یا (کباب‌پز گازی یا برقی) کاملاً عملی است.
- سیخ‌های کباب را به ردیف روی آتش زغال بچینید و آتش زغال را با بادبزن باد بزنید و سیخ‌ها را به ترتیب برگردانید. همین که رنگ کباب برگشت، ۲ تا ۳ سیخ را بردارید و لای نان قرار دهید و کمی فشار دهید تا نان چربی کباب را جذب کند. مجدداً آنها را روی حرارت قرار دهید، ۲ تا ۳ دور برگردانید. کباب کوبیده روی هم رفته بیش از ۵ تا ۶ دقیقه آتش نمی‌خواهد و نباید خشک شود.
- کباب کوبیده روی هم رفته بیش از ۵ تا ۶ دقیقه آتش نمی‌خواهد. ۲ تا ۳ سیخ را بردارید و لای نان قرار دهید و کمی فشار دهید تا نان چربی کباب را جذب کند، مجدداً آنها را روی حرارت قرار دهید ۲ تا ۳ دور دیگر برگردانید.
- در پایان پخت، سیخ‌های کباب را لای نان بگذارید. با یک دست نان را نگه دارید و با دست دیگر سیخ‌ها را بکشید و روی کباب سماق بپاشید.
- گوجه‌فرنگی با انواع کباب سرو می‌شود. برای تهیه آن کافی است چند گوجه‌فرنگی کوچک را به سیخ بکشید و در کنار سیخ‌های کباب روی آتش قرار دهید. همین که روی گوجه لکه‌های سیاه پیدا شد، آن را از روی حرارت بردارید.

بیشتر بدانید



کباب حسینی

کباب حسینی در واقع نوعی تاس کباب است که گوشت آن را به سیخ (شاخه‌های نازک انجیر یا انار) می‌کشند و در دیگ می‌پزند. کباب حسینی که سیخ چوبی دارد، از این جهت که در قابلمه یا تابه پخته می‌شود، در ردیف کباب سیخ قرار نمی‌گیرد. گوشت این کباب باید از برش‌های چربی‌دار گوسفند (سردست، سینه، قلوه‌گاه) انتخاب شود و گرنه حالت خشک و کاه مانندی پیدا می‌کند. اگر برای کباب، راسته یا مغز ران به کار می‌برید، باید یکی دو تکه دنبه هم خرد کنید و لای کنبه‌های گوشت به سیخ بکشید تا بافت گوشت نرم شود.

مواد لازم:

گوشت (سردست، سینه و قلوه‌گاه)	۱ کیلو
پیاز نقلی درسته	۱ کیلو
فلفل دلمه‌ای بدون هسته و حلقه	۲ تا ۳ عدد
گوجه‌فرنگی دو نیم کرده	۵ تا ۶ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: به هر سیخ ۵ تا ۶ کِنجه گوشت و پیاز یک در میان بکشید (سیخ‌های چوبی باید کوتاه باشد تا در دیگ جا بگیرد. پیش از شروع کار سیخ‌ها را ۲ تا ۳ ساعت در آب قرار دهید). بعد کِنجه گوشت را به سیخ کشیده و آن را روی حرارت قرار دهید و در حدی که کمی رنگ آن تغییر کند کباب کنید. کف قابلمه را یک ردیف گوجه‌فرنگی بچینید و سیخ‌های کباب را روی آن قرار دهید و نمک و فلفل بپاشید. فلفل دلمه و باقی گوجه فرنگی را روی آن بچینید و مجدداً نمک و فلفل بپاشید. در دیگ را ببندید و روی حرارت ملایم ۳ ساعت بپزید. هرگاه لازم باشد، اندکی آب جوش از کنار دیوار بریزید. در پایان پخت تمام آب باید تبخیر شده باشد. کباب را با سیخ در ظرف بچینید و تره‌بار پخته را کنار آن قرار دهید. با نان یا چلوی ساده یا کته سرو شود.

تاس کباب

تاس همان دیگ یا نوعی از دیگ است و تاس کباب گوشتی است که غالباً همراه با چند نوع تره‌بار، بدون آب در دیگ با حرارت ملایم پخته می‌شود. این شیوه پخت در زبان فرانسوی، برای سرآ نامیده می‌شود که به معنای کباب کردن در دیگ یا تاس است، با این تفاوت که فرانسوی‌ها گوشت را یکپارچه در تاس می‌گذارند و ما گوشت تاس کباب را خرد می‌کنیم. در اینجا یک نوع تاس کباب مخلوط را معرفی می‌کنیم.

مواد لازم:

گوشت گوسفند (دنده و سردست)	۵۰۰ گرم
پیاز حلقه	۳ تا ۴ عدد
سیب‌زمینی ورقه ورقه	۴ تا ۵ عدد
به پوست گرفته و قاج قاج	۱ عدد
هویج پوست گرفته و سکه سکه	۲ تا ۳ عدد
کدو سبز سکه سکه	۲ تا ۳ عدد
کرفس خرد شده	۲ تا ۳ ساقه کوچک
زردچوبه	۱ قاشق مرباخوری
گرد لیمو یا گردغوره	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه: ابتدا گرد لیمو، زردچوبه، نمک و فلفل را با ۲ تا ۳ قاشق آب مخلوط کنید و کنار بگذارید. در صورتی که گوشت کم چربی باشد، ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن در آن بریزید. یک لایه پیاز کف ظرف بچینید، سپس یک لایه گوشت و یک لایه سیب‌زمینی روی آن بچینید و بقیه مواد را به همین صورت لایه لایه روی آن قرار دهید و بین هر لایه مخلوط، گرد لیمو و زردچوبه بپاشید. در ظرف را ببندید و آن را با شعله پخش کن روی حرارت کم بگذارید تا به مدت ۳ ساعت بپزد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	کباب کوبیده، کباب حسینی و تاس کباب را در کارگاه با نظارت هنرآموز تهیه کنید.	گروهی در کارگاه

۱- Braiser



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کوفته برنجی

کوفته هم مانند آبگوشت از ابداعات آشپزخانه ایرانی است که از یک طرف به شبه قاره هندوستان سفر کرده است و از طرف دیگر به قفقاز، آسیای صغیر و شرق، شمال آفریقا و جنوب اروپا. اگرچه در هر جا رنگ همان محل را به خود گرفته اما نام فارسی اش را به گفته، گفته و گفته نگه داشته است. کوفته غذایی است که می توان آن را به صورت آش، سوپ، ترید و نان خورش صرف کرد. در حقیقت دو سه جور غذاست که از دیگ بیرون می آید. کوفته سرد را هم می توان روی میز اردور قرار داد.

■ موادی که می توان لای کوفته برنجی گذاشت عبارتند از: مغز گردو، آلو یا قیسی بدون هسته، برگه زردآلو، زرشک و کشمش بی دانه.



شکل ۴- کوفته برنجی

۵۰۰ گرم

۳ عدد

۱ پیمانه

$\frac{1}{2}$ پیمانه

۳ پیمانه

۱ تا ۲ قاشق چای خوری

۴ تا ۵ قاشق غذاخوری

به مقدار لازم

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده

پیاز ساطوری

برنج خیسانده

لپه خیسانده

سبزی ساطوری

زردچوبه

روغن

نمک و فلفل

سبزی شامل تره، جعفری، گشنیز، شنبلیله، مرزه و ترخون است. مقدار تره، جعفری و گشنیز ۲ برابر شنبلیله، مرزه و ترخون است.

نکته

!

طرز تهیه: پیاز ساطوری را در روغن تفت می دهیم تا رنگ بگیرد و نیمی از آن را برمی داریم. فلفل و زردچوبه را به پیاز داغ داخل قابلمه می افزاییم و هم می زنیم. آب کافی با اندکی نمک روی پیازداغ می ریزیم (به جای آب می توان آب قلم یا آب گوشت به کاربرد که طبعاً کوفته را مایه دارتر می کند).

برنج و لپه (لپه ۳ تا ۴ ساعت در آب خیسانده) را از قبل خیس کرده و با کمی نمک در دیگ آب جوش می ریزیم و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می جوشانیم. سپس در آبکش خالی می کنیم. گوشت را خوب ورز می دهیم و مقداری از آن را در دستگاه «یک، دو، سه» مخلوط می کنیم. اگر این کار را نکنیم، یکی دو عدد تخم مرغ به آن می افزاییم. سایر اجزای مواد و پیازداغ کنار گذاشته را روی گوشت می ریزیم و خوب ورز می دهیم، آن گاه مایه را به صورت چند گلوله به اندازه پرتقال درمی آوریم. برای آنکه مایه به انگشتان نچسبد، دست ها را مکرر در یک کاسه آب سرد می زنیم. پس از آماده شدن کوفته ها، آب آن را روی حرارت زیاد قرار می دهیم و کوفته ها را یکی یکی با ملاقه در آب می اندازیم. این کار باید آهسته و با دقت انجام گیرد تا کوفته ها وا نرود. هر بار باید لحظه ای صبر کنیم تا آب باز به جوش بیاید. پس از گذاشتن کوفته در قابلمه، در آن باید باز یا نیمه باز باشد و آتش به اندازه ای باشد که آب ریزجوش بزند. پختن کوفته حدود ۱ ساعت بیشتر طول می کشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مقدار آب کوفته بسته به این است که بخواهیم آن را به صورت آش یا سوپ صرف کنیم یا نان در آن ترید کنیم یا اینکه فقط یک ملاقه از آن را پای کوفته در بشقاب بریزیم. برای سوپ، آب کوفته بهتر است زلال و کم روغن باشد. برای ترید، آب زلال و پر روغن بهتر است. اگر بخواهیم کوفته آش دار باشد، باید یک چنگ از مایه کوفته را همراه با آب سرد در قابلمه بریزیم.

■ کوفته را با نان، پیاز، ماست و ترشی سر سفره بگذارید.

هلیم بادمجان

معمولاً در کتاب‌های آشپزی و روی تابلوهای هلیم‌پزی به غلط «هلیم» نوشته می‌شود. هلیم از فراورده‌های نغز آشپزی ایرانی است که غالباً به عنوان صبحانه سرو می‌شود. گوشت هلیم مانند آبگوشت همیشه از گردن، سرسینه یا دنده گوسفند انتخاب می‌شود. دنده از این جهت ترجیح دارد که پس از پختن و کوبیده شدن، ریش‌ریش می‌شود و هلیم را کش می‌آورد. گوشت هلیم را نباید خرد کرد و گرنه رشته‌های آن کوتاه می‌شود. هلیم را با گوشت مرغ و بوقلمون هم درست می‌کنند. امروزه هلیم بوقلمون رایج تر شده است.

مواد لازم:

گوشت با استخوان	نیم کیلو
بادمجان پوست گرفته و حلقه شده	۵ تا ۶ عدد
عدس ریگ‌شور و خیسانده	۲ پیمانه
پیاز چهار قاچ	۱ عدد
پیاز خردشده	۳ عدد
کشک	۲ پیمانه
نعناداغ، روغن و نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه: بادمجان‌ها را نمک بپاشید و نیم ساعت در آبکش بگذارید، سپس بشویید و خشک کنید. گوشت را با پیاز چهارقاچ در ۶ پیمانه آب روی حرارت بالا قرار دهید. کف گوشت را بگیرید، در قابلمه را ببندید، حرارت را کم کنید و ۳ ساعت بپزید. در پایان ساعت دوم عدس را اضافه کنید و کمی نمک بزنید. در پایان پخت، در قابلمه را باز بگذارید تا اگر گوشت آب داشته باشد، تبخیر و کم شود. سپس گوشت و عدس را با گوشت کوب بکوبید. ۴ تا ۵ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و حلقه‌های بادمجان را در آن سرخ کنید. روغن را برحسب ضرورت اضافه کنید. اندکی آب اضافه کنید و در تابه را ببندید. ۲۵ تا ۳۰ دقیقه روی حرارت کم بپزد. سپس با کفگیر بردارید و کنار بگذارید. پیاز خرد شده را در روغن سرخ کنید. سپس روی بادمجان بریزید و با گوشت کوب بکوبید. دو مایه را در ظرف بریزید. کشک را اضافه کنید و مخلوط کنید. ظرف هلیم بادمجان را با کشک، نعناداغ، سیرداغ، پیازداغ، گردوی کوبیده و کمی زعفران حل شده در آب که با کشک مخلوط شده تزیین کنید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	کوفته و هلیم بادمجان را در کارگاه تهیه کنید و یک نوع را برای فروش در هنرستان ارائه دهید	گروهی در کارگاه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فعالیت پایانی

- ۱ انواع آبگوشت را نام ببرید.
- ۲ کوفته برنجی را تهیه کنید.
- ۳ آش رشته را پس از هماهنگی قبلی با هنرستان برای فروش تهیه کنید.
- ۴ مراحل آماده‌سازی کباب کوبیده را به صورت عملی انجام دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری ۴

پخت انواع خوراک‌ها

استاندارد شغل

■ مهارت پخت انواع خوراک از طریق تهیه کتلت، کوکو، سنبوسه، فلافل، رولت گوشت، چیپس و پنیر و لوبیای گرم براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

پخت انواع خوراک‌ها

- تهیه کتلت
- تهیه کوکو
- تهیه سنبوسه
- تهیه فلافل
- تهیه رولت گوشت
- تهیه چیپس و پنیر
- تهیه لوبیای گرم

شایستگی‌های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

- توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران
- رعایت الگوی مصرف آب
- تأمین و بهبود سلامتی اعضای خانواده
- صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار

ایمنی و بهداشت

- رعایت بهداشت فردی
- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست‌محیطی

- جداسازی پسماند مواد غذایی از دیگر زباله‌ها
- جداسازی بقایای مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان
- مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: انواع خوراکی‌های متفاوت را بشناسند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	آیا تاریخچه کتلت را می‌دانید؟ در کارگاه گفت‌وگو کنید.	گفت‌وگوی گروهی

روش پخت انواع خوراکی‌ها

بیشتر بدانید



کتلت

کتلت به‌رغم اسم فرانسوی، غذایی روسی است که در ایران کمی تغییر کرده و به‌صورت کنونی‌اش درآمد است و آشپز می‌تواند ترکیب خاص خود را درست کند. مواد اصلی آن عبارت است از گوشت چرخ کرده (گوسفند یا گوساله و یا مخلوطی از هر دو) پیاز و سیب‌زمینی. برای تهیه کتلت دستور زیر توصیه می‌شود.

مواد لازم:



شکل ۱- کتلت

گوشت گوساله چرخ شده	۱ کیلو
پیاز کوچک رنده	۱ عدد
تخم‌مرغ	۱ عدد
سیب‌زمینی نیم‌پز رنده شده	۵۰۰ گرم
شیر	$\frac{1}{2}$ پیمانه
گرد لیمو	۱ قاشق مرباخوری
پودر نان	۱ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه: شیر را روی $\frac{1}{2}$ پیمانه پودر نان بریزید و بگذارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند، سپس خمیر کنید. اگر خمیر سفت شد، کمی شیر اضافه کنید.

تخم‌مرغ را روی گوشت بشکنید، سپس سیب‌زمینی، پیاز، خمیر نان، گرد لیمو، کمی نمک و فلفل روی گوشت بریزید. گوشت را خوب ورز دهید. سپس در قالب گرد یا کشیده بریزید و شکل بدهید. پودر نان بپاشید و در سینی بچینید.

نصف پیمانه روغن را در تابه روی حرارت ملایم داغ کنید. به اندازه یک نخود از مایه کتلت را در روغن بریزید.

اگر جوشید روغن آماده است. کتلت را در روغن بگذارید و پس از ۴ تا ۵ دقیقه برگردانید. پس از سرخ شدن دو روی کتلت آن را با کفگیر بردارید. روغن آن را بگیرید و بعد در ظرف اصلی بچینید و تزیین کنید.

■ کتلت را داغ یا سرد با نان تازه و سبزی خوردن و سس گوجه‌فرنگی سر سفره بگذارید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کوکو

کوکو نوعی خاکگینه یا املت است؛ با این تفاوت که در خاکگینه تخم مرغ پوسته مواد تویی را تشکیل می دهد و در کوکو تخم مرغ ملاطی است که مواد کوکو را به هم می چسباند. در هر حال، کوکو یکی از فرآورده های خاص آشپزی ایرانی است که تنوع آن می تواند بی پایان باشد. در اینجا دو نوع از انواع کوکوها را معرفی می کنیم. این دو نوع را به صورت جداگانه و ترکیبی می توانید بپزید.

کوکوی سبزی

مواد لازم:

سبزی کوکوی ساطوری	۱ کیلو
تخم مرغ	۸ عدد
آرد	۱ قاشق غذاخوری
روغن	$\frac{1}{4}$ پیمانه
نمک و فلفل	مقداری

سبزی شامل تره، جعفری، شوید، گشنیز و شنبلیله است. مقدار تره و جعفری ۲ برابر و شوید و گشنیز ۴ برابر شنبلیله می باشد و یکی دو برگ کاهو نیاز است.

نکته



■ بهتر است که سبزی با چاقوی تیز روی تخته خرد شود. اگر سبزی کاملاً خشک باشد، در چرخ چندکاره با تیغه فولادی هم می توان آن را خرد کرد.

طرز تهیه: تخم مرغ ها را در کاسه بشکنید، آرد را به آن بیفزایید و با چنگال هم بزنید. سبزی را به آن بیفزایید، نمک و فلفل بپاشید و با چنگال ۱۰ دقیقه هم بزنید. نیمی از روغن را در تابه تفلون دردار بریزید و روی حرارت قرار دهید. مایه کوکو را در روغن بریزید و با پشت کفگیر پهن کنید تا تمام تابه را پر کند. در تابه را بگذارید و کوکو را ۳۰ تا ۳۵ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید. اگر مایلید دو طرف آن سرخ شود، بهتر است در تابه دورو پخته شود.

■ می توانید زرشک و گردو نیز به مواد کوکو بیفزایید.

کوکوی سیب زمینی

مواد لازم:

سیب زمینی پخته	۵۰۰ گرم
تخم مرغ	۶ عدد
زعفران	$\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری
روغن	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: سیب زمینی پخته را در کاسه رنده کنید. تخم مرغ ها را در یک کاسه بشکنید و با اندکی نمک هم بزنید. زعفران را با اندکی آب داغ حل کنید و به تخم مرغ اضافه کنید. تخم مرغ را روی سیب زمینی بریزید و با چنگال مخلوط کنید (چنگ نزنید و در غذا ساز نریزید، چون شل و لیز می شود). نیمی از روغن را در تابه تفلون دردار روی حرارت ملایم داغ کنید. مایه کوکو را در روغن بریزید و با پشت کفگیر پهن کنید تا تمام تابه را پر کند. در تابه را بگذارید و کوکو را ۳۰ تا ۳۵ دقیقه روی حرارت قرار دهید تا بپزد.

- خمیر سیب زمینی همگیری ندارد و اگر آن را برگردانید، احتمال خرد شدنش زیاد است.
- اگر می خواهید هر دو طرف کوکو را سرخ کنید، بهتر است به پهنای حداکثر ۱۰ سانتی متر روغن در تابه بریزید تا بتوانید آن را به کمک کفگیر و کاردک برگردانید.
- اگر کوکو خرد شد، یک تخم مرغ دیگر به مایه اضافه کنید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	با دستور کتاب، یک نوع کوکوی دو رنگ تهیه کنید. کتلت را به منظور آماده سازی ساندویچ و فروش در هنرستان تهیه کنید.	گروهی در کارگاه

سنبوسه

سنبوسه یک غذای کاملاً ایرانی و به معنای مثلث است. سنبوسه عبارت است از مقداری مواد خوراکی که در پوسته ای از خمیر به شکل مثلث پیچیده می شود و سپس آن را در روغن جوش سرخ می کنند. پوسته آن خمیر یا نان لواش، اما مواد داخل آن می تواند بسیار متنوع باشد. سنبوسه در دو نوع اصلی گوشتی و گیاهی تهیه می شود. در دستور زیر با تهیه سنبوسه با نان لواش و مواد گیاهی آشنا می شوید و در ادامه با تهیه سنبوسه با خمیر و مواد گوشتی به صورت پیراشکی آشنا خواهید شد.

مواد لازم:

نان لواش	به مقدار لازم
سیب زمینی پخته نخودی	۴ تا ۵ عدد
پیاز ساطوری	۱ پیمانه
نخود سبز	۱ پیمانه
گشنیز ساطوری	۱ پیمانه
ادویه هندی	۱ قاشق مرباخوری
فلفل سبز ساطوری	$\frac{1}{4}$ پیمانه
فلفل سیاه	۲ قاشق مرباخوری
گرد لیمو	۱ تا ۲ قاشق مرباخوری
روغن	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه: نخود سبز را با کمی نمک در آب جوش بریزید و ۳ تا ۴ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید و در آبکش بریزید و بگذارید خنک شود. پیاز را در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. فلفل سبز و گشنیز را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. سپس همه مواد را در یک ظرف بریزید و زیر و رو کنید. از این مایه به اندازه یک تا دو قاشق داخل سنبوسه بریزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



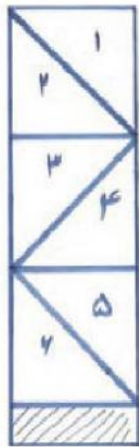
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۲- مراحل نازدن سنبوسه

طرز پیچیدن: نان لواش را از روی عرض ۳ برش می‌زنیم، به طوری که بلندی نان، طول نوارمان باشد. سپس طبق تصاویر که شماره گذاری شده، مقداری از مواد را برمی‌داریم و روی مثلث شماره ۲ قرار می‌دهیم و لایه شماره یک را روی مواد می‌گذاریم و با دست کمی فشار می‌دهیم تا مواد به هم بچسبند و صاف شود. تا زدن را به صورت مثلث ادامه می‌دهیم (از شماره ۱ به ۲ و ۲ به ۳ و ۳ به ۴ و ۴ به ۵ و ۵ به ۶) تا به مستطیل هاشور برسیم و در صورتی که بزرگ بود طبق تصویر، بخش اضافه را می‌چینیم و تکه هاشور را در بین لایه‌های نان فرو می‌کنیم تا سنبوسه محکم شود.

روغن جوش کردن: سنبوسه را باید داغ خورد، بنابراین وقت روغن جوش کردن آن همان لحظه‌ای است که باید خورده شود. سنبوسه‌های پیچیده را در سینی قرار دهید و ۲ تا ۳ پیمانه روغن را در ظرف گود یا تابه داغ کنید. عمق روغن باید $\frac{1}{5}$ برابر کلفتی هر سنبوسه باشد. وقتی که روغن داغ شد، سنبوسه‌ها را در آن بگذارید تا طلایی شود. سپس با کفگیر حفره‌دار آن را از ظرف جدا کنید و روی دستمال مخصوص قرار دهید تا روغن آن گرفته شود.

فلافل

مواد لازم:



شکل ۳- فلافل

۱ پیمانه	نخود
۱ پیمانه	باقلا ی زرد
۱ عدد	پیاز رنده شده
۴ تا ۵ پَر	سیر کوبیده
$\frac{1}{2}$ پیمانه	آرد نخودچی
$\frac{1}{4}$ پیمانه	بلغور خام
$\frac{1}{2}$ پیمانه	کنجد بو داده
۱ قاشق مرباخوری	پودر نان
۲ قاشق مرباخوری	زیره سیاه
۲ قاشق مرباخوری	تخم گشنیز
۱ قاشق مرباخوری	فلفل قرمز
۱ قاشق مرباخوری	زردچوبه
به مقدار لازم	روغن، نمک و فلفل

طرز تهیه: نخود، باقلا و بلغور را از قبل بخیسانید. نخود و باقلا را آبکش کنید، سپس در غذاساز مخلوط کنید تا خمیر صافی به دست آید (در هاون هم می‌توان کوبید). به جز روغن، همه مواد را با هم مخلوط کنید. نمک و فلفل بپاشید و کمی ورز دهید. مایه آماده شده را در قالب مخصوص فلافل بریزید و در روغن داغ فراوان هر دو طرف آن را سرخ کنید. سپس روی پد روغن گیر بگذارید تا روغن آن گرفته شود. سپس به صورت ساندویچ سرو کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	هنرجویان سنبوسه را با نظارت هنرآموز به منظور فروش در هنرستان تهیه کنند.	گروهی در کارگاه

رولت گوشت

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
تخم مرغ سفت	۴ تا ۵ عدد
پودر نان (آرد نخودچی)	۱ پیمانه
پوره سیبزمینی (اسفناج یا نخود سبز)	۲ فنجان
پیاز رنده شده آب گرفته	۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری
هویج	۲ عدد
روغن	۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم



شکل ۵- مراحل لول کردن رولت



شکل ۴- رولت گوشت

طرز تهیه: شیر، پیاز، دو عدد تخم مرغ، پودر نان یا آرد نخودچی، نمک و فلفل را با گوشت چرخ کرده مخلوط کنید و خوب مالش دهید تا مواد کاملاً یکدست شود. بعد مواد را داخل یک کیسه فریزر قرار دهید و به شکل مستطیل و ارتفاع ۱ سانتی متر آن را پهن کنید. پوره اسفناج یا سیبزمینی را روی سطح گوشت پهن و یکدست کنید به طوری که از اطراف مستطیل ۱ تا ۲ سانتی متر خالی بماند. هویج و تخم مرغ های سفت را روی گوشت پشت سر هم بچینید و یک لایه از گوشت را روی مواد میانی قرار دهید و لول کردن را ادامه دهید. مراقب باشید مواد بیرون نریزد. در ظرف مناسبی که گنجایش رولت را داشته باشد مقداری روغن بریزید و رولت را با احتیاط سرخ کنید. بعد ۲ لیوان آب، نمک، فلفل، ۱ قاشق رب گوجه فرنگی، پیاز و هویج را اضافه کنید. رولت را آرام داخل ظرف قرار دهید و در ظرف را ببندید و بگذارید کامل بپزد. رولت را می توان بدون برش روی میز قرار داد یا حلقه ای برش زد. برای تزئین از هویج، جعفری و گوجه فرنگی استفاده کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیشتر بدانید



چیپس و پنیر

مواد لازم:

سیبزمینی پخته	۵۰۰ گرم
گوجه‌فرنگی خردشده	۲ تا ۳ عدد
پیاز ساطوری	۱ عدد
پنیر پیتزا	۱۰۰ گرم
خامهٔ صبحانه	۱ پیمانه
کره	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه: سیبزمینی را به شکل نگینی، خلالی یا مخصوص (کاغذی) برش بزنید. این غذا در واقع تفتنی است و بیشترین طرفداران آن خردسالان هستند. سیبزمینی را پوست بگیرید و با رندهٔ برقی یا رندهٔ مخصوص به صورت ورقه‌های نازک ببرید. بعد ورقه‌ها را حدود ۲ ساعت در آب سرد بگذارید تا کاملاً نشاستهٔ آن شسته شود، سپس آن را لای حوله خشک کنید. در ظرف گودی حدود ۵ تا ۶ سانتی‌متر روغن بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود در حدی که اگر یک ورقهٔ سیبزمینی در آن بیندازید، فوراً شروع به جوشیدن کند. بعد به اندازهٔ یک کفگیر از سیبزمینی را داخل روغن داغ بریزید. همین که به رنگ طلایی روشن شد، سرخ کردن کافی است. با کفگیر آن را از روغن جدا کنید و روی حولهٔ کاغذی پهن کنید تا روغن آن گرفته شود. اشکال دیگر را به همین صورت آماده کنید. کره را روی حرارت قرار دهید و پیاز را تفت دهید تا بلوری شود. گوجه‌فرنگی را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و چند بار هم بزنید و حدود ۵ تا ۶ دقیقه بپزید. در آخر خامه را بیفزایید و مواد را هم بزنید. سیبزمینی و مواد را یک لایه در میان در ظرف بریزید و پنیر را به مواد اضافه کنید و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با حرارت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد در طبقهٔ وسط فر قرار دهید. ■ به دلخواه می‌توانید ذرت پخته و قارچ بلانچ‌شده نیز به آن بیفزایید.

بیشتر بدانید



لوبیای گرم

مواد لازم:

لوبیا چیتی	۳ پیمانه
پیاز ساطوری	۵۰۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی	۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
روغن	۶ تا ۷ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه: لوبیا را با پیاز چهارقاج در یک لیتر آب روی حرارت ملایم بگذارید و ۲ ساعت بپزید. در پایان ساعت اول، اندکی نمک به آن بیفزایید. قبل از اینکه دانه‌های لوبیا خیلی نرم و له شود، در دیگ را بردارید و حرارت را بالا ببرید تا آب آن کاملاً تبخیر شود و بگذارید لوبیا سرد شود. روغن را در قابلمه داغ کنید و پیاز را تفت بدهید تا رنگ بگیرد. سپس گوجه‌فرنگی را اضافه کنید. نمک، فلفل و لوبیای پخته‌شده را به آن بیفزایید و بگذارید خوب بپزد و جا بیفتد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	فلافل، رولت گوشت، چپیس و پنیر و لوبیای گرم در کارگاه تهیه شود.	گروهی در کارگاه

فعالیت پایانی

■ در جدول زیر، مواد اولیه تشکیل دهنده هر یک از خوراک‌ها را طبق شماره آنها مشخص کنید.

ردیف	نام خوراک	مواد اولیه	شماره خوراک	مواد اولیه	شماره خوراک
۱	کتلت	سیب زمینی		سیر	
۲	کوکوی دو رنگ	گوشت چرخ کرده		آرد نخودچی	
۳	فلافل	نخود سبز		پیاز	
۴	سنبوسه	باقلای زرد		مرغ	
۵	رولت گوشت	هویج		سس مایونز	



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری ۵

تزیینات و دورچین های ظروف غذا

استاندارد شغل

■ مهارت تزیینات و دورچین های ظروف غذا با زرشک، خلال، روغن و کره روی برنج، پیازداغ، نعناداغ، کشمش، سبزیجات خشک، سبزیجات آب پز و خیارشور براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه ای کشور

شایستگی های فنی مورد انتظار

تزیینات و دورچین های ظروف غذا

- دورچین زرشک
- دورچین خلال
- دورچین روغن و کره روی برنج
- دورچین پیازداغ
- دورچین نعناداغ
- دورچین کشمش
- دورچین سبزیجات
- دورچین سبزیجات آب پز
- دورچین خیارشور

شایستگی های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

- توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران
- رعایت الگوی مصرف آب
- تأمین و بهبود سلامتی اعضای خانواده
- صرفه جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان
- رعایت اخلاقی حرفه ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار

ایمنی و بهداشت

- رعایت بهداشت فردی
- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست محیطی

- جداسازی پسماند مواد غذایی از دیگر زباله ها
- جداسازی بقایای مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان
- مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: انواع گارنیش^۱ را بیاموزد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	انواع تزئینات غذا را که به طور معمول در منزل انجام می‌دهید، در کارگاه توضیح دهید.	گفت‌وگویی گروهی

مفهوم تزئینات روی غذا و دورچین‌ها

گارنیش^۱: برای زیبایی غذا و ظرف آن از انواع سبزیجات و سس‌ها با تزئینات مدرن به روش‌های به روز استفاده می‌شود تا مصرف‌کننده غذا را با لذت میل کند. این تزئینات باعث به اشتها آوردن کودکان و اعضای خانواده می‌شود. امروز گارنیش در تمام دنیا مطرح است. در ادامه به تزئینات و دورچین‌های ساده غذا می‌پردازیم.

تهیه تزئینات و دورچین‌های ظروف غذا

زرشک: دو نوع زرشک داریم: آبی (آشی) و پلویی. زرشک آبی در آشپزی مصرفی ندارد؛ جز آنکه با زرشک آبی شربت زرشک و نوعی آش درست می‌کنند. زرشک پلویی را به پلو، کوکو و... می‌زنند. زرشک را باید به اندازه مصرف نسبتاً کوتاه مدت خرید، چون در هوای گرم رنگ و طعم آن برمی‌گردد. عده‌ای برای حفظ رنگ و طعم زرشک، آن را تفت می‌دهند و در فریزر نگهداری می‌کنند. زرشک خام را در ظرف در بسته در جای خنک یا در یخچال نگه می‌دارند. برای خشک کردن زرشک‌ها، آنها را روی پارچه ضخیمی بریزید و یا همراه با خوشه آنها از طناب آویزان کنید و به روش آفتابی خشک کنید. زرشک‌ها را به دو صورت تازه و خشک برای تزئین استفاده می‌کنند.

خلال: تزئین غذا به کمک برش‌های منظم سیب‌زمینی و انواع سبزیجات به قطعات باریک و نسبتاً بلند را خلال گویند. برای مثال، هویج را پس از پخت به صورت خلال برش بزنید و بشقاب اصلی را تزئین کنید. سیب‌زمینی را می‌توانید خلال برش بزنید و در روغن فراوان سرخ کنید و مانند هویج در بشقاب اصلی تزئین کنید. روغن و کره روی برنج: با توجه به آداب و رسوم هر شهر، روغن و کره روی برنج به همان سبک انجام می‌گیرد. بهترین راه این است که برنج را بدون روغن و کره روی میز قرار داد تا هرکس طبق میل خود مصرف کند. در رستوران‌ها کره‌های بسته کوچک ۱۰ گرمی را برای هر نفر کنار ظرف می‌گذارند که مشتری در صورت تمایل مصرف کند.

تهیه پیازداغ: بهترین روش برای پیازداغ کردن بلاتچ کردن است. به میزان لازم پیاز را یکدست خرد کنید و در آب جوشیده به مدت ۴ تا ۵ دقیقه بجوشانید. سپس به مدت یک لحظه در آب یخ بریزید و سریعاً آن را بردارید و در آبکش بریزید تا کاملاً آب آن تبخیر شود. در ظرفی مناسب روی حرارت بگذارید و روغن و در صورت تمایل مقداری زعفران به آن اضافه کنید. سپس پیازها را داخل آن بریزید و هم بزنید تا یکدست و طلایی و خشک شود.

۱- گارنیش: انواع تزئینات و دورچین غذا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نعناع داغ: در تابه مقداری روغن مایع بریزید. روی حرارت قرار دهید و بگذارید روغن گرم شود. شعله را خاموش کنید و نعناع خشک پودر شده را به آن اضافه کنید و هم بزنید. توجه داشته باشید روغن داغ نشود و نعناع به مدت طولانی روی حرارت نماند، زیرا داغ شدن بیش از حد روغن باعث تیره شدن رنگ نعناع می‌شود. کشمش: انگور خشک شده را کشمش می‌گویند. تفاوت کشمش‌ها در نوع انگور و نحوه خشک کردن آنهاست. کشمش را پیش از مصرف، با آب شست‌وشو دهید تا روغن‌های معدنی، گردوغبار و سایر آلودگی‌های آن از بین برود. کشمش پلویی به رنگ قهوه‌ای تیره یا عسلی است. برای آماده‌سازی، ابتدا آن را بشویید و خشک کنید. سپس به مدت کوتاهی در تابه حاوی روغن، روی حرارت ملایم تفت دهید. دقت کنید که نسوزد و رنگ آن تغییر نکند. کشمش را در روغن داغ تفت ندهید، زیرا روغن داغ باعث می‌شود کشمش پف کند و سفت شود. ۴۰ ثانیه تفت دادن کشمش در روغن گرم کافی است. انواع کشمش عبارت‌اند از: کشمش ریزدانه، درشت‌دانه و سیاه‌دانه، کشمش غوره‌ای، کشمش طلایی و ...

سبزیجات خشک: عطر و بوی شیرین و خنک‌کننده بعضی از سبزی‌ها مانند نعناع، شوید، پونه، مرزه، ترخون و ... و همچنین کاربرد زیاد آنها و پرتلف‌دار بودن طعم این‌گونه سبزی‌ها باعث می‌شود برای تزیین غذا اغلب به‌صورت خشک مصرف شوند. از سبزی خشک در تزیین آش‌ها، سوپ‌ها، سالادها، بورانی و ... استفاده می‌شود.

سبزیجات آب‌پز: ارزش غذایی برخی سبزیجات مانند هویج و کلم بروکلی با پخته شدن آنها تقویت می‌شود. سبزیجات دیگری مانند لوبیا سبز، ذرت، مارچوبه، نخودفرنگی و ... را آب‌پز می‌کنند و به شکل دلخواه (خلال، شکافتن غلاف، مورب و گل‌گل) برش می‌دهند و برای دورچین غذاهای مدرن در بشقاب می‌گذارند. خیارشور: خیارشور را می‌توان به‌صورت سالم و یا برشی (سکه‌ای یا حلقه‌ای، مورب، خلال و ...) در کنار غذاهای فست‌فود، ساندویچ‌ها، سالادها و فینگر‌فودها استفاده کرد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	غذاهایی را که در کارگاه تهیه می‌شوند، طبق دورچین‌های فوق تزیین کنید.	به‌صورت گروهی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری ۶

مهارت فراوری مربا، ترشی و لبنیات

استاندارد شغل

■ مهارت فراوری مربا، ترشی و لبنیات از طریق تهیه مربا، تهیه ترشی و تهیه لبنیات طعم‌دار براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

فراوری مربا، ترشی و لبنیات

- تهیه مربا (آلبالو، به، پرتقال)
- تهیه ترشی (خیارشور، لیمو، ترشی مخلوط)
- تهیه لبنیات طعم‌دار (ماست و خیار، ماست و موسیر، ماست و لبلب)

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

- توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران
- رعایت الگوی مصرف آب
- تأمین و بهبود سلامتی اعضای خانواده
- صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار

ایمنی و بهداشت

- رعایت بهداشت فردی
- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست‌محیطی

- جداسازی پسماند مواد غذایی از دیگر زباله‌ها
- جداسازی بقایای مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان
- مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: با آماده‌سازی و تهیه چند نوع فراوری مربا، ترشی و لبنیات آشنا شود.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	در گفت‌وگوی گروهی درباره انواع ترشی، مربا و لبنیات طعم‌دار صحبت کرده و ذائقه‌های خود را مطرح کنند.	گروهی در کارگاه

روش‌های فراوری مربا، ترشی و لبنیات

تهیه مربا

کلمه مربا به معنای تربیت شده و پرورده است. منظور از تربیت شدن یا پرورش یافتن، جذب شیرینی و پیدا کردن قابلیت نگهداری است. میوه‌ها از لحاظ قند، ترشی و آنگم با هم تفاوت دارند، ولی شیرینی و ترشی آنها معمولاً زیاد نیست. مقدار شکر در مربا معمولاً برابر با میوه‌ای است که باید مربا شود؛ مگر اینکه میوه بسیار شیرین باشد. در این صورت، از مقدار شکر اندکی کم می‌شود. در هر صورت شاهد شکر باید به غلظت معینی برسد که قابل نگهداری باشد؛ یعنی در محیط آن موجودات زنده ذره‌بینی (میکروارگانیسم) نتوانند فعالیت کنند. رسیدن به این درجه از غلظت را «قوام آمدن» مربا می‌نامند. شاهد مربایی که قوام نیامده، شل است و ممکن است کپک بزند. از طرف دیگر، اگر آب مربا بیش از ظرفیت خود شکر جذب شده باشد، پس از سرد شدن شکرک می‌بندد؛ یعنی مقداری از شکر آن متبلور می‌شود. مربای کپک زده را باید جوشاند تا قوام آید. به مربای شکرک بسته نیز باید کمی آب و اندکی ترشی اضافه کنیم و بجوشانیم.

- شکر مربا باید کاملاً صاف باشد تا مربا زلال دربیاید.
- بهتر است برای جلوگیری از شکرک زدن، به مربا کمی جوهرلیمو و یا آب‌لیمو افزود.
- برای مربا باید همیشه میوه سالم و بدون لک انتخاب کنید.
- میوه مربا نباید زیاد رسیده باشد. در بعضی موارد که میوه را درسته انتخاب می‌کنیم، باید میوه را کال انتخاب کرد تا شکل خود را حفظ کند.
- میوه پوست گرفته یا خرد شده را نباید در هوای آزاد نگه داشت، چون رنگ آن خراب می‌شود.
- بهترین ظرف برای پخت مربا، مس سفید است. در صورت موجود نبودن، از ظرف لعابی استفاده شود.
- نشانه قوام آمدن مربا این است که اگر یک قاشق چای‌خوری از شهد آن را روی بشقاب چینی سرد بریزیم و بشقاب را خم کنیم شهد روی بشقاب حرکت نکند.
- شکر را اگر با حرارت عادی به میوه در حال جوشیدن اضافه کنید، طبعاً میوه از جوش می‌افتد و مدتی طول می‌کشد تا باز به جوش بیاید. این کار زمان پخت مربا را طولانی می‌کند و در رنگ و عطر میوه اثر می‌گذارد.

بیشتر بدانید



مربای آلبالو

مواد لازم:

آلبالوی بدون هسته و دم	۱ کیلو
شکر	۱ کیلو
وانیل	به مقدار کم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: ابتدا باید میوه را تمیز کنید و بشویید و با دستگاه هسته‌گیر، هسته‌های آن را بدون له شدن جدا کنید. سپس آلبالو را در قابلمه بریزید. شکر را روی آلبالو بپاشید و بگذارید یک شب در هوای خنک بماند. ظرف را با در باز روی حرارت به جوش بیاورید، کف آن را بگیرید و آهسته هم بزنید تا شهد مربا قوام آید. در آخر وانیل و جوهر لیمو را به آن بیفزایید.

مربای به

مواد لازم:

به (پوست و هسته گرفته، ورق ورق) ۱ کیلو
شکر ۱ کیلو
آبلیموی تازه ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: در ایران بهترین به برای مربا، به اصفهان است، چرا که عطر بسیار خوبی دارد. به را در یک دیگ بریزید و ۳ پیمانه آب به آن اضافه کنید. روی حرارت زیاد حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بجوشانید. شکر و آبلیمو را اضافه کنید و هم بزنید. شعله را کم کنید، در دیگ را ببندید و بگذارید مربا ریزجوش بزند تا رنگ بگیرد و شهد آن قوام بیاید.

بیشتر بدانید



مربای پرتقال

برای تهیه مربای پرتقال درسته باید میوه پوست کلفت و درشت استفاده کرد. پوست پرتقال را با تکه‌های قند یا رنده کمی می‌ساییم تا پوست صاف شود و حُلل و فَرَج آن باز شود (در صورتی که پوست پرتقال را با قند بساییم، می‌توانیم با همین قند مربا تهیه کنیم و یا برای تهیه شربت پرتقال مصرف کنیم، چون این قند بسیار معطر است). بعد ته پرتقال را به اندازه سکه عمیق درمی‌آوریم و با نوک کارد هسته‌های پرتقال را خارج می‌کنیم. پرتقال را می‌شوییم و در ظرفی می‌ریزیم و مقداری آب روی آن می‌ریزیم و می‌جوشانیم. بعد پرتقال را در صافی می‌ریزیم. یک تا دو بار دیگر نیز پرتقال‌ها را به همین طریق می‌جوشانیم؛ به طوری که پوست پرتقال کاملاً نرم شود. بعد در ظرف بزرگی آب می‌ریزیم و پرتقال را در آب می‌اندازیم. پرتقال باید یکی دو روز در آب سرد بماند. در این مدت چندین بار آب آن را عوض می‌کنیم. هر دفعه کمی پرتقال را فشار می‌دهیم تا آب آن خارج شود و آن را می‌چشیم هر وقت تلخ نبود، پرتقال برای تهیه مربا آماده است. ■ مدت تلخی گرفتن پرتقال به نوع آن بستگی دارد. بعضی از پرتقال‌ها در مدت ۲۴ ساعت تلخیشان گرفته می‌شود و بعضی دیگر ۲ تا ۳ روز باید در آب بماند.

مواد لازم:

پرتقال درشت ۶ عدد
شکر ۲ تا ۲/۵ کیلو
آب پرتقال ۱ لیوان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: به ازای هر یک کیلو شکر، ۲ لیوان آب می ریزیم و شربت را یکی دو بار جوش می دهیم و از صافی رد می کنیم. بعد پرتقال ها را در شربت می ریزیم و با حرارت ملایم می گذاریم تا بجوشد و شربت آن کاملاً قوام بیاید. آب پرتقال را اضافه می کنیم و باز هم می گذاریم پرتقال چند بار جوش بزند و شربت غلیظ شود. شربت این مربا معمولاً بعد از یکی دو روز رقیق می شود. باید شربت را دوباره چند جوش داد. بعد از غلیظ شدن، پرتقال را در شربت می اندازیم و در شیشه دهان گشاد و دردار محفوظ نگه می داریم. باید توجه داشت موقع هم زدن با پشت قاشق پرتقال را فشار دهیم تا شربت رقیق آن خارج شود و شربت غلیظ شود.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	پخت مربای به و آلبالو برای فروش در هنرستان توسط هنرجویان با نظارت هنرآموز	به صورت گروهی

تهیه ترشی

خیارشور

مواد لازم:

خیار	۱ کیلو
سیر پوست گرفته	۱۰ حبه
شوید و ترخون	۱ دسته کوچک
نخودخام	$\frac{1}{4}$ پیمانه
سرکه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
نمک	$\frac{1}{4}$ پیمانه

طرز تهیه: برای خیارشور، خیار ریز پاییزی انتخاب کنید. خیار را بشویید و بگذارید آب آن برود. سپس هر خیار را با چنگال از چند جا سوراخ کنید. سبزی را بشویید و بگذارید آب آن برود. نمک را با سرکه در ۱ لیتر آب بریزید و روی حرارت بالا به جوش آورید. سپس حرارت را کم کنید و ۲۰ دقیقه بجوشانید. بگذارید ولرم شود. خیار را در ظرف دردار شسته و خشک شده بچینید و سبزی، سیر و نخود را لای آن بگذارید. شوراب را روی خیار بریزید. در ظرف را ببندید و در جای خنک انبار کنید. خیارشور پس از ۳ ماه رسیده است.

ترشی مخلوط

مواد لازم:

پیاز سفید	۲۵۰ گرم
گل کلم	۲۵۰ گرم
هویج	۲۵۰ گرم
سیب زمینی ترشی	۲۵۰ گرم
گرفس	۲۵۰ گرم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نعناع و ترخون	۲۵۰ گرم
فلفل سبز یا قرمز	۱۰۰ گرم
سیر	۴ حبه
سرکه	به مقدار لازم
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه: پوست پیاز را بگیرید. گل کلم را ریز کنید و بیخ آن را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. هویج را پوست بگیرید و سکه‌ای خرد کنید. سیب‌زمینی ترشی را پوست بگیرید و خرد کنید. سیر را پوست بگیرید. کرفس را خرد کنید. سپس همه تره‌بار را بشویید، نمک بپاشید و در آفتاب بگذارید تا خشک شود. تره‌بار را در ظرف ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی آن را بپوشاند. پس از ۳ ماه ترشی رسیده است.

لیته

مواد لازم:



شکل ۱- لیته

بادمجان	۲ کیلو
فلفل سبز	۲۰۰ گرم
سیر	۱۰ حبه
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه	به مقدار لازم
نعناع خشک و گلپر	به مقدار لازم
سرکه	به مقدار لازم

■ بهتر است میزان گلپر بیشتر باشد.

طرز تهیه: بادمجان‌ها را تمیز و به ابعاد ریز خرد کنید و در مقداری سرکه بپزید. سپس در صافی بریزید و بگذارید خنک شود. فلفل سبز و سیر را با هم به صورت ریز خرد کنید. این مواد را با ادویه‌جات، نمک و سرکه مخلوط کنید و با سرکه مقدار غلظت آن را معین کنید. سپس در شیشه بریزید و در جای خنک نگهداری کنید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	پخت انواع ترشی برای فروش در هنرستان توسط هنرجویان با نظارت هنرآموز	گروهی در کارگاه

تهیه لبنیات طعم‌دار

متداول‌ترین بورانی در میان ما، ماست و خیار است. با آنکه الگوی اصلی همه بورانی‌هاست، خود آن هرگز بورانی نامیده نمی‌شود. در هر حال، غذای ساده و مطبوعی است که یک پای آن همیشه ماست است و پای دیگرش می‌تواند از یک یا چند نوع سبزی یا تره‌بار به صورت خام، پخته و خشک باشد. ماست بورانی بهتر است چکیده یا نیم‌چکیده باشد. برای شل شدن ماست می‌توان به آن کمی آب افزود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۲- ماست و خیار

ماست و خیار

مواد لازم:

۱ پیمانه	ماست چکیده
۲ عدد	خیار (پوست گرفته و ساطوری)
۲ تا ۳ شاخه	نعناع تازه
۱/۵ قاشق مرباخوری	نعناع خشک
۳ پَر	سیر کوبیده
۴ تا ۵ پَر	برگ گل محمدی
به مقدار لازم	نمک و فلفل

طرز تهیه: ماست و کمی آب را در ظرف بزنید. خیار، نعناع تازه و سیر را در ظرف بریزید. نمک و فلفل را به آن بیفزایید و با نعناع خشک و برگ گل محمدی تزیین کنید.

■ ماست و خیار بهتر است سرد باشد، بنابراین خیار و ماست را از قبل در یخچال قرار دهید؛ چون پس از مخلوط کردن بهتر است سریع سرو شود وگرنه خیار در ماست نرم می‌شود.

ماست و موسیر

مواد لازم:

۲ پیمانه	ماست چکیده
۱ پیمانه	موسیر خیسانده ساطوری
به مقدار لازم	نمک و فلفل

طرز تهیه: ماست غلیظ را با کمی آب رقیق کرده و موسیر را به آن اضافه کنید و بگذارید یک شبانه‌روز بماند. سپس نمک و فلفل بپاشید و آن را مخلوط کنید و در ظرف بورانی بچینید.

■ فلفل بهتر است تازه کوب و اندکی زبر باشد.

ماست و لبو

مواد لازم:

۲ پیمانه	ماست چکیده
۱ پیمانه	لبو (پوست گرفته و ورقه ورقه)
به مقدار لازم	نمک و فلفل

طرز تهیه: ورقه‌های لبو را در بشقاب بچینید. ماست چکیده را با کمی آب رقیق کنید. نمک و فلفل را اضافه کنید. کمی هم بزنید و روی آن ورقه‌های لبو را قرار دهید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	تهیه انواع ماست طعم‌دار برای چیدمان میز پایانی	آزمون پایانی فردی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری ۷

تهیه نوشیدنی‌ها

استاندارد شغل

■ مهارت تهیه نوشیدنی‌ها از طریق چای، قهوه، شربت‌ها، دوغ، آب‌میوه‌های تازه و طبیعی، شربت‌های گیاهی و دم‌نوش‌ها براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

تهیه نوشیدنی‌ها

- تهیه نوشیدنی‌های گرم (چای، قهوه و دم‌نوش‌های گیاهی)
- تهیه شربت به‌لیمو، آلبالو، سکنجبین
- تهیه دوغ
- تهیه آب‌میوه‌های تازه و طبیعی
- تهیه شربت‌های گیاهی

شایستگی‌های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

- توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران
- رعایت الگوی مصرف آب
- تأمین و بهبود سلامتی اعضای خانواده
- صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار

ایمنی و بهداشت

- رعایت بهداشت فردی
- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست‌محیطی

- جداسازی پسماند مواد غذایی از دیگر زباله‌ها
- جداسازی بقایای مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان
- مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: با توجه به آب و هوای چهار فصل کشورمان، انواع نوشیدنی‌های سرد و گرم را آموزش ببیند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	انواع نوشیدنی‌هایی که تجربه آماده کردن آنها را دارید، بیان کنید و روش آماده‌سازی‌شان را توضیح دهید.	گفت‌وگوی گروهی

روش‌های فراوری نوشیدنی‌ها

انسان در هر شبانه‌روز حدود ۲ لیتر آب نیاز دارد و این را گذشته از مایعات موجود در غذا، با نوشیدن انواع نوشیدنی‌ها کم و بیش به دست می‌آورد. صرف نوشیدنی برای انسان لحظه دلپذیری است؛ به همین دلیل ما بسیاری از موقعیت‌های زندگی را از دیدارهای دوستانه گرفته تا مذاکرات گوناگون، به فرصت‌هایی برای نوشیدن چای، قهوه، شربت و... درمی‌آوریم. در کل دو نوع نوشیدنی سرد و گرم داریم که در این واحد یادگیری تعدادی از آنها را معرفی می‌کنیم.

تهیه نوشیدنی‌های گرم و سرد

چای



شکل ۱- چای

تقریباً در همه جای دنیا مردم روز خود را با نوشیدن یکی دو فنجان نوشیدنی گرم آغاز می‌کنند. در میان ما و بسیاری از ملل دیگر، این نوشیدنی چای است. چای نام یک گیاه و نوشیدنی تهیه شده از آن است. چای واژه‌ای چینی است که در چین و شمال هندوستان به کار می‌رود و تقریباً با همان تلفظ وارد زبان فارسی شده است. پیشینه مصرف چای در ایران به سده هفدهم میلادی می‌رسد. نوشیدنی چای با دم کردن برگ، جوانه یا شاخه‌های فراوری شده بوته چای به مدت چند دقیقه در آب جوش آماده می‌شود. فراوری

گیاه چای می‌تواند شامل اکسیداسیون، حرارت‌دهی، خشک‌سازی و افزودن گیاهان، گل‌ها، چاشنی‌ها و میوه‌ها به آن باشد. چای که کمی طعم مطلوب و اندکی تلخ و گس دارد، منبعی طبیعی از کافئین، تیوفیلین، تیانین و آنتی‌اکسیدان‌ها، اما تقریباً بدون چربی، کربوهیدرات یا پروتئین است. چای براساس نوع فراوری که روی آن انجام می‌شود، انواع گوناگونی دارد. اگر برگ‌های بوته گیاه چای به سرعت پس از چیده شدن، خشک نشوند، پلاسیده و اکسیده می‌شوند. متوقف کردن روند اکسیداسیون، مرحله‌ای از پیش تعیین شده است و از طریق برطرف کردن آب برگ‌ها با حرارت دادن آنها انجام می‌شود. انواع چای عبارت‌اند از: چای سیاه، سفید، سبز و کیسه‌ای.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دم‌نوش‌های گیاهی

چای یکی از گیاهانی است که دم‌کرده آن را می‌توان نوشید. گیاهان فراوان دیگری هستند که می‌توانند برای طعم‌دار کردن چای استفاده شوند و یا اینکه جایگزین آن به‌عنوان دم‌نوش‌های گیاهی بدون چای دم شوند. بعضی از پزشکان برای دم‌نوش‌ها فوایدی هم ذکر می‌کنند. دستور دم کردن این گیاهان کمابیش مانند دستور چای است. بعضی از این گیاهان به‌صورت کیسه‌ای^۱ هم در بازار عرضه می‌شوند که باید در فنجان آب داغ انداخت. بعضی از دم‌نوش‌های گیاهی به‌صورت شربت‌های گیاهی هم سرو می‌شوند. مهم‌ترین دم‌نوش‌ها عبارت‌اند از:

- چای دارچین: دارچین قلمی را در قوری آب جوش دم می‌کنند و بدون شکر می‌نوشند (چای دارچین به‌ویژه در هوای سرد می‌چسبد).
- زنجبیل: مانند دارچین است.
- چای سبز: برگ چای تخمیر نشده است که معمولاً آن را با چند دانه تخم هل سبز دم می‌کنند.
- دم‌نوش بابونه: گیاهی است خودرو که دم‌کرده آن را آرام‌بخش و مسکن درد معده می‌دانند.
- دم‌نوش بهارنارنج: شکوفه درخت نارنج است که دم‌کرده آن را مفید می‌دانند.
- دم‌نوش پهلیمو (وربن): برگ معطری است که مانند چای دم می‌کنند. هنگام ریختن می‌توان لیوان را با یک برگ پهلیمو آرایش کرد.
- دم‌نوش زعفران: زعفران را به مقدار اندک مانند چای دم می‌کنند و می‌نوشند.
- دم‌نوش کاستنی: ریشه و برگ کاستنی برای دم کردن استفاده می‌شود. کاستنی به‌صورت سرد به‌عنوان شربت گیاهی هم سرو می‌شود.
- دم‌نوش نعناع: دم‌کرده برگ نعناع تازه است که با اندکی قند شیرین می‌شود.
- دم‌نوش آویشن: دم‌کرده آویشن شیرازی است. این چای را برای رفع نفخ می‌نوشند و بر دو نوع است: آویشن پهن و باریک.
- دم‌نوش آستخودوس یا آستوقدوس: دم‌کرده گیاهی است از تیره نعنائیان که برگ آن معطر و دانه‌هایش لعاب‌دار است. در طب سنتی آن را «گرم و خشک» می‌دانند.



شکل ۲- قهوه

قهوه

گیاه قهوه بوته‌ای وحشی است که در جنگل‌های آفریقا می‌روید و تقریباً صدگونه از آن وجود دارد، اما متداول‌ترین و گسترده‌ترین گونه‌های آن عبارت‌اند از:

- قهوه آرابیکا^۲ که دو سوم سهم تولید جهان را دارد.
 - قهوه روبوستا^۳ که یک سوم از سهم تولید بازار جهانی را دارد.
- بهترین قهوه جهان از نظر عطر و طعم، از بوته نوع آرابیکا در کشور برزیل به‌دست می‌آید و از آنجا به سراسر جهان صادر می‌شود.

۱- tea bag

۲- Coffee Arabica

۳- Coffee canephora Robuster



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

■ قهوه آرابیکا: دانه آرابیکا به شکل کشیده با شیاری موج دار در قسمت وسط آن است. این دانه قهوه رایحه‌ای شدید و طعمی ترش و شیرین و شبیه کارامل دارد.

■ قهوه ربوستا: دانه ربوستا به شکل گرد با شیاری مستقیم در قسمت وسط آن است. قهوه ربوستا غالباً بسیار تلخ، تیز و به مقدار کمی معطر است.

قهوه در دو نوع سبز (خام) و بو داده به بازار عرضه می‌شود. قهوه خام به رنگ سبز روشن است که باید آن را پیش از مصرف، در تابه چرب شده بو دهید. قهوه مرغوب باید خشک باشد. برای تعیین تازگی و اصالت قهوه، آن را به آرامی روی سطح آب بریزید. اگر قهوه اصیل و خشک باشد، مدت زمان بیشتری روی آب می‌ماند و اگر به سرعت ته‌نشین شود، نشانه نم‌دار و نامرغوب بودن قهوه است. شاید تاکنون کلمه باریستا را شنیده باشید. باریستا به فردی گفته می‌شود که بتواند انواع قهوه را با روش‌های گوناگون، به بهترین شکل ممکن از نظر طعم و رایحه سرو کند. این افراد بعد از گذراندن دوره‌های مختلف اعم از روش رُست کردن، چگونگی آسیاب کردن، آشنایی با دانه قهوه و طعم متفاوت آنها، خود را برای سرو قهوه آماده می‌سازند.



شکل ۳- قهوه ترک

درجه آسیاب کردن قهوه متناسب با روش دم کردن آن است:

قهوه ترک: قهوه‌ای است که به مقدار کمی بو داده شده و به رنگ قهوه‌ای روشن است و از درجه آسیاب صفر (آرد) استفاده می‌شود.

دم کردن قهوه ترک: مقدار یک تا یک‌ونیم قاشق قاشق چای خوری (حدود ۱۰ تا ۱۵ گرم) قهوه ترک را به همراه ۳۰ میلی‌لیتر آب تازه روی حرارت قرار دهید تا دم بکشد.

تهیه قهوه ترک: قهوه جوش ترک، ظرفی است با دهانه تنگ و دسته بلند که ۲ تا ۶ فنجان کوچک یا بیشتر ظرفیت دارد. از آنجا که ذرات قهوه ترک در آب شناور است و زود ته‌نشین می‌شود، این قهوه را غالباً سر میز با چراغ الکلی درست می‌کنند تا میان ریختن قهوه و نوشیدن آن زیاد فاصله نیفتد. قهوه ترک خشک به نرمی آرد و به رنگ قهوه‌ای نسبتاً باز است. این قهوه را معمولاً با شکر درست می‌کنند، ولی نوشندگان قهوه‌شناس آن را بدون شکر ترجیح می‌دهند.

مواد لازم:

قهوه	۶ قاشق مرباخوری
آب سرد	۷ فنجان کوچک
شکر	۶ قاشق مرباخوری

طرز تهیه: قهوه و شکر را در قهوه‌جوش بریزید. آب را به آن اضافه کنید و هم بزنید. قهوه‌جوش را روی حرارت بسیار ملایم بگذارید و بالای سرش بایستید تا قهوه کف کند و بالا بیاید. در لحظه پیش از سر رفتن قهوه، قهوه جوش را از روی آتش بردارید. اول کف قهوه را با قاشق چای خوری بردارید و در فنجان‌ها سرشکن کنید. سپس قهوه را با قاشق هم بزنید و در فنجان‌ها بریزید.

■ قهوه ترک نباید بجوشد.

■ در ترکیه این قهوه را با آب یخ و شیرینی راحت‌الحلقوم سرو می‌کنند.

قهوه فرانسه: در صورتی که قهوه را کمی بیشتر از قهوه ترک بو دهید، قهوه فرانسه تهیه می‌شود. از درجه آسیاب درشت (نمک) استفاده می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دم کردن قهوه فرانسه: ۱۰ تا ۱۵ گرم قهوه آسیاب شده را به همراه آب ۹۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۵ تا ۶ دقیقه در فیلتر قهوه بگذارید تا دم بکشد.

قهوه اسپرسو: قهوه سوخته و آسیاب شده است. از درجه آسیاب ریز (شن) استفاده می‌شود.

قهوه اسپرسوی فوری: عصاره قهوه فرانسه است که به نام قهوه فوری شناخته شده است.

دم کردن قهوه اسپرسو: ابتدا ۷ گرم از قهوه را در دستگاه قرار می‌دهیم. دمای آب عبوری از قهوه از ۸۸ تا ۹۲ درجه سانتی‌گراد با ۹ اتمسفر فشار توسط پمپ دستگاه به مدت زمان ۲۵ تا ۳۰ ثانیه عصاره‌گیری می‌شود. این مقدار میزان ۲۵ تا ۳۰ میلی‌لیتر قهوه اسپرسو را آماده‌سازی می‌کند. پیش از نوشیدن اسپرسو، یک لیوان آب میل کنید تا مزه دهان تازه شود و طعم اسپرسو را بیشتر بچشید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	انواع قهوه را بشناسید و یک نوع را طبق دستور تهیه کنید.	به صورت گروهی

شربت به لیمو

مواد لازم:

به ۲ کیلو
شکر ۲ کیلو
لیموی شیرازی ۴ عدد

طرز تهیه: به را بشویید و تخم آن را بگیرید، رنده یا خرد کنید و چند ثانیه در مخلوط‌کن بریزید. نیمی از شکر را روی آن بریزید و بگذارید یک شب بماند. یک لیتر آب را به جوش بیاورید و سپس حرارت را خاموش کنید تا از جوش بیفتد. آنگاه آن را روی به بریزید. ۵ تا ۶ ساعت بعد شربت را از صافی رد کنید و تفاله را فشار دهید تا آب آن گرفته شود. آب لیمو را بگیرید و در شربت بریزید و پس از دو سه جوش بردارید.

■ اگر بخواهید شربت زلال باشد، پس از جدا کردن تفاله، شربت را بگذارید ته‌نشین شود و آن را از صافی رد کنید و بپزید.

■ به جای رنده کردن و خواباندن به، می‌توان آب آن را با دستگاه آب‌میوه‌گیری گرفت و به کار برد.

شربت آلبالو

مواد لازم:

آلبالو ۱ کیلو
شکر ۲ کیلو



شکل ۴- شربت آلبالو

طرز تهیه: آلبالو را بشویید و دم و هسته آن را بگیرید. نیمی از شکر را روی آلبالو بپاشید و چنگ بزنید و بگذارید یک شب بماند. یک لیتر آب را گرم کنید و همین که به جوش آمد حرارت را خاموش کنید تا از جوش بیفتد. سپس بردارید و روی آلبالوها بریزید. ۵ تا ۶ ساعت بعد از صافی رد کنید و نیمه دوم شکر را به آن بیفزایید و روی حرارت ملایم به جوش آورید و بگذارید چند جوش بزند (اگر لازم باشد با سفیده تخم‌مرغ جرم‌گیری کنید).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

■ به شربت آلبالو غالباً وانیل می‌زنند. بهتر است ابتدا یک لیوان از شربت را بدون وانیل همراه با آب و یخ سرو کنید؛ اگر معطر بود نیاز به وانیل ندارد.

شربت سکنجبین

مواد لازم:

شکر	۲ کیلو
سرکه انگور	۲ تا ۳ پیمانه
نعناع تازه	یک دسته کوچک

طرز تهیه: یک لیتر آب را روی حرارت به جوش آورید. شکر را در آن بریزید و هم بزنید تا حل شود. سپس ۲ تا ۳ پیمانه سرکه انگور اضافه کنید. یک دسته کوچک نعناع تازه شسته در قابلمه شربت بگذارید و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانید و بردارید و از صافی عبور دهید. برای نوشیدن، سکنجبین را با آب و یخ در لیوان بریزید و هم بزنید.
■ اگر می‌خواهید شربت را به مدت طولانی نگهداری کنید، آن را قوام دهید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	یک نوع شربت را با دوستان خود در کارگاه تهیه کنید.	به صورت گروهی

دوغ

ماست دوغ معمولاً کمی ترش و غلیظ است. دوغ را غالباً با سبزی‌های خشک مانند نعناع، پونه، کرفس کوهی و کاکوتی معطر می‌کنند.



شکل ۵- دوغ

مواد لازم:

ماست چکیده	۱ پیمانه
آب سرد	۴ تا ۵ پیمانه
نمک	کمی

طرز تهیه: ماست چکیده را با نمک مخلوط کنید و آب را به آن اضافه کنید، سپس خوب هم بزنید. اگر دوغ را چند ثانیه در مخلوط‌کن هم بزنید، کره آن جدا می‌شود و روی لیوان می‌ایستد.
دوغ را می‌توان به صورت سبک (رقیق) و سنگین (غلیظ) درست کرد. دوغ را می‌توان با قطعات یخ و یکی دو شاخه نعناع تازه سرو کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آب میوه‌های تازه و طبیعی

بدن انسان در حال فعالیت است و باید ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز آن را تأمین کرد. نوشیدنی‌های تازه و طبیعی برای تأمین ویتامین‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن لازم است. از آب میوه‌های طبیعی در کیک‌ها و نوشیدنی‌هایی مانند شیک‌ها، گلاسه‌ها، اسموتی‌ها، دسرها و ... استفاده می‌شود. این نوشیدنی‌ها را می‌توان از آب مرکبات و میوه‌های فصل انتخاب کرد که روش آب‌گیری آنها را توضیح می‌دهیم.

آب‌گیری مرکبات



شکل ۶- آب‌گیری مرکبات

برای گرفتن آب مرکباتی مانند پرتقال، لیموترش و نارنج بهتر است آنها را به مدت ۳۰ ثانیه در ظرفی حاوی آب داغ داخل مایکروویو قرار دهید، سپس آنها را دو نیم کنید و با دستگاه آب‌میوه‌گیری دستی یا برقی آب آنها را بگیرید و از صافی رد کنید تا آب میوه صاف و یکدست شود. برای آب‌گیری مرکبات از میوه‌هایی که پوست آنها صاف و نازک و وزن آنها نسبت به حجمشان سنگین‌تر باشد استفاده کنید؛ برای اینکه نشانه آبدار بودن میوه‌هاست.

■ دیگر میوه‌های فصلی و میوه‌هایی مانند کیوی، سیب و هندوانه بهتر است به وسیله دستگاه آب‌میوه‌گیری، آب‌گیری شوند.

■ بعضی از آب میوه‌ها را می‌توان با توجه به خواص آنها و نیز سلیقه افراد، به صورت ترکیبی مصرف کرد. مانند:

- ترکیب سیب، کیوی و انگور
- ترکیب سیب، پرتقال و آب لیمو
- ترکیب آب هویج و بستنی

آب هویج و بستنی

مواد لازم:

آب هویج ۱ لیوان
بستنی ۲ اسکوپ

طرز تهیه: هویج‌ها را بشویید و به وسیله آب‌میوه‌گیری آب آنها را بگیرید. ۲ اسکوپ بستنی در لیوان قرار دهید و با آب هویج لیوان را پر کنید و به وسیله نی نوشیدنی و قاشق آن را سرو کنید.

شربت‌های گیاهی

منظور از عرقیات، عرق گیاهان معینی است که به صورت شربت سرد برای رفع تشنگی در هوای گرم یا برای فواید دارویی، نوشیده می‌شوند.

به این شربت‌ها گاهی کمی تخم شربتی هم اضافه می‌شود. مصرف دارویی عرقیات طبعاً باید با دستور پزشک باشد، ولی برای درست کردن شربت آنها کافی است که برای هر لیوان ۲ تا ۳ قاشق شکر و چند قاشق از عرقی را که دوست دارید به آن اضافه کنید و با یخ بنوشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

متداول ترین شربت های گیاهی از این قرارند:

- شربت عرق اترج (ترنج): از پوست ترنج
- شربت عرق بهار نارنج: از شکوفه نارنج
- شربت عرق بیدمشک: از گل درخت بیدمشک
- شربت عرق نسترن: از گل درختچه نسترن
- شربت عرق نعناع: از برگ نعناع
- شربت گلاب: از گلبرگ گل گلاب
- شربت عرق تارونه: خوشه های نرس نخل نر

شربت گلاب و تخم شربتی

مواد لازم:

گلاب	$\frac{1}{4}$ پیمانه
تخم شربتی خیسانده	۱ قاشق چای خوری
شکر	۱ تا ۲ قاشق غذاخوری
یخ	به مقدار لازم



شکل ۷- شربت گلاب و تخم شربتی

طرز تهیه: شکر را در یک لیوان سرخالی آب حل کنید. تخم شربتی خیسانده را درصافی سیمی بریزید تا آب آن برود. سپس با گلاب به محلول شکر اضافه کنید و هم بزنید. شربت را با یخ بنوشید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	میز پایانی آزمون عملی و انواع نوشیدنی سرد برای فروش تهیه گردد.	گروهی در کارگاه و آزمون

فعالیت پایانی

۱ خانم محمدی به درخواست مشتریان تصمیم دارد نوعی شربت خانگی تهیه کند. آیا می توانید او را راهنمایی کنید که از نعناع، سرکه و شکر چه نوع شربتی می تواند تهیه کند؟ طرز تهیه شربت را به صورت عملی توضیح دهید.

۲ هنرآموز پایه دهم از هنرجویان درخواست کرد در منزل با مواد مصرفی موجود، دم نوش تهیه کنند و در روز نمایشگاه، غرفه فروش راه اندازی کنند. شما چه نوع دم نوشی را پیشنهاد می کنید؟ دستور تهیه آن را توضیح دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شایستگی ۳

تهیه انواع عصاره‌ها و غلیظ‌کننده‌ها و انواع سس‌های سرد و گرم



۳۰ ساعت (۵ ساعت نظری + ۲۵ ساعت عملی)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری

تهیه انواع عصاره‌ها و غلیظ‌کننده‌ها و انواع سس‌های سرد و گرم

استاندارد شغل

■ مهارت تهیه انواع عصاره‌ها و غلیظ‌کننده‌ها و انواع سس‌های سرد و گرم از طریق تهیه انواع غلیظ‌کننده‌ها، تهیه عصاره‌ها، تهیه سس‌های امولسیون، گوجه‌فرنگی، بشامل و سبز براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

تهیه انواع عصاره‌ها و غلیظ‌کننده‌ها و انواع سس‌های سرد و گرم

- تهیه انواع غلیظ‌کننده‌ها
- تهیه عصاره‌ها
- تهیه سس امولسیون (مایونز)
- تهیه سس گوجه‌فرنگی
- تهیه سس بشامل
- تهیه سس ترجیحاً سالاد سبزی (ترکیبات اسیدها و روغن‌ها)

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

- دقت در اندازه‌گیری مواد اولیه
- دقت در برنامه‌ریزی و تهیه فهرست خرید مواد اولیه
- دقت در اندازه‌گیری سس‌ها
- رعایت الگوی مصرف آب

ایمنی و بهداشت

- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- مجهز بودن کارگاه به جعبه کمک‌های اولیه
- مجهز بودن کارگاه به تصفیه هوا

توجهات زیست‌محیطی

- دفع صحیح ضایعات و پساب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: نقش غلیظ‌کننده‌ها را در پخت انواع غذاها بدانند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	در کارگاه درباره انواع غلیظ‌کننده‌های غذا گفت‌وگو کرده و مطالب کتاب را بررسی کنید.	گروهی در کارگاه

سس از کلمه سالسوس لاتینی گرفته شده است و به معنای آب نمک یا شوراب است. در واقع سبزی و تره‌بار ساده به کمک سس مبدل به سالاد می‌شود و گرنه سالاد بدون سس چیزی جز سبزیجات بی‌نمک نیست. البته سس را تنها به سالاد نمی‌زنند. انواع سس‌ها برای تکمیل طعم سالاد و غذاهاست. در این واحد یادگیری با انواع غلیظ‌کننده‌ها، عصاره‌ها، امولسیون‌ها، سس‌ها و نحوه تهیه و کاربرد آنها آشنا می‌شوید.

هدف توانمندسازی: شناخت انواع عصاره‌های خانگی و صنعتی و کاربرد آنها.

مفهوم انواع غلیظ‌کننده‌ها

غلیظ‌کننده‌ها کربوهیدرات‌های طبیعی و اصلاح شده‌ای هستند که مقداری از آبی را که در غذا وجود دارد، جذب می‌کنند و باعث غلیظ‌تر شدن آنها می‌شوند. عوامل غلیظ‌کننده به دلیل مخلوط نگه داشتن ترکیبات پیچیده آب، روغن‌ها، اسیدها و مواد جامد باعث غلیظ‌تر شدن غذاها می‌شوند. در ادامه انواع غلیظ‌کننده‌ها به صورت صنعتی و خانگی همراه با کاربرد آنها بیان می‌شود.

انواع غلیظ‌کننده‌ها در مصارف صنعتی

- **سدیم آلزینات:** به عنوان پایدارکننده کف بستنی، پنیر و آب‌نبات استفاده می‌شود.
- **صمغ گوار یا گوارگام^۱:** یک افزودنی خوراکی است که مصارف بسیار زیادی در صنعت مواد غذایی، دارویی و آرایشی دارد. عامل غلیظ‌کننده در انواع سس‌ها و عامل تثبیت‌کننده در نوشابه‌هاست.
- **فسفات سدیم:** به عنوان مثال، فسفات‌های سدیم اغلب به عنوان امولسیفایرها (مانند پنیر فراوری شده)، عوامل ضعیف‌کننده و مواد معطر برای محصولات پخته شده استفاده می‌شود. رایج‌ترین هدف استفاده از امولسیفایر این است که باعث جلوگیری از جدا شدن روغن از بقیه مخلوط می‌شود. فسفات سدیم معمولاً به عنوان یک امولسیون‌کننده برای پنیرهای فراوری شده، گوشت‌های فراوری شده و سوپ‌های کنسرو شده است.
- **دکسترین:** نوعی نشاسته است که معمولاً به عنوان یک غلیظ‌کننده در سس‌ها و مخلوط‌های نانوائی به کار می‌رود.
- **پکتین:** یک ماده افزودنی مشتق از میوه‌هاست که در مصارف صنعتی و خانگی با ویژگی ژلاتینی، غلیظ‌کننده و نگه‌دارنده شناخته شده است. امروزه نیز در صنایع متنوعی نظیر تهیه ماست، شیرینی، نوشیدنی‌های اسیدی، شیر، ژلاتینی کردن مرباها و شیرینی‌ها استفاده می‌شود.

^۱- guar gum



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

انواع غلیظ‌کننده‌ها در مصارف خانگی

تهیه انواع غلیظ‌کننده‌ها:

■ **رب گوجه‌فرنگی:** در تهیه رب گوجه عواملی همچون غلظت نمک و رنگ آن باید در نظر گرفته شود تا کیفیت بهتری برای مصرف‌کننده داشته باشد. در آشپزی ایرانی به‌عنوان جایگزین زعفران و زردچوبه و چاشنی بسیاری از خورش‌ها به کار می‌رود. برای تهیه آن، مقداری گوجه‌فرنگی را خرد کنید و در ظرف بگذارید تا کاملاً له شود. سپس از صافی بگذرانید و به شیره صاف شده نمک بزنید و روی آتش بجوشانید تا سفت شود. رب داغ را در چند ظرف شیشه‌ای دردار بریزید و در شیشه را ببندید و شیشه را وارونه بگذارید. پس از سرد شدن انبار کنید. اگر رب را پیش از سفت شدن از روی آتش بردارید، مزه گوجه‌فرنگی تازه در آن بیشتر محسوس خواهد بود. این نوع رب را باید به مقدار کم درست کرد و در یخچال نگه داشت، چون احتمال فاسد شدن آن در هوای عادی و در طول زمان زیاد است.

■ **رب انار:** آب انار جوشیده و غلیظ شده است و به‌عنوان چاشنی و غلظت‌دهنده در غذاهای ایرانی به مصرف می‌رسد.

■ **رب نارنج:** مانند سایر رب‌ها از غلیظ‌کننده‌های غذای ایرانی است و به‌ویژه در آشپزی گیلان و مازندران به کار می‌رود.

■ **رب تمره‌ندی:** برای مصارف آشپزی باید شیره تمر را گرفت؛ به این ترتیب که مقدار لازم تمر را در کمی آب خیس کنید، سپس چنگ بزنید و از صافی بگذرانید و در آب بجوشانید تا غلیظ شود. این شیره غلیظ یا رب تمر را می‌توانید در ظرف دربسته و جای خنک نگه دارید و مانند رب گوجه‌فرنگی به‌عنوان غلیظ‌کننده انواع خورش‌های دریایی مصرف کنید.

انواع عصاره‌ها

عصاره محلولی است که تمام مواد مفید مانند موسیلاژها، تانن‌ها، ساپونین‌ها، ویتامین‌ها، املاح و سایر مواد دیگر در آن موجود است. امکان دارد عصاره‌ها حلال‌های متفاوتی مانند الکل، روغن و آب را نیز در خود داشته باشند. اسانس‌ها ترکیبات معطری هستند که در گیاهان مختلف یافت می‌شود و مخلوطی از مواد گوناگون با ترکیبات شیمیایی متفاوت هستند که بو و عطر قوی دارند و به‌نام عطرمایه نیز شناخته می‌شوند. عصاره‌ها در دو نوع صنعتی و خانگی موجود هستند.

عصاره‌های خانگی

■ **عصاره آب گوشت و مرغ، قلم و سبزیجات:** گوشت یا مرغ را به همراه سبزیجات معطر یا پیاز و ادویه‌جات به صورت دلخواه و مقداری آب روی حرارت بپزید تا آب غلیظی به‌دست آید. آب را از صافی عبور دهید و به‌صورت بسته‌بندی در فریزر بگذارید. این عصاره از ارزش غذایی بالایی برخوردار است و نسبت به عصاره‌های صنعتی که از مواد درجه دو تهیه می‌شوند بهتر و با کیفیت‌تر است. این عصاره به‌عنوان طعم‌دهنده انواع خوراک‌ها و غذاهای ایرانی استفاده می‌شود.

عصاره صنعتی

■ **عصاره‌های گوشت و مرغ:** در کارخانه، گوشت سفید و قرمز درجه دو را که نمی‌توان از آنها برای مصارف خانگی یا رستورانی استفاده کرد، می‌پزند و عصاره آنها را می‌گیرند. سپس طی فرایندی به‌صورت پودرهای فشرده درمی‌آورند تا نگهداری آنها ساده‌تر باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

■ **عصاره سبزیجات:** عصاره گیری سبزیجات به روش جوشاندن و دم کردن است. وقتی گیاهی را حرارت می دهیم که ماده مؤثر آن در آب جوش قابل حل نباشد و یا در اثر تجزیه شدن از بین برود، مناسب ترین روش برای عصاره گیری است. بهترین روش برای عصاره گیری سبزیجات، ماسراسیون یا خیس کردن حلال است، سپس این عصاره را طی فرایندی به صورت پودرهای فشرده درمی آورند تا نگه داری آن ساده تر شود.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	انواع عصاره ها را در کارگاه تهیه کنید.	گروهی در کارگاه

هدف توانمندسازی: موارد مصرف سس امولسیون را بدانند و بگویند چه نوع سسی امولسیونی نامیده می شود.

سس های امولسیونی

سس هایی هستند یا طعمی مطلوب که به عنوان چاشنی در غذاهایی مانند انواع ساندویچ ها و سالادها به کار می روند و شامل انواع سس مایونز، کچاپ، خردل و سویا هستند.

■ **سس مایونز:** دو نوع سس مایونز به صورت صنعتی و خانگی موجود است. مایونز خانگی ذرات روغن روان است که در مایه تخم مرغ زده شده شناور است. به اصطلاح قتی مایونز عبارت است از امولسیون (ذرات معلق در مایع) روغن در تخم مرغ.

طرز تهیه: برای تشکیل این امولسیون باید تخم مرغ را خوب بزنیم و روغن مایع یا روغن زیتون بی بو را کم کم به آن بیفزاییم و همچنان هم بزنیم. وقتی که مایه شروع کرد به سفت شدن، امولسیون تشکیل شده یا به عبارت ساده، مایونز درست شده است.

■ **سس کچاپ:** مواد اولیه سس های کچاپ امروزی عصاره گوجه فرنگی، شربت ذرت، نمک، ادویه و عصاره گیاهان دیگری نظیر کرفس، پودر سیر، دارچین، میخک و پیاز است. کچاپ خواص بسیار زیادی دارد. **طرز تهیه:** برای درست کردن کچاپ، به گوجه فرنگی های کاملاً رسیده، سرکه سفید، نمک، شکر، موسیر، پیاز، فلفل سیاه و زنجبیل نیاز دارید. البته اگر می خواهید به روش های خانگی این سس را تهیه کنید، می توانید از سایر افزودنی های دلخواه نظیر سبزی های معطر نیز بهره بگیرید.

■ **سس خردل:** همان طور که از نام این سس پیداست، در آن از خردل استفاده می شود. دانه های خردل را از درخت خردل می گیرند. درخت خردل برای انسان موارد استفاده گسترده ای دارد که یکی از این موارد، کمک به تهیه سس خردل است. سس خردل تهیه شده از دانه های سیاه خردل اصولاً تندترین نوع این سس است. اگر در حین طبخ غذا، سس خردل به آن افزوده شود، در اثر حرارت بیشتر خواص خود را از دست می دهد. **طرز تهیه:** برای تهیه این سس، خردل آماده شده را در روغن سبزیجات و سرکه می خوابانند و سپس نمک، شکر و سایر چاشنی های رایج را به آن اضافه می کنند.

■ **سس سویا:** زمانی که نوبت به غذاهای چینی می رسد، استفاده از سس سویا اجتناب ناپذیر است. اغلب با برنج و سرخ کردنی استفاده می شود، اما معمولاً عموم مردم اطلاعات دقیقی در مورد این سس ندارند و حتی فرق میان انواع تیره رنگ و روشن آن را نمی دانند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تاریخچه سس سویا: درست مانند «توفو»، سس سویا هم از دانه‌های گیاه سویا درست می‌شود. **طرز تهیه:** امروزه سس سویا را از دانه‌های سویا که با غلات تفت داده شده نظیر برنج، گندم و جو مخلوط می‌شود، تهیه می‌کنند. ترکیب فوق را به حالت خمیر درمی‌آورند و برای چند ماه به حال خود باقی می‌گذارند تا فرایند ترکیب انجام پذیرد و پس از سپری شدن چند ماه آن را از صافی رد می‌کنند و در شیشه می‌ریزند. باید توجه داشت که تهیه سس سویا به روش مصنوعی بیش از چند روز زمان نمی‌برد. به این منظور مواد فوق تحت فرایند هیدرولیت قرار گرفته و در نهایت چاشنی‌هایی نظیر شربت ذرت، نمک و قدری آب نیز به آن اضافه می‌شود. **هدف توانمندسازی:** ویژگی‌های مواد اولیه سس‌های سرد و گرم را بدانند و بگویند در چه مواردی استفاده می‌شود.

ویژگی‌های مواد اولیه در سس‌های سرد و گرم

انواع سس سالاد و سس خوراک ممکن است رقیق یا غلیظ باشد. **سس سالاد رقیق:** معمولاً مخلوطی از روغن، سرکه یا آبلیمو، کمی نمک، فلفل و سبزی خوش‌عطر که عموماً «روغن سرکه» یا «سس فرانسوی» نامیده می‌شود.

سس سالاد غلیظ: پایه سس‌های غلیظ سالاد تا یکی دو نسل پیش همیشه مایونز و خامه بود که ترکیب خاصی از روغن و تخم‌مرغ است. در سال‌های اخیر که عده‌ای از مصرف‌کنندگان به جهت سلامت خود، از مصرف روغن و تخم‌مرغ پرهیز می‌کنند، گاهی برای غلیظ کردن سس سالاد از ماست کم‌چرب و یا از ارده که به‌عنوان جانشین مایونز و خامه است، استفاده می‌کنند. ارده این خاصیت را دارد که اگر کمی آب یا هر چیز آبکی دیگر در آن بریزیم و هم بزنیم غلیظ‌تر می‌شود.

سس خوراک رقیق: اصولاً همان آبی است که ماده خوراکی گوشت، مرغ، ماهی یا تره‌بار در آن پخته شده است و در خورش‌های ایرانی ما آن را آب‌خورش می‌نامیم؛ اگرچه سس بعضی از خورش‌ها مانند فسنجان ممکن است غلیظ هم باشد.

سس خوراک غلیظ: در سس خوراک، مایه غلیظ‌کننده یا لعاب‌دار، همان ماده خوراکی است و یا مواد افزودنی مانند گردو، بادام، شاه‌بلوط، نارگیل ساییده، رب گوجه‌فرنگی یا رب‌های دیگر. البته همه اینها به واسطه رنگ و مزه قوی خود، مایه اصلی سس را می‌پوشانند. بنابراین اگر فقط غلیظ کردن سس با حفظ مزه و عطر اصلی غذا منظور باشد، خنثی‌ترین مواد مؤثر عبارت‌اند از: گرد نان، آرد و روغن، خمیر آرد و کره، نشاسته و زرده تخم‌مرغ. **■ گرد نان:** گرد نان چون از نان به‌دست می‌آید، بوی خامی ندارد و می‌توان مقدار کمی از آن را به آب خوراک اضافه کرد و چند دقیقه روی شعله ملایم حرارت داد تا لعاب بدهد. سسی که با گرد نان غلیظ شده باشد، طبعاً کمی دانه‌دار خواهد بود.

■ آرد و روغن: آرد و روغن در درست کردن سس‌های فرانسوی بسیار به‌کار می‌رود و سه صورت می‌تواند داشته باشد: سفید، طلایی و قهوه‌ای. ولی در هر حال چیزی نیست جز مقداری آرد که در مقداری روغن یا کره (کمی بیشتر از آرد) تفت می‌دهند و سپس به آب خوراک اضافه می‌کنند و روی شعله ملایم می‌گذارند تا سس غلیظ شود. بدیهی است که هرچه آرد را در روغن بیشتر تفت بدهیم، پررنگ‌تر می‌شود. برای استفاده در خوراک مرغ، ماهی و میگو معمولاً سس را سفید یا طلایی می‌گیرند، ولی آرد و روغن سس گوشت قرمز را آن‌قدر تفت می‌دهند تا رنگ قهوه‌ای به‌دست آید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نکته



برای تفت دادن آرد همواره باید از حرارت ملایم استفاده کرد و آرد را مرتباً چرخاند تا مبادا بخشی از آن بسوزد. آرد سوخته ممکن است سس را تلخ کند و لعاب هم نمی‌دهد. برای چرخاندن آرد و روغن در تابه، کاردک چوبی بهتر از قاشق فلزی است. چون با کاردک چوبی می‌توان کف تابه را تماماً تراشید؛ به طوری که تمام آرد بچرخد و یکسان حرارت ببیند.

■ **خمیر آرد و کره:** منظور از این خمیر آن چیزی است که آشپزخانه‌های فرانسوی آن را «کره مالیده» می‌نامند؛ یعنی مقداری آرد که با همان مقدار کره نرم مخلوط و با دست مالیده می‌شود و به صورت گلوله‌های ریزی درمی‌آید. این گلوله‌ها را در سسی که روی حرارت می‌جوشد، می‌اندازند و هم می‌زنند تا در آن حل شوند و غلظت لازم به دست آید. از آنجا که آرد این خمیر خام است، سس باید چند دقیقه روی حرارت ملایم بجوشد تا بوی خامی آرد گرفته شود. به اندازه یک گردو خمیر آرد و کره برای غلیظ کردن ۲ تا ۳ پیمانه سس کافی است.

■ **نشاسته:** نشاسته را به سس‌هایی می‌زنند که بخواهند بلوری شود؛ مانند بسیاری از سس‌های چینی که حالت لعاب‌مانندی دارند. با یک قاشق نشاسته می‌توان به ۳ تا ۴ پیمانه سس غلظت داد؛ به شرط آنکه نشاسته را در آب سرد حل کنیم و روی آتش ملایم حرارت دهیم تا لعاب بدهد. ذرات نشاسته روی آتش تند بسته می‌شود و لعاب آنها بیرون نمی‌آید. بوی خامی نشاسته هم باید با جوشاندن گرفته شود. همچنین نشاسته‌ای که در بازار عرضه می‌شود، معمولاً به اندازه کافی تصفیه نشده است و کمی ترشی دارد. برای گرفتن این ترشی باید نشاسته را چند دقیقه در آب بخیسانیم و منتظر شویم تا در ظرف آب ته‌نشین شود و سپس آب روی آن را خالی کنیم و روی آن آب تازه بریزیم.

■ **زرده تخم‌مرغ:** زرده تخم‌مرغ نه تنها سس را غلیظ می‌کند، بلکه آن را پرمایه‌تر هم می‌سازد؛ ولی زدن زرده تخم‌مرغ به سس کار ظریفی است و باید با دقت انجام گیرد. اولاً زرده را نباید مستقیماً در سس داغ بیندازیم. اول باید زرده را بزنییم و با کمی خامه مخلوط کنیم، سپس ۲ تا ۳ قاشق از سس را خنک کنیم و روی زرده بریزیم و بزنییم. آنگاه شعله زیر سس را خاموش کنیم، زرده را داخل سس بریزیم، هم بزنییم و برداریم. پس از اضافه کردن زرده، سس نباید بجوشد، چون زرده می‌بندد و سس ناصاف می‌شود. با دو زرده تخم‌مرغ و یکی دو قاشق خامه می‌توان ۳ تا ۴ پیمانه سس را غلیظ کرد.

نکته



سس‌هایی که به صورت سرد مصرف می‌شوند از سس‌هایی که به صورت گرم مصرف می‌شوند، باید غلیظ‌تر باشند.

موارد استفاده از انواع سس‌های سرد و گرم در غذا

مطابق با مبحث قبل گفته شد که سس اساساً بر دو نوع است: سس سالادها و سس خوراک‌ها. سس سالاد در زبان انگلیسی، در سینگ به معنای پوشش و آرایش نامیده می‌شود. سس خوراک‌ها ممکن است غذا در آن پخته شود (مانند آب خورش) یا جدا از غذا آماده شود (مانند سس سفید) و هنگام کشیدن یا خوردن غذا مقداری از آن را روی غذا بریزیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سس گرم در غذاها

- **سس کچاپ:** به عنوان چاشنی همراه با انواع ساندویچ و غذاهای آماده و همچنین برای افزودن طعم به انواع غذاهای گوشتی و سیب زمینی سرخ کرده استفاده می شود.
- **سس تند (لفل قرمز):** این سس برای انواع غذاهای گوشتی، ساندویچ های گرم، طعم دار کردن گوشت کبابی و سیب زمینی سرخ شده مناسب است.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	کاربرد انواع سس های سرد و گرم را در کارگاه مطرح کنید.	گروهی در کارگاه

سس سرد در غذاها

- **سس مایونز:** این سس، به عنوان چاشنی غذا، انواع ساندویچ، پایه ای برای سس گوجه فرنگی، چیپس، سیب زمینی سرخ شده فرانسوی، تخم مرغ آب پز، مرغ سرد و انواع سالاد و همچنین جهت زیباسازی مواد غذایی استفاده می شود.

مواد لازم:



شکل ۱- سس مایونز

۲ عدد	زرده تخم مرغ
۱ عدد	تخم مرغ
۱ قاشق مرباخوری	خردل
۲ قاشق غذاخوری	سرکه
۲ قاشق غذاخوری	آبلیموی تازه
۲ پیمانه	روغن
به مقدار کم	نمک

طرز تهیه: تخم مرغ را همراه با زرده در کاسه مخلوط کن بریزید و آن را روشن کنید. یک دقیقه هم بزنید تا تخم مرغ کاملاً مخلوط شود. سپس درحالی که مخلوط کن روشن است، روغن را به باریکی نخ ازسوراخ در مخلوط کن روی تخم مرغ بریزید. وقتی که مایه شروع کرد به سفت و سفید شدن، ضخامت نخ را کمی بیشتر کنید. زمانی که نصف بیشتر روغن را اضافه کردید، در ظرف دیگری سرکه، آب لیمو، نمک و خردل را بریزید و مخلوط کنید و با قاشق چای خوری در مخلوط کن بریزید، ولی پیش از اتمام افزودن آن، مایونز را بچشید تا مبادا زیاد ترش شود. سپس باقی روغن را به همان ترتیب به مایونز بزنید. نمک و فلفل آن را هم بچشید. مایونز آماده شده را در ظرف درداری بریزید و حداقل یک ساعت در یخچال قرار دهید تا سرد شود.

- به جای مخلوط آبلیمو و سرکه می توان هرکدام را به تنهایی استفاده کرد.
- خردل را می توان حذف کرد و نمک را کم و زیاد کرد.
- فلفل سیاه یا قرمز را بهتر است سر سفره به آن افزود، چون رنگ مایونز را تیره می کند. ترجیحاً می توان اندکی فلفل سفید به آن افزود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سس گوجه‌فرنگی

مواد لازم:

رب گوجه‌فرنگی	۱ پیمانه
زنجبیل	۱ قاشق چای خوری
جوز بویا	۱ قاشق چای خوری
لفل قرمز	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
لفل سیاه	۱ قاشق چای خوری
آب جوشیده	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
سرکه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
آلبیموی تازه	۲ قاشق غذاخوری
شکر	۱ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق مرباخوری



شکل ۲- سس گوجه‌فرنگی

طرز تهیه: زنجبیل، جوزهندی، فلفل قرمز و سیاه را در آسیاب پودر کنید. همهٔ مواد را با هم مخلوط کنید و خوب هم بزنید. روی حرارت قرار دهید و بگذارید یکی دو جوش بزنند. پس از سرد شدن در ظرف دردار شیشه‌ای بریزید و در یخچال نگه‌داری کنید. طعم این سس را براساس سلیقه خود می‌توان کم و زیاد کرد.

سس بشامل

این سس را فرانسوی‌ها به نام کسی که ابداع کرده، بشامل می‌نامند. در جاهای دیگر به نام سس سفید شناخته شده است. می‌توان به جای شیر در سس بشامل، خامه، آب قلم، آب مرغ و گوشت یا آب ماهی به کار برد. گاهی شیر را به یکی از این آب‌ها اضافه می‌کنند.

مواد لازم:

شیر	۲ پیمانه
پیاز رنده شده کوچک	۱ عدد
آرد سفید	۳ قاشق غذاخوری
کره	۳ قاشق غذاخوری
لفل قرمز و نمک	به میزان لازم



شکل ۳- سس بشامل

طرز تهیه: کره را در ظرف داغ کنید، پیاز را در آن بریزید و هم بزنید. پیش از آنکه پیاز رنگ بگیرد، آرد را اضافه کنید و هم بزنید. پس از آنکه آرد رنگ گرفت، شیر را به تدریج اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود و جوش آید. اگر سس پس از آماده شدن سفت شد، می‌توان با کمی شیر یا آب آن را روی حرارت قرار داد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سس سالاد سبزی



۱۰۰ گرم
۱ فنجان
 $\frac{1}{4}$ فنجان
به میزان لازم
به میزان لازم

مواد لازم:

خامه
روغن زیتون
سرکه یا آب لیمو
جعفری و ترخون
نمک و فلفل

شکل ۴- سس سالاد سبزی

طرز تهیه: نمک و فلفل را در سرکه حل کنید. خامه و روغن زیتون را اضافه کنید و سپس سبزی‌های خرد شده را به آن بیفزایید. این سس برای انواع سالادهای سبزی از قبیل سالاد کاهو، هویج، خیار و گوجه‌فرنگی، کلم برگ و آندیو مصرف می‌شود.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	انواع سس‌ها توسط هنرجویان با نظارت هنرآموز در کارگاه به صورت عملی برای به کار بردن در غذاهای مرتبط تهیه گردد.	گروهی در کارگاه

فعالیت پایانی

- ۱ سس‌هایی که در کارگاه تهیه شده است، در کدام موارد استفاده می‌شود؟
- ۲ کاربرد انواع سس گرم و سرد را بیان کنید.
- ۳ آرد و روغن در چه سس‌هایی استفاده می‌شود؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شایستگی ۴

تهیه غذاهای خمیری



۳ ساعت (۶ ساعت نظری + ۲۵ ساعت عملی)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری

تهیه غذاهای خمیری

استاندارد شغل

■ مهارت تهیه غذاهای خمیری از طریق تهیه یک نمونه پیتزا، تهیه انواع کرب‌ها (کرب با انواع گوشت، کرب با موز، عسل و خامه)، تهیه پاته گوشت گوساله، تهیه کیش قارچ و پیازچه، تهیه انواع بنیه (گوشت مرغ، میگو و ماهی، سبزیجات، پیاز، هویج) و تهیه و پخت پاستا (لازانيا، پاستا پنه با سس آلفردو و ماکارونی) براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

تهیه غذاهای خمیری

- تهیه یک نمونه پیتزا
- تهیه انواع کرب‌ها (کرب با انواع گوشت، کرب با موز، عسل و خامه)
- تهیه پاته گوشت گوساله
- تهیه کیش قارچ و پیازچه
- تهیه انواع بنیه (گوشت مرغ، میگو و ماهی، سبزیجات، پیاز، هویج)
- تهیه و پخت پاستا (لازانيا، پاستا پنه با سس آلفردو و ماکارونی)

شایستگی‌های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

- دقت در خرید فهرست مواد اولیه
- دقت و سعی در آماده کردن خمیر پاته، کیش و پای
- دقت در تهیه پاته گوشت گوساله، کیش قارچ و پیازچه، پای مرغ و کوکتل

ایمنی و بهداشت

- کاربرد لباس کار مناسب و بهداشتی (کلاه، کفش، روپوش، ماسک و دستکش)
- مجهز بودن کارگاه به سیستم تهویه
- مجهز بودن کارگاه به کپسول آتش‌نشانی
- مجهز بودن کارگاه به جعبه کمک‌های اولیه

توجهات زیست محیطی

- دفع صحیح ضایعات و پساب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: ویژگی‌ها و فرایند تهیه غذاهای خمیری را بداند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	آیا تاکنون غذاهای خمیری تهیه کرده‌اید؟ مسلماً با مواد اولیه خمیرها آشنا هستید. آنها را نام ببرید.	گفت‌وگویی گروهی در کارگاه

نان از دوران انسان‌های نخستین در سفره‌ها وجود داشته است. از زمان‌های گذشته با ساییدن گندم به روش‌های گوناگون، آن را تبدیل به آرد می‌کردند و با ترکیب آب و نمک خمیر به دست می‌آوردند. سپس خمیر را برشته و در کنار غذاها مصرف می‌کردند. با پیشرفت علم و فناوری کشورهای مختلف به تدریج با خمیرهای غذاهای جدید تهیه کردند. خمیرها را می‌توان با خمیرمایه، بیکنینگ پودر و یا به سبک شیرینی‌ها و ترکیبات دیگر تهیه کرد. خمیر نان با خمیرهای شیرینی‌پزی و آشپزی متفاوت است. در این واحد یادگیری انواع غذاهای خمیری را معرفی می‌کنیم.

ویژگی مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه غذاهای خمیری

■ **ویژگی خمیرمایه:** مخمر نان یا خمیرمایه، موجودی زنده و تک سلولی (قارچ خشک کرده یا لیو فیلز) است که با افزودن شکر و خیسانده آن به خمیر نان، به واسطه گاز کربنیک که از خود بیرون می‌دهد، باعث ورآمدن خمیر و پوک شدن نان می‌شود. مخمر خشک اگر کهنه نباشد، در ظرف چند دقیقه پس از خیساندن فعال می‌شود. شکر باعث می‌شود خمیرمایه زودتر فعال شود. از افزودن نمک برای فعال شدن خمیر مایه خودداری کنید، زیرا نتیجه عکس خواهد داشت. پیش از خمیرگیری، یک قاشق مرباخوری مخمر خشک را به همراه $\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری شکر در نصف لیوان آب ولرم مخلوط کنید و در جای گرم ۱۰ تا ۱۲ دقیقه بگذارید. وقتی محلول کف کرد، نشانه عمل آمدن خمیرمایه است و برای افزودن به خمیر آماده است.

- خمیرمایه را باید به مقدار کم خرید تا زود مصرف شود.
- خمیرمایه باید تازه باشد. در صورتی که کهنه باشد، دیر فعال می‌شود و یا اصلاً فعال نمی‌شود.
- خمیرمایه باید در ظرف در بسته و جای خنک نگهداری شود.
- درجه آب برای فعال کردن خمیرمایه مهم است. در صورتی که خیلی سرد و گرم باشد، خمیرمایه به عمل نمی‌آید. این موجود زنده فقط در آب ولرم به عمل می‌آید.
- خمیرمایه خشک در بازار به دو نوع ایرانی و خارجی موجود است.
- در بعضی از موارد می‌توان بیکنینگ پودر را جایگزین خمیرمایه کرد.

■ **ویژگی مواد اولیه خمیر:** دمای مایعاتی که به خمیر افزوده می‌شود، بستگی به نوع خمیر دارد. در خمیر نان‌های فانتزی که در آنها خمیرمایه به کار می‌رود، درجه حرارت مایعات باید ولرم (۳۵ تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد) باشد.

■ در تهیه خمیرهای غذایی و شیرینی بدون خمیرمایه دمای مایعات سرد یخچالی است. مقدار مایعات و آرد باید در حدی باشد که خمیر سفت یا شل نشود. اگر خمیر سفت باشد به سختی باز می‌شود و شل بودن آن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- هم باعث می شود به دست بچسبید.
- بهتر است از آرد غیرسفید در تهیه خمیرها استفاده نشود. آرد سفید بهترین گزینه برای به دست آوردن خمیر با کیفیت بالاست.
- کلیه مواد اولیه در تهیه خمیرهای بدون خمیرمایه بهتر است سرد یخچالی باشد مانند آب، کره، آرد و ...
- در فصل تابستان به دلیل اینکه مدت زیادی طول می کشد تا خمیرها باز شوند، بهتر است پس از شکل دادن در یخچال قرار داده شوند.
- آرد را پیش از استفاده باید الک کرد. منظور از این کار تنها گرفتن ناخالصی های آن نیست؛ بلکه هدف این است که ذرات آرد از هم جدا شوند و آمیزش آن با آب و شیر و مانند آنها آسان تر شود.
- نمک در کلیه خمیرها به هدف متعادل کردن طعم آن و از بین بردن ناخالصی های آرد افزوده می شود.
- استفاده از تخم مرغ در خمیرها به دلیل ایجاد بافت مناسب و پوک شدن خمیر است.
- در اغلب خمیرها از زرده تخم مرغ و زعفران برای زبینه کردن رویه خمیرها و زیبایی آن استفاده می شود.

روش های نگهداری مواد اولیه خام یا نیمه آماده برای غذاهای خمیری

مواد اولیه محصولات خمیری شامل موارد زیر است:

آرد: آرد را می توان در سیلو یا در کیسه های کتان و الیاف مصنوعی نگهداری کرد. محل نگهداری آرد باید تمیز و خشک، بدون بو و عاری از حشرات، کنه ها و جوندگان باشد. انبار آرد باید به راحتی قابل تهویه و در مقابل رطوبت، حرارت و آفتاب محفوظ باشد. مناسب ترین حرارت برای عمل آوری خمیر، ۲۵-۲۰ درجه سانتی گراد است.

آب: برای حفظ سلامت و به خطر نینداختن بهداشت آب بهتر است از نگهداری آن در ظروف پلاستیکی پرهیز شود، زیرا ظروف پلاستیکی دارای ترکیب های پلیمری هستند که از سنتز مواد اولیه ای به نام منومر^۱ تهیه شده اند. پلیمرها در اثر خم شدگی یا ساییدگی ظروف پلاستیکی، جمع شده و منجر به آزاد شدن منومرها می شوند.

شیر: یکی از روش های نگهداری شیر، روش پاستوریزاسیون است. پاستوریزاسیون فرایندی است که طی آن باکتری های بیماری زا و همچنین اکثر میکروارگانیسم های دیگر نابود می شوند. شیر برای پاستوریزه شدن در دمای ۷۲ درجه سانتی گراد به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه نگه داشته می شود. روش دیگر نگهداری شیر، سترون سازی^۲ می باشد. سترون سازی عبارت است از قرار دادن شیر در دمای ۱۳۵ تا ۱۵۰ درجه سانتی گراد به مدت ۲ تا ۵ ثانیه و سپس سرد کردن سریع آن می باشد. در این فرایند حداقل تأثیر روی طعم و بوی شیر ایجاد می شود.

خمیرمایه: خمیرمایه را می توان در جای خشک و خنک در ظروف سر بسته تا ۱۵ ماه نگهداری کرد.

نمک: برای نگهداری نمک یددار باید از همان بسته اولیه که نمک در آن قرار دارد، استفاده کرد، چرا که بسته بندی اولیه در مقابل نفوذ نور مقاوم است.

۱- منومرها، موادی هستند تشکیل شده از مولکول های واحد؛ که از پیوستن آنها پلیمر به وجود می آید.

۲- Sterilization



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فرایند عمل آمدن خمیرها^۱

مراحل تولید خمیرهایی که دارای خمیرمایه هستند:

- ۱ فعال کردن یا عمل آوردن خمیرمایه
- ۲ خمیرگیری یا ورز دادن خمیر
- ۳ خوابانیدن خمیر و ورآمدن خمیر
- ۴ چانه گیری خمیر
- ۵ خوابانیدن مجدد خمیر
- ۶ شکل دهی
- ۷ افزودن بار
- ۸ پخت پیتزا

تهیه یک نمونه خمیر پیتزا

مواد اولیه:

خمیرمایه	۱ قاشق مرباخوری
آب ولرم	$\frac{1}{4}$ پیمانه
شکر	۱ قاشق چای خوری
نمک	۱ قاشق مرباخوری
آرد	۳ پیمانه

طرز تهیه:

خمیرمایه و شکر را در آب ولرم مخلوط کنید و ۵ تا ۶ دقیقه در جای گرمی بگذارید. آرد را با نمک الک کنید و در کاسه بریزید. وسط آرد را گود کنید، خمیرمایه را با روغن در آن بریزید و خوب ورز دهید. آب ولرم را کم کم بیفزایید تا خمیر لطیفی به دست آید. روی سطح آرد بپاشید و خمیر را حدود ۱۵ دقیقه ورز دهید. اگر خمیر چسبناک بود، اندکی آرد به آن بپاشید و ورز دهید و خمیر را گلوله کنید و در کاسه قرار دهید. روی آن را بپوشانید و به مدت ۲ ساعت در جای گرم قرار دهید تا استراحت کند و ورآید. حجم خمیر باید دو برابر شود. سپس آن را روی سطح ورز حدود ۵ تا ۶ دقیقه ورز دهید و به ۶ چانه تقسیم کنید. آن را زیر پارچه نمدار حدود ۱۵ دقیقه استراحت دهید. در نهایت خمیر را به قطر ۲ تا ۳ میلی متر پهن کنید و در قالب بگذارید.

- **خمیر ترش:** اگر روند ورآمدن خمیر بیش از ۲ تا ۳ ساعت ادامه یافت، کم کم اسیدهایی در خمیر تشکیل می شود که مزه آن را ترش می کند و به بوی آن هم طعم ترشیدگی می بخشد. به این خمیر، خمیر ترش گویند.
- اگر خمیر حین پهن کردن جمع شد، دلیل آن ورنیامدن خمیر است.
- از ظروف مخصوص پیتزا که در جنس های نسوز و آلومینیوم با ارتفاع کم در بازار موجود است، استفاده کنید.
- برای به دست آوردن پیتزا با کیفیت مناسب مواد بار آن را زیاد نکنید و از مواد مرغوب استفاده کنید.

۱- برای موارد فوق در مبحث تهیه خمیرها توضیحات لازم داده شده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- یکی از مواد تشکیل دهنده پیتزا، پنیر روی آن است که باید کش دار و دارای طعم مطلوبی باشد.
- پنیرهای مختلفی در پیتزا به کار می‌رود، مانند فیلاfila، گرویر، گودا، چدار، پارمزان و... .
- پنیر گرویر و فیلاfila کش بیشتری دارند.
- برای اینکه پنیر پیتزا کش بیشتری داشته باشد، در مرحله آخر پخت، پنیر را روی آن می‌ریزیم و مجدداً چند دقیقه در فر می‌گذاریم.

ویژگی انواع گوشت‌ها و سبزیجات در تهیه پیتزا

- پیتزا را با انواع گوشت، ماهی، میگو و انواع سبزیجات می‌توان آماده کرد، ولی سس گوجه‌فرنگی کمابیش ثابت است. در کل نام‌گذاری پیتزا طبق بیشترین ترکیب آن تعیین می‌شود. برای سلامت خود از بهترین مواد برای تهیه پیتزا استفاده کنید. برای مثال سعی کنید سوسیس و کالباس خانگی تهیه کنید و در غذاهای خود به کار ببرید. ترکیبات گوناگونی از مواد بار سبزیجات که سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی هستند، در زیر ذکر شده است تا به جای مواد غذایی مانند سوسیس و کالباس‌های صنعتی که دارای نیترات هستند، استفاده کنید.
- ماهی به دلیل داشتن امگا ۳ می‌تواند جایگزین گوشت قرمز شود، زیرا مصرف بیش از حد گوشت قرمز موجب بروز بیماری‌ها از جمله نقرس می‌شود.

ترکیبات گوشت و سبزیجات بار پیتزا

- ورق بادمجان (با پوست) سرخ کرده با گوجه‌فرنگی و پنیر پیتزا
- بادمجان کبابی با سیر کوبیده و گوجه‌فرنگی ورقه‌ورقه
- گوجه‌های حلقه و انواع پنیر پیتزا
- قارچ، سیر و جعفری سرخ کرده با پنیر پیتزا
- سیر سرخ شده با پنیر پیتزا و ریحان تازه
- کدوی سرخ شده با گوجه‌فرنگی و پنیر پیتزا
- کنسرو ماهی تن با گوجه‌فرنگی و پیاز و فلفل سبز ساطوری
- فلفل دلمه‌ای کبابی با گوجه فرنگی و پنیر پیتزا
- گوجه‌فرنگی خرد شده، فلفل سبز ساطوری و تخم‌مرغ خام
- سس گوجه‌فرنگی، فلفل سبز یا قرمز، پیاز سفید و زیتون سیاه هسته گرفته
- گوجه‌فرنگی خرد شده، اسفناج پخته ساطوری، پنیر سفید و روغن زیتون
- پیتزا غذای مدرن کشور ایتالیا است.
- انواع پیتزا شامل: گوشت و قارچ، سبزیجات، پیرونی، مرغ و قارچ، مارگریتا، چهار پنیر، مخلوط و... است.

سس پیتزا

مواد لازم:

- | | |
|----------------|----------------|
| رب گوجه‌فرنگی | ۱/۵ پیمانه |
| سرکه یا آبلیمو | ۲ قاشق غذاخوری |



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سیر کوبیده
سبزی خشک (کف‌مال)
برگ بو
نمک و فلفل
سبزی (ریحان، مرزنجوش یا آویشن خشک) به مقدار لازم

۱ یا ۲ پر
۲ قاشق چای خوری
۱ پر
به مقدار لازم
به مقدار لازم

طرز تهیه: سیر را با مرزنجوش، ریحان و برگ بو ۵ تا ۶ دقیقه در یک پیمانه آب بجوشانید. سپس برگ بو را بیرون بیاورید، سس گوجه و سرکه را اضافه کنید، هم بزنید و بگذارید ۵ دقیقه ریزجوش بزند. نمک و فلفل بهاشید، هم بزنید و بردارید.

پیتزا مخلوط

مواد لازم:

گوشت چرخ شده ۲۵۰ گرم
پیاز رنده شده ۱ عدد
رَب گوجه فرنگی و روغن به مقدار لازم
قارچ ۲۰۰ گرم
فلفل دلمه ۱ عدد
نمک، فلفل و ادویه به مقدار لازم
پنیر پیتزا ۴۰۰ گرم



شکل ۱- پیتزای مخلوط

طرز تهیه: پیاز و گوشت چرخ شده را با هم مخلوط کنید و در کمی روغن تفت دهید. نمک، فلفل، ادویه و کمی رب گوجه به آن می‌افزاییم. سپس قارچ را تفت می‌دهیم و به همراه کمی نمک و آب‌لیمو با حرارت بالا تفت می‌دهیم تا آب آن تبخیر شود و مابقی مواد خرد شده را با مواد تفت داده و پنیر پیتزا مخلوط می‌کنیم. روی خمیر پهن شده در قالب (مطابق با دستور خمیر پیتزا) مقداری سس گوجه و پنیر پیتزا می‌پاشیم، سپس مواد مخلوط را یک لایه کم می‌ریزیم و کمی پنیر روی آن می‌پاشیم و در طبقه وسط فر ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه قرار می‌دهیم.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	یک نوع پیتزا در کارگاه به صورت گروهی تهیه کنید. در صورت تأیید همه دوستان به عنوان غذای خمیری برای فروش در غرفه هنرستان انتخاب شود.	به صورت گروهی

ویژگی مواد اولیه مورد استفاده در کرپ

کرپ^۱ فرانسوی، که شکل آمریکایی و انگلیسی آن پن کیک^۲ و شکل روسی آن بلینی^۳ نامیده می‌شود، نوعی لواش نازک است که در تابه سرخ می‌شود و انواع مواد شیرین یا نمکی را می‌توان در آن پیچید. خمیر کرپ را به چند روش درست می‌کنند.



شکل ۲- نان کرپ

تهیه انواع کرپ

نان کرپ

مواد لازم:

تخم مرغ	۵ عدد
شیر	۱ لیوان
آرد	۸ قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زعفران	به مقدار کم

طرز تهیه: آرد را در شیر حل کنید و تخم مرغ‌ها را در آن بشکنید. نمک، فلفل و زعفران را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. اگر مایه ناصاف بود، از صافی رد کنید تا کاملاً یکدست شود. کف ماهیتابه‌ای کوچک را با کمی روغن چرب کنید، در حدی که روغن از ظرف نریزد. روی حرارت بگذارید تا داغ شود. بعد مقداری از مایه کرپ را داخل تابه بریزید و ماهیتابه را تکان دهید تا سطح آن را بپوشاند. زیر و روی کرپ را سرخ کنید تا برای مرحله بعد آماده شود.

کرپ گوشت

مواد میانی:

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
روغن	به مقدار کم
رب گوجه	۱ قاشق غذاخوری
خیارشور	$\frac{1}{4}$ لیوان
پیاز سرخ شده	۱ عدد کوچک
جعفری ریز شده	$\frac{1}{4}$ لیوان
نمک و فلفل	به مقدار لازم

۱- crepe

۲- pancake

۳- belini



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: گوشت، پیاز رنده شده، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و در تابه تفت دهید. رب گوجه را به آن بیفزایید. مجدداً تفت دهید. پس از اینکه مواد بدون آب شد، خیارشور ریز شده و جعفری را به آن بیفزایید. از روی حرارت بردارید و بگذارید مواد سرد شود. نان‌ها را مطابق با دستور نان کرپ آماده کنید و یک طرف نان را برشته کنید ولی طرف دیگر را در حدی که نان خودش را بگیرد و کمی تغییر رنگ دهد. مواد میانی را در آن بریزید و بقچه‌پیچ کنید و در روغن سرخ کنید.



شکل ۴- کرپ گوشتی بقچه‌ای



شکل ۳- کرپ گوشتی رولی

کرپ با موز، عسل و خامه

مواد لازم:

آرد	۱ پیمانه
پودر قند	۲ قاشق غذاخوری
تخم مرغ	۲ عدد
شیر	۱ پیمانه
کره	۱۰ تا ۱۲ گرم
وانیل	به مقدار کم
نمک	به مقدار کم
موز، عسل و خامه	به مقدار لازم

طرز تهیه: آرد را با پودر قند، شکر و کمی نمک در کاسه الک کنید و وسط آن را گود کنید. زرده تخم مرغ را داخل گودی بریزید و سفیده را در یخچال بگذارید. شیر را با اندکی وانیل به آرد اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر صاف و شلی به دست آید؛ به طوری که از قاشق بریزد. اگر به اندازه کافی شل نبود، کمی آب یا شیر اضافه کنید. در ظرف را بپوشانید و مایه را یک شب استراحت دهید. پیش از سرخ کردن کرپ، سفیده تخم مرغ را ۱ ساعت بیرون یخچال بگذارید، سپس هم بزنید تا آهاری شود. پس از آن، آهسته با مایه کرپ مخلوط کنید. کمی کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و در تمام تابه بگردانید. تابه را پیش از آنکه دود کند، از روی آتش بردارید. نصف پیمانه از مایه کرپ در آن بریزید و تابه را بگردانید تا مایه در آن پهن شود. تابه را روی حرارت کم بگذارید، پس از ۲-۳ دقیقه کرپ را برگردانید و روی دیگر آن را سرخ کنید. سپس آن را با موز، عسل و خامه میل کنید. بهتر است تزیین شده سرو شود.

بیشتر بدانید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیراشکی گوشت

خمیر پیراشکی

مواد لازم:

تخم مرغ	۲ عدد
شکر	۲ قاشق سوپ خوری
روغن مایع	۳ قاشق سوپ خوری
خمیرمایه	۱ قاشق سوپ خوری سرخالی
آب ولرم	$\frac{1}{4}$ پیمانه
ماست غلیظ	۱ پیمانه
آرد سفید	به مقدار لازم (حدوداً ۴ پیمانه)

طرز تهیه: خمیرمایه را همراه با آب ولرم و کمی شکر مخلوط کنید و بگذارید فعال شود. تخم مرغ، شکر و روغن را مخلوط کنید و هم بزنید تا یکدست شود. سپس ماست و خمیرمایه فعال شده را به آن بیفزایید، آرد را کم کم اضافه کنید و خمیر را ورز دهید تا خمیر دلخواه به دست آید. اگر خمیر سفت شد، کمی ماست بیفزایید و اگر شل شد، کمی آرد اضافه کنید. روی خمیر را بپوشانید تا استراحت کند و ۲ برابر شود. سپس مواد میانی را در آن قرار دهید.



شکل ۵ و ۶- مرحله آماده سازی پیراشکی و تصویر نهایی آن

مواد میانی پیراشکی

مواد لازم:

گوشت چرخ شده	۳۵۰ گرم
پیاز سرخ شده	۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری
جعفری خردشده	۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری
روغن	۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

رب گوجه فرنگی	$\frac{1}{2}$ قاشق سوپ خوری
قارچ خردشده	۲ تا ۳ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه: روغن و گوشت و پیاز سرخ شده را مخلوط می کنیم و روی حرارت ملایم می گذاریم و هم می زنیم تا آب گوشت کشیده شود. قارچ ریزشده را با کمی نمک و آب لیمو به مخلوط می افزاییم و با حرارت بالا تفت می دهیم. رب گوجه فرنگی را در نصف لیوان آب حل می کنیم و داخل گوشت می ریزیم. کمی فلفل می زنیم و می گذاریم گوشت آهسته بجوشد و آبش کاملاً کشیده شود و در نهایت جعفری را به آن می افزاییم. مایه گوشت را از روی آتش برمی داریم و می گذاریم سرد شود.

خمیر را دو تا سه قسمت می کنیم و کمی آرد روی میز می پاشیم. هر قسمت خمیر را آرد می پاشیم و با وردنه روی سطح به قطر نیم سانتی متر پهن می کنیم و با خمیربر دایره از خمیر برش می زنیم. از مایه گوشتی برمی داریم و روی یک طرف خمیر برش خورده قرار می دهیم. لبه خمیر را با قلم موی خیس مرطوب می کنیم. طرف دیگر خمیر را روی آن می گذاریم و با چنگال فشار می دهیم تا خوب به هم بچسبند. سپس به صورت روغن جوش تک تک پیراشکی ها را سرخ می کنیم و روی پد روغن گیر قرار می دهیم تا روغن آن گرفته شود. در پایان، با جعفری، انواع سس و گوجه گیلاسی تزیین می کنیم.

خمیر بنیه

مواد لازم:

گوشت یا سبزیجات (آب پز)	۲۰۰ گرم
آرد سفید	۴ قاشق غذاخوری
آرد برنج	۲ قاشق غذاخوری
نشاسته ذرت	۱ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق چای خوری
بیکنینگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
ماء الشعیر	$\frac{1}{4}$ پیمانه

طرز تهیه: میگو را با کمی نمک، فلفل و زعفران مرینیت کنید. آردها، بیکنینگ پودر و نمک را با هم مخلوط کنید و ماء الشعیر را کم کم بیفزایید تا خمیر کش دار شود. میگوی مرینیت شده، گوشت قرمز یا مرغ از قبل پخته شده را در مایه خمیری بریزید. به صورت روغن جوش در روغن سرخ کنید تا به حالت پفکی شود. سپس روی پد روغن گیر بگذارید تا روغن آن را جذب کند.

■ غلظت این خمیر باید در حد ماست باشد.

■ هویج را به صورت آب پز به شکل خاللی، حلقه ای و مورب برش بزنید و در خمیر بغلتانید، سپس سرخ کنید.

■ پیاز را به صورت حلقه ای نازک برش بزنید. حلقه ها را از هم جدا کنید و در مایه خمیر بغلتانید سپس سرخ کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نحوه اجرا	شرح فعالیت	ردیف فعالیت
گروهی	انواع کرب، بنیه و پیراشکی را به صورت عملی در کارگاه تهیه کنید.	۳

خمیر پاته (جایگزین نیمه ورقه)

مواد لازم:

آرد	۲۵۰ گرم
کره	۸۰ گرم
روغن زیتون	۲ قاشق سوپ خوری
زرده تخم مرغ	۱ عدد
آب سرد	$\frac{1}{2}$ پیمانه
نمک	به مقدار لازم

طرز تهیه: آرد را در ظرف بریزید، وسط آن را گود کنید، بعد کره را ریز کنید و با روغن زیتون، زرده تخم مرغ و نمک وسط آرد بریزید. آب را به تدریج داخل این مواد بریزید و کم کم آرد را با این مواد مخلوط کنید و هم بزنید تا مواد به شکل خمیر سفتی درآید. باید دقت کرد این خمیر زیاد شل نشود. خمیر را در نایلون بگذارید تا یکی دو ساعت بماند و کمی ور بیاید. بعد روی سطح را کمی آرد بپاشید و خمیر را به شکل مستطیل باز کنید و خمیر را سه لا مانند خمیر میل فوی تا بزنید. مجدداً خمیر را باز کنید و یک بار دیگر سه لا کنید و باز کنید و به هر شکل و فرمی که می خواهید، برش بزنید. معمولاً این خمیر را در قالب های مخصوص می اندازند؛ طوری که دیواره و ته قالب را ببوشاند و داخل آن را با انواع گوشت و مرغ پخته و آماده شده پر می کنند و در فر طبخ می کنند. با خمیر ورقه شده (فویته) نیز می توان پاته تهیه کرد.



شکل ۷- پاته گوشت گوساله

پاته گوشت گوساله

مواد لازم:

خمیر پاته	۴۰۰ گرم
گوشت مغزبان گوساله بدون چربی	۱ کیلوگرم

بیشتر بدانید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سیب‌زمینی	۳۰۰ گرم
پیاز	۱ تا ۲ عدد
کره یا روغن	۱۵۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه: گوشت را ورقه می‌کنیم و به اندازه ۱ × ۱ سانتی‌متر می‌بریم. پیاز را خرد می‌کنیم و با ۱۰۰ گرم کره یا روغن سرخ می‌کنیم. گوشت را می‌شوئیم و در پیاز تفت می‌دهیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا آب پیاز کشیده شود. بعد یک لیوان آب داخل گوشت می‌ریزیم و در ظرف گوشت را می‌گذاریم تا گوشت بپزد و آب آن کشیده شود. کمی نمک و فلفل به آن اضافه می‌کنیم. بعد از یکی دو جوش از روی آتش برمی‌داریم. سیب‌زمینی را پوست می‌کنیم و به اندازه یک انگشت خرد می‌کنیم و در کره کمی سرخ می‌کنیم. خمیر را مثل پاته مرغ باز می‌کنیم و قالب را که بهتر است از نوع ظرف نسوز باشد، چرب می‌کنیم و خمیر را داخل ظرف می‌اندازیم سپس گوشت را داخل ظرف روی خمیر می‌ریزیم. سیب‌زمینی‌ها را روی آن می‌پاشیم. کمی جعفری خرد کرده و یک استکان آب و دو عدد تخم‌مرغ سفت شده رنده می‌کنیم و کمی نمک و فلفل روی آن می‌پاشیم و چهار طرف خمیر را روی مایه می‌آوریم و یک قطعه از خمیر را که به اندازه در ظرف بریده‌ایم و کنار گذاشته‌ایم، روی ظرف می‌اندازیم. با دست دو طرف خمیر را به هم می‌چسبانیم و با زرده تخم‌مرغ روی آن را زئینه می‌کنیم و وسط آن را با انگشت یا قالب گرد کوچک ظریفی سوراخ می‌کنیم. ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه می‌گذاریم پاته در فر بماند تا ته آن کمی برشته شود. بعد ظرف را روی اولین پنجره فر به طرف بالا می‌گذاریم تا نیم ساعت دیگر بماند تا روی پاته نیز زئینه شود. پاته را می‌توان با ظرف سر میز قرار داد یا بعد از کمی سرد شدن، از قالب خارج نموده و در دیس قرار دهیم.

کیش قارچ و پیازچه

مواد لازم خمیر کیش:

آرد	۲ پیمانه
نمک	$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری
پودر زیره	$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری
کره نرم	$\frac{1}{3}$ پیمانه
روغن جامد	$\frac{1}{3}$ پیمانه
تخم‌مرغ	۱ عدد
آب یا شیر	به مقدار کم



شکل ۸- کیش قارچ و پیازچه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: آرد، نمک و زیره را با هم مخلوط کنید و در کاسه بریزید. کره را ریز خرد کنید و به آن بیفزایید و با انگشت ورز دهید تا پود پود شود. تخم مرغ را کمی هم بزنید، با شیر یا آب مخلوط کنید و به بقیه مواد اضافه کنید. سپس به آرامی با هم مخلوط کنید تا خمیر به دست آید. (اگر خمیر خشک بود، کمی آب و بالعکس اگر نرم بود، کمی آرد بیفزایید) روی سطح کمی آرد بپاشید، خمیر را به گلوله‌هایی اندازه گردو بردارید و پهن کنید. در قالب‌های تک نفره تارت قرار دهید و فرم قالب را به آن دهید؛ طوری که ته و اطراف قالب را بپوشاند. به اندازه قالب از مواد بردارید و داخل آن قرار دهید. روی آن یک قاشق از مخلوط تخم مرغ و خامه بریزید و کمی پنیر پیتزا بپاشید و در فر به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت بگذارید. بعد از فر بیرون بیاورید و از ظرف جدا کنید. می‌توانید در محیط خشک و خنک نگهداری کنید و داخل آن را با انواع سالادهای سیب‌زمینی دار مانند الویه، ذرت و یا پوره سبزیجات پر کنید.

مواد داخل کیش:

کالباس نازک ریز شده	۶ ورق
کره	۱ قاشق غذاخوری
قارچ تازه خرد شده	۱۵۰ گرم
پیازچه خردشده	$\frac{1}{4}$ فنجان
پنیر هلندی (گودا)	حدود $\frac{1}{5}$ فنجان
تخم مرغ	۱ عدد
خامه برای داخل کیش	۵۰ گرم

طرز تهیه: قارچ‌ها را پس از تمیز کردن ریز خرد می‌کنیم و با کره تفت می‌دهیم تا آب آن گرفته شود. سپس کالباس‌ها را به آن می‌افزاییم. پیازچه خردشده را مخلوط می‌کنیم و پس از اینکه کمی سرد شد، آماده قرار دادن روی خمیر مخصوص کیش است.

■ برای تهیه کیش می‌توانید از خمیر فونسه یا بریزه استفاده کنید.

■ خمیر کیش بعد از پخت بسیار ترد است، به همین دلیل بهتر است در قالب‌های تک نفره تهیه شود.

■ کیش نوعی پیش‌غذای فرانسوی است که از سه قسمت تشکیل می‌شود. بخش زیرین خمیری ترد و چرب است. بخش میانی که بستگی به بیشترین مواد ترکیبات آن، نام کیش را تعیین می‌کند مثلاً کیش مرغ، کیش سبزیجات و... بخش رویی که سسی شامل تخم مرغ، خامه و پنیر است و بخش سس و خمیر همواره یکسان است.



شکل ۹- پای سبزیجات و مرغ

پای سبزیجات و مرغ

مواد لازم خمیر:

آرد	۲۵۰ گرم
کره سرد یخچالی	۱۰۰ گرم
شیر یا ماست	$\frac{1}{4}$ پیمانه
نمک	به مقدار کم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: ابتدا آرد را الک کنید و همراه با نمک در کاسه بریزید. کره سرد یخچالی را تکه تکه کنید و به آن بیفزایید. سپس با سرانگشت‌ها کره و مواد خشک را ورز دهید تا مواد کاملاً پودپود شود. شیر یا ماست سرد را کم کم به مواد بیفزایید تا خمیر لطیفی به دست آید. قالب مخصوص پای را که به صورت بزرگ و تک نفره در بازار موجود است، آماده کنید. خمیر را بین دو نایلون یا وردنه به ارتفاع ۲ الی ۳ میلی متر پهن کنید و داخل قالب قرار دهید به طوری که کف و دیواره قالب را کاملاً بپوشاند. با چنگال روی سطح خمیر چند سوراخ ایجاد کرده و مواد میانی را که طبق دستور زیر آماده کرده‌اید، به آن بیفزایید.

نکته مهم

ضخامت کف، دیواره و کناره‌های قالب باید اندازه هم باشد.
قالب پای با ارتفاع ۲ سانتی‌متر در فروشگاه‌های لوازم قنادی موجود است.



مواد میانی پای سبزیجات و مرغ

سینه مرغ بدون استخوان	۲ قطعه
کلم بروکلی	۲۵۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
زرده تخم مرغ	۲ عدد
کره	۵۰ گرم
خامه صبحانه	۵۰ گرم
ژامبون	۵۰ گرم
لفل دلمه قرمز خلال شده	۲ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه: سینه مرغ را به قطعات باریک و بلند برش می‌زنیم و با کره روی حرارت به‌طور ملایم تفت می‌دهیم. سپس ژامبون‌ها را که به صورت خلال خرد شده، به آن می‌افزاییم. همچنین فلفل را هم به آن می‌افزاییم. تمام مواد را روی حرارت تفت می‌دهیم تا نرم شود. آنگاه بروکلی بلانچ شده را اضافه می‌کنیم و نمک و فلفل به آن می‌افزاییم. زمانی که آب مواد کاملاً تبخیر شد، از روی حرارت برمی‌داریم و اجازه می‌دهیم از داغی بیفتد. سپس مواد را روی خمیر می‌ریزیم و با پشت قاشق صاف می‌کنیم. تخم مرغ‌های کامل و زرده‌ها را همراه کمی نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و با همزن برقی می‌زنیم تا کاملاً کف کند. خامه را به آن اضافه می‌کنیم و مجدداً با قاشق می‌زنیم بعد روی سبزیجات می‌ریزیم. روی آن پنیر می‌پاشیم و با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در فر قرار می‌دهیم.

نحوه اجرا	شرح فعالیت	ردیف فعالیت
گروهی	انواع غذاهای خمیری را که در قالب‌های پای و تارت و به صورت تک نفره تهیه می‌شوند، در کارگاه با هم گروه‌های خود تهیه کنید.	۴



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly