

« به نام خالق آرامش »

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

نام نویسنده: سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

تعداد صفحات: ۱۴۵ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۴۰۰



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: هنرجو انواع پاستا را کاملاً بشناسد.

پاستا



شکل ۱۰- انواع پاستا

کلمه پاستا^۱ در زبان ایتالیایی به معنای خمیر است. پاستا از نوعی گندم سخت تهیه می‌شود. آرد را با تخم مرغ یا آب یا مخلوطی از این دو همراه با کمی روغن زیتون خمیر می‌کنند و به اشکال گوناگون در می‌آورند که هر کدام نام خاصی دارد. مانند:

- ماکارونی^۲ نی باریک و دراز
- اسپاگتی^۳ رشته مفتولی، نازک و دراز
- فتوچینه^۴ تسمه باریک و دراز
- کانلونی^۵ لوله تنبوشه‌ای یا ورقه لوله شده
- لازانیا^۶ نوار پهن و دراز
- ورمیشل یا ورمیچلی^۷ کلاف نخ مانند رشته‌فرنگی
- راویولی^۸ بالشتک چهارگوش و گرد برای پر کردن
- کنکیلی^۹ گوش ماهی

پختن پاستا

در پختن پاستا باید به ازای هر نفر ۱۰۰ الی ۱۲۰ گرم پاستای خشک در نظر گرفت. قابلمه پاستا باید جادار باشد، چون پاستا هم مانند برنج باید در آب جوش فراوان شناور باشد. به ازای هر ۲۰۰ گرم پاستا حداقل ۱ لیتر آب لازم است. مدت پخت پاستا به جنس آرد، ریزی و درشتی پاستا و نیز به میل خورنده بستگی دارد. (جدول راهنمای مدت پخت پاستا را مشاهده کنید).

■ کانلونی و لازانیا در دو مرحله پخت می‌شوند؛ مگر اینکه خمیر تازه باشد.

■ در ایتالیا پاستا را کمی سفت از آب در می‌آورند و این کیفیت را آل دِنته^{۱۰} یعنی دندان گیر می‌نامند.

■ سس پاستا در واقع خورشی است که پاستا را به‌عنوان غذا کامل می‌کند؛ به همین دلیل ما این سس را خورش پاستا می‌نامیم.

جدول ۱- مدت پخت انواع پاستا

مدت زمان پخت در قابلمه طبق دقیقه	نام و نوع پاستا	ردیف
۱۰ تا ۱۲	اسپاگتی (مفتول)	۱
۱۰ تا ۱۵	راویولی (بالشتک)	۲
۱۰ تا ۱۲	کنکیلی (گوش ماهی)	۳
۵ تا ۱۰	کانلونی (لوله تنبوشه‌ای)	۴
۱۲ تا ۱۵	فتوچینه (تسمه‌ای و تسمه بیچ)	۵
۵ تا ۱۰	لازانیا (بندقیا)	۶
۱۲ تا ۱۵	ماکارونی (رشته)	۷
۵ تا ۶	ورمیشل (کلاف)	۸

۱- pasta

۲- macaroni

۳- spaghetti

۴- fettuccine

۵- caneloni

۶- lasagna

۷- vermicelli

۸- ravioli

۹- conchiglie

۱۰- al dente



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پخت انواع پاستا

ماکارونی (به سبک ایرانی)

مواد لازم:

ماکارونی	۵۰۰ گرم
گوشت گوساله چرخ شده	۲۵۰ گرم
پیاز ساطوری	۱ عدد
سیر کوبیده	۱ تا ۲ پر
رب گوجه فرنگی	$\frac{1}{4}$ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

طرز تهیه: ابتدا روغن را در تابه داغ کنید. پیاز را تفت دهید تا طلایی شود. بعد سیر را اضافه کنید. گوشت چرخ شده را به مواد اضافه کنید و تفت بدهید. رب گوجه را بیفزایید و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه تفت بدهید. کمی نمک و فلفل اضافه کنید و چند دور هم بزنید. سپس نصف پیمانه آب جوش به آن بیفزایید و بگذارید روی حرارت کم بپزد و به روغن بیفتد.

در این فاصله ۳ لیتر آب و کمی نمک و روغن در ظرف بریزید و روی حرارت بالا به جوش آورید. پس از جوش آمدن، ماکارونی را در آن بریزید و با کفگیر چوبی هم بزنید. یک رشته را بردارید، امتحان کنید. وقتی که مغز پاستا نرم شد، قابلمه را در آبکش خالی کنید. برای اینکه ماکارونی‌ها به هم نچسبند، یک پارچ آب سرد هم در آبکش روی آن بریزید تا لعاب آن شسته شود. نصف پیمانه آب و روغن در دیگ داغ کنید و مقداری از ماکارونی را روی آب روغن بریزید، سپس مقداری از مواد میانی را روی آن بریزید و بقیه مواد را به همین ترتیب در قابلمه بریزید. بعد از پیچیدن بخار در قابلمه، حرارت را کم کنید. حدود ۳۵ تا ۴۰ دقیقه طول می کشد تا ماکارونی دم بکشد.

لازانيا

لازانيا غذایی است که با تغییر مایه لایه آن می تواند تنوع فراوانی داشته باشد. می توان به جای گوشت مقداری قارچ، کدوسبز، بادمجان، مرغ، ماهی و میگو به کار برد.

مواد لازم :

ورق لازانيا	۱ بسته (۳۰۰ گرم)
گوشت گوساله چرخ شده	۱۵۰ گرم
پیاز کوچک	۱ عدد
قارچ خرد شده	۱۰۰ گرم
آب لیمو	۱ قاشق مرباخوری
جعفری ساطوری	۱ قاشق غذاخوری
پنیر پیتزا سفت رنده شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه



شکل ۱۱- لازانیای آماده



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خامه	۱ پیمانه
روغن	۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
سس گوجه‌فرنگی	۲ پیمانه
سس سفید	۲ پیمانه

طرز تهیه: روغن را در تابه روی حرارت ملایم داغ کنید و گوشت را به همراه پیاز رنده شده در آن تفت دهید. سپس قارچ را افزوده، کمی آب‌لیمو و نمک بریزید و با حرارت بالا تفت دهید. کمی از سس گوجه‌فرنگی را به مواد گوشتی بیفزایید. وقتی آب مواد تبخیر شد، جعفری را به آن بیفزایید و هم بزنید و سریع از روی حرارت بردارید. ورقه‌های لازانیا را به مدت ۱۰ دقیقه در آب بجوشانید و در آبکش بریزید. سپس نیمی از آن را در ظرف نسوز یا پیرکس چرب کرده قرار دهید. مقداری از سس‌ها را روی ورقه لازانیای پهن شده بریزید و مقداری پنیر پیتزا نیز به آن اضافه کنید. مقداری از پنیر پیتزا و سس‌ها را با مواد مخلوط کنید و مواد را روی پنیر پهن شده بریزید و بقیه لازانیا را در روی مواد بچینید و کاملاً پوشش دهید. سپس بقیه سس‌ها را روی لازانیا و بقیه پنیر را روی سس‌ها بپاشید و در فر داغ با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲۵ تا ۳۵ دقیقه بپزید.



شکل ۱۲- پاستا پنه با سس آلفردو

پاستا پنه با سس آلفردو

پاستا پنه	۱ بسته
سینه مرغ	۳۰۰ گرم
جعفری تازه خرد شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه
پنیر پارمسان رنده شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه
کره	$\frac{1}{4}$ پیمانه
روغن مایع	$\frac{1}{4}$ پیمانه
خامه	۱ پیمانه
شیر	۱۰۰ گرم
قرص عصاره مرغ	نصف ۱ عدد
نمک، فلفل و پودر لیمو	به مقدار لازم
سیر	۴ حبه

طرز تهیه: ابتدا قرص را در شیر حل کنید. سپس آن را با کره، خامه، جعفری، نمک و کمی فلفل مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید تا حدود ۵ دقیقه بجوشد و غلیظ شود. از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید. سینه‌های مرغ را هندسی و نازک برش بزنید و با روغن مایع تفت دهید. پودر لیمو و فلفل به آن بزنید. در تابه را ببندید و بگذارید کاملاً بپزد. سپس سس آماده شده را به آن اضافه کنید و بگذارید کمی با هم بجوشند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در نهایت پنیر را اضافه کنید و منتظر بمانید تا پنیر باز شود. پاستا را آبکش کنید و در مقداری کره، سس و فلفل تفت دهید و با مابقی مواد مخلوط کنید.

اسپاگتی با سس بلونزه

مواد لازم:

اسپاگتی	۱ بسته
گوشت چرخ شده	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
میخک	به مقدار کم
هویج	۱ عدد
کرفس	به مقدار کم
سیر	۱ حبه
برگ بو	۳ برگ
رب گوجه‌فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
کمپوت گوجه	۱ قوطی
روغن زیتون	$\frac{1}{4}$ پیمانه
ریحان	چندبرگ
پنیر پارمسان	به مقدار لازم
آب یا ماء‌الشعیر	۱ لیوان

طرز تهیه: پیاز خرد شده، سیر رنده شده، هویج و میخک را در قابلمه بریزید و با روغن زیتون تفت دهید. بعد ۳ عدد برگ بو بیفزایید. ۳ قاشق غذاخوری رب گوجه و چند برگ ریحان پودر شده بیفزایید. حدود ۱ ساعت بگذارید تا با حرارت کم بپزد. بعد کمپوت گوجه‌فرنگی یا به همان میزان گوجه را بلانچ کنید و به مواد اضافه کنید. یک ساعت دیگر هم بگذارید بپزد. اسپاگتی را در آب و نمک جوش آمده بریزید. حدود ۷ تا ۱۰ دقیقه بپزید و از صافی رد کنید. وقتی که آب خورش تبخیر شد، مقداری از مواد و اسپاگتی را در ظرف مخلوط کنید و پنیر پارمسان را به آن اضافه کنید. سپس در ظرف اصلی بریزید و روی آن پنیر و برگ ریحان بپاشید.

نحوه اجرا	شرح فعالیت	ردیف فعالیت
گروهی	انواع ماکارونی، لازانیا و پاستا پنه را از خانواده پاستاها تهیه کنید.	۵



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فعالیت پایانی

- برای هفته مشاغل انواع غذاهای خمیری را بین هم کلاسی‌های خود تقسیم کنید و به کمک همدیگر آنها را برای غرفه فروش آماده کنید.
- ۱ یک نوع پیتزا تهیه کنید.
 - ۲ دو مدل کرپ تهیه کنید.
 - ۳ پاستا پنه را تهیه کنید.
 - ۴ یک نوع بنیه آماده کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شایستگی ۵

تهیه انواع پیش غذا (سالاد، اردور، فینگر فود)،
کاناپ، کوکتل میگو و پوره



۳۸ ساعت (۸ ساعت نظری + ۳۰ ساعت عملی)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری

تهیه انواع پیش غذا (سالاد، اردور، فینگر فود)، کاناپ، کوکتل میگو و پوره

استاندارد شغل

■ مهارت تهیه انواع پیش غذا (سالاد، اردور، فینگر فود)، کاناپ، کوکتل میگو و پوره از طریق تهیه انواع سالادها، (سالاد فصل، سالاد سبزی، سالاد میوه، اولویه، پاستا سالاد، کاردینال، مرغ، کلم سفید (کالسلو)، ماست و شوید، کارتوفل، بادمجان)، تهیه اردور مرغ و بادام، تهیه غذاهای تک نفره (انگشتی یا فینگر فود، اسلایس قارچ و ژامبون، فریتاتای پنیر)، تهیه انواع کاناپ (مارگریتا، تن ماهی)، تهیه انواع پوره (سیب زمینی، هویج و اسفناج)، تهیه کوکتل میگو براساس استانداردهای سازمان فتنی و حرفه ای کشور

شایستگی های فنی مورد انتظار

تهیه انواع پیش غذا (سالاد، اردور، فینگر فود)، کاناپ، کوکتل میگو و پوره

- تهیه انواع سالادها (سالاد فصل، سالاد سبزی، سالاد میوه، اولویه، پاستا سالاد، کاردینال، مرغ، کلم سفید (کالسلو)، ماست و شوید، کارتوفل، بادمجان)
- تهیه اردور مرغ و بادام
- تهیه غذاهای تک نفره (انگشتی یا فینگر فود، اسلایس قارچ و ژامبون، فریتاتای پنیر)
- تهیه انواع کاناپ (مارگریتا، تن ماهی)
- تهیه انواع پوره (سیب زمینی، هویج و اسفناج)
- تهیه کوکتل میگو

شایستگی های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

- دقت در انتخاب مواد اولیه
- دقت در تمیز کردن میگو و نگهداری آن
- صرفه جویی در مصرف آب، برق، گاز و ...

ایمنی و بهداشت

- استفاده از لباس کار مخصوص (کلاه، کفش، روپوش، ماسک و دستکش نسوز)
- مجهز بودن کارگاه به کیسول آتش نشانی و جعبه کمک های اولیه

توجهات زیست محیطی

- دفع صحیح ضایعات و پساب
- مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: با روش تهیه انواع پیش‌غذاها برای فروش در تولیدی آشنا شود.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	با دوستان خود در رابطه با روش فراوری و مواد مصرفی و نیز ویژگی‌های انواع پیش‌غذا تحقیق کنید و در کارگاه به صورت کنفرانس ارائه دهید.	به صورت گروهی

جدا کردن واحد یادگیری پیش‌غذا یا اردور به‌ویژه از واحد یادگیری سالاد آسان نیست، زیرا بسیاری از اردورها غذاهایی هستند که به عنوان سالاد یا یک وعده غذای اصلی هم خورده می‌شوند. پیش‌غذاها می‌توانند سوپ و یا سالاد باشند و یا حتی غذاهای سبک. پیش‌غذاها باید اشتهای فرد را برای خوردن وعده اصلی باز کنند. از انواع پیش‌غذاها می‌توان به سوپ‌های ساده و بدون خامه، کنسومه و یا پتاز، انواع سالاد، پاستا، سیب‌زمینی، فینگر فودهای تهیه‌شده با نان تست و حتی غذاهایی مانند کشک بادمجان، آب‌دوغ خیار، میرزا قاسمی و کله‌جوش در پرس‌های کوچک و انواع املت‌ها را نام برد. در این واحد یادگیری با تعدادی از پیش‌غذاها آشنا می‌شوید.

روش فراوری پیش‌غذا

انواع پیش‌غذاها شامل سالادها، فینگر فودها، سوپ‌ها، اردورها و غذاهای انگشتی است.

ویژگی پیش‌غذا

پیش‌غذا عبارت است از انواع غذاهای مختصر و غالباً سردی که به‌عنوان تفتن و تنقل در میان ملل مختلف برای سرگرم داشتن مهمانان پیش از فرا خواندن آنها بر سر میز یا سفره اصلی تعارف می‌شود. اردور یا پیش‌غذا را در ایران قدیم «پیش‌آزک» می‌نامیده‌اند.

- پیش‌غذاها یا اشتها آورها قبل از وعده اصلی غذاها سرو می‌شوند.
- پیش‌غذاها معمولاً از وعده‌های اصلی کوچک‌تر هستند و حتی ممکن است در مصرف آنها استفاده از کارد و چنگال لازم نباشد.
- پیش‌غذاها معمولاً برای مهمانی‌ها و مراسم و حتی برای کودکان بهترین انتخاب است؛ چرا که هزینه کمتری نسبت به وعده اصلی دارند.
- سالاد علاوه بر باز کردن اشتها، برای تأمین سبزینه (کلروفیل) خام، الیاف گیاهی و ویتامین‌های تازه مصرف می‌شود. همچنین از آنجایی که سالاد غذایی است سبک و پر حجم، خوردن مقداری از آن در هر وعده غذایی برای پرهیز از تغذیه سنگین و کالری بیش از اندازه راهی مناسب است.

ویژگی‌های ابزار برای تهیه پیش‌غذا

یکی از نکات مهم در تهیه انواع پیش‌غذاها، داشتن ابزار و لوازم برای سهولت تهیه و آماده‌سازی سریع آن است. به‌تراست در تهیه انواع پیش‌غذاها از ابزارهایی استفاده شود که بتوانیم تزئین انواع سبزیجات و میوه‌ها را در مدت زمان کمتری تهیه کنیم؛ مانند رنده برقی، خردکن‌های رشته‌ای بدون استفاده از برق، انواع ظرف‌های مخصوص برای فینگرهای برشی، قالب‌های تک نفره، جعبه‌های مخصوص فینگر فودها برای حمل آنها، خلال‌های تزئینی برای تزئین و سرو برخی فینگرها که دیگر نیاز به چنگال هم نباشد. برای گرم نگه داشتن برخی از پیش‌غذاها بهتر است از ظرف‌های گرم‌کن دار و برای اردورها از ظروف مخصوص اردور خوری استفاده شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

موارد مصرف سالادها

سالاد غذای گیاهی خام یا پخته‌ای است که همراه با نوعی مایه یا سس با غذای اصلی خورده می‌شود. در ترکیب این مایه‌ها همیشه اندکی نمک، سرکه، روغن و فلفل موجود است که باعث تحریک اشتها و تغییر ذائقه خورنده است. سالاد هم مثل دیگر موارد آشپزی تحول پیدا کرده است. تنوع موادی که در ترکیب آن به کار می‌رود، به جایی رسیده است که بسیاری از انواع سالاد به صورت غذای کاملی درآمده است. سالاد مخلوطی از سبزیجات و یا میوه‌های خام همراه با سرکه یا آبلیمو، روغن زیتون، خردل، سس و نمک است. در سالاد میوه معمولاً به جای روغن زیتون از خامه استفاده می‌شود. انواع میوه و سبزیجات خام که در تهیه سالاد از آنها استفاده می‌شود، حاوی انواع ویتامین و سلولز هستند. سالادها انواع مختلفی دارند و معمولاً به سالادهای رژیمی، مجلسی، و انواع سالاد فصل تقسیم می‌شوند. در سالادها معمولاً از چاشنی‌ها و طعم‌دهنده‌های گوناگونی مثل سرکه، آبلیمو و یا سس و فلفل استفاده می‌شود. سالادها جزء غذاهای سرد محسوب می‌شوند اما ممکن است موادی مثل گوشت و تخم‌مرغ پخته، حبوبات پخته، پنیر و... در آنها اضافه شود که در این صورت ارزش غذایی‌شان بیشتر می‌شود.

- ادویه مورد استفاده در سالاد باید قبلاً در آبلیمو یا سرکه حل شود، سپس به سالاد اضافه گردد.
- در صورت استفاده از روغن زیتون در سالاد باید قبلاً آبلیمو یا سرکه و نمک و فلفل را به آن اضافه کرد. (زیرا مواد سالاد، چربی را جذب می‌کند و مانع از نفوذ ترشی می‌شود؛ در نتیجه سالاد طعم خوبی نخواهد داشت).
- هنگام صرف سالاد باید سس آن را اضافه کرده؛ زیرا در غیر این صورت مواد سالاد پلاسیده می‌شود و آب می‌اندازد.
- در صورت استفاده از کنسرو قارچ در سالاد، قارچ نیاز به سرخ شدن ندارد.
- در صورت استفاده از سیب‌زمینی در تهیه سالاد، ابتدا آن را با سرکه، نمک و فلفل مخلوط کنید، سپس روغن زیتون را به آن اضافه کنید.

■ خوردن غذای اصلی بعد از یک ظرف سالاد، اگر هم مقدور باشد، چیزی جز زیاده‌روی نیست؛ بنابراین در انتخاب مواد سالاد باید در نظر داشته باشیم که این سالاد قرار است با چه نوع غذایی صرف شود. اگر غذا به همان سالاد ختم می‌شود، می‌توان آن را با مواد مغذی مانند مرغ، ماهی، کالباس، لوبیا، نخود پخته، لپو، پنیر و... تقویت کرد، اما اگر در کنار سالاد یا بعد از آن غذاهایی مانند آش، پلو خورش، کباب و مرغ بر سر میز یا سفره می‌آید، عقل سلیم حکم می‌کند که سالاد به چند پر سبزی و تره‌بار ساده محدود بماند. همچنین باید در نظر داشت که سبزی خوردن در سفره‌های ایرانی، در واقع نوعی سالاد است که بسیار بیش از سالاد فرنگی با غذای ایرانی به‌ویژه پلوخورش تناسب دارد. به همین دلیل است که وقتی سر سفره‌ای سبزی خوردن وجود داشته باشد، معمولاً به سالاد چندان اعتنایی نمی‌شود؛ بنابراین در بسیاری موارد میان سالاد و سبزی خوردن می‌توان یک مورد را انتخاب نمود.

روش نگهداری مواد اولیه سالاد تهیه شده تا مصرف

در تهیه سالادها باید به شادابی و تازگی و تردی آن توجه داشت. به این دلیل سالاد را باید در آخرین فرصت آماده کرد و سر سفره برد تا اجزای آن مانده و پژمرده نشوند. گاه می‌بینیم که کدبانویی با زحمت و دقت ظرف بزرگی پر از سالاد تهیه کرده است، ولی برای آنکه کار خود را پیش انداخته باشد، این کار را پیش از بارگذاشتن دیگ برنج یا چاشنی‌گیری خورش انجام می‌دهد. هرگاه به‌دلیلی ناچار شوید سالاد را پیش از وقت آماده کنید، بهتر است یک پارچه یا حوله کاغذی نمودار روی آن بکشید تا تره‌بار خردشده شاداب بماند. سس سالاد درهم را نیز باید در لحظه آخر به آن افزود؛ به‌دلیل اینکه سرکه، نمک و آب نهفته در بافت تره‌بار آزاد می‌شود و سالاد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سریع آب می‌اندازد و روند پلاسیدن و پژمردن اجزای آن آغاز می‌شود. برای اینکه این روند کندتر پیش برود، می‌توانید نخست یکی دو قاشق روغن در سالاد بریزید و آن را خوب هم بزنید. چنان‌که پوشش نازکی از روغن روی برگ کاهو و پیاز و دیگر سبزی‌ها را بگیرد، سرکه و نمک دیرتر در آنها نفوذ می‌کند.

سالادها را به دو صورت تهیه می‌کنند:

1 اجزای کاهو، گوجه‌فرنگی، پیاز، خیار و... را جدا از هم آماده می‌کنیم و کنار هم در ظرف می‌چینیم و با یک یا دو رنگ سس سر سفره می‌گذاریم تا هر فردی به میل خود ترکیبی از این مواد را در بشقابش درست کند و از سسی که بیشتر دوست دارد، به آن بزند. این سالاد را «سالاد چیده» می‌نامیم؛ به این دلیل که اجزای آن در کنار هم چیده شده‌اند. اجزای سالاد چیده را معمولاً زیاد خرد نمی‌کنند، زیرا هم آرایش برگ‌های کاهو، حلقه‌های پیاز، گوجه‌فرنگی، خیار و... در ظرف سالاد زیباتر و هم برداشتن آنها از ظرف آسان‌تر است.

2 اجزای سالاد را خرد می‌کنند و در یک ظرف بزرگ می‌ریزند و زیر و رو می‌کنند و مخلوط رنگینی از تیره‌بار به وجود می‌آورند. به همین خاطر، این سالاد را می‌توان «سالاد درهم» نامید. سس سالاد درهم معمولاً سبک و زلال است و آن را پیش از بردن سر سفره به سالاد می‌زنند.

■ سالاد مسافرت یا پیک‌نیک را باید در پارچه‌ای بیچیم و در یک کیسه نایلون بگذاریم. سس آن را نیز باید در شیشه جداگانه‌ای نگه داریم و هنگام خوردن، به سالاد اضافه کنیم. نگهداری سالاد سس زده کار بیهوده‌ای است، زیرا این سالاد پس از یکی دو ساعت دیگر پلاسیده خواهد بود.

■ سالاد را باید به اندازه مصرف تهیه کرد، زیرا ماندن سالاد باعث پژمردن مواد آن می‌شود و تازگی و طراوت خود را از دست می‌دهد.

■ همیشه باید سالاد را تا هنگام سرو شدن، در یخچال نگهداری کرد.

■ به هنگام خرید کاهو دقت کنید که سالم و تازه باشد. برگ‌های کاهو را جدا کنید و با آب فراوان بشویید. می‌توانید کاهو را در مخلوط آب و سرکه به مدت ۱۰ دقیقه قرار دهید تا ضدعفونی شود.

■ پس از شستن برگ‌های کاهو آن را در آبکش بگذارید تا آب اضافه آن خارج شود. سپس با دستمال آب کاهو را کاملاً بگیرید.

■ برگ‌های کاهو را بهتر است در کیسه پارچه‌ای بیچید و کیسه را در قسمت جامیوه‌ای یخچال قرار دهید. برای بهتر ماندن و طولانی‌تر شدن طول عمر کاهو می‌توانید آن را در مخلوط آب و سرکه بگذارید و بدون آبکشی آن را خشک کنید و در یخچال نگهداری کنید.

■ برای تازه نگه داشتن سالاد خردشده و نگهداری طولانی‌تر آن می‌توانید در ظرف مورد نظر سالاد، دستمال کاغذی روی مواد سالاد بگذارید. بهتر است دستمال‌ها را صاف کنید تا خیس نشود.

■ هوا نیز می‌تواند سبزیجات را پلاسیده کند. بنابراین باید در ظرف را ببندید و یا یک کیسه فریزر روی سالاد بکشید تا در معرض هوا قرار نگیرد.

اردورها

کلمه اردور در زبان فرانسوی به معنای «بیرون از کار یا امر فرعی» است. منظور از این فرع عبارت است از انواع غذاهای مختصر و غالباً سردی که به‌عنوان تفتن و تنقل برای سرگرم داشتن مهمانان پیش از فراخواندن آنها بر سر سفره اصلی تعارف می‌شود. در شام یا ناهار نشستۀ اروپایی، دور اول غذا که در زبان فرانسوی آنتره (وردی) نامیده می‌شود در واقع نوعی اردور است. اگرچه آنتره غالباً گرم است و یک نوع بیشتر نیست و مقدار آن هم معین است و هر فردی سهم خود را می‌کشد، پس از آن، نوبت به غذاهای اصلی می‌رسد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اما در شام یا نهار ایستاده معمولاً سفره‌ای به نام «میز اردور» یا «بوفه سرد» می‌چینند که مجموعه رنگینی است از انواع غذاهای سبک که مهمانان هر وقت و هر مقدار که بخواهند از این غذاها بر می‌دارند. این گونه پذیرایی به آن معنی است که غرض اصلی از مهمانی دیدار و گفت‌وگوی دوستان یا همکاران است و غذا جنبه ثانوی دارد. این ترتیب پذیرایی با فرهنگ ما زیاد جوش نخورده است و میز اردور یا بوفه سرد کمتر در خانه‌ها و بیشتر در رستوران‌ها و هتل‌های بین‌المللی به چشم می‌خورد. با این حال خود مفهوم اردور، یعنی غذای مختصری که بیشتر به قصد تفتن و باز کردن اشتها خورده می‌شود، در آشپزی ایرانی جای نمایانی دارد. اینگونه غذا را ما پیش سفره یا پیش آرک و گاهی هوسانه می‌نامیم. در ترکیه و کشورهای عربی همین نوع غذا «مزه» نامیده می‌شود که البته همان مزه فارسی است.

هدف توانمندسازی: تهیه انواع سالادها را به صورت عملی بیاموزد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	روش تهیه انواع سالادها و اردورها و نیز شیوه نگهداری صحیح آنها را بدانید و در کارگاه در این زمینه گفت‌وگو کنید.	به صورت گروهی

تهیه انواع سالاد

سالاد فصل

مواد لازم:



شکل ۱- سالاد فصل

۱ عدد	کاهوی متوسط
۴ عدد	خیار
۳ عدد	گوجه‌فرنگی
۲ عدد	هویج
با هم $\frac{1}{2}$ یک عدد	کلم پیچ قرمز و سفید کوچک
۲ عدد	فلفل دلمه‌ای رنگی
به مقدار لازم	سرکه
۱ شیشه کوچک	سس مایونز
به مقدار لازم	نمک و فلفل سیاه

سبزی معطر خشک (ترخون، جعفری و آویشن) با هم ۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه: ابتدا سبزیجات را می‌شوئیم و خشک می‌کنیم. ظرف مسطح و گرد مناسبی را انتخاب می‌کنیم. سبزیجات را در اندازه‌های درشت، منظم و به صورت حلقه‌ای و مناسب برش می‌زنیم و به حالت ردیفی با رعایت تناسب رنگ‌ها در کنار هم می‌چینیم. سرکه، نمک، فلفل، سبزیجات و مایونز را با هم ترکیب نموده و هم‌زده تا یکدست شود و در سس خوری می‌ریزیم و کنار ظرف سالاد قرار می‌دهیم. فراموش نکنید سس را بهتر است برای جلوگیری از آب انداختن سالاد، هنگام سرو روی سالاد بریزیم و میل نماییم. روی سالاد را با گوجه گیلاسی، زیتون سیاه و سبزی و حلقه‌های فلفل دلمه‌ای رنگی تزیین می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نکته



بهتر است هویج آب‌پز شود تا سرو آن راحت‌تر باشد.

نکته



افزودن سبزیجاتِ معطرِ خشک در سالاد فصل دلخواه می‌باشد.

بیشتر بدانید



سالاد سبزی

مواد لازم:

سیب‌زمینی متوسط	۶ عدد	تریچه متوسط	۴ تا ۵ عدد
تخم‌مرغ	۴ عدد	پیازچه متوسط	۴ تا ۵ عدد
هویج متوسط	۲ عدد	نعناع تازه ساطوری شده	۲ قاشق سوپ‌خوری
لوبیا چیتی پخته	$\frac{1}{4}$ پیمانه	ریحان تازه ساطوری شده	۲ قاشق سوپ‌خوری
خیارشور ریز	۷ تا ۸ عدد	ترخون تازه ساطوری شده	۲ قاشق سوپ‌خوری
ساقه کرفس	۲ قطعه ۱۰ سانتی‌متری		
مواد سس:			
سس مایونز	$\frac{3}{4}$ پیمانه		
نمک و فلفل	به مقدار کافی		

طرز تهیه: ابتدا سیب‌زمینی، هویج و تخم‌مرغ‌ها را بپزید و بگذارید کاملاً سرد شوند و به صورت نگینی ریز خرد کنید. کرفس، پیازچه، تریچه و خیارشور را پس از شست‌وشو به صورت نگینی ریز خرد کنید. سبزی‌ها را تمیز کنید و بشویید و با چاقو ساطوری کنید. تمام مواد فوق را با هم مخلوط کنید و مواد سس را در ظرف بریزید خوب هم بزنید تا یکدست شود. آن را با ترکیبات آماده شده مخلوط کنید و در ظرف همراه با گوجه گیلانی و جعفری و سس تزیین کنید.

بیشتر بدانید



سالاد میوه

مواد لازم:



شکل ۲- سالاد میوه

مغز پرتقال	۱ لیوان
مغز نارنگی	۱ لیوان
مغز دارابی	۱ لیوان
سیب پوست کنده ورقه شده	۱ لیوان
کمپوت آناناس خرد شده	۱ لیوان
مغز گردوی بدون پوست	۱ لیوان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مغز بادام بدون پوست	۱ لیوان
خامه	۴ تا ۵ سیر
پودر قند	۴ تا ۵ قاشق سوپ خوری
عرق بهار نارنج	۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه: خامه را با پودر قند می‌زنیم تا غلیظ شود. عرق بهار نارنج را با میوه‌ها مخلوط می‌کنیم. خامه را می‌زنیم و کمی به هم می‌زنیم. سالاد را در ظرف می‌ریزیم (نکته حساس برای تهیه این دسر این است که بعد از مخلوط شدن خامه نباید زیاد آن را هم بزنیم، زیرا آب می‌اندازد). این سالاد را بدون خامه هم می‌توان تهیه کرد. در این صورت دو لیوان شربت قند را که با عرق بهار نارنج معطر شده، با میوه‌های آماده شده مخلوط می‌کنیم. همچنین می‌توانیم این سالاد را با مخلوطی از کمیوت هلو، زرد آلو، شلیل و آناناس تهیه کنیم. این سالاد را می‌توان در کاسه‌های شیک و یا لیوان قرار داد.



شکل ۳- سالاد پاستا

سالاد پاستا

مواد لازم:

پاستا	۳۰۰ گرم
مرغ پخته	۱۵۰ گرم
گوجه فرنگی	۴ عدد
خیار شور	۲۰۰ گرم
سس مایونز	یک شیشه کوچک
نمک و فلفل و سرکه	به مقدار لازم

طرز تهیه: مقداری آب و نمک را در قابلمه روی حرارت بجوشانید. پاستا را داخل آن بریزید و هر زمان که کاملاً مغزپخت شد، آن را آبکش کنید. روی آن آب سرد بریزید که کاملاً لعاب آن از بین برود. مرغ را همراه با نمک، فلفل، برگ بو و ادویه بپزید؛ در حدی که آب آن کاملاً تبخیر شود. گوجه فرنگی و خیارشور را خرد کنید و به مواد پاستا اضافه کنید. سپس ماست، سرکه، نمک، فلفل و سس مایونز را مخلوط کنید و هم بزنید تا یکدست شود. در نهایت از گوجه فرنگی یا جعفری برای تزیین استفاده کنید.

سالاد اولویه

مواد لازم:

مرغ	۷۵۰ گرم	هویج متوسط	۱ تا ۲ عدد
سیب زمینی	۱ کیلو	سرکه	۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری
تخم مرغ	۴ عدد	نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
نخودسبز	۱ پیمانه	پیاز	۱ عدد
خیارشور	۱۵۰ گرم	جعفری	چند برگ

طرز تهیه: مرغ را با پیاز خردشده، جعفری، هویج و کمی نمک و فلفل می‌پزیم؛ به طوری که بعد از پختن یکی دو قاشق بیشتر آب نداشته باشد. بعد از پختن، مرغ را از استخوان جدا کرده و آن را خرد می‌کنیم. تخم مرغ، نخودسبز، سیب زمینی و هویج را جداگانه می‌پزیم و ریز خرد کرده و خیارشور را نیز نگینی خرد می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تخم مرغ سفت شده را رنده می کنیم. سس مایونز، سرکه، نمک و فلفل را مخلوط می کنیم و مواد خرد شده را به آن می افزاییم و هم می زنیم. سالاد آماده شده را می توانیم در دیس بریزیم و روی آن را با مقداری سس مایونز بیوشانیم و با دانه های زیتون و حلقه های خیارشور تزیین کنیم. سالاد اولویه را به صورت تک نفره می توان در برگ های کاهو ریخت و با مایونز و گوجه های گیلاسی و زیتون تزیین کرد.

سالاد کاردینال

مواد لازم:

خیارشور	۱ پیمانه
کالباس	۱ پیمانه
سیب زمینی پشندی	۵۰۰ گرم
گردوی خیس	$\frac{1}{2}$ پیمانه
مغز کاهو	۱ عدد
مغز کرفس	۱ عدد
برنج	۵ قاشق غذاخوری

مواد سس:

نمک، فلفل و سس گوجه فرنگی	به مقدار لازم
سرکه یا آبلیمو	۲ قاشق سوپ خوری
سس مایونز	۱ شیشه کوچک

طرز تهیه: سیب زمینی ها را با پوست می پزیم و می گذاریم خنک شود و آن را خرد می کنیم. مرغ را همراه با نمک، فلفل و چند برگ جعفری یا برگ بو آب پز می کنیم، سپس از استخوان جدا و خرد می کنیم. در صورتی که کالباس استفاده کردیم، آن را ریز خرد می کنیم. مغز کرفس و کاهو را خرد می کنیم. گردو را خیس و خرد می کنیم. برنج دم کشیده را آماده می کنیم. مواد سس مایونز، سرکه، نمک، فلفل و سس گوجه فرنگی را با هم مخلوط و با چنگال یکدست می کنیم. مواد آماده شده و سس را با هم ترکیب می کنیم. سالاد را در ظرف می ریزیم و روی آن را با زامبون یا کالباس قالب زده، زیتون، مغز گردو و مغز کاهو تزیین می کنیم.

سالاد مرغ

مواد لازم:

سینه مرغ بدون استخوان	۷۵۰ گرم
خیار	۲ عدد
زنجبیل	۵۰ گرم تازه یا ۱ قاشق مرباخوری پودر
پیازچه	۵ تا ۶ ساقه
جعفری	۱ قاشق سوپ خوری
فلفل دلمه قرمز و سبز	۲ عدد



شکل ۴- سالاد مرغ



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مواد سس:

شکر	۱ قاشق سوپ‌خوری
آب‌لیمو	۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری
روغن زیتون	۵ تا ۶ قاشق سوپ‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه: سینه مرغ را به اندازه انگشت کوچک خلال می‌کنیم. یکی دو قاشق روغن در تابه می‌ریزیم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا روغن کمی داغ شود. خلال‌های مرغ را در کمی روغن سرخ می‌کنیم و مقداری نمک و فلفل به آن می‌زنیم؛ در حدی که زیاد خشک و پخته نشود، آن را سرخ می‌کنیم. ساقه‌های پیازچه را به اندازه دو بند انگشت خرد می‌کنیم. دلمه‌ها را هم خلال می‌کنیم و می‌شوئیم و خشک می‌کنیم. خیارها را هم می‌شوئیم و خشک می‌کنیم؛ سپس با پوست ورقه می‌کنیم و ورقه‌ها را خلال می‌کنیم. زنجبیل را در صورتی که تازه باشد، رنده می‌کنیم و داخل سایر مواد می‌ریزیم. تمام مواد را با سینه مرغ که کاملاً سرد شده مخلوط می‌کنیم. سالاد را در ظرف متناسب با مواد می‌ریزیم و جعفری خردشده را روی آن می‌پاشیم. مواد سس شامل نمک، فلفل و شکر را در صورت مصرف زنجبیل، داخل آب‌لیمو می‌ریزیم و هم می‌زنیم. در آخر کار روغن زیتون را اضافه می‌کنیم. سس را در سس خوری همراه با سالاد روی میز می‌گذاریم و موقع سرو سالاد سس را روی سالاد می‌ریزیم.

بیشتر بدانید



سالاد کلم سفید^۱

مواد لازم:

کلم سفید	۱ کیلوگرم
کمپوت آناناس	۲۵۰ گرم
هویج	۳۵۰ گرم
پیازچه	۲۰۰ گرم
سس مایونز	۵۰۰ گرم
آب کمپوت آناناس	$\frac{1}{3}$ پیمانه
خامه	۵۰ گرم
جعفری یا ترخون	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: کلم را بسیار نازک خلال کنید. هویج را درشت رنده کنید و با هم مخلوط کنید. آناناس، پیازچه و جعفری ریزشده را به مواد فوق اضافه کنید. آب کمپوت را داخل مایونز ریخته و مخلوط کنید و به سالاد بیفزایید. کف ظرف را با برگ کاهو بپوشانید و سالاد را روی آن بریزید و صاف کنید و رویش را با کمپوت آناناس، گیلان و توت‌فرنگی تازه تزیین کنید.

۱- caleslo



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سالاد ماست و شوید

مواد لازم:

سیب زمینی	۵۰۰ گرم
خیارشور	۱ پیمانه
نخودفرنگی	$\frac{1}{4}$ پیمانه
شوید	۵ قاشق غذاخوری
ذرت	$\frac{1}{4}$ پیمانه
پیازچه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
ماست	$\frac{1}{2}$ پیمانه
مایونز	$\frac{1}{4}$ پیمانه
روغن زیتون	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه: سیب زمینی ها را تمیز کنید و بشویید و همراه با پوست بپزید. سپس بگذارید کاملاً سرد شود و به شکل مکعبی ریز برش بزنید. خیارشورها را ریز خرد کنید. شوید و پیازچه را به صورت ریز ساطوری کنید. تمام مواد را مخلوط کنید. سپس مواد سس ماست، مایونز، روغن زیتون، آبلیمو، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و با چنگال هم بزنید تا یکدست شود. سپس با مواد سبزیجات مخلوط کنید و با لبو تزیین کنید. ■ به جای ماست می توان از ماست موسیر استفاده کرد.

سالاد کارتوفل

مواد لازم:

سیب زمینی	۵۰۰ گرم
خیارشور	$\frac{1}{2}$ پیمانه
سوسیس پنیری	۲ عدد
شوید	۱ تا ۲ ساقه
خردل	۱ قاشق غذاخوری
مایونز	۳ قاشق غذاخوری
کره	۲۵ گرم
آبلیمو	۳ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم



شکل ۵- سالاد کارتوفل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: سیب‌زمینی را بپزید و پوست آن را بگیرید. آن را ورقه‌ورقه کنید و در کاسه بریزید. روغن زیتون به آن بزنید تا به هم نجسبند. سوسیس‌ها را در تابه جداگانه سرخ کنید و کنار بگذارید. سس‌ها و نمک، فلفل و آب‌لیمو را مخلوط کنید. خیارشور را به صورت نگینی خرد کنید. شوید را ساطوری کنید و به سیب‌زمینی اضافه کنید. سپس مخلوط سس را به مواد اضافه کنید و روی آن را با سوسیس‌های سرخ شده تزیین کنید.

سالاد بادمجان

مواد لازم:

۳ تا ۴ عدد	بادمجان قلمی
۲ عدد	گوجه فرنگی
۲ قاشق سوپ‌خوری	سرکه
۴ قاشق سوپ‌خوری	روغن زیتون
۱ قاشق سوپ‌خوری	نعناع و جعفری
به مقدار لازم	نمک و فلفل

طرز تهیه: بادمجان‌ها را روی آتش یا در فر کبابی می‌کنیم؛ در حدی که نرم و پخته شود. بعد پوست آنها را می‌گیریم و ساطوری می‌کنیم. کمی آب جوش روی گوجه‌فرنگی‌ها می‌ریزیم و پوست آنها را جدا می‌کنیم و خرد می‌کنیم. سرکه، روغن زیتون، نعناع و جعفری را با بادمجان مخلوط می‌کنیم و در آخر گوجه‌فرنگی را می‌ریزیم و هم می‌زنیم. سالاد را در ظرف مناسب می‌ریزیم. می‌توانیم یک عدد تخم‌مرغ پخته و رنده شده روی آن بپاشیم.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	تاکنون تجربه تهیه چند نوع سالاد را داشته‌اید. انواع سالادهای موجود در کتاب را با دوستان گروه خود تهیه کنید.	به صورت گروهی

اردور مرغ و بادام

مواد لازم:

۱ پیمانه	مرغ پخته شده
$\frac{1}{3}$ پیمانه	بادام بدون پوست
۲ تا ۳ قاشق سوپ‌خوری	مغز کرفس یا جعفری
۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری	سس مایونز
۲ تا ۳ قاشق سوپ‌خوری	آب لیمو
به مقدار لازم	نمک و فلفل

طرز تهیه: مرغ پخته و بادام بو داده را با هم مخلوط می‌کنیم بعد ترکیب سس مایونز، آب‌لیمو، نمک و فلفل یکدست شده را به آن می‌افزاییم. سپس کرفس یا جعفری خردشده را اضافه و مخلوط می‌کنیم. مایه را در اردورخوری یا ظرف کوچکی می‌ریزیم و اطراف آن را با چند ساقه کرفس و چند حلقه لیموترش تزیین می‌کنیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۶- کاناپ مارگریتا

کاناپ مارگریتا

مواد لازم:

نان تست	به مقدار لازم
گوجه فرنگی	۳۰۰ گرم
سیر	۲ حبه
سس مایونز	۱۰۰ گرم
پنیر گودا	۱۰۰ گرم
پنیر پیتزا	به مقدار لازم
جعفری تازه برای تزیین	مقداری

طرز تهیه: در ظرفی سیر، پنیر پیتزا، پنیر گودا، سس مایونز، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و هم بزنید تا یکدست شود. گوجه فرنگی را به صورت حلقه‌ای برش بزنید. اطراف نان را با چاقو برش بزنید تا قسمت‌های برشته جدا شود و در فر نسوزد. سپس مواد سس را که آماده کرده‌اید، روی نان‌ها بکشید و صاف کنید. حلقه‌های گوجه را روی مواد قرار دهید. در سینی فر بگذارید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در حرارت ۱۸۰ درجه قرار دهید. روی آن را با گوجه فرنگی و جعفری تزیین کنید.

کاناپ تن ماهی

مواد لازم:

تن ماهی	۱ عدد
پنیر پیتزا	۱۰۰ گرم
جعفری	۲ قاشق غذاخوری
خیارشور	$\frac{1}{3}$ پیمانه
فلفل دلمه	$\frac{1}{4}$ عدد
سیر	۱ حبه
کره	به مقدار کم
نان تست	به مقدار لازم
نمک، فلفل، ادویه جات	به مقدار لازم

طرز تهیه: فلفل دلمه رنده شده، تن ماهی، سیر رنده شده، نمک و ادویه جات را به ترتیب در تابه می‌ریزیم و تفت می‌دهیم. در آخر جعفری ساطوری شده را به آن اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم. سپس اطراف نان تست را با چاقو برش می‌زنیم. می‌توانیم با هر نان یک عدد کاناپ تهیه کنیم یا هر عدد نان را دو قسمت نمود و روی نان‌ها را با کره پوشش دهیم. کمی پنیر پیتزا روی آن می‌پاشیم، بعد مقداری از مواد را روی آن می‌ریزیم. مجدداً پنیر پیتزا می‌پاشیم در فر داغ به مدت ۲۰ دقیقه با درجه حرارت ۱۷۵ درجه فارنهایت قرار می‌دهیم تا کاملاً بپزد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پوره و موارد مصرف آن

به پختن و له کردن سبزیجات و حبوبات پوره گفته می‌شود. برای خوش طعم کردن پوره باید به مایه آن کره و شیر اضافه کرد. از پوره‌های میوه بیشتر برای کودکان به عنوان یک وعده غذایی و یا مکمل غذایی استفاده می‌شود. پوره سیب‌زمینی، انواع میوه، لوبیا، نخود و سبزیجات نمونه‌هایی از انواع پوره هستند.

ویژگی مواد اولیه مورد استفاده در پوره: مواد اولیه مورد استفاده در پوره‌ها چه سبزیجات و چه میوه‌ها باید سالم، بدون لک و تازه باشند. در مورد حبوبات هم لازم است قبل از پخت مواد مصرفی را بخیسانید.

پوره سیب‌زمینی

مواد لازم:

سیب‌زمینی پشندی	۱ کیلو
شیر	۲۰۰ گرم
کره	۵۰ گرم
نمک	به مقدار کم



شکل ۷- پوره سیب‌زمینی

طرز تهیه: سیب‌زمینی را تمیز کرده، شسته و پوست آن را می‌گیریم، آن قدر آب در ظرف می‌ریزیم تا روی سیب‌زمینی را بگیرد، کمی نمک هم اضافه می‌کنیم. بعد از پخت کامل، آن را در صافی می‌ریزیم تا آب آن کاملاً از بین برود. همان‌طور که سیب‌زمینی داغ است آن را از چرخ‌گوش رد می‌کنیم تا نرم و لطیف شود، در ظرف لعابی ریخته با حرارت ملایم به همراه شیری که به تدریج به آن می‌افزاییم پخته و مرتب هم می‌زنیم تا شیر کاملاً جذب سیب‌زمینی شود. در نهایت کره را به آن افزوده و از روی حرارت برمی‌داریم.

پوره اسفناج

مواد لازم:

اسفناج	۲ کیلو
شیر	$\frac{1}{4}$ پیمانه
کره	۵۰ گرم
جوش شیرین	$\frac{1}{4}$ قاشق مرباخوری
نمک	به مقدار کافی

طرز تهیه: ساقه‌های اسفناج را از برگ آن جدا می‌کنیم و برگ‌ها را با دقت می‌شوئیم. بعد دو تا سه لیوان آب داخل ظرف می‌ریزیم. جوش شیرین و نمک را در آب حل می‌کنیم. اسفناج را در آن می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم. بدون اینکه در آن را ببندیم، می‌گذاریم چند جوش بزند تا اسفناج بپزد. اسفناج را در صافی می‌ریزیم و فشار می‌دهیم تا آب زائد آن برود. بعد اسفناج را از چرخ‌رد می‌کنیم و دوباره در ظرفی می‌ریزیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم. شیر را کم‌کم داخل اسفناج می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا کاملاً جذب اسفناج شود. سپس کره را در اسفناج می‌ریزیم و پوره را از روی حرارت بر می‌داریم.

بیشتر بدانید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پوره هویج

مواد لازم:

هویج	یک کیلو
کره	۵۰ گرم
شیر	$\frac{1}{2}$ پیمانه
نمک و شکر	به مقدار کم

طرز تهیه: هویج را پوست می‌گیریم و می‌شوئیم. سپس با شیر، نمک و شکر در قابلمه‌ی لعابی می‌پزیم طوری که شیر کاملاً جذب هویج شود. هویج کاملاً داغ را چرخ می‌کنیم. ظرف محتوی پوره هویج را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و به هنگام داغ شدن مایه، کره خردشده را به آن می‌افزاییم و پس از آب شدن کره، شعله را خاموش می‌کنیم.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	با طرز تهیه اردور، کاناب و پوره‌ها آشنا شوید و به صورت عملی در کارگاه با دوستان خود آنها را تهیه کنید و بگویید کدام گروه سنی بیشتر پوره مصرف می‌کند.	به صورت گروهی

روش تهیه غذاهای تک نفره (انگشتی)^۱

فینگر فود به غذاهای لقمه‌ای و انگشتی گفته می‌شود. غذاهایی که می‌توان با یک دست آنها را سرو کرد و برای خوردن آنها به ابزاری مانند قاشق و چنگال نیاز نیست. این غذاها در گذشته تنوع بسیار اندکی داشتند، اما امروزه غذاهای انگشتی متنوعی در جشن‌های تولد، عصرانه‌ها و بازار یافت می‌شود که هر کدام ویژگی‌های منحصر به فردی دارند.

اسلایس قارچ و ژامبون

مواد لازم:

آرد	۲۰۰ گرم	جعفری ساطوری شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه
کره	۱۰۰ گرم	پنیر خامه‌ای	۲۵۰ گرم
زردۀ تخم‌مرغ	۱ عدد	تخم‌مرغ	۳ عدد
نمک	۱ قاشق چای‌خوری	سفیده تخم‌مرغ	۱ عدد
شیر سرد	به مقدار لازم	نمک و فلفل	به مقدار لازم
قارچ نگین شده	۴۰۰ گرم	روغن مایع	۲ قاشق غذاخوری
ژامبون نگین شده	۱۰۰ گرم	آب لیمو	۱ قاشق غذاخوری
پیازچه نگین شده	$\frac{1}{3}$ پیمانه		

۱. finger food



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: ابتدا آرد و نمک را در کاسه‌ای الک می‌کنیم و کره سرد یخچالی را به آن می‌افزاییم و با سرانگشت پودپود می‌کنیم. زرده تخم‌مرغ را به آن اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. شیر را کم‌کم به آن می‌افزاییم تا خمیر لطیفی به دست آید. نیم ساعت درون یخچال قرار می‌دهیم. خمیر را در ظرف ۲۰×۳۰ پهن می‌کنیم. روی سطح آن را چنگال می‌زنیم و در فر ۱۸۰ درجه به مدت ۱۵ دقیقه می‌پزیم و می‌گذاریم خنک شود. در این فاصله برای مواد روغن را در تابه می‌ریزیم و قارچ‌ها را به آن می‌افزاییم. به جهت جلوگیری از سیاه شدن در حین تفت دادن به آن آبلیمو و نمک اضافه می‌کنیم و با حرارت بالا آن را تفت می‌دهیم تا از آب انداختن قارچ ممانعت شود. پیازچه، ژامبون و جعفری را نیز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم مواد سرد شوند. در ظرفی دیگر تخم‌مرغ‌ها را در کاسه هم می‌زنیم و پنیر خامه‌ای را به آن اضافه می‌کنیم. مواد آماده شده را روی خمیر پخته شده می‌ریزیم و صاف می‌کنیم. سپس ترکیب تخم‌مرغ و پنیر خامه‌ای را روی آن می‌ریزیم و در فر قرار می‌دهیم تا به مدت ۲۵-۳۰ دقیقه دیگر بپزد. پس از خنک شدن به دلخواه برش می‌زنیم.

بیشتر بدانید



فریتاتای پنیر

مواد لازم:

کلم بروکلی	۴۰۰ گرم
پنیر گودا	۸۰ گرم
پنیر پیتزا	۸۰ گرم
تخم مرغ	۷ عدد
خامه صبحانه	۸۰ گرم

شکل ۸- فریتاتای پنیر

طرز تهیه: کلم بروکلی ساطوری شده را بخارپز یا بلانچ کنید. بعد تخم‌مرغ‌ها را با همزن برقی خوب مخلوط کنید. سپس همه مواد را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود. کف قالبی به ابعاد ۲۰×۳۰ سانتی‌متر را چرب کنید و با کاغذ روغنی بپوشانید. مایه فریتاتا را داخل قالب بریزید و به مدت ۳۰ تا ۳۵ دقیقه در طبقه وسط فر با حرارت ۱۸۰ درجه قرار دهید تا بپزد. پس از پخت، فریتاتا را به مدت ۱۰ دقیقه در دمای محیط قرار دهید تا کمی خنک شود. سپس آن را به اندازه‌های دلخواه برش بزنید.

بیشتر بدانید



کوکتل میگو

کوکتل میگو یک نوع پیش‌غذای ساده است که معمولاً به‌عنوان اردور مصرف می‌شود.

اصول طبخ میگو:

الف) مقداری آب را با کمی نمک بجوشانید. میگوی خشک یا یخ زده را پس از آماده کردن در آب جوش چند جوش بدهید، برای از بین رفتن آب اضافی آن را در آبکش بریزید.
ب) برای سرخ کردن میگو آن را چند دقیقه در آب جوش قرار دهید تا نرم و صورتی شود. سپس در کره سرخ کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ج) قسمت فیله میگو را باید از پوست جدا کرد و سپس آن را مصرف نمود.



شکل ۹- کوکتل میگو

مواد لازم:

میگو	۵۰۰ گرم
سس مایونز	$\frac{1}{4}$ پیمانه
خامه	۱۵۰ گرم
سس گوجه‌فرنگی	دو قاشق مرباخوری
مغز کاهو	مقداری
تخم‌مرغ سفت	یک عدد
آب‌لیمو، نمک و فلفل	به مقدار کافی
سس کاری (در صورت تمایل)	$\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری
لیموترش	چند عدد

طرز تهیه: سس مایونز، سس گوجه‌فرنگی، خامه، آب‌لیمو، نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید (در صورت استفاده از سس کاری آن را نیز به مایه سس اضافه کنید). مغز کاهو را خرد کنید. در ظرف بلور پایه‌داری مقداری مغز کاهوی خرد شده قرار دهید. سس آماده‌شده را روی آن بریزید و میگوها را با سلیقه و فرم روی سس بچینید. مجدداً مقداری سس بر روی میگوها بریزید. اطراف لبه طرف را با حلقه‌های لیموترش و تخم‌مرغ تزیین کنید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۵	با دوستان خود غذاهای انگشتی را طبق کتاب تهیه کرده و هر کدام که مورد پسند بود، برای فروش در هنرستان آماده کنید. می‌توانید کوکتل میگو را به صورت اختیاری تهیه کنید.	به صورت گروهی

فعالیت پایانی

- ۱ دستور تهیه یک نوع اردور را که در آن مرغ به کار رفته باشد، توضیح دهید.
- ۲ آماده‌سازی کوکتل میگو را به صورت تئوری توضیح دهید.
- ۳ یک نمونه سالاد روسی تهیه کنید و در فروشگاه هنرستان بفروشید.
- ۴ انواع غذاهای انگشتی را توضیح دهید. به دوستانتان کمک کنید تا دو نمونه را به صورت عملی در کارگاه انجام دهند.
- ۵ یک نوع پیش‌غذا که مناسب غذای کودک باشد، تهیه کنید.
- ۶ سالادی که در آن بادمجان به کار رفته تهیه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شایستگی ۶

تزیین انواع میوه جات، سبزیجات و صیفی جات



۲۴ ساعت (۶ ساعت نظری + ۱۸ ساعت عملی)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحدیادگیری

تهیه انواع میوه جات، سبزیجات و صیفی جات

استاندارد شغل

■ مهارت تهیه و تزئین انواع میوه جات، سبزیجات و صیفی جات از طریق تزئین انواع صیفی جات فصلی و میوه ها (هندوانه، خربزه، کدو، تربچه، پیازچه)، چیدمان ظروف سبزی (سبزی آرای)، تزئین سبد میوه یا میز میوه براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه ای کشور

شایستگی های فنی موردانتظار

تهیه انواع میوه جات، سبزیجات و صیفی جات

- تزئین سبد میوه یا میز میوه
- تزئین انواع صیفی جات فصلی و میوه ها (کدو، تربچه و پیازچه)
- چیدمان ظروف سبزی (سبزی آرای)

شایستگی های غیرفنی موردانتظار

نگرش

- دقت در مراحل تهیه سبد میوه با توجه به ماندگاری میوه جات و سبزیجات

ایمنی و بهداشت

- استفاده از لباس کار تمیز و بهداشتی (روسری یا کلاه، پیش بند یا روپوش، کفش، دستکش و ماسک)
- مجهز بودن کارگاه به کیسول آتش نشانی و جعبه کمک های اولیه

توجهات زیست محیطی

- دفع صحیح زباله و ضایعات
- مدیریت پسماند
- جداسازی بقایای مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: هنرجو انواع چیدمان میوه روی میز را بیاموزد و در مناسبت‌های مختلف به کار ببرد.

نحوه اجرا	شرح فعالیت	ردیف فعالیت
به صورت فردی	همان‌طور که می‌دانید آراستن میوه روی انواع میز نشان دهنده سلیقه و هنر میزبان است. آیا شما در این هنر مهارت دارید؟ درباره انواع آراستن میوه که در آن تجربه دارید، در گروه گفت‌وگو کنید.	۱

تزئین میوه و سبزیجات از جمله هنرهای ابتکاری بانوان است که با آراستن سبزیجات و میوه‌جات و جلوه دادن به سفره، ذوق و سلیقه خود را نشان می‌دهند. در این واحد یادگیری با آراستن سبزیجات و میوه‌جات به کمک وسایل بسیار ساده آشنا می‌شوید.

انواع چیدمان میز میوه

میوه‌آرایی ساده و زیبا با تزئین‌های خلاقانه روی میز میوه، در مراسم رسمی و غیررسمی با سبک‌های گوناگون انجام می‌گیرد. میزبان، میوه‌آرایی روی میز را مطابق با مناسبت‌های مختلف از جمله جشن‌های تولد، مهمانی‌های خانگی یا دوستانه، مراسم مذهبی، نامزدی، عقد و عروسی، اعیاد، سوگواری و شب یلدا برحسب سلیقه خود چیدمان می‌کند. بهتر است در مراسمی که تعداد مهمانان زیاد است، میوه‌ها را به اشکال زیبا و متفاوت کنار هم روی میز چید تا مهمانان به راحتی بتوانند میوه‌های دلخواه خود را انتخاب کنند. برای تزئین میوه روی میز نحوه چیدمان برحسب شکل میز انجام می‌شود. **نوع اول:** اگر ابعاد میز به صورت مربع یا مستطیل باشد، میوه‌ها را به صورت درسته در هر ردیف به صورت ترکیبی کنار هم بچینید. این چیدمان در مراسم رسمی کاربرد دارد.



شکل ۱- نوع اول چیدمان میز



شکل ۲- نوع دوم چیدمان میز

نوع دوم: اگر ابعاد میز به صورت گرد باشد، میوه‌ها را از مرکز میز به سمت خارج از میز به صورت ردیفی طوری که هر ردیف یک نوع میوه درسته باشد، کنار هم بچینید. این چیدمان در مراسم رسمی کاربرد دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۳- نوع سوم چیدمان میز

■ **نوع سوم:** اگر ابعاد میز گرد، مربع یا مستطیل باشد، با روش چیدمان نوع اول و دوم اما با میوه‌های تکه شده و به‌حالت ساده و ماریج کناره‌هم بچینید. از این روش می‌توانید میوه‌های تکه شده را در کپسول‌های رنگی بریزید و روی میز بچینید. معمولاً در تولدها و مهمانی‌های خانوادگی و دوستانه از این مدل استفاده می‌شود. امروزه در جشن تولدها و مهمانی‌های دوستانه مرسوم است که در کنار میوه‌های چیدمان شده روی میز، از فینگر‌فودهای شکیل و مدرن هم برای پذیرایی مهمانان استفاده شود.



شکل ۴- نوع چهارم چیدمان میز

■ **نوع چهارم:** اگر ابعاد میز گرد، مربع یا مستطیل باشد، از روش چیدمان ردیفی با حالت برجسته استفاده می‌شود به طوری که زمان برداشتن، میوه‌ها ریزش نداشته باشند. بهتر است از میوه‌هایی که روی سطح آن حکاکی شده است، برای چیدمان در این نوع استفاده شود. این چیدمان بیشتر در مراسم رسمی کاربرد دارد.

تزیین سبد میوه یا میز میوه



شکل ۵- تزیین سبد میوه یا میز میوه

■ در صورت استفاده از میوه‌های ریز بهتر است میوه‌ها را در سبدهای چوبی با طرح‌های متنوع بچینید و مستقیم روی میز قرار دهید.

■ میوه‌های برشی را به صورت ردیفی در کنار هم و یا روی خلال‌های چوبی قرار دهید و آنها را در پایه فویل کشیده فرو کرده تا پر شدن کامل پایه ادامه دهید. برای تهیه پایه‌های فویل کشیده بهتر است یک کلم پیچ را انتخاب نمایید و ته آن را صاف کنید، سپس آن را با یک فویل کاملاً پوشانید و سپس ته صاف کلم را در ظرف قرار دهید و سیخ‌های میوه را در کلم پیچی که با فویل پوشانده‌اید، فرو کنید تا کاملاً پر شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بهتر است میوه‌های آبدار مانند هندوانه، طالبی و خربزه را برش بزنید و بدون پوست داخل سبد یا ظرف‌های گود قرار دهید تا مهمانان برش‌ها را به راحتی بردارند و میل کنند. می‌توانید میوه‌ها را برش بزنید به طوری که مقداری از پوست آن جدا نشود و در ظرف‌های مسطح روی میز بگذارید.

■ برای تزیین میزها با در نظر گرفتن ابعاد میز و انتخاب نوع میز و رومیزی، روی آن را با سلفون تمیز یا پلاستیک ضخیمی به ابعاد سطح میز بپوشانید و یا ظرف مسطحی به ابعاد میز روی آن قرار دهید و به روش‌های دلخواه طبق چند مدل فوق میز را بچینید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	چیدمان اصولی میوه‌های مختلف را روی میز با توجه به ابعادی که دارد، انجام دهید. هر گروه یک نوع میزآرایی روی میز را انجام دهد.	به صورت گروهی

انواع مواد تزیینی مورد استفاده در میز میوه

برای زیبایی بیشتر میز و راحتی مهمانان می‌توان از وسایل دیگری نیز استفاده کرد که در زیر به چندین مورد از آنها اشاره می‌شود.

■ قرار دادن انواع سبزی مثل کاهو، برگ طبیعی درختان، سبد گل‌های مصنوعی و طبیعی، گیاهان و شاخه گل‌های طبیعی و مصنوعی در کنار و زیر میوه‌هایی که قرار است روی میز چیده شود، ایده مناسب و زیبایی است.

■ در کنار برش‌های میوه بشقاب و کارد و چنگال میوه‌خوری، خلال و سیخ چوبی قرار دهید تا مهمانان به راحتی از انواع میوه‌های برش داده استفاده کنند.

■ میوه‌های برش داده را می‌توان در کپسول‌های شیک، رنگارنگ و هماهنگ با رومیزی بریزید و در کنار آن چنگال یا خلال‌های چوبی دکوری قرار دهید.

■ در مرکز اگر میوه‌های درسته و برجسته قرار دهید زیباتر است. یک عدد هندوانه، خربزه، کدو تنبل حکاکی شده و آناناس برای جذابیت بیشتر قرار دهید.

■ ظرف شکلات یا کرم‌های مخصوص و انواع مغزها و میوه‌های خشک روی میز میوه قرار دهید تا مهمانان برحسب ذائقه خود برش‌های میوه را در آن قرار دهند و همراه با طعم متنوع میل کنند.

■ به ازای هر نفر یک جعبه دستمال کاغذی یا دستمال سفره مخصوص در بشقاب قرار دهید که مهمانان در صورت نیاز از آن استفاده کنند.

■ از فرفرزه و تنه درخت طبقاتی یا پله‌ای استفاده شود. روی هر طبقه یا پله سبزیجات طبیعی و مصنوعی یا ظروف مسطح بگذارید و سپس انواع میوه تزیین شده را روی آنها قرار دهید.

■ در کشور عزیزمان ایران و بعضی از کشورهای دیگر، میوه را پس از صرف غذا به عنوان دسر میل می‌کنند.

■ از مواد تزیینی دیگری چون سوزن ته‌گرد، خلال دندان ساده و تزیینی، پولک و منجوق، رنگ‌های خوراکی، نمک، جوهر لیمو، آب لیمو، سیم ضخیم و... نیز استفاده می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۶- انواع ابزار مورد استفاده در حکاکی میوه و سبزی

انواع ابزار مورد استفاده در حکاکی میوه و سبزی

برای زیبایی بیشتر میز و راحتی مهمانان می توان از وسایل دیگری نیز استفاده کرد که در زیر به چندین مورد از آنها اشاره می شود.

پوست گیر: در انواع مختلف صنعتی و خانگی وجود دارد. در اینجا پوست گیر مورد استفاده خانگی است که در طرح ها و جنس های مختلف در بازار موجود است. بهترین جنس آن با تیغه نازک، دولبه ای و بدنه استیل است. سعی کنید به جای چاقو برای پوست گرفتن انواع میوه ها و سبزیجات از پوست گیر استفاده کنید.

چاقوی حکاکی: اصلی ترین ابزار حکاکی است و در دو نوع ساده و دوسر در بازار موجود است. در حکاکی برای ایجاد برش های صاف، زیگزاگی، مؤرب و گرد با عمق کم و زیاد به صورت عمودی، افقی و مؤرب استفاده می شود.

اسکنه: در اندازه های مختلف به شکل ۷، ۱۱، ۷ و زیگزاگ و در جنس های متفاوت در بازار موجود است. کاربرد آن حک کردن طرح با عمق های کم و زیاد بر روی میوه جات و صیفی جات است.

خمیر بُرگرد: در اندازه ها و جنس های مختلف موجود است که بهترین آن کاترهای فلزی است.

قاشق تویی: در اندازه و جنس های مختلفی در بازار موجود است که برای خالی کردن سبزیجات و میوه ها و ایجاد رشته های بلند و نازک مانند کدو و... استفاده می شود.

قیچی مخصوص میوه آرای: در میوه آرای برای برش قطعات از میوه هایی که ترد و نرم هستند قابل استفاده است.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	جدول زیر مربوط به ابزار کارگاه شما است. کاربرد ابزارها را با دقت در کتاب خود بنویسید.	به صورت فردی

جدول مربوط به فعالیت ۳

ابزار	نوع کاربرد
اسکنه	
چاقوی حکاکی	
قاشق تویی	



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تزئین انواع میوه‌های فصلی

هنر میوه‌آرایی روزبه‌روز با پیشرفت علم و فناوری مطابق با ابتکارات هنرمندان زیباتر و شکیل‌تر می‌شود. علاقه‌مندان به این هنر پس از آشنایی با ابزار کار باید میوه‌ها، سبزیجات و صیفی‌جات مناسب را بشناسند، سپس به یادگیری تزئین انواع میوه و حکاکی بپردازند. به سبزیجات و صیفی‌جاتی که در تزئینات دورچین غذا به کار می‌روند و دارای بافت مناسب برای حکاکی هستند، سبزیجات و صیفی‌جات تزئینی می‌گویند. موارد دارای بافت برای حکاکی عبارت‌اند از: تربچه، بادمجان، چغندر، فلفل سبز، گوجه، هندوانه، خربزه، شلغم و هویج. مواردی که برای تزئین استفاده می‌شوند، عبارت‌اند از: جعفری، نعناع، ریحان، ذرت و فلفل دلمه. مواردی که برای دورچین به کار می‌روند عبارت‌اند از: بلوبری، گیلاس، توت فرنگی و آلبالو. آراستن سبزیجات باعث تحریک اشتها می‌شود. برای انتخاب میوه‌ها، سبزیجات و صیفی‌جات مناسب ابتدا باید به شرایط خاص آنها توجه کرد. در زیر به انتخاب انواع مناسب و نکات حکاکی جهت آماده‌سازی تزئین آن اشاره می‌شود.

- اندازه سبزیجات و صیفی‌جات برای حکاکی بستگی به اندازه ظرفی دارد که قرار است در آن قرار داده شود.
- میوه‌ها باید سالم، درشت و گوشت آنها سفت و بدون ریشه باشد.
- ابتدا سبزیجات و میوه‌ها را بشویید و تمیز کنید.
- فراموش نشود برش میوه‌ها و سبزیجات با عمق زیاد باعث می‌شود ارزش غذایی خود را از دست بدهند.
- میوه‌های آبدار به دلیل بافت نرمشان قابل تزئین کردن نیستند.
- نکته‌ای که باید برای میوه‌های دورچین در نظر گرفته شود، هماهنگی میوه‌ها با نوع غذا، دسر و شیرینی است.
- برای حکاکی میوه‌های گوشتی‌ای را انتخاب کنید که کمی سفت و کال باشند.
- برای جلوگیری از قهوه‌ای شدن رنگ بسیاری از میوه‌ها، سبزیجات و صیفی‌جات باید آنها را در محلول آب و آب‌لیمو قرار داد.
- سطح میوه‌های گوشتی را بعد از تزئین و حکاکی باید مرطوب نگه داشت و با روکش سلفون روی آنها را پوشاند و در یخچال نگهداری کرد تا پزمرده نشوند.
- برای از بین بردن بوی پیاز، ۵ دقیقه آن را در آب داغ و آب‌لیمو قرار دهید.



شکل ۷- گل رز از تربچه

تزئین تربچه

گل رز از تربچه: دورتادور تربچه را از بالا به طرف پایین برش‌هایی به تعداد فرد و حالت گلبرگ بزنید و باز پایین هردو حلقه را برش بزنید تا حلقه اول نصف شود. به همین صورت ادامه دهید تا به مرکز که باید حالت غنچه باشد، برسید، سپس در آب یخ بیندازید تا باز شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly

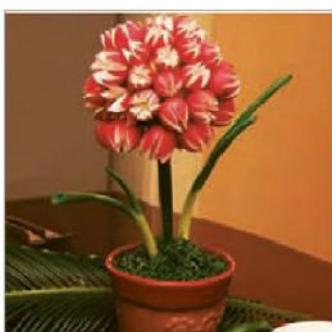


t.me/caffeinebookly



شکل ۸- گل داودی از تریچه

گل داودی از تریچه: تریچه متوسط را با چاقو چهار قاچ کنید و سپس هر قسمت را چند برش باریک زده و داخل آن را خالی کنید. تریچه کوچک دیگری را نیز برش بزنید و داخل اولی بگذارید و در آب یخ قرار دهید تا باز شود.



شکل ۹- گل لاله از تریچه

گل لاله از تریچه: تریچه کشیده و بلندی را انتخاب کنید. به پوست آن به حالت عمودی چندین برش بزنید و در آب یخ بیندازید و به صورت تک تک در سبد سبزیجات استفاده کنید و یا مانند تصویر طراحی کنید.



شکل ۱۰- قارچ از تریچه

قارچ از تریچه: تریچه گردی را انتخاب کنید. یک برش به عمق نیم سانتی متر روی آن بزنید و زیر آن را که برای پایه قارچ است، به شکل پایه خالی کنید. در آخر، روی پوست قرمز آن دایره‌های ریزی را با نوک چاقو خالی کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۱۱- مراحل آماده‌سازی قارچ با تربچه

تزئین پیاز و پیازچه

گل داودی از پیازچه: پیازچه‌های درشت را از قسمت سر آنها نیم‌سانتی‌متر برش بزنید. سپس از بالا به پایین به حالت عمود برش‌های مساوی به تعداد زیاد و عمیق بزنید به طوری که ریشه پیاز قطع نشود. آنها را در آب یخ بیندازید و از رنگ خوراکی که در آب حل کرده‌اید، برای رنگ‌آمیزی آنها استفاده کنید.

گل سنبل از پیازچه: مطابق با مراحل فوق تعداد زیادی پیازچه ریز آماده کنید. یک عدد خیار درشت را بر روی سیم ضخیم یا سیخ چوبی قرار دهید و پیازچه‌های گل شده را به وسیله خلال دندان به خیار وصل کنید تا گل سنبل زیبایی به وجود آید.



شکل ۱۲- تزئین پیاز

نحوه اجرا	شرح فعالیت	ردیف فعالیت
به صورت فردی	انواع تزئین میوه‌ها، سبزیجات و صیفی‌جات فصلی را با رعایت مراحل اصولی با دوستان خود انجام دهید تا در انجام آن مهارت یابید و به صورت حرفه‌ای تزئینات را انجام دهید.	۴

چیدمان ظروف سبزی (سبزی آرایی)

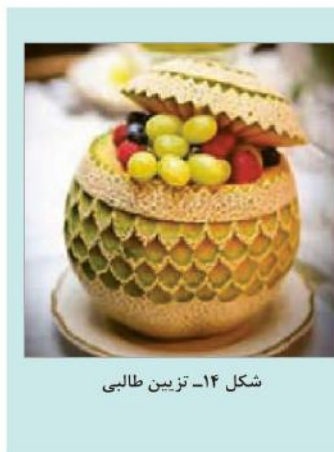
در سال‌های اخیر با سبزی‌های مختلف نیز تزیین‌هایی برای روی میز و دور غذا و یا خود غذا انجام می‌دهند. تزیین سبزی خوردن نقش زیادی در زیبایی میز، سفره و سفره‌آرایی ما دارد و باعث جلوه بهتر آن می‌شود. اغلب در سفره افطار و همچنین مجالس و مهمانی‌ها از سبزی خوردن تزیین شده استفاده می‌شود. از جمله سبزی‌هایی که برای تزیین به کار می‌روند و در ظرف‌های مناسب چیده می‌شوند، تربچه، ریحان، پیازچه، هویج، کدو، بادمجان و امثال اینهاست.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۵	به کمک دیگر هنرجویان یک سبد سبزی با چیدمان انواع میوه جات، صیفی جات و سبزیجات هماهنگ با نوع غذای خود تهیه کنید.	به صورت گروهی



شکل ۱۳- تزیین کدو

تزیین کدو: ابتدا از روی بلندی یک عدد کدو، لایه‌ای تقریباً به قطر یک سانتی‌متر برش بزنید. با اسکنه V شکل یا ساده اطراف آن را تزیین کنید. سپس با قاشق توپی مناسب داخل کدو را خالی کنید و داخل آن را با میوه‌های برش خورده و ریز از جمله انگور و انواع سالاد پرکنید. قسمت روی کدو را همانند برش‌های آموزش اسکنه U و V شکل تزیین کنید.



شکل ۱۴- تزیین طالبی

تزیین خربزه یا طالبی

وسایل مورد نیاز:

۱ عدد

اسکنه V شکل کنگره‌دار، سلفون، سفره یکبارمصرف، انواع میوه به دلخواه، چاقو

نحوه آماده‌سازی: ابتدا طالبی سالم و بدون زدگی را انتخاب کنید و تمیز بشویید و روی میز کار سفره یکبار مصرف قرار دهید. سپس با اسکنه درشت طرح‌دار V شکل از مرکز طالبی کمی پایین را علامت‌گذاری کنید؛ به طوری که آسیب نبیند. قسمت علامت‌گذاری شده را با اسکنه جدا کنید و به‌عنوان در کنار بگذارید. بهتر است قبل از برش زدن، روی در آن را حکاکی کنید. پس از جدا کردن دره، با قاشق توپی داخل

بیشتر بدانید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طالبی را کاملاً خالی کنید اما مراقب باشید که دیواره آن آسیب نبیند. داخل طالبی را با انواع میوه ریز و برش خورده پر کنید و در آن را به وسیله خلال دندان نگه دارید. برای نگه‌داری آن بر رویش سلفون بکشید و در یخچال قرار دهید.

تزئین هندوانه به شکل گل رز

وسایل مورد نیاز:

هندوانه

۱ عدد

چاقوی مخصوص حکاکی

خمیربرگرد

پوست‌گیر

سلفون

سفره یکبارمصرف



شکل ۱۵- تزئین هندوانه به شکل رز

نحوه آماده‌سازی: ابتدا هندوانه سالم و بدون زدگی را انتخاب می‌کنیم، پس از شست‌وشو و خشک کردن، لایه سبز آن را به وسیله پوست‌گیر جدا می‌کنیم؛ طوری که صاف و یکدست شود. مطابق با طرحی که از قبل انتخاب شده، مکان گل را به وسیله خمیربرگرد مناسب با سایز طرح و هندوانه با عمق کم، علامت‌گذاری

می‌کنیم. خمیربرگرد را برداشته و دایره ایجاد شده را با نوک چاقوی حکاکی به ارتفاع چند میل برش می‌زنیم. در مرحله بعد چاقو را مایل به سمت بیرون گرفته و تیزی‌های لبه دایره را با چاقوی مخصوص زاویه‌گیری می‌کنیم. سپس مطابق با تصاویر، شروع به برش گلبرگ در همان قسمت می‌کنیم. فراموش نکنید که تعداد گلبرگ‌های اولین ردیف می‌بایست فرد باشد. با برش هر گلبرگ، زوایای زیر آن باید برطرف شود. توجه داشته باشید برای حکاکی اصولی، مرکز گلبرگ‌های هر ردیف باید مابین لبه‌های کناری دو گلبرگ در ردیف قبل قرار گیرد. برش‌های گلبرگ را به همین صورت ادامه می‌دهیم تا به مرکز دایره برسیم و گل دلخواه به دست آید. در صورتی که طرح انتخابی یک یا چندین گل داشته باشد، آنها را حکاکی می‌کنیم. در پایان برگ‌ها را در اطراف گلبرگ‌ها حکاکی نموده؛ به این صورت که متناسب با اندازه گل‌ها به وسیله چاقو همانند شکل اشک برش می‌زنیم و یک خط با عمق بسیار کم از وسط برگ برمی‌داریم و از دو طرف خط برشی به صورت مایل به داخل برش داده تا رگبرگ اصلی ایجاد شود. رگبرگ‌های اصلی را به صورت برش کم عمق عمود و مایل انجام می‌دهیم و در نهایت اطراف طرح را مرتب می‌کنیم تا حالت طبیعی داشته باشد.

نکته

در حکاکی، نحوه گرفتن چاقو و برش زدن با آن بسیار مهم است.



در حکاکی، کلیه برش‌ها به صورت عمود، مایل و به حالت گلبرگ و برگ انجام می‌گیرد. با ممارست زیاد می‌توانید به صورت حرفه‌ای در این زمینه طرح‌های مختلف را حکاکی کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۶	انواع مدل های حکاکی را متناسب با خربزه، هندوانه و کدو انتخاب کنید و به صورت فردی در کارگاه انجام دهید. در نهایت یک میز زیبا به صورت گروهی طراحی کنید، سپس هنرآموز به میزهای شما نمره پایانی بدهد.	به صورت فردی و گروهی



۳

۲

۱



۵



۴



۷



۶

شکل ۱۶- مراحل حکاکی هندوانه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تصاویری از حکاکی میوه‌جات با تکنیک‌های پیشرفته



شکل ۱۷- تصویر حکاکی پیشرفته روی میوه‌جات

فعالیت پایانی

- دوست شما آزمون علمی - عملی استانی دارد و قرار است در آزمون چیدمان میز با انواع میوه‌ها، سبزیجات و صیفی‌جات شرکت کند. او به راهنمایی شما نیاز دارد تا بتواند آزمون موفقیت‌آمیزی را بگذراند.
- ۱ از چه ابزاری برای حکاکی استفاده کند؟
- ۲ چه ابزاری برای خالی کردن میوه به کار ببرد؟
- ۳ چه میوه‌هایی را برای دورچین تهیه کند؟
- ۴ چند نوع سبزی نام ببرید که بتواند در سبد سبزی‌آرایی خود قرار دهد.
- ۵ چه اندازه میوه‌هایی را می‌تواند برای ظرف میوه‌آرایی خود انتخاب کند؟
- ۶ چه نوع میوه‌ای را برای حکاکی انتخاب کند؟
- ۷ او را راهنمایی کنید چگونه یک جفت کفش حکاکی شده با کدو تهیه کند؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شایستگی ۷

تهیه انواع کیک و شیرینی



۲۲ ساعت (۴ ساعت نظری + ۱۸ ساعت عملی)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحدیادگیری ۱

تهیه انواع کیک و شیرینی

استاندارد شغل

■ مهارت تهیه انواع کیک و شیرینی از طریق مواد اولیه مورد نیاز و آماده سازی مواد اولیه براساس استاندارد سازمان فنی و حرفه ای کشور

شایستگی های فنی مورد انتظار

تهیه انواع کیک و شیرینی

■ تهیه مواد اولیه (آرد، شکر، تخم مرغ، روغن و مواد افزودنی)
■ آماده سازی مواد اولیه (فرم دادن خامه، فرم دادن سفیده تخم مرغ، سفید کردن زرده تخم مرغ، نکات مهم در تهیه کیک، ویژگی های انواع خمیرهای کیک)

شایستگی های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

■ رعایت الگوی مصرف آب
■ صرفه جویی در مصرف مواد اولیه، انرژی و زمان
■ رعایت اخلاق حرفه ای

ایمنی و بهداشت

■ رعایت اصول ایمنی و بهداشت
■ رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست محیطی

■ دفع صحیح ضایعات و پساب
■ مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: انواع مواد اولیه کیک و شیرینی را بشناسد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	در زمینه انواع و کاربرد مواد اولیه برای تهیه کیک و شیرینی تحقیق انجام دهید و در کارگاه به صورت کنفرانس ارائه دهید.	به صورت فردی

در این شایستگی با نحوه پخت شیرینی‌های خشک و تر و کیک‌های عصرانه برای تهیه در مراسم گوناگون مانند مهمانی‌های دوستانه، خانوادگی، تولدها، جشن‌ها و ... آشنا می‌شوید.

مواد اولیه مورد نیاز



شکل ۱- انواع آرد

آرد

آرد گندم: اساس آرد را نشاسته تشکیل می‌دهد که یکی از پیچیده‌ترین انواع هیدرات کربن است. معمولاً وقتی سخن از آرد به میان می‌آید، منظور آرد گندم است، چون این نوع آرد، بخش عمده‌ای از آرد لازم برای تهیه نان و پاستا را تشکیل می‌دهد. دلیل استفاده وسیع از آرد گندم، خواص آن است. هنگام مخلوط کردن این آرد با آب، نوعی پروتئین پیچیده به نام گلوتن در آن ایجاد می‌شود. وجود این ماده سبب می‌شود گازهای حاصل، درون خمیر باقی بماند و خمیر خاصیت ارتجاعی پیدا کند تا بتوان آن را به شکل مورد نظر درآورد.

آرد گندم کامل: این آرد در هنگام تولید نسبت به آرد معمولی کمتر پردازش می‌شود. بنابراین، مواد غذایی و فیبر بیشتری را در خود حفظ می‌کند، بافت درشت‌تری نسبت به سایر آردها دارد و از مغز و هسته اصلی گندم تهیه می‌شود. آرد گندم کامل انتخاب مناسبی برای پخت نان است، اما برای شیرینی مناسب نیست.

آرد ماکارونی: از قسمت داخلی دانه گندم تهیه می‌شود.

آرد اسپلت: از نوعی گیاه بومی خاورمیانه در دو نوع سفید و سبوس‌دار تهیه می‌شود. این آرد طعمی شبیه به آرد گندم معمولی دارد و انتخاب مناسبی برای پخت نان است.

آرد نول: با ۲۳ درصد سبوس‌گیری تولید می‌شود. این آرد با دانه‌بندی نرم و بافتی کاملاً یکنواخت، از گندم نرم و سخت مرغوب ایرانی و خارجی تهیه می‌شود. آرد نول برای تهیه محصولات فرآوری قنادی از جمله انواع کیک و شیرینی، انتخاب مناسبی است.

آرد سبوس‌دار: از آنجا که در تهیه آرد سبوس‌دار، پوسته و جوانه گندم نیز به همراه دانه آن آسیاب می‌شود، این آرد مواد مغذی بیشتری نسبت به آرد سفید تصفیه شده دارد و گلوتن ندارد. به منظور استفاده از آرد سبوس‌دار آسیاب شده برای تهیه کیک و بیسکویت، ابتدا آن را غربال کنید تا قسمت‌های درشت و اضافی،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیش از استفاده جدا شود. مواد غذایی که با این آرد پخته می‌شوند، در هنگام پخت سریعاً به رنگ قهوه‌ای در می‌آیند. بنابراین، دمای پخت را هنگام استفاده از این نوع آرد کم کنید.

آرد تیره: از قسمت داخلی دانه گندم و پوسته آن تهیه می‌شود.

آرد غنی شده: غنی‌سازی آرد ساده یا سبوس‌دار با پروتئین گلوتن باعث افزایش کیفیت نان حاصل از آن می‌شود. همچنین آرد غنی‌شده با داشتن ریزمغذی‌هایی مانند آهن، کلسیم و ویتامین‌های گروه B، در بالا بردن سطح سلامتی بدن نقش به‌سزایی دارد.

آرد سوخاری: برای تهیه این آرد، نان پخته شده با آرد گندم را طی دو مرحله، تحت فرایند پخت قرار می‌دهند. نان در اثر حرارت، رطوبت خود را کاملاً از دست می‌دهد و خشک، برشته و قهوه‌ای رنگ می‌شود. پس از این مرحله، آن را آسیاب می‌کنند تا آرد سوخاری به‌دست آید.

آرد برنج: برای تهیه آرد برنج، برنج پوست‌کنده را یک روز در آب سرد خیس می‌کنند و پس از خشک شدن، می‌کوبند. آرد برنج جایگزین مناسبی برای آرد گندم است و برای افرادی که هضم گلوتن در دستگاه گوارش آنها باعث سوء هاضمه شود، می‌تواند انتخاب مناسبی باشد.

آرد قنادی: از مغز دانه گندم تهیه می‌شود.

آرد سمولینا: از ذرات نسبتاً درشت گندم سخت تهیه می‌شود.

آرد خبازی: با درصد سبوس‌گیری ۱۵ تا ۱۸ درصد تولید می‌شود و در تهیه نان فانتزی و انواع کیک و شیرینی به‌روشن صنعتی به‌کار می‌رود.

آرد نخودچی: برای تهیه این نوع آرد، نخودچی پوست‌گرفته و بی‌نمک را آسیاب کرده و از الک بسیار ریز رد می‌کنند.

نشاسته: یکی از منابع بافت‌دهنده است. پایه مهم نشاسته، ذرت، گندم، سیب‌زمینی و برنج است. چنانچه محلول آبی نشاسته حرارت داده شود، آمیلوپکتین به‌صورت ژل درآمده و ذرات آب را در خود نگه می‌دارد. ژل نشاسته استحکام کافی ندارد.

شکر: معمولاً سه نوع شکر سفید، قهوه‌ای و مایع در بازار موجود است. شکر سفید با ۹۹ درصد ساکاروز، از چغندر قند یا نیشکر استخراج می‌شود. این شکر در انواع مختلفی وجود دارد که تفاوت اصلی آنها در اندازه ذرات شکر است که ویژگی و کاربردهای گوناگون به آنها می‌بخشد. مناسب‌ترین شکر برای پخت کیک و شیرینی، شکر نرم دانه‌ریز است. در صنایع پخت مواد غذایی برحسب کیفیت، مزه، بو و قوام شکر، از آن در ترکیبات شیر، بستنی، خامه، شیرینی و مایه انواع کیک و بستنی و تزئین آنها استفاده می‌کنند. شکر در اصطلاح صنعتی همان ساکاروز است.

نمک: به‌عنوان تنظیم‌کننده مزه در شیرینی‌ها و محصولات غذایی به‌کار می‌رود و طعم آنها را متعادل و مطبوع‌تر می‌کند. باید به مقدار نمک افزوده شده توجه کنید، زیرا استفاده از آن به‌مقدار خیلی کم، مزه شیرینی را بهتر، میزان گلوتن را افزایش و مقدار تردی و غلظت رنگ را در محصولات حاصل از مخمر، تشدید می‌کند. نمک از بیات شدن سریع مواد غذایی می‌کاهد و زمان نگهداری آنها را افزایش می‌دهد. در فرآورده‌های نانوائی، از نمک برای ایجاد طعم و کنترل تخمیر استفاده می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تخم مرغ: دارای سه قسمت پوسته، سفیده و زرده است و پوسته آن زبر است. بیشتر وزن تخم مرغ را سفیده تشکیل می‌دهد و با لایه نازکی از زرده جدا می‌شود.

روغن: روغن باید متناسب با نوع مصرف خریداری شود. روغن به نوعی چربی اطلاق می‌شود که در دمای محیط به حالت مایع است. روغن انواع مختلفی دارد، نوع خوراکی آن را معمولاً از چربی‌های نباتی (گیاهان، مغز میوه، دانه گیاه) یا حیوانی به دست می‌آورند. البته بیشتر چربی‌های حیوانی در دمای محیط، جامد و چربی‌های گیاهی مایع هستند.

روغن به دلیل چگالی کمتری که نسبت به آب دارد، با آب مخلوط نمی‌شود و روی آن شناور است. روغن گیاهی از گیاه یا دانه آن استخراج می‌شود و برخی از آنها مانند روغن دانه شلغم یا روغن پنبه‌دانه بدون عمل فراوری مخصوص، برای مصرف غذایی مناسب نیست. روغن‌های نباتی از انواع چربی، استرهای گلیسیرین و همچنین مخلوط انواع مختلف اسید چرب استخراج می‌شوند. این روغن‌ها در آب حل نمی‌شوند، اما در برخی حلال‌های آلی، محلول هستند.

کره حیوانی: منبع اصلی این کره، چربی شیر است و در اثر زدن خامه به دست می‌آید. چون چربی در این نوع کره ناخالص است و دارای مقداری آب است، برای استفاده در شیرینی‌پزی مناسب است.

کره گیاهی: مارگارین کره‌ای گیاهی است که از جامد کردن روغن‌های مایع با روش‌های خاص و افزودن عطر و طعم کره، به دست می‌آید. در هر ۱۰۰ گرم کره حیوانی، ۷۵۰ کالری انرژی و در هر ۱۰۰ گرم کره مارگارین، ۱۵۰ کالری انرژی وجود دارد. رنگ مارگارین به صورت طبیعی سفید است، اما در برخی موارد با استفاده از رنگ‌های مصنوعی، رنگ آن را تغییر می‌دهند که البته در برخی از کشورها این فرایند کاملاً غیرمجاز است. کره و مارگارین هردو حاوی ۱۶ درصد آب و ۸۴ درصد چربی هستند، با این تفاوت که چربی کره از نوع حیوانی موجود در شیر و چربی مارگارین از نوع روغن‌های گیاهی است. در نتیجه میزان اسیدهای چربی مارگارین از کره کمتر است. علاوه بر آن امروزه انواع مختلفی از مارگارین با درصدهای مختلف چربی تهیه می‌شود و انواع مارگارین کم (با حدود ۲۰ درصد چربی) هم در بازار وجود دارد.

روغن صاف (روغن قنادی)

روغن صاف دارای بافت یکدست و یکنواختی است که در اثر سرد کردن سریع روغن هیدروژنه به دست می‌آید که در شیرینی‌پزی‌های خشک کاربرد زیادی دارد.

وانیل



شکل ۲- وانیل

میوه درختی چندساله و بومی آمریکای مرکزی است. وانیل تازه، بو و مزه ندارد اما پس از تخمیر، عطر و بوی قوی و طعمی شیرین، خامه‌ای و میوه‌ای از آن ساطع می‌شود که این بو، شبیه به شیرین‌بیان و تنباکوست.

همچنین ممکن است مانند کشمش و آلو تند و دودی باشد. میوه آن به شکل غلاف لوبیاست و پیش از رسیدن کامل، آن را می‌چینند و خشک می‌کنند. بهترین آن از غلاف‌هایی به دست می‌آید که طول آنها ۲۵-۱۵ سانتی‌متر و قطر آنها ۱۲-۱۰ میلی‌متر است.

۱- Margarit



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وانیل هنگام برداشت محصول، سبز رنگ است، اما به مرور و پس از پایان آماده سازی، به رنگ قهوه‌ای تیره یا مشکی درمی آید. وانیل باریک، دراز و تا اندازه‌ای چروک و مرطوب است که در صورت خرد یا شکسته شدن به سرعت عطر و بوی خود را پخش می کند.

بیکینگ پودر

مخلوطی از یک سوم وزن جوش شیرین و حدود یک سوم اسید ضعیف مانند اسید سدیم پیروفسفات، کرم تارتار، اسید تارتاریک، گلوکونو دلتا لاکتون و یا سایر اسیدهای مجاز و یک سوم بقیه آن نشاسته ذرت و گندم است. نشاسته در حال عادی در هنگام نگه داری بیکینگ پودر از ترکیب جوش شیرین با اسید جلوگیری می کند.

پودر تارتار

یک نوع پودر اسیدی است که در ترکیب بیکینگ پودر هم وجود دارد. این پودر برای افزایش حجم سفیده تخم مرغ و ثبات و قوام آن به کار می رود که این خاصیت باعث مطلوب شدن کیک می شود.

هل

درختی است بومی جنوب شرق آسیا و از خانواده زنجبیل که به صورت وحشی و پرورشی در مناطق کوهستانی و در سایه درختان می روید. هل ادویه معطر، شیرین و مطبوع هندی است که پس از زعفران و وانیل، سومین ادویه گران قیمت دنیا محسوب می شود و طبیعتی گرم و خشک دارد. چنانچه هل را به طور کامل در سبزیجات و گوشت استفاده می کنید غلاف را باید پیش از سرو از غذا خارج کنید. استفاده از هل با پوست سبب می شود اسانس داخل پوست هل نیز خارج شود. هل در سه نوع سیاه، سفید و سبز موجود است.

هل سبز: بهترین نوع هل سبز، گواتمالایی است. رایحه هل سبز قوی است. مزه لیمویی دارد و ته مزه آن مانند کافور، تند و دودی است. غلاف های سفید در واقع همان غلاف های سبز رنگ گرفته هستند. هل سبز می تواند جایگزین هل سفید شود. از هل سبز در پودینگ، شیرینی، بستنی و تهیه چای استفاده می شود. در کشورهای عربی هل سبز در تهیه قهوه و در برخی کشورهای اروپایی در تهیه نان و شیرینی های ادویه دار استفاده می شود.

هل سفید: گران قیمت تر از هل سبز و سیاه است و از آن برای معطر کردن غذا، شیرینی یا مربا استفاده می شود. هل سیاه: تندی متمایزی دارد و رنگ آن مایل به قهوه ای است. درشت تر از هل سبز است و نسبت به آن عطر کافوری تری دارد. همچنین جایگزین ارزان قیمتی برای هل سبز است. از هل سیاه معمولاً در قنادی ها و نیز در تهیه ترشی استفاده می شود. ساییده آن به غذاهای سفید مانند شیربرنج و مسقطی رنگ تیره می بخشد؛ بنابراین در بیشتر غذاها می توانید هل را به طور کامل در غذا بگذارید و پس از پخت، آن را از ظرف خارج کنید.

نارگیل

درخت نارگیل در کنار سواحل مناطق گرمسیری رشد می کند. اندونزی، فیلیپین و سرلانکا بزرگ ترین صادرکنندگان نارگیل به شمار می آیند. در قاعده نارگیل سه حفره وجود دارد که چشم نارگیل نام دارد. داخل پوشش سفت چوبی آن، گوشتی ضخیم، چرب، متراکم و سفید به همراه آب میوه یا شیرهای رقیق و شیرین که به عنوان نوشیدنی بسیار دلپذیر است، وجود دارد. هنگام خرید، نارگیلی را انتخاب کنید که نسبت به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حجمش سنگین تر باشد. برای اطمینان از تازگی، نارگیل را نزدیک گوش خود نکان دهید تا صدای آب آن را بشنوید. اگر صدایی نشنیدید، یعنی نارگیل آب ندارد و فاسد است. پوسته خارجی نارگیل باید فیبری، خشک، بدون شکستگی و رطوبت به ویژه در اطراف چشم‌ها باشد. نارگیل کامل را می‌توانید به مدت یک هفته در مکانی خشک و هفت هفته در یخچال نگهداری کنید. همچنین می‌توانید تکه‌های آن را به صورت غوطه‌ور در آب، فریز کنید.

گردو

این خشکبار در تمام مناطق جهان که آب و هوایی معتدل دارند، رشد می‌کند. فصل برداشت آن پاییز است و به صورت کامل، مغز یا پودر شده عرضه می‌شود. مرغوب‌ترین آن در ایران متعلق به شهرهای کرمان و مهدی‌شهر سمنان است. ناگفته نماند گردوی شهر اراک نیز بسیار ترد، شکننده و مرغوب است. مغز گردوی مرغوب رنگ روشنی دارد.

از خرید گردوی تیره رنگ با آثار کپک و آفت‌زدگی خودداری کنید. هنگام خرید گردو حتماً آن را بچشید و پیش از استفاده، پوست آن را جدا کنید. گردوی با پوست باید نسبت به حجمش سنگین تر باشد و در صورت تکان دادن، صدا ندهد. گردوی مغز شده را در ظرفی دردار بریزید و برای مدتی کوتاه در جای خشک، خنک و تاریک به مدت شش ماه در یخچال و به مدت یک سال در فریزر نگهداری کنید. گردوی کامل را می‌توانید تا سه ماه در جای خشک، خنک و تاریک ذخیره کنید.

پسته

پسته بومی ایران است و قرن‌هاست که ایرانی‌ها آن را پرورش می‌دهند، اما امروزه در دیگر کشورهای معتدل جهان نیز کشت می‌شود. عمده‌ترین انواع پسته، پسته‌های کرمان اوحدی، کله قوچی، فندق، اکبری، سفید، امیری و شستی هستند و مرغوب‌ترین آن متعلق به شهرهای دامغان (استان سمنان) و رفسنجان (استان کرمان) است. فصل برداشت پسته اواخر تابستان و اوایل پاییز است. پسته تازه دارای پوشش نازکی است که پس از برداشت، آن را به سرعت جدا و خشک می‌کنند؛ سپس پسته را به فروش می‌رسانند، یا آن را به صورت کامل و تازه به بازار عرضه می‌کنند. پسته را می‌توانید در ظروف دردار یا کیسه پلاستیکی دربسته قرار دهید و به مدت چهار تا شش هفته در یخچال و تا یک سال در فریزر نگهداری کنید.

خامه

در شیر مقداری ذرات چربی موجود است. چون وزن این ذرات از آب شیر کمتر است، هرگاه شیر مدتی در جایی راكد بماند این ذرات رفته‌رفته به سطح بالای شیر می‌آیند. به این ترتیب لایه غلیظی روی شیرخام جمع می‌شود که آن را خامه می‌نامند.

در صنعت شیر، خامه را با چرخ خامه‌گیری جدا می‌کنند و آن را چرخ می‌کنند. خامه معمولاً به دو صورت سبک (رقیق) و سنگین (سفت یا غلیظ) در بازار عرضه می‌شود. خامه مانده، مانند شیر، ترش می‌شود ولی ترشی خامه دلیل بر فساد آن نیست. در بعضی از کشورها این خامه به بازار عرضه می‌شود. از آنجا که فساد خامه همیشه با ترشیدگی همراه است، باید از مصرف خامه ترشیده پرهیز کرد. در هر حال خامه بیشتر در آشپزی مدرن و شیرینی‌پزی استفاده می‌شود. به دلیل کالری بالای خامه باید از مصرف زیاد آن خودداری کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مایعات

استفاده از مایعات در تهیه محصولات قنادی و آشپزی ضروری است. مایعات باعث تغییر در ساختمان پروتئین‌ها، فعال کردن خمیرمایه و هوادهنده‌های شیمیایی مثل بیکنینگ پودر و... می‌شوند. مایعات باعث آغاز فرایندها و واکنش‌های خاصی می‌شوند که برای ایجاد بافت و ساختار محصولات لازم هستند. تبخیر آب در طول پخت و خروج بخار آب باعث بزرگ‌تر شدن حباب‌های هوا می‌شود و به حجم‌دهی محصول کمک می‌کند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	مواد اولیه زیر در کدام کیک یا شیرینی استفاده می‌شوند؟	فردی

جدول فعالیت ۲

مواد اولیه	کاربرد در کدام کیک یا شیرینی است؟
پسته	
خامه	
نارگیل	
گردو	
کره گیاهی	
پودر تارتار	

اصطلاحات در کیک و شیرینی‌پزی

سفت شدن سفیده



شکل ۳- سفت شدن سفیده

بیشترین کاربرد آن در آشپزی مدرن، دسرها، کیک و شیرینی‌ها است. سفیده را به تنهایی در ظرف کاملاً تمیز و بدون چربی بریزید و به حالت دَوْرانی (کراس) با همزن برقی شروع به هم‌زدن کنید تا کف کند. بعد برای جلوگیری از آب انداختن به تدریج مقداری شکر به آن اضافه کنید و تا زمانی که سفیده به صورت قلّه‌ای فرم بگیرد و از ظرف برنگردد، آن را هم بزنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

داغ زدن



شکل ۴- هم زدن زرده تخم مرغ

در شیرینی‌پزی به معنی حرارت دادن مایه شیرینی‌پزی قبل از قرار دادن در فر است و در شیرینی‌های دوپخته به کار می‌رود؛ به این صورت که مواد را مخلوط می‌کنند و روی حرارت مستقیم یا غیرمستقیم قرار می‌دهند و مدام هم می‌زنند تا نجوشد و رطوبت آن از بین نرود. مدت هم زدن طبق دستور است.

سفت شدن زرده



در دستور شیرینی، کیک، کرم، دسر و غذاهایی که زرده در تهیه آنها استفاده می‌شود، زرده‌ها را با زدن به وسیله همزن برقی هم‌زده تا به حالت کرم و کش دار درآید. هم‌زدن باعث می‌شود بوی زرده‌ها از بین برود.

فرم گرفتن خامه



شکل ۵ و ۶- مراحل فرم گرفتن خامه

فرم گرفتن خامه حالتی است که با زدن خامه به وسیله همزن برقی به وجود می‌آید تا برای روکش کیک، فیلینگ کیک، شیرینی‌ها و دسرها به مصرف برسد. بهترین ظرف برای فرم دادن خامه، استیل است. خامه برای فرم گرفتن باید سرد باشد. به این منظور آن را در ظرفی حاوی یخ قرار می‌دهیم و با همزن برقی دور کند شروع به هم‌زدن می‌کنیم تا خامه سفت شود و اثر پره‌های همزن روی آن مشخص شود. مراقب باشید در صورت هم‌زدن بیش از حد، خامه به کره تبدیل می‌شود و دیگر در شیرینی‌پزی قابل استفاده نخواهد بود.

کراس

در ترکیب کردن مواد کیک، به عمل هم زدن مایه با لیسک، در یک جهت به‌طور مداوم به‌صورت آرام و حالت دورانی از سمت زیر به رو، که به منظور یکدست و مخلوط شدن آن انجام می‌شود، کراس گویند.

فیلینگ کردن



شکل ۷- فیلینگ کردن

این اصطلاح در کیک‌ها و دسرها به کار می‌رود. ترکیب خامه فرم گرفته، شکلات، میوه، کرم‌ها، خرده کیک و... را برای به‌کاربردن در لایه‌های میانی کیک اسفنجی (در کیک تولد، نامزدی و عروسی) و دسر که طبق تکنیک‌های خاص انجام می‌شود، فیلینگ کردن می‌گویند. طعم کیک و دسرها به مواد ترکیبی فیلینگ متنوع و خوشمزه بستگی دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	مراحل فرم گرفتن هر کدام از مواد اولیه را در تهیه انواع کیک انجام دهید و تجربه‌های خود را در کارگاه بیان کنید.	فردی و گروهی

ویژگی‌های انواع خمیرهای کیک

کیک‌ها انواع زیادی دارند. اما به‌طور کلی آنها را به دو نوع می‌توان تقسیم کرد: کیک‌های چربی‌دار و کیک‌های بدون چربی.

کیک‌های چربی‌دار

در کیک چربی‌دار علاوه بر تخم‌مرغ، مقدار نسبتاً زیادی کره یا جایگزین آن از انواع روغن‌های جامد به کار می‌رود؛ در نتیجه این کیک، غذایی سنگین است. در این کیک بیکنینگ پودر نقش زیادی برای افزایش حجم آن دارد. ترکیب کردن اجزای این کیک به‌صورت متداول از موادی مانند میوه یا بادام، کشمش و... با مایه به دست می‌آید. به این دسته از کیک‌ها، کیک‌های کره‌ای هم می‌گویند.

کیک‌های بدون چربی

مقداری از کیفیت کیک بدون چربی به چگونگی هم زدن سفیده تخم‌مرغ بستگی دارد؛ از این‌رو در زدن سفیده روش خاصی به کار می‌رود و طبق دستور باید عمل شود. در بعضی کیک‌ها و شیرینی‌ها از اندکی مواد اسیدی مانند آب‌لیمو یا کرم تارتار استفاده می‌کنند تا کف سفیده را در نهایت سفت و آهاری کند. در این‌گونه کیک‌ها چربی وجود ندارد و از آنجا که چربی در کیک مانع بالا آمدن آن در هنگام پخت می‌شود و کیک را جمع می‌کند، پس قالب کیک بدون چربی را نباید چرب کنید. به همین دلیل بهتر است قالب تفلون به کار ببرید و کف قالب را کاغذ روغنی قرار دهید. موقع درآوردن کیک باید اطراف آن را با کاردک پلاستیکی آزاد کنید و کیک را با احتیاط بیرون آورید. به این دسته، فوم کیک هم می‌گویند. کیک‌های اسفنجی و فرشته جزء کیک‌های بدون چربی است.

نکات بسیار مهم در تهیه کیک

- آردی که برای تهیه کیک مصرف می‌شود باید از بهترین نوع آن یعنی بسیار سفید، نرم و تازه باشد.
- فر را از قبل مطابق با حرارت طبق دستور پخت به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روشن کنید تا گرم شود.
- مواد لازم برای تهیه کیک را باید طبق دستور از قبل آماده و اندازه‌گیری کنید.
- مواد خشک را چندین بار برای هوادهی الک کنید و در مواد کیک بریزید و با لیسک هم بزنید.
- مایه کیک را بعد از مخلوط کردن نباید زیاد به هم زد، زیرا پف کیک می‌خوابد.
- تا ۲۰ دقیقه اول پخت کیک به اتمام نرسد به هیچ عنوان در فر را باز نکنید.
- قالب ساده را چرب کنید و کف آن کاغذ روغنی قرار دهید. باید دیواره و کف قالب طرح‌دار را چرب کنید. روی آن آرد بپاشید، سپس قالب را برگردانید، تکان دهید تا اضافات آرد بریزد.
- کیک و شیرینی‌ها را روی طبقه وسط فر بپزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

■ کیک‌های کره‌ای را نباید در یخچال نگه‌داری کنید. باید در ظرف یا کیسه نایلونی دربسته محفوظ نگه داشت تا نرم بماند.

■ برای اطمینان از پخت کیک، یک عدد سیخ چوبی را وسط کیک فرو ببرید. در صورتی که از مواد به سیخ چسبیده بود، کیک نیاز به پختن بیشتر دارد، ولی اگر نچسبد، کیک پخته است.

■ زرده و سفیده تخم‌مرغ به دقت از هم جدا شوند؛ به طوری که هرگز از مواد زرده وارد سفیده نشود.

■ در صورتی که زرده وارد سفیده شد، بهتر است با پوست تخم‌مرغ آن را جدا کنید.

■ سفیده را در ظرف کاملاً تمیز و عاری از چربی هم بزنید.

■ سفیده را در ظروف لعابی و رویی، هم نزنید، زیرا فرم نمی‌گیرد.

■ کیک را تا زمانی که داغ است، از قالب جدا نکنید.

■ دمای تخم‌مرغ و کره مطابق با دمای محیط باشد.

بررسی معایب کیک‌ها با دلایل در زیر مطرح شده است:

■ اگر کیک خوب پف نمی‌کند:

۱ مایعات استفاده شده کم یا زیاد شده است.

۲ دمای فر بسیار کم یا بسیار زیاد بوده است.

۳ کره یا تخم‌مرغ استفاده شده سرد بوده است.

۴ میزان روغن استفاده شده بسیار زیاد بوده است.

۵ فاصله زمانی آماده شدن تا قرار دادن کیک در فر زیاد بوده است.

۶ میزان مخلوط کردن مواد کم یا زیاد بوده است.

۷ هنگام مخلوط کردن، ترتیب افزودن رعایت نشده است.

۸ بیکینگ پودر استفاده شده کم یا کهنه بوده است.

۹ اندازه قالب نسبت به مایه کیک بزرگ بوده است.

■ کیک خمیری و سنگین است:

۱ مواد کیک خوب مخلوط نشده است.

۲ مقدار مایعات استفاده شده زیاد بوده است.

۳ تعداد تخم‌مرغ استفاده شده زیاد بوده است.

۴ دمای فر بیش از حد بوده است.

■ سطح کیک چسبنده اما داخل آن خشک است:

۱ مقدار شکر استفاده شده کافی نبوده است.

۲ کیک در معرض هوا بوده است.

۳ مدت پخت کیک طولانی بوده است.

۴ مواد کیک بیش از حد مخلوط شده است.

۵ سفیده‌های تخم‌مرغ بیش از حد زده شده است.

۶ قالب کیک نسبت به مواد بسیار بزرگ بوده است.

۷ میزان چربی یا مایعات استفاده شده کم بوده است.

۸ مقدار آرد استفاده شده زیاد بوده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

■ سطح کیک مخروطی می شود و ترک می خورد:

۱ دمای فر بالا بوده است.

■ سطح کیک چسبنده است:

۱ احتمالاً وقتی روی کیک گرم بوده، پوشانده شده است.

۲ کیک به اندازه کافی پخته نشده است.

۳ مقدار مایعات زیاد بوده است.

■ سطح کیک خیس و مرطوب می شود:

۱ کیک قبل از پخت از فر خارج شده است.

۲ کیک داخل قالب مانده و سرد شده است.

۳ شکر، مایعات و چربی کیک زیاد بوده است

■ کیک حالت چروکیده و فشرده است:

۱ قالب نسبت به مواد کیک بزرگ بوده است.

۲ مواد بیش از حد مخلوط شده است.

۳ کیک بیش از حد پخته است.

۴ قالب بیش از حد چرب شده است.

۵ مقدار مایعات زیاد بوده است.

■ کیک بافت زبر دارد یا وسط آن فرو رفته است:

۱ میزان مایعات استفاده شده کم بوده است.

۲ فر قبل از پخت کیک گرم نشده است.

۳ مواد به درستی در قالب پخش نشده است.

۴ شکر و روغن به اندازه کافی پخش نشده است.

۵ میزان بیکینگ پودر استفاده شده زیاد بوده است.

۶ فر قبل از پخت گرم نشده است.

۷ از آرد نامرغوب برای تهیه کیک استفاده شده است.

۸ مواد به اندازه کافی مخلوط نشده است.

■ کیک حالت خشک و بافتی شکننده دارد:

۱ مقدار چربی کیک کم بوده است.

۲ مقدار شکر کیک زیاد بوده است.

۳ مقدار بیکینگ پودر استفاده شده زیاد بوده است.

۴ به دلیل مایعات کم، خمیر کیک سفت بوده است.

۵ کیک داغ و سریع از قالب جدا شده است.

۶ مایه کیک بیش از حد مخلوط شده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

■ کیک به قالب چسبیده است:

- ۱ کیک به اندازه کافی نیخته است.
- ۲ قالب خوب چرب نشده است.
- ۳ قالب به درستی آردپاشی نشده است.

نحوه اجرا	شرح فعالیت	ردیف فعالیت
فردی و گروهی	نکات مهم در تهیه انواع کیک را مطالعه کرده و مطابق با دستورهای واحد یادگیری، کیک‌ها را تهیه کنید. در صورت مشکل داشتن در تهیه و پخت کیک، با نظارت هنرآموز محترم و به کمک دوستان خود در کارگاه ابراد کیک را بررسی کنید.	۴

فعالیت پایانی

- ۱ آرد گندم چه مشخصاتی دارد؟
- ۲ آرد سمولینا به چه شکل است؟
- ۳ پودر نارگیل در کدام شیرینی مصرف می‌شود؟
- ۴ آرد نول در چه مواردی استفاده می‌شود؟
- ۵ آرد غنی‌شده چه خواصی برای بدن انسان دارد؟
- ۶ چرا روی کیک چسبناک می‌شود؟
- ۷ چرا سطح کیک مخروطی می‌شود و ترک می‌خورد؟
- ۸ چرا کیک به قالب می‌چسبد؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحدیادگیری ۲

تهیه انواع کیک

استاندارد شغل

مهارت تهیه انواع کیک (اسفنجی، شیفون، شکلاتی-موزی، هویج) براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی های فنی مورد انتظار

تهیه انواع کیک

- تهیه کیک اسفنجی
- تهیه کیک شیفون
- تهیه کیک شکلاتی-موزی
- تهیه کیک هویج

شایستگی های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

- رعایت الگوی مصرف آب
- صرفه جویی در مصرف مواد اولیه، انرژی و زمان
- رعایت اخلاق حرفه‌ای

ایمنی و بهداشت

- رعایت اصول ایمنی و بهداشت
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست محیطی

- دفع صحیح ضایعات و پساب
- مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: یادگیری انواع کیک چربی‌دار و بدون چربی به صورت عملی

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	انواع کیک‌ها را بیان کنید. کیک‌هایی را که در منزل تهیه کرده‌اید، بررسی کنید که جزء کدام یک از دسته‌بندی‌های کیک است؟	گفت‌وگوی گروهی

روش تهیه انواع کیک

کیک‌ها به دو روش خانگی و قنادی تهیه می‌شوند. اصول و میزان ترکیبات و روش آماده‌سازی کیک‌ها به دلیل تجهیزات موجود در منزل و کارگاه‌های قنادی تقریباً متفاوت است.

■ **کیک‌های چربی‌دار:** امروزه در دنیا با طعم و روش‌های گوناگون تهیه می‌شوند و به‌عنوان کیک‌های عصرانه در مجالس دوستانه، خانوادگی و مراسم مختلف مصرف می‌شود.

■ **کیک‌های بدون چربی:** معمولاً بافت سبک و لطیفی دارند و به‌تنهایی مصرف نمی‌شوند. برای سرو بهتر است مابین لایه‌های کیک را با خامه، میوه، مغز انواع کرم و فیلینگ‌های مخصوص و مارمالاد و... پر کرد. همچنین روکش‌های دکوری (خامه، باتر کریم، فوندانت، سس‌های براق، آگار آگار، آپسینگ و...) تزئین شود. امروزه با پیشرفت و حرفه‌ای شدن قنادها، کیک‌های چربی‌دار و بدون چربی با روکش و فیلینگ‌های خاص به‌روش خانگی با نام کیک‌های روسی و... در بازار عرضه می‌شود. در این مبحث با تعدادی از جمله کیک‌های اسفنجی، شیفون، هویج و شکلاتی - موزی آشنا می‌شوید.

تهیه انواع کیک

کیک اسفنجی



شکل ۱- کیک اسفنجی

مواد لازم:

تخم مرغ	۶ عدد
شکر	۱۵۰ گرم
آرد	۱۸۰ گرم
آب جوش	۶ قاشق سوپ‌خوری
بیکینگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
وانیل	$\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه: زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها را از هم جدا کنید و نیمی از شکر را برای سفیده کنار بگذارید، بقیه را در آن ده و وانیل یا چند قطره اسانس مخلوط کنید و با همزن برقی خوب هم بزنید تا کرم و کش‌دار شود. آب جوش را بیفزایید. برای شوک وارد کردن و از بین بردن بوی زرده‌ها، در حد مخلوط شدن هم بزنید. آن را در ظرف دیگری خوب هم بزنید. وقتی که براق شد، شکر را کم‌کم به آن بیفزایید.

۱- گرم بر-



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و خوب هم بزنید تا از ظرف برنگردد. سپس مخلوط آرد و بیکنگ پودر الک شده را به صورت یک در میان با سفیده به مایه زرده اضافه کنید و به حالت کراس هم بزنید و در قالب کاغذ روغنی قرار دهید و مواد را در آن بریزید و در فر داغ روی حرارت ۱۷۵ درجه به مدت نیم ساعت بپزید.

کیک شیفون

مواد لازم:



شکل ۲- کیک شیفون

۳ عدد	زرده تخم مرغ
۴ عدد	سفیده تخم مرغ
$\frac{2}{3}$ پیمانه	شکر
$\frac{1}{4}$ پیمانه	روغن مایع
$\frac{1}{4}$ پیمانه	آب پرتقال
$\frac{1}{8}$ پیمانه	آرد
$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری	کرم تارتار
به مقدار کم	وانیل
۱ قاشق مرباخوری	پوست پرتقال رنده شده
۱ قاشق مرباخوری	بیکنگ پودر

طرز تهیه: ابتدا زرده ها، شکر، وانیل و پوست پرتقال رنده شده را با همزن برقی بزنید تا کرم و کش دار شود. سپس آب پرتقال را بیفزایید. بعد روغن را به مایه کیک اضافه کنید و باز هم بزنید. در ادامه آرد و بیکنگ پودر را الک کنید و به صورت یک در میان با مخلوط سفیده، شکر و کرم تارتار آهاری^۱ شده به مایه کیک بیفزایید و به آرامی مخلوط کنید. با لیسک به حالت کراس هم بزنید، در قالب میان تهی بریزید و در فر روی حرارت ۱۸۰ درجه به مدت ۳۵ دقیقه بپزید. این کیک را می توان بعد از کیک اسفنجی برای دکورسازی استفاده کرد.

کیک اسفنجی پایه تزئین کیک های تولد، نامزدی و عروسی است. از کیک شیفون هم به عنوان پایه استفاده می شود. کیک شیفون را به تنهایی هم می توان سرو کرد و یا از مغزهای مختلف با روکش های خاص تهیه کرد.

نکته



ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	جدول صفحه بعد را با مشورت دوستان خود کامل کنید.	گفت و گوی گروهی

۱- به معنای سفید شدن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جدول فعالیت ۲

کاربرد	جزء کدام دسته از کیک‌ها است؟	انواع کیک
		کیک هویج
		کیک شیفون
		کیک اسفنجی
		کیک شکلاتی

کیک شکلاتی - موزی

مواد لازم:



شکل ۳- کیک شکلاتی - موزی

۲ عدد تخم مرغ	شکر
۴۰۰ گرم	اسانس موز یا شکلات
به مقدار کم روغن مایع	آب
۱۲۰ گرم	شیر
۱ پیمانه	موز رنده شده
۱۲۰ گرم	بیکنینگ پودر
۱ پیمانه	جوش شیرین
$1 \frac{1}{2}$ قاشق چای خوری	پودر کاکائو
$1 \frac{1}{2}$ قاشق چای خوری	آرد
۷۵ گرم	
۲۴۵ گرم	

بهتر است به جای جوش شیرین ۲ برابر بیکنینگ پودر جایگزین شود.

نکته



طرز تهیه: تخم مرغ، شکر، اسانس و روغن را باهم مخلوط کنید و با همزن برقی بزنید بعد آب جوش و شیر را به آن بیفزایید و موز رنده شده را اضافه کنید. سپس مخلوط جوش شیرین، بیکنینگ پودر، پودر کاکائو و آرد را کم کم به مواد اضافه کنید و با لیسک هم بزنید. در قالب ۲۰×۲۰ به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت در فر داغ ۱۸۰ درجه قرار دهید تا بپزد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کیک هویج

مواد لازم:

تخم مرغ
روغن مایع
آرد
هویج رنده شده
سیب کوچک
گردو یا بادام

۳ عدد
۱۵۰ گرم
۱۸۰ گرم
۲۰۰ گرم
۱ عدد
۵۰ تا ۶۰ گرم
نمک
جوز هندی
بیکنینگ پودر
جوش شیرین
دارچین
شکر



شکل ۴- کیک هویج

طرز تهیه: ابتدا تخم مرغ ها و شکر را با همزن به مدت ۴ تا ۵ دقیقه بزنید تا کرم و کش دار شود. روغن مایع را به آن اضافه کنید. کمی که مخلوط شد، سیب رنده شده و هویج و گردو یا بادام را اضافه کنید و هم بزنید تا مایه یکدست شود. آرد، نمک، جوش شیرین، دارچین، جوز هندی و بیکنینگ پودر را از الک رد کنید. سپس مخلوط مواد خشک را اضافه کنید. مایه را داخل قالب گرد کشویی که چرب شده و کاغذ روغنی در آن گذاشته‌اید، بریزید. سپس روی آن را صاف کنید و داخل فر طبقه وسط با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا بپزد.

■ برای تهیه این کیک از قالب میان تهی هم می توان استفاده کرد.

برش انواع کیک

انواع کیک و شیرینی های مسطح را با چاقوی مخصوص به اشکال مختلف برش می دهند، رویه و دیواره های آن را با خامه، کرم و میوه تزئین می کنند. تزئین کیک ها قبل از عمل برش زدن هم انجام می شود. به تکه منظم شیرینی یا کیک با اشکال مختلف اسلایس گویند.



شکل ۵- برش انواع کیک



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	انواع کیک‌ها را با دوستان خود تهیه کرده و دو مورد را برای فروش در هنرستان انتخاب کنید.	به صورت گروهی

فعالیت پایانی

- ۱ کیک چربی‌داری تهیه کنید که مواد شکل‌دهنده آن میوه باشد و پودر کاکائو و شکلات در آن به کار نرود.
- ۲ برش زدن کیک را به صورت عملی انجام دهید.
- ۳ کدام کیک را می‌توان به صورت مغزدار تهیه کرد؟ یک مدل را تهیه کنید.
- ۴ مارگارین از چه چیز تشکیل شده است؟
- ۵ چگونه آرد غنی شده در بالا بردن سطح سلامتی بدن نقش به‌سزایی دارد؟
- ۶ برای اطمینان از تازگی نارگیل در زمان خرید چه نکاتی را باید در نظر بگیریم؟
- ۷ ویژگی کیک‌های چربی‌دار را بیان کنید.
- ۸ حرکت کراس در تهیه کیک را توضیح دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری ۳

تهیه انواع شیرینی تر

استاندارد شغل

مهارت تهیه انواع شیرینی تر (تزیین کیک خامه‌ای، تزیین کیک با روکش گاناش، رولت خامه‌ای) براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

تهیه انواع شیرینی تر

- تزیین کیک خامه‌ای
- تزیین کیک با روکش گاناش
- تهیه رولت خامه‌ای

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- صرفه‌جویی در مصرف مواد اولیه، انرژی و زمان
- رعایت الگوی مصرف آب

ایمنی و بهداشت

- رعایت اصول ایمنی و بهداشت
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست محیطی

- دفع صحیح ضایعات و پساب
- مدیریت پسماند

هدف توانمندسازی: به صورت عملی انواع تزیین کیک و شیرینی تر را آموزش ببینند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	انواع مدل‌های تزیین کیک را نام ببرید. آیا تاکنون تجربه تزیین کیک را داشته‌اید؟	به صورت گروهی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تهیه انواع شیرینی تر

تزئین کیک خامه‌ای



شکل ۱- تزئین کیک خامه‌ای

مواد لازم:

کیک اسفنجی ۶ تخم مرغی	عدد ۱
شربت رقیق	به مقدار لازم
خامه	به مقدار لازم
گردو	به مقدار لازم
موز	به مقدار لازم
میوه (تابستانی)	به مقدار دلخواه



شکل ۲ و ۳ و ۴- مراحل برش برای تزئین کیک

طرز تهیه: ابتدا کیک اسفنجی را از ارتفاع همانند تصویر فوق به چند قسمت مساوی برش می‌زنیم. بعد لایه‌های کیک را روی همدیگر قرار می‌دهیم و به وسیله چاقوی مخصوص اضافات سطح و دیواره کیک را گرفته تا کاملاً ترازبندی شود. این عمل باعث می‌شود کیک کاملاً صاف شود و خامه‌کشی به راحتی انجام گیرد. لایه‌های کیک را با شربت رقیق مرطوب می‌کنیم تا کیک اسفنجی از حالت خشکی خارج شود و طعم بهتری به خود بگیرد. خامه قنادی (شیرین شده) را که نیمی از آن یخ زده و نیمی دیگر آب شده است را مطابق با دستور فرم دادن خامه، آماده می‌کنیم. مقداری از خامه فرم گرفته را در قیف بدون ماسوره می‌ریزیم، لایه اول برش کیک را روی گردونه قرار داده و یک ردیف خامه فرم گرفته به همراه موز و گردو روی آن می‌ریزیم و لایه بعدی کیک را روی مواد میانی قرار می‌دهیم. به همین صورت این مرحله را تکرار می‌کنیم تا مراحل فیلینگ انجام گردد. سپس یک بار دیگر کیک را تراز نموده و در صورتی که ناصافی داشته باشد، ایرادات آن را با چاقوی مخصوص می‌گیریم و لایه نازکی از خامه را روی سطح و دیواره‌های کیک می‌کشیم تا آسترکشی شود. آسترکشی باعث می‌شود هنگام خامه‌کشی اصلی، پودهای کیک وارد خامه نشود. کیک آسترکشی شده را در یخچال قرار می‌دهیم تا جسم آن خوب سرد شود. در صورتی که بخواهیم خامه به میزان خیلی کم مصرف کنیم، می‌توانیم یک لایه نازک از خامه را روی سطح و دیواره کیک بکشیم؛ طوری که دیواره‌های کیک همانند تصویر فوق تا حدودی مشخص باشد. چنانچه بخواهیم کیک را کاملاً با خامه روکش کنیم، خامه را در قیف ریخته و روی سطح و دیواره کیک را کاملاً می‌پوشانیم. بعد روی کیک را با کاردک صاف نموده و سپس دیواره‌ها را یکدست می‌کنیم. در نهایت با میوه‌های دلخواه آن را تزئین می‌کنیم.

شرح فعالیت	نحوه اجرا
این در کارگاه در حضور هنرآموز خود، مراحل تزئین کیک را انجام دهند.	به صورت فردی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تزئین کیک با روکش گاناش و طرح مکزیکی

مواد لازم:

کیک اسفنجی ۶ تخم مرغی	۱ عدد
شربت رقیق	به مقدار لازم
خامه	به مقدار لازم
مواد فیلینگ	به مقدار لازم مطابق با دستور
کرم گاناش	به مقدار لازم مطابق با دستور
کرم رویال	به مقدار لازم مطابق با دستور



شکل ۵- کیک گاناش کشی با تزئین کرم رویال (طرح مکزیکی)

فیلینگ شکلاتی

مواد لازم:

خامه	به مقدار لازم
پودر کاکائو	به مقدار لازم

مراحل آماده سازی خامه کشی کیک:

مطابق با دستور تزئین کیک خامه ای، خامه کشی را انجام می دهیم و کاملاً سطح و دیواره کیک را خامه کشیده و صاف می نماییم. بعد آن را داخل یخچال قرار می دهیم تا جسم خامه سرد و سفت شود. یادآوری می شود در فیلینگ شکلاتی این کیک، زمانی که خامه را فرم می دهیم، باید مقداری پودر کاکائوی الک شده به آن بیفزاییم و خامه را فرم دهیم و در لایه های میانی کیک به کار ببریم. پس از اینکه جسم کیک کاملاً سرد شد، کرم گاناش آماده شده را روی آن می ریزیم و اجازه می دهیم تا کرم سطح و دیواره کیک را کاملاً بپوشاند، قبل از سفت شدن کرم گاناش مراحل طرح مکزیکی را با کرم رویال مطابق با دستورات بعدی انجام می دهیم.



شکل ۶- مراحل فیلینگ

کرم رویال

سفیده تخم مرغ

پودر قند	۱ عدد
وانیل	۸۵ گرم
رنگ زله ای	به مقدار کم
	۲ تا ۳ قطره



شکل ۷- کرم گاناش آماده شده



شکل ۸- مرحله روکش کیک با کرم گاناش



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: ابتدا سفیده تخم مرغ را در ظرفی تمیز با همزن برقی هم زده تا کف کند، کم کم پودر قند را در حدی که مقداری از مواد را به صورت یک خط روی دست خود بریزید، مواد پخش نشود، به سفیده بیفزایید. در آخر وانیل را به آن اضافه کنید و جهت تزیین در قیف بریزید. می توانید این کرم را در چند ظرف بریزید و رنگ های زله خوراکی دلخواه را به آن اضافه نمایید و مصرف کنید.

مراحل انجام طرح مکزیکی:

- ابتدا مرکز سطح کیک را تعیین می کنیم.
- روی سطح کیک که با کرم گاناش روکش شده است، با خلال دندان، خطوط دایره ای به صورت متوالی ایجاد می کنیم و روی خطوط را با کرم رویالی که در قیف ریخته ایم با دقت و ضخامت یکدست می ریزیم.
- با خلال دندان، روی دایره های کرم رویال از مرکز به سمت بیرون می کشیم. سپس مابین آنها را خطوط دیگری با خلال دندان ایجاد می کنیم که از بیرون به سمت مرکز کشیده شود.
- کیک را سریعاً در یخچال قرار می دهیم تا کرم گاناش و طرح مکزیکی کاملاً خودش را بگیرد. در نهایت اطراف کیک را با خامه، ماسوره شکوفه می زنیم.
- بهتر است با دستمال کاغذی خلال را مدام تمیز کنیم تا در نهایت طرح تمیز و زیبایی به دست بیاوریم.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	به صورت گروهی در کارگاه، یک کیک مکزیکی تهیه کرده و آن را به چندین برش تقسیم کنید و سپس در فروشگاه هنرستان به فروش برسانید.	به صورت گروهی

رولت خامه ای



شکل ۹- رولت خامه ای

مواد لازم:

تخم مرغ	۴ عدد
وانیل	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
شکر	۱۰۰ گرم
آرد	۱۰۰ گرم
خامه	به مقدار لازم
میوه های تابستانی	به مقدار لازم

طرز تهیه: زرده و سفیده تخم مرغ ها را از هم جدا کنید. ابتدا سفیده ها را خوب هم بزنید. یک سوم از شکر را کم کم به سفیده اضافه کنید و هم بزنید تا از ظرف برنگردد. بقیه شکر را با زرده و وانیل مخلوط کنید و هم بزنید تا کرم و کش دار شود. سپس مخلوط آرد الک شده و سفیده فرم گرفته را به صورت یک در میان به مایه زرده اضافه کنید و به حالت کراس هم بزنید. در قالب ۳۰×۴۰، کاغذ روغنی بیندازید و آن را چرب کنید و مایه را در قالب بریزید و در فر از قبل داغ شده با آخرین درجه حرارت به مدت ۸ دقیقه قرار دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آن را از فر خارج کرده و کاغذ را از نان جدا کنید. نان را بین کاغذ روغنی یا کیسه فریزر چرب شده لول کنید و به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید. سپس آن را بیرون آورده و مابین نان را خامه فرم گرفته بکشید و مجدداً لول کنید و بگذارید تا کاملاً خودش را بگیرد. روی آن را با خامه فرم گرفته بیوشانید و با میوه‌های تابستانی تزیین کنید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	با نظارت هنرآموز خود به صورت گروهی در کارگاه رولت خامه‌ای تهیه کنید.	به صورت گروهی

فعالیت پایانی

- ۱ مقدار ی کریم مخصوص روکش کیک خامه‌ای تهیه کنید و با آن سطح یک کیک را کامل پوشش دهید.
- ۲ انواع پایه‌های کیک را برای تزیین تهیه کنید.
- ۳ چندین رولت خامه‌ای تهیه کنید و به روش‌های گوناگون آن را تزیین کنید.
- ۴ انواع آردها را نام ببرید.
- ۵ منابع اصلی کره حیوانی و کاربرد آن را بیان کنید.
- ۶ انواع کیک‌ها را نام ببرید.
- ۷ کیک اسفنجی جزء کدام دسته از کیک‌ها می‌باشد؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری ۴

تهیه انواع شیرینی سنتی و خانگی

استاندارد شغل

■ کسب مهارت تهیه انواع شیرینی های سنتی و خانگی (گردویی، نارگیلی، پنجره ای و نخودچی) براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه ای کشور

شایستگی های فنی مورد انتظار

تهیه انواع شیرینی های سنتی و خانگی

■ شیرینی گردویی

■ شیرینی نارگیلی

■ شیرینی پنجره ای

■ شیرینی نخودچی

شایستگی های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

■ رعایت اخلاق حرفه ای

■ صرفه جویی در مصرف مواد اولیه، انرژی و زمان

■ رعایت الگوی مصرف آب

ایمنی و بهداشت

■ رعایت اصول ایمنی و بهداشت

■ رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست محیطی

■ دفع صحیح ضایعات و پساب

■ مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: آموزش انواع شیرینی‌های خشک خانگی را به صورت عملی ببیند و برای ایجاد مشاغل خانگی آماده شود.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	انواع شیرینی‌های خشک سنتی شهر خود را نام برده و تجربه پخت هر کدام را که دارید، مطرح کنید.	به صورت فردی

روش‌های تولید شیرینی سنتی و خانگی

شیرینی گردویی



شکل ۱- شیرینی گردویی

مواد لازم:	
زردۀ تخم‌مرغ	۴ تا ۵ عدد
پودر قند	۱۰۰ گرم
آرد سفید	۱ قاشق مرباخوری پر
وانیل	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
مغز گردوی خرد شده	۲۰۰ گرم
پودرهل	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
نگین پسته	برای تزیین

طرز تهیه: زردۀ تخم‌مرغ، پودر قند و وانیل را با همزن برقی خوب بزنید تا کرم‌رنگ و کش‌دار شود. هل را به آن افزوده، بعد گردوی خرد شده را به آن بیفزایید و در آخر آرد سفید را بیفزایید و با لیسک مخلوط نمایید. سپس با قاشق در سینی‌ای که کاغذ روغنی در آن قرار داده‌اید، بریزید. روی آن را با پسته تزیین کنید و در فر داغ با درجه حرارت ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قرار دهید.



شکل ۲- شیرینی نارگیلی

شیرینی نارگیلی

مواد لازم:	
پودر نارگیل	۱۰۰ گرم
سفیدۀ تخم‌مرغ	۵ عدد
شکر	۲۲۰ گرم
روغن مایع	۸۰ گرم
سرکه	۱ قاشق غذاخوری
آردبرنج	۱ تا ۲ قاشق غذاخوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: پودر نارگیل و شکر را مخلوط کنید و با دور کم همزن حدود ۳ دقیقه هم بزنید تا پودر به روغن بیفتد. بعد سفیده ۳ عدد از تخم مرغ ها را که جداگانه هم زده اید، بیفزایید و با دور متوسط هم بزنید تا مخلوط شود. نیمی از روغن را به آن اضافه کنید و با دور متوسط بزنید تا مخلوط یکدستی حاصل شود. خمیر را داخل تابه بریزید و روی حرارت کم داغ بزنید و به مدت ۵ دقیقه مدام هم بزنید. بعد یک عدد سفیده دیگر را بیفزایید و سریعاً هم بزنید تا سفیده مخلوط شود و باز نصف دیگر از روغن باقی بماند و حدود ۱۰ دقیقه دیگر باز هم بزنید و مدام داغ بزنید. در انتها مابقی روغن و سرکه را اضافه کنید و بگذارید تا مواد خنک شود. بعد که از داغی افتاد، سفیده باقی مانده را اضافه کنید و در صورتی که خمیر شل بود، آرد برنج را به آن بیفزایید و با دست خوب ورز دهید. خمیر را حدوداً ۲ ساعت استراحت دهید. سپس با قیف بدون ماسوره در قالب ۳۰×۴۰ بگذارید و سینی را در فر که روی دمای ۱۵۰ درجه سانتی گراد حدود نیم ساعت از قبل روشن کرده اید، قرار دهید تا رنگ اطراف آن طلایی شود و روی شیرینی ترک بخورد. پخت شیرینی نارگیلی نیاز به دقت زیادی دارد. مرحله داغ زدن از مهم ترین مراحل آماده سازی این شیرینی است. در صورتی که شیرینی در این مرحله کم یا زیاد داغ زده شود، مشکلاتی در پخت آن به وجود می آید که در زیر به آنها اشاره می شود:

اگر مایه شیرینی کمتر از حد لازم داغ زده شود:

- شیرینی بعد از اتمام پخت و خنک شدن به کاغذ می چسبد.
- سطح شیرینی خشک و طلایی می شود، اما داخل آن خمیری و خام است.
- مایه شیرینی انسجام کافی ندارد و این مشکل باعث می شود بیشتر در فر بماند و در نهایت شیرینی خشک می شود.

اگر مایه شیرینی بیشتر از حد لازم داغ زده شود:

- شیرینی هنگام پخت در فر پف نمی کند و مسطح می ماند.
- روی شیرینی طلایی و براق نمی شود.
- ترک های روی شیرینی بسیار عمیق می شود.
- بعد از اتمام پخت شیرینی، ته آن گود می شود.

شیرینی پنجره ای (فرنگی)



شکل ۲- شیرینی پنجره ای

مواد لازم:

۵ عدد	تخم مرغ
۷۵ گرم	نشاسته گل (گندم)
۷۵ گرم	آرد سفید
۵ قاشق سوپ خوری	گلاب
کمی	وانیل
به مقدار لازم	روغن و پودر قند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: نشاسته را در گلاب حل کنید و تخم‌مرغ‌ها را به آن اضافه کنید. هم بزنید تا یکدست شود. آرد و وانیل را در آخر به مایه اضافه کنید و هم بزنید تا مایه دلخواه به دست آید. سپس قالب را به حالت شناور در روغن داغ قرار دهید (مراقب باشید که قالب نه زیاد داغ باشد و نه زیاد سرد) و داخل مایه هم زده فرو کنید. مراقب باشید تا قالب یکی دو میلی‌متر مانده به لبه بیشتر نرود، زیرا نان از قالب جدا نمی‌شود. هر بار که قالب را در روغن قرار می‌دهید، آن را روی دستمال بگذارید تا روغن اضافه گرفته شود. این عمل باعث می‌شود مایه از قالب جدا نشود و به راحتی جذب قالب شود و در روغن خوب سرخ شود. سپس قالب را در مایه فرو کنید و عمل سرخ کردن را تکرار کنید. پس از آن نان‌های آماده را روی پد روغن‌گیر قرار دهید. در آخر با پودر قند تزیین کنید.

شیرینی نخودچی



شکل ۴- شیرینی نخودچی

مواد لازم:	
آرد نخودچی	۱ کیلو
پودر قند	۵۰۰ گرم
روغن جامد	۵۰۰ تا ۶۰۰ گرم
هل	۱ قاشق غذاخوری
زعفران	به مقدار کم

طرز تهیه: آرد نخودچی و پودر قند را جداگانه الک کنید. پودر هل، نیمی از روغن جامد و زعفران را با هم مخلوط کنید و به مواد بیفزایید. آن را ورز دهید. سپس مابقی روغن را کم‌کم به مواد اضافه کنید تا خمیر دلخواه به دست آید. خمیر را ۳ تا ۴ ساعت استراحت دهید. روی سطح کار آرد بپاشید و خمیر را به قطر نیم تا یک سانتی‌متر باز کنید و قالب بزنید و در سینی مناسب قرار دهید. روی آن را با پودر پسته یا تخم خرفه تزیین کنید و در فر داغ با حرارت ۱۶۰ درجه سانتی‌گراد، در پنجره وسط به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بپزید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	انواع شیرینی‌های سنتی را به صورت عملی تهیه کنید.	به صورت گروهی

فعالیت پایانی

- ۱ برای معطر شدن شیرینی گردویی از چه موادی استفاده می‌شود؟
- ۲ مهم‌ترین مرحله آماده‌سازی پخت شیرینی نارگیلی چیست؟
- ۳ دلیل نَکُردن شیرینی نارگیلی در حین پخت و مسطح شدن آن چیست؟
- ۴ به چه دلیل در زمان سرخ کردن شیرینی نان پنجره‌ای قالب را هر بار روی دستمال، روغن‌گیری می‌کنیم؟
- ۵ هنرجویان برای فروشگاه ایام عید در هنرستان انواع شیرینی‌های آموزش دیده را تهیه کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شایستگی ۸

تهیه انواع دسر



۲۶ ساعت (۴ ساعت نظری + ۲۲ ساعت عملی)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری تهیه انواع دسر

استاندارد شغل

■ مهارت تهیه انواع دسر از طریق تهیه حلوای گندم، شله زرد، کرم زله، پاناکوتا، دسر ماست، کرم پنیر یخچالی، کرم شکلات، کرم کارامل یخچالی و پای سیب براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

تهیه انواع دسر

- حلوای آرد گندم
- شله زرد
- کرم زله
- پاناکوتا
- دسر ماست
- کرم پنیر یخچالی
- کرم شکلات
- کرم کارامل یخچالی
- پای سیب

شایستگی‌های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

- دقت در برنامه‌ریزی و خرید فهرست مواد اولیه
- دقت در اندازه‌گیری مواد اولیه برای تهیه دسر

ایمنی و بهداشت

- لباس کار مخصوص، کلاه، دستکش نسوز و ماسک
- مجهز بودن کارگاه به جعبه کمک‌های اولیه
- مجهز بودن کارگاه به سیستم تهویه هوا

توجهات زیست‌محیطی

- دفع صحیح ضایعات و پساب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: مفهوم دسر و تهیه انواع دسر همراه با نکات مهم را فرا گیرد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	درباره انواع دسر صحبت کنید. آیا مفهوم و نحوه استفاده آنها را می دانید؟ یک دسر ترکیبی با دوستان خود تهیه کنید که با هم هماهنگی داشته باشد.	گفت و گوی گروهی

امروزه، دسرها از تنوع بسیار بالایی برخوردارند و در مراسم مختلف، جشن ها، مهمانی های رسمی و خانوادگی و عزاداری ها مصرف می شوند. در کشورهای دنیا متداول است دسرها را بعد از وعده غذایی اصلی یا صبحانه مطابق با سلیقه و ذائقه سرو می کنند. در این شایستگی با تهیه انواع دسر آشنا می شوید.

مفهوم دسر و نحوه استفاده از آن

دسر وعده ای است که معمولاً در پایان یک وعده غذایی سرو می شود. اغلب دسرها شیرین هستند، اما گاهی مواد غذایی دیگری همچون انواع پنیر هم به عنوان دسر مصرف می گردد. در برخی کشورها، وعده جداگانه ای به نام دسر وجود ندارد، بلکه همراه با غذا، مخلوطی از شیرینی ها یا خوراک های شور را سر میز می گذارند. اما در بسیاری از جاهای دیگر، دسر اغلب یک وعده غذایی جداگانه تلقی می شود و گاهی حتی مدتی پس از صرف غذا آن را می خورند. برای مثال، در اروپا هنوز دسر یعنی میوه ای که در آخر غذا مصرف می گردد؛ گرچه اغلب در کنار آن، پودینگ یا میوه یا شیرینی خمیری، سوفله یا تارت نیز سرو می کنند. بسیاری از آمریکایی ها، در آخر غذا شیرینی می خورند و علاوه بر مجموعه دسرهای متنوع در کشورهای مختلف، اقسام بستنی و کیک های میوه را به جای دسر نیز سرو می کنند. کیک، کلوچه، میوه، ژله، بستنی، پودینگ، ماست و غیره همگی جزء دسرها هستند.

روش نگهداری انواع دسر

- دسرها را بعد از برگرداندن از قالب داخل ظرف در پوشیده و یا با سلفون پوشیده در یخچال برای مدت کوتاهی می توان نگهداری کرد.
- به دلیل سرمای موجود در یخچال، رطوبت ژله ها گرفته می شود و ژله حالت لاستیکی پیدا می کند.
- بهتر است دسرها برای اینکه خوش فرم تر شوند، یک روز قبل تهیه و در یخچال نگهداری شوند.

انواع دسر

دسرها به دو دسته تقسیم می شوند: سنتی و بین المللی. در سال های اخیر با پیشرفت علم و فناوری و شناخت ذائقه های مردم دنیا انواع دسرهای جدید از کشور فرانسه با عنوان دسرهای بوتیکی، پیشرفته و حرفه ای مانند اوپرا، اینترمت ها و... در قالب های شیک و جدید با روکش سس های براق و مخملی در تمام دنیا رایج شده است. این نوع دسرها نیاز به آشنایی با انواع دسر بین المللی دارد. تهیه انواع دسرهای سنتی معمولاً در شهرهای مختلف ایران مرسوم است؛ مانند مسقطی، انواع حلواها، شله زرد، بستنی سنتی و... دسرهای بین المللی دسرهایی هستند که در برخی کشورها تهیه می شوند و در سایر کشورها گسترش یافته اند. مانند انواع پای و تارت ها، ژله های متنوع (کرم ژله، ژله تزریقی تصویری و...)، کرم ها، پاناکوتا، چیزکیک ها، موس ها، سوفله، پودینگ ها و...

نکات لازم برای تهیه انواع کرم و ژله ها

- ژلاتین برای بسته شدن انواع دسرهای ملل مصرف می شود. استفاده بیش از حد معین آن باعث سفت شدن دسر و کمتر از حد معین باعث بسته نشدن دسرها می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- برای اینکه ژلاتین حل شود، بهتر است آن را خرد کنیم و در ظرف کوچکی بریزیم و کمی آب جوش روی ژلاتین بریزیم تا مرطوب شود، بعد ظرف ژلاتین را روی حرارت غیرمستقیم^۱ می گذاریم تا ذرات آن کاملاً حل شود و به شکل مایع درآید.
- برای بسته شدن دسرها، در صورت داشتن فرصت، بهتر است ظرف کرم را در یخچال بگذاریم تا بسته شود. در صورت عجله داشتن، می توان قالب را در جای یخ گذاشت، ولی بلافاصله بعد از بسته شدن، کرم را باید از جای یخ خارج کرد. می توان ظرفی را پر از یخ کرد و ظرف حاوی ژله را داخل آن قرار داد تا کرم یا ژله بسته شود.
- در بعضی دستورها، وقتی تخم مرغی را در شیر می ریزیم نباید شیر بجوشد. کافی است تخم مرغ و شیر را مخلوط کنیم و بلافاصله از روی حرارت برداریم.
- برای برگرداندن کرم در ظرف اصلی باید قالب را در آب گرم که زیاد داغ نباشد، یک لحظه نگه داریم، بعد قالب را در ظرف برگردانیم. در صورتی که قالب مدت زیادتری در آب داغ بماند، آب می شود. آب باید به قدری باشد که داخل ظرف دسر نریزد.
- برای حل کردن هر بسته پودر ژله طعم دار به طور کلی دو پیمانه آب لازم است که بهتر است ابتدا پودر ژله را در یک پیمانه آب جوش حل کنیم و بعد یک پیمانه آب سرد به آن بیفزاییم.

امکان دارد بسته های پودر ژله اخیراً ژلاتین کمتری داشته باشد. در این صورت هر بسته ژله را در یک ونیم پیمانه آب حل می کنیم.

نکته



- برای تهیه ژله میوه در منزل به ازای هر یک پیمانه آب میوه، دو ورق ژلاتین در حدود ۶ گرم و مقداری شکر که مقدار آن بستگی به نوع آب میوه دارد، لازم است. ژلاتین را خرد و در کمی آب جوش حل می کنیم.
- به دلیل وجود موادی مانند تخم مرغ خام در بعضی از دسرها و از دست دادن بافت پوک مانند آنها، بهتر است دسرها تازه مصرف شوند.

ژلاتین حل شده را نباید در شیر در حال جوش بریزید چون شیر می بُرد بلکه باید شیر بعد از جوشیدن کمی سرد شود؛ آن وقت ژلاتین را با آن مخلوط کنیم.

نکته



- ظرف کرم یا ژله باید از جنس فلز باشد. ظرف های چینی یا نشکن مناسب نیستند؛ مگر اینکه بخواهیم در همان ظرف سرو شود.
- پودر ژلاتین از هیدرولیز غضروف بدن گاو به دست می آید. به دلیل جذب رطوبت، لازم است در محل خشک نگهداری شود. همچنین در رطوبت بالای ۱۶ درصد، روی آن قارچ و کپک رشد خواهد کرد.
- ابتدا ورق ژلاتین را خیس می کنیم و آن را تکان می دهیم تا آب اضافی اش جدا شود. سپس در یک لیوان آب جوش قرار می دهیم و به آرامی آن را هم می زنیم تا ژلاتین کاملاً حل شود.
- ابتدا یک قاشق غذاخوری پودر ژلاتین را در یک چهارم پیمانه آب سرد حل می کنیم. سپس ظرف بن ماری را روی حرارت قرار می دهیم تا به آرامی حل شود.

۱- روش بن ماری (روش ذوب کردن با حرارت غیرمستقیم): روشی است که در تهیه انواع دسرها، ژله ها، کرم ها و حتی در پخت کیک ها کاربرد دارد و عمدتاً برای حل کردن پودر ژله، ورق ژلاتین و همچنین ذوب کردن شکلات، کره و ... از این روش استفاده می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حلوائی آرد گندم

مواد لازم:



شکل ۱- حلوائی آرد گندم

آرد گندم	۲۵۰ گرم
آرد جوانه گندم	۲ قاشق غذاخوری
کره	۱۲۵ گرم
روغن مایع	۱ قاشق غذاخوری
فلفل سیاه	$\frac{1}{4}$ قاشق غذاخوری
گردو	۱۰۰ گرم
شکر	۲۰۰ گرم
شیره انگور	۱ پیمانه
آب	$\frac{1}{4}$ پیمانه
زنجبیل، هل و زردچوبه	به مقدار لازم
زیره سیاه و دارچین	به مقدار لازم

طرز تهیه: آرد گندم را به تنهایی داخل تابه‌ای بریزید و روی حرارت بو دهید تا رنگ آن تغییر کند. آرد جوانه گندم را اضافه کنید و در حدی بو دهید که آرد از حالت خامی درآید و رنگ آن تغییر کند. برای به دست آوردن رنگ دلخواه مقداری از آرد را در ظرفی بریزید و کمی روغن مایع روی آن بریزید. آن را هم بزنید، در صورتی که رنگ آن مناسب بود، کره و روغن مایع را نیز به آن اضافه کنید و کمی دیگر تفت دهید. ادویه‌ها را اضافه کنید. شیره انگور را با شکر و آب پجوشانید. شیره را کم کم بریزید و مخلوط کنید تا یکدست شود. مدام هم بزنید تا حلوا گهواره‌ای یعنی کاملاً از طرف جدا شود. سپس از روی حرارت بردارید و گردو را اضافه کنید. داخل ظرف دلخواه بریزید و تزیین کنید.

شله زرد

مواد لازم:



شکل ۲- شله زرد

برنج	۲ پیمانه
شکر	۴ تا ۵ پیمانه
گلاب	$\frac{1}{4}$ پیمانه
کره	۵۰ گرم
دارچین	به مقدار لازم
نمک	به مقدار کم
زعفران	به مقدار لازم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه: شله زرد را باید با برنج ایرانی اعلا درست کرد. گذشته از عطر و مزه، ظاهر و قد برنج در شله زرد تأثیر دارد.

برنج را بشویید و با ۲ لیتر آب و کمی نمک در قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. کف برنج را بگیرید، حرارت را کم کنید و بگذارید برنج بجوشد تا آب برنج غلیظ شود و دانه های برنج حالت بلوری پیدا کند. گاهی با قاشق چوبی هم بزنید تا دیگ ته نگیرد. در آغاز جوش اندکی زعفران به برنج بزنید تا در جریان پخت مغز برنج رنگ بگیرد. شکر را اضافه کنید و مرتب هم بزنید. اگر شله زرد سفت شد، کمی آب جوش اضافه کنید و هم بزنید. توجه داشته باشید که شله زرد پس از سرد شدن سفت تر می شود. مقداری زعفران را در کمی آب داغ حل کنید و کم کم به شله زرد اضافه کنید و هم بزنید تا شله زرد به رنگی که می خواهید درآید. سپس گلاب را اضافه کنید و هم بزنید. سفتی شله زرد باید به درجه ای برسد که اگر یک قاشق از آن روی بشقاب بریزید، راه نیفتد. در این هنگام کره را اضافه کنید و هم بزنید، سپس در ظرف را ببندید و بگذارید شله زرد حدود یک ساعت روی حرارت بسیار کم بپزد تا دم بکشد و جا بیفتد. شله زرد را در ظرف در باز بکشید و بگذارید خنک شود، سپس روی آن را با دارچین تزیین کنید. ■ برای آنکه رنگ زعفران به جسم برنج برود، آن را از یک روز قبل با کمی زعفران بخیسانید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	حلوای آرد گندم و شله زرد جزء کدام دسته از دسرها هستند و در چه مناسبت هایی تهیه می شوند؟	گفت و گوی گروهی

کِرِم ژله

مواد لازم:



شکل ۳- کِرِم ژله

پودر ژله رنگی دلخواه	به مقدار لازم
تخم مرغ	۱ عدد
پودر قند	$\frac{1}{4}$ پیمانه
وانیل	کمی
شیر	$\frac{2}{3}$ پیمانه
خامه	$\frac{1}{3}$ پیمانه
پودر ژلاتین	۱ قاشق غذاخوری
آب	$\frac{1}{4}$ پیمانه

طرز تهیه: در این دسر می توان چند رنگ پودر ژله حالت سایه روشن یا رنگ های مکمل و یا تکرنگ و... به کار برد. ابتدا رنگ و طعم پودر ژله را به دلخواه انتخاب می کنیم. هر بسته پودر ژله را با $\frac{1}{5}$ پیمانه آب گرم و سرد آماده می کنیم. برای آماده کردن کِرِم، تخم مرغ، وانیل و پودر قند را با همزن برقی خوب می زنیم. ژلاتین را در آب سرد حل می کنیم و می گذاریم تا حالت اسفنجی شود. سپس روی حرارت غیرمستقیم قرار



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌دهیم تا شفاف شود. شیر، ژلاتین حل شده در آب و خامه فرم گرفته را به ترتیب به آن اضافه می‌کنیم. در نهایت کرم و ژله رنگی آماده شده را به صورت یک ردیف در میان در قالب یا جام دلخواه می‌ریزیم. برای تهیه این دسر باید وقت بگذارید و با حوصله هر لایه را در ظرف بریزید و در یخچال قرار دهید تا نیم‌بند شود. مراقب باشید اگر لایه‌های دسر کاملاً بسته شوند، لایه بعد به آن نمی‌چسبد و به راحتی جدا می‌شود. در صورتی که لایه‌ها نیم‌بند نشود و حالت آبیکی داشته باشد، دو لایه با هم مخلوط می‌شود. در هر صورت، هر دو حالت باعث می‌شود که ظاهر زیبا و شکلی نداشته باشد.

پاناکوتا

پاناکوتا یک نوع دسر ایتالیایی است که با خامه، ژلاتین، وانیل، بادام، قهوه و دیگر افزودنی‌ها طعم داده می‌شود.

مواد لازم:



شکل ۴- پاناکوتا

شیر	$\frac{1}{2}$ پیمانه
شکر	$\frac{1}{4}$ پیمانه
خامه	۲ لیوان
آب	$\frac{1}{4}$ پیمانه
وانیل	به مقدار کم
پودر ژلاتین	۱ قاشق غذاخوری پر
پودر کاکائو	۲ قاشق غذاخوری
شکلات تخته‌ای تلخ	به مقدار لازم
فندق	به مقدار لازم

طرز تهیه: شیر، خامه و شکر را با هم مخلوط کنید تا یکدست شود و در قابلمه بریزید. روی حرارت ملایم بگذارید تا مواد گرم شود، اما نجوشد. پودر ژلاتین را با آب سرد مخلوط کنید تا اسفنجی شود. سپس روی حرارت غیرمستقیم قرار دهید تا شفاف شود. بعد وانیل و پودر ژلاتین حل شده را به مخلوط شیر که از روی حرارت برداشدید، اضافه کنید. نیمی از مواد را با فندق مخلوط کنید و درون قالب یا ظرف مورد نظر بریزید. سپس در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد. نیم دیگر مواد را با پودر کاکائو مخلوط کنید. این مواد نباید داغ باشد، زیرا باعث آب شدن لایه اول دسر می‌شود. بعد از اینکه لایه اول خودش را گرفت، این لایه را به آن بیفزایید و در یخچال بگذارید تا بسته شود. در صورت تمایل می‌توانید مواد را سه قسمت کنید و یک لایه را وقتی داغ باشد، با شکلات مخلوط کنید تا در آن ذوب شود و به عنوان لایه سوم با رعایت ردیف رنگ‌ها در ظرف بریزید. این دسر را در قالب‌های بزرگ و تک نفره می‌توان تهیه کرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۵- دسر ماست

۱¼ پیمانه
۱¼ پیمانه
۲۰۰ گرم
۱ قوطی
۳ ورق
¼ لیوان

دسر ماست

مواد لازم:

شیر
ماست چکیده
خامه
کمپوت آناناس
پودر ژلاتین
پودر قند

طرز تهیه: شیر را با پودر قند مخلوط می‌کنیم تا شکر در شیر حل شود. ماست را اضافه می‌کنیم. وانیل و خامه را می‌افزاییم و باز مخلوط می‌کنیم. ژلاتین حل شده در آب را به آن می‌افزاییم. آناناس خرد شده را به مایه می‌افزاییم و در قالب دلخواه می‌ریزیم و داخل یخچال می‌گذاریم تا کرم بسته شود. کرم را در ظرف اصلی برمی‌گردانیم و با خامه و میوه تزیین می‌کنیم.



شکل ۶- کرم پنیر یخچالی

۲۵۰ گرم
۱۰۰ گرم

کرم پنیر یخچالی

مواد لازم:

بیسکویت شکلاتی
کره ذوب شده

مواد لایه میانی:

۴۰۰ گرم
۳۰۰ گرم
۱۰۰ گرم
۳ قاشق چای خوری
۱ قاشق چای خوری
۱ قاشق چای خوری

پنیر خامه‌ای
خامه
شکر
پودر ژلاتین
آب پرتقال
پوست پرتقال یا پوست لیموی رنده شده

مواد لایه رویی:

۱ بسته
۱¼ پیمانه

پودر زله متناسب با طعم و رنگ دسر
آب گرم و سرد با هم

طرز تهیه لایه زیرین: پودر بیسکویت را با کره مخلوط کنید. در قالب کمربندی چرب شده پهن کنید و به مدت نیم ساعت در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه لایه میانی: پودر ژلاتین را همراه با آب پرتقال به روش بن ماری حل کنید. پنیر خامه‌ای و پوست لیموی رنده شده را با همزن برقی هم بزنید. سپس به تدریج شکر را بیفزایید و هم بزنید تا به طور کامل با هم مخلوط شوند. ژلاتین را به همراه خامه فرم گرفته به پنیر اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود. این مواد را روی لایه زیرین بریزید و بگذارید تا نیم‌بند شود. بعد مواد لایه بالایی را مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید و هم بزنید تا غلیظ شود. در آخر زله نیم‌بند را اضافه کنید و روی لایه میانی بریزید و بگذارید تا خوب ببندد. سپس با میوه و خامه تزیین کنید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	با دوستان خود پس از تهیه دسرهای فوق، نکات تهیه را مقایسه کنید و آنها را در کارگاه مطرح کنید.	گفت‌وگوی گروهی

کرم شکلات

مواد لازم:



شکل ۷- کرم شکلات

۱ لیتر	شیر
۵ عدد	زرده تخم مرغ
۳ عدد	سفیده تخم مرغ
۱۵۰ گرم (کاکائو ۴ قاشق غذاخوری)	شکلات
۳ تا ۴ قاشق غذاخوری	آب گرم
۱۵۰ گرم	شکر
۵۰ گرم	کره
۵۰ گرم	آرد
۱۲ گرم	پودر ژلاتین
$\frac{1}{4}$ پیمانه	آب
$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری	وانیل

طرز تهیه: پودر ژلاتین را در کمی آب سرد حل کنید. بگذارید حالت اسفنجی پیدا کند و به روش بن ماری آن را حل کنید. شکلات یا پودر کاکائو را با آب گرم مخلوط کنید و به روش بن ماری حل کنید. زرده تخم مرغ را با شکر و کره مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا کاملاً سفت و سفید شود. آرد را در ظرفی بریزید و شیر را کم کم به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا آرد در شیر حل شود. بعد آن را روی حرارت قرار دهید و مرتباً هم بزنید تا شیر جوش آید. شیر داغ را کم کم روی زرده تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید. سفیده‌ها را با همزن برقی آنقدر هم بزنید که مثل پنبه خشک و سفید شود و کم کم داخل شیر و زرده بریزید. مایه را روی حرارت ملایم قرار دهید و هم بزنید تا یکی دو جوش بزند. ظرف را از روی حرارت بردارید. کمی که سرد شد، ژلاتین را مخلوط کنید. سپس شکلات را به آن اضافه کنید. در صورتی که بخواهید دو رنگ باشد، قبل از افزودن شکلات، مایه به دست آمده را دو نیم کنید. در نیمی وانیل و نیم دیگر شکلات بریزید و در قالب دلخواه به صورت دو رنگ یا یک در میان بریزید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کرم کارامل یخچالی



شکل ۸- کرم کارامل یخچالی

۵۰ گرم

$\frac{1}{4}$ پیمانه

۴ عدد

$\frac{1}{4}$ پیمانه پر

۱ پیمانه

به مقدار کم

$\frac{1}{4}$ قاشق غذاخوری

$\frac{1}{4}$ پیمانه

$\frac{1}{4}$ پیمانه سرخالی

۲ قاشق غذاخوری

مواد کارامل:

شکر

آب جوش

مواد کرم:

زردۀ تخم مرغ

شکر

شیر

وانیل

ژلاتین

آب

خامه

شربت کارامل

طرز تهیه کارامل: شکر و آب را روی حرارت بگذارید. بدون قاشق زدن در شکر، تابه را تکان دهید تا شکر کم کم ذوب و کاراملی شود. سپس آب جوش را به آن بیفزایید.

طرز تهیه: تخم مرغ، وانیل و شکر یا پودر قند را با هم مخلوط کنید تا غلیظ شود. شیر، کارامل، پودر ژلاتین حل شده و خامه را به آن بیفزایید و بعد آن را در قالب بریزید و درون یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد. درنهایت در ظرف اصلی قرار دهید و مابقی شربت کارامل را روی آن بریزید.

شکر کارامل: مقداری شکر در تابه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. بدون هم زدن با قاشق و... بگذارید تا شکر ذوب و رنگ آن طلایی شود.

شربت کاراملی: به شکر کارامل آماده شده که روی حرارت قرار دارد، به میزان دستور مقداری آب جوش اضافه کنید و بگذارید تا شکر در آب کاملاً یکدست شود.

بیشتر بدانید



پای سیب

مواد لازم:

آرد

پودر قند

آب

کره گیاهی

نمک

۲ پیمانه

۱ قاشق غذاخوری

به مقدار لازم (حدوداً $\frac{1}{4}$ پیمانه)

۷۵ گرم

به مقدار کم



شکل ۹- پای سیب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مواد میانی:

سیب	۲ عدد
پودر قند یا شکر	$\frac{2}{3}$ پیمانه
دارچین	۱ قاشق چای خوری
نمک	به مقدار کم

طرز تهیه: سیب رنده شده را به همراه مقداری شکر روی حرارت قرار دهید. در صورتی که نیاز بود، مقداری آب به آن بیفزایید. کمی دارچین و نمک به آن اضافه کنید. بگذارید بپزد تا کاملاً آب آن جمع شود. از روی حرارت بردارید و بگذارید سرد شود. کره سرد یخچالی، نمک و آرد الک شده را در ظرفی بریزید و با سرانگشت آن را ورز دهید تا خمیر پودپودی به دست آید. پودر قند را اضافه کنید. آب سرد را کم کم به مواد بیفزایید تا خمیر دلخواه و لطیف به دست آید. نصفی از خمیر را کف ظرف پهن کنید؛ به طوری که دیواره را هم بگیرد. روی سطح خمیر چنگال بزنید، سپس مواد میانی را روی آن بریزید و مابقی خمیر را شکل دهید و روی آن بریزید. سپس با زرده تخم مرغ و زعفران زئینه کنید و در فر داغ روی حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	تمام دسرهای فوق را به صورت گروهی تهیه کنید و برای فروش در هنرستان به دلخواه انتخاب کنید.	انجام فعالیت گروهی

فعالیت پایانی

- ۱ انواع دسرهای سنتی را نام ببرید.
- ۲ انواع دسرهای ملل را نام ببرید.
- ۳ در زمان تهیه دسر چه نکته‌ای را رعایت کنند که لایه‌های دسر از هم جدا نشود؟
- ۴ سس کارامل در کدام دسر به کار می‌رود؟
- ۵ کدام دسر پایه بیسکویت دارد؟ مراحل آماده‌سازی را توضیح دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شایستگی ۹

تهیه انواع شکلات



۱۶ ساعت (۴ ساعت نظری + ۱۲ ساعت عملی)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری

تهیه انواع شکلات

استاندارد شغل

■ مهارت تهیه انواع شکلات از طریق آب کردن شکلات، تهیه انواع شکلات، تهیه شکلات مغزدار و تهیه انواع سوهان براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

تهیه انواع شکلات

- آب کردن شکلات (بن‌ماری، مایکروویو)
- تهیه انواع شکلات (شیری، تلخ و تیره، سفید)
- تهیه شکلات مغزدار مارسیپان، عسلی، کاراملی، فوندانت، کاناچه فیلینگ، بلوبری شکلات، توت‌فرنگی، پرتقال، ترافل شکلاتی، شکلات فوجی، شکلات پسته و بادام و شکلات با کره بادام‌زمینی
- تهیه انواع سوهان (عسلی، کنجدی)

شایستگی‌های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

- دقت در انتخاب شکلات مرغوب و نحوه صحیح آب کردن شکلات
- دقت در برنامه‌ریزی و خرید فهرست مواد اولیه
- دقت در اندازه‌گیری مواد اولیه برای تهیه شکلات‌ها

ایمنی و بهداشت

- رعایت اصول ایمنی و بهداشتی
- استفاده از لباس کار مخصوص، کلاه، دستکش نسوز و ماسک
- مجهز بودن کارگاه به جعبه کمک‌های اولیه
- مجهز بودن کارگاه به تهویه هوا
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست‌محیطی

- دفع صحیح ضایعات و پساب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: با پیشرفت علم و فناوری هنر شکلات‌سازی را بیاموزد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	در صورت داشتن اطلاعات، در مورد انواع شکلات با همدیگر گفت‌وگو کنید؛ در غیر این صورت، تحقیقی با موضوع شکلات‌سازی تهیه کنید و در کارگاه کنفرانس دهید.	به صورت گروهی

شکلات از محبوب‌ترین شیرینی‌هایی است که خواص فراوانی دارد. این ماده نشاط‌آور در سراسر دنیا شناخته شده است. با تغییر میزان ترکیبات تشکیل‌دهنده آن، می‌توان انواع متفاوتی از شکلات‌ها را تولید کرد. در این شایستگی تا حدودی با ساختار و نحوه تهیه آن آشنا می‌شوید.



شکل ۱- مفهوم ساختار شکلات

مفهوم ساختار شکلات

شکلات دانه‌های لوبیاشکلی است که از درخت تئوبروما کاکائو به دست می‌آید. این گیاه در مناطق گرمسیر در نزدیکی خط استوا رشد می‌کند. در واقع به هر فراورده‌ای که از دانه‌های کاکائو و چربی آن به دست می‌آید، شکلات گفته می‌شود.

شکلات یکی از بی‌نظیرترین خوردنی‌هاست. در دمای محیط به حالت جامد است. به محض قرار دادن در دهان به دلیل نوعی چربی موجود در آن (به نام کره کاکائو که دمای ذوب آن زیر ۲۵ درجه سانتی‌گراد است) آب می‌شود. نقطه ذوب کره کاکائو با دمای

بدن تقریباً برابر است و وقتی با اجزای تشکیل‌دهنده ترکیب شود، باعث می‌شود ترکیب جدید به کمک درجه حرارت بدن تبدیل به یک مایع نرم و مطبوع شود.

فرایند تولید شکلات به این صورت است که کشاورزان غلاف کاکائو را باز می‌کنند و دانه‌های هر غلاف را به آرامی بیرون می‌آورند که آسیب نبینند. (در هر غلاف از این میوه حدود ۴۰ تا ۵۰ عدد دانه کاکائو وجود دارد). بعد به مدت ۲ الی ۸ روز آنها را در برگ موز قرار می‌دهند تا به رنگ قهوه‌ای مرحله تخمیر برسند. مرحله تخمیر باعث ایجاد طعم، عطر و جلوگیری از جوانه‌زنی و از بین رفتن خمیر سفید در دانه‌های شکلات می‌شود. سپس آن را روی سطح مناسبی به مدت ۶ روز قرار می‌دهند تا خشک شود. بعد دانه‌های خشک شده را در کارخانه تمیز و برشته می‌کنند و با آسیاب مکانیکی آنقدر مخلوط می‌کنند تا به صورت مایع غلیظی که به مایع یا شیرۀ شکلاتی معروف است درآید. این ماده را با گرم کردن و ریختن در قالب‌های مخصوص به صورت قالبی به بازار عرضه می‌کنند. در گذشته، قبل از قالبی شدن به آن فقط شکر اضافه می‌کردند و به عنوان نوشیدنی گران‌قیمت در بین مردم رواج یافته بود. پس از اینکه هلندی‌ها توانستند از دانه کاکائو، کره بگیرند، موفق شدند با اضافه کردن همان کره، شکلات نرمی به دست آورند. پودر کاکائو را از دانه کاکائویی که کره آن را گرفته‌اند، به دست می‌آورند که تلخ و بدون چربی است. مهم‌ترین ماده تشکیل‌دهنده شکلات، پودر کاکائوست. اما شکلات را با دانه کاکائویی که کره آن را نگرفته‌اند، به دست می‌آورند و دارای چربی است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شکلات از ترکیبات لیکور یا پودر کاکائو، شیرخشک، شکر و کره کاکائو با نسبت‌های متفاوت ساخته می‌شود. برحسب اینکه کره کاکائو، لیکور یا پودر کاکائو با چه نسبتی با شکر و شیرخشک ترکیب شوند، انواع شکلات شیری، تلخ و تیره و سفید تهیه می‌شود.

انواع شکلات



شکل ۲- شکلات شیری

شکلات شیری: شکلاتی است که از ترکیب کره کاکائو، پودر کاکائو یا لیکور و شیرخشک تهیه می‌شود. یک شکلات شیری مرغوب حاوی ۳۲ درصد لیکور، ۱۶ درصد کره کاکائو و ۵۰ درصد شکر است. اولین شکلات در سوئیس توسط دانیل پیتر ساخته شد. نرم کردن این نوع شکلات‌ها فقط با حرارت و گرمای زیاد امکان پذیر است.

شکلات تلخ و تیره: شکلات تلخ حاوی فلاونوئید و گروهی از آنتی‌اکسیدان‌هاست که در مواد غذایی مختلفی همچون چای و انواع میوه‌ها و سبزی‌ها یافت می‌شود. به خاطر وجود آنتی‌اکسیدان در کاکائو و نسبت بالای آن در شکلات تیره، کیفیت و ماندگاری شکلات تیره از انواع شکلات‌های دیگر بهتر است. در این نوع شکلات از کره کاکائو و شکر و به نسبت بالایی از لیکور یا پودر کاکائو استفاده می‌شود. حداقل مقدار مصرفی لیکور در این نوع شکلات ۳۵ درصد است.



شکل ۳- شکلات تلخ و تیره

شکلات تلخ با خواص بسیاری همراه است. این ماده غذایی، کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد، فشار خون بالا را تنظیم می‌کند و جریان خون در سرخرگ‌ها را افزایش می‌دهد. شکلات تلخ حاوی مواد معدنی زیادی از جمله کلسیم، منیزیم و آندورفین است که در مغز باعث ایجاد خلق مثبت می‌شود، علاوه بر این باعث نشاط روح و همچنین شادابی پوست می‌گردد.



شکل ۴- شکلات سفید

شکلات سفید: این نوع شکلات حاوی شیره شکلات و یا هر نوع محصول کاکائویی دیگری نیست، به همین دلیل اصلاً طعم ندارد و دارای رنگ سفید است و معمولاً از وانیل یا ترکیبات دیگر طعم می‌پذیرد. این شکلات از کره کاکائو، شکر و شیرخشک تهیه می‌شود و شکلات سفید نامیده می‌شود. بعضی از شکلات‌های سفید به جای کره کاکائو، حاوی چربی‌های گیاهی (مارگارین) است که به دلیل پایین بودن میزان آنتی‌اکسیدان در آن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و کیفیت و ماندگاری کمتر این شکلات نسبت به شکلات شیری و تیره در بسته‌بندی آن از پوشش‌های کدر استفاده می‌کنند تا مانع از عبور نور شود. زیرا نور به سرعت باعث تجزیه چربی شیر موجود در شکلات می‌شود. اولین شکلات سفید در سال ۱۹۳۰ میلادی ساخته شد.

مفهوم پودر شکلات نوشیدنی

پودر شکلات از بهترین دانه‌های کاکائو تهیه می‌شود. در گذشته دانه‌های شکلات را به شکل خمیری درمی‌آوردند و در پخت کیک از آن استفاده می‌کردند و یا با آب سرد مخلوط و به‌عنوان یک نوشیدنی مصرف می‌کردند. امروزه با افزودن شیر یا آب داغ و طعم‌دهنده‌ها به این پودر، توانسته‌اند پر فروش‌ترین پودر شکلات داغ را تهیه کنند.

آب کردن شکلات به روش بن ماری

آب کردن شکلات به روش بن ماری: ابتدا شکلات تخته‌ای را برای ذوب کردن خرد کنید و به تنهایی در ظرف تمیز و خشک بریزید.



شکل ۵- آب کردن شکلات به روش بن ماری

مقدار آب داخل کتری یا ظرف زیرین در حدی باشد که آب هنگام جوش آمدن وارد ظرف بالایی نشود. همچنین نباید کف ظرف حاوی شکلات با آب جوش در تماس باشد.

بهتر است صافی کوچکی روی دهانه ظرف زیرین یا کتری قرار دهید تا بین ظرف شکلات و آب جوش فاصله ایجاد شود.

در صورتی که از شکلات چپسی استفاده شود، نیاز به خرد کردن ندارد.

آب کردن شکلات به روش مایکروویو: شکلات را داخل کاسه‌ای مناسب با شرایط مایکروویو قرار دهید و به مدت ۳۰ ثانیه با قدرت کم ذوب کنید. بهتر است مایکروویو را روی پایین‌ترین تنظیمات قرار دهید و مراقب باشید شکلات نسوزد. سپس در مایکروویو را باز کنید و شکلات را با قاشق یا لیسک هم بزنید تا خوب زیرورو شود و از زیر شروع به سوختن نکند. شکلات از زمان شروع ذوب شدن در مایکروویو، به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه کاملاً ذوب می‌شود، درجه حرارت نیاز به کنترل دارد. بهتر است چند تکه از شکلات را که هنوز ذوب نشده است، خارج کنید و با داغی شکلات‌های دیگر آن را ذوب کنید. در صورتی که شکلات سفت باشد، بهتر است کمی روغن به آن بیفزایید تا یکدست شود. البته لازم است بدانید باید مطابق با دستور کاری که انجام می‌دهید، پیش بروید.

روش‌های تهیه شکلات پرورش داده

گرمادهی یا تمپر کردن به منظور پرورش دادن شکلات انجام می‌گیرد و باعث طعم دادن، ظاهر درخشان، ماندگاری عمر، سفتی و ثابت ماندن رنگ شکلات می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۶- دماسنج

دماسنج: در انجام مراحل تمپر کردن شکلات نیاز به دماسنج دارید؛ به دلیل اینکه درجه دما و حرارت شکلات مهم‌ترین مرحله تمپر کردن برای به دست آوردن شکلاتی مناسب است. دماسنج در طرح‌ها و مدل‌های مختلف وجود دارد. بهترین آن دماسنج دیجیتال است تا دمای شکلات را دقیق نشان دهد. جدول زیر درجه شکلات‌های مختلف را در مرحله تمپر کردن نشان می‌دهد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	ذوب کردن شکلات را با دوستان خود با دو روش بن‌ماری و مایکروویو انجام دهید.	به صورت گروهی

مراحل تمپر کردن (تمپرینگ)



شکل ۷- مراحل تمپر کردن

روش صحیح و اصولی تمپر کردن، از مهم‌ترین مراحل پرورش دادن شکلات است. صحیح انجام ندادن تمپرینگ باعث سفیدک زدن شکلات می‌شود. با توجه به اینکه شکلات به آب بسیار حساس است و باعث سفیدک در آن می‌شود، باید کلیه وسایلی که با شکلات در تماس است، کاملاً خشک و بدون آب باشد. دقت کنید در هیچ مرحله‌ای از شکلات‌سازی، آب وارد ظرف شکلات و... نشود، چون باعث از بین رفتن شکلات می‌شود.

با توجه به مراحل ذوب کردن شکلات به روش بن‌ماری، در ادامه مراحل تمپر کردن به همراه رعایت نکات اصولی آن توضیح داده می‌شود.

ابتدا آب را در کتری و یا ظرف زیرین به دمای جوش برسانید. کاسه شکلات ریز شده یا چیپسی را روی حرارت بن‌ماری (یا مایکروویو) قرار دهید و با لیسک هم بزنید تا شکلات حل شود. دمای انواع شکلات در این مرحله متفاوت است (طبق جدول به دست آید). بعد از اینکه دمای شکلات به حد کافی رسید، باید در ظرفی آب سرد بریزید و ظرف شکلات را داخل آن قرار دهید و هم بزنید تا دما پایین بیاید.

مرحله سرد کردن شکلات به صورت ورز دادن بر روی سنگ هم انجام می‌شود که در صنعت به آن مرحله کانچینگ می‌گویند.

نکته



مجدداً داخل ظرفی، آب نسبتاً گرم بریزید و کاسه شکلات را داخل آن قرار دهید تا دمای شکلات به دمای آخرین گرمادهی برسد. در صورتی که شکلات سفت شد، می‌توان مجدداً برای چندمین بار آن را حرارت داد؛ به شرط آنکه دمای ذوب شدن شکلات از ۳۴ درجه سانتی‌گراد بالاتر نرود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شکلات دما‌دهی شده برای شکل‌دهی آماده شده است. شکلات‌های مغزدار را می‌توان طبق دستورهای شرح داده شده آماده کرد.

جدول ۱- درجه‌بندی مراحل تمپر کردن

انواع شکلات	درجه سرد کردن	درجه گرم کردن	درجه نهایی بعد از آخرین گرم‌دهی
سفید	۴۰-۴۲	۲۵	۲۶-۲۷
شیری	۴۳-۴۵	۲۶	۲۷-۲۹
شیرین	۴۵-۵۰	۲۷	۲۹-۳۰

قالب‌گیری شکلات مغزدار

امروزه شکلات در طعم‌ها و شکل‌های مختلف در بازار موجود می‌باشد و یکی از پرکاربردترین خوراکی‌هاست. با درست کردن شکلات مغزدار در منزل با قالب شکلات، می‌توانیم هر طعم شکلات را که تمایل داشته باشیم تهیه کنیم و از خوردن آنها لذت ببریم. در زیر ابتدا انواع قالب و سپس مراحل قالب‌گیری شکلات مغزدار را توضیح می‌دهیم:

انواع قالب شکلات



شکل ۸- انواع قالب مخصوص شکلات‌سازی

شکل روبه‌رو جنس انواع قالب پرکاربرد شکلات را که از مواد با کیفیت بالا ساخته شده است نشان می‌دهد. توجه داشته باشید در زمان خرید قالبی را انتخاب کنید که مطمئن باشید در تغییرات دمایی بسیار گرم و یا بسیار سرد، برای سلامتی افراد مشکلی ایجاد نکند (و در اندازه‌های مختلف در بازار موجود باشد). غالباً جنس قالب شکلات سیلیکونی، پلی‌کربنات و... است که در

طرح‌های مختلفی در بازار موجود می‌باشد. مهم‌ترین نکته برای قالب شکلات مغزدار، جدا شدن آسان شکلات از قالب است، می‌توان گفت قالب سیلیکون مناسب‌ترین می‌باشد.

مراحل قالب‌گیری شکلات مغزدار

مرحله اول: بعد از تمپر کردن شکلات‌ها با روش‌های مختلف مطابق شکل می‌توانیم قالب‌ها را با شکلات پر نموده و در یخچال قرار دهیم تا کمی خودش را بگیرد.



شکل ۹- نحوه پر کردن قالب با شکلات به روش‌های متفاوت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



مرحله دوم: بعد از اینکه شکلات کمی خودش را گرفت، قالب را برگردانده و شکلات‌های اضافه را مطابق با شکل روی کاغذ ریخته و جمع‌آوری می‌کنیم و می‌توانیم مجدداً از آن استفاده نماییم.

شکل ۱۰- نحوه برگردان قالب به جهت ریختن شکلات‌های اضافه

مرحله سوم: مطابق با شکل مغزی‌های تهیه شده مخصوص هر شکلات را در قالب‌ها می‌ریزیم.



شکل ۱۱- نحوه ریختن مغزی داخل قالب



مرحله چهارم: مرحله پوشاندن مغزی‌ها را با شکلات مطابق با شکل انجام می‌دهیم و در یخچال قرار می‌دهیم.

شکل ۱۲- نحوه پوشش دادن مغزی با شکلات



مرحله نهایی: پس از اینکه شکلات‌ها در یخچال خوب فرم گرفت، آنها را از قالب جدا نموده و سرو می‌نماییم.

شکل ۱۳- نحوه برگرداندن شکلات مغزدار از قالب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

روش های جایگزین شکلات های پرورش داده

با توجه به قیمت بالای کره کاکائوی موجود در شکلات های واقعی، برای پایین آوردن هزینه تولید، از چربی های جانشین کره کاکائو استفاده می کنند. این چربی ها شامل انواع چربی های نباتی از جمله روغن نارگیل و روغن دانه پالم است که در شکلات های غیرواقعی موجود است.

شکلات واقعی

به محصولاتی گفته می شود که از مخلوط کره کاکائو و خمیر کاکائو با درصد بیشتر و سایر ترکیبات افزودنی (شکر، امولسیفایر و...) تشکیل یافته است. جنس این شکلات نرم است (مانند شکلات های ریل).

شکلات غیرواقعی

به محصولاتی گفته می شود که در آنها کره کاکائو به کار نمی رود و به جای آن از سایر چربی ها استفاده می شود که به آنها کره جانشین گویند. در فرایند تبدیل دانه کاکائو به خمیر کاکائو، پودری به عنوان پسماند باقی می ماند که از آن برای تولید شکلات غیرواقعی یا کمپاند و فراورده های شکلاتی استفاده می کنند. بهتر است برای صرفه جویی در هزینه مواد اولیه از ترکیب دلخواه شکلات واقعی و غیرواقعی استفاده کرد؛ سپس آن را تمپر کرد و با توجه به دستور داده شده مراحل آماده سازی انواع شکلات را انجام دهید.

انواع شکلات مغزدار

شکلات تمپر شده را می توان با فیلینگ های خاص، طعم های متفاوت و مغزهای گوناگون و دلخواه تهیه کرد. در این قسمت با تهیه انواع شکلات مغزدار آشنا می شوید.



شکل ۱۴- انواع شکلات مغزدار

شکلات مغزدار مارسیپان

بیشتر بدانید



مواد لازم:



شکل ۱۵- شکلات مغزدار مارسیپان

شکلات سیاه یا شیری	به میزان لازم
پودر بیسکویت کرمدار	به میزان لازم
پودر بادام زمینی	۲۵۰ گرم
پودر قند	۲۵۰ گرم
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
سفیده تخم مرغ	یک عدد
اسانس بادام	چند قطره

□ چند عدد قالب طرح دار قلب یا گل که بهتر است طلقی و با طرح های رنگی باشند.

طرز تهیه: نیمی از پودر قند و پودر بادام زمینی را با هم در یک کاسه مخلوط کنید. سپس وسط آن را باز کنید، سفیده تخم مرغ زده شده و آبلیمو و اسانس بادام را وسط کاسه بریزید و کم کم با نوک انگشت شروع



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به مخلوط کردن کنید. سپس بقیه پودر قند الک شده را روی سطح میز بپاشید و خمیر را روی آن مقداری ورز بدهید تا خمیری یکدست و بدون تَرَک به دست آید. برای نگه‌داری باید در قوطی دردار یا ورق سلفون ببیچید. می‌توان از رنگ‌های خوراکی یا پودر کاکائو برای رنگ کردن مارسیپان استفاده کرد. شکلات را روی بخار آب جوش قرار دهید و هم بزنید تا ذوب شود. با مقداری پودر بیسکویت مخلوط کنید و با یک برس یک جداره از شکلات را داخل قالب بکشید و داخل فریزر بگذارید تا خودش را بگیرد. این کار را دو بار تکرار کنید تا شکلات ضخیم شود. سپس داخل آنها را با مارسیپان پر کنید و در فریزر بگذارید تا به راحتی از قالب جدا شود. وقتی کاسه آماده شد، آن را با شکلات ذوب شده به هم بچسبانید.

شکلات مغزدار عسلی

مواد لازم:



شکل ۱۶- شکلات مغزدار عسلی

شکلات تلخ	۲۰۰ گرم
شیر عسلی	۱۰۰ گرم
مغز دلخواه	۱۰۰ گرم
کره گیاهی	۲۵ گرم
آب پرتقال	۱ قاشق سوپ‌خوری
زُست ^۱ پرتقال	۱ قاشق سوپ‌خوری
مربای پرتقال بدون شهد	۱ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه: شکلات، کره و شیر عسلی را روی حرارت بن‌ماری بگذارید تا همه مواد ذوب شود و از روی حرارت بردارید و بقیه مواد را اضافه کنید و مغزها را بیفزایید. کف قالب را پلاستیک بگذارید، سپس مواد را در قالب‌های سیلیکون تک‌نفره بریزید و در یخچال قرار دهید. پس از خنک شدن، شکلات را از قالب جدا کنید.

شکلات مغزدار کاراملی

مواد لازم:



شکل ۱۷- شکلات مغزدار کاراملی

کیک اسفنجی	۲۵۰ گرم
کره گیاهی (مارگارین)	۱۰۰ گرم
شکلات تخته‌ای	به میزان لازم
شکر	۸۰ گرم
نمک دریا	$\frac{1}{8}$ قاشق چای‌خوری
کره	۸۰ گرم
خامه	۸۰ گرم

طرز تهیه: ابتدا کیک اسفنجی یا بیسکویت کاکائویی را پودر کنید. کره و یکی دو قاشق از شکلات آب شده را با آن ترکیب کنید و در قالبی تک‌نفره بریزید به طوری که کف و دیواره آن کاملاً پوشیده شود. سپس در یخچال قرار دهید تا کمی سفت شود. شکر را به روش کارامل کردن در ظرف ضخیمی روی حرارت ملایم قرار دهید.

۱- لایه خارجی و رنگی پوست مرکبات را زُست گویند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خامه، کره و نمک را مخلوط کنید و روی گاز قرار دهید تا گرم شود. سپس به کارامل اضافه کنید و به طور مداوم هم بزنید. امکان دارد شکر گلوله و جمع شود. با هم زدن مداوم به صورت یکدست و غلیظ درمی آید. سپس از روی حرارت بردارید و در ظرف دیگر بریزید تا خنک شود. پس از سرد شدن لایه میانی (فیلینگ) را داخل قالب بریزید و در یخچال بگذارید تا سرد شود. مقداری شکلات آب شده را با کمی خامه مخلوط کنید و روی مواد فیلینگ بریزید و اجازه دهید تا کاملاً خودش را بگیرد.

فاندانت شکلات

مواد لازم:



شکل ۱۸- فاندانت شکلات

شکلات	۱۱۲ گرم
کره	۱۵۰ گرم
شکر	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۴ عدد
نمک	به مقدار کم
آرد	۴۶ گرم

طرز تهیه: ابتدا شکلات خرد شده را به روش بن ماری نرم کنید. بعد کره را به آن اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. تخم مرغ‌ها را در ظرفی بریزید و با همزن دستی خوب هم بزنید تا یکدست شود. مقداری نمک برای تعادل طعم شکلات به آرد بیفزایید و چندین بار الک کنید. مواد خشک را به مخلوط تخم مرغ بیفزایید و مجدداً با همزن برقی خوب هم بزنید تا یکدست شود. سپس مخلوط کره و شکلات را به مواد اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. قالب مورد نظر را چرب کنید و کف آن کاغذ روغنی قرار دهید؛ در حدی که کمی از بالای قالب برای پف شکلات خالی باشد. در فر داغ با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۰ دقیقه قرار دهید. توجه داشته باشید فاندانت هرچه بیشتر بپزد، مغز پخت می شود و تبدیل به کیک می شود.

گاناچه فیلینگ

به محتویات داخل شکلات مغزدار فیلینگ می گویند. جدیدترین شکلات فیلینگ دار، شکلات بن بن است. انواع فیلینگ شامل گاناش، پوره میوه، مغزها، مارمالاد، بریلوها، کارامل و... است. در اینجا شکلات با مغز گاناچه را توضیح می دهیم. این شکلات‌ها در قالب‌های پلی کربنات تهیه می شوند.

مواد لازم:



شکل ۱۹- گاناچه فیلینگ

شکلات تمپر شده	۲۰۰ گرم
شکلات	۱۵۰ گرم
خامه	۱۵۰ گرم
گلوکز	۱ قاشق سوپ خوری
کره	۲۵ گرم
رنگ دلخواه	به میزان لازم
اکلیل طلائی	مقداری

۱- فیلینگ کیک یا خامه کشی یکی از روش‌های تزئینی در حرفه شیرینی پزی است که در آن به کمک انواع خامه‌های فرم گرفته، اقدام به پُر کردن لایه‌ها و سطح کیک می کنند.
۲- فاندانت نوعی کیک شکلاتی است که نباید زیاد بپزد تا فرم اصلی خود را از دست ندهد.



طرز تهیه: خامه و گلوکز را روی حرارت قرار دهید تا گرم شود. مراقب باشید به درجه جوش نرسد. سپس شکلات را خرد کنید و به آن اضافه کنید و هم بزنید. وقتی شکلات با دمای مواد ذوب شد، به دلخواه پوره میوه و طعم‌دهنده‌ها را به آن بیفزایید و بگذارید که مواد از اطراف ریزجوش بزند و به غلظت موردنظر برسد. در آخر کره را به آن اضافه کنید. سپس از روی حرارت بردارید و در ظرف دیگر بریزید تا کاملاً خنک شود و در قیف بریزید. شکلات تمپر شده را در قالب‌های مخصوص بریزید و کمی در یخچال قرار دهید تا خودش را بگیرد. اضافات شکلات موجود در قالب را روی نایلون که روی میز گذاشته‌اید، بریزید و مواد فیلینگ را در آن اضافه کنید و کمی شکلات روی آن ریخته و بگذارید خودش را بگیرد. سپس آرام از قالب جدا کنید و روی آن را با رنگ یا شکلات آب شده و... تزیین کنید.

به هیچ عنوان از کره سرد یخچالی استفاده نکنید، چون حل شدن آن زمان زیادی نیاز دارد و حتی ممکن است موجب شود گاناش، بافت تکه تکه پیدا کند.

نکته



بیشتر بدانید



شکل ۲۰- شکلات میوه‌دار

شکلات مغزدار با میوه (بلوبری و...)

مواد لازم:

شکلات دلخواه	۲۰۰ گرم
مغز دلخواه	۱۰۰ گرم
وانیل	به مقدار کم
میوه خشک	به میزان لازم

طرز تهیه: ابتدا شکلات را به روش بن‌ماری ذوب کنید. میوه خشک و مغز خرد و بو داده را به شکلات اضافه کنید و هم بزنید. سپس آن را در قالب روی کاغذ روغنی بریزید و در یخچال قرار دهید تا خود را بگیرد. در نهایت با چاقوی اهرای به ابعاد دلخواه برش بزنید.

شکلات مغزدار توت‌فرنگی

مواد لازم:



شکل ۲۱- شکلات مغزدار توت‌فرنگی

شکلات شیری تمپر شده	به میزان لازم
توت‌فرنگی	۱۰۰ گرم
شکر	۳۰ گرم
شکلات سفید	۵۰ گرم
رنگ خوراکی قرمز	چند قطره
بریلوی توت‌فرنگی	۱ قاشق چای‌خوری
اسانس	به مقدار کم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه:

توت‌فرنگی‌ها را کاملاً بشویید و در فریزر قرار دهید تا یخ بزنند. بعد با گوشت‌کوب آنها را پوره کنید. شکر را به آن بیفزایید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و بیزد. سپس در صورت نیاز به آن رنگ قرمز اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. مابقی مواد را روی آن بریزید و مخلوط کنید تا یکدست شود و در ظرفی بریزید که سرد شود. سپس در قیف بریزید و روی شکلات‌های تمپرشده در قالب بریزید. روی آن را با شکلات بپوشانید و در یخچال قرار دهید تا کاملاً خودش را بگیرد.

شکلات مغزدار پرتقالی



شکل ۲۲- شکلات مغزدار پرتقالی

۲۰۰ گرم شکلات تمپرشده
۵۰ گرم شکلات سفید
۱۲۵ گرم آب پرتقال
۵۰ گرم شکر
۱ قاشق چای‌خوری زست پرتقال
در صورت نیاز رنگ پرتقالی
به مقدار کم اسانس پرتقال

مواد لازم:

شکلات تمپرشده
شکلات سفید
آب پرتقال
شکر
زست پرتقال
رنگ پرتقالی
اسانس پرتقال

طرز تهیه: شکر و آب پرتقال را روی حرارت قرار دهید تا ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشد و غلیظ شود. سپس از روی حرارت بردارید. شکلات و رنگ را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مواد یکدست شود. در صورت دلخواه کمی اسانس پرتقال بزنید. بعد از سرد شدن فیلینگ آن را در قیف بریزید. شکلات تمپرشده را در قالب دلخواه بریزید؛ طوری که یک لایه چند میلی‌متری از دیوار قالب را با قلم‌مو کاملاً بپوشاند. کمی آن را در یخچال قرار دهید، بعد بیرون بیاورید و شکلات اضافه را بریزید. فیلینگ آماده‌شده را در آن بریزید و روی آن را با شکلات بپوشانید. مجدداً در یخچال قرار دهید. وقتی که شکلات خودش را گرفت، از قالب جدا کنید و سرو کنید.

ترافل شکلاتی



شکل ۲۳- ترافل شکلاتی

۱/۵ پیمانه شکلات چیپسی
۸۰ گرم پنیر خامه‌ای
۱/۵ پیمانه پودر قند
به مقدار کم وانیل

مواد لازم:

شکلات چیپسی
پنیر خامه‌ای
پودر قند
وانیل

طرز تهیه: ابتدا شکلات‌های چیپسی را به روش بن‌ماری حل کنید. پودر قند را الک کنید و با پنیرخامه‌ای که با هم‌زن برقی خوب هم زده‌اید، مخلوط کنید. سپس شکلات آب‌شده را به مخلوط پنیر خامه‌ای و پودر قند اضافه کنید و خوب مخلوط کنید و در ظرف پیرکس بریزید و بگذارید خودش را بگیرد. با اسکوپ به صورت تویی درآورید و هر تویی را در شکلات آب‌شده، ترافل‌های رنگی، پودر گردو، پسته یا بادام و پودر نارگیل بزنید و در کیسول‌های مناسب قرار دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیشتر بدانید



شکلات فوجی

مواد لازم:

شکلات چیپسی
شکلات چیپسی شیری
شیر شیرین غلیظ شده
وانیل
مغز خوراکی
نمک دریا
مغز گردو

۲ پیمانه
۱ پیمانه
۳۹۵ گرم
 $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
۱ پیمانه
 $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
به میزان دلخواه



شکل ۲۴- شکلات فوجی

طرز تهیه: ابتدا مقدار تقریباً ۲ برابر دستور از شیر را روی حرارت قرار دهید و بگذارید به تنهایی بجوشد تا به درجه غلظت برسد. شیر غلیظ شده را با شکلات چیپسی و نمک روی حرارت ملایم قرار دهید و هم بزنید تا ذوب شود. سپس از روی حرارت بردارید. وانیل را مخلوط کنید، مغز را به شکلات اضافه کنید و داخل سینی فویل کشیده بریزید و حدود ۳ ساعت در یخچال بگذارید تا خنک شود و خودش را بگیرد. سپس آن را از سینی خارج کنید و برش بزنید و در شکلات حل شده قرار دهید تا روکش شکلاتی کاملاً روی آن قرار گیرد. روی آن را با خامه و تکه شکلات تزئین کنید و در یک ظرف دربسته نگهداری کنید.

بیشتر بدانید



شکلات مغزدار پسته و بادام

مواد لازم:

شکلات تلخ تمپر شده
شکلات سفید
پودر پسته و بادام
وانیل
خامه

۲۰۰ گرم
۱۰۰ گرم
۵۰ گرم
 $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
۵۰ گرم



شکل ۲۵- شکلات مغزدار پسته و بادام

طرز تهیه: شکلات سفید را ذوب و با خامه ترکیب کنید. وانیل و پودر پسته را اضافه کنید. مواد را بعد از اینکه کاملاً یکدست شد و به دمای محیط رسید، داخل قیف بریزید و در یخچال نگهداری کنید. شکلات تمپر شده را در قالب ریز و یا تک نفره با برس طوری بریزید که دیواره و کف آن را کاملاً بپوشانید. فیلینگ آماده را روی آن بریزید و روی آن شکلات بریزید و در یخچال قرار دهید. سپس شکلات را از قالب جدا کرده و میل کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۲۶- شکلات مغزدار کره بادام زمینی

شکلات کره بادام زمینی

مواد لازم:

۱۸۰ گرم	شکلات تلخ یا نیمه شیرین
۱۰۰ گرم	بادام
۲ تا ۳ قاشق غذاخوری	کره بادام زمینی
۱ قاشق غذاخوری	روغن مایع
$\frac{1}{4}$ قاشق غذاخوری	وانیل

طرز تهیه: ابتدا بادام ریز شده، وانیل، روغن و کره بادام زمینی را در قالب مربعی کاغذ روغنی قرار دهید. شکلات آب شده را در قالب بریزید. با ضخامت دلخواه و با یک عدد خلال دندان، ترکیب مخلوط شده فندق و کره را در شکلات فرو کنید و در یخچال قرار دهید تا خودش را بگیرد. با یک چاقوی اره‌ای به شکل دلخواه برش بزنید.



شکل ۲۷- سوهان عسلی

سوهان عسلی

مواد لازم:

۲۵۰ گرم	شکر
۱۲۵ گرم	عسل
۱۰۰ گرم	روغن مایع
۴ قاشق چای خوری	آب یا گلاب
۱۲۵ گرم	بادام خرد شده یا لپه بادام
$\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری	زعفران ساییده شده
برای تزیین	خلال پسته

طرز تهیه: شکر، آب، عسل و روغن را در ظرف مس یا روی می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم. حرارت را تند و یکنواخت می‌کنیم و حدود ده دقیقه می‌جوشانیم. مایه را ملایم به هم می‌زنیم تا سرریز نشود. سپس حرارت را ملایم می‌کنیم تا مایه به رنگ طلایی درآید. سپس بادام را اضافه می‌کنیم و مایه را هم می‌زنیم تا بادام‌ها طلایی شود. وقتی مایه کف کرد، مقداری از مایه را در آب سرد می‌ریزیم و امتحان می‌کنیم که باید ترد و شکننده باشد. دقت کنید اگر خوب نپزد، نرم خواهد شد. زعفران را در یک قاشق مرباخوری آب جوش حل می‌کنیم و به مایه می‌افزاییم. پس از چند جوش، مقداری از مایه را با قاشق در سینی می‌ریزیم و رویش را با پسته تزیین می‌کنیم. پس از خنک شدن از سینی جدا می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم و دور از رطوبت نگهداری می‌کنیم.

بیشتر بدانید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۲۸- سوهان کنجدی

سوهان کنجدی

مواد لازم:

شکر	$\frac{1}{3}$ پیمانه
کنجد	$\frac{1}{2}$ پیمانه
خلال پسته	۳ قاشق غذاخوری
کره	۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: ابتدا شکر را در یک ماهیتابه تمیز و خشک می‌ریزیم و بدون به کار بردن قاشق یا کفگیر می‌گذاریم شکر آب شود. به هیچ عنوان از قاشق و یا کفگیر استفاده نمی‌کنیم تا شکر کاملاً کاراملی شود و دانه‌های آن حل شود. سپس کره را اضافه می‌کنیم و با قاشق هم می‌زنیم. وقتی شروع به آب شدن کرد، باید ماهیتابه را تکان دهیم. به هیچ وجه چیزی داخل ماهیتابه نمی‌زنیم. شعله نیز باید کم باشد تا مواد نسوزد. ماهیتابه را مداوم تکان می‌دهیم تا شکر و کره به خورد هم بروند. زمانی که کره آب شد، کنجد را اضافه می‌کنیم و حدود یک دقیقه هم می‌زنیم تا عطر کنجد بلند شود. وقتی به این حالت رسید، از روی حرارت برمی‌داریم. با قاشق کمی از مواد را برمی‌داریم و داخل قالب سیلیکونی که مقداری چرب شده می‌ریزیم و داخل قالب خوب فشرده می‌کنیم. همچنین می‌توانیم روی یک فویل را کاملاً چرب کرده و مقداری کنجد روی آن بپاشیم و مواد را روی آن بریزیم و مجدداً کنجد را روی مواد ریخته و روی آن را با فویل بپوشانیم و با وردنه صاف کرده و سپس با چاقو تکه‌تکه کنیم.

نکات مهم و ضروری در تهیه سوهان:

- هر چه حرارت پخت سوهان ملایم‌تر باشد، کیفیت سوهان بهتر می‌شود.
- آرد را نباید زیاد تفت دهید، در حدی که بوی خامی آن گرفته شود، کافی است.
- در ترکیب مواد باید از پودر زعفران استفاده شود و به هیچ وجه از زعفران آب کرده استفاده نکنید.
- در صورت عدم دسترسی به وردنه می‌توانید بدنه یک بطری شیشه‌ای را چرب کنید و به آرامی روی سوهان بکشید تا پهن شود.
- موقع ریختن مواد سوهان روی فویل باید سرعت عمل داشته باشید، چون اگر فاصله ایجاد شود، مواد در تابه سفت می‌شود. در صورت بروز چنین مشکلی مواد را کمی حرارت دهید تا شل شود. برای تمیز کردن مواد چسبیده به تابه و قاشق، کمی آب در تابه بریزید و قاشق را در آن قرار دهید. سپس تابه را روی حرارت قرار دهید تا آب موجود در آن به جوش آید و جوشاندن را تا زمانی ادامه دهید که همه مواد چسبیده به ظروف، در آب حل شود.

فعالیت پایانی

- 1 انواع شکلات مغزدار را به روش اصولی تهیه کنید.
- 2 درجات مناسب برای تمپرینگ شکلات چیست؟
- 3 انواع فیلینگ را توضیح دهید.
- 4 انواع شکلات مغزدار را توضیح دهید.
- 5 انواع شکلات موجود در بازار را توضیح دهید.
- 6 سوهان عسلی را تهیه کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شایستگی ۱۰

پذیرایی از مهمان



۴۰ ساعت (۱۵ ساعت نظری + ۲۵ ساعت عملی)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحدیادگیری

پذیرایی از مهمان

استاندارد شغل

■ مهارت پذیرایی از مهمان از طریق چیدمان و تزیینات و ترکیب کردن وسایل در پذیرایی، چیدمان سفره و میز برای صبحانه، ناهار و شام، چیدمان میان وعده‌های غذایی و چیدمان قاشق و چنگال براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

پذیرایی از مهمان

- چیدمان، تزیینات و ترکیب کردن وسایل در پذیرایی‌ها (شمع، گل، بادکنک، زورق، رومیزی، سفره، دستمال، لیوان، ظروف میوه، بشقاب، فنجان، پارچ آب، سینی‌های پذیرایی و ...)
- چیدمان سفره و میز برای صبحانه، ناهار و شام
- چیدمان میان وعده‌های غذایی
- چیدمان قاشق و چنگال

شایستگی‌های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

- کمک به اقتصاد خانواده
- صرفه‌جویی در مصرف مواد و انرژی
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار
- رعایت الگوی مصرف آب

ایمنی و بهداشت

- رعایت اصول ایمنی و بهداشتی
- استفاده از دستکش و ماسک
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست محیطی

- بازیافت کاغذ و پلاستیک
- مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: آشنایی با آداب معاشرت در مجالس و مهمانی‌ها را بیاموزد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	آیا از آداب معاشرت رسمی و غیررسمی اطلاعات کافی دارید؟ قبل از شروع مباحث کتاب با دوستان خود صحبت کنید.	به صورت گروهی

ما مهم‌ترین و صمیمانه‌ترین لحظات زندگی‌مان را دور یک میز می‌گذرانیم. بهتر است با افزودن چیزهای کوچکی به این لحظات، آنها را به لحظاتی فراموش‌نشدنی تبدیل کنیم. با یک میز تزئین شده به افراد خانواده و دوستان خوشامد می‌گویید و آنها را به داشتن لحظاتی زیبا و شاد به هنگام صرف غذا در کنار یکدیگر دعوت می‌کنید. تنها یک شاخه گل روی یک میز چیده شده کافی است تا به مهمانان شما حسی از خوشامد گرم و صمیمی بدهد. مناسبت‌های مختلفی وجود دارد که برای هر کدام می‌توان کارهای مختلفی انجام داد.

آداب مهمانی‌ها



شکل ۱- نمادی از میز پذیرایی (ویژگی مهمانی‌ها)

در مهمانی‌ها و مراسم مختلف به‌ویژه دعوت‌ها، مهمانی‌های رسمی و تشریفاتی باید بدانیم توجه به آداب معاشرت که شامل مهمان‌نوازی و مهمانی رفتن است، نشان‌دهنده شخصیت انسان است. ما ایرانی‌ها به‌دلیل برخورداری از فرهنگ غنی ایرانی - اسلامی و داشتن الگوهای متعالی، آداب معاشرت را از کودکی یاد می‌گیریم و می‌آموزیم که چگونه رفتاری باید داشته باشیم که مهمان احساس راحتی کند و یا زمانی که مهمان هستیم چگونه رفتار کنیم تا میزبان دچار مشکل و نگرانی نشود.

در زندگی روزمره حتی برای مناسبتی ساده به‌طور خودکار نقش‌های مهمان و میزبان را به عهده داریم که هر یک از این مسئولیت‌ها توقعات خاص خود را دارد. باید بدانیم در مهمانی‌ها شخصیت و حرمت داشتن به لباس زیبا و زر و زیور ارزنده نیست. توجه به نکات زیر نشان‌دهنده شخصیت هر فرد است.

آداب میزبان شدن

«میزبان خوب بودن هنر است». ما با برنامه‌ریزی، تمرین و کمی مهارت در انجام دادن چند کار به‌طور هم‌زمان می‌توانیم میزبان خوبی باشیم. مهم‌ترین مسئله آداب معاشرت در مهمانی این است که کاری کنیم که مهمان‌ها احساس راحتی کنند و حس کنند که مورد استقبال شما قرار گرفته‌اند. بنابراین بهتر است نکات مطرح شده را رعایت کنید.

- در مهمانی سعی شود مهمان‌های جور و هماهنگ را با یکدیگر دعوت کنیم.
- برای دعوت کردن خانوادگی و دوستانه به مناسبت‌های خودمانی از تلفن استفاده می‌شود، اما برای مهمانی‌های گسترده و رسمی استفاده از دعوت‌نامه چایی می‌تواند بر اهمیت مناسبت بیفزاید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- میزبان باید بداند قبل از ورود مهمان‌ها باید مقدمات پذیرایی را فراهم سازد و با لباس و آرایش مناسب و چهرهٔ متبسم و خندان که آثار خستگی و عرق‌ریزان از آن آشکار نباشد، از مهمانان استقبال نماید.
- در برخی از مهمانی‌ها میزبان به محض ورود مهمان برای آوردن جای و شربت لحظاتی به آشپزخانه می‌رود و مهمان تنها و سرگردان باقی‌می‌ماند؛ در حالی که میزبان موظف است مهمان را در انتخاب محل نشستن یاری کند و پس از احوال‌پرسی و خوشامدگویی و چند لحظه توقف اقدام به پذیرایی کند.
- در بسیاری از مهمانی‌ها برای آماده کردن غذا و دعوت مهمان‌ها بر سر میز غذا ساعت‌ها تأخیر پیش می‌آید که همهٔ مهمانان و مدعوین از گرسنگی رنج می‌برند و از حضور در مهمانی پشیمان می‌گردند و با خوردن تنقلات، اشتهای خود را می‌گیرند و از خوردن غذاهای اصلی لذتی نمی‌برند.
- میزبان باید اولین کسی باشد که بر سر میز می‌آید. اگر لازم شد، غذای ناشناخته را معرفی کند و در کشیدن غذا کمک نماید و خودش مشغول خوردن شود تا مهمانان از زحمت و خستگی او شرمندتر نگردند.
- بعضی از افراد آهسته غذا می‌خورند. میزبان باید آخرین کسی باشد که میز را ترک می‌کند و آنهایی را که آهسته غذا می‌خورند، تنها نگذارد.
- میزبان باید به همهٔ مهمانان یکسان توجه کند و در کنار هر کدام لحظه‌ای بنشیند و به همه ابراز خوشوقتی از پذیرفتن دعوت نماید و از ابراز محبت هیچ‌کس غفلت نکند. برای حسن ختام بهتر است که میزبان در مورد قیمت‌ها و گرانی مواد غذایی صحبتی به میان نیاورد.

آداب مهمانی رفتن

- معمولاً میزبان مقدار غذا را متناسب با تعداد مهمانان تهیه و طبخ می‌کند. برخی از مدعوین بدون توجه به مسائل گوناگون در این زمینه، در مهمانی حضور نمی‌یابند و میزبان را از غیبت خود آگاه نمی‌سازند. در حالی که معمولاً حداقل یک هفته قبل از دعوت اطلاع داشته‌اند. تسامح و سهل‌انگاری نه تنها موجبات ضرر و زیان مادی میزبان را فراهم می‌کند، بلکه برنامه‌های مهمانی از جمله وقت مقرر برای صرف غذا را مختل می‌سازد، زیرا میزبان به احتمال تأخیر مهمانان، ناچار به انتظار می‌نشیند و غذا را به سر سفره نمی‌آورد و سایر مهمانان که وقت شناس بوده‌اند، با ناراحتی باید جریمهٔ این بی‌تفاوتی را بدهند. بنابراین، لازم است اگر مهمان از حضور در مهمانی معذور است، قبلاً مراتب را به اطلاع میزبان برساند و موجبات ضرر و زیان و تکدر خاطر او را فراهم نسازد.
- گاه اتفاق می‌افتد که بعضی از مدعوین به بهانهٔ نزدیکی و صمیمیت با میزبان بدون اطلاع قبلی او عده‌ای را همراه خود به مهمانی می‌برند. شاید این عمل خیلی بدتر و زنده‌تر باشد و باعث ایجاد دردسر و ناراحتی و بی‌نظمی فوق‌العاده برای میزبان و سایر مدعوین گردد.
 - در دعوت برای صرف ناهار مناسب‌ترین وقت ورود مهمان از ساعت ۱۲/۳۰ تا ۱۳ بعدازظهر و برای مهمانی شام از ساعت ۸ تا ۸/۳۰ بعدازظهر است.
 - ورود مهمانان زودتر از ساعت مناسب، در حالی که میزبان خود را آمادهٔ پذیرایی نکرده است، باعث مزاحمت است و میزبان را از انجام کارها و وظایفش باز می‌دارد. دیرآمدن مهمان نیز موجب تأخیر در صرف غذا می‌شود و علاوه بر آنکه سایر مهمان‌ها را ناراحت می‌سازد، در کیفیت برخی از غذاها، به علت زیاد ماندن بر روی آتش، تأثیر نامطلوب می‌گذارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

■ تشکر از میزبان پس از مهمانی عملی خوب و نشانهٔ ادب و قدرشناسی است، ولی بهتر است فردای روز مهمانی انجام نشود، زیرا میزبان با گرفتاری‌ها و کارهای زیادی که در پیش دارد، نظیر جمع‌آوری ظروف، نظافت و رفت و روب، فرصت کافی برای صحبت و پاسخ به تلفن‌های مکرر را ندارد؛ بنابراین بهتر است تلفن دو یا سه روز بعد انجام گیرد که باعث مزاحمت میزبان نشود.

■ مهمانان بدون تقاضای میزبان به‌عنوان کمک به آشپزخانه وارد نشوند، چون در پایان کار کمکی نخواهد شد و باعث دست و پاگیری میزبان خواهد شد.

رعایت این نکات به ظاهر کوچک و کم اهمیت موجب می‌گردد که به اعتبار و شخصیت شما در مهمانی‌ها خدشه‌ای وارد نشود و کدورتی از شما در دل میزبان ایجاد نشود. به‌عنوان حسن ختام به این نکته توجه کنید که وقتی دیرتر از موعد مقرر به سر میز غذا می‌رسید، لزومی ندارد که با یکایک مهمانان دست بدهید و یا روبروسی کنید. لطفاً حرمت سفره را نگه‌دارید و با عذرخواستن از تأخیر، به جمع مهمانان بپیوندید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	با دوستان خود آداب میزبان‌شدن و مهمان بودن را توضیح دهید و با رفتارهای خود، مقایسه کنید تا ایرادهای احتمالی رفتارهای خود را اصلاح کنید.	به صورت گروهی

تناسبات چیدمان سفره

برای داشتن یک مهمانی تمام‌عیار نیاز به صرف هزینهٔ بالا و داشتن بهترین لوازم و ظروف نیست، بلکه خلاقیت می‌تواند بهترین چیدمان سفره در این مواقع باشد. اگر برای یک مهمانی خانوادگی و یک مهمانی رسمی منزل خود را آماده می‌کنید، بعد از اتمام همهٔ کارها به سراغ تزیین میز غذا می‌روید. داشتن یک ایدهٔ عالی و خلاقانه به شما کمک می‌کند تا با تمام لوازمی که دارید، یک تزیین عالی و تأثیرگذار داشته باشید.

چیدمان، تزیینات و ترکیب کردن وسایل در پذیرایی‌ها



شکل ۲- شمع

شمع: به‌طور کلی از شمع‌های تزیینی بیشتر روی میز شام استفاده می‌کنند. رنگ شمع‌ها متناسب با وسایل رومیزی و مناسبت مهمانی انتخاب می‌شوند، تزیین‌های جدیدی نیز با شمع به‌صورت سبدهای گل (یا گل‌هایی که در ظروف کریستال تخت پایه‌دار گذاشته می‌شوند) که برای زینت دادن میز استفاده می‌شوند، به کار می‌برند.

شمع‌های سفید در مهمانی‌های رسمی متداول است اما این سنت به‌طور کامل بستگی به میزبان و نحوهٔ چیدمان میز دارد. معمولاً در شمع‌دانی‌های بلند، شمع‌های کوتاه و در شمع‌دانی‌های کوتاه، شمع‌های

بلند گذاشته می‌شود. می‌توان شمع‌ها را وسط میز یا در بین خوراکی‌ها در طول میز گذاشت. اگر فضای اضافی داشته باشید، گذاشتن شمع‌های کوتاه یا شمع‌دانی‌های کوچک در گوشه‌های میز زیبایی خاصی به آن خواهد داد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۳- گل و شمع

گل: برای پذیرایی صبحانه می‌توان یک سبد پر از میوه‌های فصل یا گلدانی پر از گل روی میز گذاشت که زیبایی میز را صد چندان می‌کند و روحیه مهمانان را شاد و پر نشاط می‌سازد. به‌طور کلی برای تزئین میز اعم از صبحانه، ناهار و شام از گل‌های کم بو و کوتاه و مناسب با رنگ میز و ظروف استفاده می‌شود. همچنین باید از گذاشتن گلدان‌هایی که مانع دید مهمانان می‌شود، پرهیز کرد و گلدان‌های چینی یا کریستال‌های کوتاه روی میز گذاشت. اخیراً از سبزی‌های مختلف نیز برای تهیه گل روی میز استفاده می‌شود و گلدان‌های زیبایی با کدو حلواپی و گل‌هایی از شلغم، تربچه، پیازچه، سیب‌زمینی، فلفل، چغندر، تره‌فرنگی و پیاز درست می‌کنند که در صورت نصب آنها بر شاخه وسایل مناسبی مانند خلال دندان نیز قابل مصرف است. برای یک چیدمان زیبا و میزی آراسته در مهمانی حتماً باید یک سبد یا گلدان گل در مرکز میز قرار گیرد. در مهمانی شام باید شمع و جاشمعی را نیز در کنار گل قرار داد. بهتر است گلدان‌ها با ظروف و رنگ و شکل آنها تناسب داشته باشد و نسبت به اندازه میز خیلی بزرگ یا کوچک نباشد.



شکل ۴- بادکنک



شکل ۵- رومیزی

بادکنک: تزئین بادکنک یکی از ایده‌هایی است که امروزه بسیار پرطرفدار و رایج شده است. از این ایده بسیار جالب و زیبا بیشتر در جشن‌های تولد استفاده می‌شود. از تور روبان، کاغذ رنگی، زورق و... می‌توان برای تزئین بادکنک‌ها استفاده کرد. نخستین بادکنک‌ها در قدیم از مئانه خشک شده حیوانات ساخته می‌شد ولی بادکنک‌های نوین از موادی چون رزین، پلاستیک، پلی‌کلروپیرین یا نایلون ساخته می‌شوند. این بادکنک‌ها به بادکنک‌های فویلی معروف‌اند. ماندگاری این بادکنک‌ها به دلیل اینکه دارای سوپاپ باد هستند، بسیار بیشتر از بادکنک‌های لاتکس است و امکان خالی نمودن و دوباره استفاده کردن از آن نیز وجود دارد و از ورق‌های نازک نایلونی متالایز^۱ ساخته می‌شوند. رومیزی: برای میز مربوط به ناهار و شام معمولاً از سفره‌هایی از جنس کتان و رنگ‌های بسیار روشن (تا حد امکان سفید) استفاده می‌کنند. فاصله‌های زیر بشقاب روی میز ناهار و شام کمی بیشتر از میز صبحانه است.

۱- کاغذ خاصی است که برای کارکردهای تزئینی، لایه براقی به رنگ‌های مختلف روی آن کشیده می‌شود.



تا حد امکان باید رومیزی‌ها را از جنسی انتخاب کرد که از نظر شست‌وشو مشکلی نداشته باشند و آسان شسته شوند. ضمناً از رنگ‌های مختلف و شلوغ استفاده نکنید. معمولاً جنس رومیزی‌ها را از پارچه‌هایی به نام ماهوت و ترمه در نظر می‌گیرند که در زیر به معرفی ویژگی‌های این دو نوع پارچه پرداخته می‌شود.

پارچه ماهوت: پارچه‌ای ضخیم، تمام پشم، نرم، کمی برّاق، با سطح پرزدار است که برای سُرَنخوردن رومیزی و گرفتن صدای ظروف هنگام گذاشتن روی میز در حضور مهمانان استفاده می‌شود.

پارچه ترمه: برای زیبایی و نظم بیشتر در میزهای رسمی از پارچه‌های زیبا و کم عرضی به نام ترمه به عنوان رومیزی استفاده می‌شود.

رومیزی باید تمیز و اتو کرده روی میز پهن گردد و ۳۰ سانتی‌متر از دو طرف میز آویزان باشد. رومیزی از پارچه‌های زیبا و مرغوب با رنگ‌های روشن است. جنس آن از لینن یا پلی‌استر و یا نخی است برای هر مراسم یک نوع پارچه رومیزی مناسب آن مراسم در نظر گرفته می‌شود.

پارچه‌های مناسب برای رومیزی

پارچه‌های لینن

پارچه‌های نخی

پارچه‌های پلی‌استر

سفره: در مهمانی‌های بزرگ همیشه از سفره سفید کتان استفاده می‌کنند، اما سفره‌های نخی رنگی نیز زیبا هستند.

سفره لیمویی یا نارنجی یا آبی کمرنگ زیر ظروف چینی سفید جلوه‌ای خاص دارد. برای سفره‌های یک نفره می‌توانید از پارچه راه‌راه گلدار که به میل خود تزیین کرده‌اید، استفاده کنید. این سفره‌های کوچک یک نفره فقط برای زیر بشقاب، کارد، قاشق و چنگال یک نفر تهیه می‌شود. برای جلوگیری از ایجاد سر و صدای ظروف، معمولاً زیر رومیزی را با پارچه ماهوت می‌پوشانند.

دستمال

انواع دستمال سفره

■ پارچه‌ای

■ کاغذی

مناسب‌ترین جنس برای دستمال سفره، پارچه‌هایی از جنس نخ و لینن سنگین و آهارپذیر است که در هر بار استفاده باید شسته و آهار زده و اتو کشیده شود. ابعاد دستمال سفره (۴۰×۴۰)، (۴۵×۴۵) و (۵۰×۵۰) است که در ضیافت‌های رسمی به‌تراست سفید و ساده باشد.

دستمال سفره یکی از زیباترین قسمت‌های تزیین میز است که زیبایی میز و سالن را دوچندان می‌کند و سطح کلاس پذیرایی را بالا می‌برد و همچنین بعضی از کمبودهای میز را می‌پوشاند.

برای تزیین و شکل دادن به دستمال سفره معمولاً از سه روش استفاده می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly

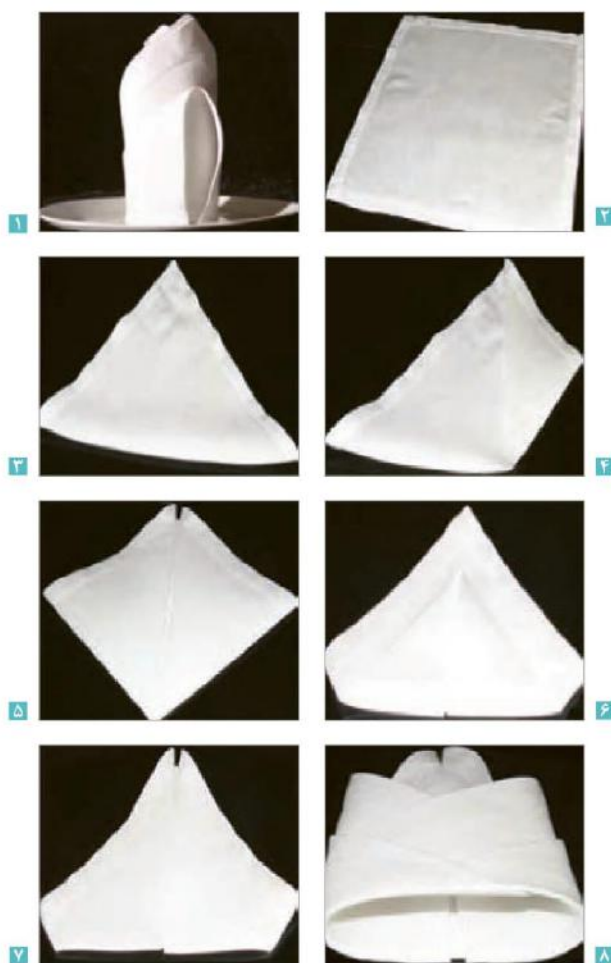


caffeinebookly



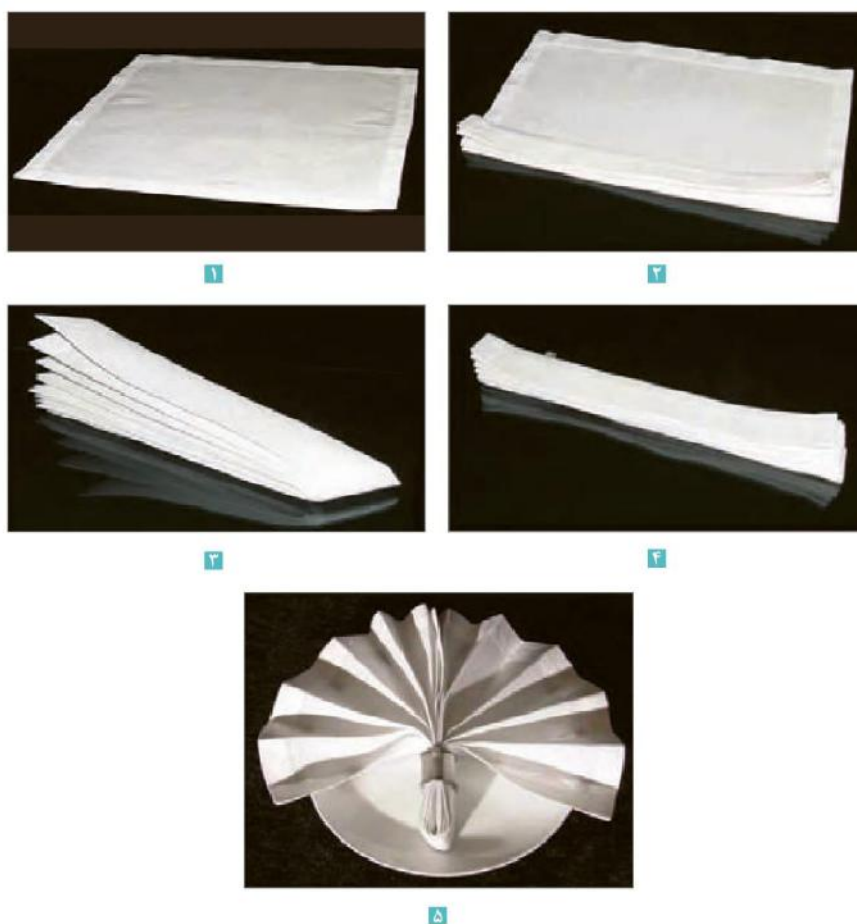
t.me/caffeinebookly

روش اول: با انواع تا کردن به دستمال سفره شکل داده می شود.



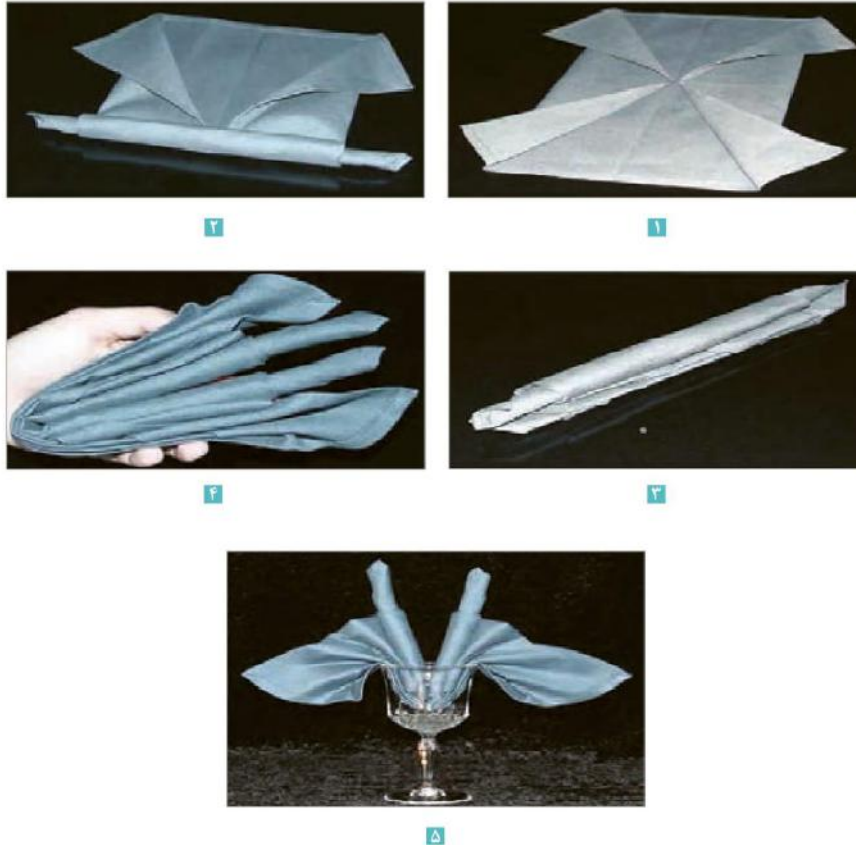
شکل ۶- شکل های ۱ تا ۸، مراحل تا زدن نوع اول دستمال

روش دوم: با استفاده از حلقه و انواع تا کردن، به دستمال سفره شکل داده می‌شود.



شکل ۷- مراحل آماده‌سازی دستمال نوع دوم

روش سوم: با انواع تا کردن و قرار دادن در لیوان و گیلان های پایه دار به دستمال سفره شکل داده می شود.



شکل ۸- مراحل آماده سازی دستمال نوع سوم

دستمال سفره کاغذی: دستمال سفره کاغذی به جنس تیشو در رنگ بندی های مختلف موجود است. معمولاً کاربرد آن در مهمانی های بوفه ای، ایستاده و کوکتلی است.
انواع استفاده از دستمال سفره کاغذی در مهمانی ها:
■ دستمال سفره را می توان مابین بشقاب های دسر قرار داد و به دو صورت ساده یا فرم داده استفاده کرد.
■ دستمال سفره کاغذی را می توان جداگانه در بشقاب یا ظرف دیگر به صورت زیبا چیدمان کرد و روی میز قرار داد تا مهمان در صورت نیاز به دلخواه از آن استفاده کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

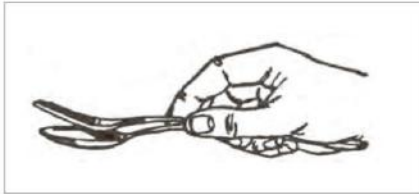
دستمال سرویس: این دستمال‌ها برای پاک کردن قاشق‌ها، چنگال‌ها، لیوان‌ها و ظروف استفاده شده سرویس است و در اندازه حدود ۴۰×۶۰ سانتی‌متر است. جنس آن نخی و بدون پرز و دارای قابلیت خوب برای جذب مایعات است.

لیوان



شکل ۹- لیوان

- لیوان بهتر است از جنس کریستال مرغوب باشد.
- لیوان باید ساده، شفاف و اندازه‌اش متوسط باشد.
- نباید خیلی باریک و بلند یا خیلی کوتاه و حجیم باشد.
- اندازه لیوان باید طوری باشد که داخلش به راحتی قابل شست‌وشو باشد.



شکل ۱۰- قاشق و چنگال

نحوه گذاشتن و برداشتن لیوان روی میز مهمان:
لیوان را باید با دست راست و از قسمت پایین آن گرفت و جابه‌جا کرد. باید توجه داشت در هیچ حالتی نباید اثر انگشت ما در قسمت بالای لیوان و لبه آن مشاهده شود. لیوان را هیچ‌گاه نباید پر و لبالب از آب و نوشیدنی‌ها کرد.



شکل ۱۱- قاشق بزرگ سرو

قاشق و چنگال: مردم در قدیم برای صرف غذا از دست‌های خود استفاده می‌کردند ولی امروزه این کار با قاشق و چنگال انجام می‌شود. آنچه مهم‌تر از جنس و مدل قاشق و چنگال است، تمیزی و شست‌وشوی کامل آنها قبل از استفاده می‌باشد.

قاشق بزرگ سرو: برای سرو انواع خورش، سبزیجات، سالادها و... استفاده می‌شود.

۱- خوردن غذا در کشورهای جنوب شرق آسیا مانند چین، ژاپن، تایوان و... با وسیله‌ای به نام چوبکِ غذاخوری (Chopsticks) انجام می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



کفگیر و ملاقه سرو: کفگیر برای انواع غذاها مثل چلو و پلو و ملاقه به منظور سرو انواع سوپ و آش و غذاهای آبدار استفاده می‌شود.



کارد و چنگال سرو: اندازه کارد و چنگال سرو بزرگ‌تر از کارد و چنگال معمولی است و برای انواع ماهی درسته، بره درسته و بوقلمون است.

شکل ۱۲- کفگیر و ملاقه سرو



شکل ۱۳- کارد و چنگال



ظرف سوپ‌خوری: برای سرو انواع سوپ و آش استفاده می‌شود.

شکل ۱۴- ظرف سوپ‌خوری



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۱۵- دیس

دیس: ظرف سرو انواع پلو، کباب، سالاد و... است و معمولاً در اندازه کوچک، متوسط و بزرگ وجود دارد. بسته به حجم غذایی که باید سرو کنیم، اندازه آن را انتخاب می‌کنیم.



شکل ۱۶- پارچ آب

پارچ آب: پارچ در اندازه، طرح و جنس‌های مختلف موجود است و روی میزهای صبحانه، میان وعده، نهار و شام برای سرو نوشیدنی یا آب قرار می‌گیرد. پارچ آب یا نوشیدنی را می‌توان در سمت راست میز در حد فاصل بشقاب‌های اصلی روبه‌روی هم قرار داد.



شکل ۱۷- کاسه سرو

کاسه سرو: کاسه‌های نسبتاً بزرگ و گودی هستند که از آنها برای سرو انواع خورش و غذاهای آبدار استفاده می‌شود. از این کاسه‌ها برای سرو سوپ و آش هم استفاده می‌شود.



شکل ۱۸- انواع گیره

انواع گیره‌ها:

گیره سرو غذا: برای سرو انواع کباب، ماهی و سالاد استفاده می‌شود.



شکل ۱۹- گیره یخ

گیره یخ: در اندازه متوسط و معمولاً به‌همراه جایخی‌های کریستال یا استیل برای سرو یخ استفاده می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۲۰- گیره قند

گیره قند: در اندازه کوچک و همراه قندان پر از قند حبه‌ای استفاده می‌شود.



شکل ۲۱- قوری

قوری: برای سرو انواع چای و قهوه است و در اندازه‌های کوچک، متوسط و بزرگ موجود است.



شکل ۲۲- فنجان

فنجان: استفاده از فنجان از الزامات میز صبحانه و میان‌وعده‌هاست. فنجان‌ها برای نوشیدن چای و قهوه است و می‌توانید در کنار آن از قوری‌های با طرح و نقش هماهنگ استفاده کنید. قوری و فنجان، سمت راست مهمان قرار می‌گیرد و یا اینکه برای سهولت ریختن چای یا قهوه در فنجان، مقابل میزبان قرار می‌گیرد.



شکل ۲۳- جاسسی

جاسسی: برای سرو سس سالاد استفاده می‌شود و به دو شکل دسته‌دار و ظرف گود مخصوص با قاشق است.



شکل ۲۴- سینی مخصوص سرو چای و قهوه

سینی: سینی در اندازه‌های مختلف برای جابه‌جایی وسایل پذیرایی استفاده می‌شود؛ اما سینی سرو چای و قهوه باید سبک، دسته‌دار، از جنس سفت و محکم، با لبه‌های کوتاه، کفی محکم و در اندازه مناسب باشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۲۵- ظروف میوه

ظروف میوه: در مراسم و مجالس مختلف نوع ظروف میوه بر اساس چیدمان آن و متناسب با مهمانی‌ها تعیین می‌شود.

انواع ظروف مورد استفاده برای میوه‌های تزیین شده روی سیخ چوبی، میوه‌های درسته و حکاکی شده به صورت جام، لیوان‌های بلند، گود، مسطح، سه گوش، مربع، مستطیل، سبد و انواع پایه دار و بشقاب‌های میوه خوری در جنس‌های مختلف مانند بلور، چوبی، استیلی، مسی، نقره‌ای، پلاستیکی، چینی و حصیری در بازار موجود است که به سلیقه هر شخص استفاده می‌شود.



شکل ۲۶- بشقاب

بشقاب: در مهمانی‌های رسمی بشقاب‌ها، قاشق‌ها و چنگال‌ها باید به تعداد لازم و با دقت چیدمان شود. برای هر وعده غذایی که روی میز قرار می‌گیرد باید یک نوع ظرف جداگانه روی میز گذاشت.

بشقاب پلوخوری، ظرف سوپ، ظرف سالاد، ظرف دسر و لیوان‌ها باید به تعداد وعده‌ها و به تعداد نفرات گذاشته شود.

در مهمانی‌های رسمی تعداد لیوان‌ها نیز برای هر نفر حداقل سه عدد باشد؛ یک عدد برای آب، یک عدد برای دوغ یا آب میوه و یک عدد برای نوشابه گازدار.

در چیدمان‌های رسمی برای هر نوع غذایی که در میز سرو می‌شود، حتماً باید ظرف جداگانه چیدمان کرد. برای انواع پلو و گوشت و مرغ باید بشقاب پلوخوری گذاشت.

برای انواع سوپ باید بشقاب خورش خوری یا کاسه سوپ خوری قرار دهید و برای سالاد و دسر میز پیش دستی بگذارید. بهتر است ظروف از یک طرح و رنگ باشد و از نظر ظاهر و شکل با هم تفاوت زیادی نداشته باشد.

از بشقاب‌های مختلفی برای پذیرایی استفاده می‌شود. از جمله بشقاب‌های تخت و گود که اندازه‌های آنها بسته به نوع غذا و زمان پذیرایی متفاوت است. بشقاب غذای اصلی، بشقاب سوپ و بشقاب سالاد معمولاً به ترتیب سرو غذا از جلوی مهمان جمع‌آوری می‌شود.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	در جدول صفحه بعد سرویس‌های مورد نیاز را کامل کنید.	به صورت فردی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

جدول فعالیت ۳

نوع غذا	سرویس مورد نیاز
انواع کباب	قاشق + کارد + چنگال
انواع خورش	
انواع پلو	قاشق + چنگال +
کیک	
انواع دسر	
سالاد فصل	
پیتزا	
آش‌ها	
ماهی	

روش‌های پذیرایی (صبحانه، ناهار، شام)

روش و نحوه پذیرایی از مهمانان بستگی به سه مورد دارد: موقعیت و مکان سالن پذیرایی، شخصیت و مقام مهمانان، نوع و تنوع غذایی که سرو می‌شود. پذیرایی از مهمانان در تقسیم‌بندی کلی به سه شکل انجام می‌شود.

۱ پذیرایی نشسته

۲ پذیرایی ایستاده (بوفه‌ای)

۳ پذیرایی تلفیقی

۱ پذیرایی نشسته

در پذیرایی نشسته، مهمانان روی صندلی کنار میز غذا می‌نشینند و میزبان به شکل‌های مختلف از آنان پذیرایی می‌کند. این حالت، مناسب‌ترین روش برای پذیرایی وعده‌های ناهار و شام است؛ با این تفاوت که روی میز شام از شمع‌دانی با شمع روشن استفاده می‌شود. سرو غذا در پذیرایی نشسته به پنج روش انجام می‌شود.

۱ روش فرانسوی

۲ روش روسی

۳ روش آمریکایی

۴ روش انگلیسی

۵ روش گریدون



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲ پذیرایی ایستاده:

در پذیرایی ایستاده، جا و صندلی برای نشستن مهمانان در نظر گرفته نمی‌شود و آنها باید غذا را ایستاده صرف کنند.

پذیرایی ایستاده خود به دو شکل انجام می‌شود:

الف) پذیرایی بوفه ایستاده

ب) پذیرایی کوکتل (میان‌وعده)

۲ پذیرایی تلفیقی:

این پذیرایی ترکیبی از اجرای دو شکل پذیرایی (نشسته و ایستاده) می‌باشد.

■ پذیرایی تلفیقی بوفه و نشسته مورد استفاده هتل‌ها و رستوران‌هاست.

■ پذیرایی تلفیقی؛ میان‌وعده و ایستاده، مورد استفاده در ضیافت‌ها و مهمانی‌های رسمی است.

۱ انواع روش پذیرایی نشسته

■ روش پذیرایی به سبک فرانسوی: روش فرانسوی به خاطر اینکه ابتدا در فرانسه متداول شده و سپس در دیگر نقاط دنیا استفاده شده است، به این نام معروف است.

■ در این روش ابتدا کلیه ظروف غذا (سرویس کامل طبق صورت غذا) قبل از شروع مهمانی به تعداد مهمانان روی میز چیده می‌شود.

■ چیدمان سرویس بستگی به صورت غذای مهمانان دارد. زمان پذیرایی در این روش نسبتاً طولانی است.

■ نوشابه و آب بعد از نشستن مهمانان سرو می‌شود. سالاد همراه با غذا سرو می‌شود.

■ پذیرایی‌کننده باید از سمت چپ مهمان، ظرف غذا را جلوی او بگیرد؛ به طوری که مهمان با دست راست به راحتی بتواند به میزان دلخواه از غذاها بردارد.

■ پذیرایی به روش روسی: در مهمانی‌های خانوادگی معمولاً بعد از قراردادن نان و ماست و ترشی وسط سفره، یک سرویس قاشق چنگال و بشقاب جلوی مهمانان می‌گذاریم و غذاها را که شامل پلو و خورش و یا کباب، سالاد و... است، در دیس‌ها و ظرف‌های مخصوص وسط میز جلوی مهمانان قرار می‌دهیم و از آنان می‌خواهیم که از خود پذیرایی نمایند و هر اندازه میل دارند از غذاها برای خود بکشند. پذیرایی به روش روسی شباهت زیادی به این‌گونه مهمانی دارد. در این روش پذیرایی برای مهمانان (با داشتن چند نوع غذا) از یک بشقاب غذا به اضافه یک بشقاب سوپ و یک سرویس (کارد و چنگال به اضافه قاشق سوپ‌خوری) استفاده می‌شود (چند بشقاب غذا جلوی مهمان قرار نمی‌گیرد). بهتر است یک چنگال برای سالاد به سرویس اضافه شود.

■ پذیرایی به روش آمریکایی: در این روش پذیرایی، قبل از نشستن مهمانان پشت میز، بشقاب غذا و سالاد روی میز قرار نمی‌گیرد؛ بلکه فقط سرویس قاشق - چنگال و دستمال سفره و لیوان آب و نوشابه روی میز قرار می‌گیرد. بعد از نشستن مهمانان پشت میز، ابتدا پیش غذا (سوپ) در ظرف مربوط کشیده شده و به شکل پذیرایی از سمت راست، جلوی مهمانان گذاشته می‌شود. هنگامی که مهمانان مشغول صرف پیش غذا هستند، در آشپزخانه غذای اصلی را برای تک‌تک آنها در بشقاب می‌کشند و با مخلفات به زیباترین شکل تزیین می‌گردد و سپس توسط میزبان به سالن برده می‌شود و از سمت راست جلوی مهمانان گذاشته می‌شود.



- پذیرایی به روش انگلیسی: روش انگلیسی (روش سیلور) با روش فرانسوی شباهت زیادی دارد؛ فقط دارای تشریفات بیشتری است که زمان بیشتری را باید صرف کرد.
- مهمانان در این مجالس صرفاً جهت خوردن غذا در آن محل حضور نیافته‌اند، بلکه علاقه‌مند هستند زمان بیشتری برای غذا خوردن قرار داده شود و ضمن خوردن غذا، گفت‌وگویی با دیگر مهمانان داشته باشند. در این روش پذیرایی (انگلیسی) سرویس‌ها قبل از ورود مهمانان روی میز چیده می‌شود و غذاها در آشپزخانه در دیس آماده می‌گردد و به ترتیب توسط میزبان در بشقاب مهمانان سرو می‌گردد.
- این نوع پذیرایی به دو شکل انجام می‌گیرد:
 - غذا را از سمت راست مهمان برای مهمانان سرو می‌کنند.
 - غذا را از سمت چپ مهمان برای مهمانان سرو می‌کنند.
- روش گریدون یا پخت نهایی در حضور مهمانان: این روش، لوکس و گران‌قیمت و دارای مشکل‌ترین نوع سرویس‌دهی است. تعداد خیلی کمی از رستوران‌ها قادر به انجام آن هستند. تبحر و آمادگی گروه پذیرایی در ارائه تشریفات خاص و اختصاصی همچون آمادگی برای پخت نهایی غذاهای خاص در حضور مهمانان با استفاده از تجهیزات و ملزومات خاص انجام می‌گیرد. برای پذیرایی از هر میز مهمان یک گروه پذیرایی تا پایان مهمانی لازم است؛ زیرا باید همچون آشپزخانه سیار در کنار میز مهمانان سرویس بدهد، برای مثال نان داغ و کباب داغ در حضور مهمانان آماده کند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	با دوستان خود انواع روش‌های پذیرایی نشسته را توضیح دهید.	به صورت گروهی

12 انواع روش پذیرایی ایستاده (بوفه‌ای)

در این روش میزهای یک تکه یا چند تکه در یک یا چند قسمت از سالن پذیرایی قرار داده می‌شود و با پارچه‌های رومیزی کاملاً پوشیده می‌شود. پیش غذاها، غذاها، دسرها و نوشیدنی‌ها که برای مهمانان تدارک دیده می‌شوند به‌اضافه سرویس‌های مربوطه روی این میزها قرار می‌گیرد.

دلایل استفاده از پذیرایی بوفه:



شکل ۲۷- پذیرایی بوفه

- تعداد زیاد مهمانان
- نبودن امکانات و فضای لازم برای قراردادن میز و صندلی برای مهمانان
- نبودن امکانات پذیرایی به‌صورت نشسته و هم‌زمان از همه مهمانان
- آزادی عمل بیشتر مهمانان هنگام سرو غذا و امکان ایجاد فضای گفتمان دوستانه‌تری بین مهمانان
- تنوع غذای زیاد جهت پذیرایی از مهمانان
- زمان محدود جهت پذیرایی از تعداد زیاد مهمانان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ترتیب مراحل زدن میز بوفه

مرحله اول: چیدمان میزهای بوفه در بهترین نقاط سالن پذیرایی (بهترین نقاط از نظر دسترسی مهمانان و سرویس دادن مهمان داران باشد).
مرحله دوم: انداختن رومیزی، لچکی، زدن پلیسه اطراف میز بوفه

نکته



انداختن لچکی روی میز بوفه ضمن زیبایی بیشتر، می تواند بعضی از معایب و یا لکه های رومیزی را بپوشاند.

مرحله سوم: چیدمان بشقاب، کارد، قاشق، چنگال و دستمال سفره روی میز بوفه
مرحله چهارم: چیدمان ظروف غذا و گرم کن غذا روی میز
مرحله پنجم: قرار دادن غذاها، دسرها و نوشیدنی ها روی میز قبل از ورود مهمانان
پذیرایی ایستاده (بوفه ای) به دو روش انجام می گیرد:
■ پذیرایی کوکتل (میان وعده)
■ پذیرایی بوفه ایستاده

■ **پذیرایی کوکتل (میان وعده):** این سبک پذیرایی از مهمانان به صورت میان وعده بوده و در زمان های خاصی مورد استفاده قرار می گیرد: مثل پذیرایی مراسم افتتاحیه، اختتامیه، سمینارها و پذیرایی زمان تنفس بین جلسات، پذیرایی عصرانه یا پذیرایی جشن تولدها و ...

در این نوع از پذیرایی با استفاده از غذاهای کوکتلی (انگشتی) که روی میزهای بوفه چیدمان شده، از مهمانان به صورت ایستاده پذیرایی می شود. این نوع پذیرایی ها بیشتر در ساعاتی به غیر از ساعات نهار و شام انجام می گیرد. مهمانان اطراف میز بوفه حرکت نموده و از کوکتل ها و غذاهای لقمه ای و دسرهای برش داده شده برمی دارند. در این نوع پذیرایی معمولاً جایی برای نشستن در نظر گرفته نمی شود، به جز چند صندلی برای افراد مسن.

مهمانان در زمان تعیین شده پس از تعارف میزبان یا مأموران پذیرایی، به میز بوفه نزدیک می شوند و با حرکت در اطراف میز بوفه، به میزان دلخواه از غذاها و دسرهای موجود برداشته و به مکانی از سالن رفته و به طور ایستاده غذا، دسر و نوشیدنی را صرف می کنند.

کلیه غذاها به صورت کوکتلی یا لقمه ای می باشد و یا به قطعات کوچک قبل از چیدمان روی میز تقسیم می گردد. غذاها باید به شکلی آماده شده باشد که مهمانان، با توجه به اینکه ظرف غذا را در یک دست قرار داده اند، با دست دیگر هنگام صرف غذا هیچ مشکلی نداشته باشند. در صورتی که دسر و یا غذایی روی میز بوفه باشد که جهت برداشتن احتیاج به برش و قطعه قطعه کردن داشته باشد، میزبان باید کنار آن حضور داشته و در برداشتن آن به مهمانان کمک کند (مانند کیک تولد).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۲۸- پذیرایی کوکتل (میان وعده)



شکل ۲۹- پذیرایی بوفه ایستاده



شکل ۳۰- پذیرایی بوفه‌ای ایستاده بدون امکانات نشستن

■ **پذیرایی بوفه ایستاده:** این نوع سرویس پذیرایی شباهت زیادی به روش پذیرایی کوکتل دارد، با این تفاوت که میز بوفه برای سرویس دهی به مهمانان در هنگام ناهار یا شام در نظر گرفته می‌شود و علاوه بر غذاهای سبک و کوکتل، غذاهای اصلی و سالاد هم روی میز بوفه قرار می‌دهند. در این شیوه از پذیرایی، معمولاً جهت پذیرش و استقبال از مهمانان هنگام ورود، سالنی در نظر گرفته می‌شود و در ورودی سالن برای استقبال از مهمانان با کیک، شیرینی و نوشیدنی‌های مختلف پذیرایی می‌گردد. پذیرایی بوفه به دو شکل انجام می‌شود:

۱ پذیرایی بوفه‌ای ایستاده بدون امکانات نشستن برای مهمانان

۲ پذیرایی بوفه‌ای با امکانات میز و صندلی برای نشستن همه مهمانان

۱ **پذیرایی بوفه‌ای ایستاده بدون امکانات نشستن برای آنان:** در این نوع پذیرایی، معمولاً جایی برای نشستن در نظر گرفته نمی‌شود، به جز تعدادی صندلی برای افراد سالخورده و کم‌توان، که هنگام صرف غذا نیاز به صندلی

دارند. در بعضی از این مهمانی‌ها در سالن استقبال قبل از آغاز مهمانی‌ها، سوپ گرم سرو می‌شود. مهمانان پس از تعارف میزبان یا مأموران پذیرایی در زمان تعیین شده به میز بوفه نزدیک شده و با برداشتن بشقاب، قاشق و چنگال و حرکت در اطراف میز بوفه به میزان دلخواه از غذاها و دسرهای موجود برداشته و سپس از میز بوفه فاصله می‌گیرند و در مکانی از سالن به‌طور ایستاده غذا، دسر و نوشیدنی را صرف می‌کنند. غذاهایی که در این مهمانی‌ها روی میز بوفه چیدمان می‌گردد، باید به راحتی به وسیله چنگال و قاشق قابل برداشتن و خوردن باشند تا برای مهمانان هنگام صرف غذا مشکلی ایجاد نگردد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌توان برای سرویس دهی بهتر مهمانان، مقداری از غذا و نوشیدنی‌ها را توسط مأموران پذیرایی بین مهمانان برده تا سرو نمایند (مثل جوجه کباب، کوکتل‌ها، کباب کوبیده لقمه‌ای و نوشیدنی‌ها). هنگام ورود مهمانان، مأموران پذیرایی در سالن باید در برداشتن بشقاب، قاشق و چنگال به مهمانان کمک نمایند تا از تجمع مهمانان در قسمت برداشتن ظروف جلوگیری گردد.



شکل ۳۱- پذیرایی بوفه با امکانات نشستن برای مهمانان

۲ پذیرایی بوفه‌ای با امکانات میز و صندلی
برای نشستن همه مهمانان: در این نوع پذیرایی، میزبان مکان بزرگ‌تر، زمان و آسایش بیشتری جهت صرف غذا، برای مهمانان در نظر می‌گیرد. میزبان نسبت به وسعت سالن و امکانات موجود (تعداد میز و صندلی) مهمان دعوت می‌کند. در این نوع مهمانی، سالن پذیرایی به صورت یک‌منظوره و یا دومنظوره استفاده می‌شود.

نوع اول: سالن فقط جهت پذیرایی از مهمانان در نظر گرفته می‌شود.
 نوع دوم: در سالن‌های دومنظوره، ابتدا برای مهمانان برنامه‌هایی مثل سخنرانی یا جشن در نظر می‌گیرند و بعد از اتمام برنامه، در همان سالن از مهمانان، پذیرایی (ناهار یا شام) انجام می‌گیرد.
 در این نوع پذیرایی‌ها معمولاً سالن قبل از ورود مهمانان، آماده می‌گردد (میزبوفه، سرویس‌ها و میز صندلی‌های مهمانان چیدمان می‌شود)؛ ولی غذاها لحظاتی قبل از دعوت مهمان به صرف غذا (اتمام برنامه اول) روی میز بوفه قرار می‌گیرد.

۲ پذیرایی تلفیقی

این پذیرایی ترکیبی از اجرای دو شکل پذیرایی (نشسته و ایستاده) می‌باشد و به دو روش انجام می‌گیرد:
۱ پذیرایی تلفیقی بوفه و نشسته مورد استفاده هتل‌ها و رستوران‌ها
۲ پذیرایی تلفیقی مورد استفاده در ضیافت‌ها و مهمانی‌های رسمی



شکل ۳۲- پذیرایی تلفیقی

۱ پذیرایی تلفیقی بوفه و نشسته مورد استفاده هتل‌ها و رستوران‌ها: در این سبک پذیرایی روی میز بوفه انواع پیش‌غذا، سالادها، دسرها و نوشیدنی را به صورت بوفه آزاد برای استفاده مهمانان قرار می‌دهند. قبل از ورود مهمانان به سالن غذاخوری، سرویس (قاشق، چنگال، کارد، لیوان و دستمال سفره) را روی میزها قرار می‌دهند. مهمانان بعد از ورود و مشخص شدن میز و دادن سفارش غذا می‌توانند از

میز بوفه استفاده کنند. سرآشپز و مسئولین آشپزخانه، در فاصله زمانی استفاده مهمانان از میزبوفه، غذا را طبق سفارش مهمانان آماده نموده و توسط مأموران پذیرایی برای سرو، روی میز مهمانان قرار می‌دهند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پذیرایی‌کننده‌ها می‌توانند غذای سفارش داده شده مهمانان را به روش روسی یا آمریکایی سرو نمایند.



شکل ۳۳- انواع غذاها در پذیرایی تلفیقی ضیافت‌ها و مهمانی‌های رسمی

۲ پذیرایی تلفیقی مورد استفاده در ضیافت‌ها

و مهمانی‌های رسمی: این سبک پذیرایی در وزارت خارجه و مکان‌های دولتی به کار می‌رود. به این صورت که همانند روش تلفیقی رستوران‌ها، روی میز بوفه انواع پیش غذا، سالاد، دسر، نوشیدنی‌ها و انواع غذاهای مجلسی چیدمان می‌شود و مأموران پذیرایی در چندین دیس از انواع آنها می‌گذارند و جهت پذیرایی نزد مهمانان ویژه می‌برند و آنها هر نوع و مقدار غذایی را تمایل داشته باشند، برمی‌دارند و سرو می‌کنند.

پذیرایی تشریفاتی از مهمانان عالی رتبه (پذیرایی VIP)

این تنوع مهمانی‌ها برای تعداد محدودی معمولاً برگزار می‌گردد و تلاش می‌شود از بهترین و گران‌ترین سرویس‌های پذیرایی و همچنین بهترین آشپزها، مأموران پذیرایی و مرغوب‌ترین مواد غذایی استفاده گردد. معمولاً در سالن‌های اختصاصی انجام می‌شود. دارای هزینه زیادی می‌باشد و مأموران پذیرایی تلاش می‌کنند ضمن استفاده از لوکس‌ترین و گران‌ترین سرویس‌های بشقاب، کارد، چنگال و...، بهترین سبک پذیرایی را با هماهنگی زیاد به نمایش بگذارند. معمولاً از سبک پذیرایی انگلیسی و یا فرانسوی استفاده می‌شود. این نوع پذیرایی تشریفاتی، برای همهٔ زمان‌های پذیرایی (صبحانه، نهار، عصرانه و شام) قابل اجرا می‌باشد؛ مانند: مهمانی دادن وزیر خارجه به همتای خود از کشور دیگر یا مسافرت‌های رئیس‌جمهور به کشورهای دیگر و شرکت در مهمانی رئیس‌جمهور کشور میزبان.

نکته: در این مهمانی‌ها مدت زمان پذیرایی و نوع غذاها با مسئول تشریفات مهمانان از قبل هماهنگ می‌شود. در بعضی از مهمانی‌ها مثل سمینارها که در آن یک یا چند وزیر و یا رئیس‌جمهور شرکت دارند و قرار است از همگی در یک سالن، پذیرایی گردد. معمولاً یک میز در بهترین مکان سالن که مشرف به دیگر مهمانان باشد، قرار داده و از مهمانان اصلی و بالاترین مقامات، به صورت ویژه و تشریفاتی پذیرایی می‌کنند (مثل سالن‌های عروسی که عروس و داماد به عنوان مهمان ویژه در بالای مجلس، مشرف به مهمانان قرار می‌گیرند و از آنان پذیرایی ویژه صورت می‌گیرد).

پذیرایی صبحانه، پذیرایی عصرانه و پذیرایی افطاری

پذیرایی از مهمانان به جز نهار و شام که توضیح داده شد، پذیرایی‌های دیگری همچون پذیرایی صبحانه، عصرانه و یک پذیرایی مختص مسلمانان به نام افطاری برگزار می‌شود. با توجه به اینکه اصول و چارچوب در همهٔ پذیرایی‌ها تقریباً مشابه می‌باشد، توضیحات مختصری برای تشریح این پذیرایی‌ها بیان می‌کنیم.

۱ صبحانه

۲ عصرانه

۳ افطاری





شکل ۲۴- بشقاب صبحانه نشسته



شکل ۲۵- دیس صبحانه بوفه‌ای

۱ پذیرایی صبحانه

در پذیرایی صبحانه کره، مربا، پنیر، نان، عسل، چای، قهوه، شیر سرد و گرم، آب‌میوه تازه، تخم‌مرغ، نیمرو، املت، سوسیس، انواع کورن فلکس، انواع میوه‌های کمپوتی، انواع نان تست، باگت و فرانسوی مواردی است که نسبت به درجه اهمیت مهمان کم و زیاد می‌شود (در بعضی از کشورها، به‌خصوص کشورهای شرقی معمولاً انواع غذای گرم جهت صبحانه استفاده می‌کنند). بهتر است از رومیزی گلدار و دستمال سفره هم‌رنگ برای پذیرایی صبحانه استفاده شود و وسط میز، دیس میوه یا گل طبیعی قرار داده شود. پذیرایی صبحانه به دو روش انجام می‌گیرد:

۱ پذیرایی صبحانه به روش نشسته

۲ پذیرایی صبحانه به روش بوفه‌ای

سرویس صبحانه

همان‌گونه که تاکنون گفته شده چیدمان میز بستگی به نوع منوی غذایی دارد که باید برای مهمانان سرو شود. چیدمان میز صبحانه هم از همین قانون پیروی می‌کند، فقط ما باید با توجه به نوع غذاهایی که قرار است سرو کنیم، چیدمان میز را انجام دهیم. در پذیرایی صبحانه همانند پذیرایی ناهار و شام می‌توان به‌صورت نشسته (روسی و آمریکایی) و یا به‌صورت بوفه‌ای از مهمانان پذیرایی نمود.

۱ پذیرایی صبحانه به روش نشسته

با توجه به موقعیت مهمانان، صبحانه را می‌توان با انواع روش‌های پذیرایی نشسته از مهمانان پذیرایی نمود. تصویر، چیدمان سرویس صبحانه‌ای کامل که بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد را نشان می‌دهد. نحوه چیدمان سرویس صبحانه نشسته را مطابق با تصویر توضیح می‌دهیم.



شکل ۲۶- میز پذیرایی صبحانه نشسته

چیدمان سرویس صبحانه نشسته

۱ یک بشقاب خالی جهت کره، پنیر، مربا و عسل

۲ یک بشقاب جهت دستمال سفره (مطابق تصویر)؛ مهمان می‌تواند هنگام صرف غذا، نان را داخل آن قرار دهد (بعضی اوقات به‌علت کمبود جا، دستمال سفره را در بشقاب وسط یا داخل لیوان خالی آب قرار می‌دهیم).

۳ یک عدد کارد کره‌خوری یا کارد کوچک سمت راست بشقاب جهت صرف کره، پنیر و مربا

۴ قاشق و کارد در سمت راست و چنگال بزرگ در سمت چپ بشقاب اصلی جهت صرف نیمرو، املت، پنکیک و... (در خصوص قرار دادن قاشق در سرویس صبحانه، فقط وقتی که غذای گرم (مثل عدسی، شیربرنج و...) برای سرو باشد، باید در سرویس قرار دهیم در غیر این‌صورت لازم نیست).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۳۷- چیدمان میز صبحانه نشسته

۵ قاشق و چنگال کوچک در بالای بشقاب وسط (جهت صرف دسر)، با توجه به نوع دسر گاهی لازم است کارد و چنگال کوچک قرار بدهید.
۶ یک عدد فنجان و نعلبکی در سمت راست سرویس (همان طور که در شکل نشان داده شده، باید دسته فنجان به سمت راست باشد).
۷ یک لیوان برای شیر (یا آب) و یک لیوان جهت آبمیوه بالای کارد قرار می‌گیرد.

۸ در صورت استفاده از قوری تک نفره، قوری کمی بالاتر از فنجان قرار می‌گیرد، در غیر این صورت برای هر دو نفر یا حداکثر ۴ نفر یک قوری بزرگ‌تر وسط میز قرار می‌دهیم.

■ جهت سرو چای یا قهوه می‌باید بعد از نشستن مهمانان و سؤال از آنان، چای یا قهوه را سرو نمود. همچنین آبمیوه و شیر را می‌توان بعد از نشستن مهمانان، سؤال شود و طبق میل آنان سرو نمود.

نکته



جهت سرو چای و قهوه، باید فنجان و نعلبکی سمت راست مهمان قرار گیرد (به جز مهمانی چپ دست که فنجان سمت چپ مهمان قرار می‌گیرد).



شکل ۳۸- صبحانه بوفه‌ای در هتل‌ها و رستوران‌ها

۲ پذیرایی صبحانه به روش بوفه‌ای

پذیرایی صبحانه به روش بوفه‌ای به دو شکل انجام می‌گیرد:
نوع اول: روی میز بوفه همه چیز قرار می‌گیرد و مهمانان خودشان از امکانات روی میز استفاده می‌کنند.
نوع دوم: قسمتی از صبحانه را به صورت بوفه و قسمتی را پذیرایی کننده‌ها (با خوردنی‌هایی مثل نیمرو، چای و قهوه) به مهمانان سرویس می‌دهند.
مهمان‌سراها، رستوران‌ها و هتل‌ها نسبت به امکانات و تعداد مهمان و درجه پذیرایی از یکی از روش‌ها استفاده می‌کنند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۵	با کمک دوستان خود، انواع روش‌های پذیرایی صبحانه را شرح دهید.	به صورت گروهی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۳۹- پذیرایی عصرانه

۱ پذیرایی عصرانه (مهمانی چای):

این شکل پذیرایی ابتدا در کشور انگلستان مرسوم بوده و سپس در دیگر نقاط دنیا رایج گردیده است و معمولاً از مهمانان با چای و کیک پذیرایی می‌گردد. زمان پذیرایی با توجه به فصل سال بین ساعت ۴ تا ۷ بعدازظهر برگزار می‌شود و بیشتر، این نوع مهمانی‌ها در بین خانم‌ها انجام می‌شود.

اگر دعوت‌شدگان به مهمانی عصرانه بیش از چند نفر باشند:

- معمولاً پذیرایی عصرانه را مشابه و همانند پذیرایی کوکتل یا میان‌وعده انجام می‌دهند.
- از رومیزی و پلیسه‌های با رنگ‌های شاد برای پذیرایی استفاده می‌شود.
- از سبد گل یا دسته گل‌های طبیعی جهت تزیین استفاده می‌شود.
- معمولاً یک میز بزرگ و یا چند میز کوچک در نظر گرفته می‌شود و غذاهای ساندویچی در اندازه‌های کوچک و به‌صورت کوکتل تهیه و انواع شیرینی یا کیک‌های برش داده شده، میوه و نوشیدنی با توجه به تعداد مهمانان در روی میز چیده می‌شود. از انواع میوه یا سبد میوه می‌توان جهت تزیین استفاده کرد.
- مهمانی عصرانه حدود ۲ ساعت طول می‌کشد. در بعضی از این مهمانی‌ها، خانم‌ها سعی می‌کنند نمونه‌هایی از شیرینی یا آشپزی هنر دست خود را ارائه و به نمایش بگذارند.
- چای و قهوه را می‌توان روی میز قرار داد و یا توسط میزبان سرو گردد.

۱ افطاری

افطاری، پذیرایی است که مختص مهمانی‌های مسلمانان می‌باشد. در واقع تهیه یک وعده غذایی ساده برای افراد روزه‌دار بوده که این پذیرایی نیز به مرور زمان و با توجه به بالا رفتن قدرت اقتصادی و بعضی از مسائل دیگر، رنگین و تجملاتی‌تر گردیده است. افطاری از دو قسمت تشکیل شده است:

۱ پذیرایی اولیه

۲ پذیرایی ثانویه

۱ پذیرایی اولیه: این پذیرایی می‌تواند شامل شیر، چای، نان، پنیر، سبزی خوردن و گردو، سوپ یا آش، حلوا، شیربرنج، شله‌زرد، خرما، زولبیا، شربت و... باشد.

۲ پذیرایی ثانویه: پذیرایی شام (با مخلفات) است.

افطاری را می‌توان همانند کلیه پذیرایی‌ها به دو شکل پذیرایی نشسته و پذیرایی بوفه‌ای، به‌صورت تلفیقی انجام داد، فقط به تعداد مهمان و امکانات ما بستگی دارد. در پذیرایی افطاری باید میز و صندلی برای نشستن همه مهمانان در نظر گرفته شود و قبل از زمان افطاری همه وسایل و مواد پذیرایی اولیه برای مهمانان روی میز قرار داده شود و مرحله دوم که شام می‌باشد می‌توان با کمی فاصله زمانی و جمع‌آوری ظروف پذیرایی اولیه به‌صورت یک پذیرایی مستقل از مرحله اول به روش نشسته یا بوفه‌ای از مهمانان پذیرایی نمود. شام را می‌توان رنگین و یا ساده در نظر گرفت.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چیدمان وسایل مورد نیاز در وعده‌های غذایی

مراحل چیدمان وسایل روی میز

۱ اولین مرحله از چیدمان، گذاشتن بشقاب غذا روی میز

- بشقاب بزرگ: روبه‌روی صندلی مهمانان با فاصله کم حدود ۱ سانتی‌متر از لبه میز قرار می‌گیرد.
- بشقاب متوسط: روی بشقاب اولی قرار می‌گیرد. معمولاً بیش از ۳ بشقاب غذاخوری روی هم جلوی مهمان قرار نمی‌دهند.
- بشقاب کوچک یا کاسه سوپ‌خوری: متناسب با غذایی که قرار است جهت پذیرایی سرو شود (به‌عنوان پیش‌غذا)، بشقاب کوچک یا کاسه سوپ‌خوری روی بشقاب دومی قرار داده می‌شود.



شکل ۴۱- چیدمان دو بشقاب و کاسه سوپ‌خوری



شکل ۴۰- چیدمان سه بشقاب

نکته اول: دورترین کارد و چنگال از بشقاب، برای صرف اولین غذا یا پیش‌غذا به کار می‌روند.
نکته دوم: برای مهمانان خارجی فقط در صورت داشتن غذاهای خورشیدی قاشق غذاخوری در سرویس قرار می‌دهیم، در غیر این صورت قاشق لازم نیست (اگر تعدادی مهمان ایرانی و تعدادی مهمان خارجی حضور داشتند، برای همه قاشق را در سرویس پذیرایی قرار می‌دهیم).

نکته



۲ چیدمان سمت راست بشقاب غذا

کارد یا کاردها: سمت راست بشقاب قرار داده می‌شود؛ به طوری که لبه کارد به سمت بشقاب باشد و از لبه میز ۳ سانتی‌متر فاصله داشته باشد و برای هر غذا یک عدد کارد قرار داده می‌شود.
قاشق سوپ‌خوری: بعد از کاردها قرار می‌گیرد (با توجه به منوی سرو غذا معمولاً سوپ، پیش‌غذا است و از سمت راست اولین می‌باشد).



شکل ۴۲- چیدمان سمت راست بشقاب غذا

قاشق غذاخوری: جهت مهمانان ایرانی برای غذاهای برنجی در سرویس قاشق قرار می‌گیرد.
بشقاب کره: در صورت گذاشتن بشقاب کره در سرویس پذیرایی روی میز مهمانان، باید کارد کره‌خوری در سرویس یا روی بشقاب کره قرار دهید (در بعضی از غذاها معمولاً مهمانان، مقداری کره را همراه با غذا یا پیش‌غذا استفاده می‌کنند؛ مانند سرو خاویار).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۴۳- چیدمان سمت چپ بشقاب

۳ چیدمان سمت چپ بشقاب غذا

سمت چپ بشقاب غذا، چنگال‌ها قرار می‌گیرند که با فاصله ۳ سانتی‌متر از لبه میز گذاشته می‌شوند. برای هر غذا یک چنگال روی میز قرار می‌گیرد. بهتر است برای سالاد هم یک چنگال اضافه بگذارید. جهت دستمال سفره پارچه‌ای یک عدد بشقاب، سمت چپ چنگال‌ها و به فاصله ۳ سانتی‌متر از لبه میز قرار دهید. چنانچه فضایی که جهت هر نفر در

نظر گرفته شده، کم باشد می‌توان از گذاشتن بشقاب برای دستمال سفره صرف‌نظر کرد و دستمال سفره را داخل بشقاب یا داخل کاسه سوپ‌خوری یا لیوان قرار داد.

۴ چیدمان بالای بشقاب غذا

سرویس دسر: سرویس دسر بالای بشقاب غذا قرار می‌گیرد. بستگی به نوع دسر می‌تواند کارد، چنگال یا قاشق دسرخوری و... باشد؛ مثلاً (کیک - کارد و چنگال) و (بستنی - قاشق دسرخوری). لیوان‌های نوشیدنی‌ها: بالای کارد غذاخوری قرار می‌گیرد؛ اول لیوان نوشابه، بعد لیوان آب به سمت بشقاب و کمی بالاتر قرار می‌گیرد (در بعضی از مراسم و سالن‌های پذیرایی از سه لیوان استفاده می‌کنند، لیوان سوم برای آب‌میوه یا دیگر نوشیدنی‌ها در نظر گرفته می‌شود).



شکل ۴۴- چیدمان بالای بشقاب

□ چیدمان وسایل روی میز مهمانی به سبک‌های متفاوت

شکل چیدمان در کشورهای شرقی به خصوص شرق مثل چین، کره و ژاپن با کشورهای غربی تفاوت زیادی دارد. همچنین نحوه پذیرایی از مهمانان متفاوت می‌باشد. به‌طور مثال در کشورهایمانند چین و کره از میله‌های فلزی یا چوبی (چاپ‌استیک) به‌جای کارد و چنگال جهت خوردن غذا استفاده می‌شود. همچنین در سرویس‌هایشان از دستمال‌های حوله‌ای نمودار جهت تمیز کردن دست و انگشتان به همراه دستمال سفره، روی میز و کنار سرویس هر نفر قرار می‌دهند (کارد و چنگال را هنگامی که مهمان خارجی دارند در سرویس‌های خود قرار می‌دهند).

بیشتر بدانید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly

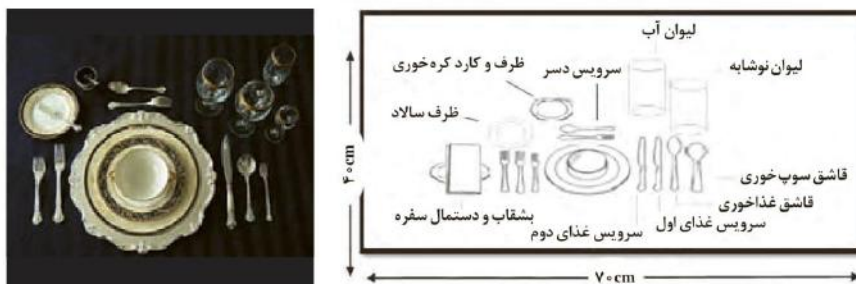


t.me/caffeinebookly



نحوه چیدمان میز کامل در روش پذیرایی نشسته (ناهار و شام)

در پذیرایی نشسته، میزبان قبل از قرار گرفتن مهمانان پشت میز چند مرحله کار باید انجام دهد. ■ مرحله اول انداختن رومیزی و قرار دادن نمک، فلفل و تنظیم صندلی‌ها و تعیین جای گذاشتن سبذگل (گل با توجه به طبیعی بودن، بهتر است قبل از ورود مهمان روی میز قرار گیرد) و مرحله بعد چیدن سرویس به تعداد مهمانان روی میز می‌باشد. معمولاً مقدار فضای لازم برای قراردادن لوازم پذیرایی برای یک نفر، ۷۰ سانتی‌متر (۷۰ طول در ۴۰ ارتفاع) است.



شکل ۴۸- نحوه یک نمونه چیدمان میز به روش پذیرایی نشسته

نحوه چیدمان میز به روش نشسته:

- ۱ بشقاب بزرگ جهت سرو غذا (جلو و روبه‌روی صندلی مهمانان قرار می‌گیرد).
- ۲ بشقاب دوم یا کاسه سوپ خوری را باید روی بشقاب اصلی قرار داد.
- ۳ بشقاب سالاد (بالای چنگال قرار می‌گیرد).

- ۴ چنگال‌ها را باید در سمت چپ قرار داد (تعداد و نوع چنگال‌ها به منوی غذا بستگی دارد).
- ۵ سرویس دسر بالای بشقاب غذا (می‌تواند قاشق، کارد و چنگال باشد).
- ۶ قاشق، معمولاً طبق منو بعد از کارد قرار می‌گیرد؛ سوپ‌خوری جهت پیش‌غذا و برای مهمانان ایرانی یک قاشق غذا به سرویس اضافه می‌کنیم.
- ۷ بالای کارد غذاخوری، لیوان‌ها قرار می‌گیرد (طبق منو می‌توان لیوان آب، نوشابه، آب‌میوه و... قرار داد). لیوان‌ها می‌تواند در سائزهای متفاوت برای نوشیدنی‌های مختلف باشد.

نکات چیدمان میز

- صندلی‌ها با فاصله حداقل ۳۰ سانتی‌متر چیدمان می‌شود.
- لبه‌های رومیزی از میز ۳۰ سانتی‌متر آویزان شود.
- سید گل به شکل تخت و با عرض و ارتفاع کم باید سفارش داده شود. ارتفاع آن نباید بیش از ۲۰ تا ۲۵ سانتی‌متر باشد. سید گل را باید حداکثر ۲۰ دقیقه قبل از زمان ورود مهمانان، در وسط میز قرار داد.
- دستمال سفره: در سمت چپ بشقاب غذا، بعد از چنگال‌ها داخل بشقاب متوسط قرار می‌گیرد.
- سرویس قاشق و چنگال چون مستقیماً با غذا و دهان در تماس می‌باشد، نباید مستقیم روی میز چوبی یا شیشه‌ای که امکان آلوده‌بودن آن وجود دارد، قرار داده شود. بهتر است روی رومیزی پارچه‌ای شسته و اتوزده‌شده، قرار داد؛ یا می‌توان از کاغذهای یکبار مصرف مخصوص استفاده کنید و یا حداقل از دستمال سفره برای قراردادن سرویس روی آن استفاده کرد.
- رومیزی پارچه‌ای تمیز و اتو کرده بهترین وسیله برای قراردادن سرویس روی آن می‌باشد.

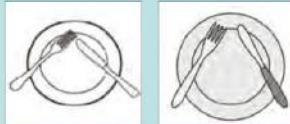
بیشتر بدانید



بهتر است بدانید حالت قراردادن کارد و چنگال دارای معنا و مفهوم خاص خود می‌باشد.

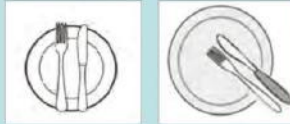
در شکل مفهوم هر کدام را توضیح می‌دهیم:

کارد و چنگال را به صورت باز قرار دهیم: (مکث، ادامه غذا یا درخواست غذای بیشتر)



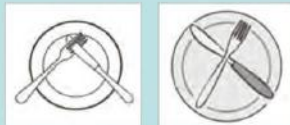
شکل ۴۹- مفهوم قراردادن کارد و چنگال

کارد و چنگال را به صورت موازی قرار دهیم: اجازه برداشتن بشقاب غذا (انجام غذا)



شکل ۵۰- مفهوم قراردادن کارد و چنگال

کارد و چنگال را به صورت ضربدر قرار دهیم: خوب نبودن غذا



شکل ۵۱- مفهوم قراردادن کارد و چنگال



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نکاتی در خصوص استفاده از سفره

مسلماً چیدن هر سفره‌ای بستگی به وعده غذایی و نوع غذا دارد، می‌تواند همان روال عادی هر روزه را داشته باشد و یا می‌تواند کمی مجلل‌تر و شیک‌تر برای یک مهمانی و دورهمی باشد. ولی آنچه که در همه سفره و وعده‌ها است، گذاشتن ظرف، قاشق و چنگال روی همان سفره است، که در تمام دنیا هم وجود دارد، چه برای برخی که با چوب غذا میل می‌کنند و چه عده‌ای که با دست غذا می‌خورند. چیدمان صحیح و تزئین سفره غذا، از مهم‌ترین مواردی است که باید برای سفره‌های ناهار و شام مجالس و مهمانی‌های مختلف مورد توجه قرار بگیرد. بهتر است اندازه سفره غذا با تعداد نفرات و تعداد افراد خانواده تناسب داشته باشد تا شستن، پهن کردن و جمع کردن آن راحت‌تر باشد. سفره‌هایی انتخاب کنید که پشت و رویشان معلوم است تا راحت بتوانید همیشه از سطح رویی سفره استفاده کنید. باید بدانید سفره‌های پشت کرک‌دار، خاک و آلودگی بیشتری به خود می‌گیرند. همچنین سفره‌هایی که سطح صاف دارند نسبت به سفره‌هایی که طرح‌های برجسته دارند بهتر و راحت‌تر تمیز می‌شوند. هنگام چیدن ظروف یا توزیع غذا، روی سفره راه نروید، تکه‌های غذا مانند استخوان خورش، هسته آلو و... را روی سفره نیندازید. برای این کار، ظرف مخصوصی را در سفره قرار دهید. باقی ماندن ذرات ریز غذا در سفره موجب رشد میکروب‌ها و آلودگی‌ها می‌شود. بعد از غذا، سفره را با یک دستمال نخی نم‌دار و سپس با یک دستمال خشک تمیز کنید. زمانی که رطوبت آن از بین رفت، سفره را تا کنید. در صورت ریختن غذا در سفره، حتماً آن را به‌طور کامل با آب گرم و مایع شوینده بشویید و زیر نور خورشید قرار دهید. هنگام جمع کردن سفره، ابتدا دو سر سفره را روی هم قرار دهید و سپس آن را به دفعات لازم تا کنید. با این کار قسمت زیر سفره که روی زمین بوده است با سطح داخلی آن که محل قرار دادن غذا است، تماس پیدا نمی‌کند. باقی‌مانده نان را از سر سفره بردارید. ماندن نان در سفره، باعث کپک‌زدن نان می‌شود. نان را در پارچه‌ای نخی ببیچید، سپس در کیسه پلاستیکی قرار داده و در یخچال نگهداری کنید. هر دو هفته یک‌بار سفره غذاخوری را با آب گرم و مایع شوینده، بشویید و زیر نور خورشید قرار دهید تا خشک شود. تمیز کردن سفره بعد از غذا خوردن، آن هم سفره بزرگی که تعداد زیادی مهمان سر آن غذا خورده‌اند، کار آسانی نیست. به همین خاطر بعضی‌ها ترجیح می‌دهند از سفره‌های یکبار مصرف پلاستیکی استفاده کنند و جمع کردن و دور انداختن کل سفره با باقی‌مانده غذاها و آشغال‌های داخل آن را خیلی لذت‌بخش می‌دانند؛ غافل از اینکه این کار به محیط‌زیست آسیب می‌رساند؛ بنابراین بهتر است برای حفظ زمین پاک و سلامت آیندگان هم که شده، زحمت تمیز کردن و شستن سفره را بپذیریم.



شکل ۵۲- چیدمان سفره ناهار و شام



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۵۴- میز صبحانه نشسته



شکل ۵۳- میز ناهار نشسته



شکل ۵۶- میز شام تولد ایستاده



شکل ۵۵- میز شام ایستاده



شکل ۵۷- چیدمان میز شام نشسته



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۵۸- چیدمان میز ناهار نشسته

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۶	انواع چیدمان صبحانه، ناهار، عصرانه و شام را بیاموزید و در آزمون پایانی، موارد آزمون خود را به سبک مرتبط بچینید.	به صورت گروهی

شایستگی ۱۱

انجام پروژه کسب و کار متناسب با تهیه انواع خوراکی ها



۳۰ ساعت (۱۰ ساعت نظری + ۲۰ ساعت عملی)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واحد یادگیری

تهیه و تولید انواع خوراکی‌ها

استاندارد شغل

■ مهارت انجام پروژه کسب و کار متناسب با تهیه انواع خوراکی‌ها

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

تهیه و تولید انواع خوراکی‌ها

■ انجام تعهدات و قراردادهای حقوقی

■ تهیه و تولید انواع خوراکی‌ها

■ تهیه بستنی

■ تهیه غذای بیرون‌بر

■ تهیه ترشیجات و ترشی فصل

■ تهیه نوشیدنی

■ انجام تعهدات و قراردادهای حقوقی کسب و کار

■ تهیه یک طرح ویژه کسب و کار

شایستگی‌های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

■ رعایت قوانین و مقررات متناسب با موضوع کسب و کار

■ کارگروهی، اخلاق حرفه‌ای، اصول و فنون مذاکره

■ ایجاد دیدگاه کاربردی مناسب در رابطه با کار

■ رعایت استانداردهای حرفه‌ای، دقت، سرعت و درستی انجام کار

■ خلاقیت و کارآفرینی

■ درآمدزایی با استفاده از دانش کسب شده

ایمنی و بهداشت

■ رعایت اصول ارگونومی هنگام کار

توجهات زیست محیطی

■ مدیریت پسماند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: مشاغل و حرفه‌هایی را که می‌تواند در محل زندگی خود راه‌اندازی کند، بشناسد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	با هم گروهی‌های خود چند نمونه از مشاغل اطراف خود را نام ببرید و آنها را در گروه‌های مختلف قرار دهید.	گروهی



شکل ۱- کسب و کار خانگی

اهمیت کسب و کار خانگی: امروزه کسب و کارهای خانگی از بخش‌های حیاتی و ضروری فعالیت‌های اقتصادی کشورهای پیشرفته محسوب می‌شوند. کسب و کار خانگی از نظر ایجاد شغل و نوآوری در عرضه محصولات یا خدمات، موجب تنوع و دگرگونی زیادی در اجتماع و اقتصاد هر کشور می‌شوند.

ضرورت توسعه کسب و کارهای خانگی

تجربه نشان داده است که توسعه کسب و کارهای کوچک خانگی به دلیل ساختار ساده و زود بازدهی و نیاز اندک به سرمایه برای متعادل کردن بازار کار مؤثر بوده است. در کشور ما با توجه به ترکیب جمعیتی، کسب و کارهای کوچک خانگی می‌تواند بازدهی مناسبی داشته و در کوتاه‌مدت و حتی در میان‌مدت در رفع مشکل بیکاری مؤثر باشد.

مفهوم کسب و کار و مشاغل خانگی

به هر نوع فعالیت اقتصادی در محل سکونت شخصی که با استفاده از امکانات و وسایل منزل راه‌اندازی شود کسب و کار خانگی می‌گویند و به سه دسته تقسیم می‌شوند:

الف) کسب و کار خانگی! در این شیوه، فرد شغل خود را به منزل می‌آورد و به جای اینکه هزینه‌های زیادی برای اجاره یا خرید ساختمان بدهد، می‌تواند در منزل خود، کار و شغلش را به انجام برساند.

ب) کسب و کار مبتنی بر خانه: در این روش، افراد، خدمات و کالاهای تولید شده‌شان را در منزل خود و یا با مراجعه به منازل دیگران (مشتریان) به آنها تحویل می‌دهند.

ج) کار آفرینی مبتنی بر خانه: این نوع کار آفرینی عبارت است از فرایند ایجاد اشتغال در خانه از راه تشکیل مجموعه منحصر به فردی از منابع به منظور بهره‌گیری از فرصت‌ها.

۱ - Home business

۲ - Home based business

۳ - Home based entrepreneurship



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

انواع مشاغل خانگی

به طور کلی انواع مشاغل خانگی را به چهار دسته می‌توان تقسیم‌بندی کرد:

۱ رشته‌های صنایع دستی: می‌توان خانه‌ها را به محلی برای تولید صنایع دستی تبدیل کرد، چرا که این‌گونه صنایع احتیاج به فضای زیاد و یا دستگاه‌هایی خاص ندارد. کشور ما به دلیل پیشینه فرهنگی و تاریخی خود، کشوری توانمند در زمینه صنایع دستی ارزیابی می‌شود.

۲ فعالیت‌های به اصطلاح زیرپله‌ای: غالباً افراد شاغل در این گروه انگیزه‌های غیرقانونی دارند؛ برای مثال می‌توان از بسته‌بندی‌های مختلف (غیرمجاز) مواد غذایی یا دارویی در منازل و... نام برد.

۳ مشاغل و خدماتی که در منزل قابل ارائه هستند: مشاغل و خدماتی نظیر آرایشگری، خیاطی، آشپزی، شیرینی‌پزی، خشک نمودن سبزی، پخت انواع رب، تولید مرباهای خانگی، ترشی‌سازی و... از جمله مواردی هستند که هم در منزل قابل ارائه هستند و هم با رشته تحصیلی شما تناسب دارند.

۴ خدمات اینترنتی قابل ارائه در منزل: با گسترش اینترنت، این‌گونه مشاغل نیز رونق ویژه‌ای گرفته است که در ادامه به آن می‌پردازیم.

هدف توانمندسازی: آموزش انواع تجارت خانگی به هنرجویان



شکل ۳- تجارت خانگی اینترنتی



شکل ۲- انواع مشاغل خانگی

تجارت خانگی اینترنتی

تجارت خانگی اینترنتی^۲ یک زیر شاخه بسیار مهم از تجارت اینترنتی است و به کلیه مشاغلی گفته می‌شود که همگان در سراسر این کره خاکی از طریق اینترنت می‌توانند به آن اشتغال یابند و برای خود درآمدزایی کنند.

نحوه اجرا	شرح فعالیت	ردیف فعالیت
تک نفره	با یک مثال اهمیت غذای خانگی و کسب و کار حاصل از آن را شرح دهید.	۲

۱ - Handicrafts

۲ - Internet Home Commerce



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

انواع تجارت خانگی اینترنتی

تجارت ساده: تجارت با استفاده از برخی سایت‌های اینترنتی است که بدون دریافت هیچ پولی شما را به یک شغل اینترنتی مشغول می‌کند و در ازای آن به شما حقوق می‌دهد.
وظیفه اصلی این سایت‌ها در واقع افزایش ترافیک سایت‌های دیگر است.
تجارت براساس سرمایه‌گذاری: شغل‌هایی هستند که نیاز به سرمایه اولیه دارند. در اینترنت صدها مرکز سرمایه‌گذاری وجود دارد که سرمایه اولیه آنها مبلغ ناچیزی است.
خرده‌فروشی^۱: هر نوع فروش کالا یا خدمت به مصرف‌کننده نهایی (به‌جای فروش به کارخانه یا تأمین‌کننده یا عمده‌فروش) خرده‌فروشی نامیده می‌شود.

مراحل انجام یک طرح کسب‌وکار

خلاصه عملیات^۲

این قسمت به‌طور خلاصه نشان می‌دهد که جایگاه کسب‌وکار شما کجاست؟ به کجا می‌خواهید برسید و چرا ایده تجاری شما موفق خواهد شد؟ اولین بخشی که خواننده با آن برخورد می‌کند، بخش «خلاصه عملیات» است. اما این بخش معمولاً آخرین قسمتی است که نوشته می‌شود. البته لازم به ذکر است که بخش خلاصه مدیریتی در تمام قالب‌های طرح کسب‌وکار وجود ندارد. معمولاً در موقعیت‌هایی که طرح کسب‌وکار باید به‌مرجع بالاتر ارائه شود (مثلاً برای دریافت تسهیلات بانکی و ...) بخش خلاصه مدیریتی لحاظ می‌شود.



شکل ۵- مراحل دقیق کسب‌وکار



شکل ۴- انجام طرح کسب و کار

۱ - Retail

۲ - Executive Summary



توصیف شرکت^۱

این قسمت از طرح کسب و کار بخش‌های مختلف تجارت شما را مشخص می‌کند. مأموریت شما چیست؟ محصولات و خدمات شما چگونه می‌خواهند نیازهای بازار هدف را تأمین کنند؟ در بخش توصیف شرکت، اهداف کسب و کار و چگونگی تأمین نیازهای بازار هدف خود را به صورت کامل معرفی کنید و مزیت‌های رقابتی‌ای را که موجب موفقیت شرکت شما می‌شود را بیان کنید.

تحلیل بازار^۲ در طرح کسب و کار



شکل ۶- تحلیل سوات

هر کسب و کار جدیدی که راه‌اندازی می‌شود، نیازمند کسب اطلاعات از صنعت و آگاهی نسبت به اندازه بازار و سهم بالقوه خود از بازار است. همچنین تحلیل درونی و بررسی نحوه عملکرد شرکت نسبت به رقبا و در مقایسه با وضعیت ایده‌آلش اطلاعات زیادی را در مورد عملکرد اثربخش شرکت‌ها مشخص می‌کند؛ بنابراین در این قسمت استفاده از آنالیز^۳ SWOT ضروری است. نقاط قوت: به صورت کلی نقاط قوت یک کسب و کار مواردی است که فرد می‌تواند برای پیشبرد اهداف خود روی آنها حساب کند و این عوامل باعث حرکت رو به جلوی کار او می‌شوند.

نقاط ضعف: عواملی قابل کنترل و نیازمند بهبود هستند که مانع دستیابی کسب و کار به مزیت‌های رقابتی می‌شوند. برخی از این نقاط ضعف عبارت‌اند از: نبود تجربه کافی، موقعیت نامناسب شرکت نسبت به رقبا، میزان محدود دستیابی به منابع مالی یا نیروی کار، و ...

فرصت‌ها: عوامل خارجی تأثیرگذار بر کسب و کار که منجر به تسهیل رشد کسب و کار می‌شوند، در این دسته قرار می‌گیرند. فرصت‌ها دستاوردهایی هستند که با استفاده از راهبرد بازاریابی می‌توانید از آنها برای بهبود جایگاه خود استفاده کنید. چگونگی استفاده از این فرصت‌ها در طرح کسب و کار مهم است.

تهدیدها: تهدیدها، نیروی‌های خارجی کنترل نشده‌ای هستند که می‌توانند روند رشد کسب و کار شما را دچار مشکل کنند. برخی از این تهدیدها عبارت‌اند از: شرایط اقتصادی ضعیف، نگرش بد جامعه نسبت به صنعت یا کسب و کار، قوانین و مقررات دست و پاگیر، تغییر در رفتار مصرف‌کننده، و ...

علاوه بر تحلیل SWOT، تحقیقات بازار هم می‌تواند اطلاعات کاربردی و خوبی از بازار و جایگاه کسب و کارتان فراهم کند. فقط به خاطر داشته باشید تحقیقات بازار پروسه‌ای نیست که یک‌بار آن را انجام دهید و تمام شود بلکه پروسه و روندی است مستمر و پویا.

۱. Company Description

۲. Market Analysis

۳. SWOT (Strengths - Weaknesses - Opportunities - Threats)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۳	یک کسب و کار خانگی را مثال بزنید و با استفاده از تکنیک سوات (SWOT) آن را تحلیل کنید.	گروهی

هدف توانمند سازی: موارد اساسی در طرح کسب و کار را آموزش ببینند.



شکل ۷- شرح شغل کارکنان در طرح کسب و کار

سازمان و مدیریت^۱ در طرح کسب و کار

این بخش ساختار تجارت شما را به شکل یک نمودار سازمانی تقسیم بندی می کند و نشان می دهد چه افرادی در کسب و کار شما فعالیت دارند؟ سوابق آنها چیست؟ دلیل انتخاب چنین افرادی چیست و چه مسئولیتی دارند؟

خط تولید و محصولات^۲

محصول یا خدمت شما چیست و چه نیازهایی را برای بازار هدف مرتفع می سازد؟ چرا مشتری بالقوه شما این محصول را انتخاب می کند و چگونه محصول یا خدمت شما می تواند زندگی مشتریان را راحت تر و یا سودمندتر کند؟ در این قسمت از طرح کسب و کارتان بر مزیت رقابتی خود تمرکز کنید و سعی کنید آن را برجسته سازید.

بازاریابی و فروش^۳

توصیف نحوه رشد و نفوذ در بازار هدف، یافتن کانال های توزیع و آشنایی با روش های گوناگون ارتباط با مشتریان از جمله مواردی هستند که باید در بخش بازاریابی معرفی شوند. در بخش فروش، باید گروه خود را توصیف کنید و فرایند آموزش، استراتژی های فروش و جذب نیرو و تحلیل مشتریان بالقوه را مدنظر قرار دهید.

۱ - Organization and Management

۲ - Service or Product Line

۳ - Marketing and Sales



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۸- تأمین منابع مالی در طرح کسب و کار

درخواست تأمین مالی^۱

هر گونه درخواست برای وام یا کمک مالی، در این قسمت لحاظ می شود. همان طور که نیازهای مالی خود را عنوان می کنید، مقدار سرمایه مورد نیاز فعلی و آتی خود را مشخص کنید. دوره زمانی هر درخواست مالی را تعیین کرده و نوع تأمین مالی (بدهی یا سرمایه) و دوره های بلندمدت یا کوتاه مدت را مشخص کنید.

به طور کلی اطلاعاتی از قبیل نقطه سر به سر، سود ماهانه یا سالانه، هزینه های ثابت و متغیر و مواردی از این دست در این بخش درج می شوند.

پیش بینی های مالی^۲

نرخ بازگشت سرمایه از جمله مهم ترین موارد در این بخش است. بخش پیش بینی مالی در برنامه کسب و کار برای دو گروه ارائه می شود. اولین مورد برای جذب سرمایه گذاران خطرپذیر^۳، سرمایه گذاران فرشته^۴ یا حتی اعضای باهوش خانواده است که باید مطمئن شوند اعداد ارائه شده رشد سریع کسب و کار شما را ثابت می کند. گروه بعدی بانک ها یا وام دهندگانی هستند که برای اطمینان از بازپرداخت به موقع وام باید اعداد برنامه کسب و کار و میزان درآمد احتمالی آتی شما را ببینند.



شکل ۹- دقت در پیش بینی امور مالی

ضمیمه برنامه کسب و کار^۵

آخرین قسمت برنامه کسب و کار، اطلاعات مختلفی است که برای تکمیل برنامه شما لازم است. اطلاعاتی مانند تاریخ اعتبار، اسامی ارجاعات، گواهی ها و مجوزها، اسناد قانونی، مجوزهای ساخت، قراردادهای و فهرست مشاوران تجاری و مواردی از این قبیل که به فراخور موضوع و نیاز باید ارائه دهید. در واقع در این بخش فرایندهای اجرایی طرح مشخص می شود.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	مراحل انجام کسب و کار (برای مثال کسب و کار خانگی فعالیت قبلی) را بنویسید.	گروهی

۱ - Funding Request

۲ - Financial Projections

۳ - Venture Capitalist

۴ - Angel Investors

۵ - Business Plan



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف توانمندسازی: آموزش نوشتن یک طرح کسب و کار



شکل ۱۰- نمونه‌ای از طرح کسب و کار (بوم کسب و کار)

نحوه نوشتن طرح کسب و کار^۱

برای داشتن یک طرح کلی برای کسب و کار خود باید با نحوه نوشتن طرح کسب و کار آشنا باشیم؛ زیرا این طرحی است که نقشه فعالیت اقتصادی در آن دیده می‌شود؛ پیش‌بینی آینده پروژه، بررسی تمام جوانب انجام کار و همچنین چشم‌انداز مالی و آینده بازار محصول، همگی در طرح کسب و کار بررسی می‌شود.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۵	با هم‌گروهی‌های خود آنچه را که از مراحل ایجاد یک کسب و کار می‌دانید، (به روش طوفان فکری) بیان کنید.	گروهی

هدف توانمندسازی: با اصول نگارش طرح کسب و کار و تهیه یک نوع بستنی و یک نوع ترشی آشنا شوند.

روش نگارش طرح کسب و کار برای تهیه انواع خوراکی‌ها

برای تهیه یک تغذیه مناسب و ایجاد یک کسب و کار شما ابتدا باید بدانید که چه نوع تغذیه‌ای را مدنظر دارید و از قبل اهداف، برنامه‌ها، سرمایه و منابع مالی و انسانی خود را مشخص کنید. روش‌های تهیه غذا: ابتدا انواع تغذیه‌ها را بشناسید و آنها را دسته‌بندی کنید. سپس با توجه به علاقه، تخصص و مهارت خود یکی را انتخاب و برای کسب و کار خود اقدام نمایید. آشنایی با دسته اصلی مواد غذایی به شما کمک می‌کند تا در انتخاب غذا و موادی که می‌خورید، بهتر تصمیم‌گیری کنید. شما هنرجویان در شایستگی سوم انواع تغذیه‌ها، ترکیبات و خواص آنها را شناخته‌اید و می‌توانید با دانش و مهارتی که به دست آورده‌اید، برای کسب و کار خود برنامه‌ریزی کنید.

^۱ - Business Plan



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۱۱- آشنایی با دسته اصلی مواد غذایی

مواد غذایی سالم را از کجا تهیه کنیم؟

برخی از فروشگاه‌های محلی، اقدام به تهیه و عرضه مواد غذایی سالم و ارگانیک می‌کنند. شما برای تهیه و خرید این مواد غذایی سالم، بهتر است به سراغ آنها بروید. همچنین می‌توانید از فروشگاه‌های بزرگ و زنجیره‌ای نیز این مواد را خریداری کنید. در بیشتر این فروشگاه‌ها، مواد پروتئینی به صورت تازه وارد می‌شود و جلوی مشتری نیز بسته‌بندی می‌شوند. بنابراین نظارت بر آنها بی‌شتر است. نکته خیلی مهم اینکه در هنگام خرید به تاریخ تولید و انقضای آنها دقت کنید.

تقریباً همه افرادی که در زمینه تهیه غذای خانگی مشغول فعالیت هستند، اعتقاد دارند برای هر پرس غذا باید به طور دقیق مقدار مواد غذایی را مشخص کرد. برای مثال می‌توانید موارد زیر را در نظر داشته باشید:

- ✓ ۱۲۰ تا ۱۸۰ گرم گوشت قرمز برای کباب کوبیده
- ✓ ۱۲۰ تا ۲۰۰ گرم گوشت مرغ برای جوجه کباب
- ✓ یک کیلوگرم برنج برای ۶ نفر
- ✓ ۵۰ گرم گوشت برای خورش
- ✓ ۳۵ گرم حبوبات برای خورش



شکل ۱۲- مقدار هر پرس غذا

البته این مواد اولیه را به همراه روغن، انواع ادویه‌ها، سیب‌زمینی، مواد تزیینی مانند هویج، کلم، فلفل دلمه‌ای، پیاز و... به قیمت مواد اولیه مورد نیاز اضافه می‌کنند.

حال که با دسته‌بندی و ترکیبات مختلف مواد غذایی آشنا شدید، در صفحات بعد، متناسب با رشته تحصیلی شما، طرز تهیه یک نمونه بستنی و یک نوع ترشی توضیح داده می‌شود. البته در شایستگی‌های قبل، شما مطالب کامل تر و دقیق‌تری در این زمینه یاد گرفته‌اید.

مهارت تهیه بستنی

همان‌طور که همه ما می‌دانیم، انواع مختلفی از بستنی با طعم‌های متنوع وجود دارد که در اینجا طرز تهیه بستنی وانیلی به شما آموزش داده می‌شود.

مواد مورد نیاز:



شکل ۱۳- بستنی وانیلی

- | | |
|---|------------------------------------|
| ۵ عدد تخم مرغ | ۵ قاشق غذاخوری شکر |
| $\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری خامه | $\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری وانیل |
| $\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری پودر قند | $\frac{1}{4}$ لیوان آناناس خرد شده |
| $\frac{1}{4}$ لیوان قوطی کوچک خلال پسته | ۱ قوطی کوچک |
| | ۳ قاشق غذاخوری |



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طرز تهیه بستنی با طعم وانیل

زرده و سفیده تخم مرغ را از هم جدا می کنیم، زرده ها را با شکر و وانیل با همزن خوب هم می زنیم تا سفت و سفید شود و کنار می گذاریم. سفیده تخم مرغ را همراه پودر قند کمی مخلوط و خامه را اضافه می کنیم و با همزن خوب هم می زنیم. البته ظرف باید بر روی آب و یخ قرار داشته باشد تا خامه سفت شود و فرم بگیرد. زرده را به مواد اضافه می کنیم و همراه با آناناس و خلال پسته و با قاشق چوبی آرام مخلوط می کنیم. مایه به دست آمده را در قالب یا ظرف فلزی قرار می دهیم و روی آن را با پلاستیک می پوشانیم و در فریزر به مدت ۸ ساعت قرار می دهیم. در آخر بستنی را از فریزر خارج می کنیم و در ظرف مناسبی می ریزیم و سرو می کنیم.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۶	با هم گروهی های خود در کارگاه یک نوع بستنی را تهیه کنید.	گروهی

مراحل و نحوه راه اندازی یک مرکز تهیه غذای خانگی

در این قسمت مراحل تهیه و راه اندازی کسب و کار غذاهای خانگی را برای شما بیان می کنیم. شما هنرجویان بالقوه، آشپزهای ماهر و زبردستی هستید و می توانید از این هنر خود درآمد کسب کنید. به خاطر داشته باشید که راه اندازی آشپزخانه و تهیه غذای خانگی به زنان محدود نمی شود.

تهیه غذای خانگی



شکل ۱۴- غذای خانگی

در نخستین قدم باید مشخص کنید که هدفتان از راه اندازی محلی برای تهیه غذا چیست؟ آیا مغازه دارید و می خواهید از مشتری ها در همان جا پذیرایی کنید؟ آیا می خواهید در گوشه ای از خانه غذا تهیه کرده و برای مشتری ها ارسال کنید؟ آیا می خواهید چند نوع غذای محدود برای ارائه به سازمان ها، شرکت ها یا محیط های اداری تهیه کنید؟ آیا در نظر دارید با تبلیغات از همه جای شهر مشتری داشته باشید و غذاهای متنوعی در منوی پیشنهادی تان وجود دارد؟ فینگر فود، غذای سنتی، غذای فرنگی، غذای مخصوص گیاه خوارها و... مشخص کنید چه نوع غذایی مدنظر تان است. سوالات دیگری از این دست وجود دارد که باید در نخستین قدم به همه آنها پاسخ دهید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۷	اطلاعاتی در مورد یک مرکز تهیه غذای خانگی و تاریخچه به وجود آمدن محل سرو غذا آماده کنید و در کارگاه گزارش دهید.	فردی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شکل ۱۵- راه‌اندازی مرکز تهیه غذا

راه‌اندازی یک مرکز کسب‌وکار غذای خانگی^۱

اگر مغازه یا فضایی برای تهیه و سرو غذا دارید و متعلق به خودتان است و می‌خواهید از مشتریانانتان همان‌جا پذیرایی کنید، باید آن را مجهز کنید. برای راه‌اندازی این مرکز تهیه غذای خانگی، به فضایی حدود یک‌صد متر نیاز خواهید داشت. موضوع بعدی، وسایل آشپزی و تجهیزات آشپزخانه است که بخش عمده‌ای از سرمایه اولیه آن به‌شمار می‌رود. یک محل مناسب برای تهیه و فروش غذای خانگی متوسط باید تجهیزات زیر را داشته باشد:



شکل ۱۶- بسته‌بندی تعدادی غذا در روز

یخچال، گاز، دستگاه کباب‌زنی، سبب‌بزرگ آشپزی، دیگ بزرگ، قابلمه، بیش از ۳۰ سیخ کباب‌زنی در اندازه‌های مختلف، ملاقه و کفگیر، انواع چاقوها، دستگاه خمیرگیر برای کباب و ... که برای خرید مجموع این وسایل بیش از ۲۵ تا ۳۵ میلیون تومان پول نیاز دارید.

یعنی با یک حساب سرانگشتی برای راه‌اندازی یک آشپزخانه ساده که محلی برای پذیرایی مشتری‌ها هم داشته باشد، باید بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ میلیون تومان پول داشت.

بر اساس تحقیقات میدانی، یک مرکز تهیه غذای متوسط برای رسیدن به سوددهی باید روزانه حدود ۱۰۰ پرس غذا تهیه کند و به دست مشتری برساند. هر پرس غذا به‌صورت متوسط ۱۲ هزار تومان قیمت‌گذاری می‌شود که تقریباً نیمی از آن هزینه و مابقی سود است.

البته شما به عنوان یک هنرجو و یک کارآفرین غذای خانگی برای شروع به کار نیاز به چنین جایی ندارید. بعد از رواج کسب‌وکارتان و رونق گرفتن آن می‌توانید در مورد مرکز تهیه غذا نیز اقدام کنید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۸	در کارگاه خود یک غذا را تهیه کنید و برای ارائه به مشتری بسته‌بندی نمایید.	گروهی



شکل ۱۷- شروع کار از آشپزخانه منزل

آشپزخانه خانگی و ارسال غذا به بیرون

اگر می‌خواهید فقط درحد یک تحویل غذای ساده عمل کنید و تنها غذا را به دست مشتریانانتان برسانید، آشپزخانه منزل خودتان برای شروع کار کافی است و بهتر است به فکر بسته‌بندی محصولاتتان باشید. بسته‌بندی‌های جذاب‌تر، مشتریان بیشتری هم با خود می‌آورد.

۱. Catering



شکل ۱۸- تهیه یک نوع غذا

راه‌اندازی یک مرکز تهیه غذای خانگی در کمترین حالت به دو نفر نیاز دارد. یک نفر که کار تولید غذا را انجام دهد و شخص دیگری که غذا را به دست مشتری برساند. اگر می‌خواهید تحویل هم داشته باشید باید به فکر یک پیک موتوری هم باشید. حواستان باشد هرچه حجم کار را بالا ببرید، افراد بیشتری را لازم دارید. به‌طور معمول ۵ نوع غذا از یک آشپز برمی‌آید و به‌همین نسبت باید آشپز اضافه کنید.

نام تجاری مناسب انتخاب کنید



شکل ۱۹- انتخاب نام تجاری مناسب

انتخاب اسم مناسب و جذاب برای هر برند تجاری یکی از عوامل مهم موفقیت آن به‌شمار می‌رود. باید نامی انتخاب کنید که حوزه کاری شما را نشان دهد و در عین حال ساده و خاص باشد تا در ذهن مشتری بماند.

تبلیغات کنید



شکل ۲۰- تبلیغات

به این فکر کنید که چه شرکت‌ها و اداره‌هایی در نزدیکی محل مورد نظر شما فعالیت می‌کنند و شما می‌توانید به آنها برای وعده ناهار کمک کنید. برای همین بهتر است تبلیغات کاغذی تولید کنید و به‌دست کارمندانشان برسانید. می‌توانید تعدادی از برگه‌های تبلیغ را هم به سوپرمارکت‌های همان حوالی بفرستید تا هنگام خرید افراد به دستشان برسانند. در شبکه‌های اجتماعی نیز می‌توانید تبلیغ کنید. از منوی غذاهای روزانه گرفته تا عکس غذاها را در این شبکه‌ها قرار دهید تا مخاطب با دیدن عکس و قیمت‌ها برای سفارش غذا تشویق شود.

نظم و احترام به مشتری را سرلوحه کار خود قرار دهید



شکل ۲۱- رضایت مشتری

علاوه بر کیفیت عالی غذا و استفاده از مواد اولیه تازه و به‌روز، برای مشتری بسیار مهم است که سفارش‌گیرنده یا پیک که غذا را تحویل می‌دهد، بسیار مؤدب و خوش اخلاق باشد و غذا کاملاً گرم و سر وقت به‌دست او برسد. هرگونه بدرفتاری یا تأخیر می‌تواند یکی از مشتریان شما را کم کند. به این فکر کنید که می‌توانید با رفتار مناسب به دامنه مشتریان خود بیفزایید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مجوز و کارت بهداشت تهیه کنید

همه افراد شاغل در کسب و کارهایی که با سلامت مردم در ارتباط هستند، از جمله اغذیه‌فروشی‌ها، برای فعالیت باید کارت بهداشت داشته باشند.

بر این اساس، همه شرکت‌های مجاز و مؤسساتی که برای فعالیت مجوز قانونی دارند، موظف هستند کارکنانی را به کار گیرند که کارت بهداشتی داشته باشند. این موضوع شامل همه مشاغل از جمله مشاغل خانگی نیز می‌شود.

برای صدور کارت بهداشتی روش‌های مختلفی وجود دارد. یکی از این روش‌ها مراجعه به مراکز پیشخوان دولت است که چندین سال است، این روش دریافت کارت بهداشت نیز فعال شده است و تسهیلاتی را برای صدور هرچه سریع‌تر کارت بهداشت در اختیار مردم و متقاضیان قرار داده است.



شکل ۲۲- مجوز کار



شکل ۲۳- کارت بهداشت

مشکلات این شغل و نحوه پیشگیری آنها

یکی از بزرگ‌ترین خطرات این کسب‌وکار این است که غذا باید با توجه به خواست و ذائقه مشتریان طبخ شود تا رضایت آنها را جلب کند. از طرفی باید قیمت غذاها به نحوی باشد که قشر متوسط جامعه توانایی پرداخت پول آن را داشته باشند تا مشتری دائم آشپزخانه شوند. اما از مشکلات دیگر این است که تهیه‌کنندگان غذا به محض پیدا کردن جایگاه مناسب در بازار، سعی می‌کنند با کم کردن کیفیت،



شکل ۲۴- شناخت مشکلات شغلی

سود بیشتری کسب کنند. ولی در مورد این محصول نکته قابل تأمل آن است که اگر کیفیت غذا پایین بیاید، بلافاصله آشپزخانه، مشتری‌های خود را از دست می‌دهد که در این صورت به شدت ضرر خواهد کرد.



شکل ۲۵- غذای با کیفیت

پس باید همیشه کیفیت غذا در اولویت قرار داشته باشد؛ حتی در مواقعی که تورم و مسلماً قیمت مواد غذایی بالا می‌رود. البته می‌توان با بالا بردن اندک قیمت غذا این مشکل را حل کرد، چون مشتری ترجیح می‌دهد قیمت بالاتری پرداخت کند اما همان کیفیت سابق و یا حتی کیفیت بالاتر را تجربه کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۹	غذای خود را با در نظر گرفتن هزینه‌های پرداخت شده، قیمت‌گذاری کنید.	گروهی

طرز تهیه انواع ترشی



شکل ۲۶- انواع ترشی

ترشی یکی از مخلفات بسیار خوشمزه و محبوب است که در سفره هر ایرانی پیدا می‌شود. ترشی در فرآیندی از طریق مخلوط کردن سرکه با انواع سبزیجات و صیفی‌جات به‌دست می‌آید و طی آن در اثر قرار گرفتن سبزیجات در محیطی اسیدی به‌مدت چند روز، مدت ماندگاری آنها بالا می‌رود و حتی چندین سال بدون فاسد شدن باقی می‌مانند. در کشور ما از ترشی به مقدار زیاد در کنار غذاهای مختلف استفاده می‌شود و هر شهری نیز با توجه به ذائقه و مواد غذایی و ادویه‌جات سنتی مخصوص، ترشی مختص خود را دارد و همین مسئله باعث ایجاد تنوع زیاد در ترشی‌ها شده است.

بعضی از ترشی‌ها دستور تهیه ساده‌ای دارند، اما بعضی دیگر هم به مواد اولیه و ادویه‌جات زیاد نیاز دارند و هم صبر و حوصله زیادی برای تهیه می‌طلبند؛ اما طعم فوق‌العاده عالی آن به زحمتش می‌ارزد. در ادامه طرز تهیه ترشی فصل را یاد می‌گیرید.

ترشی فصل

مواد لازم:



شکل ۲۷- ترشی فصل

- ۷۰۰ گرم گل کلم
- ۵۰۰ گرم هویج
- ۱۰۰ گرم فلفل قلمی
- ۲۰۰ گرم فلفل دلمه
- ۲۰۰ گرم ساقه کرفس
- ۵۰۰ گرم رب گوجه‌فرنگی
- ۵۰ گرم سیاه‌دانه
- ۱ لیتر سرکه
- نمک، فلفل، زردچوبه (در صورت دلخواه ادویه ترشی) به مقدار لازم

ابتدا همه مواد را خوب بشویید و به‌صورت نگینی خرد کنید و در ظرفی بزرگ بریزید و با هم مخلوط کنید. سپس رب گوجه‌فرنگی، ادویه‌جات و سرکه را با هم مخلوط کنید و هم بزنید یکنواخت که شد روی مواد ترشی بریزید و سپس ترشی را در شیشه‌ای تمیز و خشک بریزید.



ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱۰	برای جلسه بعد یک نوع ترشی را در کارگاه تهیه کنید.	گروهی

تهیه انواع نوشیدنی‌ها

با توجه به اینکه در شایستگی‌های قبل طرز تهیه نوشیدنی‌ها را یاد گرفته‌اید، فعالیت زیر را در کارگاه انجام دهید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱۱	با توجه به مطالب شایستگی دوم، یک برنامه پیشنهادی برای تهیه سه نوع نوشیدنی بنویسید و هزینه‌های آن را مشخص و قیمت‌گذاری کنید.	گروهی

مفهوم تعهدات و قراردادهای حقوقی

قرارداد چیست؟



شکل ۲۸- قرارداد

در دنیای امروزی توافق و قرارداد یکی از ارکان اصلی زندگی اجتماعی روزانه را تشکیل می‌دهد و جزئی جدانشدنی از آن به حساب می‌آید. انسان‌ها در هر جایگاهی که قرار بگیرند، هم تعهداتی را قبول می‌کنند و هم تعهداتی را نسبت به هم می‌دهند. در یک طرف قرارداد، فردی قرارداد است که قصد به وجود آوردن قرارداد را دارد که به عمل او ایجاب می‌گویند؛ و در طرف دیگر قرارداد، شخصی است که ایجاب طرف مقابل را قبول می‌کند. بنابراین برای انجام قرارداد، شرایطی وجود دارد که در ماده ۱۹۰ قانون مدنی، به آن اشاره شده است. این شرایط عبارت‌اند از:

- **قصد طرفین و رضایت آنها:** زمانی که دو طرف با اراده بر موضوعی توافق کنند، ملزم به رعایت آن می‌شوند. رضایت، یک عمل درونی و منظور از آن، اشتیاق برای انجام عملی است و قصد، صورت بیرونی این تمایل محسوب می‌شود که به واسطه عملی خارجی خود را نشان می‌دهد.
- **صلاحیت طرفین:** صلاحیت به معنای قدرت و توانایی اعمال حق است، به این معنا که فرد بالغ، عاقل و رشید باشد. همچنین در مورد شخص حقوقی لازم است بررسی شود که آیا در حوزه مورد نظر قدرت عمل لازم را دارد یا خیر؟
- **معلوم و مشخص بودن مورد معامله (موضوع معامله):** موضوع قرارداد عبارت است از مال یا عملی که طرفین متعهد به انجام آن هستند که باید معلوم و مشخص باشد.
- **مشروعیت جهت معامله:** منظور از جهت معامله همان هدف معامله است. البته باید گفت که معمولاً در قراردادهای حقوقی جهت معامله ذکر نمی‌شود، ولی اگر ذکر شد، نباید خلاف شرع باشد. بعد از آشنایی مختصری با قرارداد حقوقی لازم است به انواع قراردادهای حقوقی رایج در عرصه کسب و کار اشاره کنیم.





شکل ۲۹- اهمیت قرارداد در کسب و کار

انواع قرارداد حقوقی کسب و کار و نمونه‌های آن

در این عرصه قراردادهای زیادی به چشم می‌خورد که گاهی ممکن است از دید بنیان‌گذاران، سرمایه‌گذاران، سهام‌داران و سایر اشخاص حاضر در صحنه کسب و کار به خاطر بی‌توجهی به مسائل حقوقی پنهان بماند. به‌طور کلی ۶ دسته قرارداد در عرصه کسب و کار وجود دارد؛ البته این تقسیم‌بندی بیشتر صوری است و مهم خود این قراردادها هستند.

۱ راه‌اندازی کسب و کار

تفاهم‌نامه بنیان‌گذار: این تفاهم‌نامه زمانی کاربرد پیدا می‌کند که دو یا چند نفر مؤسس یک کسب و کار هستند و می‌خواهند طی یک قرارداد بسیاری از امور را از ابتدا شفاف کنند. مهم‌ترین مفاد آن تعیین نقش‌ها و مسئولیت‌ها، تقسیم سهام و مالکیت معنوی است.

قرارداد پیمانکاری: زمانی که قرار است صفر تا صد یک عمل یا ارائه یک خدمت را به شخص دیگری بسپاریم، از قرارداد پیمانکاری استفاده می‌کنیم. شخص پیمانکار موظف است با هزینه‌های خود مفاد قرارداد را کامل انجام داده و در موعد زمانی مشخص، تحویل کارفرما دهد.

۲ پیشبرد کسب و کار

قرارداد اجاره دفتر کار: قرارداد اجاره قراردادی است که در آن صاحب ملکی به دلیل عدم استفاده از ملک خود ترجیح می‌دهد در مقابل دریافت مال الاجاره منافع حاصل از ملک را به شخص دیگری واگذار نماید.

قرارداد اجاره دفتر کار، شما باید تمام اطلاعاتی را که سبب شناسایی موضوع قرارداد می‌شود به دقت ثبت نمایید. با ثبت این موارد از اختلاف در مورد اجاره جلوگیری می‌شود.

قرارداد واگذاری حق اختراع: به‌طور کلی دو حق برای اختراع به رسمیت شناخته شده است. حق مادی ذیل همین قرارداد قابل انتقال است، ولی حق معنوی آن قابل انتقال نیست.

۳ استخدام منابع انسانی



شکل ۳۰- منابع انسانی مورد نیاز

قرارداد کار با مدت موقت: قرارداد کار برای انتظام بخشیدن به روابط کارگر و کارفرما و انجام تعهدات مشخصی ایجاد می‌شود.

قرارداد کار شامل مدت موقت، غیرموقت و کار معین است.

قرارداد مشاوره: این قرارداد برای بهره‌گیری از راهنمایی‌های مشاور در طول مدت قرارداد است. شخص مشاور هم تحت شمول قانون کار قرار خواهد گرفت.

قرارداد کار بازاریابی: این قرارداد به منظور جذب افرادی است که به صورت پاره‌وقت به معرفی کالا و خدمات شرکت برای افزایش سوددهی آن می‌پردازند.

قرارداد واگذاری سهام به کارکنان: قراردادی است که طی آن، با هدف افزایش انگیزه کارکنان، سهامی به آنها تعلق می‌گیرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۴ مدیریت مالی کسب و کار^۱

- قرارداد خرید و فروش نرم افزار: شرکت در حوزه های مختلف ممکن است به نرم افزار نیاز داشته باشد. در این صورت برای پوشش منافع طرفین می توان از قراردادی جامع و کامل استفاده کرد.
- قرارداد اجاره نرم افزار: گاهی شرکت به علت مشکلات مالی ممکن است توان خرید نرم افزار را نداشته باشد. در این صورت می تواند از قرارداد اجاره نرم افزار بهره ببرد.

۵ محافظت از کسب و کار



شکل ۳۱- محافظت از کسب و کار

- قرارداد عدم افشای اطلاعات با کارمندان: در مسیر کسب و کار، اطلاعات محرمانه ای به وجود می آید که مصون نگه داشتن آنها از فاش شدن وظیفه همه افراد است؛ لذا از ابتدا می توان با کارمندان این قرارداد را منعقد کرد.
- قرارداد محرمانگی: این قرارداد دو جنبه دارد. یا به صورت یک جانبه منعقد می شود و یا به صورت دو جانبه. در این صورت یکی از طرفین یا هر دوی آنها متعهد می شوند که اطلاعات یکدیگر را فاش نکنند.

۶ سرمایه گذاری^۲

- قرارداد فروش سهام: این قرارداد برای نقل و انتقال سهام از سهام دار به یک فرد دیگر منعقد می شود.
- قرارداد وام قابل تبدیل به سهام: طی این قرارداد اگر وام دهنده درخواست کند، وام، تبدیل به سهام می شود و او جزء سهام داران شرکت خواهد شد.
- قرارداد مشارکت مدنی: در این قرارداد، آورده های دو طرف دقیق مشخص شده و به منظور تقسیم سود و انتفاع، وارد کسب و کار می شوند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱۲	در اینترنت جست و جو کنید و چند نمونه قرارداد کار را تهیه کنید و به کارگاه بیاورید.	تک نفره



شکل ۳۲- طرح کسب و کار

مهارت: نوشتن گام به گام و درست طرح کسب و کار را می آموزد.

مراحل گام به گام نوشتن یک طرح کسب و کار^۳

راه اندازی یک کسب و کار باعث ایجاد درآمد برای شماست. طرح کسب و کار سندی است که تمامی اهداف عملیاتی و مالی یک کسب و کار را خلاصه می کند و شامل برنامه ها و بودجه های دقیقی است که نشان می دهد چطور اهداف یک کسب و کار می تواند محقق شود؛ به عبارتی دیگر، نقشه راه برای موفق شدن یک کسب و کار است. هر کسی که بخواهد یک کسب و کار را شروع کند

۱ - Financial management

۲ - Investment

۳ - Business Plan



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باید بدانند که اولین مرحله مهمی که باید به آن توجه کند، طرح کسب و کار است. شما به عنوان یک هنرجوی رشته مدیریت خانواده دوست دارید بدانید که چطور می توانید یک طرح کسب و کار برای خود بنویسید. در این قسمت نحوه نوشتن یک طرح کسب و کار به همراه مثالی از یک کافی شاپ برایتان نوشته شده است. فهرستی از بخش های مختلف یک طرح کسب و کار به همراه توضیح مختصری از هر یک از این بخش ها که بتواند به شما در طول این فرایند کمک کند، گفته شده است.

یک طرح رسمی و سنتی کسب و کار شامل بخش های زیر است:

۱ خلاصه اجرایی: یک مرور کلی از بخش های مختلف است که باید ابتدا بیاید. یک صفحه عنوان و فهرست مطالب ایجاد کنید.

۲ نمای کلی صنعت یا کسب و کار: یک طرح کلی از کسب و کار زمانی جامع است که با مشاهده آن بتوان اجزای کسب و کار را تحلیل نمود. دنبال کردن نمای کلی از طرح یک کسب و کار می تواند به عنوان یک راهنما به کار گرفته شود. شما می توانید آن را به صورت یک الگو برای کار خود قرار دهید.

۳ تحلیل بازار: این بخش شامل بررسی هدف اصلی بازار برای محصول یا خدمات شماست.

۴ تحلیل رقابتی: در این بخش از طرح کسب و کار باید بتوانید کسب و کارتان را از سایر رقبا متمایز کنید و خوانندگان طرحتان را متقاعد کنید که کسب و کار شما قادر به موفقیت در رقابت است.

۵ طرح فروش و بازاریابی: شما طرح منحصر به فرد فروش کسب و کار جدیدتان را به خواننده ارائه می دهید و برایش توضیح خواهید داد که به چه نحوی محصولات یا خدمات شما به بازار ارائه خواهد شد.

۶ طرح مالکیت و مدیریت: این بخش شامل خلاصه ای از ساختار حقوقی و منابع مدیریتی شرکت از قبیل گروه مدیریت داخلی، منابع مدیریت خارجی و نیازهای منابع انسانی است.

۷ برنامه عملیاتی: برنامه عملیاتی شامل توضیحاتی در مورد موقعیت فیزیکی کسب و کار، امکانات و تجهیزات، انواع کارمندان مورد نیاز و سایر جزئیات عملیاتی از قبیل توضیحات فرایند ساخت است.

۸ برنامه مالی: در این بخش از برنامه کسب و کار باید سه سند اصلی مالی هر کسب و کار را ارائه دهید. این اسناد شامل ترازنامه، صورت درآمد و صورت جریان نقدی است.

۹ ضمیمه ها و اطلاعات پشتیبانی: علاوه بر تمامی بخش هایی که در بالا ذکر شد، در پایان طرح کسب و کارتان ممکن است بخواهید هر گونه اطلاعات اضافی را که به اعتبار ایده کسب و کارتان کمک کند، بیاورید. این اطلاعات می تواند شامل مطالعات بازاریابی، عکس های محصول، قراردادها یا سایر توافق نامه های قانونی مربوط به کسب و کارتان باشد.

حواستان باشد که بعد از تکمیل هر یک از بخش های بالا در ابتدای طرح یک صفحه عنوان و به دنبال آن یک فهرست مطالب در هر بخش با شماره صفحه قرار دهید.

ظاهر طرح کسب و کار شما نیز اهمیت دارد. انواع مختلفی از طرح کسب و کار وجود دارد. این مدل یک سند رسمی است. شما می خواهید که هر جنبه ای از طرح کسب و کارتان بتواند خواننده را تحت تأثیر قرار دهد؛ به ویژه اگر این طرح را برای درخواست پول ارائه می دهید.

به قالب بندی طرحتان توجه کنید. مطمئن شوید که تمامی کلمات درست و بدون غلط املایی نوشته شده باشد. اگر خودتان نمی توانید این کار را به درستی انجام دهید از یک نفر دیگر کمک بخواهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پروژه پایان فصل

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱۳	با توجه به مطالب آموخته شده و راهنمایی هنرآموز کتاب نوآوری و کارآفرینی کلاستان یک طرح کسب و کار در زمینه مواد غذایی (نوشیدنی، ترشی، بستنی و یا غذا) بنویسید و به هنرآموز خود ارائه دهید	گروهی

نتیجه گیری: تمام آنهایی که در عرصه کسب و کار و تولید و خدمت به مردم، موفق شده‌اند از روز اول این همه سرمایه نداشته‌اند و با استفاده از ذهن اقتصادی خود به این درجه از موفقیت رسیده‌اند. بعضی کارها هستند که حتی بدون سرمایه اولیه هم می‌شود انجامشان داد اما لازمه آن تحقیق کردن، وقت گذاشتن و مهم‌تر از آن عجز نبودن است. پس نگران نباشید، کمی وقت بگذارید و فرصت‌های شغلی رشته درسی خود را بشناسید. به دنبال نیازهای مردم محله خود متناسب با رشته تحصیلی تان بگردید. برای این کار باید مدتی در محل زندگی تان بچرخید و درد دل‌های کسبه و مشتریان را بشنوید. اگر به دنبال آینده‌ای استوار هستید، باید خودتان آن را خلق کنید. شما تنها زمانی می‌توانید کنترل آینده را در اختیار داشته باشید که کنترل منبع درآمادتان در دست خودتان باشد. شما به کسب و کار خودتان نیاز دارید.

فعالیت پایانی

- ۱ مفهوم مشاغل خانگی چیست؟
- ۲ مشاغل خانگی به چند دسته تقسیم می‌شوند؟
- ۳ چهار نوع مشاغل خانگی را نام برده و برای هر یک مثالی بزنید.
- ۴ انواع تجارت خانگی اینترنتی کدام‌اند؟ توضیح دهید.
- ۵ کسب و کار خانگی چیست و چرا اهمیت دارد؟
- ۶ قسمت‌های مختلف تکنیک سوات را نام ببرید.
- ۷ تحقیقات بازار چه اطلاعاتی را به ما می‌دهد؟
- ۸ نمودار سازمانی در یک کسب و کار چه چیزی را نشان می‌دهد؟
- ۹ بازاریابی و فروش چیست؟
- ۱۰ پیش‌بینی مالی یعنی چه و از چه روش‌هایی می‌توان آن را اجرا کرد؟
- ۱۱ نکات اصلی طرح کسب و کار برای تهیه انواع خوراکی را نام ببرید.
- ۱۲ در تهیه بستنی چه موادی لازم است؟
- ۱۳ طرز تهیه ترشی را بنویسید.
- ۱۴ نحوه ترسیم نمودار طرح کسب و کار را بیان کنید.
- ۱۵ قرارداد چیست؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۱۶ شرایط اصلی قرارداد را که در ماده ۱۹۰ قانون مدنی نیز به آن اشاره شده است، نام ببرید.
- ۱۷ انواع قرارداد حقوقی کسب و کار را نام ببرید.
- ۱۸ برای پیشبرد اهداف کار چه قراردادهایی مهم است؟
- ۱۹ قرارداد محرمانگی چیست؟
- ۲۰ یک طرح رسمی و سنتی کسب و کار شامل چه بخش‌هایی است؟
- یک فرد دانا می‌داند که چگونه از پول، وقت و مهارتش برای کسب درآمد استفاده کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۱ دایرةالمعارف ابزار و مواد اولیه ساناز سانیا، مؤلف ساناز مینایی، ساناز شریفی، سانیا شریفی، شماره شاپک ۹۷۸۹۶۴۷۶۶۳۲۹۸، چاپ صنوبر، شماره کتاب‌شناسی ملی ۳۶۶۶۴۱۵.
- ۲ کتاب مستطاب از سیر تا پیاز آشپزی جلد ۱ و ۲، مؤلف نجف دریابندری با همکاری فهیمه راستکار، شماره شاپک جلد اول ۹۷۸۹۶۴۴۳۱۰۱۰۲، شماره شاپک جلد دوم ۹۷۸۹۶۴۴۳۱۰۱۲۶، چاپ بیست‌وسوم زمستان ۱۳۹۴.
- ۳ کتاب هنر آشپزی مجموعه غذاهای ایرانی و فرنگی، مؤلف رزا منتظمی، جلد اول، شماره شاپک ۹۶۴۹۱۶۰۰۱۹۶۴، چاپ چهل‌ویک سال ۱۳۸۲.
- ۴ کتاب هنر آشپزی مجموعه غذاهای ایرانی و ملل مختلف، مؤلف رزا منتظمی، شماره شاپک ۹۶۴۹۱۶۸۰۵۲، جلد دوم، چاپ ششم سال ۱۳۸۰.
- ۵ کتاب هنر آشپزی و شیرینی پزی مجل، مؤلف اعظم گلزارمنش، چاپ اول سال ۱۳۸۴، شماره شاپک ۹۶۴۹۶۴۵۴۲.
- ۶ کتاب هنر پذیرایی و قوانین چیدمان میز، مؤلف ابراهیم برهانی، شماره کتاب‌شناسی ملی ۴۲۴۵۰۱۴، شاپک ۱۳۰۶-۸۴۳۵-۹۷۸-۶۰۰، چاپ و صحافی شاپرک بهار، ۱۳۹۵.
- ۷ کتاب تغذیه و بهداشت مواد غذایی فنی و حرفه‌ای (گروه‌های تحصیلی بهداشت - علوم ورزشی - مدیریت خانواده - کشاورزی)، شماره درس ۴۱۴۳، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران ۱۳۸۱.
- ۸ کتاب غذاهای غیرسنتی، مؤلف سودابه دهدشتی (اشرفی)، جلد اول غذاهای متنوع، سریع و آسان، چاپ دوم ۱۳۷۴، چاپ شرکت چاپ خواجه.
- ۹ اکبری، کرامت‌الله. (۱۳۹۰)، توسعه کارآفرینی، انتشارات جهاد دانشگاهی، چاپ پنجم.
- ۱۰ بیگیان مهشاد، م. (۱۳۹۷)، تجارت در قرن ۲۱ (مهارت‌های کسب و کار فروش پایه را بیاموزید)، انتشارات افق دور، چاپ اول.
- ۱۱ حسینی، نبی‌اله. (۱۳۸۶)، کسب‌وکارهای خانگی، عامل پویایی نظام اشتغال کشور، سیدنبی‌اله حسینی، از نظام جامع اطلاع‌رسانی اشتغال.
- ۱۲ احمدپور داریانی، م. (۱۳۹۳)، کارآفرینی پیشرفته، انتشارات پویندگان پارس، چاپ دوم.
- ۱۳ احمد پورداریانی، م. و عرفانیان، ا. (۱۳۸۶)، نقش و جایگاه کارآفرینی در نیل به رشد و توسعه اقتصادی، مجله اقتصادی، شماره ۶۹ و ۷۰.
- ۱۴ احمد پورداریانی، و مقیمی، (۱۳۹۶)، مبانی کارآفرینی. انتشارات فراندیش. چاپ هجدهم.
- ۱۵ رودساز، حبیب، محمدرضا ظریفیان و جعفر صوفی، (۱۳۹۱). کارآفرینی در بستر فناوری اطلاعات، انتشارات دانش نگار، چاپ اول.
- ۱۶ سیفی، یوسف، (۱۳۹۷)، سنگ فرش هر خیابان از طلاست، انتشارات آسمان علم، چاپ دوم.
- ۱۷ کسب‌وکارهای خانگی و امنیت روانی، روزنامه تفاهم، ۱۳۸۶/۰۶/۰۳.
- ۱۸ خانواده و راهکارهای توسعه کارآفرینی زنان ایرانی، پروانه گلرد، پژوهش زنان شماره ۲ دوره ۷.

19 <http://www.n-javan.com/>

20 <https://www.ksykg.com/>

21 <https://beloved.marketing/>

22 <http://www.modirinfo.com/>

23 <http://sabytar.com/mag/>



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بمنر آموزان محترم، بمنرجیان عزیز و اولیای آنان می‌توانند نظریه‌های اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب از طریق نامه
به نشانی تهران - صندوق پستی ۴۸۷۴ / ۱۵۸۷۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار tvoccd@roshd.ir ارسال نمایند.
وب‌سایت: tvoccd.oerp.ir
دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly