

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تدارک و تهیه غذا

رشته مدیریت خانواده

گروه تحصیلی مدیریت خانواده

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۲۳۶

۶۴۱	رکنی، شهرزاد
/۵	تدارک و تهیه غذا / مؤلفان: شهرزاد رکنی، تلما ذوقی - تهران: شرکت چاپ و نشر
ت ۶۸۱ ر	کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۲
۱۳۹۲	۲۵۸ ص: مصور - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۲۳۶)
	متون درسی رشته مدیریت خانواده گروه تحصیلی مدیریت خانواده، زمینه خدمات
	برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های
	درسی رشته مدیریت خانواده دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش
	وزارت آموزش و پرورش
	۱ آشپزی ۲ مواد غذایی الف ذوقی، تلما ب ایران وزارت آموزش و پرورش
	دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش ج عنوان د فروست

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :
پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های
فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وبگاه (وبسایت)

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزش های فنی و حرفه ای و کاردانش

نام کتاب : تدارک و تهیه غذا - ۴۸۶/۷

مؤلفان : شهزاد رکنی، تلما ذوقی و با همکاری سید رحمن هاشمی

آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع : اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۰۹۲۶۶-۸۸۳، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبسایت : www.chap.sch.ir

مدیر امور فنی و چاپ : سید احمد حسینی

عکاس : نسرین اصغری

طراح جلد : مریم کیوان

صفحه آرا : سمیه قنبری

حروفچین : زهرا ایمانی نصر

مصحح : سیما لطفی، هاله حکیمیان

امور فنی رایانه ای : حمید ثابت کلاچاهی، سیده شیوا شیخ الاسلامی

ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن : ۵ - ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۰۴۴۹۸۵۱۶، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه : دانش پژوه

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ ششم ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۶۴-۰۵-۰۸۶۱-۶ ISBN 964-05-0861-6



امام همیشه در کارهای منزل کمک می کردند و به ما نیز می گفتند: «کمک از بهشت آمده است». مثلاً خودشان چای می ریختند. حتی وقتی لیوان آبی می خواستند، به کسی دستور نمی دادند، بلکه خودشان به آشپزخانه می رفتند و لیوان را آب می کردند.

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۵	فصل اول: سبزی‌ها
۵۴	فصل دوم: میوه‌ها
۸۴	فصل سوم: غلات
۱۲۶	فصل چهارم: شیر و فرآورده‌های آن
۱۵۵	فصل پنجم: گوشت، ماکیان و ماهی
۲۰۲	فصل ششم: تخم مرغ
۲۳۱	فصل هفتم: چربی‌ها
۲۵۶	منابع و مآخذ

