

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ



تولید فراورده‌های غذایی در خانه

پایه دهم

دوره دوم متوسطه

شاخه کاردانش

زمینه خدمات

گروه تحصیلی سلامت و بهداشت

رشته مهارتی: مدیریت و برنامه‌ریزی امور خانواده

نام استاندارد مهارتی مبنا: برنامه‌ریز امور تغذیه خانواده

کد استاندارد متولی: ۱-۰۰۰-۰۶۰-۰۶۷-۲-۵۱۲۰





وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب: تولید فراورده‌های غذایی در خانه - ۳۱۰۲۴۶

پدیدآورنده:

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

معصومه صادق، حسن آقابابایی، افشار بهمنی، محمد کفاشان و حمیده پازانی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
اعظم عباسی، احسان کفاشان و فاطمه زارع (اعضای گروه تألیف) - محمد محمودی، عزت‌الله خیرالله
(ویراستاران ادبی و فنی)

مدیریت آماده‌سازی هنری:

اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

شناسه افزوده آماده‌سازی:

جواد صفری (مدیر هنری) - مریم کیوان (طراح جلد) - سوره سعادتمندی (صفحه‌آرا)

نشانی سازمان:

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

تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبگاه: www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir

ناشر:

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

تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه:

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ:

چاپ اول ۱۴۰۰

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



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

۱	شایستگی ۱: تهیه مواد اولیه غذا و آماده سازی آن
۶۵	شایستگی ۲: پخت مواد غذایی
۱۱۵	شایستگی ۳: تهیه انواع عصاره ها و غلیظ کننده ها و انواع سس های سرد و گرم
۱۲۵	شایستگی ۴: تهیه غذاهای خمیری
۱۴۵	شایستگی ۵: تهیه انواع پیش غذا (سالاد، اردور، فینگر فود)، کاناپ، کوکتل میگو و پوره
۱۶۳	شایستگی ۶: تزئین انواع میوه جات، سبزیجات و صیفی جات
۱۷۷	شایستگی ۷: تهیه انواع کیک و شیرینی
۲۰۵	شایستگی ۸: تهیه انواع دسر
۲۱۷	شایستگی ۹: تهیه انواع شکلات
۲۳۳	شایستگی ۱۰: پذیرایی از مهمان
۲۶۵	شایستگی ۱۱: انجام پروژه کسب و کار متناسب با تهیه انواع خوراکی ها
۲۸۶	منابع

سخنی با هنرجویان عزیز

غذا یکی از نیازهای ضروری است که به عنوان مهم ترین عامل رشد و بقای عمر انسان تلقی می شود. با توجه به نقش مواد غذایی در بدن، برای پخت صحیح آن لازم است با علاقمندی، به کسب دانش و مهارت آن تلاش نموده و هنرمندانه اقدام کرد. چرا که آشپزی، یک هنر است و اگر این هنر با چاشنی خلاقیت و مزه عشق همراه شود، از هر فرد آشپز یک هنرمند واقعی می سازد. کتاب حاضر مبتنی بر استانداردهای مصوب این رشته تألیف شده است. این کتاب شامل ۱۱ شایستگی مرتبط با برنامه ریزی امور تغذیه خانواده است. در این کتاب سعی شده است چگونگی تولید فراورده های غذایی در خانه به نحو مطلوبی توضیح داده شود و با ارائه فعالیت های مرتبط با شایستگی های کتاب به دنبال آموزش عملی این شایستگی بوده است.

شایستگی اول: تهیه مواد اولیه غذا و آماده سازی آن

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

شایستگی دوم: پخت مواد غذایی

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

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

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

شایستگی چهارم: تهیه غذاهای خمیری

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

شایستگی پنجم: تهیه انواع پیش غذاها (سالادها، تنقلات^۱، غذای لقمه ای^۲، نان سرخ شده مغذی^۳، کوکتل میگو و پوره)

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

شایستگی ششم: تزیین انواع میوه، سبزی و صیفی جات

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

۱- اردور

۲- فینگرفود

۳- کاناپ

شایستگی هفتم: تهیه انواع کیک و شیرینی

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

شایستگی هشتم: تهیه انواع دسر

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

شایستگی نهم: تهیه انواع شکلات

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

شایستگی دهم: پذیرایی از مهمان

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

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

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

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

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

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

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش


سخنی با هنرآموزان گرامی

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

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

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

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش



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

شایستگی ۱

تهیه مواد اولیه غذا و آماده سازی آن



۴۰ ساعت (۱۵ ساعت نظری + ۲۵ ساعت عملی)

واحد یادگیری ۱

مهارت تهیه مواد اولیه غذا و آماده سازی آن

استاندارد شغل

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

شایستگی های فنی مورد انتظار

تهیه مواد اولیه غذا و آماده سازی آن

- کاربرد تجهیزات و ابزار کار
- روش های اندازه گیری مواد اولیه

شایستگی های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

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

ایمنی و بهداشت

- استفاده از جعبه کمک های اولیه و کپسول آتش نشانی در صورت نیاز
- رعایت بهداشت فردی
- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک هنگام آشپزی
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست محیطی

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

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

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

ایران امروز ما با کشور ایران قبل از پیروزی انقلاب اسلامی، تفاوت های چشمگیری دارد. گذشت چهل سال چهره شهرها، خانه ها، مردم و بسیاری از شاخص های اصلی جامعه را متحول کرده است. آمارها نشان می دهد که پس از پیروزی انقلاب اسلامی، توسعه کشور در تمامی زمینه ها رشد حائز اهمیتی داشته و آنچه مشخص است اینکه بسیاری از امکانات زندگی بعد از انقلاب دارای رشد فزاینده ای بوده که از این جمله می توان مواردی چون گسترش شهرها، افزایش سطح تحصیلات در اقشار مختلف مردم، بهداشت عمومی جامعه، توسعه شبکه آب لوله کشی و فاضلاب، گازرسانی حتی در روستاها و غیره را نام برد. برای نمونه، قبل از پیروزی انقلاب اسلامی تنها ۵۰ هزار خانوار ایرانی از نعمت گاز طبیعی برخوردار بودند که این رقم در حال حاضر به بیش از ۱۸ میلیون خانوار افزایش یافته است و ما امروز می توانیم؛ نمود و جلوه این عمران و پیشرفت همه جانبه را در منازل خود شاهد باشیم.



شکل ۱- نمونه ای از روند توسعه همه جانبه در کشور (شهر و روستا) بعد از انقلاب اسلامی

آشپزخانه های امروزه مدرن و مجهز هستند و به گونه ای دسترسی به وسایل در آنها آسان تر شده است. در چیدمان وسایل آشپزخانه، سه عنصر اصلی آن یعنی یخچال فریزر (محل ذخیره مواد غذایی سرد)، سینک (محل شست و شو و آماده سازی) و اجاق گاز (محل پخت و پز) را با رعایت فاصله ۱ تا ۲/۵ متر دور از همدیگر قرار دهید. فعالیت های اساسی که در یک کارگاه یا آشپزخانه صورت می گیرد عبارت اند از آماده سازی مواد، اندازه گیری، شست و شو و پخت و پز. از ملزومات پخت و پز، آشنایی هر فرد با گروه های غذایی و ویژگی های آنها و نیز آشنایی با انواع روش های پخت است. در این شایستگی با موارد ذکر شده در بالا آشنا می شوید.

کاربرد تجهیزات و ابزار کارگاه و آشپزخانه‌ها

انواع اجاق گاز

اجاق گازها در دو نوع خانگی و صنعتی عرضه می‌شوند.



شکل ۲- اجاق گاز فردار خانگی

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

جدول ۱- تبدیل سانتی گراد و فارنهایت

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

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

جدول ۲- تبدیل میزان حرارت فرها

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



شکل ۳- اجاق گازهای فردار صنعتی

ب) اجاق گازهای فردار صنعتی: این اجاق گازهای صنعتی معمولاً تمام استیل و مقاوم می باشند که به صورت گازی و برقی در طرح های دارای شعله های متعدد و یا بدون شعله بالا در انواع ایستاده و توکار از سه طبقه به بالا در سایز سینی های مختلف در بازار موجود است که برای پخت حرفه ای انواع غذاهای خمیری، نان ها، شیرینی، کیک ها و... استفاده می شود.

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



شکل ۴- تایمر یا زمان سنج

تایمرها یا زمان سنج ها

کاربرد: برای اندازه گیری زمان در مراحل مختلف آماده سازی و پخت به کار می رود.



شکل ۵- ترمومترها یا دماسنج‌ها

ترمومترها یا دماسنج‌ها

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



شکل ۶- سرخ‌کن

سرخ‌کن

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

مایکروویو

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

مایکروویو دارای چهار نوع است:

۱ مایکروویو ساده

۲ مایکروویو گریل‌دار

۳ مایکروویو دارای سیستم حرارتی^۱

۴ مایکروویو بخارپزدار



شکل ۷- مایکروویو

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



شکل ۸- چرخ گوشت

چرخ گوشت

کاربرد: برای چرخ کردن گوشت و خمیر برخی از شیرینی ها مانند نان نخودچی استفاده می شود.



شکل ۹- آسیاب

آسیاب

کاربرد: برای پودر کردن مواد سفت و خشک مانند دانه های قهوه و خشکبار استفاده می شود.



شکل ۱۰- آرام پز

آرام پز

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



شکل ۱۱- زودپز

زودپز

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

غذاساز^۱

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



شکل ۱۲- غذاساز

مخلوط‌کن^۲

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



شکل ۱۳- مخلوط‌کن

بخارپز

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



شکل ۱۴- بخارپز

۱- غذاساز (Food Processor)

۲- مخلوط‌کن (Blender)

شایستگی اول: تهیه مواد اولیه غذا و آماده سازی آن

گوشت کوب برقی

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



شکل ۱۵- گوشت کوب برقی

همزن برقی کاسه دار

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



شکل ۱۶- همزن برقی کاسه دار

همزن برقی

کاربرد: برای هم زدن تخم مرغ، کره، شکر و خامه در اندازه کم به کار می رود.



شکل ۱۷- همزن برقی

جدول ۳- مرتبط با فعالیت شماره ۳

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

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

انواع ابزار شیرینی پزی و آشپزی

همان طور که غذاها و شیرینی ها انواع متفاوتی دارند، ابزار تهیه آنها نیز متنوع است.

صفحه گردان

کاربرد: برای پوشش دهی کیک با خامه و تزیین آن به کار می رود.



شکل ۱۸- صفحه گردان

تابه کرپ

کاربرد: برای پخت کرپ های لطیف استفاده می شود.



شکل ۱۹- تابه کرپ



شکل ۲۰- تابه دوقلو

تابه دوقلو

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

انواع صافی

صافی ها در واقع فیلتر مواد غذایی هستند و از آنها برای آبکش کردن، جدا کردن ذرات ریز از درشت و ترکیب هوا با مواد پودر شده استفاده می شود. صافی ها در اشکال و انواع گوناگون و با جنس های متفاوت و مناسب با نوع مصرفی که دارند، ساخته می شوند.



شکل ۲۱- انواع صافی

الک

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

الک مویی

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

کاردک یا پالت

کاربرد: برای برگرداندن و جابه جا کردن مواد غذایی مسطح نظیر فیله ماهی و بیسکویت یا برای صاف کردن موادی مانند خامه روی کیک استفاده می شود.



شکل ۲۲- کاردک یا پالت

اسکوپ بستنی

کاربرد: برای توپی کردن بستنی به کار می رود؛ به این روش که ابتدا اسکوپ را گرم می کنند تا بستنی به راحتی خارج شود.



شکل ۲۳- اسکوپ



شکل ۲۴- لیسک

لیسک

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



شکل ۲۵- قلم‌موی مخصوص شیرینی‌پزی

قلم‌موی مخصوص شیرینی‌پزی

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

انواع وردنه

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

وردنهٔ آسیاب‌ی



شکل ۲۶- وردنهٔ آسیاب‌ی

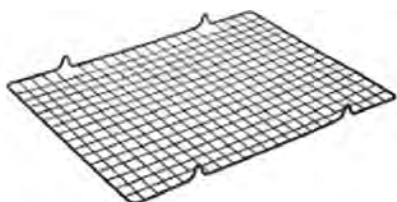
کاربرد: برای تخت کردن انواع خمیر به کار می‌رود. پس از استفاده، حتماً آن را با یک دستمال مرطوب پاک کنید. برای نگهداری و ماندگاری بیشتر، این وردنه را در آب قرار ندهید، زیرا ممکن است ترک و تاب بردارد.

وردنهٔ استیل

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

پنجرهٔ فلزی (راک کیک)

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



شکل ۲۷- پنجرهٔ فلزی

شایستگی اول: تهیه مواد اولیه غذا و آماده سازی آن



شکل ۲۸- چاقوی الکتریکی

چاقوی الکتریکی

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



قیف

کاربرد: برای تزئین انواع شیرینی، کیک، دسر و... به کار می رود. در انواع جنس پارچه ای، نایلون، سیلیکون و یک بار مصرف در بازار موجود است.



ماسوره

کاربرد: برای تزئین رو و دیواره و پایین کیک، دسر و ... با انواع مواد به کار می رود و در اندازه های مختلف و انواع پلاستیکی و فلزی یافت می شود.

شکل ۲۹- انواع قیف و ماسوره



کاترهای بیسکویت و شیرینی

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

شکل ۳۰- کاترهای بیسکویت و شیرینی

انواع قالب

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



شکل ۳۱- انواع قالب

سینی فر

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



شکل ۳۲- سینی فر

آب مرکبات‌گیری

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



شکل ۳۳- آب مرکبات‌گیری

شایستگی اول: تهیه مواد اولیه غذا و آماده سازی آن



شکل ۳۴- هسته گیر

هسته گیر

کاربرد: برای درآوردن هسته های گیلاس، آلبالو و زیتون به کار می رود.



شکل ۳۵- چاقوی بُرنده خمیر

چاقوی بُرنده خمیر (رولت بُر)

کاربرد: چاقوی دسته دار با چرخ دنداندار برای تزیین و مرتب کردن لبه های شیرینی به کار می رود.

تخته برش



شکل ۳۶- تخته برش

جنس این تخته ها از چوب، شیشه و یا پلاستیک است. تخته های مختلف برای استفاده های مختلف طراحی شده اند و به طور کلی برای خرد کردن مواد غذایی استفاده می شوند. از آنجا که استفاده از یک تخته برش برای مواد مختلف باعث انتقال آلودگی مواد غذایی به یکدیگر می شود بهتر است برای هر ماده غذایی، تخته جداگانه با رنگ متفاوت در نظر بگیرید. این تخته ها برای سبزیجات، پنیرها و لبنیات، گوشت پخته، ماکیان و آبزیان به کار می روند.

قهوه جوش مسی

کاربرد: برای آماده سازی قهوه ترک به کار می رود.

تجهیزات اندازه گیری



شکل ۳۷- قهوه جوش مسی

اولین گام برای کسب موفقیت در هنر آشپزی و شیرینی پزی، استفاده صحیح و کافی از مواد اولیه مورد نیاز در هر دستور غذایی است. وقتی با وزن ترکیبات اولیه یک دستور آشپزی سر و کار دارید، دانستن مقیاس ها پراهمیت و ضروری است.

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

نحوه صحیح اندازه‌گیری

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

حجم یک پیمانه کامل در آمریکا ۲۴۰ میلی‌لیتر، در ژاپن ۲۰۰ میلی‌لیتر و در ۵۳ کشور دیگر ۲۵۰ میلی‌لیتر توافق شده است. ابزارهای اندازه‌گیری عبارت‌اند از: انواع ترازو، پارچ یا استوانه‌های مدرج، پیمانه‌های اندازه‌گیری و قاشق‌های اندازه‌گیری.

ترازو

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



شکل ۳۸- ترازو

شایستگی اول: تهیه مواد اولیه غذا و آماده‌سازی آن



شکل ۳۹- قاشق‌های اندازه‌گیری

قاشق‌های اندازه‌گیری^۱

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

جدول ۴- گنجایش قاشق‌های اندازه‌گیری

ردیف	قاشق‌های اندازه‌گیری	گنجایش برحسب میلی‌لیتر
۱	قاشق سوپ‌خوری	۱۵
۲	قاشق چای‌خوری	۵
۳	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری	$\frac{2}{5}$
۴	$\frac{1}{4}$ قاشق چای‌خوری	$\frac{1}{2}$



شکل ۴۰- پیمانه‌های اندازه‌گیری

پیمانه‌های اندازه‌گیری^۲

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

۱- قاشق اندازه‌گیری (Measuring spoon)

۲- پیمانه‌های اندازه‌گیری (Measuring cup)

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

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

جدول ۶- تبدیل مقیاس‌ها

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

جدول ۷- مقیاس مقدار مواد مصرفی برحسب پیمانه و گرم

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

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

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

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

فعالیت پایانی

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

واحد یادگیری ۲

گروه‌های اصلی مواد غذایی و دسته‌های آن

استاندارد شغل

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

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

گروه‌های اصلی مواد غذایی

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

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

■ توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران

■ رعایت الگوی مصرف آب

■ تأمین سلامتی اعضای خانواده

■ صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان

■ رعایت اخلاق حرفه‌ای

■ دقت در کار و کنترل کیفیت کار

ایمنی و بهداشت

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

■ رعایت بهداشت فردی

■ استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی

■ رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست‌محیطی

■ جداسازی پسماند مواد غذایی از دیگر زباله‌ها

■ جداسازی پسماند مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان

■ مدیریت پسماند

هدف توانمندسازی: مفهوم گروه های اصلی غذایی را توضیح دهد.

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

مفهوم گروه های اصلی غذایی و دسته بندی آنها

غذا چیست؟

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

ماده مغذی: مواد غذایی از اجزای کوچک تری به نام ماده مغذی تشکیل شده اند. مواد مغذی ترکیبات شیمیایی هستند که در داخل سلول زنده نقش متابولیکی دارند. به طور کلی شش نوع ماده مغذی در ساختمان مواد غذایی شرکت دارند که عبارت اند از: کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها که این سه نوع، ماده انرژی زا هستند و نقش ساختمانی و بیولوژیکی نیز بر عهده دارند؛ ویتامین ها، املاح و آب نیز از جمله مواد مغذی هستند، اما انرژی زا نیستند و در انجام واکنش های بیوشیمیایی نقش اساسی دارند.

انواع مواد مغذی

مواد مغذی به دو دسته تقسیم می شوند: درشت مغذی ها و ریز مغذی ها

■ **درشت مغذی ها:** عبارت اند از کربوهیدرات ها (قندها)، پروتئین ها و چربی ها که بدن به مقدار بیشتری از آنها نیاز دارد.

الف) **کربوهیدرات ها (قندها):** کربوهیدرات ها از مهم ترین منابع انرژی در برنامه غذایی انسان هستند و معمولاً در یک برنامه غذایی متعادل ۴۵-۶۵ درصد از انرژی غذایی را تأمین می کنند. این مواد در بدن انسان و حیوانات، در عضلات و کبد ذخیره می شوند.

طبقه بندی کربوهیدرات ها: کربوهیدرات ها شامل طیف وسیعی از قندهای ساده و مرکب هستند. قندها به صورت زیر طبقه بندی می شوند:

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

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

پلی ساکاریدها: از به هم پیوستن چندین مونوساکارید تشکیل می شوند. از انواع این گروه می توان به نشاسته، گلیکوژن و فیبرها اشاره کرد.



شکل ۱- منابع تأمین کربوهیدرات‌ها

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

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

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

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



شکل ۲- منابع تأمین پروتئین



شکل ۳- روغن زیتون منبع چربی

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

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

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

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

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

نقش ویتامین‌ها در بدن

۱ کمک به رشد بدن

۲ حفظ سلامت بدن

۳ دخالت در واکنش‌های متابولیسم (سوخت‌وساز) مواد مغذی

۴ سلامت بافت‌ها و مقاومت در برابر عفونت‌ها

تقسیم‌بندی ویتامین‌ها

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

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

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

۱ ویتامین‌های محلول در چربی نسبت به حرارت مقاومت

بیشتری دارند؛ در صورتی که ویتامین‌های محلول در آب نسبت به حرارت حساس هستند و از بین می‌روند.

۲ ویتامین‌های محلول در چربی در بدن به‌ویژه در کبد

ذخیره می‌شوند و اگر بیش از حد نیاز بدن مصرف شوند، باعث ایجاد مسمومیت خواهند شد. ویتامین‌های محلول در آب در بدن ذخیره نمی‌شوند و مازاد آنها از طریق ادرار از بدن دفع می‌شود.



شکل ۴- منابع تأمین ویتامین‌ها

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

- ۱ به عنوان بخشی از ساختمان استخوان ها و دندان ها مانند کلسیم، فسفر و منیزیم
- ۲ به عنوان بخشی از ساختمان سلول های عضلانی، گلبول های قرمز خون و سلول های کبد مانند آهن، فسفر و گوگرد

۳ به صورت نمک های محلول در مایعات بدن مانند سدیم و پتاسیم

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

ج) آب: ماده ای حیاتی و بسیار ضروری است. آب پرمصرف ترین نیاز غذایی انسان است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد. بین ۵۰ تا ۷۵ درصد از کل وزن بدن را آب تشکیل می دهد. آب بخش اصلی خون را تشکیل می دهد و به دفع مواد زاید، تنظیم دمای بدن و انتقال مواد مغذی مورد نیاز تمام سلول های بدن کمک می کند. هر فردی قادر است مدتی طولانی بدون غذا زنده بماند ولی بدون آب بیش از دو سه روز دوام نمی آورد.

نقش آب در بدن: آب نقش مهمی در حیات انسان دارد. نقش اصلی آب به خاطر عمل شیمیایی آن است. برای مثال آب حلال بسیاری از ترکیبات شیمیایی است. دو عمل اصلی آب در بدن عبارتند از:

الف) تنظیم درجه حرارت بدن

ب) دفع مواد زاید.

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

گروه های غذایی

برای تأمین کلیه مواد مغذی مورد نیاز بدن، استفاده از همه گروه های غذایی ضروری است. دانشمندان علم تغذیه مواد غذایی مصرفی انسان را در شش گروه طبقه بندی کرده اند که عبارتند از:

- ۱ گروه نان، غلات و فراورده های آن
- ۲ گروه میوه ها
- ۳ گروه سبزی ها
- ۴ گروه شیر و فراورده های آن
- ۵ گروه گوشت و حبوبات
- ۶ گروه متفرقه (روغن ها، شیرینی ها و غذاهای آماده مصرف).



شکل ۵- هرم مواد غذایی

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

۱- گروه نان و غلات

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

۲- گروه سبزی‌ها

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

- سبزی‌های سرشار از ویتامین C مانند سبزی‌های برگ‌دار و سایر سبزی‌ها مثل گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و...
 - سبزی‌های سرشار از ویتامین A و سبزی‌های به رنگ زرد، سبز تیره و نارنجی مانند سبزی‌های برگ‌گی، اسفناج، هویج، کدو حلوائی، گوجه‌فرنگی و...
 - سایر سبزی‌ها مثل کرفس، بادمجان، کدو سبز، قارچ، پیاز، سیب‌زمینی، کاهو، تره‌فرنگی و... که دارای ویتامین‌های مختلف و متنوعی هستند.
- ضمناً سبزی‌ها نیز مانند میوه‌ها، مقادیری ویتامین‌های گروه B، آهن و فیبر دارند.

۳- گروه میوه‌ها

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

- میوه‌های غنی از ویتامین C مثل انواع مرکبات، کیوی و...
 - میوه‌های غنی از ویتامین A مثل طالبی، زردآلو، شلیل، انبه و...
 - سایر میوه‌ها مثل سیب، موز، هلو، گلابی، انواع توت‌ها، گیلان، انگور، هندوانه و... که دارای ویتامین‌های مختلف و متنوعی هستند.
- ضمناً میوه‌ها دارای مقداری ویتامین‌های گروه B، آهن و مقدار زیادی فیبرند. مصرف میوه‌ها برای حفظ مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها، ترمیم زخم‌ها، دید در تاریکی و سلامت پوست ضروری است. همچنین فیبر آنها به پیشگیری از یبوست کمک می‌کند.

۴- گروه شیر و فراورده‌های آن

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

۵- گروه گوشت، حبوبات و مغزها

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

۶- گروه متفرقه

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

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

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

ایمنی و بهداشت در آشپزخانه

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

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

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

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

۴ میوه و سبزیجات قبل از مصرف شسته، انگل زدایی و ضد عفونی شوند.

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

۶ حشرات و جوندگان حاوی میکروب های بیماری زایی هستند، به همین دلیل برای نگهداری مواد غذایی حتماً از ظروف دردار استفاده کنید.

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

هنگام خرید مواد غذایی موارد زیر در نظر گرفته شود:

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

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

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

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

معرفی ایمنی و بهداشت: روزانه هزاران نفر از مسمومیت غذایی رنج می برند که گاهی این مسمومیت منجر به مرگ آنها می شود و البته کودکان، کهن سالان، بیماران و زنان باردار بیشتر در معرض مسمومیت غذایی هستند.

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

غذاهای پرخطر: ماده غذایی هر اندازه مغذی تر و دارای رطوبت بیشتری باشد مانند آبزیان، ماکیان، گوشت، تخم پرندگان و آب میوه ها، بیشتر در معرض فاسد شدن قرار می گیرد.

عوامل آلوده کننده غذا

ویروس ها: ویروس ها از طریق غذا و سطوح تماس یافته با غذا وارد بدن می شوند و داخل سلول های زنده شروع به فرایند تکثیر می کنند و گاهی منجر به بیماری های خطرناکی از جمله هپاتیت A می شوند. مناسب ترین روش برای از بین بردن ویروس ها، طبخ مواد غذایی به طور کامل و در دمای بالای ۷۰ درجه سانتی گراد است.

انگل ها: انگل ها موجودات زنده ای هستند که برای بقا به یک میزبان نیاز دارند و موجب آلودگی غذا و عفونت در بدن می شوند که با فرایند پخت کامل می توان به راحتی آنها را از بین برد. منبع اصلی رشد انگل در آب های آلوده و گوشت خام است.

باکتری ها: باکتری ها علاوه بر مضر بودن، باعث مسمومیت غذایی نیز می شوند و منبع اصلی رشد آنها در مواد غذایی خام، پسماندهای غذایی و فضاهایی است که رطوبت زیاد دارند و دمای محیط بین ۲۰ تا ۵۰ درجه سانتی گراد می باشد. غذای آلوده به باکتری مسمومیت زاء، طعم و بوی کاملاً طبیعی دارد. علائم ابتلا به این بیماری اسهال، تب، استفراغ، درد و دل پیچه است.

بهداشت در آشپزخانه

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

پاک کردن تجهیزات آشپزخانه

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

یخچال

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

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

بهداشت فردی

- در شرایط زیر لازم است دست‌های خود را حتماً با آب و صابون (مایع دستشویی) بشویید:
- قبل از ورود به آشپزخانه و کار با مواد غذایی
- قبل و پس از دست زدن به مواد خام
- پس از استفاده از دستشویی
- پس از تماس با پانسمان
- پس از تماس با بسته‌بندی‌های آلوده و زباله‌ها
- پس از نظافت
- پس از شانه کردن موها و تمیز کردن بینی، سرفه یا عطسه.

نحوه شست‌وشوی صحیح دست‌ها

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

کمک‌های اولیه

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

سوختگی

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

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

بریدگی

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

برق گرفتگی

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

بهداشت مواد غذایی

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

رعایت بهداشت غذا

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

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

بهداشت در خرید مواد غذایی

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

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

فعالیت پایانی

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

واحد یادگیری ۳

انواع مواد اولیه برای پخت و پز و آماده‌سازی آنها

استاندارد شغل

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

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

انواع مواد اولیه برای پخت و پز

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

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

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

ایمنی و بهداشت

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

توجهات زیست‌محیطی

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

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

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

انواع مواد اولیه پخت‌وپز

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

برنج

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

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

انواع برنج ایرانی

برنج ایرانی انواع مختلفی دارد که شامل برنج حسنی، چمپا، دم‌سفید، غریب، دم‌زرد، شاه‌پسند، بی‌نام، دم‌سیاه، دم‌سرخ، دیلمانی، حسن سالاری، موسی طارم، رمضان‌علی طارم، دیلمانی طارم، طارم، طارم محلی، سنگ طارم، زاینده‌رود، سازندگی، قصرالدشتی، رحمت آبادی و... است. مرغوب‌ترین آنها برنج هاشمی‌گیلان و طارم مازندران است. برنج طارم مازندران معطر، سفیدرنگ و با قدی متوسط است و نسبت به برنج‌های سایر مناطق شمال کشور، عطر بیشتری دارد.



شکل ۱- برنج

نگهداری برنج

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

گوشت قرمز

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



شکل ۲- گوشت

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

تشخیص تازگی گوشت

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

۱- برشته کردن مواد غذایی با حرارت بالای فر

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

آماده‌سازی گوشت قرمز

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

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

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

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

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

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

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

گوشت سفید

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

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

تشخیص تازگی گوشت پرندگان

- فقط کمی نمناک باشد، خیس بودن نشانه یخ‌زدایی لاشه پرنده است.
- بدن پرنده فشرده و پاها قابل انعطاف باشد.
- رنگ ماهیچه‌های اعضای خلفی و پاها قرمز و ماهیچه‌های سینه به‌رنگ روشن مایل به زرد باشد.
- درون شکم خالی شده باشد.
- جگر و سنگدان خارج شده و پس از تمیز کردن داخل حفره شکمی قرار گیرد.
- قلب و جگر رنگ طبیعی و حجم معمولی داشته باشد.
- کاملاً تمیز و عاری از ذرات خارجی باشد.
- فاقد آثار سوختگی ناشی از حرارت باشد.
- عاری از لکه‌های ناشی از قارچ باشد.
- هیچ‌گونه بوی غیرطبیعی مانند بوی ترشیدگی یا تعفن از آن استشمام نشود.
- درمحل اتصال گوشت به استخوان، تغییر رنگ یا بوی بد مشاهده نشود.
- گوشت ماکیان و پرندگان باید سفتی و قوام طبیعی داشته باشد.
- چربی آن باید رنگ زرد روشن یکنواخت داشته باشد.
- پرهای ماکیان و پرندگان کاملاً کنده شده باشد.
- لاشه بعضی از مرغ‌ها به‌دلیل ذبح غیراستاندارد، دارای نقاط خون‌مردگی و ضرب‌دیدگی است، از خرید این‌گونه مرغ‌ها اجتناب کنید.

آماده‌سازی گوشت سفید: پرنده شکم خالی شده را روی سطح کار قرارداده و زواید آن مانند پوست، دنبالچه، شش، کلیه، سرساق و چربی‌های اضافی را جدا کنید. پرنده خام دارای باکتری‌های مضر است که در تماس با هرچیزی به سرعت موجب آلودگی در آن می‌شود. آب کشیدن یا فرو بردن پرنده در آب نه تنها باکتری‌های آن را از بین نمی‌برد، بلکه باعث انتقال آنها از قسمتی به قسمت دیگر پرنده و وسایل آشپزخانه می‌شود. با این حال، درصورت تمایل به شستن پرنده، آن را زیر آب سرد شسته و در آبکش قرار دهید تا آب آن کاملاً گرفته شود، سپس دست‌های خود و لوازمی را که با مرغ در تماس بوده‌اند، با مایع ظرفشویی و آب گرم بشویید.

تکه کردن پرندگان به‌چند روش صورت می‌گیرد: خارج کردن استخوان جناغ سینه، چهارتکه کردن پرنده، هشت تکه کردن، بدون استخوان کردن^۱، پهن کردن پرندگان، بی‌استخوان کردن ران، بی‌استخوان کردن ساق، بی‌استخوان کردن سینه، فیله کردن، برش کبابی با استخوان و بدون استخوان، روش بستن مرغ برای شکم پرکردن.

ماهی



شکل ۳- ماهی

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

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

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

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

آماده‌سازی میگو

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

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



شکل ۵- مراحل پاک کردن میگو



شکل ۴- میگو

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

لبنیات

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



شکل ۶- لبنیات

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



شکل ۷- سبزیجات

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

آماده‌سازی سبزیجات

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

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

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

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

■ **میکروب‌زدایی:** یک گرم پودر پرکلرین ۷۰ درصد (معادل $\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری) و یک قطره محلول ضدعفونی سبزیجات را در یک ظرف پنج لیتری آب کاملاً حل کنید و سبزی انگل‌زدایی شده را به مدت ۵ دقیقه در آن قرار دهید تا میکروب‌های موجود در سبزی از بین برود.

■ **شست‌وشو و آبکشی نهایی:**

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

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

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

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

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

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

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

حبوبات



شکل ۸- حبوبات

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

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

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

مراحل آماده‌سازی

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

آجیل و مغزها



شکل ۹- آجیل و مغزها

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

آماده‌سازی

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

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

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

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

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

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

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

ادویه جات



شکل ۱۰- ادویه جات

امروزه میزان آگاهی و تقاضا برای غذاهای منطقه ای روبه رشد است و سلیقه خانوادگی و مزاج افراد، تعیین کننده نوع ادویه مورد استفاده آنهاست. در واقع ادویه جات از ساقه، ریشه، برگ، تخم و گل گیاهان معطر و طعم های ترکیبی، از ترکیب انواع ادویه یا سبزیجات معطر به دست می آیند. برخی ادویه جات به سبب طعم بی نظیرشان، برخی به دلیل عطر و بوی آنها و برخی به موجب خواص درمانی و رنگی که دارند، استفاده می شوند. در کل می توان گفت ادویه معجزه آشپزی است.

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

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

آماده سازی

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

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

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

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

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

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

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

جدول ۱- مرتبط با فعالیت ۴

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



شکل ۱۱- میوه

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

آماده سازی

■ **مرحله اندازه گیری:** اولین قدم در آماده سازی میوه‌ها اندازه گیری مقدار مورد نیاز برای مصرف است. از آنجا که میوه تازه را به منظور ماندگاری بیشتر تنها هنگامی باید شست که مصرف می‌شود، بنابراین برحسب تعداد یا تکه حجمی یا وزن گرمی، میوه را با توجه به اندازه مصرف، جدا کنید و برای مرحله بعد آماده کنید.

■ **شست و شو و ضد عفونی:** سطح پوست اغلب میوه‌ها به دلیل سم پاشی، دارای آلودگی است؛ بنابراین پیش از مصرف باید آنها را با آب ولرم و برس نرم بشویید. بهتر است آنها را ضد عفونی کنید و هنگام مصرف، پوستشان را جدا کنید. پوست برخی از میوه‌ها خواص درمانی دارد، اما در بیشتر میوه‌ها، پوست فقط محافظ گوشت میوه است و پس از پوست گیری، گوشت آن در اثر قرار گرفتن در معرض هوا، سریعاً تغییر رنگ می‌دهد؛ بنابراین بهتر است آنها را پیش از مصرف، پوست بگیرید. گوشت برخی میوه‌ها مانند گلابی، موز و سیب به سرعت اکسیده شده و رنگ قهوه‌ای به خود می‌گیرند. برای پیشگیری از آن، سطح بیرونی این میوه‌ها را به آب مرکباتی مانند لیموترش یا پرتقال آغشته کنید.

مرحله آماده سازی در مورد میوه‌های خشک: میوه‌های خشک پس از تمیز کردن و شستن، به خیساندن نیاز دارند که آب از دست رفته را دوباره بازیابند. باید به خاطر داشت تا آنجا که ممکن است از آب سرد برای خیساندن استفاده شود و حتماً میوه را با آبی که در آن خیسانده شده مصرف نمود، زیرا ارزش تغذیه‌ای میوه به مقدار زیاد در آب حل شده است. میوه‌های منجمد را باید در حالت انجماد استفاده نمود. به هیچ وجه قبل از مصرف آنها را از انجماد خارج نکنید، زیرا با خروج از انجماد، میوه‌ها ارزش غذایی و تغذیه‌ای خود را از دست می‌دهند. آب میوه‌های کنسرو شده را هم باید همراه میوه مصرف کرد.

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

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

واحد یادگیری ۴

روش نگهداری مواد غذایی

استاندارد شغل

■ مهارت روش های نگهداری مواد غذایی از طریق نگهداری کوتاه مدت و بلندمدت براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه ای کشور

شایستگی های فنی مورد انتظار

روش های نگهداری مواد غذایی

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

شایستگی های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

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

ایمنی و بهداشت

- استفاده از جعبه کمک های اولیه و کپسول آتش نشانی در صورت نیاز
- رعایت بهداشت فردی
- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست محیطی

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

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

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

روش‌های نگهداری مواد غذایی (خام و پخته)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

استفاده از نمک (شور کردن) و شکر (مربا): به وسیله نمک و شکر ماندگاری برخی از مواد غذایی افزایش می یابد.

استفاده از اشعه یونیزه: از اشعه یونیزه مانند گاما برای نگهداری مواد غذایی استفاده می شود (استفاده از اشعه گاما مثلاً برای جلوگیری از جوانه زدن سیب زمینی و پیاز).

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

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	انواع روش های نگهداری مواد غذایی کوتاه مدت و بلند مدت را توضیح دهید و مواد اولیه خریداری شده را به شیوه صحیح نگهداری کنید.	گروهی در کارگاه

فعالیت پایانی

■ کارشناس کارخانه در بازدید هنرجویان پایه دهم می گوید کارخانه، شیر تولیدی خود را پاستوریزه می کند و به بازار عرضه می کند. شما می دانید به چه دلیل شیر را پاستوریزه می کنند؟

۱- Blanching: آنزیم بری و غیرفعال کردن آنزیم ها (اغلب در سبزی ها و میوه ها کاربرد دارد).

واحد یادگیری ۵

انواع روش‌های پخت غذا

استاندارد شغل

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

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

انواع روش‌های پخت غذا

■ ویژگی‌های انواع روش‌های پخت غذا

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

■ توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران

■ رعایت الگوی مصرف آب

■ تأمین و بهبود سلامتی اعضای خانواده

■ صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان

■ رعایت اخلاق حرفه‌ای

■ دقت در کار و کنترل کیفیت کار

ایمنی و بهداشت

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

■ رعایت بهداشت فردی

■ استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی

■ رعایت اصول ارگونومی

توجهات زیست‌محیطی

■ جداسازی پسماند غذایی از دیگر زباله‌ها

■ جداسازی بقایای مواد غذایی برای حیوانات اهلی و پرندگان

■ مدیریت پسماند

هدف توانمندسازی: ویژگی روش های پخت در غذاها را بداند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	درگفت وگویی گروهی با هم کلاسی های خود درباره روش های پخت غذاها صحبت کرده و تجربیات خود را مطرح و بررسی کنید.	گروهی در کارگاه

انواع روش های پخت غذا

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

جوشاندن

جوشاندن نوعی روش پخت و پز است که طی آن، غذا در مایعی غوطه ور شده و در دمای ۱۰۰ درجه سانتی گراد می پزد. بدین منظور، غذاها را کاملاً درون آب در حال جوش غوطه ور کنید، سپس آب را به نقطه جوش بازگردانید. گاهی لازم است حرارت را کاهش دهید تا در حالت ریزجوش باقی بماند و مواد در این وضعیت کاملاً در حال حرکت در آب جوش باشند.

مسئله مهم پیش از شروع فرایند جوشاندن، این است که مواد یک اندازه برش خورده و زمان پخت یکسانی داشته باشند. در غیر این صورت، باید به ترتیب زمان لازم برای پخت، اضافه شوند.

بیشتر بدانید



جوشاندن به دو روش انجام می شود:

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

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



مزایای جوشاندن

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

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

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

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

آب‌پز کردن

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



آب پز کردن به دو روش انجام می شود:

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

۲ **آب پز کردن عمیق:** تخم مرغ هایی را که در آب غوطه ور شده اند، به آرامی می جوشانند تا بپزند. آب پز کردن عمیق، پخت در نزدیکی نقطه جوش است. از این روش در تهیه ماهی سالمون درسته یا مرغ درسته استفاده می شود.

موادی که برای آب پز کردن قابل استفاده هستند:

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

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

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

بخار پز کردن

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



بخار پز به دو روش انجام می گیرد:

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

۲ **بخار پز کردن تحت فشار زیاد:** بخار پز کردن را می توان در بخار پزهای پرفشار مانند زودپزها نیز انجام داد. در این بخار پزها، بخار وارد محفظه پخت می شود و فشار را بالا می برد. فشار زیاد، درجه حرارت بالاتری را تولید می کند و باعث پخت سریع غذا می شود. بالاترین فشار مجاز برای واحد، از پیش تعیین شده و مقدار فشار تولیدی با یک سوپاپ ایمنی کنترل می شود.

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

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

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

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

پخت	روش پخت	پخت	روش پخت
تخم مرغ		ماهی	

بریز کردن

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

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

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



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

پخت تنوری

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

روش پخت تنوری

گوشت قرمز (برش‌های کوچک و راسته‌های کوچک)، ماکیان (برش‌های کوچک و مرغ‌های کامل) و آبیانی مانند میگوها معمولاً به‌طور عمودی در فر (تنور) قرار می‌گیرند. در این پخت، هیچ‌گونه چربی یا روغنی به کار نمی‌رود. غذا به سرعت می‌پزد و طعمی مانند طعم غذاهای کبابی خواهد یافت. درجه حرارت فر (تنور) به ۳۷۵ درجه سانتی‌گراد می‌رسد. مواد غذایی را می‌توان برحسب نوع آنها، به مدت ۲۰ دقیقه تا ۲ ساعت پیش از پخت، مرینیت کرد و در برخی موارد، سس مرینیت را طی پخت، با برس روی آنها مالید. درحین فرایند پخت می‌توانید نان دارای خمیر ترش را به دیواره‌های تنور بچسبانید تا همراه سایر غذاهای کبابی پخته شود. در صورتی که تنور سنتی در دسترس نیست، فر، گریل یا کباب‌پز (باربیکیو) را می‌توان به شرط رعایت قواعد و اصول اساسی پخت تنور، به کار برد، اما از آنجا که ادویه‌های سس مرینیت برای پخت تنوری باید در درجه حرارت بالا بپزند، این ادویه‌ها باید پیش از افزودن به سس مرینیت، کمی روی حرارت بالا بپزند.

پخت در قابلمه

پات روستینگ، پخت غذا روی بستری از سبزیجات ریشه‌ای در قابلمه‌ای در بسته است. این روش، بیشترین طعم مواد اولیه را حفظ می‌کند. غذا را روی بستری از ریشه‌ها و سبزیجات قرار دهید و با کره یا روغن فراوان بپوشانید، سپس ظرف را به صورت در بسته در فر بگذارید تا مواد بپزند.

کباب کردن

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

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

مزایا

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

بهداشت و ایمنی

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

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

پخت در فر

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

انواع پخت در فر

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

بیشتر بدانید



مزایای پخت در فر

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

کنترل درجه حرارت و زمان

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

سلامت و ایمنی

- هنگام برداشتن سینی از داخل فر، استفاده از دستکش های ضخیم و خشک ضروری است.
- سطح سینی پخت در فر باید صاف باشد؛ درغیراین صورت، مایع پخت زاویه دار می شود و محصول نهایی، سطحی ناهموار خواهد یافت.
- سینی را بیش از حد پر نکنید.
- در فر را به سرعت باز نکنید، زیرا بخار زیاد موجود در فر صورتتان را می سوزاند، همچنین ممکن است ظاهر زیبای فرآورده هایی مانند پودینگ یا سوفله را از بین ببرد.

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

گریل کردن

- گریل کردن، پخت سریع با حرارت زیاد است که گاهی با عنوان برویل کردن نیز از آن یاد می شود. غذاهای مناسب گریل را می توان به روش های زیر پخت:
- روی حرارت (زغال، کباب پز، گریل های برقی یا گازی)
 - بین حرارت (میله ها یا صفحات گریل برقی)
- ۱ گریل روی حرارت:** میله های گریل را باید از قبل گرم و پیش از استفاده با روغن چرب کنید، در غیر این صورت ماده غذایی به آنها می چسبد. میله ها باید دوطرف غذا را خط بیندازند تا ظاهر مشخص و طعم بریانی را ایجاد کنند. پخت بیشتر غذاها ابتدا روی داغ ترین بخش گریل انجام می شود که زمان پخت را تعیین می کند.

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

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

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

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

مزایا

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

قواعد کلی برای گریل کردن

- مواد غذایی کوچک تر و نازک تر، با سرعت بیشتری می پزند.
- غذا را روی بخش داغ گریل، آب بندی و رنگ دار کنید، سپس آن را برای تکمیل پخت به بخش خنک تر انتقال دهید.

- پخت آرام به خشک شدن ماده غذایی می انجامد.
- آغشته کردن غذا به روغن و چرب کردن میله های گریل، مانع خشکی غذا می شود.
- انبرها برای برگرداندن و بلند کردن برش های کوچک به کار می روند. چاقوهای کاردکی برای برگرداندن و بلند کردن گوجه فرنگی ها، قارچ ها و ماهی های تازه یا برش خورده از سینی به کار می روند.

بهداشت و ایمنی

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

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

سرخ کردن در روغن فراوان

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

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

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

بهداشت و ایمنی

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

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

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

سرخ کردن در روغن کم

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

مزایا

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

قواعد کلی

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

بهداشت و ایمنی

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

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

پخت با امواج مایکروویو

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

مزایا

- ۵۰ تا ۷۰ درصد صرفه جویی در زمان پخت غذاهای خاص نسبت به زمان های پخت معمول.
- شیوه سریع پخت و گرم کردن دوباره غذاها.
- روش سریع یخ زدایی غذاها
- کاهش مصرف برق و کار انجام شده (شست و شوی کمتر ظروف به دلیل امکان پخت در ظرف سرو)

معایب

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

عوامل مؤثر بر پخت کارآمد

- در صورتی که فر قابلیت نگه داشتن فلزات را بدون ایجاد صدمه دارد، فقط از فویل استفاده کنید. برای حصول بهترین نتیجه، ظروف دارای دیواره های صاف، مدور و کم عمق را به کار ببرید.
- اقلام هم اندازه به طور یکنواخت می پزند. اقلام دارای اشکال غیر یکنواخت و ضخیم را در حاشیه ظرف بچینید.

- سطح غذا را تا حد امکان صاف کنید و نگذارید قسمت وسط آن، برجسته بماند.
- فضای کافی را برای هم زدن یا ترکیب کردن غذا در نظر بگیرید.
- اقلامی مانند ذرت کامل را طی فرایند پخت بچرخانید، زیرا پخت اقلام متراکم بیش از اقلام متخلخل زمان بر است.

- غذاهای دارای مقدار زیادی آب، سریع تر از غذاهای خشک می پزند.
- در صورت امکان، روی غذاها را بپوشانید تا تراکم و احتمال پریدن کاهش یابد.

نکات ایمنی

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

بلانچ کردن

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

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

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

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

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

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

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

فعالیت پایانی

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



شایستگی ۲

پخت مواد غذایی



۹۰ ساعت (۳۰ ساعت نظری + ۶۰ ساعت عملی)

واحد یادگیری ۱

پخت انواع پلو

استاندارد شغل

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

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

پخت انواع پلو

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

شایستگی‌های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

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

ایمنی و بهداشت

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

توجهات زیست محیطی

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

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

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

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

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

روش‌های فراوری غذا

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

مفهوم پخت‌وپز (آشپزی سنتی و مدرن)

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

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

اصطلاحات آشپزی و شیرینی‌پزی

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

۱- kanap

۲- garnish

۳- deep frying

۴- banmary

۵- grilling

۶- gratin

۷- sing

۸- stir-fry

۹- merinite

۱۰- prove

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

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

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

روش پخت انواع چلو (دمی و آبکش)

مراحل پخت چلو

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

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

آب و روغن دادن برنج: مخلوط آب و روغن که مقدار آن بستگی دارد به اینکه ته دیگ و برنج را تا چه اندازه چرب بخواهیم، به ازای $\frac{3}{4}$ پیمانه برنج $\frac{1}{4}$ پیمانه آب و $\frac{1}{4}$ پیمانه روغن کافی است. آب و روغن را داغ می کنیم و در دو مرحله به برنج می افزاییم، ابتدا دیگ را روی حرارت قرار می دهیم و نیمی از آب و روغن را در آن می ریزیم وقتی که روغن داغ شد، برنج را با کفگیر از آبکش برمی داریم و در دیگ می ریزیم. نوبت دوم هنگام دم کردن برنج است.

دم کردن برنج: هنگام ریختن برنج آبکش شده دردیگ، آن را با کفگیر کوت می کنیم؛ یعنی به شکل مخروطی درمی آوریم. منظور از این کار این است که وزن برنج روی لایه های پایینی فشار نیابد و آن را شفته نکند. سپس تا ته دیگ را حفره ایجاد می کنیم تا بخار به آسانی بالا بیاید. در دیگ را می بندیم و ۸ تا ۱۰ دقیقه صبر می کنیم تا در دیگ برنج بخار ایجاد شود. شعله را پایین می آوریم. در این هنگام آب و روغن دوم را که داغ کرده ایم روی برنج می دهیم، سپس حرارت را کم می کنیم. ۳۵ تا ۴۰ دقیقه بعد برنج باید دم کشیده باشد.

چلو: برنجی است که آبکش شده و هنگام دم کردن، کره یا روغن به آن اضافه نمی کنند، بلکه در زمان سرو، تکه ای کره روی آن قرار می دهند؛ مانند چلویی که همراه با انواع کباب سرو می شود. مقدار چلوی مصرفی برای هرنفر، یک پیمانه برنج و ۲۰ گرم کره در نظر گرفته می شود.

پلو: برنجی است که پس از آبکش کردن، آن را با مواد دیگری مانند گوشت، مرغ، حبوبات و... مخلوط کرده، سپس دم می کنند.

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

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

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

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

پخت گوشت به منظور استفاده در پلو و خورش ها



مواد لازم:

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

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

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

رشته پلو

مواد لازم:



شکل ۲- رشته پلو

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

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

کلم پلو

مواد لازم:



شکل ۳- کلم پلو

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

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

ته چین مرغ

مواد لازم:

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



شکل ۴- ته چین

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

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



لوبیا پلو

مواد لازم:



شکل ۵- لوبیا پلو

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

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

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

فعالیت پایانی

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

واحد یادگیری ۲

پخت انواع خورش

استاندارد شغل

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

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

پخت انواع خورش‌ها

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

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

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

ایمنی و بهداشت

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

توجهات زیست‌محیطی

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

هدف توانمندسازی: اصول پخت انواع خورش‌های سنتی را فراگیرند.

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

روش پخت انواع خورش‌ها

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

رعایت نکات زیر در پختن همه خورش‌ها مفید است:

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

خورش قورمه سبزی

مواد لازم:



شکل ۱- خورش قورمه سبزی

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

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

بیشتر بدانید



خورش قیمه

مواد لازم:



شکل ۲- خورش قیمه

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

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

خورش کرفس

مواد لازم:

گوشت (ماهیچه بدون استخوان ۵۰۰ گرم و با استخوان ۷۵۰ گرم)



شکل ۳- خورش کرفس

پیاز تفت داده ۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری
 زردچوبه و فلفل به مقدار لازم
 کرفس ۱ عدد درشت
 نعنای و جعفری و برگ کرفس تازه ۵۰۰ گرم
 روغن به مقدار لازم
 آب لیمو یک استکان
 نمک به مقدار لازم

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

خورش فسنگان

مواد لازم:



شکل ۴- خورش فسنگان

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

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

خورش آلو

مواد لازم:



شکل ۵- خورش آلو

مرغ پاک کرده	یک عدد (حدود ۱/۵ کیلو)
آلوی خشک	۵۰۰ گرم
لپه	۱۰۰۰ گرم
پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری
زعفران ساییده	یک قاشق چای خوری
شکر	۲ قاشق سوپ خوری
نمک	به مقدار لازم

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



خورش بامیه

مواد لازم:



شکل ۶- خورش بامیه

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

طرز تهیه: گوشت را پس از تمیز کردن تکه تکه خرد می کنیم. گوشت را همراه با پیاز سرخ شده در قابلمه می ریزیم و در آن را می بندیم و می گذاریم تا آب گوشت کاملاً کشیده شود. سپس ۲ تا ۳ لیوان آب روی آن می ریزیم و می گذاریم آرام بپزد و آب آن به حدود یک لیوان برسد. در صورتی که با این مقدار آب پخته نشد، مقداری آب جوش به آن می افزاییم. بعد از پخته شدن گوشت، بامیه ها را طوری تمیز می کنیم که مقداری از ته آن باقی بماند و سوراخ نشود (چون باعث لیز شدن خورش می شود). بامیه ها را می شوئیم و در کمی روغن سرخ می کنیم و به خورش می افزاییم. بعد نمک، آب لیمو، فلفل و رب گوجه تفت داده را به خورش اضافه می کنیم. مواد را هم می زنیم و می گذاریم بپزد و جا بیفتد.

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

فعالیت پایانی

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

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

واحد یادگیری ۳

پخت انواع غذاهای سنتی

استاندارد شغل

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

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

پخت انواع غذاهای سنتی

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

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

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

ایمنی و بهداشت

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

توجهات زیست‌محیطی

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

هدف توانمندسازی: غذاهای سنتی را طبخ کند.

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

روش پخت انواع غذاهای سنتی

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

آبگوشت ساده

مواد لازم:



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

شکل ۱- آبگوشت

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

آش رشته

مواد لازم:



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

شکل ۲- آش رشته

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

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

کباب کوبیده

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

مواد لازم:



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

شکل ۳- کباب کوبیده

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

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

■ سیخ کشیدن کباب تمرین و ممارست می‌خواهد، ولی کار مشکلی نیست. یک کاسه آب سرد دم دست و یک سینی زیر دست بگذارید. دستتان را در آب بزنید و حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم از مایه را بردارید و در چنگ خود شکل دوکمانندی به آن دهید. تیغه سیخ پهن را از تیزی‌اش در درازای این دوک فرو کنید و با انگشتان خود شکاف آن طرف تیغه را به هم بیاورید. دست را باز در کاسه آب بزنید و با فشار انگشتان روی سیخ بکشید، به طوری که اثر انگشتان روی مایه بماند. سروته کباب را با فشار دو انگشت به پهنای سیخ بچسبانید. ■ کباب روی آتش زغال بهتر می‌شود، ولی روی شعله گاز به کمک کباب‌پز یا (کباب پز گازی یا برقی) کاملاً عملی است.

■ سیخ‌های کباب را به ردیف روی آتش زغال بچینید و آتش زغال را با بادبزن باد بزنید و سیخ‌ها را به ترتیب برگردانید. همین که رنگ کباب برگشت، ۲ تا ۳ سیخ را بردارید و لای نان قرار دهید و کمی فشار دهید تا نان چربی کباب را جذب کند. مجدداً آنها را روی حرارت قرار دهید، ۲ تا ۳ دور برگردانید. کباب کوبیده روی هم رفته بیش از ۵ تا ۶ دقیقه آتش نمی‌خواهد و نباید خشک شود.

■ کباب کوبیده روی هم رفته بیش از ۵ تا ۶ دقیقه آتش نمی‌خواهد. ۲ تا ۳ سیخ را بردارید و لای نان قرار دهید و کمی فشار دهید تا نان چربی کباب را جذب کند، مجدداً آنها را روی حرارت قرار دهید ۲ تا ۳ دور دیگر برگردانید.

■ در پایان پخت، سیخ‌های کباب را لای نان بگذارید. با یک دست نان را نگه دارید و با دست دیگر سیخ‌ها را بکشید و روی کباب سماق بپاشید.

■ گوجه‌فرنگی با انواع کباب سرو می‌شود. برای تهیه آن کافی است چند گوجه‌فرنگی کوچک را به سیخ بکشید و در کنار سیخ‌های کباب روی آتش قرار دهید. همین که روی گوجه لکه‌های سیاه پیدا شد، آن را از روی حرارت بردارید.

بیشتر بدانید



کباب حسینی

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

مواد لازم:

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

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

تاس کباب

تاس همان دیگ یا نوعی از دیگ است و تاس کباب گوشتی است که غالباً همراه با چند نوع تره‌بار، بدون آب در دیگ با حرارت ملایم پخته می‌شود. این شیوه پخت در زبان فرانسوی، برای سر^۱ نامیده می‌شود که به معنای کباب کردن در دیگ یا تاس است، با این تفاوت که فرانسوی‌ها گوشت را یکپارچه در تاس می‌گذارند و ما گوشت تاس کباب را خرد می‌کنیم. در اینجا یک نوع تاس کباب مخلوط را معرفی می‌کنیم.

مواد لازم:

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

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

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

کوفته برنجی

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

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



شکل ۴- کوفته برنجی

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
پیاز ساطوری	۳ عدد
برنج خیسانده	۱ پیمانه
لپه خیسانده	$\frac{1}{2}$ پیمانه
سبزی ساطوری	۳ پیمانه
زردچوبه	۱ تا ۲ قاشق چای خوری
روغن	۴ تا ۵ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

نکته



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

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

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

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

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

هلیم بادمجان

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

مواد لازم:

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

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

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

فعالیت پایانی

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

واحد یادگیری ۴

پخت انواع خوراک‌ها

استاندارد شغل

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

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

پخت انواع خوراک‌ها

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

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

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

ایمنی و بهداشت

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

توجهات زیست‌محیطی

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

هدف توانمندسازی: انواع خوراک‌های متفاوت را بشناسند.

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

روش پخت انواع خوراک‌ها

بیشتر بدانید



کتلت

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

مواد لازم:



شکل ۱- کتلت

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

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

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

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

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

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

کوکو

کوکو نوعی خاگینه یا اُملت است؛ با این تفاوت که در خاگینه تخم مرغ پوستهٔ مواد تویی را تشکیل می‌دهد و در کوکو تخم مرغ ملاطی است که مواد کوکو را به هم می‌چسباند. در هر حال، کوکو یکی از فراورده‌های خاص آشپزی ایرانی است که تنوع آن می‌تواند بی‌پایان باشد. در اینجا دو نوع از انواع کوکوها را معرفی می‌کنیم. این دو نوع را به صورت جداگانه و ترکیبی می‌توانید بپزید.

کوکوی سبزی

مواد لازم:

سبزی کوکوی ساطوری	۱ کیلو
تخم مرغ	۸ عدد
آرد	۱ قاشق غذاخوری
روغن	$\frac{1}{2}$ پیمانه
نمک و فلفل	مقداری

نکته



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

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

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

■ می‌توانید زرشک و گردو نیز به مواد کوکو بیفزایید.

کوکوی سیب زمینی

مواد لازم:

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

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

■ خمیر سیب زمینی همگیری ندارد و اگر آن را برگردانید، احتمال خرد شدنش زیاد است.

■ اگر می خواهید هر دو طرف کوکو را سرخ کنید، بهتر است به پهنای حداکثر ۱۰ سانتی متر روغن در تابه بریزید تا بتوانید آن را به کمک کفگیر و کاردک برگردانید.

■ اگر کوکو خرد شد، یک تخم مرغ دیگر به مایه اضافه کنید.

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

سنبوسه

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

مواد لازم:

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

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



شکل ۲- مراحل تازدن سنبوسه

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

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

فلفل

مواد لازم:

نخود

باقلا ی زرد

پیاز رنده‌شده

سیر کوبیده

آرد نخودچی

بلغور خام

کنجد بو داده

پودر نان

زیره سیاه

تخم گشنیز

فلفل قرمز

زردچوبه

روغن، نمک و فلفل



شکل ۳- فلفل

۱ پیمانه

۱ پیمانه

۱ عدد

۴ تا ۵ پَر

$\frac{1}{2}$ پیمانه

$\frac{1}{4}$ پیمانه

$\frac{1}{2}$ پیمانه

۱ قاشق مرباخوری

۲ قاشق مرباخوری

۲ قاشق مرباخوری

۱ قاشق مرباخوری

۱ قاشق مرباخوری

به مقدار لازم

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

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

رولت گوشت

مواد لازم:

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



شکل ۵- مراحل لول کردن رولت



شکل ۴- رولت گوشت

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

بیشتر بدانید



چیپس و پنیر

مواد لازم:

سیب زمینی پخته	۵۰۰ گرم
گوجه فرنگی خردشده	۲ تا ۳ عدد
پیاز ساطوری	۱ عدد
پنیر پیتزا	۱۰۰ گرم
خامه صبحانه	۱ پیمانه
کره	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه: سیب زمینی را به شکل نگینی، خالی یا مخصوص (کاغذی) برش بزنید. این غذا در واقع تفتنی است و بیشترین طرفداران آن خردسالان هستند. سیب زمینی را پوست بگیرید و با رنده برقی یا رنده مخصوص به صورت ورقه های نازک ببرید. بعد ورقه ها را حدود ۲ ساعت در آب سرد بگذارید تا کاملاً نشاسته آن شسته شود، سپس آن را لای حوله خشک کنید. در ظرف گودی حدود ۵ تا ۶ سانتی متر روغن بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود در حدی که اگر یک ورقه سیب زمینی در آن بیندازید، فوراً شروع به جوشیدن کند. بعد به اندازه یک کفگیر از سیب زمینی را داخل روغن داغ بریزید. همین که به رنگ طلایی روشن شد، سرخ کردن کافی است. با کفگیر آن را از روغن جدا کنید و روی حوله کاغذی پهن کنید تا روغن آن گرفته شود. اشکال دیگر را به همین صورت آماده کنید. کره را روی حرارت قرار دهید و پیاز را تفت دهید تا بلوری شود. گوجه فرنگی را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و چند بار هم بزنید و حدود ۵ تا ۶ دقیقه بپزید. در آخر خامه را بیفزایید و مواد را هم بزنید. سیب زمینی و مواد را یک لایه در میان در ظرف بریزید و پنیر را به مواد اضافه کنید و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد در طبقه وسط فر قرار دهید. ■ به دلخواه می توانید ذرت پخته و قارچ بلانچ شده نیز به آن بیفزایید.

بیشتر بدانید



لوبیای گرم

مواد لازم:

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

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

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

فعالیت پایانی

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

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

واحد یادگیری ۵

تزئینات و دورچین های ظروف غذا

استاندارد شغل

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

شایستگی های فنی مورد انتظار

تزئینات و دورچین های ظروف غذا

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

شایستگی های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

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

ایمنی و بهداشت

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

توجهات زیست محیطی

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

هدف توانمندسازی: انواع گارنیش^۱ را بیاموزد.

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

مفهوم تزیینات روی غذا و دورچین‌ها

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

تهیه تزیینات و دورچین‌های ظروف غذا

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

خلال: تزیین غذا به کمک برش‌های منظم سیب‌زمینی و انواع سبزیجات به قطعات باریک و نسبتاً بلند را خلال گویند. برای مثال، هویج را پس از پخت به صورت خلال برش بزنید و بشقاب اصلی را تزیین کنید. سیب‌زمینی را می‌توانید خلال برش بزنید و در روغن فراوان سرخ کنید و مانند هویج در بشقاب اصلی تزیین کنید.

روغن و کره روی برنج: با توجه به آداب و رسوم هر شهر، روغن و کره روی برنج به همان سبک انجام می‌گیرد. بهترین راه این است که برنج را بدون روغن و کره روی میز قرار داد تا هرکس طبق میل خود مصرف کند. در رستوران‌ها کره‌های بسته کوچک ۱۰ گرمی را برای هر نفر کنار ظرف می‌گذارند که مشتری در صورت تمایل مصرف کند.

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

۱- گارنیش: انواع تزیینات و دورچین غذا

نعناع داغ: در تابه مقداری روغن مایع بریزید. روی حرارت قرار دهید و بگذارید روغن گرم شود. شعله را خاموش کنید و نعناع خشک پودر شده را به آن اضافه کنید و هم بزنید. توجه داشته باشید روغن داغ نشود و نعناع به مدت طولانی روی حرارت نماند، زیرا داغ شدن بیش از حد روغن باعث تیره شدن رنگ نعناع می شود. کشمش: انگور خشک شده را کشمش می گویند. تفاوت کشمش ها در نوع انگور و نحوه خشک کردن آنهاست. کشمش را پیش از مصرف، با آب شست و شو دهید تا روغن های معدنی، گردوغبار و سایر آلودگی های آن از بین برود. کشمش پلویی به رنگ قهوه ای تیره یا عسلی است. برای آماده سازی، ابتدا آن را بشویید و خشک کنید. سپس به مدت کوتاهی در تابه حاوی روغن، روی حرارت ملایم تفت دهید. دقت کنید که نسوزد و رنگ آن تغییر نکند. کشمش را در روغن داغ تفت ندهید، زیرا روغن داغ باعث می شود کشمش پف کند و سفت شود. ۴۰ ثانیه تفت دادن کشمش در روغن گرم کافی است. انواع کشمش عبارت اند از: کشمش ریزدانه، درشت دانه و سیاه دانه، کشمش غوره ای، کشمش طلایی و ...

سبزیجات خشک: عطر و بوی شیرین و خنک کننده بعضی از سبزی ها مانند نعناع، شوید، پونه، مرزه، ترخون و ... و همچنین کاربرد زیاد آنها و طرفدار بودن طعم این گونه سبزی ها باعث می شود برای تزیین غذا اغلب به صورت خشک مصرف شوند. از سبزی خشک در تزیین آش ها، سوپ ها، سالادها، بورانی و ... استفاده می شود.

سبزیجات آب پز: ارزش غذایی برخی سبزیجات مانند هویج و کلم بروکلی با پخته شدن آنها تقویت می شود. سبزیجات دیگری مانند لوبیا سبز، ذرت، مارچوبه، نخودفرنگی و ... را آب پز می کنند و به شکل دلخواه (خلال، شکافتن غلاف، مورب و گل گل) برش می دهند و برای دورچین غذاهای مدرن در بشقاب می گذارند. خیارشور: خیارشور را می توان به صورت سالم و یا برشی (سکه ای یا حلقه ای، مورب، خلال و ...) در کنار غذاهای فست فود، ساندویچ ها، سالادها و فینگر فودها استفاده کرد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	غذاهایی را که در کارگاه تهیه می شوند، طبق دورچین های فوق تزیین کنید.	به صورت گروهی

واحد یادگیری ۶

مهارت فراوری مربا، ترشی و لبنیات

استاندارد شغل

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

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

فراوری مربا، ترشی و لبنیات

- تهیهٔ مربا (آلبالو، به، پرتقال)
- تهیهٔ ترشی (خیارشور، لپته، ترشی مخلوط)
- تهیهٔ لبنیات طعم‌دار (ماست و خیار، ماست و موسیر، ماست و لپو)

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

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

ایمنی و بهداشت

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

توجهات زیست محیطی

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

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

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

روش‌های فراوری مربا، ترشی و لبنیات

تهیه مربا

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

■ شکر مربا باید کاملاً صاف باشد تا مربا زلال دربیاید.

■ بهتر است برای جلوگیری از شکرک زدن، به مربا کمی جوهرلیمو و یا آب‌لیمو افزود.

■ برای مربا باید همیشه میوه سالم و بدون لک انتخاب کنید.

■ میوه مربا نباید زیاد رسیده باشد. در بعضی موارد که میوه را درسته انتخاب می‌کنیم، باید میوه را کال انتخاب کرد تا شکل خود را حفظ کند.

■ میوه پوست گرفته یا خرد شده را نباید در هوای آزاد نگه داشت، چون رنگ آن خراب می‌شود.

■ بهترین ظرف برای پخت مربا، مس سفید است. در صورت موجود نبودن، از ظرف لعابی استفاده شود.

■ نشانه قوام آمدن مربا این است که اگر یک قاشق چای‌خوری از شهد آن را روی بشقاب چینی سرد بریزیم و بشقاب را خم کنیم شهد روی بشقاب حرکت نکند.

■ شکر را اگر با حرارت عادی به میوه در حال جوشیدن اضافه کنید، طبعاً میوه از جوش می‌افتد و مدتی طول می‌کشد تا باز به جوش بیاید. این کار زمان پخت مربا را طولانی می‌کند و در رنگ و عطر میوه اثر می‌گذارد.

مربای آلبالو

مواد لازم:

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

بیشتر بدانید



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

مربای به

مواد لازم:

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

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

بیشتر بدانید



مربای پرتقال

برای تهیه مربای پرتقال درسته باید میوه پوست کلفت و درشت استفاده کرد. پوست پرتقال را با تکه‌های قند یا رنده کمی می‌ساییم تا پوست صاف شود و خُل و فُرج آن باز شود (در صورتی که پوست پرتقال را با قند بساییم، می‌توانیم با همین قند مربا تهیه کنیم و یا برای تهیه شربت پرتقال مصرف کنیم، چون این قند بسیار معطر است).

بعد ته پرتقال را به اندازه سکه عمیق درمی‌آوریم و با نوک کارد هسته‌های پرتقال را خارج می‌کنیم. پرتقال را می‌شوییم و در ظرفی می‌ریزیم و مقداری آب روی آن می‌ریزیم و می‌جوشانیم. بعد پرتقال را در صافی می‌ریزیم. یک تا دو بار دیگر نیز پرتقال‌ها را به همین طریق می‌جوشانیم؛ به‌طوری که پوست پرتقال کاملاً نرم شود. بعد در ظرف بزرگی آب می‌ریزیم و پرتقال را در آب می‌اندازیم. پرتقال باید یکی دو روز در آب سرد بماند. در این مدت چندین بار آب آن را عوض می‌کنیم. هر دفعه کمی پرتقال را فشار می‌دهیم تا آب آن خارج شود و آن را می‌چشیم هر وقت تلخ نبود، پرتقال برای تهیه مربا آماده است.

■ مدت تلخی گرفتن پرتقال به نوع آن بستگی دارد. بعضی از پرتقال‌ها در مدت ۲۴ ساعت تلخی‌شان گرفته می‌شود و بعضی دیگر ۲ تا ۳ روز باید در آب بماند.

مواد لازم:

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

طرز تهیه: به ازای هر یک کیلو شکر، ۲ لیوان آب می‌ریزیم و شربت را یکی دو بار جوش می‌دهیم و از صافی رد می‌کنیم. بعد پرتقال‌ها را در شربت می‌ریزیم و با حرارت ملایم می‌گذاریم تا بجوشد و شربت آن کاملاً قوام بیاید. آب پرتقال را اضافه می‌کنیم و باز هم می‌گذاریم پرتقال چند بار جوش بزند و شربت غلیظ شود. شربت این مربا معمولاً بعد از یکی دو روز رقیق می‌شود. باید شربت را دوباره چند جوش داد. بعد از غلیظ شدن، پرتقال را در شربت می‌اندازیم و در شیشه دهان گشاد و دردار محفوظ نگه می‌داریم. باید توجه داشت موقع هم‌زدن با پشت قاشق پرتقال را فشار دهیم تا شربت رقیق آن خارج شود و شربت غلیظ شود.

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

تهیه ترشی

خیارشور

مواد لازم:

خیار	۱ کیلو
سیر پوست گرفته	۱۰ حبه
شوید و ترخون	۱ دسته کوچک
نخودخام	$\frac{1}{2}$ پیمانه
سرکه	$\frac{1}{2}$ پیمانه
نمک	$\frac{1}{4}$ پیمانه

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

ترشی مخلوط

مواد لازم:

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

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

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

لیته

مواد لازم:



شکل ۱- لیته

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

■ بهترین میزان گلپر بیشتر باشد.

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

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

تهیه لبنیات طعم‌دار

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



شکل ۲- ماست و خیار

ماست و خیار

مواد لازم:

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

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

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

ماست و موسیر

مواد لازم:

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

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

■ فلفل بهتر است تازه کوب و اندکی زبر باشد.

ماست و لبو

مواد لازم:

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

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

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

واحد یادگیری ۷

تهیه نوشیدنی‌ها

استاندارد شغل

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

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

تهیه نوشیدنی‌ها

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

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

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

ایمنی و بهداشت

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

توجهات زیست‌محیطی

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

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

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

روش‌های فراوری نوشیدنی‌ها

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

تهیه نوشیدنی‌های گرم و سرد

چای



شکل ۱- چای

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

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

دم‌نوش‌های گیاهی

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

■ چای دارچین: دارچین قلمی را در قوری آب جوش دم می‌کنند و بدون شکر می‌نوشند (چای دارچین به‌ویژه در هوای سرد می‌چسبد).

■ زنجبیل: مانند دارچین است.

■ چای سبز: برگ چای تخمیر نشده است که معمولاً آن را با چند دانه تخم هل سبز دم می‌کنند.

■ دم‌نوش بابونه: گیاهی است خودرو که دم‌کرده آن را آرام‌بخش و مسکن درد معده می‌دانند.

■ دم‌نوش بهارنارنج: شکوفه درخت نارنج است که دم‌کرده آن را مفید می‌دانند.

■ دم‌نوش به‌لیمو (وَرَبَن): برگ معطری است که مانند چای دم می‌کنند. هنگام ریختن می‌توان لیوان را با یک برگ به‌لیمو آرایش کرد.

■ دم‌نوش زعفران: زعفران را به مقدار اندک مانند چای دم می‌کنند و می‌نوشند.

■ دم‌نوش کاسنی: ریشه و برگ کاسنی برای دم کردن استفاده می‌شود. کاسنی به‌صورت سرد به‌عنوان شربت گیاهی هم سرو می‌شود.

■ دم‌نوش نعناع: دم‌کرده برگ نعناع تازه است که با اندکی قند شیرین می‌شود.

■ دم‌نوش آویشن: دم‌کرده آویشن شیرازی است. این چای را برای رفع نفخ می‌نوشند و بر دو نوع است: آویشن پهن و باریک.

■ دم‌نوش اُستوخودوس یا اُستوقدوس: دم‌کرده گیاهی است از تیره نعنائیان که برگ آن معطر و دانه‌هایش لعاب‌دار است. در طب سنتی آن را «گرم و خشک» می‌دانند.

قهوه

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

■ قهوه آرابیکا^۲ که دو سوم سهم تولید جهان را دارد.

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



شکل ۲- قهوه

۱- tea bag

۲- Coffee Arabica

۳- Coffee canephora Robuster

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

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

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

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



شکل ۳- قهوه ترک

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

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

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

مواد لازم:

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

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

■ قهوه ترک نباید بجوشد.

■ در ترکیه این قهوه را با آب یخ و شیرینی راحت الحلقوم سرو می کنند.

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

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

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

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

دم کردن قهوه اسپرسو: ابتدا ۷ گرم از قهوه را در دستگاه قرار می دهیم. دمای آب عبوری از قهوه از ۸۸ تا ۹۲ درجه سانتی گراد با ۹ اتمسفر فشار توسط پمپ دستگاه به مدت زمان ۲۵ تا ۳۰ ثانیه عصاره گیری می شود. این مقدار میزان ۲۵ تا ۳۰ میلی لیتر قهوه اسپرسو را آماده سازی می کند. پیش از نوشیدن اسپرسو، یک لیوان آب میل کنید تا مزه دهان تازه شود و طعم اسپرسو را بیشتر بچشید.

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

شربت به لیمو

مواد لازم:

به	۲ کیلو
شکر	۲ کیلو
لیموی شیرازی	۴ عدد

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

■ به جای رنده کردن و خوابانیدن به، می توان آب آن را با دستگاه آب میوه گیری گرفت و به کار برد.

شربت آلبالو

مواد لازم:

آلبالو	۱ کیلو
شکر	۲ کیلو

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



شکل ۴- شربت آلبالو

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

شربت سکنجبین

مواد لازم:

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

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

■ اگر می خواهید شربت را به مدت طولانی نگهداری کنید، آن را قوام دهید.

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

دوغ

ماستِ دوغ معمولاً کمی ترش و غلیظ است. دوغ را غالباً با سبزی های خشک مانند نعناع، پونه، کرفس کوهی و کاکوتی معطر می کنند.



مواد لازم:

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

شکل ۵- دوغ

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

آب میوه‌های تازه و طبیعی

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

آب‌گیری مرکبات



شکل ۶- آب‌گیری مرکبات

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

- دیگر میوه‌های فصلی و میوه‌هایی مانند کیوی، سیب و هندوانه بهتر است به وسیله دستگاه آب‌میوه‌گیری، آب‌گیری شوند.
- بعضی از آب میوه‌ها را می‌توان با توجه به خواص آنها و نیز سلیقه افراد، به صورت ترکیبی مصرف کرد. مانند:

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

آب هویج و بستنی

مواد لازم:

- | | |
|---------|---------|
| آب هویج | ۱ لیوان |
| بستنی | ۲ اسکوپ |

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

شربت‌های گیاهی

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

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

متداول ترین شربت های گیاهی از این قرارند:

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

شربت گلاب و تخم شربتی

مواد لازم:

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



شکل ۷- شربت گلاب و تخم شربتی

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

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

فعالیت پایانی

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

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



شایستگی ۳

تهیه انواع عصاره‌ها و غلیظ‌کننده‌ها و انواع سس‌های سرد و گرم



۳۰ ساعت (۵ ساعت نظری + ۲۵ ساعت عملی)

واحد یادگیری

تهیه انواع عصاره‌ها و غلیظ‌کننده‌ها و انواع سس‌های سرد و گرم

استاندارد شغل

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

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

تهیه انواع عصاره‌ها و غلیظ‌کننده‌ها و انواع سس‌های سرد و گرم

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

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

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

ایمنی و بهداشت

- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- مجهز بودن کارگاه به جعبه کمک‌های اولیه
- مجهز بودن کارگاه به تصفیه هوا
- توجهات زیست‌محیطی
- دفع صحیح ضایعات و پساب

هدف توانمندسازی: نقش غلیظ کننده‌ها را در پخت انواع غذاها بداند.

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

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

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

مفهوم انواع غلیظ کننده‌ها

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

انواع غلیظ کننده‌ها در مصارف صنعتی

- **سدیم آلزینات:** به عنوان پایدارکننده کف بستنی، پنیر و آب نبات استفاده می‌شود.
- **صمغ گوار یا گوار گام:** یک افزودنی خوراکی است که مصارف بسیار زیادی در صنعت مواد غذایی، دارویی و آرایشی دارد. عامل غلیظ کننده در انواع سس‌ها و عامل تثبیت کننده در نوشابه‌هاست.
- **فسفات سدیم:** به عنوان مثال، فسفات‌های سدیم اغلب به عنوان امولسیفایرها (مانند پنیر فراوری شده)، عوامل ضعیف کننده و مواد معطر برای محصولات پخته شده استفاده می‌شود. رایج ترین هدف استفاده از امولسیفایر این است که باعث جلوگیری از جدا شدن روغن از بقیه مخلوط می‌شود. فسفات سدیم معمولاً به عنوان یک امولسیون کننده برای پنیرهای فراوری شده، گوشت‌های فراوری شده و سوپ‌های کنسرو شده است.
- **دکستروزین:** نوعی نشاسته است که معمولاً به عنوان یک غلیظ کننده در سس‌ها و مخلوط‌های نانوایی به کار می‌رود.
- **پکتین:** یک ماده افزودنی مشتق از میوه‌هاست که در مصارف صنعتی و خانگی با ویژگی ژلاتینی، غلیظ کننده و نگه دارنده شناخته شده است. امروزه نیز در صنایع متنوعی نظیر تهیه ماست، شیرینی، نوشیدنی‌های اسیدی، شیر، ژلاتینی کردن مرباها و شیرینی‌ها استفاده می‌شود.

انواع غلیظ‌کننده‌ها در مصارف خانگی

تهیه انواع غلیظ‌کننده‌ها:

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

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

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

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

انواع عصاره‌ها

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

عصاره‌های خانگی

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

عصاره صنعتی

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

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

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

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

سس های امولسیونی

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

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

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

■ **سس کچاپ:** مواد اولیه سس های کچاپ امروزی عصاره گوجه فرنگی، شربت ذرت، نمک، ادویه و عصاره گیاهان دیگری نظیر کرفس، پودر سیر، دارچین، میخک و پیاز است. کچاپ خواص بسیار زیادی دارد.

طرز تهیه: برای درست کردن کچاپ، به گوجه فرنگی های کاملاً رسیده، سرکه سفید، نمک، شکر، موسیر، پیاز، فلفل سیاه و زنجبیل نیاز دارید. البته اگر می خواهید به روش های خانگی این سس را تهیه کنید، می توانید از سایر افزودنی های دلخواه نظیر سبزی های معطر نیز بهره بگیرید.

■ **سس خردل:** همان طور که از نام این سس پیداست، در آن از خردل استفاده می شود. دانه های خردل را از درخت خردل می گیرند. درخت خردل برای انسان موارد استفاده گسترده ای دارد که یکی از این موارد، کمک به تهیه سس خردل است. سس خردل تهیه شده از دانه های سیاه خردل اصولاً تندترین نوع این سس است. اگر در حین طبخ غذا، سس خردل به آن افزوده شود، در اثر حرارت بیشتر خواص خود را از دست می دهد.

طرز تهیه: برای تهیه این سس، خردل آماده شده را در روغن سبزیجات و سرکه می خوابانند و سپس نمک، شکر و سایر چاشنی های رایج را به آن اضافه می کنند.

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

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

هدف توانمندسازی: ویژگی‌های مواد اولیه سس‌های سرد و گرم را بدانند و بگویند در چه مواردی استفاده می‌شود.

ویژگی‌های مواد اولیه در سس‌های سرد و گرم

انواع سس سالاد و سس خوراک ممکن است رقیق یا غلیظ باشد.

سس سالاد رقیق: معمولاً مخلوطی از روغن، سرکه یا آبلیمو، کمی نمک، فلفل و سبزی خوش‌عطر که عموماً «روغن سرکه» یا «سس فرانسوی» نامیده می‌شود.

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

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

سس خوراک غلیظ: در سس خوراک، مایه غلیظ‌کننده یا لعاب‌دار، همان ماده خوراکی است و یا مواد افزودنی مانند گردو، بادام، شاه‌بلوط، نارگیل ساییده، رب گوجه‌فرنگی یا رب‌های دیگر. البته همه اینها به واسطه رنگ و مزه قوی خود، مایه اصلی سس را می‌پوشانند. بنابراین اگر فقط غلیظ کردن سس با حفظ مزه و عطر اصلی غذا منظور باشد، خنثی‌ترین مواد مؤثر عبارت‌اند از: گرد نان، آرد و روغن، خمیر آرد و کره، نشاسته و زرده تخم‌مرغ.

■ **گرد نان:** گرد نان چون از نان به‌دست می‌آید، بوی خامی ندارد و می‌توان مقدار کمی از آن را به آب خوراک اضافه کرد و چند دقیقه روی شعله ملایم حرارت داد تا لعاب بدهد. سسی که با گرد نان غلیظ شده باشد، طبعاً کمی دانه‌دار خواهد بود.

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

نکته



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

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

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

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

نکته



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

موارد استفاده از انواع سس‌های سرد و گرم در غذا

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

سس گرم در غذاها

■ **سس کچاپ:** به عنوان چاشنی همراه با انواع ساندویچ و غذاهای آماده و همچنین برای افزودن طعم به انواع غذاهای گوشتی و سیب زمینی سرخ کرده استفاده می شود.

■ **سس تند (لفل قرمز):** این سس برای انواع غذاهای گوشتی، ساندویچ های گرم، طعم دار کردن گوشت کبابی و سیب زمینی سرخ شده مناسب است.

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

سس سرد در غذاها

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

مواد لازم:



شکل ۱- سس مایونز

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

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

■ به جای مخلوط آبلیمو و سرکه می توان هر کدام را به تنهایی استفاده کرد.

■ خردل را می توان حذف کرد و نمک را کم و زیاد کرد.

■ فلفل سیاه یا قرمز را بهتر است سر سفره به آن افزود، چون رنگ مایونز را تیره می کند. ترجیحاً می توان اندکی فلفل سفید به آن افزود.

سس گوجه فرنگی

مواد لازم:



شکل ۲- سس گوجه فرنگی

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

طرز تهیه: زنجبیل، جوز هندی، فلفل قرمز و سیاه را در آسیاب پودر کنید. همه مواد را با هم مخلوط کنید و خوب هم بزنید. روی حرارت قرار دهید و بگذارید یکی دو جوش بزند. پس از سرد شدن در ظرف دردار شیشه ای بریزید و در یخچال نگه داری کنید. طعم این سس را براساس سلیقه خود می توان کم و زیاد کرد.

سس بشامل

این سس را فرانسوی ها به نام کسی که ابداع کرده، بشامل می نامند. در جاهای دیگر به نام سس سفید شناخته شده است. می توان به جای شیر در سس بشامل، خامه، آب قلم، آب مرغ و گوشت یا آب ماهی به کار برد. گاهی شیر را به یکی از این آب ها اضافه می کنند.



شکل ۳- سس بشامل

مواد لازم:

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

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

سس سالاد سبزی



مواد لازم:

۱۰۰ گرم	خامه
۱ فنجان	روغن زیتون
$\frac{1}{2}$ فنجان	سرکه یا آب لیمو
به میزان لازم	جعفری و ترخون
به میزان لازم	نمک و فلفل

شکل ۴- سس سالاد سبزی

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

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

فعالیت پایانی

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

شایستگی ۴

تهیه غذاهای خمیری



۳۱ ساعت (۶ ساعت نظری + ۲۵ ساعت عملی)

واحد یادگیری

تهیه غذاهای خمیری

استاندارد شغل

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

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

تهیه غذاهای خمیری

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

شایستگی‌های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

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

ایمنی و بهداشت

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

توجهات زیست محیطی

- دفع صحیح ضایعات و پساب

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

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

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

ویژگی مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه غذاهای خمیری

■ **ویژگی خمیرمایه:** مخمر نان یا خمیرمایه، موجودی زنده و تک سلولی (قارچ خشک کرده یا لیو فیلیزه) است که با افزودن شکر و خیسانده آن به خمیر نان، به واسطه گاز کربنیک که از خود بیرون می‌دهد، باعث ورآمدن خمیر و پوک شدن نان می‌شود. مخمر خشک اگر کهنه نباشد، در ظرف چند دقیقه پس از خیساندن فعال می‌شود. شکر باعث می‌شود خمیرمایه زودتر فعال شود. از افزودن نمک برای فعال شدن خمیر مایه خودداری کنید، زیرا نتیجه عکس خواهد داشت. پیش از خمیرگیری، یک قاشق مرباخوری مخمر خشک را به همراه $\frac{1}{2}$ قاشق مرباخوری شکر در نصف لیوان آب ولرم مخلوط کنید و در جای گرم ۱۰ تا ۱۲ دقیقه بگذارید. وقتی محلول کف کرد، نشانه عمل آمدن خمیرمایه است و برای افزودن به خمیر آماده است.

■ خمیرمایه را باید به مقدار کم خرید تا زود مصرف شود.

■ خمیرمایه باید تازه باشد. در صورتی که کهنه باشد، دیر فعال می‌شود و یا اصلاً فعال نمی‌شود.

■ خمیرمایه باید در ظرف در بسته و جای خنک نگهداری شود.

■ درجه آب برای فعال کردن خمیرمایه مهم است. در صورتی که خیلی سرد و گرم باشد، خمیرمایه به عمل نمی‌آید. این موجود زنده فقط در آب ولرم به عمل می‌آید.

■ خمیرمایه خشک در بازار به دو نوع ایرانی و خارجی موجود است.

■ در بعضی از موارد می‌توان بیکنینگ پودر را جایگزین خمیرمایه کرد.

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

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

هم باعث می شود به دست بچسبد.

■ بهتر است از آرد غیرسفید در تهیه خمیرها استفاده نشود. آرد سفید بهترین گزینه برای به دست آوردن خمیر با کیفیت بالاست.

■ کلیه مواد اولیه در تهیه خمیرهای بدون خمیرمایه بهتر است سرد یخچالی باشد مانند آب، کره، آرد و... در فصل تابستان به دلیل اینکه مدت زیادی طول می کشد تا خمیرها باز شوند، بهتر است پس از شکل دادن در یخچال قرار داده شوند.

■ آرد را پیش از استفاده باید الک کرد. منظور از این کار تنها گرفتن ناخالصی های آن نیست؛ بلکه هدف این است که ذرات آرد از هم جدا شوند و آمیزش آن با آب و شیر و مانند آنها آسان تر شود.

■ نمک در کلیه خمیرها به هدف متعادل کردن طعم آن و از بین بردن ناخالصی های آرد افزوده می شود.

■ استفاده از تخم مرغ در خمیرها به دلیل ایجاد بافت مناسب و پوک شدن خمیر است.

■ در اغلب خمیرها از زرده تخم مرغ و زعفران برای زرینه کردن رویه خمیرها و زیبایی آن استفاده می شود.

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

مواد اولیه محصولات خمیری شامل موارد زیر است:

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

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

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

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

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

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

فرایند عمل آمدن خمیرها^۱

مراحل تولید خمیرهایی که دارای خمیرمایه هستند:

۱ فعال کردن یا عمل آوردن خمیرمایه

۲ خمیرگیری یا ورز دادن خمیر

۳ خوابانیدن خمیر و ورآمدن خمیر

۴ چانه گیری خمیر

۵ خوابانیدن مجدد خمیر

۶ شکل دهی

۷ افزودن بار

۸ پخت پیتزا

تهیه یک نمونه خمیر پیتزا

مواد اولیه:

خمیرمایه	۱ قاشق مرباخوری
آب ولرم	$\frac{1}{2}$ پیمانه
شکر	۱ قاشق چای خوری
نمک	۱ قاشق مرباخوری
آرد	۳ پیمانه

طرز تهیه:

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

■ **خمیر ترش:** اگر روند ورآمدن خمیر بیش از ۲ تا ۳ ساعت ادامه یافت، کم کم اسیدهای در خمیر تشکیل می شود که مزه آن را ترش می کند و به بوی آن هم طعم ترشیدگی می بخشد. به این خمیر، خمیر ترش گویند. ■ اگر خمیر حین پهن کردن جمع شد، دلیل آن ورنیامدن خمیر است.

■ از ظروف مخصوص پیتزا که در جنس های نسوز و آلومینیوم با ارتفاع کم در بازار موجود است، استفاده کنید.

■ برای به دست آوردن پیتزا با کیفیت مناسب مواد بار آن را زیاد نکنید و از مواد مرغوب استفاده کنید.

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

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

ویژگی انواع گوشت‌ها و سبزیجات در تهیه پیتزا

پیتزا را با انواع گوشت، ماهی، میگو و انواع سبزیجات می‌توان آماده کرد، ولی سس گوجه‌فرنگی کمابیش ثابت است. در کل نام‌گذاری پیتزا طبق بیشترین ترکیب آن تعیین می‌شود. برای سلامت خود از بهترین مواد برای تهیه پیتزا استفاده کنید. برای مثال سعی کنید سوسیس و کالباس خانگی تهیه کنید و در غذاهای خود به کار ببرید. ترکیبات گوناگونی از مواد بار سبزیجات که سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی هستند، در زیر ذکر شده است تا به جای مواد غذایی مانند سوسیس و کالباس‌های صنعتی که دارای نیترات هستند، استفاده کنید.

- ماهی به دلیل داشتن امگا ۳ می‌تواند جایگزین گوشت قرمز شود، زیرا مصرف بیش از حد گوشت قرمز موجب بروز بیماری‌ها از جمله نقرس می‌شود.

ترکیبات گوشت و سبزیجات بار پیتزا

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

سس پیتزا

مواد لازم:

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

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

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

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

پیتزا مخلوط

مواد لازم:



گوشت چرخ شده
پیاز رنده شده
رب گوجه فرنگی و روغن
قارچ
فلفل دلمه
نمک، فلفل و ادویه
پنیر پیتزا

۲۵۰ گرم
۱ عدد
به مقدار لازم
۲۰۰ گرم
۱ عدد
به مقدار لازم
۴۰۰ گرم

شکل ۱- پیتزای مخلوط

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

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

ویژگی مواد اولیه مورد استفاده در کرپ

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



شکل ۲- نان کرپ

تهیه انواع کرپ

نان کرپ

مواد لازم:

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

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

کرپ گوشت

مواد میانی:

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

۱- crepe

۲- pancake

۳- belini

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



شکل ۴- کرب گوشتی بقچه‌ای



شکل ۳- کرب گوشتی رولی

کرب با موز، عسل و خامه

مواد لازم:

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

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

بیشتر بدانید



پیراشکی گوشت

خمیر پیراشکی

مواد لازم:

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

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



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

مواد میانی پیراشکی

مواد لازم:

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

رَبّ گوجه‌فرنگی	$\frac{1}{2}$ قاشق سوپ‌خوری
قارچ خردشده	۲ تا ۳ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه: روغن و گوشت و پیازسرخ شده را مخلوط می‌کنیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم و هم می‌زنیم تا آب گوشت کشیده شود. قارچ ریزشده را با کمی نمک و آب‌لیمو به مخلوط می‌افزاییم و با حرارت بالا تفت می‌دهیم. رب گوجه‌فرنگی را در نصف لیوان آب حل می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم. کمی فلفل می‌زنیم و می‌گذاریم گوشت آهسته بجوشد و آبش کاملاً کشیده شود و درنهایت جعفری را به آن می‌افزاییم. مایه گوشت را از روی آتش برمی‌داریم و می‌گذاریم سرد شود.

خمیر را دو تا سه قسمت می‌کنیم و کمی آرد روی میز می‌پاشیم. هر قسمت خمیر را آرد می‌پاشیم و با وردنه روی سطح به قطر نیم سانتی‌متر پهن می‌کنیم و با خمیربر دایره از خمیر برش می‌زنیم. از مایه گوشتی برمی‌داریم و روی یک‌طرف خمیر برش خورده قرار می‌دهیم. لبه خمیر را با قلم‌موی خیس مرطوب می‌کنیم. طرف دیگر خمیر را روی آن می‌گذاریم و با چنگال فشار می‌دهیم تا خوب به هم بچسبد. سپس به صورت روغن جوش تک‌تک پیراشکی‌ها را سرخ می‌کنیم و روی پد روغن‌گیر قرار می‌دهیم تا روغن آن گرفته شود. در پایان، با جعفری، انواع سس و گوجه گیلانی تزیین می‌کنیم.

خمیر بنیه

مواد لازم:

گوشت یا سبزیجات (آب‌پز)	۲۰۰ گرم
آرد سفید	۴ قاشق غذاخوری
آرد برنج	۲ قاشق غذاخوری
نشاسته ذرت	۱ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق چای‌خوری
بیکینگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
ماء‌الشعیر	$\frac{1}{2}$ پیمانه

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

■ غلظت این خمیر باید در حد ماست باشد.

■ هویج را به صورت آب‌پز به شکل خالای، حلقه‌ای و مورّب برش بزنید و در خمیر بغلتانید، سپس سرخ کنید.

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

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

خمیر پاته (جایگزین نیمه ورقه)

مواد لازم:

آرد	۲۵۰ گرم
کره	۸۰ گرم
روغن زیتون	۲ قاشق سوپ خوری
زردۀ تخم مرغ	۱ عدد
آب سرد	$\frac{1}{4}$ پیمانه
نمک	به مقدار لازم

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



شکل ۷- پاته گوشت گوساله

پاته گوشت گوساله

مواد لازم:

خمیر پاته	۴۰۰ گرم
گوشت مغزبان گوساله بدون چربی	۱ کیلوگرم

بیشتر بدانید



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

طرز تهیه: گوشت را ورقه می کنیم و به اندازه 1×1 سانتی متر می بریم. پیاز را خرد می کنیم و با ۱۰۰ گرم کره یا روغن سرخ می کنیم. گوشت را می شویم و در پیاز تفت می دهیم و حرارت را ملایم می کنیم تا آب پیاز کشیده شود. بعد یک لیوان آب داخل گوشت می ریزیم و در ظرف گوشت را می گذاریم تا گوشت بپزد و آب آن کشیده شود. کمی نمک و فلفل به آن اضافه می کنیم. بعد از یکی دو جوش از روی آتش برمی داریم. سیب زمینی را پوست می کنیم و به اندازه یک انگشت خرد می کنیم و در کره کمی سرخ می کنیم. خمیر را مثل پاته مرغ باز می کنیم و قالب را که بهتر است از نوع ظرف نسوز باشد، چرب می کنیم و خمیر را داخل ظرف می اندازیم سپس گوشت را داخل ظرف روی خمیر می ریزیم. سیب زمینی ها را روی آن می پاشیم. کمی جعفری خرد کرده و یک استکان آب و دو عدد تخم مرغ سفت شده رنده می کنیم و کمی نمک و فلفل روی آن می پاشیم و چهار طرف خمیر را روی مایه می آوریم و یک قطعه از خمیر را که به اندازه در ظرف بریده ایم و کنار گذاشته ایم، روی ظرف می اندازیم. با دست دو طرف خمیر را به هم می چسبانیم و با زرده تخم مرغ روی آن را زئینه می کنیم و وسط آن را با انگشت یا قالب گرد کوچک ظریفی سوراخ می کنیم. ظرف را کف فر قرار می دهیم و با حرارت 350° درجه فارنهایت به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه می گذاریم پاته در فر بماند تا ته آن کمی برشته شود. بعد ظرف را روی اولین پنجره فر به طرف بالا می گذاریم تا نیم ساعت دیگر بماند تا روی پاته نیز زئینه شود. پاته را می توان با ظرف سر میز قرار داد یا بعد از کمی سرد شدن، از قالب خارج نموده و در دیس قرار دهیم.

کیش قارچ و پیازچه

مواد لازم خمیر کیش:

آرد	۲ پیمانه
نمک	$\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری
پودر زیره	$\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری
کره نرم	$\frac{1}{3}$ پیمانه
روغن جامد	$\frac{1}{3}$ پیمانه
تخم مرغ	۱ عدد
آب یا شیر	به مقدار کم



شکل ۸- کیش قارچ و پیازچه

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

مواد داخل کیش:

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

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

- برای تهیه کیش می‌توانید از خمیر فونسه یا بریزه استفاده کنید.
- خمیر کیش بعد از پخت بسیار ترد است، به همین دلیل بهتر است در قالب‌های تک نفره تهیه شود.
- کیش نوعی پیش غذای فرانسوی است که از سه قسمت تشکیل می‌شود. بخش زیرین خمیری ترد و چرب است. بخش میانی که بستگی به بیشترین مواد ترکیبات آن، نام کیش را تعیین می‌کند مثلاً کیش مرغ، کیش سبزیجات و... بخش رویی که سسی شامل تخم مرغ، خامه و پنیر است و بخش سس و خمیر همواره یکسان است.



پای سبزیجات و مرغ

مواد لازم خمیر:

آرد	۲۵۰ گرم
کره سرد یخچالی	۱۰۰ گرم
شیر یا ماست	$\frac{1}{2}$ پیمانه
نمک	به مقدار کم

شکل ۹- پای سبزیجات و مرغ

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

نکته مهم



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

مواد میانی پای سبزیجات و مرغ

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

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

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

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 دنته^{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

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

۱- pasta

۲- macaroni

۳- spaghetti

۴- fettuccine

۵- caneloni

۶- lasagna

۷- vermicelli

۸- ravioli

۹- conchiglie

۱۰- al dente

پخت انواع پاستا

ماکارونی (به سبک ایرانی)

مواد لازم:

ماکارونی	۵۰۰ گرم
گوشت گوساله چرخ شده	۲۵۰ گرم
پیاز ساطوری	۱ عدد
سیرکوبیده	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.

لازانیا

لازانیا غذایی است که با تغییر مایه لای 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 لازانیا	۱ بسته (۳۰۰ گرم)
گوشت گوساله چرخ شده	۱۵۰ گرم
پیاز کوچک	۱ عدد
قارچ خرد شده	۱۰۰ گرم
آبلیمو	۱ قاشق مرباخوری
جعفری ساطوری	۱ قاشق غذاخوری
پنیرپیتزا سفت رنده شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه



شکل ۱۱- لازانیای آماده

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	$\frac{1}{2}$ پیمانه
پنیر پارمسان رنده شده	$\frac{1}{2}$ پیمانه
کره	$\frac{1}{2}$ 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 بنیدید و بگذارید کاملاً بپزد. سپس سس آماده شده را به آن اضافه کنید و بگذارید کمی با هم بجوشند.

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 گوجه فرنگی	۳ قاشق غذاخوری
کمپوت گوجه	۱ قوطی
روغن زیتون	$\frac{1}{4}$ پیمانه
ریحان	چند برگ
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 گوجه فرنگی 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.

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

فعالیت پایانی

■ برای هفته مشاغل انواع غذاهای خمیری را بین هم‌کلاسی‌های خود تقسیم کنید و به کمک همدیگر آنها را برای غرفه فروش آماده کنید.

۱ یک نوع پیتزا تهیه کنید.

۲ دو مدل کرب تهیه کنید.

۳ پاستا پنه را تهیه کنید.

۴ یک نوع بنیه آماده کنید.

شایستگی ۵

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



۳۸ ساعت (۸ ساعت نظری + ۳۰ ساعت عملی)

واحد یادگیری

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

استاندارد شغل

■ مهارت تهیه انواع پیش غذا (سالاد، اردور، فینگرفود)، 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 شویید، کارتوفل، بادمجان)، تهیه اردور مرغ و بادام، تهیه غذاهای تک نفره (انگشتی یا فینگرفود، 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 موردانتظار

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

- تهیه انواع سالادها (سالاد فصل، سالاد سبزی، سالاد میوه، اولویه، پاستا سالاد، کاردینال، مرغ، کلم سفید (کالسلو)، ماست و شویید، کارتوفل، بادمجان)
- تهیه اردور مرغ و بادام
- تهیه غذاهای تک نفره (انگشتی یا فینگرفود، 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 غیرفنی موردانتظار

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 کپسول آتش نشانی و جعبه کمک های اولیه

توجهات زیست محیطی

- دفع صحیح ضایعات و پساب
- مدیریت پسماند

هدف توانمندسازی: با روش تهیه انواع پیش غذاها 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 پیش غذا تحقیق کنید و در کارگاه به صورت کنفرانس ارائه دهید.	به صورت گروهی

جدا کردن واحد یادگیری پیش غذا 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. پیش غذاها می‌توانند سوپ و یا سالاد باشند و یا حتی غذاهای سبک. پیش غذاها باید اشتهای فرد را برای خوردن وعده اصلی باز کنند. از انواع پیش غذاها می‌توان به سوپ‌های ساده و بدون خامه، کنسومه و یا پتاژ، انواع سالاد، پاستا، سیب‌زمینی، فینگر فودهای تهیه شده با نان تست و حتی غذاهایی مانند کشک بادمجان، آب‌دوغ خیار، میرزا قاسمی و کله جوش در پرس‌های کوچک و انواع املت‌ها را نام برد. در این واحد یادگیری با تعدادی از پیش غذاها آشنا می‌شوید.

روش فراوری پیش غذا

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

ویژگی پیش غذا

پیش غذا عبارت است از انواع غذاهای مختصر و غالباً سردی که به عنوان تفنّن 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 پیش غذا را در ایران قدیم «پیش آرک» می‌نامیده‌اند.

■ پیش غذاها یا اشتها آورها قبل از وعده اصلی غذاها سرو می‌شوند.

■ پیش غذاها معمولاً از وعده‌های اصلی کوچک‌تر هستند و حتی ممکن است در مصرف آنها استفاده از کارد و چنگال لازم نباشد.

■ پیش غذاها 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 پرحجم، 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 پیش غذا

یکی از نکات مهم در تهیه انواع پیش غذاها، داشتن ابزار و لوازم برای سهولت تهیه و آماده‌سازی سریع آن است. بهتر است در تهیه انواع پیش غذاها از ابزارهایی استفاده شود که بتوانیم تزیین 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 تزیینی برای تزیین و سرو برخی فینگرها که دیگر نیاز به چنگال هم نباشد. برای گرم نگه داشتن برخی از پیش غذاها بهتر است از ظرف‌های گرم‌کن‌دار و برای اردورها از ظروف مخصوص اردور خوری استفاده شود.

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 کرد؛ 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، لبو، 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 پلو خورش 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

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:

۱ 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.

۲ اجزای سالاد را خرد می‌کنند و در یک ظرف بزرگ می‌ریزند و زیر و رو می‌کنند و مخلوط رنگینی از تره‌بار 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 بپیچیم 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 پژمرده شدن 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 بپیچید 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 نشسته اروپایی، دور اول غذا که در زبان فرانسوی آنتره (ورودی) 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.

اما در شام یا ناهار 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 بازکردن اشتها خورده می‌شود، در آشپزی ایرانی جای نمایی دارد. اینگونه غذا را ما پیش سفره یا پیش آرک و گاهی هوسانه می‌نامیم. در ترکیه و کشورهای عربی همین نوع غذا «مزّه» نامیده می‌شود که البته همان مزّه 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:

کاهوی متوسط	۱ عدد
خیار	۴ عدد
گوجه فرنگی	۳ عدد
هویج	۲ عدد
کلم پیچ قرمز و سفید کوچک	با هم $\frac{1}{4}$ یک عدد
فلفل دلمه‌ای رنگی	۲ عدد
سرکه	به مقدار لازم
سس مایونز	۱ شیشه کوچک
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم



شکل ۱- سالاد فصل

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 گیلای، زیتون سیاه و سبز و حلقه‌های فلفل دلمه رنگی تزیین می‌کنیم.

نکته



نکته



بیشتر بدانید



بهتر است هویج آب پز شود تا سرو آن راحت تر باشد.

افزودن سبزیجاتِ معطرِ خشک در سالاد فصل دلخواه می باشد.

سالاد سبزی

مواد لازم:

سیب زمینی متوسط	۶ عدد	تربچه متوسط	۴ تا ۵ عدد
تخم مرغ	۴ عدد	پیازچه متوسط	۴ تا ۵ عدد
هویج متوسط	۲ عدد	نعناع تازه ساطوری شده	۲ قاشق سوپ خوری
لوبیا چیتی پخته	$\frac{1}{4}$ پیمانه	ریحان تازه ساطوری شده	۲ قاشق سوپ خوری
خیارشور ریز	۷ تا ۸ عدد	ترخون تازه ساطوری شده	۲ قاشق سوپ خوری
ساقه کرفس	۲ قطعه ۱۰ سانتی متری		

مواد سس:

سس مایونز	$\frac{3}{4}$ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار کافی

طرز تهیه: ابتدا سیب زمینی، هویج و تخم مرغ ها را بپزید و بگذارید کاملاً سرد شوند و به صورت نگینی ریز خرد کنید. کرفس، پیازچه، تربچه و خیارشور را پس از شست و شو به صورت نگینی ریز خرد کنید. سبزی ها 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 تزئین کنید.

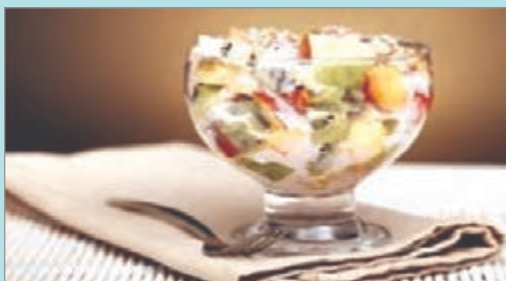
بیشتر بدانید



سالاد میوه

مواد لازم:

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



شکل ۲- سالاد میوه

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 می‌ریزیم 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 کمپوت 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. گوجه‌فرنگی 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 گوجه‌فرنگی یا جعفری برای تزیین استفاده کنید.

سالاد اولویه

مواد لازم:

مرغ	۷۵۰ گرم	هویج متوسط	۱ تا ۲ عدد
سیب‌زمینی	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، سیب‌زمینی و هویج را جداگانه می‌پزیم و ریز خرد کرده و خیارشور را نیز نگینی خرد می‌کنیم.

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 بپوشانیم 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 گیلای 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 آب لیمو	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 ژامبون 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
زنجیل	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

مواد سس:

شکر	۱ قاشق سوپ خوری
آب لیمو	۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری
روغن زیتون	۵ تا ۶ قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه: سینه مرغ را به اندازه انگشت کوچک خلال می کنیم. یکی دو قاشق روغن در تابه می ریزیم و روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا روغن کمی داغ شود. خلال های مرغ را در کمی روغن سرخ می کنیم و مقداری نمک و فلفل به آن می زنیم؛ در حدی که زیاد خشک و پخته نشود، آن را سرخ می کنیم. ساقه های پیازچه را به اندازه دو بند انگشت خرد می کنیم. دلمه ها را هم خلال می کنیم و می شویم و خشک می کنیم. خیارها را هم می شویم و خشک می کنیم؛ سپس با پوست ورقه می کنیم و ورقه ها را خلال می کنیم. زنجبیل را در صورتی که تازه باشد، رنده می کنیم و داخل سایر مواد می ریزیم. تمام مواد را با سینه مرغ که کاملاً سرد شده مخلوط می کنیم. سالاد را در ظرف متناسب با مواد می ریزیم و جعفری خرد شده را روی آن می پاشیم. مواد سس شامل نمک، فلفل و شکر را در صورت مصرف زنجبیل، داخل آب لیمو می ریزیم و هم می زنیم. در آخر کار روغن زیتون را اضافه می کنیم. سس را در سس خوری همراه با سالاد روی میز می گذاریم و موقع سرو سالاد سس را روی سالاد می ریزیم.

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	۱/۳ 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 ریز شده 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 توت فرنگی تازه تزیین کنید.

سالاد ماست و شوید

مواد لازم:

سیب زمینی	۵۰۰ گرم
خیارشور	۱ پیمانه
نخودفرنگی	$\frac{1}{2}$ پیمانه
شوید	۵ قاشق غذاخوری
ذرت	$\frac{1}{2}$ پیمانه
پیازچه	$\frac{1}{4}$ پیمانه
ماست	$\frac{1}{2}$ پیمانه
مایونز	$\frac{1}{2}$ 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

طرز تهیه: سیب زمینی را بپزید و پوست آن را بگیرید. آن را ورقه ورقه کنید و در کاسه بریزید. روغن زیتون به آن بزنید تا به هم نچسبند. سوسیس ها را در تابه جداگانه سرخ کنید و کنار بگذارید. سس ها و نمک، فلفل و آب لیمو را مخلوط کنید. خیارشور را به صورت نگینی خرد کنید. شوید را ساطوری کنید و به سیب زمینی اضافه کنید. سپس مخلوط سس را به مواد اضافه کنید و روی آن را با سوسیس های سرخ شده تزیین کنید.

سالاد بادمجان

مواد لازم:

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

طرز تهیه: بادمجان ها را روی آتش یا در فر کبابی می کنیم؛ در حدی که نرم و پخته شود. بعد پوست آنها را می گیریم و ساطوری می کنیم. کمی آب جوش روی گوجه فرنگی ها می ریزیم و پوست آنها را جدا می کنیم و خرد می کنیم. سرکه، روغن زیتون، نعناع و جعفری را با بادمجان مخلوط می کنیم و در آخر گوجه فرنگی را می ریزیم و هم می زنیم. سالاد را در ظرف مناسب می ریزیم. می توانیم یک عدد تخم مرغ پخته و رنده شده روی آن بپاشیم.

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

اردور مرغ و بادام

مواد لازم:

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

طرز تهیه: مرغ پخته و بادام بو داده را با هم مخلوط می کنیم بعد ترکیب سس مایونز، آب لیمو، نمک و فلفل یکدست شده را به آن می افزاییم. سپس کرفس یا جعفری خرد شده را اضافه و مخلوط می کنیم. مایه را در اردور خوری یا ظرف کوچکی می ریزیم و اطراف آن را با چند ساقه کرفس و چند حلقه لیموترش تزیین می کنیم.



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.

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 چرخ‌گوشت 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.

بیشتر بدانید



پوره اسفناج

مواد لازم:

اسفناج	۲ کیلو
شیر	$\frac{1}{2}$ 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.

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 می گیریم و می شوئیم. سپس با شیر، نمک و شکر در قابلمه لعابی می پزیم طوری که شیر کاملاً جذب هویج شود. هویج کاملاً داغ را چرخ می کنیم. ظرف محتوی پوره هویج را روی حرارت ملایم قرار می دهیم و به هنگام داغ شدن مایه، کره خردشده را به آن می افزاییم و پس از آب شدن کره، شعله را خاموش می کنیم.

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

روش تهیه غذاهای تک نفره (انگشتی)^۱

فینگرفود به غذاهای لقمه ای و انگشتی گفته می شود. غذاهایی که می توان 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 جشن های تولد، عصرانه ها و بازار یافت می شود که هر کدام ویژگی های منحصر به فردی دارند.

اسلایس قارچ و ژامبون

مواد لازم:

آرد	۲۰۰ گرم	جعفری ساطوری شده	$\frac{1}{3}$ پیمانه
کره	۱۰۰ گرم	پنیر خامه ای	۲۵۰ گرم
زرده تخم مرغ	۱ عدد	تخم مرغ	۳ عدد
نمک	۱ قاشق چای خوری	سفیده تخم مرغ	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	آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
پیازچه نگین شده	$\frac{1}{3}$ پیمانه		

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 به‌دست 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 رویه، روغن را در تابه می‌ریزیم و قارچ‌ها را به آن می‌افزاییم. به جهت جلوگیری از سیاه‌شدن در حین تفت‌دادن 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 آماده‌شده 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 ۲۵-۲۰ دقیقه دیگر بپزد. پس از خنک‌شدن 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.

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	$\frac{1}{2}$ پیمانه
خامه	۱۵۰ گرم
سس گوجه فرنگی	دو قاشق مرباخوری
مغز کاهو	مقداری
تخم مرغ سفید	یک عدد
آب لیمو، نمک و فلفل	به مقدار کافی
سس کاری (در صورت تمایل)	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
لیموترش	چند عدد

طرز تهیه: سس مایونز، سس گوجه فرنگی، خامه، آب لیمو، 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 پایه داری مقداری مغز کاهوی خرد شده قرار دهید. سس آماده شده را روی آن بریزید و میگوها را با سلیقه و فرم روی سس بچینید. مجدداً مقداری سس بر روی میگوها بریزید. اطراف لبه ظرف را با حلقه های لیموترش و تخم مرغ 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. می توانید کوکتل میگو را به صورت اختیاری تهیه کنید.	به صورت گروهی

فعالیت پایانی

- دستور تهیه یک نوع اردور را که در آن مرغ به کار رفته باشد، توضیح دهید.
- آماده سازی کوکتل میگو را به صورت تئوری توضیح دهید.
- یک نمونه سالاد روسی تهیه کنید و در فروشگاه هنرستان بفروشید.
- انواع غذاهای انگشتی را توضیح دهید. به دوستانتان کمک کنید تا دو نمونه را به صورت عملی در کارگاه انجام دهند.
- یک نوع پیش غذا که مناسب غذای کودک باشد، تهیه کنید.
- سالادی که در آن بادمجان به کار رفته تهیه کنید.



شایستگی ۶

تزئین انواع میوه جات، سبزیجات و صیفی جات



۲۴ ساعت (۶ ساعت نظری + ۱۸ ساعت عملی)

واحدیادگیری

تهیه انواع میوه جات، سبزیجات و صیفی جات

استاندارد شغل

■ مهارت تهیه و تزیین انواع میوه جات، سبزیجات و صیفی جات از طریق تزیین انواع صیفی جات فصلی و میوه ها (هندوانه، خربزه، کدو، تربچه، پیازچه)، چیدمان ظروف سبزی (سبزی آرایشی)، تزیین 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

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

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 کپسول 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

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

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	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.	به صورت فردی

تزیین 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 میوه

میوه‌آرایی ساده و زیبا با تزیین‌های 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



شکل ۱- نوع اول چیدمان میز

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 تزیین 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.

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.



شکل ۲- نوع دوم چیدمان میز



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 به حالت ساده و مارپیچ کنارهم 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.

تزئین سبد میوه یا میز میوه



شکل ۵- تزئین 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 بپوشانید 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.

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، سید 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 فرآورده 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 ته گرد، خلال دندان ساده و تزیینی، پولک و منجوق، رنگ‌های خوراکی، نمک، جوهر لیمو، آب لیمو، سیم ضخیم و... نیز استفاده می‌شود.



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 می‌توان از وسایل دیگری نیز استفاده کرد که در زیر به چندین مورد از آنها اشاره می‌شود.

پوست گیر: در انواع مختلف صنعتی و خانگی وجود دارد. در اینجا پوست گیر مورد استفاده خانگی است که در طرح‌ها و جنس‌های مختلف در بازار موجود است. بهترین جنس آن با تیغه نازک، دولبه‌ای و بدنه استیل است. سعی کنید به جای چاقو برای پوست گرفتن انواع میوه‌ها و سبزیجات از پوست گیر استفاده کنید.

چاقوی حکاکی: اصلی‌ترین ابزار حکاکی است و در دو

نوع ساده و دوسر در بازار موجود است. در حکاکی برای ایجاد برش‌های صاف، زیگزاگی، مؤرب و گرد با عمق کم و زیاد به صورت عمودی، افقی و مؤرب استفاده می‌شود.

اسکنه: در اندازه‌های مختلف به شکل Y، U، و V زیگزاگ و در جنس‌های متفاوت در بازار موجود است. کاربرد آن حک کردن طرح با عمق‌های کم و زیاد بر روی میوه‌جات و صیفی‌جات است.

خمیر بُرگرد: در اندازه‌ها و جنس‌های مختلف موجود است که بهترین آن کاترهای فلزی است.

قاشق توپی: در اندازه و جنس‌های مختلفی در بازار موجود است که برای خالی کردن سبزیجات و میوه‌ها و ایجاد رشته‌های بلند و نازک مانند کدو و... استفاده می‌شود.

قیچی مخصوص میوه‌آرایی: در میوه‌آرایی برای برش قطعات از میوه‌هایی 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 توپی	

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، گیلان، 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 بشوید 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 پژمرده 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.



شکل ۸- گل داودی از تربچه

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



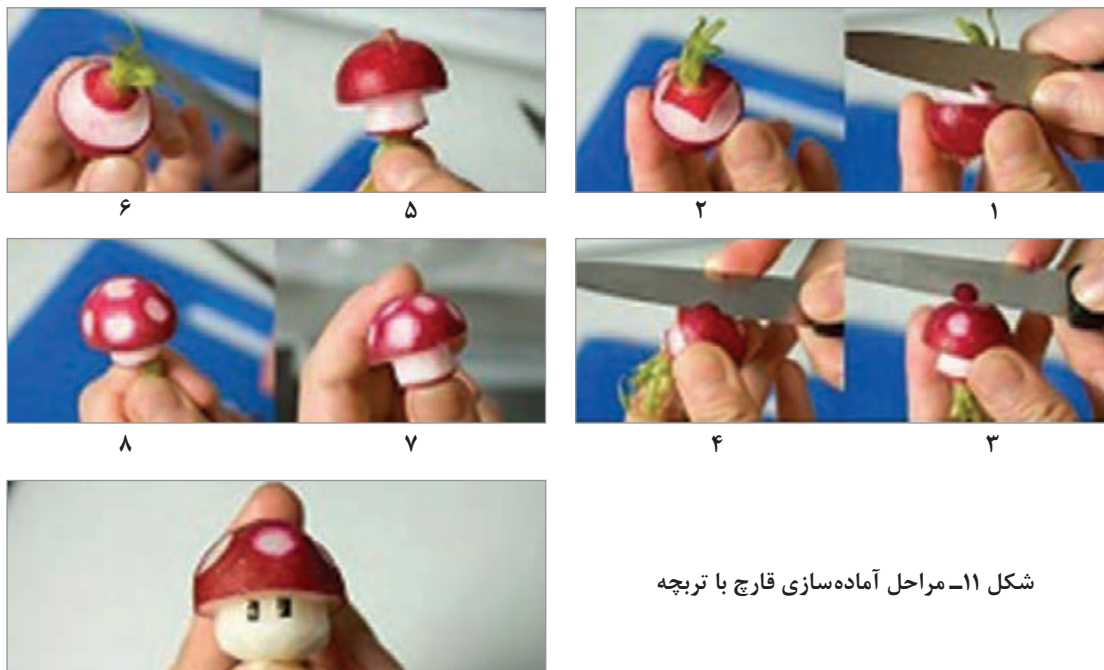
شکل ۹- گل لاله از تربچه

گل لاله از تربچه: تربچه 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 تربچه

قارچ از تربچه: تربچه 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 دایره های ریزی را با نوک چاقو خالی کنید.



شکل ۱۱- مراحل آماده‌سازی قارچ با تربچه

تزئین پیاز و پیازچه



شکل ۱۲- تزئین پیاز

گل داودی از پیازچه: پیازچه‌های درشت را از قسمت سر آنها نیم‌ساختی‌متر 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.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	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.	به صورت فردی

چیدمان ظروف سبزی (سبزی آرایي)

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 میوه‌جات، 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 پر کنید. 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

خربزه یا طالبی

اسکنه V شکل کنگره‌دار، سلفون، سفره یکبار مصرف، 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 به عنوان در کنار بگذارید. بهتر است قبل از برش زدن، روی در آن را حکاکی کنید. پس از جدا کردن در، با قاشق توپی داخل

بیشتر بدانید



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.

تزیین هندوانه به شکل گل رز

وسایل مورد نیاز:

هندوانه
۱ عدد
چاقوی مخصوص حکاکی
خمیر بر گرد
پوست گیر
سلفون
سفره یکبار مصرف



شکل ۱۵- تزیین 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 پوست گیر جدا می‌کنیم؛ طوری که صاف و یکدست شود. مطابق با طرحی که از قبل انتخاب شده، مکان گل را به وسیله خمیر بر گرد مناسب با سایز طرح و هندوانه با عمق کم، علامت‌گذاری

می‌کنیم. خمیر بر 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.

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

نکته



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.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۶	انواع مدل‌های 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

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؟



شایستگی ۷

تهیه انواع کیک و شیرینی



۲۲ ساعت (۴ ساعت نظری + ۱۸ ساعت عملی)

واحد یادگیری 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 غیرفنی 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

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

آرد



شکل ۱- انواع 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 فراوری 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،

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 به‌روش صنعتی به‌کار می‌رود.

آرد نخودچی: برای تهیه این نوع آرد، نخودچی پوست گرفته 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 آلی 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 تزیین 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.

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

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

روغن به دلیل چگالی کمتری که نسبت به آب دارد، با آب مخلوط نمی شود و روی آن شناور است. روغن گیاهی از گیاه یا دانه آن استخراج می شود و برخی از آنها مانند روغن دانه شلغم یا روغن پنبه دانه بدون عمل فراوری مخصوص، برای مصرف غذایی مناسب نیست. روغن های نباتی از انواع چربی، استرهای گلیسرین و همچنین مخلوط انواع مختلف اسید چرب استخراج می شوند. این روغن ها در آب حل نمی شوند، اما در برخی حلال های آلی، محلول هستند.

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

کره گیاهی^۱: مارگارین کره ای گیاهی است که از جامد کردن روغن های مایع با روش های خاص و افزودن عطر و طعم کره، به دست می آید. 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 رنگ های مصنوعی، رنگ آن را تغییر می دهند 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 روغن های 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 می شود 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 می آید که در شیرینی پزی های 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، خامه ای و میوه ای از آن ساطع می شود که این بو، شبیه به شیرین بیان 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 می چینند و خشک می کنند. بهترین آن از غلاف هایی به دست می آید که طول آنها ۲۵-۱۵ سانتی متر و قطر آنها ۱۲-۱۰ میلی متر است.

وانیل هنگام برداشت محصول، سبز رنگ است، اما به مرور و پس از پایان آماده سازی، به رنگ قهوه ای تیره یا مشکی درمی آید. وانیل باریک، دراز و تا اندازه ای 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 سریلانکا 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

حجمش سنگین تر باشد. برای اطمینان از تازگی، نارگیل را نزدیک گوش خود تکان 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 مهدی شهر 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، فندقی، 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 راکد بماند این ذرات رفته‌رفته به سطح بالای شیر می‌آیند. به این ترتیب لایه غلیظی روی شیر خام 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.

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 بیکنگ 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	
پودرتارتار	

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 قله‌ای فرم بگیرد و از ظرف برنگردد، آن را هم بزنید.



شکل ۴- هم زدن زرده تخم مرغ



شکل ۵ و ۶- مراحل فرم گرفتن خامه

داغ زدن

در شیرینی‌پزی به معنی حرارت دادن مایه شیرینی‌پزی قبل از قرار دادن در فر است و در شیرینی‌های دویخته 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 کش‌دار درآید. هم‌زدن باعث می‌شود بوی زهم زرده‌ها از بین برود.

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 به طور مداوم به صورت آرام و حالت دَوَرانی از سمت زیر به رو، که به منظور یکدست و مخلوط شدن آن انجام می‌شود، کراس گویند.

فیلینگ کردن

این اصطلاح در کیک‌ها و دسرها به کار می‌رود. ترکیب خامه فرم گرفته، شکلات، میوه، کرم‌ها، خرده کیک و... را برای به کار بردن 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.



شکل ۷- فیلینگ کردن

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

ویژگی های انواع خمیرهای کیک

کیک ها انواع زیادی دارند. اما به طور کلی آنها را به دو نوع می توان تقسیم کرد: کیک های چربی دار و کیک های بدون چربی.

کیک های چربی دار

در کیک چربی دار علاوه بر تخم مرغ، مقدار نسبتاً زیادی کره یا جایگزین آن از انواع روغن های جامد به کار می رود؛ در نتیجه این کیک، غذایی سنگین است. در این کیک بیکینگ پودر نقش زیادی برای افزایش حجم آن دارد. ترکیب کردن اجزای این کیک به صورت متداول از موادی مانند میوه یا بادام، کشمش و... با مایه به دست می آید. به این دسته از کیک ها، کیک های کره ای هم می گویند.

کیک های بدون چربی

مقداری از کیفیت کیک بدون چربی به چگونگی هم زدن سفیده تخم مرغ بستگی دارد؛ از این رو در زدن سفیده روش خاصی به کار می رود و طبق دستور باید عمل شود. در بعضی کیک ها و شیرینی ها از اندکی مواد اسیدی مانند آب لیمو یا کرم تارتار استفاده می کنند تا کف سفیده را در نهایت سفت و آهاری کند. در این گونه کیک ها چربی وجود ندارد و از آنجا که چربی در کیک مانع بالا آمدن آن در هنگام پخت می شود و کیک را جمع می کند، 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 می گویند. کیک های اسفنجی و فرشته جزء کیک های بدون چربی است.

نکات بسیار مهم در تهیه کیک

- آردی که برای تهیه کیک مصرف می شود 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 اندازه گیری 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 می خوابد.
- 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 طرح دار را چرب کنید. روی آن آرد بپاشید، سپس قالب را برگردانید، تکان دهید تا اضافات آرد بریزد.
- کیک و شیرینی ها را روی طبقه وسط فر بپزید.

■ 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 نجسبد، کیک پخته است.

■ زرده و سفیده تخم‌مرغ به دقت از هم جدا شوند؛ به‌طوری 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.

■ سطح کیک مخروطی می‌شود و ترک می‌خورد:

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 می‌شود:

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 بیکیکینگ 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 بیکیکینگ 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.

■ 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.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	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 ایراد کیک را بررسی کنید.	فردی و گروهی

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 غنی شده 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؟

واحد یادگیری ۲

تهیه انواع کیک

استاندارد شغل

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

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

تهیه انواع کیک

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

شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

نگرش

- رعایت الگوی مصرف آب
- صرفه‌جویی 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

هدف توانمندسازی: یادگیری انواع کیک چربی دار 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 چربی دار:** امروزه در دنیا با طعم و روش‌های گوناگون تهیه می‌شوند و به عنوان کیک‌های عصرانه در مجالس دوستانه، خانوادگی و مراسم مختلف مصرف می‌شود.

■ **کیک‌های بدون چربی:** معمولاً بافت سبک و لطیفی دارند و به تنهایی 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^۱، فوندانت، سس‌های براق، آگار آگار، آیسینگ و...) تزئین شود. امروزه با پیشرفت و حرفه‌ای شدن قنادها، کیک‌های چربی دار و بدون چربی با روکش و فیلینگ‌های خاص به روش 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 سوپ خوری
بیکنینگ پودر	۱ قاشق مربا خوری
وانیل	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری

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

و خوب هم بزنید تا از ظرف برگردد. 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

جدول فعالیت ۲

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

کیک شکلاتی - موزی

مواد لازم:



شکل ۳- کیک شکلاتی - موزی

تخم مرغ	۲ عدد
شکر	۴۰۰ گرم
اسانس موز یا شکلات	به مقدار کم
روغن مایع	۱۲۰ گرم
آب	۱ پیمانه
شیر	۱۲۰ گرم
موز رنده شده	۱ پیمانه
بیکینگ پودر	$1\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
جوش شیرین	$1\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
پودر کاکائو	۷۵ گرم
آرد	۲۴۵ گرم

بهتر است به جای جوش شیرین ۲ برابر بیکینگ 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، بیکینگ 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.

کیک هویج

مواد لازم:

تخم مرغ	۳ عدد
روغن مایع	۱۵۰ گرم
آرد	۱۸۰ گرم
هویج رنده شده	۲۰۰ گرم
سیب کوچک	۱ عدد
گردو یا بادام	۵۰ تا ۶۰ گرم
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
جوز هندی	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
بیکیینگ پودر	۲ قاشق چای خوری
جوش شیرین	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
دارچین	۱ قاشق چای خوری
شکر	۱۵۰ گرم



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 بیکیینگ 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 گذاشته اید، 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



شکل ۵- 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.

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

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.

واحد یادگیری ۳

تهیه انواع شیرینی تر

استاندارد شغل

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

شایستگی‌های فنی مورد انتظار

تهیه انواع شیرینی تر

- تزئین کیک خامه‌ای
- تزئین 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 تزئین کیک و شیرینی تر را آموزش ببینند.

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

تهیه انواع شیرینی تر

تزئین کیک خامه‌ای



شکل ۱- تزئین کیک خامه‌ای

مواد لازم:

کیک اسفنجی ۶ تخم مرغی	۱ عدد
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 خامه کشی 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 خامه کشی 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.

نحوه اجرا	شرح فعالیت	ردیف فعالیت
به صورت فردی	هنرجویان در کارگاه در حضور هنرآموز خود، مراحل تزئین کیک را انجام دهند.	۲

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



شکل ۷- کرم گاناش آماده شده

کرم رویال

سفیده تخم مرغ	۱ عدد
پودر قند	۸۵ گرم
وانیل	به مقدار کم
رنگ ژله ای	۲ تا ۳ قطره



شکل ۸- مرحله روکش کیک با کرم گاناش

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 ژله 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

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



شکل ۹- رولت خامه ای

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 برگردد. 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.

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 بپوشانید 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 کرم 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؟

واحدیادگیری 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

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 تخم مرغ	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
پودر هل	$\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری
نگین پسته	برای تزیین

طرز تهیه: زردۀ تخم مرغ، پودر قند و وانیل را با همزن برقی خوب بزنید تا کرم رنگ و کش دار 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 سانتی گراد به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قرار دهید.



شکل ۲- شیرینی نارگیلی

شیرینی نارگیلی

مواد لازم:

پودر نارگیل	۱۰۰ گرم
سفیدۀ تخم مرغ	۵ عدد
شکر	۲۲۰ گرم
روغن مایع	۸۰ گرم
سرکه	۱ قاشق غذاخوری
آرد برنج	۱ تا ۲ قاشق غذاخوری

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 کیف 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)

مواد لازم:

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



شکل ۳- شیرینی پنجره ای

طرز تهیه: نشاسته را در گلاب حل کنید و تخم مرغ ها 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 میلی متر مانده به لبه بیشتر نرود، زیرا نان از قالب جدا نمی شود. هر بار که قالب را در روغن قرار می دهید، آن را روی دستمال بگذارید تا روغن اضافه گرفته شود. این عمل باعث می شود 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 نان های آماده را روی پد روغن گیر 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 کم کم 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 سانتی متر 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 سانتی گراد، در پنجره وسط به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بپزید.

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

فعالیت پایانی

- ۱ برای معطر شدن شیرینی گردویی از چه موادی استفاده می شود؟
- ۲ مهم ترین مرحله آماده سازی پخت شیرینی نارگیلی چیست؟
- ۳ دلیل پف نکردن شیرینی نارگیلی در حین پخت و مسطح شدن آن چیست؟
- ۴ به چه دلیل در زمان سرخ کردن شیرینی نان پنجره ای قالب را هر بار روی دستمال، روغن گیری می کنیم؟
- ۵ هنرجویان برای فروشگاه ایام عید در هنرستان انواع شیرینی های آموزش دیده را تهیه کنند.

شایستگی ۸

تهیه انواع دسر



۲۶ ساعت (۴ ساعت نظری + ۲۲ ساعت عملی)

واحد یادگیری

تهیه انواع دسر

استاندارد شغل

■ مهارت تهیه انواع دسر از طریق تهیه حلوی گندم، شله زرد، کرم ژله، پانا کوتا، 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

- حلوی آرد گندم
- شله زرد
- کرم ژله
- پانا کوتا
- 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 زیست محیطی

- دفع صحیح ضایعات و پساب

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، دسرهای 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 دسرهای 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 دسرهای 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 خوراکی 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 از 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 دسرهای هستند.

روش نگهداری انواع دسر

■ دسرهای 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 دسرهای برای اینکه خوش فرم تر شوند، یک روز قبل تهیه و در یخچال نگهداری شوند.

انواع دسر

دسرهای 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 دسرهای 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، چیز کیک 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 دسرهای می شود.

■ 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.

نکته



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

■ 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.

نکته



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.

■ ظرف کرم یا ژله باید از جنس فلز نباشد. 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.

حلوای آرد گندم

مواد لازم:



شکل ۱- حلوای 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 به‌دست 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 بجوشانید. شیره را کم‌کم بریزید و مخلوط کنید تا یکدست شود. مدام هم بزنید تا حلوای گهواره‌ای یعنی کاملاً از ظرف جدا شود. سپس از روی حرارت بردارید و گردو را اضافه کنید. داخل ظرف دلخواه بریزید و تزیین کنید.



شکل ۲- شله زرد

شله زرد

مواد لازم:

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

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 دسر ها 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 تک رنگ 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

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 آبکی 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 برداشتید، 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.



شکل ۵- دسر ماست

دسر ماست

مواد لازم:

شیر	$\frac{1}{4}$ پیمانه
ماست چکیده	$\frac{1}{4}$ پیمانه
خامه	۲۰۰ گرم
کمپوت آناناس	۱ قوطی
پودر ژلاتین	۳ ورق
پودر قند	$\frac{1}{4}$ لیوان

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.

کرم پنیر یخچالی

مواد لازم:

بیسکویت شکلاتی	۲۵۰ گرم
کره ذوب شده	۱۰۰ گرم

مواد لایه میانی:

پنیر خامه‌ای	۴۰۰ گرم
خامه	۳۰۰ گرم
شکر	۱۰۰ گرم
پودر ژلاتین	۳ قاشق چای خوری
آب پرتقال	$\frac{1}{3}$ پیمانه
پوست پرتقال یا پوست لیموی رنده شده	۱ قاشق چای خوری

مواد لایه رویی:

پودر ژله متناسب با طعم و رنگ دسر	۱ بسته
آب گرم و سرد با هم	$\frac{1}{3}$ پیمانه

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.



شکل ۶- کرم پنیر یخچالی

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 ژله نیم‌بند را اضافه کنید و روی لایه میانی بریزید و بگذارید تا خوب ببندد. سپس با میوه و خامه تزیین کنید.

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

کرم شکلات

مواد لازم:



شکل ۷- کرم شکلات

۱ لیتر	شیر
۵ عدد	زردۀ تخم مرغ
۳ عدد	سفیدۀ 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. زردۀ 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 زردۀ 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.

کِرم کارامل یخچالی

مواد کارامل:

شکر
آب جوش $\frac{1}{4}$ پیمانه
۵۰ گرم

مواد کِرم:

زردۀ تخم مرغ
شکر
شیر
وانیل
ژلاتین
آب
خامه
شربت کارامل
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



شکل ۸- کِرم کارامل یخچالی

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.

پای سیب

مواد لازم:

آرد
پودر قند
آب
کرۀ گیاهی
نمک
۲ پیمانه
۱ قاشق غذاخوری
به مقدار لازم (حدوداً $\frac{1}{4}$ پیمانه)
۷۵ گرم
به مقدار کم



شکل ۹- پای سیب

بیشتر بدانید



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 زرینه 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.



شایستگی ۹

تهیه انواع شکلات



۱۶ ساعت (۴ ساعت نظری + ۱۲ ساعت عملی)

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، میکروویو)
- 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 غیرفنی 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

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

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

شکلات از محبوب ترین شیرینی هایی است که خواص فراوانی دارد. این ماده نشاط آور در سراسر دنیا شناخته شده است. با تغییر میزان ترکیبات تشکیل دهنده آن، می توان انواع متفاوتی از شکلات ها را تولید کرد. در این شایستگی تا حدودی با ساختار و نحوه تهیه آن آشنا می شوید.



شکل ۱- مفهوم ساختار شکلات

مفهوم ساختار شکلات

شکلات دانه های لوبیاشکلی است که از درخت ثوبروما کاکائو به دست می آید. این گیاه در مناطق گرمسیر در نزدیکی خط استوا رشد می کند. در واقع به هر فراورده ای که از دانه های کاکائو و چربی آن به دست می آید، شکلات گفته می شود.

شکلات یکی از بی نظیرترین خوردنی هاست. 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 سانتی گراد است) آب می شود. نقطه ذوب کره کاکائو با دمای

بدن تقریباً برابر است و وقتی با اجزای تشکیل دهنده ترکیب شود، باعث می شود 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 می کنند و دانه های هر غلاف را به آرامی بیرون می آورند 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 می دهند تا به رنگ قهوه ای مرحله تخمیر برسند. مرحله تخمیر باعث ایجاد طعم، عطر و جلوگیری از جوانه زنی و از بین رفتن خمیر سفید در دانه های شکلات می شود. سپس آن را روی سطح مناسبی به مدت ۶ روز قرار می دهند تا خشک شود. بعد دانه های خشک شده را در کارخانه تمیز و برشته می کنند و با آسیاب مکانیکی آنقدر مخلوط می کنند تا به صورت مایع غلیظی که به مایع یا شیره شکلاتی معروف است درآید. این ماده را با گرم کردن و ریختن در قالب های مخصوص به صورت قالبی به بازار عرضه می کنند. در گذشته، قبل از قالبی شدن به آن فقط شکر اضافه می کردند و به عنوان نوشیدنی گران قیمت در بین مردم رواج یافته بود. پس از اینکه هلندی ها 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 گرفته اند، به دست می آورند که تلخ و بدون چربی است. مهم ترین ماده تشکیل دهنده شکلات، پودر کاکائوست. اما شکلات را با دانه کاکائویی که کره آن را نگرفته اند، به دست می آورند و دارای چربی است.

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 امکان‌پذیر 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. به‌خاطر 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.

شکلات سفید: این نوع شکلات حاوی شیره شکلات و یا هر نوع محصول کاکائویی دیگری نیست، به‌همین 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 به‌جای کره کاکائو، حاوی چربی‌های گیاهی (مارگارین) است که به‌دلیل پایین بودن میزان آنتی‌اکسیدان در آن



شکل ۴- شکلات سفید

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 به عنوان یک نوشیدنی مصرف می‌کردند. امروزه با افزودن شیر یا آب داغ و طعم‌دهنده‌ها به این پودر، توانسته‌اند پرفروش‌ترین 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 چیپسی 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.



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.

شکلات دمادهی شده برای شکل دهی آماده شده است. شکلات های مغزدار را می توان طبق دستورهای شرح داده شده آماده کرد.

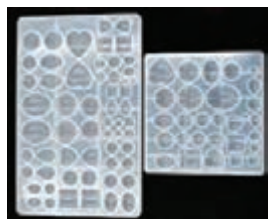
جدول ۱- درجه بندی مراحل تمپر کردن

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

قالب گیری شکلات مغزدار

امروزه شکلات در طعم ها و شکل های مختلف در بازار موجود می باشد و یکی از پرکاربردترین خوراکی هاست. با درست کردن شکلات مغزدار در منزل با قالب شکلات، می توانیم هر طعم شکلات را که تمایل داشته باشیم تهیه کنیم و از خوردن آنها لذت ببریم. در زیر ابتدا انواع قالب و سپس مراحل قالب گیری شکلات مغزدار را توضیح می دهیم:

انواع قالب شکلات



شکل ۸- انواع قالب مخصوص شکلات سازی

شکل روبه رو جنس انواع قالب پر کاربرد شکلات را که از مواد با کیفیت بالا ساخته شده است نشان می دهد. 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 اندازه های مختلف در بازار موجود باشد). غالباً جنس قالب شکلات سیلیکونی، پلی کربنات و... است که در

طرح های مختلفی در بازار موجود می باشد. مهم ترین نکته برای قالب شکلات مغزدار، جدا شدن آسان شکلات از قالب است، می توان گفت قالب سیلیکون مناسب ترین می باشد.

مراحل قالب گیری شکلات مغزدار

مرحله اول: بعد از تمپر کردن شکلات ها با روش های مختلف مطابق شکل می توانیم قالب ها را با شکلات پر نموده و در یخچال قرار دهیم تا کمی خودش را بگیرد.



شکل ۹- نحوه پر کردن قالب با شکلات به روش های متفاوت



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

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.



شکل ۱۴- انواع شکلات مغزدار

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.

شکلات مغزدار مارسپیان

بیشتر بدانید



مواد لازم:



شکل ۱۵- شکلات مغزدار مارسپیان

شکلات سیاه یا شیری	به میزان لازم
پودر بیسکویت کرم دار	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

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 ترک به دست آید. برای نگهداری باید در قوطی دردار یا ورق سلفون بپیچید. می توان از رنگ های 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

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

طرز تهیه: شکلات، کره و شیر عسلی را روی حرارت بن ماری 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 قالب های سیلیکون تک نفره 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

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

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 تک نفره 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.

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^۱) 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^۲ 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 قالب های 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 طلایی	مقداری

۱- فیلینگ کیک یا خامه کشی یکی از روش های تزینی در حرفة شیرینی پزی است که در آن به کمک انواع خامه های فرم گرفته، اقدام به پُر کردن لایه ها 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.

نکته



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.

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 بن ماری 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 اره‌ای 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

طرز تهیه:

توت‌فرنگی‌ها را کاملاً بشوید 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 بپزد. 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

مواد لازم:



شکل ۲۲- شکلات مغزدار پرتقالی

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

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

مواد لازم:



شکل ۲۳- ترافل شکلاتی

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

طرز تهیه: ابتدا شکلات‌های چیپسی را به روش بن‌ماری حل کنید. پودر قند را الک کنید و با پنیر خامه‌ای 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 توپی درآورید و هر توپی را در شکلات آب‌شده، ترافل‌های رنگی، پودر گردو، پسته یا بادام و پودر نارگیل بزنید و در کپسول‌های مناسب قرار دهید.



شکلات فوجی

مواد لازم:

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



شکل ۲۴- شکلات فوجی

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

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 تزیین کنید و در یک ظرف دربسته نگهداری کنید.



شکلات مغزدار پسته و بادام

مواد لازم:

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



شکل ۲۵- شکلات مغزدار پسته و بادام

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

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.



شکل ۲۶- شکلات مغزدار کره بادام زمینی

شکلات کره بادام زمینی

مواد لازم:

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

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.

بیشتر بدانید



سوهان عسلی

مواد لازم:

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



شکل ۲۷- سوهان عسلی

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 نیزد، 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.



شکل ۲۸- سوهان کنجی

سوهان کنجی

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

- ۱ انواع شکلات مغزدار را به روش اصولی تهیه کنید.
- ۲ درجات مناسب برای تمپرینگ شکلات چیست؟
- ۳ انواع فیلینگ را توضیح دهید.
- ۴ انواع شکلات مغزدار را توضیح دهید.
- ۵ انواع شکلات موجود در بازار را توضیح دهید.
- ۶ سوهان عسلی را تهیه کنید.

شایستگی ۱۰

پذیرایی از مهمان



۴۰ ساعت (۱۵ ساعت نظری + ۲۵ ساعت عملی)

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 وعده های غذایی و چیدمان قاشق و چنگال براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه ای کشور

شایستگی های فنی مورد انتظار

پذیرایی از مهمان

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

شایستگی های غیر فنی مورد انتظار

نگرش

- کمک به اقتصاد خانواده
- صرفه جویی در مصرف مواد و انرژی
- رعایت اخلاق حرفه ای
- 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

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 تزیین 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 چیده‌شده 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 به طور 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 چاپی می‌تواند بر اهمیت مناسبت بیفزاید.

- میزبان باید بداند قبل از ورود مهمان‌ها باید مقدمات پذیرایی را فراهم سازد و با لباس و آرایش مناسب و چهره‌ی 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 چای و شربت لحظاتی به آشپزخانه می‌رود و مهمان تنها و سرگردان باقی می‌ماند؛ 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 همه 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 شرمندۀ تر 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 همه 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 وقت‌شناس بوده‌اند، با ناراحتی باید جریمه 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 بهانه نزدیکی و صمیمیت با میزبان بدون اطلاع قبلی او عده‌ای را همراه خود به مهمانی می‌برند. شاید این عمل خیلی بدتر و زننده‌تر 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 آماده 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.

■ 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 روبرو، 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 ربوبوسی 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 میزبان شدن 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 تزئین میز غذا می‌روید. داشتن یک ایدهٔ عالی و خلاقانه به شما کمک می‌کند تا با تمام لوازمی که دارید، یک تزئین عالی و تأثیرگذار داشته باشید.

چیدمان، تزئینات و ترکیب کردن وسایل در پذیرایی‌ها



شکل ۲- شمع

شمع: به‌طور کلی از شمع‌های تزئینی بیشتر روی میز شام استفاده می‌کنند. رنگ شمع‌ها متناسب با وسایل رومیزی و مناسبت مهمانی انتخاب می‌شوند، تزئین‌های 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.



شکل ۳- گل و شمع

می‌شود و گلدان‌های زیبایی با کدو حلوائی و گل‌هایی از شلغم، تربچه، پیازچه، سیب‌زمینی، فلفل، چغندر، تره‌فرنگی و پیاز درست می‌کنند که در صورت نصب آنها بر شاخه‌ و سایل 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

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

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 مثانه خشک شده حیوانات ساخته می‌شد ولی بادکنک‌های نوین از موادی چون رزین، پلاستیک، پلی‌کلروپرن 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 (تاحد 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 سُر خوردن 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 یک‌نفره 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

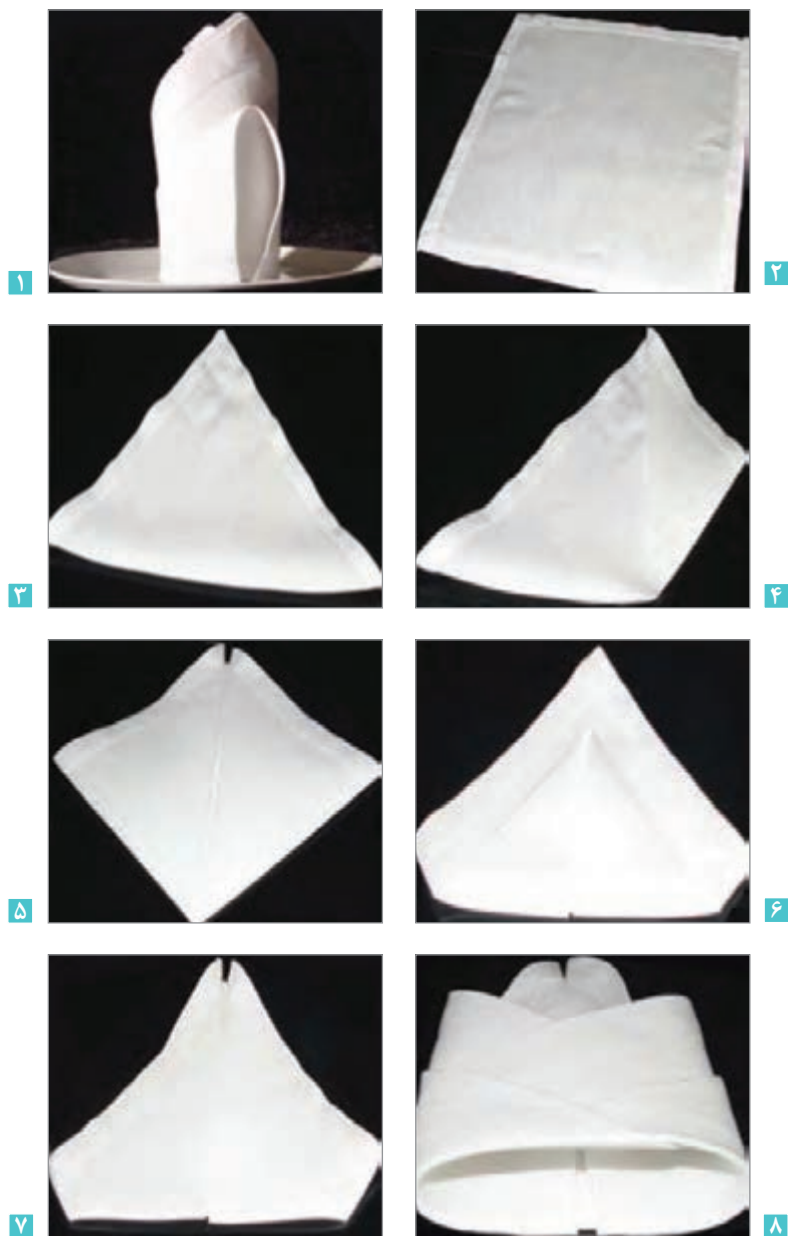
■ کاغذی

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.

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



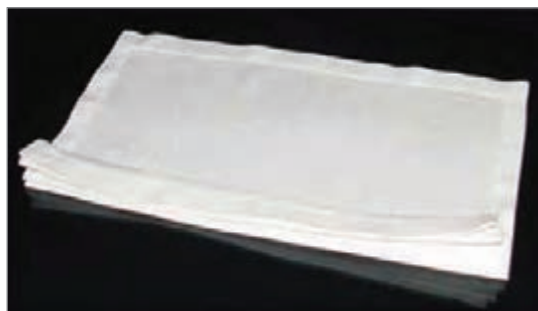
شکل ۶- شکل‌های ۱ تا ۸، مراحل تازدن نوع اول دستمال

شایستگی دهم: پذیرایی از مهمان

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



۱



۲



۳



۴



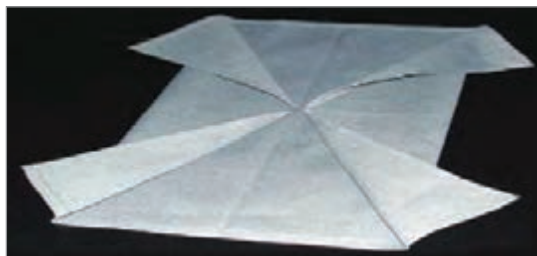
۵

شکل ۷- مراحل آماده‌سازی دستمال نوع دوم

روش سوم: با انواع تا کردن و قرار دادن در لیوان و گیلان‌های پایه‌دار به دستمال سفره شکل داده می‌شود.



۲



۱



۴



۳



۵

شکل ۸- مراحل آماده‌سازی دستمال نوع سوم

دستمال سفره کاغذی: دستمال سفره کاغذی به جنس تیشو در رنگ‌بندی‌های مختلف موجود است. معمولاً کاربرد آن در مهمانی‌های بوفه‌ای، ایستاده و کوکتلی است.

انواع استفاده از دستمال سفره کاغذی در مهمانی‌ها:

- دستمال سفره را می‌توان مابین بشقاب‌های دسر قرار داد و به دو صورت ساده یا فرم داده استفاده کرد.
- دستمال سفره کاغذی را می‌توان 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.

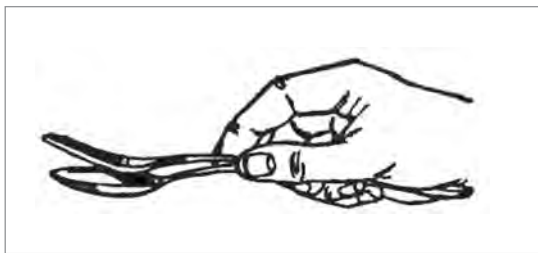
دستمال سرویس: این دستمال‌ها برای پاک کردن قاشق‌ها، چنگال‌ها، لیوان‌ها و ظروف استفاده شده سرویس است و در اندازه حدود ۴۰×۶۰ سانتی متر است. جنس آن نخی و بدون پرز و دارای قابلیت خوب برای جذب مایعات است.

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^۱: 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 چوبک غذاخوری (Chopsticks) انجام می‌شود.



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 می شود.



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

شکل ۱۲- کفگیر و ملاقه سرو



شکل ۱۳- کارد و چنگال



ظرف سوپ خوری: برای سرو انواع سوپ و آش استفاده می شود.

شکل ۱۴- ظرف سوپ خوری



شکل ۱۵- دیس



شکل ۱۶- پارچ آب



شکل ۱۷- کاسه سرو



شکل ۱۸- انواع گیره



شکل ۱۹- گیره یخ

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 می کنیم.

پارچ آب: پارچ در اندازه، طرح و جنس های مختلف موجود است و روی میزهای صبحانه، میان وعده، نهار و شام برای سرو نوشیدنی یا آب قرار می گیرد. پارچ آب یا نوشیدنی را می توان در سمت راست میز در حد فاصل بشقاب های اصلی روبه روی هم قرار داد.

کاسه سرو: کاسه های نسبتاً بزرگ و گودی هستند که از آنها برای سرو انواع خورش و غذاهای آبدار استفاده می شود. از این کاسه ها برای سرو سوپ و آش هم استفاده می شود.

انواع گیره ها:

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

گیره یخ: در اندازه متوسط و معمولاً به همراه جایی های کریستال یا استیل برای سرو یخ استفاده می شود.



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، کافی محکم و در اندازه مناسب باشد.



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 پیش‌دستی 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

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

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)

۳ 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.

■ پذیرایی کننده 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 این گونه 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

۲ 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 به اضافه سرویس‌های مربوطه روی این میزها قرار می‌گیرد.

دلایل استفاده از پذیرایی بوفه:

- تعداد زیاد مهمانان
- نبودن امکانات و فضای لازم برای قراردادن میز و صندلی برای مهمانان
- نبودن امکانات پذیرایی به صورت 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



شکل ۲۷- پذیرایی بوفه

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 ناهار 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).



شکل ۲۸- پذیرایی کوکتل (میان وعده)



شکل ۲۹- پذیرایی بوفه ایستاده



شکل ۳۰- پذیرایی بوفه ای 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 می شود و علاوه بر غذاهای سبک و کوکتل، غذاهای اصلی و سالاد هم روی میز بوفه قرار می دهند. در این شیوه از پذیرایی، معمولاً جهت پذیرش و استقبال از مهمانان هنگام ورود، سالنی در نظر گرفته می شود و در ورودی سالن برای استقبال از مهمانان با کیک، شیرینی و نوشیدنی های مختلف پذیرایی می گردد. پذیرایی بوفه به دو شکل انجام می شود:

۱ پذیرایی بوفه ای ایستاده بدون امکانات نشستن برای مهمانان

۲ پذیرایی بوفه ای با امکانات میز و صندلی برای نشستن همه مهمانان

۱ **پذیرایی بوفه ای ایستاده بدون امکانات نشستن برای آنان:** در این نوع پذیرایی، معمولاً جایی برای نشستن در نظر گرفته نمی شود، به جز تعدادی صندلی برای افراد سالخورده و کم توان، که هنگام صرف غذا نیاز به صندلی

دارند. در بعضی از این مهمانی ها در سالن استقبال قبل از آغاز مهمانی ها، سوپ گرم سرو می شود. 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 می گیرند و در مکانی از سالن به طور ایستاده غذا، دسر و نوشیدنی را صرف می کنند. غذاهایی که در این مهمانی ها روی میز بوفه چیدمان می گردد، باید به راحتی به وسیله چنگال و قاشق قابل برداشتن و خوردن باشند تا برای مهمانان هنگام صرف غذا مشکلی ایجاد نگردد.

می‌توان برای سرویس‌دهی 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.

۳ 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 صیافت‌ها 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.



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 ۳۴- بشقاب صبحانه نشسته



شکل ۳۵- 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 تُست، 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.

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).



شکل ۳۶- میز پذیرایی صبحانه نشسته

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، پنیک 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 این صورت لازم نیست).



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 بزرگ تر 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.

شکل ۳۷- چیدمان میز صبحانه نشسته

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).



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 پذیرایی‌کننده‌ها (با خوردنی‌هایی مثل نیمرو، چای و قهوه) به مهمانان سرویس می‌دهند.

مهمان سراها، رستوران‌ها و هتل‌ها نسبت به امکانات و تعداد مهمان و درجه پذیرایی از یکی از روش‌ها استفاده می‌کنند.



شکل ۳۸- صبحانه بوفه‌ای در هتل‌ها و رستوران‌ها

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



شکل ۳۹- پذیرایی عصرانه

۲ 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.

۳ 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.

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



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 خورشتی 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).

۲ چیدمان سمت راست بشقاب غذا

کارد یا کاردها: سمت راست بشقاب قرار داده می‌شود؛ به‌طوری 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).



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 به‌خصوص شرق مثل چین، کره و ژاپن با کشورهای غربی تفاوت زیادی دارد. همچنین نحوه پذیرایی از مهمانان متفاوت می‌باشد. به‌طور مثال در کشورهایی مانند چین و کره از میله‌های فلزی یا چوبی (چاپ‌استیک) به جای 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





شکل ۴۶- چیدمان چاپ استیک روی ظرف غذا



شکل ۴۵- چیدمان دستمال سفره روی میز



آسیای شرقی

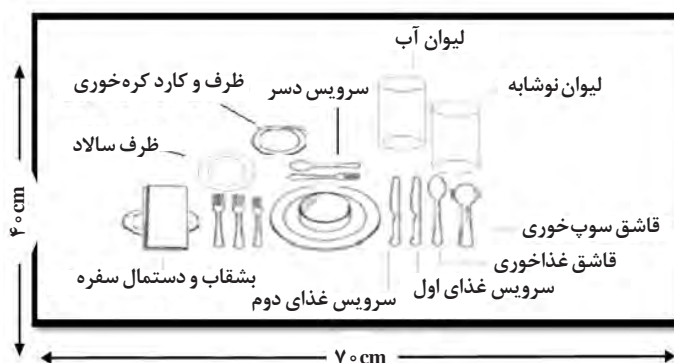


غربی

شکل ۴۷- چیدمان وسایل روی میز مهمان

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 بدهد. ■ مرحله اول انداختن رومیزی و قرار دادن نمک، فلفل و تنظیم صندلی‌ها و تعیین جای گذاشتن سبدگل (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 سوپ‌خوری 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 سایزهای متفاوت برای نوشیدنی‌های مختلف باشد.

نکات چیدمان میز

- صندلی‌ها با فاصله حداقل ۳۰ سانتی‌متر چیدمان می‌شود.
- لبه‌های رومیزی از میز ۳۰ سانتی‌متر آویزان شود.
- سبد گل به شکل تخت و با عرض و ارتفاع کم باید سفارش داده شود. ارتفاع آن نباید بیش از ۲۰ تا ۲۵ سانتی‌متر باشد. سبد 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 اتو زده شده، 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



شکل ۵۰- مفهوم قراردادن کارد و چنگال

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



شکل ۵۱- مفهوم قراردادن کارد و چنگال

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

نکاتی در خصوص استفاده از سفره

مسلمان 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 تزیین 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 بپیچید، 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 اشغال‌های 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



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



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)

واحدیادگیری

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 غیرفنی مورد انتظار

نگرش

■ رعایت قوانین و مقررات متناسب با موضوع کسب و کار

■ کارگروهي، 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

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

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱	با هم‌گروهی‌های 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^۱: 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^۲: 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) کارآفرینی مبتنی بر خانه^۳: این نوع کارآفرینی 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

به طور کلی انواع مشاغل خانگی را به چهار دسته می توان تقسیم بندی کرد:

- ۱ **رشته های صنایع دستی**^۱: می توان خانه ها را به محلی برای تولید صنایع دستی تبدیل کرد، چرا که این گونه صنایع احتیاج به فضای زیاد و یا دستگاه هایی خاص ندارد. کشور ما به دلیل پیشینه فرهنگی و تاریخی خود، کشوری توانمند در زمینه صنایع دستی ارزیابی می شود.
 - ۲ **فعالیت های به اصطلاح زیرپله ای**: غالباً افراد شاغل در این گروه انگیزه های غیرقانونی دارند؛ برای مثال می توان از بسته بندی های 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، شیرینی پزی، خشک نمودن سبزی، پخت انواع رب، تولید مرباهای خانگی، ترشی سازی 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، این گونه مشاغل نیز رونق ویژه ای گرفته است که در ادامه به آن می پردازیم.
- 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 می شود که همگان در سراسر این کره خاکی از طریق اینترنت می توانند 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

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 (به جای فروش به کارخانه یا تأمین‌کننده یا عمده‌فروش) خرده‌فروشی نامیده می‌شود.

مراحل انجام یک طرح کسب و کار

خلاصه عملیات^۲

این قسمت به‌طور خلاصه نشان می‌دهد که جایگاه کسب و کار 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 کسب و کار وجود ندارد. معمولاً در موقعیت‌هایی که طرح کسب و کار باید به مرجع بالاتر ارائه شود (مثلاً برای دریافت تسهیلات بانکی و ...) بخش خلاصه مدیریتی لحاظ می‌شود.



شکل ۵- مراحل دقیق کسب و کار



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 نشدنی 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 یک بار 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)

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 ببیند.



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



شکل ۸- تأمین منابع مالی در طرح کسب و کار

درخواست تأمین مالی^۱

هرگونه درخواست برای وام یا کمک مالی، در این قسمت لحاظ می‌شود. همان‌طور که نیازهای مالی خود را عنوان می‌کنید، 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 دوره‌های بلندمدت یا کوتاه‌مدت را مشخص کنید.

به‌طور کلی اطلاعاتی از قبیل نقطه سر به سر، سود ماهانه یا سالانه، هزینه‌های ثابت و متغیر و مواردی از این دست در این بخش درج می‌شوند.

پیش‌بینی‌های مالی^۲



شکل ۹- دقت در پیش‌بینی امور مالی

نرخ بازگشت سرمایه از جمله مهم‌ترین موارد در این بخش است. بخش پیش‌بینی مالی در برنامه کسب و کار برای دو گروه ارائه می‌شود. اولین مورد برای جذب سرمایه‌گذاران خطرپذیر^۳، سرمایه‌گذاران فرشته^۴ یا حتی اعضای باهوش خانواده است که باید مطمئن شوند اعداد ارائه شده رشد سریع کسب و کار شما را ثابت می‌کند. گروه بعدی بانک‌ها یا وام‌دهندگان هستند که برای اطمینان از بازپرداخت به موقع وام باید اعداد برنامه کسب و کار و میزان درآمد احتمالی آتی شما را ببینند.

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، گواهی‌ها و مجوزها، اسناد قانونی، مجوزهای ساخت، قراردادها 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 می‌شود.

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

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.



شکل ۱۱- آشنایی با دسته اصلی مواد غذایی



شکل ۱۲- مقدار هر پرس غذا

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

البته این مواد اولیه را به همراه روغن، انواع ادویه‌ها، سبب‌زمینی، 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 کامل‌تر 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 چای‌خوری	خامه
$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری	وانیل
$\frac{1}{2}$ لیوان	پودر قند
۱ قوطی کوچک	آناناس خرد شده
۳ قاشق غذاخوری	خلال پسته

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



شکل ۱۵- راه اندازی مرکز تهیه غذا



شکل ۱۶- بسته بندی تعدادی غذا در روز

راه اندازی یک مرکز کسب و کار غذای خانگی^۱

اگر مغازه یا فضایی برای تهیه و سرو غذا دارید و متعلق به خودتان است و می‌خواهید از مشتریان همان‌جا پذیرایی کنید، باید آن را مجهز کنید. برای راه اندازی این مرکز تهیه غذای خانگی، به فضایی حدود یک صد 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:

یخچال، گاز، دستگاه کباب‌زنی، سبد بزرگ 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 راه اندازی 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 کسب و کارتان 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

آشپزخانه خانگی و ارسال غذا به بیرون

اگر می‌خواهید فقط در حد یک تحویل غذای ساده عمل کنید و تنها غذا را به دست مشتریان 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.



شکل ۱۷- شروع کار از آشپزخانه منزل



شکل ۱۸- تهیه یک نوع غذا



شکل ۱۹- انتخاب نام تجاری مناسب



شکل ۲۰- تبلیغات



شکل ۲۱- رضایت مشتری

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

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

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

علاوه بر کیفیت عالی غذا و استفاده از مواد اولیه تازه و به‌روز، برای مشتری بسیار مهم است که سفارش‌گیرنده یا پیکی 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.

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.

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 فرایندی از طریق مخلوط کردن سرکه با انواع سبزیجات و صیفی‌جات به دست می‌آید و طی آن در اثر قرار گرفتن سبزیجات در محیطی اسیدی به مدت 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 سیاه‌دانه
۱ لیتر سرکه
نمک، فلفل، زردچوبه (در صورت دلخواه ادویه ترشی) به مقدار لازم

ابتدا همه مواد را خوب بشویید و به صورت 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؟^۱



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.
- در 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.

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 چگونه 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

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، قراردادهای 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.

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 شده اند از روز اول این همه سرمایه نداشته اند و با استفاده از ذهن اقتصادی خود به این درجه از موفقیت رسیده اند. بعضی کارها هستند که حتی بدون سرمایه اولیه هم می شود انجامشان داد اما لازمه آن تحقیق کردن، وقت گذاشتن و مهم تر از آن عجل نبودن است. پس نگران نباشید، کمی وقت بگذارید و فرصت های 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 دل های کسبه و مشتریان را بشنوید. اگر به دنبال آینده ای استوار هستید، باید خودتان آن را خلق کنید. شما تنها زمانی می توانید کنترل آینده را در اختیار داشته باشید که کنترل منبع درآمدها 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 می شوند؟
- ۳ چهار نوع مشاغل خانگی را نام برده و برای هر یک مثالی بزنید.
- ۴ انواع تجارت خانگی اینترنتی کدام اند؟ توضیح دهید.
- ۵ کسب و کار خانگی چیست و چرا اهمیت دارد؟
- ۶ قسمت های مختلف تکنیک سوات را نام ببرید.
- ۷ تحقیقات بازار چه اطلاعاتی را به ما می دهد؟
- ۸ نمودار سازمانی در یک کسب و کار چه چیزی را نشان می دهد؟
- ۹ بازاریابی و فروش چیست؟
- ۱۰ پیش بینی مالی یعنی چه و از چه روش هایی می توان 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؟

- 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.

- ۱ دایرةالمعارف ابزار و مواد اولیه ساناز سانیا، مؤلف ساناز مینایی، ساناز شریفی، سانیا شریفی، شماره شایک 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 شایک جلد اول ۹۷۸۹۶۴۴۳۱۰۱۰۲، شماره شایک جلد دوم ۹۷۸۹۶۴۴۳۱۰۱۲۶، چاپ بیست‌وسوم زمستان ۱۳۹۴.
- ۳ کتاب هنر آشپزی مجموعه غذاهای ایرانی و فرنگی، مؤلف رزا منتظمی، جلد اول، شماره شایک ۹۶۴۹۱۶۰۰۱۹۶۴، چاپ چهل‌ویک سال ۱۳۸۲.
- ۴ کتاب هنر آشپزی مجموعه غذاهای ایرانی و ملل مختلف، مؤلف رزا منتظمی، شماره شایک ۹۶۴۹۱۶۸۰۵۲، جلد دوم، چاپ ششم سال ۱۳۸۰.
- ۵ کتاب هنر آشپزی و شیرینی‌پزی مجلل، مؤلف اعظم گلزارمنش، چاپ اول سال ۱۳۸۴، شماره شایک ۹۶۴۹۶۴۵۴۲.
- ۶ کتاب هنر پذیرایی و قوانین چیدمان میز، مؤلف ابراهیم برهانی، شماره کتاب‌شناسی ملی ۴۲۴۵۰۱۴، شایک 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)، کسب و کارهای 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 کسب و کارهای 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://sabtyar.com/mag/>



هنرآموزان محترم، هنرجویان عزیز و اولیای آمان می‌توانند نظرهای اصلاحی خود را دربارهٔ 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.
وب‌گاه: tvoccd.oerp.ir
دفترتالیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش