

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ



# تولید فراورده‌های غذایی در خانه

پایه دهم

دوره دوم متوسطه

شاخه کاردانش

زمینه خدمات

گروه تحصیلی سلامت و بهداشت

رشته مهارتی: مدیریت و برنامه‌ریزی امور خانواده

نام استاندارد مهارتی مبنا: برنامه‌ریزی امور تغذیه خانواده

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





وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب: تولید فرآورده‌های 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) - سورش 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](http://www.irtextbook.ir) و [www.chap.sch.ir](http://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 سوم ۱۴۰۲

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 «قُدِّسَ سِرُّهُ»



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

## سخنی با هنرجویان عزیز

غذا یکی از نیازهای ضروری است که به‌عنوان مهم‌ترین عامل رشد و بقای عمر انسان تلقی می‌شود. 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 می‌سازد. کتاب حاضر مبتنی بر استانداردهای مصوب این رشته تألیف شده است. این کتاب شامل ۱۱ شایستگی مرتبط با برنامه‌ریزی امور تغذیه خانواده است. در این کتاب سعی شده است چگونگی تولید فراورده‌های غذایی در خانه به نحو مطلوبی توضیح داده شود و با ارائه فعالیت‌های مرتبط با شایستگی‌های کتاب به دنبال آموزش عملی این شایستگی بوده است.

### شایستگی اول: تهیه مواد اولیه غذا و آماده‌سازی 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، روش‌های صحیح اندازه‌گیری مواد اولیه، شناخت مفهوم گروه‌های اصلی غذایی و دسته‌بندی آنها، شناخت و به‌کارگیری انواع مواد و اصول پخت صحیح غذا به روش‌های 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، به‌طور عملی به روش‌های پخت انواع چلو، خورش‌ها، غذاهای سنتی، انواع خوراک‌ها، تزیینات و دورچین‌های ظروف غذا و فراوری مربا، ترشی، لبنیات و تهیه نوشیدنی‌ها بپردازند.

### شایستگی سوم: تهیه انواع عصاره و تغلیظ‌کننده‌ها و انواع سس‌های 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 تغلیظ‌کننده‌ها و سس‌های سرد و گرم جهت استفاده در انواع غذاها و شیرینی‌ها می‌پردازد.

### شایستگی چهارم: تهیه غذاهای خمیری

این شایستگی در پنج واحد یادگیری با هدف توانمندسازی هنرجویان نسبت به شناخت و به‌کارگیری روش‌های صحیح و اصولی تهیه انواع غذاهای خمیری و مراحل آماده‌سازی مواد میانی آنها از جمله پیتزا و کرب، کیش‌ها و بنیه می‌پردازد.

### شایستگی پنجم: تهیه انواع پیش‌غذا (سالاد، اردور، فینگرفود) کاناپ، کوکتل میگو و پوره

هدف اصلی در این شایستگی توانمندسازی هنرجویان برای تهیه انواع پیش‌غذاهاست. برای کسب این شایستگی لازم است تا هنرجویان بتوانند ضمن شناخت و به‌کارگیری روش‌های صحیح، به‌طور عملی به تهیه انواع پیش‌غذاها از جمله سالادها، اردور، غذاهای تک‌نفره، کاناپ‌ها و پوره‌ها بپردازند.

### شایستگی ششم: تزیین انواع میوه، سبزی و صیفی‌جات

هدف اصلی در این شایستگی توانمندسازی هنرجویان برای تزیین انواع میوه، سبزی و صیفی‌جات است. برای کسب این شایستگی، هنرجویان باید بتوانند با به‌کارگیری روش‌های صحیح، به‌طور عملی به تزیین سبب میوه یا میز میوه، تزیین انواع صیفی‌جات فصلی و میوه‌ها (کدو، تربچه، پیازچه)، چیدمان ظروف سبزی (سبزی‌آرایی)، حکاکی و تزیینات مناسب برای مراسم‌های مختلف بپردازند.

### 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 حلوها، 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 فرآورده‌های غذایی تهیه و به‌طور عملی آن را به انجام برساند.

در پایان، امید آن داریم که هنرجویان عزیز با راهنمایی و کمک هنرآموزان آگاه و توانمند خود بتوانند با نگرش و دریافتی صحیح نسبت به تهیه و 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 کاردانش



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 آماده‌سازی آن



۴۰ ساعت (۱۵ ساعت نظری + ۲۵ ساعت عملی)

## واحد یادگیری ۱

### کاربرد انواع تجهیزات و ابزار کارگاه‌های آشپزی و قنادی و توزین مواد اولیه

#### استاندارد شغل

■ مهارت کاربرد انواع تجهیزات و ابزار کارگاه‌های آشپزی و قنادی و توزین مواد اولیه از طریق انواع تجهیزات کارگاه، انواع ابزار شیرینی‌پزی و آشپزی و انواع روش‌های توزین مواد اولیه براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### انواع تجهیزات و ابزار و توزین مواد اولیه

- کاربرد انواع تجهیزات کارگاه
- کاربرد انواع ابزار شیرینی‌پزی و آشپزی
- انواع روش‌های توزین مواد اولیه

#### شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

##### نگرش

- توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران
- صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار
- رعایت اصول ارگونومی

##### ایمنی و بهداشت

- استفاده از جعبه کمک‌های اولیه و کپسول آتش‌نشانی در صورت نیاز
- رعایت بهداشت فردی و محیطی
- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- رعایت نکات ایمنی تجهیزات و ابزار محیط کار

##### توجهات زیست‌محیطی

- مدیریت پسماند

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

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

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



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

آشپزخانه‌های امروزه مدرن و مجهز هستند و به‌گونه‌ای دسترسی به وسایل در آنها آسان‌تر شده است. در چیدمان وسایل آشپزخانه، سه عنصر اصلی آن یعنی یخچال فریزر (محل ذخیره مواد غذایی سرد)، سینک (محل شست‌وشو و آماده‌سازی) و اجاق‌گاز (محل پخت‌وپز) را با رعایت فاصله ۲/۵ تا ۲ متر دور از همدیگر قرار دهید. فعالیت‌های اساسی که در یک کارگاه یا آشپزخانه صورت می‌گیرد عبارت‌اند از انواع تجهیزات و ابزار کارگاه‌های آشپزی و قنادی و توزین مواد اولیه، گروه‌های اصلی مواد غذایی، ایمنی و بهداشت در کارگاه‌های آشپزی و شیرینی‌پزی، انواع مواد اولیه و آماده‌سازی، روش نگهداری مواد غذایی و نیز آشنایی با انواع روش‌های پخت غذا است. در این شایستگی با موارد ذکر شده در بالا آشنا می‌شوید.

## کاربرد انواع تجهیزات کارگاه و آشپزخانه‌ها

### انواع اجاق گاز

اجاق گازها در دو نوع خانگی و صنعتی عرضه می‌شوند.

الف) اجاق گازهای فردار خانگی

ب) اجاق گازهای فردار صنعتی



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 جوجه‌گردان نیز دارد. درجه‌بندی فر بر مبنای درجه‌بندی سانتی‌گراد، فارنهایت و بعضی از آنها از شماره‌های ۱ تا ۹ درجه‌بندی شده است. در اکثر غذاها و شیرینی‌ها از طبقه وسط فر و حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد استفاده می‌شود. به‌طور 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 سانتی‌گراد و فارنهایت

فرمول به دست آوردن فارنهایت (F)	فرمول به دست آوردن سانتی‌گراد (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 به‌عنوان 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 به‌جز 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 گرم‌شده، قرار دهید. درجه حرارت فر در اجاق‌های مختلف بر اساس سانتی‌گراد، فارنهایت و شماره‌گذاری است. که با در دست داشتن جدول زیر می‌توانید هر غذا یا شیرینی را در هر فری به‌راحتی بی‌زید (جدول مقایسه درجه حرارت فرها).

### جدول ۲- تبدیل میزان حرارت فرها

میزان حرارت	درجه اجاق گاز	درجه فارنهایت (F)	درجه سانتی‌گراد (C)
خیلی ملایم	۱	۲۵۰	۱۳۰
	۱/۵	۲۷۵	۱۴۰
ملایم	۲	۳۰۰	۱۵۰
نیمه‌گرم	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) اجاق‌گازهای فردار صنعتی: این اجاق‌گازهای صنعتی معمولاً تمام استیل و مقاوم می‌باشند که به صورت گازی و برقی در طرح‌های دارای شعله‌های متعدد و یا بدون شعله بالا در انواع ایستاده و توکار از سه طبقه به بالا در سایز سینی‌های مختلف در بازار موجود است که برای پخت حرفه‌ای انواع غذاهای خمیری، نان‌ها، شیرینی، کیک‌ها و... استفاده می‌شود.

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

### تایمرها یا زمان‌سنج‌ها

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



شکل ۴- تایمر یا زمان‌سنج



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.

ظروف فلزی، آلومینیوم و استیل مناسب مایکروویو نیستند.

مایکروویو دارای چهار نوع است:

۱ مایکروویو ساده

۲ مایکروویو گریل‌دار

۳ مایکروویو دارای سیستم حرارتی<sup>۱</sup>

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 شیرینی‌ها مانند نان نخودچی استفاده می‌شود.



شکل ۹- آسیاب

### آسیاب

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



شکل ۱۰- آرام‌پز

### آرام‌پز

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

### زودپز

این وسیله ظرفی عمیق و سنگین است که دارای درپوش، دریچه فشار و سوپاپ اطمینان است. زودپز از فشار بخار داخلی، برای پخت غذا استفاده می‌کند و زمان پخت را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهد. بهتر

است زودپزهایی را انتخاب کنید که یک دسته بلند در یک سمت و دسته کوتاهی در سمت دیگر دارند؛ بدین ترتیب باز و بسته و جابه‌جا کردن آن راحت‌تر خواهد بود. سوپاپ اطمینان در زودپز را همیشه به دقت شسته و از باز بودن آن اطمینان حاصل کنید. از پخت مواد ریز مانند گندم، جوی پرک و مواد غذایی که هنگام پخت کف می‌کنند در زودپز خودداری کنید؛ زیرا امکان مسدود شدن دریچه خروج و منفجر شدن زودپز وجود دارد. هیچ‌گاه در زودپز را پیش از خارج شدن کامل بخار از سوپاپ اطمینان آن، باز نکنید.



شکل ۱۱- زودپز

## غذاساز<sup>۱</sup>

**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<sup>۲</sup>

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



شکل ۱۳- مخلوط‌کن

## بخارپز

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



شکل ۱۴- بخارپز

۱- غذاساز (Food Processor)

۲- مخلوط‌کن (Blender)

### گوشت کوب برقی

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



شکل ۱۵- گوشت کوب برقی

### همزن برقی کاسه‌دار

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



شکل ۱۶- همزن برقی کاسه‌دار

### همزن برقی

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



شکل ۱۷- همزن برقی

### جدول ۳- مرتبط با فعالیت شماره ۳

نام تجهیزات	در تهیه کدام یک از انواع غذاها و شیرینی‌ها استفاده می‌شود.
گوشت کوب برقی	
دماسنج فر	
چرخ گوشت	
همزن حرفه‌ای	

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

## کاربرد انواع ابزار شیرینی‌پزی و آشپزی

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

### صفحه گردان



شکل ۱۸- صفحه گردان

**کاربرد:** برای سهولت چرخاندن کیک در زمان پوشش‌دهی با خامه، فوندانت، باتر کریم و... جهت تزئین کیک به کار می‌رود.

### تابه کرپ



شکل ۱۹- تابه کرپ

**کاربرد:** برای پخت کرپ‌های لطیف استفاده می‌شود.



شکل ۲۰- تابه دوقلو

### تابه دوقلو

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

برای پف کوکو و برگرداندن کوکوی قالبی، انواع خوراک ها و کباب هایی که روی سیخ چوبی تهیه می شوند به کار می رود.

### 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.

انواع الک عبارتند از: الک معمولی، الک مویی

#### ۱ الک معمولی

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

#### ۲ الک مویی

**کاربرد:** برای الک کردن خیلی دقیق، صاف و یکدست کردن ذرات خشک مانند پودر قند برای استفاده در انواع شیرینی مانند ماکارون، خمیرفوندانت، آیسینگ ها و... به کار می رود.



شکل ۲۱- انواع صافی

### 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 و انواع کرم 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 تخم‌مرغ، زعفران، شیر و آغشته کردن کف قالب با روغن، کره و ارده 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

**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

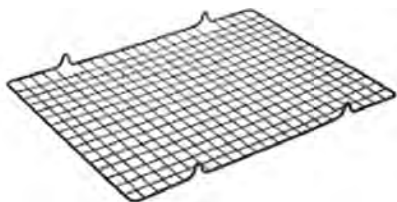
**کاربرد:** داخل محفظهٔ آن یخ می‌ریزند و برای خمیرهای ورقه‌ای بسیار مناسب است.



شکل ۲۶- وردنهٔ آسیابی

### 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 آماده‌سازی آن



شکل ۲۸- چاقوی الکتریکی

### چاقوی الکتریکی

**کاربرد:** برای تراشیدن، ورقه‌کردن و بریدن انواع غذا و شیرینی به کار می‌رود.

### قیف



**کاربرد:** برای تزیین انواع شیرینی، کیک، دسر و... به کار می‌رود. در انواع جنس پارچه‌ای، نایلون، سیلیکون و یک‌بار مصرف در بازار موجود است.

### ماسوره



شکل ۲۹- انواع قیف و ماسوره

**کاربرد:** برای تزیین سطح، دیواره، پایین کیک، دسر و... با انواع مواد به کار می‌رود و در اندازه و جنس‌های مختلف پلاستیکی و فلزی یافت می‌شود.

### کاترهای بیسکویت و شیرینی



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

شکل ۳۰- کاترهای بیسکویت و شیرینی

## 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



شکل ۳۴- هسته‌گیر

### هسته‌گیر

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



شکل ۳۵- چاقوی بُرنده خمیر

### چاقوی بُرنده خمیر (رولت‌بر)

**کاربرد:** چاقوی دسته‌دار با چرخ دندانه‌دار برای تزیین و مرتب کردن لبه‌های شیرینی به کار می‌رود.

### تخته برش



شکل ۳۶- تخته برش

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



شکل ۳۷- قهوه جوش مسی

### قهوه جوش مسی

**کاربرد:** برای آماده‌سازی قهوه ترک به کار می‌رود.

## تجهیزات و ابزار اندازه‌گیری

اولین گام برای کسب موفقیت در هنر آشپزی و شیرینی‌پزی، 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 مقیاس‌ها بسیار پراهمیت و ضروری می‌شود. اندازه‌گیری مواد مصرفی به دو روش متریک و حجمی صورت می‌گیرد.

■ متریک مانند (متر، کیلوگرم و...)

■ حجمی مانند (پیمانه‌های لیوانی و قاشقی و...)

بهترین آنها، ابزاری هستند که نشانه‌های متریک (واحد متر، کیلوگرم) و نشانه‌های واحدهای انگلیسی (که در واقع همان واحدهای اندازه‌گیری اینچ، مایل و یارد) را دارند. اندازه‌گیری‌هایی که با ترازو و پارچ‌های مدرج انجام می‌شود انتخاب مناسب‌تری است.

پیمانه‌ها دارای گنجایش مشخصی می‌باشند و به‌عنوان یک واحد رسمی در پخت‌وپز استفاده می‌شوند. البته در کشورهای مختلف از پیمانه‌های متفاوتی استفاده می‌کنند. هیچ توافق بین‌المللی در مورد حجم یک پیمانه وجود ندارد. یک پیمانه ممکن است گنجایشی از ۲۰۰ تا ۲۸۴ میلی‌لیتر داشته باشد.

حجم یک پیمانه کامل در آمریکا ۲۴۰ میلی‌لیتر، در ژاپن ۲۰۰ میلی‌لیتر و در ۵۳ کشور دیگر ۲۵۰ میلی‌لیتر توافق شده است.

در پیمانه‌ها برای اندازه‌گیری  $\frac{2}{3}$  پیمانه، ۲ بار از پیمانه  $\frac{1}{3}$  استفاده کنید و ۱ قاشق سوپ‌خوری برابر است با ۳ قاشق چایخوری.

انواع ابزارهای اندازه‌گیری عبارت‌اند از: انواع ترازو، پارچ یا استوانه‌های مدرج، پیمانه‌های اندازه‌گیری، قاشق‌های اندازه‌گیری.



شکل ۳۸- ترازو

## 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.

## قاشق‌های اندازه‌گیری<sup>۱</sup>

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



شکل ۳۹- قاشق‌های اندازه‌گیری

۱- قاشق اندازه‌گیری (Measuring spoon)

#### جدول ۴- گنجایش قاشق‌های اندازه‌گیری

ردیف	قاشق‌های اندازه‌گیری	گنجایش بر حسب 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<sup>۱</sup>

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

#### نحوه صحیح اندازه‌گیری انواع مواد غذایی

■ **اندازه‌گیری مواد خشک:** حتماً باید سطح پیمانه با قاشق به صورت مسطح و صاف باشد، مگر اینکه در دستور غذایی اشاره به سرپر بودن آن شده باشد. هنگام اندازه‌گیری مواد غذایی خشک مانند آرد، 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.

■ **اندازه‌گیری مواد چرب:** 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 به راحتی انجام پذیرد.

■ **اندازه‌گیری مواد چسبنده:** برای اندازه‌گیری موادهای چسبنده مانند عسل، پیمانه را چرب کنید تا به راحتی مواد از پیمانه جدا شود.

■ **اندازه‌گیری مایعات:** روی دیواره پیمانه‌های اندازه‌گیری مخصوص مواد مایع (پارچ‌های مدرج)، علامت گذاری شده است و با ریختن مواد مورد نظر داخل آنها و قرار دادن پیمانه روی یک سطح صاف به صورت افقی در راستای چشم خود می‌توانید به اندازه دقیق و مورد نظر برسید.

۱- پیمانه‌های اندازه‌گیری (Measuring cup)

### جدول ۵- تبدیل مقیاس‌ها

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

### جدول ۶- 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 سوپ‌خوری
۳	$\frac{1}{3}$ پیمانه	۵ قاشق سوپ‌خوری + ۱ قاشق چای‌خوری
۴	$\frac{1}{4}$ پیمانه	۴ قاشق سوپ‌خوری

### جدول ۷- 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 چای‌خوری	۵
۲	عسل	۱ قاشق غذاخوری	۲۱
۳	خمیرمایه	۱ قاشق غذاخوری	۹
۴	نشاسته ذرت	۱ قاشق غذاخوری	۸



### جدول ۸- مقیاس مقدار مواد مصرفی برحسب پیمانه و گرم

مقیاس مقدار مواد مصرفی برحسب پیمانه و گرم					
گرم	مقدار مواد یک پیمانه	ردیف	گرم	مقدار مواد یک پیمانه	ردیف
۱۵۰	کره	۹	۱۲۵	آرد سفید	۱
۱۶۰	پودر نارگیل	۱۰	۷۵	آرد نخودچی	۲
۱۷۰	شکلات چیپسی	۱۱	۱۶۰	آرد برنج	۳
۱۱۰	بادام، گردو، فندق	۱۲	۲۰۰	شکر	۴
۱۰۰	پودر کاکائو	۱۳	۲۱۰	شکر قهوه‌ای	۵
۲۰۰	روغن مایع	۱۴	۱۶۰	پودر قند	۶
۲۰۰	آب	۱۵	۲۰۰	روغن جامد	۷
۲۰۰	شیر	۱۶	۱۲۵	نشاسته ذرت	۸

نحوه اجرا	شرح فعالیت	ردیف فعالیت
به صورت فردی	با دوستان خود انواع ابزار را بیان کنید و کاربرد هر کدام را در تهیه شیرینی تعیین کرده و توضیح دهید.	۴
به صورت گروهی	روش‌های دقیق اندازه‌گیری 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 فعالیت‌های عملی شایستگی‌های بعدی یادداشت نمایید.	۵

## فعالیت پایانی

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

## واحد یادگیری ۲

### گروه‌های اصلی مواد غذایی

#### استاندارد شغل

■ مهارت گروه‌های اصلی مواد غذایی از طریق گروه‌های غذایی و طبقه‌بندی آن براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### گروه‌های غذایی و طبقه‌بندی آن

- گروه نان و غلات
- گروه سبزی‌ها
- گروه میوه‌ها
- گروه شیر و فراورده‌های آن
- گروه گوشت، حبوبات و مغزها
- گروه متفرقه

#### شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

##### نگرش

- تأمین سلامت افراد خانواده
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار
- رعایت اصول ارگونومی
- صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان

##### ایمنی و بهداشت

- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی

##### توجهات زیست‌محیطی

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

هدف توانمندسازی: مفهوم گروه‌های اصلی غذایی را توضیح دهد.

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

بیشتر بدانید



## مفهوم گروه‌های اصلی غذایی و دسته‌بندی آنها

### غذا چیست؟

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

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

### انواع مواد مغذی

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

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

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

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

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

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

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



شکل ۱- منابع تأمین کربوهیدرات‌ها



شکل ۲- منابع تأمین پروتئین



شکل ۳- روغن زیتون منبع چربی

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

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

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

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

چربی‌ها به دو صورت در ترکیب مواد غذایی وجود دارند:

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

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

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

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

نقش ویتامین‌ها در بدن

۱ کمک به رشد بدن

۲ حفظ سلامت بدن

۳ دخالت در واکنش‌های متابولیسم (سوخت‌وساز) مواد مغذی

۴ سلامت بافت‌ها و مقاومت در برابر عفونت‌ها

### تقسیم‌بندی ویتامین‌ها

**الف) ویتامین‌های محلول در چربی:** ویتامین‌های A, D, E و K  
**ب) ویتامین‌های محلول در آب:** ویتامین C و ویتامین‌های گروه B  
علاوه بر ساختمان شیمیایی و قابلیت انحلال، این دو دسته از ویتامین‌ها از نظر بعضی از ویژگی‌ها نیز با یکدیگر اختلاف دارند که عبارت‌اند از:

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

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

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

۱ به‌عنوان بخشی از ساختمان استخوان‌ها و دندان‌ها مانند کلسیم، فسفر و منیزیم

۲ به‌عنوان بخشی از ساختمان سلول‌های عضلانی، گلبول‌های قرمز خون و سلول‌های کبد مانند آهن، فسفر و گوگرد



شکل ۴- منابع تأمین ویتامین‌ها

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

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

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

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

الف) تنظیم درجه حرارت بدن

ب) دفع مواد زاید.

## گروه‌های اصلی مواد غذایی



شکل ۵- هرم مواد غذایی

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

- ۱ گروه نان، غلات و فراورده‌های آن
- ۲ گروه میوه‌ها
- ۳ گروه سبزی‌ها
- ۴ گروه شیر و فراورده‌های آن
- ۵ گروه گوشت و حبوبات
- ۶ گروه متفرقه (روغن‌ها، شیرینی‌ها و غذاهای آماده مصرف).

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 دلپذیری نیستند. این تنوع طعم در اثر وجود مواد آلی است که در قسمت‌های مختلف میوه وجود دارد.

این گروه شامل انواع زیر است:

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

## ۴- گروه شیر و فراورده‌های آن

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

## 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.

نحوه اجرا	شرح فعالیت	ردیف فعالیت
فردی در کارگاه	* با توجه به فرهنگ غذایی، یکی از غذاهای سنتی شهر خود را به صورت جزئی براساس هرم غذایی به عنوان پروژه بررسی و آماده کنید و در کارگاه به صورت کنفرانس ارائه دهید.	۲

## فعالیت پایانی

1 دخترخاله من در رژیم گیاه‌خواری خود به طور مداوم از یک نوع سبزی مصرف می‌کند. شما می‌توانید او را راهنمایی کنید که کدام یک از موارد درشت‌مغذی‌ها را به صورت 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

### ایمنی و بهداشت در کارگاه‌های آشپزی و شیرینی‌پزی

#### استاندارد شغل

- مهارت ایمنی و بهداشت در کارگاه‌های آشپزی و شیرینی‌پزی از طریق ایمنی و بهداشت در آشپزخانه، کمک‌های اولیه و بهداشت مواد غذایی براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### ایمنی و بهداشت در کارگاه‌های آشپزی و شیرینی‌پزی

- ایمنی و بهداشت در آشپزخانه
- کمک‌های اولیه
- بهداشت مواد غذایی

#### شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

##### نگرش

- تأمین سلامت افراد خانواده
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار
- رعایت اصول ارگونومی
- صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان

##### ایمنی و بهداشت

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

##### توجهات زیست‌محیطی

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

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

- 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 حتی‌الامکان از نگهداری مواد غذایی پخته شده، در یخچال و تماس آنها با مواد غذایی خام، جلوگیری شود.
  - ۴ میوه و سبزیجات قبل از مصرف شسته، انگل‌زدایی و ضدعفونی شوند.
  - ۵ از آب سالم استفاده شود. به این منظور بهتر است آب جوشیده مورد استفاده قرار گیرد مگر آبی که پس از افزودن به ماده غذایی به همراه آن جوشانده می‌شود (مانند آب برنج).
  - ۶ حشرات و جوندگان حاوی میکروب‌های بیماری‌زایی هستند، به همین دلیل برای نگهداری مواد غذایی حتماً از ظروف دردار استفاده کنید.
  - ۷ هنگام خرید شیر به تاریخ مصرف آن توجه نموده و آن را در یخچال و ظرف دربسته نگهداری کنید.
- هنگام خرید مواد غذایی موارد زیر در نظر گرفته شود:
  - به تازگی، رنگ، ظاهر، بو بدون نقص بودن بسته‌بندی صحیح کاملاً دقت کنید.
  - مواد غذایی فریز شده، کاملاً منجمد باشد و نشانی از یخ‌زدایی در آن دیده نشود.
  - به اندازه، شکل، وزن و میزان پخت آن توجه کنید.
- کیفیت و امنیت مواد غذایی در آشپزی از اولویت خاصی برخوردار است، بنابراین در این بخش به توضیح نکاتی در خصوص ایمنی و بهداشت مرتبط با آشپزی پرداخته می‌شود.
- معرفی ایمنی و بهداشت:** روزانه هزاران نفر از مسمومیت غذایی رنج می‌برند که گاهی این مسمومیت منجر به مرگ آنها می‌شود و البته کودکان، کهن‌سالان، بیماران و زنان باردار بیشتر در معرض مسمومیت غذایی هستند.
- براین اساس، در راستای حمایت مشتریان در مقابل بحران‌های غذایی، برای شغل آشپزی نیز استانداردهایی تدوین شده است که لازم است مانند هر شغل دیگری این استانداردها رعایت شده تا سلامتی مصرف‌کنندگان تأمین شود.
- غذاهای پرخطر:** ماده غذایی هر اندازه مغذی‌تر و دارای رطوبت بیشتری باشد مانند آبزیان، ماکیان، گوشت، تخم‌پرنده‌گان و آب‌میوه‌ها، بیشتر در معرض فاسد شدن قرار می‌گیرد.

### عوامل آلوده‌کننده غذا

**ویروس‌ها:** ویروس‌ها از طریق غذا و سطوح تماس یافته با غذا وارد بدن می‌شوند و داخل سلول‌های زنده شروع به فرایند تکثیر می‌کنند و گاهی منجر به بیماری‌های خطرناکی از جمله هیپاتیت A می‌شوند.

مناسب‌ترین روش برای از بین بردن ویروس‌ها، طبخ مواد غذایی به‌طور کامل و در دمای بالای ۷۰ درجه سانتی‌گراد است.

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

**باکتری‌ها:** باکتری‌ها علاوه بر مضر بودن، باعث مسمومیت غذایی نیز می‌شوند و منبع اصلی رشد آنها در مواد غذایی خام، پسمانده‌های غذایی و فضاهایی است که رطوبت زیاد دارند و دمای محیط بین ۲۰ تا ۵۰ درجه سانتی‌گراد می‌باشد. غذای آلوده به باکتری مسمومیت‌زا، طعم و بوی کاملاً طبیعی دارد. علائم ابتلا به این بیماری اسهال، تب، استفراغ، درد و 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 بشویید.
- سطوح خیس یا لیز را فوراً خشک کنید.
- وسایل پاک‌کننده را در جعبه اصلی و دور از مواد غذایی نگه دارید.
- چپنش 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 پاک کننده‌های ساینده یا پدهای سمباده‌ای استفاده نکنید.
- قبل از تمیز کردن وسایل برقی، آنها را از پریز کشیده و پس از تمیز کردن، مجدداً آنها را به پریز زده و کنترل کنید تا روشن شده باشند.
- برق اجاق گاز را قطع کرده و اجازه دهید تا سرد شود و سپس با پاک کننده 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 سانتی‌گراد 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

- ۱ دست‌ها را کاملاً با آب خیس کنید.
- ۲ مایع دستشویی را روی دست بریزید.
- ۳ دست‌ها به خصوص ناخن و نوک انگشتان و انگشت شست را به هم ساییده و تمیز نمایید.
- ۴ دست‌ها را کاملاً آبکشی کرده و از حوله کاغذی برای خشک کردن دست‌ها استفاده کنید.

هنگام شست‌وشوی دست‌ها، شیر آب را ببندید.

نکته



## 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 نمی‌شود، 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.
- تک‌تک هنجویان باید عملیات ماساژ قلبی را آموزش دیده باشند.
- هرگز سیم رابط برق را بدون دوشاخه به پریز وصل نکنید.
- از کفش یا چکمه مناسب استفاده کنید.
- با دست خیس سیم برق و دوشاخه را لمس نکنید.
- بین شیر آب و پریز برق باید فاصله استاندارد رعایت شود.

## بهداشت مواد غذایی

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



## رعایت بهداشت غذا

- غذاهای فاسد شدنی را سرد نگه دارید.
- غذا را به خوبی بپزید زیرا پختن کامل غذا میکروب‌ها را از بین می‌برد. زمانی پخت غذا کامل است که درجه حرارت همه قسمت‌های آن دست کم ۷۰ درجه سانتی‌گراد باشد.
- مدت زمانی را که برای پخت غذا بر روی بسته‌بندی و یا کتاب آشپزی ذکر شده، نباید کم کرد.
- در صورت استفاده از فر باید قبلاً آن را گرم کنید و سپس با گذاشتن ماده غذایی در فر، دمای آن را به تدریج به حد مورد نظر برسانید در غیر این صورت می‌تواند خطرآفرین باشد.
- اگر مرغ و گوشت منجمد به‌طور 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 می‌کنید، می‌توانید داغ نگه‌دارید اما اگر برای وعده غذایی بعدی از آن می‌خواهید استفاده کنید، حتماً در یخچال نگهداری کنید.
- گاهی اوقات تخم‌مرغ خام دارای میکروب‌های ایجادکننده مسمومیت‌های غذایی است. این میکروب‌ها با پختن کامل تخم‌مرغ از بین می‌روند. از تهیه غذاهایی که تخم‌مرغ خام در آنها به کار رفته، خودداری کنید ضمناً تخم‌مرغ را به‌صورت عسلی و نیمه سفت مصرف نکنید.
- به یاد داشته باشید، غذاهای خام معمولاً دارای میکروب‌های بیماری‌زا 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 نگه‌ندارید. ضمناً ذوب کردن یخ و برفک داخل یخچال به‌طور منظم، موجب خنک نگه‌داشتن آن و کاهش مصرف برق خواهد شد.
- در صورت امکان، هنگامی فریزر را خاموش و برفک‌زدایی کنید که ذخیره مواد غذایی داخل آن کم باشد. قبل از این کار، ترتیبی بدهید تا مواد غذایی داخل فریزر را به حال انجماد نگه‌دارید؛ برای مثال از فریزر همسایه یا جعبه‌های 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 نگه‌دارید. با این کار، تراوش حاصل از آنها باعث آلودگی سایر مواد غذایی نمی‌شود.
- اگر از گوشت خام یا غذایی که از حالت انجماد درآمده، مایعی تراوش می‌شود، آنها را در طبقه‌ای پایین‌تر 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 کیسه‌های تمیز در بسته، جدا از سایر مواد غذایی خام و یا پخته بگذارید.
- مواد غذایی (خصوصاً پخته) را به مدت طولانی در یخچال نگه‌ندارید 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 به‌طور کامل و به‌خوبی 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 بسته‌بندی‌ها را کنترل کنید.
- توجه داشته باشید که شما نمی‌توانید 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 بسته‌بندی بعضی از مواد غذایی حاوی دستورهایی است که اگر به آنها عمل نشود، مواد غذایی را نمی‌توان 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 بزند.
- 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

- ۱ در مبحث بهداشت در خرید مواد غذایی رعایت چه نکاتی ضروری می‌باشد؟
- ۲ عوامل آلوده‌کننده غذا را نام برده و هریک را به‌طور مختصر توضیح دهید.
- ۳ در خصوص رعایت بهداشت غذا چه مواردی را باید مورد توجه قرار داد؟

## واحد یادگیری ۴

### انواع مواد اولیه و آماده‌سازی آن

#### استاندارد شغل

■ مهارت انواع مواد اولیه و آماده‌سازی آن از طریق تشخیص مواد مرغوب و نامرغوب، مراحل آماده‌سازی مواد اولیه و روش نگهداری مواد اولیه براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### انواع مواد اولیه و آماده‌سازی آن

- تشخیص مواد اولیه مرغوب و نامرغوب
- مراحل آماده‌سازی مواد اولیه
- روش نگهداری مواد اولیه

#### شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

##### نگرش

- توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران
- تأمین سلامت افراد خانواده
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار
- رعایت اصول ارگونومی
- صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان

##### ایمنی و بهداشت

- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- رعایت بهداشت فردی و محیطی
- رعایت اصول ایمنی در کارگاه

##### توجهات زیست‌محیطی

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

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 موادمغذی مهم به‌شمار می‌آیند، اما از آنجا که 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، دم‌سپاه، 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.

بیشتر بدانید





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<sup>۱</sup> 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.



شکل ۲- گوشت

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

## تشخیص تازگی گوشت

- گوشت تازه را حتماً بو کنید. گوشت سالم و خوب، نباید بوی غیرطبیعی داشته باشد و سطح آن لزج و چسبناک نیست.
- استخوانی که به راحتی و زود شکسته شود و رنگ روشن‌تری داشته باشد، نشانه جوانی دام و مرغوبیت گوشت است.
- گوشتی را انتخاب کنید که ظاهری مرطوب داشته باشد و رگه‌های چربی آن قابل رؤیت باشد.
- حباب‌های هوا روی چربی گوشت، رنگ گوشت خاکستری متمایل به سبز 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، مرحله اندازه‌گیری به روش حجمی یا متریک انجام می‌شود، به‌تراست اندازه‌گیری طبق روش متریک برحسب گرم و کیلوگرم انجام پذیرد.

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

بهترین شیوه خروج از انجماد، قراردادن گوشت به مدت ۱۲ ساعت، داخل ظرفی در پایین‌ترین طبقه یخچال است که خونابه آن با مواد غذایی دیگر یا سطح یخچال تماس پیدا نکند. این زمان 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.

■ **برش گوشت:** 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 درجهت 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 درجهت 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 به خاطر سهولت در طبخ و از طرفی به دلیل آگاهی بیشتر مردم در خصوص کمتر بودن خطرات آن نسبت به گوشت قرمز بیش از پیش استفاده می‌شود.

### تشخیص تازگی گوشت پرندگان

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

### آماده‌سازی گوشت سفید

پرندهٔ شکم خالی شده را روی سطح کار قرارداده و زواید آن مانند پوست، دنبالچه، شش، کلیه، سرساق و چربی‌های اضافی را جدا کنید. پرندهٔ 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، در صورت تمایل به شستن پرنده، آن را زیر آب سرد شسته و در آبکش قرار دهید تا آب آن کاملاً گرفته شود، سپس دست‌های خود و لوازمی را که با مرغ در تماس بوده‌اند، با مایع ظرفشویی و آب گرم بشویید. تکه کردن پرندگان به چند روش صورت می‌گیرد: خارج کردن استخوان جناغ سینه، چهارتکه کردن پرنده، هشت تکه کردن، بدون استخوان کردن<sup>۱</sup>، پهن کردن پرندگان، بی‌استخوان کردن ران، بی‌استخوان کردن ساق، بی‌استخوان کردن سینه، فیله کردن، برش کبابی با استخوان و بدون استخوان، روش بستن مرغ برای شکم پر کردن.

۱- گالانتینه کردن



## ماهی



شکل ۳- ماهی

ماهی تازه بوی مطبوعی مانند خزه و آب دارد؛ بوی زهم، ناشی از ماندگی ماهی است که حتی پس از شست‌وشو نیز کاملاً از بین نمی‌رود. گوشت ماهی تازه صاف و سفت است، حالت لاستیکی دارد و کاملاً به استخوان چسبیده است، اما گوشت ماهی فاسد، شل است و به‌آسانی 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 آزه‌ای یا فلس‌گیر جدا کنید. ماهی را طبق نوع مصرف آن تمیز نمایید مانند پاک کردن از طریق آبشش، پاک کردن از طریق شکم، گرفتن استخوان (سفره کردن) گرفتن استخوان ماهی کوچک، فیله کردن ماهی و پوست کردن.

## آماده‌سازی میگو

**پاک کردن میگو:** یک ظرف آب روی حرارت بگذارید. به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۴ قاشق نمک در آن بریزید. وقتی که آب جوش آمد، برای هر لیتر آب ۴ تا ۵ قاشق سرکه به آن اضافه کنید. میگوی 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 یا همانند تصویر با چاقو درآورد. سپس میگو را یک بار دیگر زیر آب سرد بشویید و به اندازه هرنوبت پخت در کیسه مخصوص فریزر بریزید. پس از خالی کردن هوای کیسه آن را گره بزنید و برچسب تاریخ روی آن بزنید و بسته‌ها را در فریزر بگذارید. ماندگاری آن حدود ۳ ماه است.



شکل ۵- مراحل پاک کردن میگو



شکل ۴- میگو

نحوه اجرا	شرح فعالیت	ردیف فعالیت
گروهی در کارگاه	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.	۲

## لبنیات

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

## سبزیجات



شکل ۷- سبزیجات

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

### آماده‌سازی سبزیجات

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

■ **شست‌وشوی کامل گل ولای:** سبزیجات را داخل ظرفی حاوی آب سرد خیس کنید. پس از مدتی، آن را با آب تمیز شست‌وشو دهید تا مواد و گل‌ولای آن کاملاً برطرف شود.

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

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

### ■ شست‌وشو و آبکشی نهایی:

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

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

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

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

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

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

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

## حبوبات



شکل ۸- حبوبات

بقولات محصولات بنشنی<sup>۱</sup> هستند که از ۱ تا ۱۲ دانه با اندازه، شکل و رنگ‌های مختلف وجود دارند. اصطلاح حبوبات به محصولاتی اشاره دارد که منحصراً به‌عنوان 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 شخم‌کاری به کار می‌روند، نظیر شبدر و یونجه نیز از این تعریف مستثنی هستند. بقولات به دلیل داشتن پروتئین و اسیدآمین به نسبت به برنج و گندم از اهمیت ویژه‌ای در تغذیه روزانه برخوردارند. پروتئین بقولات از نظر کیفیت معادل پروتئین سویاست. طبق نظر سازمان بهداشت جهانی، این نوع

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

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

## 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 کره‌ای پیدا می‌کند.

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

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

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

■ **آخرین مرحله،** اندازه‌گیری آجیل و مغزها طبق دستور غذا یا شیرینی است.





شکل ۱۰- ادویه‌جات

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

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

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

### آماده‌سازی

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

■ **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 می‌شود ادویه جات راحت‌تر خرد شوند. برای پودر کردن برخی ادویه‌های سخت مانند زردچوبه، دارچین و زنجبیل خشک، ابتدا آنها را به قطعات کوچک خرد و آسیاب کرده، سپس از الک عبور دهید. بهتر است برای هر نوع ادویه، دستگاه آسیاب مخصوصی را اختصاص دهید تا عطر و بوی مواد دیگر با آن ترکیب نشود. در 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 نیم‌کوب و خرد کردن ادویه‌های سفت و له کردن ادویه تازه استفاده می‌شود.

**استفاده از وردنه:** این روش معمولاً برای پودر کردن تخم و دانه ادویه جات به کار می‌رود. 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 آسان‌تر می‌کند. در برخی دستورهای غذایی لازم است ادویه موردنظر پیش از افزودن به غذا سرخ شود. در این صورت روغن موجود در ادویه آزاد می‌شود و رایحه و عطر و بوی ادویه بیشتر و کامل‌تر به غذا نفوذ می‌کند. بو دادن در تابه، فر و به روش سرخ کردن صورت می‌گیرد. ■ مرحله نهایی اندازه‌گیری طبق دستور غذاهاست.

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

جدول ۱- مرتبط با فعالیت ۴

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





شکل ۱۱- میوه

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

### آماده‌سازی

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

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

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

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

## فعالیت پایانی

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

## واحد یادگیری ۵

### روش نگهداری مواد غذایی

#### استاندارد شغل

■ مهارت روش نگهداری مواد غذایی از طریق نگهداری مواد غذایی (خام و پخته) براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### روش نگهداری مواد غذایی

■ روش‌های نگهداری مواد غذایی خام و پخته (کوتاه‌مدت و بلندمدت)

#### شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

##### نگرش

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

##### ایمنی و بهداشت

- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک در هنگام آشپزی
- رعایت بهداشت فردی و محیطی
- رعایت اصول ایمنی در کارگاه

##### توجهات زیست‌محیطی

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

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

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

## روش‌های نگهداری مواد غذایی (خام و پخته)

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

### نگهداری کوتاه‌مدت

مواد غذایی مورد مصرف معمولاً به صورت کوتاه‌مدت در انبار، قفسه و یخچال نگهداری می‌شوند. انبار: مواد غذایی را در طبقه‌بندی اصولی کالا و چیدمان براساس قراردادان 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 به راحتی می‌تواند به مواد غذایی دیگر منتقل شود.

### نگهداری بلندمدت

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

- ۱ جلوگیری از رشد میکروارگانیسم‌ها با روش‌های مختلف سرد کردن، گرم کردن، خشک کردن، روش‌های شیمیایی، کنترل PH و غیره.
- ۲ کنترل یا جلوگیری از واکنش‌های آنزیمی؛ برای مثال به وسیلهٔ تثبیت آنزیم می‌توان از این واکنش‌ها جلوگیری کرد.
- ۳ جلوگیری از اکسیداسیون اجزای مواد غذایی در اثر اکسیژن موجود در هوا؛ با ایجاد خلأ و یا کنسرو کردن و یا اضافه کردن آنتی‌اکسیدان می‌توان از اکسیداسیون جلوگیری کرد. نگهداری بلندمدت مواد غذایی شامل مراحل زیر است:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## فعالیت پایانی

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

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

## واحد یادگیری ۶

### انواع روش‌های پخت غذا

#### استاندارد شغل

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

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### انواع روش‌های پخت غذا

- ویژگی‌های انواع روش‌های پخت غذا

#### شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

##### نگرش

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

##### ایمنی و بهداشت

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

##### توجهات زیست‌محیطی

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

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<sup>۱</sup>
- آب پز کردن<sup>۲</sup>
- بخارپز کردن<sup>۳</sup>
- بریز کردن<sup>۴</sup> (سرخ کردن، سپس آب پز کردن)
- پخت در فر<sup>۵</sup>
- کباب کردن<sup>۶</sup>
- پخت در قابلمه<sup>۷</sup>
- تنوری کردن<sup>۸</sup>
- گریل کردن<sup>۹</sup>
- سرخ کردن<sup>۱۰</sup> (روغن فراوان - روغن کم)
- میکروویو<sup>۱۱</sup>

### 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.

### 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.

بیشتر بدانید



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





### 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 حدامکان از رفتارهای پرخطر بپرهیزید.
  - 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.

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

### 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 می‌شود:

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

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

### موادی که برای آب پز کردن قابل استفاده هستند:

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

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

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

### بخار پز کردن

بخار پز کردن یکی دیگر از روش‌های حرارت مرطوب در آشپزی است. در این روش، غذا درون بخار حاصل از مایع در حال جوش پخته می‌شود (به جای قراردادن غذا در مایع در حال جوش). مقدار فشار تولید شده به نوع تجهیزات مورد استفاده بستگی دارد و باعث ایجاد روش‌های مختلفی از این نوع پخت می‌شود. هدف از 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 می‌گیرد:

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 می‌شود. غذا در ظرف پخت روی آب در حال جوش قرار گرفته و گرم می‌شود.

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



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

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

**سلامتی و ایمنی:** در روش بخارپز کردن، آب در حال جوش در کف بخارپز قرار دارد. بنابراین، باید از همان قواعد ایمنی مربوط به آب جوش پیروی کنید. بخار تحت شرایط بسیار خطرناکی شکل می‌گیرد. از آنجا که درجه حرارت آن نسبت به نقطه جوش آب بالاتر است، بنابراین خطر سوختگی نیز بیشتر است. پرهیز از خطرات مربوط به بخار آب، مستلزم رعایت چند نکته ایمنی است. باید نسبت به تمامی تجهیزات تخصصی آگاهی داشته باشید و با نهایت دقت از آنها استفاده کنید. فشار موجود در بخارپزهای 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 سانتی گراد است. **بهداشت و ایمنی:** طی پخت، محتویات قابلمه بریز بسیار داغ می شود. هنگام خارج کردن قابلمه از فر یا برداشتن در آن، از دستگیره های ضخیم استفاده کنید. همچنین قابلمه را از بدن خود دور نگه دارید تا دچار سوختگی نشوید. به دلیل داغ بودن محتویات قابلمه، هنگام هم زدن مراقب باشید.

### پخت تنوری

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



### روش پخت تنوری

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

### پخت در قابلمه

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

### کباب کردن

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

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



## 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.

## نکته



بیشتر برش‌های بی‌استخوان گوشت، برای پخت تحت حرارت کم مناسب هستند. ضخامت گوشت بر زمان پخت اثر می‌گذارد؛ یعنی زمان بیشتری برای پخت قطعات ضخیم گوشت نسبت به برش‌های نازک هم‌وزن آن صرف می‌شود.

## بهداشت و ایمنی

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

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

## پخت در فر

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

## انواع پخت در فر

- 1 **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.
- 2 **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.



۲ 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.

### مزایای پخت در فر

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

### کنترل درجه حرارت و زمان

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

### سلامت و ایمنی

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

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

### گریل کردن

گریل کردن، پخت سریع با حرارت زیاد است که گاهی با عنوان برویل کردن نیز از آن یاد می‌شود. غذاهای مناسب گریل را می‌توان به روش‌های زیر پخت:

- روی حرارت (زغال، کباب‌پز، گریل‌های برقی یا گازی)
- بین حرارت (میله‌ها یا صفحات گریل برقی)

**1 گریل روی حرارت:** میله‌های گریل را باید از قبل گرم و پیش از استفاده با روغن چرب کنید، در غیراین صورت ماده غذایی به آنها می‌چسبد. میله‌ها باید دوطرف غذا را خط بیندازند تا ظاهر مشخص و طعم بریانی را ایجاد کنند. پخت بیشتر غذاها ابتدا روی داغ‌ترین بخش گریل انجام می‌شود که زمان پخت را تعیین می‌کند. **گریل کردن تحت حرارت یا کباب‌پز:** کباب‌پزها (گریل‌های روی آتش) را باید از پیش گرم و میله‌های آنها را چرب کرد. مواد غذایی را که بافتشان به سرعت می‌شکند، می‌توان بین توری شبکه‌ای ویژه کباب گذاشت و پخت. با استفاده از این توری‌ها، می‌توان غذاهایی مانند ماهی کامل را تهیه کرد. کباب‌پز را می‌توان برای برشته، گراتینی و لعاب‌دار کردن غذاهای خاصی نیز استفاده کرد. به دلیل سرعت پخت، مواد مغذی و طعم غذا حفظ می‌شود. این روش گریل کردن، تنها برای برش‌های خاص گوشت باکیفیت مناسب است و گوشت‌های درجه دو، سفت و غیرقابل خوردن می‌شوند.

**2 گریل کردن بین حرارت:** این روش، گریل کردن بین میله‌ها یا صفحات گریل برقی است و برای برش‌های کوچک گوشت به کار می‌رود.

**باربیکیو:** در این روش، غذا روی میله‌های چرب و از پیش گرم شده و به کمک حرارت زیاد (گاز، زغال یا چوب) گریل می‌شود. هنگام استفاده از سوخت جامد، پیش از گذاشتن غذا روی میله‌ها، باید شعله و دود حاصل از سوخت فروکش کند، در غیر این صورت طعم و عطر غذا از بین می‌رود. غذاهای خاصی نظیر بروشت‌ها یا مرغ را می‌توان پیش از پخت مرینیت کرد، اما سایر غذاهای طی پخت، کاملاً به سس باربیکیو آغشته می‌شوند.

بیشتر بدانید



## مزایا

- سرعت گریل کردن، امکان پخت سریع غذاها را متناسب با سفارش مشتریان فراهم می‌آورد.
- برشته‌کردن غذاها، ظاهر متفاوت و طعم بهتری به آنها می‌دهد.
- کنترل پخت در این روش راحت‌تر است، زیرا غذا را حین گریل شدن می‌توان دید.

## قواعد کلی برای گریل کردن

- مواد غذایی کوچک‌تر و نازک‌تر، با سرعت بیشتری می‌پزند.
- غذا را روی بخش داغ گریل، آب‌بندی و رنگ‌دار کنید، سپس آن را برای تکمیل پخت به بخش خنک‌تر انتقال دهید.
- پخت آرام به خشک شدن ماده غذایی می‌انجامد.
- آغشته کردن غذا به روغن و چرب کردن میله‌های گریل، مانع خشکی غذا می‌شود.
- انبرها برای برگرداندن و بلند کردن برش‌های کوچک به کار می‌روند. چاقوهای کاردکی برای برگرداندن و بلند کردن گوجه‌فرنگی‌ها، قارچ‌ها و ماهی‌های تازه یا برش خورده از سینی به کار می‌روند.

## بهداشت و ایمنی

- از انبر برای برگرداندن و بلند کردن برش‌های کوچک گوشت و استیک استفاده کنید.
- هنگام برگرداندن استیک روی گریل، مراقب گرمایی که از گریل منتشر می‌شود 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 آتش‌سوزی می‌شود.



ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۶	انواع روش‌های 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 به‌نوعی مایه خمیر آغشته شوند تا از تأثیرات درجه حرارت بسیار بالای روغن آسیب نبینند.

### سرخ‌کن‌های صنعتی

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

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.

بیشتر بدانید



## بهداشت و ایمنی

- 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. دود کردن نشانه نزدیک بودن روغن داغ به نقطه خطرناک و بحرانی یعنی انفجار است.
- سرخ‌کنی را که روشن یا داغ است، حرکت ندهید.
- از انجام حرکات ناگهانی در اطراف سرخ‌کن 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 سرخ‌کن پرهیزید.

## سرخ کردن در روغن کم

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

بیشتر بدانید



### مزایا

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

### قواعد کلی

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

### بهداشت و ایمنی

- تابه‌ای با نوع و اندازه مناسب انتخاب کنید، زیرا اگر تابه بیش از اندازه کوچک باشد، مواد غذایی مانند ماهی، به طور یکنواخت برشته نمی‌شود و ممکن است خرد شوند. در صورت بزرگ بودن ظرف نیز قسمت‌هایی از آنکه 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.

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

## پخت با امواج مایکروویو

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

### مزایا

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

### معایب

- برای تمامی غذاها مناسب نیست.
- فضای محدود مایکروویو، کاربرد آن را به مقادیر کم غذا محدود می‌سازد.
- تمامی ظروف برای استفاده در فرهای مایکروویو مناسب نیستند. هنگام استفاده از ظروف جهت اطمینان از تأیید آزمایش‌های کارخانهٔ تولیدکننده، به علامت قابلیت استفاده در مایکروویو دقت گردد.
- امواج مایکروویو فقط قادرند تا عمق پنج سانتی‌متر در غذا نفوذ کنند (از تمامی جوانب).

## عوامل مؤثر بر پخت کارآمد

- در صورتی که فر قابلیت نگه‌داشتن فلزات را بدون ایجاد صدمه دارد، فقط از فویل استفاده کنید. برای حصول بهترین نتیجه، ظروف دارای دیواره‌های صاف، مدور و کم‌عمق را به کار ببرید.
- اقلام هم‌اندازه به‌طور یکنواخت می‌پزند. اقلام دارای اشکال غیریکنواخت و ضخیم را در حاشیهٔ ظرف بچینید.
- سطح غذا را تا حد امکان صاف کنید و نگذارید قسمت وسط آن، برجسته بماند.
- فضای کافی را برای هم‌زدن یا ترکیب کردن غذا در نظر بگیرید.
- اقلامی مانند ذرت کامل را طی فرایند پخت بچرخانید، زیرا پخت اقلام متراکم بیش از اقلام متخلخل زمان‌بر است.
- غذاهای دارای مقدار زیادی آب، سریع‌تر از غذاهای خشک می‌پزند.
- در صورت امکان، روی غذاها را بپوشانید تا تراکم و احتمال پزیدن کاهش یابد.

بیشتر بدانید



## نکات ایمنی

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

## 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 فلانوئید 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، حتما 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.

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

## فعالیت پایانی

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

## 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 جلوی 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

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

#### شایستگی‌های غیر فنی مورد انتظار

##### نگرش

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

##### ایمنی و بهداشت

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

##### توجهات زیست محیطی

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

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



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

## مفهوم پخت‌وپز (آشپزی سنتی و مدرن)

عمل حرارت دادن مواد غذایی با روش‌ها و دستگاه‌های متفاوت، برای تغییر شیمیایی، طعم، بافت، ظاهر و خواص غذا و 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 غذا خوردن تأثیر گذاشته است. در واقع به روش آشپزی که با استفاده از تکنیک‌های به‌روز و فناوری‌های پیشرفته طبق ذائقه‌های مختلف در دنیا صورت می‌گیرد، آشپزی مدرن گویند.

مهم‌ترین عامل برای دستیابی به طبع 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<sup>۱</sup>: ساندویچ رو باز

بویون (استاک): آب گوشت یا مرغ

پوره: پخته و له‌شدن سبزی‌ها، حبوبات و میوه‌ها

گارنیش<sup>۲</sup>: دورچین یا تزیینات بشقاب غذا

روغن جوش<sup>۳</sup>: سرخ کردن در روغن عمیق

بن‌ماری<sup>۴</sup>: حرارت دادن غیرمستقیم روی بخار آب

گریل کردن<sup>۵</sup>: برشته کردن مواد غذایی با حرارت بالای فر

گراتن<sup>۶</sup>: 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<sup>۷</sup>: حرارت دادن مواد غذایی خشک بدون روغن در حدی که تغییر رنگ، طعم و مزه مطلوبی به دست آید.

تفت دادن<sup>۸</sup>: حرارت دادن مواد غذایی همراه با روغن یا کره در حدی که رنگ آن کمی تغییر کند و مواد نرم شود.

مرینیت کردن<sup>۹</sup>: خوابانیدن گوشت، مرغ، ماهی و میگو در موادی مانند پیاز، آب لیمو، زعفران، نمک و ماست

را مرینیت کردن گویند که باعث تردی یا مزه‌دار شدن ماده غذایی می‌شود.

ورآمدن<sup>۱۰</sup>: 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\_ merinitie

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 تهیهٔ مربا و شربت به کار می‌رود. برای این کار به ازای یک کیلو شکر یک عدد سفیدهٔ تخم‌مرغ را با چنگال هم‌بزنید تا از حالت اولیه خارج شود و آن را در شکر و آب در حال جوش بریزید تا کاملاً جرم شکر را بگیرد بعد آن را از صافی عبور دهید.

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

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

## روش پخت انواع چلو (دمی و آبکش)

### مراحل پخت چلو

**خیساندن:** برنج پیش از بارگذاشتن خیسانده می‌شود. در گذشته مدت خیساندن برنج ممکن بود از چند ساعت تا چند روز باشد. بعضی مناطق مقدار برنج خیسانده را زیاد می‌گرفتند و هر روز به اندازهٔ مصرف از آن برمی‌داشتند. برنج خیسانده نباید بیش از ۶ تا ۷ روز در آب بماند، وگرنه ضایع می‌شود. برای خیساندن، برنج را پس از پاک کردن در بادیه یا لگن ریخته و آب ولرم روی آن می‌ریزند؛ به طوری که تا دو یا سه بند انگشت آب روی برنج بایستد. سپس به ازای ۱ کیلو برنج یک تکه نمک سنگ ۵۰۰ گرمی را شسته و در کیسهٔ کرباس می‌گذارند. غالباً تصور می‌شود که سنگ بودن نمک اثر خاصی دارد. واقعیت این است که نمک در سفید کردن برنج و جلوگیری از فساد آب مؤثر است؛ اگر در گذشته نمک نکوبیده در آب برنج می‌گذاشتند، ظاهراً به این دلیل بوده است که در آن زمان نمک را در خانه می‌کوبیدند و آشپز دلیلی نمی‌دید از نمکی که زحمت کوبیدنش را کشیده است، بیهوده در آبی بریزد که به هر حال نمک سنگ را هم حل می‌کند.

امروزه برای خیساندن به ازای هر ۲ تا ۳ پیمانه برنج، ۱ قاشق غذاخوری نمک کوبیده می‌ریزند. دقت کنید برنج را در ظرفی که حجم آن پنج برابر برنج باشد، بریزید و هنگام شستن برنج دو بار با آب سرد بشویید، آن را چنگ نزنید تا خرد نشود، سپس روی آن آب ولرم بریزید در حدی که ۴ تا ۵ سانتی‌متر روی برنج را بپوشاند. مدت زمان خیساندن برنج بستگی به نوع آن دارد. هرچقدر برنج تازه‌تر باشد، زمان خیساندن آن کمتر و هر چه کهنه‌تر باشد، زمان بیشتری برای خیس کردن نیاز دارد.

**جوشاندن و آبکش کردن برنج:** در قابلمه‌ای مناسب با مقدار برنج آب بریزید (آب باید ۴ تا ۵ برابر حجم برنج باشد) و روی حرارت زیاد قرار دهید تا جوش آید، سپس نمک سنگ روی برنج خیس شده را بردارید و آب روی آن را خالی کنید. برنج را در قابلمهٔ حاوی آب جوش بریزید و هم بزنید. (آب آن را 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 (هم‌زدن بیش از حد، باعث خرد شدن دانه‌های برنج می‌شود). کف روی آن را با کفگیر بگیرید و دور بریزید. مدت دقیق پخت برنج به جنس و مدت خیس خوردن آن بستگی دارد. پس از جوش خوردن برنج در قابلمه، دو سه دانه از برنج را بین شست و انگشت یا زیر دندان امتحان کنید. زمانی که مغز برنج استخوانی نباشد، سیرجوش است و باید فوراً آبکش شود. این کار با چابکی باید انجام شود تا برنج دو هوا نشود. بعد از این مرحله مقداری آب سرد روی آن بریزید تا روند پخت را متوقف کند و لعاب برنج را بشوید و دانه‌های برنج را به اصطلاح حال آورد. پس از آب دادن برنج آبکش را چندبار گهواره‌ای می‌کنیم یا پیش می‌زنیم تا برنج زیرو رو شود بدون آنکه دانه‌های برنج صدمه ببینند. برنج را پیش از دم کردن می‌چشیم. اگر نمک آن زیاد باشد باز هم کمی آب سرد روی آن می‌ریزیم تا نمک را بشوید. به همین دلیل آب برنج را از ابتدا خوش نمک می‌گیرند. اکنون برنج آبکش شده را می‌توان به صورت چلو یا پلو درآورد.

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

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

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

**خیس کردن برنج برای کته:** ابتدا آن را با دقت پاک کنید. سپس در ظرفی که حداقل سه برابر حجم برنج باشد، بریزید و دوباره با آب سرد 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 نمی‌شود و لعاب و نشاسته زیادی دارد. برای هر پیمانه برنج  $\frac{1}{5}$  پیمانه آب و ۲۰ گرم کره یا روغن در نظر گرفته می‌شود.

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

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

## پخت گوشت به منظور استفاده در پلو و خورش‌ها



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

### 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

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

### رشته پلو

### مواد لازم:



شکل ۲- رشته پلو

برنج	۱ کیلو
گوشت ماهیچه یا سردست بدون استخوان	۷۵۰ گرم
لوبیا چشم‌بلبلی خام	۱۵۰ 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 می‌شویم 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.

خرما و کشمش تفت داده شده را می‌توان مابین برنج قرار ندهید و به‌عنوان تزیین پلو از آن استفاده کنید.

## کلم پلو شیرازی

### مواد لازم:



شکل ۳- کلم پلو شیرازی

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 آب گرفته، 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 به‌صورت 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 به‌صورت 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، به‌صورت 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:

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



شکل ۴- ته چین

**طرز تهیه:** مرغ یا گوشت بره را همراه با پیاز، فلفل، برگ بو و نمک می‌پزیم به طوری که بعد از پختن یک استکان آب داشته باشد. استخوان‌های مرغ یا بره را می‌گیریم، سپس زعفران را در کمی آب جوش حل می‌کنیم، ماست را به هم می‌زنیم. نصف زعفران ساییده حل شده در آب جوش را با کمی نمک و فلفل و ۳ عدد زرده تخم مرغ داخل ماست می‌ریزیم و به هم می‌زنیم. در ادامه گوشت مرغ یا بره را در مخلوط ماست می‌خوابانیم. بهتر است که گوشت را روز یا شب قبل در مخلوط ماست بخوابانیم. پلو را آبکش می‌کنیم. ته یک ظرف نسوز یا دیگ نصفه از روغن را دو یا سه عدد زرده تخم مرغ و یک یا دو ملاقه از مایه‌ای که در آن گوشت را خوابانده‌ایم، می‌ریزیم و دو یا سه کفگیر برنج در این مایه می‌ریزیم و آن را در ته ظرف و با پشت قاشق صاف می‌کنیم. مقداری گوشت روی برنج می‌چینیم و مقداری برنج روی آن می‌ریزیم. بقیه گوشت را روی برنج می‌چینیم و با مابقی برنج روی گوشت را می‌پوشانیم و با قاشق برنج را کمی فشار می‌دهیم که به هم بچسبد. آب مرغ را با بقیه زعفران و ۱ پیمانه روغن مایع 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:



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

شکل ۵- لوبیا پلو

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

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

## فعالیت پایانی

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

## واحد یادگیری ۲

### پخت انواع خورش

#### استاندارد شغل

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

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### پخت انواع خورش‌ها

- خورش قورمه‌سبزی
- خورش فسنجان
- خورش آلو
- خورش بامیه، قیمه و کرفس

#### 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 دستوره‌های 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 کیلوگرم	گوشت مغزران یا ماهیچه
۷۵۰ گرم	لوبیا قرمز یا چشم بلبلی
۱ 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
لیه	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)

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



شکل ۳- خورش کرفس

**طرز تهیه:** گوشت را تکه‌تکه خرد می‌کنیم و می‌شوئیم. سپس با پیاز تفت می‌دهیم و همراه ۳ تا ۴ لیوان آب می‌گذاریم 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. نعناع 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 کیلوگرم
مغز گردو	۵۰۰ گرم
پیاز سرخ شده	۳ تا ۴ قاشق سوپ خوری
رب انار	به مقدار لازم
نمک و زردچوبه	به مقدار لازم
شکر	به مقدار لازم
زعفران	به مقدار لازم

**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 و بو داده، آب گوشت صاف شده و آب انار (۳ تا ۴ لیوان) یا رب انار می‌گذاریم تا خورش کاملاً به روغن بیفتد. خورش باید بعد از آماده شدن کاملاً به روغن بیفتد و آب نداشته باشد. در صورتی که مرغ پخته شد و خورش جا نیفتاد، مرغ را خارج می‌کنیم و موقع کشیدن داخل خورش قرار می‌دهیم. وقتی خورش رنگ انداخت و آماده شد، مطابق با ذائقه در صورت ترش بودن رب انار، مقداری شکر همراه با زعفران اضافه می‌کنیم تا مزه خورش ملس شود.

خورش فسنگان را با مرغابی نیز می‌توان تهیه کرد. در صورتی که رب انار مصرف کردیم، یکی دو لیوان آب زیادتر می‌ریزیم، زیرا فسنگان باید با آب بیشتر و مدت طولانی‌تر بجوشد تا به روغن بیفتد.

## خورش آلو

### مواد لازم:



شکل ۵- خورش آلو

مرغ پاک کرده	یک عدد (حدود ۱/۵ کیلو)
آلوی خشک	۵۰۰ گرم
لیپه	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. لیپه را از قبل خیس کرده و می‌شوئیم، سپس کمی تفت می‌دهیم تا له نشود و با مقداری آب آن را می‌پزیم. بعد از پخت به مرغ می‌افزاییم. سپس آلوی خیس‌انده شده را به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم کاملاً بپزد. در آخر پخت زعفران را که با کمی آب جوش حل کرده‌ایم به خورش اضافه می‌کنیم و مطابق با ذائقه، شکر را نیز به آن اضافه می‌کنیم و با حرارت ملایم می‌پزیم تا خورش به روغن بیفتد.



## 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  
آبلیمو 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 شویم و در کمی روغن سرخ می کنیم و به خورش می افزاییم. بعد نمک، آبلیمو، 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 آلوبی 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 تهیه آش رشته، کباب حسینی، کوفته برنجی، هلیم بادمجان، تاس کباب، آبگوشت و کباب کوبیده براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### پخت انواع غذاهای سنتی

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

#### 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.	گفت‌وگوی گروهی

## روش پخت انواع غذاهای سنتی

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

بیشتر بدانید



شکل ۱- آبگوشت

### آبگوشت ساده

#### مواد لازم:

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

**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 و رب گوجه‌فرنگی را تفت داده و نمک و فلفل را به آن می‌افزاییم، کمی همزده تا بوی عطر آن به مشام برسد و همراه با لیمو به آن اضافه می‌کنیم. 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. می‌توان 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)	۵۰۰ گرم
سبزی (اسفناج، تره، جعفری و گشنیز) پاک شده	۱ کیلو
زردچوبه	۱ تا ۲ قاشق مرباخوری
کشک	۳۰۰ گرم
رشته	۶۰۰ گرم
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. 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	آش رشته را در کارگاه با دوستان خود برای فروش در هنرستان آماده کرده و پروژه آن را مطابق با شایستگی ۱۱ تهیه نمایید.	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:



شکل ۳- کباب کوبیده

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

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

بیشتر بدانید



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

## 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 گاه مانندی پیدا می‌کند. اگر برای کباب، راسته یا مغز ران به کار می‌برید، باید یکی دو تکه دنبه هم خرد کنید و لای کنبه‌های گوشت به سیخ بکشید تا بافت گوشت نرم شود.

### مواد لازم:

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

**طرز تهیه:** به هر سیخ ۵ تا ۶ کِنجه گوشت و پیاز یک در میان بکشید (سیخ‌های چوبی باید کوتاه باشد تا در دیگ جا بگیرد. پیش از شروع کار سیخ‌ها را ۲ تا ۳ ساعت در آب قرار دهید). بعد کِنجه گوشت را به سیخ کشیده و آن را روی حرارت قرار دهید و در حدی که کمی رنگ آن تغییر کند کباب کنید. کف قابلمه را یک ردیف گوجه‌فرنگی بچینید و سیخ‌های کباب را روی آن قرار دهید و نمک و فلفل بپاشید. فلفل دلمه و باقی گوجه‌فرنگی را روی آن بچینید و مجدداً نمک و فلفل بپاشید. در دیگ را ببندید و روی حرارت ملایم ۳ ساعت بپزید. هر گاه 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.

بیشتر بدانید



### 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 شیوهٔ پخت در زبان فرانسوی، برایسر 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 قاچ‌قاچ	۱ عدد
هویج پوست گرفته و سکه‌سکه	۲ تا ۳ عدد
کدو سبز سکه‌سکه	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 کم‌چربی 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 بقیهٔ مواد را به همین صورت لایه‌لایه روی آن قرار دهید و بین هر لایهٔ 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	نحوهٔ اجرا
۳	کباب حسینی 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، کفته و کفتی 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.

### مواد لازم:



شکل ۴- کوفته برنجی

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

### مواد لازم:

گوشت با استخوان	نیم کیلو
بادمجان پوست گرفته و حلقه شده	۵ تا ۶ عدد
عدس ریگ شور و خیسانده	۲ پیمانه
پیاز چهار قاچ	۱ عدد
پیاز خرد شده	۳ عدد
کشک	۲ پیمانه
نعناداغ، روغن و نمک	به مقدار لازم
خرده برنج محلی	۲ پیمانه
زعفران، پیاز داغ، گردو و سیر داغ	به مقدر 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. خرده برنج را تمیز نموده و خیسانده، سپس همراه با مقداری آب کاملاً بپزید و به ترکیب در حال پخت عدس و گوشت بیفزایید. در پایان پخت، در قابلمه را باز بگذارید تا اگر مواد آب داشته باشد، تبخیر و کم شود. سپس آن 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.

- ۱ بهتر است برای کش‌دار شدن هلیم بادمجان، گوشت را بعد از پختن، با دست ریش‌ریش کنید.
- ۲ جایگزین عدس می‌توانید از لوبیای سفید استفاده کنید تا رنگ هلیم بادمجان تیره نشود.

نکته





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

## 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 خوراکی‌ها

#### 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 خوراکی‌ها

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

#### 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 خوراکی‌های متفاوت را بشناسند.

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

## روش پخت انواع خوراکی‌ها

### 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
گرد لیمو	۱ قاشق مرباخوری
پودر نان	۱ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

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

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

نصف پیمانه روغن را در تابه روی حرارت ملایم داغ کنید. به اندازه یک نخود از مایه کتلت را در روغن بریزید. اگر جوشید روغن آماده است. کتلت را در روغن بگذارید و پس از ۴ تا ۵ دقیقه برگردانید. پس از سرخ شدن دو روی کتلت آن را با کفگیر بردارید. روغن آن را بگیرید و بعد در ظرف اصلی بچینید و تزیین کنید.

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

## کوکو

کوکو نوعی خاگینه یا اُملت است؛ با این تفاوت که در خاگینه تخم مرغ پوستهٔ مواد تویبی را تشکیل می‌دهد و در کوکو تخم مرغ ملاطی است که مواد کوکو را به هم می‌چسبانند. 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
زرشک	$\frac{1}{2}$ پیمانه
گردو	$\frac{1}{2}$ پیمانه

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.

نکته



■ 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:** سیب‌زمینی پخته را در کاسه رنده کنید. تخم‌مرغ‌ها را در یک کاسه بشکنید و با اندکی نمک هم بزینید. زعفران را با اندکی آب داغ حل کنید و به تخم‌مرغ اضافه کنید. تخم‌مرغ را روی سیب‌زمینی بریزید و با چنگال مخلوط کنید (چنگ نزنید و در غذاساز نریزید، چون شل و لیز می‌شود). نیمی از روغن را در تابه تفلون دردار روی حرارت ملایم داغ کنید. 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 قرار دهید تا بپزد.

- خمیر سیب‌زمینی همگیری ندارد و اگر آن را برگردانید، احتمال خرد شدنش زیاد است.
- اگر می‌خواهید هر دو طرف کوکو را سرخ کنید، بهتر است به پهنای حداکثر ۵ سانتی‌متر روغن در تابه بریزید تا بتوانید آن را به کمک کفگیر و کاردک برگردانید.
- اگر کوکو خرد شد، یک تخم‌مرغ دیگر به مایه اضافه کنید.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	با دستور کتاب، یک نوع کوکوی دو رنگ تهیه کنید. کتلت را به منظور آماده‌سازی 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 پوسته‌ای از خمیر به شکل مثلث پیچیده می‌شود و سپس آن را در روغن جوش سرخ می‌کنند. پوستهٔ آن خمیر یا نان لواش، اما مواد داخل آن می‌تواند بسیار متنوع باشد. سنبوسه در دو نوع اصلی گوشتی و گیاهی تهیه می‌شود. در دستور زیر با تهیه سنبوسه با نان لواش و مواد گیاهی آشنا می‌شوید و در ادامه با تهیه سنبوسه با خمیر و مواد گوشتی به صورت پیراشکی آشنا خواهید شد.

### مواد لازم:

نان لواش	به مقدار لازم
سیب‌زمینی پختهٔ نخودی <sup>۱</sup>	۴ تا ۵ عدد
پیاز ساطوری	۱ پیمانه
نخود سبز	۱ پیمانه
گشنیز ساطوری	۱ پیمانه
ادویهٔ هندی	۱ قاشق مرباخوری
فلفل سبز ساطوری	$\frac{1}{2}$ 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 دهید تا کمی رنگ بگیرد. فلفل سبز و گشنیز را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. سپس همهٔ مواد را در یک ظرف بریزید و زیر و رو کنید. از این مایه به اندازهٔ یک تا دو قاشق داخل سنبوسه بریزید.

۱- سیب‌زمینی پخته نخودی: چرخ گوشت ۳ پنجره دارد، درشت‌ترین حفره پنجره را نخودی گویند.



شکل ۲- مراحل تازدن سنبلوسه

طرز پیچیدن: نان لواش را از روی عرض ۳ برش می‌زنیم، به طوری 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 به صورت مثلث ادامه می‌دهیم (از شماره ۱ به ۲ و ۲ به ۳ و ۳ به ۴ و ۴ به ۵ و ۵ به ۶) تا به مستطیل هاشور برسیم و در صورتی که بزرگ بود طبق تصویر، بخش اضافه را می‌چینیم و تکه هاشور را در بین لایه‌های نان فرو می‌کنیم تا سنبلوسه محکم شود.

روغن جوش کردن: سنبلوسه را باید داغ خورد، بنابراین وقت روغن جوش کردن آن همان لحظه‌ای است که باید خورده شود. سنبلوسه‌های پیچیده را در سینی قرار دهید و ۲ تا ۳ پیمانه روغن را در ظرف گود یا تابه داغ کنید. عمق روغن باید ۱/۵ برابر کلفتی هر سنبلوسه باشد. وقتی که روغن داغ شد، سنبلوسه‌ها را در آن بگذارید تا طلایی شود. سپس با کفگیر حفره‌دار آن را از ظرف جدا کنید و روی دستمال مخصوص قرار دهید تا روغن آن گرفته شود.

## فلافل<sup>۱</sup>

### مواد لازم:

نخود

باقلاي زرد

پیاز رنده شده

سیر کوبیده

آرد نخودچی

بلغور خام

کنجد بو داده

پودر نان

زیره سیاه

تخم گشنیز

فلفل قرمز

زردچوبه

روغن، نمک و فلفل



شکل ۳- فلافل

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

۱- این فلافل به سبک عربی است.

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

### رولت گوشت



مواد خمیر گوشتی:

مواد لازم خمیر:

گوشت چرخ کرده	۵۰۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
پودر نان (آرد نخودچی)	۱ پیمانه
پیاز رنده شده آب گرفته	۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری
روغن مایع	۱ قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
شیر سرد	به مقدار لازم

مواد میانی رولت:

هویج آب پز	۲ عدد
تخم مرغ سفت شده	۴ تا ۵ عدد
جعفری ساطوری	۲ پیمانه

مواد سس رولت:

آب	۲ لیوان
نمک و فلفل	به مقدار لازم
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق سوپ خوری
پیاز ریز شده	۱ عدد
هویج آب پز	۳ عدد متوسط

مواد تزیین رولت:

هویج، جعفری و گوجه فرنگی



شکل ۵- مراحل لول کردن رولت



شکل ۴- رولت گوشت



**طرز تهیه:** شیر و پودر نان را مخلوط کرده در حدی که حالت خمیری شود و با پیاز، دو عدد تخم مرغ، 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. جعفری ساطوری را روی سطح گوشت پهن و یکدست کنید به طوری که از اطراف مستطیل ۱ تا ۲ سانتی متر خالی بماند. هویج و تخم مرغ‌های 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 آب، نمک، فلفل، 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 می‌توان بدون برش روی میز قرار داد یا حلقه‌ای برش زد. برای تزیین از هویج، جعفری و گوجه فرنگی استفاده کنید.

جایگزین جعفری در مواد میانی می‌توانید طبق سلیقه شخصی از پوره سیب زمینی، اسفناج یا نخودسبز استفاده کنید.

نکته



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، خلالی 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 ورقه‌های نازک ببرید. بعد ورقه‌ها 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 می‌توانید ذرت پخته و قارچ بلانچ شده نیز به آن بیفزایید.



## لوبیای گرم

### مواد لازم:

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

**طرز تهیه:** لوبیا را با پیاز 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 دانه‌های 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 گوجه‌فرنگی را اضافه کنید. نمک، فلفل و لوبیای پخته‌شده را به آن بیفزایید و بگذارید خوب بپزد و جا بیفتد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۴	رولت گوشت در کارگاه تهیه شود.	گروهی در کارگاه

## فعالیت پایانی

■ در جدول زیر، مواد اولیه تشکیل‌دهنده هر یک از خوراکی‌ها 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 چرخ‌کرده		آرد نخودچی	
۳	فلفل	نخود سبز		پیاز	
۴	سنبوسه	باقلای زرد		مرغ	
۵	رولت گوشت	هویج		سس مایونز	

## واحد یادگیری ۵

### تزئینات و دورچین‌های ظروف غذا

#### استاندارد شغل

■ مهارت تزئینات و دورچین‌های ظروف غذا با زرشک، خلال، روغن و کره روی برنج، پیازداغ، نعناداغ، کشمش، سبزیجات خشک، سبزیجات آب‌پز و خیارشور براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### تزئینات و دورچین‌های ظروف غذا

■ دورچین زرشک

■ دورچین خلال

■ دورچین روغن و کره روی برنج

■ دورچین پیازداغ

■ دورچین نعناداغ

■ دورچین کشمش

■ دورچین سبزیجات

■ دورچین سبزیجات آب‌پز

■ دورچین خیارشور

#### 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 گارنیش<sup>۱</sup> را بیاموزد.

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

## مفهوم تزئینات روی غذا و دورچین‌ها

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

### تهیه تزئینات و دورچین‌های ظروف غذا

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

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

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

**تهیه پیازداغ:** بهترین روش برای پیازداغ کردن 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 تزئینات 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 می‌شود. **کشمش:** انگور خشک شده را کشمش می‌گویند. تفاوت کشمش‌ها در نوع انگور و نحوه خشک کردن آنهاست. کشمش را پیش از مصرف، با آب شست‌وشو دهید تا روغن‌های معدنی، گردوغبار و سایر آلودگی‌های آن از بین برود. کشمش پلویی به رنگ قهوه‌ای تیره یا عسلی است. برای آماده‌سازی، ابتدا آن را بشویید و خشک کنید. سپس به مدت کوتاهی در تابه حاوی روغن، روی حرارت ملایم تفت دهید. دقت کنید که نسوزد و رنگ آن تغییر نکند. کشمش را در روغن داغ تفت ندهید، زیرا روغن داغ باعث می‌شود کشمش پف کند و سفت شود. ۴۰ ثانیه تفت دادن کشمش در روغن گرم کافی است. انواع کشمش عبارت‌اند از: کشمش ریزدانه، درشت‌دانه و سیاه‌دانه، کشمش غوره‌ای، کشمش طلایی و...

**سبزیجات خشک:** عطر و بوی شیرین و خنک‌کننده بعضی از سبزی‌ها مانند نعناع، شوید، پونه، مرزه، ترخون و... و همچنین کاربرد زیاد آنها و پرترف‌دار بودن طعم این‌گونه سبزی‌ها باعث می‌شود برای تزیین غذا اغلب به صورت خشک مصرف شوند. از سبزی خشک در تزیین آش‌ها، سوپ‌ها، سالادها، بورانی و... استفاده می‌شود. **سبزیجات آب‌پز:** ارزش غذایی برخی سبزیجات مانند هویج و کلم بروکلی با پخته شدن آنها تقویت می‌شود. سبزیجات دیگری مانند لوبیا سبز، ذرت، مارچوبه، نخودفرنگی و... را آب‌پز می‌کنند و به شکل دلخواه (خلال، شکافتن غلاف، مورّب و گل‌گل) برش می‌دهند و برای دورچین غذاهای مدرن در بشقاب می‌گذارند. **خیارشور:** خیارشور را می‌توان به صورت سالم و یا برشی (سکه‌ای یا حلقه‌ای، مورّب، خلال و...) در کنار غذاهای فست‌فود، ساندویچ‌ها، سالادها و فینگر‌فودها استفاده کرد.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۲	غذاهایی را که در کارگاه تهیه می‌شوند، طبق دورچین‌های فوق تزیین کنید.	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، لیته، ترشی مخلوط)
- تهیهٔ لبنیات طعم‌دار (ماست و خیار، ماست و موسیر، ماست و لبو)

#### 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 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 شاهد شکر باید به غلظت معینی برسد که قابل نگهداری باشد؛ یعنی در محیط آن موجودات زنده ذره‌بینی (میکروارگانیسم) نتوانند فعالیت کنند. رسیدن به این درجه از غلظت را «قوام آمدن» مربا می‌نامند. شاهد مربایی که قوام نیامده، شل است و ممکن است کپک بزند. از طرف دیگر، اگر آب مربا بیش از ظرفیت خود شکر جذب شده باشد، پس از سرد شدن شکرک می‌بندد؛ یعنی مقداری از شکر آن متبلور می‌شود. مربای کپک زده را باید جوشاند تا قوام آید. به مربای شکرک بسته نیز باید کمی آب و اندکی ترشی اضافه کنیم و بجوشانیم.

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

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

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

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

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

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

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

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

### مربای آلبالو

#### مواد لازم:

۱ کیلو

آلبالوی بدون هسته و دم

۱ کیلو

شکر

به مقدار کم

وانیل

بیشتر بدانید





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

## مربای به

### مواد لازم:

به (پوست و هسته گرفته، ورق ورق)	۱ کیلو
شکر	۱ کیلو
جوهر لیمو	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
هل درسته	چند عدد
وانیل	$\frac{1}{8}$ قاشق چای خوری

**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 را اضافه کنید و هم بزنید. شعله را کم کنید، در دیگ را ببندید و بگذارید مربا ریز جوش بزند، بعد هل، وانیل و جوهر لیمو را بیفزایید و بگذارید تا مربا رنگ بگیرد و شهد آن قوام بیاید.

## مربای پرتقال

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

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

بیشتر بدانید



**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 شیشهٔ 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	$\frac{1}{4}$ پیمانه
نمک	$\frac{1}{4}$ پیمانه

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

### ترشی مخلوط

#### مواد لازم:

پیاز سفید ریز	۲۵۰ گرم
گل کلم	۲۵۰ گرم
هویج	۲۵۰ گرم
سیب‌زمینی 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.

بیشتر بدانید



### ترشی لیته

#### مواد لازم:



شکل ۱- لیته

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

□ بهتر است میزان گلپر بیشتر باشد.

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

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

## تهیه لبنیات طعم‌دار

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



## ماست و خیار

### مواد لازم:

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



شکل ۲- ماست و خیار

**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 و گرنه خیار در ماست نرم می‌شود.

## ماست و موسیر

### مواد لازم:

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

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

□ فلفل بهتر است تازه کوب و اندکی زبر باشد.

## ماست و لبو

### مواد لازم:

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

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

## واحد یادگیری ۷

### تهیه نوشیدنی‌ها

#### استاندارد شغل

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

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### تهیه نوشیدنی‌ها

- تهیه نوشیدنی‌های گرم (چای، قهوه و دم‌نوش‌های گیاهی)
- تهیه شربت به لیمو، 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 ببیند.

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

## روش‌های فراوری نوشیدنی‌ها

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

## تهیه نوشیدنی‌های گرم و سرد

### چای



شکل ۱- چای

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

گیاه چای می‌تواند شامل اکسیداسیون، حرارت‌دهی، خشک‌سازی و افزودن گیاهان، گل‌ها، چاشنی‌ها و میوه‌ها به آن باشد. چای که کمی طعم مطلوب و اندکی تلخ و گس دارد، منبعی طبیعی از کافئین، 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 که به صورت فله‌ای یا کیسه‌ای می‌باشد.



## 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<sup>۱</sup> 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 آن‌را 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 (ورین): 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 نعنای تازه: دم کرده برگ نعنای تازه است که با اندکی قند شیرین می‌شود.
- دم‌نوش آویشن: دم کرده آویشن شیرازی است. این چای را برای رفع نفخ می‌نوشند و بر دو نوع است: آویشن پهن و باریک.
- دم‌نوش اُسطوخودوس: دم کرده گیاهی است از تیره نعنایان که برگ آن معطر و دانه‌هایش لعاب‌دار است. در طب سنتی آن را «گرم و خشک» می‌دانند.



شکل ۲- قهوه

## قهوه

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

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

۱- tea bag

۲- Coffee Arabica

۳- Coffee canephora Robuster



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

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

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



شکل ۳- قهوه ترک

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

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

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

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

### مواد لازم:

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

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

■ قهوه ترک نباید بجوشد.

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



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

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

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

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

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

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

### شربت به لیمو

#### مواد لازم:

۲ کیلو	به
۲ کیلو	شکر
۴ عدد	لیموی شیرازی

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

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

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

### شربت آلبالو

#### مواد لازم:

۱ کیلو	آلبالو
۲ کیلو	شکر

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



شکل ۴- شربت آلبالو

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

بیشتر بدانید



### شربت سکنجبین

#### مواد لازم:

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

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

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

بیشتر بدانید



### دوغ

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



شکل ۵- دوغ

#### مواد لازم:

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

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

## آب میوه‌های تازه و طبیعی

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

### آب‌گیری مرکبات



شکل ۶- آب‌گیری مرکبات

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

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

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

### آب هویج و بستنی

مواد لازم:

آب هویج  
بستنی  
۱ لیوان  
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 شربت‌های 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: خوشه‌های نارس 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 می‌توانید او را راهنمایی کنید که از نعناع، سرکه و شکر چه نوع شربتی می‌تواند 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 راه‌اندازی کنند. شما چه نوع دم‌نوشی را پیشنهاد می‌کنید؟ 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 سبز براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

تهیه انواع عصاره‌ها و غلیظ‌کننده‌ها و انواع سس‌های سرد و گرم

- تهیه انواع غلیظ‌کننده‌ها
- تهیه عصاره‌ها
- تهیه سس امولسیون (مایونز)
- تهیه سس گوجه‌فرنگی
- تهیه سس بشامل
- تهیه سس ترجیحاً سالاد سبزی (ترکیبات اسیده‌ها 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 غلیظ‌کننده‌ها را در پخت انواع غذاها بداند.

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

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

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

## مفهوم انواع غلیظ‌کننده‌ها

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

### انواع غلیظ‌کننده‌ها در مصارف صنعتی

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

۱- guar gum

## 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 تهرندی:** 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 در بسته 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 به نام عطرمایه نیز شناخته می‌شوند. عصاره‌ها در دو نوع صنعتی و خانگی موجود هستند.

### عصاره‌های خانگی

■ **عصاره آب گوشت و مرغ، قلم و سبزیجات:** گوشت یا مرغ را به همراه سبزیجات معطر یا پیاز و ادویه‌جات به صورت دلخواه و مقداری آب روی حرارت بپزید تا آب غلیظی به دست آید. آب را از صافی عبور دهید و به صورت 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 به صورت پودرهای فشرده درمی‌آورند تا نگهداری آنها ساده‌تر باشد.

■ **عصاره سبزیجات:** عصاره‌گیری سبزیجات به روش جوشاندن و دم کردن است. وقتی گیاهی را حرارت می‌دهیم که ماده مؤثر آن در آب جوش قابل حل نباشد و یا در اثر تجزیه شدن از بین برود، مناسب‌ترین روش برای عصاره‌گیری است. بهترین روش برای عصاره‌گیری سبزیجات، ماسراسیون یا خیس کردن حلال است، سپس این عصاره را طی فرایندی به صورت پودرهای فشرده درمی‌آورند تا نگهداری آن ساده‌تر شود.

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

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

## سس‌های امولسیونی

سس‌هایی هستند با طعمی مطلوب که به‌عنوان چاشنی در غذاهایی مانند انواع ساندویچ‌ها و سالادها به کار می‌روند 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 تخم‌مرغ زده شده شناور است. به اصطلاح فنی مایونز عبارت است از امولسیون (ذرات معلق در مایع) روغن در تخم‌مرغ.

**طرز تهیه:** برای تشکیل این امولسیون باید تخم‌مرغ را خوب بزنییم و روغن مایع یا روغن زیتون بی‌بو را کم‌کم 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 سس‌های کچاپ امروزی عصاره گوجه‌فرنگی، 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 گوجه‌فرنگی‌های کاملاً رسیده، سرکه سفید، نمک، شکر، موسیر، پیاز، فلفل سیاه و زنجبیل نیاز دارید. البته اگر می‌خواهید به روش‌های خانگی این سس را تهیه کنید، می‌توانید از سایر افزودنی‌های دلخواه نظیر سبزی‌های معطر نیز بهره بگیرید.

■ **سس خردل:** همان‌طور که از نام این سس پیداست، در آن از خردل استفاده می‌شود. دانه‌های خردل را از درخت خردل می‌گیرند. درخت خردل برای انسان موارد استفاده گسترده‌ای دارد که یکی از این موارد، کمک به تهیه سس خردل است. سس خردل تهیه شده از دانه‌های 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 می‌دهد.

**طرز تهیه:** برای تهیه این سس، خردل آماده شده را در روغن سبزیجات و سرکه می‌خوابانند و سپس نمک، شکر و سایر چاشنی‌های رایج را به آن اضافه می‌کنند.

■ **سس سویا:** زمانی که نوبت به غذاهای چینی می‌رسد، استفاده از سس سویا اجتناب‌ناپذیر است. اغلب با برنج و سرخ‌کردنی استفاده می‌شود، اما معمولاً عموم مردم اطلاعات دقیقی در مورد این سس ندارند و حتی فرق میان انواع تیره‌رنگ و روشن آن را نمی‌دانند.

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

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



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؛ به طوری که تمام آرد بچرخد و یکسان حرارت ببیند.

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

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

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



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

### موارد استفاده از انواع سس‌های سرد و گرم در غذا

مطابق با مبحث قبل گفته شد که سس اساساً بر دو نوع است: سس سالادها و سس خوراک‌ها. سس سالاد در زبان انگلیسی، 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.

بیشتر بدانید



### طرز تهیه سس مایونز

#### 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 از سوراخ 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 درداری 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 گوجه‌فرنگی

#### مواد لازم:



شکل ۲- سس گوجه‌فرنگی

۱ پیمانه	رب گوجه‌فرنگی
۱ قاشق چای خوری	زنجبیل
۱ قاشق چای خوری	جوز بویا
$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری	لفل قرمز
۱ قاشق چای خوری	لفل سیاه
۲ تا ۳ قاشق غذاخوری	آب جوشیده
$\frac{1}{3}$ پیمانه	سرکه
۲ قاشق غذاخوری	آب‌لیموی تازه
۱ قاشق غذاخوری	شکر
۱ قاشق مرباخوری	نمک

**طرز تهیه:** زنجبیل، جوزهندی، 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 شیشه‌ای بریزید و در یخچال نگه‌داری کنید. طعم این سس را براساس سلیقه خود می‌توان کم و زیاد کرد.

### سس بشامل

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



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 مقدار لازم	لفل قرمز و نمک
$\frac{1}{3}$ پیمانه	خامه

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





## سس سالاد سبزی

مواد لازم:

خامه

روغن زیتون

سرکه یا آب لیمو

جعفری و ترخون

نمک و فلفل



شکل ۴- سس سالاد سبزی

۱۰۰ گرم

۱ فنجان

$\frac{1}{4}$  فنجان

به میزان لازم

به میزان لازم

**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.

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

## 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 کرپ‌ها، تهیه پاته گوشت گوساله، تهیه کیش قارچ و پیازچه، تهیه انواع بنیه و تهیه و پخت پاستا براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### تهیه غذاهای خمیری

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

#### شایستگی‌های غیر فنی مورد انتظار

##### نگرش

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

##### ایمنی و بهداشت

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

##### توجهات زیست محیطی

- دفع صحیح ضایعات و پساب

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

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

- **خمیرمایه:** مخمر نان یا خمیرمایه، موجودی زنده و تک سلولی (قارچ خشک کرده یا لیو فیلیزه) است که با افزودن شکر و مایعات، به واسطه گاز کربنیک که از خود بیرون می‌دهد، باعث ورآمدن خمیر و پوک شدن نان می‌شود. مخمر خشک اگر کهنه نباشد، در ظرف چند دقیقه پس از خیساندن فعال می‌شود. شکر باعث می‌شود خمیرمایه زودتر فعال شود. از افزودن نمک برای فعال شدن خمیر مایه خودداری کنید، زیرا نتیجه عکس خواهد داشت. پیش از خمیرگیری، یک قاشق مرباخوری مخمر خشک را به همراه  $\frac{1}{4}$  قاشق مرباخوری شکر در نصف لیوان آب ولرم مخلوط کنید و در جای گرم ۱۰ تا ۱۲ دقیقه بگذارید. وقتی محلول کف کرد، نشانه عمل آمدن خمیرمایه است و برای افزودن به خمیر آماده است.
- خمیرمایه را باید به مقدار کم خرید تا زود مصرف شود.
- خمیرمایه باید تازه باشد. در صورتی که کهنه باشد، دیر فعال می‌شود و یا اصلاً فعال نمی‌شود.
- خمیرمایه باید در ظرف در بسته و جای خنک نگهداری شود.
- درجه آب برای فعال کردن خمیرمایه مهم است. در صورتی که خیلی سرد و گرم باشد، خمیرمایه به عمل نمی‌آید. این موجود زنده فقط در آب ولرم به عمل می‌آید.
- خمیرمایه خشک در بازار به دو نوع ایرانی و خارجی موجود است.
- در بعضی از موارد می‌توان بیکنگ پودر را جایگزین خمیرمایه کرد.
- **مایعات:** 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 می‌شود 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 زربینه کردن رویه خمیرها و زیبایی آن استفاده می شود.
- خمیر ترش: اگر روند ورآمدن خمیر بیش از ۲ تا ۳ ساعت ادامه یافت، کم کم اسیدهایی در خمیر تشکیل می شود که مزه آن را ترش می کند و به بوی آن هم طعم ترشیدگی می بخشد. به این خمیر، خمیر ترش گویند.
- اگر خمیر حین پهن کردن جمع شد، دلیل آن ورنیامدن خمیر است.
- از ظروف مخصوص پیتزا که در جنس های نسوز و آلومینیوم با ارتفاع کم در بازار موجود است، استفاده کنید.
- برای به دست آوردن پیتزا با کیفیت مناسب مواد بار آن را زیاد نکنید و از مواد مرغوب استفاده کنید.
- یکی از مواد تشکیل دهنده پیتزا، پنیر روی آن است که باید کش دار و دارای طعم مطلوبی باشد.
- پنیرهای مختلفی در پیتزا به کار می رود، مانند فیلاfila، گرویر، گودا، چدار، پارمان و ...
- پنیر گرویر و فیلاfila کش بیشتری دارند.
- برای اینکه پنیر پیتزا کش بیشتری داشته باشد، در مرحله آخر پخت، پنیر را روی آن می ریزیم و مجدداً چند دقیقه در فر می گذاریم.

### ویژگی انواع گوشت ها و سبزیجات در تهیه پیتزا

- پیتزا را با انواع گوشت، ماهی، میگو و انواع سبزیجات می توان آماده کرد، ولی سس گوجه فرنگی کمابیش ثابت است. در کل نام گذاری پیتزا طبق بیشترین ترکیب آن تعیین می شود. 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 ویتامین ها و املاح معدنی هستند، در زیر ذکر شده است تا به جای مواد غذایی مانند سوسیس و کالباس های صنعتی که دارای نیترات هستند، استفاده کنید.
- ماهی به دلیل داشتن امگا ۳ می تواند جایگزین گوشت قرمز شود، زیرا مصرف بیش از حد گوشت قرمز موجب بروز بیماری ها از جمله نقرس می شود.

### ترکیبات گوشت و سبزیجات بار پیتزا

- ورق بادمجان (با پوست) سرخ کرده با گوجه فرنگی و پنیر پیتزا
- بادمجان کبابی با سیر کوبیده و گوجه فرنگی ورقه ورقه
- گوجه های حلقه و انواع پنیر پیتزا

- قارچ، سیر و جعفری سرخ کرده با پنیر پیتزا
- سیر سرخ شده با پنیر پیتزا و ریحان تازه
- کدوی سرخ شده با گوجه فرنگی و پنیر پیتزا
- کنسرو ماهی تُن با گوجه فرنگی و پیاز و فلفل سبز ساطوری
- فلفل دلمه‌ای کبابی با گوجه فرنگی و پنیر پیتزا
- گوجه فرنگی خرد شده، فلفل سبز ساطوری و تخم مرغ خام
- سس گوجه فرنگی، فلفل سبز یا قرمز، پیاز سفید و زیتون سیاه هسته گرفته
- گوجه فرنگی 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.

## روش‌های نگهداری مواد اولیه خام یا نیمه آماده برای غذاهای خمیری

### مواد اولیه محصولات خمیری شامل موارد زیر است:

**آرد:** آرد را می‌توان در سیلو یا در کیسه‌های کتان و الیاف مصنوعی نگهداری کرد. محل نگهداری آرد باید تمیز و خشک، بدون بو و عاری از حشرات، کنه‌ها و جوندگان باشد. انبار آرد باید به راحتی قابل تهویه و در مقابل رطوبت، حرارت و آفتاب محفوظ باشد.

**آب:** برای حفظ سلامت و به خطر نینداختن بهداشت آب بهتر است از نگهداری آن در ظروف پلاستیکی پرهیز شود، زیرا ظروف پلاستیکی دارای ترکیب‌های پلیمری هستند که از سنتز مواد اولیه‌ای به نام منومر<sup>۱</sup> تهیه شده‌اند. پلیمرها در اثر خم‌شدگی یا ساییدگی ظروف پلاستیکی، جمع شده و منجر به آزاد شدن منومرها می‌شوند که باعث ایجاد سرطان می‌شود.

**شیر:** یکی از روش‌های نگهداری شیر، روش پاستوریزاسیون است. پاستوریزاسیون فرایندی است که طی آن باکتری‌های بیماری‌زا و همچنین اکثر میکروارگانیسم‌های دیگر نابود می‌شوند. شیر برای پاستوریزه شدن در دمای ۷۲ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه نگه‌داشته می‌شود. روش دیگر نگهداری شیر، سترون‌سازی<sup>۲</sup> می‌باشد. سترون‌سازی عبارت است از قرار دادن شیر در دمای ۱۳۵ تا ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۲ تا ۵ ثانیه و سپس سرد کردن سریع آن می‌باشد. در این فرایند حداقل تأثیر روی طعم و بوی شیر ایجاد می‌شود.

**خمیرمایه:** خمیرمایه را می‌توان در جای خشک و خنک در ظروف سربسته 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 بسته‌بندی اولیه در مقابل نفوذ نور مقاوم است.

۱- منومرها: موادی هستند تشکیل شده از مولکول‌های واحد؛ که از پیوستن آنها پلیمر به وجود می‌آید.

## فرایند عمل آمدن خمیرها<sup>۱</sup>

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	$\frac{1}{3}$ پیمانه
شکر	۱ قاشق چای خوری
نمک	۱ قاشق مرباخوری
آرد	۳ پیمانه
روغن مایع	۲ تا ۳ قاشق
آب ولرم	به مقدار لازم

### 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.

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

### سس گوجه (مخصوص پیتزا)

#### مواد لازم:

رب گوجه فرنگی	۱/۵ پیمانه
سرکه یا آب لیمو	۲ قاشق غذاخوری
سیر کوبیده	۱ یا ۲ حبه
سبزی خشک (مرزنجوش، ریحان و آویشن)	۲ قاشق چای خوری
برگ بو	۱ پر
آب	۱ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم

**طرز تهیه:** سبزیجات خشک کف مال شده (مرزنجوش، ریحان و آویشن)، برگ بو و سیر کوبیده را با آب روی حرارت به مدت ۵ تا ۶ دقیقه بجوشانید. سپس برگ بو را بیرون آورده، رب گوجه و سرکه یا آب لیمو را اضافه کنید و هم بزنید و بگذارید ۵ دقیقه ریز جوش بزند. در پایان نمک و فلفل را بریزید و هم بزنید و آن را از روی حرارت بردارید.

### پیتزا مخلوط

#### مواد لازم:



شکل ۱- پیتزای مخلوط

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
پیاز رنده شده یا پیازچه	۱ عدد
سس گوجه فرنگی	به مقدار لازم
قارچ	۲۰۰ گرم
فلفل دلمه رنگی	۱ عدد
کالباس یا ژامبون	۱۰۰ گرم
نمک، فلفل و ادویه	به مقدار لازم
پنیر پیتزا (ترکیب مساوی پروسس و مطهر)	۴۰۰ گرم

**طرز تهیه:** گوشت چرخ شده را همراه با پیاز یا پیازچه، نمک و ادویهجات مخلوط کرده و خوب ورز داده و اجازه می‌دهیم تا مزه‌دار شود. بعد آن را به صورت گلوله‌های ریز درآورده و قارچ‌ها را ورقه‌ای، دلمه رنگی و ژامبون یا کالباس را نگینی برش می‌زنیم.

خمیر را به ارتفاع ۲ تا ۳ میلی‌متر در قالب مخصوص پهن می‌کنیم (تمام سطوح خمیر باید یک‌دست باشد). مقداری سس گوجه روی خمیر ریخته و با پشت قاشق آن را صاف و پخش نموده، بعد ترکیب پنیر پیتزا را روی آن می‌پاشیم. گلوله‌های گوشت را کمی پهن می‌کنیم، همراه با قارچ، دلمه و ژامبون یا کالباس به صورت پراکنده روی سطح می‌ریزیم، بعد کمی پنیر پیتزا روی آن پاشیده و در فری که از قبل روی درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه گرم شده قرار می‌دهیم تا به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه بپزد.





- ۱ برای پیتزا بهتر است از قالب‌های پانچ‌دار استفاده شود.
- ۲ در صورت تمایل می‌توانید جهت تزیین روی مواد پنیر مقداری زیتون بپاشید.
- ۳ اطراف خمیر پیتزا را می‌توانید به‌وسیله کمی زعفران و زرده تخم‌مرغ با برس زربینه کنید تا رنگ بهتری به لبه پیتزا بدهد.
- ۴ در صورت تمایل می‌توانید تمام مواد را روی حرارت تفت دهید، بعد سس گوجه و پنیر پیتزا را به آن اضافه کنید و روی خمیر پهن شده یک لایه نازک از این مواد بریزید و در فر قرار دهید.

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

## انواع کرپ

کرپ<sup>۱</sup> فرانسوی، که شکل آمریکایی و انگلیسی آن پن کیک<sup>۲</sup> و شکل روسی آن بلینی<sup>۳</sup> 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:

تخم‌مرغ	۵ عدد
شیر	۱ لیوان
آرد	۸ قاشق سوپ‌خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
زعفران	به مقدار کم

**طرز تهیه:** آرد را در شیر حل کنید و تخم‌مرغ‌ها 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.

۱- crepe

۲- pancake

۳- belini



شکل ۳- کرب گوشتی رولی



شکل ۴- کرب گوشتی بقچه‌ای

## کرب گوشت

### مواد میانی:

گوشت چرخ شده	۲۵۰ گرم
روغن	به مقدار کم
رب گوجه	۱ قاشق غذاخوری
خیارشور	$\frac{1}{2}$ لیوان
پیاز سرخ شده	۱ عدد کوچک
جعفری ریزشده	$\frac{1}{2}$ لیوان
نمک و فلفل	به مقدار لازم

**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 بقچه‌پیچ کنید و در روغن سرخ کنید.

بیشتر بدانید



## کرب با موز، عسل و خامه

### مواد لازم:

آرد	۱ پیمانه	کره	۱۰ تا ۱۲ گرم
پودر قند	۲ قاشق غذاخوری	وانیل	به مقدار کم
تخم مرغ	۲ عدد	نمک	به مقدار کم
شیر	۱ پیمانه	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.

## 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 خرد شده	۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری
روغن	۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری
رب گوجه فرنگی	$\frac{1}{3}$ قاشق سوپ خوری

قارچ خردشده ۲ تا ۳ عدد  
نمک و فلفل به مقدار لازم

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

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

### بنیه گوشت و سبزیجات

#### مواد لازم:

گوشت یا سبزیجات (آب پز)	۲۰۰ گرم
آرد سفید	۴ قاشق غذاخوری
آرد برنج	۲ قاشق غذاخوری
نشاسته ذرت	۱ قاشق غذاخوری
نمک	۱ قاشق چای خوری
بیکنینگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
ماءالشعیر	$\frac{1}{2}$ پیمانه
زعفران	به مقدار لازم

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

■ غلظت این خمیر باید در حد ماست باشد.

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

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

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

بیشتر بدانید



### خمیر پاته (جایگزین نیمه ورقه)

مواد لازم:



شکل ۷- پاته گوشت گوساله

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

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

بیشتر بدانید



### پاته گوشت گوساله

مواد لازم:

خمیر پاته	۴۰۰ گرم
گوشت مغزبان گوساله بدون چربی	۱ کیلوگرم
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 می‌کنیم و به اندازه  $1 \times 1$  سانتی متر می‌بریم. پیاز را خرد می‌کنیم و با  $100$  گرم کره یا روغن سرخ می‌کنیم. گوشت را می‌شوییم و در پیاز تفت می‌دهیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا آب پیاز کشیده شود. بعد یک لیوان آب داخل گوشت می‌ریزیم و در ظرف گوشت را می‌گذاریم تا گوشت بپزد و آب آن کشیده شود. کمی نمک و فلفل به آن اضافه می‌کنیم. بعد از یکی دو جوش از روی آتش برمی‌داریم. سیب‌زمینی را پوست می‌کنیم و به اندازه یک انگشت خرد می‌کنیم و در کره کمی سرخ می‌کنیم. خمیر را مثل پاته مرغ باز می‌کنیم و قالب را که بهتر است از نوع ظرف نسوز باشد، چرب می‌کنیم و خمیر را داخل ظرف می‌اندازیم سپس گوشت را داخل ظرف روی خمیر می‌ریزیم. سیب‌زمینی‌ها را روی آن می‌پاشیم. کمی جعفری خرد کرده و یک استکان آب و دو عدد تخم‌مرغ سفت شده رنده می‌کنیم و کمی نمک و فلفل روی آن می‌پاشیم و چهار طرف خمیر را روی مایه می‌آوریم و یک قطعه از خمیر را که به اندازه در ظرف بریده‌ایم و کنار گذاشته‌ایم، روی ظرف می‌اندازیم. با دست دو طرف خمیر را به هم می‌چسبانیم و با زرده تخم‌مرغ روی آن را زئینه می‌کنیم و وسط آن را با انگشت یا قالب گرد کوچک ظریفی سوراخ می‌کنیم. ظرف را کف فر قرار می‌دهیم و با حرارت  $350$  درجه فارنهایت به مدت  $30$  تا  $45$  دقیقه می‌گذاریم پاته در فر بماند تا ته آن کمی برشته شود. بعد ظرف را روی اولین پنجره فر به طرف بالا می‌گذاریم تا نیم ساعت دیگر بماند تا روی پاته نیز زئینه شود. پاته را می‌توان با ظرف سر میز قرار داد یا بعد از کمی سرد شدن، از قالب خارج نموده و در دیس قرار دهیم.

### کیش قارچ و پیازچه

مواد لازم خمیر کیش:

آرد	۲ پیمانه
نمک	$\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری
پودر زیره	$\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری
کره نرم مارگارین	$100$ گرم
تخم‌مرغ	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. تخم‌مرغ را کمی هم بزنید، با شیر یا آب مخلوط کنید و به بقیه مواد اضافه کنید. سپس به آرامی با هم مخلوط کنید تا خمیر به دست آید. (اگر خمیر خشک بود، کمی آب و بالعکس اگر نرم بود، کمی آرد بیفزایید) روی سطح کمی آرد بپاشید، خمیر را به گلوله‌هایی اندازه گردو بردارید و پهن کنید. در قالب‌های تک نفره تارت قرار دهید و فرم قالب را به آن دهید؛ طوری که ته و اطراف قالب را بپوشاند.



به اندازه قالب از مواد بردارید و داخل آن قرار دهید. روی آن یک قاشق از مخلوط تخم مرغ و خامه بریزید و کمی پنیر پیتزا بپاشید و در فر به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت بگذارید. بعد از فر بیرون بیاورید و از ظرف جدا کنید. می‌توانید در محیط خشک و خنک نگهداری کنید و داخل آن را با انواع سالادهای سیب‌زمینی دار مانند الویه، ذرت و یا 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) رنده	حدود $\frac{1}{5}$ فنجان
تخم مرغ	۲ عدد
خامه برای داخل کیش	۱۰۰ گرم

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

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

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

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



### پای سبزیجات و مرغ

#### مواد لازم خمیر:

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

شکل ۹- پای سبزیجات و مرغ

**طرز تهیه:** ابتدا آرد را الک کنید و همراه با نمک در کاسه بریزید. کره سرد یخچالی را تکه‌تکه 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 کم‌کم 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 با وردنه به ارتفاع ۲ الی ۳ میلی‌متر 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.



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	۳۰۰ گرم
کلم بروکلی	۲۵۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
زرده تخم مرغ	۲ عدد
کره	۵۰ گرم
خامه صبحانه	۵۰ گرم
ژامبون	۵۰ گرم
لفل دلمه قرمز خلال شده	۲ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
پنیر پیتزا	۱۰۰ گرم

**طرز تهیه:** سینه مرغ را به قطعات باریک و بلند برش می‌زنیم و با کره روی حرارت به‌طور ملایم تفت می‌دهیم. سپس ژامبون‌ها را که به‌صورت 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. تخم‌مرغ‌های 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 مواد میانی 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 به‌صورت تک نفره تهیه می‌شوند، در کارگاه با هم گروه‌های خود تهیه کنید.	گروهی

**هدف توانمندسازی:** هنرجو انواع پاستا را کاملاً بشناسد.

### پاستا

کلمه پاستا<sup>۱</sup> 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:





شکل ۱۰- انواع پاستا

- ماکارونی<sup>۱</sup> نی باریک و دراز
- اسپاگتی<sup>۲</sup> رشته مفتولی، نازک و دراز
- فتوجینه<sup>۳</sup> تسمه باریک و دراز
- کانلونی<sup>۴</sup> لوله تنبوشه‌ای یا ورقه لوله شده
- لازانیا<sup>۵</sup> نوار پهن و دراز
- ورمیشل یا ورمیچلی<sup>۶</sup> کلاف نخ مانند رشته‌فرنگی
- راویولی<sup>۷</sup> بالشتک چهارگوش و گرد برای پر کردن
- کنکیلی<sup>۸</sup> 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<sup>۹</sup> یعنی دندان گیر می‌نامند.
- سس پاستا در واقع خورشی است که پاستا را به‌عنوان غذا کامل می‌کند؛ به همین دلیل ما این سس را خورش پاستا می‌نامیم.

جدول ۱- مدت پخت انواع پاستا

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

۱- macaroni

۲- spaghetti

۳- fettuccine

۴- caneloni

۵- lasagna

۶- vermicelli

۷- ravioli

۸- conchiglie

۹- al dente



## پخت انواع پاستا ماکارونی (به سبک ایرانی)

### مواد لازم:

ماکارونی	۵۰۰ گرم
گوشت گوساله چرخ شده	۲۵۰ گرم
پیاز ساطوری	۱ عدد
سیر کوبیده	۱ تا ۲ پر
رب گوجه فرنگی	$\frac{1}{2}$ پیمانه
نمک و فلفل	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم

**طرز تهیه:** ابتدا روغن را درتابه داغ کنید. پیاز را تفت دهید تا طلایی شود. بعد سیر را اضافه کنید. گوشت چرخ شده را به مواد اضافه کنید و تفت دهید. رب گوجه را بیفزایید و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه تفت دهید. 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 می‌کشد تا ماکارونی دم بکشد.

## لازانيا

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

### مواد لازم:

ورق لازانيا	۱ بسته (۳۰۰ گرم)
گوشت گوساله چرخ شده	۱۵۰ گرم
پیاز کوچک	۱ عدد
قارچ خرد شده	۱۰۰ گرم
آب لیمو	۱ قاشق مرباخوری
جعفری ساطوری	۱ قاشق غذاخوری
پنیر پیتزا سفت رنده شده	$\frac{1}{3}$ پیمانه



شکل ۱۱- لازانیای آماده

روغن	۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
سس گوجه‌فرنگی	۲ پیمانه
سس سفید	۲ پیمانه (مطابق با دستور سس شامل)

نکته



۱ دستور سس سفید همانند سس بشامل است اما پیاز و خامه در دستور بشامل باید حذف گردد.  
۲ مدت زمان جوشاندن پاستاها و لازانیا را طبق دستورالعمل روی پاکت بسته‌بندی آن مشاهده و انجام دهید.

**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.

### پاستا پنه با سس آلفردو



شکل ۱۲- 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 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. سیر، پودر لیمو و فلفل به آن بزنید و کمی تفت دهید. در تابه را ببندید 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 آماده شده و فلفل سیاه تفت دهید و با مابقی مواد مخلوط کنید.

### اسپاگتی با سس بلونزه

#### مواد لازم:

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

**طرز تهیه:** پیاز خرد شده، سیر رنده شده، هویج و میخک را در قابلمه بریزید و با روغن زیتون تفت دهید. بعد برگ بو، رب گوجه، کرفس و چند برگ ریحان ریز شده بیفزایید. حدود ۱ ساعت بگذارید تا با حرارت کم بپزد. بعد کمپوت گوجه‌فرنگی یا به همان میزان گوجه را بلانچ کنید و به مواد اضافه کنید، سپس آب یا ماء‌الشعیر را بیفزایید و یک ساعت دیگر هم بگذارید بپزد. اسپاگتی را در آب و نمک جوش آمده بریزید. حدود ۷ تا ۱۰ دقیقه بجوشد 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 کرپ تهیه کنید.
  - ۳ پاستا پنه را تهیه کنید.
  - ۴ یک نوع بنیه آماده کنید.

## شایستگی ۵

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



۳۸ ساعت (۸ ساعت نظری + ۳۰ ساعت عملی)

## واحد یادگیری

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

#### استاندارد شغل

■ مهارت تهیه انواع پیش غذا (سالاد، اردور، فینگر فود)، کاناپ، کوکتل میگو و پوره از طریق تهیه انواع سالادها، تهیه اردور مرغ و بادام، تهیه غذاهای تک نفره، تهیه انواع کاناپ، تهیه انواع پوره، تهیه کوکتل میگو براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی موردانتظار

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

#### شایستگی‌های غیر فنی 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 کمک‌های 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 کله‌جوش در پرس‌های کوچک و انواع املت‌ها را نام برد. در این واحدا یادگیری با تعدادی از پیش غذاها آشنا می‌شوید.

## روش فراوری پیش غذا

انواع پیش غذاها 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 به‌عنوان تفتن و تنقل در میان ملل مختلف برای سرگرم داشتن مهمانان پیش از فرا خواندن آنها بر سر میز یا سفره اصلی تعارف می‌شود. اردور یا 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 تحوّل 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 نم‌دار روی آن بکشید تا تره‌بار خردشده شاداب بماند. سس سالاد در هم 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:

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

2 اجزای سالاد را خرد می‌کنند و در یک ظرف بزرگ می‌ریزند و زیر و رو می‌کنند و مخلوط رنگینی از 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 بیچیم و در یک کیسه نایلون بگذاریم. سس آن را نیز باید در شیشه جداگانه‌ای نگه داریم و هنگام خوردن، به سالاد اضافه کنیم. نگهداری سالاد سس زده کار بیهوده‌ای است، زیرا این سالاد پس از یکی دو ساعت دیگر پلاسیده خواهد بود.

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

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

به هنگام خرید کاهو دقت کنید که سالم و تازه باشد. برگ‌های کاهو را جدا کنید و با آب فراوان بشویید. می‌توانید کاهو را در مخلوط آب و سرکه به مدت ۵ دقیقه قرار دهید تا ضدعفونی شود.

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

برگ‌های کاهو را بهتر است در کیسه پارچه‌ای بیچید و کیسه را در قسمت جامیوه‌ای یخچال قرار دهید.

برای بهتر ماندن و طولانی‌تر شدن طول عمر کاهو می‌توانید آن را در مخلوط آب و سرکه بگذارید و بدون آبکشی آن را خشک کنید و در یخچال نگهداری کنید.

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

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

### اردورها

کلمه اردور در زبان فرانسوی به معنای «بیرون از کار یا امر فرعی» است. منظور از این فرع عبارت است از انواع غذاهای مختصر و غالباً سردی که به‌عنوان تفتن و تنقل برای سرگرم داشتن مهمانان پیش از فراخواندن آنها بر سر سفره اصلی تعارف می‌شود. در شام یا ناهار 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 نهار ایستاده معمولاً سفره‌ای به نام «میز اردور» یا «بوفه سرد» می‌چینند که مجموعه رنگینی است از انواع غذاهای سبک که مهمانان هر وقت و هر مقدار که بخواهند از این غذاها بر می‌دارند. این گونه پذیرایی به آن معنی است که غرض اصلی از مهمانی دیدار و گفت‌وگوی دوستان یا همکاران است و غذا جنبه ثانوی دارد. این ترتیب پذیرایی با فرهنگ ما زیاد جوش نخورده است و میز اردور یا بوفه سرد کمتر در خانه‌ها و بیشتر در رستوران‌ها و هتل‌های بین‌المللی به چشم می‌خورد. با این حال خود مفهوم اردور، یعنی غذای مختصری که بیشتر به قصد تفنن و بازکردن اشتها خورده می‌شود، در آشپزی ایرانی جای نمایانی دارد. اینگونه غذا را ما پیش سفره یا پیش آرک و گاهی هوسانه می‌نامیم. در ترکیه و کشورهای عربی همین نوع غذا «مزه» نامیده می‌شود که البته همان مزه فارسی است.

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

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

## تهیه انواع سالاد

### سالاد فصل

#### مواد لازم:

کاهوی متوسط

خیار

گوجه فرنگی

هویج

کلم پیچ قرمز و سفید کوچک

فلفل دلمه‌ای رنگی

سرکه

سس مایونز

نمک و فلفل سیاه

۱ عدد

۴ عدد

۳ عدد

۲ عدد

با هم  $\frac{1}{4}$  یک عدد

۲ عدد

به مقدار لازم

۱ شیشه کوچک

به مقدار لازم

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



شکل ۱- سالاد فصل

**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 گیلانی، زیتون سیاه و سبزی و حلقه‌های فلفل دلمه‌ای رنگی تزیین می‌کنیم.

نکته



بیشتر بدانید



- ۱ بهتر است هویج آب پز شود تا سرو آن راحت تر باشد.
- ۲ 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 گیلاسی و جعفری و سس تزیین کنید.

بیشتر بدانید



### سالاد میوه

#### مواد لازم:



شکل ۲- سالاد میوه

مغز پرتقال	۱ لیوان
مغز نارنگی	۱ لیوان
مغز دارابی	۱ لیوان
سیب پوست کنده ورقه شده	۱ لیوان
کمپوت آناناس خرد شده	۱ لیوان
مغز گردوی بدون پوست	۱ لیوان
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 بهارنارنج 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 بهارنارنج معطر شده، با میوه‌های آماده‌شده 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
خیارشور	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.

در صورت تمایل می‌توانید از نخودفرنگی، ذرت و جعفری ساطوری در سالاد پاستا استفاده نمایید.

نکته



### سالاد اولویه

#### مواد لازم:

مرغ یا کالباس نگینی	۷۵۰ گرم	هویج متوسط	۱ تا ۲ عدد
سیب‌زمینی	۱ کیلو	سرکه	۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری
تخم‌مرغ	۴ عدد	نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
نخودسبز	۱ پیمانه	پیاز	۱ عدد
خیارشور	۱۵۰ گرم	جعفری	چند برگ
سس مایونز	۲۵۰ گرم		

**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. تخم‌مرغ، نخودسبز، سیب‌زمینی و هویج را جداگانه می‌پزیم و ریز خرد کرده و خیارشور را نیز نگینی خرد می‌کنیم

(خیارشور رنده سریع آب می‌اندازد). تخم‌مرغ سفت شده را رنده می‌کنیم. سس مایونز، سرکه، نمک و فلفل را مخلوط می‌کنیم و مواد خرد شده را به آن می‌افزاییم و هم می‌زنیم. سالاد آماده شده را می‌توانیم در دیس بریزیم و روی آن را با مقداری سس مایونز بپوشانیم و با دانه‌های زیتون و حلقه‌های خیارشور تزیین کنیم. سالاد اولیه را به صورت تک نفره می‌توان در برگ‌های کاهو ریخت و با مایونز و گوجه‌های گیلای و زیتون تزیین کرد.

### سالاد کاردینال

#### مواد لازم:

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

#### مواد سس:

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

**طرز تهیه:** سیب‌زمینی‌ها را با پوست می‌پزیم و می‌گذاریم خنک شود و آن را خرد می‌کنیم. مرغ را همراه با نمک، فلفل و چند برگ جعفری یا برگ‌بو آب‌پز می‌کنیم، سپس از استخوان جدا و خرد می‌کنیم. در صورتی که کالباس استفاده کردیم، آن را ریز خرد می‌کنیم. مغز کرفس و کاهو را خرد می‌کنیم. گردو را خیس و خرد می‌کنیم. برنج دم کشیده را آماده می‌کنیم. مواد سس مایونز، سرکه، نمک، فلفل و سس گوجه‌فرنگی را با هم مخلوط و با چنگال یکدست می‌کنیم. مواد آماده‌شده و سس را با هم ترکیب می‌کنیم. سالاد را در ظرف می‌ریزیم و روی آن را با ژامبون یا کالباس قالب‌زده، زیتون، مغز گردو و مغز کاهو تزیین می‌کنیم.

### سالاد مرغ

#### مواد لازم:

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



شکل ۴- سالاد مرغ

## مواد سس:

شکر	۱ قاشق سوپ خوری
آبلیمو	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 آبلیمو 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<sup>۱</sup>

### مواد لازم:

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

**طرز تهیه:** کلم را بسیار نازک خلال کنید. هویج را درشت رنده کنید و با هم مخلوط کنید. آناناس، پیازچه و جعفری 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	$1\frac{1}{2}$ 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 زمینی‌ها 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 می‌توان 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:** سیب‌زمینی را بپزید و پوست آن را بگیرید. آن را ورقه‌ورقه کنید و در کاسه بریزید. روغن زیتون به آن بزنید تا به هم نچسبند. سوسیس‌ها را با کره در تابه جداگانه سرخ کنید و کنار بگذارید. سس‌ها و نمک، فلفل و آب‌لیمو را مخلوط کنید. خیارشور را به صورت نگینی خرد کنید. شوید را ساطوری کنید و به سیب‌زمینی اضافه کنید. سپس مخلوط سس را به مواد اضافه کنید و روی آن را با سوسیس‌های سرخ شده تزیین کنید.

### سالاد بادمجان

#### مواد لازم:

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

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

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

### اردور مرغ و بادام

#### مواد لازم:

۱ پیمانه	مرغ پخته شده
$\frac{1}{4}$ پیمانه	بادام بدون پوست
۲ تا ۳ قاشق سوپ‌خوری	مغز کرفس یا جعفری
۳ تا ۴ قاشق سوپ‌خوری	سس مایونز
۲ تا ۳ قاشق سوپ‌خوری	آب لیمو
به مقدار لازم	نمک و فلفل
به مقدار لازم	نان تست

**طرز تهیه:** مرغ پخته و بادام بو داده را با هم مخلوط می‌کنیم بعد ترکیب سس مایونز، آب‌لیمو، نمک و فلفل یکدست شده را به آن می‌افزاییم. سپس کرفس یا جعفری خردشده را اضافه و مخلوط می‌کنیم. مایه را در قیف می‌ریزیم. اطراف نان تست را برش زده و به ۴ قسمت تقسیم نموده و یا با خمیر برش زده و مواد را به صورت شکوفه ماسوره زده، روی نان قرار می‌دهیم. بهتر است مقداری سس مایونز برای چسب مواد به نان بزنیم، بعد اطراف آن را با چند ساقه کرفس و چند حلقه لیموترش تزیین می‌کنیم.



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 یا با خمیربُر به شکل دلخواه برش بزنید تا 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 می‌گیریم و می‌شوئیم. سپس با شیر، نمک و شکر در قابلمه‌ای می‌پزیم طوری که شیر کاملاً جذب هویج شود. هویج کاملاً داغ را چرخ می‌کنیم. ظرف محتوی پوره هویج را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و به هنگام داغ شدن مایه، کره خردشده را به آن می‌افزاییم و پس از آب شدن کره، شعله را خاموش می‌کنیم.

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

## روش تهیه غذاهای تک نفره (انگشتی) ۱

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

### اسلایس قارچ و ژامبون

#### مواد لازم:



آرد	۲۰۰ گرم	جعفری ساطوری شده	$\frac{1}{4}$ پیمانه
کره	۱۰۰ گرم	پنیر خامه‌ای	۲۵۰ گرم
زرده تخم‌مرغ	۱ عدد	تخم‌مرغ	۳ عدد
نمک	۱ قاشق چای خوری	سفیده تخم‌مرغ	۱ عدد
شیر سرد	به مقدار لازم	نمک و فلفل	به مقدار لازم
قارچ نگین شده	۴۰۰ گرم	روغن مایع	۲ قاشق غذاخوری
ژامبون نگین شده	۱۰۰ گرم	آب‌لیمو	۱ قاشق غذاخوری
پیازچه نگین شده	$\frac{1}{4}$ 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 به دست آید. نیم ساعت درون یخچال قرار می‌دهیم. خمیر را در ظرف ۲۰×۳۰ پهن می‌کنیم. روی سطح آن را چنگال می‌زنیم و در فر ۱۸۰ درجه به مدت ۱۵ دقیقه می‌پزیم و می‌گذاریم خنک شود. در این فاصله برای مواد رویه، روغن را در تابه می‌ریزیم و قارچ‌ها را به آن می‌افزاییم. به جهت جلوگیری از سیاه شدن در حین تفت دادن به آن آبلیمو و نمک اضافه می‌کنیم و با حرارت بالا آن را تفت می‌دهیم تا از آب انداختن قارچ ممانعت شود. پیازچه، ژامبون و جعفری را نیز اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم مواد سرد شوند. در ظرفی دیگر تخم‌مرغ‌ها را در کاسه هم می‌زنیم و پنیر خامه‌ای را به آن اضافه می‌کنیم. مواد آماده شده را روی خمیر پخته شده می‌ریزیم و صاف می‌کنیم. سپس ترکیب تخم‌مرغ و پنیر خامه‌ای را روی آن می‌ریزیم و در فر قرار می‌دهیم تا به مدت ۲۵-۲۰ دقیقه دیگر بپزد. پس از خنک شدن به دلخواه برش می‌زنیم.

بیشتر بدانید



شکل ۸- فریتاتای پنیر

### فریتاتای پنیر

#### مواد لازم:

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

**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	$\frac{1}{4}$ پیمانه
خامه	۱۵۰ گرم
سس گوجه فرنگی	دو قاشق مرباخوری
مغز کاهو	مقداری
تخم مرغ سفت	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.

نحوه اجرا	شرح فعالیت	ردیف فعالیت
به صورت گروهی	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.	۵

## فعالیت پایانی

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





## شایستگی ۶

تزیین 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 انواع میوه جات، سبزیجات و صیفی جات از طریق انواع چیدمان میز میوه، انواع مواد تزئینی مورد استفاده در میز میوه، انواع ابزار مورد استفاده در حکاکی میوه و سبزی، تزئین انواع میوه های فصلی، چیدمان ظروف سبزی (سبزی آرایبی) و حکاکی کدو، خربزه یا طالبی و هندوانه براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه ای کشور

#### شایستگی های فنی مورد انتظار

##### تهیه انواع میوه جات، سبزیجات و صیفی جات

- انواع چیدمان میز میوه
- انواع مواد تزئینی مورد استفاده در میز میوه
- انواع ابزار مورد استفاده در حکاکی میوه و سبزی
- تزئین انواع میوه های فصلی
- چیدمان ظروف سبزی (سبزی آرایبی)
- حکاکی کدو، خربزه یا طالبی و هندوانه

#### شایستگی های غیر فنی مورد انتظار

##### 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 نشان‌دهنده 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



شکل ۱- نوع اول چیدمان میز

می‌کند. بهتر است در مراسمی که تعداد مهمانان زیاد است، میوه‌ها را به اشکال زیبا و متفاوت کنار هم روی میز چید تا مهمانان به راحتی بتوانند میوه‌های دلخواه خود را انتخاب کنند. برای 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.



شکل ۲- نوع دوم چیدمان میز

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



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

■ 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.



شکل ۵- تزئین سبد میوه یا میز میوه

بهبتر 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 تزئین 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 تزئینی مورد استفاده در میز میوه

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

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

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

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

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

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

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

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



## انواع ابزار مورد استفاده در حکاکی میوه و سبزی



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

برای زیبایی بیشتر میز و راحتی کار 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، مورب و گرد با عمق کم و زیاد به صورت عمودی، افقی و مورب استفاده می‌شود. **اسکنه:** در اندازه‌های مختلف به شکل Y، U، V و 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 تویی:** 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 تویی	

## تزیین 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 تزیین انواع میوه و حکاکی بپردازند.

به سبزیجات و صیفی‌جاتی که در تزیینات دورچین غذا به کار می‌روند و دارای بافت مناسب برای حکاکی هستند، سبزیجات و صیفی‌جات تزیینی می‌گویند.

■ موارد دارای بافت برای حکاکی عبارت‌اند از: تربچه، بادمجان، چغندر، فلفل سبز، گوجه، هندوانه، خربزه، شلغم و هویج.

■ مواردی که برای تزیین استفاده می‌شوند، عبارت‌اند از: جعفری، نعناع، ریحان، ذرت و فلفل دلمه.

■ مواردی که برای دورچین به کار می‌روند عبارت‌اند از: بلوبری، گیلاس، توت فرنگی و آلبالو.

آراستن سبزیجات باعث تحریک اشتها می‌شود. برای انتخاب میوه‌ها، سبزیجات و صیفی‌جات مناسب ابتدا باید به شرایط خاص آنها توجه کرد. در زیر به انتخاب انواع مناسب و نکات حکاکی جهت آماده‌سازی تزیین آن اشاره می‌شود.

■ اندازه سبزیجات و صیفی‌جات برای حکاکی بستگی به اندازه ظرفی دارد که قرار است در آن قرار داده شود.

■ میوه‌ها باید سالم، درشت و گوشت آنها سفت و بدون ریشه باشد.

■ ابتدا سبزیجات و میوه‌ها را بشویید و تمیز کنید.

■ فراموش نشود برش میوه‌ها و سبزیجات با عمق زیاد باعث می‌شود ارزش غذایی خود را از دست بدهند.

■ میوه‌های آبدار به دلیل بافت نرمشان قابل تزیین کردن نیستند.

■ نکته‌ای که باید برای میوه‌های دورچین در نظر گرفته شود، هماهنگی میوه‌ها با نوع غذا، دسر و شیرینی است.

■ برای حکاکی میوه‌های گوشتی 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 تزیین و حکاکی باید مرطوب نگه داشت و با روکش سلفون روی آنها را پوشاند و در یخچال نگهداری کرد تا پزمرده نشوند.

■ برای از بین بردن بوی پیاز، ۵ دقیقه آن را در آب داغ و آب‌لیمو قرار دهید.



شکل ۷- گل رز از تربچه

### تزیین 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

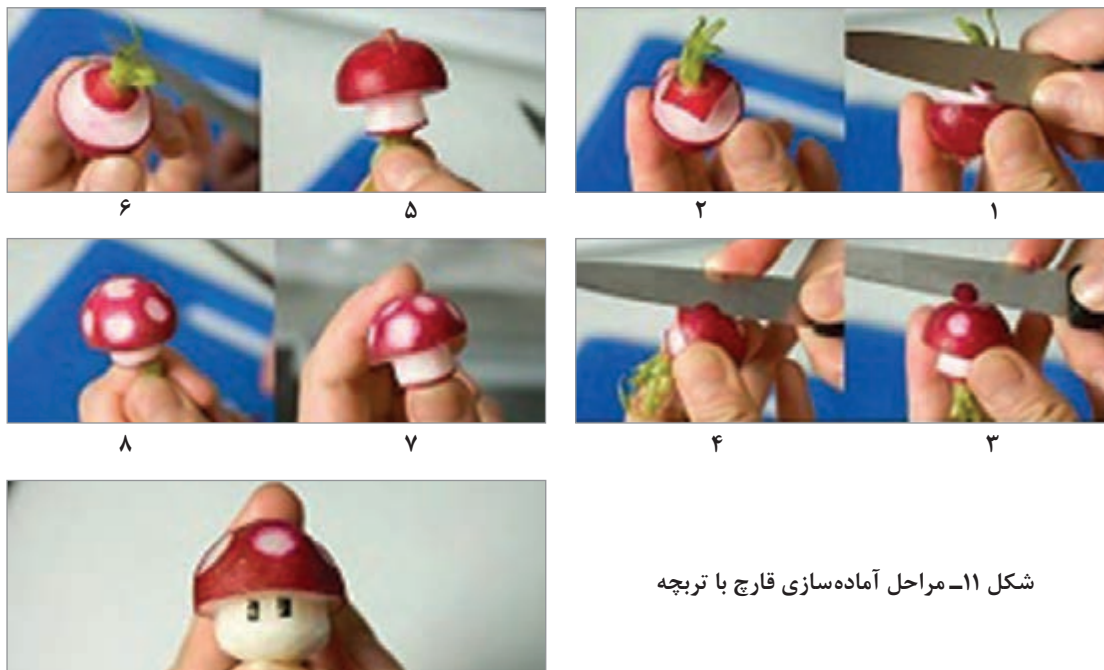
گل لاله از تربچه: تربچه کشیده و بلندی را انتخاب کنید. به پوست آن به حالت عمودی چندین برش بزنید و در آب یخ بیندازید و به صورت تک تک در سبد سبزیجات استفاده کنید و یا مانند تصویر طراحی کنید.



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 دایره‌های ریزی را با نوک چاقو خالی کنید.





شکل ۱۱- مراحل آماده‌سازی قارچ با تربچه

### تزئین پیاز و پیازچه

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

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



شکل ۱۲- تزئین پیاز

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 آرایی)

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

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

## حکاکی کدو، خربزه یا طالبی و هندوانه



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 یکبارمصرف، انواع میوه به دلخواه، چاقو

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

خمیربرگرد

پوست‌گیر

سلفون

سفره یکبارمصرف



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 پوست‌گیر جدا می‌کنیم؛ طوری

که صاف و یکدست شود. مطابق با طرحی که از قبل

انتخاب شده، مکان گل را به وسیله خمیربرگرد مناسب

با سایز طرح و هندوانه با عمق کم، علامت‌گذاری

می‌کنیم. خمیربرگرد را برداشته و دایره ایجاد شده را با نوک چاقوی حکاکی به ارتفاع چند میل برش می‌زنیم. در

مرحله بعد چاقو را مایل به سمت بیرون گرفته و تیزی‌های لبه دایره را با چاقوی مخصوص زاویه‌گیری می‌کنیم.

سپس مطابق با تصاویر، شروع به برش گلبرگ در همان قسمت می‌کنیم. فراموش نکنید که تعداد گلبرگ‌های

اولین ردیف می‌بایست فرد باشد. با برش هر گلبرگ، زوایای زیر آن باید برطرف شود. توجه داشته باشید برای

حکاکی اصولی، مرکز گلبرگ‌های هر ردیف باید مابین لبه‌های کناری دو گلبرگ در ردیف قبل قرار گیرد.

برش‌های گلبرگ را به همین صورت ادامه می‌دهیم تا به مرکز دایره برسیم و گل دلخواه به دست آید.

در صورتی که طرح انتخابی یک یا چندین گل داشته باشد، آنها را حکاکی می‌کنیم. در پایان برگ‌ها را در

اطراف گلبرگ‌ها حکاکی نموده؛ به این صورت که متناسب با اندازه گل‌ها به وسیله چاقو همانند شکل اشک

برش می‌زنیم و یک خط با عمق بسیار کم از وسط برگ برمی‌داریم و از دو طرف خط برشی به صورت مایل به

داخل برش داده تا رگبرگ اصلی ایجاد شود. رگبرگ‌های اصلی را به صورت برش کم عمق عمود و مایل انجام

می‌دهیم و در نهایت اطراف طرح را مرتب می‌کنیم تا حالت طبیعی داشته باشد.

نکته



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

در حکاکی، کلیه برش‌ها به صورت عمود، مایل و به حالت گلبرگ و برگ انجام می‌گیرد. با ممارست زیاد

می‌توانید به صورت حرفه‌ای در این زمینه طرح‌های مختلف را حکاکی کنید.

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



۱



۲



۳



۴



۵



۶



۷

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 برود؟
- 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)



## واحدیادگیری ۱

### تهیه انواع کیک و شیرینی

#### استاندارد شغل

- مهارت تهیه انواع کیک و شیرینی از طریق مواد اولیه مورد نیاز و اصطلاحات در کیک و شیرینی پزی براساس استاندارد سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### تهیه انواع کیک و شیرینی

- مواد اولیه (آرد، شکر، تخم‌مرغ، روغن و مواد افزودنی)
- اصطلاحات در کیک و شیرینی پزی (فرم دادن خامه، فرم دادن سفیده تخم‌مرغ، سفید کردن زرده تخم‌مرغ، نکات مهم در تهیه کیک، ویژگی‌های انواع خمیرهای کیک)

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

آرد سبوس‌دار: از آنجا که در تهیه آرد سبوس‌دار، پوسته و جوانه گندم نیز به همراه دانه آن آسیاب می‌شود، این آرد 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 غنی شده 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 به دست 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.

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

روغن: روغن باید متناسب با نوع مصرف خریداری شود. روغن به‌نوعی چربی اطلاق می‌شود که در دمای محیط به‌حالت مایع است. روغن انواع مختلفی دارد، نوع خوراکی آن را معمولاً از چربی‌های 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 گلیسیرین 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:** 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، ۷۵ کالری انرژی و در هر ۱۰۰ گرم کره مارگارین، ۱۵ 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 هر دو 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.



شکل ۲- وانیل

### 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.

بیشتر بدانید



## بیکینگ پودر

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

## پودر تارتار

یک نوع پودر اسیدی است که در ترکیب بیکینگ پودر هم وجود دارد. این پودر برای افزایش حجم سفیده تخم‌مرغ و ثبات و قوام آن به کار می‌رود که این خاصیت باعث مطلوب شدن کیک می‌شود.

## هل

درختی است بومی جنوب شرق آسیا و از خانواده زنجبیل که به صورت وحشی و پرورشی در مناطق کوهستانی و در سایه درختان می‌روید. هل ادویه معطر، شیرین و مطبوع هندی است که پس از زعفران و وانیل، سومین ادویه گران‌قیمت دنیا محسوب می‌شود و طبیعتی گرم و خشک دارد. چنانچه هل را به‌طور کامل در سبزیجات و گوشت استفاده می‌کنید غلاف را باید پیش از سرو از غذا خارج کنید. استفاده از هل با پوست سبب می‌شود 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. غلاف‌های سفید در واقع همان غلاف‌های سبز رنگ گرفته هستند. هل سبز می‌تواند جایگزین هل سفید شود. از هل سبز در پودینگ، شیرینی، بستنی و تهیه چای استفاده می‌شود. در کشورهای عربی هل سبز در تهیه قهوه و در برخی کشورهای اروپایی در تهیه نان و شیرینی‌های ادویه‌دار استفاده می‌شود.

**هل سفید:** گران‌قیمت‌تر از هل سبز و سیاه است و از آن برای معطر کردن غذا، شیرینی یا مربا استفاده می‌شود. **هل سیاه:** تندی متمایزی دارد و رنگ آن مایل به قهوه‌ای است. درشت‌تر از هل سبز است و نسبت به آن عطر کافوری‌تری دارد. همچنین جایگزین ارزان‌قیمتی برای هل سبز است. از هل سیاه معمولاً در قنادی‌ها و نیز در تهیه ترشی استفاده می‌شود. ساییده آن به غذاهای سفید مانند شیربرنج و مسقطی رنگ تیره می‌بخشد؛ بنابراین در بیشتر غذاها می‌توانید هل را به‌طور کامل در غذا بگذارید و پس از پخت، آن را از ظرف خارج کنید.

## نارگیل

درخت نارگیل در کنار سواحل مناطق گرمسیری رشد می‌کند. اندونزی، فیلیپین و سریلانکا بزرگ‌ترین صادرکنندگان نارگیل به‌شمار می‌آیند. در قاعده نارگیل سه حفره وجود دارد که چشم نارگیل نام دارد. داخل پوشش سفت چوبی آن، گوشتی ضخیم، چرب، متراکم و سفید به‌همراه آب میوه یا شیرهای رقیق و شیرین که به‌عنوان نوشیدنی بسیار دلپذیر است، وجود دارد. هنگام خرید، نارگیلی را انتخاب کنید که نسبت به حجمش سنگین‌تر 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 به‌ویژه 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.

بیشتر بدانید



## گردو

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

از خرید گردوی تیره رنگ با آثار کپک و آفت‌زدگی خودداری کنید. هنگام خرید گردو حتماً آن را بچشید و پیش از استفاده، پوست آن را جدا کنید. گردوی با پوست باید نسبت به حجمش سنگین‌تر 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 بیکنینگ پودر و... می‌شوند. مایعات باعث آغاز فرایندها و واکنش‌های خاصی می‌شوند که برای ایجاد بافت و ساختار محصولات لازم هستند. تبخیر آب در طول پخت و خروج بخار آب باعث بزرگ‌تر شدن حباب‌های هوا می‌شود و به حجم‌دهی محصول کمک می‌کند.

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

### 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.

### داغ زدن



شکل ۴- هم‌زدن زرده تخم‌مرغ

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



شکل ۵ و ۶ - مراحل فرم گرفتن خامه

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

### کراس

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

### فیلینگ کردن



شکل ۷ - فیلینگ کردن

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

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

## ویژگی‌های انواع خمیرهای کیک

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

### کیک‌های چربی‌دار

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

### کیک‌های بدون چربی

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

## نکات بسیار مهم در تهیه کیک

- آردی که برای تهیه کیک مصرف می‌شود باید از بهترین نوع آن یعنی بسیار سفید، نرم و تازه باشد.
- فر را از قبل مطابق با حرارت طبق دستور پخت به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روشن کنید تا گرم شود.
- مواد لازم برای تهیه کیک را باید طبق دستور از قبل آماده و اندازه‌گیری کنید.
- مواد خشک را چندین بار برای هوادهی الک کنید و در مواد کیک بریزید و با لیسک هم بزنید.
- مایه کیک را بعد از مخلوط کردن نباید زیاد به هم زد، زیرا پف کیک می‌خوابد.
- تا ۲۰ دقیقه اول پخت کیک به اتمام نرسد به هیچ‌عنوان در فر را باز نکنید.
- قالب ساده را چرب کنید و کف آن کاغذ روغنی قرار دهید. باید دیواره و کف قالب طرح‌دار را چرب کنید. روی آن آرد بپاشید، سپس قالب را برگردانید، تکان دهید تا اضافات آرد بریزد.
- کیک و شیرینی‌ها را روی طبقه وسط فر بپزید.
- کیک‌های کره‌ای را نباید در یخچال نگهداری کنید. باید در ظرف یا کیسه نایلونی دربسته محفوظ نگه داشت تا نرم بماند.
- برای اطمینان از پخت کیک، یک عدد سیخ چوبی را وسط کیک فرو ببرید. در صورتی که از مواد به سیخ چسبیده بود، کیک نیاز به پختن بیشتر دارد، ولی اگر نچسبد، کیک پخته است.

- زرده و سفیده تخم مرغ به دقت از هم جدا شوند؛ به طوری که هرگز از مواد زرده وارد سفیده نشود.
- در صورتی که زرده وارد سفیده شد، بهتر است با پوست تخم مرغ 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 نمی گیرد.
- کیک را تا زمانی که داغ است، از قالب جدا نکنید.
- دمای تخم مرغ و کره مطابق با دمای محیط باشد.

### بررسی معایب کیک‌ها با دلایل در زیر مطرح شده است:

#### ■ اگر کیک خوب پف نمی کند:

- ۱ مایعات استفاده شده کم یا زیاد شده است.
- ۲ دمای فر بسیار کم یا بسیار زیاد بوده است.
- ۳ کره یا تخم مرغ 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 تخم مرغ 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 تخم مرغ 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 می شود و ترک می خورد:

- ۱ دمای فر بالا بوده است.

### ■ سطح کیک چسبنده است:

- ۱ احتمالاً وقتی روی کیک گرم بوده، پوشانده شده است.
- ۲ کیک به اندازه کافی پخته نشده است.
- ۳ مقدار مایعات زیاد بوده است.

### ■ سطح کیک خیس و مرطوب می شود:

- ۱ کیک قبل از پخت از فر خارج شده است.
- ۲ کیک داخل قالب مانده و سرد شده است.
- ۳ شکر، مایعات و چربی کیک زیاد بوده است

### ■ کیک حالت چروکیده و فشرده است:

- ۱ قالب نسبت به مواد کیک بزرگ بوده است.
- ۲ مواد بیش از حد مخلوط شده است.
- ۳ کیک بیش از حد پخته است.
- ۴ قالب بیش از حد چرب شده است.
- ۵ مقدار مایعات زیاد بوده است.

### ■ کیک بافت زیر 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 بیکنینگ 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 بیکنینگ 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 نپخته است.
- ۲ قالب خوب چرب نشده است.
- ۳ قالب به درستی آردپاشی نشده است.

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

## فعالیت پایانی

- ۱ آرد گندم چه مشخصاتی دارد؟
- ۲ آرد سمولینا به چه شکل است؟
- ۳ پودر نارگیل در کدام شیرینی مصرف می‌شود؟
- ۴ آرد نول در چه مواردی استفاده می‌شود؟
- ۵ آرد 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؟

## واحدیادگیری ۲

### تهیه انواع کیک

#### استاندارد شغل

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

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### تهیه انواع کیک

- تهیه کیک اسفنجی
- تهیه کیک شیفون
- تهیه کیک شکلاتی
- 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 به‌عنوان 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<sup>۱</sup>، 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 به‌روش خانگی با نام کیک‌های روسی و... در بازار عرضه می‌شود. در این مبحث با تعدادی از جمله کیک‌های اسفنجی، شیفون، هویج و شکلاتی 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 مرباخوری
وانیل	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری

**طرز تهیه:** زرده و سفیده تخم‌مرغ‌ها 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

۱- کرم کره‌ای



نکته



و خوب هم بزنید تا از ظرف برنگردد. سپس مخلوط آرد و بیکنگ پودر الک شده را به صورت یک در میان با سفیده به مایهٔ 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.

در صورتی که بخواهید کیک اسفنجی کاکائو باشد بهتر است به روش متریک (گرم) از آرد برداشته و به همان میزان پودر کاکائو بیفزایید (نهایت میزان ۱۰ گرم است).

## کیک شیفون

### مواد لازم:



شکل ۲- کیک شیفون

۳ عدد	زردۀ تخم مرغ
۴ عدد	سفیدهٔ 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	کریم تارتار
به مقدار کم	وانیل
۱ قاشق مرباخوری	پوست پرتقال رنده شده
۱ قاشق مرباخوری	بیکنگ پودر

**طرز تهیه:** ابتدا زرده‌ها، نیمی از شکر، وانیل و پوست پرتقال رنده شده را با همزن برقی بزنید تا کریم و کش دار شود. سپس آب پرتقال را بیفزایید. بعد روغن را به مایهٔ کیک اضافه کنید و باز هم بزنید. سفیدهٔ تخم مرغ را در ظرف شیشه‌ای (پیرکس) یا استیل بریزید و با همزن برقی به صورت دورانی هم بزنید تا کف کند، بعد کم کم باقی ماندهٔ شکر را افزوده و در آخر کریم تارتار را اضافه کنید و به هم زدن ادامه دهید تا خوب پُف کند و از ظرف برنگردد (توجه داشته باشید ظرف و پره‌های همزن برقی عاری از هرگونه چربی باشد، زیرا چربی و تمیز نبودن آنها مانع فرم گرفتن سفیده می‌شود). در نهایت آرد و بیکنگ پودر را الک کنید و به صورت یک در میان با مخلوط سفیدهٔ آهاری<sup>۱</sup> شده به مایهٔ 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 می‌توان بعد از کیک اسفنجی برای دکورسازی استفاده کرد.

نکته



کیک اسفنجی پایهٔ تزئین کیک‌های تولد، نامزدی و عروسی است. از کیک شیفون هم به عنوان پایه استفاده می‌شود. کیک شیفون را به تنهایی هم می‌توان سرو کرد و یا از مغزهای مختلف با روکش‌های خاص تهیه کرد.

۱- به معنای سفید شدن

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

### جدول فعالیت ۲

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

### کیک شکلاتی

#### مواد لازم:



شکل ۳- کیک شکلاتی

تخم مرغ	۴ عدد
کره	۱۵۰ گرم
شکر	۲۶۰ گرم
وانیل	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
آب	۱۶۰ گرم
بکینگ پودر	۱ قاشق مرباخوری
پودر کاکائو	۳ قاشق سوپ خوری
آرد	۲۵۰ گرم
نمک	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری

**طرز تهیه:** کره نرم شده و شکر را با همزن برقی خوب هم بزنید تا پوک و کرم رنگ شود. بعد تخم مرغ ها را یکی یکی همراه با وانیل به آن اضافه نموده و هر تخم مرغ را به مدت یک دقیقه هم بزنید. بعد آب را بیفزایید و کمی با همزن مخلوط کنید. در نهایت مخلوط مواد خشک (بکینگ پودر، پودر کاکائو و آرد سفید) را کم کم به مواد اضافه کنید و با لیسک به حالت کراس مخلوط کنید. قالب مناسب را با کمی ارده چرب کنید و مواد آماده شده را در آن بریزید تا یک سوم دیواره قالب را پر نماید. سپس در فری که به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه با حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد روشن شده است قرار دهید تا بپزد.

#### نکته



- برای اطمینان جهت پخت کیک باید سیخ چوبی را در مرکز کیک فرو نمایید؛ در صورتی که کیک به سیخ نچسبد، کیک کاملاً پخته است و می توان آن را از فر خارج نمود.
- در صورتی که قالب میان تهی انتخاب نمودید بهتر است داخل آن را با ارده به وسیله قلم مو چرب نمایید و در صورتی که از قالب گرد ساده استفاده کردید کف آن را کاغذ روغنی و دیواره ها را به روغن مایع آغشته نمایید.



## 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
بیکیکنگ 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 مرغ‌ها و شکر را با همزن به مدت ۴ تا ۵ دقیقه بزنید تا کرم و کش‌دار 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 بیکیکنگ پودر را از الک رد کنید. سپس مخلوط مواد خشک را اضافه کنید. مایه را داخل قالب گرد کشویی که چرب شده و کاغذ روغنی در آن گذاشته‌اید، بریزید. سپس روی آن را صاف کنید و داخل فر طبقه وسط با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید تا بپزد.

### نکته

- ۱ برای تهیه این کیک از قالب میان تهی هم می‌توان استفاده کرد.
- ۲ در صورتی که از هویج و سیب آبدار استفاده نموده‌اید، می‌توانید ۵۰ گرم آرد بیفزایید.





شکل ۵- برش انواع کیک

## برش انواع کیک

انواع کیک و شیرینی‌های مسطح را با چاقوی مخصوص به اشکال مختلف برش می‌دهند، رویه و دیواره‌های آن را با خامه، کریم و میوه تزیین می‌کنند. تزیین کیک‌ها قبل از عمل برش زدن هم انجام می‌شود. به تکه منظم شیرینی یا کیک با اشکال مختلف اسلایس گویند.

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

## فعالیت پایانی

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

## واحدیادگیری ۳

### تهیه انواع شیرینی تر

#### استاندارد شغل

مهارت تهیه انواع شیرینی تر از طریق 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 ببیند.

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

## تهیه انواع شیرینی تر

### تزئین کیک خامه‌ای



#### مواد لازم:

کیک اسفنجی ۶ تخم مرغی  
شربت رقیق  
خامه  
گردو  
موز  
میوه (تابستانی)



شکل ۱- تزئین کیک خامه‌ای

۱ عدد  
به مقدار لازم  
به مقدار لازم  
به مقدار لازم  
به مقدار لازم  
به مقدار دلخواه



۳



۲



۱

شکل ۲- مراحل برش برای تزئین کیک

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

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 ۳- 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 ۴- مراحل فیلینگ



شکل ۵- 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 ۶- 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:



شکل ۷- رولت خامه ای

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

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

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؟

## واحد یادگیری ۴

### تهیه انواع شیرینی سنتی و خانگی

#### استاندارد شغل

■ مهارت تهیه انواع شیرینی‌های سنتی و خانگی از طریق گردویی، نارگیلی، پنجره‌ای و نخودچی براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### تهیه انواع شیرینی‌های سنتی و خانگی

- شیرینی گردویی
- شیرینی نارگیلی
- شیرینی پنجره‌ای
- شیرینی نخودچی

#### 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:** 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، در کلاس تهیه نمایید.	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
پودرهل	$\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری
نگین پسته	برای تزیین

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



شکل ۲- شیرینی نارگیلی

### شیرینی نارگیلی

#### مواد لازم:

پودر نارگیل	۱۰۰ گرم
سفیده تخم مرغ	۵ عدد
شکر	۲۲۰ گرم
روغن مایع	۸۰ گرم
سرکه	۱ قاشق غذاخوری
آردبرنج	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 مرغ‌ها را که جداگانه هم زده‌اید، 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 سانتی‌گراد حدود نیم ساعت از قبل روشن کرده‌اید، 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 مهم‌ترین مراحل آماده‌سازی این شیرینی است. در صورتی که شیرینی در این مرحله کم یا زیاد داغ زده شود، مشکلاتی در پخت آن به وجود می‌آید که در زیر به آنها اشاره می‌شود:

#### اگر مایه شیرینی کمتر از حد لازم داغ زده شود:

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

#### اگر مایه شیرینی بیشتر از حد لازم داغ زده شود:

- شیرینی هنگام پخت در فر پف نمی‌کند و مسطح می‌ماند.
- روی شیرینی طلایی و براق نمی‌شود.
- ترک‌های روی شیرینی بسیار عمیق می‌شود.
- بعد از اتمام پخت شیرینی، ته آن گود می‌شود.

#### شیرینی پنجره‌ای (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 پنجره‌ای

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

### شیرینی نخودچی



شکل ۴- شیرینی نخودچی

#### مواد لازم:

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

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

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

### فعالیت پایانی

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

## 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 روش نگهداری انواع دسر، تهیه حلوای گندم، شله زرد، کرم ژله، پاناکوتا، دسر ماست، کرم پنیر یخچالی، کرم شکلات، کرم کارامل یخچالی و پای سیب براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### تهیه انواع دسر

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

#### شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

##### نگرش

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

##### ایمنی و بهداشت

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

##### توجهات زیست‌محیطی

- دفع صحیح ضایعات و پساب

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

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

امروزه، دسرها از تنوع بسیار بالایی برخوردارند و در مراسم مختلف، جشن‌ها، مهمانی‌های رسمی و خانوادگی و عزاداری‌ها مصرف می‌شوند. در کشورهای دنیا متداول است دسرها را بعد از وعده غذایی اصلی یا صبحانه مطابق با سلیقه و ذائقه سرو می‌کنند. در این شایستگی با تهیه انواع دسر آشنا می‌شوید.

### مفهوم دسر و نحوه استفاده از آن

دسر وعده‌ای است که معمولاً در پایان یک وعده غذایی سرو می‌شود. اغلب دسرهای شیرین هستند، اما گاهی مواد غذایی دیگری همچون انواع پنیر هم به‌عنوان دسر مصرف می‌گردد. در برخی کشورها، وعده جداگانه‌ای به‌نام دسر وجود ندارد، بلکه همراه با غذا، مخلوطی از شیرینی‌ها یا خوراکی‌های شور را سر میز می‌گذارند. اما در بسیاری از جاهای دیگر، دسر اغلب یک وعده غذایی جداگانه تلقی می‌شود و گاهی حتی مدتی پس از صرف غذا آن را می‌خورند. برای مثال، در اروپا هنوز دسر یعنی میوه‌ای که در آخر غذا مصرف می‌گردد؛ گرچه اغلب در کنار آن، پودینیگی از میوه یا شیرینی خمیری، سوفله یا تارت نیز سرو می‌کنند. بسیاری از آمریکایی‌ها، در آخر غذا شیرینی می‌خورند و علاوه بر مجموعه دسرهای متنوع در کشورهای مختلف، اقسام بستنی و کیک‌های میوه را به‌جای دسر نیز سرو می‌کنند. کیک، کلوچه، میوه، ژله، بستنی، پودینیگ، ماست و غیره همگی جزء دسرهای هستند.

### روش نگهداری انواع دسر

■ دسرها را بعد از برگرداندن از قالب داخل ظرف در پوشیده و یا با سلفون پوشیده در یخچال برای مدت کوتاهی می‌توان نگهداری کرد.

■ به‌دلیل سرمای موجود در یخچال، رطوبت ژله‌ها گرفته می‌شود و ژله حالت لاستیکی پیدا می‌کند.

■ بهتر است دسرها برای اینکه خوش‌فرم‌تر شوند، یک روز قبل تهیه و در یخچال نگهداری شوند.

### انواع دسر

دسرها به دو دسته تقسیم می‌شوند: سنتی و بین‌المللی. در سال‌های اخیر با پیشرفت علم و فناوری و شناخت ذائقه‌های مردم دنیا انواع دسرهای جدید از کشور فرانسه با عنوان دسرهای بوتیکی، پیشرفته و حرفه‌ای مانند اوپرا، اینترمت‌ها و... در قالب‌های شیک و جدید با روکش سس‌های براق و مخملی در تمام دنیا رایج شده است. این نوع دسرها نیاز به آشنایی با انواع دسر بین‌المللی دارد. تهیه انواع دسرهای سنتی معمولاً در شهرهای مختلف ایران مرسوم است؛ مانند مسقطی، انواع حلواها، شله‌زرد، بستنی سنتی و... دسرهای بین‌المللی دسرهایی هستند که در برخی کشورها تهیه می‌شوند و در سایر کشورها گسترش یافته‌اند. مانند انواع پای و تارت‌ها، ژله‌های متنوع (کرم ژله، ژله تزریقی تصویری و...)، کرم‌ها، پاناکوتا، چیزکیک‌ها، موس‌ها، سوفله، پودینیگ‌ها و...

### نکات لازم برای تهیه انواع کرم و ژله‌ها

■ ژلاتین برای بسته شدن انواع دسرهای ملل مصرف می‌شود. استفاده بیش از حد معین آن باعث سفت شدن دسر و کمتر از حد معین باعث بسته نشدن دسر می‌شود.

■ 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<sup>۱</sup> 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 ونیم 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 برد 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 باشد. ظرف های چینی یا نشکن مناسب نیستند؛ مگر اینکه بخواهیم در همان ظرف سرو شود.

■ پودر ژلاتین از هیدرولیز غضروف بدن گاو به دست می آید. به دلیل جذب رطوبت، لازم است در محل خشک نگهداری شود. همچنین در رطوبت بالای ۱۶ درصد، روی آن قارچ و کپک رشد خواهد کرد.

■ ابتدا ورق ژلاتین را خیس می کنیم و آن را تکان می دهیم تا آب اضافی اش جدا شود. سپس در یک لیوان آب جوش قرار می دهیم و به آرامی آن را هم می زنیم تا ژلاتین کاملاً حل شود.

■ ابتدا یک قاشق غذاخوری پودر ژلاتین را در یک چهارم پیمانه آب سرد حل می کنیم. سپس ظرف بن ماری را روی حرارت قرار می دهیم تا به آرامی حل شود.

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

## حلوی سیاه (اردبیل)

### مواد لازم:



شکل ۱- حلوی سیاه

آرد گندم	۲۵۰ گرم
آرد جوانه گندم	۲ قاشق غذاخوری
کره	۱۲۵ گرم
روغن مایع	۲۰۰-۱۵۰ گرم
لفل سیاه	$\frac{1}{2}$ قاشق غذاخوری
گردو	۱۰۰ گرم
شکر	۲۰۰ گرم
شیره انگور	۱ پیمانه
آب	$\frac{1}{2}$ پیمانه
زنجبیل، هل و زردچوبه	به مقدار لازم
زیره سیاه و دارچین	به مقدار لازم

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

نکته

در تهیه حلواها بهتر است برای جلوگیری از گلوله شدن حلوا بعد از مرحله بودادن آرد، یک‌بار دیگر آن را الک کنید.



## شله زرد

### مواد لازم:



شکل ۲- شله زرد

برنج	۲ پیمانه
خلال بادام	۱ پیمانه
شکر	۴ تا ۵ پیمانه
گلاب	$\frac{1}{4}$ پیمانه
کره	۵۰ گرم
دارچین	به مقدار لازم
نمک	به مقدار کم
زعفران	به مقدار لازم

**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. خلال بادام از قبل خیسانده را به برنج در حال جوش اضافه کنید. بهتر است در آغاز جوش اندکی زعفران به برنج بزنید تا در جریان پخت مغز برنج رنگ بگیرد. شکر را اضافه کنید و مرتب هم بزنید. اگر شله زرد سفت شد، کمی آب جوش اضافه کنید و هم بزنید. توجه داشته باشید که شله زرد پس از سرد شدن سفت تر می شود.

مقداری زعفران را در کمی آب داغ حل کنید و کم کم به شله زرد اضافه کنید و هم بزنید تا شله زرد به رنگی که می خواهید درآید. سپس گلاب را اضافه کنید و هم بزنید. سفتی شله زرد باید به درجه ای برسد که اگر یک قاشق از آن روی بشقاب بریزید، راه نیفتد. در این هنگام کره را اضافه کنید و هم بزنید، سپس در ظرف را ببندید و بگذارید شله زرد حدود یک ساعت روی حرارت بسیار کم بپزد تا دم بکشد و جا بیفتد. شله زرد را در ظرف در باز بکشید و بگذارید خنک شود، سپس روی آن را با دارچین تزیین کنید.

■ برای آنکه رنگ زعفران به جسم برنج برود، آن را از یک روز قبل با کمی زعفران بخیسانید.

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

## کِرِم ژله

### مواد لازم:



شکل ۳- کِرِم ژله

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

**طرز تهیه:** در این دسر می توان چند رنگ پودر ژله حالت سایه روشن یا رنگ های مکمل و یا 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	$\frac{1}{2}$ 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 برداشته‌اید، 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	۱ پیمانه
ماست چکیده	۱ پیمانه
خامه	۲۰۰ گرم
کمپوت آناناس	۱ قوطی
پودر ژلاتین	۳ ورق
پودر قند	۱ 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 (پتی بور)	۲۵۰ گرم
کره ذوب شده	۱۰۰ گرم

### مواد لایه میانی:

پنیر خامه‌ای	۴۰۰ گرم
خامه	۳۰۰ گرم
پودر قند	۱۰۰ گرم
پودر ژلاتین	۳ قاشق چای خوری
آب پرتقال	۱ پیمانه
زُست پرتقال یا لیمو	۱ قاشق چای خوری
وانیل	۱ قاشق چای خوری

### مواد لایه رویی:

پودر ژله متناسب با طعم و رنگ دسر	۱ بسته
آب گرم و سرد با هم	۱ پیمانه

**طرز تهیه لایه زیرین:** پودر بیسکویت را با کره مخلوط کنید. در قالب کمربندی چرب شده پهن کنید و به مدت ۱۰ دقیقه 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 به مدت ۲ ساعت در یخچال بماند 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	زرده تخم مرغ
۳ عدد	سفیده تخم مرغ
۱۵۰ گرم (کاکائو ۴ قاشق غذاخوری)	شکلات
۳ تا ۴ قاشق غذاخوری	آب گرم
۱۵۰ گرم	پودر قند
۵۰ گرم	کره
۵۰ گرم	آرد
۱۲ گرم	پودر ژلاتین
$\frac{1}{4}$ پیمانه	آب
$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری	وانیل

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

## کرم کارامل یخچالی



شکل ۸- کرم کارامل یخچالی

### مواد کارامل:

شکر  
آب جوش

### مواد کرم:

زردۀ تخم مرغ  
شکر  
شیر  
وانیل  
ژلاتین  
آب  
خامه  
شربت کارامل

۵۰ گرم  
 $\frac{1}{4}$  پیمانه  
۴ عدد  
 $\frac{1}{4}$  پیمانه پر  
۱ پیمانه  
به مقدار کم  
۱ قاشق غذاخوری  
 $\frac{1}{4}$  پیمانه  
 $\frac{1}{4}$  پیمانه سرخالی  
۲ قاشق غذاخوری

**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. در نهایت 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.



شکل ۹- پای سیب

### پای سیب

### مواد لازم:

آرد  
پودر قند  
آب  
کره گیاهی  
نمک

۲ پیمانه  
۱ قاشق غذاخوری  
به مقدار لازم (حدوداً  $\frac{1}{4}$  پیمانه)  
۷۵ گرم  
به مقدار کم

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.



## شاىستى ۹

### تهيه انواع شكلات



۱۶ ساعت (۴ ساعت نظرى + ۱۲ ساعت عملى)

## واحد یادگیری

### تهیه انواع شکلات

#### استاندارد شغل

■ مهارت تهیه انواع شکلات از طریق انواع شکلات، انواع روش آب کردن شکلات، مراحل تمپر کردن، قالب گیری شکلات مغزدار، انواع شکلات موجود در بازار و تهیه انواع شکلات مغزدار براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### پذیرایی از مهمان

- انواع شکلات
- انواع روش آب کردن شکلات
- مراحل تمپر کردن
- قالب گیری شکلات مغزدار
- انواع شکلات موجود در بازار
- تهیه انواع شکلات مغزدار

#### شایستگی‌های غیر فنی مورد انتظار

##### نگرش

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

##### ایمنی و بهداشت

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

##### توجهات زیست محیطی

- دفع صحیح ضایعات و پساب

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

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

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

بیشتر بدانید



### مفهوم ساختار شکلات

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

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



شکل ۱- مفهوم ساختار شکلات

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

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



## انواع شکلات

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.



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. به خاطر وجود آنتی‌اکسیدان در کاکائو و نسبت بالای آن در شکلات تیره، کیفیت و ماندگاری شکلات تیره از انواع شکلات‌های دیگر بهتر است. در این نوع شکلات از کره کاکائو و شکر و به نسبت بالایی از لیکور یا پودر کاکائو استفاده می‌شود. حداقل مقدار مصرفی لیکور در این نوع شکلات ۳۵ درصد است.



شکل ۳- شکلات تلخ و تیره

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



شکل ۴- شکلات سفید

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

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



### مفهوم پودر شکلات نوشیدنی

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

### انواع روش آب کردن شکلات

#### ۱- آب کردن شکلات به روش بن‌ماری

ابتدا شکلات تخته‌ای را برای ذوب کردن خرد کنید و به تنهایی در ظرف تمیز و خشک بریزید. 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.



شکل ۵- آب کردن شکلات به روش بن‌ماری

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.

#### ۲- 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 به‌منظور پرورش دادن شکلات انجام می‌گیرد و باعث طعم دادن، ظاهر درخشان، ماندگاری عمر، سفتی و ثابت ماندن رنگ شکلات می‌شود.

### روش‌های جایگزین شکلات‌های پرورش داده

با توجه به قیمت بالای کره کاکائوی موجود در شکلات‌های واقعی، برای پایین آوردن هزینه تولید، از چربی‌های جانشین کره کاکائو استفاده می‌کنند. این چربی‌ها شامل انواع چربی‌های نباتی از جمله روغن نارگیل و روغن دانه پالم است که در شکلات‌های غیرواقعی موجود است.

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

### مراحل تمپر کردن (تمپرینگ)



شکل ۶- مراحل تمپر کردن

روش صحیح و اصولی تمپر کردن، از مهم‌ترین مراحل پرورش دادن شکلات است. صحیح انجام ندادن تمپرینگ باعث سفیدک‌زدن 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 بن ماری، 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 چپسی را روی حرارت بن ماری (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.

نکته



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

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

### جدول ۱- درجه بندی حرارت تمپر کردن

انواع شکلات	درجه سرد کردن (تمپرینگ)	درجه گرم کردن (ذوب کردن)	درجه نهایی بعد از آخرین گرمادهی (قالب‌گیری)
سفید	۴۰-۴۲	۲۵	۲۶-۲۷
شیری	۴۳-۴۵	۲۶	۲۷-۲۹
تلخ و تیره	۴۵-۵۰	۲۷	۲۹-۳۰



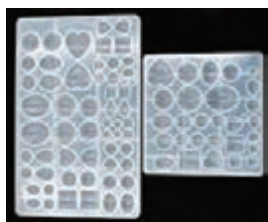
شکل ۷- دماسنج

**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.

## قالب‌گیری شکلات مغزدار

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

### انواع قالب شکلات



شکل ۸- انواع قالب مخصوص شکلات‌سازی

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

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

### مراحل قالب‌گیری شکلات مغزدار

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



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



شکل ۱۰- نحوه برگردان قالب به جهت ریختن شکلات‌های اضافه

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.

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



شکل ۱۱- نحوه ریختن مغزی داخل قالب



شکل ۱۲- نحوه پوشش دادن مغزی با شکلات

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



شکل ۱۳- نحوه برگرداندن شکلات مغزدار از قالب

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

### انواع شکلات موجود در بازار

شکلات تمپر شده را می‌توان با فیلینگ‌های خاص، طعم‌های متفاوت و مغزهای گوناگون و دلخواه تهیه کرد. در این قسمت با انواع شکلات موجود در بازار آشنا می‌شوید.





شکل ۱۴- انواع شکلات مغزدار

### شکلات واقعی

به محصولاتی گفته می‌شود 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 شکلات‌های ریل).

### شکلات غیرواقعی

به محصولاتی گفته می‌شود که در آنها کره کاکائو به کار نمی‌رود و به جای آن از سایر چربی‌ها استفاده می‌شود که به آنها کره جانشین گویند. در فرایند تبدیل دانه کاکائو به خمیر کاکائو، پودری به عنوان پسماند باقی می‌ماند که از آن برای تولید شکلات غیرواقعی یا کمپاند و فراورده‌های شکلاتی استفاده می‌کنند. بهتر است برای صرفه‌جویی 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 آماده‌سازی انواع شکلات را انجام دهید.

### شکلات مغزدار عسلی

#### مواد لازم:



شکل ۱۵- شکلات مغزدار عسلی

شکلات تلخ	۲۰۰ گرم
شیر عسلی	۱۰۰ گرم
مغز دلخواه	۱۰۰ گرم
کره گیاهی	۲۵ گرم
آب پرتقال	۱ قاشق سوپ‌خوری
زُست <sup>۱</sup> پرتقال	۱ قاشق سوپ‌خوری
مریای پرتقال بدون شهد	۱ قاشق سوپ‌خوری

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

### شکلات مغزدار کاراملی

#### مواد لازم:



شکل ۱۶- شکلات مغزدار کاراملی

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



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



**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. 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<sup>۱</sup>) 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.

## شکلات مغزدار مارسیپان

### مواد لازم:



شکل ۱۷- شکلات مغزدار مارسیپان

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 دهید تا خمیری یکدست و بدون ترک به دست آید. برای نگهداری باید در قوطی در دار 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.

۱- فیلینگ کیک یا خامه کشی یکی از روش های تزئینی در حرفه شیرینی پزی است که در آن به کمک انواع خامه های فرم گرفته، اقدام به پُر کردن لایه ها و سطح کیک می کنند.



## فاندانت شکلات

### مواد لازم:



شکل ۱۸- فاندانت شکلات

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

**طرز تهیه:** ابتدا شکلات خرد شده را به روش بن ماری نرم کنید. بعد کره را به آن اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. تخم مرغها را در ظرفی بریزید و با همزن دستی خوب هم بزنید تا یکدست شود. بعد شکر را اضافه نمایید و مجدد هم بزنید. 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 ۱۰-۸ دقیقه قرار دهید. توجه داشته باشید فاندانت هرچه بیشتر بپزد، مغز پخت می شود و تبدیل به کیک می شود.

نکته

مدت زمان پخت فاندانت شکلات بستگی به فر دارد؛ اگر حرارت فر بالا باشد سریع تر آماده می شود.



## گاناچه فیلینگ

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

### مواد لازم:



شکل ۱۹- گاناچه فیلینگ

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

۱- 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 طعم‌دهنده‌ها را به آن بیفزایید و بگذارید که مواد از اطراف ریزجوش بزند و به غلظت مورد نظر 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 اکریلی یا شکلات آب شده و... تزئین کنید.

نکته

به هیچ‌عنوان از کره سرد یخچالی استفاده نکنید، چون حل شدن آن زمان زیادی نیاز دارد و حتی ممکن است موجب شود گاناش، بافت تکه‌تکه 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 بن‌ماری ذوب کنید. میوه خشک و مغز خرد و بو داده را به شکلات اضافه کنید و هم بزنید. سپس آن را در قالب روی کاغذ روغنی بریزید و در یخچال قرار دهید تا خود را بگیرد. در نهایت با چاقوی 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 بشوئید 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 بیوشانید و در یخچال قرار دهید تا کاملاً خودش را بگیرد.

### شکلات مغزدار پرتقالی



شکل ۲۲- شکلات مغزدار پرتقالی

#### مواد لازم:

شکلات تمپرشده	۲۰۰ گرم
شکلات سفید	۵۰ گرم
آب پرتقال	۱۲۵ گرم
شکر	۵۰ گرم
زُست پرتقال	۱ قاشق چای خوری
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 بیوشانید. 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
پنیرخامه‌ای	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 پنیرخامه‌ای که با همزن برقی خوب هم زده‌اید، مخلوط کنید. سپس شکلات آب‌شده را به مخلوط پنیر خامه‌ای و پودر قند اضافه کنید و خوب مخلوط کنید و در ظرف پیرکس بریزید و بگذارید خودش را بگیرد. با اسکوپ به صورت 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  
 $\frac{1}{2}$  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 ۱۰ دقیقه می‌جوشانیم. مایه را ملایم به هم می‌زنیم تا سرریز نشود. سپس حرارت را ملایم می‌کنیم تا مایه به رنگ طلایی درآید. سپس بادام را اضافه می‌کنیم و مایه را هم می‌زنیم تا بادام‌ها طلایی شود. وقتی مایه کف کرد، مقداری از مایه را در آب سرد می‌ریزیم و امتحان می‌کنیم که باید ترد و شکننده باشد. دقت کنید اگر خوب نپزد، نرم خواهد شد. زعفران را در یک قاشق مرباخوری آب جوش حل می‌کنیم و به مایه می‌افزاییم. پس از چند جوش، مقداری از مایه را با قاشق در سینی می‌ریزیم و رویش را با پسته تزیین می‌کنیم. پس از خنک شدن از سینی جدا می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم و دور از رطوبت نگهداری می‌کنیم.

## سوهان کنجدی

### مواد لازم:

شکر	$\frac{1}{3}$ پیمانه
کنجد	$\frac{1}{4}$ پیمانه
خلال پسته	۳ قاشق غذاخوری
کره	۱ قاشق غذاخوری



شکل ۲۸- سوهان کنجدی

**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 به‌طور مداوم تکان می‌دهیم تا شکر و کره به خورد هم بروند. زمانی که کره آب شد، کنجد را اضافه می‌کنیم و حدود ۱ 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.
- کنجد 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 آداب مهمانی، چیدمان، تناسبات چیدمان سفره و میز و روش‌های پذیرایی (صبحانه، نهار و شام) براساس استانداردهای سازمان فنی و حرفه‌ای کشور

#### شایستگی‌های فنی مورد انتظار

##### پذیرایی از مهمان

- آداب مهمانی
- تناسبات چیدمان سفره و میز
- روش‌های پذیرایی (صبحانه، نهار و شام)

#### شایستگی‌های غیرفنی مورد انتظار

##### نگرش

- توجه به اصالت سنت و فرهنگ ایران
- کمک به اقتصاد خانواده
- رعایت اخلاق حرفه‌ای
- دقت در کار و کنترل کیفیت کار
- صرفه‌جویی در مصرف مواد، انرژی و زمان

##### ایمنی و بهداشت

- استفاده از کلاه، دستکش و ماسک
- رعایت اصول ارگونومی
- رعایت اصول ایمنی، بهداشتی فردی و محیطی کارگاه

##### توجهات زیست‌محیطی

- مدیریت پسماند
- بازیافت کاغذ و پلاستیک

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

## آداب مهمانی‌ها



شکل ۱- نمایی از میز پذیرایی (ویژه 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 به دلیل برخورداری از فرهنگ غنی ایرانی - اسلامی و داشتن الگوهای متعالی، آداب معاشرت را از کودکی یاد می‌گیریم و می‌آموزیم که چگونه رفتاری باید داشته باشیم که مهمان احساس راحتی کند و یا زمانی که مهمان هستیم چگونه رفتار کنیم تا میزبان دچار مشکل و نگرانی نشود.

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

## آداب میزبان شدن

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

- در مهمانی سعی شود مهمان‌های جور و هماهنگ را با یکدیگر دعوت کنیم.
- برای دعوت کردن خانوادگی و دوستانه به مناسبت‌های خودمانی از تلفن استفاده می‌شود، اما برای مهمانی‌های گسترده و رسمی استفاده از دعوت‌نامه 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 چهره‌متبسم 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 شرمندتر نگردند.
- بعضی از افراد آهسته غذا می‌خورند. میزبان باید آخرین کسی باشد که میز را ترک می‌کند و آنهایی را که آهسته غذا می‌خورند، تنها نگذارد.
- میزبان باید به 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 نشانه ادب و قدرشناسی است؛ ولی بهتر است فردای روز

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

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

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

برای داشتن یک مهمانی تمام‌عیار نیاز به صرف هزینه 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 همه کارها به سراغ تزئین میز غذا می‌روید. داشتن یک ایده 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 نحوه 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

گل: برای پذیرایی صبحانه می‌توان یک سبد پر از میوه‌های فصل یا گلدانی پر از گل روی میز گذاشت که زیبایی میز را صد چندان می‌کند و روحیه مهمانان را شاد و پر نشاط می‌سازد. به‌طور کلی برای تزئین میز اعم از صبحانه، ناهار و شام از گل‌های کم بو و کوتاه و مناسب با رنگ میز و ظروف استفاده می‌شود. همچنین باید از گذاشتن گلدان‌هایی که مانع دید مهمانان می‌شود، پرهیز کرد و گلدان‌های چینی یا کریستال‌های کوتاه روی میز گذاشت. اخیراً از سبزی‌های مختلف نیز برای تهیه گل روی میز استفاده می‌شود و گلدان‌های

زیبایی با کدو حلوائی و گل‌هایی از شلغم، تربچه، پیازچه، سیب‌زمینی، فلفل، چغندر، تره‌فرنگی و پیاز درست می‌کنند که در صورت نصب آنها بر وسایل مناسبی مانند خلال دندان نیز قابل مصرف است. برای یک چیدمان زیبا و میزی آراسته در مهمانی حتماً باید یک سبد یا گلدان گل در مرکز میز قرار گیرد. در مهمانی شام باید شمع و جاشمعی را نیز در کنار گل قرار داد. بهتر است گلدان‌ها با ظروف و رنگ و شکل آنها تناسب داشته باشد و نسبت به اندازه میز خیلی بزرگ یا کوچک نباشد.



شکل ۴- بادکنک

**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، پلی‌کلروپیرین

یا نایلون ساخته می‌شوند. این بادکنک‌ها به بادکنک‌های فویلی معروف‌اند. ماندگاری این بادکنک‌ها به دلیل اینکه دارای سوپاپ باد هستند، بسیار بیشتر از بادکنک‌های لاتکس است و امکان خالی نمودن و دوباره استفاده کردن از آن نیز وجود دارد و از ورق‌های نازک نایلونی متالایز<sup>۱</sup> ساخته می‌شوند.

بیشتر بدانید



**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.



شکل ۵- رومیزی

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

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

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

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

### پارچه‌های مناسب برای رومیزی

پارچه‌های لینن

پارچه‌های نخی

پارچه‌های پلی‌استر

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

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

### دستمال

#### انواع دستمال سفره

■ پارچه‌ای

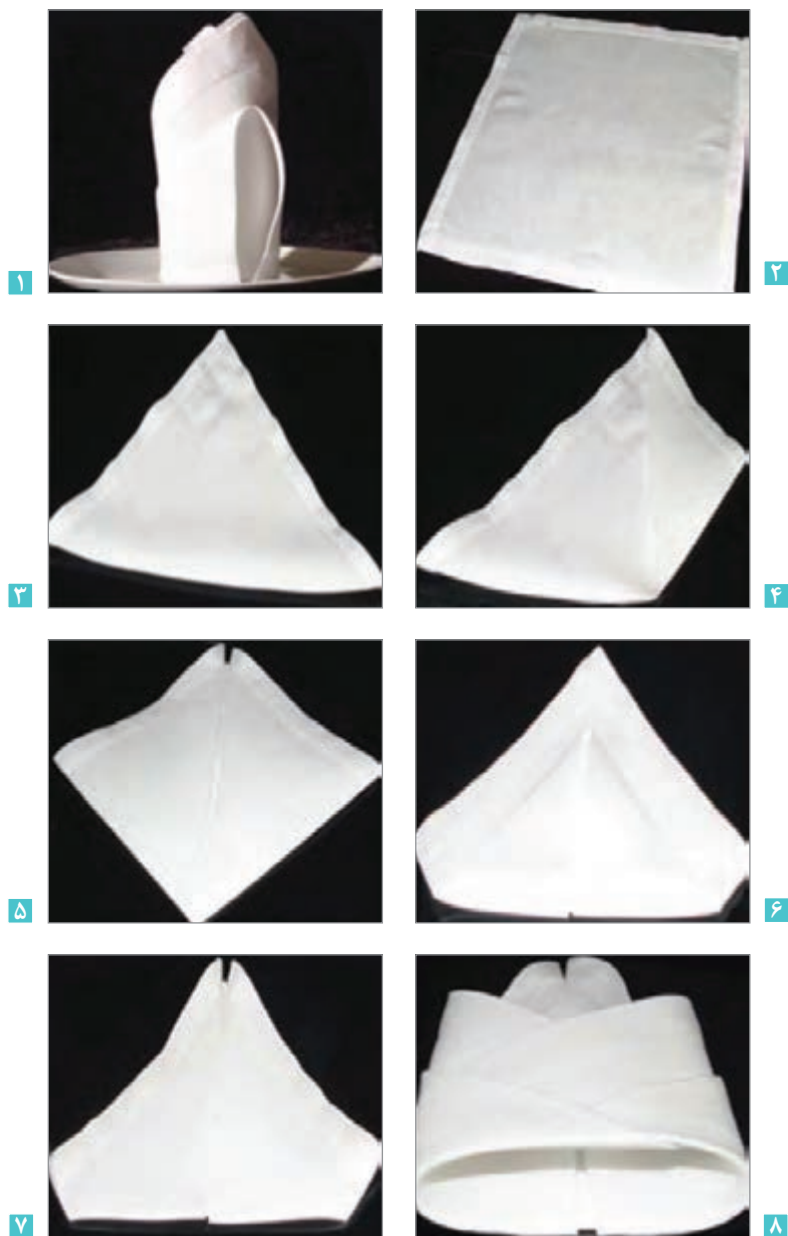
■ کاغذی

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 می شود.



شکل ۶- شکل های 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



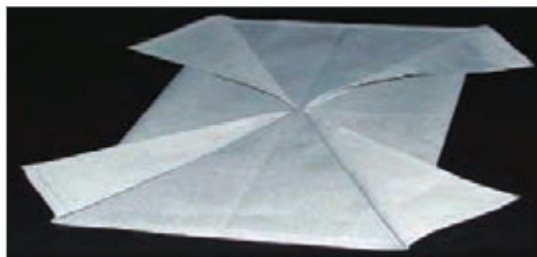
۵

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.

#### کاربرد 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 سانتی‌متر است. جنس آن نخی و بدون پرز و دارای قابلیت خوب برای جذب مایعات است.

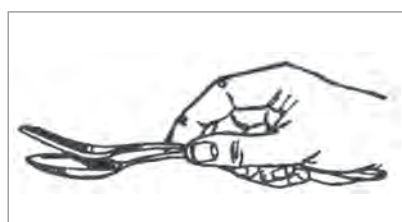


## لیوان



شکل ۹- لیوان

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



شکل ۱۰- قاشق و چنگال

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



شکل ۱۱- قاشق بزرگ سرو

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

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



شکل ۱۲- کفگیر و ملاقه سرو



شکل ۱۳- کارد و چنگال سرو

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



شکل ۱۴- ظرف سوپ خوری

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



شکل ۱۵- دیس

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



شکل ۱۶- پارچ آب

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



شکل ۱۷- کاسه سرو

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



شکل ۱۸- انواع گیره



شکل ۱۹- گیره یخ



شکل ۲۰- گیره قند

### انواع گیره‌ها:

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

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

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

بیشتر بدانید



شکل ۲۱- قوری



شکل ۲۲- فنجان

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

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





شکل ۲۳- جاسسی

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



شکل ۲۴- سینی مخصوص سرو چای و قهوه

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



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، سه‌گوش، مربع، مستطیل، سبد و انواع پایه‌دار و بشقاب‌های میوه‌خوری 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 خورش‌خوری یا کاسه سوپ‌خوری قرار دهید و برای سالاد و دسر بر روی میز، پیش‌دستی بگذارید. بهتر است ظروف از یک طرح و رنگ باشد و از نظر ظاهر و شکل با هم تفاوت زیادی نداشته باشند. 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 زیر 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.

#### الف) روش فرانسوی

#### ب) روش روسی

#### پ) روش آمریکایی

#### ت) روش انگلیسی

#### ث) 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 کوکتل (میان‌وعده)

#### ب) پذیرایی بوفه ایستاده

### ۳ پذیرایی تلفیقی:

این پذیرایی ترکیبی از اجرای دو شکل پذیرایی (نشسته و ایستاده) می‌باشد. الف) پذیرایی تلفیقی بوفه و نشسته مورد استفاده هتل‌ها و رستوران‌هاست. ب) پذیرایی تلفیقی؛ میان‌وعده و ایستاده، مورد استفاده در ضیافت‌ها و مهمانی‌های رسمی است.

### ۱- انواع روش پذیرایی نشسته

الف) 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<sup>۱</sup>) قبل از شروع مهمانی به تعداد مهمانان روی میز چیده می‌شود.

- چیدمان سرویس بستگی به صورت غذای مهمانان دارد. زمان پذیرایی در این روش نسبتاً طولانی است.
- نوشابه و آب بعد از نشستن مهمانان سرو می‌شود. سالاد همراه با غذا سرو می‌شود.
- پذیرایی‌کننده باید از سمت چپ مهمان، ظرف غذا را جلوی او بگیرد؛ به طوری که مهمان با دست راست به راحتی بتواند به میزان دلخواه از غذاها بردارد.

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

**پ) 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 تزئین می‌گردد و سپس توسط میزبان به سالن برده می‌شود و از سمت راست جلوی مهمانان گذاشته می‌شود.

**ت) 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.

**ث) 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.

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

## 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.

بیشتر بدانید



### 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 مهمان‌داران باشد).

**مرحله دوم:** انداختن رومیزی، لچکی، زدن پلیسه اطراف میز بوفه

**نکته:** انداختن لچکی روی میز بوفه ضمن زیبایی بیشتر، می‌تواند بعضی از معایب و یا لکه‌های رومیزی را بپوشاند.

**مرحله سوم:** چیدمان بشقاب، کارد، قاشق، چنگال و دستمال سفره روی میز بوفه

**مرحله چهارم:** چیدمان ظروف غذا و گرم‌کن غذا روی میز

**مرحله پنجم:** قرار دادن غذاها، دسرها و نوشیدنی‌ها روی میز قبل از ورود مهمانان پذیرایی ایستاده (بوفه‌ای) به دو روش انجام می‌گیرد:

□ پذیرایی کوکتل (میان‌وعده)

□ پذیرایی بوفه ایستاده

**الف) پذیرایی کوکتل (میان وعده):** این سبک پذیرایی از مهمانان به صورت میان وعده بوده و در زمان‌های خاصی مورد استفاده قرار می‌گیرد: 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 می‌شود. این نوع پذیرایی‌ها بیشتر در ساعاتی به غیر از ساعات نهار و شام انجام می‌گیرد. مهمانان اطراف میز بوفه حرکت نموده و از کوکتل‌ها و غذاهای لقمه‌ای و دسرهای برش داده شده برمی‌دارند. در این نوع پذیرایی معمولاً جایی برای نشستن در نظر گرفته نمی‌شود، به جز چند صندلی برای افراد مسن. مهمانان در زمان تعیین شده پس از تعارف میزبان یا مأموران پذیرایی، به میز بوفه نزدیک می‌شوند 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 می‌کنند.

کلیه غذاها به صورت کوکتلی یا لقمه‌ای می‌باشد و یا به قطعات کوچک قبل از چیدمان روی میز تقسیم می‌گردد. غذاها باید به شکلی آماده شده باشد که مهمانان، با توجه به اینکه ظرف غذا را در یک دست قرار داده‌اند، 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 قطعه‌قطعه 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

**ب) 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 نهار یا شام در نظر گرفته می‌شود و علاوه بر غذاهای سبک و کوکتل، غذاهای اصلی و سالاد هم روی میز بوفه قرار می‌دهند. در این شیوه از پذیرایی، معمولاً جهت پذیرش و استقبال از مهمانان هنگام ورود، سالنی در نظر گرفته می‌شود و در ورودی سالن برای استقبال از مهمانان با کیک، شیرینی و نوشیدنی‌های مختلف پذیرایی می‌گردد.



پذیرایی بوفه به دو شکل انجام می‌شود:

- ۱ پذیرایی بوفه‌ای ایستاده بدون امکانات نشستن برای مهمانان
- ۲ پذیرایی بوفه‌ای با امکانات میز و صندلی برای نشستن همه مهمانان



شکل ۳۰- پذیرایی بوفه‌ای ایستاده بدون امکانات نشستن

۱- پذیرایی بوفه‌ای ایستاده بدون امکانات نشستن برای آنان: در این نوع پذیرایی، معمولاً جایی برای نشستن در نظر گرفته نمی‌شود، به جز تعدادی صندلی برای افراد سالخورده و کم‌توان، که هنگام صرف غذا نیاز به صندلی دارند. در بعضی از این مهمانی‌ها در سالن استقبال قبل از آغاز مهمانی‌ها، سوپ گرم سرو می‌شود. مهمانان پس از تعارف میزبان یا مأموران پذیرایی در زمان تعیین شده به میز بوفه نزدیک شده و با برداشتن بشقاب، قاشق و

چنگال و حرکت در اطراف میز بوفه به میزان دلخواه از غذاها و دسرهای موجود برداشته و سپس از میز بوفه فاصله می‌گیرند و در مکانی از سالن به‌طور ایستاده غذا، دسر و نوشیدنی را صرف می‌کنند. غذاهایی که در این مهمانی‌ها روی میز بوفه چیدمان می‌گردد، باید به راحتی به وسیله چنگال و قاشق قابل برداشتن و خوردن باشند تا برای مهمانان هنگام صرف غذا مشکلی ایجاد نگردد. 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 یک منظوره 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

همان‌طور که در صفحات قبل در مبحث انواع روش‌های پذیرایی گفته شد؛ این پذیرایی ترکیبی از اجرای دو شکل پذیرایی (نشسته و ایستاده) می‌باشد و به دو روش که در زیر توضیح داده می‌شوند، انجام می‌گیرد:



شکل ۲۲- پذیرایی تلفیقی

الف) 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 میز بوفه، غذا را طبق سفارش مهمانان آماده نموده و توسط مأموران پذیرایی برای سرو، روی میز مهمانان قرار می‌دهند.

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

نکته

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



شکل ۲۳- انواع غذاها در پذیرایی تلفیقی ضیافت‌ها و مهمانی‌های رسمی

ب) 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 پیش‌غذا، 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 همه 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.

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، به‌صورت ویژه و تشریفاتی پذیرایی می‌کنند (مثل سالن‌های عروسی که عروس و داماد به‌عنوان مهمان ویژه در بالای مجلس، مشرف به مهمانان قرار می‌گیرند و از آنان پذیرایی ویژه صورت می‌گیرد).

### پذیرایی صبحانه، عصرانه و افطاری

پذیرایی از مهمانان به‌جز ناهار 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 همه 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:

الف) پذیرایی صبحانه به روش نشسته

ب) 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.





شکل ۳۶- میز پذیرایی صبحانه نشسته



شکل ۳۷- چیدمان میز صبحانه نشسته

### الف) 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 به علت کمبود جا، دستمال سفره را در بشقاب وسط یا داخل لیوان خالی آب قرار می‌دهیم).
- ۳ یک عدد کارد کره‌خوری یا کارد کوچک سمت راست بشقاب جهت صرف کره، پنیر و مربا
- ۴ قاشق و کارد در سمت راست و چنگال بزرگ در سمت چپ بشقاب اصلی جهت صرف نیمرو، املت، پنکیک و... (در خصوص قرار دادن قاشق در سرویس صبحانه، فقط وقتی که غذای گرم (مثل عدسی، شیربرنج و...) برای سرو باشد، باید در سرویس قرار دهیم در غیر 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 (همان‌طور 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 تک‌نفره، قوری کمی بالاتر از فنجان قرار می‌گیرد، در غیر این صورت برای هر دو نفر یا حداکثر ۴ نفر یک قوری بزرگ‌تر وسط میز قرار می‌دهیم.

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

نکته

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





شکل ۳۸- صبحانه بوفه‌ای در هتل‌ها و رستوران‌ها

### ب) 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 این روش‌ها استفاده می‌کنند.

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

### 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.



شکل ۳۹- پذیرایی عصرانه

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 به صورت 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، به صورت 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 به صورت 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

### مرحله 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 (به عنوان پیش‌غذا)، بشقاب کوچک یا کاسه سوپ‌خوری روی بشقاب دومی قرار داده می‌شود.



شکل ۴۰- چیدمان سه بشقاب



شکل ۴۱- چیدمان دو بشقاب و کاسه سوپ‌خوری



۱ دورترین کارد و چنگال از بشقاب، برای صرف اولین غذا یا پیش غذا به کار می‌روند.  
 ۲ 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



شکل ۴۲- چیدمان سمت راست بشقاب غذا

**کارد یا کاردها:** سمت راست بشقاب قرار داده می‌شود؛ به طوری که لبه کارد به سمت بشقاب باشد و از لبه میز ۳ سانتی‌متر فاصله داشته باشد و برای هر غذا یک عدد کارد قرار داده می‌شود.

**قاشق سوپ خوری:** بعد از کاردها قرار می‌گیرد (با توجه به منوی سرو غذا معمولاً سوپ، پیش غذا است و از سمت راست اولین می‌باشد).

**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 پیش غذا استفاده می‌کنند؛ مانند سرو خاویار).

## ۳- چیدمان سمت چپ بشقاب غذا



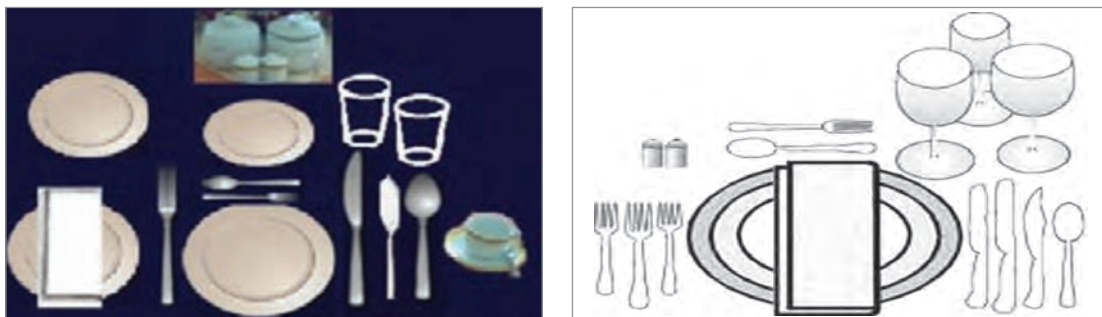
شکل ۴۳- چیدمان سمت چپ بشقاب

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 صرف نظر 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 آب میوه 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 به‌ویژه آسیای شرقی 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) به‌جای کارد و چنگال جهت خوردن غذا استفاده می‌شود. همچنین در سرویس‌هایشان از دستمال‌های حوله‌ای نم‌دار 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



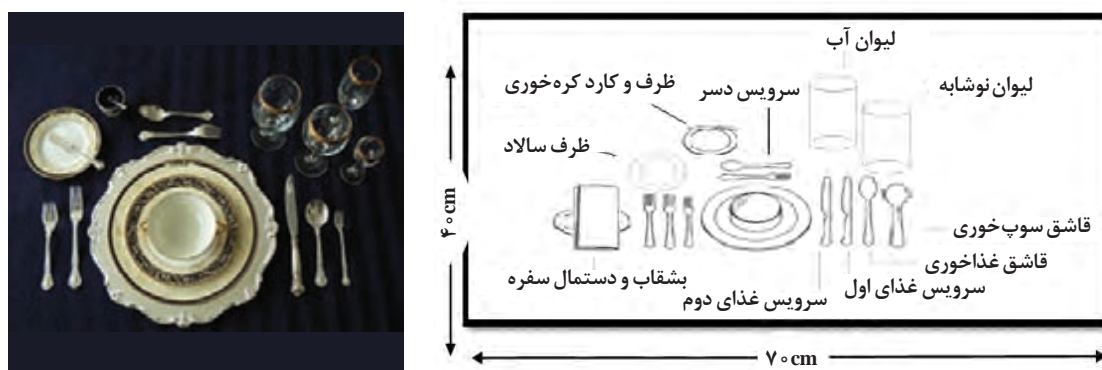
غربی

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 سبדگل (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.

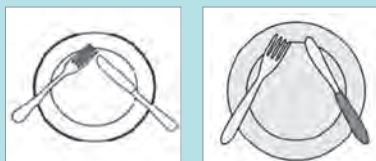
بیشتر بدانید



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

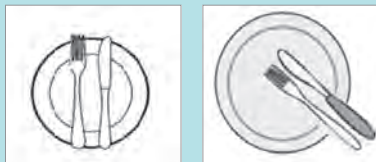
در شکل مفهوم هر کدام را توضیح می‌دهیم:

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



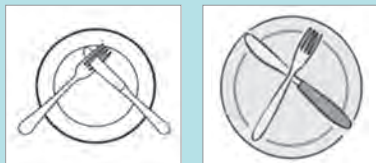
شکل ۴۹- مفهوم قراردادن کارد و چنگال

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



شکل ۵۰- مفهوم قراردادن کارد و چنگال

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



شکل ۵۱- مفهوم قراردادن کارد و چنگال

### نکاتی در خصوص استفاده از سفره

مسلماً چیدن هر سفره‌ای بستگی به وعده غذایی و نوع غذا دارد، می‌تواند همان روال عادی هر روزه را داشته باشد و یا می‌تواند کمی مجلل‌تر و شیک‌تر برای یک مهمانی و دورهمی باشد. ولی آنچه که در همه سفره و وعده‌ها است، گذاشتن ظرف، قاشق و چنگال روی همان سفره است، که در تمام دنیا هم وجود دارد، چه برای برخی که با چوب غذا میل می‌کنند و چه عده‌ای که با دست غذا می‌خورند. چیدمان صحیح و 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 آشغال‌های داخل آن را خیلی لذت‌بخش می‌دانند؛ غافل از اینکه این کار به محیط‌زیست آسیب می‌رساند؛ بنابراین بهتر است برای حفظ زمین پاک و سلامت آیندگان هم که شده، زحمت تمیز کردن و شستن سفره را بپذیریم.



شکل ۵۲- چیدمان سفره ناهار و شام



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

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





## 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
- کارگروهی، اخلاق حرفه‌ای، اصول و فنون مذاکره
- ایجاد دیدگاه کاربردی مناسب در رابطه با کار
- رعایت استانداردهای حرفه‌ای، دقت، سرعت و درستی انجام کار
- خلاقیت و کارآفرینی
- درآمدزایی با استفاده از دانش کسب شده

##### ایمنی و بهداشت

- رعایت اصول ارگونومی هنگام کار

##### توجهات زیست محیطی

- مدیریت پسماند

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

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



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 کوتاه مدت و حتی در میان مدت 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<sup>۱</sup>: 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<sup>۲</sup>: 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<sup>۳</sup>: 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

## انواع مشاغل خانگی

به طور کلی انواع مشاغل خانگی را به چهار دسته می توان تقسیم بندی کرد:

- ۱ رسته های صنایع دستی<sup>۱</sup>: 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<sup>۲</sup> 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.

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

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<sup>۱</sup>: 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<sup>۲</sup>

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<sup>۱</sup>

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<sup>۲</sup> 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<sup>۳</sup> 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 کنترل‌نشده 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 کسب‌وکار خانگی را مثال بزنید و با استفاده از تکنیک سوات (SWOT) آن را تحلیل کنید.	گروهی

هدف توانمند سازی: موارد اساسی در طرح کسب‌وکار را آموزش ببیند.



شکل ۷- شرح شغل کارکنان در طرح کسب و کار

## سازمان و مدیریت<sup>۱</sup> در طرح کسب‌وکار

این بخش ساختار تجارت شما را به شکل یک نمودار سازمانی تقسیم‌بندی می‌کند و نشان می‌دهد چه افرادی در کسب‌وکار شما فعالیت دارند؟ سوابق آنها چیست؟ دلیل انتخاب چنین افرادی چیست و چه مسئولیتی دارند؟

### خط تولید و محصولات<sup>۲</sup>

محصول یا خدمت شما چیست و چه نیازهایی را برای بازار هدف مرتفع می‌سازد؟ چرا مشتری بالقوه شما این محصول را انتخاب می‌کند و چگونه محصول یا خدمت شما می‌تواند زندگی مشتریان را راحت‌تر و یا سودمندتر کند؟ در این قسمت از طرح کسب‌وکارتان بر مزیت رقابتی خود تمرکز کنید و سعی کنید آن را برجسته سازید.

### بازاریابی و فروش<sup>۳</sup>

توصیف نحوه رشد و نفوذ در بازار هدف، یافتن کانال‌های توزیع و آشنایی با روش‌های 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، استراتژی‌های 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<sup>۱</sup>

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.

## پیش‌بینی‌های مالی<sup>۲</sup>



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<sup>۳</sup>، سرمایه‌گذاران فرشته<sup>۴</sup> 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<sup>۵</sup>

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<sup>۱</sup>

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.

### مواد غذایی سالم را از کجا تهیه کنیم؟



شکل ۱۱- آشنایی با دسته اصلی مواد غذایی



شکل ۱۲- مقدار هر پرس غذا

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، سیب‌زمینی، مواد تزیینی مانند هویج، کلم، فلفل دلمه‌ای، پیاز و... به قیمت مواد اولیه مورد نیاز اضافه می‌کنند.

حال که با دسته‌بندی و ترکیبات مختلف مواد غذایی آشنا شدید، در ادامه، 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
۱/۲ قاشق چای خوری خامه	۱/۲ قاشق چای خوری وانیل
۱/۲ قاشق چای خوری پودر قند	۱/۲ لیوان آناناس خرد شده
۱ قوطی کوچک خلال پسته	۳ قاشق غذاخوری

### 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. سؤالات 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

### راه اندازی یک مرکز کسب و کار غذای خانگی<sup>۱</sup>



شکل ۱۵- راه اندازی مرکز تهیه غذا



شکل ۱۶- بسته بندی تعدادی غذا در روز

اگر مغازه یا فضایی برای تهیه و سرو غذا دارید و متعلق به خودتان است و می خواهید از مشتریان همان جا 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 به شمار می رود. یک محل مناسب برای تهیه و فروش غذای خانگی متوسط باید تجهیزات زیر را داشته باشد:

یخچال، گاز، دستگاه کباب زنی، سبد بزرگ آشپزی، دیگ بزرگ، قابلمه، بیش از ۳۰ سیخ کباب زنی 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 به صورت متوسط ۱۲ هزار تومان قیمت گذاری می شود 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 می توانید 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 بسته بندی نمایید.	گروهی



شکل ۱۷- شروع کار از آشپزخانه منزل



شکل ۱۸- تهیه یک نوع غذا



شکل ۱۹- انتخاب نام تجاری مناسب



شکل ۲۰- تبلیغات

## آشپزخانه خانگی و ارسال غذا به بیرون

اگر می‌خواهید فقط در حد یک تحویل غذای ساده عمل کنید و تنها غذا را به دست مشتریانتان 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.

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.



شکل ۲۱- رضایت مشتری

### نظم و احترام به مشتری را سرلوحه کار خود قرار دهید

علاوه بر کیفیت عالی غذا و استفاده از مواد اولیه تازه و به روز، برای مشتری بسیار مهم است که سفارش گیرنده یا پیکری که غذا را تحویل می دهد، بسیار مؤدب و خوش اخلاق باشد و غذا کاملاً گرم و سر وقت به دست او برسد. هرگونه بدرفتاری یا تأخیر می تواند یکی از مشتریان شما را کم کند. به این فکر کنید که می توانید 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 اغذیه فروشی ها، برای فعالیت باید کارت بهداشت داشته باشند.

بر این اساس، همه شرکت های 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 می شود.

برای صدور کارت بهداشتی روش های مختلفی وجود دارد. یکی از این روش ها 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 سریع تر 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 بزرگ ترین خطرات این کسب و کار 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 تهیه کنندگان غذا به محض پیدا کردن جایگاه مناسب در بازار، سعی می کنند با کم کردن کیفیت، سود بیشتری کسب کنند. ولی در مورد این محصول نکته قابل تأمل آن است که اگر کیفیت غذا پایین بیاید، بلافاصله آشپزخانه، مشتری های خود را از دست می دهد که در این صورت به شدت ضرر خواهد کرد.



شکل ۲۴- شناخت مشکلات شغلی

می دهد 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.

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

### 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:

۷۰۰ گرم	گل کلم
۵۰۰ گرم	هویج
۱۰۰ گرم	فلفل قلمی
۲۰۰ گرم	فلفل دلمه
۲۰۰ گرم	ساقه کرفس
۵۰۰ گرم	رَب گوجه‌فرنگی
۵۰ گرم	سیاه‌دانه
۱ لیتر	سرکه



شکل ۲۷- ترشی فصل

نمک، فلفل، زردچوبه (در صورت دلخواه ادویه ترشی) به مقدار لازم



ابتدا همهٔ مواد را خوب بشوید و به صورت نگینی خرد کنید و در ظرفی بزرگ بریزید و با هم مخلوط کنید. سپس رب گوجه فرنگی، ادویه جات و سرکه را با هم مخلوط کنید و هم بزنید یکنواخت که شد روی مواد ترشی بریزید و سپس ترشی را در شیشه‌ای تمیز و خشک بریزید.

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

### تهیه انواع نوشیدنی‌ها

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

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

## مفهوم تعهدات و قراردادهای حقوقی

### ■ قرارداد چیست؟



شکل ۲۸- قرارداد

در دنیای امروزی توافق و قرارداد یکی از ارکان اصلی زندگی اجتماعی روزانه را تشکیل می‌دهد و جزئی جدانشدنی از آن به حساب می‌آید. انسان‌ها در هر جایگاهی که قرار بگیرند، هم تعهداتی را قبول می‌کنند و هم تعهداتی را نسبت به هم می‌دهند. در یک طرف قرارداد، فردی قرار گرفته که قصد به وجود آوردن قراردادی 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 واسطهٔ 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 حوزهٔ 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، سهمی به آنها تعلق می‌گیرد.

#### ۴- مدیریت مالی کسب و کار<sup>۱</sup>

■ **قرارداد خرید و فروش نرم‌افزار:** شرکت در حوزه‌های مختلف ممکن است به نرم‌افزار نیاز داشته باشد. در این صورت برای پوشش منافع طرفین می‌توان از قراردادی جامع و کامل استفاده کرد.

■ **قرارداد اجاره نرم‌افزار:** گاهی شرکت به علت مشکلات مالی ممکن است توان خرید نرم‌افزار را نداشته باشد. در این صورت می‌تواند از قرارداد اجاره نرم‌افزار 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 محرمانه‌ای به وجود می‌آید که مصون نگه‌داشتن آنها از فاش شدن وظیفه همه افراد است؛ لذا از ابتدا می‌توان با کارمندان این قرارداد را منعقد کرد.

■ **قرارداد محرمانگی:** این قرارداد دو جنبه دارد. یا به صورت یک جانبه منعقد می‌شود و یا به صورت دو جانبه. در این صورت یکی از طرفین یا هر دوی آنها متعهد می‌شوند که اطلاعات یکدیگر را فاش نکنند.

#### ۶- سرمایه‌گذاری<sup>۲</sup>

■ **قرارداد فروش سهام:** این قرارداد برای نقل و انتقال سهام از سهام‌دار به یک فرد دیگر منعقد می‌شود.

■ **قرارداد وام قابل تبدیل به سهام:** طی این قرارداد اگر وام‌دهنده درخواست کند، وام، تبدیل به سهام می‌شود و او جزء سهام‌داران شرکت خواهد شد.

■ **قرارداد مشارکت مدنی:** در این قرارداد، آورده‌های دو طرف دقیق مشخص شده و به‌منظور تقسیم سود و انتفاع، وارد کسب و کار می‌شوند.

ردیف فعالیت	شرح فعالیت	نحوه اجرا
۱۲	در اینترنت جست‌وجو کنید و چند نمونه قرارداد کار را تهیه کنید و به کارگاه بیاورید.	تک‌نفره



شکل ۳۲- طرح کسب و کار

مهارت: نوشتن گام‌به‌گام و درست طرح کسب و کار را می‌آموزد.

#### مراحل گام‌به‌گام نوشتن یک طرح کسب و کار<sup>۳</sup>

راه‌اندازی 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 می‌کند و شامل برنامه‌ها و بودجه‌های دقیقی است که نشان می‌دهد چطور اهداف یک کسب و کار می‌تواند محقق شود؛ به عبارتی دیگر، نقشه راه برای موفق شدن یک کسب و کار است.

۱- Financial management

۲- Investment

۳- Business Plan



هر کسی که بخواهد یک کسب و کار را شروع کند باید بداند 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

نحوه اجرا	شرح فعالیت	ردیف فعالیت
گروهی	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	۱۳

**نتیجه گیری:** تمام آنهایی که در عرصه کسب و کار و تولید و خدمت به مردم، موفق شده‌اند از روز اول این همه سرمایه نداشته‌اند و با استفاده از ذهن اقتصادی خود به این درجه از موفقیت رسیده‌اند. بعضی کارها هستند که حتی بدون سرمایه اولیه هم می‌شود انجامشان داد اما لازمه آن تحقیق کردن، وقت گذاشتن و مهم‌تر از آن عجل نبودن است. پس نگران نباشید، کمی وقت بگذارید و فرصت‌های شغلی رشته درسی خود را بشناسید. به دنبال نیازهای مردم محله خود متناسب با رشته تحصیلی‌تان بگردید. برای این کار باید مدتی در محل زندگی‌تان بچرخید و درد دل‌های کسبه و مشتریان را بشنوید. اگر به دنبال آینده‌ای استوار هستید، باید خودتان آن را خلق کنید. شما تنها زمانی می‌توانید کنترل آینده را در اختیار داشته باشید که کنترل منبع 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 می‌شوند؟
- ۳ چهار نوع مشاغل خانگی را نام برده و برای هر یک مثالی بزنید.
- ۴ انواع تجارت خانگی اینترنتی کدام‌اند؟ توضیح دهید.
- ۵ کسب و کار خانگی چیست و چرا اهمیت دارد؟
- ۶ قسمت‌های مختلف تکنیک سوات را نام ببرید.
- ۷ تحقیقات بازار چه اطلاعاتی را به ما می‌دهد؟
- ۸ نمودار سازمانی در یک کسب و کار چه چیزی را نشان می‌دهد؟
- ۹ بازاریابی و فروش چیست؟
- ۱۰ پیش‌بینی مالی یعنی چه و از چه روش‌هایی می‌توان آن را اجرا کرد؟
- ۱۱ نکات اصلی طرح کسب و کار برای تهیه انواع خوراکی را نام ببرید.
- ۱۲ در تهیه بستنی چه موادی لازم است؟
- ۱۳ طرز تهیه ترشی را بنویسید.
- ۱۴ نحوه ترسیم نمودار طرح کسب و کار را بیان کنید.
- ۱۵ قرارداد چیست؟

- 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، شماره شایک ۹۷۸۶۰۰۸۴۳۵۱۳۶، 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 احمدپورداریانی، م. (۱۳۹۳)، کارآفرینی پیشرفته، انتشارات پویندگان پارس، چاپ دوم.
- ۱۳ احمدپورداریانی، م و عرفانیان، ا (۱۳۸۶)، نقش و جایگاه کارآفرینی در نیل به رشد و توسعه اقتصادی، مجله اقتصادی، شماره ۶۹ و ۷۰.
- ۱۴ احمدپورداریانی، م 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/](http://www.n_javan.com/)

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

21 <https://beloved.marketing/>

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

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





بهنر آموزان محترم، بهنرجویان 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](mailto:tvoccd@roshd.ir) ارسال نمایند.

وبگاه: [tvoccd.oerp.ir](http://tvoccd.oerp.ir)

دفترتالیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش