

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هنر در خانه جلد (۱)

رشته هنر

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس نظری ۵۱۰ و عملی ۵۱۱

عنوان و نام پدیدآور :	هنر در خانه : رشته هنر، زمینه خدمات : شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای [کتاب‌های درسی] : ۶۱۳/۸ / برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش؛ [برای] وزارت آموزش و پرورش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی.
مشخصات نشر :	تهران : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری :	۳ ج : مصور (رنگی).
شابک :	۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۱۴۹-۶
وضعیت فهرست‌نویسی :	فیبا
یادداشت :	چاپ قبلی : گویش نو، ۱۳۹۰.
موضوع :	خانه‌داری
شناسه افزوده :	توکل، زهرا، ۱۳۵۰. الف - سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی. ب - دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش. ج - اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
رده‌بندی کنگره :	۱۳۹۲ ۹۵ هـ / ۳۲۱ TX
رده‌بندی دیویی :	۱۳۹۲ ۶۱۳/۸ ک ۳۷۳
شماره کتاب‌شناسی ملی :	۳۱۲۱۰۱۷

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز :
پیشنهادات و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتاب‌های درسی
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.
پیام‌نگار (ایمیل) tvoccd@roshd.ir
وب‌گاه (وب‌سایت) www.tvoccd.medu.ir

این کتاب در سال تحصیلی ۱۳۸۹-۱۳۸۹ با مشارکت هنرآموزان سراسر کشور اعتبار بخشی و اصلاح گردید

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب : هنر در خانه جلد (۱) - ۶۱۳/۸

مؤلف : زهرا توکل

ویراستار فنی : اعظم گلزارمنش

ویراستار ادبی : دکتر حسین داوودی

محتوای این کتاب در دومین جلسه مورخ ۱۳۸۷/۱۱/۲ کمیسیون تخصصی رشته مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده شاخه کاردانش دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش با عضویت : دکتر بتول عطاران، محبوبه خلفی، مزده سعیدی نژاد، محمدرضا صادق پورسعید، مهندس نبی الله مقیمی و سید رحمن هاشمی تأیید شده است.

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

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

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

وب‌سایت : www.chap.sch.ir

صفحه‌آرا : توفیق علایی

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

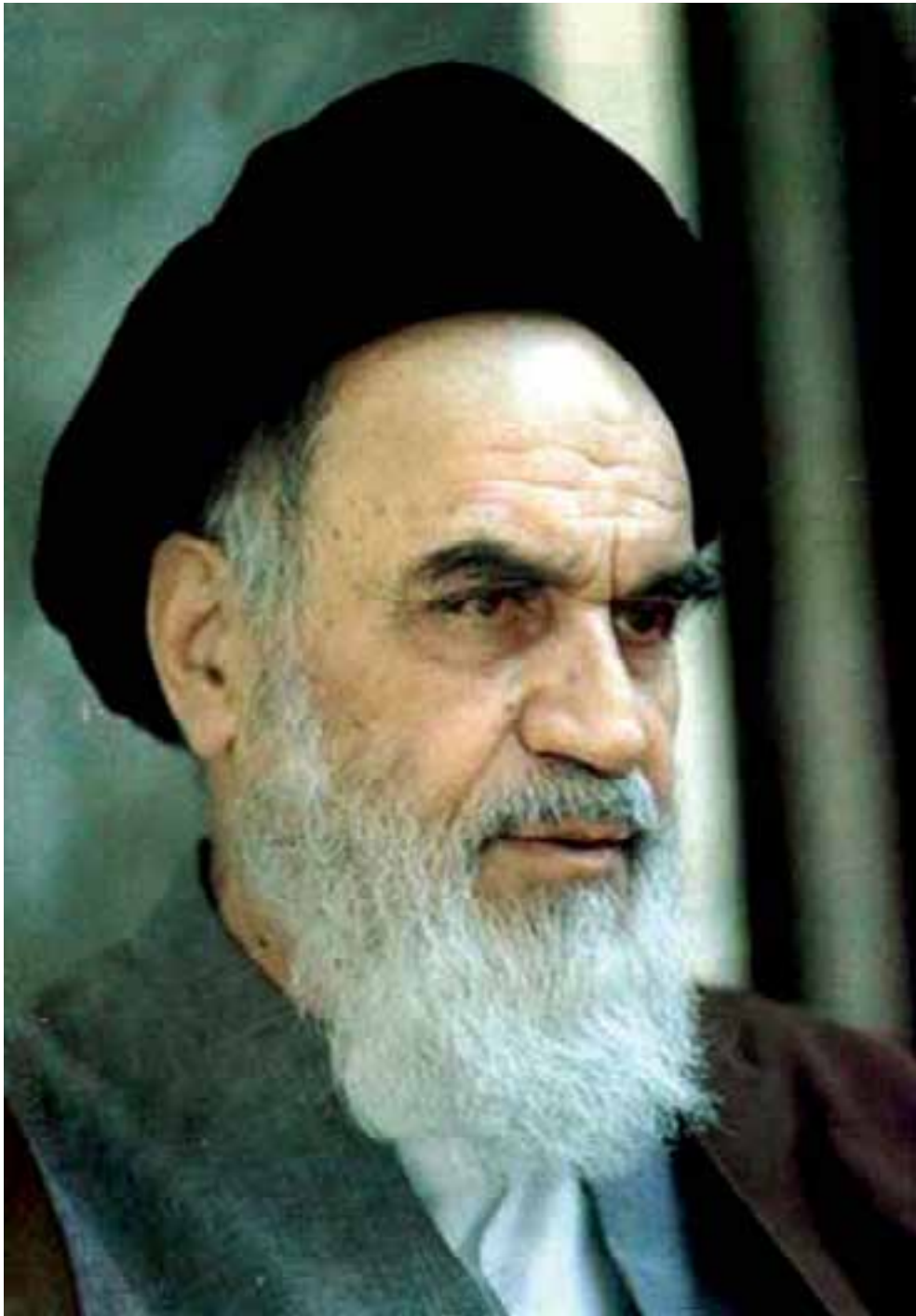
تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹

جایخانه : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ اول برای سازمان ۱۳۹۲

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۱۴۹-۶ ISBN 978-964-05-2149-6



شما عزیزان کوشش کنید که از این وابستگی بیرون آید و احتیاجات کشور خودتان را برآورده سازید، از نیروی انسانی ایمانی خودتان غافل نباشید و از اتکای به اجانب بپرهیزید.

امام خمینی (ره)

فهرست مطالب

- مقدمه (ص ۱)
- ۲-۴-۵- کباب کوبیده (ص ۴۳)
- ۲-۵- اصول پخت چند نوع خوراک، ۱-۵-۲- پیتزا (ص ۴۶)
- ۲-۵-۲- لازانیا (ص ۴۶)
- ۲-۵-۳- رولت گوشت (ص ۴۷)
- ۲-۵-۴- کتلت (ص ۴۸)
- ۲-۵-۵- کوکو (ص ۴۹)
- ۲-۶- روش پخت چند نوع غذای محلی، ۱-۶-۲- بریانی، ۲-۶-۲- میرزاقاسمی (ص ۵۰)
- ۲-۶-۳- قلیه ماهی (ص ۵۱)
- چکیده (ص ۵۴)
- آزمون پایانی نظری واحد کار دوم، آزمون پایانی عملی واحد کار دوم (ص ۵۴)
- **واحد کار سوم:** شیرینی، دسر و مربا (ص ۵۵)
- هدف‌های رفتاری، پیش‌آزمون، مقدمه (ص ۵۹)
- ۳-۱- آشنایی با مواد شیرینی‌پزی (ص ۶۰)
- ۳-۲- طرز تهیه شیرینی‌های خشک، ۱-۲-۳- شیرینی پفک گردویی (ص ۶۳)
- ۳-۲-۲- شیرینی پفک نارگیلی، ۳-۲-۳- شیرینی پنجه‌ای (ص ۶۴)
- ۳-۲-۴- نان برنجی (ص ۶۶)
- ۳-۲-۵- نان نخودچی (ص ۶۶)
- ۳-۲-۶- نان کشمش، ۳-۳- طرز تهیه شیرینی‌های تر، ۱-۳-۳- کیک اسفنجی (ص ۶۷)
- ۳-۳-۲- رولت خامه‌ای (ص ۶۹)
- ۳-۴- اصول تهیه مربا، ۱-۴-۳- تهیه مربای به، ۲-۴-۳- مربای انجیر (ص ۷۰)
- ۳-۵- اصول تهیه مارمالاد، ۱-۵-۳- مارمالاد توت فرهنگی (ص ۷۲)
- ۳-۶- طرز تهیه چند نوع دسر، ۱-۶-۳- کرم کارامل (ص ۷۳)
- ۳-۶-۲- کرم شیر (ص ۷۳)
- ۳-۶-۳- بستنی وانیلی (ص ۷۴)
- ۳-۶-۴- ژله، ۵-۶-۳- شله زرد (ص ۷۵)
- چکیده (ص ۷۶)
- آزمون پایانی نظری واحد کار سوم، آزمون پایانی عملی واحد کار سوم (ص ۷۷)
- **واحد کار اول:** ابزار و وسایل پخت غذا و شیرینی (ص ۵)
- هدف‌های رفتاری، پیش‌آزمون، مقدمه (ص ۷)
- ۱-۱- شناسایی اصول کار با ابزار و وسایل پخت غذا و شیرینی (ص ۸)
- ۱-۲- آشنایی با اصطلاحات و نکته‌های ضروری در پختن غذا (ص ۱۴)
- ۱-۳- اصول به‌کارگیری راهنمای آشپزی، ۴-۱- آشنایی با مواد غذایی (ص ۱۷)
- ۱-۵- نگهداری مواد غذایی (ص ۲۰)
- ۱-۶- شناسایی روش‌های پخت و توصیه‌های مربوط به پخت غذا، ۱-۶-۱- روش آرام پختن (ص ۲۳)
- ۱-۶-۲- روش بخارپز کردن، ۳-۶-۱- روش تفت دادن مواد غذایی (ص ۲۴)
- ۱-۶-۴- روش پخت با اشعه‌ی مایکروویو، ۵-۶-۱- روش آب‌پز کردن، ۶-۶-۱- روش کبابی کردن (ص ۲۵)
- چکیده (ص ۲۶)
- آزمون پایانی نظری واحد کار اول، آزمون پایانی عملی واحد کار اول (ص ۲۷)
- **واحد کار دوم:** غذاهای ایرانی و فرنگی (ص ۲۸)
- هدف‌های رفتاری، پیش‌آزمون (ص ۳۲)
- مقدمه، ۱-۲- مراحل پخت پلو (ص ۳۳)
- ۲-۲- نحوه‌ی پخت انواع پلو، ۱-۲-۲- پخت پلوی ساده، ۲-۲-۲- طرز تهیه لوبیا پلو، ۳-۲-۲- نحوه‌ی پخت ته‌چین (ص ۳۴)
- ۲-۳- روش پخت انواع خورش، ۱-۳-۲- خورش کرفس (ص ۳۶)
- ۲-۳-۲- خورش قیمه، ۳-۳-۲- خورش فسنجان (ص ۳۷)
- ۲-۳-۴- خورش قورمه‌سبزی (ص ۳۸)
- ۲-۴- آشنایی با پخت چند نوع غذای سنتی، ۱-۴-۲- آب‌گوشت (ص ۳۹)
- ۲-۴-۲- تاس کباب (ص ۴۰)
- ۲-۴-۳- آش رشته (ص ۴۰)
- ۲-۴-۴- دلمه‌ی فلفل و گوجه‌فرنگی (ص ۴۲)

هنر پخت و پز، سفره‌آرایی و پذیرایی از هنرهایی هستند که به نوعی پیشرفت فرهنگی آن جامعه را نشان می‌دهند و این هنر می‌تواند به مراحل بالایی از ظرافت و زیبایی برسد که اعضای خانواده ضمن سهیم بودن، از آن لذت ببرند.

هیچ قریحه‌ای بدون آموزش به جایی نمی‌رسد و کسی نیست که نتواند قریحه‌ی نهفته‌ی خود را بیدار کند، بنابراین هرکس، با مختصر ذوقی که دارد، می‌تواند از طریق آموزش دیدن، خود را نوعی هنرمند به حساب آورد. همه‌ی رشته‌های هنری دارای دو جنبه‌ی نظری و عملی است. منظور از جنبه‌ی نظری مطالبی است که انسان می‌تواند از کتاب یا از زبان استاد یا تفکر خودش بیاموزد ولی جنبه‌ی عملی هر هنری بر نظری غلبه دارد به نحوی که بدون کار عملی ممکن نیست هنرجو به جایی برسد. این پودمان با هدف آموزش نظری و عملی، که لازم و ملزوم یکدیگرند، تدوین شده است. در اینجا از تمام کسانی که در انتشار این کتاب ما را یاری کرده‌اند، قدردانی می‌کنیم.

راهنمای استفاده از پودمان

از آنجا که دخترانِ امروز، مادران فردای جامعه خواهند بود، به دست آوردن مهارت‌های لازم در زمینه‌ی مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده برای داشتن خانواده‌ی سالم و توسعه‌ی اجتماعی و اقتصادی کشور نقش به‌سزایی دارد. از اینرو، رشته‌ی مهارتی “مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده” در شاخه‌ی کار دانش با افزایش توانمندی دختران در خصوص برنامه‌ریزی امور خانواده، خوداشتغالی و تأسیس کارگاه‌های خانگی، افزایش خوداتکایی و اعتماد به نفس و ارتقای سطح سلامت خانواده، از اهمیت خاصی برخوردار است.

“مدیریت و برنامه‌ریزی امور خانواده”، “مهارت‌های سالم زیستن” و “هنر در خانه” سه استاندارد مهارتی این رشته هستند که براساس مجموعه‌ای به هم پیوسته از پودمان‌های مهارتی تهیه و تنظیم شده‌اند.

مجموعه‌ی پودمان‌های استاندارد “مدیریت و برنامه‌ریزی امور خانواده”، هنرجو را قادر می‌کند براساس نیازهای خانواده و با توجه به درآمد و شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی برنامه‌ریزی امور خانواده‌ی خود را برعهده گیرد، توازن در دخل و خرج را رعایت کند، از عهده‌ی تعلیم و تربیت فرزند برآید، از حقوق خود و خانواده بهره‌مند شود و روابط سالم انسانی و اخلاقی را برقرار سازد.

مجموعه‌ی پودمان‌های استاندارد “مهارت‌های سالم زیستن” هنرجو را قادر می‌کند، مهارت‌های لازم را برای تأمین سلامت خانواده در زمینه‌های مختلف بهداشتی مانند بهداشت فردی، بهداشت محیط، بهداشت مواد غذایی، بهداشت روانی، نظام عرضه‌ی خدمات بهداشتی و درمانی، بهداشت مادر و کودک، بهداشت بلوغ، بهداشت سالمندان، کمک‌های اولیه، حوادث خانگی، شناسایی برخی بیماری‌ها، مراقبت از بیماران و آموزش بهداشت در محیط خانه و خانواده به کار بندد.

مجموعه‌ی پودمان‌های استاندارد “هنر در خانه”، هنرجو را قادر می‌کند مهارت‌های آشپزی، شیرینی‌پزی، پذیرایی از میهمان، خیاطی، گلدوزی، بافتنی، گل‌سازی، آراستگی شخصی، چیدمان وسایل منزل، کاربرد و نگهداری لوازم خانگی و پرورش گل و گیاه را در منزل به کار بندد.

توصیه می‌شود برای استفاده از پودمان‌های مهارتی به منظور اجرای مطلوب آموزش‌ها به نکته‌های زیر توجه کنید:

با مطالعه‌ی هدف کلی، فهرست وسایل و تجهیزات موردنیاز، جدول زمان‌بندی و مهارت‌های پیش‌نیاز برنامه‌ی آموزشی خود را تنظیم کنید.

● پیش‌آزمون‌های ابتدای هر واحد کار را بررسی کنید. این کار اطلاعات و مهارت‌های ورودی را ارزیابی و برای شروع برنامه‌ی آموزشی انگیزه و تمرکز بیشتری ایجاد می‌کند.

● به انتظارهای آموزشی هر واحد کار با مطالعه‌ی دقیق هدف‌های رفتاری توجه کنید.

● محتوای آموزشی هر واحد کار براساس روش‌های فعال یاددهی - یادگیری تدوین شده و شامل پرسش‌های انگیزشی، فعالیت‌های عملی، مباحث نظری، جدول‌ها، نمودارها و تصاویر مرتبط با موضوع است که با توجه به هدف‌های رفتاری تدوین شده‌است.

● به منظور افزایش بازدهی آموزشی توصیه می‌شود، کارهای عملی فردی و گروهی را در کنار مطالعه‌ی مطالب نظری انجام دهید. این فعالیت‌های عملی شامل بازدید، تحقیق، تمرین عملی و ... است.

● در هر واحد کار مطالبی تحت عنوان "بیشتر بدانید" گنجانده شده که مطالعه‌ی آن صرفاً برای کسب اطلاع بیشتر توصیه می‌شود و جزء برنامه‌ی آموزشی نیست.

● در هر واحد کار، نکته‌هایی با اهمیت بیشتر با عنوان "توجه"، "نکته" و "آیا می‌دانید" طراحی شده که نشان‌دهنده‌ی تأکید بر اهمیت مطلب است.

● در پایان هر واحد کار، چکیده‌ی واحد کار، آزمون‌های پایانی نظری و عملی برای ارزشیابی بخش‌های نظری و عملی مطرح شده‌است.

● پاسخنامه‌ی پیش‌آزمون و آزمون پایانی نظری هر واحد کار در بخش پیوست‌ها آمده‌است. توصیه می‌شود به منظور ارزیابی میزان یادگیری محتوای هر واحد کار ابتدا به پرسش‌ها پاسخ دهید، بعد به پاسخ نامه مراجعه کنید. چنانچه پاسخ‌دهی شما به آزمون پایانی رضایت بخش نبود، پیش از آغاز واحد کار بعدی مجدداً آن را مطالعه کنید.

● در بخش پیوست‌ها پس از معرفی منابع مؤلف یا مؤلفان، بخش دیگری نیز با عنوان "برای مطالعه‌ی بیشتر" آمده‌است. در این بخش کتاب‌ها، نرم افزارها و پایگاه‌های اینترنتی که به یادگیری بیشتر هنرجو کمک می‌کند، معرفی شده‌است. چنانچه این منابع برای هر واحد کار متفاوت باشد، در پایان آن واحد ذکر می‌شود.

امیدواریم که هنرجویان عزیز در به‌دست آوردن مهارت‌های لازم علاقه‌مندانه بکوشند تا مادرانی آگاه، خانواده‌ای سالم و صاحب فرزندان تندرست شوند.

هدف کلی:

توانایی پخت و پز و پذیرایی از میهمان

زمان (ساعت)		
نظری	عملی	جمع
۳۰ ساعت	۸۲ ساعت	۱۱۲ ساعت



فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز

وسایل و تجهیزات مورد نیاز	فعالیت عملی (۱)	فعالیت عملی (۲)
● کابینت آشپزخانه همراه با هود و سینک	*	*
● تهویه	*	*
● میز غذاخوری تاشو	*	*
● آینه‌ی آموزشی	*	*
● وایت برد پایه دار	*	*
● صندلی مخصوص معلم (بلند با رویه‌ی چرمی)	*	*
● صندلی انتظار پلاستیکی	*	*
● جعبه‌ی کمک‌های اولیه با تجهیزات کامل	*	*
● یخچال و فریزر	*	*
● پلوپز هشت نفره		
● ارام پز هشت نفره		
● چرخ گوشت		
● دیگک زود پز		
● همزن برقی	*	*
● آسیاب برقی		
● مخلوط کن		
● مایکروویو		
● کتاب آشپزی	*	*
● کپسول آتش نشانی	*	*
● ترازو	*	*
● ظرف برای آماده سازی خامه	*	*



هدف‌های رفتاری

انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار، بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- با ابزار و وسایل پخت و پز کار کند.
- ۲- اصطلاحات متداول در آشپزی و شیرینی پزی را شرح دهد.
- ۳- انواع گوشت را نام ببرد.
- ۴- روش‌های نگه‌داری مواد غذایی را شرح دهد.
- ۵- روش‌های مختلف پخت را توضیح دهد.

پیش آزمون واحد کار اول

- ۱- چند نوع اجاق گاز می‌شناسید؟ نام ببرید.
- ۲- روش کار با همزن برقی را شرح دهید؟
- ۳- مفهوم اصطلاح خلال کردن چیست؟
- ۴- مشخصات برنج مرغوب را بیان کنید؟
- ۵- دو مورد از مشخصات ماهی تازه را بیان کنید؟
- ۶- درباره‌ی محاسن استفاده از زودپز توضیح دهید؟
- ۷- برای حفظ ارزش غذایی از کدام روش پخت استفاده کنیم؟
- ۸- بهترین روش باز کردن یخ مواد فریزری چیست؟
- ۹- گوشت‌ها به چند دسته تقسیم می‌شوند؟ دو نمونه نام ببرید.

مقدمه:

در این واحد کار شما با ابزار و وسایل پخت غذا، اصطلاحات ضروری در پخت غذا و روش‌های مختلف پخت و نگه‌داری مواد غذایی آشنا می‌شوید.



کلی اجاق فردار مناسب بهترین وسیله برای برشته کردن و پخت انواع غذاها و شیرینی هاست. در این پودمان در همه جا از درجه حرارت سانتی گراد یا فارنهایت استفاده شده است و برای تبدیل درجات به یکدیگر از فرمول زیر استفاده می شود.

$$C = (F - 32) \times \frac{5}{9} \quad \text{یا} \quad F = C \times \frac{9}{5} + 32$$

جدول آشنایی با درجات فر

میزان گرما	C سانتی گراد	F فارنهایت
ملایم	۱۱۰	۲۲۵
	۱۲۰	۲۵۰
	۱۵۰	۳۰۰
گرم	۱۶۳	۳۲۵
	۱۷۵	۳۵۰
کمی داغ	۱۹۰	۳۷۵
	۲۰۰	۴۰۰
خیلی داغ	۲۲۰	۴۲۵
	۲۴۰	۴۵۰

در استفاده از اجاق گازهای فردار خانگی

باید به نکته‌های زیر توجه داشته باشیم:

- هرگز قابلمه‌های خیلی سنگین، که باعث شکسته شدن لوله‌های ظریف گاز می شود، روی اجاق گاز نگذارید.

۱-۱ شناسایی اصول کار با ابزار و وسایل

پخت غذا و شیرینی

۱-۱-۱ اجاق گاز فردار



این اجاق گازها در دو نوع خانگی و صنعتی عرضه می شوند.

الف) اجاق‌های فردار خانگی: این اجاق‌ها باید

دارای ایمنی‌های لازم از جمله شمعک، ترموکوپل^۱ و فندک باشند. بعضی از اجاق گازهای فردار خانگی دارای شعله پائین و بالا هستند. از شعله‌ی بالا برای برشته کردن (گریل) مرغ، ماهی و سایر مواد غذایی استفاده می کنند. بعضی از انواع آن جوجه گردان نیز دارد. درجه بندی فر بعضی از اجاق گازهای فردار بر مبنای درجه‌ی فارنهایت و بعضی‌ها از شماره‌های ۱ تا ۸ درجه بندی شده است و در اکثر غذاها و شیرینی‌ها از طبقه‌ی وسط فر و حرارت ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت یا ۱۷۵ درجه‌ی سانتی گراد استفاده می شود. به طور

۱- Thermocouple

ترموکوپل: رجوع شود به صفحه ۱۷۶ کتاب کاربرد و نگهداری لوازم خانگی



در انتخاب زود پز باید به نکته‌های زیر توجه کرد:

- ۱- از بهترین نوع فلز مانند آلومینیم فشرده و استیل مقاوم باشد.
- ۲- لاستیک آن محکم و از نوع مناسب باشد.
- ۳- دارای سوپاپ و دربندی محکم و مناسب باشد.

هنگام استفاده از زودپز به نکته‌های زیر توجه کنید:

- ۱- هنگام ریختن مواد لعابدار مانند گندم و جو مراقب باشید تا سوپاپ زودپز پس از جوش آمدن حرکت داشته باشد و صدای آن نیز مشخص باشد.
- ۲- $\frac{1}{3}$ فضای آن خالی باشد.
- ۳- هنگام باز کردن زودپز صبر کنید تا هوای آن از طریق سوپاپ کاملاً تخلیه شود.
- ۴- هرگز برای باز کردن و خنک کردن زودپز آن را زیر آب سرد قرار ندهید.

۲- از شوینده‌های قوی (گازپاک کن) به طور مستقیم روی گاز استفاده نکنید.

۳- از شیلنگ بلندتر از $\frac{1}{5}$ متر برای رسانیدن گاز به اجاق گاز استفاده نکنید.

۴- اجاق گاز را در مسیر جریان باد نگذارید.

۵- همیشه دقت داشته باشید شمعک روشن باشد.

۶- برای تبدیل اجاق گازهای فردار از سیستم گاز کپسولی به گاز شهری دقت داشته باشید که این کار توسط متخصص انجام پذیرد.

ب) اجاق گازهای فر دار صنعتی: این اجاق گازها معمولاً تمام استیل و از نوع مقاوم است و علاوه بر داشتن شعله‌های بزرگ متعدد روی گاز، دارای یک سینی چدنی است و از آن به طور مستقیم برای سرخ کردن انواع سبزی‌ها، سوسیس، استیک، همبرگر 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.

۱-۱-۲ زودپز

دیگ زودپز یکی از وسایل مهم و ضروری آشپزخانه است که از نظر شکل، نوع فلز، نوع در و سوپاپ با هم متفاوت‌اند.



۴-۱-۱ پلوپز



زمانی که فرصت برای آبکش کردن برنج نداشته باشید، بهترین روش، درست کردن کته با استفاده از پلوپز است. ابتدا برنج را به مقدار مصرف مورد نیاز بشوئید و در قابلمه‌ی پلوپز بریزید. لازم است به ازای هر پیمانه برنج ایرانی مرغوب خیس شده دست کم دو پیمانه آب و به اندازه‌ی کافی نمک و روغن اضافه کنید.

در زمان استفاده از پلوپز باید به نکته‌های زیر توجه کنید:

- ۱- پلوپز را روی سطح صاف بگذارید و سیم اتصال را به بدنه‌ی اصلی و پریز برق متصل کنید.
- ۲- پلوپز را روشن کنید. در مدت زمان پخت چراغ راهنما روشن است و پس از خاتمه‌ی زمان پخت، شروع به خاموش و روشن شدن می‌کند.
- ۳- پس از خاتمه‌ی کار پلوپز را خاموش نمائید و سیم اتصال را از پریز جدا کنید.
- ۴- بعد از هر بار استفاده، دیگ را با اسفنج و مایع پاک‌کننده بشوئید و سطح بیرونی بدنه را با پارچه‌ی مرطوب

۵- سوراخ سوپاپ را پس از هر بار پخت و پز بررسی کنید و با برس بشوئید تا از باز بودن آن مطمئن شوید.

۶- اگر داخل زودپز چیزی مانند پیاز سرخ کردید ناگهان آب سرد در آن نریزید زیرا این کار باعث می‌شود به تدریج کف و دیوارهای زودپز آسیب ببیند و قطعاتی از فلز بدنه به تدریج کنده شود و حالت غیر بهداشتی و غیراستاندارد پیدا کند.

• موارد استفاده و محاسن زودپز:

در زمانی که برای پختن غذاها مانند گوشت و حبوبات وقت به اندازه‌ی کافی نداشته باشید می‌توانید از زودپز استفاده کنید تا در کمترین زمان به نتیجه‌ی مطلوب برسید و ارزش غذایی آن هم حفظ شود توجه کنید تا پایان زمان پخت در زودپز را باز نکنید.

۳-۱-۱ آرام‌پز

آرام‌پزها از نظر نوع قابلمه‌ی درون دستگاه دو نوع

است:

- الف) سرامیکی با در شیشه‌ای
 - ب) فلزی با در فایبر گلاس شیشه‌ای
- در سیستم آرام‌پز، کاهش آب تا حدود یک سانتی‌متر در ۸ ساعت طبیعی است.
- منظور این است که گوشت و مواد غذایی دیگر مانند حبوبات با کیفیت خوب پخته می‌شود ولی آب آن زیاد تبخیر نمی‌شود، لذا باید آب خورش‌ها و خوراک‌ها زیاد نباشد.



۲- ویتامین‌های غذا بیش تر حفظ می‌شود.

۳- زمان پخت خیلی طولانی نیست.

۷-۱-۱ مایکروویو

مایکروویو دارای چهار نوع است:

(۱) مایکروویو ساده

(۲) مایکروویو گریل‌دار

(۳) مایکروویو دارای سیستم حرارتی (کانوکشن)^۱

(۴) مایکروویو بخارپزدار



• آشنایی کلی با مایکروویو

در مایکروویو از امواج الکترومغناطیس (موج رادیویی) با طول موج کوتاه و فرکانس زیاد مشابه امواج مایکروویو برای فرستنده‌های رادیویی و تلفن‌های همراه استفاده می‌کنند.

از خواص امواج مایکروویو این است که توسط فلزات منعکس می‌شود و از کاغذ، شیشه، چینی، سرامیک، مواد پلاستیکی و چوب عبور می‌کند و

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

آغشته به مواد پاک‌کننده، تمیز و بلافاصله خشک کنید.

• محاسن استفاده از پلوپز:

۱- پخت را آسان می‌کند و احتیاج به ظروف متعدد برای آبکش کردن و پخت برنج ندارد.

۲- ارزش غذایی برنج در این روش از بین نمی‌رود.

۳- برنج به قابلمه‌ی پلوپز نمی‌چسبد و از نظر رنگ

و نوع ته دیگ نیز می‌توانید زمان را تنظیم و از ته دیگ

دل‌خواه برخوردار باشید.



۵-۱-۱ بخارپز

بخارپز دستگاهی برقی است که در آن محفظه‌ای برای ریختن آب دارد و ظرفی سبب مانند به صورت طبقه‌ای در آن قرار می‌گیرد.

با توجه به نوع سبزی‌ها یا سایر مواد غذایی به بخارپز زمان پخت داده می‌شود و پس از آن غذای پخته شده مصرف می‌شود.

• مزایای بخارپز کردن

۱- غذا خوش مزه‌تر می‌شود، زیرا آب خود را از دست نداده است.



از باز کردن در ظروف مناسبی بریزید و در مایکروویو بگذارید.
ی) هنگام تمیز کردن، دستگاه را از برق جدا سازید.
ه) در زمان استفاده از دستگاه، از آن فاصله بگیرید.

توسط مواد غذایی جذب می‌شود. به محض این که امواج مایکروویو با فلزاتی مثل آهن، آلومینیم و مس تماس پیدا می‌کنند، از سطح آن‌ها منعکس می‌شود و ایجاد جرقه می‌کند، در نتیجه مواد غذایی را نمی‌توان در ظرف فلزی گرم کرد.
بهترین نوع ظروف برای مایکروویو، ظروف پیرکس، شیشه‌ای و سرامیک است.

بیش تر بدانیم



مفهوم برشته کردن (grill): حرارت دادن از بالا به صورتی که سطح غذا یا شیرینی برشته شود.
تعریف کانوکشن: به سیستمی حرارتی گفته می‌شود، که درجه بندی آن مانند فر بر حسب سانتی گراد و فارنهایت می‌باشد و در برخی از انواع مایکروویوها وجود دارد.

نکات ایمنی درباره‌ی مایکروویوها:

- الف) هرگز مایکروویو را بدون غذا روشن نکنید.
- ب) ظروف فلزی و سفال بدون لعاب را به کار نبرید.
- ج) هنگام گرم کردن مایعات در لیوان یا فنجان مراقب باشید سرریز نشود.
- د) هرگز روغن را در مایکروویو گرم نکنید.
- ه) غذا را در ظرف کاملاً دربسته در دستگاه نگذارید.
- و) برای گرم کردن کنسرو، محتوای قوطی را پس



یک پیمانه روغن مایع = ۲۰۰ گرم

یک پیمانه شکر = ۲۰۰ گرم

یک پیمانه برنج = ۲۰۰ گرم

یک پیمانه آرد = ۱۲۵ گرم

وزن برخی از مواد و معادل آن‌ها با قاشق

سوپ خوری عبارت‌اند از:

یک قاشق سوپ خوری آرد = ۲۵ گرم

یک قاشق سوپ خوری شکر = ۲۵ گرم

یک قاشق سوپ خوری نمک = ۲۵ گرم

یک قاشق سوپ خوری روغن آب کرده = ۲۰ گرم

۸-۱-۱ ترازو

ترازو دارای انواع مختلفی است که به چهارنوع آن

در زیر اشاره شده است.



۱- ترازوهای ساده‌ی خانگی

۲- ترازوهای کفه دار معمولی با سنگ‌ها در

وزن‌های مختلف

۳- ترازوهای ساده‌ی صنعتی

۴- ترازوهای دیجیتالی

از میان ترازوهای نام برده شده دو نوع آن برای ما

بیش‌تر قابل استفاده است.

پیمانه‌های اندازه‌گیری:



۱- پیمانه‌های $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{3}$ ، $\frac{1}{2}$ ، ۱

۲- لیوان‌های مخصوص اندازه‌گیری:

این لیوان‌ها، معمولاً دارای شیشه‌ی مقاوم و در مقابل حرارت نشکن است و جنس آن‌ها چینی، آلومینیم، ملامین و فایبرگلاس است که گاهی مدرج و گاهی ساده و دارای لبه‌ی مخصوص است.

اگر پیمانه‌های اندازه‌گیری در دسترس نباشد، می‌توان از لیوان‌های معمولی برای اندازه‌گیری استفاده کرد. به این صورت که مواد خشک قنادی را پس از الک کردن در لیوان بریزید.

نباید موادی مثل آرد را فشرده کرد، بلکه کافی است سطح آن را صاف کنید.

اگر بخواهید موادی مانند روغن جامد را اندازه‌گیری کنید ابتدا روغن را آب کنید و سپس اندازه بگیرید.

برای مواد چسبنده مانند شربت‌ها یا عسل، لیوان یا پیمانه‌ی اندازه‌گیری را ابتدا کاملاً چرب، سپس

اندازه‌گیری کنید.

وزن برخی مواد و معادل آن‌ها با پیمانه عبارت‌اند از:

یک پیمانه آب = ۲۰۰ میلی لیتر

یک پیمانه شیر = ۲۰۰ میلی لیتر



۱-۲-۲ خلال کردن: برش‌های منظم

سیب‌زمینی، پیاز و گوشت به قطعات باریک و نسبتاً بلند را خلال گویند.

۱-۲-۳ کباب کردن: پختن گوشت مرغ، ماهی، میگو با سیخ روی آتش را کباب کردن گویند.



۱-۲-۴ کزدادن: پس از کندن پرتیور یا پاک

کردن کله و پاچه، برای برطرف کردن موهای ریز، آن را روی آتش یا شعله‌ی گاز می‌گیرند تا این پرها یا موها سوزانده شود. این اصطلاح را کزدادن گویند.

۱-۲-۵ بیات کردن: به خوابانیدن گوشت، مرغ، ماهی و میگو در موادی مانند پیاز، آب‌لیمو، زعفران و نمک و ماست، که باعث تردی مزه‌دار شدن آن ماده غذایی شود، بیات کردن می‌گویند.

۱- ترازوهای ساده‌ی خانگی:

معمولاً دارای پایه‌ای مدرج و در اندازه‌های یک کیلویی تا ده کیلویی است. صفحه‌ی روی این ترازوها بشقابی یا کاسه‌ای است. پس باید دقت کنید مواد سنگین تراز حد مجاز در آن نریزید زیرا ممکن است فنر آن پاره شود.

۲- ترازوهای کفه دار معمولی با سنگ در

وزن‌های مختلف:

از این نوع ترازو با جنس‌ها و شکل‌های مختلف نیز وجود دارد ولی اساس کار همه‌ی آنها یکی است. دو کفه دارد یکی برای مواد و دیگری برای قرار دادن سنگ‌ها. آسیب‌پذیری این ترازوها نسبت به نوع بالا کمتر است.



فعالیت عملی ۱

نیم کیلوگرم آرد را با ترازو اندازه‌گیری کنید.

۱-۲-۱ آشنایی با اصطلاحات آشپزی و

شیرینی‌پزی

۱-۲-۱-۱ جا افتادن غذا: این اصطلاح معمولاً

در پخت غذاهای ایرانی و خورش به کار می‌رود. وقتی غذا پخته شد حرارت را ملایم کنید تا آب تبخیر شود و روغن روی آن بیفتد و غلیظ شود، آن‌گاه موقع مصرف است.



اول سفیده و پودر قند و وانیل را با قاشق مخلوط می‌کنیم، سپس، خامه‌ی محلی سالم را که حتماً باید تازه باشد داخل آن می‌ریزیم و ظرف حاوی آن را بر روی آب و یخ قرار می‌دهیم و با همزن شروع به همزدن می‌کنیم تا فرم بگیرد و سفت شود.



وقتی خامه را به کمک همزن هم می‌زنید تا حدی ادامه دهید که اثر میله‌های همزن به صورت خطوطی روی خامه معلوم شود. اگر بیش‌تر هم بزنید خامه به کره تبدیل می‌شود.

نکته: در صورت استفاده از خامه‌ی پاستوریزه از سفیده تخم مرغ استفاده نمی‌شود.

فعالیت عملی ۲

نیم کیلو خامه را آماده‌سازی کنید.

۱-۲-۹ **سفت شدن سفیده:** سفت شدن

سفیده حالتی است که برای تهیه‌ی اغلب شیرینی‌ها و

۱-۲-۶ **قوام آوردن:** اصطلاح قوام آوردن

معمولاً در پختن مرباها و شربت‌ها به کار می‌رود. به این صورت که وقتی شربت یا مربا از حالت آبکی درآمد و روبه غلیظی رفت، مقداری از آن را در ظرفی می‌ریزیم و می‌گذاریم سرد شود و با دوانگشت آن را امتحان می‌کنیم. باید بین دو انگشت ایجاد نخ کند و این حد قوام آوردن آن است.



۱-۲-۷ **جرم‌گیری شکر:** اصلاح جرم‌گیری

معمولاً در پختن مرباها و شربت‌ها به کار می‌رود. زمانی که شکر و آب در حال جوشیدن است به ازاء هر کیلو شکر یک عدد سفیده اضافه می‌کنیم. بعد از مدتی سفیده تخم مرغ همراه جرم شکر در سطح قابلمه جمع شده با کف‌گیر آن را جدا می‌کنیم و شربت را از صافی ریز رد می‌کنیم.

۱-۲-۸ **فرم گرفتن خامه:** فرم گرفتن خامه

حالتی است که با زدن خامه در آن باید به وجود آید تا برای مالیدن بر روی کیک‌ها و شیرینی‌ها و تزئین انواع کرم و ژله آماده شود. به این طریق که برای هر ۲۵۰ گرم خامه ۲ عدد سفیده‌ی تخم مرغ، $\frac{1}{4}$ لیوان پودر قند و $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری وانیل را به این طریق مخلوط می‌کنیم:



شکر آن است که شکر را در ظرفی روی حرارت ملایم قرار بدهیم بدون این که قاشق یا وسیله دیگری داخل آن کنیم. سپس ظرف را آرام روی شعله حرکت می دهیم تا ذرات شکر آب شود. یادآوری می شود رنگ آن باید کاراملی شده باشد.

۱-۲-۱۳ ورآمدن: این اصطلاح درباره‌ی

خمیرها به کار می رود. خمیرهایی که دارای مایه‌ی خمیر است بعد از دو ساعت بالا می آید و پف می کند و حجم آن دو برابر می شود. این عمل باعث پوکی نان می شود.

۱-۲-۱۴ بویون (استاک): آب گوشت یا مرغ.

۱-۲-۱۵ کاناپ (kanap): ساندویچ روباز.

۱-۲-۱۶ روش بن ماری (benmary):

روش حرارت دادن غیرمستقیم روی بخار آب

۱-۲-۱۷ میتلف (mitloph): نوعی

پودینگ گوشت است.

۱-۲-۱۸ پُتاژ (potag): سوپ غلیظ.

۱-۲-۱۹ کنسومه (konsome): سوپ

رقیق.

۱-۲-۲۰ گراتن (greaten): با انواع

سبزی‌های پخته شده و مرغ و گوشت ماهی و میگو میخلوط با سس سفید و پنیر کشدار تهیه می شود.

۱-۲-۲۱ بُرش (borsh): نوعی سوپ روسی.

۱-۲-۲۲ گریل کردن: کباب کردن در فر با

حرارت رو.

۱-۲-۲۳ راویولی و کانلونی: از خانواده

تزیین شیرینی از آن استفاده می شود.

برای این کار اولاً باید ظرف و همزن کاملاً تمیز باشد، ثانیاً به حدی زده شود که از ظرف نریزد. ضمناً سفیده را باید در ظرف‌های لعابی، ملامین، چینی زد و از ظرف‌های روحی یا مسی مطلقاً خودداری کرد.

۱-۲-۱۰ سفت شدن زرده: زرده‌ی تخم مرغ

را که به مصرف کیک‌ها یا سایر غذاها و شیرینی‌ها می‌رسانند، با زدن به کمک همزن، سفت و کرم رنگ می‌شود که این کار به کاستن بوی زخم تخم مرغ کمک می‌کند وقتی از زرده با قاشق بر می‌داریم کاملاً کش پیدا می‌کند.



۱-۲-۱۱ شکرک زدن:

زمانی مربا یا شربت شکرک می‌زند که بیش از حد لازم جوشانده شود یا آن که ترشی آن کم باشد. برای رفع آن باید شربت یا مربا را با کمی آب جوش و مقداری جوهر لیمو دوباره جوشانند تا شکرک آن از بین برود.

۱-۲-۱۲ کارامل کردن: کارامل کردن

۱- جسمی قهوه‌ای رنگ که از حرارت دادن زیاد قند به دست می‌آید (caramel)
۲- پودینگ



برنج طارم



برنج خزر



برنج آمل



برنج صدری

پاستا هستند.

۲۴-۲-۱ پوره: پخته وله شده سبزی‌ها و

حبوبات و میوه‌ها.

۳-۱ اصول به کارگیری راهنمای آشپزی

- به فهرست راهنمای آشپزی مراجعه کنید.
- دستور العمل تهیه یا پخت را مطالعه کنید.
- مواد اولیه‌ی مورد نیاز را تهیه و آماده‌سازی کنید.
- مواد اولیه را پس از تطبیق با اندازه‌های مورد نیاز به طور دقیق وزن کنید.

۴-۱ آشنایی با مواد غذایی

هر ماده‌ی غذایی از گوشت، برنج، ماهی، سبزی‌ها، حبوبات، غلات، انواع چاشنی‌ها (آب لیمو، رب، زعفران، ادویه) سُس‌ها، کیفیت مطلوب و نامطلوب دارند.

۱-۴-۱ برنج: برنج در ایران انواع مختلفی دارد

مانند برنج دم سیاه، صدری، طارم، بی‌نام، خزر و آمل و غیره آن‌ها. این برنج‌ها در بازار وجود دارند ولی قیمت آن‌ها متفاوت است. به طور کلی کلیه‌ی برنج‌ها از نظر ارزش غذایی تفاوتی با یکدیگر ندارند و باید به اندازه‌ی مورد نیاز بدن از آن‌ها استفاده کرد. برنج مرغوب معمولاً، کشیده‌تر، بوی آن مطبوع، رنگ آن سفیدتر و بدون خرده برنج است.



بوی تازگی آن مشخص است. اما گوشت مرغ فاسد دارای بافت‌های سست و نرم، کبودی و بوی نامطبوع است. از قسمت‌های مختلف گوشت ماکیان برای پخت غذاهای مختلف مانند انواع خوراک‌ها، شنیسل، خورش‌ها، جوجه کباب و... استفاده می‌کنند.

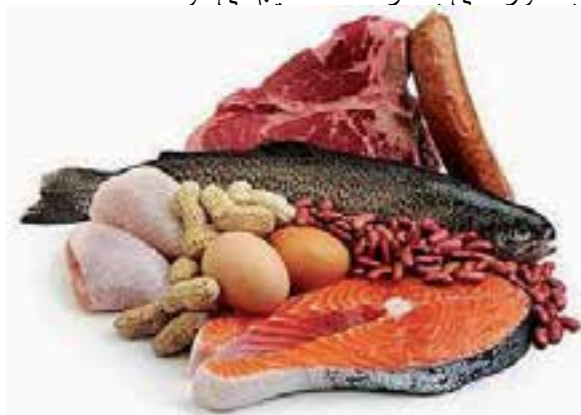
● ماهی: ماهی دارای انواع مختلفی است که از رودخانه‌ها و دریاهاى خزر و خلیج فارس صید می‌کنند. گاهی نیز از کشورهای دیگر وارد می‌شود. بعضی از ماهی‌ها در حوضچه‌های خاص، پرورش داده می‌شود. مانند ماهی قزل‌آلا، انواع ماهی‌های دریای جنوب شامل ماهی راشکو، هامور، سنگسر، سرخو، شیر، زبیدی، شوریده، قباد، حلوای سفید و سیاه است. بعضی از این ماهی‌ها از مزه‌ی بهتری برخوردارند و به همین نسبت نیز گران‌ترند ولی با توجه به این که ماهی دارای خواص زیادی است، باید از هر نوع آن که مقدور باشد، تهیه و استفاده کرد. ماهی را به صورت سرخ شده، کباب شده، تنوری، شنیسل و بخارپز استفاده می‌کنند.

انواع ماهی‌های دریای خزر عبارت‌اند از ماهی سفید، کپور، کفال، صدف، اردک ماهی، کولی، کیلکا، آزاد، ازون برون و فیل ماهی.

سه نوع آخر ماهی‌های خاویاری‌اند. بلوگا استرژن (فیل ماهی)، استرا استرژن (تاس ماهی) و سوروگا استرژن (اوزون برون) از منابع مهم ثروت ملی ایران است.

۲-۴-۱ گوشت: گوشت‌ها انواع مختلفی دارند

به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند:



الف) گوشت قرمز (ب) گوشت سفید

الف) گوشت قرمز: شامل انواع گوشت‌های گوسفند، گوساله و شکار است. گوشت‌های قرمز تازه دارای رنگی روشن و بافتی محکم و خوش‌رنگ است. بوی خاصی هم ندارد.

در حالی که اگر مانده باشد رنگ بافت‌های آن رو به کبودی می‌رود، بافت آن نرم است و بوی نامطبوعی دارد. قسمت‌های مختلف گوشت فقط از نظر میزان چربی متفاوت‌اند و با توجه به میزان درآمد و وضع اقتصادی خانواده می‌توان از قسمت‌های مختلف گوشت استفاده کرد (برای انواع خوراک‌ها، خورش‌ها، کباب‌ها و غیر آن‌ها).

ب) گوشت سفید: شامل انواع گوشت ماکیان (مرغ، اردک و بوقلمون) ماهی و میگو است که در زمان تازگی خوش‌رنگ است و بافت محکمی دارد.



۵. بوی تازگی ماهی

● **میگو:** میگو نیزیکی دیگر از انواع گوشت‌های سفید و دریایی است که دارای انواع ویتامین‌ها و املاح مفید است و مرغوبیت آن علاوه بر تازگی نوع آن از نظر درشتی و ریزی است. معمولاً میگو هر چه درشت‌تر باشد دارای قیمت بیشتری است. از میگو خوراک‌های مختلف مانند کباب، شنیسل، بینه و سوخاری و کوکتل (آب پز) تهیه می‌کنند.

۳-۴-۱ روغن و انواع آن: روغن‌ها دارای

انواع مختلف گیاهی و حیوانی است و به صورت جامد یا مایع‌اند. امروزه روغن‌های مایع گیاهی بر روغن‌های جامد حیوانی برتری دارند.



روغن‌ها از نظر بهداشتی باید در مکان‌های مناسبی (دور از گرما و نور) نگهداری شوند. از نظر مصرف باید دقت کنیم در دمای بسیار بالا از روغن استفاده نکنیم، زیرا ثابت شده که روغن‌ها در دمای



ماهی تازه باید دارای مشخصات زیر باشد:

۱. فلس براق با جلای فلزی
۲. آبشش صورتی مایل به قرمز روشن
۳. بافت محکم (که وقتی انگشت را بر آن می‌فشاریم سریع به جای خود برمی‌گردد).
۴. چشمان پر و براق



کمپوت نیز در واقع یکی از روش‌های نگهداری میوه است. آن‌ها دارای طعم و مزه‌ی مطبوعی نیز هستند.



۳-۵-۱ خشک کردن انواع سبزی‌ها:

خشک کردن یکی از روش‌های نگهداری سبزی‌ها است. پیش از این در زمستان سبزی کمتر پیدا می‌شد و یا خیلی گران بود.

از این رو اکثر خانواده‌ها سبزی‌های مصرفی زمستان را در تابستان خشک می‌کردند. خشک کردن بعضی از سبزی‌ها مانند نعناع، ترخون، مرزه، شنبلیله و شوید هنوز متداول است.

بهترین روش برای خشک کردن سبزی، خشک کردن آن‌ها در سایه است ولی باید خیلی مراقب باشیم سبزی‌ها روی هم قرار نگیرند زیرا این کار باعث پوسیدگی یا کپک زدن آن‌ها می‌شود.

روش خشک کردن به این صورت است که پس از پاک کردن و شستن سبزی، آن‌ها را روی پارچه پهن

بالا سعی ایجاد می‌کنند که سرطان‌زا است.

ماگارین نوعی کره گیاهی شبیه روغن نباتی جامد است که به آن مقداری شیر و ویتامین A، D اضافه می‌شود تا به آن طعم و مزه‌ی مطلوب تری دهد.

۵-۱ روش‌های نگهداری مواد غذایی

از زمان‌های گذشته تا کنون برای نگهداری مواد غذایی از روش‌های مختلف استفاده کرده‌اند. با این کار می‌توان آن دسته از مواد غذایی را که در تمام فصول وجود ندارند یا خیلی گران‌ترند در همه‌ی فصول داشته باشند. این روش‌ها عبارت‌اند از:

۱-۵-۱-۱ تهیه‌ی شور: نمک ماده‌ای نگهدارنده

است و از آن برای نگهداری مواد مختلفی مانند حبوبات، غلات بعضی میوه‌ها، انواع ماهی، میگو و گاهی اوقات گوشت‌های قرمز استفاده می‌کنند.

شور کردن بعضی از میوه‌ها مانند خیار و سبزی‌ها مانند هویج، گل کلم، کرفس و... نیز متداول است.



- به دلیل وجود نمک زیاد در این نوع محصولات بهتر است کمتر استفاده شود.

۲-۵-۱-۱ تهیه‌ی مربا و کمپوت: تهیه‌ی مربا و



صنعتی استفاده می‌شود که به دلیل بهداشتی بودن، سرعت بالاتر و کیفیت مطلوب‌تر جایگزین مناسبی برای روش سنتی است.

۵-۱-۵-۵ دودی کردن: دودی کردن یکی از

روش‌های نگهداری مواد غذایی مانند ماهی، برنج، سوسیس، کالباس و غیر آن است. البته در سال‌های اخیر دودی کردن از نظر بهداشتی تأیید نشده است. در این جا به دودی کردن ماهی، که به طور سنتی طرفداران زیادی در بین مردم ایران به خصوص گیلان و مازندران دارد، می‌پردازیم.

معمولاً ماهی‌های سفید، کپور، کفال و آزاد را در فضاهای بسته آویزان می‌کنند (البته شکم ماهی باید کاملاً خالی و تمیز شود) و آن را در محیط چربی یا گوگرد می‌سوزانند.

گرمای محیط به تدریج ماهی را خشک و دودی می‌کند. مواد غذایی دودی شده نیاز به نگهداری در یخچال ندارد و هزینه‌ای نیز بابت نگهداری آن پرداخت نمی‌شود.

۶-۵-۱ فریز کردن: یکی دیگر از روش‌های

نگهداری مواد غذایی در سال‌های اخیر، فریز کردن است که طول عمر مناسبی به مواد غذایی می‌دهد. فریز کردن مواد غذایی مختلف با هم فرق می‌کند گوشت‌ها، مرغ، ماهی، میگو در طبقات بالا و سبزی‌ها، نان و غیره در طبقات پایین تر گذاشته می‌شود.

می‌کنیم. بهتر است آن‌ها را در قسمتی از منزل که هوا جریان دارد پهن کنیم تا سبزی هرچه سریع‌تر آب خود را از دست بدهد و با کیفیت بهتر خشک شود. اگر از پنکه نیز استفاده کنیم، کیفیت مطلوب‌تر می‌شود. در طول مدت خشک کردن با پنکه به هیچ وجه سبزی را زیر و رو نکنید تا باد پنکه آن را جابه‌جا نکند. سبزی را پس از خشک کردن در شیشه‌های در بسته بریزد و در جای خشک، خنک و تاریک نگه‌داری کنید تا سبز و معطر باقی بماند.

۴-۵-۱ خشک کردن میوه‌ها: میوه‌ها را

هم مانند سبزی‌ها خشک می‌کنیم. با این تفاوت که میوه‌ها زیاد نیاز به خرد کردن ندارند. در روش خشک کردن با کیفیت خوب باید به سه نکته توجه کنیم:

۱- مواد خشک کردنی روی پارچه به ردیف چیده شود و روی هم نیز قرار نگیرد.

۲- محیط نسبتاً خنک و تا حد امکان سایه باشد (البته برای میوه‌ها از آفتاب هم می‌توان استفاده کرد).

۳- سرعت خشک کردن را با جریان باد پنکه زیاد کنیم

۴- برای جلوگیری از ورود حشرات و گرد و غبار روی آن‌ها را با تمظیف پوشانیم.

میوه‌هایی مانند زردآلو، انگور، انجیر، آلو، توت، حتی موز و کیوی را می‌توان خشک کرد.

امروزه برای خشک کردن میوه و سبزی از روش



بیش تر بدانیم



برای این که سبزی‌ها عطر و طعم خود را نگه دارند و مدت زیادی در فریزر سالم باقی بمانند باید نکته‌های زیر را رعایت کرد.

۱- آماده کردن: باید سبزی‌ها را از بهترین و تازه‌ترین نوع انتخاب کرد و فقط سبزی‌هایی را برای یخ زدن آماده کنید که به منظور پختن به کار می‌روند.

۲- بسته‌بندی: ظروف شیشه‌ای، فلزی، پلاستیکی که در آن‌ها کاملاً بسته می‌شود و جریان هوا را غیرقابل نفوذ می‌سازد برای این کار مناسب است. کیسه‌های پلاستیکی نیز برای این کار به کار برده می‌شود.

۳- مراعات فضای خالی: بعد از گذاشتن سبزی‌ها در ظروف مخصوص یا کیسه‌های پلاستیکی دو سانتی‌متر فضای خالی در بالای ظرف یا کیسه در نظر بگیرید. زیرا سبزی هنگام یخ زدن از هم باز و حجم آن زیاد می‌شود.

۴- یادداشت‌های لازم: همیشه روی ظروف مخصوص فریزر یا کیسه‌های پلاستیکی تاریخ، روز، نوع سبزی و مورد مصرف آن را یادداشت کنید.

۵- درجه‌ی حرارت فریزر: فریزر را همیشه روی درجه‌ی صفر و یا زیر صفر نگه دارید.



برای نگه‌داری مواد غذایی در فریزر باید به نکته‌های زیر توجه شود:

۱- بسته‌بندی‌ها تا حد امکان نازک و برای یکبار مصرف باشد.

۲- روی بسته‌بندی‌ها نوع گوشت، سبزی و غیر آن‌ها مشخص باشد تا هنگام برداشتن دچار مشکل نشویم.

۳- روی بسته‌بندی‌ها تاریخ بزنیم تا زمان فساد آن‌ها را متوجه شویم.

۴- سبزی‌ها را تا حد امکان به صورت خام در فریزر نگه‌داری نکنیم.

۵- میوه‌ها را تا حد امکان یا در شهد فرو ببریم یا کمی به آن شکر بزنیم، سپس در فریزر نگه‌داری کنیم.



دادن گوشت در پایین ترین طبقه ی یخچال می باشد .
توجه داشته باشید که خونابه با گوشت استفاده شود.
مدت قراردادن گوشت در این حالت قبل از طبخ
بستگی به ضخامت توده ی آن دارد. هر قدر توده ی
گوشت حجیم تر باشد به زمان بیش تری برای خروج
از انجماد نیاز دارد.

۱-۶ روش های پخت و توصیه های مربوط به پخت صحیح غذا

به طور کلی باید دارای برنامه ی غذایی متنوعی
باشید تا برای خوردن غذا هم ذوق داشته باشید و هم
از خوردن غذا لذت ببرید. در روش های معرفی شده
برای پخت غذا، بهترین روش آن است که ماده ی
غذایی در کمترین زمان به بهترین کیفیت پخت برسد
تا هم ارزش های غذایی، هم شکل ظاهر آن مطلوب
گردد. هم چنین لازم است، ضمن توجه به حفظ ارزش
های غذایی، کیفیت و تنوع و مزه ی بهتر غذا را هم در
نظر گرفت. به طور کلی اگر در پخت اکثر غذاها از
روش کباب کردن با حفظ همه ی نکته های بهداشتی
و آب پز کردن با آب کم و مدت کوتاه به صورت
متناوب استفاده کنید، از سلامت بیش تری برخوردار
خواهید شد. برای کسب اطلاعات بیش تر به پودمان
تغذیه و بهداشت مواد غذایی مراجعه کنید.

۱-۶-۱ روش آرام پختن: در این روش از

آرام پز که نحوه ی پخت با آن در بخش معرفی وسایل
توضیح داده شده است یا از روش پخت آرام در قابلمه

قاعده ی کلی برای آماده کردن گوشت جهت فریز کردن:



گوشت را از بهترین نوع آن برای فریز کردن
انتخاب کنید. بعد از شستن و تمیز کردن آن را به
اندازه ی دفعات مصرف و برحسب مصارف مختلف
جدا کنید. هرچه بسته های گوشت کوچک تر و
نازک تر باشد، عمل یخ زدن سریع تر انجام می گیرد،
در نتیجه گوشت بهتر می ماند. بین ورقه های گوشت
بریده از قبیل استیک، بیفتک یا کباب یک ورقه کاغذ
روغنی بگذارید.

گوشت ها را باید در نایلون غیر قابل نفوذ کاملاً
بپیچید به طوری که هوا در آن نفوذ نکند. روی آن ها
را برچسب بزنید و تاریخ و نوع گوشت و مصرف
مورد نظر را یادداشت کنید.

مدت ماندن گوشت یخ زده، بسته به نوع گوشت
متفاوت است، بهترین شیوه ی خروج از انجماد قرار



۳-۶-۱ روش تفت دادن مواد غذایی:

موادی مانند انواع سبزی‌ها برای خورش‌ها، انواع گوشت‌ها، مرغ، ماهی، میگو را معمولاً در روغن تفت می‌دهند (در روغن کمی سرخ می‌کنند).



فقط باید هنگام سرخ کردن به نکته‌های زیر توجه

کنیم:

- ۱- مواد غذایی را همراه با روغن در تابه بریزید و سرخ کنید (یعنی ابتدا روغن را در درجه‌ی حرارت زیاد داغ نکنید و بعد مواد را در آن بریزید)
- ۲- مواد غذایی را زیاد سرخ نکنید.

• روش‌های مختلف سرخ کردن

- الف) سرخ کردن در تابه
- ب) سرخ کردن در سرخ کن

و روی شعله‌ی بسیار کم یا روی شعله‌پخش کن استفاده می‌کنند.

در روش اخیر، مواد غذایی در قابلمه‌هایی که دارای درهای سنگین است، ریخته می‌شود تا آب آن‌ها زود تمام نشود.



۲-۶-۱- روش بخارپز کردن: در این روش

روی مواد غذایی مستقیماً آب ریخته نمی‌شود بلکه فقط بخار آب باعث پخت آن می‌شود.





۴-۶-۱ روش پخت با اشعه‌ی مایکروویو:



موارد کاربرد مایکروویو:

- ۱- پخت سبزی‌ها و سوپ، به جوش آمدن، پخت کیک، ماهی، گرم کردن غذاهای مختلف
- ۲- پخت مرغ، داغ کردن شیر، آب کردن شکلات.
- ۳- گرم کردن مواد پخته شده و منجمد، پخت، جافتادن غذا، پخت پودینگ‌ها.
- ۴- یخ‌زدایی مواد خام، گرم کردن نان، خشک کردن مواد غذایی، دم کشیدن غذا.
- ۵- نرم کردن کره، گرم نگاه داشتن غذا قبل از اقدام به پخت غذا یا گرم کردن مایعات در داخل مایکروویو به نکته‌های ایمنی زیر توجه کنید:
- ۱- پس از گذاشتن غذا در داخل دستگاه آن را روشن کنید، زیرا دیواره‌های دستگاه ممکن است صدمه ببینند.
- ۲- همیشه ظرفی آب در داخل دستگاه بگذارید.
- ۳- از مایکروویو بدون سینی گردان استفاده نکنید.

۴- همیشه مایکروویو را پاکیزه نگه دارید.

زمان پخت در مایکروویو با توجه به سه عامل زیر

متغیر است:

- کمیت و غلظت غذا
- حجم آب موجود در غذا
- دمای اولیه

۵-۶-۱ روش آب‌پز کردن:

از روش آب‌پز کردن برای پخت انواع گوشت، مرغ، ماهی و سبزی‌ها می‌توانید استفاده کنید. این روش از نظر بهداشتی تأیید شده است.

در این روش باید به نکته‌های زیر توجه کنیم:

- ۱- ابتدا آب را جوش می‌آوریم، سپس سبزیجات را اضافه می‌کنیم.
 - ۲- در پخت سبزی‌ها آب زیاد نریزید، تا مجبور نشوید آب آن را دور بریزید.
 - ۳- مواد غذایی را با شعله‌ی بالا و در زمان کوتاه بپزید.
- برای پخت سبزی‌ها و گوشت‌های قرمز، نمک را در آخر کار اضافه کنید. برای آب‌پز کردن مرغ و ماهی حتماً نمک آن را اول بریزید و با آب بسیار کم آن را بپزید.

۶-۶-۱ روش کبابی کردن

برای کبابی کردن می‌توان از روش‌ها و وسایل مختلف استفاده کرد:



می کنید، حرارت مناسب داشته باشد تا مغز پخت شود و فقط سطح آن برشته نشود. کباب را باید کمی آبدار برداشت تا هم خوش مزه تر و هم دارای ارزش های غذایی بیش تری باشد.

چکیده

۱- استفاده‌ی صحیح از ابزار و وسایل پخت غذا مانند اجاق گاز، زودپز، آرام‌پز، بخار پز و مایکروویو در پخت و پز حائز اهمیت است.

۲- اندازه گیری مواد و دقیق بودن آن بسیار مهم است. چون با کم و زیاد شدن موادی مثل قند و آرد و غیره فرمول تهیه آن‌ها به هم می خورد و نسخه‌ی مطلوب به دست نمی آید. هم چنین نباید برای اندازه گیری موادی مثل آرد، پیمانه را فشرده، زیرا میزان پیمانه به هم می خورد.

۳- در آشپزی می توان از کتاب‌های راهنمای آشپزی استفاده کرد. در انتخاب مواد دقت به عمل آید و مواد مرغوب و نامرغوب را بشناسیم تا کیفیت غذایی بهتری داشته باشیم. مواد غذایی را تا زمان معینی نگه‌داری کنیم.

۴- با به کار بردن روش‌های نگه‌داری (خشک کردن، مریا کردن، فریز کردن و غیر آن‌ها) روش‌های پخت (آرام‌پز، استفاده از زودپز، پختن با دستگاه‌های مایکروویو) سعی می کنیم ارزش‌های غذایی حفظ

الف) روش سنتی: یعنی استفاده از آتش زغال برای کباب کردن گوشت، مرغ، ماهی، سیب‌زمینی و بادنجان

ب) روش امروزی یعنی استفاده از کباب پزهای برقی و گازی

ج) روش گریل کردن در فر

د) روش گریل کردن در مایکروویو

در روش سنتی، کباب دارای طعم و مزه‌ی مطبوع‌تری می شود. ولی امروزه با زندگی شهرنشینی این روش چندان مقدر نیست. در این روش باید دقت داشت تا زغال کاملاً سرخ و بدون دود یا بوی نفت باشد.

در صورت استفاده از کباب پز باید دقت داشته باشید که درجه‌ی حرارت خیلی زیاد نباشد و گوشت‌ها آرام آرام بپزد تا مغز آن نیز پخته شود.

کباب پزهای برقی از گازی تمیزتر و بهتراست ولی با صرفه نیست.

در روش گریل کردن در فر ماده‌ی غذایی به صورت آزاد در سینی فر یا در جوجه سرخ کن مخصوص فر گذاشته می شود و در زمان نسبتاً طولانی و با درجه‌ی حرارت متوسط فر کباب می شود.

در روش گریل کردن در مایکروویو، قطعات مرغ باید کوچک و کاملاً چرب شده باشد. کیفیت کباب گوشت قرمز در مایکروویو اصلاً خوب نیست. به طور کلی باید دقت داشته باشید که موادی را که کبابی



آزمون پایانی نظری واحد کار اول

- ۱- نحوه‌ی شکل گرفتن خامه را تشریح کند.
- ۲- مشخصات برنج مرغوب را بیان کند.
- ۳- چند نوع برنج را نام ببرد.
- ۴- دو نوع ماهی شمال و دو نوع ماهی جنوب را نام ببرد.
- ۵- چهار نوع روش پخت را نام ببرد.

آزمون پایانی عملی واحد کار اول

- ۱- فرم گرفتن خامه را عملاً نشان دهد.
- ۲- نحوه‌ی پخت نوعی غذا از یک کتاب آشپزی را بررسی و گزارش آن را تهیه کند.
- ۳- از دو نمونه آرد موجود آرد مرغوب‌تر را انتخاب کند.

شود و همگی از سلامت کامل بهره‌مند شویم.

- ۵- در انتخاب گوشت و روش پخت آن دقت کافی به عمل آورید.
- برای مثال، به گوشت‌های سفید قبل از پخت و گوشت‌های قرمز در اواخر پخت، نمک اضافه می‌شود.

واحد کار دوم

غذاهای ایرانی و فرنگی





فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز

فعالیت عملی (۱)	فعالیت عملی (۲)	فعالیت عملی (۳)	فعالیت عملی (۴)	فعالیت عملی (۵)	وسایل و تجهیزات مورد نیاز
*	*	*	*	*	● کابینت آشپزخانه همراه با هود و سینک
*	*	*	*	*	● تهویه
*	*	*	*	*	● میز غذاخوری تاشو
*	*	*	*	*	● میز کار آشپزخانه
*	*	*	*	*	● میز کار استیل
*	*	*	*	*	● آینه‌ی آموزشی
*	*	*	*	*	● وایت برد پایه دار
*	*	*	*	*	● صندلی مخصوص معلم (بلند با رویه‌ی چرمی)
*	*	*	*	*	● صندلی انتظار پلاستیکی
*	*	*	*	*	● فن‌دک اتمی
*	*	*	*	*	● اجاق گاز پنج شعله‌ی فردار
*	*	*	*	*	● اجاق گاز پنج شعله‌ی بدون فر
*	*	*	*	*	● رگلاتور گازی
*	*	*	*	*	● کپسول گاز یازده کیلویی
*	*	*	*	*	● آبگرم‌کن
*	*	*	*	*	● جعبه کمک‌های اولیه با تجهیزات کامل
*	*	*	*	*	● یخچال و فریزر
			*		● پلوپز هشت نفره
	*	*			● آرام پز هشت نفره
*				*	● چرخ گوشت
	*	*	*	*	● دیگ زود پز
					● همزن برقی
					● آسیاب برقی
					● مخلوط‌کن
					● مایکروویو (در صورت امکان)



وسایل و تجهیزات مورد نیاز				
(۱) فعالیت عملی	(۲) فعالیت عملی	(۳) فعالیت عملی	(۴) فعالیت عملی	(۵) فعالیت عملی
*	*	*	*	*
				● چای ساز برقی
*	*	*	*	*
				● کتری شیردار یا قوری
*	*	*	*	*
				● سرویس قاشق چنگال
*	*	*	*	*
				● مرغ خوری پیرکس دردار
*				*
				● پیرکس تخت سه تکه
	*			*
				● پیرکس دردار سه تکه گرد
*	*	*		*
				● کاسه ی پیرکس (چهار اندازه)
*	*			*
				● کاسه ی پلاستیکی دردار
*	*			*
				● کاسه های لعابی
*				*
				● کاسه های استیل و ملامین
*	*	*	*	*
				● سرویس کامل چدنی ۱۸ نفره
				● قابلمه های لعابی و آلومینیومی
*	*	*	*	*
				● سرویس ۹ پارچه ی قابلمه ی تفلون
*	*	*	*	*
				● سرویس ملاقه و کف گیر دستی
*	*	*	*	*
				● ماهی تابه
*	*	*		*
				● ظروف پلاستیکی دردار
	*	*		*
				● ظروف حبوبات بزرگ
*	*	*	*	*
				● ظروف نمک و ادویه
*	*	*	*	*
				● شیشه های دردار
	*	*	*	*
				● سینی گرد (دیس پلوخوری)
				● سینی مستطیل پایه دار
	*			*
				● ساطور
				● گوشت کوب
				● استیک کوب
*	*	*	*	*
				● چاقو
*	*	*	*	*
				● کارد آشپزخانه
*	*	*	*	*
				● آبکش یا لگن استیل



وسایل و تجهیزات مورد نیاز				
(۵) فعالیت عملی	(۴) فعالیت عملی	(۳) فعالیت عملی	(۲) فعالیت عملی	(۱) فعالیت عملی
*	*	*	*	*
				● قیچی مخصوص آشپزخانه
*	*	*	*	*
				● آبکش آلومینیومی
*	*	*	*	*
				● تخته گوشت متوسط شیشه‌ای
	*	*	*	*
				● تخته چوبی سبزی خرد کنی پلاستیک فشرده
	*		*	*
				● سبزی خرد کن
			*	*
				● هاون (برنجی و سنگی)
*	*	*	*	*
				● پارچ
*	*	*	*	*
				● لیوان (شش عدد)
*	*	*	*	*
				● سطل دردار برای نگه داری مواد غذایی
*	*	*	*	*
				● سطل زباله ی بزرگ
*	*	*	*	*
				● پیمانه‌ی اندازه گیری
*				*
				● همزن دستی
*	*	*	*	*
				● در باز کن قوطی کنسرو شیشه
*	*	*	*	*
				● حوله و دست گیره و پارچه های تمظیف
*	*	*	*	*
				● رومیزی
*	*	*	*	*
				● ترازوی آشپزخانه
*	*	*	*	*
				● رنده (ریز و درشت)
*	*	*	*	*
				● شعله پخش کن روی گاز
*				*
				● کیسه ی خامه با ماسوره های متنوع
*				*
				● الک ریز و درشت
*	*	*	*	*
				● کتاب آشپزی
*	*	*	*	*
				● کپسول آتش نشانی



هدف‌های رفتاری

انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار، بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- زمان آبکش کردن برنج را تشخیص دهد.
- ۲- مراحل پخت انواع پلو را شرح دهد.
- ۳- انواع پلو (پلوی ساده، لوبیا پلو، و ته‌چین) را بپزد.
- ۴- روش پخت انواع خورش را شرح دهد.
- ۵- انواع چاشنی خورش‌ها را نام ببرد.
- ۶- خورش کرفس، قیمه و فسنجان را بپزد.
- ۷- غذاهای سنتی را نام ببرد.
- ۸- انواع غذاهای سنتی (آبگوشت، آش رشته، کباب کوبیده، تاس کباب و دلمه فلفل و گوجه فرنگی) را بپزد.
- ۹- چند نوع غذای محلی نام ببرد.
- ۱۰- انواع غذاهای محلی (بریانی، قلیه ماهی و میرزا قاسمی) را بپزد.

پیش آزمون واحد کار دوم

- ۱- منظور از خوابانیدن برنج در آب نمک غلیظ چیست؟
- الف) برای سفید کردن برنج
- ب) برای خوب دم کشیدن برنج
- ج) برای قد کشیدن و مقاوم شدن برنج
- د) برای مزه دار شدن برنج
- ۲- پیاز داغ مناسب برای خورش‌ها چگونه تهیه می‌شود؟
- ۳- طرز تهیه‌ی پلوی ساده را شرح دهید؟
- ۴- برای تزئین ته‌چین از چه موادی می‌توان استفاده کرد؟
- ۵- دو نوع غذای محلی را نام ببرید؟
- ۶- در تهیه‌ی کدام خوراک سس سفید و پنیر پیتزا به کار می‌رود؟
- الف) ماکارونی
- ب) لازانیا
- ج) پیتزا
- د) رولت گوشت
- ۷- در تهیه‌ی کتلت چه موادی به کار می‌رود؟
- ۸- زمان اضافه کردن نمک به خورش‌ها که با مرغ تهیه می‌شود:
- الف) اوایل پخت
- ب) اواسط پخت
- ج) اوایل پخت
- د) بعد از پخت



مقدمه

در این بخش با آن دسته از مواد غذایی که در هر وعده‌ی غذا از آن‌ها استفاده می‌کنیم و نحوه‌ی تهیه آن‌ها آشنا می‌شویم.

آشنایی با غذاهای سنتی و تدارک آن در منزل مهم است. خورش‌ها و خوراک‌های محلی از نظر پخت مطابق سلیقه‌ی هموطنان تهیه می‌شود.



۱-۲- مراحل پخت پلو

الف) نحوه‌ی خیسانیدن برنج:

برنج را ابتدا پاک می‌کنیم. اگر آن را برای پخت کته به کار می‌بریم باید نیم ساعت قبل از پخت با آب نیم گرم بشوییم و بخیسانیم اگر برای پخت پلو یا چلو آن را به کار می‌بریم بهتر است در صورت مرغوب بودن برنج آن را ۲۴ ساعت قبل با آب گرم چندین دفعه (بدون چنگ زدن) بشوییم تا آب آن کاملاً زلال شود، بعد مقداری آب نیم گرم، به طوری که روی آن را کاملاً بگیرد، بریزیم. سپس برای هر یک کیلوگرم برنج مقداری حدود ۲۰۰-۳۰۰ گرم نمک سنگ را در پارچه بیچیم و روی آن قرار می‌دهیم. این کار به قد

کشیدن و مقاوم شدن برنج کمک می‌کند. اگر فرصت زیادی نباشد برنج را سه، چهار ساعت، با نمک بیش تر و آب گرم تر می‌خیسانیم.

ب) آبکش کردن برنج:

در ظرف مناسبی آب می‌ریزیم و روی گاز می‌گذاریم. نمک سنگ را از روی برنج برمی‌داریم و آب نمک را خالی می‌کنیم. پس از جوش آمدن آب داخل قابلمه برنج را داخل آن می‌ریزیم تا جوش آید. هر چه برنج مرغوب تر باشد زمان جوشانیدن برنج بیش تر خواهد بود. در نیمه‌های پخت برنج یک لیوان آب نسبتاً سرد روی برنج بریزید تا به قد کشیدن آن کمک کند. وقتی که پس از آزمایش متوجه شدیم مغز برنج از خشکی درآمده است، آن را در آبکش می‌ریزیم با کمی آب ولرم می‌شویم، تا شوری مناسب داشته باشد. اکنون برنج آماده‌ی دم کردن است.

ج) دم کردن برنج:

در قدیم که برنج را روی آتش دم می‌کردند، روی در دیگ را نیز آتش می‌گذاشتند. برای دم کردن برنج به ته دیگ یا قابلمه کمی روغن می‌ریزیم. سپس برنج را می‌ریزیم و دور قابلمه را جمع می‌کنیم. در قابلمه را می‌گذاریم و روی حرارت ملایم گاز یا در فر با درجه‌ی حرارت ۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد می‌گذاریم. پس از بالا آمدن بخار بهتر است کمی روغن را گرم کنیم و روی برنج بریزیم تا کاملاً دانه‌های برنج از هم جدا شود. مدت حدود ۴۰-۴۵ دقیقه برای دم کردن



روی حرارت می گذاریم تا برنج بخار دهد.

سپس روغن باقی مانده را داغ می کنیم و بر سطح برنج (لوبیا پلو) می ریزیم و دم کنی را روی آن قرار می دهیم به مدت یک ساعت برنج را با شعله‌ی ملایم دم می کنیم.

۲-۲-۳ نحوه‌ی پخت ته چین:

الف) برنج را به روش پلوی ساده آماده کنید،

ب) طرز تهیه‌ی ته چین.



مواد اولیه:

۱ عدد متوسط	پیاز خام
۱ کیلو	برنج
۱/۵ کیلو	مرغ
۲۰۰ گرم	روغن مایع
۲۰۰ گرم	ماست غلیظ
۵ عدد	زرده‌ی تخم مرغ
به مقدار لازم	زعفران ساییده
۱۰۰ گرم	زرشک پلویی
۱۰۰ گرم	خلال پسته
به مقدار لازم	نمک و زرد چوبه

طرز تهیه:

پلوی سفید مناسب است.

۲-۲ نحوه‌ی پخت انواع پلو

۲-۲-۱ پختن پلوی ساده: در مبحث مراحل

پخت پلو توضیح داده شد.

۲-۲-۲ طرز تهیه‌ی لوبیا پلو:

مواد لازم برای ۶ نفر:

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

طرز تهیه:

گوشت را مانند گوشت قیمه ریز خرد می کنیم و با کمی روغن تفت می دهیم و می گذاریم نیم پز شود. لوبیا را که نخ‌های آن را گرفته و تمیز کرده ایم خرد می کنیم و با کمی روغن تفت می دهیم و به گوشت اضافه می کنیم. رب گوجه فرنگی را در یکی دو قاشق روغن تفت می دهیم و با پیاز داغ به مواد اضافه می کنیم. نمک و زردچوبه و زعفران را هم اضافه می کنیم و می گذاریم تمام مواد پخته شود. برنج را آماده و آبکش می کنیم داخل قابلمه کمی روغن می ریزیم. ابتدا مقداری از برنج سپس مقداری از مواد را می ریزیم. این کار را تکرار می کنیم تا برنج و مواد تمام شود. بعد



چکیده هم تزیین کرد.

بیش تر بدانید

اصول آماده کردن کته:

برنج را پس از تمیز کردن بشوئید و با آب ولرم به مدت یک ساعت خیس کنید. برنج را در ظرف بریزید و به آن آب اضافه کنید، معمولاً در پلوپز به ازای هر پیمانه برنج ۱/۵ پیمانه آب اضافه کنید. سپس با حرارت متوسط بپزد. در اواخر پخت به برنج نمک و روغن اضافه کنید و آن را یکی دو بار هم بزنید تا به هم نچسبد. بگذارید آب برنج کاملاً تبخیر شود. سپس حرارت را ملایم کنید و با گذاشتن دم کنی بر روی ظرف برنج به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه آن را دم کنید.

اصول آماده کردن ته‌دیگ

برای تهیه ته‌دیگ می‌توانید از چند حلقه سیب‌زمینی یا چند تکه نان لواش استفاده کنید یا ۲ قاشق ماست، ۱ عدد تخم مرغ، کمی زعفران و یک پیمانه برنج آبکش را با هم مخلوط کنید. در قابلمه روغن بریزید و مایه را روی روغن داغ داخل قابلمه بریزید، بقیه‌ی برنج آبکش شده را روی ته‌دیگ بریزید بگذارید دم بکشد، پس از دم کشیدن ته‌دیگ مطبوعی به دست می‌آید.



فعالیت عملی ۱

در گروه‌های ۳ یا چهار نفری انواع پلو (ساده، لوبیا پلو و ته‌چین) را بپزید.

مرغ را با کمی آب، نمک و زردچوبه و پیاز بپزید تا آب آن تبخیر شود و به اندازه‌ی نیم لیوان برسد. مرغ را از پوست و استخوان جدا کند. مواظب باشید له و زیاد خرد نشود.

برنج را هم که قبلاً به طریق آبکش آماده کرده‌ایم. دقت شود برنج کمی زودتر از برنج ساده آبکش شود. حال زرده‌های تخم مرغ را با ماست و زعفران و کمی نمک و آب مرغ مخلوط می‌کنیم و خوب می‌زنیم. سپس روغن مایع را اضافه می‌کنیم و فقط یک بار هم می‌زنیم زیرا اگر زیاد زده شود روغن جذب ماست می‌شود و ته‌چین می‌چسبد. برنج آبکش شده را در مایه می‌ریزیم، آرام با قاشق مخلوط می‌کنیم، نیمی از آن را در کف ظرف پیرکس یا قابلمه می‌ریزیم و رویش تکه‌های مرغ را می‌چینیم و با پشت قاشق کمی فشار می‌دهیم. سپس بقیه‌ی مواد را می‌ریزیم و سطح آن را با قاشق صاف می‌کنیم (اگر در ظرف پیرکس بود حتماً سر ظرف کمی خالی باشد که هنگام پخت جای دم داشته باشد). رویش فویل (ورق آلومینیم) می‌کشیم یا در آن را می‌گذاریم و در فر با حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت یا ۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد به مدت ۱/۵ تا ۲ ساعت می‌پزیم. اگر قابلمه روی شعله‌ی ملایم گاز است در آن را می‌بندیم، تا با حرارت ملایم، ته‌چین پخته و ته آن طلایی شود. سپس بر روی سینی دل‌خواه برمی‌گردانیم. رویش را با زرشک و پسته تزیین و آماده‌ی مصرف می‌کنیم. ته‌چین را می‌توان با ماست



۲-۳ روش پخت انواع خورش

برای تهیه انواع خورش ها از گوشت ماهیچه و یا از مغز ران استفاده می کنند.

برای تهیه انواع خورش ها به نکته های ذیل توجه کنید:

- ۱- خورش باید با حرارت ملایم پخته شود.
- ۲- خورش را هنگام پخت نباید زیاد هم زد.
- ۳- انواع سبزی ها را باید پس از پخت گوشت اضافه کرد.
- ۴- خورش باید کم آب و جا افتاده باشد.
- ۵- نمک و ترشی خورش ها را باید در اواخر پخت اضافه کرد.

۶- تهیه پیاز داغ مناسب برای خورش ها لازم است.

۷- حبوبات خورش را باید قبلاً خیس کرده و در آغاز پخت به گوشت اضافه نمود.

- ۸- در اواخر پخت، با اضافه کردن چاشنی باقی مانده پیاز داغ را نیز باید به مایه پیاز خورش افزود تا خورش خوش عطر، خوش طعم و غلیظ شود.
- ۹- نمک خورش هایی را که با مرغ تهیه می شود باید در اوایل پخت اضافه کرد.

تهیه پیاز داغ:

۳ تا ۴ عدد پیاز متوسط را یک دست و نازک خرد می کنیم و با روغن مایع، در ظرف مناسبی می ریزیم و روی حرارت می گذاریم تا آب آن تبخیر شود و سپس هم می زنیم تا یک دست و طلایی و خشک شود.

۱-۳-۲ خورش کرفس:

مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت	۵۰۰ گرم ماهیچه یا مغز ران
پیاز تفت داده	۳ قاشق سوپ خوری (۷۵ گرم)
نمک و زردچوبه	مقدار لازم
رب گوجه فرنگی	۲۵ گرم
آب غوره	۱/۲ پیمانه (۱۰۰ میلی لیتر)
کرفس	۱ کیلو
نعناع و جعفری و برگ کرفس تازه	۲۵۰ گرم
روغن	به مقدار لازم
فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را تکه تکه می کنیم و با دو قاشق غذاخوری پیاز داغ و کمی روغن تفت می دهیم. بعد مقدار کمی رب گوجه فرنگی و زردچوبه را اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم. سه لیوان آب اضافه می کنیم و می گذاریم گوشت با، حرارت ملایم نیم پز شود. کرفس را پس از تمیز کردن ساقه های جوان آن را به اندازه ۲ بند انگشت خلال درشت و برگهای تازه را با نعناع و جعفری ریز خرد می کنیم. کرفس را در کمی روغن تفت می دهیم و سپس نعناع و جعفری و برگ های تازه آن را کمی سرخ می دهیم و به خورش اضافه می کنیم، نمک و فلفل را هم اضافه می کنیم و می گذاریم خورش پخته شود. آب غوره و بقیه پیاز داغ را اضافه می کنیم و می گذاریم خورش جا بیفتد و



گوشت رابه تکه‌های کوچک خرد می‌کنیم و با دو قاشق روغن تفت می‌دهیم. ۳ قاشق پیاز سرخ کرده را اضافه می‌کنیم و کمی با گوشت تفت می‌دهیم. سپس زردچوبه را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم، بعد ۳ لیوان آب اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم گوشت کمی بپزد. آن‌گاه لپه را با دو قاشق غذاخوری روغن تفت داده به خورش اضافه می‌کنیم. این عمل از له شدن لپه جلوگیری می‌کند. بعد از آن که کمی لپه‌ها و گوشت پخته شد رب گوجه فرنگی تفت داده شده را اضافه می‌کنیم لیمو عمانی را از چند جا سوراخ می‌کنیم و در خورش می‌اندازیم. نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم خورش بپزد و جا بیفتد. در آخر کار زعفران و دارچین را به خورش اضافه می‌کنیم. هم‌چنین بقیه‌ی پیاز داغ را می‌افزاییم. خورش، بعد از چندجوش آماده‌ی مصرف است. سیب‌زمینی‌ها را که قبلاً خلال نازک کرده و خوب شسته‌ایم، سرخ می‌کنیم و از آن برای تزیین روی خورش استفاده می‌کنیم.

۲-۳-۳ خورش فسنگان:

مواد لازم برای ۶ نفر:

مرغ پاک کرده و تکه شده	یک کیلو
مغز گردو	۵۰۰ گرم چرخ کرده
پیاز	یک عدد
رب انار	به مقدار لازم

روغن روی خورش قرار گیرد.

خورش آماده‌ی مصرف است. این خورش را بدون نعناع و جعفری هم می‌توانیم تهیه کنیم.

۲-۳-۲ خورش قیمه:



مواد لازم برای ۶ نفره:

گوشت مغز ران بدون استخوان	۵۰۰ گرم
لپه	۱۵۰ گرم
پیاز سرخ کرده	۵ قاشق سوپ‌خوری
لیمو عمانی	۴ عدد
رب گوجه فرنگی	۵۰ گرم
۲ قاشق سوپ‌خوری	
روغن برای سرخ کردن	به مقدار لازم
سیب‌زمینی ترجیحاً پشندی	۳ عدد متوسط
نمک و فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم
دارچین	به مقدار لازم
زعفران	به مقدار لازم

طرز تهیه:



نمک و فلفل و زردچوبه
به مقدار لازم
آب غوره
۷۰ میلی لیتر

طرز تهیه:

گوشت را طبق دستور قبلی آماده می‌کنیم و با لویا قرمز می‌گذاریم تا نیم پز شود. سبزی را که تمیز کرده و شسته و خرد کرده‌ایم با مقداری روغن سرخ می‌کنیم و داخل گوشت می‌ریزیم. نمک و فلفل را اضافه می‌کنیم. پس از چند جوش، لیمو عمانی را از چند جا سوراخ می‌کنیم و داخل آن می‌ریزیم و می‌گذاریم خورش بپزد و جا بیفتد. آب غوره را نیز به خورش اضافه می‌کنیم. خورش پس از پختن باید کاملاً جا بیفتد و روغن بر سطح آن قرار گیرد.

نمک و زردچوبه
به مقدار لازم
شکر
به مقدار لازم
زعفران
به مقدار لازم

طرز تهیه:

مرغ تمیز شده را با نمک و زردچوبه و پیاز و ۲ تا ۳ پیمانه آب می‌پزیم. پس از پخته شدن، گوشت‌ها را از استخوان جدا می‌کنیم. گردوی چرخ کرده را در ظرف دیگر همراه آب مرغ با حرارت ملایم می‌پزیم. پس از یک ساعت رب انار را اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم به روغن بیفتد. چنانچه هنوز آب خورش زیاد بود زمان بیش‌تری را به آن اختصاص می‌دهیم. سپس مرغ را اضافه می‌کنیم. وقتی خورش رنگ انداخت و آماده شد مقداری شکر و کمی زعفران اضافه می‌کنیم، تا مزه ی خورش ترش و شیرین شود. معمولاً سسِ فسنجان باید غلیظ باشد. به جای مرغ از مرغابی هم می‌توان استفاده کرد.

۴-۳-۲ خورش قورمه سبزی:

مواد لازم برای ۶ نفر:

سبزی قورمه سبزی شامل تره، جعفری، گشنیز، کمی شنبلیله و اسفناج (پاک شده) ۱ کیلوگرم
گوشت مغزران یا سردست ماهیچه ۵۰۰ گرم
پیاز سرخ کرده ۳ قاشق غذاخوری
روغن به مقدار لازم
لیمو عمانی ۵ عدد
لویا قرمز ۱۰۰ گرم

بیش‌تر بدانید



چاشنی انواع خورش‌ها

خورش آلو و اسفناج	آلو
خورش چغاله بادام	چغاله بادام، آب لیمو، آب غوره
خورش آلو خشک	شکر
خورش بادنجان	رب گوجه‌فرنگی، آب غوره یا غوره تازه
خورش ریواس	ریواس، کمی شکر
خورش کرفس	آب یا غوره تازه
خورش فسنجان	رب انار و شکر
خورش قارچ	آب لیمو
خورش قورمه سبزی	لیمو عمانی و آب غوره یا گرد لیمو
خورش قیمه	لیمو عمانی، رب گوجه‌فرنگی



مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت ماهیچه یا استخوان سر دست	۷۵۰ گرم
نخود	۵۰ گرم
لوبیا سفید	۵۰ گرم
لیمو عمانی	۴ تا ۵ عدد
پیاز متوسط	۱ عدد بزرگ
نمک و فلفل و زردچوبه	به مقدار کم
رب گوجه فرنگی	۲۵ گرم
سیب زمینی	۵۰۰ گرم

طرز تهیه:

پیاز را خرد می‌کنیم، بعد نخود و لوبیا را تمیز می‌کنیم و می‌شویم و در ظرف می‌ریزیم. سپس گوشت را تکه تکه می‌کنیم و داخل پیاز و نخود می‌ریزیم. بعد زردچوبه و رب گوجه فرنگی و ۵ تا ۶ پیمانه آب داخل گوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم جوش بیاید.

بعد در ظرف را محکم می‌بندیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا گوشت و حبوبات پخته شود.

در اواخر پخت ۵ - ۶ عدد سیب‌زمینی استامبولی یا پشندی را پوست می‌کنیم و با کمی نمک و فلفل و گرد لیمو داخل آبگوشت می‌ریزیم و می‌گذاریم سیب‌زمینی بپزد، می‌توانیم تمام مواد را در ظرف بکشیم و سر میز ببریم و یا یکی دو قطعه گوشت با دوسه عدد سیب‌زمینی و کمی نخود و لوبیا یا آب گوشت در ظرف بکشیم و بقیه‌ی مواد را خوب بکوبیم

خورش کدو سبز	آب غوره یا غوره تازه یا رب گوجه فرنگی
خورش کاری	آب لیمو
خورش نعناع و جعفری	رب گوجه فرنگی
خورش کنگر	آب غوره
خورش لوبیا سبز	آب لیمو، رب گوجه فرنگی
خورش ماست	ماست چکیده
خورش قلیه ماهی	تمرندی
خورش خلال بادام	زرشک، رب گوجه فرنگی، لیمو عمانی
خورش بامیه	آب غوره



فعالیت عملی ۲

در گروه‌های ۳ یا ۴ نفری انواع خورش (کرفس، قیمه، فسنجان و قورمه سبزی) بپزید.

۲-۴ آشنایی با پخت چند نوع غذای سنتی

سنتی

۱-۲-۴ آب گوشت ساده:

یکی از غذاهای اصیل ایرانی است که با دقت و توجه می‌توان آن را با طعم بسیار مطبوع تهیه کرد. نکته‌ای که برای تهیه‌ی آب گوشت باید بدان توجه شود این است که بعد از جوش آمدن در ظرف را باید محکم بست و حرارت را ملایم کرد تا آب گوشت با بخار پخته شود ولی آب آن تبخیر نشود و به اضافه کردن چندین بار آب احتیاج پیدا نکند.



آن می‌ریزیم و نمک و فلفل و زردچوبه روی آن می‌پاشیم.

مقداری گرد غوره را می‌افزاییم و در نوبت بعد مجدداً پیاز می‌چینیم و نمک، فلفل و گرد غوره و آلو اضافه می‌کنیم.

لایه‌ی بعدی مجدداً گوشت و بعد به می‌چینیم، تا همه‌ی مواد تمام شود.

مجدداً گرد غوره‌ی فراوان می‌پاشیم و مقداری روغن روی آن می‌ریزیم و قابلمه را روی حرارت می‌گذاریم.

سپس رب گوجه فرنگی را با دو لیوان آب رقیق می‌کنیم و روی آن می‌ریزیم و روی حرارت ملایم می‌گذاریم بپزد.

تاس کباب باید کمی آب داشته باشد به صورت سُس و باید به روغن بیفتد.

هنگام کشیدن تاس کباب از کف گیر استفاده می‌کنیم تا له نشود. دقت شود سیب‌زمینی را در اواخر اضافه کنید تا له نشود.

۲-۴-۳ آش رشته



و گوشت کوبیده تهیه کنیم و در دیس بکشیم. بدیهی است اگر با مقدار آب تعیین شده گوشت نپزد باید مقداری آب جوشیده به آن اضافه کرد.

۲-۴-۲ تاس کباب:

یکی از غذاهای اصیل ایرانی است که با داشتن مواد مختلف دارای خواص غذایی با ارزشی نیز هست.

مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت مغز ران گوسفند بدون استخوان	۷۵۰ گرم
گرد غوره یا گرد لیمو	۲ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق سوپخوری
روغن	به مقدار لازم
پیاز	۲ کیلو
سیب زمینی	۷۰۰ گرم
آلو بخارایی	۲۵۰ گرم
به	۵۰۰ گرم

طرز تهیه:

پیاز را به صورت درشت حلقه حلقه می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. گوشت را تکه تکه می‌کنیم و سیب‌زمینی را پوست می‌گیریم و تمیز و حلقه حلقه می‌کنیم.

به را به شکل پره‌های پرتقال می‌بریم و کنار می‌گذاریم. قابلمه‌ای را که ظرفیت آن برای مواد مناسب باشد انتخاب می‌کنیم و کمی روغن ته آن می‌ریزیم.

یک ردیف پیاز کف قابلمه می‌ریزیم و مقداری گوشت روی آن قرار می‌دهیم. مقداری آلو روی



فلفل را هم می‌افزاییم و می‌گذاریم تا آش بپزد. سپس رشته‌ها را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با حرارت نرم و ملایم پخته شود و آش غلیظ شود. پس از پخته شدن رشته، آش آماده‌ی مصرف است. می‌توان آن را در ظرف دل‌خواه کشید و رویش را با باقیمانده پیاز داغ، نعناع داغ، سیرداغ و کشک تزیین و سرو کرد.

نکته: بهتر است سبزیجات بخصوص اسفناج به صورت تازه مصرف شود.

مواد لازم برای ۶ نفر:

روغن	به مقدار لازم
سبزی آش (تره، جعفری، اسفناج و گشنیز)	پاک شده ۱/۵ کیلوگرم
رشته	نیم کیلو
حبوبات (نخود، لوبیا، عدس)	۷۵۰ گرم که از هر کدام ۲۵۰ گرم
پیازداغ و نعناع داغ و سیرداغ	به مقدار لازم
نمک و فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم
آرد	۱۰۰ گرم
کشک	به مقدار لازم

بیش تر بدانید



سبزی و حبوبات انواع آش

آش ساک: آردبرنج، لپه، اسفناج
 آش چغندر: نخود، عدس، اسفناج
 آش آب‌غوره: برنج، لپه، عدس، جعفری، نعناع و گشنیز
 آش انار: برنج، لپه، نعناع
 آش جو: جو پوست گرفته شده، نخود، لوبیا، عدس، تره، جعفری، شوید و گشنیز
 آش رشته: نخود، لوبیا، عدس، تره، جعفری، گشنیز و اسفناج
 آش شله قلمکار: نخود، لوبیا چیتی، ماش، تره، جعفری، گشنیز، ترخون و مرزه
 آش شلغم: ماش، برنج، شلغم و مرزن جوش
 آش کدو: برنج، لوبیاقرمز، ماش و کدو

طرز تهیه:

حبوبات را پس از تمیز کردن یکی دو ساعت خیس نگه می‌داریم سپس می‌پزیم. این عمل باعث می‌شود هم زودتر پخته شود هم درشت تر شود.

سبزی‌ها را تمیز و خرد می‌کنیم و آن را با آبی که قبلاً جوش آورده بودیم می‌پزیم، بدون آن که در ظرف را ببندیم، تا سبزی بودن خود را حفظ کند. پس از پخته شدن سبزی آرد را در آب سرد حل می‌کنیم و در قابلمه‌ای محتوی سبزی می‌ریزیم.

سپس حبوبات پخته شده را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم جوش بزند. مقداری پیاز داغ، سیر داغ و نعناع داغ اضافه شود.

دو قاشق سوپ‌خوری روغن را با مقداری زردچوبه روی حرارت داغ می‌کنیم و در آش می‌ریزیم. نمک و



طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را با یک پیاز رنده شده و کمی نمک و زردچوبه روی حرارت تفت می‌دهیم تا سرخ شود. رب گوجه فرنگی یا آب گوجه فرنگی را اضافه می‌کنیم. اگر از آب گوجه استفاده کردیم، می‌گذاریم آب آن تبخیر شود و جا بیفتد. لپه را می‌پزیم و به آن اضافه می‌کنیم. پیاز سرخ کرده را نیز اضافه می‌کنیم. برنج را (که قبلاً تمیز و خیس کرده‌ایم چند جوش می‌دهیم و نیم پز می‌کنیم و در آبکش می‌ریزیم تا آب آن گرفته شود) به بقیه‌ی مایه اضافه می‌کنیم. سبزی آن را تمیز و ریز خرد می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم و به مایه اضافه می‌کنیم. از نظر طعم، نمک آن را امتحان می‌کنیم. مایه‌ی آماده را کنار می‌گذاریم. سر فلفل دلمه‌ای را با کارد برمی‌داریم و داخل آن را خالی و از مواد آماده پر می‌کنیم. در فلفل را دوباره می‌گذاریم و با خلال دندان به هم وصل می‌کنیم. یک ردیف در قابلمه می‌چینیم و روی آن آب گوجه فرنگی یا آب گوشت ساده می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم بپزد تا آب آن تبخیر شود. در حین جوشیدن ۲ قاشق روغن (حدود ۵۰ گرم) به آن اضافه می‌کنیم. سر گوجه و بادنجان را هم به همین صورت برمی‌داریم و داخلش را خالی و از مایه‌ی دلمه پر می‌کنیم. بادنجان به همان طریق فلفل پخته می‌شود، ولی گوجه فرنگی را بدون آب با حرارت ملایم می‌پزیم چون خودش آب می‌اندازد و روی حرارت ملایم پخته می‌شود. باید

آش کلم قمری: لپه، برنج و کلم قمری
آش ماست: نخود، اسفناج، تره، ماست و دوغ
آش گندم: نخود، لوبیا، عدس و گندم

۴-۴-۲ دلمه فلفل و گوجه فرنگی و بادمجان



مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت چرخ کرده	نیم کیلوگرم
سبزی دلمه (تره، جعفری، گشنیز، ترخون، مرزه، نعناع) پاک شده	۱ کیلوگرم
برنج نیم پز	۲۰۰ گرم
پیاز سرخ کرده	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی	
۲ قاشق سوپ‌خوری یا دو لیوان آب گوجه فرنگی	
فلفل دلمه متوسط	۶ عدد
گوجه فرنگی متوسط	۶ عدد
لپه	۱۵۰ گرم
بادنجان دلمه‌ی متوسط	۳ عدد
روغن	به مقدار لازم



مواد لازم برای ۶ نفر:

گوشت قسمت سر دست و کمی قلوه گاه دوبار
چرخ کرده ۱ کیلوگرم
پیاز رنده شده‌ی نرم که در صافی ریخته آب آن
جدا شده باشد ۲ عدد متوسط
نمک و فلفل و زعفران یا گرد زعفران به مقدار لازم
سماق به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا گوشت را با نمک و فلفل در سینی با کف دست خوب ورز دهید تا گوشت چسب پیدا کند، سپس پیاز رنده شده که آب آن را جدا کرده‌اید با زعفران حل شده یا گرد زعفران اضافه و خوب با گوشت مخلوط کنید تا کاملاً گوشت چسب دار شود و مدتی در یخچال بماند. از گوشت گلوله‌هایی بردارید و به سیخ کشید و با انگشت کمی فشار دهید تا گوشت به سیخ بچسبد و سطح آن صاف شود.

آن گاه زغال کاملاً سرخ شده را روی منقل صاف کنید و سیخ‌ها را روی آتش بگذارید و مرتب باد بزنید و سیخ‌ها را برگردانید تا گوشت مغز پخت شود. کباب‌ها را در دیس بکشید و در صورت تمایل کمی سماق بر روی آن بپاشید.

نکته: در کباب، مواد مغذی در گوشت باقی می‌ماند و بوی مطبوع آن اشتها را تحریک می‌کند معمولاً برای از بین بردن بوی زُخم! گوشت و آماده

مراقب بود که در حین پختن از هم نپاشد و آب آن کاملاً تبخیر شود.

اگر مایل باشید می‌توانید، بادنجان‌ها را پوست گرفته جدا کنید و داخل شان را، به طوری که سوراخ نشوند، خالی کنید. آن‌ها را نمک زده، بعد از یکی دو ساعت با پارچه‌ی تمیز خشک و در روغن کمی سرخ کنید تا اطراف آن‌ها طلایی شود. سپس مایه‌ی آماده را داخل آن بریزید و سر بادنجان را بگذارید و با دست کمی فشار می‌دهید. یا می‌توانید با یکی دو خلال دندان آن را محکم کنیم، سپس آن را یک ردیف در ظرف بچینید و رویش کمی آب گوجه فرنگی بدهید و با حرارت ملایم بپزید تا آبش تبخیر شود. در انتهای پخت ۳ قاشق روغن به آن اضافه کنید و پس از پخته شدن آن‌ها را آرام در ظرف بچینید.

۴-۲ کباب کوبیده



۱- بوی بد گوشت.



مواد لازم خمیر پیتزا برای ۶ نفر:

شیر	۲۰۰ میلی لیتر
روغن مایع	۵۰ میلی لیتر
نمک	۱/۲ قاشق چای خوری
آرد	به مقدار لازم
مایه خمیر	۱ قاشق سوپ خوری (۲۵ گرم)
آب نیم گرم	۱/۳ پیمانه (۷۰ میلی لیتر)
شکر	یک قاشق مربا خوری

طرز تهیه خمیر:

شیر و روغن و مایه خمیر حل شده را بتدریج در آرد مخلوط می کنیم. تا خمیری به دست آید که به دست نچسبد. خمیر آماده را زیر پوشش قرار می دهیم تا حجم آن دو برابر شود. خمیر آماده را در سینی بزرگ یا تک نفره که قبلاً چرب و آرد پاشیده شده به ضخامت ۲-۳ میلی متر پهن می کنیم و رویش را سس پیتزا می مالیم و کمی پنیر روی آن می پاشیم، سپس مواد پیتزا را روی آن می ریزیم و روی آن مجدداً پنیر می پاشیم و در فر می گذاریم.

نکته:

طرز تهیه مایه خمیر: ابتدا شکر را در آب نیم گرم

کردن آن برای کباب، پس از خرد کردن و شستن آن را در مخلوط پیاز خلال شده، روغن زیتون، کمی ماست و فلفل برای گوشت قرمز و برای گوشت ماهی و طیور در مخلوط پیاز خلال شده، نمک و فلفل و زعفران حل شده به مدت چند ساعت می گذاریم. برای جلوگیری از سفت شدن گوشت قرمز، نمک آن را پس از پخت اضافه می کنیم.

دستورالعمل تهیه انواع کباب

- ۱- برای تهیه کباب باید از گوشت راسته‌ی گوسفند و گوساله یا فیله‌ی گوساله استفاده کرد.
- ۲- گوشت کبابی باید نرم باشد.
- ۳- گوشت را باید به مدت ۲۴ ساعت در مخلوط پیاز خلال شده، روغن مایع، ماست و فلفل گذاشت تا بیات شود. سپس در یخچال نگه‌داری شود.
- ۴- حرارت لازم برای کباب، ابتدا باید زیاد و سپس اندکی کم شود.
- ۵- گوشت کباب علاوه بر پخته شدن باید خشک نشود و آبدار باشد.



فعالیت عملی ۳

در گروه‌های (۱ یا ۴ نفری انواع غذاهای سنتی) آب گوشت، تاس کباب، آش رشته، کباب کوبیده را بپزید.

۲-۵ اصول پخت چند نوع خوراک

۱-۲-۵- پیتزا



طرز تهیه:

پیاز را رنده و گوشت چرخ کرده را اضافه می‌کنیم و با کمی روغن مایع تفت می‌دهیم. نمک، فلفل، ادویه و کمی رب گوجه فرنگی نیز اضافه می‌کنیم. سپس قارچ را خرد می‌کنیم و با کمی نمک، آب لیمو و کمی روغن روی حرارت تند می‌گذاریم تا آب آن از بین برود. بقیه‌ی مواد را خرد می‌کنیم و کلیه‌ی مواد مخلوط را روی خمیر آماده شده می‌ریزیم، سپس روی همه را با پنیر می‌پوشانیم و در طبقه‌ی وسط فر با حرارت ۴۵۰ درجه‌ی فارنهایت یا ۲۴۰ درجه‌ی سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه می‌پزیم.

بیش تر بدانید



شناخت انواع پیتزا



پیتزا یکی از غذاهای معروف کشور ایتالیاست که با نام‌های مختلف تهیه می‌شود. در همه‌ی پیتزاها باید خمیر پیتزا را تهیه کرد و در تمامی پیتزاها از پنیر که بیش تر از نوع پنیرهای کش‌دار است، استفاده می‌کنند.

حل می‌کنیم و مایه‌ی خمیر را به آن اضافه و هم می‌زنیم سپس در ظرف را می‌گذاریم و به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه در محیط قرار می‌دهیم تا مایه‌ی خمیر به عمل آید.

طرز تهیه‌ی مواد اولیه‌ی سُس پیتزا

چنانچه سُس پیتزا را خودمان تهیه کنیم کیفیت بهتری خواهد داشت.

مواد اولیه سُس پیتزا:

۲۰۰ گرم	رب گوجه فرنگی
۵۰ میلی لیتر	سرکه
۷۵ میلی لیتر	روغن مایع
به مقدار لازم	فلفل قرمز
۱ عدد	پیاز متوسط
به مقدار لازم	ترخان، مرزه، آویشن خشک

طرز تهیه‌ی سُس:

تمام مواد را مخلوط می‌کنیم و چند جوش می‌دهیم. این سُس را در یخچال نیز می‌توان نگه‌داری کرد.

طرز تهیه‌ی پیتزای گوشت و قارچ

مواد اولیه:

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



انواع پیتزا

پیتزای مخلوط، گوشت، قارچ، سبزی‌ها، پیرونی، مرغ و قارچ.

به طور کلی در هر پیتزا هر گاه میزان یک ماده‌ی خاص بیش تر باشد، پیتزا را به نام آن می‌شناسند، مثلاً پیتزای گوجه فرنگی یا فلفل.



آشنایی با انواع پنیر

یکی از مواد مهم پیتزا پنیر روی آن است که باید کشدار باشد.

پنیرهای مختلفی در پیتزا به کار می‌رود، مانند فیلاfila، گرویر، گودا، چدار، پارمیزان و غیر آن‌ها که پنیر گرویر و فیلاfila دارای کش بیش تری است.

برای این که پنیر پیتزا کش بیش تری داشته باشد در مرحله‌ی آخر پخت پنیر را روی آن می‌ریزیم و مجدداً چند دقیقه در فر می‌گذاریم.

۲-۵-۲ لازانیا

مواد اولیه‌ی خمیر لازانیا برای ۶ نفر:

آرد سفید $\frac{1}{3}$ پیمانه

نمک به مقدار لازم

تخم مرغ ۲ عدد

روغن مایع ۱ قاشق سوپ‌خوری (۲۰ گرم)

شیر $\frac{1}{3}$ پیمانه

طرز تهیه‌ی خمیر لازانیا

زرده و سفیده‌ی تخم مرغ را با شیر، روغن و نمک به کمک قاشق مخلوط می‌کنیم.

سپس آرد را آرام آرام اضافه و با دست مخلوط می‌کنیم تا خمیر به دست آید. خمیر نباید به دست بچسبد و باید لطیف باشد.

۱۵ دقیقه زیر پلاستیک می‌گذاریم. سپس به قطریک تا دو میلی‌متر پهن می‌کنیم و به شکل مستطیل می‌بریم.

این خمیر آماده را می‌توان خشک کرد یا این که تازه تازه مصرف کرد. سپس مواد دیگری را آماده کنیم.

آشنایی با سس سفید و طرز تهیه‌ی آن

سس سفید از جمله سس‌هایی است که در بعضی از غذاها و سوپ‌ها به کار می‌رود.

مواد اولیه‌ی سس سفید

آرد ۵۰ گرم

آب مرغ یا شیر ۴۰۰ میلی لیتر

کره ۵۰ گرم

نمک و فلفل به مقدار لازم



طرز تهیه:

آرد و کره را در ظرفی روی حرارت می گذاریم تا کمی تفت داده شود و بوی خاصی ندهد. سپس شیر را آرام آرام به آن اضافه می کنیم تا گلوله نشود و آن را روی گاز مرتب به هم می زنیم تا غلیظ شود. در پایان نمک و فلفل به آن اضافه می کنیم.

آشنایی با مواد اولیه و طرز تهیهی لازانیا:



مواد لازم:

- | | |
|--|-----------------|
| خمیر یا ورق لازانیا | ۶ تا ۸ ورق |
| گوشت چرخ کرده | ۵۰۰ گرم |
| قارچ | ۲۵۰ گرم |
| فلفل دلمه‌ای | ۱ عدد |
| پیاز رنده شده | ۱ عدد |
| رب گوجه فرنگی ۲ قاشق سوپ خوری (۵۰ گرم) | |
| نمک و فلفل و ادویه | به مقدار لازم |
| پیاز داغ | ۳ قاشق سوپ خوری |
| پنیر گرویر و کشدار | ۴۰۰ گرم |

طرز تهیه:

ابتدا پیاز را رنده می کنیم. سپس گوشت و نمک و

ادویه را با کمی روغن تفت می دهیم بعد رب گوجه فرنگی رقیق را اضافه می کنیم می گذاریم آهسته بجوشد و کمی آب آن تبخیر شود.

سپس فلفل دلمه را خرد و اضافه می کنیم. قارچ را آماده می کنیم و همی مواد را مخلوط می کنیم، ته ظرف نسوزی را چرب می کنیم. از ورقه‌های پخته‌ی لازانیا در کف ظرف می چینیم. از مایه‌ی گوشتی آماده روی آن می ریزیم.

سُس سفید و قرمز و پنیر نیز می ریزیم و مجدداً این کار را تکرار می کنیم و در مرحله‌ی آخر نیز روی آن را پنیر می ریزیم و در طبقه‌ی وسط فر با درجه‌ی حرارت ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت یا ۱۸۰ درجه‌ی سانتی گراد به مدت ۴۵ دقیقه می پزیم تا پنیر برشته شود و با سُس قرمز آن را تزیین می کنیم.

۲-۵-۳ رولت گوشت



یکی از غذاهای مدرن است، که در ایران نیز مورد استفاده قرار گرفته و به ذائقه‌ی ایرانی‌ها خوش آمده است.

مواد اولیه‌ی رولت گوشت برای ۶ نفر



کمی روغن را داغ کرده ایم اطرافش را سرخ می کنیم و کمی رب گوجه فرنگی، آب لیمو، آب و زعفران را مخلوط کرده و سس آماده را روی آن می ریزیم، تا مغز پخت شود. سپس آن را آرام در ظرف می گذاریم و می بریم و دور آن را با سبزیجات پخته تزیین می کنیم.

۴-۵-۲ کتلت

کتلت یکی از غذاهای معروف ایرانی است که می توان آن را با سیب زمینی خام، پخته یا مخلوطی از آن ها تهیه کرد.



مواد اولیه برای ۶ نفر:

گوشت مغز ران چرخ کرده ۵۰۰ گرم، (دو بار چرخ شود)

تخم مرغ خام دو عدد
پیاز دو عدد
آرد نخودچی یا آرد ۵۰ گرم
نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
روغن برای سرخ کردن به مقدار لازم

گوشت چرخ کرده (که از مغز ران و بدون چربی و دست کم دو بار چرخ شده باشد ۵۰۰ گرم)

تخم مرغ سفت شده ۲-۳ عدد

آرد سوخاری اقاشق سوپ خوری

سیر ۳ حبه

جعفری خرد شده ۲ اقاشق سوپ خوری (۵۰ گرم)

نخود فرنگی ۱۰۰ گرم

تخم مرغ خام یک عدد

هویج پخته شده، (برای وسط رولت) به دل خواه

نمک و فلفل و ادویه به مقدار لازم

روغن به مقدار لازم

رب گوجه فرنگی به مقدار لازم

آب لیمو به مقدار لازم

زعفران به مقدار لازم

نحوه آماده کردن مایه رولت:

گوشت را با نمک و سیر رنده شده، خوب مالش می دهیم تا کاملاً حالت چسبندگی پیدا کند. سپس آرد سوخاری و تخم مرغ خام را اضافه می کنیم، خوب ورز می دهیم.

گوشت را روی میزی که آرد پاشیده شده یا با روغن مایع چرب کرده ایم به اندازه دل خواه باز می کنیم. روی سطح آن جعفری می پاشیم.

سس نخود فرنگی و بعد تخم مرغ پخته یا هویج پخته را می گذاریم. گوشت را لوله می کنیم در تابه که



الف) مواد اولیه‌ی کوکوی سیب زمینی برای ۶ نفر:
 زعفران و نمک به مقدار لازم
 روغن به اندازه کافی
 سیب زمینی پخته ۱ کیلو
 تخم مرغ ۶ عدد

طرز تهیه:

سیب زمینی را با آب و نمک می‌پزیم تا کاملاً پخته شود. پوست آن را می‌گیریم تا خنک شود، از چرخ یا رنده‌ی ریز رد می‌کنیم. زرده و سفیده را جدا می‌کنیم و زرده را خوب هم می‌زنیم تا غلیظ شود.
 آن را با نمک و فلفل و زعفران حل شده را به سیب زمینی اضافه می‌کنیم.
 آنگاه سفیده را خوب می‌زنیم تا پوک و سفید و به مخلوط اضافه می‌کنیم. آرام هم می‌زنیم تا مخلوط شود. در تابه روغن می‌ریزیم و آن را داغ می‌کنیم. می‌توانیم این کوکو را به صورت گل سرخ کنیم و یا یک جا در تابه بریزیم و پشت و روی آن را سرخ کنیم.

سیب زمینی متوسط پخته ۴۰۰ گرم
 سیب زمینی کوچک خام ۱ عدد

طرز تهیه:

سیب زمینی‌های خام و پخته را پس از پوست گرفتن و رنده کردن با گوشت چرخ شده، نمک، فلفل، زردچوبه، کمی زعفران، پیاز رنده شده، تخم مرغ و آرد نخودچی یا سوخاری، همه را خوب ورز می‌دهیم. اگر مایه شل بود به آن آرد نخودچی می‌زنیم. از مایه گلوله‌هایی برمی‌داریم و در دست به شکل بیضی درمی‌آوریم. و در روغن فراوان داغ سرخ می‌کنیم. حرارت باید ملایم باشد تا مغز آن پخته شود. پس از اینکه یک طرف آن سرخ شد طرف دیگر را سرخ می‌کنیم. دقت کنید اگر نوع سیب زمینی مرغوب نباشد، هنگام پخت از هم پاشیده شود و کتلت شما هم هنگام پخت از هم می‌پاشد.

۵-۲ کوکو

کوکو نیز یکی دیگر از غذاهای متداول در ایران است که نام آن بستگی به مواد اولیه‌ی اصلی آن دارد. یعنی اگر از کوکوی سیب زمینی نام می‌بریم ماده‌ی اصلی آن سیب زمینی است.
 انواع کوکو، شامل کوکوی سیب‌زمینی، سبزی، دو رنگ، بادنجان، کدو، نخود فرنگی، شوید و باقلا، گل کلم، براکلی، ماست، مرغ و غیره.



فعالیت عملی ۴

در گروه‌های ۳ یا ۴ نفری انواع خوراک‌ها (پیتزا، لازانیا، رولت گوشت، کتلت، کوکو) را ببزید.



گوشت را در آن می‌ریزیم تا به روغن بیفتد. نان‌ها را به اندازه کف دست می‌بریم و در تابه‌ی دیگری کمی برشته می‌کنیم. به روی هر قطعه نان مقداری گوشت می‌گذاریم و روی آن خلال بادام و دارچین می‌ریزیم و سپس یک قطعه نان دیگر روی آن قرار می‌دهیم.

نکته: برای برشته کردن این غذا از کف گیر مخصوص استفاده می‌شود.

۲-۶-۲ میرزا قاسمی

این غذا نیز یکی از غذاهای سنتی گیلان و مازندران است که از آن هم به جای خورش و هم به جای خوراک استفاده می‌شود.

نحوه‌ی آماده کردن و نوع مواد اولیه‌ی

میرزا قاسمی

مواد لازم برای ۶ نفر:

۱ کیلو	بادنجان متوسط
۴ عدد	تخم مرغ
۵ عدد	گوجه فرنگی
۶ تا ۷ حبه درشت	سیر
۴ قاشق غذا خوری	پیاز داغ ریز
به مقدار لازم	نمک و فلفل و زردچوبه
به مقدار لازم	روغن

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را پس از تمیز کردن، روی شعله پخش-کن روی حرارت ملایم کباب می‌کنیم تا مغز پخت شود. پس از جدا کردن پوست آن را با ساطور خرد

۲-۶ روش پخت چند نوع غذای محلی

در این جا با سه نوع غذای محلی ایران آشنا می‌شوید.

۱-۶-۲ بریانی

یکی از غذاهای شهر اصفهان است که از دیر باز به طور سنتی در این شهر پخته می‌شود.

نحوه‌ی آماده کردن و نوع مواد اولیه‌ی

بریانی

مواد لازم برای ۶ نفر:

یک کیلو	گوشت سردست و دنده
۱ عدد	پیاز درشت
به مقدار لازم	نمک و زردچوبه
به مقدار لازم	دارچین
به مقدار لازم	فلفل
به مقدار لازم	زعفران
چند برگ	نعناع تازه خرد شده
برای تزئین	خلال بادام
۱۲ تکه	نان بریده شده به اندازه کف دست

طرز تهیه:

گوشت را پس از تکه تکه کردن همراه با آب، نمک، زردچوبه و پیاز روی حرارت می‌گذاریم. از زمان جوش ۳۰ دقیقه آن را می‌پزیم تا نیم پز شود و آب آن به اندازه‌ی ۱/۲ لیوان برسد. گوشت و نعناع را هم از چرخ گوشت رد می‌کنیم و دارچین، فلفل، زعفران و آب باقی مانده را اضافه و آن‌ها را خوب مخلوط می‌کنیم. تابه را می‌گذاریم داغ شود و



طرز تهیه:

گشنیز و شنبلیله را پس از تمیز کردن، ریز خرد می‌کنیم و تفت می‌دهیم. سیر سرخ کرده و پیاز داغ را اضافه می‌کنیم. سپس تمر را در مقدار آب گرم خیس و از صافی رد می‌کنیم و به آن اضافه می‌کنیم. در این فاصله ماهی را که تمیز کرده‌ایم، نمک می‌زنیم. سپس آن را کمی در روغن سرخ کرده در ظرف نسوز ننگه می‌داریم و رویش مایه‌ی قلیه و تمر را می‌ریزیم و در فر با ۳۵۰ درجه‌ی حرارت فارنهایت یا ۱۸۰ درجه‌ی سانتی‌گراد به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه می‌پزیم، تا آب آن تمام شود و جا بیفتد. این قلیه را می‌توان با برنج یا نان مصرف کرد.

نکته: در صورت در دسترس نبودن ماهی تازه از تن ماهی هم می‌توان استفاده کرد.

۲-۶-۴ فلافل



مواد لازم:

۱ پیمانہ	نخود
۱ عدد متوسط	سیب زمینی
۱ عدد	پیاز متوسط

می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. سیر را خرد و له می‌کنیم و با روغن تفت می‌دهیم و بادنجان را به آن اضافه می‌کنیم. هم‌چنین زردچوبه، نمک، فلفل و سیر آن را با حرارت ملایم تفت می‌دهیم. سپس گوجه فرنگی پوست گرفته و خرد شده را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با بادنجان‌ها پخته و آبش کشیده شود. آن‌گاه در ظرف مناسبی روغن می‌ریزیم و تخم‌مرغ‌ها را، که با چنگال زده‌ایم، می‌پزیم و با قاشق مرتب هم می‌زنیم تا تخم‌مرغ‌ها پخته و خرد و ریز ریز شوند آن‌گاه پیاز داغ را به بادنجان و گوجه‌ی پخته شده اضافه می‌کنیم. سپس همه را مخلوط می‌کنیم و در ظرف می‌کشیم.

۲-۶-۳ قلیه ماهی

غذایی است که بیش‌تر در جنوب ایران پخته می‌شود و به جای خوراک یا خورش استفاده می‌کنند.

مواد لازم برای ۶ نفر:

ماهی بدون استخوان (شیر ماهی)	۱ کیلوگرم
گشنیز	۱/۵ کیلوگرم
شنبلیله	۲۰۰ گرم
پیاز داغ	۱۰۰ گرم
سیر سرخ شده	۵۰ گرم
تمر هندی بزرگ	۱ بسته
فلفل قرمز	به مقدار لازم
نمک و فلفل سیاه	به مقدار لازم
روغن	به مقدار لازم



ماست بسته می‌شود بعد آن را در یخچال می‌گذاریم تا سرد شود.

ب) پنیر: می‌دانید که اگر شیر جوشیده شود و به آن مایه پنیر بزنیم، به حالت دلمه در نمی‌آید، بهترین روش تهیه‌ی پنیر اضافه کردن مایه پنیر است که در داروخانه‌ها و عطاری‌ها به صورت قرص یا پودر می‌توانیم تهیه کنیم.

برای هریک کیلو گرم شیر، ۱/۲ قرص اضافه کنید. شیر پاستوریزه را در حد ۳۷ درجه گرم کرده، سپس قرص را در کمی آب گرم حل و به شیر اضافه کنید و خوب هم بزنید، سپس ظرف شیر را به مدت ۱ ساعت در جای گرم یا زیر پوشش بگذارید.

پس از این مدت شیر به حالت دلمه در می‌آید. آن را به جای خنک منتقل کنید و اجازه دهید نیم ساعت بماند آن گاه پارچه‌ی تمیزی را در سبد انداخته شیر دلمه را در آن بریزید و اطراف پارچه را جمع کنید.

هر چند بار این عمل جمع کردن را انجام دهید تا پنیرسفت و قابل مصرف شود.

اگر خواسته باشید پنیر را شور کنید پس از این که آبش گرفته شد کمی نمک روی آن بپاشید و در ظرفی در یخچال نگهداری کنید.

سیر
نمک و فلفل و زعفران
به مقدار لازم
گشنیز خرد کرده
۱ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه :

نخود را از قبل در آب خیس می‌کنیم، کلیه مواد را ۳ بار چرخ می‌کنیم و می‌گذاریم ۲ تا ۳ ساعت بماند. روغن راداغ کرده، داخل قالب مخصوص می‌ریزیم سرخ می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم و با جعفری و گل گوجه فرنگی تزئین می‌کنیم. در صورت تمایل می‌توانید در مواد لازم از یک عدد تخم مرغ هم استفاده کنید.



فعالیت عملی ۵

در گروه‌های ۳ یا ۴ نفری انواع غذاهای محلی (بریانی، میرزا قاسمی و قلیه ماهی)

اصول تهیه ماست و پنیر

الف) ماست: شیر را می‌جوشانیم و می‌گذاریم کمی سرد شود به اندازه‌ای که دست را نسوزاند ولی داغی را احساس می‌کنیم برای هریک کیلو گرم شیر ۴ قاشق غذاخوری ماست نیز لازم است.

ماست را از گوشه‌ی ظرف به آرامی به شیر اضافه کرده، آرام آرام کمی از گوشه‌ی ظرف آن را هم می‌زنیم، سپس صفحه‌ی مشبکی روی ظرف قرارداده، آن را در جای گرم می‌گذاریم یا رویش را با پوشش ضخیمی می‌پوشانیم، اگر مدت ۴ تا ۵ ساعت بماند



خمیر هم باید لطیف باشد هم به دست نچسبد. خمیر را به مدت نیم ساعت زیر پوشش استراحت می دهیم سپس روی سنگ یا میز کمی آرد پاشیده گلوله‌هایی از خمیر به اندازه‌ی یک نارنگی کوچک برداشته، خوب در دست گرد می کنیم و روی میز با وردنه، نازک، به ضخامت ۲ میلیمتر به شکل دایره باز می کنیم، می‌توانیم هنگام پهن کردن کمی کنجد روی آن بپاشیم با وردنه رویش رفته تا کنجد بچسبد سپس پشت تا به که قبلاً روی حرارت گاز گذاشته‌ایم و کاملاً داغ شده می‌اندازیم، یک طرف نان که پخت، نان را برگردانده، طرف دیگر را می‌پزیم، کمی که خنک شد در کیسه‌ی نایلون می‌گذاریم تا نان تازه و نرم بماند.

هنگام پهن کردن خمیر حتماً زیر آن باید آرد پاشیده شود که خمیر روی میز نچسبد.

تهیه‌ی پوره

اصطلاح پوره یعنی سبزیجات و حبوبات را با آب پخته و له می‌کنیم که بیش‌تر با شیر و نمک و کره پخته می‌شود و برای تزئین غذا به عنوان غذای سبک مصرف می‌شود.

مواد لازم برای پوره‌ی سیب‌زمینی:

سیب‌زمینی پوست گرفته	۱ کیلوگرم
شیر	۱ پیمانه
کره	۱۰۰ گرم

بیش‌تر بدانید



نان لواش خانگی



مواد لازم:

آرد	به اندازه‌ای که خمیر به دست آید
مایه‌ی خمیر	۱ قاشق مرباخوری
نمک	۱/۲ چای خوری
آب گرم یا شیر گرم	۲ پیمانه
روغن مایع	۱ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:

شیر یا آب را گرم کرده، (در حد ۴۵ درجه یا ولرم) مایه‌ی خمیر و شکر را در آن ریخته، ۵ دقیقه صبر می‌کنیم تا مایه‌ی خمیر عمل کند. سپس نمک و روغن مایع را اضافه کرده، کمی هم زده، آرد را کم کم اضافه می‌کنیم و با قاشق آن را هم می‌زنیم تا خمیر به دست آید، دست را به آرد آغشته کرده، خمیر را به مدت ۵ دقیقه روی سنگ که کمی آرد پاشیده‌ایم ورز می‌دهیم.



نمک

به مقدار کافی

طرز تهیه:

سیب‌زمینی پوست گرفته را در قابلمه‌ای لعابی ریخته، آب اضافه می‌کنیم تا روی آن را بگیرد و می‌پزیم. در اواخر پخت کمی نمک به آن می‌زنیم. پس از پخته شدن آن را از چرخ گوشت رد کرده تا کاملاً نرم و یکنواخت شود. ظرف محتوی مایه‌ی سیب‌زمینی را روی حرارت گذاشته شیر را به تدریج به آن اضافه کرده، مرتب هم می‌زنیم، در آخر کره و کمی نمک به سیب‌زمینی افزوده، پس از حل شدن کره حرارت را خاموش می‌کنیم.

می‌توانیم به کمک قیف برای تزئین غذا از پوره استفاده کنیم..

چکیده

۱- در تهیه‌ی خورش‌ها از هم زدن خورش، که باعث له شدن مواد می‌شود، خودداری کنیم. خورش‌ها باید کم آب و جا افتاده باشد، نمک خورش‌هایی که با گوشت قرمز تهیه می‌شوند در اواخر پخت و آن‌هایی که با گوشت سفید پخته می‌شوند در اوایل پخت باید اضافه شود.

۲- چاشنی بعضی خورش‌ها مثل فسنجان، رب انار و شکر و خورش کرفس آب غوره است.

۳- در تهیه‌ی کباب برای از بین بردن بوی زخم یا بوی بد گوشت، در مخلوط پیاز خلال شده و روغن

زیتون، کمی نمک اضافه می‌کنیم.

۴- در تهیه‌ی کباب باید از گوشت راسته و فیله‌ی گوساله یا گوسفند استفاده کنیم. گوشت کبابی باید نرم باشد.

آزمون پایانی نظری واحد کار دوم

۱- نمک گوشت‌های قرمز را چه موقع اضافه می‌کنیم؟

الف) اوایل پخت ب) اواسط پخت

ج) اواخر پخت د) قبل از پخت

۲- چاشنی خورش کرفس است

الف) آب غوره ب) سرکه

ج) ماست د) ترشی بادنجان

۳- چاشنی خورش فسنجان:

الف) آب انار ب) رب انار

ج) آب لیمو د) آب غوره

۴- برای تهیه‌ی کباب بهتر است از چه نوع گوشتی استفاده کنیم؟

۵- در تهیه‌ی آش رشته چه نوع سبزی به کار می‌رود؟

۶- چند نوع غذاهای سنتی ایران را نام ببرید؟

۷- در تهیه‌ی خورش قورمه سبزی از چه نوع سبزی‌هایی استفاده می‌شود؟

واحد کار سوم

شیرینی، دسر و مربّا





فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز

وسایل و تجهیزات مورد نیاز	(۱) فعالیت عملی	(۲) فعالیت عملی	(۳) فعالیت عملی	(۴) فعالیت عملی	(۵) فعالیت عملی	(۶) فعالیت عملی	(۸) فعالیت عملی
● کابینت آشپزخانه همراه با هود و سینک	*	*	*	*	*	*	*
● تهویه	*	*	*	*	*	*	*
● میز غذاخوری تاشو	*	*	*	*	*	*	*
● میز کار آشپزخانه	*	*	*	*	*	*	*
● میز کار استیل	*	*	*	*	*	*	*
● آینه‌ی آموزشی	*	*	*	*	*	*	*
● وایت برد پایه دار	*	*	*	*	*	*	*
● صندلی مخصوص معلم (بلند با رویه‌ی چرمی)	*	*	*	*	*	*	*
● صندلی انتظار پلاستیکی	*	*	*	*	*	*	*
● فن‌دک اتمی	*	*	*	*	*	*	*
● اجاق گاز پنج شعله‌ی فردار	*	*	*	*	*	*	*
● اجاق گاز پنج شعله‌ی بدون فر	*	*	*	*	*	*	*
● رگلاتور گازی	*	*	*	*	*	*	*
● کپسول گاز یازده کیلویی	*	*	*	*	*	*	*
● آبگرم کن	*	*	*	*	*	*	*
● جعبه کمک‌های اولیه با تجهیزات کامل	*	*	*	*	*	*	*
● یخچال و فریزر	*	*	*	*	*	*	*
● آسیاب برقی	*	*	*	*	*	*	*
● همزن برقی	*	*	*	*	*	*	*
● مایکرو ویو	*	*	*	*	*	*	*
● کتری لعابی و قوری چینی	*	*	*	*	*	*	*
● کتری شیر دار	*	*	*	*	*	*	*
● پیرکس تخت سه تکه	*	*	*	*	*	*	*



وسایل و تجهیزات مورد نیاز						
(۱) فعالیت عملی	(۲) فعالیت عملی	(۳) فعالیت عملی	(۴) فعالیت عملی	(۵) فعالیت عملی	(۶) فعالیت عملی	(۷) فعالیت عملی
*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	*
*				*	*	*
*		*	*	*		*
*		*	*	*		*
*	*	*	*	*	*	*
*				*	*	*
*	*	*	*	*	*	*
*	*			*	*	*
	*					
*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	*
				*		
*	*			*		



وسایل و تجهیزات مورد نیاز							
(۸) فعالیت عملی	(۶) فعالیت عملی	(۵) فعالیت عملی	(۴) فعالیت عملی	(۳) فعالیت عملی	(۲) فعالیت عملی	(۱) فعالیت عملی	
							● قالب دسر
*	*			*		*	● لیسک
*	*			*		*	● کیسه‌ی خامه با ماسوره‌های متنوع (سرقیف متنوع) و یلتون
				*			● کیک گردان فلزی
				*	*	*	● صفحه‌ی مشبک خنک کننده‌ی کیک
							● قیف بیسکویت‌سازی
				*			● پالت یا خامه پخش‌کن
	*			*	*	*	● الک ریز و درشت
*	*	*	*	*	*	*	● کتاب آشپزی
*	*	*	*	*	*	*	● کپسول آتش‌نشانی



۲) پسته

توجه داشته باشید مغز پسته‌ی شیرینی‌ها ریز و سبز رنگ است و با آن که مزه‌ی خوبی دارد بیش‌تر به سبب رنگ آن به کار می‌رود.

۳) پودر نارگیل

پودر نارگیل تازه دارای رنگ سفید و عطر مطبوعی است که از رنده کردن نارگیل به دست می‌آورند. در هنر شیرینی‌پزی از طعم دهنده‌های بسیار خوب است و برای تزئین نیز بسیار از آن استفاده می‌کنند.

۴) بیکینگ پودر^۱

مخلوطی از $\frac{1}{3}$ وزنی جوش شیرین و حدود $\frac{1}{3}$ اسید ضعیف مجاز و $\frac{1}{3}$ بقیه آن نشاسته ذرت یا گندم می‌باشد. بهتر است بیکینگ پودر با آرد مخلوط شود و سپس در کیک ریخته شود.

۵) تخم مرغ

برای هواده‌ی شیرینی و بیسکویت از تخم مرغ استفاده می‌کنند، زیرا پس از هم زدن شدید، قدرت نگه‌داری هوا را به دست می‌آورد. تخم‌مرغ بر اثر هم‌زدن شدید، کف نسبتاً مقاوم و مناسبی ایجاد می‌کند. یک تخم مرغ کامل مقدار آرد برابر وزن خود را هواده‌ی می‌کند، تخم‌مرغ سالم پس از شکسته شدن دارای سفیده‌ای سفت و غلیظ است و زرده‌ی آن روی سفیده می‌ماند. تخم مرغ سالم در برابر نور شفاف است. در صورت استفاده از پودر تخم مرغ باید

برای تهیه‌ی شیرینی توجه به نکات زیر ضروری است:

● مواد لازم بری تهیه‌ی شیرینی‌ها را قبلاً اندازه‌گیری و آماده کنید.

● معمولاً ۱۵ دقیقه قبل از قرار دادن شیرینی در فر آن را روشن کنید.

● در شیرینی‌های خشک نباید مقدار شکر بیش از اندازه باشد زیرا باعث سفتی شیرینی می‌شود.

● برای پخت شیرینی‌های خشک حرارت فر باید ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت یا ۱۸۰ درجه‌ی سانتی‌گراد باشد.

۱-۳ آشنایی با مواد شیرینی‌پزی

۱) آرد

آرد مایه‌ی اصلی کیک، شیرینی و نان است. اساساً آرد بر دو نوع است: سفید که از مغز گندم درست می‌شود و غیر سفید که بر حسب این که چه مقدار و چه لایه‌هایی از پوست گندم در آن باشد به چند درجه تقسیم می‌شود.

برای تهیه‌ی آرد شیرینی باید از ضعیف‌ترین و نرم‌ترین نوع گندم استفاده شود تا خمیر آن کشدار نباشد. آرد را در ظرفی در بسته و در جای خنک نگه‌داری کنید. آرد مانده بوی نامطلوب می‌گیرد و در طعم کیک و شیرینی بسیار تأثیر می‌گذارد. به‌طور کلی آردی که برای تهیه‌ی کیک مصرف می‌شود باید از نوع سفید، نرم و تازه باشد.



هنر در خانه (۱)

شیرینی، دسر و مربا

یافت می‌شود. تفاوت انواع روغن‌های مایع به مقاومت آن‌ها در برابر حرارت بستگی دارد. یکی از مقاوم‌ترین روغن‌ها در برابر حرارت روغن کُنجد است و بعد از آن می‌توان از روغن ذرت نام برد. برای بهداشت و حفاظت روغن، آن را در فضای خنک و دور از هوا در ظرفی در بسته نگه‌داری کنید.

(۹) سرکه

سرکه دو نوع است: سرکه‌ی طبیعی که از انگور و کشمش گرفته می‌شود و بسیار خوش‌عطر است. سرکه‌ی سفید که همان اسیداستیک رقیق است و عطری ندارد. بهتر است در شیرینی‌پزی از سرکه‌ی طبیعی استفاده شود. هرگاه سرکه بیش از اندازه تند باشد کمی آب جوش به آن اضافه کنید.

(۱۰) شکلات

وقتی که برای شیرینی‌هایتان از شکلات استفاده می‌کنید از نوع مرغوب آن را، که مقدار کاکائوی آن زیاد است، مصرف کنید. از شکلات‌هایی که برای پوشاندن کیک‌ها استفاده می‌کنند پرهیز کنید. در این نوع شکلات‌ها مقدار شکر و روغن گیاهی بسیار زیاد است. هنگام آب کردن شکلات، ضمن رعایت احتیاط، برای گرم کردن آن از حرارت زیاد پرهیز کنید. از روش بن ماری برای آب کردن آن استفاده شود.

(۱۱) شکر

در دستورالعمل تهیه‌ی شیرینی همواره گفته می‌شود که از چه نوع شکر استفاده کنید. تعداد بسیاری از

اجازه دهید تا با آب مخلوط شود و رطوبت کافی جذب کند تا خواص خود را به دست آورد. معمولاً باید دمای تخم مرغ با دمای اتاق یک‌سان باشد. هیچ‌گاه تخم مرغ را در فریزر نگه‌داری نکنید، چون خاصیت خود را از دست می‌دهد.

(۶) زرده‌ی تخم مرغ

این ماده ۵۰ درصد آب و ۳۲ درصد چربی دارد. در شیرینی‌پزی سعی کنید وانیل را به زرده اضافه کنید و سپس زرده را آنقدر هم بزنید تا کرم‌رنگ شود و حالت کش‌دار پیدا کند. در این صورت بوی زخم آن گرفته می‌شود. زرده بر اثر هم‌زدن کف نمی‌کند. از خواص زرده ایجاد رنگ، طعم و تردی شیرینی است. می‌توانید یک واحد پودر زرده را با دو و نیم واحد آب مخلوط کنید و بگذارید ۳ ساعت بماند و سپس مصرف کنید.

(۷) خامه

در شیرمقداری ذرات چربی به صورت معلق وجود دارد. زمانی که شیر به صورت راکد در جایی بماند به دلیل این که وزن این ذرات کمتر از وزن خود شیر است به سطح می‌آید و لایه‌ای ایجاد می‌شود که به آن خامه می‌گویند. در صنعت شیر، خامه را با چرخ خامه‌گیری از شیر جدا می‌کنند. خامه را به میزان لازم تهیه و بلافاصله در یخچال نگه‌داری کنید.

(۸) روغن

روغن‌ها معمولاً به صورت جامد یا مایع در بازار



کمی شکر مخلوط، سپس آب یا شیر را به آن اضافه کنید

۱۶ کره

منبع اصلی کره چربی شیراست و بر اثر زدن خامه به دست می آید و از آنجا که چربی خالص نیست و موادی از قبیل آب دارد در مقایسه با روغن در پخت شیرینی مزیت بیش تری دارد و باعث استحکام و فرم دهی و طعم دهی بهتری در شیرینی می شود.

۱۷ نمک

نمک طعم دهنده ای است که طعم بسیاری از محصولات غذایی را مطبوع تر می کند.

در شیرینی پزی آن را به صورت خشک مصرف می کنند، به طوری که آن را در آرد میریزند و کاملاً مخلوط می کنند. در غیر این صورت بر محصول تأثیر نامطلوب خواهد گذاشت. نمک باعث متعادل شدن طعم شیرینی می شود.

۱۸ گردو

گردو از جمله موادی است که در داخل شیرینی یا برای تزئین شیرینی به کار می رود. هنگام خرید آن به این نکته توجه داشته باشید که مغز گردوی مناطق مختلف از لحاظ طعم یکی نیستند. بعضی از آن ها مزه ی گس و تلخی دارند که ممکن است این مزه در شیرینی شما بماند. به همین دلیل هنگام خرید حتماً آن را بچشید. یکی دیگر از دلایل تلخی مغز گردو مربوط به پوست آن است که برای رفع این مشکل می توان مغز گردو را در آب

دستور العمل ها شکرهای قهوه ای تصفیه نشده را ترجیح می دهند که طعم و مزه ی آن ها بیش تر از شکرهای قهوه ای تصفیه شده است. شکرهای خام احتیاج به الک شدن دارند. شکرهای دانه ریز که بسیار خوب تصفیه شده اند شیرینی ها را به نوعی خاص خوش طعم می کنند.

۱۲ شیر

شیرها از لحاظ رنگ، مزه، عطر و مقدار چربی و کلسیم و... با هم تفاوت دارند. می توان از هر نوع به دلخواه استفاده کرد. شیر را باید همواره در یخچال و در ظرف در بسته نگه داری کرد.

۱۳ عسل

در خرید عسل خالص باید بیش تر از هر چیز به عطر، طعم و کیفیت آن توجه داشت. عسل، فاسد نمی شود و می توانید آن را تا مدت زمانی طولانی نگه داری کنید.

۱۴ قهوه

این ماده از تفت دادن و آسیاب کردن دانه ی قهوه به دست می آید و برای طعم دهی در شیرینی ها به کار می رود.

۱۵ کاکائو

کاکائو طعم دهنده و رنگ دهنده در شیرینی ها است. کاکائو، دانه ی درختی استوایی است که شکلات از آن درست می کنند.

مزه و عطر خاص کاکائوی خوب فقط در بعضی از انواع اعلا ی دانه ی کاکائو هست که دارای رنگ قهوه ای روشن مایل به قرمز با عطر و طعم طبیعی است. بهتر است برای حل کردن پودر کاکائو، ابتدا آن را با



خشک وجود دارد که بعضی از انواع آن خاص بعضی از شهرهاست، بعضی از انواع آن‌ها در همه جا متداول است.

گذاشت، تا خیس بخورد. سپس پوست آن را بگیرید در این صورت تلخی گردو گرفته می‌شود و بهتر است مغز گردو را در ظرفی در بسته، در یخچال نگه‌داری کنید.

۱۹) ماست

زمانی که باکتری معینی (مخمّر) در شیر کشت داده شود و کل حجم آن را دربرگیرد، ماست به دست می‌آید. ماست تقریباً خواص شیر را دارد.

۲۰) وانیل

وانیل شیره یا اسانس میوه‌ی لوبیا مانند و سیاه رنگ گیاهی گرمسیری است که در شیرینی‌پزی به کار می‌رود

۲۱) هل

هل از دیگر مواد معطری است که در شیرینی‌پزی به خصوص شیرینی‌های سنتی از آن استفاده می‌شود. سه نوع هل وجود دارد.

هل سفید، هل سبز و هل سیاه، هل سفید گران‌ترین نوع آن است. هل سبز عطری قوی‌تری دارد که می‌تواند جای‌گزین هل سفید شود.

هل سیاه درشت‌تر است و عطری آن با دو نوع دیگر فرق دارد. هل سبز را با پوست می‌سایند و مصرف می‌کنند.

۱-۲-۳ شیرینی پفک گردویی



مواد اولیه:

- | | |
|---------------------------------|------------------|
| ۴ عدد | زرده‌ی تخم مرغ |
| ۴ قاشق سوپ خوری | پودر قند |
| (۲۵ گرم) ۱ قاشق سوپ خوری | آرد |
| $\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری | وانیل |
| ۲۵۰-۳۰۰ گرم | مغز گردوی خرد شد |
| $\frac{1}{4}$ یک قاشق مربا خوری | هل |
| برای تزئین | نگین پسته |

طرز تهیه:

زرده‌ها را با پودر قند و وانیل با همزن خوب می‌زنیم، تا کرم‌رنگ شود هل و آرد را به آن می‌افزایم.

۲-۳ طرز تهیه‌ی شیرینی‌های خشک

شیرینی‌های خشک معمولاً در مراسم عصرانه جشن‌های عروسی و میهمانی‌ها مورد استفاده دارد. در ایران و سایر کشورهای جهان هزاران نوع شیرینی



می‌زنیم تا سفت و غلیظ شود بعد روی حرارت غیر مستقیم، بِن ماری می‌کنیم و سپس وانیل و پودر نارگیل را به آن می‌افزاییم و با قاشق مخلوط می‌کنیم و در کف سینی کاغذ می‌اندازیم و آن را چرب می‌کنیم و با قیف سرماسوله‌ای یا ستاره‌ای یا دندانه، با فاصله به صورت گل‌های کوچک در سینی می‌گذاریم.

رویش هم کمی نگین پسته می‌پاشیم در فر، که قبلاً گرم کرده‌ایم، قرار می‌دهیم.

حرارت را روی ۳۰۰ درجه‌ی فارنهایت یا ۱۷۰ درجه‌ی سانتی‌گراد ثابت می‌کنیم تا نان‌ها کمی طلایی شوند.

پس از خنک شدن آن‌ها را از کاغذ جدا می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم.

۳-۲-۳ شیرینی پنجره‌ای



مواد اولیه:

نشاسته‌ی گل (گندم) $\frac{1}{3}$ پیمانه (۷۵ گرم)
تخم مرغ ۵ عدد

سپس آن را با قاشق مخلوط و بعد گردو را اضافه می‌کنیم.

سینی فر را با کاغذ پوشش می‌دهیم و چرب می‌کنیم. سپس گلوله‌هایی کوچک با قاشق چای‌خوری با فاصله در سینی می‌گذاریم، روی آن نگین پسته می‌پاشیم و آن را در طبقه‌ی وسط فر با حرارت ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت به مدت ۱۵ - ۱۰ دقیقه می‌پزیم.

پس از خنک شدن از کاغذ جدا می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم.

۳-۲-۲ شیرینی پفک نارگیلی



مواد اولیه:

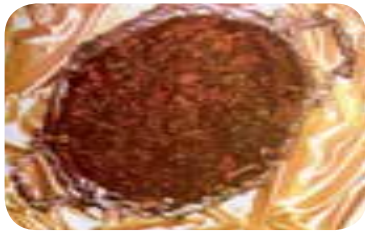
سفیده‌ی تخم مرغ ۴ عدد
پودر قند ۳۰۰ - ۲۵۰ گرم
پودر نارگیل ۱۵۰ گرم
وانیل $\frac{1}{3}$ چایخوری

طرز تهیه:

سفیده‌ی تخم مرغ را با پودر قند با همزن خوب



۴-۲-۳ سوهان عسلی



گلاب	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۷۰ میلی لیتر)
وانیل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری
آرد	۲ قاشق سوپ خوری (۵۰ گرم)
روغن	به مقدار لازم
پودر قند	به مقدار لازم

طرز تهیه:

نشاسته را در گلاب حل می‌کنیم و تخم مرغ‌ها را می‌زنیم و محلول نشاسته و گلاب به آن می‌افزاییم. آرد و وانیل را هم می‌افزاییم و مخلوط را از صافی رد می‌کنیم.

روغن را در ظرف مناسبی داغ می‌کنیم و قالب را در روغن قرار می‌دهیم و قبل از آن که داغ شود، آن را تالبه در مایه فرو می‌بریم، در روغن داغ فرو می‌بریم تا مایه آزاد شود.

سپس نان‌ها را در صافی قرار داده تا خنک شود و روغن اضافی آن گرفته شود. در پایان پودر قند را روی نان‌های سرد شده الک می‌کنیم.

مواد اولیه:

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
زعفرانی ساییده شده	$\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری
خلال پسته برای تزئین	به مقدار لازم

شکر، آب، عسل و روغن را در ظرف مسی یا رویی ریخته روی حرارت قرار می‌دهیم و حرارت را تند و یکنواخت کرده و حدود ده دقیقه می‌جوشانیم مایه را ملایم به هم می‌زنیم تا سرریز نشود سپس حرارت را ملایم کرده تا مایه به رنگ طلایی درآید. سپس بادام را اضافه می‌کنیم و مایه را به هم می‌زنیم تا بادام‌ها طلایی شود وقتی مایع کف کرد مقداری از مایه را در آب سرد ریخته امتحان می‌کنیم باید ترد و شکننده باشد. دقت کنید اگر خوب نپزد نرم خواهد شد.

زعفران را در یک قاشق مربا خوری آب جوش حل کرده اضافه می‌کنیم پس از چند جوش از مایه



فعالیت عملی ۱

در گروه‌های ۳ یا ۴ نفره شیرینی گردویی، نارگیلی و نان پنجره‌ای بپزید.



کنید و خوب بزنید.
گلاب را هم اضافه کنید و سپس آرد را کم کم
بیفزائید و مایه را مخلوط کنید تا خمیری نرم و لطیف
به عمل آید و به دست نجسید.

این خمیر را در ظرفی قرار دهید و روی آن
را بپوشانید و ۲۴ ساعت استراحت دهید. سپس از
خمیر گلوله های کوچکی بردارید و خوب در دست
گرد کنید و با فاصله در سینی فر بگذارید.
روی آن را با ماسورهی ساده یا مهر مخصوص نان
برنجی نقش بزنید.

کمی تخم شربتی روی آن بریزید و در فری که از
قبل با حرارت ۳۵۰ درجهی فارنهایت یا ۱۸۰ درجهی
سانتی گراد گرم شده است به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه در
طبقهی وسط بگذارید زیرا نانها باید طلایی رنگ شوند.
پس از پخت و خنک شدن، آن را در ظرف بچینید.

۳-۲-۶ نان نخودچی



با قاشق در سینی می ریزیم و رویش را با پسته تزئین
می کنیم. پس از خنک شدن از سینی جدا کرده و در
ظرف می چینیم و دور از رطوبت نگهداری می کنیم.

۳-۲-۵ نان برنجی



مواد لازم:

آرد برنج سفید و خیلی نرم	(۵۰۰ گرم)
پودر قند	(۲۰۰ گرم)
روغن جامد مخصوص قنادی	(۲۵۰ گرم)
تخم مرغ	۲ عدد
گلاب	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۵۰ گرم)
هل ساییده	۱ قاشق مرباخوری
تخم خرفه	مقداری برای تزئین

طرز تهیه:

روغن و پودر قند را با همزن برقی خوب بزنید تا
لطیف و سفید رنگ شود. تخم مرغها را دانه دانه اضافه



پخت به پایان رسیده است. پس از این که نان‌ها کاملاً سرد شدند، آن‌ها را از سینی جدا کنید و در ظرف بچینید.

۷-۲-۳ شیرینی کشمشی



مواد لازم:

پودر قند	۵۰۰ گرم
روغن قنادی	۳۵۰ گرم
آرد	۳۷۵ گرم
تخم مرغ	۵ عدد
کشمش	۱۵۰-۲۰۰ گرم
وانیل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری

طرز تهیه:

پودر قند را همراه روغن با همزن خوب می‌زنیم تا حالت کرم رنگ شود و وانیل را اضافه کرده و تخم مرغ‌ها را یکی یکی اضافه می‌کنیم با همزن می‌زنیم تا مایه صاف و یکدستی به دست آید. بعد آرد را اضافه

مواد لازم:

آرد نخودچی	۵۰۰ گرم
پودر قند	۲۵۰ گرم
روغن جامد	۲۵۰ گرم
هل	۱ قاشق مرباخوری پر
زعفران ساییده و در کمی آب حل شده به مقدار لازم	

طرز تهیه:

روغن نرم شده و پودر قند را با دست یا همزن برقی مخلوط کنید تا صاف و یکدست شود. آرد نخودچی را آرام آرام بیفزایید. مایه را با دست به خوبی مخلوط کنید.

هل و زعفران حل شده را به آن اضافه کنید. خمیر را با کف دست به خوبی ورز دهید به حدی که خمیر در دست کاملاً گلوله شود و پخش نشود (می‌توانید به جای ورز دادن با دست، خمیر را یکی دو بار چرخ کنید). خمیر آماده را حدود ۲ ساعت زیر پوشش بگذارید.

در این مرحله از خمیر، گلوله‌های کوچکی بردارید و در دست گرد کنید و با قالب لبه تیز روی آن نقش بیندازید و روی آن خلال پسته قرار دهید و در سینی فر بچینید.

نان‌ها را در فری که از قبل با حرارت ۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد گرم شده است در فر به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه بپزید.

زمانی که کف نان‌ها کمی طلایی شد مرحله‌ی



کرده در آخر کشمش را اضافه می‌کنیم، فر را از یک ربع قبل با درجه ۲۰۰ سانتی‌گراد گرم می‌کنیم مایه شیرینی را با قاشق یا قیف با فاصله زیاد در سینی چرب شده و آرد پاشیده شده می‌ریزیم و در طبقه وسط فر به مدت ۱۰ دقیقه قرار می‌دهیم

لبه‌های شیرینی که طلایی شد از فر خارج کرده با کارد، شیرینی را از سینی جدا می‌کنیم.

۳-۳ طرز تهیه شیرینی تر

شیرینی‌های تر گاهی بصورت دسر و به طور معمول برای جشن تولد، عروسی، نامزدی و سایر مراسم خاص استفاده می‌شود. برای تهیه شیرینی‌های تر، لقمه‌ای یا کیک‌های خانگی معمولاً از کیک‌های اسفنجی استفاده می‌شود که در اینجا به طرز تهیه کیک اسفنجی اشاره می‌کنیم.

۳-۳-۱ کیک اسفنجی



مواد لازم:

تخم مرغ	ده عدد
آرد	۱۰ قاشق سوپ‌خوری (۲۵۰ گرم)
شکر	۱۰ قاشق سوپ‌خوری (۲۵۰ گرم)
بیکنینگ پودر	$\frac{1}{2}$ قاشق چای‌خوری
وانیل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

زرده و سفیده را از هم جدا کنید. آن‌گاه نیمی از شکر را با زرده و نیمی دیگر را با سفیده مخلوط کنید سفیده را با شکر خوب می‌زنیم تا سفت و غلیظ شود و کنار می‌گذاریم. زرده را با شکر و وانیل خوب با همزن می‌زنیم تا سفت و غلیظ شود. زرده را با سفیده مخلوط و آرد و بیکنینگ پودر را از الک رد می‌کنیم و آن را در چند نوبت با مایه مخلوط می‌کنیم و به آرامی هم می‌زنیم.

اما بعد از ریختن آرد مایه را زیاد نباید بهم زد زیرا پف کیک می‌خوابد. مایه را در قالبی که قبلاً کاغذ انداخته و چرب کرده‌ایم، می‌ریزیم و در فری که



قبلاً با حرارت ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت یا ۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد گرم شده است به مدت ۱ ساعت در طبقه‌ی دوم می‌پزیم. دقت کنید حرارت فر زیاد نباشد، زیرا حرارت زیاد ممکن است باعث ترک خوردن سطح کیک شود.

سپس یک چنگال وسط کیک فرو می‌کنیم. در صورتی که از مایه‌ی کیک چیزی به چنگال نچسبد کیک آماده است ولی چنانچه هنوز خام باشد ۱۵-۲۰ دقیقه دیگر لازم است در فر پخته شود.

پس از پخت و خنک شدن با استفاده از پنجره سیمی کیک را از وسط به طور افقی به دو قسمت می‌کنیم. هر لایه را با شربت معطر یا آب کمپوت تر می‌کنیم و روی لایه‌ی اول خامه‌ی شیرین شده می‌مالیم و لایه‌ی دیگر را رویش قرار می‌دهیم. سپس سطح روی کیک یک قشر خامه‌ی شیرین می‌مالیم و آن را با ماسوره تزیین می‌کنیم.

۲-۳-۳ رولت خامه‌ای



مواد لازم:

تخم مرغ	۵ عدد
آرد	۵ قاشق سوپ خوری
شکر	۵ قاشق سوپ خوری
بیکنینگ پودر	$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری
وانیل	$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری
پودر قند	۱۳۰ گرم
خامه	۴۰۰ گرم
آب جوش	۳ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

ابتدا زرده و سفیده‌ی تخم مرغ را از هم جدا می‌کنیم. سپس نیمی از شکر را با سفیده و نیمی دیگر را با زرده مخلوط می‌کنیم و سفیده را خوب می‌زنیم تا کاملاً سفت و غلیظ شود. سپس زرده را با شکر و وانیل خوب می‌زنیم تا غلیظ و سفید و کش‌دار شود. زرده را با سفیده اضافه می‌کنیم و آن را با لیسک به صورت دَوْرانی مخلوط می‌کنیم. آرد الک شده را اضافه و مخلوط می‌کنیم. آب جوش را در حین زدن



۵- مواد مورد نیاز در شیرینی پزی (آرد، بیکینگ

پودر، خامه، تخم مرغ، پودر نارگیل، گردو، جوهر لیمو، آب لیمو، روغن، کره، کاکائو، هل و...) همه باید از نوع مرغوب انتخاب شوند.

۶- علت عمل نکردن مایه‌های خمیر، داغ بودن آبی است که به آن اضافه می‌کنیم و نگهداری در جای گرم است.



فعالیت عملی ۲

در گروه‌های ۳ یا ۴ نفری کیک اسفنجی و رولت خامه‌ای تهیه کنید.

۴-۳- اصول تهیه‌ی مربا

۱- به طور کلی برای تهیه‌ی مربا به میوه‌های سالم و بدون لکه، شکر، آب و کمی آب لیمو نیاز داریم.
۲- به شربت مربائی که از میوه‌های شیرین تهیه می‌شود باید بعد از قوام آوردن کمی ترشی در اواخر طبخ به مربا اضافه کرد.

۳- به طور کلی موقع طبخ مربا باید در ظرف باز باشد تا رنگ مربا تغییر نکند (به جز مربای به که در ظرف باید بسته باشد تا رنگ مربا قرمز شود).

۴- شکرک زدن به علت جوشاندن بیش از حد یا شکر زیادتر از اندازه رخ می‌دهد. که برای جلوگیری از به وجود آمدن شکرک باید نسبت شکر را با میوه‌ی دل‌خواه در نظر داشته باشیم. نسبت شکر برای میوه‌ی شیرین کمتر از میوه‌های ترش است.

زرده اضافه می‌کنیم.

مایه را در سینی‌ای، که کاغذ انداخته و چرب کرده‌ایم، می‌ریزیم و با لیسک سطح آن را صاف می‌کنیم و آن را در فری که قبلاً گرم کرده‌ایم با حرارت ۴۰۰ درجه‌ی فارنهایت یا ۲۰۰ درجه‌ی سانتی‌گراد به مدت ۲۰ دقیقه می‌پزیم تا سطح آن طلایی شود کمی که خنک شد رولت را روی کاغذ روغنی که روی آن مقداری پودر قند پاشیده‌ایم قرار می‌دهیم و لوله می‌کنیم تا فرم بگیرد بعد کاغذ روی رولت را بر می‌داریم و روی سطح آن خامه می‌مالیم و دو مرتبه آن را لوله می‌کنیم و رویش را خامه می‌مالیم یا به صورت ساده تزیین می‌کنیم و در یخچال قرار می‌دهیم.

نکته: در صورتی که بخواهیم رولت طلایی خوش رنگ شود، هنگام مخلوط کردن مواد یک قاشق سوپ خوری شربت غلیظ شده (بار) اضافه شود.

توجه

۱- در پخت شیرینی، آرد باید از نوع مرغوب، سفید و مخصوص باشد.
۲- زرده را همیشه با کمی وانیل و شکر هم بزنید.
۳- سفیده‌ی تخم مرغ باید تازه باشد. هنگام زدن سفیده ظرف باید کاملاً تمیز باشد و زرده نیز با آن مخلوط نشده باشد. در غیر این صورت سفیده آب می‌اندازد.
۴- برای پخت شیرینی طبقه‌ی وسط فر را انتخاب کنید.



بعد از حدود سه ربع ساعت جوشیدن، در آن را می‌بندیم یا دم می‌کنیم و شعله را تا آنجا که مقدور باشد کم می‌کنیم.

این مربا اگر حدود ۳-۳/۵ ساعت روی گاز باشد رنگ و غلظت مناسب می‌یابد. در پایان یعنی زمان رسیده شدن مربا آب لیمو را اضافه می‌کنیم و دانه‌های هل را نیز اضافه و پس از جوش آمدن خاموش می‌کنیم. مربا آماده است.

۲-۴-۳ مربای انجیر

مواد اولیه

انجیر	۱/۵ تا ۲ کیلو
شکر	۲/۵ تا ۳ کیلو
آب	۱۲ تا ۱۰ لیوان
آب لیمو	۱/۵ قاشق چای خوری
دانه‌ی هل	به مقدار لازم

طرز تهیه‌ی مربای انجیر:

انجیرها را تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و در آبکش می‌ریزیم (انجیرها حتماً باید یک اندازه و از نوع انجیر تابستانی باشند که نسبتاً ریزند).

شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا کاملاً به جوش آید.

چنانچه نیاز به جرم‌گیری داشته باشد جرم آن را می‌گیریم و سپس انجیرها را در آن می‌ریزیم. با حرارت نه چندان زیاد می‌جوشانیم.

انجیرها به تدریج حالت شفاف و شیشه‌ای پیدای می‌کنند.

۵- کلیه‌ی مرباها باید در ظروف لعابی سالم طبخ شوند.

۶- مرباها را بعد از سرد شدن در ظرف شیشه‌ای می‌ریزیم.

۱-۴-۳ تهیه‌ی مربای به



مواد لازم:

به	۱ کیلوگرم
شکر	۷۰۰-۸۰۰ گرم
دانه هل	به مقدار لازم
آب لیمو	یک تا دو قاشق سوپ‌خوری
ظرف لعابی برای پخت	
آب	۷ الی ۸ پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا به‌هارا می‌شوئیم و به تکه‌های مناسب خرد می‌کنیم. در یک قابلمه‌ی لعابی مقدار ۶-۵ پیمانه آب می‌ریزیم. پس از جوش آمدن به‌ها را اضافه می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم تا به مدت نیم ساعت بجوشد. سپس شکر را اضافه و شعله را کم می‌کنیم.



۱-۵-۳ مارمالاد توت فرنگی



مواد لازم:

توت فرنگی	۱ کیلو
شکر	۷۰۰-۸۰۰ گرم
ورق یا پودر ژلاتین	۲ ورق
(هر ورق ژلاتین معادل اقاشق مرباخوری پودر ژلاتین سرخالی است).	

طرز تهیه:

توت فرنگی‌ها را تمیز و پس از شستن آن را در مخلوط کن کاملاً له کنید. سپس شکر را اضافه کنید و روی حرارت بگذارید تا جوش آید و حدود بیست دقیقه تا نیم ساعت آن را بجوشانید. سپس ورق ژلاتین را در آب سرد نرم کنید و در آن بیندازید تا حل شود، شعله را خاموش کنید و آن را خوب هم بزنید تا کاملاً مخلوط شود.

آب لیمو را در این مرحله اضافه می‌کنیم و در پایان، پس از غلظت کامل، دانه‌های هل را اضافه می‌کنیم، غلظت شهد این مربا باید کاملاً قوام آمده باشد. این مربا در دراز مدت سالم می‌ماند. حتماً باید روی آن شهد باشد تا دانه‌های انجیر خشک نشود.

فعالیت عملی ۳

در گروه‌های ۳-۴ نفری مربای به یا سیب درست کنند.

۳-۵-۳ اصول تهیهی مارمالاد

مارمالاد مربای پخته شده‌ی له شده و بدون آب از انواع میوه‌ی بدون هسته است. ● برای آن که مارمالاد شفاف و کاملاً غلیظ شود مقداری ژلاتین یا لعاب به‌دانه در آن می‌ریزیم. ● ژلاتین حل شده یا لعاب به‌دانه را باید زمانی که مارمالاد غلیظ و آماده شد به آن اضافه کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم و بعد از کمی جوشیدن آن را از روی حرارت برداریم.



طرز تهیه:

ابتدا نصف شکر را در ظرفی فلزی می‌ریزیم و روی حرارت ملایم بدون اینکه از قاشق استفاده کنیم تکان می‌دهیم تا ذوب شود و به رنگ طلایی خوش رنگ درآید سپس ۱ پیمانه آب سرد به آن اضافه می‌کنیم تا به جوش آید و غلیظ شود در ظرف دیگری زرده‌های تخم مرغ را با باقیمانده شکر و وانیل با همزن خوب می‌زنیم تا غلیظ و کشدار شود، شیر را در ظرفی می‌جوشانیم و ۲ قاشق سوپ خوری از کارامل تهیه شده به آن اضافه می‌کنیم.

پودر ژلاتین را در $\frac{1}{4}$ پیمانه آب سرد که به روش بن ماری حل نموده‌ایم به شیر داغ اضافه می‌کنیم در صورت تمایل خامه را در این مرحله به شیر اضافه می‌کنیم این مواد آماده شده را به زرده‌ها اضافه می‌کنیم بهتر است در نهایت مایع آماده را از صافی رد کنیم مواد را در قالب دلخواه ریخته به مدت ۴ ساعت در یخچال قرار می‌دهیم موقع سرو آن را در ظرف دلخواه برمی‌گردانیم و با کارامل باقیمانده آن را تزئین می‌کنیم.

۲-۶-۳ گرم شیر

مواد لازم:

۵ پیمانه (۱۰۰۰ میلی لیتر)	شیر
۱ پیمانه (۲۰۰ میلی لیتر)	شکر
$\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری	وانیل
۲۵۰ گرم	خامه

فعالیت عملی ۴

یک نوع مارمالاد بپزید.

۶-۳ طرز تهیهی چند نوع دسر

دسرها اصولاً بعد از صرف غذا به مصرف می‌رسند که در تمامی دنیا متداول است. دسر را در میهمانی‌ها یا روی میز شام و ناهار یا کنار میز می‌گذارند. در شهرها و در کشورهای مختلف دسرهای متفاوت‌اند. در اینجا به طرز تهیهی چند نوع دسر اشاره می‌کنیم:

۱-۶-۳ گرم کارامل ژلاتینی



مواد لازم:

۴ عدد	زرده تخم مرغ
$\frac{1}{4}$ لیتر یا ۲۵۰ میلی لیتر	شیر
۲۰۰ گرم	شکر
$\frac{1}{3}$ قاشق چایخوری	وانیل
۱۰۰ گرم	خامه در صورت دلخواه



۳-۶-۳ بستنی وانیلی



بستنی یکی از دسرهایی است که به صورت‌های مختلف بستنی سنتی، بستنی زعفرانی، پلمبیر قهوه، وانیلی، میوه‌ای، شکلاتی و غیر آن‌ها تهیه می‌شود، که در اینجا به طرز تهیه بستنی وانیلی اشاره می‌کنیم.

مواد لازم:

زرده تخم مرغ زده شده	۳ عدد
خامه	۲۰۰ گرم
شکر	$\frac{1}{4}$ پیمانه (۱۰۰ میلی لیتر)
شیر	پیمانه (۲۰۰ میلی لیتر)
وانیل	$\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

در قابلمه‌ای شکر، نمک، شیر و زرده‌های تخم مرغ را بریزید و کمی آن را مخلوط کنید. قابلمه را روی آتش ملایم بگذارید و مرتب هم بزنید تا به جوش آید و بلافاصله آن را خاموش کنید. سپس وانیل را اضافه و مایه را خنک کنید و آن را در ظرفی فلزی مانند

کاکائو
۱ قاشق غذاخوری
ورق ژلاتین
۸ عدد یا ۸ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

شیر را ولرم و شکر را در آن حل می‌کنیم. سپس وانیل و خامه را هم اضافه و مخلوط می‌کنیم. ژلاتین نرم شده را در نیم لیوان آب جوش حل و به مایه‌ی شیر اضافه می‌کنیم.

نیمی از مایه را در قالب می‌ریزیم و در یخچال می‌گذاریم و نیمی دیگر را با کاکائو که در کمی آب جوش حل شده مخلوط می‌کنیم و پس از بسته شدن کرم شیر، قسمت شکلاتی را آرام روی آن می‌ریزیم و مجدداً در یخچال می‌گذاریم تا کرم کاملاً بسته شود. سپس قالب را در یک لحظه در آب نیم گرم می‌گذاریم و کرم را در ظرف برمی‌گردانیم.

سطح آن را با خامه‌ی زده شده تزیین می‌کنیم. حدوداً بسته شدن کرم ۳ تا ۴ ساعت طول می‌کشد. اگر کرم یا ژله بسته نشود ممکن است به علت کمی ژلاتین باشد.

فعالیت عملی ۵

در گروه‌های ۳-۴ نفری کرم کارامل و کرم شیر درست کنید.





می‌ریزیم و با شکر و اسانس و رنگ، ژله‌ی دلخواه را تهیه می‌کنیم و برای مصرف در یخچال می‌گذاریم تا کمی غلیظ شود و از حالت آبکی در آید و بعد مصرف می‌کنیم. توجه داشته باشید نباید به شیر رنگ و آب لیمو اضافه کنید.

۵-۶-۳ شله زرد



مواد لازم:

برنج	۴۰۰ گرم
شکر	۵ تا ۶ پیمانه (۱۲۰۰ تا ۱۰۰۰ گرم)
آب	۱۳ پیمانه (۲/۵ لیتر)
گلاب	۱ پیمانه (۲۰۰ میلی‌لیتر)
زعفران سائیده	به مقدار لازم
هل	به مقدار لازم
روغن یا کره	۱۰۰ گرم
خلال بادام	۲۰۰ گرم
خلال پسته و دارچین برای تزیین	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا برنج را تمیز می‌کنیم و خوب می‌شویم و آن را ۲۴ ساعت با آب گرم خیس نگه می‌داریم. زمان پخت، برنج را با دو کف دست خوب له می‌کنیم. هر چه برنج له و خرد شود شله زرد بهتر در می‌آید.

کاسه بریزید و در فریزر بگذارید و هر ۳۰ دقیقه یکبار هم بزنید تا کمی سفت شود. خامه را بزنید تا کاملاً پف کند و فرم بگیرد. بعد آن را به بستنی اضافه و خوب مخلوط کنید. سپس مجدداً در فریزر بگذارید و ساعتی یک بار هم بزنید، (حدود ۴ بار). سپس بگذارید کاملاً بستنی سفت شود. برای مصرف آماده گردد.

فعالیت عملی ۷



با ۳ عدد تخم مرغ بستنی وانیلی درست کنید.

۴-۶-۳ ژله

ژله را می‌توان هم با استفاده از آب میوه‌های مختلف و هم پودرهای ژله‌ی آماده و هم با استفاده از آب و شکر و ورق ژلاتین و رنگ‌ها و اسانس‌های مختلف تهیه کرد.

مواد لازم:

آب یا آب میوه یا شیر	۱ پیمانه (۲۰۰ میلی‌لیتر)
ورق ژلاتین	۲ عدد
شکر	۴ قاشق غذاخوری
رنگ و اسانس مجاز خوراکی	به مقدار لازم
آب لیمو	۱ قاشق چای خوری

طرز تهیهی ژله:

ژلاتین را در آب سرد نرم و با یک استکان آب جوش حل می‌کنیم. روی آن آب یا آب کمپوت



بعضی از دسرها مانند بستنی در همه جا مرسوم است. در ایران علاوه بر شیرینی‌ها بعد از غذا دسرهایی مانند حلوا، مسقطی، شله زرد، یخ دربهشت، میوه‌های شیرین مثل خربزه، انگور، انجیر استفاده می‌شود.



فعالیت عملی ۸

در گروه‌های ۳-۴ نفری شله زرد بپزید.

چکیده

- آردی که برای تهیه کیک مصرف می‌شود باید از بهترین نوع، نرم و سفید و تازه باشد.
- مواد لازم کیک و شیرینی را قبلاً اندازه‌گیری و آماده می‌کنیم و فر را ۱۵ دقیقه قبل روشن می‌کنیم. قالب مخصوص کیک را قبل از پخت باید کاغذ بیندازیم و چرب کنیم.
- در شیرینی‌های خشک اگر شکر زیاد باشد شیرینی سفت می‌شود.
- برای پختن شیرینی‌های خشک حرارت فر باید ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت یا ۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد باشد.
- برای تهیه‌ی اغلب شیرینی‌ها و کیک‌ها باید ۱۵ دقیقه قبل فر را روشن کنیم.
- مارمالاد مربای پخته شده و له شده و بدون آب، از انواع میوه‌هاست.

سپس آن را با آب مخلوط می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم که گوله نشود، زمانی که جوش آمد شعله را ملایم می‌کنیم و گاهی هم می‌زنیم تا برنج کاملاً پخته شود. خلال بادام را که قبلاً خیس کرده‌ایم اضافه می‌کنیم و وقتی از پخته شدن برنج و غلیظ شدن مایه اطمینان پیدا کردیم شکر و روغن را اضافه می‌کنیم.

پس از چند جوش گلاب را نیز اضافه می‌کنیم. باز به پختن ادامه می‌دهیم تا مایه‌ی شله زرد غلیظ و پخته شود. آن گاه زعفران را، که قبلاً در کمی آب جوش حل کرده‌ایم، به شله زرد اضافه می‌کنیم، تا زرد و خوش‌رنگ شود. سپس همین که جوش خورد، شعله را خاموش می‌کنیم و آن را در ظرف مناسب می‌کشیم. پس از این که کمی خنک شد روی آن را با دارچین و خلال پسته تزیین می‌کنیم. توجه داشته باشید مقدار آب شله زرد بستگی به نوع برنج متفاوت است.



بیش‌تر بدانید

دسرها از لذیذترین انواع خوراکی‌اند و در شکل‌های بسیار متنوعی تهیه می‌شوند. معمولاً به خوردنی‌هایی گفته می‌شود که بعد از پایان هر غذا و برای تکمیل آن سر سفره می‌آورند. برای خوش طعم شدن دسرها موادی مانند وانیل، نارگیل، پوست لیموترش، نعنای، گیلاس و... به آن‌ها افزوده می‌شود. هر کشوری دسرهای مخصوص به خود دارد.



۷- در تهیه مربای آلبالو از چه نوع ظرفی باید استفاده کرد؟

الف - آلومینیوم

ب- مس

ج- روی

د- لعابی

آزمون پایانی عملی واحد کار سوم 🍪🍪

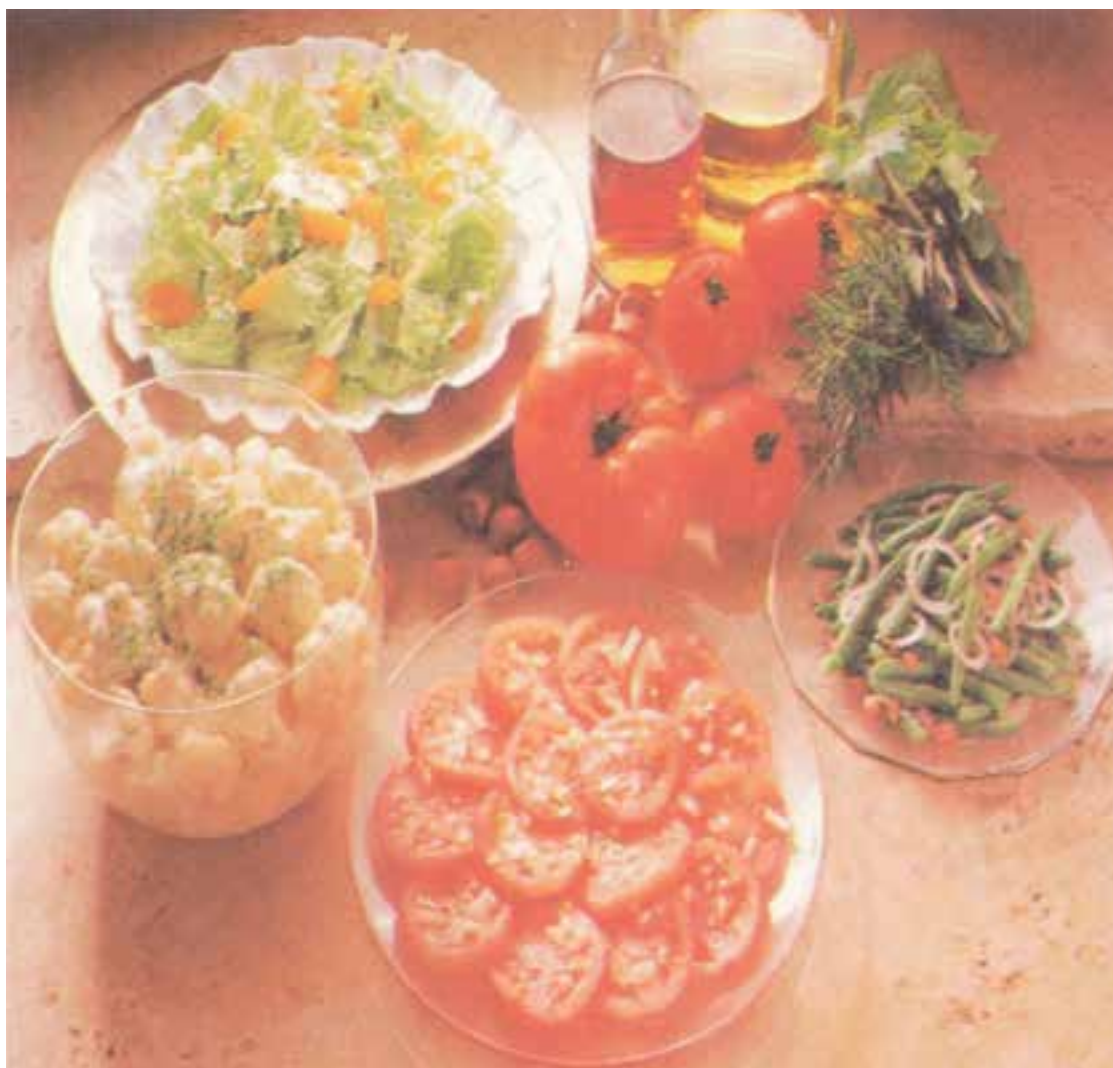
- ۱- یک نوع شیرینی خشک تهیه کنید.
- ۲- کیک اسفنجی با تزئین خامه یا کرم تهیه کنید.
- ۳- نوعی دسر مثلاً کرم شیر یا ژله یا بستنی تهیه کنید.
- ۴- نوعی مربا و مارمالاد تهیه کنید.
- ۵- شله زرد تهیه کنید.

آزمون پایانی نظری واحد کار سوم ?

- ۱- مواد لازم برای تهیه شیرینی پفک گردویی چیست؟
- ۲- علت بسته نشدن ژله یا کرم در یخچال چیست؟
الف) زیادی شکر (ب) کمی شکر
ج) کمی ژلاتین (د) زیادی آب
- ۳- در شیرینی های خشک اگر شکر زیاد باشد ...
الف) ترد می شود (ب) سفت می شود
ج) از هم می پاشد (د) می چسبد
- ۴- برای ریختن بیکینگ پودر در داخل کیک بهتر است آن را با کدام یک از مواد زیر مخلوط کنیم؟
الف) روغن (ب) تخم مرغ
ج) زرده ی تخم مرغ (د) آرد
- ۵- یک قاشق سوپ خوری آرد مساوی ... گرم است
الف) ۵۰ (ب) ۳۰
ج) ۲۵ (د) ۳۰
- ۶- علت ترک خوردن سطح کیک چیست؟
الف) زیاد بودن تخم مرغ
ب) کم بودن تخم مرغ
ج) داغ بودن بیش از حد فر
د) وجود شیر در کیک

واحد کار چهارم

سالاد، سس، ترشی و شور





فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز

وسایل و تجهیزات مورد نیاز	(۱) فعالیت عملی	(۲) فعالیت عملی	(۳) فعالیت عملی	(۴) جمعیت بنیاد	(۵) فعالیت عملی	(۶) جمعیت بنیاد	(۸) جمعیت بنیاد
● کابینت آشپزخانه همراه با هود و سینک	*	*	*	*	*	*	*
● تهویه	*	*	*	*	*	*	*
● میز کار آشپزخانه	*	*	*	*	*	*	*
● آینه‌ی آموزشی	*	*	*	*	*	*	*
● وایت برد پایه دار	*	*	*	*	*	*	*
● صندلی مخصوص معلم (بلند با رویه‌ی چرمی)	*	*	*	*	*	*	*
● جعبه کمک‌های اولیه	*	*	*	*	*	*	*
● کاسه‌های لعابی	*	*	*	*	*	*	*
● سرویس کامل چینی ۱۸ نفره	*	*	*	*	*	*	*
● قابلمه‌های لعابی							
● ظروف پلاستیک در دار							
● سینی مستطیل پایه دار	*						
● تخته‌ی چوبی سبزی خرد کن	*	*					
● لگن استیل و لعابی	*						
● سطل دردار برای نگه‌داری مواد غذایی	*	*	*	*	*	*	*
● سطل زباله بزرگ	*	*	*	*	*	*	*
● در بازکن قوطی کنسرو و شیشه							
● رومیزی							
● کتاب آشپزی							
● کپسول آتش‌نشانی							



هدف‌های رفتاری

انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار، بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- انواع سالاد (سالاد فصل، الویه و ماکارونی) را تهیه کند.
- ۲- انواع سس (مایونز، سفید، پرتقال و گوجه فرنگی) را تهیه کند.
- ۳- اصول تهیه ترشی را توضیح دهد.
- ۴- طرز تهیه انواع ترشی (لیته، سبزی و خرما) را شرح دهد.

پیش‌آزمون واحد کار چهارم

- ۱- آیا طرز تهیه سالاد الویه را می‌دانید؟ شرح دهید.
- ۲- طرز تهیه سس سفید چگونه است؟
- ۳- مواد لازم برای تهیه خیارشور را نام ببرید.
- ۴- در پخت انواع ماکارونی برای آن که خرد و له نشود چه نکته‌هایی را باید رعایت کرد؟
 - الف) ظرف نسبتاً بزرگ باشد.
 - ب) از نمک و روغن و آب لیمو استفاده شود.
 - ج) از سرکه و نمک استفاده شود.
 - د) الف و ب

مقدمه:

(اُردُور) و گاهی به صورت غذا مورد استفاده قرار می‌گیرند و دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی فراوان هستند.

یکی از روش‌های نگهداری بعضی از میوه‌ها مانند خیار و مخلوط گل کلم، تهیه شور آن است که در آن از نمک که به عنوان یک ماده‌ی نگه‌دارنده است استفاده می‌شود.

در این پودمان شما با طرز تهیه سالاد، سس، ترشی و شور آشنا می‌شوید:

سالاد مخلوطی از سبزی‌ها یا میوه‌های خام است که با سس‌های مختلف یا با روغن زیتون، سرکه، آب لیمو و نمک تهیه می‌شود.

سالادها گاهی به عنوان پیش‌غذا یا اشتها آور



- ۳ عدد فلفل سبز و قرمز دلمه
- ۲ عدد تخم مرغ پخته شده
- سس مایونز و ماست ۳ قاشق سوپ خوری (۷۵ گرم)
- سرکه به مقدار لازم
- نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

ظرف گرد و مناسبی را انتخاب می کنیم و در اطراف ظرف برش های خیار، گوجه فرنگی و هویج می چینیم.

سپس وسط ظرف را با کاهوی خرد شده و روی سطح آن را با ورق های تخم مرغ پخته و حلقه های فلفل دلمه ای تزیین می کنیم.

سس مایونز که طرز تهیهی آن در همین واحد کار توضیح داده شده است، را با سرکه و نمک و فلفل و ماست آماده کرده در سس خوری می ریزیم و در کنار ظرف سالاد می گذاریم. البته دقت کنید برای سالاد فصل سس را هنگام مصرف به سالاد اضافه می کنند.

۴-۱-۲ سالاد الویه



ترشی ها نیز در کنار غذا مصرف می شوند. درست کردن ترشی یکی از روش های نگهداری سبزی ها و میوه هاست.

۴-۱-۱ تهیهی چند نوع سالاد

۴-۱-۱-۱ سالاد فصل



مواد لازم:

- کاهو سالادی ۱ عدد
- هویج آب پز شده ۳ عدد
- خیار ۳ عدد
- گوجه فرنگی ۳ عدد



مرغ پخته خرد شده	۱۵۰ گرم
گوجه فرنگی متوسط خرد شده	۴ عدد
خیار شور خرد شده	۲۰۰ گرم
سس مایونز	۱ شیشه کوچک
ماست	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
سرکه	به مقدار لازم

طرز تهیه:

در پخت سالاد ماکارونی دقت کنید ماکارونی خرد و له نشود. از این رو ظرف نسبتاً بزرگی را پر از آب می‌کنیم و مقداری نمک در آب می‌ریزیم بعد از جوش آمدن آب، ماکارونی را در آن می‌ریزیم و کمی روغن مایع و آب‌لیمو نیز به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم بجوشد تا مغز ماکارونی کاملاً نرم شود و زیاد له نشود. ماکارونی را در آبکش می‌ریزیم و با آب سرد، نشاسته‌ی آن را خوب شسته کنار می‌گذاریم. آن‌گاه تمام مواد آماده را با ماکارونی، سس مایونز، نمک، فلفل، سرکه و ماست مخلوط می‌کنیم و در ظرفی مخصوص می‌ریزیم و رویش را با گوجه فرنگی و جعفری ریز شده تزیین می‌کنیم.

بیش‌تر بدانید



سالادها متنوع‌اند و زمان مصرف دارند. سالادها معمولاً از سبزی‌ها و میوه‌های خام که در فصل‌های مختلف به بازار که می‌آیند تهیه می‌شوند و دارای

مواد لازم

تخم مرغ پخته‌ی سفت	۶ عدد
نخود سبز پخته یا کنسرو	۱۰۰ گرم
خیار شور خرد شده	۲۵۰ گرم
سیب زمینی پخته شده	۱ کیلوگرم
گوشت مرغ	۷۵۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم
سیر در صورت تمایل	دو حبه
سس مایونز	۲ شیشه‌ی کوچک
سرکه	۱/۳ پیمانه

طرز تهیه:

سیب زمینی پخته شده و گوشت مرغ پخته شده و خیار شور را ریزریز خرد و تخم مرغ پخته را از رنده‌ی درشت و سیر را از رنده‌ی ریز رد می‌کنیم. تمام مواد خرد شده را با نخود فرنگی، سس مایونز، نمک، فلفل و سرکه مخلوط می‌کنیم. سالاد آماده مصرف است. بهتر است این سالاد پس از آماده شدن چند ساعت در یخچال بماند تا سس جذب مواد دیگر شود.



فعالیت عملی

در گروه‌های ۳ تا ۴ نفری سالاد الویه تهیه کنید.

۳-۱-۴ سالاد ماکارونی

مواد لازم:

ماکارونی درشت شکل دار	۲۵۰ گرم
-----------------------	---------



ویتامین‌ها و املاح و بافت سلولزی فراوانی هستند. بنابراین توصیه می‌شود در برنامه‌ی غذایی حتماً سالادهای متنوعی گنجانیده شود.

سُس‌ها برای تکمیل طعم غذا یا سالاد است و برای تهیه‌ی آن‌ها باید دقت کرد تا نتیجه‌ی مطلوبی به دست آید. سُس‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند: معمولاً سس‌های گرم مخصوص غذا و سس‌های سرد مخصوص سالادند. در تهیه‌ی سُس‌های گرم باید دقت شود، آب گوشت و سبزی‌هایی که برای خوش مزه‌تر کردن سُس‌ها مصرف می‌شوند، طعم و عطر غذا را تغییر ندهد.

سالادهایی مانند سالادِ اسفناج، آرتیشو، کاهو و گوجه شیرازی، هم قبل از غذا و هم در کنار غذا سرو می‌شود.

سالاد میوه معمولاً بعد از غذا و سالادهایی مانند الویه و ماکارونی به جای غذا به صورت ساندویچ مصرف شود. (سالاد میوه: ترکیبی از میوه‌های خرد شده و کمپوت می‌باشد که معمولاً سس آن شیرین است و از شکر، خامه، آب کمپوت ترکیب شده است).

با نوع غذاها هماهنگی داشته باشند. برای مثال سُسی که روی گوشتِ مرغ یا گوشتِ قرمز ریخته می‌شود، بوی ماهی ندهد و برعکس دقت شود که آب گوشت به مصرفِ همان غذا برسد.

برای عطر و طعم سُس‌ها هنگام تهیه‌ی بویون سبزی‌های معطر مانند جعفری، کرفس، هویج، فلفل دلمه، چند جبه سیر، ترخون و امثال آن‌ها استفاده می‌شود.

هنگام تهیه‌ی سُس به نکات زیر توجه کنید:

- حرارت ملایم باشد تا سُس پخته شود و بوی خاص آرد مشخص نشود.
- هنگام اضافه کردن بویون یا شیر مرتب آن را هم بزنید، تا سُس گلوله نشود و نرم و لطیف گردد.
- سس نباید زیاد سفت یا شل باشد
- خامه‌ای که به مصرف سُس رسد در آخر کار باید اضافه شود.
- ظرفی که برای تهیه‌ی سُس انتخاب می‌شود

فعالیت عملی ۲

در گروه‌های ۳-۴ نفری سالاد ماکارونی را تهیه کنید.

۲-۴ روش تهیه‌ی انواع سُس





غلیظ می‌شود. در این زمان سرکه، نمک، خردل و شکر را اضافه می‌کنیم.

سس کمی رقیق می‌شود. مجدداً بقیه‌ی روغن را اضافه می‌کنیم و به هم زدن را ادامه می‌دهیم تا روغن تمام شود.

در صورت تمایل از فلفل سفید برای طعم سس استفاده کنید. اگر ترش تر می‌خواهید سرکه بیشتری اضافه کنید.

اگر مقدار ۲ قاشق غذا خوری سس گوجه‌فرنگی به این سس اضافه کنید سس فرانسوی می‌شود که برای تهیه‌ی انواع سالادهایی که با سبزی‌ها مصرف می‌شود از آن استفاده می‌کنند.

۴-۲-۲ سس سفید

مواد لازم برای تهیه ۲۰۰ گرم سس:

کره	۵۰ گرم
آرد سفید	۲ قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل	به مقدار لازم
شیر	۲ پیمانه (۴۰۰ میلی لیتر)

طرز تهیه:

کره را در ظرفی مناسب روی حرارت ملایم آب می‌کنیم و پس از افزودن آرد آن را تفت می‌دهیم.

سپس شیر را اضافه می‌کنیم و مرتب هم می‌زنیم تا سس غلیظ شود.

نمک و فلفل را هم اضافه می‌کنیم. این سس به مصرف انواع غذاها می‌رسد.

بهتر است لعابی باشد و برای هم زدن از قاشق چوبی استفاده شود..

بیش تر بدانید



ممکن است سس به علت چربی زیاد ببرد. از جمله اگر که تخم مرغ به سس داغ اضافه شود می‌برد. عوامل یک دست نشدن سس‌ها عبارت‌اند از: رد نکردن محلول یا نشاسته از صافی، تفت ندادن آرد به اندازه‌ی کافی در کره یا روغن، زیادبودن مقدار کره، زیادبودن مقدار آرد، بالا بودن حرارت و هم نزدن یکنواخت.

۴-۲-۱ سس مایونز

مواد لازم برای تهیه ۲۰۰ گرم سس:

تخم مرغ	۲ عدد
روغن زیتون یا روغن مایع بدون بو	۲۵۰ گرم
شکر	۱ قاشق مربا خوری
نمک	قاشق چای خوری
خردل	۱ قاشق مربا خوری
سرکه	۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

تخم مرغ‌ها را در مخلوط کن می‌ریزیم و خوب می‌زنیم تا رنگ آن کرم‌رنگ شود و سپس از بالای مخلوط کن روغن را کم کم اضافه می‌کنیم و به هم زدن ادامه می‌دهیم. $\frac{1}{3}$ از روغن که باقی ماند، سس



گوجه فرنگی‌ها را می‌شوئیم و آن‌ها را قطعه قطعه می‌کنیم.

فلفل دلمه و پیاز را نیز خرد می‌کنیم با نمک، میخک، جوز، فلفل و سیر روی حرارت ملایم می‌پزیم تا کاملاً پخته شود. سپس آن را از صافی رد می‌کنیم و به آن سرکه، روغن، دارچین و شکر می‌افزایم و روی حرارت می‌جوشانیم تا غلیظ شود. پس از خنک شدن آن را داخل شیشه می‌ریزیم و در یخچال نگهداری می‌کنیم.

فعالیت عملی ۴

سس گوجه فرنگی را تهیه کنید.

۴-۳ اصول تهیه‌ی شور

نمک ماده‌ای نگهدارنده است و از آن برای نگهداری حبوبات، غلات، بعضی میوه‌ها، انواع ماهی، میگو و سایر گوشت‌ها استفاده می‌کنند. در اینجا به شور کردن خیار و بعضی از سبزی‌ها مانند هویج، گل کلم، کرفس اشاره می‌کنیم. شور را معمولاً یا به صورت تکی یا مخلوط تهیه می‌کنیم.

فعالیت عملی ۳

سس سفید را تهیه کنید.

۴-۲-۳ سس گوجه فرنگی



مواد لازم برای تهیه ۲۰۰ گرم سس:

گوجه فرنگی رسیده و درشت	۶ عدد
شکر	$\frac{1}{3}$ پیمانه
فلفل دلمه‌ای	۳ عدد
روغن زیتون	نصف پیمانه
سرکه	۱ پیمانه
میخک	۳ عدد
نمک	۱ قاشق سوپ خوری
فلفل سیاه و قرمز	به مقدار لازم
سیر	۴ حبه
پیاز متوسط	۲ عدد
دارچین	۱ قاشق مرباخوری
جوز هندی	به مقدار لازم

طرز تهیه:



خیار باید تازه و دارای بافت محکم و نسبتاً هم اندازه باشد. سایر مواد لازم دیگر شامل چند حبه سیر، نمک، آب جوش، سبزی‌هایی مانند برگ کرفس، شوید، ترخون و برگ مو است که هم مزه‌ی بهتری به خیار شور می‌دهد و هم باعث نگه‌داری آن می‌شود.

طرز تهیه:

مقداری آب را روی گاز می‌جوشانیم و بعد برای هر یک لیتر آب حدود ۱۵۰-۱۰۰ گرم نمک و سرکه به آن اضافه می‌کنیم.

شعله‌ی گاز را خاموش می‌کنیم. خیارها را می‌شوئیم و خشک می‌کنیم. سبزی‌ها و برگ مو را، پس از پاک و خرد کردن، کمی هوا می‌دهیم تا آب آن گرفته شود.

چندحبه‌ی سیر را پوست می‌گیریم و همه را در ظرف مناسب شیشه‌ای یا پلاستیکی با اندازه‌ی مناسب خیارها می‌ریزیم؛ یعنی تعدادی خیار، کمی سبزی، کمی برگ مو، چند حبه سیر، و کار را ادامه می‌دهیم تا ظرف کاملاً پر شود. سپس آب نمک داغ را روی آن می‌ریزیم و در آن را می‌بندیم و در جای خنکی می‌گذاریم تا خنک شود و ۴۸ ساعت بعد به آن سر می‌زنیم. اگر آب نمک از روی خیارها پایین رفته بود مجدداً کمی آب نمک اضافه کرده، در آن را می‌بندیم و برای اطمینان بیشتر اطراف در را با خمیر نان یا گچ محکم دربندی می‌کنیم و در جای خنک و تاریک می‌گذاریم.



۱-۳-۴ خیار شور



مواد لازم:

- خیار ریز مخصوص خیار شور ۲ کیلوگرم
- سبزی خیارشور (ترخون، شوید، برگ کرفس، برگ مو)
- نیم کیلوگرم سیر
- ۱۰ حبه فلفل سبز تند
- ۵ تا ۶ عدد آب
- ۱۶ پیمانه (۳ لیتر) نمک به ازای هر لیتر آب
- ۴ تا ۶ قاشق سوپ‌خوری سرکه
- ۲ پیمانه (۴۰۰ میلی لیتر)



است باید بدون لک، سالم و بدون رطوبت باشد. عامل مهم در تهیه ترشی سرکه است که باید از خالص بودن آن مطمئن باشید. در غیر این صورت ترشی شما کپک می‌زند.

اگر از خالص بودن سرکه مطمئن نبودید بهتر است سرکه را قبل از استفاده کردن کمی بجوشانید. شیشه‌هایی که در آن ترشی را نگه‌داری می‌کنید، باید کاملاً تمیز و عاری از هر آلودگی باشد.

حتی‌الامکان ترشی جات را در جای خنک نگه‌داری کنید تا بتوانید به مدت طولانی آن را سالم حفظ کنید.

۴-۴-۱ ترشی لیته

مواد لازم برای ترشی:

۲ کیلو گرم	بادنجان
۲۰۰ گرم	فلفل سبز
۱ حبه بزرگ	سیر
نمک و فلفل سیاه، زردچوبه، نعناع خشک و گلپر (بهتر است بیش تر باشد)	
به مقدار لازم	سرکه

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را تکه تکه کنید و درمقداری سرکه در ظرفی لعابی بپزید.

بعد در صافی بریزید تا خنک شود سپس آن را از چرخ گوشت رد کنید. فلفل سبز و سیر را هم از چرخ رد کنید.

از تغییر رنگ خیار به رسیده شدن آن پی می‌بریم. البته با این روش حدود ۱۵ تا ۱۰ روز خیار شور آماده می‌شود. پس از باز کردن در ظرف، آن را در یخچال نگه‌داری می‌کنیم.



فعالیت عملی ۵

طبق دستورالعمل شور تهیه کنید.

۴-۴ اصول تهیه ترشی



ترشی: که از تنوع بسیاری برخوردار است به جای اردو در کنار غذاها مصرف می‌شوند. در ایران ترشی‌های مختلفی تهیه و عرضه می‌شود. تهیه ترشی خود یکی از روش‌های نگه‌داری سبزی‌ها و میوه‌است.

در تهیه ترشی باید به همه‌ی نکته‌های ذیل توجه کرد:

سبزی‌ها یا میوه‌هایی که برای تهیه ترشی لازم



۱ کیلو	هویج
۱ کیلو	گل کلم
۲۵۰ گرم	موسیر
۵۰۰ گرم	ساقه کرفس
۱ کیلو	سیب زمینی ترشی

طرز تهیه:

بادنجان‌ها را، پس از تمیز و قطعه قطعه کردن، در مقداری سرکه بپزید. سپس در آبکش بریزید سبزی‌ها را پس از تمیز کردن بشوئید و بگذارید آب آن خوب کشیده شود. بعد، آن را ریز خرد کنید و روی پارچه جلوی پنکه بگذارید تا کاملاً آبش را از دست بدهد و رو به خشکی برود.

سپس به مواد بالا سرکه، نمک، فلفل و ادویه اضافه کنید و آن‌ها را خوب مخلوط نمائید. سپس ترشی را در شیشه بریزید و در جای خنک نگهداری کنید.

۴-۴-۳ ترشی خرما

مواد لازم برای ترشی:

۱ کیلو	خرمای سیاه و نرم
۲ پیمانه (۴۰۰ میلی لیتر)	سرکه
به مقدار لازم	نمک
نصف قاشق چای خوری	هل
۱ قاشق مربا خوری	دارچین
۱ قاشق چای خوری	زنجبیل

این مواد را با ادویه، نمک، گلپر و نعناع خشک مخلوط کنید و با سرکه مقدار غلظت آن را تعیین نمائید. سپس آن را در شیشه بریزید و در جای خنک نگهداری کنید.



فعالیت عملی ۶

ترشی لپته را تهیه کنید

۴-۴-۲ ترشی مخلوط



مواد لازم ترشی:

۱ کیلو	بادنجان قلمی
	سبزی‌های معطر پاک شده (نعناع، ریحان، گشنیز، جعفری، مرزه و ترخون)
۱ کیلو	ادویه‌ی ترشی (زردچوبه، گلپر) ۲ قاشق سوپ خوری
۱۰۰ گرم	فلفل سبز
۶ حبه درشت	سیر
به مقدار لازم	نمک و فلفل
به مقدار لازم	سرکه



طرز تهیه:

پس از جدا کردن هسته از خرما و یک لیوان سرکه به آن اضافه می‌کنیم می‌ریزیم و می‌گذاریم چند ساعت بماند. سپس آن را از چرخ گوشت رد می‌کنیم و با افزودن هل، دارچین، زنجبیل و نمک آن‌ها مخلوط می‌کنیم و تا اندازه‌ای که ترشی به سرکه نیاز دارد سرکه‌ی باقی مانده را اضافه می‌کنیم. مایع ترشی باید تقریباً غلیظ باشد. هر چه خرما می‌شما سفت تر باشد بیشتر سرکه جذب می‌کند، در صورت لزوم به آن سرکه اضافه کنید.



فعالیت عملی ۷

ترشی خرما درست کنید.

چکیده

- سالاد مخلوطی است از سبزی‌ها یا میوه‌های خام که با سس‌های مختلف یا روغن زیتون، سرکه، آب لیمو و نمک از آن‌ها استفاده می‌کنند.
- سس سالاد را باید در آخر اضافه کرد. زیرا اگر زود ریخته شود سالاد آب می‌اندازد.
- در تهیه ترشی باید از خالص بودن سرکه مطمئن بود و میوه‌هایی که برای تهیه ترشی انتخاب می‌شود باید مرغوب و سالم باشد و در شیشه‌های تمیز و سالم نگهداری شود.

- برای آن که سس خوب و لطیف باشد، باید حرارت ملایم باشد و مرتب آن را هم بزنیم تا گلوله نشود و ته نگیرد. سس باید نه سفت باشد نه شل و کره یا خامه‌ی آن را در اواخر پخت اضافه کنیم.
- ظرفی که سس را در آن تهیه می‌کنیم باید لعابی باشد و از قاشق چوبی برای هم زدن استفاده کنیم.

آزمون پایانی نظری واحد کار چهارم

- ۱- چند نوع سس می‌شناسید آن‌ها را نام ببرید.
- ۲- مواد لازم برای تهیه سس پرتقال:
الف) پره‌های پرتقال، آرد ذرت، نمک، شیر و فلفل
ب) آب گوشت، شربت کارامل، اسانس، فلفل و نمک
ج) سس سفید با آب پرتقال، خلال پرتقال و نمک
د) آب پرتقال، آب گوشت یا آب مرغ، کره، آرد گندم، شکر و خلال پرتقال.
- ۳- ادویه‌ی مصرفی در تهیه ترشی خرما کدام است؟

الف) گلپر، سیاه‌دانه و تخم گشنیز
ب) هل، دارچین و زنجبیل
ج) زنجبیل، زردچوبه و گشنیز
د) دارچین، زیره سیاه و میخک



آزمون پایانی عملی واحد کار چهارم 🍷🍷

۱- تهیه یک نوع سالاد یا سس

واحد کار پنجم

نوشیدنی‌ها





فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز

فعالیت عملی (۳)	فعالیت عملی (۲)	فعالیت عملی (۱)	وسایل و تجهیزات مورد نیاز
*	*	*	● کابینت آشپزخانه همراه با هود و سینک
*	*	*	● تهویه
*	*	*	● میز کار آشپزخانه
*	*	*	● آینه‌ی آموزشی
*	*	*	● وایت برد پایه دار
*	*	*	● صندلی مخصوص معلم (بلند با رویه‌ی چرمی)
*	*	*	● صندلی انتظار پلاستیکی
*	*	*	● جعبه کمک‌های اولیه با تجهیزات کامل
*	*	*	● یخچال و فریزر
	*		● مخلوط کن
	*	*	● سمار برقی ۴ لیتری و ۶ لیتری
	*	*	● کتری لعابی و قوری چینی
	*	*	● کتری شیردار
	*	*	● سرویس کامل چینی ۱۸ نفره
*	*	*	● سطل زباله‌ی بزرگ
	*		● قهوه جوش و قهوه خوری و رومیزی
*	*	*	● کتاب آشپزی
*	*	*	● کپسول آتش‌نشانی
*			● قابلمه لعابی
*			● لگن و آبکش
*	*	*	● پیمانه‌ی اندازه‌گیری
*	*	*	● حوله، دست‌گیره و پارچه‌ی تمظیف



هدف‌های رفتاری

انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار، بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

۱- انواع چای با طعم دارچین، با طعم هل، چای گیاهی و چای تگری را تهیه کند.

۲- اصول تهیهی شربت‌ها را توضیح دهد.

۳- طرز تهیهی شربت‌ها (آلبالو، به لیمو، سکنجبین) را شرح دهد.

پیش‌آزمون واحد کار پنجم

۱- چند نوع نوشیدنی را نام ببرید

۲- مواد لازم در تهیهی شربت سکنجبین را نام ببرید

۳- طرز تهیهی نسکافه را توضیح دهید.



مقدمه:

در این بخش بانوشیدنی‌هایی مانند چای، قهوه و انواع شربت، آب میوه‌ها، آشنا می‌شوید.

۱-۵- طریقه‌ی آماده کردن چای

برای تهیهی هر لیوان چای یک قاشق چایخوری سرخالی چای در قوری بریزید. ابتدا آن را با آب سرد یا گرم بشوید و بعد روی آن آب جوش بریزید و به مدت ۵-۶ دقیقه آن را دم کنید.

اگر چای روی آب قوری جمع شده بود آن را یک بار هم بزنید یا در لیوان بریزید و مجدداً به قوری برگردانید.

۱-۱-۵ چای با طعم دارچین

اگر بخواهیم چای، طعم دارچین داشته باشد، چند شاخه دارچین هنگام دم کردن چای به آن اضافه می‌کنیم.



الف) دم کردن گیاه کاسنی: از ریشه و برگ کاسنی برای دم کردن استفاده می‌کنند. این دم کرده را به صورت گرم یا سرد با قند یا نبات می‌نوشند.

ب) دم کردن گیاه سنبل الطیب: ریشه‌ی این گیاه را در قوری مانند چای دم می‌کنند یا چند دقیقه آن را می‌جوشانند.

معمولاً ۱۰ گرم از آن را در یک لیتر آب می‌ریزند. اگر بخواهند طعم و رنگ بهتری داشته باشد ۱ عدد لیمو عمانی نیز به آن اضافه می‌کنند.

ج) دم کردن گل گاوزبان: گل این گیاه را با آب جوش دم می‌کنند یا چند دقیقه‌ای با لیمو عمانی می‌جوشانند، بسیار خوش طعم و خوش رنگ است و با قند یا نبات مصرف می‌شود.

۴-۱-۵ چای تگری (ice-tea)

داخل لیوان مقداری چای دم کرده و شکر می‌ریزند و آن را خوب هم می‌زنند. مقداری آب لیمو تازه (در صورت دل‌خواه) به آن اضافه می‌کنند و روی آن آب و یخ می‌ریزند. این نوشیدنی بسیار دل‌چسب و گواراست. در تابستان باعث رفع عطش و تشنگی می‌شود.



فعالیت عملی ۱

با طعم دارچین چای درست کنید.

۲-۱-۵ چای با طعم هل

اگر بخواهیم چای، طعم هل داشته باشد، هنگام دم کردن چند دانه هل سبز را می‌شکنیم و با دانه در قوری می‌اندازیم و روی آن آب جوش می‌ریزیم.

۳-۱-۵ چای گیاهی

از گذشته‌های دور تاکنون، مردم از گیاهانی مختلف چون کاسنی، بابونه، زیره، سنبل الطیب، گل گاوزبان که خواص متفاوتی دارند، از طریق دم کردن استفاده می‌کنند.





طرز تهیه:

قهوه و شکر و آب را در قهوه جوش بریزید و روی حرارت ملایم مرتب هم بزنید تا قهوه جوش آید. زمانی که قهوه در اطراف قهوه جوش کف کرد و کف در وسط گرد شد، بلافاصله قهوه جوش را بردارید و شعله را خاموش کنید. ابتدا از کف روی قهوه، داخل هر فنجان یک قاشق مرباخوری بریزید، سپس در هر فنجان، قهوه‌ی باقی‌مانده را بریزید و مصرف کنید.

۲-۲-۵ طرز آماده کردن نسکافه^۱

برای تهیه‌ی نسکافه برای هر نفر ۱ پیمانه شیر یا آب جوش ۲ قاشق مرباخوری شکر و ۱ قاشق مرباخوری، نسکافه را مخلوط کنید. این نوع قهوه خیلی زود آماده می‌شود و نیازی به دم کشیدن ندارد. نسکافه باید در شیشه‌های در بسته و در جای خنک و تاریک و خشک نگهداری شود.



۲-۵ قهوه و انواع آن

قهوه میوه‌ی لوبیا مانند درختی است که در اصل بومی مناطق استوایی آفریقا است. دانه‌های قهوه را تفت می‌دهند و پس از آسیاب کردن دم می‌کنند. قهوه را باید در ظرف‌های شیشه‌ای در بسته در جای تاریک و خشک و خنک داشت.



۱-۲-۵ طرز آماده کردن قهوه ترک



مواد لازم:

قهوه	۱ قاشق مرباخوری
شکر	۱ قاشق مرباخوری
آب سرد و یا شیر	۱ فنجان کوچک



در ایران با میوه‌های مختلف و با استفاده از اسانس - های طبیعی گل‌ها و گیاهان مختلف شربت درست می‌کنند. شربت محلول شکر است که میوه یا آب میوه یا ماده خوش‌عطر و مزه‌ی دیگری در آن پخته می‌شود، یا به آن اضافه می‌شود و بعد مقداری از آن برای نوشیدن رقیق می‌شود.

پایه‌ی همه‌ی شربت‌ها شیره‌ی شکر است که قنادها به آن بار می‌گویند. شربت را اگر زیاد غلیظ بگیریم ممکن است پس از سرد شدن شکرک ببندد. برای تشخیص قوام آمدن شربت مر با وقتی شربت کمی خشک شد باید به حالت کش‌دار از قاشق بریزید.

۱-۳-۵ شربت آلبالو



مواد لازم:

- | | |
|-----------------------------|--------|
| ۲ کیلوگرم | شکر |
| ۱ کیلوگرم | آلبالو |
| ۳ پیمانه | آب |
| $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری | وانیل |

فعالیت عملی ۲



نسکافه تهیه کنید.

۳-۲-۵ طرز آماده کردن قهوه‌ی

فرانسه

قهوه‌ی فرانسه بهترین نوع قهوه است که پس از بو دادن دانه‌های قهوه آن را آسیاب می‌کنند و در ماشین مخصوص قهوه (کافی ماشین) بر روی فیلتر مخصوص می‌ریزند و از بالا آب داخل دستگاه جوش می‌آید و بر روی پودر قهوه می‌ریزد و به آرامی داخل ظرف مخصوص دستگاه ریخته می‌شود. عمل دم کشیدن به کمک ماشینی مخصوص که برقی است انجام می‌شود و پس از اضافه کردن شیر و شکر به مصرف می‌رسد. برای آن که عطر قهوه حفظ شود زمانی که می‌خواهند استفاده کنند دانه‌های بو داده‌ی قهوه را آسیاب می‌کنند.

۳-۵ اصول تهیه‌ی انواع شربت



**طرز تهیه:**

این که آن را چهار قاچ می‌کنیم و مغز آن را می‌گیریم و از ماشین (آب میوه گیری) رد می‌کنیم و در صافی می‌ریزیم و آب به آن می‌گیریم. شکر را با آب به و آب روی حرارت قرار می‌دهیم و می‌گذاریم شربت با حرارت متوسط جوش بزند و قوام بیاید. سپس آب لیمو را اضافه می‌کنیم و بعد از چند جوش از روی حرارت برمی‌داریم و می‌گذاریم خنک شود. سپس آن را در شیشه می‌ریزیم.

۳-۵ شربت سرکه انگبین**مواد لازم:**

شکر	۲ کیلوگرم
آب	۵ پیمانه (۱ لیتر)
نعناع تازه	۲۵۰ گرم
سرکه	۱ پیمانه (۲۰۰ میلی لیتر)

طرز تهیه:

شکر را با آب در ظرفی می‌ریزیم و روی حرارت می‌گذاریم تا شربت جوش آید.

سپس نعناع را که قبلاً تمیز کرده‌ایم و به صورت دسته، دور آن را با نخ بستیم داخل شربت قرار می‌دهیم و می‌گذاریم تا شربت بجوشد و عطر نعناع جذب شود.

در این زمان سرکه را هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم شربت بجوشد و غلیظ شود. شربت را پس از آماده شدن می‌گذاریم تا کمی خنک شود و بعد از صافی رد می‌کنیم. شربت آماده‌ی مصرف است.

آلبالوی تمیز شده‌ی با هسته را با شکر و آب مخلوط می‌کنیم و روی حرارت بسیار ملایم می‌گذاریم تا جوش آید. در این زمان شعله را کمی بیش‌تر می‌کنیم و مراقب می‌شویم تا آلبالو با شکر و آب بپزد و شربت قوام آید. بعد وانیل را اضافه و شعله را خاموش می‌کنیم. سپس مایه را داخل صافی می‌ریزیم تا شربت جدا شود و پس از خنک شدن آن را در شیشه می‌ریزیم. از دانه‌های مربای آلبالو برای تزئین شیرینی می‌توان استفاده کرد.

۳-۵ شربت به لیمو**مواد لازم:**

شکر	۲ کیلوگرم
آب	۳ پیمانه
آب لیموی تازه	$\frac{1}{4}$ لیوان
به	۲ کیلوگرم

طرز تهیه:

به را بعد از تمیز کردن و شستن رنده می‌کنیم، یا



فعالیت عملی ۳

به میزان مواد یاد شده، سرکه انگبین بپزید.

چکیده

در این واحد کار شما با انواع نوشیدنی‌ها مانند

چای، قهوه و انواع شربت آشنا شدید:

● چای انواع مختلفی مانند چای با طعم دارچین، چای

با طعم هل، چای گیاهی و چای تگری دارد.

● انواع متداول قهوه عبارت اند از: قهوه‌ی ترک،

نسکافه و قهوه‌ی فرانسوی.

● شربت‌ها را می‌توان با انواع میوه‌ها تهیه کرد مانند

شربت به لیمو، آلبالو و سکنجبین..

آزمون پایانی نظری واحد کار پنجم

۱- چای تگری به کدام گزینه مربوط است؟

الف) چای مرغوب

ب) چای هندی

ج) در آن یخ می‌اندازیم.

د) با آب سرد درست شود.

۲- نکته‌ی مهم در تهیه‌ی قهوه ترک چیست؟

الف) خوب جوشانده شود

ب) به موقع از روی حرارت برداشته شود تا زیاد

جوش نخورد.

ج) قهوه به صورت بن ماری تهیه شود.

د) پودر قهوه در آب جوش حل شود.

۳- مواد لازم در تهیه‌ی مربای آلبالو:

الف) اسانس، شکر و آب غوره

ب) آلبالو، شکر و آب لیمو

ج) آلبالو، شکر و وانیل

د) آلبالو، شکر و سرکه

۴- در تهیه‌ی شربت سکنجبین از چه نوع سبزی

استفاده می‌شود؟

الف) نعناع ب) گشنیز

ج) ترخون د) جعفری

۵- چگونه تشخیص می‌دهیم شربت مربا قوام آمده است؟

الف) وقتی شربت از قاشق ریخته شود.

ب) شربت سفت باشد و از قاشق نریزد.

ج) شربت از قاشق به سختی بریزد.

د) وقتی شربت کمی خنک شد به حالت کش‌دار

از قاشق بریزد.

آزمون پایانی عملی واحد کار پنجم

۱- تهیه‌ی نوعی چای

۲- تهیه‌ی نوعی قهوه

۳- تهیه‌ی نوعی شربت

واحد کار ششم

پذیرایی از میهمان و تزئینات ساده در
مراسم مختلف





فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز

(۱) فعالیت عملی	(۲) فعالیت عملی	وسایل و تجهیزات مورد نیاز
*	*	● کابینت آشپزخانه همراه با هود و سینک
*	*	● تهویه
*	*	● میز غذاخوری تاشو
*	*	● میز کار آشپزخانه
*	*	● آینه‌ی آموزشی
*	*	● وایت برد پایه دار
*	*	● صندلی مخصوص معلم (بلند با رویه‌ی چرمی)
*	*	● صندلی انتظار پلاستیکی
*	*	● آبگرم کن
*	*	● جعبه کمک‌های اولیه با تجهیزات کامل
*	*	● یخچال و فریزر
*	*	● کاسه‌های لعابی
*	*	● ظروف پلاستیکی دردار
*	*	● کارد آشپزخانه
*	*	● آبکش یا لگن استیل
*	*	● قیچی مخصوص آشپزخانه
*	*	● تخته‌گوشت متوسط
*	*	● تخته‌ی چوبی سبزی خرد کنی
*	*	● وسایل تزئین سبزی و میوه و چاقوی مخصوص سبزی آرایی
*	*	● لگن استیل و لعابی
*	*	● سطل زباله بزرگ
*	*	● حوله و دست‌گیره و پارچه‌های نظیف
*	*	● شمعدان
*	*	● کتاب آشپزی
*	*	● کپسول آتش‌نشانی



وسایل و تجهیزات مورد نیاز	
(۱) حجم تولید	(۲) حجم تولید
*	*
*	*
*	*
*	*
*	*
*	*

• سرویس چینی ۶-۱۸ نفره

• سرویس کامل قاشق و چنگال ۶-۱۸ نفره

• سینی پایه دار با ظرف مخصوص سبزی و سفره آرایی

• لیوان ۶-۱۸

• دستمال سفره

• رومیزی



هدف‌های رفتاری

انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار، بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- انواع وسایل سرو غذا را نام ببرد.
- ۲- چیدمان میز صبحانه، ناهار و شام را انجام دهد.
- ۳- چند نمونه وسیله سبزی آرای و میوه آرای را نام ببرد.
- ۴- تزئین هندوانه، خیار، سیب، گریب فروت، کیوی و پرتقال، گوجه فرنگی، تره فرنگی و فلفل را انجام دهد.
- ۵- میز شام را با گل یا شمعهای تزئینی آماده کند.
- ۶- اصول پذیرایی از میهمان برای صرف صبحانه، ناهار، عصرانه و شام را شرح دهد.

پیش آزمون واحد کار ششم

- ۱- در چیدمان میز صبحانه چه اصولی رعایت می‌شود؟
- ۲- نحوه چیدمان میز شام را شرح دهید.
- ۳- فاصله میهمان‌ها بر سر میز غذا بهتر است چند سانتی‌متر باشد؟
الف) ۶۵ (ب) ۶۰ (ج) ۷۵ (د) ۵۰
- ۴- هنگام سرو غذا از کدام سمت میهمان شروع می‌کنیم؟
الف) از سمت جلو (ب) از طرف چپ (ج) از سمت راست (د) از سمت پهلو
- ۵- گوجه فرنگی را به شکل گل تزئین کنید.
- ۶- دو نوع دستمال سفره را تزئین کنید.

مقدمه:

امکان آراسته به یک شاخه گل و فنجان و نعلبکی برای چای و قهوه و ظرف شکر، قاشق چای خوری مناسب، انبرک برای برداشتن شیرینی‌ها، از جمله ملزومات اصلی است. اگر پذیرایی به ناهار و شام مربوط می‌شود، علاوه

یکی از وظایف میزبان علاوه بر تدارک غذا و چیدمان میز پذیرایی از میهمانان است که بستگی به نوع و زمان میهمانی دارد. برای پذیرایی عصرانه با چای و شیرینی، داشتن یک سینی مناسب و تا حد



میز نهار و شام کمی بیش تر از میز صبحانه است.

توجه

در خصوص انتخابِ رومیزی باید به نکته های زیر توجه کرد.



تا حد امکان باید رومیزی ها را از جنسی انتخاب کرد که از نظر شست و شو مشکلی نداشته باشند و آسان شسته شوند. ضمناً از رنگ های مختلف و شلوغ استفاده نکنید.

نکته: سرو غذا از سمت چپ میهمان شروع می شود.

۶-۱-۲ بشقاب

از بشقاب های مختلفی برای پذیرایی استفاده می شود. از جمله بشقاب های تخت و گود که اندازه های آن ها بسته به نوع غذا و زمان پذیرایی متفاوت است. بشقاب غذای اصلی، بشقاب سوپ و بشقاب سالاد معمولاً به ترتیب سرو غذا از جلوی میهمان جمع آوری می شود. بشقاب سالاد را با فاصله،

بر انتخاب مناسب ظروف غذا و گرم نگه داشتن آن، وسایل مناسب برای سرو نیز لازم است. از جمله وسایل سرو غذا می توان به کف گیر برای کشیدن غذاهایی مانند پلو، دلمه و غیر آن ها، ملاقه ی مناسب که دسته های آن خیلی بلند یا خیلی کوتاه نباشد، (برای کشیدن آش و سوپ)، کارد و چنگال بلند و بزرگ (برای بریدن قطعات مرغ و ماهی و سایر غذاهای گوشتی)، قاشق و چنگال و کارد اشاره کرد.

۶-۱-۱ انواع وسایل سرو غذا و کاربرد آن

۶-۱-۱ رومیزی

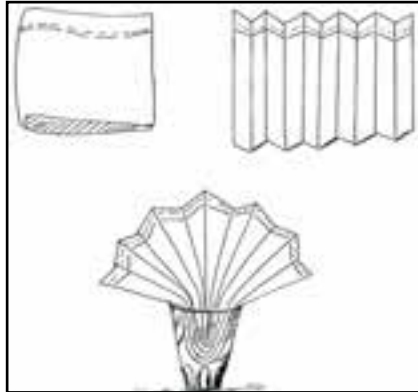


برای میز صبحانه و وسایل روی آن معمولاً از رنگ های شاد و زیبا استفاده می کنند. دستمال های مخصوص زیر بشقاب ها نیز معمولاً گلدوزی شده اند.

برای میز مربوط به نهار و شام معمولاً از سفره هایی از جنس کتان و رنگ های بسیار روشن (تا حد امکان سفید) استفاده می کنند. فاصله ی زیر بشقابی ها روی

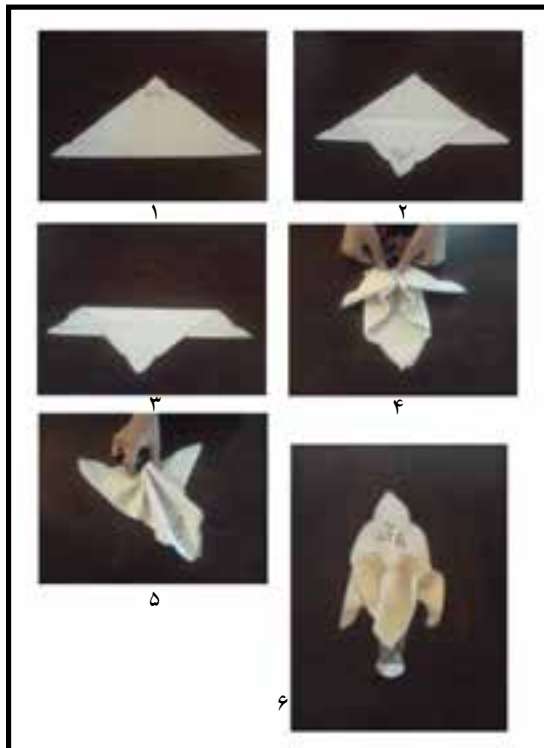


• دستمال سفره به شکل بادبزنی



دستمال سفره را دولا کنید و از طرف عرض آن مرتب تا انتها مانند آکاردیون تا بزنید. سپس انتهای آن را بگیرید و آن را در لیوان بگذارید. چین‌ها حالت بادبزنی به خود می‌گیرد.

• گل سوسن



نزدیک به لبه‌ی میز و بشقاب نان می‌گذارند سالاد را در این بشقاب‌ها می‌ریزند نه در بشقاب غذا.

۳-۱-۶ دستمال سفره

معمولاً دستمال سفره باید هماهنگ با رومیزی باشد، دستمال سفره‌ی صبحانه نسبتاً کوچک‌تر از دستمال سفره‌ی ناهار و شام است. اندازه‌ی دستمال سفره برای صبحانه حدوداً ۳۵×۳۵ و برای ناهار بین ۴۵×۴۵ تا ۵۰×۵۰ انتخاب می‌شود تا شکل‌دهی آن آسان‌تر باشد.

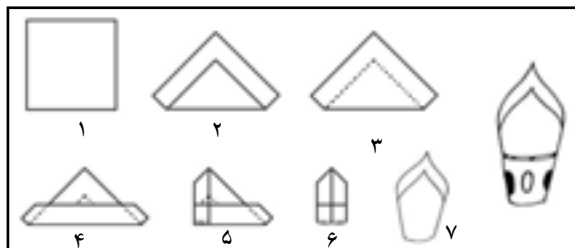
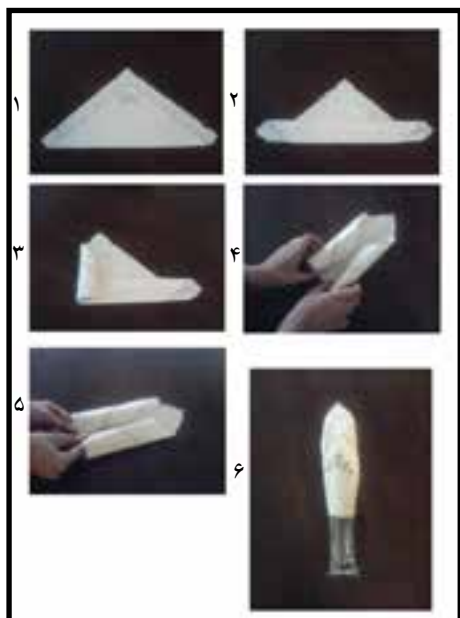
دستمال‌ها را معمولاً از جنس کتان و نسبتاً درشت بافت انتخاب می‌کنند و پس از هر شست و شو آهار رقیقی به آن می‌دهند تا فرم‌دهی آن آسان شود و شکل خود را حفظ کند.

دستمال‌های سفره را برای میز صبحانه ساده‌تر شکل می‌دهند، (مانند مثلث، مربع و سایر اشکال هندسی)، ولی دستمال سفره برای روی میز ناهار و شام را با شکل‌های زیباتری مانند انواع گل‌ها انتخاب می‌کنند تا در صورت امکان بتوان قاشق و چنگال را در آن جاسازی کرد.





گل زنبق:



■ اندازه دستمال را حداقل ۴۵×۴۵ سانتی متر در

نظر بگیرید.

■ دستمال را از طرف قطر آن بزنید به طوری که

قسمت رویی ۵ سانتی متر کوتاه تر از قسمت زیرین

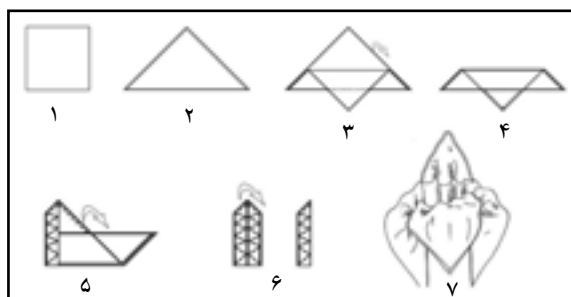
باشد.

■ سپس دستمال را برگردانید.

■ پس از برگرداندن دستمال، آن را از قسمت

قاعده ۱۰ سانتی متر تا بزنید.

■ قاعده‌ی مثلث را به دو قسمت مساوی تقسیم



■ دستمال سفره را از طرف قطر تا کنید تا به شکل

مثلث در آید.

■ یک تای دستمال را از رأس مثلثی آن به طرف

خود برگردانده، آهسته بکشید تا از دولای دستمال

حدود ۴-۵ سانتی متر پایین تر قرار گیرد.

■ دستمال را برگردانید و همین کار را با رأس

مثلث دیگر انجام دهید، به طوری که دو راس مثلث‌ها

بر روی هم منطبق شوند.

■ قاعده‌ی مثلث را به دو قسمت مساوی تقسیم

کرده و نقطه‌ی وسط آن را در نظر بگیرید. سپس دو

پیلی در دو طرف دستمال ایجاد کنید.

■ در پایان انتهای چین را گرفته و گوشه‌ی مقابل

را به طرف پایین بیاورید.

■ آن گاه دستمال را در لیوان قرار دهید.



۲-۶ اصول سفره‌آرایی و تزئین آن

علاوه بر تهیه و تدارک غذاها و دسرهای مختلف، تزئین و زیبایی سفره نیز از اهمیت زیادی برخوردار است.

این تزئین‌ها را می‌توان با گل‌های مختلف و شمع‌های گوناگون و رنگارنگ، رومیزی‌های مناسب و زیبا، دستمال سفره‌های هماهنگ انجام داد. در این جا به سفره‌آرایی با گل‌های مختلف و مرتبط میز صبحانه، نهار و شام اشاره می‌کنیم.

۱-۲-۶ تزئینات با گل



برای پذیرایی صبحانه می‌توان یک سبدها را از میوه‌های فصل یا گلدانی پر از گل روی میز گذاشت که زیبایی میز را صدچندان می‌کند و روحیه میهمانان را شاد و پرنشاط می‌سازد. به طور کلی برای تزئین میز اعم از صبحانه، نهار و شام از گل‌های کم بو و کوتاه و مناسب با رنگ آمیزی ظروف استفاده می‌شود.

همچنین باید از گذاشتن گلدان‌هایی که مانع دید

کنید و نقطه وسط را در نظر بگیرید. سپس دستمال را همزمان با دو دست از گوشه‌های دو طرف به سمت وسط لوله کنید.

■ آن‌گاه دستمال را در لیوان قرار دهید.

۴-۱-۶ قاشق، چنگال و لیوان



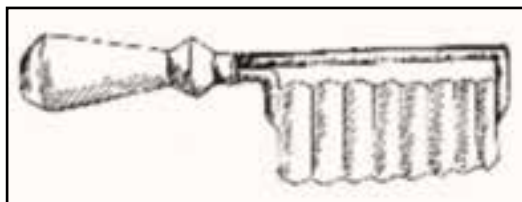
انواع قاشق‌ها و چنگال‌ها عبارت‌اند از:

قاشق غذاخوری، قاشق سوپ خوری، قاشق دسر خوری، قاشق بزرگ برای کشیدن سالاد و سبزی‌های پخته، چنگال غذاخوری، چنگال مخصوص صبحانه، چنگال بزرگ که معمولاً با کارد بزرگ کنار غذاهای گوشتی قرار می‌گیرد.

قاشق‌ها و کاردها سمت راست بشقاب و چنگال‌ها سمت چپ آن قرار می‌گیرند. برای آب و نوشیدنی‌های دیگر در میهمانی‌های بزرگ و مجلل کنار هر بشقاب تا چهار لیوان می‌گذارند. معمولاً لیوان بزرگ‌تر بالای قاشق و کارد در سمت راست قرار می‌گیرد و هرچه به طرف چپ می‌رود اندازه‌ی لیوان‌ها کوچک‌تر می‌شود.

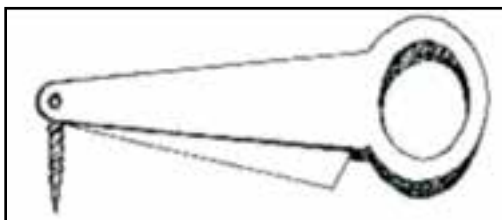


یا دال بردار استفاده می‌شود. سبزی دل‌خواه (هویج، سیب‌زمینی، چغندر و خیار) را روی تخته گذاشته، به کمک این چاقو با برش‌های عرضی به قطر نیم سانت می‌بریم.



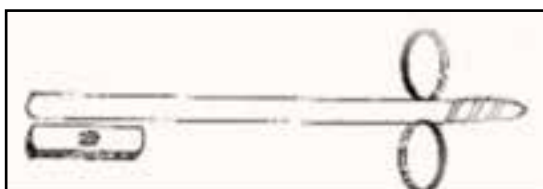
چاقوی برش حلزونی یا مارپیچ:

از این چاقو برای بریدن سبزی‌هایی مانند سیب‌زمینی، تربچه، هویج و چغندر استفاده می‌کنند که زیبایی خاصی را به ظرف غذا خواهد بخشید.



چاقوی برش مارپیچ دولبه:

برای تهیه حلقه‌های رنگی سبزی‌ها و میوه‌ها مثل هویج و سیب‌زمینی از این چاقو استفاده می‌کنند.



چاقوی آرایش:

از این چاقو برای بریدن قسمت‌های مرکزی میوه از قبیل هندوانه استفاده می‌کنند.

میهمان‌ها می‌شود پرهیز کرد و و گلدان‌های چینی یا کریستال‌های کوتاه روی میز گذاشت.

اخیراً از سبزی‌های مختلف نیز برای تهیه گل‌روی میز استفاده می‌شود و گلدان‌های زیبایی با کدو حلوایی و گل‌هایی از شلغم، پیازچه، چغندر، سیب‌زمینی، فلفل، تربچه، تره‌فرنگی و پیاز درست می‌کنند، که در صورت نصب آن‌ها بر شاخه‌ی وسایل مناسبی مانند خلال دندان قابل مصرف نیز هستند.

۲-۶ تزئینات با شمع‌های تزئینی

به طور کلی از شمع‌های تزئینی بیشتر روی میز شام استفاده می‌کنند.

رنگ شمع‌ها متناسب با وسایل روی میز و مناسب میهمانی، انتخاب می‌شوند، تزئین‌های جدیدی نیز با شمع به صورت سبدهای گل یا گل‌هایی که در ظروف کریستال تخت پایه‌دار گذاشته می‌شوند. برای زینت دادن میز مورد استفاده قرار می‌گیرند.



فعالیت عملی ۱

برای چهار نفر جهت صرف ناهار، میز را بچینید و تزئین کنید.

۳-۶ چند نمونه از وسایل سبزی‌آرایی

ومیوه‌آرایی

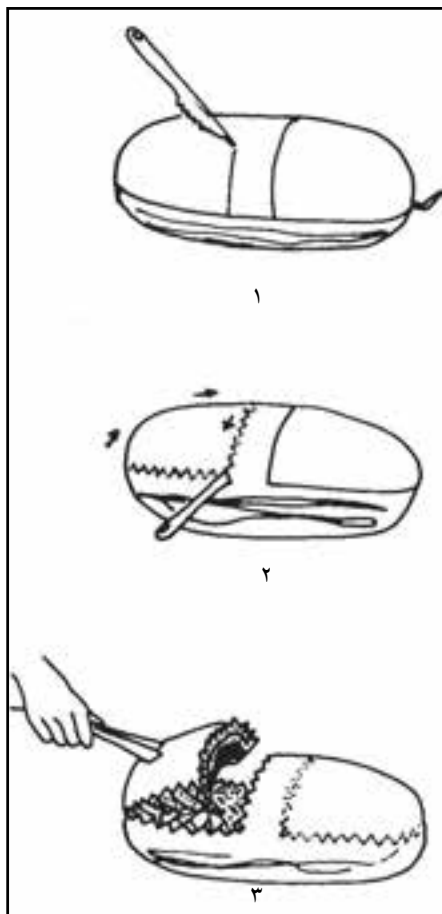
چاقوی تزئینی:

این چاقو برای تهیه برش‌های کنگره‌دار

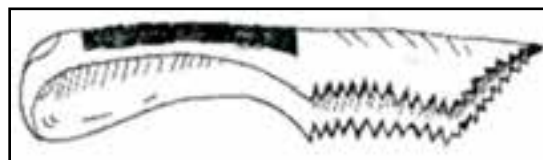


۱-۴-۶ تزئین هندوانه و طالبی به

شکل سبد



از سبد هندوانه و طالبی می توان به جای سبدهای میوه، سالاد، ظرف هندوانه خوری استفاده کرد. ساختن این سبد به کمک چاقویی تیز و ظریف انجام می گیرد. برای این کار اول باید هندوانه ای کاملاً رسیده ی خوش رنگ و واحد امکان صاف و یک دست انتخاب کرد. بعد باید ورقه نازک از یک طرف پوست آن برید تا هندوانه چرخ نخورد و در سطحی صاف قرار گیرد.



چاقوی برش:

این چاقوبه راحتی از نظر کنترل در دست قرار می گیرد. جنس آن از آلیاژ مخصوصی است که حالت انعطاف پذیری زیادی دارد. تیغه ی آن کوتاه و بسیار برنده است به همین دلیل از لحاظ کیفیت کار بازدهی آن زیاد است.



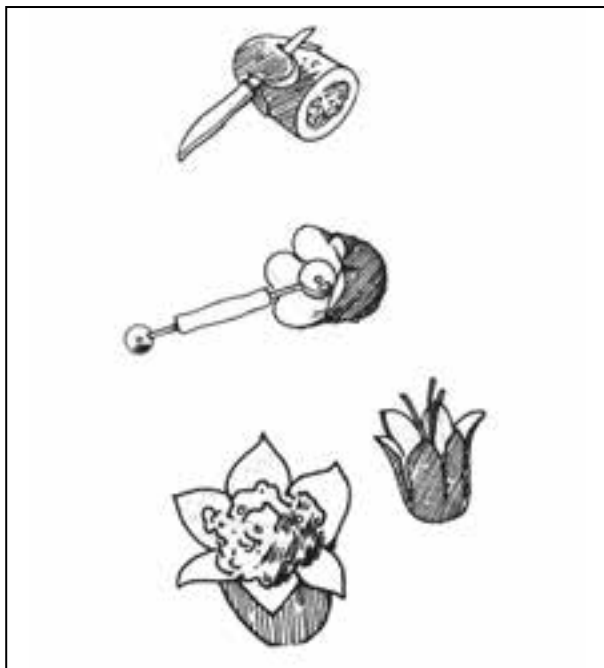
۴-۶ اصول میوه آرایی

به طور کلی در سال های اخیر یکی از زیباترین تزئین روی میزها (به خصوص در مراسم و جشن های رسمی) تزئین میوه های مختلف است که آن را به اشکال پرندگان، صورت های مختلف انسان (فرشته، پیرزن، پیرمرد، جادوگر و غیر آن ها) جانوران، گل ها و اشیای مختلف درست می کنند. از جمله میوه هایی که برای تزئین از آن ها استفاده می کنند، هندوانه، طالبی، خربزه، سیب، گریپ فروت^۱، کیوی، خیار، پرتقال یا لیمو ترش و این کار نیاز به آموزش و مهارت دارد.

1- Grape Fru t



۲-۴-۶ تزئین خیار به شکل گل



این گل خیلی راحت آماده می‌شود. به این طریق که خیاری نسبتاً درشت را انتخاب کنید و به اندازه‌ی چهار الی پنج سانتی‌متر ببرید. پوست آن را طوری برش دهید که مانند گل‌برگ شود. آن گاه مغز آن را با قاشق کوچکی در آورید، به طوری که کاملاً خالی شود. سپس قطعه خیار را به صورت چند حلقه برش بزنید. خیاری را که به این صورت آماده کرده‌اید به مدت نیم ساعت در آب سرد داخل یخچال قرار دهید تا گل‌برگ‌ها باز شود و شکل بگیرد. سپس گل‌برگ‌ها را داخل هم طوری قرار دهید که به شکل گل در آید. حال داخل آن را با پنیر خامه که قبلاً مخلوط کرده‌اید، به کمک خامه پاش، پر و با تکه‌ای مغز گردو تزئین کنید یا به جای ظرف سُس، از آن در کنار

ابتدا به کمک نوک چاقو یا خودکار طرح سبد را روی بدنه هندوانه بکشید و سپس بوسیله‌ی چاقوی کنگره‌دار مطابق شکل شماره ۲ برش‌ها را انجام دهید. دقت کنید که دسته‌ی سبد را برش ندهید.

پس از اتمام برش دو قسمت بریده شده را با دقت از هندوانه جدا کنید، داخل آن را می‌توان با قاشقک‌های مخصوص به صورت گلوله‌های ریز یا درشت در آورده و در انتها داخل همان هندوانه را به کمک آن‌ها تزئین کرد یا سبد را از سالاد میوه یا انواع کمپوت و حتی میوه‌های فصل پر کرد.

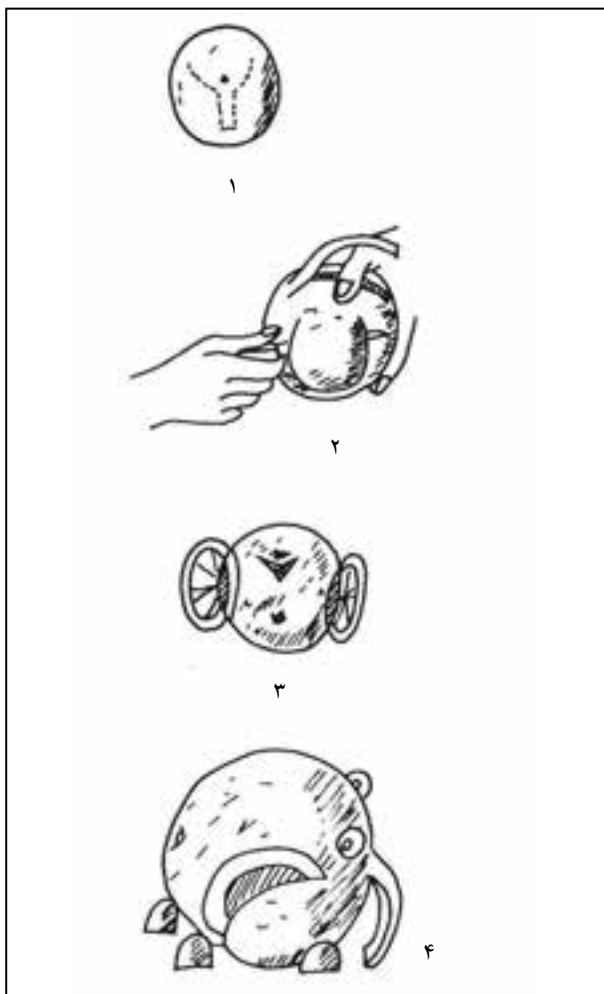
دسته‌ی سبد را می‌توان با، ورقه‌های نازک لیمو ترش، دانه‌های انگور یا گیلان به کمک خلال دندان فرو رفته در آن را زینت داد. طالبی را پس از تمیز شستن به کمک چاقوی کنگره‌دار از وسط به صورت هفت و هشت ببرید، داخل آن را یا با برش‌های پرتقال یا با دانه‌های انگور و گیلان تزئین یا پر از ژله کنید و داخل یخچال بگذارید تا بسته شود، سپس مصرف کنید.





و با خلال دندان آن را محکم می‌کنیم. برای درست کردن سر و گردن از قطعه‌ای که به هنگام ساختن سطح صاف در مرحله‌ی اول جدا کرده بودیم، نوار کوچکی درست می‌کنیم و با یک خلال دندان آن را بر روی بدنه محکم می‌کنیم. پس از برش دادن و آماده کردن می‌توانید قسمت‌های جدا شده را مجدداً داخل هم قرار دهید و زیر پوششی پلاستیکی تا زمان مصرف در یخچال حفظ کنید.

۶-۴-۴ تزئین گریپ فروت به شکل فیل



سالاد استفاده کنید یا با سالادهایی که با سیب زمینی تهیه می‌شوند آن را پر و با دانه‌ی زیتون تزئین کنید.

۶-۴-۳ تزئین سیب، به شکل پرنده

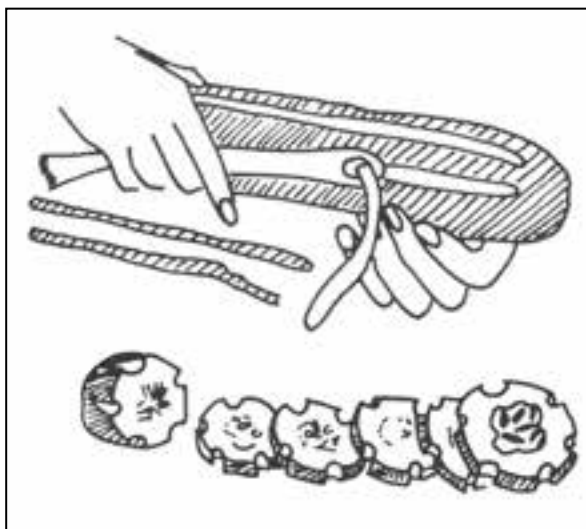


برای آماده کردن این تزئین باید از سیب قرمز یا زرد درشت و سفید با بافت محکم استفاده کرد. سیب‌هایی که بافت نرم و پنبه‌ای دارند، برای استفاده مناسب نیستند. در ابتدا برش نازکی در قسمت بدنه‌ی سیب می‌دهیم، به طوری که بتوانیم آن را روی جایی مانند پشت یک استکان صاف قرار دهیم. بعد از برش آن برای تهیه‌ی گردن و سر پرنده استفاده می‌کنیم. سیب را طوری قرار دهید که بر روی قسمت صاف که ساخته‌اید ثابت بماند، آن گاه با چاقویی تیز و ظریف یک شکاف به شکل (۷) می‌بریم. دقت کنید این تکه‌ها جابه‌جا نشوند و در آخر هر یک در برش خود قرار گیرند. داخل هر قطعه را که به شکل (۷) است برش‌های دیگر می‌دهیم (دست کم ۴ تا ۵ برش)، آن گاه برای تزئین، برش‌ها را با فاصله‌ی نیم سانت داخل یکدیگر گذاشته، در محل خود قرار می‌دهیم



شکافی مطابق شکل به آن بدهید تا به صورت دهان قورباغه درآید. تخم مرغ را هم با چاقو صاف کنید. تا روی سطحی صاف قرار گیرد. سپس نواری باریک از سیب درختی یا پوست خیار ببرید و به جای زبان قورباغه به کار ببرید. آن گاه دو طبقه ی خیلی کوچک از پوست تربچه یا زیتون یا انگور سیاه ببرید و به جای چشمان آن قرار دهید. این عمل را با کیوی نیز می توان انجام داد. البته توجه داشته باشید کیوی را پوست نمی کنیم، فقط قبلاً خوب تمیز می کنیم. برای سر آن از هویج، گوجه، یا خیار استفاده می کنیم یا قارچ را به کمک خلال دندان بر روی قورباغه محکم می کنیم. قورباغه هایی را که از تخم مرغ یا کیوی آماده کرده اید، در ظرف های مخصوص جا تخم مرغی یا در ظرفی، که در داخل آن از جعفری خرد شده ریخته اید، زینت دهید.

۶-۴-۶ تزئین خیار برای ظرف سالاد



برای ساختن این فیل از یک گریپ فروت درشت و کاملاً گرد استفاده می کنیم، ابتدا پس از تمیز کردن، در قسمت پوست آن برشی مطابق شکل ایجاد کنید. با استفاده از نوک چاقو پوست بریده شده را با دقت از گریپ فروت جدا کنید تا خرطوم آن ساخته شود. برای ساختن گوش های فیل دو برش گرد در دو طرف خرطوم بدهید و برش را به آرامی به طرف بالا بلند کنید. دقت کنید که گوش ها کنده نشود. برای پاهای آن می توان از قطعه های دیگر پوست گریپ فروت و خلال دندان استفاده کرد. برای چشم های آن پوست تربچه یا زیتون با خلال دندان را به کار ببرید. از دو عدد میخک برای ساخت چشم ها استفاده کرد.

۵-۴-۶ تزئین کیوی و تخم مرغ به

شکل قورباغه



برای این تزئین، ابتدا تخم مرغ را پخته کاملاً سفت شود. پس از اینکه خنک شد پوست آن را جدا کنید و در قسمتی که زرده از زیر سفیده بیشتر مشخص است،



دارید.

از سر لیمو یک برش طولی تا بریدگی اول ایجاد و بخش بریده شده را جدا کنید. همین عمل را در طرف دیگر انجام دهید. می توانید از پرتقال هم به همین صورت استفاده کنید. محتوی درون لیمو را در زیر دسته‌ی آماده شده تا رسیدن به پوست زیرین خالی کنید. درون این سبد را می توانید از ترشی های مختلف پر کنید و با برگ‌های جعفری و رشته هایی که از هویج آماده کرده‌اید تزئین کنید.



فعالیت عملی ۲



در گروه‌های ۳ الی ۴ نفری به دل‌خواه دو نمونه از تزئینات میوه‌آرایی را انجام دهید.

۵-۶ اصول سبزی آرایی

همانطور که گفته شد، در سال‌های اخیر با

الف) خیار برای تزئین ظرف سالاد پس از تمیز کردن به کمک چاقوی شقایق کن خطوط صاف و موازی با یکدیگر به فاصله‌ی نیم سانت به صورت افقی در خیار ایجاد کنید. سپس، ته خیار را ببرید و خیار را ورقه ورقه کنید.

ب) خیارهای فنی شکل را می‌توانید برای تزئین غذاهای گوشتی سرد و همچنین اندازه‌های کوچک‌تر آن را برای سالاد استفاده کنید. از خیار کوچک و تازه استفاده کنید که مقدار کمتری تخم دارد. خیار را تقریباً به تکه‌های ۷/۵ سانتی متر ببرید و انتهای آن را قطع کنید. سیخی چوبی در وسط آن فرو برید و چاقوی برش مارپیچ یا چاقوی کوچک و تیز را با کمی زاویه در دست بگیرید و اولین برش را به صورت اریب روی خیار به وجود آورید تا چاقو به سیخ وسط آن برخورد کند. عمل بریدن را ادامه دهید و همزمان سیخ چوبی را بچرخانید تا به انتهای دیگر خیار برسید. سیخ را در آورید و طرف دیگر خیار را به آرامی بکشید تا به صورت فنر درآید.

۷-۴-۶ تزئین پرتقال یا لیموترش به

شکل سبد

لیمویی با پوست صاف و بدون لک انتخاب کنید آن را از پهلو قرار دهید و تا نصف و کمی بالاتر از وسط آن را برش دهید. یک برش دیگر را در کنار اولی با همان عمق به وجود آورید. این بخش از لیمو را که بین دو خط قرار دارد به جای دسته‌ی سبد نگه



۲-۵-۶ تزئین با تره فرنگی یا پیازچه به شکل گل



از تره فرنگی یا پیازچه گل های زیادی تهیه می شود، که برای تزئین سینی سبزیجات یا گلدان هایی که گل آن ها از سبزی ها درست شده دکور بسیار مناسب و برازنده ای است. برای انجام این کار یک تره فرنگی یا پیازچه را انتخاب کنید. ساقه ی آن را ببرید و با آب سرد بشوید. قسمت ته آن را ببرید، به طوری که قسمت ریشه کاملاً بریده شود. آن گاه به کمک چاقوی ظریف و تیز برش های عمودی نزدیک به هم بدهید که حدود ۲ تا ۳ سانتی متر بلندی برش ها باشد (بستگی به درشت یا ریز بودن پیازچه یا تره فرنگی دارد). سپس آن را در آب سرد یا یخ به مدت ۱۵ دقیقه بگذارید تا گل برگ های آن کاملاً شکفته شود، برای رنگین کردن گل برگ ها باید از رنگ مخصوص خوراکی استفاده کنید. به این طریق که رنگ دل خواه را در آب یخ حل کنید و گل برگ ها را در آن

سبزی های مختلف نیز تزئین هایی برای روی میز یا دور غذا یا تزئین غذا انجام می دهند. از جمله سبزی هایی که برای تزئین به کار می رود. کدو، بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل، شلغم، چغندر، پیازچه، پیاز، سیب زمینی، تره فرنگی، کاهو، کرفس و... که در زیر به آن ها اشاره می کنیم.

۱-۵-۶ تزئین گوجه فرنگی به شکل

گل رُز



گل رُز با توجه به ظرافت و رنگ زیبای آن برای تزئین دیس غذاهای گوشتی بسیار مناسب است. به یاد داشته باشید که از گوجه فرنگی های رسیده و سالم استفاده کنید و برای تزئین همیشه از این گل همراه با جعفری استفاده کنید. پس از انتخاب گوجه فرنگی مناسب از قسمتی که از بوته جدا شده شروع کنید و با نوک چاقویی نازک و تیز ورقه ای باریک در اطراف آن برش دهید. و این برش را تا انتهای دیگر ادامه دهید. ورقه باید خیلی نازک باشد و کنده نشود تا بتوانید آن را به خوبی و به صورت یکنواخت در درونش بیچانید و به صورت گل رُز در آورید.



کارگردانی خانه را به عهده دارد و باید در نهایت دقت و سلیقه نقش آن را ایفا کند. نوع غذا، دسر، سالاد، باید با هم هماهنگی خاص خود را داشته باشد. ارزش پذیرایی و میهمان‌داری به اندازه‌ی هدیه‌ای است که از دوستی به دوستی تقدیم می‌شود.

هر چند پذیرایی‌های امروز رو به سادگی می‌رود، اما رعایت قواعد و نکته‌های اساسی در پذیرایی هم‌چنان لازم است.

احترام به میهمانان، هر چند نسبت نزدیک و آشنا و دوستانه‌ای داشته باشند، باید با آداب و نظم خاص انجام گیرد.

نحوه‌ی چیدن غذا، دسر، سالاد و شیرینی‌ها هنر و سلیقه‌ی کدبانوی خانه را نشان می‌دهد.

۱-۶-۶ اصول پذیرایی در صبحانه



برای پذیرایی صبحانه می‌توان از سفره‌ی بزرگ یا از دستمال‌های مخصوص زیر بشقاب استفاده کرد. وسط میز را می‌توان یک سبد میوه یا گلدانی پر از گل

بگذارید تا گل‌های رنگی به دست آید.

۳-۵-۶ تزئین فلفل به شکل گل

وحشی



این گل زیبا را می‌توان با فلفل‌های قرمز ساخت. به این طریق که فلفل را به کمک چاقوی تیز یا قیچی ظریف به صورت عمودی برش دهید، البته این برش را تا حدود نیم سانت به ته آن نرسیده قطع کنید تا به صورت گل برگ درآید. حتماً دقت کنید برش‌ها تا آخر ادامه پیدا نکنند. بعد آن را داخل آب سرد بگذارید تا گلبرگ‌ها کاملاً باز شوند و شکل زیبایی به خود بگیرند.

۶-۶ اصول و روش‌های پذیرایی در

ساعات مختلف

پذیرایی از میهمان، مانند هر هنر دیگر، اقدامی مطلوب و پسندیده است. بانوی خانه هنرمندی است که



۲-۶-۶ اصول پذیرایی ناهار

برای پذیرایی می توان سفره ی کتان سفید یا دستمال های مخصوص زیر بشقاب گذاشت. فاصله ی بین هر دو نفر باید حدود ۷۵ سانتیمتر باشد. وسط میز یاسفره دو می توان با سبدها یا گلدان گل تزئین کرد. بشقاب ها باید کاملاً با یک فاصله رو به روی هم قرار گیرند. کارد و قاشق در سمت راست بشقاب و چنگال در سمت چپ بشقاب برای هر نفر گذاشته شود.

۳-۶-۶ اصول پذیرایی عصرانه

پذیرایی عصرانه و چای به دو روش زیر انجام

می شود:



۱- در صورتی که همه ی میهمان ها در ساعت معین و با هم سر میز بیایند بهتر است میز را قبلاً آماده و مجهز کرد. برای میز چای می توان از سفره های ظریف گلدوزی شده استفاده کرد. بشقاب ها و کارد و چنگال و قاشق چای خوری معمولاً کوچک تر از بشقاب و

قرار داد و برای هر نفر بشقاب و کارد و چنگال و قاشق مناسب به ترتیب گذاشت:

- بشقاب ها را مقابل صندلی ها قرار دهید.
- جلوی هر بشقاب کارد و چنگال کره خوری و سمت چپ آن چنگال کوچک و سمت راست آن کارد و قاشق مرباخوری، چای خوری یا قهوه خوری بگذارید.

- دستمال مابین بشقاب و نعلبکی فنجان یا سمت چپ بشقاب قرار دهید. در هتل های بزرگ فنجان ها را قبلاً گرم می کنند و هنگام صرف صبحانه روی نعلبکی می گذارند. در منازل ممکن است سرویس چای یا قهوه و فنجان ها کنار خانم خانه باشد و او برای هر میهمان شخصاً چای یا قهوه می ریزد و جلوی او می گذارد. ظرف های محتوی شکر و قند ممکن است به کمک میهمان ها دست به دست دور میز بگردد و هر کس برای خود بردارد.

- کره و مربا و عسل در ظرف های مخصوص و متعدد مجهز به کارد و قاشق و نمکدان ها باید وسط میز گذاشته شود.

- نان تُست یا ساده در ظرف های مخصوص لای دستمال، باید سر میز گذاشته شود. ممکن است نان را سر میز تُست کرد. در این صورت باید از دستگاه مخصوص تُستر استفاده کرد و دستگاه را روی میز کوچکی نزدیک میز صبحانه قرار داد و نان ها را برشته کرد.



هنر در خانه (۱)

پذیرایی از میهمان و تزئینات ساده در مراسم مختلف

لیوان، کارد، چنگال، قاشق غذاخوری، سوپ‌خوری، دسرخوری گذارده می‌شود. خوراک‌ها در وسط میز و در جای خود قرار می‌گیرند.

۲- در این چیدمان خوراک راپیش خدمت سرو می‌کند (مطابق تشکیلات میز بالا)، فقط در وسط میز چند شاخه گل داخل یک گلدان زیبا و متناسب با وسایل میز، جای سس، نمک، فلفل قرار می‌گیرد. پیش خدمت خوراک‌ها را به ترتیب با سوپ، خوراک و دسر سرو می‌کند، سپس به تعویض ظرف می‌پردازد. بهتر است فاصله ی افراد سر میز غذا ۷۵ سانتی متر باشد. هنگامی که میهمانان زیاد باشند به این طریق غذا سرو می‌شود که در هر گوشه از میز ظروف لازم از قبیل بشقاب، دستمال سفره، کارد، قاشق، چنگال و لیوان با زیبایی چیده می‌شود و سالاد در وسط میز در جای خود قرار می‌گیرد.

میز دسر یا میوه در گوشه‌ی اتاق گذاشته می‌شود. چنانچه بخواهید سوپ سرو کنید آن را در ظرف سوپ‌خوری می‌ریزید و آن را ده دقیقه قبل از شروع غذا برای میهمان‌ها می‌آورید.

وسط میز گذاشتن شمعدان و گلدان فراموش نشود. این پذیرایی بهترین نوع پذیرایی میهمانان زیاد است.

سفره و رومیزی

همیشه در مهمانی‌های بزرگ از سفره‌ی سفید کتان استفاده می‌کنند. اما سفره‌های نخی رنگی نیز

کارد چنگال و قاشق غذاخوری است. کارد طرف راست و چنگال طرف چپ بشقاب گذاشته می‌شود، دستمال‌های آن نیز، که بهتر است از جنس سفره‌ی سر میز و گلدوزی شده باشد، جلوی چنگال‌ها قرار می‌گیرد. سرویس چای را می‌توان در سینی مناسبی وسط میز و فنجان و نعلبکی را وسط بشقاب‌ها قرار دهید. هم‌چنین، سایر خوراکی‌ها را، که عبارت‌اند از انواع شیرینی‌های تر و خشک و ساندویچ‌های ظریف و کره و مربا، اطراف سینی‌ها قرار دهید.

۲- ممکن است چای را در سالن پذیرایی صرف کرد. در این صورت وسایل چای‌خوری را باید روی میز چرخاند و شیرینی‌ها و ساندویچ‌ها را در دیس‌های مخصوص جلوی میهمان‌ها نگاه داشت و جلوی هر میهمان تازه وارد بشقاب و کارد و چنگال مخصوص گذاشت. خانم خانه شخصاً باید برای هر میهمان چای بریزد؛ طریقه‌ای ساده و هم‌چنان متداول است.

۴-۶ اصول پذیرایی شام

نحوه‌ی پذیرایی شام مانند پذیرایی نهار است. با این تفاوت که می‌توان برای هر چه زیباتر شدن میز یا سفره از شمعدان استفاده کرد. خوراک‌ها و سالاد در وسط سفره در جای خود قرار می‌گیرند و ظرف سوپ می‌تواند کنار غذاها باشد.

روش‌ها و انواع چیدمان میز

۱- در این چیدمان خوراک روی میز قرار می‌گیرد و به تعداد اشخاص بشقاب پهن و گرد، دستمال سفره،



آزمون پایانی نظری واحد کار ششم

۱- چه نوع سفره برای پذیرایی ناهار مناسب است؟

الف) پارچه‌ی کتان سفید

ب) سفره‌ی پلاستیکی رنگی

ج) پارچه‌ی گلدارتکه دوزی شده

د) پارچه‌ی ساتن گلدوزی

۲- معمولاً در چیدن میز یا سفره کارد و چنگال در

کدام طرف بشقاب قرار می‌گیرد؟

الف) کارد سمت راست چنگال سمت چپ

ب) کارد و چنگال هر دو در سمت راست

ج) کارد و چنگال هر دو در سمت چپ

د) کارد سمت چپ، چنگال سمت راست.

آزمون پایانی عملی واحد کار ششم

۱- از نحوه‌ی پذیرایی در یکی از مجالس گزارشی

تهیه کنید.

۲- میز یا سفره‌ای با تزئین لازم برای یک وعده‌ی

پذیرایی را بچینید.

۳- یک ظرف سبزی را تزئین کنید.

۴- چند نوع میوه را تزئین کنید.

زیبا هستند.

سفره‌ی لیمویی یا نارنجی یا آبی کمرنگ زیر ظروف چینی سفید جلوه‌ای خاص دارد. برای سفره‌های یک نفره می‌توانید از پارچه‌ی راه راه گلدار که به میل خود تزئین کرده‌اید استفاده کنید. این سفره‌های کوچک یک نفره برای زیر بشقاب، کارد، قاشق و چنگال هر نفر تهیه می‌شود.

برای جلوگیری از ایجاد سر و صدای ظروف، معمولاً زیر رومیزی را با پارچه‌ی ماهوت می‌پوشانند.

چکیده

خانم خانه دار باید در نهایت دقت و سلیقه کار کند.

● میز غذا را چنان آرایش دهد که وسایل مورد استفاده در آن منظم باشد.

● از تزئین‌های چشم‌گیر، از قبیل گل آرایشی و سبزی آرایشی در پذیرایی استفاده کنید. در پذیرایی از میهمان ظاهر زیبا، بوی خوش و طعم و مزه‌ی غذا و از همه مهم‌تر اخلاق میزبان، در رضایت میهمان اهمیت بسیار دارد.





پاسخنامه‌های پیش آزمون

واحد کار اول

- ۱- الف اجاق گاز خانگی ب- اجاق گاز صنعتی
- ۲- پس از آماده کردن همزن و عبور جریان برق کلید شروع را که با درجه‌ی کم و زیاد تنظیم شده روشن می‌کنیم.
- ۳- بریدن به شکل منظم سیب‌زمینی، پیاز، گوشت به قطعات باریک و نسبتاً بلند را خلال گویند.
- ۴- برنج مرغوب با بوی مطبوع، رنگ مناسب و کشیده بودن دانه مشخص می‌شود.
- ۵- بافت محکم ماهی و چشمان براق
- ۶- الف) پختن در کمترین زمان ب) راه ورود میکرب به غذا بسیار کم است
- ۷- برای پخت غذا بهترین روش آن است که ماده‌ی غذایی در کمترین زمان به بهترین کیفیت پخته شود تا هم ارزش‌های غذایی حفظ شود هم شکل ظاهر آن بهتر باشد.
- ۸- برای باز شدن یخ مواد غذایی بهتر است آن را چند ساعت قبل از فریزر بیرون بیاورید و در یخچال قرار دهید.
- ۹- الف) گوشت قرمز به دو گروه گوسفندی و گوساله تقسیم می‌شود:
ب) گوشت سفید (طیور و آبزیان)

واحد کار دوم

- ۱- ج
- ۲- تعداد سه تا چهار پیاز متوسط را یک دست و نازک خرد می‌کنیم و با ۳-۴ قاشق سوپ‌خوری روغن مایع در ظرف مناسبی تفت می‌دهیم.
- ۳- برنج را با آب نیم گرم خیس می‌کنیم. سپس قابلمه آب را جوش می‌آوریم و برنج را داخل آن می‌ریزیم و می‌گذاریم چند قل بزند، آن‌گاه برای آن که برنج قد بکشد یک لیوان آب سرد به آن اضافه می‌کنیم بعد از چند قل نمک را به آن می‌افزاییم و بعد از این که مغز برنج نرم شد آن را آبکش می‌کنیم.
- ۴- برای تزیین ته چین می‌توانیم از ماست چکیده و پلو زعفرانی و زرشک و خلال پسته و بادام استفاده کنیم.



۵- بریانی و قلیه ماهی

۶- ب

۷- در تهیه‌ی کنتلت از گوشت چرخ کرده، سیب‌زمینی، تخم مرغ، نمک و ادویه استفاده می‌کنند.

۸- ج

■ واحدکار سوم

۱- ب

۲- الف

۳- ج

■ واحدکار چهارم

۱- سالاد الویه: سیب‌زمینی پخته شده‌ی ریز شده، گوشت مرغ پخته ریز شده و خیارشور ریز شده و تخم مرغ پخته را از رنده‌ی درشت رد می‌کنیم با سیر رنده شده بارنده‌ی ریز، نخود فرنگی، سس مایونز، نمک و فلفل و سرکه

۲- سس سفید، کره را روی حرارت آب می‌کنیم و آرد رابه آن می‌افزاییم و کمی تفت می‌دهیم. شیر را به آن اضافه می‌کنیم و با حرارت ملایم مرتب هم می‌زنیم، سس غلیظ شده آماده است.

۳- مواد لازم خیارشور؛ خیار تازه و یک اندازه و دارای بافت سالم، چند حبه سیر، نمک و آب جوش، سبزی‌ها مانند برگ کرفس، شوید، ترخون، برگ مو و یا سرکه

۴- د

■ واحدکار پنجم

۱- چای، قهوه و شربت

۲- شکر ۲ کیلوگرم، آب ۴ لیوان، نعناع تازه ۲۵۰ گرم، سرکه ۱ لیوان

۳- برای تهیه‌ی نسکافه برای هرنفر، ۱ فنجان شیر یا آب جوش، ۲ قاشق مرباخوری شکر و ۱ قاشق مرباخوری نسکافه را مخلوط می‌کنیم.



واحد کار ششم

۱- ج) برای هر نفر بشقاب و کارد و چنگال و قاشق لازم است و به این ترتیب باید قرار داده شود: بشقاب مقابل صندلی و جلوی بشقاب کارد و چنگال کره خوری و سمت چپ بشقاب چنگال کوچک و سمت راست آن کارد و قاشق مرباخوری، قاشق چای خوری یا قهوه خوری در نعلبکی زیر فنجان و دستمال کوچک مابین بشقاب و نعلبکی فنجان یا سمت چپ بشقاب.

۲- میز شام نیز مانند میز ناهار چیده می‌شود. با این تفاوت که از شمعدان برای هر چه زیباتر شدن میز استفاده می‌کنند. خوراکی‌ها و سالاد در وسط میز در جای خود قرار می‌گیرند.

۳- ج

۴- ب

۵- برای تزیین گوجه به شکل گل: پس از برش زدن، گوجه را به صورت حلقه‌های در هم و به شکل گل تزیین می‌کنیم.

۶- با استفاده از آموزش‌های داده شده دو نوع دستمال سفره تزیین می‌کنیم، مثلاً به شکل گل سوسن یا به شکل بادبزن.

پاسخ‌نامه‌های آزمون‌های پایانی نظری

واحد کار اول

۱- وقتی خامه را به کمک همزن هم می‌زنیم باید تا حدی ادامه دهیم که اثر میله‌های همزن به صورت خطوطی روی خامه معلوم شود. اگر بیش‌تر بزیم خامه به کره تبدیل می‌شود.

۲- مرغوب و نامرغوب بودن برنج را از رنگ، اندازه‌ی برنج و نداشتن خرده برنج تشخیص می‌دهیم.

۳- برنج صدری، طارم، دم سیاه

۴- ماهی شمال (سفید و کپور) ماهی جنوب (شیر و حلوا)

۵- زودپز، بخارپز، آرام‌پز، استفاده از روش پخت با میکروویو



واحدکار دوم

- ۱- ج
- ۲- الف
- ۳- ب
- ۴- راسته و فیله ی گوسفند یا گوساله
- ۵- تره، جعفری، شوید و گشنیز
- ۶- بریانی و قلیه ماهی
- ۷- تره، جعفری، کمی شنبلیله و کمی اسفناج

واحدکار سوم

- ۱- زرده ی تخم مرغ، مغز گردوی خردشده، شکر و وانیل
- ۲- ج
- ۳- ب
- ۴- د
- ۵- ج
- ۶- ج
- ۷- د

واحدکار چهارم

- ۱- دو نوع سُس؛ مخصوص سالاد، سُس مخصوص غذا
- ۲- د
- ۳- ب

واحدکار پنجم

- ۱- ج
- ۲- ب



۳- ج

۴- الف

۵- د

■ واحدکار ششم

۱- الف

۲- الف



- ۱- جباری (بیرجندی)، قدسیه، آشپزی قدسی، بیرجند: انتشارات ناصح، چ ۲، زمستان ۱۳۷۸
- ۲- دریابندری، نجف، مستطاب آشپزی از سیر تا پیاز، تهران: انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چ ۱، ۱۳۷۹
- ۳- علی محمدی، چنگیز، هنر قنادی، تهران، انتشارات ارغنون، چ ۱، ۱۳۷۰
- ۴- گلزارمنش، اعظم، هنر آشپزی و شیرینی پزی، تهران، انتشارات رشد اندیشه، چ ۵، ۱۳۸۴.
- ۵- منتظمی، رزا، هنر آشپزی، تهران، چاپخانه کتیبه، چاپ دوم
- ۶- صبا، منتخب، سبزی آرایی و تزیین میز غذا، تهران: انتشارات منتخب صبا، چاپ دوم، ۱۳۷۵



- ۱- صبا، منتخب، سبزی آرایی و تزیین میز غذا، تهران: انتشارات منتخب صبا، چاپ دوم، ۱۳۷۵
- ۲- مینایی، اکرم (ساناز)، شیرینی‌های خشک و مدرن و انواع بیسکویت، ترجمه‌ی نصرالله کرمانی، تهران، انتشارات ساناز و سانیا، چ ۲، ۱۳۸۲
- ۳- مینایی، اکرم (ساناز)، آرایش سبزیجات دکور غذا، تهران، انتشارات ساناز و سانیا، چ ۱، آذرماه ۱۳۸۳



