

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تدارک و تهیه غذا

رشته مدیریت خانواده

گروه تحصیلی مدیریت خانواده

زمینه خدمات

شاخه آموزش فنی و حرفه‌ای

شماره درس ۴۲۳۶

رکنی، شهرزاد	۶۴۱
تدارک و تهیه غذا / مؤلفان: شهرزاد رکنی، تلما ذوقی. - تهران: شرکت چاپ و نشر کتابهای	/۵
درسی ایران، ۱۳۹۱.	ت ۶۸۱ ر
۲۵۲ ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۲۳۶)	۱۳۹۱
متون درسی رشته مدیریت خانواده گروه تحصیلی مدیریت خانواده، زمینه خدمات.	
برنامه‌ریزی و نظارت، بررسی و تصویب محتوا: کمیسیون برنامه‌ریزی و تألیف کتابهای درسی	
رشته مدیریت خانواده دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت	
آموزش و پرورش.	
۱. آشپزی. ۲. مواد غذایی. الف. ذوقی، تلما. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر	
برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کاردانش. ج. عنوان. د. فروست.	

همکاران محترم و دانش آموزان عزیز:

پیشنهادهای و نظرات خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی
تهران - صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر برنامه ریزی و تألیف آموزشهای
فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

info@tvoccd.sch.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.sch.ir

وب‌گاه (وب‌سایت)

وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزشهای فنی و حرفه‌ای و کاردانش

نام کتاب: تدارک و تهیه غذا - ۴۸۶/۷

مؤلفان: شهرزاد رکنی، تلمنا ذوقی و با همکاری سید رحمن هاشمی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل چاپ و توزیع کتابهای درسی

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

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

وب‌سایت: www.chap.sch.ir

عکاس: نسرین اصغری

صفحه‌آرا: طرفه سهانی

طراح جلد: مریم کیوان

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

چاپخانه: دانش‌پژوه

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ ششم ۱۳۹۱

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۹۶۴-۰۵-۰۸۶۱-۶ ISBN 964-05-0861-6



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

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۵	فصل اول: سبزیها
۵۴	فصل دوم: میوه‌ها
۸۴	فصل سوم: غلات
۱۲۴	فصل چهارم: شیر و فرآورده‌های آن
۱۵۱	فصل پنجم: گوشت، ماکیان و ماهی
۱۹۷	فصل ششم: تخم مرغ
۲۲۵	فصل هفتم: چربیها
۲۵۰	منابع و مآخذ