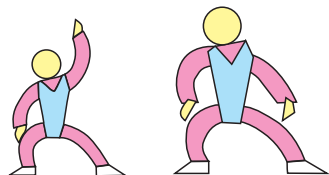


راهنمای غذایی برای ایران

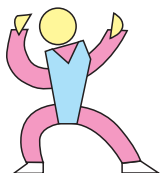
پیشنهادی چهارمین کنگره تغذیه ایران (۱۴ تا ۱۷ آبان ماه ۱۳۷۴)

توصیه‌های راهنمای غذایی، به مصرف‌کنندگان یاری می‌دهد تا انتخاب درستی از مواد غذایی در برنامه غذایی خود داشته باشند.

۱- در انتخاب و مصرف مواد غذایی به تنوع، اعتدال و تعادل توجه نمایید.



۲- مصرف مواد غذایی روزانه را طوری تنظیم کنید که وزن مطلوب خود را حفظ نمایید.



۳- مصرف شیر، ماست و پنیر را در برنامه غذایی روزانه افزایش دهید.

۴- با مصرف شیر بیشتر، میوه‌ها و سبزیها، حبوبات و نانهای سبوس‌دار دریافت فیبر روزانه را افزایش دهید.

۵- از مصرف چربی زیاد به‌ویژه چربیهای جامد اجتناب کنید و حتی‌الامکان از سرخ کردن مواد غذایی بپرهیزید.

۶- حتی‌الامکان از گوشت سفید مانند ماهی و مرغ استفاده کنید.

۷- مصرف قندهای ساده مانند قند و شکر را محدود کنید.

۸- از مصرف زیاد نمک طعام خودداری و حتی‌الامکان

از نمک یددار استفاده کنید.

۹- سعی کنید برنامه مرتب ورزشی به‌صورت حداقل

۳ روز در هفته و هر بار به مدت ۴۰-۳۰ دقیقه داشته باشید.



۱-۶- حلقه پنجم - ضایعات و نگهداری سبزیها

۱- دورریز سبزیها

دورریز سبزیها زیاد است. با رعایت نکات تغذیه‌ای باید سعی نمود مقدار دورریز کاهش یابد. موضوع دورریز هم در مبحث غذا مطرح است هم در مبحث تغذیه. به‌طور حتم توجه به حلقه پنجم تدارک غذا باعث ایجاد امنیت و کسب اطمینان از چرخه تدارک غذا می‌شود.

۱-۶-۱- ضایعات غذایی سبزیها:

یکی از فواید خرید از مکانهایی که بازاریابی مواد غذایی را به‌صورت منطقی و علمی اجرا می‌نمایند، دسترسی به سبزی پاک و بدون اضافات مصرف‌نشده به مقدار زیاد است. باید توجه داشت که این موضوع مخصوص سبزی تازه است.

آگاهی از الفبای علم تغذیه و رعایت

بهداشت در هنگام برداشت، حمل، بسته‌بندی و

انبار سبزیها به‌وسیله عمده‌فروشان، تخریب محصولات غذایی فاسدشدنی مثل سبزیها را به مقدار زیاد کاهش می‌دهد. رعایت همین موارد در هنگام خرید، حمل و انبار سبزی در منزل هم از مقدار دورریز سبزیها می‌کاهد. در مبحث انتخاب غذا و اصول خرید سبزیها به زمان، مقدار، کیفیت سبزی در هنگام خرید اشاره کردیم. مسافت محل خرید تا منزل را به‌عنوان یک عامل مهم در نگهداری کیفیت سبزی مورد بحث قرار دادیم و بالاخره، بسته‌بندی و انبار کردن صحیح و بی‌وقفه سبزیها، بعد از خرید را در قسمتهای قبل بیان نمودیم. رعایت تمام نکات ذکر شده در مبحث انتخاب صحیح و خوب مواد غذایی، باعث کاهش ضایعات مواد غذایی که در فرآیند تهیه، آسیب دیده‌اند، می‌شود.

۱-۶-۲- ضایعات تغذیه‌ای: نکاتی که در مورد رعایت حفظ ارزش تغذیه‌ای سبزیها در

زمان انبار کردن، آماده‌سازی، طبخ و سرو عنوان کردیم، به‌منظور جلوگیری از اتلاف و ضایع شدن مواد مغذی موجود در سبزیها، به مقدار زیاد بوده است. اگر غذایی با صرف وقت و پول تهیه شود ولی ارزش غذایی و تغذیه‌ای مطلوب را نداشته باشد، ضایعات بالا را که نتیجه اعمال مدیریت ضعیف و ناآگاه بوده است، ایجاد می‌نماید.



مصرف بی‌رویه مواد غذایی مثل چربیها و قندها و یا دریافت اضافه مواد مغذی کالری‌زا و غیرکالری‌زا که تعادل دخل و خرج بدن را مختل می‌نمایند هم ضایعات زنجیره غذا به حساب می‌آیند. تنظیم برنامه غذایی، نظارت بر تهیه غذا به مقدار نیاز واقعی مصرف‌کنندگان، رعایت اصول نگهداری مواد غذایی بعد از طبخ، ایجاد ایمنی در غذای مصرفی و جلوگیری از مسمومیت‌های غذایی هم تلاش برای کاهش ضایعات در زنجیره غذا محسوب می‌شود زیرا غذا باید باعث رشد و نگهداری سلولهای بدن شده، تندرستی و سلامتی به همراه آورد. اگر غذا سم شود باعث تخریب سلولهای بدن شده، بیماری عارض می‌گردد و تمام تلاش دسترسی فیزیکی، اقتصادی و فرهنگی در زنجیره غذا را ضایع می‌نماید.

۲- عوامل مؤثر بر کیفیت سبزی به‌هنگام انبار

۳-۶-۱- بسته‌بندی: پس از خرید سبزی، مهمترین عاملی که کیفیت آن‌را، خصوصاً اگر تازه تهیه شده باشد، حفظ می‌کند، شرایط نگهداری در انبار، قبل از طبخ است. چنانچه سبزی، خارج از بسته‌بندی تهیه شده باشد، (مثل سبزی تازه) باید آن‌را در بسته‌بندی مناسب قرار داد تا از ضایعات و اتلاف وقت در هنگام استفاده جلوگیری نماید.

مقدار سبزی: بسته‌بندی سبزی باید براساس مقدار مصرف هر بار طبخ یا آماده‌سازی صورت گیرد. چنانچه سبزی تازه تهیه شده، بهتر است از گل‌ولای و خار و خاشاک پاک شود و در ظروف مخصوص نگهداری سبزی در یخچال یا ظرف دردار در قسمت پایین یخچال گذاشته شود. با توجه به این‌که پس از برداشت محصول، هنوز آذیمهای حیاتی در مواد غذایی فعال هستند تنفس سبزی باعث افزایش دمای درونی می‌گردد و چنانچه مقدار هر بسته زیاد باشد سبزی (خصوصاً سبزیهای برگ سبز) با سرعت بیشتری فاسد می‌شود و تازگی و ارزش تغذیه‌ای خود را از دست می‌دهد. چنانچه بسته‌بندی امکان تنفس سبزی را فراهم کند، باید حتی‌الامکان از دی‌هیدراسیون یا تبخیر آب آن جلوگیری به‌عمل آید.

نوع سبزی: با توجه به نوع سبزی خریداری شده یعنی تازه، منجمد، خشک یا کنسرو، نوع بسته‌بندی آن متفاوت است. سبزیهای تازه را بهتر است در ظروف دردار در یخچال نگهداری نمود. سبزیهای منجمدشده را به مقدار کم در کیسه‌های مخصوص فریزری بسته‌بندی می‌نمایند. سبزی خشک در شیشه‌های دردار یا کیسه بدون منفذ نگهداری می‌شود. قوطیهای کنسرو را می‌توان برحسب نوع سبزی در کارتن در انبار مواد غذایی خشک روی قفسه‌های تعبیه شده نگهداری نمود. در مورد سبزیهای انبارشده باید اصل «ورود اول خروج اول» را رعایت نمود یعنی آنها که اول وارد انبار شده‌اند، اول هم مورد مصرف قرار گیرند تا تاریخ مصرف آنها به پایان نرسد و از کیفیت

غذایی و تغذیه‌ای خوب در هنگام مصرف برخوردار باشند.

۴-۶-۱- فضا و شرایط مناسب: به‌طور کلی، مخازن انبار مواد غذایی شامل یخچال، فریزر و انبار خشک است که هر کدام نسبت به فضای ممکن و شرایط استاندارد باید مورد استفاده قرار گیرند.

یخچال: انباری است با فضای بسیار محدود، درجه حرارت بین صفر و هفت درجه سانتیگراد. درصد رطوبت یخچال باید بین ۸۰ تا ۸۵ درصد باشد. یخچال، انبار نگهداری غذاهای فاسد شدنی است (Perishable Foods). سبزیها به دلیل داشتن آب فراوان و مواد مغذی دیگر به سرعت فاسد می‌شوند. مدت نگهداری سبزیها در یخچال بین ۲ روز تا یک هفته می‌باشد. سبزیهای برگ سبز به دلیل سلولهای ظریف و پر آب و سطح بیشتر سریعتر فاسد می‌شوند در حالی که سبزیهای غده‌ای یا ریشه‌ای و یا ساقه‌ای مدت ماندگاری بیشتری دارند. فضای نگهداری سبزی در یخچال، قسمت صندوق که در پایین یخچالها جای دارد، می‌باشد. صندوق یخچال دمای مناسب برای نگهداری سبزی را (حدود ۷ درجه سانتیگراد) دارد و از دی‌هیدراسیون سریع آنها جلوگیری می‌نماید. در عین حال سبزی باید در بسته‌بندی مناسب در این محفظه گذاشته شود. ظروف مخصوص یخچال یا ظرف دردار، بسته‌بندی مناسبی برای سبزی تازه یخچالی می‌باشند. کیسه‌های نایلونی بسته‌بندی مناسبی برای نگهداری سبزی تازه (خصوصاً سبزیهای برگی) بیش از دو روز نیستند، زیرا در اثر تنفس سبزی آب تبخیر شده به صورت قطرات در داخل کیسه باقی می‌ماند و محیط مناسبی برای رشد میکرواورگانسمها می‌شود و فساد سبزی را تسریع می‌نماید. سبزی انبار شده در یخچال را نباید تا قبل از مصرف شست، بنابراین نگهداری آن در دو لایه بسته‌بندی و صندوق یخچال در پایین‌ترین قسمت انبار یخچال، امکان تماس آن با غذاهای دیگر و آلوده نمودن آنها را از بین می‌برد. دمای نگهداری نباید کمتر از ۴ درجه سانتیگراد شود.

فریزر: فریزر، انبار سبزیهای منجمد شده است. بیشتر سبزیها تا شش ماه و بعضی تا یک سال در شرایط مناسب در فریزر می‌توانند نگهداری شوند. اگر بخواهیم حداکثر امکان استفاده از ارزش تغذیه‌ای و غذایی سبزی را داشته باشیم سبزی منجمد شده را بیش از سه ماه نباید انبار کنیم. درجه فریزر باید بین ۱۸ C و ۲۳ C باشد. کنترل این درجه برای جلوگیری از کاهش پروتئین و تغییر دما ضروری است. فضای فریزر هم مثل یخچال محدود است. با توجه به برنامه غذایی معمول خانواده، سبزیهای مورد نیاز ذخیره می‌شود.

برای ماندگاری بهتر سبزیها می‌توان آنها را نیم‌پخت نمود که اصطلاحاً آن را «بلانچینگ» می‌گویند.

بلانچینگ: به منظور کاهش رطوبت و از بین بردن آنزیمهای فعال موجود در سبزیها و آماده نمودن آنها برای نگهداری به روش انجماد، سبزی را به مدت پنج دقیقه در آب جوش حرارت می دهند. اگر از پلاستیکهای مخصوص فریزر استفاده می شود که قابلیت تحمل حرارت را دارند، اول میزان متناسبی از سبزی را پس از آماده کردن در پلاستیک قرار می دهند و در آنرا محکم می بندند و سپس در آب جوش به مدت پنج دقیقه حرارت می دهند. در پایان، به سرعت آنرا خنک نموده، در فریزر قرار می دهند.

باید توجه داشت که هر قدر کریستالهای یخ سبزیها کوچکتر و کمتر باشد کیفیت غذایی و تغذیه ای آنها بیشتر حفظ می شود. سبزی را برای طبخ، نباید از انجماد خارج نمود زیرا با افزایش دما و آب شدن کریستالهای یخ، دیواره سلولهای لطیف سبزی پاره شده، مواد مغذی به همراه آب، بیرون می ریزد و ضایع می شود. با این تغییر، فرم ظاهری و رنگ سبزی هم از حالت طبیعی خارج می شود. چنانچه بخواهیم سبزی را برای تهیه غذایی مانند کوکو استفاده کنیم دمای آنرا فقط تا حدی که از انجماد کامل خارج شود افزایش می دهیم و درحالی که برودت داخل سلولهای سبزی حفظ شده آنرا برای تهیه غذا استفاده می نماییم.

انبار خشک: این انبار مخصوص نگهداری سبزیهایی است که به سهولت فاسد نمی شوند و یا فرآیند نگهداری آنها طولانی مدت است. سبزی خشک یا کنسرو از جمله سبزیهای فرآیند شده هستند که در انبار خشک مواد غذایی نگهداری می شوند. فضای این انبار معمولاً بسیار بیشتر از فریزر و یخچال است و در شرایط مناسب، به مدت طولانی می توان سبزی فرآیند شده را انبار نمود. شرایط مناسب شامل دمای پایین (C ۱۰ تا C ۲۰) به دور از تابش نور آفتاب، خشک (بین ۵۰ تا ۶۰ درصد رطوبت)، فاقد حشرات موزی و گرد و خاک هوا و دارای جریان هوای دایم است. سبزیهای خشک باید در بسته بندی کیسه ای یا شیشه های دردار با برچسب نوع و تاریخ مصرف در کارتن روی قفسه های انبار ذخیره شوند. قوطیهای کنسرو با طبقه بندی انواع سبزی در کارتنهای کاغذی یا چوبی روی قفسه ها انبار می شوند. کیفیت مرغوب سبزی خشک تا یک سال در شرایط مناسب حفظ می شود. قوطیهای کنسرو هم دارای تاریخ مصرف اند که با رعایت آن انبار و مصرف می شوند. در شرایط انبار خشک، سیب زمینی و پیاز را بیرون از یخچال برای مدت دو یا سه هفته هم می توان نگهداری نمود. چنانچه سیب زمینی و پیاز در گونی و نه فشرده و انبوه، بسته بندی شوند مدت ماندگاری شان افزایش می یابد.

یادداشت‌های مهم

سبزیها، متنوع‌ترین گروه غذایی قابل دسترس فیزیکی، اقتصادی و فرهنگی در سبب غذایی خانواده هستند.

سبزیها به‌خاطر وجود ویتامینها و مواد معدنی فراوان؛ فیبر غذایی کافی؛ مواد آنتی‌اکسیدانی و آب فراوان در آنها، از ارزش تغذیه‌ای مهمی برخوردارند.

سبزیها به‌علت تنوع در رنگ، بافت، شکل ظاهری و طعم و خاصیت حجم‌دهندگی، از جایگاه ویژه‌ای در سفره‌ی غذای خانواده برخوردارند.

عملیات مراحل آماده‌سازی و طبخ می‌تواند ارزش غذایی و تغذیه‌ای سبزیها را به‌سهولت و به‌سرعت کاهش دهد. بنابراین پیمودن مسیر این دو مرحله در کوتاهترین و اصولی‌ترین طریق ممکن، از ضایع شدن این گروه غذایی با اهمیت جلوگیری به‌عمل می‌آورد.

سبزیها انواع روشهای طبخ را به آسانی می‌پذیرند.

سبزیها در ابعاد گسترده به‌صورت خام یا پخته، تازه یا فرایند شده وارد دستورالعملهای بسیار متنوع و گوناگون مورد مصرف همه‌ی مردم جهان قرار می‌گیرند. برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای مزمن و دستیابی به سلامت کامل، مصرف متعادل سبزی از انواع قسمتهای قابل خوراکی گیاه به‌روش خام و پخته و در رنگهای متضاد، در هر وعده‌ی غذای اصلی، توصیه می‌شود.

با توجه به جایگاه طبقاتی گیاهان در چرخه‌ی زیست (اولین طبقه مصرف به‌عنوان غذا) و پرورش انواع دیگر مواد غذایی از طریق مصرف گیاهان، سبزیها از مقام و جایگاه پر معنا و با اهمیتی برخوردارند.

تحقیق کنید

- ۱- انواع سبزی فصلی با رنگدانه‌های: کلروفیل، کاروتنوئید، فلاوینوئید در منطقه مسکونی خود، شناسایی و اسامی آنها را با ذکر رنگدانه بنویسید.
- ۲- انواع سبزیهای برگی، ساقه‌ای، میوه‌ای، غده‌ای و ریشه‌ای منطقه مسکونی خود را شناسایی کرده، نام ببرید و تصویر آن را ارائه دهید.

- ۳- روشهای متداول و سنتی نگهداری سبزی در منطقه مسکونی خود را شرح دهید.
- ۴- رایجترین روش طبخ سبزی در منطقه خود را شرح دهید.
- ۵- رایجترین سوخت در منطقه مسکونی شما برای تهیه غذا چیست؟
- ۶- چند دستورالعمل غذا برای تهیه سبزیها را که مخصوص منطقه شماست بنویسید.
- ۷- انواع بازارهای عرضه سبزی در منطقه خود را نام ببرید.
- ۸- روش متداول آماده‌سازی سبزی را در منطقه مسکونی خود توضیح دهید.
- ۹- روش متداول صرف غذا (توزیع و سرو) را در منطقه مسکونی خود توضیح دهید.

پرسش

- ۱- سبزیها کدام قسمت از گیاهان می‌باشند؟
- ۲- انواع سبزیها را با توجه به قسمتهای خوراکی گیاه نام ببرید.
- ۳- سبزیهای زرد و قرمز به چه دلیلی دارای اهمیت هستند؟
- ۴- سبزی تازه چه خصوصیتی دارد؟
- ۵- مناسب‌ترین روش طبخ سبزیهای برگ‌سبز چیست؟
- ۶- ارزش غذایی سبزیها را توضیح دهید.
- ۷- ارزش تغذیه‌ای سبزیها را توضیح دهید.
- ۸- مهمترین ویژگی سبزیها در بین گروه‌های غذایی چیست؟ توضیح دهید.

۱-۷- فعالیتهای آزمایشگاهی ۱

آشنایی با آزمایشگاه و اندازه‌گیری مواد غذایی

هدف: آشنانمودن فراگیر با محیط، ابزار، وسایل و امکانات بالقوه آزمایشگاه به منظور بهره‌گیری سریعتر و بهتر از آنها به هنگام اجرای عملی هر آزمایش مهارت.

اهداف اختصاصی:

- ۱- آشنایی فراگیر با چگونگی قرارگرفتن وضعیت فیزیکی آزمایشگاه
- ۲- آشنایی فراگیر با انواع، تعداد و موارد مصرف ابزار اندازه‌گیری، آماده‌سازی، طبخ، توزیع و سرو و نگهداری مواد غذایی در آزمایشگاه
- ۳- آشنایی فراگیر با تجهیزات برقی، گازی و آب در آزمایشگاه
- ۴- آشنایی فراگیر با وسایل سنگین از قبیل یخچال، فریزر، لباسشویی، اجاق گاز و ... در آزمایشگاه

۵- آشنایی با اندازه‌گیری مواد خشک و مایع به روش حجمی، و مقایسه آن به روش متریک

اصول

۱- قرار گرفتن وضعیت فیزیکی وسایل و تجهیزات در محیط فرآیند غذا، در کاهش ترافیک، پیشگیری از وقوع حوادث، سرعت عمل در کار و کاهش زمان مورد نیاز برای تدارک و تهیه غذا بسیار حایز اهمیت است.

* اجاق گاز نزدیک به محل آماده‌سازی و هر دو نزدیک به ظرفشویی قرار می‌گیرد. انبارهای مواد غذایی دور از محل طبخ ولی نزدیک به محل آماده‌سازی غذا واقع می‌شود.

* یک آزمایشگاه باید به وسایل ایمنی مجهز باشد (کلیهٔ سیمها روپوش دار و تمامی لوله‌های گاز دارای شیر ایمنی باشد) همچنین دارای دیوارها، کف و سقف صاف و قابل شستشو باشد. توزیع آب گرم و سرد از طریق لوله‌های ایمن در تمام طول فرآیند غذا وجود داشته باشد. مجهز به سیستم تهویه هوا باشد. در کلیه پنجره‌ها توری نصب باشد. اجاق گاز در نزدیکی پرده یا وسایل پارچه‌ای و نایلونی و آتش‌زا در محیط آزمایشگاه نباشد. دفع زباله در مکانی محدود بسته و دور از محل آماده‌سازی، طبخ، توزیع، سرو و نگهداری غذا صورت گیرد. لوله‌های فاضلاب، پوشیده باشد و چاهک آن در پایین‌ترین سطح کف آزمایشگاه قرار گرفته باشد که به راحتی آب و فضولات، در هنگام شستشو به آن وارد شود. حتی المقدور کلیه وسایل داخل قفسه، کمد، محفظه و یا روپوش قرار گیرد تا گرد و خاک و جرم ناشی از طبخ غذا در آنها نفوذ نکند. در مسیر رفت و آمد هیچ وسیله‌ای قرار نگیرد. برای کاهش رفت و آمدها کلیه ابزارها، در نزدیکی تجهیزاتی که به هم مربوط اند قرار گیرد.

* محل نگهداری ادویه و سبزی خشک در مسیر رطوبت طبخ نباشد.

* کلیه وسایل شستشو و مواد شیمیایی شوینده و پاک‌کننده، در قفسه‌ای جدا و دور از انبار مواد غذایی قرار گیرد.

* آزمایشگاه باید مجهز به دستشویی جدا از ظرفشویی برای شستن دستها باشد.

* از قراردادن تزیینات یا وسایل غیر ضروری و یا قراردادن وسایل پارچه‌ای فراوان در آزمایشگاه باید خودداری شود.

* آزمایشگاه باید مجهز به نور کافی در قسمتهای آماده‌سازی و طبخ مواد غذایی باشد.

* آزمایشگاه باید مجهز به تعداد و مقدار مناسب شوینده‌ها و پاک‌کننده و ابزارهای مورد نیاز بهداشتی کردن و تمیز نمودن مواد غذایی، ابزار، وسایل و تجهیزات و فضای فیزیکی آزمایشگاه باشد.

۱-۷-۱- فعالیت ۱: شناسایی تجهیزات، ابزار و وسایل بالقوه در آزمایشگاه

۱- برای آشنایی با وسایل سنگین آزمایشگاه، جدول زیر را کامل کنید :

وسیله موجود	تعداد	مدل	مشخصات
اجاق گاز			
یخچال			
فریزر			
لباشویی			
ظرفشویی			
مایکروبو			
دیگر وسایل سنگین برقی			

پرسش

- ۱- آیا اجاق گاز موجود در آزمایشگاه توان طبخ انواع دستورات عملهای غذایی متداول در تهیه غذاهای ایرانی را دارد؟ توضیح دهید.
- ۲- دمای یخچال موجود در آزمایشگاه را کنترل کرده، گزارش نمایید و سردترین قسمت یخچال را شناسایی کنید.
- ۳- برودت سردکن موجود در آزمایشگاه را کنترل کرده، گزارش نمایید و زمان انجماد یک لیوان آب را در آن، اندازه گیری نمایید.

۱-۲-۷-۲: فعالیت ۲: آشنایی با وسایل غیر سنگین آزمایشگاه

- ۱- انواع وسایل آماده سازی غذا را با ذکر نوع و تعداد آنها شناسایی نموده، گزارش کنید.
- ۲- انواع وسایل طبخ غذا را با ذکر نوع و تعداد آنها شناسایی نموده، گزارش کنید.
- ۳- انواع وسایل سرو غذا را با ذکر نوع و تعداد آنها شناسایی نموده، گزارش کنید.
- ۴- انواع وسایل حمل غذا را با ذکر نوع و تعداد آنها شناسایی نموده، گزارش کنید.
- ۵- انواع امکانات جمع آوری و دفع ضایعات در آزمایشگاه را شناسایی و گزارش کنید.
- ۶- انواع وسایل و امکانات شستشو و بهداشتی نمودن وسایل آزمایشگاه را شناسایی و گزارش نمایید.

پرسش

- ۱- آیا پوشش دیوارها، کف و سقف آزمایشگاه به راحتی قابل شستشو است؟ توضیح دهید.

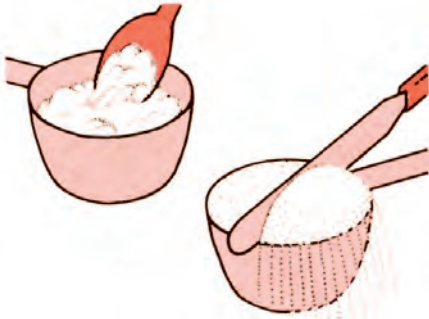
۲- آیا شرایط آزمایشگاه، ایمنی کار کردن را تضمین می‌نماید؟ توضیح دهید.

۳- آیا شرایط و وضعیت آزمایشگاه بهداشتی است؟ توضیح دهید.

۴- جریان رفت و آمد آزمایشگاه را بررسی و آن را ترسیم نمایید.

۱-۷-۳- فعالیت ۳: اندازه‌گیری مواد خشک و مایع به روش حجمی

الف- وسایل اندازه‌گیری مواد خشک به روش حجمی، که در اکثر دستورالعمل‌های استاندارد قدیمی استفاده شده است. فنجانها دارای چهار اندازه: یک (۱)، یک دوم ($\frac{1}{2}$)، یک سوم ($\frac{1}{3}$) و یک چهارم ($\frac{1}{4}$) فنجان می‌باشد.



۱- برای اندازه‌گیری آرد، شکر و خاک

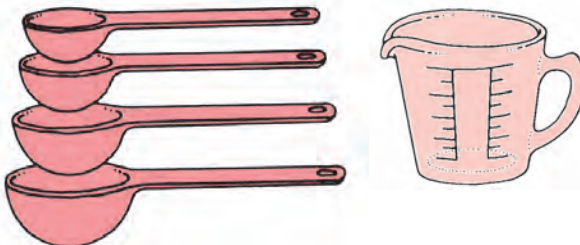
قند، اول مواد خشک را الک کرده، سپس با قاشق درون فنجان اندازه‌گیری می‌ریزیم (فنجان را تکان نمی‌دهیم و قاشق را روی آرد فشار نمی‌دهیم) و سر فنجان پُر شده را با کاردک صاف می‌کنیم.

۲- برای اندازه‌گیری روغن جامد و یا مغزهایی مثل گردو یا پسته خردشده، بعد از پُر کردن فنجان از این مواد، با قاشق روی آنها فشار می‌آوریم تا هوای حبس شده خارج و ماده غذایی به جای آن در فضای فنجان جای گیرد.

ب- برای اندازه‌گیری مواد خشکی که مقدار اندکی از آنها در دستورالعمل‌های غذایی استفاده می‌شود (مانند ادویه) از قاشقهای اندازه‌گیری: یک قاشق غذاخوری، یک قاشق چایخوری، یک دوم قاشق چایخوری، یک چهارم ($\frac{1}{4}$) قاشق چایخوری و یک هشتم ($\frac{1}{8}$) قاشق چایخوری استفاده می‌شود که به روش بالا (فنجان) مواد خشک را اندازه می‌گیریم.

ج- اندازه‌گیری مایعات: روغن، عسل، شیر، انواع نوشابه، آب و چربی آب شده از طریق لیوانهای مدرج اندازه‌گیری می‌شوند. برای استفاده از این لیوانها، مایع را تا درجه مورد نظر پُر می‌کنیم و لیوان را با چشم در یک سطح قرار می‌دهیم، سپس لبه پایین تر مایع را به عنوان درجه مناسب می‌خوانیم. واحد اندازه‌گیری

مایعات لیتر و میلی‌لیتر است.



جدول مقایسه سیستم حجمی به سیستم متریک

سیستم متریک	سیستم حجمی	مواد غذایی
۲ عدد	۲ عدد	تخم مرغ
۶۳/۲ میلی گرم	$\frac{1}{4}$ فنجان	شکر
۲ میلی گرم	$\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری	نمک
۵۰۰ میلی لیتر	۲ فنجان	شیر
۵ میلی گرم	۱ قاشق چایخوری	وانیل

چگونگی تبدیل سیستم قدیم به جدید

مقادیر مشابه	فاکتور تبدیل
وزن	
۱ کیلوگرم = $\frac{2}{21}$ پاوند	اونس $\times \frac{28}{35}$ = گرم
۴۵۳/۵۹ گرم = ۱ پاوند	پاوند $\times \frac{454}{1000}$ = کیلوگرم
۲۸/۳۵ گرم = ۱ اونس	گرم $\times \frac{1000}{2835}$ = اونس
۱ گرم = $\frac{1}{35}$ اونس	کیلوگرم $\times \frac{2204}{1000}$ = پاوند
اندازه‌ها	
۱ لیتر = $\frac{1}{106}$ کوارتز	کوارتز $\times \frac{946}{1000}$ = لیتر
۱ گالن = $\frac{3}{785}$ لیتر	گالن $\times \frac{3785}{1000}$ = یک مترمکعب
۱ کوارتز = $\frac{946}{4}$ میلی لیتر	لیتر $\times \frac{1056}{1000}$ = کوارتز
۱ فنجان = $\frac{236}{6}$ میلی لیتر	مترمکعب $\times \frac{264}{172}$ = گالن
۱ اونس مایعات = $\frac{29}{6}$ میلی لیتر	
۱ قاشق غذاخوری = $\frac{14}{8}$ میلی لیتر	

۴-۷-۱- فعالیت ۴: برای آشنایی و کسب مهارت در اندازه‌گیری مواد غذایی

آزمایشهای زیر را انجام دهید:

I. اندازه‌گیری آرد

روش اول

۱- یک فنجان اندازه‌گیری را در ظرف آرد فرو برده، آن را پر نمایید.

۲- سر فنجان را با تیغهٔ کارد صاف کنید.

۳- آرد را وزن کرده، به گرم ثبت نمایید و یک بار دیگر تکرار کنید.

روش دوم

۱- مقداری آرد را الک نموده، با قاشق فنجان را از آرد الک شده پر کنید.

۲- سر فنجان را با لبه کارد صاف نمایید.

۳- آرد را وزن کرده، به گرم ثبت کنید. یک بار دیگر تکرار کرده، در جدول زیر مقایسه کنید.

جدول ارزشیابی اندازه‌گیری وزن آرد

روش	نوبت اول	نوبت دوم	وزن استاندارد
اول			
دوم			

پرسش

۱- کدام روش در هر دو نوبت جوابهای نزدیک به هم دارد؟

۲- علت تفاوت دو روش چیست؟

۳- کدام روش به استاندارد نزدیک تر است؟

II. اندازه‌گیری شکر

روش اول

۱- فنجان $\frac{1}{4}$ اندازه‌گیری را در ظرف شکر فرو برده، آن را پر نمایید.

۲- سر فنجان را صاف کنید.

۳- شکر را وزن کرده، در جدول مقایسه گزارش کنید.

۴- این کار را یک بار دیگر تکرار نمایید.

روش دوم

۱- مقداری شکر را با چنگال به هم بزنید و تمام گلوله‌های آن را از هم جدا کنید. سپس با قاشق

یک فنجان $\frac{1}{4}$ اندازه‌گیری را از آن پر کنید.

۲- سر فنجان را با تیغه کارد صاف کنید.

۳- شکر را وزن کرده، در جدول مقایسه بنویسید.

۴- این کار را یک بار دیگر تکرار نمایید.

جدول ارزشیابی اندازه‌گیری وزن شکر

وزن استاندارد	نوبت دوم	نوبت اول	روش
			اول
			دوم

پرسش

۱- کدام روش در هر دو نوبت جوابهای نزدیک به هم دارد؟

۲- تفاوت دو روش در چیست؟

III. اندازه‌گیری چربی

روش اول

۱- یک فنجان، $\frac{1}{4}$ اندازه‌گیری را از چربی هیدروژنه جامد پر نمایید.

۲- با قاشقی چربی را کاملاً فشرده نموده، تا تمام حبابهای هوا پر شود.

۳- با تیغه کارد سر فنجان را صاف نمایید.

۴- با دقت تمام چربی را از فنجان خارج کرده، وزن نمایید.

۵- وزن را در جدول مقایسه نوشته، این کار را یک بار دیگر تکرار نمایید.

روش دوم

۱- مقداری چربی هیدروژنه جامد را در ظرفی روی آتش ملایم ذوب کنید.

۲- یک فنجان $\frac{1}{4}$ اندازه‌گیری را از چربی آب شده پر نمایید.

۳- وزن چربی را محاسبه کرده، در جدول مقایسه بنویسید.

۴- این کار را یک بار دیگر تکرار نمایید.

جدول ارزشیابی اندازه‌گیری وزن چربی

وزن استاندارد	نوبت دوم	نوبت اول	روش
			اول
			دوم

پرسش

۱- علت تفاوت وزن در دو روش را توضیح دهید.

۲- تفاوت وزنی در دو نوبت را در دو روش با هم مقایسه کنید و بنویسید.

۸-۱- فعالیتهای آزمایشگاهی ۲

طبخ تجربی سبزیها

هدف: آشنایی با ویژگیهای سبزیها در چرخه تدارک و تهیه غذا

اهداف ویژه

- ۱- درک شناسایی خصوصیات کیفی سبزیهای تازه به هنگام انتخاب آنها
- ۲- آشنایی با چگونگی حفظ رنگ، بافت، طعم و مواد مغذی در سبزیها به هنگام تهیه آنها
- ۳- تشخیص سهم بهسزای سبزیها در ایجاد تنوع وسیع در غذاها

اصول

- ۱- سبزیها، سهولت در انتخاب وسیع و متنوع را در غذا ایجاد می نمایند.
- ۲- حفظ رنگدانه، بافت، ویتامین و املاح طبیعی در سبزیها در تهیه غذا ضروری است.
- ۳- سبزیها محصول: برگ، ساقه، میوه، گل، ریشه، غده، حباب و دانه گیاهان هستند.
- ۴- سبزیها را می توان به روشهای: جوشاندن، کبابی، تنوری، بخارپز، بخار با فشار، سرخ، تفت، سرخ در فر، دم کردن و مایکروبو طبخ نمود.
- ۵- رنگدانه در سبزیها شامل: کلروفیل = سبز
کاروتنوئید = زرد، نارنجی و بعضی قرمز و صورتی
فلاوینوئید = ۱- آنتی گزانتین = سفید و بیرنگ
۲- آنتوسیانین = بنفش، آبی و قرمز
بتالئین = بنفش مایل به قرمز است.
- ۶- در مایع طبخ قلیایی، مثل حضور جوش شیرین در آب، تغییرات زیر در رنگدانه سبزیها به وجود می آید.

* سبزینه، شفاف می شود. (کلروفیلین)

* کاروتنوئید، ثابت است.

* آنتوسیانین، آبی مایل به سبز می شود.

* آنتی گزانتین، متمایل به زرد می شود.

* بتالئین، قهوه ای می شود.

- ۷- در مایع اسیدی، مثل اضافه کردن آبلیمو به آب، تغییرات زیر در رنگدانه سبزیها به وجود

می آید.

* سبزینه، به سبز زیتونی تبدیل می‌شود. (فیوفیتین)

* کاروتنوئید، ثابت می‌ماند.

* آتوسیانین، قرمز مایل به صورتی می‌شود.

* آنتی‌گزاتین، سفید برفی می‌شود.

* بتالین، رنگ خود را حفظ می‌نماید.

۸- اضافه کردن اسید به مایع طبخ، باعث سفتی سلولز و تأخیر در نرم شدن سلولهای سبزی می‌شود.

۹- اضافه کردن باز به مایع طبخ، باعث تخریب سلولز و نرم شدن سبزیها در کوتاه مدت می‌شود و محتویات سلول با سرعت بیشتر در آب طبخ وارد می‌گردد.

۱۰- با افزایش سطح سبزیها، اتلاف ویتامین و املاح بیشتر و سریعتر صورت می‌گیرد. بنابراین در مرحله آماده‌سازی و طبخ، سبزیها را تا آنجا که امکان دارد باید به صورت کامل و نفوذناپذیر، مورد استفاده قرار داد.

۱-۸-۱- مراحل کار: برای این آزمایش پنج نوع سبزی از رنگدانه‌های متفاوت نیاز است برای این منظور در مناطق جغرافیایی مختلف، از محصولات متنوع سبزی می‌توان استفاده نمود. نمونه‌ای از انواع سبزیها در جدول زیر ذکر شده است.

۱- چهار قابلمه کوچک را تا $\frac{1}{3}$ ظرفیت آنها از آب پر کرده، جوش می‌آوریم.

۲- هر بار یک نوع سبزی را که تهیه کرده‌ایم به قسمت مساوی تقسیم و در قابلمه‌هایی با ویژگی زیر قرار می‌دهیم.

* ظرف شماره ۱: آب جوش به اضافه $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری آبلیمو. (در قابلمه باز است)

* ظرف شماره ۲: آب جوش به اضافه $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری جوش شیرین. (در قابلمه باز

است)

* ظرف شماره ۳: آب جوش. (در قابلمه باز است)

* ظرف شماره ۴: آب جوش. (در قابلمه بسته است)

۳- به مدت ۱۵ دقیقه و با شعله ثابت، هر سبزی را با چهار ویژگی حرارت می‌دهیم. سپس سبزی را برای ارزشیابی رنگ و بافت در بشقاب سفید و ساده می‌گذاریم. رنگ و بافت آن را در جدول صفحه ۴۲ گزارش می‌کنیم. آب طبخ را هم در لیوانهای جداگانه ریخته، رنگ و شفافیت آن را گزارش می‌کنیم.

۴- ظرف شماره سه و چهار را یک بار به مدت ۳۰ دقیقه و شعله ثابت تجربه کرده، بافت و رنگ سبزیها را گزارش و سپس مقایسه می‌نماییم.

پرسش

- ۱- تأثیر جوش شیرین بر:
 - الف - کاروتنوئید
 - ب - بتالین
 - ج - آنتوسیانین
 - د - آنتی گزانتین
 - هـ - کلروفیل
 - و - بافت هر سبزی
- ۲- تأثیر آبلیمو بر
الف و ب و ج و د و ه و و
- ۳- تأثیر تفاوت تغییر در رنگ و بافت سبزیها در مدت ۱۵ و ۳۰ دقیقه چیست؟
- ۴- توصیه شما در روشهای مذکور برای برداشت بهترین چیست؟

پروژه

یک برنامه ۲۴ ساعته غذا را که بر پایه استفاده بهینه از سبزیها طراحی شده باشد تنظیم کنید که دارای خصوصیات زیر باشد :

۱- وعده‌های غذایی ۲۴ ساعته شامل، صبحانه میان‌وعده صبح، نهار، میان‌وعده عصر و شام باشد. (سهم انرژی روزانه از وعده‌های غذا در یک شبانه‌روز بدین قرار است. صبحانه ۲۰٪، نهار ۳۰٪، شام ۲۰٪ و هر کدام از میان‌وعده‌های صبح و عصر ۱۵٪ می‌باشد.)

۲- مقدار استفاده سبزی در هر وعده محاسبه شود.

۳- انواع سبزی از نوع محلی و با تنوع فصلی انتخاب شود.

۴- حتی‌المقدور از دستورالعملهای سنتی یا قومی برای تهیه برنامه در تمام وعده‌ها استفاده

شود.

۵- در تهیه برنامه با روشهای طبخ سنتی از نکات مثبت فراگرفته در هنگام تهیه غذا در چرخه

تدارک غذا استفاده شود.

۶- تغییرات مثبت برای حفظ بالاترین میزان ارزش غذایی و تغذیه‌ای در فرآیند تهیه این

فهرست نسبت به روش سنتی را نام ببرید. (در مرحله خرید، آماده‌سازی، طبخ و سرو).

۷- کام‌پذیری و طعم غذاها در هر وعده را گزارش کنید. تفاوت آن را با روش سنتی

بنویسید.

۹-۱- فعالیتهای کارگاهی

۹-۱-۱- فعالیت کارگاهی

هدف: تهیه میرزاقاسمی

اهداف ویژه

۱- تهیه مواد لازم با رعایت نکات اصولی در هنگام خرید

۲- آماده‌سازی مواد لازم برای تهیه با رعایت نکات اصولی مربوط به هر ماده

غذایی

۳- طبخ مواد متشکله میرزاقاسمی با رعایت اصول طبخ و نکات حایز اهمیت در نگهداری

ارزش غذایی و تغذیه‌ای مواد

۴- توزیع میرزاقاسمی

۵- برآورد میزان ضایعات تهیه میرزاقاسمی

روش کار

قدم اول: تنظیم فهرست مواد مورد نیاز برای تهیه میرزا قاسمی: مواد لازم برای تهیه میرزا قاسمی برای ۶ نفر: بادنجان متوسط ۶ تا ۸ عدد، سیر ۱ تا ۲ بوته، روغن ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم، تخم مرغ ۵ تا ۶ عدد، گوجه فرنگی ۴ تا ۵ عدد، نمک و فلفل به مقدار کافی.

قدم دوم: برآورد دسترسی فیزیکی به نسبت دسترسی اقتصادی به مواد لازم: مواد متشکله این غذا از سه گروه سبزیها، تخم مرغ و روغن تشکیل می شود. کلیه مواد در اغلب اماکن عرضه مغازه های تک فروش یا فروشگاههای زنجیره ای و یا میدین تره بار شهرداری به وفور یافت می شود. عرضه سبزیها در میدین تره بار یا عرضه «از تولید به مصرف» ارزانتر از تک فروشیهاست. با توجه به این که مواد متشکله، کاملاً خرد می شوند، زیبایی ظاهر سبزیها در اولویت اول قرار نمی گیرد.

قدم سوم: انتخاب مواد لازم

۱- در انتخاب سبزیها، در این غذا، کیفیت تغذیه ای در اولویت اول قرار می گیرد زیرا شکل و فرم ظاهری سبزیها به علت خرد و له شدن معلوم نمی شود. بنابراین چنانچه بادنجان و گوجه فرنگی از نظر شکل ظاهری نامناسب و از لحاظ طبقه بندی بازار در درجه دوم باشد ولی ارزانتر خریداری شود بهتر است، اما باید تازه و بهداشتی باشد. بهتر است برای این غذا از روغن نباتی استفاده کنیم زیرا به قدر کافی کلسترول از زرده تخم مرغها در این غذا موجود می باشد. البته با توجه به این که حرارت مورد نیاز این غذا در هنگام طبخ، ملایم است، از روغن حیوانی هم می توان استفاده نمود اگر چنانچه مقدار کلسترول غذا نیازی به محاسبه نداشته باشد (برای افراد با کلسترول پایین و بچه ها). در انتخاب تخم مرغ هم با توجه به مخلوط شدن آن با بقیه مواد و در اولویت نبودن شکل ظاهری آن، انتخاب تخم مرغ بهداشتی ولی با کیفیت پایین تر از لحاظ بازار، با توجه به هزینه کمتر بهتر است.

قدم چهارم: آماده سازی مواد لازم

- ۱- میز آماده سازی مواد را تمیز نموده، ظروف مورد نیاز این مرحله را آماده کنید.
- ۲- با رعایت بهداشت فردی (شستن دستها، پوشش مناسب مو و لباس و کفش) شستن سبزیها را شروع کنید.
- ۳- با توجه به این که سبزیها پخته می شوند، برای شستن آنها از مواد ضد عفونی کننده استفاده نکنید. پس از تمیز شستن سبزیها با آب آشامیدنی، آنها را در صافی آبکشی کنید.
- ۴- تخم مرغها را شسته، در ظرفی بگذارید.
- ۵- کلیه مواد لازم تهیه غذا را اندازه گیری نموده، روی میز آماده سازی قرار دهید.

قدم پنجم: طبخ میرزا قاسمی

- ۱- بادنجانها را با پوست، کبابی کنید یا در فر بپزید. (حرارت فر ۲۲۰ درجه سانتیگراد)
- ۲- پوست بادنجانها را بگیرید، تخم و سر بادنجانها را جدا کنید، سپس آنها را خرد نمایید.
- ۳- پوست گوجه‌فرنگیها را گرفته، خرد کنید.
- ۴- پوست سیر را گرفته، خرد کنید و در کمی روغن تفت دهید. (حرارت ۷۰ تا ۸۰ درجه سانتیگراد)

- ۵- گوجه‌فرنگیهای خردشده را به سیر اضافه کرده، تفت دهید و سپس بادنجان خردشده را به این مخلوط اضافه کرده، کمی تفت دهید. پس از این، در ظرف را گذاشته در حرارت ۵۰ درجه سانتیگراد به مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهید تا مخلوط کاملاً پخته شود. ادویه غذا را اضافه کنید.
- ۶- تخم‌مرغها را تک تک در ظرفی بشکنید و پس از اطمینان از سلامت آنها، مخلوط بادنجان و گوجه‌فرنگی را در یک طرف ظرف جمع کنید و تخم‌مرغها را در طرف دیگر قرار داده، بگذارید انعقاد پروتئین تخم‌مرغ در حرارت ۶۵ درجه سانتیگراد صورت گیرد. تخم‌مرغها را پس از انعقاد تقریبی با بادنجان و گوجه‌فرنگی با هم مخلوط کنید و بگذارید انعقاد تخم‌مرغها کاملاً انجام گیرد.
- ۷- غذای آماده را در ظرف سرو گذاشته، با ریحان بنفش و جعفری آن را تزیین کنید.

قدم ششم: سرو میرزا قاسمی: این غذا باید گرم سرو شود، بنابراین قبل از اتمام مرحله طبخ سفره پذیرایی را آماده نمایید. برای تکمیل این غذا، می‌توان از گروه غلات، نان یا برنج را انتخاب نمود. سبزی خوردن و نصف لیوان شیر یا ماست برای هر نفر و یک عدد (۱۰۰ گرم) میوه فصلی یا دسر میوه وعده کاملی از یک غذا را به وجود می‌آورد.

قدم هفتم: در خاتمه کار، کلیه وسایل استفاده شده را شسته، خشک نموده و در قفسه مخصوص قرار دهید و کارگاه را برای استفاده نوبت بعد آماده کنید. نکات ایمنی کارگاه را رعایت نمایید.

قدم هشتم: ارزشیابی مطلوبیت غذایی و تغذیه‌ای میرزا قاسمی

- ۱- میزان کالری، پروتئین، چربی و کربوهیدرات حاصله از هر سهم را چنانچه کل غذا به شش قسمت مساوی تقسیم شود، محاسبه نمایید.
- ۲- هزینه هر سهم از این غذا را در مقابل مقدار انرژی حاصله، محاسبه کنید.
- ۳- مقدار مواد مغذی از دست رفته در فرآیند را با استفاده از جدول کتاب تغذیه و بهداشت محاسبه کنید.

- ۴- کام‌پذیری غذا را در سه درجه‌بندی خوب، متوسط و نامطلوب ارزشیابی نمایید.
- ۵- وزن موادّ زاید و دورریز سبزیها و تخم‌مرغ را که از مرحلهّ آماده‌سازی باقی‌مانده است محاسبه نمایید.
- ۶- وزن دورریز را با وزن اولیه تعیین کنید و تفاوت ریالی آن را محاسبه و با یکدیگر مقایسه نمایید.
- قدم نهم: تحویل گزارش کارگاه: کلیه محاسبات قدم هشتم را در گزارشی مکتوب و به‌همراه صورت خرید به مسؤول کارگاه تحویل نمایید.

۲-۹-۱- فعالیت کارگاهی

هدف: تهیه برانی اسفناج

اهداف ویژه

- ۱- تهیه موادّ لازم با رعایت نکات اصولی در هنگام خرید
- ۲- آماده‌سازی موادّ لازم برای تهیه با رعایت نکات اصولی مربوط به هر ماده غذایی
- ۳- طبخ موادّ متشکله برانی با رعایت اصول طبخ و نکات حایز اهمیت در نگهداری ارزش غذایی و تغذیه‌ای مواد
- ۴- سرو برانی اسفناج
- ۵- برآورد میزان ضایعات تهیه برانی اسفناج

روش کار

- قدم اول: تنظیم فهرست مواد مورد نیاز برای تهیه برانی اسفناج: موادّ لازم برای تهیه برانی اسفناج برای ۶ تا ۸ نفر: اسفناج ۲ کیلوگرم، روغن ۲ تا ۳ قاشق سوپخوری (۹۰ تا ۱۳۵ گرم)، سیر ۴ تا ۵ حبه، پیاز ۱ عدد بزرگ، ماست چکیده نیم کیلوگرم، نمک و فلفل به مقدار کافی.
- قدم دوم: برآورد دسترسی فیزیکی به نسبت دسترسی اقتصادی به موادّ لازم: موادّ متشکله این غذا از سه گروه سبزیها، روغن و لبنیات تشکیل می‌شود. کلیه موادّ در اغلب اماکن عرضه (مغازه‌های خرده‌فروش یا فروشگاههای زنجیره‌ای و یا میادین میوه و تره‌بار شهرداری) به‌وفور یافت می‌شود. عرضه سبزیها در میادین تره‌بار یا عرضه «ازتولید به مصرف» ارزانتر از خرده‌فروشیهاست. با توجه به اینکه موادّ متشکله کاملاً خرد می‌شوند، زیبایی ظاهر سبزیها در الویت اول قرار نمی‌گیرد.

قدم سوم: انتخاب موادّ لازم

- ۱- در انتخاب سبزیها، در این غذا، کیفیت تغذیه‌ای در اولویت اول قرار نمی‌گیرد زیرا شکل و

فرم ظاهری سبزیها به علت خرد و له شدن معلوم نمی‌شود. بنابراین چنانچه اسفناج یا پیاز به علت شکل ظاهری از مرغوبیت بالایی برخوردار نباشد و یا از لحاظ طبقه‌بندی بازار درجه دوم ولی ارزاتر انتخاب شود، اما تازه و بهداشتی باشد، انتخاب بهتری خواهد بود. بهتر است برای این غذا روغن نباتی را در نظر بگیریم. ماست چکیده نیز بهتر است خیلی چرب نباشد و تازه باشد (ماست تازه را هم می‌توان کیسه نمود و چند ساعت قبل از مرحله طبخ، ماست چکیده کم چرب تهیه کرد).

قدم چهارم: آماده‌سازی مواد لازم

۱- میز آماده‌سازی مواد را تمیز نموده، ظروف مورد نیاز این مرحله را آماده کنید.
۲- با رعایت بهداشت فردی (شستن دستها، پوشش مناسب مو و لباس و کفش) شستن سبزیها را شروع کنید.

۳- با توجه به اینکه اسفناج و پیاز و سیر پخته می‌شوند، برای شستن آنها از مواد ضدعفونی‌کننده استفاده نکنید. بعد از تمیز شستن سبزیها با آب آشامیدنی، آنها را در صافی آبکشی کنید.
۴- کلیه مواد لازم تهیه غذا را اندازه‌گیری نموده، روی میز آماده‌سازی قرار دهید.

قدم پنجم: طبخ برانی اسفناج

۱- اسفناجها را پاک کرده، شسته و خرد کنید و در ظرفی با آب خیلی کم بیزید به طوری که پس از طبخ آبی باقی نماند که مجبور به دورریختن آن شوید.
۲- سیر را شسته، پوست گرفته و با اسفناج بیزید.
۳- پیاز را شسته، پوست گرفته، خرد کنید و در روغن تفت دهید.
۴- اسفناج و سیر پخته شده را به کمک گوشت کوب له کنید.
۵- پیاز سرخ‌شده را به آن اضافه کرده، خیلی کم تفت دهید.
۶- نمک و فلفل را به ماست چکیده اضافه کنید.
۷- مقداری از ماست را به اسفناج پخته سرد شده اضافه کرده و مخلوط کنید.
۸- برانی را در ظرفی کشیده با بقیه ماست چکیده آن را تزیین کنید.

قدم ششم: سرو برانی اسفناج: این غذا باید سرد سرو شود، این غذا همراه غذای اصلی خورده می‌شود. از این غذا به‌عنوان اردور (پیش‌غذا) استفاده می‌شود.

قدم هفتم: در خاتمه کار، کلیه وسایل استفاده شده را شسته، خشک نموده، در قفسه مخصوص قرار دهید و کارگاه را برای استفاده نوبت بعد آماده کنید. نکات ایمنی کارگاه را رعایت نمایید.

قدم هشتم: ارزشیابی مطلوبیت غذایی و تغذیه‌ای برای اسفناج

- ۱- میزان کالری، پروتئین، چربی و کربوهیدرات حاصله از هر سهم را چنانچه کل غذا به ۶ یا ۸ قسمت مساوی تقسیم شود، محاسبه نمایید.
 - ۲- هزینه هر سهم از این غذا را در مقابل مقدار انرژی به دست آمده محاسبه نمایید.
 - ۳- مقدار مواد مغذی از دست رفته در طی فرآیند را با استفاده از جدول کتاب تغذیه و بهداشت محاسبه نمایید.
 - ۴- کام‌پذیری غذا را در سه درجه بندی خوب، متوسط و نامطلوب، ارزشیابی کنید.
 - ۵- وزن مواد زاید و دورریز سبزیها را که از مرحله آماده‌سازی باقی مانده است، محاسبه کنید.
 - ۶- وزن دورریز را با وزن اولیه مقایسه نمایید و تفاوت ریالی آن را محاسبه کنید.
- قدم نهم: تحویل گزارش کارگاه: کلیه محاسبات قدم هشتم را در گزارشی مکتوب و به همراه صورت خرید به مسؤول کارگاه تحویل نمایید.

۱۰-۱- دستورالعملهای غذایی

سینی سبزیجات

مواد لازم برای تهیه سینی سبزیجات

براکلی	نیم کیلو
گل کلم	نیم کیلو
هویج	نیم کیلو
کلم قرمز	نیم کیلو
نعنا خشک	یک قاشق غذاخوری
نمک و فلفل	به اندازه کافی
ماست چکیده	۱ کیلو

طرز تهیه: برای تهیه سینی سبزیجات (Vegetable plate) سبزیجات را شسته، ضدعفونی می‌کنیم (باید از تمیز بودن سبزیجات اطمینان حاصل کنیم).

سبزیجات مورد نظر را به قطعاتی به اندازه ۲ بند انگشت، به شکلی که بتوان با دست آنرا برداشت برش می‌دهیم. قطعات سبزی را با سلیقه خودمان در ظرف می‌چینیم و به آن زینت می‌دهیم. در ظرف دیگری ماست چکیده را با نمک و فلفل و نعنا خشک مخلوط کرده، در کنار سینی سبزیجات قرار می‌دهیم، طریقه مصرف این سبزیجات بدین صورت می‌باشد که یک قطعه سبزی مورد

نظر را داخل ماست زده، میل می کنید.

خورشت باقلا قاتق (گل در چمن)

مواد برای ۶ تا ۸ نفر

شبت	نیم کیلو
باقلای سبز (یا باقلای مخصوص رشتی)	۲ کیلو
سیر	۱ تا ۲ بوته
روغن	۱۵۰ گرم
تخم مرغ	۴ تا ۵ عدد
پیاز خرد کرده	۲ قاشق سوپخوری
نمک و فلفل	به مقدار کافی

طرز تهیه: در صورت مصرف لوبیای خشک باید آن را خیس کرده، پوست بگیرید (باقلای تازه را هم از پوست دوم درمی آوریم) شبت را ریز خرد می کنیم و با روغن و پیاز خرد کرده کمی سرخ می کنیم و ۲ یا ۳ لیوان آب داخل شبت ریخته، لوبیا یا باقلا را هم اضافه می کنیم. سیر را پوست گرفته، دانه دانه کرده، داخل خورشت می ریزیم و می گذاریم آهسته بجوشد و به روغن بیفتد، کمی نمک و فلفل هم به آن اضافه می کنیم، تخم مرغها را در ظرف جداگانه شکسته و هم می زنیم و داخل خورشت می ریزیم و بدون هم زدن اجازه می دهیم تا تخم مرغها بسته شوند و یا اینکه تخم مرغها را آب پز کرده، پس از کشیدن خورشت در ظرف، تخم مرغهای آب پز را روی خورشت رنده می کنیم.

روش دیگر: سیر را کوبیده، در روغن سرخ می کنیم. لوبیا یا باقلای پوست گرفته را به آن اضافه کرده، تفت می دهیم، شبت را هم اضافه کرده، تفت می دهیم. ۲ تا ۳ لیوان آب روی آن ریخته می گذاریم بپزد (باید دقت کرد که لوبیا له نشود). می توان کمی زردچوبه هم به خورشت اضافه کرد. بعد تخم مرغها را دانه دانه از پوسته خارج نموده داخل خورشت می ریزیم و تحمل می کنیم تا سفیده ها ببندند. آنگاه آنها را با قاشق تکه تکه می کنیم، اما زرده ها دست نخورده باقی می مانند.

خورشت ترش تره

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر

لوبیا چیتی و عدس مجموعاً	نیم کیلو
اسفناج	۱ کیلو

سبزی مخلوط (شبت، گشنیز، نعنا، جعفری) نیم کیلو

سیر ۱ تا ۲ بوته

آرد برنج ۱۰۰ گرم

تخم مرغ ۳ تا ۴ عدد

روغن ۱۵۰ گرم

رب نارنج یا آب نارنج به مقدار کافی

پیاز سرخ کرده ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: حبوبات را با ۲ تا ۳ قاشق پیاز سرخ کرده و کمی نمک و مقداری آب در ظرفی ریخته، می‌پزیم. سبزیهای مخلوط را پس از پاک کردن و شستن، خرد می‌کنیم. سیر را کوبیده، در ۳ تا ۴ قاشق روغن کمی سرخ می‌کنیم. سبزی خردشده را به آن اضافه و کمی سرخ می‌کنیم و این مایه را به حبوبات پخته اضافه می‌کنیم. اسفناج را پاک کرده، شسته و خرد می‌کنیم (کمی درشت‌تر) و به مایه اضافه می‌کنیم. آرد برنج را در کمی آب سرد حل کرده، به مایه اضافه می‌کنیم و مرتب به هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود. این خورشت باید سفتی یک آش معمولی را داشته باشد. بعد از آماده شدن رب نارنج یا آب نارنج را اضافه می‌کنیم، تخم مرغها را در ظرفی شکسته و در آخر طبخ به خورشت اضافه می‌کنیم و خورشت را به هم می‌زنیم همین که تخم مرغ یکی دو جوش زد خورشت آماده است.

آش رشته

مواد لازم برای تهیه آش رشته

رشته آش ۷۵۰ گرم

سبزی آش ۲ کیلوگرم (تره، جعفری، اسفناج، شبت، گشنیز)

نخود، لوبیا، عدس ۷۵۰ گرم (مجموعاً به تساوی از هر کدام ۲۵۰ گرم)

پیاز برای داخل آش و تزئین ۳ عدد متوسط

نعنا خشک ۲ قاشق غذاخوری

روغن مایع ۲-۳ قاشق غذاخوری

کشک ساییده غلیظ ۴-۵ لیوان

نمک و فلفل به مقدار لازم

آرد ۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه: پیاز را پوست گرفته، شسته و خرد کرده و با روغن سرخ کنید مقداری را برای

تزیین کنار بگذارید.

(حبوبات را از قبل خیس کنید) حبوبات خیس شده را با مقداری از پیاز سرخ شده در ظرفی ریخته و می‌گذاریم کاملاً بپزد. سبزی را پاک کرده، شسته، خرد کرده، داخل حبوبات پخته شده می‌ریزیم و می‌گذاریم سبزی‌ها بپزند، سپس آرد را در کمی آب سرد حل کرده داخل آش می‌ریزیم و مرتب به هم می‌زنیم سپس رشته را در آش ریخته و می‌گذاریم آهسته بپزد ولی رشته نباید خرد شود. کشک را به آش اضافه کرده و می‌گذاریم چند جوش بزند، آش را از روی شعله برداشته و در ظرف می‌کشیم با کمی کشک، پیازداغ و نعناداغ تزیین می‌کنیم.

آش شولی (استان یزد)

مواد لازم برای تهیه آش شولی

سبزی	۱/۵ کیلوگرم (۱/۴ اسفناج، ۱/۴ شبت، تره، جعفری، و چند شاخه شنبلیله)
چغندر	۲ عدد بزرگ
پیاز	۳ عدد متوسط
آرد	۱/۵ لیوان
عدس	۱ لیوان
روغن مایع	به میزان لازم برای پیاز و نعناداغ
زردچوبه	۲ قاشق مرباخوری
نمک	به میزان لازم
سرکه یا رب انار	به میزان دلخواه

طرز تهیه: ابتدا چغندر را پوست کنده، به صورت خاللی برش داده و با مقداری آب می‌گذاریم روی شعله تا نیم‌پز شود بعد از نیم‌پز شدن چغندر، عدس و سبزی خرد شده را به آن اضافه می‌کنیم و صبر می‌کنیم تا کاملاً بپزد.

(در این فاصله نعناع و پیازداغ را درست کرده و به آن زردچوبه را اضافه می‌کنیم) به آرد حدود ۴ تا ۵ لیوان آب اضافه کرده و سپس با قاشق، کاملاً آن‌ها را با هم حل می‌کنیم وقتی سبزی و عدس پخته شد نصف پیازداغ را به آش اضافه کرده و می‌گذاریم کمی بجوشد سپس حدود ۴ لیوان آب جوش به آش اضافه می‌کنیم و بعد از آن آرد حل شده در آب را به آرامی به آش اضافه می‌کنیم و خوب به هم می‌زنیم تا آرد گلوله نشود اگر آش خیلی غلیظ شد باز هم آب اضافه

می‌کنیم و سپس آن را خوب به هم می‌زنیم تا غلظت آن چیزی شبیه سوپ شود بعد از این که نمک و فلفل آن را اندازه کردیم، بقیه‌ی پیازداغ و نعناداغ و سرکه را اضافه می‌کنیم (البته کمی از پیازداغ و نعناداغ را برای تزیین نگه می‌داریم) می‌گذاریم چندقل بزند تا بوی تند سرکه کم شود. اگر سرکه دوست نداشتید می‌توانید آش را با رب انار میل کنید.