

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

۶۴۱	رکنی، شهرزاد
/۵	تدارک و تهیه غذا / مؤلفان : شهرزاد رکنی، تلما ذوقی. - تهران : شرکت چاپ و نشر
ت ۶۸۱ ر	کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۳.
۱۳۹۳	۲۵۸ ص. : مصور. - (آموزش فنی و حرفه‌ای؛ شماره درس ۴۲۳۶)
	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 تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش وزارت
	آموزش و پرورش.
	۱. آشپزی. ۲. مواد غذایی. الف. ذوقی، تلما. ب. ایران. وزارت آموزش و پرورش.
	دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش. ج. عنوان. د. فروست.

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 کتاب های درسی
فنی و حرفه ای و کاردانش، ارسال فرمایند.
پیام نگار (ایمیل) info@tvoccd.sch.ir
وبگاه (وبسایت) www.tvoccd.sch.ir

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی

برنامه ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کاردانش
نام کتاب : تدارک و تهیه غذا - ۴۸۶/۷
مؤلفان : شهزاد رکنی، تلما ذوقی و با همکاری سید رحمن هاشمی
آماده سازی و 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 : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۰۹۲۶۶۰۸۸۳، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،
وبسایت : www.chap.sch.ir

مدیر امور فنی و چاپ : سید احمد حسینی
عکاس : نسرین اصغری
طراح جلد : مریم کیوان
صفحه آرا : سمیه قنبری
حروفچین : زهرا ایمانی نصر
مصحح : سیما لطفی، هاله حکیمیان
امور آماده سازی خبر : سپیده ملک ایزدی
امور فنی رایانه ای : حمید ثابت کلاچاهی، سیده شیوا شیخ الاسلامی
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)
تلفن : ۵ - ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۰۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹-۳۷۵۱۵
چاپخانه : دانش پژوه
سال انتشار و نوبت چاپ : چاپ ششم ۱۳۹۳
حق چاپ محفوظ است.



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
۱۲۶	فصل چهارم : شیر و فرآورده‌های آن
۱۵۵	فصل پنجم : گوشت ماکیان و ماهی
۲۰۲	فصل ششم : تخم مرغ
۲۳۱	فصل هفتم : چربی‌ها
۲۵۶	منابع و مآخذ

