

مبانی فرآوری غذای دانشجویی



سندوی رفاه دانشجویان

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

هادی باقری ثالث

حسن جعفری

(دانشجوی دکترا دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج)

زهرا کرم سلطانی

دکتر امیر سالاری

سرور رباط جزئی

مسعود سرگلزایی مقدم

نعیمه سیده



صندوق رفاه دانشجویان

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

عنوان و نام پدیدآور	: مبانی فرآوری غذای دانشجویی / هادی باقری ثالث ... [و دیگران]; به سفارش صندوق رفاه دانشجویان.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۴ ص: مصور، جدول.
شابک	: 978-964-03-7252-4
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: هادی باقری ثالث، حسن جعفری، زهرا کرم‌سلطانی، امیر سالاری، سرور رباط‌جزی، مسعود سرگلزایی مقدم، نعیمه سیده.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: دانشگاه‌ها و مدارس عالی -- ایران -- خدمات غذایی
موضوع	: دستورالعمل‌های آشپزی
شناسه افزوده	: باقری ثالث، هادی، ۱۳۶۱-
شناسه افزوده	: ایران. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری. صندوق رفاه دانشجویان
شناسه افزوده	: دانشگاه تهران. مؤسسه انتشارات
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ TX ۹۴۶/م۲
رده‌بندی دیویی	: ۳۶۳/۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۴۰۱۸۵

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده، بازنویسی در وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود و تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

عنوان: مبانی فرآوری غذای دانشجویی

تألیف: هادی باقری ثالث - حسن جعفری - زهرا کرم‌سلطانی - دکتر امیر سالاری - سرور رباط‌جزی - مسعود سرگلزایی مقدم - نعیمه سیده ویراستار علمی: دکتر فریبرز سجادی - دکتر سعید خانزادی - دکتر مسعود تقی‌زاده

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران به سفارش صندوق رفاه دانشجویان

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

ISBN:978-964-03-7252-4



9 789640 372524

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلفان است»

بها: ۹۰۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرشی مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - تارنما: <http://press.ut.ac.ir>

پخش و فروش: تلفکس ۸۸۳۳۸۷۱۲



فهرست

مقدمه..... ذ

فصل اول..... ۱

آماده‌سازی مواد اولیه..... ۱

شست‌وشوی مواد غذایی..... ۲

خارج نمودن مواد از انجماد..... ۱۰

انواع روش‌های مختلف پخت‌وپز..... ۱۲

مقایسه بهداشتی انواع پخت مواد غذایی..... ۱۳

۱- روش‌های حرارت مرطوب:..... ۱۳

۲- کباب کردن..... ۲۱

۳- سرخ کردن..... ۲۳

انواع روش‌های سرخ کردن..... ۲۴

فرآوری مزه‌دار کردن..... ۲۶

نگهداری مواد..... ۳۱

فصل دوم..... ۳۷

آنالیز و روش پخت غذا..... ۳۷

چلوخورش‌ها..... ۳۹

زرشک‌پلو با مرغ..... ۳۹

چلوخورش قیمه‌بادمجان..... ۴۶

چلوخورش قورمه‌سبزی..... ۴۸

چلوخورش لوبیا سبز..... ۵۱

کباب‌ها:..... ۵۳

چلو جوجه کباب..... ۵۳

پلویی:..... ۵۷

۵۸	شوید پلو با کوکوسبزی
۶۰	عدس پلو با گوشت
۶۴	خوراک‌ها
۶۴	خوراک رولت گوشت
۶۵	خوراک قارچ و گوشت و سیب‌زمینی سرخ کرده
۶۶	خوراک قارچ و مرغ و سیب‌زمینی سرخ کرده
۶۹	خوراک کوبیده مرغ
۷۱	خوراک کشک بادمجان
۷۲	خوراک کوفته تبریزی
۷۳	ماکارونی
۷۵	خوراک مرغ
۷۶	کتلت گوشت
۷۷	کوکو سبزی
۷۸	کوکو سیب‌زمینی
۸۱	آش رشته
۸۲	سوپ جو
۸۳	سوپ رشته (ورمیشل)
۸۵	آنالیز چند غذای پیشنهادی
۸۵	چلو خورش بادمجان (کدو)
۸۶	چلو خورش قیমে هویج
۸۷	چلو خورش لوبیا سفید
۸۹	پلو سبزی‌ها
۹۰	شیرین پلو با مرغ
۹۴	خوراک ماکارونی و مرغ
۹۵	خوراک مرغ بندری
۹۶	آش سبزی
۹۶	آش غوره
۹۷	آش ماست
۹۷	سالاد و دورچین

فهرست □ ج

۹۷.....سالاد

۹۸.....ماست و اسفناج

۹۸.....ماست و خیار

۱۰۵.....منابع و مآخذ

قدردانی

سیاس از خداوند متعال که این توفیق را عنایت فرمود تا این کار هرچند ناچیز اما صادقانه، خدمتی باشد برای دانشجویان عزیز کشورمان

سیاس و قدردانی فراوان از

جناب آقای مهندس ذوالفقار یزدان‌مهر، رئیس صندوق رفاه دانشجویان و آقای دکتر سید فردین تقی‌زاده معاون تسهیلات دانشجویی که با حمایت ویژه خود، مسیر را برای تدوین و انتشار کتاب هموار نمودند.

سیاس و قدردانی ویژه از همراهانی که در تدوین این کتاب کمک‌های شایانی داشتند:

خانم زهرا کرم‌سلطانی (دانشگاه صنعتی امیرکبیر)، خانم سرور رباط‌جزی (دانشگاه فنی و حرفه‌ای)، خانم آرزو صاحبی (دانشگاه تهران)، مسعود سرگلزایی مقدم (دانشگاه شیراز)، آقای محمد شهری (دانشگاه تبریز)، آقای هادی باقری ثالث (دانشگاه حضرت معصومه (س) قم)، آقای دکتر امیر سالاری (دانشگاه فردوسی مشهد)

سیاس و قدردانی از اعضای بزرگوار کارگروه تدوین قرارداد تیپ غذای دانشجویی که ما را در تهیه مطالب یاری کردند:

آقای فردین امیرخانی (دانشگاه خوارزمی)، آقای سیدرضا امام‌زاده (دانشگاه اصفهان)، آقای دکتر حسن ذکی دیزجی (دانشگاه شهید چمران اهواز)، آقای رامین رزمی (دانشگاه ارومیه)، خانم نسرین صفاریان (دانشگاه شهید چمران اهواز)، آقای محمد طاهری (دانشگاه تهران)، آقای دکتر بابک محمدیان (دانشگاه شهید چمران اهواز)، آقای مالک عزیزی (صندوق رفاه دانشجویان)

سیاس از همکاران صندوق رفاه دانشجویان:

خانم نعیمه سیده و خانم زهرا فراهانی که با زحمات خود، در به نتیجه رسیدن این کتاب نقش به‌سزایی داشتند.

حسن جعفری

رئیس کمیته پژوهش، برنامه‌ریزی و ارزیابی

صندوق رفاه دانشجویان

مقدمه

یکی از موضوع‌های مهم در زمینه خدمات دانشجویی، تغذیه دانشجویی است. تغذیه مناسب برای حفظ و ارتقای وضعیت سلامتی در قشر جوان و دانشجو که در دوران حساسی از زندگی از نظر روحی و جسمی قرار دارند، بسیار مهم است. در این خصوص کارگروه "تدوین قرارداد تیپ غذای دانشجویی" در بهمن ماه ۱۳۹۳ تشکیل و مشغول به فعالیت شد و پس از پنج ماه کار مستمر و فشرده با حضور متخصصان و کارشناسان حوزه تغذیه دانشجویی از ۱۱ دانشگاه، نمایندگان دبیران مناطق هشت‌گانه و صندوق رفاه در بهار ۱۳۹۴ این تلاش جمعی به نتیجه نشست و مطالب مفیدی به‌دست آمد که در قالب قراردادهای پیشنهادی تغذیه دانشجویی با پنج پیوست شامل استانداردها و شاخص‌های الزامی مواد غذایی، آیین‌نامه بهداشتی غذای دانشجویی، فهرست تخلفات و جرایم، آنالیز غذای پیشنهادی و شیوه‌نامه آماده‌سازی مواد اولیه و پخت غذای دانشجویی در اختیار معاونت‌های دانشجویی دانشگاه‌ها قرار گرفت که با استقبال بسیاری از آنان مواجه شد و ما را واداشت که مطالب را جامع‌تر کرده و به مجموعه کتاب‌های تغذیه دانشجویی تبدیل کنیم. مزایای استفاده از این مجموعه شامل صرفه‌جویی اقتصادی، هزینه کردن بهینه بودجه، افزایش کیفیت غذای دانشجویی، افزایش ضریب بهداشتی، ارتقای اطلاعات پیمانکاران غذا و در نهایت رضایت‌مندی دانشجویان است که در راستای استاندارد سازی و یکنواخت شدن غذای دانشجویی در تمامی مراکز آموزش عالی و دانشگاه‌های کشور است.

در این جلد (مبانی فرآوری غذای دانشجویی) چگونگی آماده‌سازی مواد اولیه و شیوه پخت هر غذا به منظور یکنواختی در تمام دانشگاه‌ها و موسسه‌های آموزش عالی کشور آورده شده است. ایران کشور قومی و فرهنگی‌های متفاوت و سرزمین چند اقلیمی است که این تفاوت‌ها، تنوع زیاد و سلیقه و ذائقه غذایی متفاوتی در کشور ایجاد کرده است. در این کتاب با توجه به این گستردگی سلیقه و تنوع، سعی بر آن شده است تا غذاهایی که در بیشتر دانشگاه‌های کشور به دانشجویان ارائه می‌شود، به‌عنوان نمونه آورده شود. همچنین به ترکیب‌بندی و آنالیز غذاهای نمونه پرداخته شده است. از طرفی برای داشتن کیفیت و کمیت مناسب غذا با در نظر گرفتن شرایط سنی دانشجویان و اهمیت تغذیه در رشد و سلامت آنان و همچنین توجه به تفاوت ذائقه‌ها، مقدار مواد لازم برای هر غذا نیز درج شده است.

شایان ذکر است که در انجام این کار از تجربه‌های دانشگاه‌های مختلف، استفاده گردیده و سعی شده است که مسائل علمی و تجارب عملی با هم آمیخته شود تا مطالب تهیه‌شده کاربردی باشد و موجب بهبود وضعیت تغذیه دانشگاه‌ها و موسسه‌های آموزش عالی شود و ابزاری در دست مدیران و مسئولان دانشگاهی برای خدمت بیشتر به دانشجویان کشور باشد. البته نیک می‌دانیم که این مجموعه

ر □ مبانی فرآوری غذای دانشجویی

کامل نبوده و تکمیل و اصلاح آن، مستلزم کمک و نظر متخصصان و مسئولان تغذیه دانشجویی و همچنین دانشجویان عزیز خواهد بود. در پایان از خوانندگان محترم استدعا داریم که با رهنمودهای ارزشمند خود ما را در جهت رفع نقایص احتمالی یاری نمایند.

کمیته پژوهش، برنامه‌ریزی و ارزیابی صندوق رفاه دانشجویان

فصل اول

آماده‌سازی مواد اولیه

روش آماده‌سازی مواد اولیه

- روش آماده‌سازی خوب، لازمه ارائه خدماتی مطلوب و مناسب است. در فرایند آماده‌سازی لازم است علاوه بر رعایت اصول و دستورالعمل‌های رایج، نکاتی نیز مورد توجه قرار گیرد:
- از نگهداری مواد غذایی آماده‌شده خارج از سردخانه جداً پرهیز شود.
 - مواد غذایی آماده‌سازی شده به دلیل خرد شدن و قطعه‌قطعه شدن بیشتر در معرض هوا و آلاینده‌ها بوده و بنابراین لازم است مراقبت بیشتری از آنها به‌عمل آید.
 - وسایل و ابزار آماده‌سازی بیشترین نقش را در انتقال آلودگی‌ها دارند. نظافت و ضدعفونی مداوم و بابرنامه آنها، بسیار لازم و ضروری است.
 - درجه سردی محل آماده‌سازی، نظافت محیط و اصول بهداشت فردی و محیطی محل آماده‌سازی نیز به دلیل مذکور از اهمیت دوچندان برخوردار است.
 - از دیگر نکات بسیار مهم در واحدهای آماده‌سازی، خارج کردن سریع ضایعات و زباله ناشی از فرایند آماده‌سازی است. قطعات غیرقابل استفاده و ضایعات ایجادشده، محیط بسیار مناسبی برای رشد میکروب‌ها هستند و بنابراین لازم است سریعاً از محل آماده‌سازی خارج شوند.
 - نکته: جدا بودن محل آماده‌سازی مواد غذایی از دیگر اصول مهم و اساسی در فرایند شیوه‌نامه است که لازم است به آن توجه وافر شود.
 - آماده‌سازی گوشت، مرغ و ماهی در یک محل و در یک زمان می‌تواند آلودگی‌های احتمالی آنها را به یکدیگر انتقال دهد.
 - در آماده‌سازی سبزی، خصوصاً سبزی‌های تازه، لازم است تمامی مواد در چند مرحله شست‌وشو و ضدعفونی شوند و به‌ظاهر تمیز و بسته‌بندی تشکیل آنها اکتفا نشود. وجود باقی‌مانده سموم دفع آفات، مخاطره‌ای جدی برای سبزی‌هاست که خطر آن کمتر از تخم انگل نیست و بنابراین شست‌وشوی چندمرحله‌ای و ضدعفونی آنها با مواد، می‌تواند مخاطرات ناشی از آنها را کاهش دهد.

شست‌وشوی مواد غذایی

میوه و سبزی

- میوه‌ها در محلول ضدعفونی‌کننده، ضدعفونی شده سپس شست‌وشو می‌شود.
- در مورد میوه‌هایی که قابلیت نفوذ بسیار بالایی دارند مانند گیلاس، انگور و هلو لازم است میوه به مدت ۲۰ تا ۴۵ دقیقه در آب و نمک به صورت غوطه‌ور بماند و مجدداً شست‌وشو با آب سالم انجام شود.
- سبزی در چهار مرحله سالم‌سازی می‌شود که عبارت‌اند از: پاک‌سازی، انگل‌زدایی، ضدعفونی و شست‌وشوی نهایی.

مرحله اول

پاک‌سازی: سبزی را خوب پاک کنید، گل‌ولای و الیاف گندیده و خراب آن را جدا کنید، سپس سبزی را در داخل آب سرد بخیسانید و با آب سالم و سرد شست‌وشو دهید تا مواد زائد و گل‌ولای آن حذف شود. توصیه می‌شود برگ‌های کاهو قبل از شست‌وشو از هم جدا شوند.



مرحله دوم

انگل‌زدایی: سبزی شسته شده را به مدت ۵ دقیقه در ظرف حاوی ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی در یک لیتر آب سالم قرار داده سپس سبزی را از کف‌آب جمع کرده مجدداً با آب سالم و سرد شست‌وشو داده تا تخم انگل و باقی‌مانده مایع ظرفشویی جدا شود.



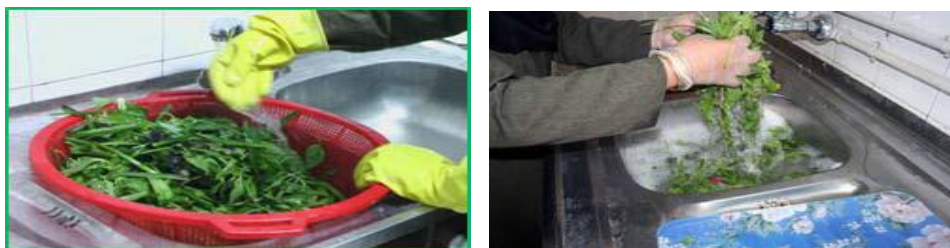
مرحله سوم

ضدعفونی: در این مرحله به ازای هر ۵ لیتر آب، یک گرم (برابر نصف قاشق چای‌خوری) کلر (پرکلرین) را در آب حل کرده و سبزی‌ها را برای مدت ۵ دقیقه در محلول فوق قرار داده تا میکروبهای آن از بین بروند.



مرحله چهارم

شست‌وشوی نهایی: سبزی‌های ضدعفونی شده را آنقدر با آب سالم شست‌وشو داده تا باقی‌مانده مواد ضدعفونی‌کننده جدا شده و قابل مصرف شود؛ در صورت نیاز، بعد از این مرحله سبزی ریز یا خرد می‌شود.



شست‌وشوی میوه و سبزی طبق دستور سازمان غذا و داروی آمریکا:

این سازمان شست‌وشوی سبزی با هرگونه مواد شوینده، صابون و هرگونه ماده ضدعفونی‌کننده را توصیه نمی‌کند. تحقیقات این سازمان نشان داده است که شستن میوه و سبزی با محلول رقیق سرکه بهتر از شستن آنها با آب است.

برای شستن میوه و سبزی با محلول سرکه، باید آنها را در یک ظرف گذاشته و به ازای یک پیمانه سرکه، سه پیمانه آب ریخت تا ظرف پر شود و سبزی‌ها در محلول به مدت ۲ دقیقه غوطه‌ور شوند. بعد از آن، سبزی‌ها را با آب معمولی آبکشی کرده تا بوی سرکه از بین برود و ظرف محتوی سبزی را بعد از اتمام کار به‌طور کامل بشویید.

نکته ۱- در مورد کلم، برگ‌های رویی و قسمت انتهایی آلوده را جدا کرده و سپس قسمت باقیمانده که فاقد هرگونه جسم چسبیده باشد را به‌طور کامل شست‌وشو داده سپس خرد می‌شود. این مراحل به شرطی است که آفت به داخل کلم نفوذ نکرده باشد.

نکته ۲- برای ضدعفونی کردن قارچ از آب و نمک استفاده می‌شود و باید عاری از اجسام چسبیده باشد.

نکته ۳- توصیه می‌شود در دانشگاه‌ها بر اساس امکانات موجود از سبزی‌های شسته شده توسط واحدهای معتبر مورد تأیید وزارت بهداشت و سازمان استاندارد استفاده نمایند.

کدو، بادمجان:

- ابتدا پوست‌گیری و سپس تکه‌تکه شده و شست‌وشو با آب سالم انجام گیرد.
- برای تلخ‌زدایی بادمجان توصیه می‌شود آن را نمک‌سود کنید.

سیب‌زمینی:

- گل‌زدایی و شست‌وشوی کامل
- پوست‌گیری

- از مصرف سیب‌زمینی‌های سبز و جوانه‌زده جدا خودداری کنید. حتی اگر فقط یک قسمت از سیب‌زمینی سبز شده و یا جوانه زده باشد باید کل آن را دور ریخت چون در سیب‌زمینی سبز سمی به نام سولانین وجود دارد که باعث اختلال در سیستم عصبی می‌شود. سیب‌زمینی جوانه زده نیز سمی و برای سلامتی خطرناک است.
- نگهداری سیب‌زمینی در آب در حداقل زمان ممکن مجاز است و حداکثر زمان نگهداری تا ۳ ساعت است.

هویج:

- دفع تمامی مواد چسبنده و پوست‌گیری و جدا کردن قسمت‌های سبز هویج
- شست‌وشو با آب سرد سالم

لوبیا سبز، نخود سبز:

- پاک کردن و جداسازی موارد آفت‌زده و کپک‌زده و فاسد
- شست‌وشو با آب سرد
- خرد کردن به قطعات مورد نیاز
- بلانچ کردن (پیش‌پخت) این مرحله برای ترد شدن و حفظ ارزش تغذیه‌ای و خواص ظاهری انجام می‌گیرد به این روش که از ۳ تا ۵ دقیقه در آب در حال جوشیدن بماند، سپس با آب سرد به‌سرعت سرد می‌شود.

پیاز:

- نگهداری پیاز خردشده و چرخ شده به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.
- نکته: نمک‌طعام و نوع یددار آن به هیچ‌وجه در ضدعفونی سبزی‌ها مؤثر نیست، ولی در خروج سموم کشاورزی از سبزی مؤثر است. پس بهتر است سبزی‌ها را به‌مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آب‌نمک قرار دهید تا میزان زیادی از سموم آن خارج شوند.

گوشت قرمز

گوشتی که تازه ذبح شده است، باید به‌مدت ۲۴ ساعت در یخچال (دمای ۰ تا ۴ درجه سانتی‌گراد) نگهداری شود. در طی این مدت، پدیده‌ای به نام جمود نعشی در گوشت رخ می‌دهد که در نهایت باعث تردی گوشت خواهد شد. همچنین در طی این مدت، به علت شرایط اسیدی که در گوشت به وجود

می‌آید و ویروس تب کریمه کنگو و میکروب بروسلا از بین می‌رود. اگر گوشتی که تازه ذبح شده، پس از خرید برای حداقل یک روز در یخچال باقی نماند و مستقیماً منجمد شود، در زمان مصرف و پس از رفع انجماد گوشت سفت و دیرپز و باکیفیت پایین خواهد بود.

بعد از گذشت ۲۴ ساعت نگهداری در یخچال، باید گوشت شسته شده و در آبکش قرار گیرد تا کاملاً آبگیری شود. شست‌وشوی گوشت با آب سرد انجام شود. در ابتدا باید تمامی اجزای غیرقابل مصرف از قبیل پوست، مو و اجسام خارجی گوشت جدا شود، سپس با آب سرد سالم شسته شود. بعد از شستن و خشک کردن دست‌ها و پوشیدن دستکش یک‌بارمصرف تمیز، با استفاده از چاقوی تمیز گوشت به قطعات کوچک خرد شود.

به هیچ‌وجه قبل از شست‌وشوی کامل گوشت و آبگیری آن، گوشت را تکه‌تکه نکنید. شست‌وشوی گوشت تکه شده باعث هدر رفتن عصاره و مواد مغذی آن می‌شود.

نکته: در صورت افتادن مواد غذایی بر کف زمین، به شرط آنکه آلودگی از نوع سطحی باشد و به راحتی با شست‌وشو زدوده شود، ضروری است شست‌وشوی ماده غذایی انجام شود در غیر این صورت استفاده از ماده غذایی آلوده یا انتقال آن به ظرف محتوی همان نوع ماده غذایی مجاز نیست.

گوشت مرغ و پرندگان

- پوست، دنبالچه، چربی‌های کنار شکم، گردن، سینه و سربال باید جدا شود.
- مرغ به تناسب استفاده تکه‌تکه شود.
- امعاء و احشاء باقیمانده کاملاً پاک‌سازی شود.
- شست‌وشو با آب سرد انجام شود.
- پوست مرغ باید به‌طور یکنواخت روی سطح بدن کشیده شده و عاری از هرگونه پارگی، تورم، خون‌مردگی یا تغییر رنگ و خراش باشد.
- پوست مرغ کپک‌زدگی نداشته و لکه‌های رنگی روی آن دیده نشود.
- گوشت مرغ باید سفتی خود را حفظ کرده باشد.
- چربی طیور باید رنگ زرد روشن یکنواخت داشته و بوی نامطبوع نداشته باشد.
- مرغ نباید هنگام فروش در آب گذاشته شود چون نه تنها باعث افزایش وزن آن شده بلکه زمینه فساد سریع‌تر را فراهم می‌کند.
- گوشت مرغ باید کاملاً تمیز و عاری از ذرات خارجی باشد (پرکنی به‌طور کامل انجام شده باشد).
- بوی غیرطبیعی مانند بوی ترشیدگی و تعفن از آن احساس نشود.
- اگر لاشه مرغ دارای کوفتگی، پارگی، چروکیدگی و رنگ غیرعادی باشد سالم نیست.

- استخوان سینه مرغ باید بدون شکستگی بوده و عضلات آن سفت و سالم باشد.
- وزن خالص محصول باید بر روی بسته‌بندی درج‌شده باشد. به‌طور کلی تهیه مرغ بسته‌بندی‌شده با وزن ۷۰۰ گرم توصیه می‌شود. چون مرغ‌های با این وزن دوره پرورش کوتاهی دارند که از مزایای این نوع پرورش می‌توان به افزایش کیفیت گوشت مرغ، افزایش سلامتی، کم‌چرب بودن گوشت مرغ در سنین پایین‌تر، داشتن ارزش غذایی بالاتر، کاهش بیماری‌ها و مصرف کمتر داروها از جمله آنتی‌بیوتیک‌ها و هورمون‌ها اشاره کرد.
- تبصره- توصیه می‌شود دانشگاه‌ها از گوشت مرغ قطعه شده توسط واحدهای معتبر و مورد تأیید وزارت بهداشت استفاده کنند.

گوشت ماهی

ماهی کامل

- ابتدا شست‌وشوی سطحی برای دفع مواد لزج سطحی انجام می‌گیرد.
- فلس‌گیری با ابزار متناسب برحسب نوع ماهی
- چیدن دم و باله برحسب نیاز
- جدا کردن سر و آبشش‌ها برحسب نیاز و نوع ماهی
- خالی کردن شکم و تخلیه تیره پشت (بوی بد و مزه تلخ موجود در برخی ماهی‌ها به علت باقی ماندن این قسمت تیره است).
- شست‌وشو با آب سرد سالم انجام شود.
- ماهی‌های تکه شده
 - دفع اجسام خارجی و تخلیه تیره پشت
 - قطعه کردن به اندازه‌های مورد نیاز
 - شست‌وشو با آب سرد سالم

روش‌هایی برای کاهش بوی بد ماهی

- ماهی را با آب سرد چند بار با دقت و به‌صورت کامل شست‌وشو دهید.
- قطعات بریده‌شده ماهی را برای حداقل ۱۵ دقیقه در آب‌نمک قرار دهید و سپس قطعات را با آب سرد شست‌وشو دهید.
- قطعات ماهی را برای چندین ساعت در آب پیاز بخوابانید.
- برای طبخ ماهی از ادویه‌جات متعدد می‌توان استفاده کرد.

- برای از بین بردن بوی ماهی از روی دستانتان آب‌لیموی مخلوط با نمک مؤثر است.
- برای سرخ کردن ماهی، ابتدا آنها را به مایه تخم‌مرغ اضافه کرده، سپس در آرد سوخاری غلطانده و سپس سرخ کنید.

تخم‌مرغ

تخم‌مرغ یکی از عالی‌ترین، کامل‌ترین و پرمصرف‌ترین منبع غذایی انسان است که سرشار از پروتئین، ویتامین و مواد معدنی ضروری برای بدن انسان است و می‌تواند به‌عنوان یک ماده غذایی مهم در برنامه غذایی افراد وجود داشته باشد. تخم‌مرغ به‌دلیل داشتن لوتئین موجب محافظت چشم از صدمات ناشی از تابش ماوراء بنفش می‌شود و احتمال بیماری آب‌مروارید چشم و صدمات چشمی ناشی از افزایش سن را کاهش می‌دهد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که برخلاف تصورات عام، مصرف روزانه یک عدد تخم‌مرغ باعث افزایش کلسترول نخواهد شد.

- قبل از شکستن تخم‌مرغ، می‌بایست سطح آن از وجود هرگونه فضولات چسبیده پاکسازی شود.
- ترجیحاً تخم‌مرغ باید در یک ظرف واسط به‌صورت تک‌تک شکسته شود تا از نبودن هرگونه خون یا لکه اطمینان حاصل شود. (برای مسائل بهداشتی و شرعی).
- تخم‌مرغ به‌واسطه داشتن لایه طبیعی غیرقابل نفوذ در سطح آن، باید بلافاصله پس از شست‌وشو در سریع‌ترین زمان ممکن مصرف شود و نگهداری مجدد آن در سردخانه یخچال ممنوع است.
- مصرف تخم‌مرغ شکسته شده یا ترک‌دار و یا دارای شکستگی به‌گونه‌ای که قابل نفوذ باشد اکیداً مجاز نیست.
- توصیه می‌شود از تخم‌مرغ‌هایی که توسط واحدهای معتبر تولید و طی فرایند مورد تأیید وزارت بهداشت و سازمان استاندارد بسته‌بندی می‌گردند، استفاده شود.
- هنگام آب‌پز کردن تخم‌مرغ، بعد از جوش آمدن آب، تخم‌مرغ به‌مدت ۵ دقیقه در حال جوش عسلی خواهد شد. در ۷ دقیقه بعد از جوش زرده تخم‌مرغ می‌بندد و در ۱۰ دقیقه بعد از جوش زرده سفت خواهد شد. در صورتی که تخم‌مرغ بیش از ۱۰ دقیقه در حال جوش قرار گیرد به علت واکنش اسیدهای آمینه بیوژن مانند سیستئین با گروه آهن موجود در تخم‌مرغ حلقه سیاه‌رنگی اطراف زرده به وجود خواهد آمد که بوی بدی در آن ایجاد خواهد کرد. این تغییرات به زمان جوش آمدن آب، اندازه تخم‌مرغ و ضخامت لایه کوتیکل آن و نقطه سرد آن بستگی دارد.
- در پختن مواد غذایی دارای تخم‌مرغ دقت شود تا حرارت به تمام قسمت‌های آن برسد به‌طوری که قسمت‌های مختلف آن سفت شده و به‌صورت شل نباشد آب پز کردن تخم‌مرغ در حرارت و زمان

مناسب و سرد کردن فوری تخم‌مرغ پس از پخته شدن رعایت شود تا از تشکیل حلقهٔ سیاه‌رنگ در اطراف زرده آن جلوگیری شود.

- از مصرف تخم‌مرغ خام و نیم‌پز به علت ابتلا به مسمومیت غذایی و میکروب سالمونلا جداً پرهیز شود.

- برای مصرف مجدد غذاهای حاوی تخم‌مرغ باید آنها را تا دمای ۷۰ درجهٔ سانتی‌گراد حرارت داد.

برنج، غلات و حبوبات

- پاک کردن و دفع هرگونه جسم خارجی (آفت، دانه نارس)

- قبل از طبخ برنج باید آن را با آب گرم حدود پنج تا شش بار بشوییم تا آب زلال و تمیز از آن خارج شود. چون برنج ممکن است آلوده به فلزات سمی مانند آرسنیک، کادمیوم، سرب و همچنین سم خطرناک آفلاتوکسین باشد، شستن قبل از طبخ می‌تواند آلودگی را ۵۰ تا ۶۰ درصد کاهش دهد.

- همیشه قبل از تهیه برنج برای یک وعده غذایی پس از شستن، آن را برای مدت‌زمانی در آب و نمک بخیسانید این عمل باعث می‌شود قابلیت هضم و جویدن آسان شود و همچنین آلودگی به فلزات سمی را حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد کاهش دهد.

- برای خیساندن و نمک زدن برنج باید از نمک سالم و بهداشتی بدون ید استفاده کرد چنانچه از سنگ نمک استفاده می‌شود باید تمامی اصول بهداشتی رعایت شود. توصیه می‌شود در صورت استفاده از سنگ نمک از سیستم چرخه آب‌نمک (circulation) استفاده شود.

- به هیچ‌وجه برنج را به‌صورت خشک و نشسته طبخ نکنید حتی اگر برنج به‌صورت آبکش مصرف شود باید قبل از ریختن برنج در دیگ آن را کامل بشویید.

- بهترین راه برای پیشگیری از حشره زدن برنج و حبوبات و تکثیر تخم آفت‌ها درون آنها، نگهداری آنها در دمای مناسب است.

- مکان‌های خشک و خنک، بهترین محل برای نگهداری و انبار کردن برنج هستند.

- یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین راه‌های رهایی از شر شپشک برنج، قرار دادن گونی‌های آن روی قفسه‌های مشبکی است که حدود ۲۰ تا ۲۵ سانتیمتر از زمین فاصله دارد، بهتر است از چسباندن گونی‌های برنج به دیوار هم خودداری کنید تا جریان هوا به‌خوبی بین گونی یا کیسه‌های برنج برقرار شود. حداقل فاصله گونی‌های برنج با دیوار باید ۵ سانتیمتر باشد تا گردش هوا به‌آسانی انجام شود.

- حبوبات شامل دانه‌های خوراکی مانند عدس، ماش، نخود، لوبیا است. این گروه از مواد غذایی دارای پروتئین بوده و نقش مهمی در سلامت بدن دارند.
- در خصوص حبوبات مصرفی پس از پاک کردن و شست‌وشو، پیشنهاد می‌شود ۱۲ تا ۲۴ ساعت خیساندن برای از بین بردن مواد نفاخ انجام شود.
- برای جلوگیری از آفت‌زدگی حبوبات حتماً اصول صحیح نگهداری و شرایط مکان نگهداری از نظر رطوبت و دما کنترل شود.

خارج نمودن مواد از انجماد

یکی دیگر از مراحل که ممکن است مواد غذایی را با مخاطره مواجه سازد مرحلهٔ دیفراسست یا انجمادزدایی است. این مرحله حساس اگر با دقت و حوصله و با اصول علمی انجام نشود می‌تواند علاوه بر افزایش میکروب‌های موجود در غذا، باعث از بین رفتن مواد مغذی و ارزش غذایی یک محصول و یا حتی باعث فساد مواد غذایی شود. انجمادزدایی اصولاً باید به تدریج و بدون استفاده از آب و در فضای سردخانه (دمای بالای صفر، ۲۴ تا ۷۲ ساعت قبل از پخت) صورت گیرد. در صورت استفاده از آب (خصوصاً آب گرم) آلودگی یک قسمت یا قطعه از مادهٔ غذایی به تمام قطعات و قسمت‌های آن منتقل می‌شود. باوجود برنامهٔ غذایی منظم انجمادزدایی اصولی کار چندان مشکلی نبوده و می‌تواند در آشپزخانه‌ها به دقت و زیر نظر کارشناسان مربوط به خوبی انجام شود. هرگز مواد غذایی را در دمای اتاق از انجماد خارج نکنید. بهتر است برای رفع انجماد مواد غذایی از یخچال با دمای ۴ درجهٔ سانتی و یا از سالن‌های مخصوص انجمادزدایی استفاده شود.

نکتهٔ ۱- چنانچه گوشت از قبل منجمد شده باشد، حتماً به روش دیفراسست در دمای بالای صفر رفع انجماد شود. هرگز گوشت برای انجمادزدایی در دمای محیط قرار نگیرد چون هم باعث رشد باکتری‌ها شده و هم به دلیل خارج شدن خونابه، ارزش غذایی آن کاهش می‌یابد. همچنین از انجماد دوباره گوشت خودداری شود زیرا باعث کاهش کیفیت آن می‌شود.

نکتهٔ ۲- در شرایط فورس‌ماژور در صورت نیاز به یخ‌زدایی سریع، از روش آب سرد روان می‌توان استفاده کرد که به خاطر مخاطرات تغذیه‌ای و بهداشتی توصیه نمی‌شود.

برای منجمد کردن گوشت باید آن را در قطعات بزرگ و بعد به تکه‌های کوچک‌تر بر اساس نوع و میزان مصرف، تقسیم کرد. بهتر است برای استفادهٔ بهینه از فضای فریزر و جلوگیری از اتلاف انرژی، استخوان و چربی‌های غیر مصرفی از گوشت جدا شود، سپس گوشت‌های تقسیم‌شده در داخل نایلون بسته‌بندی شود.

گوشت منجمد شده در هنگام یخ‌زدایی بسیاری از مواد مغذی خود را همراه آبی که در اثر ذوب شدن از آن خارج می‌شود از دست می‌دهد. بنابراین برای حفظ ارزش غذایی گوشت باید آن را قبل از انجماد تمیز و شست‌وشو نموده تا بعد از انجماد نیازی به شست‌وشو نداشته باشد. گوشتی که از انجماد خارج شده است را باید با همان آب مغذی خارج‌شده از آن برای طبخ استفاده کرد. گوشت مرغ را ۱۲ ساعت، ماهی و میگو را ۸ ساعت پیش از مصرف از سردخانه زیر صفر خارج کنید و برای یخ‌زدایی، آن را در سردخانه بالای صفر بگذارید.

ایمنی و توصیه:

- گوشت منجمد را بسته به اینکه برای چه مدتی قصد داریم نگهداری کنیم بایستی در درجهٔ حرارت خاصی نگهداری شود. در دمای ۱۸ تا ۲۰ درجه زیر صفر گوشت منجمد را می‌توان به مدت ۱ تا ۱/۵ سال نگهداری کرد.
- در دمای ۱۲ درجه زیر صفر گوشت منجمد را می‌توان به مدت ۶ ماه نگهداری کرد.
- هرگز دمای سردخانه حتی برای مدت کوتاه نباید از ۱۲ درجه زیر صفر بالاتر بیاید، زیرا اولاً احتمال رشد کپک‌ها وجود دارد. ثانیاً بر اثر رشد کریستال‌های یخ، بافت گوشت بیشتر آسیب می‌بیند و در زمان یخ‌زدایی خونابهٔ بیشتری از بافت گوشت جدا می‌شود (به عبارتی مواد مغذی گوشت، مخصوصاً اسیدهای آمینه و پروتئین‌ها، به همراه خونابه از بافت گوشت جدا می‌شود).
- فقط یک‌بار می‌توانید گوشت‌ها را یخ‌زدایی کنید و باید حداکثر گوشت چرخ شده، ماهی و مرغ در طی یک تا دو روز مصرف شود.
- قرار دادن گوشت منجمد برای یخ‌زدایی در دمای محیط باعث فساد گوشت و از دست رفتن مواد مغذی آنها می‌شود و این عمل برخلاف موازین بهداشتی است.

روش خارج کردن مواد غذایی از حالت انجماد:

- ۱- عمل خارج کردن از حالت انجماد، سریع و در حداقل زمان و حداقل درجهٔ حرارت انجام می‌شود و از آب داغ و یا قرار دادن در زیر آب برای رفع انجماد استفاده نمی‌شود زیرا خونابه و عصاره محصول خارج می‌شود.
- ۲- مواد غذایی منجمد آماده برای پخت به‌طور مستقیم به ظرف پخت غذا اضافه شده و حرارت می‌بینند. در این صورت اولاً تغییرات نامطلوب به حداقل می‌رسد و ثانیاً خونابه و عصاره در صورت خارج شدن از محصول وارد ظرف غذا شده و به مصرف می‌رسند.

۳- در مواردی که هنگام خارج کردن از حالت انجماد مقداری عصاره یا خونابه از مواد غذایی خارج می‌شود، خونابه یا عصاره خارج شده مجدداً به مواد غذایی اضافه و از دور ریختن آنها خودداری می‌شود زیرا مواد دفع شده از باارزش‌ترین قسمت‌های محصول بوده و حاوی مقداری ویتامین‌های محلول در آب، مقداری مواد معدنی و مقداری اسیدهای آمینه هستند.

۴- حتی‌الامکان مواد غذایی از انجماد خارج شده به دلیل افت کیفیت و کاهش ارزش غذایی دوباره منجمد نمی‌شوند.

انواع روش‌های مختلف پخت‌وپز

پختن نه تنها بو و ظاهر مواد غذایی را بهبود می‌بخشد بلکه می‌تواند قابلیت هضم آنها را نیز افزایش دهد. برای مثال، گوشت سفت چنانچه با روش مناسبی پخته شود، نرم‌تر می‌شود و این عمل جویدن و هضم آن را آسان‌تر می‌کند.

پخت‌وپز می‌تواند برخی از مخاطرات و میکروبی‌های غذا را نیز از بین ببرد. در عین حال سرخ کردن و حرارت دادن زیاد غذا، باعث از بین رفتن مواد مغذی آن شده و حتی در مواردی سبب می‌شود آن غذا برای بدن زیان‌بار شود.

در عمل پخت تغییراتی در میزان مواد مغذی موجود در ماده غذایی رخ می‌دهد که این تغییرات بستگی زیادی به روش پخت و حالت فیزیکی ماده غذایی دارد. عوامل که در کاهش مواد مغذی مؤثر هستند شامل این موارد است:

- عملیاتی که قبل از پختن روی ماده غذایی انجام می‌شود.
 - مدت‌زمان پخت ماده غذایی
 - مقدار مایع مورد استفاده برای پخت ماده غذایی
 - مدت‌زمانی که غذا داغ نگه‌داشته می‌شود یا در معرض هوای آزاد قرار می‌گیرد تا مصرف شود.
- تغییرات ریزمغذی‌ها در فرایند پخت قابل توجه است. به‌عنوان مثال، ویتامین C موجود در میوه و سبزی بر اثر حرارت به شدت آسیب می‌بیند. سبزی استفاده‌شده در آش، سرشار از اسیدفولیک و ویتامین B6 است، اما بر اثر پخت در حرارت زیاد و به مدت طولانی، این دو ویتامین تخریب می‌شوند و از بین می‌روند. بنابراین روش پخت غذا نیز در حفظ یا کم شدن ویتامین‌ها و املاح موجود در آن مؤثر است.

ترجیحاً نباید در قابلمه غذا در هنگام پخت باز باشد. در مراکزی که دیگ‌های دوجداره وجود ندارد، به‌جز در موارد ضروری، درب ظروف خصوصاً انواع سوپ‌ها و خورش‌ها لازم است بسته باشد.

سرخ کردن، فرایندی مخرب برای مواد غذایی است بنابراین لازم است در موارد غیرضروری از آن اجتناب شود و در مواقع لزوم و در صورت وجود دیگ‌های دوجداره حتماً از این نوع دیگ‌ها برای حرارت دادن روغن استفاده شده و به محض تغییر رنگ روغن از آن استفاده نشود. همچنین دقت شود به هیچ عنوان از روغن‌های غیر مخصوص سرخ کردن، استفاده نشود. روغن مایع معمولی به دلیل مقاومت حرارتی کم و روغن جامد به دلیل وجود اسیدهای چرب اشباع برای سرخ کردن خطرناک است.

مقایسه بهداشتی انواع پخت مواد غذایی

۱- روش‌های حرارت مرطوب:

در روش پخت با حرارت مرطوب درجه حرارت نسبتاً کم است. بنابراین تخریب مواد مغذی توسط حرارت زیاد صورت نمی‌گیرد ولی زمان در چنین درجه حرارت‌هایی کمی طولانی است و این امر منجر به وارد شدن مقدار زیادی از مواد مغذی محلول در آب به داخل مایع مورد استفاده برای پخت می‌شود. ویتامین C به آسانی در ضمن پختن از بین می‌رود. بدین ترتیب می‌توان این ویتامین را به عنوان شاخص شدت فرایند پخت در نظر گرفت. اگر مقدار کمی ویتامین C از بین برود، می‌توان فرض کرد که فرایند پخت، ملایم است و نقصان سایر مواد مغذی کم خواهد بود.

انواع این روش پخت شامل موارد زیر است:

❖ جوشاندن

به پختن مواد غذایی درون مایع در نقطه جوش ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد اطلاق می‌شود. مایع می‌تواند خالص و یا همراه با ادویه باشد. این روش محدود به سبزی‌ها و سیب‌زمینی است. گوشت، ماهی و تخم‌مرغ بدون پوست به هیچ‌وجه نباید جوشانده شوند. زیرا حرارت بالا سبب سفت شدن پروتئین و از میان رفتن مواد مغذی می‌شود.

مزایا:

به علت اینکه آب دارای گرمای ویژه بالایی است محیط مناسبی برای انتقال حرارت به ماده غذایی است. به همین دلیل از روش جوشاندن برای پخت بسیاری از مواد مغذی استفاده می‌شود.

معایب:

یکی از معایب آب برای پخت مواد غذایی آن است که حلال خوبی است و ممکن است ماده غذایی در آب مقدار قابل توجهی از مواد مغذی خود را از دست بدهد. مثلاً سبزی‌ها را معمولاً برای پخت می‌جوشانند و این امر موجب کاهش برخی از عناصر مغذی و ویتامین‌ها به‌خصوص ویتامین C می‌شود. با توجه به اینکه کاهش عناصر معدنی و ویتامین‌های محلول در آب، با افزایش مقدار آب مصرفی زیاد می‌شود. می‌توان گفت هرچه مقدار اندازه ماده غذایی در هنگام پخت کوچک‌تر باشد (یعنی بیشتر خرد شود یا برش داده شود) مقدار کاهش مواد مغذی در آن بیشتر خواهد بود.

راهکار: تا جایی که امکان دارد سبزی‌ها را هنگام پختن خیلی خرد نکنید و پوست آنها را جدا نکنید مثل لوبیا سبز، گوجه‌فرنگی، سیب‌زمینی.

پوست‌گیری سبزی‌ها قبل از پخت باعث کاهش قابل توجه مواد مغذی موجود در آنها می‌شود به‌طور مثال سیب‌زمینی با پوست پخته‌شده حدود یک‌سوم ویتامین C خود را از دست می‌دهد ولی کاهش این ویتامین در سیب‌زمینی پوست گرفته‌شده ۱۰ درصد بیشتر است.

خرد کردن و له کردن و ریز کردن ماده غذایی نه‌تنها سطح آن را افزایش می‌دهد بلکه آنزیم‌ها را نیز آزاد می‌کند و مقدار بیشتری مواد مغذی از دست می‌رود.

❖ آب‌پز کردن

به پختن مواد غذایی در یک مایع در درجه حرارت پایین‌تر از روش نیم‌جوش کردن اطلاق می‌شود که در حرارت حدود ۷۰ تا ۸۰ درجه سانتی‌گراد باید انجام شود.

هنگامی که مواد غذایی از ابتدا در آب سرد پخته شوند ویتامین‌های موجود در آنها در آب منتشر می‌شود و کیفیت خود را از دست می‌دهند. اما اگر مواد غذایی از آغاز در آب‌جوش پخته شوند، تغییرات به وجود آمده در لایه‌های سطحی مواد غذایی که با آب‌جوش در تماس هستند از انتشار ویتامین‌ها به آب جلوگیری می‌کنند و این امر موجب حفظ طعم و کیفیت مطلوب می‌شود.

مزایا:

- در این شیوه پخت، نیازی به افزودن مواد چرب (مانند روغن و کره) وجود ندارد.
- تماس بین ماده غذایی و آب در این روش کمتر از روش جوشاندن است و کاهش مواد مغذی نیز کمتر است.
- مزیت دیگر آب‌پز کردن مواد غذایی آن است که آب دارای گرمای ویژه بالایی است و محیط مناسبی برای انتقال حرارت به مواد غذایی است.

معایب:

- در این روش قسمت عمده ماده غذایی وارد آب می‌شود و از رسیدن به بدن باز می‌ماند.
- این نوع پخت معمولاً برای غذای شکننده و لطیف مانند ماهی، مرغ، میوه و تخم‌مرغ به کار می‌رود.
- برخی مواد غذایی مانند سیب‌زمینی پس از آب پز شدن به‌سختی طعم و کیفیت غذایی خود را حفظ می‌کند.
- هر چه در آب پز کردن مواد غذایی از آب بیشتری استفاده کنید و زمان جوشاندن را افزایش دهید، کاهش عناصر معدنی و ویتامین‌های محلول در آب مواد غذایی بیشتر است.
- به‌دلیل طولانی بودن مدت پخت مقدار ویتامین C که توسط حرارت تجزیه می‌شود زیاد است.

راهکار:

هر چه حجم آب مورد مصرف در این روش کمتر باشد، دمای مواد غذایی سریع‌تر افزایش می‌یابد و ویتامین‌های موجود در آن بیشتر حفظ خواهد شد. پس از پخت کامل مواد غذایی توصیه می‌شود آب پخت باقیمانده برای تهیه سوپ‌ها را به‌عنوان مایه سس استفاده کرد. به‌عنوان مثال برای آب پز کردن سبزی‌ها باید دو برابر حجم آن آب افزوده شود. نخودفرنگی و اسفناج از این قاعده مستثنا هستند چراکه نخودفرنگی هم‌حجم خودش و اسفناج به حجم کمتری آب نیاز دارند. اگر قرار است سبزی‌ها، سیب‌زمینی و ... را به روش آب پز آماده کنید تا جایی که می‌توانید آن‌ها را کمتر خرد کنید، حتی بهتر است آنها را کامل بپزید (مثل هویج). با این کار مواد ویتامینی و املاح معدنی کمتری از آن‌ها جدا شده و از دست می‌رود.

❖ بخارپز کردن

به پختن مواد غذایی توسط بخار آب اطلاق می‌شود. در این شیوه مواد غذایی مستقیماً با آب تماس ندارند، بلکه در فضای پرشده از بخار آب، پخته می‌شوند. به علت استفاده نکردن از ادویه‌جات در این سیستم، باید برای طعم‌دار کردن و تأمین ذائقه، سس یا مایه با ادویه متناسب پس از پخت اضافه شود.

مزایا:

بخارپز کردن سالم‌ترین و بهترین روش پختن غذاست، زیرا با این روش از دست رفتن مواد مغذی به حداقل ممکن تقلیل می‌یابد.

مزیت پخت با بخار این است که می‌توان اجزای مختلف یک غذا درون ظروف جداگانه قرار داده و آنها را هم‌زمان با یکدیگر در بخار پخت، بدون آنکه بو و طعم آنها به یکدیگر سرایت کند.

معایب:

هزینه و نگهداری متفاوتی با شیوه‌های معمول دارد و کار با تجهیزات آن نیازمند آموزش نکات ایمنی به کارگران است.

❖ بلانچ

به پختن مختصر مواد غذایی در آب‌جوش گفته می‌شود.

مزایا:

- در این روش رنگ سبزی‌ها و میوه‌ها رنگ تثبیت می‌شود.
- قوام و طعمشان حفظ می‌شود.
- بلانچ روش مناسبی برای سست ساختن پوست برخی مواد غذایی مانند برخی آجیل‌ها و یا سیب‌زمینی است.

❖ پخت در لفاف

در این شیوه پخت، مواد غذایی به‌صورت یکجا درون لفافی از جنس فویل آلومینیومی یا کاغذ روغنی پیچیده و درون فر اجاق‌گاز پخته می‌شوند. در این روش بخارهای متصاعد شده از مواد غذایی راه به جایی ندارند و مواد یادشده به‌خوبی کیفیت غذایی و دیگر ویژگی‌های مطلوب خود را حفظ می‌کنند.

مزایا:

روشی است بسیار سریع، پاکیزه (بدون ریخت‌وپاش) و مطابق با موازین نوین تغذیه که به وسایل اندکی نیاز دارد.

معایب:

این روش تنها برای پخت قطعه‌های کوچک گوشت، مرغ یا ماهی مناسب است. ضمن آنکه مواد پخته‌شده را بایستی به همان شکل بر سر میز توزیع کرد.

راهکارها:

برای دستیابی به طعم بهتر می‌توان به مواد غذایی درون لفاف یک قاشق سوپ‌خوری آب و ادویه افزود. این روش به‌خوبی کیفیت غذایی، ویتامین‌ها، رنگ و رایحه مواد غذایی را حفظ می‌کند.

❖ پخت در فر (گازی یا برقی)

در این شیوه مواد غذایی تحت تأثیر مستقیم گرما بدون تماس با پسماندهای حاصل از سوخت قرار می‌گیرند و متناسب با میزان گرما به‌تندی یا به‌کندی پخته می‌شوند.

مزایا:

این روش برای پخت قطعات بزرگ گوشت، مرغ و ماهی به‌صورت کامل مناسب است، چنانچه مواد اولیه کیفیت خوبی داشته باشند، این روش طعم واقعی و دلپذیر آنها را آشکار می‌سازد. نکته: شیوه یادشده، طعم کلیه مواد غذایی (حتی طعم ناخوشایند مواد غذایی با کیفیت کم) را آشکار می‌سازد، بنابراین لازم است که از مواد غذایی با کیفیت مناسب استفاده شود.

راهکار:

در این روش برای خشک نشدن سطح غذا باید از ظروف دربسته استفاده شود. وجود پیه و چربی زیرپوستی، دنبه و مانند آنها موجب ایجاد دود در هنگام طبخ می‌شود و طعمی ناخوشایند به غذا می‌دهد، بدین سبب هرگونه چربی اضافی را از گوشت بگیرید. به‌عنوان مثال مرغی را برای پخت در فر انتخاب کنید که دارای چربی زیرپوستی کمتری باشد و همچنین با نوک چنگال چندین سوراخ نه‌چندان عمیق بر پوست مرغ وارد کنید تا در حین پخت، چربی زیرپوستی از آن سوراخ‌ها خارج شوند. گرفتن و زدودن کامل پوست مرغ، موجب از دست رفتن شدید رطوبت مرغ در حین پخت و افت کیفیت آن می‌شود. قبل از پخت گوشت قرمز در فر به جهت حفظ کیفیت، سطح گوشت را با یک قطعه فویل آلومینیومی بپوشانید و در هنگام پخت نیز چندین بار مایه را با قاشق به سطح گوشت بمالید. همچنین تا پخت کامل گوشت، از زدن نمک بدان خودداری کنید.

❖ آرام پختن

پختن مواد غذایی در آب داغ که حرارت آن پایین‌تر از نقطه جوش است را روش آرام پختن می‌گویند. بنابراین تغییراتی که در حین آرام پختن رخ می‌دهد مشابه جوشاندن است ولی با سرعت کمتری انجام می‌شود.

یکی از مزایای روش آرام‌پز این است که به دلیل استفاده از درجه حرارت کم، پروتئین خیلی کم منعقد می‌شود بنابراین قابل هضم‌ترین شکل خود را دارد. مزیت دیگر آن اثر تردکنندگی غذاهای پروتئینی است.

چون پخت مواد غذایی در این روش آهسته است کاهش مواد مغذی بسیار کم می‌شود. برای مثال در پخت آرام ماهی یک‌سوم املاح و ویتامین‌های محلول در آب ممکن است از دست بروند. ویتامین B موجود در نخود و لوبیایی که برای تهیه خورش در آرام‌پز ریخته شده و ساعت‌ها می‌جوشد، نیز آسیب می‌بیند و از بین می‌رود.

❖ تنوری کردن

این روش مانند کباب کردن، روش بسیار مناسبی برای پخت مواد غذایی است؛ زیرا با قرار دادن مواد غذایی در فر، حرارت از همه طرف به درون گوشت نفوذ می‌کند، زمان پخت گوشت کاهش پیدا کرده و در نتیجه مواد مغذی آن بهتر حفظ می‌شود.

❖ پخت با اشعه

در این روش حداقل زمان برای پخت به کار می‌رود و فقط از آب گوشت استفاده می‌شود. ضایعات مواد مغذی به حداقل ممکن می‌رسد. این روش سبب پخته شدن همزمان سطح و مغز مواد غذایی می‌شود ولی چون زمان کافی برای فعل‌وانفعالات شیمیایی وجود ندارد، گوشت ترد نمی‌شود و به اصطلاح آب نمی‌اندازد تا طعم آن به خوبی احساس شود.

❖ پخت تحت فشار (استفاده از زودپز)

در این روش مواد غذایی درون ظرفی در بسته حرارت داده شده با شیر و عصاره‌ای که از آنها خارج می‌شود، پخته می‌شوند.

مزایا:

▪ این روش سرعت پخت را افزایش می‌دهد.

- در این نوع پخت از حرارت به میزان زیادتر از معمول و در زمان کم انجام می‌شود.
- این روش یکی از بهترین روش‌های پخت برای حفظ مواد مغذی است. البته در صورتی که ماده غذایی بیش از حد لازم بر روی شعله آتش گذاشته نشود.
- پخت همزمان مرغ، ماهی و یا گوشت قرمز با سبزی‌ها، موجب حفظ طعم واقعی و مطلوب آنان می‌شود. همچنین می‌توان پیش از شروع پخت نیز ادویه مورد نظر را به آن افزود.

راهکار برای حفظ طعم:

پس از متعادل شدن بخار و اشباع شدن فضای درون ظرف از بخار، شعله کم شود تا پخت با شعله ملایم صورت گیرد. توصیه می‌شود جهت حفظ عطر و طعم، ادویه و سبزی‌های معطر در انتهای پخت به مواد غذایی اضافه شود.

نکته تغذیه‌ای:

این شیوه برای افرادی که از رژیم غذایی بدون چربی استفاده می‌کنند، مناسب است.

❖ پخت در اجاق مایکروویو

در این شیوه پخت، امواج الکترومغناطیسی بر مواد غذایی تابیده می‌شود. امواج مولکول‌های آب موجود در مواد غذایی را به تحرک و تلاطم درمی‌آورند و دمای آنها را به سرعت به حد مطلوب پخت می‌رسانند. مواد غذایی پخته شده به این روش کیفیتی مشابه مواد آب‌پز یا پخته شده با بخار دارند. از قرار دادن ظروف با جنس استایروفوم (نوعی فوم که در رستوران‌های FAST FOOD) مورد استفاده قرار می‌گیرد، در مایکروویو خودداری کنید. زیرا ممکن است ذوب شده و وارد مواد غذایی شود. این ظروف به علت آنکه از نفت خام ساخته می‌شوند، سرطان‌زا هستند.

مزایا:

- شیوه‌ای بسیار سریع و جانشینی کارآمد برای آب‌پز کردن یا پخت با بخار است.
- امواج مایکروویو به دلیل دارا بودن فرکانس کم قادر به شکستن پیوندهای شیمیایی و آسیب‌رسانی به مولکول‌های مواد غذایی نیستند.
- امواج مایکروویو از طریق اصطکاک مولکولی به خصوص مولکول‌های آب در غذا تولید حرارت می‌کنند.

- هر چه توان مایکروویو بیشتر باشد به دلیل افزایش سرعت رسیدن ماده غذایی به دمای مورد نظر کاهش مواد مغذی کم خواهد بود.
- هر چه عمق نفوذ امواج در ماده غذایی بیشتر باشد زمان پخت کمتر خواهد بود و حفظ مواد مغذی بیشتر می‌شود.
- حفظ ویتامین‌ها به علت پخت سریع و کم بودن آب در موقع پخت بیشتر است.
- حفظ پروتئین در ماده غذایی در این روش بیشتر خواهد بود.
- سرعت حرارت‌دهی در این روش یکنواخت است.
- طعم و رنگ غذا حفظ می‌شود.
- در ته ظروف پخت، رسوبی ایجاد نمی‌شود.
- از مایکروویو برای پخت غذا، گرم کردن مجدد غذا و دیفراست مواد غذایی می‌توان استفاده نمود.

معایب:

- این شیوه پخت پرهزینه است و در سلامت مواد غذایی پخته‌شده به این شیوه بحث فراوان وجود دارد.
- این دستگاه غذا را در مدت کوتاهی گرم می‌کند و یا می‌پزد ولی غذای پخته‌شده در آن چندان خوشمزه نیست.
- منبع ارتعاش دستگاه ثابت است و اگر غذایی در مجاورت آن باشد تنها بخشی که نزدیک منبع ارتعاش قرار دارد گرم می‌شود.
- ارتعاش شدید مایکروویو موجب پاره شدن دیواره سلول‌های غذا و به هم ریختن ساختمان ظریف برخی مواد غذایی از جمله ویتامین‌ها شده و آن‌ها را به سرعت از بین می‌برد. در ضمن در اثر به جای ماندن رادیکال‌های آزاد باقی‌مانده حاصل از ضایعات ویتامین‌ها و دیگر مولکول‌های تخریب‌شده ممکن است درون غذا ترکیبات جدید خطرناکی ایجاد شود.
- نمی‌توان از هر نوع ظرفی در مایکروویو استفاده کرد.
- ظروف فراوانی با برجسب قابل استفاده در مایکروویو وجود دارد. ولی اینکه برای کنترل کیفیت و سلامت آنها از کدام استاندارد استفاده شده و یا باید استفاده شود به‌طور دقیق مشخص نیست.
- یکی از خطرات احتمالی مایکروویو افزایش سطح LDL و کلسترول خون است.

مهم‌ترین ظروف مورد استفاده در مایکروویو عبارت‌اند از: ظروف شیشه‌ای، چینی، سرامیک و ظروف پلاستیکی مقاوم به حرارت.

برای استفاده از این ظروف باید به نکاتی توجه کرد:

- لعاب ظروف سرامیک باید کاملاً یکنواخت باشد چنانچه لعاب ظروف سرامیکی در قسمت کف به‌صورت غیریکنواخت باشد به دلیل نفوذ رطوبت درون سرامیک، حرارت دادن مواد غذایی در این ظروف باعث شکسته شدن آن خواهد شد.

- اگر از ظروف پلاستیکی که برای مایکروویو مناسب نیستند استفاده شود در هنگام حرارت‌دهی این خطر وجود دارد که ظرف سریع گرم شود و یا تغییر شکل دهد.

- بهتر است در مایکروویو به‌خصوص در دماهای بالا یا برای پخت در مدت طولانی از مقوا یا کاغذ استفاده نشود زیرا ممکن است در اثر حرارت شعله‌ور شود.

- در مایکروویو نباید از ظروف فلزی استفاده کرد زیرا این ظروف شعله را منعکس کرده و از انتقال امواج به مواد غذایی جلوگیری می‌کنند و مواد غذایی در مایکروویو سرد خواهند ماند.

- کیسه‌های پلی‌اتیلنی معمولی که برای نگهداری غذاها در فریزر استفاده می‌شوند به‌وسیلهٔ امواج مایکروویو سوراخ شده و سبب آتش‌سوزی می‌شوند.

- ظروف پلی‌استیرن معمولی نیز در حرارت‌دهی به‌مدت طولانی تغییر شکل می‌دهند؛ بنابراین از قرار دادن این ظروف در مایکروویو باید خودداری نمود.

۲- کباب کردن:

در این شیوه پخت، مواد غذایی به‌وسیله حرارت مستقیم یا غیرمستقیم پخته می‌شوند. در این روش پخت به‌دلیل زیاد بودن حرارت، کاهش مواد مغذی زیاد است و حرارت به‌صورت یکنواخت به همه جای مواد غذایی پخش نمی‌شود و ممکن است مغز مواد غذایی به‌طور کامل نپزد. چربی گوشت‌ها و یا چربی که ما به گوشت اضافه می‌کنیم در هنگام کباب کردن تولید آکرولین می‌کند که سرطان‌زا است. اضافه کردن ادویه‌هایی مثل فلفل و زردچوبه سبب کاهش بار میکروبی غذاهای کبابی می‌شود. در هنگام کباب کردن مواد غذایی باید مراقب باشیم تا با شعله و دود حاصل از زغال چوب تماس مستقیم نداشته باشد که در غیر این صورت موجب افزایش خطر سرطان می‌شود.

مزایا:

شیوه‌ای سریع است که در آن از گرمای زیاد استفاده می‌شود و طعمی گوارا و دل‌چسب به ماده غذایی می‌دهد و مواد مغذی آن تا حدود زیادی حفظ می‌شود.

انواع روش‌های کباب کردن شامل موارد زیر است:

BROILING: به کباب کردن گوشت هنگامی که منبع حرارتی از سمت بالا تأمین می‌شود اطلاق می‌شود (حرارت معمولاً بالا است).

GRILLING: به کباب کردن گوشت روی شبکه فلزی هنگامی که منبع حرارتی از پایین تأمین شود اطلاق می‌شود. منبع حرارتی می‌تواند المنت الکتریکی و یا شعله گاز و یا زغال باشد (شعله مستقیم)

BARBECUING: به کباب کردن گوشت هنگامی که منبع حرارتی از پایین تأمین می‌شود اطلاق می‌شود. در این روش معمولاً منبع حرارتی زغال بوده و روند کباب کردن خیلی آرام و با حرارت ملایم صورت می‌گیرد (شعله غیرمستقیم).

معایب:

حرارت شدید و عدم دقت کافی موجب سوخته شدن سطح کباب شده، افزون بر این کباب کردن گوشت در صورتی که بر روی حرارت مستقیم انجام شود، موجب پیدایش مواد سمی در گوشت خواهد شد. در این روش باید دقت نمود مواد غذایی بر اثر حرارت زیاد نسوزند و همچنین کاملاً پخته شوند (مغز پخت).

راهکار برای حفظ طعم:

قطعه‌هایی که قرار است کباب شوند، نباید بیش از دو تا سه سانتی‌متر ضخامت داشته باشند تا پخت کباب کامل شود.

توجه: کباب کردن یکی از بهترین شیوه‌های پخت است در صورتی که زمان و میزان حرارت به دقت کنترل شود.

پروتئین‌ها در درجه حرارت‌های بالای کباب کردن تخریب می‌شوند که حتی در این حالت هم به مقدار کم و فقط در سطح ماده غذایی از بین می‌روند. هنگامی که پروتئین و کربوهیدرات توأمان در یک ماده غذایی وجود داشته باشند امکان دارد کاهش ارزش تغذیه‌ای به علت قهوه‌ای شدن غیر آنزیمی که "واکنش میلارد" نیز نامیده می‌شود، رخ دهد.

۳- سرخ کردن:

سرخ کردن یکی از قدیمی‌ترین و متداول‌ترین فرایندهای تهیه مواد غذایی است که از گذشته به‌منظور بهبود بافت، عطر و طعم مواد غذایی استفاده می‌شود. در انواع روش‌های سرخ کردن باید به نکته‌های زیر توجه نمود:

این شیوه پخت موجب پیدایش مواد سرطان‌زا در روغن چند بار مصرف‌شده می‌شود. بدین سبب پس از یک‌بار مصرف، روغن کهنه را دور ریخته و از روغن تازه استفاده شود.

از افزودن روغن تازه به کهنه یا مخلوط کردن انواع متفاوت روغن با هم خودداری شود.

افزودن هرگونه ماده غذایی مانند نمک، سرکه، آب سرد، ادویه و ... به روغن ممنوع است.

چنانچه حرارت و زمان و اختلاط روغن‌ها رعایت نشود مواد مضر حاصل از سوختن اجزاء سطحی غذا به‌شدت افزایش یافته که باعث ایجاد مسمومیت و عوارض مزمن بلندمدت خواهد شد.

با وجود اینکه روغن‌ها و چربی‌ها موجب افزایش مزه، طعم و احساس دهانی مطلوب، قابلیت پذیرش و در بسیاری از موارد بهبود ظاهر و رنگ محصول می‌شوند؛ اما رژیم‌های غذایی حاوی مقادیر بالای روغن و چربی به بروز بیماری‌های قلبی-عروقی منجر خواهد شد. به همین دلیل میزان جذب روغن به درون بافت ماده غذایی یکی از عوامل بسیار مهم در ایمنی محصولات سرخ شده است.

از آنجایی که روغن کمتری برای سرخ کردن مواد غذایی در ظروف تفلون استفاده می‌شود، این ظروف برای سرخ کردن غذا مناسب‌تر هستند.

هر چه روغن کمتری برای سرخ کردن ماده غذایی استفاده کنید، مواد مغذی آن کمتر از بین خواهد رفت.

خشک کردن با استفاده از مایکروویو، تیمار با هوای داغ و پختن قبل از فرایند سرخ کردن موجب کاهش قابل توجهی در میزان روغن محصولات مختلف می‌شود.

با توجه به این نکته که بیشترین میزان چربی بعد از برداشتن ماده غذایی از داخل روغن جذب می‌شود، بنابراین نحوه برداشتن مواد غذایی از داخل روغن توسط مصرف‌کنندگان نیز می‌تواند نقش مهمی در تعیین مقدار جذب روغن ایفا کند.

ارزیابی کیفیت روغن‌های سرخ‌کردنی بر اساس ترکیبات کربونیل نیز در جای خود حائز اهمیت است. زیرا این ترکیبات غالباً در بروز طعم‌های تند و ناخوشایند شرکت نموده و ارزش غذایی مواد غذایی سرخ‌شده را کاهش می‌دهد.

برای دستیابی به محصولات کم‌چرب، باید مکانیزم‌های مؤثر طی فرایند سرخ کردن را به‌خوبی شناخت تا بتوان نفوذ روغن به درون ساختار ماده غذایی را به حداقل رساند.

با توجه به اینکه در بخش مرکزی و پخته‌شده مواد غذایی، روغن به‌سختی نفوذ می‌کند و ریزساختار پوسته (میانگین اندازه منفذ، اتصال و نفوذپذیری) عامل اصلی تعیین‌کننده در جذب روغن است، بنابراین بهتر است قبل از سرخ کردن اقدام به نیم‌پز کردن ماده غذایی مورد نظر شود. برای سرخ کردن، مخلوط کردن روغن‌های حیوانی (کره) و روغن گیاهی اکیداً ممنوع است. گرم کردن روغن در حلب به هر شکلی ممنوع است. برای استفاده از روغن بسته‌شده در انتهای ظرف می‌توان از حمام آب گرم (غوطه‌وری) استفاده کرد. سبزی‌های فریز شده بایستی در حالت یخ‌زده سرخ شود یا قبل از انجماد بلانچ شود. تدابیری اندیشیده شود تا ذرات معلق غذا از قبیل آرد سوخاری، طعم‌دهنده‌ها پیاز و یا قطعات ریز غذا داخل روغن انباشته نشود.

توجه: چنانچه روغن دارای علائم زیر بود حتماً باید از فرایند پخت خارج شود:

ایجاد کف در سطح روغن

تیره شدن روغن

بوی نامطبوع

عدم تشکیل حباب روی روغن هنگامی که ماده غذایی را به داخل آن می‌اندازیم.

غیر روان بودن روغن هنگام ریختن آن در ظرف

هنگامی که دستگاه‌های تست مخصوص، استفاده از روغن را غیرمجاز تشخیص دهد.

به‌غیر از روغن پالم یا اجزاء آن، سایر روغن‌های گیاهی معمول مورد استفاده برای سرخ کردن چیپس یا سیب‌زمینی سرخ‌شده، روغن‌های سویا، کلزا و آفتابگردان هستند که معمولاً به خاطر بهبود پایداری ترمواکسیداتیو هیدروژنه می‌شوند.

استفاده از دماهای بالا (۱۷۰ تا ۱۹۰ درجه سلسیوس) طی فرایند سرخ کردن و نیز واکنش هیدرولیزی که در روغن به علت حضور رطوبت به وجود می‌آید، افزایش قابل توجهی در میزان اسیدهای چرب آزاد به وجود می‌آورد.

کیفیت روغن به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای در پایداری عطروطعم محصولات سرخ‌شده در طول مدت نگهداری مؤثر است. کیفیت روغن سرخ‌کردنی ممکن است تحت تأثیر طبیعت خود ماده غذایی در حال سرخ شدن، روغن‌های افزوده‌شده، امولسیفایرها، فلزات کمیاب و اسیدهای چرب فرار قرار گیرد.

انواع روش‌های سرخ کردن

❖ سرخ کردن سطحی:

در این روش مواد غذایی با روغن یا کره و مانند آن و در دمای بالا سرخ می‌شوند.

مزایا:

روشی سریع است و طعم دلپذیر مواد غذایی را دوچندان می‌کند.

معایب:

این روش برای پخت قطعه‌های درشت مواد غذایی مناسب نیست.

راهکار برای حفظ طعم:

- با بهره‌گیری از ظروف مخصوص می‌توان با حداقل حرارت، مواد غذایی را کاملاً برشته و طلایی کرد.
- پس از سرخ کردن مواد غذایی به‌استثنای گوشت قرمز، روغن مصرفی دور ریخته شود.
- چنانچه کیفیت روغن و حرارت و زمان فرایند کنترل شود مضرات این شیوه پخت تحت کنترل قرار می‌گیرد.
- در روش سطحی درجه حرارت توصیه‌شده ۱۵۰ تا ۱۶۰ درجه و حداکثر ۱۷۰ درجه است.

❖ سرخ کردن به شکل غوطه‌ور کردن در روغن (عمقی):

به سرخ کردن مواد غذایی به‌طور کامل غوطه‌ور در روغن اطلاق می‌شود.

* مزایا:

- این شیوه بسیار سریع است و طعمی گوارا و دل‌چسب در سطح برشته‌شده مواد غذایی پدید می‌آورد.
-

* معایب:

- این روش به دلیل استفاده از چربی و روغن زیاد، خطر چاقی و افزایش وزن را افزایش می‌دهد.
- زمانی که چربی‌ها حرارت می‌بینند، در آنها عوامل سرطان‌زا پدید می‌آید و با مواد غذایی آمیخته می‌شود.
- در سرخ کردن عمیق مواد غذایی به‌طور کامل درون روغن غوطه‌ور می‌شوند و حرارت بالای روغن سبب از بین رفتن برخی مواد غذایی و افزایش انرژی‌زایی غذا در حجم کم می‌شود.
- این روش پرهزینه بوده و منجر به تولید یک محصول چرب و فاقد مزه نیز می‌شود.

*** نکات تغذیه‌ای مهم:**

- در این روش تنها می‌باید به سرخ کردن مواد غذایی با قطعات کوچک اقدام کرد.
- برای به حداقل رسیدن جذب روغن باید درجه حرارت کنترل شود.
- در این شیوه پخت، مواد غذایی خردشده درون ظرف حاوی روغن جوشان غوطه‌ور شده و سرخ می‌شوند. بدین ترتیب سطح آنها در تماس با روغن کاملاً ترد می‌شود، حال آنکه مغزشان لطافت اولیه خود را حفظ می‌کند.
- ✓ توجه: در روش غوطه‌وری درجه حرارت توصیه‌شده ۱۶۰ تا ۱۷۰ درجه و حداکثر ۱۸۰ درجه است.

راهکار برای حفظ طعم:

برای حفظ طعم، سبب حاوی مواد غذایی خردشده پس از جوش آمدن روغن، به مدت کوتاهی درون آن غوطه‌ور شود. پس از خروج سبب از دورن روغن، مواد غذایی پخته‌شده روی یک برگ کاغذ جاذب پهن شود تا مازاد روغن آن گرفته شود.

فرآوری مزه‌دار کردن Marination:

*** نکات مهم:**

- مراحل مزه‌دار کردن گوشت مرغ و ماهی باید در سردخانه بالای صفر انجام شود. برای این امر ظروف دردار غیرقابل نفوذ توصیه می‌شود.
- برای مزه‌دار کردن سبزی‌ها از نمک‌سود کردن کمتر استفاده می‌شود.
- در مورد گوشت قرمز برای کباب (برگ، بختیاری، چنجه) استیک توصیه می‌شود به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت در پیاز، روغن‌زیتون، سرکه و فلفل خوابانده شود.
- استفاده از پودرهای نرم‌کننده، پودر انجیر، کیوی و یا امثال این‌ها به دلیل از بین بردن بافت طبیعی گوشت توصیه نمی‌شود.
- برای مزه‌دار کردن گوشت مرغ برای جوجه‌کباب و شنیسل از پیاز، روغن مایع، آب‌لیمو، زعفران، ماست و یا سس مایونز بدون نشاسته و مقدار کمی نمک استفاده شود.
- نکته: آب‌لیموی زیاد سبب خروج آب و خشکی بیش‌ازحد و نمک زیاد سبب سفتی گوشت می‌شود.

❖ مزه‌دار کردن ماهی:

➤ برای مزه‌دار کردن ماهی استفاده از آب‌لیمو، سرکه، پیاز، فلفل، زنجبیل، بذر گشنیز و سیر به تناسب ذائقه هر محل پیشنهاد می‌شود. البته باید مقدار موارد بالا به حدی باشد که غوطه‌وری انجام شود. همچنین می‌توان به تناسب ذائقه از تمر هندی، سیر، رب انار و بذر جعفری استفاده کرد.

➤ بهترین روش برای زدودن بوی ماهی، مزه‌دار کردن آن است. یکی از رایج‌ترین راه‌ها آغشته کردن ماهی به مخلوطی پودری شامل زعفران، زردچوبه، پودر سیر، نمک و فلفل سیاه به‌تنهایی یا به‌همراه آرد سفید است. ترکیبی از زعفران، نمک، فلفل سیاه و سرکه از بهترین طعم‌دهنده‌ها به گوشت ماهی است.

➤ همچنین می‌توان به‌جای طعم‌دار کردن ماهی، روغن آن را مزه‌دار کرد. به این صورت که پس از داغ شدن روغن درون ماهی‌تابه ورقه‌هایی از زنجبیل تازه یا نصف قاشق چای‌خوری از پودر آن را درون روغن ریخته و سپس ماهی را درون آن سرخ کرد. اگر از زنجبیل تازه استفاده شود سه تا چهار دقیقه زمان لازم است تا ورقه‌ها درون روغن سرخ شوند.

➤ برای مزه‌دار کردن و سرخ کردن ماهی می‌توان پس از آنکه ماهی به قطعات دلخواه برای سرخ کردن بریده و تمیز شد، برای آنکه زیاد خیس نباشد، آب آن را به‌وسیله دستمال و یا پارچه خشک نمود، سپس روی آن نمک و در صورت تمایل چند قطره آب‌لیمو پاشید، تکه‌های ماهی را در آرد زده به‌صورتی که قشر نازکی از آرد روی سطح ماهی را بپوشاند، سپس در ماهی‌تابه انداخته، پشت و روی آن با حرارت متوسط سرخ شود.

➤ در روش دیگر برای مزه‌دار کردن و سرخ کردن ماهی، قطعات ماهی پس از نمک زدن در آرد غلتانده و در مایه تخم‌مرغ قرار داده می‌شود (مایه تخم‌مرغ از تخم‌مرغ زده‌شده و کمی نمک تهیه می‌شود). پس از آنکه سطح ماهی با مایه تخم‌مرغ آغشته شد، پشت و روی آن در آرد سوخاری زده و در ماهی‌تابه سرخ می‌شود، در صورت تمایل می‌توان در مایه تخم‌مرغ کمی زعفران نیز اضافه کرد.

➤ در زمان دیفراست ماهی یخ‌زده نیز می‌توان آن را کمی مزه‌دار کرد. برای این کار مقداری شیر را در ظرفی بریزید و ماهی را در آن قرار دهید. بدین ترتیب به تدریج یخ ماهی آب می‌شود؛ شیر نه تنها بوی ماهی را از بین می‌برد، بلکه به آن مزه خوشایندی نیز می‌دهد.

❖ مزه‌دار کردن گوشت:

- برای بهتر پختن و طعم گرفتن گوشت قرمز کبابی، پیش از طعم‌دار کردن، بافت آن را با پشت چاقو کمی باز و نرم کنید و از سه ساعت قبل در کیوی رنده‌شده، فلفل قرمز و ماست بخوابانید.

- برای پختن گوشت قرمز، بهتر است پیش از این کار، آن را با پیاز، فلفل سیاه و کمی زردچوبه تفت داد و بعد آن را پخت. با این کار، هم گوشت طعم بهتری پیدا می‌کند و هم از نظر ظاهری بافتش را از دست نمی‌دهد.
- برای تهیه استیک یا حتی گوشت کبابی، می‌توان از پودر قهوه نیم‌کوب برای طعم دادن به گوشت استفاده کرد. ترکیب پودر قهوه اسپرسو، کمی نمک، فلفل قرمز، پودر فلفل دلمه‌ای، زیره سبز و چند دانه فلفل سیاه بهترین ترکیب برای طعم‌دار کردن گوشت‌های استیک و کبابی است.
- راه دیگر برای بهتر شدن عطر و طعم گوشت استیکی آن است که آن را از روز قبل در مخلوطی از سرکه، روغن کنجد، کمی نمک، کمی فلفل قرمز، فلفل دلمه‌ای و برگ کرفس خام و حتی کمی آب گوجه‌فرنگی خواباند.

❖ مزه‌دار کردن مرغ:

- گوشت مرغ را به‌همراه پیاز خردشده داخل ظرفی بریزید، سپس کمی روغن‌زیتون یا کره یا روغن مایع و نمک و فلفل سیاه و کمی زعفران به آن اضافه کنید، مواد را با مرغ کاملاً زیر و رو کنید، روی ظرف را بپوشانید و برای چند ساعت در سردخانه بگذارید تا مزه‌دار شود.
- برای مزه‌دار کردن مرغ می‌توان از انواع سبزی معطر نظیر رزماری و برگ بوی تازه یا خشک (رزماری و برگ بوی خشک با آب کمی مرطوب کرده و به مرغ اضافه شود)، جعفری، زنجبیل، گشنیز و ادویه‌های خاص نظیر کاری، فلفل قرمز و غیره استفاده کرد.
- گوشت مرغ کبابی را باید یک روز قبل در مخلوطی از آب‌لیمو، فلفل دلمه‌ای، روغن‌زیتون، فلفل سیاه، زعفران و کمی نمک قرار داد.
- ساقه کرفس، برگ بو و فلفل دلمه‌ای عطر بسیار خوبی به مرغ پخته می‌دهند.

❖ مزه‌دار کردن برنج:

- برای تهیه برنج آبکش سفید، بهتر است داخل آب در حال جوش برنج، چند عدد دانه هل یا یک چوب دارچین بیندازید. به این ترتیب هم برنج خوش‌طعم می‌شود و هم رنگ نمی‌گیرد.
- برای طعم گرفتن برنج‌های بدون عطر می‌توان هنگام خیس کردن آنها چند گلبرگ گل محمدی را داخل آبشان ریخت تا عطر و طعم خوبی پیدا کنند.
- بهتر است به‌جای اضافه کردن رب به لوبیالو یا سایر پلوهایی که به رب نیاز دارند، از گوجه‌فرنگی رنده شده یا آب آن استفاده کرد.
- همیشه اضافه کردن روغن‌زیتون و روغن کنجد به برنج می‌تواند طعم بهتری به آن بدهد.

- برای تهیه ته‌چین، داخل برنج در حال جوش کمی زردچوبه ریخته و پس از آبکش کردن، به برنج زعفران اضافه می‌شود. با این روش هم طعم زعفران حفظ می‌شود و هم رنگ برنج زردتر خواهد بود.
- برای مزه‌دار شدن شیربرنج، بهتر است برنج را با شیر خیس کرد.

❖ مزه‌دار کردن ماکارونی:

- یک قاشق غذاخوری آبلیموی تازه را به آب ماکارونی اضافه کرده و هنگام سرو ماکارونی هم کمی آویشن یا پودر ریحان خشک روی آن ریخت. به این ترتیب هم حجم نمک دریافتی کاهش داده می‌شود و هم طعم جدیدی در ماکارونی تجربه خواهد شد.
- وقتی ماکارونی پخته و در ظرف مخصوص سرو ریخته شد، کمی پنیر صبحانه روی آن رنده شود.

❖ مزه‌دار کردن سبزی‌ها:

- معمولاً بیشتر افراد طعم سبزی‌های بخارپز را دوست ندارند، اما می‌توان با افزودن کمی روغن کنجد و سرکه بالزامیک به سبزی‌های بخارپز، طعمی مطلوب به آنها داد، البته کمی تفت دادن این سبزی‌ها طعم بهتری به آنها خواهد داد.
- طعم‌دهنده‌هایی نظیر پودر سیر، فلفل سیاه و مقدار بسیار کمی نمک می‌تواند سبزی‌ها را خوش‌طعم کند.
- افزودن کمی روغن زیتون یا روغن کنجد به سبزی‌های پخته هم می‌تواند طعم فوق‌العاده‌ای به آنها ببخشد.
- هرگز نباید به سبزی‌هایی که قرار است پخته شوند، آبلیمو یا سرکه اضافه کرد. این کار باعث تلخ و بدبو شدن آنها می‌شود.
- می‌توان آبلیمو و سرکه را بعد از پخت به سبزی‌ها اضافه کرد.
- برای اینکه ویتامین‌ها، شکل و بافت سبزی‌ها از دست نروند و بی‌طعم نشوند، بهتر است به جای آب‌پز کردن یا جوشاندن آنها، از روش بخارپز استفاده کنید.
- ذرت، نخودفرنگی، باقلا و لوبیاسبز را بلافاصله بعد از پخت از داخل ظرف خارج کنید تا پوست روی آنها جدا نشود و ظاهر زشتی پیدا نکنند. در ضمن، افزودن کمی کره، نمک و آویشن می‌تواند طعم این سبزی‌ها را بسیار مطلوب‌تر کند.
- اضافه کردن کمی نمک، گردوی آسیاب شده، کره و پونه خشک به سیب‌زمینی پخته‌شده، طعم فوق‌العاده جدیدی را به این خوراکی مفید می‌دهد.

- پختن ساقه کرفس، کنگر و بروکلی با آب مرغ یا آب گوشت کم چربی باعث خوش طعم شدن این سبزی‌ها می‌شود، البته به شرطی که زیاد حرارت نبینند و بعد از پخت هم کمی سرکه بالزامیک به آنها اضافه شود.

نکات کلی در پخت:

- در سفید کردن برنج از (سرکه، آبلیمو، ماست) استفاده می‌شود.
 - افزودن هر ماده دیگر هنگام جوشاندن برنج از قبیل زاج و یا جوش شیرین ممنوع است.
 - استفاده از جوش شیرین برای پخت سریع حبوبات و یا حفظ رنگ سبزی‌ها ممنوع است.
 - برای آب‌پز کردن تخم‌مرغ، حداکثر پس از جوش آمدن آب ۵ تا ۷ دقیقه جوشاندن کفایت می‌کند و جوشاندن بیشتر باعث بوی بد و رنگ نامطلوب و سیاه شدن زرده آن می‌شود.
 توجه شود:

- پختن تخم‌مرغ در مایکروویو یا فر توصیه نمی‌شود.
 بهترین روش پخت سیب‌زمینی که باعث حفظ ارزش تغذیه‌ای و سهولت هضم می‌شود: ۱- کبابی کردن ۲- آب‌پز کردن ۳- سرخ کردن
 - قبل از استفاده از تن ماهی باید قوطی‌ها بررسی شود و عاری از هرگونه فرورفتگی باد رفتگی، زنگ‌زدگی و سایر عوارض ظاهری باشد.
 - قبل از استفاده از تن ماهی الزاماً باید ۲۰ دقیقه در آب‌جوش جوشیده شود. چنانچه درب قوطی باز شود حداکثر یک روز قابل نگهداری است. در غیر این صورت تا ۱۳ ساعت می‌توان بدون جوشاندن مجدد مصرف کرد ولی اگر مدت بیشتری از جوش قبلی گذشته باشد مجدداً جوشیده شود.
 - قوطی کنسرو را هرگز برای گرم کردن، مستقیماً حرارت ندهید و از آب‌جوش برای گرم شدن آن استفاده شود.

- کنسروی که پروانه ساخت و برچسب معتبر ندارد مصرف نشود.
 - قوطی کنسرو زنگ‌زده به هیچ عنوان خریداری و مصرف نشود
 - اگر بعد از باز کردن درب کنسرو، متوجه بوی نامطبوع یا لزجی در مواد آن و یا هرگونه حالت غیرطبیعی شدید از مصرف آن جدا خودداری کنید.
 - نیازی نیست قوطی کنسرو را تا زمان مصرف در یخچال نگهداری کرد. بلکه برای عدم زنگ‌زدگی، بهتر است در جای خشک نگهداری شود.
 - اگر پس از باز کردن قوطی کنسرو متوجه شدید لایه‌های داخلی قوطی دچار خوردگی یا کندگی شده، از مصرف آن جدا خودداری کنید.

- به تاریخ تولید و انقضاء فرآورده توجه کنید و در صورتی که قصد نگهداری ماده غذایی را دارید محصول با تاریخ تولید جدید خریداری کنید

نگهداری مواد

❖ نگهداری میوه و سبزی‌ها

- میوه‌ها و سبزی‌ها از جمله مهم‌ترین گروه‌های غذایی هستند که مصرف روزانه‌شان به دلیل داشتن املاح، ویتامین و فیبر برای تمام سنین توصیه می‌شود. سبزی‌ها شامل گروه برگ‌ها مانند سبزی خوردن، کاهو، کرفس و سبزی‌های غیر برگ‌ها مانند خیار، گوجه‌فرنگی، هویج، ذرت و قارچ است. با توجه به اینکه سبزی‌ها حاوی مقدار زیادی آب، املاح و ویتامین‌های مورد نیاز بدن هستند به همین دلیل مصرف روزانه این گروه مواد غذایی برای مصرف همه افراد توصیه می‌شود.

- تهیه میوه و سبزی‌ها به صورت تازه و متناسب با نیاز صورت گیرد.

- چنانچه نیاز به نگهداری این اقلام است می‌بایست پس از ورود مواد آسیب‌دیده، آفت‌زده و تغییر شکل یافته جداسازی شود و متناسب با نوع در شرایط مناسب نگهداری شود اعم از تهویه، دما، رطوبت.

- قارچ باید طوری نگهداری می‌شود که رطوبت در بستر نماند تا از کپک زدن و لیز شدن و فساد سطح آن جلوگیری شود همانند فلفل دلمه و خیار، قارچ در صورت قهوه‌ای شدن به صورت خام قابل مصرف نیست.

- از سبزی‌هایی که به طور نارس چیده شده‌اند و به صورت مصنوعی رسیده‌اند استفاده نشود (به عنوان مثال استفاده از گاز اتیلن برای رسیدن میوه‌ها و یا قرار دادن آنها در مقابل نور خورشید مثلاً برای رسیدن گوجه‌فرنگی نارس). سبزی‌هایی که به صورت نارس چیده می‌شوند و به صورت مصنوعی می‌رسند چون فرایند طبیعی رسیدن را طی نمی‌کنند سم آکالوئید به طور کامل نمی‌تواند از آنها خارج شود بنابراین مقداری از سم در بافت آنها باقی خواهد ماند. به عنوان مثال بادمجان و گوجه‌فرنگی نارس همیشه کمی تلخ‌مزه هستند که به خاطر سم آکالوئید است.

- برای نگهداری سیب‌زمینی و پیاز باید آنها را در جای خشک و خنک و تاریک نگهداری کرد. از نگهداری سیب‌زمینی و پیاز کنار یکدیگر خودداری کنید.

- برای نگهداری سیب‌زمینی همیشه یکپارچه کتانی روی آن بکشید تا در معرض نور قرار نگیرد. (به دلیل جلوگیری از جوانه زدن و تولید سولانین)

- از مصرف سیب‌زمینی‌های سبز و جوانه‌زده جدا خودداری کنید. حتی اگر فقط یک قسمت از سیب‌زمینی سبز شده و یا جوانه زده باشد باید کل آن را دور ریخت چون در سیب‌زمینی سبز سمی به

نام سولانین وجود دارد که باعث اختلال در سیستم عصبی می‌شود. سیب‌زمینی جوانه‌زده نیز سمی و برای سلامتی خطرناک است.

❖ نگهداری انواع گوشت‌ها

- گوشت باید از کشتارگاه‌های مجاز تهیه و دارای مهر دامپزشکی باشد
- حمل و نقل گوشت‌ها می‌بایست توسط ماشین حامل به سردخانه در شرایط کنترل‌شده استاندارد انجام گیرد.
- رنگ طبیعی گوشت باید صورتی مایل به قرمز روشن باشد، کم‌رنگ بودن گوشت علامت کم‌خونی یا وجود یک نوع بیماری مزمن در دام است. پپرنگ بودن و تیرگی رنگ گوشت علامت عدم خروج کامل خون در هنگام ذبح دام است که خود از علائم ابتدایی ابتلا دام به بیماری‌های عفونی و تبار و یا مرگ دام قبل از کشتن است.
- هرگونه تغییر رنگ قرمز به سبز، قهوه‌ای و خاکستری و یا ایجاد یک لایه لزج و چسبناک از علائم فساد گوشت است.
- سطح خارجی گوشت باید بدون رطوبت باشد.
- بوی گوشت در حالت طبیعی، بوی مخصوص لاشه است و هر نوع بوی غیرطبیعی و نامطبوع مثل بوی ترشیدگی، عفونت، گندیدگی، کپک‌زدگی یا تعفن علامت فساد گوشت است.
- گوشت باید عاری از خون‌مردگی، ضربه و ذرات خارجی قابل رؤیت باشد.
- ظاهر گوشت نباید خشک و حالت چروکیده داشته باشد.
- چربی گوشت باید سفت، سفید، یا متمایل به سفید و بدون بوی بد باشد.
- در داخل بسته‌بندی گوشت منجمد، نباید خونابه یا آب منجمد وجود داشته باشد.
- عضلات گوشت باید سفتی و قوام طبیعی داشته و با فشار انگشت پس از برداشتن انگشت، به حالت اولیه برگردد.
- گوشت می‌بایست با پوشش مخصوصی در سردخانه، دمای زیر صفر کمتر از ۱۸- c نگهداری شود.
- اصول چیدمان درون قفسه باید رعایت شود به گونه‌ای که گردش هوا و انتقال حرارت از مرکز مواد در کمترین زمان انجام شود.
- اصول ورود و خروج به صورت first out-first in باشد. (اولین خروج، اولین ورود)
- چنانچه نیاز به منجمد کردن مواد غذایی بود باید طوری بسته‌بندی و چیدمان صورت گیرد که در کمترین زمان ممکن تمام قسمت‌های بسته منجمد شود.

❖ نگهداری تخم‌مرغ

- تخم‌مرغ باید در انبار خشک و خنک با حداکثر دمای ۸ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود.
- تخم‌مرغ نباید در مجاورت غذای غیرآماده قرار گیرد.
- از نگهداری تخم‌مرغ در فریزر خودداری کنید.

❖ نگهداری برنج، غلات، حبوبات

- برنج، غلات، حبوبات باید در انباری خشک، خنک، فاقد حشرات نگهداری شود.
- برنج، غلات، حبوبات باید مطابق با استاندارد چیدمان و انبار انجام شود.
- برنج در شرایط رطوبت کنترل شده باید نگهداری شود. رطوبت زیاد باعث کپک‌زدگی و رطوبت کم باعث شکستگی برنج می‌شود و همچنین دما نیز به همین منوال کنترل شود.
- در محیط نگهداری این اقلام باید تدابیری اتخاذ شود تا از ورود کلیه حشرات جانوران و جوندگان جلوگیری شود.
- کیسه‌های حاوی این اقلام باید حتماً بر روی پالت یا قفسه قرار گیرد.

❖ نگهداری روغن و رب

چربی‌ها و روغن‌ها یکی از مهم‌ترین اجزای مواد غذایی هستند و مهم‌ترین مسئله در مورد آنها، مسئله فساد است. مهم‌ترین عوامل فساد این ماده غذایی هوا، رطوبت، نور و درجه حرارت است. نور به شدت سبب تغییر رنگ و طعم در چربی‌ها و روغن‌ها می‌شود. بنابراین نباید روغن‌ها در معرض نور مستقیم قرار گیرند. در هنگام پخت مواد غذایی، استفاده از درجه حرارت بالا سبب تغییر رنگ و طعم در روغن‌ها و خروج دود از آنها می‌شود. قرار دادن روغن‌ها در محل‌های گرم نیز باعث فساد آنها می‌شود.

- روغن الزاماً باید در محیط خشک و خنک نگهداری شود.
- روغن باز شده حتی‌الامکان به انبار منتقل نشود.
- توصیه می‌شود به‌منظور استفاده یک‌باره بسته‌بندی‌های متفاوت، حداقل ۲ یا ۳ اندازه، تهیه شود.
- به مشخصات موجود بر روی بسته‌بندی روغن توجه شود. این مشخصات شامل تاریخ مصرف، نام کارخانه، شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت و علامت یا مهر استاندارد است.
- هیچ‌گونه آثار زنگ‌زدگی در بسته‌بندی‌های حلبی دیده نشود.
- هیچ‌گونه آثار نشت روغن در بسته‌بندی‌ها دیده نشود.

- در هنگام خرید رب توجه کنید بسته‌بندی محصولات مانند قوطی برآمده، فرورفته و یا صدمه‌دیده نباشد. شکل آن تغییر نکرده باشد و مشخصات مندرج بر روی برچسب مخدوش نشده باشد.
- هنگام پختن غذا با روغن، از حرارت کم استفاده شود.
- برای سرخ کردن از حرارت ملایم استفاده شود. استفاده از حرارت بالا هنگام طبخ روغن باعث ایجاد ترکیبات نامطلوب در روغن می‌شود. وقتی غلظت این ترکیبات زیاد شود روغن کدر، بدبو و غلیظ می‌شود. حرارت همچنین باعث دود کردن روغن می‌شود. بنابراین باید روغن با شعله کم حرارت داده شود.
- از مصرف مجدد روغن‌های سوخته و نیم‌سوخته و روغنی که حرارت دیده است خودداری شود.
- برای سرخ کردن، فقط از روغن‌های مخصوص سرخ کردن استفاده شود. چون در فرمول این روغن‌ها، موادی است که در برابر سرخ کردن مقاوم است.
- روغن نباتی نباید در هیچ مرحله‌ای بوی تند و نامطبوع داشته باشد.
- روغن داغ شده دوباره به ظرف اول آن برگردانده نشود.
- روغن‌های مایع نباید حرارت داده شوند مگر آنکه مخصوص سرخ کردن باشند.
- پس از هر بار مصرف روغن، درب ظرف حاوی روغن را بسته تا اکسیژن وارد آن نشود.

❖ نگهداری لبنیات

- لبنیات مورد نیاز باید با ماشین حامل سردخانه، مجزا و مخصوص لبنیات وارد سیستم شود.
- اصول انبارداری "fifo" الزاماً رعایت شود و مواد طوری چیده شود که تاریخ انقضای آن قابل‌رویت باشد.
- بسته‌های معیوب و دارای نشئت می‌بایست جداسازی شود.
- چنانچه تغییراتی در ظاهر بسته‌بندی‌ها اعم از بادکردگی و تورفتگی، زنگ‌زدگی، تغییرات رنگی، نشئی و یا پارگی دیده شود باید جدا و مرجوع شود.
- چنانچه لبنیات به‌صورت فله یا کارخانه‌ای در بسته‌بندی‌های بزرگ تهیه می‌شود باید در ظروف غیرقابل نفوذ و مناسب نگهداری شود.
- در خصوص لبنیات فله‌ای بهترین زمان مصرف رعایت شود و طوری تهیه شود که در یک وعده کامل مصرف شود.
- رنگ شیر سالم سفید کدر یا سفید متمایل به زرد کم‌رنگ است. اگر دام بیمار باشد رنگ شیر تغییر می‌کند.

- شیر سالم هیچ‌گونه بوی غیرطبیعی ندارد ولی ممکن است در اثر تماس با ظروف و یا محل‌های کثیف بوهای مختلفی توسط شیر جذب شود و شیر بو بگیرد و یا اینکه شیرترش شود و بوی بد از آن به مشام برسد.

- مزه شیر سالم کمی شیرین است که اگر دام بیمار باشد مزه آن تغییر می‌کند. مثلاً شور یا تلخ شده و یا گاهی مزه ماهی به خود می‌گیرد که در این حالت قابل استفاده نیست.

❖ نگهداری نان

- نان پس از پخت قبل از جمع‌آوری الزاماً باید باد دهی و خنک شود تا رنگ آن به تیرگی تغییر نیابد. (واکنش میلارد)

- برای حمل نان باید از بسته‌بندی مناسب و شرایط بهداشتی استفاده شود.

- از بسته‌بندی کردن نان‌های داغ در کیسه‌های نایلونی خودداری شود و نان‌های خنک شده در پارچه و بعد کیسه نایلونی نگهداری شود.

- در شرایط عاری از آلودگی و داخل ظروف درب دار یا بسته‌بندی مناسب تا هنگام توزیع نگهداری شود.

- نان به‌گونه‌ای تهیه شود تا در همان وعده استفاده شود.

- نان به هیچ‌وجه نباید در یخچال نگهداری شود.

- باقی‌مانده نان و ضایعات آن باید به‌سرعت از محل خارج شود.

- نان‌های سوخته و یا بیات‌شده مصرف نشود. در نان‌هایی که سوخته‌اند و خیلی برشته شده‌اند

سم آکریل امید وجود دارد که می‌تواند اثرات سوء بر سلامتی داشته باشد.

فصل دوم

آنالیز و روش پخت غذا

آنالیز غذای پیشنهادی

غذاهای ایرانی بسیار زیادی وجود دارد که در سراسر کشور بیشتر افراد با ذائقه و سنین مختلف می‌پسندند. این غذاها در شهرهای مختلف با ذائقه آن منطقه بومی‌سازی و اندک تغییری در آن ایجاد شده است. برای یکنواخت شدن ترکیب مواد و مقدار لازم، نمونه آنالیز غذا از دانشگاه‌های سراسر کشور جمع‌آوری شده و پس از بررسی و مقایسه و با حفظ اصالت و مواد اولیه اصلی هر غذا، ترکیب مناسب برای هر غذا در نظر گرفته شده است.

برای کیفیت، طعم و کمیت مناسب غذا، مقدار مواد لازم با توجه به رده سنی و جنسیت تعیین شده است. همچنین کیفیت و جنس ماده اولیه، استفاده کم از مواد کم‌فایده مانند نمک و روغن، توجه به ذائقه‌های مختلف، رضایت دانشجوی و ایجاد تنوع در برنامه غذایی دانشگاه‌ها نیز مدنظر بوده است. این نمونه‌های آنالیز غذایی می‌تواند راهگشایی باشد برای مسئولان دانشگاهی که در برنامه غذایی خود تنوع بیشتری داشته و ضمن برآورده شدن نیازهای تغذیه‌ای دانشجویان، با انتخاب غذاهای متنوع‌تر رضایت بیشتر آنها را نیز جلب کنند.

از دیگر دستاوردهای تدوین آنالیز غذا، صرفه‌جویی است. در صورتی که مقدار مواد اولیه برای هر فرد بیشتر از حد نیاز باشد، موجب اسراف و دور ریخته شدن غذای اضافی شده و پیرو آن نیز هزینه‌ها افزایش می‌یابد.

گام بعدی، رعایت موارد گفته‌شده در آنالیز است به طوری که غذا از نظر کیفیت و کمیت به حد مورد انتظار نزدیک شود. قطعاً چگونگی آماده‌سازی مواد اولیه و روش پخت و تهیه غذا بر کیفیت و طعم آن تأثیر زیادی دارد. آن دسته از غذاهایی که به روش درست تهیه و کامل پخته شده‌اند، بیشتر مورد توجه بوده و رضایت دانشجویان بیشتر می‌شود.

بنابراین برای یکپارچگی و یکسان‌سازی، برای هر غذا روش آماده‌سازی مواد اولیه و فرایند پخت آن غذا توضیح داده شده است.

پخت برنج سفید:

روش آماده‌سازی:

- ۱- ابتدا برنج مورد نیاز وزن شده و سپس خوب بازبینی و پاک شود.
- ۲- برنج پاک‌کرده را در ظرف مناسبی بریزید و بعد از اضافه کردن آب ولرم و مخلوط کردن و هم زدن آن را خالی کنید؛ این عمل چند بار تکرار شود تا آب برنج شفاف و زلال شود.
- ۳- بعد از شست‌وشو، داخل ظرف برنج آب‌نمک اضافه کنید تا مقداری بالاتر از سطح برنج آب وجود داشته باشد (حدود ۸ تا ۱۱ سانتی‌متر بالاتر) و متناسب با نوع برنج به مدت حدود ۶ تا ۱۲ ساعت خیسانده شود.

روش پخت:

- ۱- دیگ بزرگ را پر از آب کنید و روی شعله قرار دهید تا به نقطه جوش برسد.
 - ۲- در این مرحله آب‌نمک برنج را خالی کنید و برنج را داخل دیگ آب جوش بریزید تا به حال نیم‌پز درآید (۷ تا ۱۵ دقیقه جوشیدن متناسب با نوع برنج).
 - ۳- وقتی برنج به صورت نیمه‌پخته درآمد آن را با آبگردان داخل آبکش ریخته و مقداری آب ولرم روی آن بریزید تا لعاب و نمک اضافی آن شسته شود.
 - ۴- بلافاصله در ظرف جداگانه به اندازه لازم روغن مایع بریزید تا روی شعله کمی داغ شود.
 - ۵- برنج را داخل ظرف دم‌کن بریزید و روی برنج هم کمی روغن داغ اضافه کنید (برای جلوگیری از ایجاد ته‌دیگ برنج، می‌توان از دیگ‌های مخصوص دارای کفی استفاده کرد).
 - ۶- در مرحله آخر، ظرف محتوای برنج را داخل فر دم‌کن یا بر روی اجاق با حرارت تنظیم‌شده بگذارید تا پخت نهایی حاصل شده و برنج دم بکشد.
- نکته: بعد از دم کشیدن برنج برای زعفرانی کردن، مقداری از روی برنج (یعنی گل برنج) را بردارید و سپس برای باز شدن و دانه‌دانه شدن برنج، مقداری روغن مایع و زعفران روی آن بریزید و به همراه سایر مواد غذایی توزیع کنید.
- نکته: در صورت جوش بیش‌ازحد برنج می‌توان با افزودن مقدار کمی آب‌لیمو تا حدی از میزان وارفتگی آن جلوگیری کرد.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود اگر برنج خام باشد به آن کمی روغن به همراه آب اضافه شود.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود اگر برنج رنگ تیره‌ای داشت در مرحله جوشیدن یک لیوان دوغ یا ماست به آن اضافه شود.

نکته ۳: پیشنهاد می‌شود چنانچه برنج بیش از اندازه جوشید، برای رفع مشکل کمی برنج هندی به آن اضافه شود.

نکته ۴: پیشنهاد می‌شود چنانچه برنج ته گرفت، برای رفع بوی سوختگی، چند حلقه پیاز خام و یا نان روی برنج گذاشته شود.

چلوخورش‌ها

زرشک‌پلو با مرغ:

زرشک‌پلو با مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	۲۰ ± ۵	
۲	پیاز	۲۵ ± ۵	
۳	مرغ	۳۱۰ ± ۱۰	
۴	ادویه‌های مجاز	به مقدار لازم	
۵	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	
۶	روغن مایع	۳۵ ± ۵	
۷	برنج	ایرانی ۱۷۰ ± ۱۰ هندی ۱۵۰ ± ۱۰ پاکستانی و سایر ۱۵۵ ± ۱۰	
۸	زرشک	۳ ± ۱	
۹	هویج	۵	
۱۰	فلفل دلمه‌ای	۵	
۱۱	آبلیمو	۵	
۱۲	زعفران	۰,۰۰۱ مثقال	مخصوص برنج
۱۳	سیر	۲	
۱۴	هل یا برگ بو و زنجبیل	۰,۲	
۱۵	نان	۵۰	
۱۶	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج

روش آماده‌سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکرشده آماده شود.
- ۲- مرغ قطعه‌بندی شده و پس از جدا کردن قطعات زائد، شسته شده و در آبکش ریخته شود.
- ۳- سپس تکه‌های مرغ با نمک، فلفل سیاه و سیر مزه‌دار شود.
- ۴- پیاز پوست‌گیری و شسته شود.

- ۵- مقداری از پیاز به صورت حلقه‌ای و مقداری به صورت نگینی یا مکعبی خرد شود.
- ۶- زرشک به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با آب خیس شود.
- ۷- سپس زرشک روی آب به آرامی جمع گردیده و در صافی ریخته شست‌وشو داده شود.
- ۸- فرصت داده می‌شود تا آب اضافی آن خارج شود.
- ۹- هویج به صورت کامل پوست‌گیری شده و خرابی‌های آن گرفته شود.
- ۱۰- سپس هویج پوست‌گیری، شسته و به صورت حلقه حلقه خرد شود.
- ۱۱- فلفل دلمه‌ای شسته شده و تخم‌های آنها جدا شود.
- ۱۲- فلفل‌های شسته شده به صورت خلال درشت خرد شود.

روش پخت:

- ۱- برای تهیه سس غذا، ابتدا ظرف حاوی کمی روغن روی شعله قرار داده شود.
 - ۲- پیاز نگینی تفت داده شود.
 - ۳- کمی رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل سیاه و زردچوبه به آن اضافه کنید و آنها را کمی تفت دهید و به آن آب‌جوش اضافه کنید.
 - ۴- پس از کمی جوشیدن سس غذا آماده می‌شود. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که سبب تند شدن غذا نشود.
 - ۵- زرشک همراه با مقداری روغن، شکر و آب‌لیمو تفت داده شود.
 - ۶- برای پخت مرغ، ظرف مورد نظر روی حرارت قرار داده شود.
 - ۷- پس از آنکه ظرف کمی گرم شد روغن در آن ریخته شود.
 - ۸- حلقه‌های پیاز در کف ظرف مورد نظر چیده شود.
 - ۹- یک لایه از قطعات مرغ (تفت‌داده شده یا مزه‌دار شده) روی آن قرار داده شود.
 - ۱۰- کمی از سبزی‌ها (فلفل دلمه‌ای، هویج، حلقه پیاز) خرد شده و کمی از سس مرغ روی آن ریخته و دو مرتبه این عمل تکرار شود.
 - ۱۱- درب ظرف بسته گذاشته شود
 - ۱۲- سپس ظرف روی حرارت ملایم یا داخل فر قرار داده تا پخت آن انجام شود.
- نکته ۱: در حین پخت برای جلوگیری از بوی سوختگی، مراقبت شود که آب ظرف تمام نشود.
- نکته ۲: اگر مرغ دیرپز بود، کمی آب‌جوش اضافه شود تا پخت کامل شود، اما بعد از پخت نباید خیلی آب یا سس در ظرف باقی بماند.
- نکته ۳: پیشنهاد می‌شود چنانچه مرغ شور شد، کمی مخلوط شکر و آب‌لیمو درون آن ریخته شود.

چلوخورش بامیه:

چلوخورش بامیه			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۲	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۳	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۴	رب گوجه	۲۰	
۵	پیاز	۲۵ ± ۵	
۶	پودر سیر	۳	
۷	گوجه	۵۰	
۹	بامیه	۸۰	
۱۰	آب غوره	به مقدار لازم	
۱۱	نان	۵۰	
۱۲	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۳	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۴	لپه	۱۵	
۱۵	سیب زمینی	۳۰	اختیاری
۱۶	ادویه های مجاز	به مقدار لازم	

روش آماده سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
- ۲- پیاز پوست گیری و شسته شود.
- ۳- سپس پیاز به صورت نگینی یا مکعبی متوسط خرد شود.
- ۴- گوشت پس از شستن و پاک کردن قسمت های زائد به قطعات مکعبی تقسیم شود.
- ۵- لپه پس از بازبینی و شست و شو در ظرف مناسبی ریخته و تا چند سانتی متر بالاتر از سطح لپه، آب سرد اضافه کرده و متناسب با نوع لپه به مدت سه تا چهار ساعت خیسانده شود.
- ۶- بامیه ها شسته شود.
- ۷- سپس قسمت دم بامیه ها تا حدی که مایه لزج آن خارج نشود گرفته شود.
- ۸- پیاز خرد شده همراه با روغن تفت داده شود.
- ۹- سپس گوشت به پیاز تفت داده شده اضافه می شود.

- ۱۰- در آخر لپه به مواد اضافه می‌شود. لپه به هیچ عنوان نباید زیاد سرخ شود فقط با پیاز و گوشت کمی تفت داده شود.
- ۱۱- آنگاه رب گوجه‌فرنگی با کمی روغن تفت داده شود.
- ۱۲- به محتوای ظرف نیز مقدار کافی آب‌جوش اضافه شده و روی شعله ملایم به مدت حدود دو ساعت حرارت داده شود.
- ۱۳- در مرحله جا افتادن و به روغن افتادن (۱۵ دقیقه آخر) دارچین به همراه نمک و در صورت نیاز آب‌لیمو به خورش اضافه می‌شود. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که موجب تند شدن غذا نشود.
- ۱۴- بامیه‌ها را در روغن مخصوص سرخ‌کردنی با حرارت ملایم سرخ کنید؛ سپس بامیه‌ها را درون خورش بریزید و فرصت دهید تا به پخت کامل برسد.

چلوخورش فسنجان با مرغ:

چلوخورش فسنجان با مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۷۰ ± ۱۰	ایرانی هندی
		۱۵۰ ± ۱۰	پاکستانی و سایر
۲	روغن	۲۵ ± ۵	سرخ کردن مرغ
۳	کدو حلوائی	۳۰	اختیاری
۴	پیاز	۳۵	
۵	به	۵۵	اختیاری
۶	رب انار	۵۰	
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	ادویه	۱	
۹	زعفران	۰,۰۰۱	
۱۰	مغز گردو	۲۵	
۱۱	مرغ	۱۱۰ ± ۱۰	
۱۲	هویج	۳۰	اختیاری
۱۳	نان	۵۰	
۱۴	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۵	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو

روش آماده‌سازی:

- ۱- پیاز، هویج، کدو یا... بعد از پوست‌گیری، شست‌وشو و سپس با چرخ یا مش ریز چرخ شود.
- ۲- مغز گردو پاک‌شده و با مش درشت چرخ شود.
- ۳- مرغ پس از قطعه‌بندی و جداسازی قطعات زائد و چربی اضافه، شست‌وشو شود.

روش پخت:

- ۱- برنج طبق دستورالعمل پخت برنج سفید تهیه شود.
 - ۲- ابتدا پیاز و هویج یا کدو یا به رنده یا چرخ‌شده با روغن تفت داده شود.
 - ۳- سپس مغزگردوی چرخ‌شده به آن افزوده شده و کمی با هم تفت داده شود.
 - ۴- در ادامه مقدار مناسب آب سرد به آن بیفزایید و روی حرارت ملایم بگذارید تا پخته شود.
 - ۵- سپس نمک و رب انار را بیفزایید و فرصت دهید تا نیم ساعت جوش بخورد.
 - ۶- هنگام اتمام پخت اگر رب انار مصرفی شیرین بود به آن کمی سرکه یا آبلیمو و اگر ترش بود به آن شکر اضافه کنید و کاملاً هم بزنید.
 - ۷- فرصت دهید تا چند جوش دیگر بخورد تا طعم مطلوب ملس در فسنجان ایجاد شود.
 - ۸- گوشت مرغ را نیز جداگانه همراه با پیاز، زردچوبه و کمی نمک کاملاً مزه‌دار کنید و سپس فرصت دهید تا کاملاً بپزد.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش چرب بود به آن یخ اضافه شود تا چربی غذا به سطح آن آمده و جدا شود.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش بیش‌ازاندازه ترش شده بود کمی شکر، یا سیب رنده شده و یا برگه زردآلو به آن اضافه شود.
- نکته ۳: پیشنهاد می‌شود چنانچه شیرینی خورش بیش‌ازاندازه بود کمی رب انار ترش و یا آب‌غوره به آن اضافه شود.
- نکته ۴: پیشنهاد می‌شود برای روغن انداختن خورش از آب سرد استفاده شود.

چلوخورش قیمه:

چلوخورش قیمه			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	۱۵	
۲	پیاز	۲۵ ± ۵	
۳	سیبزمینی	۴۰ ± ۱۰	خالص
۴	لیپه	۲۰	
۵	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۶	روغن مایع	۳۵ ± ۵	
۷	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۸	تمرهندی، آبغوره، آبلیمو، گرد لیمو	به مقدار لازم	اختیاری
۹	لیموعمانی	۱،۵	
۱۰	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو
۱۱	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	ادویه های مجاز	به مقدار لازم	
۱۲	دنبه تازه	۵	اختیاری
۱۳	گوجه	۵۰	اختیاری
۱۴	نان	۵۰	
۱۵	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج

روش آماده سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
- ۲- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
- ۳- سپس پیاز به صورت نگینی یا مکعبی متوسط خرد شود.
- ۴- گوشت پس از شستن و پاک کردن قسمت های زائد به قطعات مکعبی تقسیم شود.
- ۵- لیپه پس از بازبینی و شست و شو در ظرف مناسبی ریخته و تا چند سانتی متر بالاتر از سطح لیپه، آب سرد را اضافه کرده و متناسب با نوع لیپه به مدت سه تا چهار ساعت خیسانده شود.
- ۶- پیاز خرد شده همراه با روغن تفت داده شود.
- ۷- سپس گوشت به پیاز تفت داده شده اضافه می شود.
- ۸- در آخر لیپه به مواد اضافه می شود. لیپه به هیچ عنوان نباید زیاد سرخ شود فقط با پیاز و گوشت کمی تفت داده شود.

۹- آنگاه رب گوجه‌فرنگی با کمی روغن تفت داده شود.

۱۰- به محتوای ظرف نیز مقدار کافی آب‌جوش اضافه شده و روی شعله ملایم به‌مدت حدود دو ساعت حرارت داده شود.

۱۱- سپس لیموعمانی‌های تلخی گرفته‌شده به خورش اضافه شود.

۱۲- در مرحله‌ جا افتادن و به روغن افتادن (۱۵ دقیقه آخر) دارچین به همراه نمک و در صورت نیاز تمر هندی یا آب‌غوره و یا آب‌لیمو به خورش اضافه می‌شود. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که سبب تند شدن غذا نشود.

نکته ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش چرب بود به آن یخ اضافه شود تا چربی غذا به سطح آن آمده و جدا شود.

نکته ۲: بهتر است برای استفاده از لیموعمانی در خورش‌ها، از لیموی خردشده یا پودر لیموعمانی اجتناب شود زیرا باعث ایجاد تلخی در مزه خورش و تغییر رنگ و تیرگی در این‌گونه خورش‌ها (دارای رنگ روشن) می‌شود.

نکته ۳: پیشنهاد می‌شود جهت گرفتن تلخی لیمو امانی بهتر است لیموعمانی‌ها را در داخل آب گرم قرار داده و سپس با سیخ یا چنگال لیموها را سوراخ کرده و فرصت داده شود تا تلخی آن وارد آب شود و سپس به خورش اضافه شود.

نکته ۴: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش بیش‌ازاندازه ترش شده باشد کمی شکر و یا زردآلو به آن اضافه شود تا ملس شود.

نکته ۵: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش بیش‌ازاندازه شور یا تند بود مقداری سیب‌زمینی پوست‌کنده به آن اضافه کنید و بعد از گرفته شدن شوری و تندی اضافی مجدداً مقداری رب تفت‌داده شده به آن بیفزایید.

چلوخورش قیمه بادمجان:

چلوخورش قیمه بادمجان			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	۲۰ ± ۵	
۲	پیاز	۲۵ ± ۵	
۳	بادمجان پاک شده	۱۵۰ ± ۱۰	
۴	لپه	۱۵	
۵	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۶	روغن مایع	۳۵ ± ۵	برای خورش
۷	برنج	۱۷۰ ± ۱۰	ایرانی
		۱۵۰ ± ۱۰	هندی
		۱۵۵ ± ۱۰	پاکستانی و سایر
۸	تمر هندی، آب غوره، آب لیمو، گرد لیمو	به مقدار لازم	اختیاری
۹	گوجه	۵۰	اختیاری
۱۰	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو
۱۱	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۲	سیب زمینی پاک شده	۳۰	اختیاری
۱۳	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۴	دنبه تازه	۵	اختیاری
۱۵	لیمو عمانی	به مقدار لازم	
۱۶	نان	۵۰	
۱۷	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج

روش آماده سازی:

- ۱۳- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
- ۱۴- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
- ۱۵- سبب پیاز به صورت نگینی یا مکعبی متوسط خرد شود.
- ۱۶- گوشت پس از شستن و پاک کردن قسمت های زائد به قطعات مکعبی تقسیم شود.
- ۱۷- لپه را پس از بازبینی و شست و شو در ظرف مناسبی بریزید و تا چند سانتی متر بالاتر از سطح لپه، آب سرد را اضافه کنید و متناسب با نوع لپه به مدت سه تا چهار ساعت بخیسانید.
- ۱۸- بادمجان ها قبل از پوست کندن شسته شود.
- ۱۹- سبب بادمجان ها به صورت مورد نظر خرد شوند.

- ۲۰- بادمجان‌ها بعد از پوست‌کندن در آب ریخته نمی‌شوند، زیرا بادمجان حالت اسفنجی دارد آب به خود می‌گیرد و در مرحلهٔ سرخ کردن دیر آماده می‌شود و رنگ سیاهی به خود می‌گیرد.
- ۲۱- برای رفع تلخی بادمجان باید بعد از پوست‌کندن و برش زدن فقط به آن نمک زده شود و حدود نیم ساعت در دیگ یا نایلکس‌های بزرگ ریخته شود تا تلخی و زهر آن گرفته شود.
- ۲۲- پیاز خردشده همراه با روغن تفت داده شود.
- ۲۳- سپس گوشت به پیاز تفت داده شده اضافه می‌شود.
- ۲۴- در آخر لپه به مواد اضافه می‌شود. لپه به هیچ عنوان نباید زیاد سرخ شود فقط با پیاز و گوشت کمی تفت داده شود.
- ۲۵- آنگاه رب گوجه‌فرنگی با کمی روغن تفت داده شود.
- ۲۶- به محتوای ظرف نیز مقدار کافی آب‌جوش اضافه کنید و روی شعلهٔ ملایم به مدت حدود دو ساعت حرارت دهید.
- ۲۷- سپس لیمو عمانی‌های تلخی گرفته شده را به خورش اضافه کنید.
- ۲۸- در مرحلهٔ جافتادن و به روغن افتادن (۱۵ دقیقه آخر) دارچین به همراه نمک و در صورت نیاز تمر هندی یا آب‌غوره و یا آب‌لیمو به خورش اضافه می‌شود. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.
- ۲۹- بادمجان‌ها در روغن مخصوص سرخ‌کردنی با حرارت ملایم سرخ کرده سپس روغن اضافی آن گرفته شود و به مواد اضافه شود.
- نکتهٔ ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش چرب بود به آن یخ اضافه شود تا چربی غذا به سطح آن آمده و جدا شود.
- نکتهٔ ۲: بهتر است برای استفاده از لیمو عمانی در خورش‌ها، از لیموی خردشده یا پودر لیمو عمانی اجتناب شود زیرا باعث ایجاد تلخی در مزهٔ خورش و تغییر رنگ و تیرگی در این گونه خورش‌ها (دارای رنگ روشن) می‌شود.
- نکتهٔ ۳: پیشنهاد می‌شود برای گرفتن تلخی لیمو عمانی بهتر است لیمو عمانی‌ها را در داخل آب گرم قرار داده و سپس با سیخ یا چنگال لیموها را سوراخ کرده و فرصت داده شود تا تلخی آن وارد آب شده و سپس به خورش اضافه شود.
- نکتهٔ ۴: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش بیش‌از اندازه ترش شده باشد کمی شکر و یا زردآلو به آن اضافه شده تا ملس شود.

نکته ۵: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش بیش از اندازه شور و یا تند بود مقداری سیب‌زمینی پوست کنده به آن اضافه و بعد از گرفته شدن شوری و تندی اضافی مجدداً مقداری رب تفت داده شده به آن اضافه شود.

چلو خورش قورمه‌سبزی:

چلو خورش قورمه‌سبزی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	برای خورش
۲	پیاز	۲۵ ± ۵	
۳	لیمو عمانی	۲ گرم	
۴	لوبیاچیتی یا لوبیا قرمز	۲۵ ۲۰ ± ۵	
۵	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۶	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۷	سبزی	۹۰ ± ۵	پاک و خرد شده
۸	ادویه‌جات مجاز	به مقدار لازم	
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	دنبه تازه	۵	اختیاری
۱۱	رب گوجه	به مقدار لازم	اختیاری
۱۲	نان	۵۰	
۱۳	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۴	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو

روش آماده‌سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
- ۲- سبزی خورشی بعد از پاک کردن، شست‌وشو و ضدعفونی نمودن از آب خارج شود (در آبکش).
- ۳- سبزی شسته شده پس از خارج شدن آب آن خرد شود.
- ۴- سپس با روغن مخصوص سرخ‌کردنی تفت داده شود.
- ۵- پیاز پوست‌گیری شده و شسته شود.
- ۶- سپس پیاز به صورت نگینی یا مکعبی متوسط خرد شود.
- ۷- سپس پیاز همراه با روغن مایع مخصوص سرخ‌کردنی با حرارت ملایم تفت داده شود.

- ۸- گوشت پس از شستن و پاک کردن قسمت‌های زائد به قطعات مکعبی تقسیم شود.
- ۹- گوشت خردشده با کمی روغن مایع مخصوص سرخ‌کردنی، فلفل سیاه و زردچوبه تفت داده شود.
- ۱۰- لوبیا قرمز یا چیتی بعد از بازبینی و شست‌وشو، متناسب با نوع آن به مدت سه تا چهار ساعت در آب سرد خیسانده شود.

روش پخت:

- ۱- لوبیا قرمز یا چیتی خیس‌خورده را بجوشانید تا پخته شود.
- ۲- پیاز باید سرخ شود. پس از سرخ شدن پیاز گوشت به آن اضافه و سرخ شود.
- ۳- برای زیباتر شدن خورش کمی رب به آن اضافه شود تا گوشت نیم‌پز شود.
- ۴- سپس سبزی تفت داده‌شده به آن اضافه شود.
- ۵- در خورش قورمه‌سبزی بهتر است از لوبیاچیتی استفاده شود. چون لوبیاچیتی لعاب بهتری به خورش می‌دهد.
- ۶- سبزی سرخ‌شده همراه لیمو در همین مرحله به مواد اضافه می‌شود.
- ۷- به محتوای ظرف نیز مقدار کافی آب‌جوش اضافه شده و روی شعله ملایم به مدت حدود دو ساعت حرارت داده شود.
- ۸- در مرحله آخر نمک، ادویه و آب‌لیمو به آن افزوده و اجازه داده شود کمی خورش جوش بخورد تا مزه چاشنی به محتویات خورش رسیده و به اصطلاح جا بیفتد. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش چرب بود به آن یخ اضافه شود تا چربی غذا به سطح آن آمده و جدا شود.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش شور یا تلخ شد از یک یا چند سیب‌زمینی بسته به مقدار خورش داخل آن انداخته شود تا تلخی و یا شوری آن کمتر شود.
- نکته ۳: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش ترش شد از شکر جهت رفع آن استفاده شود.

چلوخورش کرفس:

چلوخورش کرفس			
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف
ایرانی	۱۷۰ ± ۱۰	برنج	۱
هندی	۱۵۰ ± ۱۰		۲
پاکستانی و سایر	۱۵۵ ± ۱۰		۳
	۲۵ ± ۵	روغن سرخ‌کردنی	۴
برای چلو	۴ ± ۱	روغن مایع	۵
	۵	رب گوجه‌فرنگی	۶
گوشت آماده پخت	۵۰ ± ۵	گوشت قرمز	۷
	۵۰	سبزی جعفری خردشده	۸
	۵۰	سبزی نعناع خردشده	۹
	۲۵	پیاز	۱۰
	۱۵۰	کرفس پاک‌شده	۱۱
	۵	آبلیمو	۱۲
	۵	آب‌غوره	۱۳
	۲	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۱۴
	۱	ادویه	۱۵
	۵۰	نان	
برای خیساندن برنج	۲۰ ± ۵	نمک بلور	

روش آماده‌سازی:

- ۱- پیاز پوست‌گیری شده و شسته شود.
- ۲- سپس پیاز به صورت نگینی یا مکعبی متوسط خرد شود.
- ۳- سپس پیاز همراه با روغن مایع مخصوص سرخ‌کردنی با حرارت ملایم تفت داده شود.
- ۴- گوشت پس از شستن و پاک کردن قسمت‌های زائد به قطعات مکعبی تقسیم شود.
- ۵- گوشت خردشده را به پیازداغ اضافه کرده و با زردچوبه تفت داده شود.
- ۶- کرفس پاک و شسته شده و سپس ساقه‌های کرفس جدا شود.
- ۷- کرفس‌ها به قطعات حدود ۴ سانتی‌متر خرد شوند.
- ۸- کرفس خردشده در کمی روغن تفت داده شود.
- ۹- نعناع و جعفری پاک و شسته شده و سپس به همراه برگ‌های کرفس خرد شده و در کمی روغن تفت داده شود.

روش پخت:

- ۱- برنج را طبق روش مربوط آماده کنید.
 - ۲- ابتدا گوشت و پیاز به همراه هم تفت داده شود.
 - ۳- سپس به آن آب اضافه و روی شعله قرار داده شود تا نیم‌پز شود.
 - ۴- سپس ساقه و برگ‌های کرفس، نعناع و جعفری تفت داده‌شده به آن اضافه و با شعله ملایم حرارت داده شود.
 - ۵- سپس نمک و دارچین اضافه شده و فرصت داده شود تا خورش ریزجوش بزند و پخت کامل شود.
 - ۶- برای تأمین مزه خورش می‌توان از آب‌غوره و یا آب‌لیمو استفاده نمود.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش چرب بود به آن یخ اضافه شود تا چربی غذا به سطح آن آمده و جدا شود.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش شور شد از سیب‌زمینی برای رفع مشکل استفاده شود.
- نکته ۳: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش ترش شد از شکر برای رفع مشکل استفاده شود.

چلو خورش لوبیا سبز:

چلو خورش لوبیا سبز			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	سرخ کردن ع
۲	برنج	۱۷۰ ± ۱۰	ایرانی
		۱۵۰ ± ۱۰	هندی
		۱۵۵ ± ۱۰	پاکستانی و سایر
۳	پیاز	۲۵ ± ۵	
۴	رب گوجه	۲۰ ± ۵	
۵	ادویه مجاز	به مقدار لازم	
۶	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۷	لوبیا سبز	۷۰	پاک شده
۸	آب‌لیمو	به مقدار لازم	
۹	هویج	۲۰	
۱۰	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو
۱۱	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	
۱۲	سیب‌زمینی پاک شده	۵۰	
۱۳	نان	۵۰	
۱۴	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج

روش آماده‌سازی:

- ۱- پیاز پوست‌گیری شده و شسته شود.
- ۲- سپس پیاز به صورت نگینی یا مکعبی متوسط خرد شود و با حرارت ملایم تفت داده شود.
- ۳- گوشت پس از شستن و پاک کردن قسمت‌های زائد به قطعات مکعبی تقسیم شود.
- ۴- سیب‌زمینی و هویج پوست‌گیری و شست‌وشو شود.

شیوه پخت:

- ۱- گوشت خردشده به پیازداغ اضافه و با زردچوبه تفت داده شود.
 - ۲- لوبیا سبز خردشده در مقدار کمی روغن تفت داده شود.
 - ۳- سیب‌زمینی نگینی شده تفت داده شود.
 - ۴- رب در روغن تفت داده شده و سپس به بقیه مواد اضافه شود و فرصت داده شود تا خورش خوب جا بیفتد.
 - ۵- به محتوای ظرف نیز مقدار کافی آب‌جوش اضافه شده و روی شعله ملایم به مدت حدود دو ساعت حرارت داده شود.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه خورش چرب بود به آن یخ اضافه شود تا چربی غذا به سطح آن آمده و جدا شود.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه لوبیا دیرپز بود برای پخت آن از سرکه استفاده شود.

کباب‌ها

چلو جوجه کباب:

چلو جوجه کباب			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۱ ± ۴	برای چلو
۲	برنج	۱۷۰ ± ۱۰	ایرانی
		۱۵۰ ± ۱۰	هندی
		۱۵۵ ± ۱۰	پاکستانی و سایر
۳	پیاز	۱۰ گرم	
۴	گوشت مرغ	۱۶۰ ± ۱۰	بدون استخوان
۵	گوشت مرغ	۳۴۰ ± ۲۰	با استخوان
۶	آبلیمو	۴	
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	ادویه مجاز	به مقدار لازم	
۹	کره حیوانی	۳	سس بعد از پخت
۱۰	زعفران	۰,۰۰۵	
۱۱	ماست، ماست چکیده یا موسیر	به مقدار لازم	اختیاری
۱۲	لفل دلمه	به مقدار لازم	اختیاری
۱۳	نان	۵۰	
۱۴	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج

روش آماده سازی:

- ۱- سینه مرغ ابتدا پاک شده و پس از جداسازی ضایعات، شسته و قطعه قطعه شود.
- ۲- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
- ۳- پیاز شسته شده به صورت خالی درشت خرد شود.
- ۴- آبلیمو، سرکه سفید، زعفران، روغن مایع، کمی سس مایونز، ماست موسیر خیلی جوجه شما را عالی می کند و کمی رب که باعث می شود جوجه خیلی خوش رنگ تر و دیرتر برشته شود و ادویه جات و زردچوبه و نمک و فلفل قرمز و فلفل دلمه و پیاز باید حداقل به مدت ۵ ساعت در سس باشد.
- ۵- جوجه های عمل آوری شده به سیخ های مخصوص جوجه کباب کشیده شود.

روش پخت:

- ۱- در صورت استفاده از کباب پز خودکار (با سیخ)، دستگاه روشن شود.

- ۲- پس از گرم شدن، چند نمونه سیخ جوجه کباب در دستگاه پخته شود.
 - ۳- پس از تنظیم دما و سرعت، جوجه کباب‌های سیخ‌گیری شده با ورود به دستگاه پخت شده و به‌طور مداوم کیفیت پخت کباب کنترل شود.
 - ۴- در صورت استفاده از اجاق کباب‌پز معمولی بایستی صفحه‌های چدنی به‌گونه‌ای قرار داده شوند که شعله مستقیم با جوجه کباب تماس نداشته باشد (شعله غیرمستقیم با سوخت گاز)
 - ۵- سپس اجاق کباب‌پز روشن گردیده تا کاملاً داغ شود.
 - ۶- سیخ‌های جوجه کباب روی کباب‌پز و با شعله ملایم گذاشته شوند تا بپزند.
توجه: برنج را طبق روش ذکر شده (دستورالعمل چلو) پخت نمایید.
- نکته ۱: روش دیگر مزه‌دار کردن، به تکه‌های جوجه کباب با کمک برس مقداری روغن مایع به اطراف جوجه‌ها مالیده شود و بعد در آب‌لیمو و نمک خوابانده شود تا در اثر ماندن طولانی در این مواد جوجه سفت نشود. خواباندن تکه‌های مرغ در آب‌لیمو و نمک جوجه را سفت می‌کند. حذف آن نیز جوجه را بی‌مزه می‌کند.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود برای جلوگیری از چسبیدن پیازها به قطعات جوجه و ایجاد سوختگی در آنها به‌جای رنده کردن پیاز به‌صورت خرد شود.
- نکته ۳: پیشنهاد می‌شود برای آنکه جوجه‌ها طعم زعفران بگیرد و نه پیاز و سایر مخلفات در اول کار به تکه‌های جوجه زعفران دم کرده اضافه شود و به‌مدت یک ساعت یا بیشتر در آن قرار گیرد تا فرصت طعم گرفتن پیدا کند و بعد سایر ترکیبات اضافه شود.
- نکته ۴: پیشنهاد می‌شود برای رفع بوی بد مرغ علاوه بر پیاز و سایر مخلفات ادویه‌هایی مانند پودر سیر و فلفل نیز اضافه شود. البته این ادویه‌ها در زمان پخت باید به جوجه‌ها اضافه شوند.

چلو کباب کوبیده:

چلو کباب کوبیده			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۲	روغن مایع یا کره ۱۰ گرمی	۴ ± ۱	برای چلو
۳	گوشت قرمز	۷۰ ± ۱۵	گوشت بدون سایر افزودنی‌ها که در یک یا دوسرخ استفاده می‌شود
۴	قلوه گاه گوسفندی تازه	۲۰ ± ۵	
۵	پیاز	۵۰	پاک شده
۶	گوجه‌فرنگی	۱۰۰	
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	زعفران	۰,۰۰۱	
۹	نان	۵۰	
۱۰	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۱	دنبه	۱۰	
۱۲	سماق	۱	
۱۳	ادویه	به مقدار لازم	

روش آماده‌سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
- ۲- برای کوبیده، از روز قبل گوشت پس از شست‌وشو برای چرخ کردن به اندازه مناسب خرد شود.
- ۳- گوشت به صورت مخلوط ابتدا با مش (تعداد روزنه‌های پنجره در یک سانتیمتر مربع) یا دنده درشت (نخودی) و با کمی نمک چرخ شده سپس در مرحله بعد با مش ریز، برای بار دوم چرخ شود.
- ۴- پیاز هم باید حداقل دو تا سه ساعت قبل با چرخ گوشت با مش ریز چرخ و آب آن گرفته شود. نکته: اگر شب قبل گوشت با مخلوطی از نمک آماده و چرخ شود و در سردخانه قرار داده شود روز بعد مایه کباب سفت می‌شود که این امر کمک می‌کند تا کباب با دستگاه به راحتی زده شود.
- پیشنهاد: برای اینکه در مایه کوبیده جوش شیرین استفاده نشود می‌توان ۲۰ درصد کوبیده را ران مرغ و سینه مرغ تشکیل دهد اگر ران مرغ استفاده شود حتماً مایه کوبیده و یا کوبیده پخته شده نرم و ترد می‌شود.
- ۵- گوشت چرخ شده به همراه پیاز چرخ شده، نمک و فلفل سیاه مخلوط گردیده و کاملاً ورز داده شود تا چسبندگی لازم را پیدا کند. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.

- ۶- خمیر گوشت برای هر سیخ کباب کوبیده به وسیله دستگاه سیخ گیر خودکار و یا دست برداشته و به سیخ چسبانده می‌شود.
- ۷- سپس سیخ‌های زده شده به مدت حدود یک ساعت در یخچال قرار داده شود.
- ۸- در صورت استفاده از دستگاه کباب‌پز خودکار بدون سیخ، بایستی خمیر کباب حدود یک ساعت در یخچال نگهداری شود.
- ۹- گوجه‌فرنگی‌ها شسته شده، در صورت درشت بودن دونیم کرده و در غیر این صورت به صورت کامل داخل سیخ‌های مخصوص باریک قرار گیرد.

روش پخت:

- ۱- در صورت استفاده از کباب‌پز خودکار (با سیخ)، دستگاه را روشن شود.
- ۲- پس از گرم شدن چند نمونه سیخ کباب را پخت شود.
- ۳- پس از تنظیم دما و سرعت، کباب‌های سیخ‌گیری شده به دستگاه وارد و به‌طور مداوم کیفیت پخت کباب کنترل شود.
- ۴- در صورت استفاده از کباب‌پز تمام‌خودکار (بدون سیخ)، دستگاه روشن شود.
- ۵- پس از گرم شدن چند نمونه کباب پخت شده و پس از تنظیم دما و سرعت، خمیر کباب آماده شده وارد دستگاه کباب‌پز گردیده و به‌طور مداوم کیفیت پخت کباب کنترل شود.
- ۶- در صورت استفاده از اجاق کباب‌پز معمولی باید، صفحه‌های چدنی را به‌گونه‌ای قرار داد که شعله مستقیم با کباب تماس نداشته باشد (شعله غیرمستقیم با سوخت گاز)
- ۷- سپس آن را روشن کرده تا کاملاً داغ شود.
- ۸- سیخ‌های کباب بر روی کباب‌پز گذاشته شده ابتدا با شعله تند و چرخاندن سریع (پشت‌ورو کردن سریع برای جلوگیری از ریختن کباب‌ها از روی سیخ) سپس ملایم کردن شعله جهت مغزپخت شدن کباب پخت صورت گیرد.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود در صورت ریختن کباب از روی سیخ کمی بیشتر ورز داده شود تا چسبندگی لازم را به دست آورد.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود بعد از آماده شدن کباب، گوجه‌فرنگی روی کباب‌پز پخت شود.
- نکته ۳: پیشنهاد می‌شود پس از به سیخ زدن کباب‌ها، آن‌ها را یکی دو ساعت در یخچال قرار داده تا به سیخ بچسبند و در هنگام پخت نریزند.
- نکته ۴: پیشنهاد می‌شود که به مایه کباب جوش شیرین اضافه نشود زیرا باعث تلخی آن می‌شود.
- نکته ۵: مایه کباب زردچوبه ندارد.

پلویی:

سبزی پلو با ماهی:

سبزی پلو با ماهی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۵۰ ± ۱۰	ایرانی
		۱۳۰ ± ۱۰	هندی
		۱۴۰ ± ۱۰	پاکستانی و سایر
۲	روغن	۶۰ ± ۱۰	سرخ کردن ماهی
۴	روغن مایع	۴ ± ۱	برای پلو
۵	ماهی	۲۵۰ ± ۲۰	فزل آلا شکم خالی
		۱۶۰ ± ۱۰	ماهی شیر یا تیلاپیا
۶	سبزی پلو خرد شده	۹۰	
۷	آب لیمو	۱۰	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۹	ادویه (پودر سیر، زردچوبه و فلفل قرمز)	۵	
۱۰	زعفران	۰,۰۰۱	
۱۱	آرد گندم یا آرد سوخاری	۱۰	
۱۲	نان	۵۰	
۱۳	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۴	پیاز	۳۰	

روش آماده سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.
- ۲- سبزی پلویی پاک شده و ضد عفونی و شست و شو شود.
- ۳- در آبکش قرار داده شود تا آب آن خارج و سپس خرد شود.
- ۴- برای پاک کردن ماهی کافی است با دست دم ماهی گرفته شده و با کشیدن کارد (یا فلس کن) پولک های ماهی گرفته شود.
- ۵- سپس شکم ماهی با یک کارد تیز از ناحیه دم تا سر چاک داده شده و اعضاء و احشای آن را خارج گردیده و بعد ماهی شسته شود.
- ۶- برای آماده کردن ماهی ها باید سسی از آب لیمو، سرکه سفید، پیاز، سیر و ادویه جات و پودر سیر و زردچوبه و فلفل قرمز زیاد آماده نمود و ماهی به مدت دو تا سه ساعت در آب لیمو و نمک خوابانده شود و در جای خنک (دمای یخچال) نگهداری تا مزه دار شود.
- توصیه می شود: برای قرار دادن گوشت های طعم دار در ظرف بسته یا سلفون روی آن کشیده شود تا دچار آلودگی نشود.

روش پخت:

- ۱- برای پخت سبزی پلو ابتدا برنج خیس خورده در دیگ آبجوش ریخته شود.
 - ۲- سپس سبزی پلویی خردشده هم داخل دیگ برنج ریخته و با شعله متوسط تا مرحله نیم‌پز شدن پخت شود.
 - ۳- وقتی برنج به صورت نیمه‌پخته درآمد، مخلوط سبزی و برنج به وسیله آبگردان داخل آبکش ریخته و مقداری آب ولرم روی آن ریخته شود تا لعاب و نمک اضافی آن شسته شود.
 - ۴- بلافاصله در ظرف دم‌کن، مخلوط برنج و سبزی نیم‌پز ریخته شود و با حرارت ملایم تا پخت نهایی دم شود.
 - ۵- بعد از دم کشیدن سبزی پلو، برای باز شدن و دانه‌دانه شدن دانه‌های برنج، مقداری روغن مایع داغ‌کرده روی آن ریخته و مخلوط شود. در قسمت‌های قبلی بیان شد که سبزی داخل آب ریخته نشود.
 - ۶- ماهی مزه‌دارشده را ابتدا به مخلوط آرد سوخاری، آرد سفید، پودر سیر، نمک و زردچوبه آغشته نموده کمی استراحت داده شود.
 - ۷- سپس در روغن سرخ‌کردنی با دمای مناسب سرخ شود.
- نکته: پیشنهاد می‌شود در صورت در دسترس نبودن آرد سوخاری از پودر خمیر داخل نان فانتزی استفاده شود.

شوید پلو با کوکوی سبزی:

شوید پلو با کوکوی سبزی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۵۰ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۲	روغن مایع	۳۵ ± ۵	برای سرخ کردن
۳	سبزی کوکو	۹۰ ± ۱۰	پاک و خردشده
۴	شوید تازه پاک‌شده	۵۰ ± ۱۰	پاک و خردشده
۵	تخم‌مرغ	۸۵ گرم	
۶	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو
۷	ادویه‌های مجاز	به مقدار لازم	
۸	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	
۹	آرد	۳ گرم	
۱۰	نان	۱/۴ تا ۱/۲ نان لواش یا تافتون	
۱۱	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج

روش آماده‌سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکرشده آماده شود.
- ۲- ابتدا سبزی تره، جعفری، سیر سبز، گشنیز و شوید تمیز شده سپس شست‌وشو و ضدعفونی گردیده در آبکش ریخته تا آب آن گرفته شود. سبزی‌ها به‌وسیله کارد یا دستگاه سبزی خردکن، خرد شود. اگر سبزی کوکو چنانچه یخ‌زده باشد دی‌فراست نموده و بعد خرد شود.
- ۳- تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی جدا شکسته شوند.

روش پخت:

- ۱- سبزی کوکو خردشده با تخم‌مرغ، آرد سوخاری و مقداری نمک با هم مخلوط شود.
- ۲- سپس مخلوط آماده‌شده در سینی مخصوص یا ظرف آلومینیومی تک‌نفره که به روغن آغشته شده است ریخته و در درون فر قرار داده تا کاملاً پخته شود.

نکات قابل توجه:

- برای آماده کردن خوراک کوکوسبزی به نکات زیر توجه داشته باشید:
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود از یک قاشق شیر در انواع کوکو و کتلت استفاده شود تا مواد انسجام بیشتری پیدا کند و موقع سرخ کردن وا نرود. استفاده از بیکینگ‌پودر نیز موجب می‌شود مواد کوکو هنگام سرخ شدن نجسبند و شل نشوند و پف کوکو نیز بیشتر شود.
 - نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه مایه کوکو شل شد به آن کمی آرد اضافه شود تا غلظت مواد به مقدار مورد نظر برسد.
 - نکته ۳: پیشنهاد می‌شود چنانچه مایه کوکو سفت شد به آن تخم‌مرغ اضافه شود تا به غلظت مناسب برسد.
 - نکته ۴: بهتر است که کمی سیر هم چرخ شده برای خوشمزه کردن کوکو به آن اضافه شود.
 - نکته ۵: بهتر است به‌جای استفاده از آرد سوخاری از آرد سفید استفاده شود.
 - نکته ۶: بهتر است سبزی کوکو کمی منجمد تا بعد از چرخ کردن آن مایع کوکو خیلی آبدار نباشد.
 - نکته ۷: بعد از کامل شدن مواد کوکو یک‌بار دیگر مواد چرخ شود.

عدس پلو با گوشت:

عدس پلو با گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۱۵ ± ۳	
۲	برنج	۱۵۰ ± ۱۰ ۱۳۰ ± ۱۰ ۱۴۰ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۳	پیاز	۲۵ ± ۵	
۴	رب گوجه	۲۰ ± ۵	
۵	عدس	۴۰	
۶	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	چرخ کرده
۷	دنبه تازه	۵	اختیاری
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۹	آب لیمو	به مقدار لازم	
۱۰	نان	۵۰	
۱۱	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۲	ادویه	به مقدار لازم	
۱۳	کشمش پلویی	۳۰	اختیاری

روش آماده سازی:

- ۱- برنج پاک شده، شسته و خیس می شود.
- ۲- عدس پس از بازبینی و جداسازی مواد زاید، شست و شو و به مدت دو ساعت خیس شود.
- ۳- سپس در آب (تا مرحله نرم شدن) پخته شود.
- ۴- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
- ۵- پیاز به صورت نگینی خرد و همراه با زردچوبه و فلفل سیاه و نمک و کمی دارچین کاملاً تفت داده شود.
- ۶- کشمش را تمیز کرده و پس از نیم ساعت خیس کردن شسته شده و آبکش شود.
- ۷- کشمش با کمی روغن تفت جزئی داده شود. (با حرارت ملایم تا مانع از ترکیدن کشمش ها شود)

روش پخت:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده در طرز تهیه و پخت برنج سفید (تا بند ۳ روش پخت) آماده شود.
- ۲- قبل از آبکش کردن برنج، عدس پخته شده به آن اضافه شود سپس برنج را آبکش نموده و آنگاه در ظروف مخصوص داخل فر دم کن قرار داده شود.

۳- گوشت همراه با پیاز تفت داده شود و رب و آب‌لیمو به آن اضافه شود.
 نکته: پیشنهاد می‌شود از زیره و یا تخم گشنیز آسیاب شده برای رفع بوی گوشت استفاده شود.

شوید باقالا پلو با گوشت:

شوید باقالا پلو با گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۰ ± ۱۵۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۲	روغن مایع	۵ ± ۲۵	برای پلو
۳	رب گوجه‌فرنگی	۲۰	
۴	گوشت گوسفندی تازه	۲۰۰	بااستخوان
۵	پیاز	۵۰	
۶	سبزی شوید خردشده	۱۰۰	
۷	باقالا سبز منجمد	۵۰	
۸	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	
۹	ادویه (دارچین و ...)	۳	
۱۰	زعفران	۰,۰۰۱	
۱۱	نان	۵۰	
۱۲	نمک بلور	۵ ± ۲۰	برای خیساندن برنج
۱۳	آب‌لیمو	به مقدار لازم	اختیاری

روش آماده‌سازی:

- ۱- گوشت پس از شستن و پاک کردن و گرفتن قسمت‌های زائد به قطعات بزرگ تقسیم شود.
- ۲- پیاز پوست‌گیری شده و شسته شود و به‌صورت نگینی خرد شود.
- ۳- برنج طبق روش ذکرشده (دستورالعمل چلو) آماده شود.
- ۴- سبزی پلویی پاک‌گردیده و ضدعفونی و شست‌وشو شود و سپس خرد شود.
- ۵- فرصت داده شود تا در آبکش آب آن خارج شود.

روش پخت:

- ۱- برای پخت باقالا پلو ابتدا برنج خیس‌خورده در دیگ آبجوش ریخته شود.
- ۲- سپس سبزی پلویی خردشده و باقالا را هم داخل دیگ برنج ریخته و با شعله متوسط تا مرحله نیم‌پز شدن پخت شود.

- نکته: دقت شود در صورتی که باقلا دیرپز باشد قبل از جوشاندن برنج پخته شود.
- ۳- وقتی برنج به صورت نیمه پخته درآمد مخلوط سبزی، باقلا و برنج به وسیله آبگردان داخل آبکش ریخته و مقداری آب ولرم روی آن ریخته شود تا لعاب و نمک اضافی آن شسته شود.
 - ۴- بلافاصله مخلوط برنج، سبزی و باقلای نیم پز را داخل ظرف دم کن بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا پخت نهایی دم بکشد.
 - ۵- بعد از دم کشیدن باقلاپلو برای باز شدن و دانه دانه شدن برنج مقداری روغن مایع داغ کرده روی آن ریخته و مخلوط شود.
 - ۶- برای پخت گوشت، ابتدا پیاز را تفت داده، زردچوبه اضافه کرده و سرخ شود.
 - ۷- گوشت را کفگیری کرده و پیاز سرخ شده با آن مخلوط شود.
 - ۸- سپس زردچوبه، نمک و فلفل را به آن اضافه کرده روی شعله قرار داده تا کاملاً پخته شود.
 - ۹- سپس آب لیمو و دارچین را اضافه کرده و بعد مقداری آب ریخته و حرارت را ملایم کرده تا جا بیفتد.

شوید باقلاپلو با مرغ:

شوید باقلاپلو با مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۵۰ ± ۱۰	ایرانی
		۱۳۰ ± ۱۰	هندی
		۱۴۰ ± ۱۰	پاکستانی و سایر
۲	روغن مایع	۲۵ ± ۵	برای پلو
۳	مرغ	۲۰ ± ۳۱۰	
۴	پیاز	۵۰	
۵	سبزی شوید خردشده	۱۰۰	
۶	باقالا سبز	۵۰	
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	ادویه	۳	
۹	زعفران	۰,۰۰۲۲	
۱۰	نان	۵۰	
۱۲	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۳	فلفل دلمه	۱۰	اختیاری

روش آماده سازی:

- ۱- برنج طبق روش ذکر شده آماده شود.

- ۲- مرغ پس از قطعه‌بندی و جدا کردن قطعات زائد شسته در آبکش ریخته سپس با نمک، فلفل سیاه و سیر مزه‌دار شود.
- ۳- پیاز پوست‌گیری شده و شسته شود و سپس به‌صورت نگینی خرد شود.
- ۴- سبزی شوید را پاک و ضدعفونی کرده و پس از شست‌وشو فرصت داده شود تا در آبکش آب آن گرفته شود.
- ۵- سپس سبزی شسته شده خرد شود.
- ۶- فلفل دلمه‌ای را شسته و تخم‌های آنها جدا شود و سپس به‌صورت خلال درشت خرد شود.

روش پخت:

- ۱- برای تهیه سس مرغ مورد نیاز، ابتدا ظرف حاوی کمی روغن سرخ‌کردنی روی شعله قرار داده شود.
 - ۲- پیاز نگینی را با کمی رب گوجه‌فرنگی، نمک و فلفل سیاه و زردچوبه کمی تفت داده و به آن آبجوش اضافه شود.
 - ۳- پس از کمی جوشیدن سس غذا آماده می‌شود. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.
 - ۴- برای پخت مرغ، ظرفی را روی حرارت قرار داده کمی که گرم شد روغن را به آن اضافه نمایید.
 - ۵- حلقه‌های پیاز کف ظرف چیده شده یک لایه از قطعات مرغ (تفت‌داده شده یا مزه‌دار شده) روی آن قرار داده و کمی از سبزی‌ها (فلفل دلمه‌ای، هویج، حلقه پیاز) خرد کرده و کمی از سس مرغ روی آن ریخته و دوباره این عمل تکرار شود.
 - ۶- درب ظرف را بسته روی حرارت ملایم یا داخل فر قرار داده تا پخت آن انجام شود.
 - ۷- در حین پخت برای جلوگیری از بوی سوختگی، مراقبت شود که آب ظرف تمام نشود.
 - ۸- اگر مرغ دیرپز بود باید کمی آب‌جوش افزود تا پخت کامل شود، اما بعد از پخت نباید خیلی آب یا سس در ظرف باقی بماند.
 - ۹- برای پخت باقالا‌پلو ابتدا برنج خیس‌خورده در دیگ آب‌جوش ریخته شود.
 - ۱۰- سپس سبزی پلویی خردشده و باقالا هم داخل دیگ برنج ریخته و با شعله متوسط تا مرحله نیم‌پز شدن پخت شود.
- نکته: دقت شود در صورتی که باقالا دیرپز باشد قبل از جوشاندن برنج پخته شود.
- ۱۱- وقتی برنج به‌صورت نیمه‌پخته درآمد مخلوط سبزی، باقالا و برنج را به‌وسیله آبگردان داخل آبکش ریخته و مقداری آب ولرم روی آن بریزید تا لعاب و نمک اضافی آن شسته شود.

۱۲- بلافاصله در ظرف دم‌کن، مخلوط برنج، سبزی و باقلای نیم‌پز را داخل ظرف دم‌کن بریزید و روی شعله ملایم قرار دهید تا پخت نهایی دم بکشد. بعد از دم کشیدن باقلای پلو برای باز شدن و دانه‌دانه شدن برنج مقداری روغن مایع داغ شده روی آن ریخته و مخلوط شود.

خوراک‌ها:

خوراک رولت گوشت:

خوراک رولت گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	آب‌لیمو	۳	
۲	پیاز	۱۰	
۳	تخم‌مرغ	۳۰	
۴	جعفری	۱۰	
۵	دارچین	۰.۱۵	
۶	رب گوجه	۱۰	
۷	روغن	۵	
۸	زردچوبه	۰.۲۵	
۹	زرشک	۰.۸	
۱۰	سیب‌زمینی	۱۵	
۱۱	فلفل سیاه	۰.۱۷	
۱۲	گوشت قرمز	۱۰ ± ۱۱۰	
۱۳	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	
۱۴	هویج	۲۰	
۱۵	نان	۲۰۰	

روش آماده‌سازی:

۱. ابتدا پیاز پوست‌کنده شده و شسته شود.
۲. پیاز با مش ریز رنده شود.
۳. گوشت ابتدا شسته شده و بعد به قطعات مناسب برای چرخ کردن خرد شود.
۴. گوشت به همراه پیاز چرخ شود.
۵. به گوشت چرخ شده نمک، فلفل سیاه و زردچوبه اضافه نموده و ورز داده شود.
۶. به مواد آماده‌شده تخم‌مرغ اضافه شود تا استحکام آن بالا رفته و در حین پخت وا نرود.
۷. مواد به‌خوبی ورز داده شود.
۸. مواد داخل رولت:

- هویج به صورت کامل پوست گیری شده و خرابی های آن گرفته شود.
- هویج را پوست کنده و بشویید.
- سیب زمینی را پوست کنده و بشویید.
- هویج و سیب زمینی و تخم مرغ آب پز شود.
- پیاز را پوست کنده و بشویید و سپس به صورت خالی خرد کنید.
- پیاز به همراه زردچوبه در روغن تفت داده شود.
- زرشک به پیازداغ اضافه شود.
- رب به پیازداغ و زرشک اضافه شود.
- ۹. در این مرحله گوشت چرخ شده در سطح مناسب پهن شود.
- ۱۰. سیب زمینی و هویج آب پز شده نگینی شده و با زرشک و پیاز تفت داده شده مخلوط شود و روی سطح گوشت قرار گیرند.
- ۱۱. دو قسمت گوشت به هم وصل گردیده به طوری که مواد از داخل آن خارج نشود.
- ۱۲. رولت آماده به ظرف مورد نظر برای قرار گرفتن در فر گذاشته شود.
- ۱۳. برای تهیه سس رولت مقداری رب به همراه آب لیمو مخلوط گردیده و روی رولت ها ریخته شود.
- ۱۴. به مدت نیم ساعت رولت در فر قرار گیرد تا خوب بپزد و سس آن غلیظ شود.

خوراک قارچ و گوشت و سیب زمینی سرخ کرده:

خوراک قارچ و گوشت و سیب زمینی سرخ کرده			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت قرمز	۸۰ ± ۱۰	بدون استخوان و چربی
۲	روغن	۳۵ ± ۵	
۳	رب گوجه	۲۰	اختیاری
۴	پیاز	۳۰	
۵	فلفل دلمه ای	۱۰	
۶	سیب زمینی	۱۰۰	
۷	هویج	۷۰	اختیاری
۸	نخودفرنگی	۵۰	اختیاری
۹	قارچ	۱۰۰	
۱۰	ادویه مجاز	به مقدار لازم	
۱۱	نان	۲۰۰	
۱۲	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	

روش آماده سازی:

۱- گوشت پس از شست و شو به اندازه مناسب خرد شود.

- ۲- پیاز پوست‌گیری شده و شسته شود و به‌صورت نگینی خرد شود.
- ۳- قارچ شست‌وشو داده شده و سکه‌ای خرد شود.
- ۴- قارچ‌ها حدود ده دقیقه در آب جوشیده و کمی زردچوبه به آب اضافه شود.
- ۵- فلفل دلمه‌ای را شسته و تخم‌های آنها جدا شود و سپس به شکل نگینی خرد شود.
- ۶- سیب‌زمینی و هویج را پوست کنده، شسته و به‌صورت نگینی خرد شود.

روش پخت:

- ۱- گوشت در زعفران، آب پیاز، نمک و ادویه‌جات خوابانده شود تا طعم پیدا کند.
- ۲- سپس قطعه‌های گوشت گریل و پخته شود.
- ۳- پیاز همراه با زردچوبه کاملاً تفت داده شود.
- ۴- فلفل دلمه خردشده کمی تفت داده شود.
- ۵- قارچ را تفت داده تا پخته شود.
- ۶- سیب‌زمینی و هویج نگینی تفت داده شود.
- ۷- فلفل دلمه، هویج و سیب‌زمینی و قارچ تفت‌داده شده را با رب گوجه، نمک و دارچین مخلوط کرده و سپس با کمی آب بر روی شعله ملایم قرار داده تا آب آن به اندازه لازم گرفته شده و سس آماده شود.
- ۸- در مرحله آخر تکه‌های گوشت و سس آماده‌شده را با یکدیگر مخلوط کرده تا غذا آماده توزیع شود.

خوراک قارچ و مرغ و سیب‌زمینی سرخ‌کرده:

خوراک قارچ و مرغ و سیب‌زمینی سرخ‌کرده			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت مرغ	۱۱۰ ± ۱۰	فیله مرغ
۲	روغن	۳۵ ± ۵	
۳	رب گوجه	۲۰	اختیاری
۴	پیاز	۳۰	
۵	فلفل دلمه‌ای	۱۰	
۶	سیب‌زمینی	۱۰۰	
۷	هویج	۷۰	
۸	نخودفرنگی	۵۰	
۹	قارچ	۱۰۰	
۱۰	ادویه‌جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۱	نان	۲۰۰	
۱۲	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	

روش آماده‌سازی:

- ۱- مرغ پس از شست‌وشو به اندازه مناسب خرد شود.
- ۲- پیاز پوست‌گیری شده و شسته شود.
- ۳- پیاز به صورت نگینی خرد شود.
- ۴- قارچ شست‌وشو داده شده و سکه‌ای خرد شود.
- ۵- قارچ‌ها حدود ده دقیقه در آب جوشیده و کمی زردچوبه به آب اضافه شود.
- ۶- فلفل دلمه‌ای را شسته و تخم‌های آنها جدا شود.
- ۷- سپس به شکل نگینی خرد شود.

روش پخت:

- ۱- ابتدا مرغ را همانند جوجه کباب در زعفران، آب پیاز، نمک و ادویه بخوابانید تا طعم پیدا کند.
 - ۲- سپس مرغ‌ها پخته می‌شود.
 - ۳- پیاز همراه با زردچوبه کاملاً تفت داده شود.
 - ۴- فلفل دلمه خرد شده کمی تفت داده شود.
 - ۵- قارچ را تفت داده تا پخته شود.
 - ۶- فلفل دلمه و قارچ تفت داده شده را با رب گوجه، نمک و دارچین مخلوط کرده و سپس با کمی آب بر روی شعله ملایم قرار داده تا آب آن به اندازه لازم گرفته شده و سس آماده شود.
 - ۷- در مرحله آخر مرغ و سس آماده شده را با یکدیگر مخلوط کرده تا غذا آماده توزیع شود.
- نکته: برای آماده کردن خوراک مرغ و قارچ به اضافه سیب‌زمینی، شنسیل مرغ باید تکه‌تکه شود و حدود ۱۰ دقیقه در آب بجوشد برای زیباتر شدن شنسیل زردچوبه و مقداری نمک به آن اضافه می‌کنیم بعد از آماده شدن شنسیل آن‌ها را داخل آبکش می‌ریزیم تا آبی که از شنسیل خارج شده است گرفته شود تا شنسیل بو ندهد.
- نکته: به هیچ‌وجه خوراک مرغ و قارچ در مرحله آماده شدن آب اضافه نمی‌شود و بهتر است دارچین هم در خوراک مرغ و قارچ استفاده نشود.

خوراک کباب کوبیده

خوراک کباب کوبیده			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت قرمز	۱۵ ± ۸۰	گوشت بدون سایر افزودنی‌ها که در یک یا دو سیخ استفاده می‌شود
۲	قلوه‌گاه گوسفندی تازه	۳۰	
۳	پیاز	۵۰	آب‌گرفته شده
۴	گوجه‌فرنگی	۱۰۰	
۵	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	
۶	نان	یک عدد نان لواش یا تافتون	
۷	سماق	۱	

روش آماده‌سازی:

- ۱- گوشت پس از شست‌وشو برای چرخ کردن به اندازه مناسب خرد شود و به صورت مخلوط ابتدا با مش درشت (نخودی) و با کمی نمک چرخ شود.
- ۲- سپس در مرحله دوم با مش ریز چرخ شود.
- ۳- پیاز پوست‌گیری شده و شسته شود.
- ۴- سپس با چرخ گوشت با مش ریز چرخ کرده و آبگیری شود.
- ۵- گوشت چرخ شده را به همراه پیاز چرخ شده با افزودن نمک و فلفل سیاه مخلوط کنید و کاملاً ورز دهید تا چسبندگی لازم را پیدا کند. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.
- ۶- خمیر گوشت برای هر سیخ کباب کوبیده به وسیله دستگاه سیخ‌گیر خودکار و یا دست برداشته شده و به سیخ چسبانده می‌شود.
- ۷- سپس سیخ‌های زده شده به مدت حدود یک ساعت در یخچال قرار داده می‌شود.
- ۸- در صورت استفاده از دستگاه کباب‌پز خودکار بدون سیخ، باید خمیر کباب حدود یک ساعت در یخچال نگهداری شود.
- ۹- گوجه‌فرنگی‌ها شسته شود.
- ۱۰- در صورت درشت بودن، گوجه‌ها را دونیم کرده و در صورت مناسب بودن اندازه، گوجه‌ها کامل داخل سیخ‌های مخصوص باریک قرار داده شوند.

روش پخت:

- ۱- در صورت استفاده از کباب‌پز خودکار (با سیخ)، دستگاه روشن شود.
- ۲- پس از گرم شدن چند نمونه سیخ کباب پخت شود.
- ۳- پس از تنظیم دما و سرعت، کباب‌های سیخ‌گیری شده وارد دستگاه کباب‌پز شده تا پخته شود و به‌طور مداوم کیفیت پخت کباب کنترل شود.
- ۴- در صورت استفاده از کباب‌پز تمام‌خودکار (بدون سیخ)، دستگاه روشن شود.
- ۵- پس از گرم شدن چند نمونه کباب پخت شود.
- ۶- پس از تنظیم دما و سرعت، خمیر کباب آماده‌شده را وارد دستگاه کباب‌پز کنید و به‌طور مداوم کیفیت پخت کباب را کنترل کنید.
- ۷- در صورت استفاده از اجاق کباب‌پز معمولی بایستی صفحه‌های چدنی را به‌گونه‌ای قرار داد که شعله مستقیم با کباب تماس نداشته باشد. (شعله غیرمستقیم با سوخت گاز)
- ۸- سپس آن را روشن کرده تا کاملاً داغ شود. سیخ‌های کباب را روی کباب‌پز گذاشته ابتدا با شعله تند و چرخاندن سریع (پشت‌ورو کردن سریع برای جلوگیری از ریختن کباب‌ها از روی سیخ) و سپس شعله را ملایم کرده تا کباب کاملاً مغزپخت شود.
- ۹- بعد از آماده شدن کباب، گوجه‌فرنگی روی کباب‌پز پخت شود.

تذکر مهم: استفاده از جوش‌شیرین در تهیه کباب ممنوع است.

تذکر: خوراک کوبیده به ازای هر نفر دو سیخ کباب است.

خوراک کوبیده مرغ:

خوراک کوبیده مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۷۰	پاک‌شده
۳	گوشت مرغ	۸۰ ± ۱۰	استیک
۴	قلوه‌گاه	۳۰	
۵	دنبه	۲۵	
۶	آب‌لیمو	۴ گرم	
۷	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	
۸	ادویه مجاز	به مقدار لازم	
۹	کره حیوانی	۳	سس بعد از پخت
۱۰	زعفران	۰,۰۰۱	
۱۱	نان	۲۰۰	
۱۲	سماق	۱	

روش آماده‌سازی:

- ۱- مرغ و گوشت قلوه‌گاه گوسفندی و دنبه پس از شست‌وشو برای چرخ کردن به اندازه مناسب خرد شود.
 - ۲- ابتدا با مش درشت (نخودی) و با کمی نمک چرخ شود سپس در مرحله دوم با مش ریز چرخ شود.
 - ۳- پیاز پوست‌گیری شده و شسته شود.
 - ۴- سپس با چرخ‌گوشت با مش ریز چرخ کرده و آگیری شود.
 - ۵- مرغ و قلوه‌گاه و دنبه چرخ شده با پیاز مخلوط گردیده و کاملاً ورز داده شود تا چسبندگی لازم را پیدا کند.
 - ۶- خمیر آماده‌شده برای هر سیخ کوبیده مرغ به وسیله دستگاه سیخ گیر خودکار و یا دست برداشته و به سیخ چسبانده شود.
 - ۷- سپس سیخ‌های زده شده به مدت حدود یک ساعت در یخچال قرار داده شود.
 - ۸- گوجه‌فرنگی‌ها شسته شود.
 - ۹- در صورت درشت بودن، گوجه‌ها را دو نیم کرده و در غیر این صورت گوجه‌ها کامل به سیخ‌های مخصوص باریک زده شوند.
- نکته: در صورت استفاده از دستگاه کباب‌پز خودکار بدون سیخ، بایستی خمیر کباب حدود یک ساعت در یخچال نگهداری شود.

روش پخت:

- ۱- در صورت استفاده از کباب‌پز خودکار (با سیخ)، دستگاه روشن شود.
- ۲- پس از گرم شدن چند نمونه سیخ کباب را پخت نموده و پس از تنظیم دما و سرعت، کباب‌های سیخ‌گیری شده وارد دستگاه کباب‌پز گردیده تا پخته شود و به‌طور مداوم کیفیت پخت کباب کنترل شود.
- ۳- در صورت استفاده از اجاق کباب‌پز معمولی بایستی صفحه‌های چدنی را به‌گونه‌ای قرار داده شود که شعله مستقیم با کباب تماس نداشته باشد (شعله غیرمستقیم با سوخت گاز).
- ۴- سپس آن را روشن کرده تا کاملاً داغ شود.
- ۵- سیخ‌های کباب را روی کباب‌پز گذاشته ابتدا با شعله تند و چرخاندن سریع (پشت‌ورو کردن سریع برای جلوگیری از ریختن کباب‌ها از روی سیخ) و سپس شعله را ملایم کرده تا کباب کاملاً مغزپخت شود.

نکته: در صورت ریختن کباب از روی سیخ آن را کمی بیشتر ورز داده تا چسبندگی لازم را به دست آورد.

۶- بعد از آماده شدن کباب، گوجه‌فرنگی روی کباب‌پز پخت شود.

خوراک کشک بادمجان:

خوراک کشک و بادمجان			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن	۳۵ ± ۵	برای سرخ کردن
۲	بادمجان	۲۵۰ ± ۲۰	
۳	کشک مایع	۵۰ ± ۵	
۴	پیاز	۳۰	
۵	نعناع خشک	به مقدار لازم	
۶	فلفل قرمز- فلفل سیاه- زردچوبه- ادویه- دارچین	به مقدار لازم	
۷	سیر تازه	۱۰	
۸	مغز گردو	۵	اختیاری
۹	گوجه	۵۰	اختیاری
۱۰	نان	۲۰۰	
۱۱	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	

روش آماده‌سازی:

- ۱- بادمجان‌ها قبل از پوست کندن شسته شود.
- ۲- سپس بادمجان‌ها به صورت مورد نظر خرد شوند.
- ۳- بادمجان‌ها بعد از پوست کندن در آب ریخته نمی‌شوند زیرا بادمجان حالت اسفنجی دارد آب به خود می‌گیرد و در مرحله سرخ کردن دیر آماده می‌شود و رنگ سیاهی به خود می‌گیرد.
- ۴- برای رفع تلخی بادمجان باید بعد از پوست کندن و برش زدن فقط به آن نمک زده شود و حدود نیم ساعت در دیگ یا نایلکس‌های بزرگ ریخته که تلخی و زهر آن گرفته شود.
- ۵- بادمجان‌های برش زده در روغن مخصوص سرخ کردن سرخ شود.
- ۶- پیاز پوست کنده و شسته شود.
- ۷- پیاز به صورت نگینی خرد شده و در روغن مخصوص سرخ کردن به همراه زردچوبه سرخ شود.
- ۸- بادمجان به همراه سیر، نعناع، مغز گردو، ادویه‌های مربوط، کشک و مقداری از پیاز در دستگاه خمیرساز هم زده شده و له شود.
- ۹- پس از حاضر شدن مواد داخل کانتین ریخته شده و با پیاز و نعناع تزیین شود.

نکته ۱: پیشنهاد می‌شود برای جلوگیری از پرچرب بودن غذا در ابتدا روغن اضافی بادمجان گرفته شود.

نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه خوراک کشک بادمجان سفت بود کشک بیشتری به آن اضافه شود.

خوراک کوفته تبریزی:

خوراک کوفته تبریزی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۱۵	نیم دانه
۲	گوشت قرمز	۱۰ ± ۸۰	
۳	لپه	۱۵	
۴	کشمش بلویی	۵	اختیاری
۵	آلو	۱۰	
۶	مغز گردو	۵	اختیاری
۷	رب گوجه	۱۵	
۸	سبزی پاک‌شده کوفته	۲۵	
۹	ادویه‌جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۰	آرد	۱۰	
۱۱	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	
۱۲	پیاز	۲۰	
۱۳	نان	۲۰۰	
۱۴	تخم‌مرغ	۱۵	
۱۵	زرشک	۲	اختیاری
۱۶	آبلیمو	۲,۵	

روش آماده‌سازی:

- ۱- پیاز پوست‌گیری و شسته شود.
- ۲- گوشت به قطعات مناسب برای چرخ کردن خرد شود.
- ۳- گوشت خردشده به همراه دنبه و قلوه‌گاه ۳ بار چرخ شود.
- ۴- پیاز را با مش بسیار ریز چرخ کنید و به گوشت اضافه کنید.
- ۵- لپه پاک شده و پخته شود.
- ۶- لپه پخته‌شده چرخ شود و به ترکیب گوشت اضافه شود.
- ۷- برنج پخته شود و به مواد اضافه شود.

- ۸- سبزی کوفته پاک و خرد شده و به مواد اضافه شود.
- ۹- ادویه و آرد و نمک به مواد اضافه شود. در این مرحله خوب ورز داده شود.
- ۱۰- آلوها و کشمش پلویی شسته شود.
- ۱۱- پیاز، نگینی خرد شده و در روغن تفت داده شود.
- ۱۲- مقدار تقریباً ۲۵۰ گرم از مواد را برداشته و وسط آن گود شود.
- ۱۳- کشمش، آلو، مغز گردو و پیاز سرخ شده داخل کوفته‌ها قرار داده شود و مواد بسته و داخل سینی فر قرار داده شود.
- ۱۴- پیاز را ریز خرد کرده و تفت داده شود.
- ۱۵- ادویه، نمک و رب به پیاز اضافه کرده و کمی تفت داده شود تا سس کمی بجوشد.
- ۱۶- سس حاضر شده روی کوفته‌ها ریخته شده و داخل فر قرار داده شود.

نکته: پیشنهاد می‌شود چنانچه مواد کوفته در حال وارفتن بود به آن آرد اضافه شود و یا نمک اضافه شود.

ماکارونی:

ماکارونی (با گوشت یا با مرغ)			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۲	ماکارونی	۱۶۰ ± ۱۰	
۳	رب گوجه‌فرنگی	۳۰	
۴	پیاز	۲۵	
۵	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	
	گوشت مرغ	۸۰ ± ۲۰	استیک پاک شده
۶	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۷	لفل دلمه	۱۵	
۸	قارچ تازه سفید	۵۰	اختیاری- در صورت استفاده، میزان گرم گوشت و ماکارونی کم می‌شود.
۹	آب‌لیمو	به مقدار لازم	
۱۰	ادویه‌جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۱	نان	۲۰۰	
۱۲	سویا	۳۰	اختیاری

روش آماده‌سازی:

- ۱- پیاز پوست کنده شده و شسته شود.
 - ۲- پیاز توسط مش متوسط نگینی خرد شود و بعد سرخ شود.
 - ۳- گوشت در داخل پیاز تفت داده شود.
 - ۴- قارچ شسته شده به صورت ورقه‌ای خرد شود.
 - ۵- قارچ به مواد اضافه شود.
 - ۶- فلفل دلمه‌ای خرد شده شسته شده و تخم‌های آن جدا شود.
 - ۷- فلفل دلمه‌ای، آب‌لیمو، ادویه‌جات مجاز رب گوجه‌فرنگی و نمک به مواد اضافه شده و خوب تفت داده شود. اگر گوجه‌فرنگی را خیلی سرخ کنید، ویتامین C در آن باقی نخواهد ماند.
 - ۸- ماکارونی در آب‌جوش حاوی روغن و نمک ریخته شده تا به مدت ۱۵ دقیقه بجوشد.
 - ۹- در انتها مواد حاضر شده را لابه‌لای ماکارونی آبکش شده بریزید و دم کنید.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه ماکارونی خام بود به آن کمی روغن و آب اضافه شود.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه ماکارونی بیش‌ازاندازه جوشیده بود کمی ماکارونی به حالت نیمه‌خام پخته شده و با آن مخلوط شود.

خوراک ماهی:

خوراک ماهی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن	۶۰ ± ۱۰	سرخ کردن ماهی
۲	ماهی قزل‌آلا بدون سر و دم شیر یا تیلاپیا	۲۵۰ ± ۲۰ ۱۶۰ ± ۱۰	
۳	فلفل دلمه	۴	
۴	لیموترش	۸۰	
۵	آب‌لیمو	۱۰	
۶	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	
۷	ادویه (فلفل سیاه و ...)	۵	
۸	زعفران	۰,۰۰۱	
۹	آرد گندم یا سوخاری	۱۰	
۱۰	نان	۲۰۰	

روش آماده‌سازی:

- ۱- برای پاک کردن ماهی کافی است با دست دم ماهی گرفته شده و با کشیدن کارد (یا فلس کن) پولک‌های ماهی گرفته شود.
- ۲- باله‌های ماهی به‌جز باله پشت کمر بریده شود.
- ۳- سپس شکم ماهی با یک کارد تیز از ناحیه دم تا سر چاک داده شده و اعما و احشای آن خارج گردیده و بعد ماهی شسته شود.
- ۴- ماهی به‌مدت دو تا سه ساعت در آب‌لیمو و نمک خوابانده شود و در جای خنک (دمای یخچال) نگهداری شود تا مزه‌دار شود.
- ۵- سیب‌زمینی پوست‌گیری و شسته شود، به‌صورت برش ورقه‌ای خرد و داخل آب سرد قرار داده شود.

روش پخت:

- ۱- ماهی مزه‌دار شده را ابتدا به مخلوط آرد سوخاری، آرد سفید، پودر سیر، نمک و زردچوبه آغشته نموده و کمی استراحت داده شود.
- ۲- سپس در روغن سرخ‌کردنی با دمای مناسب سرخ شود.
- ۳- سیب‌زمینی ورقه شده را داخل آبکش ریخته تا آب آن جدا شود.
- ۴- سپس سیب‌زمینی را سرخ کرده و در صافی ریخته تا روغن اضافی آن خارج شود.

خوراک مرغ:

خوراک مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	فلفل دلمه‌ای	۵	
۲	مرغ	۲۰±۳۲۰	بدون پوست
۳	پیاز	۲۵ ± ۵	
۴	آبلیمو	به مقدار لازم	
۵	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	
۶	هویج	۲۰	
۷	رب گوجه	۲۰ ± ۵	
۸	ادویه‌ها مجاز	به مقدار لازم	
۹	نان	۲۰۰	
۱۰	روغن	۲۰ ± ۵	

روش آماده‌سازی:

- ۱- ابتدا مرغ پاک شده و قسمت‌های زائد آن گرفته شود.
- ۲- سپس هر مرغ به چهار قسمت ران و سینه تقسیم شود.
- ۳- پیاز پوست‌گیری شده و شسته شود.
- ۴- پیاز به صورت نگینی یا خلالی خرد شود.
- ۵- هویج پوست گرفته و شسته شود.
- ۶- سپس هویج به صورت ورقه‌ای خرد شده و در آب سرد ریخته شود.
- ۷- سپس هویج را آب‌پز نموده تا آماده شود.
- ۸- سیب‌زمینی پوست‌گیری و شسته شود.
- ۹- سپس به صورت چهار قاچ خرد و با کمی آب، آب‌پز شود.
- ۱۰- فلفل دلمه‌ای را شسته و تخم‌های آنها جدا شود، سپس به صورت خلالی درشت خرد شود.

روش پخت:

- ۱- ابتدا مرغ کف‌گیری شود.
- ۲- سپس کمی پیاز و فلفل دلمه‌ای و آب‌لیمو به آن اضافه گردیده و روی شعله مناسب قرار داده تا مرغ کاملاً پخته شود.
- ۳- رب گوجه‌فرنگی، سیر، زردچوبه و فلفل سیاه را مخلوط کرده و تفت داده می‌شود.
- ۴- سپس آب مرغ را به آن اضافه کرده و جوشانده تا مایع سس غلیظ شود.
- ۵- در نهایت سس آماده‌شده روی مرغ ریخته شود.

کنتل گوشت:

کنتل گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن	۳۵ ± ۵	سرخ‌کردنی
۲	سیب‌زمینی	۱۰۰	
۳	آرد سوخاری	۲۰	
۴	پیاز	۲۵ ± ۵	
۵	تخم‌مرغ	۳۰	
۶	گوشت قرمز	۸۰ ± ۱۰	چرخ‌کرده
۷	نان	۲۰۰	
۸	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	

روش آماده‌سازی:

- ۱- پیاز پوست کنده و شسته شود.
 - ۲- پیاز با مش بسیار ریز رنده شود.
 - ۳- گوشت شسته شده و به قطعات مناسب جهت چرخ کردن خرد شود.
 - ۴- سیب‌زمینی‌ها پوست کنده‌شده و شسته شوند.
 - ۵- سیب‌زمینی‌ها جهت چرخ کردن به قطعات مناسب خرد شوند.
 - ۶- گوشت به همراه سیب‌زمینی چرخ شود.
 - ۷- پیاز به همراه گوشت و سیب‌زمینی و پیاز در دستگاه خمیر ساز ریخته شود.
 - ۸- تخم‌مرغ‌ها در ظرف دیگری شسته شوند.
 - ۹- تخم‌مرغ‌ها به همراه آرد سوخاری و ادویه و نمک به مواد اضافه شده و مخلوط شوند.
 - ۱۰- از مایع آماده‌شده به مقدار یک ملاقه یک ملاقه برداشته و در سینی مخصوص سرخ کردن به همراه روغن سرخ شود.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه مایع کتلت سفت بود مقداری تخم‌مرغ در آن ریخته شود تا به غلظت مناسب برسد.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه مایع کتلت شل بود به آن آرد سوخاری اضافه شود تا به غلظت مناسب برسد.

کوکو سبزی

کوکو سبزی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۳۵ ± ۵	سرخ‌کردنی
۲	سبزی کوکو	۹۰ ± ۱۰	پاک و خردشده
۳	تخم‌مرغ	۸۵	
۴	ادویه‌ها مجاز	به مقدار لازم	
۵	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	
۶	آرد	۳	
۷	نان	۲۰۰	

روش آماده‌سازی:

- ۴- ابتدا سبزی تره، جعفری، سیر سبز، گشنیز و شوید تمیز شده سپس شست‌وشو و ضدعفونی گردیده در آبکش ریخته تا آب آن گرفته شود.

۵- پس از آن سبزی‌ها به وسیله کارد یا دستگاه سبزی خردکن، خرد شود.

روش پخت:

- ۱- سبزی کوکو خردشده با تخم‌مرغ، آرد سوخاری و مقداری نمک با هم مخلوط شود.
- ۲- سپس مخلوط آماده‌شده را در سینی مخصوص یا ظرف آلومینیومی تک‌نفره که به روغن آغشته شده است ریخته و در درون فر قرار داده تا کاملاً پخته شود.

نکات قابل توجه:

- برای آماده کردن خوراک کوکو سبزی به نکات زیر توجه داشته باشید:
- ۱- سبزی‌ها خرد شود و به آن تخم‌مرغ اضافه شود.
 - ۲- بهتر است که کمی سیر چرخ شده هم برای خوشمزه کردن کوکو به آن اضافه شود.
 - ۳- بهتر است به جای استفاده از آرد سوخاری از آرد سفید استفاده شود.
 - ۴- بهتر است سبزی کوکو کمی منجمد تا بعد از چرخ کردن آن مایع کوکو خیلی آبدار نباشد.
 - ۵- بعد از کامل شدن مواد کوکو یک‌بار دیگر مواد چرخ شود.
 - ۶- پس از چرخ کردن کوکو سرخ شود.
- نکته ۱: چنانچه مایه کوکو شل بود به آن آرد اضافه شود تا به غلظت مناسب برسد.
- نکته ۲: چنانچه مایه کوکو سفت بود به آن تخم‌مرغ اضافه شود تا به غلظت مناسب برسد.

کوکو سیب‌زمینی:

کوکو سیب‌زمینی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۳۵ ± ۵	
۲	سیب‌زمینی	۱۲۰ ± ۱۰	
۳	تخم‌مرغ	۸۰	
۴	ادویه‌ها مجاز	۱۰	
۵	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	
۶	نان	۲۰۰	

روش آماده‌سازی:

- ۱- سیب‌زمینی‌ها پوست‌کنده‌شده و شسته شوند.

- ۲- سیب‌زمینی‌ها را در آب ریخته تا آب پز شوند.
- ۳- سیب‌زمینی پخته توسط مش ریز چرخ شود.
- ۴- تخم‌مرغ‌ها در ظرف دیگری شکسته شوند.
- ۵- در دستگاه خمیرساز سیب‌زمینی، تخم‌مرغ، ادویه‌جات و نمک ریخته شده و خوب هم زده شود.
- ۶- مقدار تعیین‌شده از مایه آماده‌شده را در سینی مخصوص سرخ‌کردن ریخته و سرخ شود.
- نکته ۱: پیشنهاد می‌شود چنانچه مایه سفت بود به آن تخم‌مرغ اضافه شود تا به غلظت دلخواه برسد.
- نکته ۲: پیشنهاد می‌شود چنانچه مایه شل بود به آن سیب‌زمینی پخته اضافه شود تا به غلظت دلخواه برسد.

خوراک همبرگر با سس قارچ:

خوراک همبرگر با سس قارچ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۳۵ ± ۵	
۲	گوشت	۸۰ ± ۱۰	
۳	دنبه و قلوه‌گه گوسفندی	۲۰ ± ۵	
۴	پیاز	۵۰ ± ۱۰	
۵	آرد سوخاری	۱۵ ± ۵	
۶	تخم‌مرغ	۵	اختیاری
۷	گوجه‌فرنگی	۱۰۰	کنار غذا
۸	قارچ	۵۰	برای تهیه سس
۹	هویج	۵۰	برای تهیه سس
۱۰	رب گوجه	۱۰	
۱۱	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	
۱۲	ادویه (زردچوبه، فلفل سیاه، دارچین)	۲	
۱۳	سیب‌زمینی	۱۲۰	کنار غذا
۱۴	نان	۲۰۰	

روش آماده‌سازی:

- ۱- پیاز را پوست‌گیری نموده، شسته و با چرخ‌گوشت چرخ شو.
- ۲- گوشت شسته و برای چرخ کردن به‌اندازه مناسب خرد شود.
- ۳- قطعات گوشت چرخ شود و گوشت چرخ شده را در یخچال قرار دهید تا خنک شود.

- ۴- قارچ شسته شده و خرد شود.
- ۵- هویج به صورت کامل پوست گیری شده و خرابی های آن گرفته شود.
- ۶- سبب هویج ها به صورت ورقه ای خرد شده و داخل سردخانه قرار داده شوند.
- ۷- سیب زمینی پوست گیری شده و پس از شستن به صورت چهار قاچ خرد شود.

روش پخت:

- ۱- ابتدا گوشت چرخ شده با پیاز که آب آن کاملاً گرفته شده چرخ شود.
- ۲- مواد همراه آرد سوخاری مخصوص همبرگر، زردچوبه، فلفل سیاه، دارچین و نمک (هر کدام از ادویه به مقدار لازم) مخلوط شود.
- ۳- سبب مخلوط داخل همزن ریخته شده و کاملاً به هم زده شود.
- ۴- سبب مجدداً مخلوط چرخ شود.
- ۵- از محصول آماده شده نمونه گیری کرده و نمونه پخته شود.
- ۶- در صورتی که در فرایند پخت اشکالی وجود نداشت، مخلوط به دستگاه همبرگرزن منتقل گردیده و تولید همبرگر انجام شود.
- ۷- همبرگر تولید شده برای سفت شدن به سردخانه منتقل شود.
- ۸- هنگام پخت، همبرگرها را روی دستگاه جوجه پز قرار داده تا کاملاً پخته شود.
- ۹- هویج و سیب زمینی آب پز شود.

روش تهیه سس:

- ۱- رب گوجه فرنگی تفت داده شود.
 - ۲- قارچ پخته شده و آبکش شود.
 - ۳- پیاز نیز سرخ شود.
 - ۴- پیاز سرخ شده و قارچ را چرخ نموده و به رب گوجه فرنگی تفت داده شده اضافه شود.
 - ۵- بعد از آن مقداری آب، ادویه و نمک به آن اضافه شود.
 - ۶- مخلوط آماده شده را روی شعله ملایم قرار داده تا قوام بیاید.
 - ۷- در نهایت سس آماده شده به همبرگر پخته شده اضافه شود.
- نکته: برای بهتر شدن مایه همبرگر بهتر است که مرزه و جعفری با گوشت و پیاز چرخ شود.

آش رشته:

آش رشته			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۱۵	
۲	روغن	۲۵ ± ۵	
۳	سبزی آش	۴۵ ± ۵	پاک و خردشده
۴	نخود	۷ ± ۲	
۵	لوبیا	۱۰	
۶	عدس	۱۰	
۷	رشته آش	۱۵ ± ۵	
۸	نعناع خشک	۰.۸	
۹	کشک	۱۵	
۱۰	سیر تازه	۵	اختیاری
۱۱	ادویه جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۲	نمک تصفیه شده	به مقدار لازم	

روش آماده سازی:

- ۱- نخود و لوبیا از روز قبل خیسانده شود.
- ۲- پیاز پوست کنده و شسته شود.
- ۳- پیاز به صورت نگینی خرد و در روغن و زردچوبه سرخ شود.
- ۴- نخود و لوبیای خیس خورده در پیاز تفت داده شود.
- ۵- به میزان لازم در مواد آب ریخته و فرصت پخت داده شود.
- ۶- پس از پخت نخود و لوبیا، عدس پاک شده و شسته شده را اضافه نموده و اجازه پخت داده شود.
- ۷- پس از پخت عدس، سبزی مخصوص آش به مواد اضافه شود.
- ۸- آرد و زردچوبه به ترکیبات اضافه شود.
- ۹- آش باید بجوشد تا جا بیفتد و سپس رشته ها اضافه شوند.

آماده سازی ترکیبات روی آش:

- ۱- پیاز پوست کنده و شسته شود.
- ۲- پیاز به شکل نگینی خرد شده و در روغن مخصوص سرخ کردن سرخ شود.
- ۳- نعناع خشک در روغن مخصوص سرخ کردنی کمی تفت داده شود.
- ۴- سیر تازه، خرد شده و در روغن مخصوص سرخ کردنی تفت داده شود.

سوپ جو

سوپ جو			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۱۵	
۲	رب گوجه	۱۰	
۳	آبلیمو	۵	
۴	جو	۱۵	پوست‌کنده
۵	سبزی تازه	۲۰	جعفری
۶	هویج	۱۰	
۷	سیب‌زمینی	۱۰	
۸	مرغ یا گوشت	۱۵	اختیاری
۹	نخودفرنگی	۱۰	اختیاری
۱۰	ادویه‌جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۱	روغن	۵	
۱۲	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	

روش آماده‌سازی:

- ۱- جو پرک بازبینی و کنترل شود.
- ۲- هویج به‌صورت کامل پوست‌گیری شده و خرابی‌های آن گرفته شود.
- ۲- سبب هویج پوست‌گیری شده شسته و به‌صورت نگینی یا مکعبی خرد شود.
- ۳- نخودفرنگی بعد از پاک کردن شسته شود.
- ۴- جعفری بعد از بازبینی و پاک کردن، ضدعفونی و شست‌وشو شده و بعد در صافی گذاشته شود تا آب آن خارج شود.
- ۵- سبب سبزی خرد شود.
- ۶- پیاز پوست‌گیری شده و شسته شود.
- ۷- پیاز با مش متوسط خرد شود.
- ۸- فیله مرغ به قطعات ریز خرد شود.

روش پخت:

- ۱- جو پرک با آب و پیاز رنده شده و کمی نمک، هویج، نخودفرنگی و فیله مرغ مخلوط نموده و حرارت داده شود تا کاملاً بپزد.
- ۲- سبب رب گوجه‌فرنگی را با کمی روغن، تفت داده و به سوپ اضافه شود.

۳- مقدار مناسب نمک به سوپ اضافه شود.

۴- در اواخر پخت، جعفری خردشده و آب‌لیمو اضافه شود و حرارت را ملایم کنید تا جا بیفتد.
نکته: برای آماده کردن سوپ جو و بهتر شدن آن هویج، پیاز، گوجه، فلفل دلمه و شنیسل را با تیغه متوسط چرخ کرده و فرصت داده شود تا با جو پرک شده جا بیفتد. بهتر است رب آن هم سرخ نشود و در همان زمان اولیه به آن اضافه شود و حداقل دو تا سه ساعت زمان برای جا افتادن سوپ احتیاج است.

سوپ رشته (ورمیشل):

سوپ رشته (ورمیشل)			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۵	
۲	رب گوجه	۱۵	
۳	آب‌لیمو	۵	
۴	رشته‌فرنگی (ورمیشل)	۱۰	
۵	سبزی تازه	۲۰	
۶	هویج	۱۰	
۷	سیب‌زمینی	۱۰	
۸	مرغ یا گوشت	۱۵	اختیاری
۹	نخودفرنگی	۱۰	اختیاری
۱۰	ادویه‌جات مجاز	به مقدار لازم	
۱۱	روغن	یک عدد نان لواش یا تافتون	
۱۲	نمک تصفیه‌شده بدون ید	۲	

روش آماده‌سازی:

- ۱- پیاز پوست کنده و شسته شود.
- ۲- پیاز به صورت نگینی خرد شده و در روغن کمی تفت داده شود.
- ۳- سیب‌زمینی پوست کنده و شسته شود.
- ۴- سیب‌زمینی به صورت نگینی خرد شده و با پیاز تفت داده شود.
- ۵- هویج پوست کنده و شسته شود.
- ۶- هویج به صورت نگینی خرد شده و به همراه پیاز و سیب‌زمینی تفت داده شود.
- ۷- ادویه‌جات مجاز به مواد اضافه شود.
- ۸- سبزی مخصوص سوپ به مواد اضافه شده و تفت داده شود.

- ۹- گوشت مرغ تمیز شده و شسته شده آب پز شود.
- ۱۰- نخودفرنگی به همراه گوشت مرغ ریش ریش شده به مواد اضافه شود.
- ۱۱- پس از پخت همه مواد رشته و رب گوجه فرنگی اضافه شود. پس از چند جوش و غلیظ شدن سوپ آماده است.
- در مرحله آخر قبل از کشیدن کمی آب لیمو اضافه شود.

عدسی:

عدسی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۵	
۲	رب گوجه فرنگی	۱۰	
۳	سیب زمینی	۴۰	
۴	پیاز	۴۰	
۵	عدس	۴۵ ± ۵	
۶	آب لیمو	۲	
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	ادویه	۳	
۹	نان	۲۰۰	

روش آماده سازی:

- ۱- ابتدا عدس کاملاً پاک و ریگ شور شود.
- ۲- عدس به مدت ۵ تا ۶ ساعت در آب خیسانده شود.
- ۳- پیاز پوست گیری شده و شسته شود.
- ۴- پیاز شسته شده به صورت خرد خرد شود.

روش پخت:

- ۱- ابتدا پیاز با کره تفت داده و فلفل سیاه، زردچوبه و نمک به آن اضافه شود.
 - ۲- سپس عدس و جو پرک با مقدار کمی آب به آن اضافه و با حرارت ملایم جوشانده شود تا عدس کاملاً پخته شده و لعاب بیاندازد.
- نکته: برای بهتر شدن کیفیت در صورت وجود قلم گوسفند از عصاره آب قلم برای جوشاندن عدس استفاده شود.

آنالیز چند غذای پیشنهادی:
چلوخورش بادمجان (کدو)

چلوخورش بادمجان (کدو)			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	۳۰	
۲	پیاز	۳۰	
۳	بادمجان (کدو)	۲۰۰ ± ۳۰	بدون پوست
۴	زردچوبه	۱	
۵	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۶	روغن مایع	۳۵ ± ۵	
۷	برنج	ایرانی ۱۷۰ ± ۱۰ هندی ۱۵۰ ± ۱۰ پاکستانی و سایر ۱۵۵ ± ۱۰	
۸	آبلیمو	۵	
۹	گوجه	۵۰	
۱۰	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۱	ادویه	۱	
۱۲	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۳	نان	۵۰	
۱۴	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو

چلوخورش قیمه آلو

چلوخورش قیمه آلو			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	۲۵	
۲	پیاز	۳۰	
۳	سیبزمینی	۷۰	
۴	لپه	۲۵	
۵	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۶	روغن مایع	۳۵ ± ۵	
۷	برنج	۱۷۰ ± ۱۰	ایرانی
		۱۵۰ ± ۱۰	هندی
		۱۵۵ ± ۱۰	پاکستانی و سایر
۸	آبلیمو	۵	
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	ادویه	۱	
۱۱	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۲	آلوخارا	۱۵ ± ۵	
۱۳	نان	۲۰۰	
۱۴	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو
۱۵	دنبه گوسفندی	۵	اختیاری

چلوخورش قیمه هویج:

چلوخورش قیمه هویج			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	رب گوجه	۲۵	
۲	پیاز	۳۰	
۳	سیبزمینی	۴۰	
۴	لپه	۲۰ ± ۵	
۵	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۶	روغن مایع	۳۵ ± ۵	
۷	برنج	۱۷۰ ± ۱۰	ایرانی
		۱۵۰ ± ۱۰	هندی
		۱۵۵ ± ۱۰	پاکستانی و سایر
۸	آبلیمو	۵	
۹	لیمو عمانی	۱	
۱۰	زردچوبه	۱	
۱۱	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۲	ادویه	۱	
۱۳	هویج	۶۰	
۱۴	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۵	نان	۵۰	
۱۶	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو

چلو خورش لوبیا سفید

چلو خورش لوبیا سفید			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۲	برنج	۱۷۰ ± ۱۰ ۱۵۰ ± ۱۰ ۱۵۵ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۳	پیاز	۳۰	
۴	رب گوجه	۱۴	
۵	ادویه	۱	
۶	گوشت قرمز	۵۰ ± ۵	گوشت آماده پخت
۷	لوبیا سفید	۲۰	
۸	گرد لیمو	۱,۵	
۹	سیبزمینی	۱۰۰	
۱۰	دارچین	۰,۱	
۱۱	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۲	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۳	هل	۰,۲	اختیاری
۱۴	زردچوبه	۰,۳	
۱۵	فلفل سیاه	۰,۱	
۱۶	نان	۵۰	
۱۷	روغن مایع	۴ ± ۱	برای چلو

استانبولی پلو با گوشت:

استانبولی پلو با گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	سرخ کردنی
۲	برنج	۱۵۰ ± ۱۰ ۱۳۰ ± ۱۰ ۱۴۰ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۳	پیاز	۴۰	
۴	رب گوجه	۴۰	
۵	لوبیا سبز سیبزمینی	۵۰ ۵۰	لوبیا یا سیبزمینی استفاده می شود
۶	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	آبلیمو	۵	

	۴	زردچوبه	۹
	۵	فلفل دلمه	۱۰
	۱۵	نخودفرنگى	۱۱
براى خيساندن برنج	20 ± 5	نمک بلور	۱۲
	۱۰	هويج	۱۳
	۱	فلفل قرمز	۱۴
	۱	ادويه	۱۵
	۵۰	نان	۱۶

استانبولى پلو با مرغ:

استانبولى پلو با مرغ			
توضيحات	مقدار لازم براى هر نفر (گرم)	مواد مورد نياز	رديف
سرخ کردنى	25 ± 5	روغن مایع	۱
ایرانى	150 ± 10	برنج	۲
هندى	130 ± 10		
پاکستانى و ساير	140 ± 10		
	۴۰	پياز	۳
	۴۰	رب گوجه	۴
	۵۰	لوبيا سبز	۵
استيك	۱۰۰	مرغ	۶
	۲	نمک تصفيه شده بدون يد	۷
	۵	آب ليمو	۸
	۴	زردچوبه	۹
	۵۰	سيب زمينى	۱۰
	۵	فلفل دلمه	۱۱
	۱۵	نخودفرنگى	۱۲
براى خيساندن برنج	20 ± 5	نمک بلور	۱۳
	۲۰	هويج	۱۴
	۰,۲	فلفل سياه	۱۵
	۰,۲	هل	۱۶
	۵۰	نان	۱۷

رشته پلو با گوشت:

رشته پلو با گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۲	برنج	ایرانی ۱۵۰ ± ۱۰ هندی ۱۳۰ ± ۱۰ پاکستانی و سایر ۱۴۰ ± ۱۰	
۳	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	چرخ کرده
۴	پیاز	۲۰	
۵	زردچوبه	۰٫۳	
۶	فلفل سیاه	۰٫۱	
۷	رشته	۳۵	
۸	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	شوید	۱۰	خشک ، اختیاری
۱۱	نان	۵۰	

پلو سبزی‌ها:

پلو سبزی‌ها			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	سرخ کردنی
۲	برنج	ایرانی ۱۵۰ ± ۱۰ هندی ۱۳۰ ± ۱۰ پاکستانی و سایر ۱۴۰ ± ۱۰	
۳	پیاز	۳۰	
۴	آویشن	۰٫۵	
۵	ذرت	۲۰	
۶	زنجبیل	۰٫۳	
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	زنجبیل	۰٫۳	
۹	زردچوبه	۰٫۳	
۱۰	شوید تازه	۸۰	
۱۱	فلفل دلمه	۸	
۱۲	نخودفرنگی	۱۵	
۱۳	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۴	هویج	۱۰	
۱۵	فلفل قرمز	۱	
۱۶	ادویه	۱	
۱۷	نان	۵۰	

شیرین پلو با مرغ:

شیرین پلو با مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۱۵ ± ۳	
۲	برنج	ایرانی ۱۵۰ ± ۱۰ هندی ۱۳۰ ± ۱۰ پاکستانی و سایر ۱۴۰ ± ۱۰	
۳	مرغ	۱۱۰ ± ۱۰	باستخوان
۴	پیاز	۲۰	
۵	زردچوبه	۰٫۳	
۶	فلفل سیاه	۰٫۱	
۷	خلال نارنج	۱۰	
۸	نمک بلور	۲۰ ± ۵	
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	خلال هویج	۱۵	
۱۱	خلال پسته و بادام	۵	
۱۲	شکر	۵	
۱۳	زعفران	۰٫۰۳	
۱۴	رب گوجه	۲۰ ± ۵	
۱۵	نان	۵۰	

زیره پلو:

زیره پلو			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	چرخ کرده
۲	روغن مایع	۱۵ ± ۳	
۳	برنج	ایرانی ۱۵۰ ± ۱۰ هندی ۱۳۰ ± ۱۰ پاکستانی و سایر ۱۴۰ ± ۱۰	
۴	پیاز	۲۵	
۵	زردچوبه	۰٫۳	
۶	زیره	۱٫۵	
۷	فلفل سیاه	۰٫۱	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۹	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۱۰	نان	۵۰	

پلوقیمه نثار:

قیمه نثار			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۲	برنج	ایرانی ۱۵۰ ± ۱۰ هندی ۱۳۰ ± ۱۰ پاکستانی و سایر ۱۴۰ ± ۱۰	
۳	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	چرخ کرده
۴	پیاز	۳۰	
۵	زردچوبه	۰٫۳	
۶	فلفل سیاه	۰٫۱	
۷	زرشک	۵	
۸	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	رب گوجه	۲۵	
۱۱	نان	۵۰	
۱۲	خلال پسته	۵	
۱۳	خلال بادام	۵	
۱۴	خلال پرتقال	۵	اختیاری
۱۵	زعفران	۰٫۰۰۱	

ماش پلو با گوشت:

ماش پلو با گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۱۵ ± ۵	
۲	برنج	ایرانی ۱۵۰ ± ۱۰ هندی ۱۳۰ ± ۱۰ پاکستانی و سایر ۱۴۰ ± ۱۰	
۳	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	چرخ کرده
۴	پیاز	۲۰	
۵	زردچوبه	۰٫۳	
۶	فلفل سیاه	۰٫۱	
۷	ماش	۳۵	
۸	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	شوید	۱۰	خشک
۱۱	نان	۵۰	

هویج پلو با گوشت:

هویج پلو با گوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن مایع	۲۵ ± ۵	
۲	برنج	۱۵۰ ± ۱۰ ۱۳۰ ± ۱۰ ۱۴۰ ± ۱۰	ایرانی هندی پاکستانی و سایر
۳	گوشت قرمز	۶۰ ± ۱۰	چرخ کرده
۴	پیاز	۲۰	
۵	زردچوبه	۰٫۳	
۶	فلفل سیاه	۰٫۱	
۷	هویج	۳۵	
۸	نمک بلور	۲۰ ± ۵	برای خیساندن برنج
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	شوید	۱۰	خشک ، اختیاری
۱۱	نان	۵۰	

آبگوشت:

آبگوشت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	گوشت قرمز	۱۱۰ ± ۱۰	بااستخوان
۲	نخود	۲۰	
۳	لوبیا سفید	۲۰	
۴	سیبزمینی	۸۰ ± ۱۰	
۵	رب گوجه	۱۵	
۶	دنبه تازه گوسفندی	۵	
۷	ادویه	۱	
۸	زردچوبه	۱	
۹	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۰	نان	۲۰۰	

خوراک املت:

خوراک املت			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۲۵	
۲	تخم مرغ	۸۰	
۳	رب گوجه	۸	
۴	روغن	۱۵	
۵	زردچوبه	۱	
۶	فلفل دلمه	۵	
۷	گوجه	۲۰۰	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۹	نان	۲۰۰	

خوراک حلیم بادمجان:

خوراک حلیم بادمجان			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	بادمجان	۲۰۰ ± ۳۰	
۲	برنج	۱۵	اختیاری
۳	پیاز	۵۰	
۴	روغن	۲۵ ± ۵	
۵	کشک	۴۰ ± ۱۰	
۶	گوشت قرمز	۲۰ ± ۵	
۷	نعناع	۱	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۹	زردچوبه	۱	
۱۰	عدس	۳۰ ± ۱۰	اختیاری
۱۱	نان	۲۰۰	

خوراک شنیسل مرغ

خوراک شنیسل مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	روغن	۳۵ ± ۵	
۲	شنیسل مرغ	۳۱۰ ± ۲۰	با کتف یا بدون کتف
۳	آرد سوخاری	۱۰ ± ۲	
۴	تخم مرغ	۲۵ ± ۵	
۵	ادویه	مقدار لازم	
۶	آرد سفید	۵	
۷	سیب زمینی	۷۰ ± ۱۰	کنار غذایی
۸	نان	۲۰۰	

خوراک ماکارونی با مرغ:

خوراک ماکارونی با مرغ			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	آب لیمو	۵	
۲	پیاز	۲۵	
۳	رب گوجه	۵۰	
۴	روغن	۲۵ ± ۵	
۵	سیب زمینی	۷۰	
۶	فلفل دلمه	۵	
۷	مرغ	۸۰	
۸	ماکارونی	۱۶۰ ± ۱۰	
۹	نخودفرنگی	۱۰	
۱۰	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۱	زردچوبه	۱	
۱۲	ادویه	۲	
۱۳	نان	۲۰۰	

خوراک مرغ بندری:

خوراک مرغ بندری			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	آب لیمو	۳	
۲	ادویه کاری	۰,۴	
۳	پیاز	۳۰	
۴	رب گوجه	۱۷	
۵	روغن	۳۵ ± ۵	
۶	زردچوبه	۰,۴	
۷	سیب زمینی	۱۲۰	
۸	گوشت مرغ	۱۵۰ ± ۱۰	استیک (مرغ)
۹	فلفل سیاه	۰,۳	
۱۰	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۱	نان	۲۰۰	

خوراک مرغ سوخاری:

خوراک مرغ سوخاری			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	آب لیمو	۲,۵	
۲	آرد سوخاری	۲۰	
۳	پیاز	۳۰	
۴	تخم مرغ	۱۵	
۵	روغن	۳۵ ± ۱۰	
۶	زعفران	۰,۰۰۱	
۷	فلفل دلمه	۵	
۹	مرغ	۳۴۰ ± ۲۰	
۱۰	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۱۱	هویج	۱۵	
۱۲	زردچوبه	۱	
۱۳	ادویه	۱	
۱۴	آرد سفید	۵	
۱۵	نان	۲۰۰	

خوراک میرزا قاسمی

خوراک میرزا قاسمی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	ادویه	۱	
۲	بادمجان	۳۰۰	
۳	تخم مرغ	۶۰	
۴	روغن	۲۵ ± ۵	
۵	سیر	۲,۵	
۶	گوجه	۱۰۰	اختیاری
۷	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	
۸	زردچوبه	۰,۲۵	
۹	نان	۲۰۰	

آش سبزی:

آش سبزی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۳۰	
۲	روغن	۱۵	
۳	سبزی آش	۱۳	
۴	نخود	۶	
۵	لوبیا	۶	
۶	عدس	۶	
۷	گوشت قرمز	۱۲	
۸	فلفل سیاه	۱	
۹	برنج	۲۰	
۱۰	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	

آش غوره:

آش غوره			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	آب غوره	۲۵	
۲	برنج	۲۰	
۳	شوید	۱۵	
۴	روغن	۵	
۵	گوشت قرمز	۱۰	
۶	لیپه	۸	
۷	نعناع	۱	
۸	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	

آش ماست:

آش ماست			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	برنج	۲۵	
۲	پودر سیر	۲۰	
۳	پیاز	۱۵	
۴	روغن	۵	
۵	شوید	۱۰	
۶	گوشت قرمز	۸	
۷	لیپه	۱	
۸	ماست	۷۰	
۹	نعناع	۱	
۱۰	نمک تصفیه شده بدون ید	۲	

سالاد و دورچین‌ها:

سالاد فصل			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	کاهو چینی	۱۰۰	
۲	کلم بنفش	۳۰	
۳	گوجه	۳۰	
۴	کلم سفید	۵۰	
۵	سس	یک عدد	
۶	خیار	۳۰	

سالاد:

روش آماده‌سازی:

- ۱- دم کاهو، کلم بنفش و کلم سفید گرفته و در آب انداخته شود تا گل‌ولای آن خارج شود.
- ۲- گوجه‌ها در آب انداخته شده و شسته شوند.
- ۳- خیارها در آب انداخته شده و شسته شوند.
- ۴- کاهو، کلک بنفش، کلم قرمز با مش ریز رنده شوند.
- ۵- خیار و گوجه به صورت ورقه‌ای خرد شوند.
- ۶- سبزی‌ها خرد شده با هم مخلوط گردند.
- ۷- در زمان سرو سالاد در کنار آن سس نیز قرار گیرد.

ماست و اسفناج:

ماست اسفناج			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	اسفناج	۷۰	
۲	سبزی معطر	۱	اختیاری
۳	ماست	۱۱۰	
۴	نمک صدف	۱	
۵	فلفل سیاه	۰,۵	

ماست و خیار:

ماست خیار			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	خیار سبز	۷۰	
۲	ماست	۱۱۰	
۳	نعناع	۱	
۴	نمک صدف	۱	
۵	فلفل سیاه	۰,۵	

دورچین و دسر			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	خیارشور	۵۰	
۲	لیموترش	۵۰	لیمو سنگی ۱۰۰ گرم
۳	ترشی	۱۰۰	
۴	سیب درختی	۱۶۰-۲۰۰	
۵	سیب گلاب	۱۰۰-۱۲۰	
۶	خیار	۹۰-۱۱۰	
۷	هندوانه با پوست	۳۰۰-۴۰۰	
۸	خریزه با پوست	۳۰۰-۳۵۰	
۹	پرتقال	۱۶۰-۲۰۰	
۱۰	نارنگی	۱۰۰-۱۵۰	
۱۱	لیمو شیرین	۱۲۰-۱۵۰	
۱۲	موز	۱۵۰-۲۰۰	
۱۳	هلو	۱۲۰-۱۶۰	
۱۴	هلو انجیری	۸۰-۱۱۰	
۱۵	گلابی	۱۴۰-۱۶۰	

دو تا سه عدد	۸۰-۱۲۰	آلو قطره طلا	۱۶
	۸۰-۱۰۰	کیوی	۱۷
	۱۰۰-۱۲۰	شیرنگ	۱۸
	۲۵۰-۳۰۰	انار	۱۹
	۱۰۰-۱۲۰	شلیل	۲۰
دو تا سه عدد	۸۰-۱۲۰	زردآلو	۲۱
سه تا چهار عدد	۸۰-۱۰۰	گوجه سبز	۲۲
	۳۰۰-۳۵۰	طالبی با پوست	۲۳
	۱۰۰-۱۲۰	گیلاس	۲۴
	۱۰۰-۱۲۰	آلبالو	۲۵
	۱۵۰-۲۰۰	انگور	۲۶
پاک شده و بسته بندی شده	۴۰	سبزی خوردن	۲۷
دورچین و دسر			
توضیحات	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	مواد مورد نیاز	ردیف
	۱ عدد	چای کیسه ای	۲۸
	۷۰-۱۰۰	دسر (شکلاتی، زعفرانی، کرم کارامل، نسکافه)	۲۹
یک نفره	۱ عدد	دلستر	۳۰
	۳۰-۵۰	زیتون سبز یا پرورده	۳۱
با بسته بندی کارخانه ای (استریلیزه) ۲۰۰ cc	۱ عدد	شیر یک نفره (ساده، کاکائو، خرما)	۳۲
با بسته بندی کارخانه ای ۲۰۰ cc	۱ عدد	آبمیوه یک نفره	۳۳
با بسته بندی کارخانه ای با ٪ ۳ - ۲/۵ چربی	۱۰۰	ماست یک نفره	۳۴
با بسته بندی کارخانه ای ۲۰۰ cc	۱ عدد	دوغ یک نفره	۳۵
با بسته بندی کارخانه ای ۲۵۰ cc	۱ عدد	دوغ یک نفره	۳۶
با بسته بندی کارخانه ای ۳۰۰ cc	۱ عدد	دوغ یک نفره	۳۷
با بسته بندی کارخانه ای ۳۷۰ cc	۱ عدد	دوغ یک نفره	۳۸
۲ تا ۳ عدد	۱۵-۲۰	مغز گردو کامل	۳۹
۲ تا ۳ عدد	۳۰-۵۰	خرما	۴۰
	۳۵	پنیر تک نفره	۴۱
	۵۰-۷۰	زولبیا	۴۲

۴۳	بامیه	۴۰-۶۰
۴۴	کیک یزدی	۸۰
۴۵	گوچه خام (دورچین)	۵۰-۶۰
۴۶	گوچه کبابی	۱۰۰-۱۲۰

خوراک ماکارونی با سویا

خوراک ماکارونی با سویا			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	آبلیمو	۵	
۲	پیاز	۴۰	
۳	رب گوچه	۶۰	
۴	روغن	۴۰	
۶	فلفل دلمه	۱۵	
۷	سویا	۵۰	
۸	ماکارونی	۲۰۰	
۱۰	نمک تصفیه شده بدون ید	۱/۵	
۱۱	زردچوبه	۰/۳۵	
۱۲	نان	۲۰۰	
۱۳	دارچین	۰/۲	
۱۴	زنجبیل	۰/۲	
۱۵	فلفل سیاه	۰/۷	

آماده سازی:

- سویا را در آب بخیسانید. حتماً از سویای دانه درشت استفاده کنید
- فلفل دلمه را پاک کرده و بعد از شست و شوی کامل خرد کنید.
- ماکارونی را خرد کرده و در ظرفی آماده کنید.
- پیاز را پوست گیری کرده و بعد از شست و شو خلالی خرد کنید.

روش پخت:

ابتدا پیاز را در روغن تفت داده و کمی سرخ کنید. سپس مخلوط سویا را در پیاز تفت داده و بگذارید خوب سرخ شود تا بوی خام سویا گرفته شود. مطابق آنالیز، ادویه ها، فلفل دلمه و سایر افزودنی ها را به مخلوط اضافه کرده و مایه را آماده کنید. ماکارونی خرد شده را آبکش کرده و مایه را به آن اضافه کنید و بگذارید خوب دم بکشد.

خوراک ماکارونی با مخلوط گوشت و سویا

خوراک ماکارونی با مخلوط گوشت و سویا			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	آب‌لیمو	۵	
۲	پیاز	۲۵	
۳	رب گوجه	۶۰	
۴	روغن	۴۰	
۶	فلفل دلمه	۱۵	
۷	سویا	۱۵	
۸	ماکارونی	۲۰۰	
۱۰	نمک تصفیه شده بدون ید	۱/۵	
۱۱	زردچوبه	۰/۳۵	
۱۲	نان	۲۰۰	
۱۳	دارچین	۰/۲	
۱۴	زنجبیل	۰/۲	
۱۵	فلفل سیاه	۰/۷	
۱۶	گوشت گوساله جوانه	۵۰	

روش آماده‌سازی و طبخ مانند خوراک ماکارونی با سویا بوده، با این تفاوت که بعد از خیساندن سویا در آب و آبکشیدن، هم‌زمان با گوشت چرخ شود تا عطر و طعم گوشت را بگیرد. سپس در پیاز تفت داده شود.

خورش خلال بادام کرمانشاهی

خورش خلال بادام کرمانشاهی			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	آب‌لیمو	۲	
۲	پیاز	۴۰	
۳	رب گوجه	۱۵	
۴	روغن سرخ‌کردنی	۲۲	
۶	دارچین	۰/۱	
۷	دنبه	۲	
۸	زردچوبه	۱	
۱۰	زرشک	۱۵	
۱۱	زعفران	۰/۰۰۹	
۱۲	گوشت گوساله جوانه	۶۰	
۱۳	نمک	۲	

روش آماده‌سازی:

۱- پیاز را پوست‌گیری کرده بعد از شست‌وشو و آبکش کردن ریز خرد کرده و همراه با روغن مایع با حرارت ملایم تفت دهید.

۲- گوشت را پس از شستن و پاک کردن و گرفتن قسمت‌های زائد به قطعات نگینی خرد کرده، سپس با کمی روغن مایع، فلفل سیاه و زردچوبه تفت دهید. فلفل سیاه به مقداری استفاده شود که باعث تند شدن غذا نشود.

۳- خلال بادام درختی را پاک کرده، شسته و سپس در مقداری آب و زعفران از شب قبل بگذارید بماند تا رنگ و عطر زعفران را بگیرد. از همین آب در خورش استفاده شود.

روش پخت:

۱- برنج را طبق روش مربوط آماده کنید.

۲- گوشت و پیاز را سرتفت داده، سپس آن را داخل ظرف ریخته و به آن آب اضافه کرده روی شعله قرار دهید تا نیم‌پز شود
سپس رب و ادویه به آن اضافه شده و نیم ساعت قبل از اتمام پخت، خلال بادام و زرشک اضافه شود و بگذارید خوب جا بیفتد.

ایکرا:

خوراک ایکرا			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	بادمجان	۱۵۰	
۲	پیاز	۸۰	
۳	دارچین	۱	
۴	روغن مایع	۱۵	
۶	زردچوبه	۱	
۷	سیر	۲	
۸	فلفل دلمه	۲۰	
۱۰	فلفل سبز	۲	
۱۱	فلفل دلمه	۰/۱	
۱۲	کدوسبز	۸۰	
۱۳	گوجه‌فرنگی	۲۰۰	
۱۴	نمک	۱	
۱۵	هویج	۵۰	

روش آماده‌سازی:

- ۱- پیاز را پوست‌گیری کرده بعد از شست‌وشو و آبکش کردن ریز خرد کرده و همراه با روغن مایع با حرارت ملایم تفت دهید.
- ۲- بادمجان، کدو، فلفل دلمه، هویج و فلفل سبز را به‌صورت نگینی خرد کنید، بعد از شست‌وشو آبگیری کنید.
- ۳- گوجه‌فرنگی را بعد از شست‌وشو رنده کنید.

روش پخت:

ابتدا پیاز را در روغن تفت داده، هویج را اضافه کنید. بعد از کمی تفت دادن، فلفل دلمه را اضافه کرده، کمی تفت دهید. سپس کدو، فلفل سبز، بادمجان، سیر، را اضافه کرده و سرتفت دهید. ادویه شامل فلفل سیاه، دارچین، زردچوبه و نمک را اضافه کرده، روی حرارت ملایم قرار دهید. گوجه‌فرنگی رنده شده را به مواد اضافه کرده بگذارید آرام بپزد.

املت با خلال سیب‌زمینی نیمه آماده

خوراک املت با خلال سیب‌زمینی نیمه آماده			
ردیف	مواد مورد نیاز	مقدار لازم برای هر نفر (گرم)	توضیحات
۱	پیاز	۳۰	
۲	تخم‌مرغ	۱۸۰	
۳	خلال سیب‌زمینی نیمه‌آماده	۸۰	
۴	رب	۱۰	
۶	روغن سرخ‌کردنی	۱۵	
۷	زردچوبه	۰/۱	
۸	سیر	۱	
۱۰	فلفل دلمه	۳	
۱۱	فلفل دلمه	۰/۱۵	
۱۲	گوجه‌فرنگی	۱۸۰	
۱۳	نمک	۲	

روش آماده‌سازی:

- ۱- ابتدا گوجه‌فرنگی را تمیز کرده و سپس شست‌وشو و ضدعفونی نمایید.
- ۲- تخم‌مرغ به ازای هر نفر دو عدد آماده کرده و آنها را شکسته و در درون ظرفی می‌ریزیم.

۳- پیاز را پوست‌گیری کرده بعد از شست‌وشو و آبکش کردن ریز خرد کرده و همراه با روغن مایع با حرارت ملایم تفت دهید.

۴- خلال سیب‌زمینی نیمه‌آماده را سرخ کرده و جهت دورچین کنار املت قرار دهید.

دستور پخت:

ابتدا پیاز خردشده، با نمک و فلفل، در روغن، تفت داده شود. سپس رب را به همراه زردچوبه اضافه کرده و بعد از آن، فلفل دلمه‌ای اضافه شود. در دیگ جداگانه گوجه‌فرنگی‌های خردشده را پخته، تا حدی که کاملاً آب گوجه‌فرنگی‌ها تبخیر شود. سپس مخلوط پیاز و ادویه و رب، به گوجه‌فرنگی‌های پخته‌شده اضافه شود. در آخر تخم‌مرغ‌ها را هم زده و به مخلوط فوق اضافه شود و خلال سیب‌زمینی هنگام توزیع غذا به‌طور جداگانه در کنار املت قرار گیرد.

منابع و مآخذ

- ۱- استاندارد ملی ایران، شماره ۶-۲-۱۵۶۲، تجدیدنظر دوم فروردین ۱۳۹۲، وسایل برقی خانگی و مشابه - ایمنی، الزامات ویژه اجاق‌های خوراک‌پزی ثابت، اجاق‌های صفحه‌ای، فرها و وسایل مشابه.
- ۲- استاندارد ملی ایران، شماره ۲۰۸۳، تجدیدنظر اول، بهمن ماه ۱۳۸۱، مقررات بهداشتی چلوکبابی‌ها و رستوران‌ها و قهوه‌خانه‌ها.
- ۳- استاندارد ملی ایران، شماره ۱۱۰۸، چاپ اول، اجاق‌های خوراک‌پزی تحت‌فشار.
- ۴- استاندارد ملی ایران، شماره ۱۰-۲-۵۶۰۶، چاپ اول، مقررات آزمون برای تعیین نوفه آکوستیکی هوابرد منتشره توسط لوازم برقی خانگی و مشابه، مقررات ویژه برای اجاق‌ها، فرها، کباب‌پزها، فرهای ریزموج و ترکیب این لوازم.
- ۵- موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران، شماره ۷۶۲۷، چاپ اول، اجاق‌های آشپزی، سینی‌های اجاق، فرها و کباب‌پزهای برقی برای مصارف خانگی-روش‌های اندازه‌گیری عملکرد.
- ۶- استاندارد ملی ایران، شماره ۷۶۲۸، تجدیدنظر اول، فروردین ۱۳۹۲، هودهای اجاق خوراک‌پزی و سایر جذب‌کننده‌های بخار پخت‌وپز- روش‌های اندازه‌گیری عملکرد.
- ۷- استاندارد ملی ایران، شماره ۳-۲-۱۷۶۴۶، چاپ اول، ۱۳۹۲، تجهیزات گازسوز آشپزخانه تجاری، الزامات ویژه دیگ‌های پخت.
- ۸- استاندارد ملی ایران، شماره ۱۸۰۶، چاپ اول، اجاق‌گازهای فردار و سرخ‌کن رستورانی.
- ۹- استاندارد ملی ایران، شماره ۳۸۱۸، چاپ اول، هودهای اجاق خوراک‌پزی.
- ۱۰- استاندارد ملی ایران، شماره ۵۲۳، چاپ دوم، برش‌های گوشت تازه گاو.
- ۱۱- استاندارد ملی ایران، شماره ۱۳۸۶۶، چاپ اول، کنسرو خورش آلواسفناج با سویا، ویژگی‌ها و روش‌های آزمون.
- ۱۲- استاندارد ملی ایران، شماره ۴۸۷۴، چاپ اول، قطعه‌های استاندارد گوشت گاو و گاو میش.
- ۱۳- قانون برنامه پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران مصوب مجلس شورای اسلامی.
- ۱۴- قانون امور مالی و معاملاتی دانشگاه‌ها، مصوب شورای اسلامی.
- ۱۵- آیین‌نامه مالی و معاملاتی دانشگاه‌ها مصوب هیأت امنای وزارت علوم، تحقیقات و فناوری مصوب ۹۴/۴ (آخرین ویرایش).
- ۱۶- اکرمی مهاجری، فاطمه، رضایی، زینب و حمیدیان، نگار (۱۳۹۴). بهداشت و ایمنی مواد غذایی (آنچه باید بدانیم): انتشارات آثار سبحان.
- ۱۷- رکنی، نوردهر. (۱۳۹۰). اصول بهداشت مواد غذایی: انتشارات دانشگاه تهران.

- ۱۸- فاطمی، حسن. (۱۳۹۳). اصول تکنولوژی و نگهداری مواد غذایی: شرکت سهامی انتشار.
- ۱۹- فرجی، رستم. (۱۳۷۱). اصول نگهداری مواد غذایی. شیراز: نشر دانشگاه شیراز.
- ۲۰- مرتضوی علی، حاجی محمدی فریمانی رضا، سالاری امیر، خدابنده بایگی آیدا. (۱۳۹۰). فناوری سردخانه و انبارهای مواد غذایی. تهران: ترجمان خرد.
- 21- Alvarado, C. and McKee, S. (2007). Marination to improve functional properties and safety of poultry meat. *Journal of Applied Poultry Research*, 16: 113-120.
- 22- Fogerty, A. C.; Whitfield, F. B.; Svoronos, D. and Ford, G.L. (1990). Changes in the composition of the fatty acids and aldehydes of meat lipids after heating. *International Journal of Food Science and Technology*, 25: 304-312.
- 23- Gandemer, G. (2002). Lipids in muscles and adipose tissues, changes during processing and sensory properties of meat products. *Meat Science*, 62: 309-321.
- 24- Kidmose, U. and Martens, H. (1999). Changes in texture, microstructure and nutritional quality of carrot slices during blanching and freezing. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 79: 1747-1753.
- 25- Latif, S., (2011). Effect of marination on the quality characteristics and microstructure of chicken breast meat cooked by different methods. *Seria zootehnie lucrative stiintifice*, 54: 314-324.
- 26- Pigott, G. M. and Tucker, B. W. (1990). *Seafood: effects of technology on nutrition*. New York: Marcel Dekker.
- 27- Richardson, P. (1992). Microwave technology-the opportunity for food processors. *Food Science and Technol*, 5(3):146-149.
- 28- Yusop, S. M., Kerry, J. F. and Kerry, J. P. (2010). Effect of marinating time and low pH on marinade performance and sensory acceptability of poultry meat. *Meat Science*, 85: 657-663.