NOVENTRA
Sewing & International Cooking

یادگیری با عشق، دقت و اعتمادبه‌نفس

خیاطی | طراحی لباس | آشپزی بین‌المللی



فصل اول

آشنایی با آشپزی بین‌المللی

مقدمه‌ای بر اصول، ابزار و مواد اولیه

به دنیای رنگارنگ و جذاب آشپزی بین‌المللی خوش آمدید!

در این فصل، با اصول پایهٔ آشپزی، شناخت مواد اولیه، ابزارهای مورد نیاز و نکات مهم در آماده‌سازی غذا آشنا می‌شوید. هدف ما این است که شما بتوانید با اعتمادبه‌نفس، اولین قدم‌های خود را در مسیر یادگیری آشپزی بین‌المللی بردارید و از تجربهٔ پخت غذاهای متنوع و خوشمزه لذت ببرید.

آنچه در این فصل می‌خوانید:

۱. مقدمه و آشنایی با آشپزی بین‌المللی
۲. ابزارهای ضروری در آشپزخانه
۳. مواد اولیه و نحوهٔ نگهداری آن‌ها
۴. نکات بهداشتی و ایمنی در آشپزخانه
۵. اصول اولیه اندازه‌گیری و مقداردهی
۶. تمرین‌های عملی و دستور اولین غذا

لذت آشپزی
در کنار عزیزان

مواد اولیه سالم
و تکنیک‌های کاربردی

آموزش مرحله‌به‌مرحله
با تصاویر و توضیحات دقیق

غذاهای متنوع
از سراسر جهان



« هر غذایی، داستانی از فرهنگ، عشق و هنر است »

NOVENTRA

Cook
Explore
Enjoy

به نام عشق، هنر و طعم زندگی

سخنی از من برای آغاز فصل اول آموزش آشپزیNOVENTRA

به نام خدایی که به زندگی طعم بخشید و در دستان انسان، هنر آفرید...

امروز می‌خواهم قدم در مسیری بگذاریم که فراتر از پختن غذاست؛ مسیری از یادگیری، خلاقیت، عشق و تبدیل‌شدن به انسانی توانمندتر.

از نظر من، آشپزی فقط ترکیب چند ماده غذایی و روشن‌کردن اجاق نیست؛ آشپزی زبان عشق است، هنری است که با دستان ما شکل می‌گیرد و با عطر و طعمش در خاطره‌ها می‌ماند. گاهی یک غذای ساده می‌تواند لبخند به لب کسی بیاورد، خستگی روزی سخت را از دلش بیرون کند و گرمای خانه را به قلبش بازگرداند.

من باور دارم که هیچ آشپز ماهری از روز اول حرفه‌ای نبوده است. هر استادی روزی یک هنرجوی تازه‌کار بوده؛ با سؤال‌های فراوان، تجربه‌های نخستین، اشتباه‌ها و تلاش‌هایی که او را قدم‌به‌قدم به جایگاه امروز رسانده‌اند.

در این دوره، قرار نیست فقط دستور غذاها را حفظ کنیم. می‌خواهیم یاد بگیریم، تجربه کنیم، دلیل هر کار را بفهمیم و با صبر و تمرین، مهارت خود را بسازیم. از شناخت ساده‌ترین ابزارها و مواد اولیه آغاز می‌کنیم و به‌تدریج به جایی می‌رسیم که بتوانیم با اعتمادبه‌نفس، دانش و خلاقیت، در آشپزخانه خانه یا محیط حرفه‌ای کار کنیم.

من می‌خواهم هر هنرجو بداند که برای شروع، لازم نیست همه‌چیز را بلد باشد؛ کافی است اشتیاق یادگیری داشته باشد، از اشتباه‌کردن نترسد و برای بهترشدن قدم بردارد. اشتباه در مسیر آموزش پایان راه نیست؛ فرصتی است برای فهمیدن، اصلاح‌کردن و قوی‌ترشدن.

NOVENTRAبرای من تنها یک نام نیست؛ نمادی از مسیری است که می‌خواهیم در آن دانش را به مهارت، مهارت را به هنر و هنر را به افتخار تبدیل کنیم.

پس با ذهنی آماده، دستانی مشتاق و قلبی سرشار از انگیزه، سفرمان را آغاز می‌کنیم؛ سفری از نخستین شناخت‌ها تا خلق غذاهایی که نه‌تنها خوش‌طعم، بلکه حاصل دانش، دقت و عشق باشند.

به فصل اول آموزش آشپزی خوش آمدید.

از همین‌جا شروع می‌کنیم؛ از صفر، با عشق، برای رسیدن به مهارت و حرفه‌ای‌شدن.

با احترام و عشق،
مربی شما در مسیر یادگیری آشپزی
NOVENTRA

فصل اول :آشنایی با آشپزی و شناخت آشپزخانه

درس اول :آشپزی چیست و یک آشپز چه وظایفی دارد؟



۱ .آشپزی چیست؟

آشپزی هنر و مهارت آماده‌سازی مواد غذایی و تبدیل آن‌ها به غذاهای خوش‌طعم، سالم و مناسب برای مصرف است.

آشپزی حرفه‌ای فقط ترکیب مواد اولیه یا دنبال‌کردن دستور غذا نیست .یک آشپز باید مواد اولیه را بشناسد، روش صحیح پخت را انتخاب کند، حرارت را کنترل کند، بهداشت را رعایت کند و غذای باکیفیت و یکسان تحویل دهد.

۱. وظایف یک آشپز چیست؟

۱. آماده‌سازی مواد اولیه: شستن، پاک‌کردن، پوست‌گرفتن، خردکردن و اندازه‌گیری مواد.

۲. رعایت بهداشت: تمیز نگه‌داشتن دست‌ها، ابزارها، سطوح کار و مواد غذایی.

۳. انتخاب روش پخت: تشخیص اینکه هر ماده به آب‌پز کردن، بخارپز کردن، سرخ کردن، تفت دادن یا روش دیگری نیاز دارد.

۴. کنترل حرارت و زمان: جلوگیری از خام ماندن، سوختن یا بیش از حد پخته‌شدن غذا.

۵. کنترل کیفیت: بررسی طعم، بو، بافت، ظاهر و پخت کامل غذا.

۶. مدیریت مواد غذایی: جلوگیری از هدررفت مواد و نگهداری صحیح آن‌ها.

۷. نظم و مسئولیت‌پذیری: آماده‌کردن به‌موقع سفارش‌ها و همکاری با دیگر اعضای آشپزخانه.

۳ .تفاوت آشپز خانگی و آشپز حرفه‌ای

آشپز حرفه‌ای	آشپز خانگی
برای مشتریان یا تعداد زیادی از افراد غذا آماده می‌کند	معمولاً برای خانواده غذا می‌پزد
باید زمان‌بندی مشخصی را رعایت کند	انعطاف بیشتری در زمان دارد
به اندازه‌گیری و دستور استاندارد توجه می‌کند	ممکن است مواد را تقریبی اندازه بگیرد
بر کیفیت ثابت، بهداشت و رضایت مشتری تمرکز می‌کند	بیشتر بر سلیقهٔ خانواده تمرکز دارد

نکته مهم :آشپز حرفه‌ای الزاماً کسی نیست که غذاهای پیچیده می‌پزد؛ بلکه کسی است که اصول را درست، ایمن و به‌صورت تکرارپذیر اجرا می‌کند.

۴ .تمرین عملی هنرجو

امروز هنوز سراغ پخت غذا نمی‌رویم .هدف، یادگیری نگاه یک آشپز به محیط کار است.

از هنرجو بخواهید:

- محل کار مناسبی را برای آماده‌سازی غذا انتخاب کند.
- سه وسیله آشپزی را نام ببرد و کاربرد هرکدام را توضیح دهد.
- پنج مورد از وظایف یک آشپز را بیان کند.
- توضیح دهد چرا رعایت بهداشت پیش از شروع آشپزی ضروری است.

فصل اول — درس دوم

شناخت محیط آشپزخانه و بخش‌های مختلف آن

۱. آشپزخانه چیست؟



آشپزخانه محیطی است که در آن مواد غذایی دریافت، نگهداری، آماده‌سازی، پخته و برای سرو آماده می‌شوند.

یک آشپزخانه استاندارد باید تمیز، منظم، ایمن و دارای گردش کار مشخص باشد؛ یعنی مواد و غذاها از مرحله‌ای به مرحله بعد منتقل شوند، بدون اینکه کارها بی‌نظم یا آلوده شوند.

۱. بخش‌های اصلی آشپزخانه



بخش اول :دریافت مواد اولیه

مواد غذایی هنگام ورود بررسی می‌شوند؛ از جمله سلامت بسته‌بندی، تازگی، تاریخ مصرف و دمای مواد حساس به دما.



بخش دوم :انبار و نگهداری

مواد خشک در محل خشک و مناسب و مواد فاسدشدنی در یخچال یا فریزر با دمای مناسب نگهداری می‌شوند.



بخش سوم :آماده‌سازی

شستن، پاک‌کردن، پوست‌گرفتن، خردکردن و اندازه‌گیری مواد در این بخش انجام می‌شود .باید از تماس مواد خام با غذای آماده مصرف جلوگیری کرد.



بخش چهارم :پخت

اجاق، فر و سایر تجهیزات پخت در این بخش قرار می‌گیرند .کنترل حرارت، زمان و ایمنی هنگام کار ضروری است.



بخش پنجم :آماده‌سازی نهایی و سرو

غذا از نظر پخت، طعم، ظاهر و دمای مناسب بررسی می‌شود و سپس برای سرو ارسال می‌شود.



بخش ششم :شست‌وشو و نظافت

ظروف، ابزارها و سطوح تمیز می‌شوند .این بخش باید طوری مدیریت شود که آب آلوده و ظروف کثیف با غذای آماده تماس نداشته باشند.

۳ .مسیر حرکت مواد غذایی

دریافت مواد اولیه

نگهداری صحیح

آماده‌سازی

پخت

کنترل کیفیت و سرو

این مسیر همیشه کاملاً خطی نیست؛ مثلاً بعضی مواد باید پیش از آماده‌سازی در یخچال نگهداری شوند یا برای چند مرحله مختلف آماده‌سازی شوند .اصل مهم، رعایت نظم و ایمنی در تمام مراحل است.

۴ .تفاوت آشپزخانه خانگی و رستورانی

- در خانه ممکن است یک نفر چند وظیفه را همزمان انجام دهد.
- در رستوران، وظایف معمولاً بین بخش‌ها و کارکنان تقسیم می‌شوند.
- در هر دو محیط، نظافت، نگهداری صحیح مواد و جلوگیری از آلودگی متقاطع ضروری است.

۵ .تمرین عملی هنرجو

امروز هنرجو باید در آشپزخانهٔ خانه یا محیط آموزشی خود:

۱. محل نگهداری مواد غذایی را مشخص کند.

۲. محل آماده‌سازی مواد و محل پخت را نشان دهد.

۳. محل شست‌وشوی ظروف را مشخص کند.

۴. توضیح دهد چگونه می‌توان از تماس گوشت خام با سبزی یا غذای آماده جلوگیری کرد.

درس سوم :شناخت ابزارها و تجهیزات آشپزی

هدف این درس اینه که هنرجو ابزارهای اصلی آشپزخانه رو بشناسه، کاربرد هرکدوم رو بدونه و یاد بگیره چطور ایمن و درست از اون‌ها استفاده کنه.



۱. ابزارهای برش



چاقوهای آشپزی

برای خردکردن، ورقه‌کردن، قطعه‌کردن و آماده‌سازی مواد غذایی استفاده می‌شوند.

- چاقوی سرآشپز :برای بسیاری از برش‌های روزمره
- چاقوی کوچک :برای کارهای ظریف و پوست‌گرفتن
- چاقوی نان :برای برش نان با پوسته سفت

نکتهٔ مربی :چاقو باید تیز، تمیز و متناسب با کار باشد .هنگام برش، تخته باید ثابت باشد و انگشتان دست نگهدارنده به شکل جمع‌شده و دور از لبه تیغه قرار بگیرند.

۳. ابزارهای اندازه‌گیری



ترازو، پیمانه و قاشق اندازه‌گیری

این ابزارها کمک می‌کنند مقدار مواد دقیق و نتیجهٔ دستور غذا قابل تکرار باشد.

در آشپزی حرفه‌ای، اندازه‌گیری دقیق به‌ویژه در شیرینی‌پزی و تهیهٔ دستورهای استاندارد اهمیت زیادی دارد.

a. ابزارهای هم‌زدن و مخلوط‌کردن



همزن دستی، لیسک و قاشق چوبی

- همزن دستی :برای مخلوطکردن و هوا دادن به بعضی مواد
- لیسک :برای مخلوطکردن ملایم و جمع‌کردن مواد از دیوارهٔ ظرف
- قاشق آشپزی :برای همزدن غذا در حین پخت

۴. ظروف پخت‌وپز



قابلمه، تابه و ظرف مخصوص فر

- قابلمه :برای سوپ، برنج و غذاهای آب‌دار
- تابه :برای تفت‌دادن و سرخ‌کردن
- ظرف فر :برای غذاهایی که به پخت داخل فر نیاز دارند

انتخاب ظرف به نوع غذا، روش پخت و سازگاری ظرف با منبع حرارت بستگی دارد.

۵ .ابزارهای پخت و کنترل دما



دماسنج غذا، زمان‌سنج و دستکش فر

این وسایل به کنترل پخت و افزایش ایمنی کمک می‌کنند .دماسنج غذا به‌ویژه برای بررسی پخت ایمن گوشت، مرغ و غذاهای حساس کاربرد دارد.

۶ .تمرین عملی هنرجو

از هنرجو بخواهید در آشپزخانهٔ خانه یا محیط آموزشی، پنج وسیله پیدا کند و برای هرکدام این سه مورد را بنویسد:

۱. نام وسیله

۲. کاربرد آن

۳. یک نکته ایمنی یا روش صحیح استفاده از آن

درس چهارم :بهداشت فردی و ایمنی در آشپزخانه



۱ .بهداشت فردی آشپز

هر هنرجو باید پیش از شروع کار این اصول رو رعایت کنه:

- شستن صحیح دست‌ها :قبل از شروع آشپزی، پس از استفاده از سرویس بهداشتی، تماس با گوشت خام، زباله یا مواد آلوده و هر زمان که دست‌ها آلوده می‌شن.
- لباس کار تمیز :استفاده از لباس مناسب آشپزی و پیش‌بند تمیز.
- موهای جمع‌شده :موها باید کاملاً مهار بشن تا وارد غذا نشن.
- ناخن‌های تمیز و کوتاه :ناخن‌ها باید تمیز باشن و از آلودگی زیر ناخن جلوگیری بشه.
- رسیدگی به زخم‌ها :زخم باید با پانسمان ضدآب مناسب پوشیده بشه؛ در صورت نیاز از دستکش مناسب هم استفاده می‌شه.

- بیماری و علائم عفونی :در صورت اسهال، استفراغ یا علائم بیماری قابل انتقال از راه غذا، فرد نباید بدون ارزیابی و رعایت ضوابط به کار با غذای آمادهٔ مصرف ادامه بده.

۲ .روش صحیح شستن دست‌ها

دست‌ها را با آب جاری خیس کنید.

صابون بزنید و کف ایجاد کنید.

کف دست، پشت دست، بین انگشتان، شست‌ها و زیر ناخن‌ها را حداقل ۲۰ ثانیه بسابید.

دست‌ها را با آب جاری کاملاً آبکشی کنید.

با دستمال یک‌بارمصرف یا روش بهداشتی مناسب خشک کنید.

نکتهٔ مربی :دستکش جای شستن دست‌ها رو نمی‌گیره .دستکش آلوده هم می‌تونه آلودگی رو به غذا منتقل کنه.

۳ .جلوگیری از آلودگی متقاطع

آلودگی متقاطع یعنی انتقال میکروب یا مواد آلرژی‌زا از یک ماده، ابزار یا سطح به مادهٔ دیگر.



برای جلوگیری از اون:

- از تخته و ابزار تمیز و مناسب استفاده کنید.
- گوشت، مرغ و ماهی خام رو از غذای آمادهٔ مصرف جدا نگه دارید.

- پس از تماس با مواد خام، دست‌ها و سطوح لازم رو بشویید و ضدعفونی کنید.
- مواد غذایی رو در ظروف دربسته و با چیدمان مناسب در یخچال نگه دارید؛ مواد خام نباید روی غذای آماده چکه کنند.
- برای چشیدن غذا از قاشق تمیز استفاده کنید و قاشق استفاده‌شده رو دوباره داخل غذا نبرید.

b. ایمنی در برابر آتش، چاقو و سوختگی



ایمنی چاقو

چاقو رو با دسته خشک بگیرید، تخته رو ثابت کنید و هرگز چاقو رو در سینک پر از آب رها نکنید.



ایمنی حرارت

از دستکش خشک و مناسب فر استفاده کنید، دستهٔ قابلمه رو به سمت بیرون قرار ندید و هنگام بازکردن درِ قابلمه مراقب بخار داغ باشید.



ایمنی آتش‌سوزی

محل تجهیزات اطفای حریق رو بشناسید .روی آتش روغن هرگز آب نریزید؛ اگر ایمنه حرارت رو قطع کنید و از روش مناسب خاموش‌کردن آتش چربی استفاده کنید .اگر آتش گسترش پیدا کرد، تخلیه و تماس با آتش‌نشانی اولویته.

۵ .نگهداری ایمن مواد غذایی

مواد غذایی حساس به دما باید در دمای کنترل‌شده نگهداری بشن .به‌عنوان راهنمای عمومی:

- یخچال :۴ درجه سانتی‌گراد یا پایین‌تر
- فریزر :۱۸- درجه سانتی‌گراد یا پایین‌تر

- مواد غذایی پخته‌شده رو در دمای اتاق برای مدت طولانی رها نکنید؛ معمولاً باید حداکثر طی دو ساعت سرد و در یخچال قرار داده بشن، و در محیط خیلی گرم این زمان کوتاه‌تره.

در محیط حرفه‌ای، مقررات بهداشتی محل فعالیت و دماسنج کالیبره‌شده باید مبنای کنترل دما باشن.

۶. تمرین عملی هنرجو

هنرجو باید پیش از جلسه بعد:

۱. روش شستن دست‌ها رو درست اجرا کنه.

۲. یک نمونه از آلودگی متقاطع رو توضیح بده.

۳. محل نگهداری مواد خام و غذای آماده رو در یخچال بررسی کنه.

۴. سه خطر ایمنی در آشپزخانه پیدا کنه و برای هرکدوم راه پیشگیری بنویسه.

فصل اول — درس پنجم: شناخت مواد اولیه و نگهداری آن‌ها

هدف این درس اینه که هنرجو یاد بگیره مواد اولیه رو بشناسه، کیفیتشون رو بررسی کنه و بدونه هر گروه از مواد غذایی چطور باید نگهداری بشه.



۱.گروه‌های اصلی مواد اولیه



الف[]سبزیجات و صیفی‌جات

مانند هویج، پیاز، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و سبزی‌های معطر.

کاربرد :تهیه سوپ، خورش، سالاد و غذاهای مختلف.

نکته :مواد پوسیده یا کپک‌زده رو جدا کنید و سبزیجات رو پیش از مصرف با روش مناسب بشویید.



ب)گوشت، مرغ و ماهی

این مواد منبع مهم پروتئین هستن و به نگهداری سرد و رعایت دقیق بهداشت نیاز دارن.

نکته :گوشت خام رو از غذاهای آماده جدا نگه دارید و برای تشخیص ایمنی فقط به بو و ظاهر تکیه نکنید.



ج)غلات و حبوبات

مانند برنج، آرد، عدس، نخود و لوبیا.

کاربرد :تهیه غذاهای اصلی، سوپ‌ها و خوراک‌ها.

نکته :در ظرف دربسته، محیط خشک و دور از رطوبت و آفات نگهداری بشن.



د) تخم‌مرغ و لبنیات

مانند شیر، ماست، پنیر، کره و تخم‌مرغ.

کاربرد :تهیه غذاها، سس‌ها، خمیرها و دسرها.

نکته :محصولات نیازمند یخچال رو در دمای مناسب نگهداری کنید و به تاریخ مصرف و سلامت بسته‌بندی توجه داشته باشید.



هـ) ادویه‌ها و چاشنی‌ها

مانند زردچوبه، فلفل، دارچین، زیره و سبزی‌های خشک.

کاربرد :ایجاد عطر، طعم و رنگ در غذا.

نکته :در ظروف دربسته و دور از گرما، رطوبت و نور مستقیم نگهداری بشن.

۲ .آشپز چطور کیفیت مواد اولیه را بررسی می‌کند؟

هنگام دریافت مواد غذایی، این موارد رو بررسی می‌کنیم:

- ظاهر :وجود له‌شدگی، پوسیدگی، کپک یا آسیب غیرعادی
- بو :بوی غیرطبیعی یا نشانه‌های فساد
- بسته‌بندی :نشتی، پارگی، بادکردگی یا آسیب
- تاریخ مصرف :بررسی تاریخ و دستور نگهداری روی برچسب
- دمای نگهداری :به‌ویژه برای مواد غذایی سرد و منجمد

نکته حرفه‌ای :طبیعی‌بودن ظاهر یا بو به‌تنهایی تضمین نمی‌کنه که مادهٔ غذایی ایمنه.

۳ .اصول نگهداری مواد غذایی

گروه مواد	روش کلی نگهداری

محل خشک، خنک و ظروف دربسته	برنج، آرد و حبوبات خشک
مطابق نوع محصول؛ بعضی در یخچال و بعضی در محل مناسب بیرون یخچال	سبزیجات و میوه‌ها
یخچال یا فریزر با دمای مناسب	گوشت، مرغ و ماهی خام
یخچال	لبنیات نیازمند سرمایش
سردکردن سریع و نگهداری در یخچال	غذای پخته
محیط خشک و دور از نور و گرمای مستقیم	ادویه‌ها

نکته مهم :یخ‌زدایی گوشت و مرغ رو در یخچال یا با روش ایمن و کنترل‌شده انجام بدید؛ نه با رهاکردن طولانی‌مدت روی کابینت.

۴ .تمرین عملی هنرجو

هنرجو پنج ماده غذایی در آشپزخانه انتخاب کنه و جدولی با این ستون‌ها بسازه:

۱. نام ماده غذایی

۲. گروه غذایی

۳. روش نگهداری

۴. نشانه‌های قابل بررسی برای کیفیت

۵. نکته ایمنی مربوط به اون ماده

فصل اول :مبانی آشپزی —درس ششم

اندازه‌گیری مواد اولیه، ترازو و پیمانه‌ها



هنرجوی عزیز **NOVENTRA**، خوش اومدی به درس ششم !

یکی از تفاوت‌های مهم بین آشپزی معمولی و آشپزی حرفه‌ای، اندازه‌گیری دقیق مواد اولیه است .ممکنه دو نفر با مواد یکسان کیک درست کنند، اما نتیجه‌شان متفاوت بشه؛ چون اندازه‌گیری مواد، دمای مواد و روش مخلوط‌کردن روی نتیجه تأثیر می‌ذاره.

در این درس یاد می‌گیری چطور مواد رو درست اندازه بگیری تا نتیجه آشپزیت قابل پیش‌بینی‌تر و تکرارپذیر باشه.

۱ .چرا اندازه‌گیری مهم است؟

اندازه‌گیری دقیق کمک می‌کنه:

- طعم غذا در هر بار پخت تقریباً یکسان بمونه.
- بافت کیک، نان و شیرینی درست شکل بگیره.
- از هدررفتن مواد اولیه جلوگیری بشه.
- مقدار غذا و هزینه مواد اولیه بهتر کنترل بشه.
- دستورهای غذایی رو راحت‌تر برای تعداد افراد بیشتر یا کمتر تنظیم کنی.

نکته حرفه‌ای :در آشپزی روزمره گاهی می‌شه مقدارها رو تقریبی در نظر گرفت؛ اما در شیرینی‌پزی، نان‌پزی و آشپزخانه‌های حرفه‌ای، دقت اهمیت بیشتری داره.

۲ .سه روش اصلی اندازه‌گیری



روش اول :ترازو

دقیق‌ترین روش معمول برای اندازه‌گیری مواد جامد و بسیاری از مواد اولیه است . مقدار مواد را بر اساس گرم یا کیلوگرم مشخص می‌کنیم.

مثال :۲۰۰ گرم آرد، ۱۵۰ گرم شکر.



روش دوم :پیمانه

برای اندازه‌گیری حجمی استفاده می‌شه؛ یعنی مقدار فضایی که ماده اشغال می‌کنه.

مثال :یک پیمانه شیر یا نصف پیمانه آرد.



روش سوم :قاشق اندازه‌گیری

برای مقدارهای کم مثل نمک، ادویه، بکینگ‌پودر و عصاره‌ها کاربرد داره.

مثال :یک قاشق چای‌خوری دارچین.

۳ .تفاوت وزن و حجم

این بخش خیلی مهمه!

- وزن :مقدار ماده بر حسب گرم یا کیلوگرم.
- حجم :فضای اشغال‌شده توسط ماده، مثلاً میلی‌لیتر یا پیمانه.

نکته کلیدی اینه که یک پیمانه از مواد مختلف، لزوماً وزن یکسانی نداره.

برای مثال، یک پیمانه آرد و یک پیمانه آب حجم مشابهی دارن، اما وزنشون یکسان نیست .حتی وزن آرد در یک پیمانه می‌تونه با توجه به فشرده‌شدن، الک‌شدن و روش پرکردن پیمانه تغییر کنه.

پس اگر دستور نوشته »۲۰۰ گرم آرد«، بهتره از ترازو استفاده کنی؛ نه اینکه مقدار رو با پیمانه حدس بزنی.

۴ .واحدهای پرکاربرد

معادل	واحد
۱۰۰۰ گرم	۱ کیلوگرم
۵۰۰ گرم	نیم کیلوگرم
۱۰۰۰ میلی‌لیتر	۱ لیتر
۵۰۰ میلی‌لیتر	نیم لیتر
حدود ۱۵ میلی‌لیتر	۱ قاشق غذاخوری استاندارد
حدود ۵ میلی‌لیتر	۱ قاشق چای‌خوری استاندارد

توجه :اندازه پیمانه‌ها در کشورهای مختلف متفاوت است؛ برای همین در دستورهای دقیق باید اندازه استاندارد مورد استفاده مشخص باشه.

۵ .روش صحیح کار با ترازو



برای اندازه‌گیری درست با ترازو این مراحل رو انجام بده:

۱. ترازو رو روی سطح صاف قرار بده.

۲. ظرف خالی رو روی ترازو بذار.

۳. دکمه Tareیا صفر رو بزن تا وزن ظرف محاسبه نشه.

۴. ماده اولیه رو کم‌کم اضافه کن تا به مقدار موردنظر برسی.

۵. واحد اندازه‌گیری رو بررسی کن؛ مثلاً گرم یا کیلوگرم.

۶. بعد از اندازه‌گیری، مقدار رو یادداشت کن و سراغ ماده بعدی برو.

مثال عملی :دستور به ۲۵۰ گرم آرد نیاز داره .ظرف رو روی ترازو می‌گذاری، صفر می‌کنی و آرد رو اضافه می‌کنی تا نمایشگر به ۲۵۰ گرم برسه.

۶ .چطور مواد خشک و مایع رو اندازه بگیریم؟

- آرد :آن را داخل پیمانه بریز و سطحش را صاف کن؛ فشار نده، مگر اینکه دستور صریحاً گفته باشه.
- شکر :طبق دستور اندازه بگیر؛ بعضی دستورها شکر فشرده‌شده را مشخص می‌کنند.
- مایعات :از ظرف مدرج استفاده کن و ظرف را روی سطح صاف قرار بده.
- ادویه‌ها :از قاشق اندازه‌گیری استفاده کن و مقدار اضافی را صاف کن.

- مواد چسبناک مثل عسل :در صورت نیاز، ظرف را با کمی روغن مناسب چرب کن تا ماده راحت‌تر خارج بشه.

V .تمرین کارگاهی NOVENTRA

امروز این تمرین رو انجام بده:

۱. یک ظرف خالی روی ترازو بذار و آن را صفر کن.

۲. مقدارهای زیر رو جداگانه اندازه بگیر:

- ۱۰۰ گرم آرد
- ۵۰ گرم شکر
- ۲۰۰ گرم آب

۳. مقدار واقعی نمایش‌داده‌شده روی ترازو رو یادداشت کن.

۴. بررسی کن که آیا اندازه‌گیری با پیمانه و ترازو همیشه نتیجه یکسانی می‌ده یا نه.

فصل اول — درس هفتم :برنامه‌ریزی و آماده‌سازی مواد اولیه (Mise en Place)

سلام هنرجوی عزیز 👨‍🍳 !NOVENTRAبریم سراغ یکی از مهم‌ترین عادت‌های آشپزهای حرفه‌ای.



واژه فرانسوی Mise en Placeتقریباً به معنی <<همه‌چیز در جای خودش >>است .در آشپزی، یعنی پیش از شروع پخت، مواد اولیه، ابزار و فضای کار را آماده و مرتب کنیم.

این کار باعث می‌شه هنگام پخت، به‌جای اینکه دنبال چاقو یا ادویه بگردیم، روی خود غذا تمرکز کنیم.

۱ .چرا آماده‌سازی قبل از پخت مهم است؟

- سرعت کار بیشتر می‌شه.
- احتمال سوختن غذا کاهش پیدا می‌کنه.
- اشتباه در مقدار مواد کمتر می‌شه.
- فضای کار مرتب‌تر و ایمن‌تر می‌مونه.
- چند مرحله از پخت بهتر با هم هماهنگ می‌شن.

قانون طلایی :NOVENTRAاول بخوان، بعد آماده کن، سپس بپز.

۲ .مراحل Mise en Place



مرحله اول :خواندن دستور

پیش از شروع، دستور غذا رو از ابتدا تا انتها بخون .زمان پخت، دمای موردنیاز و ترتیب اضافه‌کردن مواد رو مشخص کن.



مرحله دوم :آماده‌کردن مواد

مواد لازم رو بررسی کن، مقدارها رو اندازه بگیر و سبزیجات رو در صورت نیاز بشور و خرد کن .مواد فاسدشدنی رو تا زمان استفاده در یخچال نگه دار.



مرحله سوم :آماده‌کردن ابزار

قابلمه، تابه، چاقو، تخته برش، قاشق و ابزارهای موردنیاز رو از قبل آماده کن.



مرحله چهارم :چیدن مواد به ترتیب مصرف

موادی که زودتر استفاده می‌شن در دسترس قرار بده .مواد خام حیوانی رو جدا از مواد آماده مصرف نگه دار.

۳ .مثال عملی :آماده‌سازی برای املت گوجه‌فرنگی

فرض کن می‌خوای برای دو نفر املت درست کنی.



قبل از روشن‌کردن اجاق:

۱. تخم‌مرغ، گوجه‌فرنگی، روغن و ادویه رو آماده کن.

۲. گوجه‌ها رو بشور و خرد کن.

۳. تخم‌مرغ‌ها رو در ظرف مناسب بشکن و از سالم‌بودن آن‌ها مطمئن شو.

۴. تابه، کفگیر و ظرف سرو رو آماده کن.

۵. فضای کار رو مرتب کن و مطمئن شو ابزار اضافی یا خطرناک در مسیر کار نیست.

حالا می‌تونی پخت رو شروع کنی؛ بدون اینکه وسط کار مجبور بشی دنبال مواد یا ابزار بگردی.

۴. ترتیب کار در آشپزخانه حرفه‌ای

یک آشپز خوب فقط غذا نمی‌پزه؛ ترتیب کارها رو هم مدیریت می‌کنه.

برای مثال، هنگام تهیه یک وعده شامل برنج، مرغ و سالاد:

- ابتدا زمان پخت هر بخش رو بررسی کن.
- مواد و ابزار هر بخش رو جدا آماده کن.
- کارهایی رو که می‌شه زودتر انجام داد، قبل از شروع پخت انجام بده.

- مرغ خام و ابزار تماس‌داشته با آن رو از سالاد و مواد آماده مصرف جدا نگه دار.
- در پایان، فضای کار رو تمیز و مرتب کن.

نکته ایمنی :شستن دست‌ها و تمیزکردن سطوح پس از تماس با مرغ خام ضروریه؛ مرغ خام رو نشور، چون پاشیدن آب می‌تونه آلودگی رو در محیط پخش کنه.

فصل اول، درس هشتم :مرور، تمرین عملی و آزمون پایانی

آفرین 👩‍🍳 !امروز به آخرین درس فصل اول رسیدیم .تا اینجا با اصول اولیه آشپزی آشنا شدی؛ حالا وقتشه ببینیم چطور می‌تونی این آموخته‌ها رو در عمل به کار ببری.

بخش اول :مرور هفت درس گذشته



درس ۱ — آشنایی با آشپزی

شناخت وظایف آشپز، اهمیت نظم و نقش کیفیت در آماده‌سازی غذا.

درس ۲ — محیط آشپزخانه

شناخت بخش‌های مختلف آشپزخانه و کاربرد هر بخش.



درس ۳ — ابزار و تجهیزات

شناخت ابزارهای پایه و استفاده صحیح از آن‌ها.



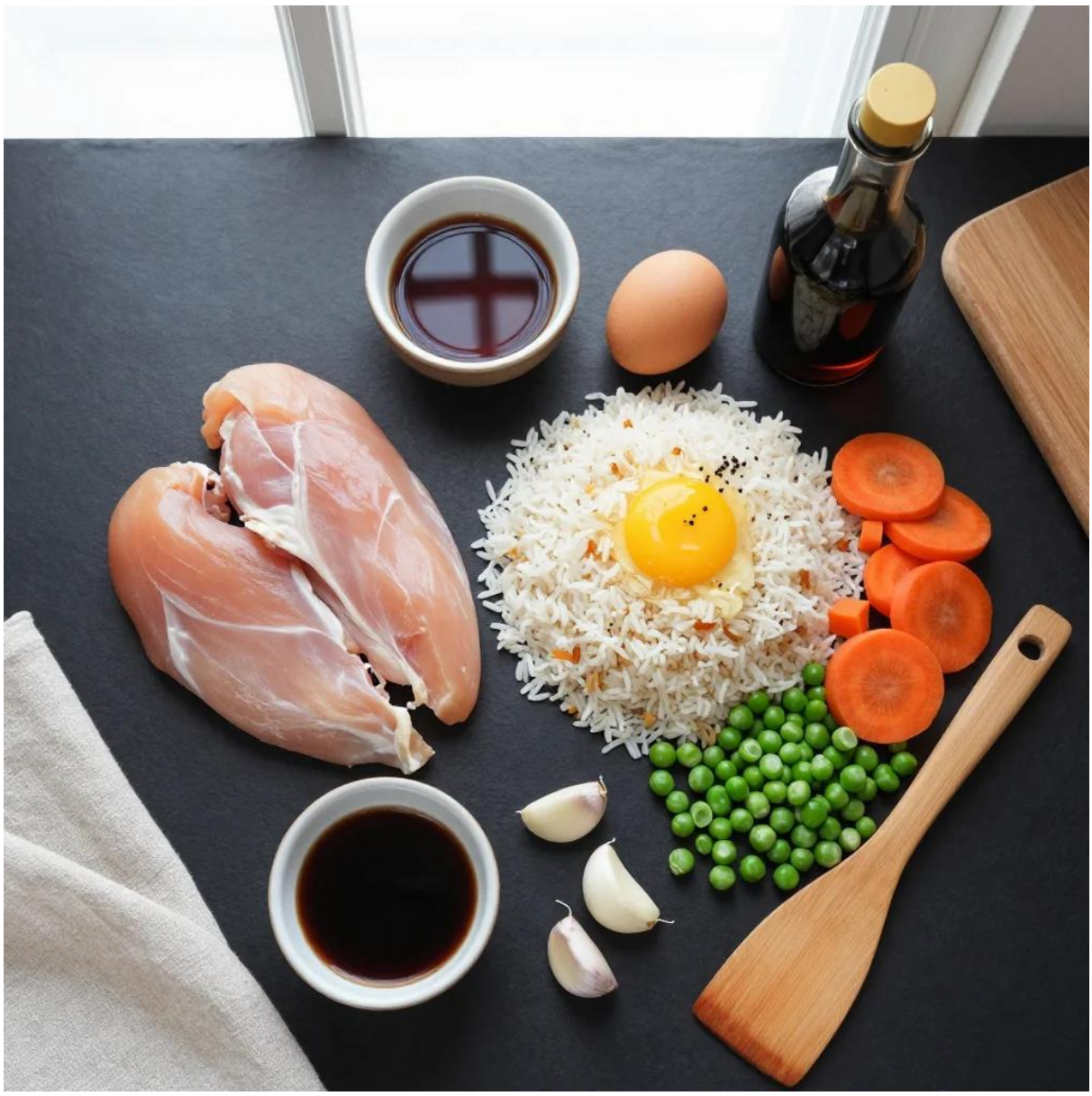
درس ۴ — بهداشت و ایمنی

شستن دست‌ها، جلوگیری از آلودگی متقاطع و کار ایمن در آشپزخانه.



درس ۵ — مواد اولیه و نگهداری

تشخیص کیفیت مواد و رعایت اصول نگهداری صحیح.



درس ۶ — اندازه‌گیری

استفاده از ترازو، پیمانه و قاشق اندازه‌گیری.


FREE RANGE EGGS
SALTER

درس ۷ — آماده‌سازی و نظم



بخش دوم :تمرین عملی پایان فصل

امروز یک غذای ساده مثل املت گوجه‌فرنگی آماده کن .هدف این تمرین فقط درست‌کردن غذا نیست؛ باید اصول فصل اول رو هم رعایت کنی.



سخن پایانی فصل اول و آغاز فصل دوم آموزش آشپزیNOVENTRA

به نام خداوند زیبایی‌ها و آفریننده طعم‌ها

هنرجویان عزیزNOVENTRA ،

امروز با افتخار، فصل اول آموزش آشپزی رو به پایان می‌رسونیم؛ فصلی که در اون، اولین قدم‌ها رو در مسیر یادگیری هنر آشپزی برداشتیم. از شناخت محیط آشپزخانه و ابزارها گرفته تا رعایت بهداشت، شناخت مواد اولیه، اندازه‌گیری دقیق و اهمیت نظم و آماده‌سازی، همه این آموخته‌ها پایه‌هایی هستن که قراره آینده آشپزی ما روی اون‌ها ساخته بشه.

من باور دارم که آشپزی فقط ترکیب چند ماده غذایی نیست؛ آشپزی هنریه که با عشق آغاز می‌شه، با دانش رشد می‌کنه و با تمرین به مهارت تبدیل می‌شه. یک آشپز حرفه‌ای فقط کسی نیست که غذای خوشمزه‌ای درست می‌کنه؛ بلکه کسیه که با دقت، نظم، مسئولیت‌پذیری و احترام به مواد اولیه کار می‌کنه.

از همه شما می‌خوام آموخته‌های این فصل رو جدی بگیرید؛ چون هیچ مهارت بزرگی بدون پایه‌های محکم ساخته نمی‌شه. قرار نیست از روز اول استاد باشیم؛ قرار است هر روز بهتر از روز قبل یاد بگیریم، تجربه کنیم و پیشرفت کنیم.

و حالا با انگیزه‌ای تازه وارد فصل دوم می‌شیم؛ جایی که یادگیری از شناخت و آمادگی، به مهارت‌های عملی نزدیک‌تر می‌شه. در این فصل، کار با چاقو، اصول ایمنی هنگام برش و روش‌های پایه آماده‌سازی مواد غذایی رو یاد می‌گیریم؛ مهارت‌هایی که دروازه ورود ما به دنیای جدی‌تر و حرفه‌ای‌تر آشپزی هستن.

به یاد داشته باشید :**هر برش دقیق، هر حرکت درست و هر تمرین کوچک، قدمی بزرگ به سوی حرفه‌ای‌شدن است.**

من به مسیر یادگیری شما ایمان دارم و امیدوارم روزی هر کدام از شما با دانش، خلاقیت و اعتمادبه‌نفس، جایگاه شایسته خودتون رو در دنیای آشپزی پیدا کنید.

با آرزوی موفقیت، رشد و خلق طعم‌هایی فراموش‌نشدنی برای همه شما.

با احترام و همراهی،
مدرس دوره آشپزیNOVENTRA

پایان فصل اول؛ آغاز قدم‌های جدی‌تر در مسیر حرفه‌ای‌شدن.