

الف تا ی آشپزی

یا قدر تو گلشن نمی دانستم  
یا درخور گل سخن نمی دانستم  
پیش تو ز خویش سخن ها گفتم  
تو من بودی و من نمی دانستم

از این مختصرده کلی ساختم با عشق، تقدیم به بهانه همه تلاش های شما برای بهتر بودن

تقدیم به به همسر عزیزم

---

# الف تا ی آشپزی

---

تالیف: جلال زواره



سرشناسه:  
عنوان و نام پدیدآور:  
مشخصات نشر:  
مشخصات ظاهری:  
شابک:  
وضعیت فهرست‌نویسی:  
موضوع:  
موضوع:  
موضوع:  
موضوع:  
موضوع:  
رده‌بندی کنگره:  
رده‌بندی دیویی:  
شماره کتابشناسی ملی:

زواره، جلال، ۱۳۵۹  
الف تای آشپزی / تالیف جلال زواره  
تهران: خانه روشنا، ۱۳۹۵  
۷۰۴ ص  
۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۱-۲۸-۱  
فیفا  
آشپزی  
سوپ‌ها  
سالادها  
گوشت - کیفیت  
۱۳۹۵ ۹/۱/۲۵ XT  
۵/۶۴۱  
۴۲۱۱۸۱۸

# روشنا

## الف تای آشپزی

تالیف: جلال زواره

ناشر: خانه روشنا

چاپ اول: ۱۳۹۵

آماده‌سازی قبل از چاپ: آتلیه خانه روشنا

مدیر تولید و ناظر فنی چاپ: رامین تابان

طراحی جلد: آتلیه خانه روشنا

قطع و تعداد صفحات: وزیری - ۷۰۴

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۶۹۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۱-۲۸-۱ ISBN: 978-600-7831-28-1

### دفتر نشر و نمایشگاه دائمی

تهران - خیابان مطهری - بین سهروردی و شریعتی - خیابان وزوایی - کوچه بخشایش  
پلاک ۲ - واحد ۱ - کد پستی: ۱۵۶۶۸۴۶۳۱۱

دورنگار: ۰۲۱-۸۸۴۴۶۳۸۱

تلفن: ۰۲۱-۸۸۴۲۹۰۶۴

سامانه پیامک: ۱۰۰۰۶۶۴۲۲۱۲۲

۰۲۱-۶۶۴۲۲۱۲۲

WWW.ROSHANAPUB.IR

وبسایت و فروشگاه اینترنتی خانه روشنا:

INFO@ROSHANAPUB.IR

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ و مخصوص ناشر است. به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ و قانون ترجمه و تکثیر کتب، نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰، کلیه حقوق این اثر به هر نحو برای ناشر محفوظ است. هرکس تمام یا قسمتی از این کتاب را بدون اجازه مکتوب ناشر، نشر، پخش و عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

## فهرست

۲۲	سپاسگزاری
۲۳	سخن اول
۲۷	فصل اول: پیش‌غذاها
۲۹	سالادها
۳۱	سالاد چیست و چه چیزی از سالاد، یک سالاد می‌سازد
۳۲	تقسیم‌بندی سالادها
۳۴	سس سالاد
۳۵	روغن‌های سس
۳۶	اسید سس
۳۷	سرکه بالزامیک
۳۹	نکته در تهیه سس سالاد
۴۰	سس سبزی ایتالیائی
۴۰	زمان اضافه کردن سس
۴۱	برای نشان دادن سالادتان از چند روش استفاده کنید
۴۶	برش زدن مواد غذایی
۴۸	طرز تهیه سالاد اردک شرق
۴۹	تکنیک‌های تهیه سالادها (اصل جمع و جور کردن)
۵۰	نگهداری سبزیجات
۵۵	سوپ‌ها
۵۶	خاصیت دارویی سوپ، جادوی سوپ مرغ و نقش درمانی آن
۵۷	بازی شما با سوپ‌ها
۵۹	انواع خصوصیات سوپ‌ها
۶۳	روش صاف کردن کنسومه
۶۴	استاک یا آب‌گوشت را چگونه بگیریم (روش مختصر و ساده)

۶۶	گیاهان معطر در سوپ.....
۶۸	کف‌گیری و زلال‌سازی.....
۶۸	راه و روش طریقه جوشاندن استخوان برای استاک.....
۷۱	غلیظ‌سازی.....
۷۲	پوره کردن.....
۷۳	زرده تخم‌مرغ.....
۷۴	نشاسته ذرت.....
۷۵	رو Roux.....
۷۸	دست‌کاری نهایی.....
۷۸	پفک‌های سوپ.....
۷۹	یک مطلب جالب: ایده‌های ساده برای تزیین سوپ.....
۸۱	سوپ‌های سرد.....
۸۱	یک مطلب جالب: انواع گوناگون سوپ‌های سرد.....
۸۲	دو نوع کلی سوپ‌های سرد موجود هستند.....

## ۸۳ فصل دوم: گوشت.....

۸۳	گوشت، غذایی جهانی.....
۸۳	چرا گوشت در رژیم روزانه ما تا این حد مهم است.....
۸۵	تاریخچه گوشت گاو.....
۸۶	تاریخچه گوشت خوک.....
۸۶	تاریخچه گوسفند و بز.....
۸۷	مواد مغذی گوشت.....
۸۸	شاخص‌های بزرگ تغییرات طعم گوشت‌های امروزی.....
۹۰	تهیه فرآورده‌های پروتئینی و گوشتی کم‌چرب‌تر امروزی.....
۹۱	اصول بنیادی گوشت.....
۹۲	ماهیچه.....
۹۳	چربی.....
۹۵	بافت‌های پیوندی (دمار).....
۹۷	بیات کردن گوشت.....
۹۹	آیا قرمزی گوشت به این معنی است که تازه است.....
۱۰۰	درجه‌بندی قصابی‌ها.....
۱۰۰	انواع قصابی.....
۱۰۲	برش‌های گوشت در قصابی.....
۱۰۳	آیا فرق بین گوشت استیکی و با استخوان را می‌دانید.....
۱۰۳	روش‌های نگه‌داری گوشت.....
۱۰۳	اکسیداسیون چربی گوشت.....



- بسته‌بندی ..... ۱۰۵
- منجمد کردن و آب کردن یخ گوشت ..... ۱۰۶
- یخ لعاب کردن ..... ۱۰۷
- انجماد ملکولی ..... ۱۰۸
- یخ‌زدایی ..... ۱۰۸
- تا چه مدت گوشت را در فریزر نگه‌داریم ..... ۱۰۹
- فریزر سوختگی ..... ۱۱۰
- روش‌های دیگر حفاظت از گوشت ..... ۱۱۰
- خشک کردن ..... ۱۱۱
- تخمیر ..... ۱۱۲
- کنسرو کردن ..... ۱۱۲
- طعم گوشت پخته و پس‌مانده ..... ۱۱۲
- سوسیس‌ها و دیگر گوشت‌های فرآیندشده ..... ۱۱۳
- ما چهار نمونه کلی سوسیس داریم ..... ۱۱۴
- دودی کردن ..... ۱۱۸
- خواباندن گوشت در نمک ..... ۱۱۸
- گوشت ترد و آبدار با آب نمک ..... ۱۲۰
- بیکن ..... ۱۲۱
- سوسیس تخمیرشده ..... ۱۲۲
- گوشت بازسازی‌شده ..... ۱۲۳
- آن‌ها را چگونه تهیه می‌کنند ..... ۱۲۴
- گوشت در آشپزخانه ..... ۱۲۴
- انتخاب روش صحیح آسیزی ..... ۱۲۶
- فعل و انفعالات قهوه‌ای شدن ..... ۱۲۸
- ایمنی گوشت و سلامت گوشت ..... ۱۲۸
- پیش‌گیری از اسکرچیپا کولی ..... ۱۳۰
- راهنمای پخت و پز گوشت ..... ۱۳۰
- روش‌های پخت گوشت ..... ۱۳۲
- پخت با حرارت خشک ..... ۱۳۲
- سرخ کردن ..... ۱۳۵
- سرخ کردن در روغن جوشان ..... ۱۳۶
- آیا شما علت تنظیم دما را می‌دانید ..... ۱۳۷
- ساته کردن ..... ۱۳۸
- برشته کردن در فر همرفتی ..... ۱۳۹
- آسیزی مرطوب ..... ۱۳۹
- بخارپز کردن ..... ۱۴۰



۱۴۰	خوراک گوشت گوساله با چاشنی سیب وهل
۱۴۲	ادامه پخت مرطوب
۱۴۳	آرامش بعد از پخت (آرامش پس از طوفان)
۱۴۳	گوشت خام
۱۴۴	یک مطلب جالب: تاثیر آتش بر مغز آدمی
۱۴۵	پختن در مایکروویو
۱۴۶	هنگام پختن گوشت در مایکروویو چه اتفاقی می افتد
۱۴۶	بهترین روش کباب کردن گوشت
۱۴۸	چاشنی ها
۱۴۹	تردکنندگان گوشت
۱۵۳	اصطلاح بره بهاری
۱۵۳	نکاتی برای یادآوری

## فصل سوم: مرغ و خویشاوندان آن ۱۵۵

۱۵۸	ارزش غذایی گوشت ماکیان
۱۶۰	اصول بنیادی گوشت مرغ
۱۶۰	اندازه و شکل مرغ ها
۱۶۱	خرید ماکیان
۱۶۲	انواع عرضه مرغ در بازار
۱۶۴	انواع دیگر ماکیان
۱۶۴	گوشت مرغ از نظر سلامتی مطمئن است
۱۶۵	پختن گوشت ماکیان
۱۶۶	دو نوع پخت گوشت ماکیان
۱۶۷	پختن خشک
۱۶۷	سینه مرغ پخته روکو برون roque brown
۱۶۹	بریان کردن درسته ماکیان
۱۷۱	کاهش وزن گوشت ماکیان با روش های مختلف پخت
۱۷۱	مرغ لاستیکی
۱۷۳	پخت مرطوب
۱۷۵	گوشت سینه مرغ مجارستانی در سس گرده فلفل شیرین (سس پاپریکای شیرین)
۱۷۷	سرو کردن گوشت ماکیان پخته به صورت سرد
۱۷۸	نکاتی برای یادآوری

## فصل چهارم: غذاهای دریایی ۱۷۹

۱۸۰	سیر تحول غذاهای دریایی
۱۸۲	یک مطلب جالب: تولیدات ماهی پرورشی
۱۸۲	مواد مغذی خوراکی های دریایی





- ۱۸۳.....فواید خوردن غذاهای دریایی.
- ۱۸۵.....یک مطلب جالب: آیا آن روغن است یا چربی.
- ۱۸۵.....کدام نوع ماهی را باید بخرید.
- ۱۸۵.....طبقه‌بندی غذاهای دریایی برای آشپز.
- ۱۸۶.....سرآشپزان دنیا ماهی‌ها را چگونه طبقه‌بندی می‌کنند.
- ۱۸۷.....رستوران‌ها و افراد جامعه چگونه ماهی‌ها را طبقه‌بندی می‌کنند.
- ۱۸۷.....در قوطی ماهی چه چیزی است.
- ۱۸۸.....کوسه‌ها.
- ۱۸۹.....حقایقی بیشتر درباره ماهی‌های ناشناخته.
- ۱۹۰.....اسکیت ماهی Skate Fish.
- ۱۹۱.....طبقه‌بندی سخت‌پوستان.
- ۱۹۳.....تقسیم‌بندی صدف‌ها.
- ۱۹۴.....آب صدف و عصاره صدف.
- ۱۹۵.....خرچنگ ساختگی چیست.
- ۱۹۸.....درجات لابستر.
- ۲۰۴.....بهترین روش پختن میگو «پخت مرطوب».
- ۲۰۷.....میگوی سنگی چیست.
- ۲۰۷.....جوهر ماهی مرکب مخصوص نوشتن است یا خوردنی.
- ۲۰۸.....در بازار ماهی.
- ۲۰۸.....موضوع آلودگی غذاهای دریایی.
- ۲۱۰.....اصطلاحات آشپزی تکه‌های ماهی‌ها.
- ۲۱۱.....مقدار پروتئین استاندارد غذای دریایی.
- ۲۱۲.....مقدار متوسط گوشت قابل خوردن هر ماهی به صورت تقریبی.
- ۲۱۲.....خریدن فیله ماهی به صرف‌تر است یا ماهی درسته.
- ۲۱۲.....ماهی تازه بهتر است یا منجمدشده.
- ۲۱۵.....غذاهای دریایی در آشپزخانه شما.
- ۲۱۵.....دلایل فساد سریع گوشت ماهی.
- ۲۱۶.....چگونه گوشت غذای دریایی خود را مراقبت کنید.
- ۲۲۰.....انواع پخت غذاهای دریایی.
- ۲۲۱.....چرا پختن گوشت غذاهای دریایی به این سریعی انجام می‌شود.
- ۲۲۲.....اسیدپز شدن ماهی در مایع اسیدی ترش.
- ۲۲۲.....روش‌های پختن غذای دریایی.
- ۲۲۳.....پخت خشک.
- ۲۲۴.....پخت مرطوب.
- ۲۲۵.....ماهی آزاد درسته پخته‌شده.
- ۲۲۹.....کورت بویون.



۲۳۰..... سس موسلین

۲۳۰..... رهنمودهای آشپزی

## ۲۴۳..... فصل پنجم: سبزیجات پایه

### ۲۴۴ ..... پیاز و قبیله‌اش

۲۴۴..... اطلاعات اساسی و پایه

۲۴۵..... معرفی این طایفه

۲۴۷..... پیاز در آشپزخانه

۲۴۹..... انواع اسامی پیازهای شیرین در دنیا

۲۵۱..... شکل‌های دیگر پیاز در آشپزخانه

۲۵۱..... دستور تهیه پیاز لعاب‌دار به سبک تایلندی

۲۵۲..... پیاز تایلندی

۲۵۲..... خرد کردن پیاز و سیر

۲۵۳..... ذخیره کردن پیاز در منزل

۲۵۴..... نقش سیر در آشپزخانه

۲۵۴..... یک مطلب جالب: تولید سیر

۲۵۵..... در مورد بوی سیر در دهان چطور

۲۵۵..... یک مطلب جالب: قدرتهای درمانی پیاز و سیر

۲۵۶..... پاک کردن و ریز کردن سیر

۲۵۷..... زنجبیل -Zingiber Officinale -Ginger

۲۵۸..... زنجبیل در آشپزی

۲۵۸..... طعم‌دهنده زنجبیل در آشپزخانه‌های صنعتی

۲۶۰..... نگهداری کردن طایفه پیاز

### ۲۶۱..... گوجه‌فرنگی و مشتقاتش

۲۶۲..... سبزیجاتی که در اصل میوه‌اند

۲۶۲..... پیدایش گوجه

۲۶۳..... پیشرفت طعم گوجه‌فرنگی و مواد مغذی آن

۲۶۴..... معیارهای سنجش کیفیت گوجه‌فرنگی

۲۶۶..... گوجه‌فرنگی در آشپزخانه

۲۶۶..... معادل‌های گوجه‌فرنگی

۲۶۷..... گوجه‌فرنگی‌های خشک‌شده توسط آفتاب

۲۶۹..... گوجه‌فرنگی‌های خشک‌شده در آشپزخانه

۲۷۰..... طرز تهیه سالاد گوجه‌فرنگی با گیاهان معطر San Remo

### ۲۷۳ ..... قارچ‌ها



- ۲۷۳ ..... قارچ‌ها در آشپزخانه.
- ۲۷۳ ..... قارچ چیست.
- ۲۷۴ ..... چرخه حیات قارچ.
- ۲۷۵ ..... آیا رعد و برق قارچ تولید می‌کند.
- ۲۷۵ ..... از دیدی دیگر در مورد قارچ .....
- ۲۷۶ ..... قارچ‌های توهّم‌زا یا سمی چیستند .....
- ۲۷۶ ..... کم‌نظیرهای قارچ‌ها .....
- ۲۷۷ ..... یک چیز جالب: اولین کشت قارچ .....
- ۲۷۹ ..... قارچ‌های ترايفل اغفال‌کننده (دنبلان کوهی) .....
- ۲۸۰ ..... چرا خوک و سگ را برای پیدا کردن قارچ ترايفل انتخاب می‌کنند. ....
- ۲۸۲ ..... قارچ‌ها را چگونه پرورش می‌دهند .....
- ۲۸۳ ..... یک مطلب جالب: کشت انواع قارچ .....
- ۲۸۳ ..... مراحل پرورش قارچ .....
- ۲۸۵ ..... مقدار برداشت قارچ .....
- ۲۸۵ ..... قارچ‌ها در آشپزخانه .....
- ۲۸۶ ..... قارچ‌های چاشنی دارشده .....
- ۲۸۷ ..... شما باید چه نوع قارچی را در آشپزی خود استفاده کنید .....
- ۲۸۹ ..... برای هر سرو شما باید روی چه مقدار قارچ حساب کنید .....
- ۲۸۹ ..... چگونه یک قارچ را بشویید. ....
- ۲۹۰ ..... نگهداری کردن قارچ .....

## ۲۹۲ ..... فلفل‌ها و فلفل‌های قرمز

- ۲۹۳ ..... یک مطلب جالب Chili: یا Chile .....
- ۲۹۳ ..... اجداد فلفل قرمز .....
- ۲۹۵ ..... چگونه فلفل‌ها را انتخاب کنیم. ....
- ۲۹۶ ..... فلفل قرمز آسیاب‌شده و پودر آن .....
- ۲۹۷ ..... علت تند و آتشی بودن فلفل‌ها .....
- ۲۹۸ ..... فلفل‌های قرمز شما تا چه حد تند هستند .....
- ۳۰۱ ..... یک مطلب جالب: چیلی اخته‌شده .....
- ۳۰۱ ..... برشته کردن و پوست کردن .....
- ۳۰۳ ..... فلفل‌های قرمز در آشپزخانه .....
- ۳۰۴ ..... فلفل ترشی انداخته یک روزه .....
- ۳۰۵ ..... یک مطلب جالب: راهنمای اندازه‌گیری فلفل‌ها .....
- ۳۰۵ ..... نگهداری کردن از فلفل قرمز .....

## ۳۱۱ ..... چشم‌انداز سبزیجات

- ۳۱۲ ..... سبزیجات چه هستند. ....



۳۱۳	سبزیجات در آشپزخانه
۳۱۳	سبزیجات سبز رنگ
۳۱۴	سبزیجات زرد و پرتقالی
۳۱۴	روش‌های پخت سبزیجات
۳۱۸	بهترین پخت سبزیجات
۳۱۹	شروع کردن ابتدای پخت با حجم‌ترین سبزیجات
۳۲۰	نکاتی برای یادآوری
<b>۳۲۳</b>	<b>فصل ششم: کربوهیدرات‌ها</b>

### ۳۲۵ ..... پاستا

۳۲۶	یک مطلب جالب: پاستا در اروپای مرکزی
۳۲۸	واقعیت‌هایی درباره پاستا
۳۲۹	اشکال پاستا
۳۳۰	انواع شکل‌های پاستاها بسته به چند دلیل است
۳۳۲	پاستای خوب یا پاستای غیرخوب
۳۳۳	ریزوتوی (برنجی)
۳۳۴	نحوه پختن پاستا تفاوت طعم را ایجاد می‌کند
۳۳۶	شما چه مقدار پاستا را برای هر نفر می‌پزید
۳۳۷	پاستاهای دیگر

### ۳۴۰ ..... برنج

۳۴۰	حقایقی درباره برنج
۳۴۲	انواع برنج
۳۴۳	چه چیزی باعث تفاوت این برنج‌ها می‌شود
۳۴۳	برنج برای غیرآشپزها
۳۴۴	رایج‌ترین انواع برنج
۳۴۷	یک چیز جالب: مقایسه مواد مغذی برنج
۳۴۷	روش‌های آشپزی
۳۴۹	سه روش مختلف در آشپزخانه شما برای پختن برنج وجود دارد
۳۵۰	راهنمایی‌های بیشتر برای پخت برنج
۳۵۳	نگهداری برنج
۳۵۴	برنج وحشی
۳۵۵	برنج وحشی از کجا می‌آید
۳۵۵	چگونه برنج وحشی را پخت کنیم
۳۵۶	سالاد برنج وحشی و برنج قهوه‌ای با پوست پرتقال
۳۵۷	مواد تغذیه‌ای برنج‌های مختلف



۳۵۸	..... سیب‌زمینی‌ها
۳۵۸	..... حقایق درباره سیب‌زمینی
۳۵۹	..... سیب‌زمینی چگونه می‌روید.
۳۵۹	..... مواد مغذی
۳۶۰	..... تمام انواع گوناگون
۳۶۰	..... ترد یا چسبناک
۳۶۱	..... صورت ظاهری سیب‌زمینی‌ها
۳۶۲	..... نگهداری سیب‌زمینی‌ها
۳۶۳	..... انواع سیب‌زمینی‌های جدید و نوظهور
۳۶۴	..... مصارف دیگر سیب‌زمینی‌ها
۳۶۵	..... سیب‌زمینی‌ها در آشپزخانه شما
۳۶۸	..... سیب‌زمینی سرخ‌کرده کاملاً حرفه‌ای
۳۶۹	..... سیب‌زمینی‌های سمی
۳۷۲	..... نکاتی برای یادآوری

### فصل هفتم: بنشن و حبوبات ..... ۳۷۵

۳۷۶	..... مواد مغذی بنشن‌ها
۳۷۸	..... آیا عصاره مالت دارای مواد مغذی است.
۳۷۸	..... مواد مغذی بنشن‌ها
۳۷۸	..... اصول اولیه بنشن‌ها
۳۸۰	..... لوبیای لیمای کشنده
۳۸۰	..... انواع گونه بنشن‌ها
۳۸۲	..... لوبیاهای سویای جادویی
۳۸۲	..... غذاهای به دست‌آمده از لوبیای سویا
۳۸۴	..... اما هنگام تخمیر آن دو فرآیند اتفاق می‌افتد.
۳۸۵	..... آثار زیان‌بار بنشن‌ها
۳۸۷	..... رفتار بنشن‌ها در قابلمه پخت
۳۸۸	..... خیساندن یا خیس نکردن
۳۸۹	..... لوبیای سن جوکوئین و سالاد ذرت
۳۹۲	..... چه مقدار آب و نمک
۳۹۳	..... شستن و جدا کردن
۳۹۳	..... رهنمودهایی از جانب بعضی سرآشپز
۳۹۴	..... نکاتی برای یادآوری

### فصل هشتم: لبنیات ..... ۳۹۵

۳۹۶	..... شناسایی پیچیدگی‌های لبنیات
۳۹۶	..... مصرف آن‌ها از کجا شروع شد.



۳۹۸	مواد مغذی
۳۹۹	قبول نکردن لاکتوز یعنی چه
۴۰۰	شیر و محصولات فرعی آن
۴۰۰	پاستوریزه کردن
۴۰۱	هموژنیزه کردن
۴۰۱	استریلیزه کردن
۴۰۱	مدت زمان نگهداری شیر استریلیزه
۴۰۲	شیر خشک
۴۰۲	محصولات برگرفته از شیر
۴۰۲	محصولات کشت نشده شیر
۴۰۲	کره
۴۰۳	کره مارگارین
۴۰۴	ما کره را چگونه به دست می آوریم
۴۰۴	کره به عنوان امولسیون در غذا
۴۰۴	پس مانده خامه به کره
۴۰۵	در کره چه چیزهایی موجود است
۴۰۶	مارگارین
۴۰۷	محصولات تخمیر شده شیر
۴۰۸	خامه ترش
۴۰۹	پنیر
۴۱۰	چگونه پنیر را تهیه می کنند
۴۱۱	یک مطلب جالب: کشف رنیت
۴۱۳	چگونه پنیر را طبقه بندی می کنند
۴۱۴	پنیر فرآیند شده
۴۱۵	کشک
۴۱۵	ارزش غذایی
۴۱۶	مقدار مواد مغذی در ۱۰۰ گرم کشک
۴۱۷	تهیه کشک در خانه
۴۱۷	کشک دیگ چدنی یا خاکستری
۴۱۷	کشک زرد
۴۱۸	لور
۴۱۸	قره قروت
۴۱۸	روش تهیه قره قروت
۴۱۹	روش خانگی
۴۱۹	روش تهیه قره قروت از دوغ
۴۱۹	لبنیات در آشپزخانه چگونه عمل می کند



۴۱۹	شیر و اسید
۴۲۰	شیر و حرارت
۴۲۰	پس باید چه کار کرد
۴۲۱	شیر داغ کرده
۴۲۲	چگونه خامه را هم بزنیم
۴۲۳	کره شفاف
۴۲۴	کره بدون نمک
۴۲۴	حرارت دادن پنیر
۴۲۵	شنیتزل پنیر سویسی Schnitzel
۴۲۷	طعم‌های پنیر
۴۲۷	نگهداری کردن محصولات لبنی
۴۳۰	جشن‌های پنیردار

## فصل نهم: تخم‌مرغ ۴۳۱

۴۳۲	چرخه زندگی تخم‌مرغ
۴۳۴	زمان کار کارخانه تخم‌مرغ‌سازی
۴۳۵	چه موادی در تخم‌مرغ شما وجود دارد
۴۳۶	مواد مغذی تخم‌مرغ
۴۳۷	خریدن تخم‌مرغ‌ها
۴۳۸	تبدیل کردن اندازه تخم‌مرغ‌ها به اندازه‌گیری‌های رایج آشپزخانه
۴۳۹	تخم شتر مرغ
۴۳۹	رنگ پوسته تخم‌مرغ
۴۴۰	تخم‌مرغ‌ها در آشپزخانه شما
۴۴۰	تخم‌مرغ‌های مطمئن
۴۴۲	هنر پختن تخم‌مرغ
۴۴۳	تخم‌مرغ‌ها به دو روش دیگر مفید واقع می‌شوند
۴۴۳	انعقاد و آشپزی با تخم مرغ
۴۴۴	اگرول egg roll
۴۴۵	آشپزی با تخم‌مرغ‌ها ۲ احتیاط بزرگ نیاز دارد
۴۴۷	پختن تخم‌مرغ کامل در پوسته
۴۴۸	پوست کردن تخم‌مرغ‌های جوشیده و سفت
۴۵۰	چگونه تشخیص دهیم که تخم‌مرغ‌ها خام یا پخته شده‌اند
۴۵۰	تخم‌مرغ‌های جوشیده نرم (زرده عسلی)
۴۵۰	تهیه کف سفیده تخم‌مرغ
۴۵۲	نگهداری تخم‌مرغ‌ها
۴۵۲	تخم‌مرغ‌های هزارساله قدیمی



- منجمد کردن تخم مرغ ..... ۴۵۲
- رهنمودهایی برای مصرف زرده‌ها و سفیده‌های اضافی ..... ۴۵۴
- نکاتی برای یادآوری ..... ۴۵۵
- فصل دهم: نان ..... ۴۵۷**
- نان اصلی‌ترین و ضروری‌ترین غذای ما ..... ۴۵۷
- تاریخچه ..... ۴۵۸
- اشکال متعدد نان ..... ۴۵۹
- چربایی و چگونگی روش‌های پختن خمیر نان ..... ۴۶۱
- نان‌های سریع ..... ۴۶۲
- پیشینه بیکینگ پودر ..... ۴۶۲
- نان با خمیر ترش ..... ۴۶۴
- قارچ مخمر ..... ۴۶۵
- قارچ مخمر سریع پف‌کننده چیست ..... ۴۶۷
- قارچ مخمر با پف سریع گونه‌ای متفاوت و حتی سریع‌تر عمل‌کننده نسبت به قارچ خشک معمولی است که با ساختاری بازتر و دارای منافذهایی بیشتر به سرعت رطوبت را جذب می‌کند ..... ۴۶۷
- آرد ..... ۴۷۰
- یک موضوع جالب: چگونه گلوتنی خالص تهیه کنیم ..... ۴۷۰
- انواع آرد ..... ۴۷۳
- نان فلفل قرمز ..... ۴۷۴
- چرا آرد را فرآیندسازی می‌کنیم ..... ۴۷۵
- چه چیز دیگری شما می‌توانید به نان اضافه کنید ..... ۴۷۷
- چه چیزی خمیر ترش نان را ترش می‌کند ..... ۴۷۷
- یک مطلب جالب: خمیرهای ترش شهری ..... ۴۷۹
- پختن نان ..... ۴۷۹
- حرارت چه کاری انجام می‌دهد ..... ۴۷۹
- بیات شدن نان ..... ۴۸۱
- پختن نان توسط سرآشپز خانه ..... ۴۸۲
- پختن نان‌های سریع ..... ۴۸۳
- مسیر فرعی نان سریع ..... ۴۸۵
- پختن نان مخمری ..... ۴۸۶
- نان تازه و گرم در چند دقیقه ..... ۴۸۶
- مخمر خود را آزمایش کنید ..... ۴۸۷
- خمیر خود را چگونه مخلوط کنید ..... ۴۸۸
- چگونه از سرعت مخمر بکاهیم ..... ۴۸۸
- چگونه می‌توانید خمیر کاملاً ورز داده‌شده را تشخیص دهید ..... ۴۹۱





- ۴۹۲..... اشاراتی برای ورز دادن مخلوط‌کن‌های غذا
- ۴۹۴..... تثبیت کردن نان در سید
- ۴۹۵..... آیا ورز دادن بیش از حد خمیر خوب استتسمه شدن خمیر
- ۴۹۵..... به نان‌ها شکل خاص دهید.
- ۴۹۶..... نان‌ها را با حرارتی یکنواخت بپزید.
- ۴۹۸..... نان فوکاچیا
- ۵۰۰..... لعاب شیره شکر و دانه‌ها.
- ۵۰۰..... رومال نشاسته ذرت برای نان‌ها
- ۵۰۱..... شکاف دادن
- ۵۰۲..... بافتن
- ۵۰۲..... تنوعات یک موضوع
- ۵۰۳..... نگهداری نان‌ها
- ۵۰۴..... دستگاهای نان‌ساز در غرب
- ۵۰۵..... نکاتی برای یادآوری

## فصل یازدهم: مغزها ۵۱۵

- ۵۱۵..... مغزهای خوراکی مورد علاقه شما
- ۵۱۶..... مغزها و دانه‌ها چه چیزهایی هستند.
- ۵۱۶..... میوه‌های درخت بلوط بومی آمریکا
- ۵۱۷..... مواد مغذی مغزها
- ۵۱۸..... مسیر مغزها از درخت تا منزل شما
- ۵۲۰..... مغزهای مورد علاقه شما
- ۵۲۰..... موارد استفاده از بادام تلخ
- ۵۲۲..... کره بادام‌زمینی آمریکایی اصل
- ۵۲۴..... ماکادمیا چگونه این اسم را به دست آورد.
- ۵۳۰..... پخت و پز با مغزها و دانه‌ها
- ۵۳۱..... برشته کردن مغزها و دانه‌ها
- ۵۳۲..... مدت برشته شدن برای مغزها و دانه‌ها
- ۵۳۳..... رهنمودهایی از سوی سرآشپزان
- ۵۳۴..... رب بادام
- ۵۳۵..... دانه‌ها
- ۵۳۵..... شکستن، خرد کردن، آسیاب کردن
- ۵۳۶..... نمک زدن
- ۵۳۶..... مغزها را چه مدت می‌توان نگهداری کرد.
- ۵۳۷..... شیرینی گرانولای غله‌ای تست‌شده
- ۵۳۹..... نکاتی برای یادآوری



## فصل دوازدهم: خوردنی‌های شیرین و دسرها ..... ۵۴۱

- ۵۴۱ ..... دسرها، وعده آخر ولی نه بی‌اهمیت
- ۵۴۲ ..... از دسر چشم‌پوشی نکنید.
- ۵۴۴ ..... انواع دسرها
- ۵۴۵ ..... پیش‌نیازها و مواد غذایی اصلی برای دسرها و شیرینی‌ها
- ۵۴۶ ..... مواد اولیه دسرها و شیرینی‌ها
- ۵۴۷ ..... یک مطلب جالب: پروتئین و نشاسته در آرد
- ۵۴۹ ..... کف سفیده‌های تخم‌مرغ (فوم سفیده) را چگونه می‌گیرند.
- ۵۵۰ ..... یک مطلب جالب: علم شیمی کف سفیده تخم‌مرغ
- ۵۵۰ ..... اما چه چیز دیگری لازم است که بدانید
- ۵۵۲ ..... هم زدن و مخلوط کردن مواد اولیه در کف
- ۵۵۲ ..... زرده‌های تخم‌مرغ
- ۵۵۳ ..... خامه هم‌زده
- ۵۵۳ ..... ژله
- ۵۵۵ ..... شکلات
- ۵۵۵ ..... کار با شکلات هم یک هنر است و هم علم است.
- ۵۵۵ ..... چگونه شکلات تهیه می‌شود.
- ۵۵۶ ..... چگونه کاکائو تهیه شد.
- ۵۵۷ ..... تصفیه و تکامل شکلات
- ۵۵۸ ..... تخته‌های شکلات (چرا به نام شکلات تخته‌ای می‌شناسیم).
- ۵۵۹ ..... تنوع شکلات
- ۵۵۹ ..... مقدار چربی محصولات شکلاتی
- ۵۶۰ ..... اصطلاحاتی در مورد شکلات
- ۵۶۱ ..... نگهداری شکلات و کاکائو
- ۵۶۲ ..... پخت موفق شیرینی‌ها و دسرها
- ۵۶۲ ..... درجه حرارت مواد اولیه
- ۵۶۴ ..... مخلوط کردن مواد اولیه
- ۵۶۵ ..... پختن شیرینی‌ها و دسرها در اجاق
- ۵۶۵ ..... پختن در ارتفاع بالا
- ۵۶۶ ..... کیک‌ها و کیک‌های خامه‌ای
- ۵۶۷ ..... برنامه‌ریزی قبلی
- ۵۶۹ ..... اجازه ندهید کیک‌ها فرو بریزند.
- ۵۷۰ ..... مخلوط‌های کیک‌های آماده
- ۵۷۰ ..... تفاوت کیک‌ها
- ۵۷۱ ..... کیک‌های کره‌ای
- ۵۷۲ ..... کیک‌های اسفنجی



- کیک خامه‌ای فندقی برشته‌شده. .... ۵۷۳
- روکش فندقی ..... ۵۷۴
- از چه رویه‌هایی برای کیک‌ها و چگونه استفاده کنیم. .... ۵۷۵
- رویه مرینگ Meringue ..... ۵۷۶
- علل اصلی مشکلات مرینگ ..... ۵۷۷
- بیسکویت‌ها ..... ۵۷۸
- مخلوط کردن خمیر بیسکویت ..... ۵۸۱
- بیسکویت‌های تخته‌ای و مکعبی ..... ۵۸۲
- کلوچه‌ها ..... ۵۸۲
- انواع کلوچه‌ها ..... ۵۸۳
- اما در اجاق چه اتفاقی برای کلوچه‌ها و بیسکویت می‌افتد. .... ۵۸۴
- راهنمای‌های تولید بیسکویت از اشخاص حرفه‌ای ..... ۵۸۵
- راهنمایی‌های بعد از پخت کلوچه و بیسکویت‌ها ..... ۵۸۶
- شیرینی‌های پای، مربایی و کماجدانی ..... ۵۸۷
- چه چیزهایی در خمیر پای مصرف می‌شود. .... ۵۸۸
- نقش چربی در خمیر ..... ۵۸۸
- چگونه یک خمیر خوب پای تهیه کنیم. .... ۵۹۰
- در روی سطح پای باید چه موادی ریخت ..... ۵۹۳
- غلیظ کردن پرکننده با نشاسته ..... ۵۹۳
- ریزه‌کاری‌های پایانی ..... ۵۹۶
- شیرینی‌های کماجی، ترد و فرنچ توست‌ها ..... ۵۹۷
- موس‌ها ..... ۵۹۸
- اساس و ساختار موس‌ها ..... ۵۹۹
- سس سبزی ایتالیایی ..... ۶۰۱
- سوفله‌های دسری ..... ۶۰۱
- پنکیک و پنکیک‌های نازک Crepes ..... ۶۰۴
- مایه کرپ عالی ..... ۶۰۵
- چگونه کرپ‌ها را تهیه کنیم. .... ۶۰۷
- دسرهای خمیر مایه‌زده ..... ۶۰۹
- بستنی‌ها و سایر خوراکی‌های منجمد ..... ۶۱۱
- پیشینه بستنی‌ها ..... ۶۱۱
- اما چگونه تولیدکنندگان بستنی تهیه می‌کنند ..... ۶۱۳
- بستنی سبک ..... ۶۱۳
- مشخصات اجزا دیگر دسرهای منجمد ..... ۶۱۴
- آلاسکای تنوری‌شده backed alaska ..... ۶۱۷



۶۲۰	..... میوه‌ها
۶۲۰	..... اصول اولیه میوه‌ها
۶۲۱	..... طبقه‌بندی میوه‌ها
۶۲۴	..... گیاه‌شناسان چگونه رسیدن میوه‌ها را کشف کردند.
۶۲۵	..... چگونه میوه‌ها را در منزل به مرحله رسیده در آوریم.
۶۲۷	..... نگهداری میوه‌ها
۶۲۸	..... افزایش زمان برای نگهداری میوه‌ها
۶۲۹	..... طعم و ظاهر
۶۳۱	..... دسرهای خارج از گروه‌بندی‌های ما
۶۳۱	..... نان‌های خامه‌ای، اکلر (شیرینی خامه‌ای پفی)
۶۳۲	..... شیرینی پف‌دار
۶۳۳	..... شیرینی پفکی
۶۳۵	..... اشترودل (تهیه اشترودل)
۶۳۶	..... دونات‌ها و برادرهای قدیمی آن‌ها
۶۳۷	..... نکاتی برای یادآوری

## فصل سیزدهم: قهوه..... ۶۳۹

۶۴۰	..... حقایقی در مورد قهوه
۶۴۴	..... هنر دم کردن قهوه
۶۴۴	..... نگهداری دانه‌های قهوه
۶۴۹	..... اسامی نوشیدنی‌های قهوه
۶۵۰	..... اشکال دیگر قهوه
۶۵۲	..... جایگزین‌های قهوه
۶۵۲	..... چای
۶۵۳	..... حقیقتی در مورد چای
۶۵۵	..... فواید چای
۶۵۶	..... چگونه اشخاص چای را می‌نوشند.
۶۵۸	..... انواع چای
۶۵۸	..... چای از کدام بخش‌های گیاه می‌آید.
۶۶۰	..... تهیه یک فنجان چای کامل
۶۶۲	..... شکل‌های دیگر چای
۶۶۴	..... نگهداری چای
۶۶۴	..... کاکائو
۶۶۵	..... حقایق مربوط به کاکائو
۶۶۷	..... کاکائوی واقعا داغ



۶۶۸	شکلات داغ واقعی
۶۶۸	چشم‌انداز بین‌المللی شکلات
<b>۶۷۱</b>	<b>فصل چهاردهم: طعم‌دهنده‌ها</b>
۶۷۲	دنیای شگفت‌آور طعم‌دهنده‌ها
۶۷۴	اصول اولیه طعم‌دهنده‌ها
۶۷۵	مثالی از روغن‌های فرار گیاهی در گیاه رزماری
۶۷۶	چرا مردم غذاها را پرچاشنی‌تر را بیشتر ترجیح می‌دهند
۶۷۷	طعم‌ها از کجا می‌آیند
۶۷۸	چگونه غذاهای آماده ما طعم‌زده شدند
۶۷۹	چگونه طعم‌های غلیظ‌شده تهیه می‌شوند
۶۷۹	ارتقادهنده‌های غذا چه هستند
۶۸۰	MSG (گلوتمات منوسدیم) چیست
۶۸۱	مواد دارای MSG طبیعی
۶۸۲	سندروم رستوران چینی Chinese Restaurant Syndrome
۶۸۳	سایر ارتقادهنده‌های غذا
۶۸۳	آن‌ها از کجا می‌آیند
۶۸۴	ارتقادهنده‌های غذا در سوسیس‌ها
۶۸۴	راه‌های دیگر تغییر طعم
۶۸۵	آیا می‌توانید طعم‌ها را تشخیص دهید
۶۸۵	آیا نمک یک عنصر طعم‌دهنده است
۶۸۵	آیا واقعا تفاوتی بین دو نمک وجود دارد
۶۸۶	چشیدن غذا
۶۸۹	طعم‌های اصلی: ۱+۴
۶۹۰	چاشنی‌ها و ارتقادهندگان در آشپزخانه
۶۹۳	یک مطلب جالب: گیاهان معطر خشک و منجمد خشک
۶۹۳	مقدار روغن فرار ذخیره‌شده
۶۹۵	دستور تهیه یک ادویه فلفل قرمزدار حرفه‌ای
۶۹۶	طرز تهیه پودرکاری عالی
۶۹۷	پودر ۵ ادویه‌ای چینی
	دو مواد اولیه‌ای مخلوط ۵ ادویه‌های چینی در اکثر بازارهای دنیا به فوریت در دسترس نیستند: بادیان ستاره‌ای و فلفل قرمز سیچو آن
۶۹۷	
۶۹۹	استفاده از چاشنی‌ها
۷۰۲	روغن‌های فرار گیاهی (اسانس‌ها)
۷۰۳	نکاتی برای یادآوری



# سیاسگزاری

## صمیمانه سپاسگزارم از:

استاد مرحوم کیوان امجدی که در زمان حیاتشان مشوق بنده در این راه بودند، مسئولین کتابخانه دانشکده صنایع غذایی دانشگاه شهید بهشتی تهران، همکاران بزرگووارم در قسمت تولید هتل هما در تهران و سایر قسمت‌ها که بسیار دلسوزانه کمک کردند، همکاران محترم در مرکز آموزش گروه هتل‌های هما، انتشارات عزیز خانه روشنا و خانواده‌ام و همه عزیزانی که به نحوی در تهیه این اثر فرهنگی و اجتماعی یاری‌ام نمودند صمیمانه سپاسگزاری می‌نمایم.

با تشکر جلال زواره



# سخن اول

علم آشپزی یک علم بسیار گسترده و دائم در حال ترقی است و هنوز هم با سرعت بسیار زیادی در حال پیشرفت و کشف تازه‌های خود به توسط افراد خلاق و با استعداد است. پیشرفت و حرکت این علم از هر نسلی به نسل بعدی بسیار متفاوت است و این پیشرفت بسیار در ظاهر و کیفیت و ذائقه غذاهای امروزی تاثیر و تغییر فراوان گذاشته است، ولی مهم‌ترین نکته این تغییرات و تفاوت‌ها از نسلی به نسل بعدی این است که نکات ریزو حساس آشپزی باید از نسل قبلی به نسل بعدی منتقل شود و این وظیفه نسل بعد است که در این انتقال رو به مسیر ارتقاء سطح علم آشپزی بگذارد.

آشپزی امروزی می‌تواند هم علم باشد و هم هنر و این دیدگاه بستگی به این دارد که شما چگونه به آن بنگرید. اگر کار آشپزخانه برای شما یک هنر و یک تفریح به حساب می‌آید، شما می‌توانید با خواندن این کتاب این هنر و تفریح را به کمال برسانید و به طور دائم آن را انجام دهید. ولی اگر آشپزی برای شما به عنوان یک کار روزمره و یا کار سخت و خسته‌کننده (مخصوصاً برای بانوان خانه‌دار) می‌باشد و یا اگر علاقه‌ای به آن ندارید، این کتاب می‌تواند دیدی جدید و یا پنجره‌ای تازه برای شما در باب آشپزی باز کند چون راهکارهای این کتاب می‌تواند برای شما عملیات آشپزی را کارآمد و سریع‌تر کند. این کتاب نتیجه چندین سال تحقیق در مورد ساختارها و قوانین علمی و گسترده فیزیک و شیمی غذاها و ماحصل آزمون‌ها و تجارب متعدد آشپزخانه است که برای هر دو گروه از آشپزها یعنی (آشپزهای صنعتی و آشپزهای خانگی و منزل) نگاشته شده و می‌تواند برای هر دو کاربرد داشته باشد.

این کتاب سعی کرده با حذف دستورات تهیه و توضیح



در مورد این که چه اتفاقاتی در داخل قابلمه غذای شما در حین پخت می‌افتد، در دسر شما را از گیر افتادن در بین دستور تهیه‌های گوناگون و گمراه‌کننده که بسیاری از آن‌ها حتی توجیهی برای استفاده از مواد اولیه‌ای که در دستور قرار دارد ندارند، کاهش دهد.

در علم آشپزی بعضی از نکات پایه علمی و علت و معلولی دارند که در این کتاب به بحث در مورد آن‌ها پرداخته‌ایم، اما بعضی از نکات برای ما انسان‌ها هنوز مرموز و بی‌علت باقی مانده‌اند که حتی مهندسان صنایع غذایی و سرآشپزان بزرگ و کوچک در پی کشف حقایق و نکات آن‌ها هستند. اما بعضی از نکات دیگر هم هستند که به اشتباه در آشپزی امروز ما جای گرفته‌اند! برای مثال: بعضی از سرآشپزان و آشپزان امروزی معتقدند که پاستای وارداتی ایتالیایی در برابر پاستاهای داخلی بسیار خوش طعم و خوش مزه هستند، اما آزمایشات متعدد ما در آشپزخانه نشان دادند که پاستاهای داخلی نیز رقیب بزرگی برای پاستاهای وارداتی ایتالیایی هستند، در ضمن اگر مناسبات اقتصادی کشور ایتالیا را بررسی کنیم متوجه خواهیم شد که حتی خود ایتالیایی‌ها گندم دوروم مناسب برای پاستای خود را از کشورهایی مثل چین و کانادا وارد می‌کنند، پس بنابراین چگونه پاستای آنان می‌تواند از پاستای داخلی بهتر باشد؟ امروزه دستورها آشپزی روی شیوه‌های نوین آشپزی تمرکز دارند و فقط ترکیبات و آرایش غذاها تغییر کرده است. در این کتاب سعی شده رویکردی جدید در باب آشپزی در اختیار شما قرار بگیرد.

رویکرد اساسی و جملات و کلمات استفاده شده در این کتاب برای مخاطب از بیان و لحن گفتاری روزمره برخوردار می‌باشد تا برای خواننده‌ی حتی مبتدی درک آن کلمات راحت‌تر باشد و واقعا درک کنید که چه اتفاق ساده و قابل پیش‌بینی در پیش روی شماست.

این کتاب با بررسی نکات و عوامل علت و معلول که باعث ایجاد مزه‌های خوب در غذای شما می‌شود، تمرکز شما را به غذاهای آسان و درعین حال خوش‌طعم و مزه و همچنین دارای کمترین زحمت و هزینه و بیشترین بازدهی در کوتاه‌ترین مدت با مواد غذایی تازه و قابل دسترس بیشتر و بیشتر می‌کند. چون همیشه این موضوع برای همه افراد قابل لمس است که اقلام عجیب و غریب و کمیاب موجود در غذاها، به ندرت می‌توانند غذای خوبی را پدید آورند. چون از طرفی این اقلام عجیب و غریب به دلیل کندی میزان خرید و فروش در بازار به خاطر شناخت کم مردم منطقه از آنها و عدم سهولت دسترسی همیشه در پائین‌ترین کیفیت و نهایت کهنگی و همچنین بالاترین قیمت به شما عرضه می‌شوند! آیا این طور نیست. برای مثال مغز میوه کاج، ترکیب واقعی سس پستو ایتالیایی می‌باشد ولی من به شخصه همیشه برای خرید آن با مشکل کهنگی شدید آنها مواجه بودم، زیرا همیشه تازه آنها در دسترس نیست و خیلی به سختی و گرانی به دست مصرف‌کننده می‌رسد پس با این وجود به نظر شما آیا می‌توان با این شرایط گردو را جایگزین آن نمود و یا از این سس باید صرف نظر کرد! بدون شک برای کسانی که بسیار حساسیت بر روی اصالت غذا دارند شما نمی‌توانید این جایگزینی را انجام دهید. ولی بدون شک این را می‌توانم بگویم که طعم گردوی تازه و خوش طعم





تویسرکانی که بسیار تازه است و حتی یک چهارم و یا کمتر، ارزان تر از تخم کاج کهنه‌ای که احتمالاً بوی ترشیدگی چربی می‌دهد و به دست مصرف‌کننده هم به سختی می‌رسد است و واقعا طعم بهتری هم می‌دهد.

بهترین سر آشپزان دنیا امروزه معتقدند که بهترین غذاها آن‌هایی هستند که ساده‌اند، از این موضوع در می‌یابیم که امروزه آشپزی مردم‌گرا، آشپزی است که در بطن تمام مواد خوب، باید با صرفه، سریع و معقول از لحاظ اجرائی باشد چون باید آشپزی همیشه از مواد تازه و در دسترس باشد ولی تکنیک‌های انجام کار باید علمی باشد، چون آشپزی معقول مخالف دستورهای آشپزی پرزرق و برق و خسته‌کننده و همین‌طور بسیار سخت است.

این کتاب می‌خواهد شما را در ابتدا با تاریخچه مختصری از مواد غذایی آشنا کند و همچنین شناخت شما را در مورد خصوصیات و ترکیبات مواد غذایی بیشتر کند و شما را برای یک خرید خوب رهنمون سازد و پس از یک خرید خوب شما را با بهترین روش‌های آشپزی آن ماده غذایی و قوانین فیزیک و شیمی مختلف که در آن ماده غذایی به هنگام پخت‌وپز در قابلمه شما اتفاق می‌افتد و همین‌طور ترکیبات مختلف که با آن‌ها کاربرد دارند آشنا تر کند.

چون شما با این قوانین فیزیک و شیمی است که می‌توانید بفهمید علت اضافه کردن یک ماده غذایی در بعضی غذاها چیست و آن ماده در غذای شما چه عملی انجام می‌دهد و همچنین برای جایگزینی از چه تکنیک و ماده غذایی دیگر استفاده کنید که در نهایت این آگاهی منجر به ترکیبات جدید شما و ارائه طعم و خلاقیت شما می‌شود و در آخر روش‌های خوب نگهداری مواد غذایی را برای شما بازگو می‌کند. شاید این روش و نوع کتابت برای شما مقبول و همین‌طور کارآمد باشد.

جلال زواره

اردیبهشت ۱۳۹۵

