

---

# الف تا ی آشپزی ۲

---

تالیف: جلال زواره

روشن

همه قبيله من عالمان دین بودند

مرا معلم عشق تو شاعری آموخت

تقدیم این دیباچه به همسر، بهترین یار دنیا که

گرمای نگاهش، آتش اجاق زندگی

جاری محبتش، شربت زعفران نشاط

وفای بی دریغش، خون گرم حیات است

از تو بابت این که هستی بی نهایت سپاسگزارم و تا دورترین

فرداها با من باش که بودنم به بودن تو وابسته است

# هشدار

## جهل به قانون، رافع مسئولیت نیست

به موجب قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب سال ۱۳۴۸ و قانون ترجمه و تکثیر کتب، نشریات و آثار صوتی مصوب سال ۱۳۵۰، کلیه حقوق چاپ، نشر و پخش این اثر به هر نحو برای ناشر محفوظ و منحصرا متعلق به انتشارات خانه روشنا است. هرگونه نشر، پخش، عرضه، بهره‌برداری یا فروش کل یا قسمتی از این کتاب به هر شکل ممکن، به صورت:

- نسخه فیزیکی کپی شده
  - فروش، نشر، پخش، عرضه و یا حتی انتشار رایگان نسخه الکترونیکی (به صورت لوح فشرده، انتشار در وبسایت‌ها، کانال‌های تلگرامی و شبکه‌های اجتماعی داخلی و خارجی و ...)
- و هر نوع استفاده دیگری که بدون اجازه کتبی از نشر خانه روشنا باشد، علاوه بر آن که غیراخلاقی و شرعا حرام است، غیرقانونی بوده و جرم محسوب می‌شود و مطابق با قانون از شش ماه تا سه سال حبس را در پی خواهد داشت و واحد حقوقی این مجموعه این مورد را تحت پیگرد قضایی قرار می‌دهد و کلیه خسارت‌های وارده از فرد خاطی مطالبه می‌شود.

### مخاطب گرامی و فرهیخته،

از آنجایی که برای تولید این محصول زمان و هزینه زیادی صرف شده است، تنها فردی که بهای نسخه چاپی و اصل کتاب را پرداخت نموده است مجاز به استفاده از آن می‌باشد. توجه داشته باشید که انتشارات خانه روشنا هیچ یک از کتاب‌های چاپی خود را به صورت الکترونیکی منتشر نمی‌کند. لذا در صورتی که نسخه‌ای الکترونیکی از تمام یا بخشی از هر یک از کتاب‌های انتشارات «خانه روشنا» به هر طریقی در دست شماست، این نسخه قاچاق (تکثیر شده به صورت غیرقانونی)، غیرقانونی و حرام است و این مجموعه هیچ‌گونه رضایتی از این بابت ندارد. برای تهیه نسخه قانونی و مجاز این محصول می‌توانید به وبسایت انتشارات خانه روشنا به آدرس [www.roshanapub.ir](http://www.roshanapub.ir) مراجعه نمایید.

سرشناسه:  
عنوان و نام پدیدآور: الف تا ی آشپزی ۲ / تالیف جلال زواره  
مشخصات نشر: تهران: خانه روشنا، ۱۳۹۸  
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۱-۸۸-۵  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا  
موضوع: آشپزی  
موضوع: Cooking  
رده‌بندی کنگره: TX۷۲۵  
رده‌بندی دیویی: ۶۴۱/۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۹۷۲۲۵



## الف تا ی آشپزی ۲

تالیف: جلال زواره

ناشر: خانه روشنا

چاپ اول: ۱۳۹۸

آماده‌سازی قبل از چاپ: آتلیه خانه روشنا

مدیر تولید و ناظر فنی چاپ: رامین تابان

تصویرگر: نرگس فرقانی

قطع و تعداد صفحات: وزیری - ۲۰۸

شمارگان: ۹۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۱-۸۸-۵ ISBN: 978-600-7831-88-5

### دفتر نشر و نمایشگاه دایمی

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

۰۲۱-۸۸۴۴۶۳۸۱

دورنگار:

۰۲۱-۸۸۴۲۹۰۶۴

تلفن:

۱۰۰۰۶۶۴۲۲۱۲۲

سامانه پیامک:

۰۲۱-۶۶۴۲۲۱۲۲

WWW.ROSHANAPUB.IR

INFO@ROSHANAPUB.IR

وبسایت و فروشگاه اینترنتی خانه روشنا:

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

فصل ۱: کلیات دانش آشپزی.....	۹
انواع آشپزخانه از نظر شکل.....	۱۱
محاسبات روزانه در آشپزخانه.....	۱۹
استفاده از دماسنج برای سنجیدن پخت غذا.....	۲۸
دمای پخت کامل برای غذاهای مختلف.....	۲۹
علم ابزار و مواد اولیه.....	۴۱
فصل ۲: فعالیت‌های شیمیایی در مواد غذایی.....	۵۰
واکنش اسید و باز در غذاها.....	۵۲
فصل ۳: رابطه نمک و آشپزی.....	۵۷
فصل ۴: رابطه آب و آشپزی.....	۷۰
اشکال مختلف آب در غذا.....	۷۳
رابطه آب و حجم‌دهی به غذا.....	۷۳
رابطه آب و بافت محصول.....	۷۴
پدیده اسمز و رسوخ آب در غذا.....	۷۴
فصل ۵: کاربرد کربوهیدرات‌ها در آشپزی ما.....	۸۷
فصل ۶: کاربرد پروتئین‌ها در آشپزی ما.....	۱۱۸
دمای پخت پروتئین‌ها.....	۱۱۹
دمای پخت تخم‌مرغ.....	۱۲۰
بررسی گوشت ماکیان.....	۱۲۹
برش‌های گوشت ماهی.....	۱۳۱
بررسی تخم‌مرغ.....	۱۳۴
فصل ۷: کاربرد چربی‌ها در آشپزی ما.....	۱۵۸
ویژگی‌های ترکیبی چربی‌ها و روغن‌ها در فرایند آشپزی.....	۱۵۸
اکسیداسیون چربی‌ها.....	۱۶۴
چربی شکلات و تمپرینگ.....	۱۶۵
بررسی کره.....	۱۷۲
فصل ۸: چگونه طعم‌سازی ما در آشپزی.....	۱۸۷
فصل ۹: تولید و اجرای تولید در صنعت غذا و آشپزی.....	۲۰۳

# سپاسگزارم از:

استاد گرانقدر و بزرگوار سرکار خانم الهام کزازی و جناب آقای محمد کیانی که الطاف این دو بزرگوار در پدید آمدن این اثر همیشه شامل حال اینجانب بود. همچنین دوست عزیزم جناب سید فرخ میرشاهزاده و همچنین مساعدت‌های سرکار خانم مریم آقابابا که زحمت بخشی از این اثر را کشیدند. مسئولین کتابخانه دانشکده صنایع غذایی دانشگاه شهید بهشتی تهران، همکاران بزرگوارم در هتل هما تهران. انتشارات عزیز خانه روشنا و خانواده‌ام و همه عزیزانی که به نحوی در تهیه این اثر فرهنگی و اجتماعی یاری‌ام نمودند سپاسگزاری می‌کنم.

با تشکر جلال زواره



# مقدمه

به نظر شما چه عاملی می‌تواند باعث متمایز شدن کار شما، در آشپزخانه با بقیه افراد آن آشپزخانه شود؟ و یا این که موجب بهتر شدن و یا بدتر شدن عملکرد کاری شما، نسبت به بقیه افراد در آشپزخانه شما باشد؟ کاملاً مشخص است که دانستن دانش و قوانین و علوم پایه‌ای در آشپزی و از طرفی دیگر دانستن روابط علی و معلولی در آشپزی موجب به بهتر و بیشتر شدن دامنه کاری شما و خروجی‌های بهتر و استانداردتر در آشپزخانه شما می‌شود که این دانستن دانش و قوانین و علوم آشپزی کمک شایانی به شما خواهد کرد! اگرچه تجربه فردی حتماً در این زمینه موثر است و برخلاف آنچه اکثر مردم فکر می‌کنند که در آشپزی، تجربه کاری عامل موفقیت است، اما در پاسخ به این نظریه باید گفت که حتی یک عمر تجربه نمی‌تواند به تنهایی شرط لازم برای هر کاری باشد که بگوییم یک فرد یک آشپز خوبی است.

دوماً در پشت همه تجربه‌ها یک دانش ناآگاهانه نسبت علم آشپزی هست و فقط تکیه بر مشاهدات عینی داشته و دارد و پاسخی به این که چرا تجربه چنین چیزی را به ما ثابت کرده وجود ندارد. از طرفی همچنین بدون دانستن دانش و علم، در هر زمینه‌ای، تجربه کسب کردن به صورت عینی و یدی بسیار گزاف و گران برای همه ما تمام خواهد شد (تجربه بدون دانستن دانش منجر به ضرر فراوان و ضایعات کاری و دور ریز زیاد می‌شود).

## در دنیای امروز به چند دلیل آموختن دانش در مورد آشپزی بسیار ضروری است:

۱. با ازدیاد جمعیت و مصرف غذا در بیرون از منزل، آشپزی با سلامت مردم و جامعه سروکار دارد.
۲. یک آشپز موفق اگر بتواند قواعد اساسی و پایه‌ای آشپزی را خوب درک کند با یک برنامه‌ریزی صحیح و کمی مهارت می‌تواند بهترین نتیجه را از مواد و امکانات فراهم شده به عنوان خروجی خود استفاده کند.

## اما این اصول کدامند و چگونه آن‌ها را باید آموخت؟

- در اینجا دو سوال همیشه مدنظر همه کسانی هست که با پخت‌وپز سرو کار دارند:
۱. چگونه و چطور باید آشپزی کرد و آشپزی خوب کدام است؟



۲. چرا گاهی رسی‌های موجود در فضای مجازی و سایر دستورالعمل‌های آشپزی درست از آب در نمی‌آیند؟ در دستورالعمل غذاها در فضای مجازی، معمولا در گذر از اشتباهات تاییبی و یا اضافه شدن نظرات و علایق شخصی فردی که به گذاردن رسی پرداخته است، هیچ‌گونه استانداردی از نظر مقدار و نوع و جنس و مواد لازم، مطمئنا وجود ندارد و در این وادی مطمئنا با استعداد هنری و اختراعات شخصی نویسنده بیشتر مواجه می‌شویم (استعدادهایی مانند ترکیب مواد اضافه، آماده‌سازی ظروف غذا به صورت متفاوت و تزیین غذا به صورت افراطی و ...)

اما در جواب سوال اول باید گفت که آشپزی صحیح با دانش و علم و تکنیک صحیح و مورد قبول آغاز می‌شود. چرا که علم در هر رشته و زمینه‌ای به صورت استاندارد و مورد تایید در همه جای دنیا مورد قبول و مورد اجرا می‌باشد و زبان علمی پذیرفته‌ترین زبان در همه دنیاست و به صورت اکتشاف قوانین علی و معلولی به دست همگان در سرتاسر دنیا می‌رسد و لی دانش رسی با در نظر گرفتن چند مورد از قبیل:

۱. اعمال نظرات شخصی و سلیقه‌ای

۲. موجود بودن مواد غذایی در محدوده جغرافیایی و یا فصل تولید مواد غذایی

۳. محدودیت‌های فرهنگی و اعتقادی

در همه جای دنیا قابل قبول و استانداردسازی شده نیست.

پس در می‌یابیم که موفقیت ما در به دنبال کردن روش رسی محوری، بدون داشتن دانش و تکنیک‌های آشپزی غیرممکن می‌باشد. پس قبل از کسب هر هنری در آشپزی لازم است ابتدا اصول پایه‌ای و علمی آن هنر را درک کنیم.

آشپزهای تجربی به اندازه طول عمر کاری و تجربه شان درس‌هایی در آشپزخانه آموخته و اندوخته‌اند و نیز احتمالا این درس‌ها را به صورت ناخودآگاه در کار به کار می‌گیرند و بر آن‌ها هم تکیه و تاکید فراوان دارند و گاهی برای انتقال دادن آن به نسل بعد بسیار محتاطانه و با ترس و لرز عمل می‌کنند. پس چرا برای مدیریت این قواعد (که گاهی به صورت تجربی کسب شده) وضع قوانین مکتوب و فعالیت آگاهانه‌ای ایجاد نکنیم؟

با فهم و درک این موضوع که علم آشپزی شما را به علت موفقیت و شکست در آشپزخانه راهنمایی می‌کند و از طرفی دیگر با بالا رفتن سطح سواد و مطالعه جامعه و دیدگاه نسل جوان جامعه به رشته آشپزی بی‌شک بدترین موضوع این است که بخواهیم بدون داشتن دانش و علم، آشپزی را تجربه کنیم. پس در نتیجه بهترین راه، مطالعه کتب علمی مرتبط با آشپزی است!

علم آشپزی صحیح اصول پایه زیادی دارد که هر آشپز خوبی باید این اصول را بداند و آن‌ها را به کار گیرد و نکته دیگر این که در آشپزخانه شما باید کنجکاو باشید و به این مسئله که چه کاری را و چرا انجام می‌دهید، بیشتر فکر کنید. این مهم‌ترین درسی است که علم می‌تواند به هر کسی که با تلاش قصد دارد آشپز بهتری شود، می‌دهد.

با تشکر از شما فرهیختگان گرامی

جلال زواره





# روشنا

خرید کتاب‌ها و محصولات فرهنگی خانه روشنا به روش‌های زیر امکان‌پذیر است:

روش اول - خرید حضوری: جهت خرید حضوری هر یک از کتاب‌ها و محصولات نرم‌افزاری این مجموعه می‌توانید در ساعات اداری به دفتر مجموعه به آدرس: تهران - خ مطهری - بین سه‌رودی و شریعتی - خ وزوایی - کوچه بخشایش - پلاک ۲ - واحد ۱ مراجعه نمایید.

روش دوم - خرید از راه دور (از طریق تماس تلفنی، دورنگار یا ایمیل): خرید از راه دور، روشی برای تمامی افرادی است که در دنیای سریع و شلوغ امروز به دلیل مشغله کاری یا به دلیل دوری راه، امکان مراجعه حضوری به مجموعه را ندارند. خرید از راه دور، روشی سریع و مطمئن برای صرفه‌جویی هرچه بیشتر در زمان است. برای ثبت سفارش و خرید به این روش کافی است مراحل زیر را دنبال کنید. به این ترتیب، سفارش شما حداکثر ظرف مدت چهل و هشت ساعت از طریق پست سفارشی برای شما ارسال خواهد شد. مشتریان تهرانی می‌توانند سفارش‌های خود را از طریق پیک نیز دریافت نمایند که در این صورت هزینه ارسال سفارش بر عهده خریدار خواهد بود و می‌بایست به صورت تلفنی، از طریق ایمیل یا دورنگار توسط مشتری اعلام شود:

۱. مبلغ پشت جلد را متناسب با تعداد نسخه در خواستی به شماره حساب مجموعه واریز نمایید. جهت دریافت شماره حساب جهت واریز وجه می‌توانید در ساعات اداری با دفتر مجموعه تماس گرفته و یا هم‌اکنون با ارسال واژه حساب یا hesab به سامانه پیامک مجموعه به شماره ۱۰۰۰۶۶۴۲۲۱۲۲ شماره حساب مجموعه را از طریق پیامک دریافت نمایید.

۲. به منظور تایید و ارسال سفارش، رسید بانکی مربوطه را به همراه آدرس دقیق با کد پستی ده رقمی و نام دریافت‌کننده به دورنگار ۰۲۱۸۸۴۴۶۳۸۱ یا آدرس ایمیل [info@roshanapub.ir](mailto:info@roshanapub.ir) ارسال نمایید.

روش سوم - خرید آنلاین از طریق فروشگاه اینترنتی مجموعه: برای خرید آنلاین هر یک از کتاب‌ها و محصولات مجموعه می‌توانید با مراجعه به وبسایت فروشگاه اینترنتی مجموعه به آدرس [www.roshanapub.ir](http://www.roshanapub.ir) خرید خود را انجام دهید. تمامی سفارش‌های آنلاین حداکثر ظرف مدت چهل و هشت ساعت از طریق پست سفارشی برای شما ارسال می‌شود. مشتریان تهرانی می‌توانند سفارش‌های خود را از طریق پیک نیز دریافت نمایند که در این صورت هزینه ارسال سفارش بر عهده خریدار خواهد بود و می‌بایست در بخش توضیحات به همراه سفارش توسط مشتری اعلام شود.