



## ۵. بوی تازگی ماهی

● **میگو:** میگو نیز یکی دیگر از انواع گوشت‌های سفید و دریایی است که دارای انواع ویتامین‌ها و املاح مفید است و مرغوبیت آن علاوه بر تازگی نوع آن از نظر درشتی و ریزی است. معمولاً میگو هر چه درشت‌تر باشد دارای قیمت بیشتری است. از میگو خوراک‌های مختلف مانند کباب، شنیسل، بینه و سوخاری و کوکتل (آب پز) تهیه می‌کنند.

## ۳-۴-۱ روغن و انواع آن: روغن‌ها دارای

انواع مختلف گیاهی و حیوانی است و به صورت جامد یا مایع‌اند. امروزه روغن‌های مایع گیاهی بر روغن‌های جامد حیوانی برتری دارند.



روغن‌ها از نظر بهداشتی باید در مکان‌های مناسبی (دور از گرما و نور) نگهداری شوند. از نظر مصرف باید دقت کنیم در دمای بسیار بالا از روغن استفاده نکنیم، زیرا ثابت شده که روغن‌ها در دمای



## ماهی تازه باید دارای مشخصات زیر باشد:

۱. فلس براق با جلای فلزی
۲. آبشش صورتی مایل به قرمز روشن
۳. بافت محکم (که وقتی انگشت را بر آن می‌فشاریم سریع به جای خود برمی‌گردد).
۴. چشمان پر و براق



کمپوت نیز در واقع یکی از روش‌های نگهداری میوه است. آن‌ها دارای طعم و مزه‌ی مطبوعی نیز هستند.



### ۳-۵-۱ خشک کردن انواع سبزی‌ها:

خشک کردن یکی از روش‌های نگهداری سبزی‌ها است. پیش از این در زمستان سبزی کمتر پیدا می‌شد و یا خیلی گران بود.

از این رو اکثر خانواده‌ها سبزی‌های مصرفی زمستان را در تابستان خشک می‌کردند. خشک کردن بعضی از سبزی‌ها مانند نعناع، ترخون، مرزه، شنبلیله و شوید هنوز متداول است.

بهترین روش برای خشک کردن سبزی، خشک کردن آن‌ها در سایه است ولی باید خیلی مراقب باشیم سبزی‌ها روی هم قرار نگیرند زیرا این کار باعث پوسیدگی یا کپک زدن آن‌ها می‌شود.

روش خشک کردن به این صورت است که پس از پاک کردن و شستن سبزی، آن‌ها را روی پارچه پهن

بالا سمی ایجاد می‌کنند که سرطان‌زا است.

ماگارین نوعی کره گیاهی شبیه روغن نباتی جامد است که به آن مقداری شیر و ویتامین A، D اضافه می‌شود تا به آن طعم و مزه‌ی مطلوب تری دهد.

### ۵-۱ روش‌های نگهداری مواد غذایی

از زمان‌های گذشته تا کنون برای نگهداری مواد غذایی از روش‌های مختلف استفاده کرده‌اند. با این کار می‌توان آن دسته از مواد غذایی را که در تمام فصول وجود ندارند یا خیلی گران‌ترند در همه‌ی فصول داشته باشند. این روش‌ها عبارت‌اند از:

#### ۱-۵-۱ تهیه‌ی شور: نمک ماده‌ای نگهدارنده

است و از آن برای نگهداری مواد مختلفی مانند حبوبات، غلات بعضی میوه‌ها، انواع ماهی، میگو و گاهی اوقات گوشت‌های قرمز استفاده می‌کنند.

شور کردن بعضی از میوه‌ها مانند خیار و سبزی‌ها مانند هویج، گل کلم، کرفس و... نیز متداول است.



- به دلیل وجود نمک زیاد در این نوع محصولات بهتر است کمتر استفاده شود.

#### ۲-۵-۱ تهیه‌ی مربا و کمپوت: تهیه‌ی مربا و



صنعتی استفاده می‌شود که به دلیل بهداشتی بودن، سرعت بالاتر و کیفیت مطلوب‌تر جایگزین مناسبی برای روش سنتی است.

#### ۵-۵-۱ دودی کردن: دودی کردن یکی از

روش‌های نگهداری مواد غذایی مانند ماهی، برنج، سوسیس، کالباس و غیر آن است. البته در سال‌های اخیر دودی کردن از نظر بهداشتی تأیید نشده است. در این جا به دودی کردن ماهی، که به طور سنتی طرفداران زیادی در بین مردم ایران به خصوص گیلان و مازندران دارد، می‌پردازیم.

معمولاً ماهی‌های سفید، کپور، کفال و آزاد را در فضاهای بسته آویزان می‌کنند (البته شکم ماهی باید کاملاً خالی و تمیز شود) و آن را در محیط چربی یا گوگرد می‌سوزانند.

گرمای محیط به تدریج ماهی را خشک و دودی می‌کند. مواد غذایی دودی شده نیاز به نگهداری در یخچال ندارد و هزینه‌ای نیز بابت نگهداری آن پرداخت نمی‌شود.

#### ۶-۵-۱ فریز کردن: یکی دیگر از روش‌های

نگهداری مواد غذایی در سال‌های اخیر، فریز کردن است که طول عمر مناسبی به مواد غذایی می‌دهد. فریز کردن مواد غذایی مختلف با هم فرق می‌کند گوشت‌ها، مرغ، ماهی، میگو در طبقات بالا و سبزی‌ها، نان و غیره در طبقات پایین تر گذاشته می‌شود.

می‌کنیم. بهتر است آن‌ها را در قسمتی از منزل که هوا جریان دارد پهن کنیم تا سبزی هرچه سریع‌تر آب خود را از دست بدهد و با کیفیت بهتر خشک شود. اگر از پنکه نیز استفاده کنیم، کیفیت مطلوب‌تر می‌شود. در طول مدت خشک کردن با پنکه به هیچ وجه سبزی را زیر و رو نکنید تا باد پنکه آن را جابه‌جا نکند. سبزی را پس از خشک کردن در شیشه‌های در بسته بریزد و در جای خشک، خنک و تاریک نگه‌داری کنید تا سبز و معطر باقی بماند.

#### ۴-۵-۱ خشک کردن میوه‌ها: میوه‌ها را

هم مانند سبزی‌ها خشک می‌کنیم. با این تفاوت که میوه‌ها زیاد نیاز به خرد کردن ندارند.

در روش خشک کردن با کیفیت خوب باید به سه نکته توجه کنیم:

۱- مواد خشک کردنی روی پارچه به ردیف چیده شود و روی هم نیز قرار نگیرد.

۲- محیط نسبتاً خنک و تا حد امکان سایه باشد (البته برای میوه‌ها از آفتاب هم می‌توان استفاده کرد).

۳- سرعت خشک کردن را با جریان باد پنکه زیاد کنیم

۴- برای جلوگیری از ورود حشرات و گرد و غبار روی آن‌ها را با تمظیف پوشانیم.

میوه‌هایی مانند زردآلو، انگور، انجیر، آلو، توت، حتی موز و کیوی را می‌توان خشک کرد.

امروزه برای خشک کردن میوه و سبزی از روش



## بیش تر بدانیم



برای این که سبزی‌ها عطر و طعم خود را نگه دارند و مدت زیادی در فریزر سالم باقی بمانند باید نکته‌های زیر را رعایت کرد.

**۱- آماده کردن:** باید سبزی‌ها را از بهترین و تازه‌ترین نوع انتخاب کرد و فقط سبزی‌هایی را برای یخ زدن آماده کنید که به منظور پختن به کار می‌روند.

**۲- بسته‌بندی:** ظروف شیشه‌ای، فلزی، پلاستیکی که در آن‌ها کاملاً بسته می‌شود و جریان هوا را غیرقابل نفوذ می‌سازد برای این کار مناسب است. کیسه‌های پلاستیکی نیز برای این کار به کار برده می‌شود.

**۳- مراعات فضای خالی:** بعد از گذاشتن سبزی‌ها در ظروف مخصوص یا کیسه‌های پلاستیکی دو سانتی‌متر فضای خالی در بالای ظرف یا کیسه در نظر بگیرید. زیرا سبزی هنگام یخ زدن از هم باز و حجم آن زیاد می‌شود.

**۴- یادداشت‌های لازم:** همیشه روی ظروف مخصوص فریزر یا کیسه‌های پلاستیکی تاریخ، روز، نوع سبزی و مورد مصرف آن را یادداشت کنید.

**۵- درجه‌ی حرارت فریزر:** فریزر را همیشه روی درجه‌ی صفر و یا زیر صفر نگه دارید.



**برای نگه‌داری مواد غذایی در فریزر باید به نکته‌های زیر توجه شود:**

۱- بسته‌بندی‌ها تا حد امکان نازک و برای یکبار مصرف باشد.

۲- روی بسته‌بندی‌ها نوع گوشت، سبزی و غیر آن‌ها مشخص باشد تا هنگام برداشتن دچار مشکل نشویم.

۳- روی بسته‌بندی‌ها تاریخ بزنیم تا زمان فساد آن‌ها را متوجه شویم.

۴- سبزی‌ها را تا حد امکان به صورت خام در فریزر نگه‌داری نکنیم.

۵- میوه‌ها را تا حد امکان یا در شهد فرو ببریم یا کمی به آن شکر بزنیم، سپس در فریزر نگه‌داری کنیم.



## قاعده‌ی کلی برای آماده کردن گوشت جهت فریز کردن:



دادن گوشت در پایین‌ترین طبقه‌ی یخچال می‌باشد. توجه داشته باشید که خونابه با گوشت استفاده شود. مدت قراردادن گوشت در این حالت قبل از طبخ بستگی به ضخامت توده‌ی آن دارد. هر قدر توده‌ی گوشت حجیم‌تر باشد به زمان بیش‌تری برای خروج از انجماد نیاز دارد.

### ۱-۶ روش‌های پخت و توصیه‌های مربوط به پخت صحیح غذا

به طور کلی باید دارای برنامه‌ی غذایی متنوعی باشید تا برای خوردن غذا هم ذوق داشته باشید و هم از خوردن غذا لذت ببرید. در روش‌های معرفی شده برای پخت غذا، بهترین روش آن است که ماده‌ی غذایی در کمترین زمان به بهترین کیفیت پخت برسد تا هم ارزش‌های غذایی، هم شکل ظاهر آن مطلوب گردد. هم‌چنین لازم است، ضمن توجه به حفظ ارزش‌های غذایی، کیفیت و تنوع و مزه‌ی بهتر غذا را هم در نظر گرفت. به طور کلی اگر در پخت اکثر غذاها از روش کباب کردن با حفظ همه‌ی نکته‌های بهداشتی و آب پز کردن با آب کم و مدت کوتاه به صورت متناوب استفاده کنید، از سلامت بیش‌تری برخوردار خواهید شد. برای کسب اطلاعات بیش‌تر به پودمان تغذیه و بهداشت مواد غذایی مراجعه کنید.

#### ۱-۶-۱ روش آرام پختن: در این روش از

آرام‌پز که نحوه‌ی پخت با آن در بخش معرفی وسایل توضیح داده شده است یا از روش پخت آرام در قابلمه

گوشت را از بهترین نوع آن برای فریز کردن انتخاب کنید. بعد از شستن و تمیز کردن آن را به اندازه‌ی دفعات مصرف و برحسب مصارف مختلف جدا کنید. هرچه بسته‌های گوشت کوچک‌تر و نازک‌تر باشد، عمل یخ زدن سریع‌تر انجام می‌گیرد، در نتیجه گوشت بهتر می‌ماند. بین ورقه‌های گوشت بریده از قبیل استیک، بیفتک یا کباب یک ورقه کاغذ روغنی بگذارید.

گوشت‌ها را باید در نایلون غیرقابل نفوذ کاملاً بیچسب به طوری که هوا در آن نفوذ نکند. روی آن‌ها را برچسب بزنید و تاریخ و نوع گوشت و مصرف موردنظر را یادداشت کنید.

مدت ماندن گوشت یخ زده، بسته به نوع گوشت متفاوت است، بهترین شیوه‌ی خروج از انجماد قرار



### ۳-۶-۱ روش تفت دادن مواد غذایی:

موادی مانند انواع سبزی‌ها برای خورش‌ها، انواع گوشت‌ها، مرغ، ماهی، میگو را معمولاً در روغن تفت می‌دهند (در روغن کمی سرخ می‌کنند).



فقط باید هنگام سرخ کردن به نکته‌های زیر توجه

کنیم:

- ۱- مواد غذایی را همراه با روغن در تابه بریزید و سرخ کنید (یعنی ابتدا روغن را در درجه‌ی حرارت زیاد داغ نکنید و بعد مواد را در آن بریزید)
- ۲- مواد غذایی را زیاد سرخ نکنید.

### • روش‌های مختلف سرخ کردن

- الف) سرخ کردن در تابه
- ب) سرخ کردن در سرخ کن

و روی شعله‌ی بسیار کم یا روی شعله‌پخش کن استفاده می‌کنند.

در روش اخیر، مواد غذایی در قابلمه‌هایی که دارای درهای سنگین است، ریخته می‌شود تا آب آن‌ها زود تمام نشود.



### ۲-۶-۱- روش بخارپز کردن: در این روش

روی مواد غذایی مستقیماً آب ریخته نمی‌شود بلکه فقط بخار آب باعث پخت آن می‌شود.





#### ۴-۶-۱ روش پخت با اشعه‌ی مایکروویو:



#### موارد کاربرد مایکروویو:

- ۱- پخت سبزی‌ها و سوپ، به جوش آمدن، پخت کیک، ماهی، گرم کردن غذاهای مختلف
- ۲- پخت مرغ، داغ کردن شیر، آب کردن شکلات.
- ۳- گرم کردن مواد پخته شده و منجمد، پخت، جافتادن غذا، پخت پودینگ‌ها.
- ۴- یخ‌زدایی مواد خام، گرم کردن نان، خشک کردن مواد غذایی، دم کشیدن غذا.
- ۵- نرم کردن کره، گرم نگاه داشتن غذا قبل از اقدام به پخت غذا یا گرم کردن مایعات در داخل مایکروویو به نکته‌های ایمنی زیر توجه کنید:
- ۱- پس از گذاشتن غذا در داخل دستگاه آن را روشن کنید، زیرا دیواره‌های دستگاه ممکن است صدمه ببینند.
- ۲- همیشه ظرفی آب در داخل دستگاه بگذارید.
- ۳- از مایکروویو بدون سینی گردان استفاده نکنید.

۴- همیشه مایکروویو را پاکیزه نگه دارید.

زمان پخت در مایکروویو با توجه به سه عامل زیر

متغیر است:

- کمیت و غلظت غذا
- حجم آب موجود در غذا
- دمای اولیه

#### ۵-۶-۱ روش آب‌پز کردن:

از روش آب‌پز کردن برای پخت انواع گوشت، مرغ، ماهی و سبزی‌ها می‌توانید استفاده کنید. این روش از نظر بهداشتی تأیید شده است.

**در این روش باید به نکته‌های زیر توجه کنیم:**

- ۱- ابتدا آب را جوش می‌آوریم، سپس سبزیجات را اضافه می‌کنیم.
  - ۲- در پخت سبزی‌ها آب زیاد نریزید، تا مجبور نشوید آب آن را دور بریزید.
  - ۳- مواد غذایی را با شعله‌ی بالا و در زمان کوتاه بپزید.
- برای پخت سبزی‌ها و گوشت‌های قرمز، نمک را در آخر کار اضافه کنید. برای آب‌پز کردن مرغ و ماهی حتماً نمک آن را اول بریزید و با آب بسیار کم آن را بپزید.

#### ۶-۶-۱ روش کبابی کردن

برای کبابی کردن می‌توان از روش‌ها و وسایل

مختلف استفاده کرد:



می کنید، حرارت مناسب داشته باشد تا مغز پخت شود و فقط سطح آن برشته نشود. کباب را باید کمی آبدار برداشت تا هم خوش مزه تر و هم دارای ارزش های غذایی بیش تری باشد.

### چکیده

۱- استفاده ی صحیح از ابزار و وسایل پخت غذا مانند اجاق گاز، زودپز، آرام پز، بخار پز و مایکروویو در پخت و پز حائز اهمیت است.

۲- اندازه گیری مواد و دقیق بودن آن بسیار مهم است. چون با کم و زیاد شدن موادی مثل قند و آرد و غیره فرمول تهیه آن ها به هم می خورد و نسخه ی مطلوب به دست نمی آید. هم چنین نباید برای اندازه گیری موادی مثل آرد، پیمانه را فشرده، زیرا میزان پیمانه به هم می خورد.

۳- در آشپزی می توان از کتاب های راهنمای آشپزی استفاده کرد. در انتخاب مواد دقت به عمل آید و مواد مرغوب و نامرغوب را بشناسیم تا کیفیت غذایی بهتری داشته باشیم. مواد غذایی را تا زمان معینی نگه داری کنیم.

۴- با به کار بردن روش های نگه داری (خشک کردن، مریا کردن، فریز کردن و غیر آن ها) روش های پخت (آرام پز، استفاده از زودپز، پختن با دستگاه های مایکروویو) سعی می کنیم ارزش های غذایی حفظ

الف) روش سنتی: یعنی استفاده از آتش زغال برای کباب کردن گوشت، مرغ، ماهی، سیب زمینی و بادنجان

ب) روش امروزی یعنی استفاده از کباب پزهای برقی و گازی

ج) روش گریل کردن در فر

د) روش گریل کردن در مایکروویو

در روش سنتی، کباب دارای طعم و مزه ی مطبوع تری می شود. ولی امروزه با زندگی شهرنشینی این روش چندان مقدر نیست. در این روش باید دقت داشت تا زغال کاملاً سرخ و بدون دود یا بوی نفت باشد.

در صورت استفاده از کباب پز باید دقت داشته باشید که درجه ی حرارت خیلی زیاد نباشد و گوشت ها آرام آرام پیزد تا مغز آن نیز پخته شود.

کباب پزهای برقی از گازی تمیز تر و بهتراست ولی با صرفه نیست.

در روش گریل کردن در فر ماده ی غذایی به صورت آزاد در سینی فر یا در جوجه سرخ کن مخصوص فر گذاشته می شود و در زمان نسبتاً طولانی و با درجه ی حرارت متوسط فر کباب می شود.

در روش گریل کردن در مایکروویو، قطعات مرغ باید کوچک و کاملاً چرب شده باشد. کیفیت کباب گوشت قرمز در مایکروویو اصلاً خوب نیست. به طور کلی باید دقت داشته باشید که موادی را که کبابی





---

شود و همگی از سلامت کامل بهره‌مند شویم.  
۵- در انتخاب گوشت و روش پخت آن دقت  
کافی به عمل آورید.  
برای مثال، به گوشت‌های سفید قبل از پخت  
و گوشت‌های قرمز در اواخر پخت، نمک اضافه  
می‌شود.