

شیرینی، دسر و مربّا





۲) پسته

توجه داشته باشید مغز پسته‌ی شیرینی‌ها ریز و سبز رنگ است و با آن که مزه‌ی خوبی دارد بیش‌تر به سبب رنگ آن به کار می‌رود.

۳) پودر نارگیل

پودر نارگیل تازه دارای رنگ سفید و عطر مطبوعی است که از رنده کردن نارگیل به دست می‌آورند. در هنر شیرینی‌پزی از طعم دهنده‌های بسیار خوب است و برای تزئین نیز بسیار از آن استفاده می‌کنند.

۴) بیکینگ پودر^۱

مخلوطی از $\frac{1}{3}$ وزنی جوش شیرین و حدود $\frac{1}{3}$ اسید ضعیف مجاز و $\frac{1}{3}$ بقیه آن نشاسته ذرت یا گندم می‌باشد. بهتر است بیکینگ پودر با آرد مخلوط شود و سپس در کیک ریخته شود.

۵) تخم مرغ

برای هواده‌ی شیرینی و بیسکویت از تخم مرغ استفاده می‌کنند، زیرا پس از هم زدن شدید، قدرت نگه‌داری هوا را به دست می‌آورد. تخم‌مرغ بر اثر هم‌زدن شدید، کف نسبتاً مقاوم و مناسبی ایجاد می‌کند. یک تخم مرغ کامل مقدار آرد برابر وزن خود را هواده‌ی می‌کند، تخم‌مرغ سالم پس از شکسته شدن دارای سفیده‌ای سفت و غلیظ است و زرده‌ی آن روی سفیده می‌ماند. تخم مرغ سالم در برابر نور شفاف است. در صورت استفاده از پودر تخم مرغ باید

برای تهیه‌ی شیرینی توجه به نکات زیر ضروری است:

● مواد لازم بری تهیه‌ی شیرینی‌ها را قبلاً اندازه‌گیری و آماده کنید.

● معمولاً ۱۵ دقیقه قبل از قرار دادن شیرینی در فر آن را روشن کنید.

● در شیرینی‌های خشک نباید مقدار شکر بیش از اندازه باشد زیرا باعث سفتی شیرینی می‌شود.

● برای پخت شیرینی‌های خشک حرارت فر باید ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت یا ۱۸۰ درجه‌ی سانتی‌گراد باشد.

۱-۳) آشنایی با مواد شیرینی‌پزی

۱) آرد

آرد مایه‌ی اصلی کیک، شیرینی و نان است. اساساً آرد بر دو نوع است: سفید که از مغز گندم درست می‌شود و غیر سفید که بر حسب این که چه مقدار و چه لایه‌هایی از پوست گندم در آن باشد به چند درجه تقسیم می‌شود.

برای تهیه‌ی آرد شیرینی باید از ضعیف‌ترین و نرم‌ترین نوع گندم استفاده شود تا خمیر آن کشدار نباشد. آرد را در ظرفی در بسته و در جای خنک نگه‌داری کنید. آرد مانده بوی نامطلوب می‌گیرد و در طعم کیک و شیرینی بسیار تأثیر می‌گذارد. به-طور کلی آردی که برای تهیه‌ی کیک مصرف می‌شود باید از نوع سفید، نرم و تازه باشد.



یافت می‌شود. تفاوت انواع روغن‌های مایع به مقاومت آن‌ها در برابر حرارت بستگی دارد. یکی از مقاوم‌ترین روغن‌ها در برابر حرارت روغن کُنجد است و بعد از آن می‌توان از روغن ذرت نام برد. برای بهداشت و حفاظت روغن، آن را در فضای خنک و دور از هوا در ظرفی در بسته نگه‌داری کنید.

۹) سرکه

سرکه دو نوع است: سرکه‌ی طبیعی که از انگور و کشمش گرفته می‌شود و بسیار خوش‌عطر است. سرکه‌ی سفید که همان اسیداستیک رقیق است و عطری ندارد. بهتر است در شیرینی‌پزی از سرکه‌ی طبیعی استفاده شود. هرگاه سرکه بیش از اندازه تند باشد کمی آب جوش به آن اضافه کنید.

۱۰) شکلات

وقتی که برای شیرینی‌هایتان از شکلات استفاده می‌کنید از نوع مرغوب آن را، که مقدار کاکائوی آن زیاد است، مصرف کنید. از شکلات‌هایی که برای پوشاندن کیک‌ها استفاده می‌کنند پرهیز کنید. در این نوع شکلات‌ها مقدار شکر و روغن گیاهی بسیار زیاد است. هنگام آب کردن شکلات، ضمن رعایت احتیاط، برای گرم کردن آن از حرارت زیاد پرهیز کنید. از روش بن‌ماری برای آب کردن آن استفاده شود.

۱۱) شکر

در دستورالعمل تهیه‌ی شیرینی همواره گفته می‌شود که از چه نوع شکری استفاده کنید. تعداد بسیاری از

اجازه دهید تا با آب مخلوط شود و رطوبت کافی جذب کند تا خواص خود را به دست آورد. معمولاً باید دمای تخم مرغ با دمای اتاق یک‌سان باشد. هیچ‌گاه تخم مرغ را در فریزر نگه‌داری نکنید، چون خاصیت خود را از دست می‌دهد.

۶) زرده‌ی تخم مرغ

این ماده ۵۰ درصد آب و ۳۲ درصد چربی دارد. در شیرینی‌پزی سعی کنید وانیل را به زرده اضافه کنید و سپس زرده را آنقدر هم بزنید تا کرم‌رنگ شود و حالت کش‌دار پیدا کند. در این صورت بوی زخم آن گرفته می‌شود. زرده بر اثر هم‌زدن کف نمی‌کند. از خواص زرده ایجاد رنگ، طعم و تردی شیرینی است. می‌توانید یک واحد پودر زرده را با دو و نیم واحد آب مخلوط کنید و بگذارید ۳ ساعت بماند و سپس مصرف کنید.

۷) خامه

در شیرمقداری ذرات چربی به صورت معلق وجود دارد. زمانی که شیر به صورت راکد در جایی بماند به دلیل این که وزن این ذرات کمتر از وزن خود شیر است به سطح می‌آید و لایه‌ای ایجاد می‌شود که به آن خامه می‌گویند. در صنعت شیر، خامه را با چرخ خامه‌گیری از شیر جدا می‌کنند. خامه را به میزان لازم تهیه و بلافاصله در یخچال نگه‌داری کنید.

۸) روغن

روغن‌ها معمولاً به صورت جامد یا مایع در بازار



کمی شکر مخلوط، سپس آب یا شیر را به آن اضافه کنید

۱۶) کره

منبع اصلی کره چربی شیراست و بر اثر زدن خامه به دست می آید و از آنجا که چربی خالص نیست و موادی از قبیل آب دارد در مقایسه با روغن در پخت شیرینی مزیت بیش تری دارد و باعث استحکام و فرم دهی و طعم دهی بهتری در شیرینی می شود.

۱۷) نمک

نمک طعم دهنده ای است که طعم بسیاری از محصولات غذایی را مطبوع تر می کند.

در شیرینی پزی آن را به صورت خشک مصرف می کنند، به طوری که آن را در آرد میریزند و کاملاً مخلوط می کنند. در غیر این صورت بر محصول تأثیر نامطلوب خواهد گذاشت. نمک باعث متعادل شدن طعم شیرینی می شود.

۱۸) گردو

گردو از جمله موادی است که در داخل شیرینی یا برای تزئین شیرینی به کار می رود. هنگام خرید آن به این نکته توجه داشته باشید که مغز گردوی مناطق مختلف از لحاظ طعم یکی نیستند. بعضی از آن ها مزه ی گس و تلخی دارند که ممکن است این مزه در شیرینی شما بماند. به همین دلیل هنگام خرید حتماً آن را بچشید. یکی دیگر از دلایل تلخی مغز گردو مربوط به پوست آن است که برای رفع این مشکل می توان مغز گردو را در آب

دستور العمل ها شکرهای قهوه ای تصفیه نشده را ترجیح می دهند که طعم و مزه ی آن ها بیش تر از شکرهای قهوه ای تصفیه شده است. شکرهای خام احتیاج به الک شدن دارند. شکرهای دانه ریز که بسیار خوب تصفیه شده اند شیرینی ها را به نوعی خاص خوش طعم می کنند.

۱۲) شیر

شیرها از لحاظ رنگ، مزه، عطر و مقدار چربی و کلسیم و... با هم تفاوت دارند. می توان از هر نوع به دلخواه استفاده کرد. شیر را باید همواره در یخچال و در ظرف در بسته نگه داری کرد.

۱۳) عسل

در خرید عسل خالص باید بیش تر از هر چیز به عطر، طعم و کیفیت آن توجه داشت. عسل، فاسد نمی شود و می توانید آن را تا مدت زمانی طولانی نگه داری کنید.

۱۴) قهوه

این ماده از تفت دادن و آسیاب کردن دانه ی قهوه به دست می آید و برای طعم دهی در شیرینی ها به کار می رود.

۱۵) کاکائو

کاکائو طعم دهنده و رنگ دهنده در شیرینی ها است. کاکائو، دانه ی درختی استوایی است که شکلات از آن درست می کنند.

مزه و عطر خاص کاکائوی خوب فقط در بعضی از انواع اعلا ی دانه ی کاکائو هست که دارای رنگ قهوه ای روشن مایل به قرمز با عطر و طعم طبیعی است. بهتر است برای حل کردن پودر کاکائو، ابتدا آن را با



خشک وجود دارد که بعضی از انواع آن خاص بعضی از شهرهاست، بعضی از انواع آن‌ها در همه جا متداول است.

گذاشت، تا خیس بخورد. سپس پوست آن را بگیرید در این صورت تلخی گردو گرفته می‌شود و بهتر است مغز گردو را در ظرفی در بسته، در یخچال نگه‌داری کنید.

۱۹) ماست

زمانی که باکتری معینی (مخمّر) در شیر کشت داده شود و کل حجم آن را دربرگیرد، ماست به دست می‌آید. ماست تقریباً خواص شیر را دارد.

۲۰) وانیل

وانیل شیره یا اسانس میوه‌ی لوبیا مانند و سیاه رنگ گیاهی گرمسیری است که در شیرینی‌پزی به کار می‌رود

۲۱) هل

هل از دیگر مواد معطری است که در شیرینی‌پزی به خصوص شیرینی‌های سنتی از آن استفاده می‌شود. سه نوع هل وجود دارد.

هل سفید، هل سبز و هل سیاه، هل سفید گران‌ترین نوع آن است. هل سبز عطر قوی‌تری دارد که می‌تواند جای‌گزین هل سفید شود.

هل سیاه درشت‌تر است و عطر آن با دو نوع دیگر فرق دارد. هل سبز را با پوست می‌سایند و مصرف می‌کنند.

۳-۲-۲ طرز تهیه‌ی شیرینی‌های خشک

شیرینی‌های خشک معمولاً در مراسم عصارانه جشن‌های عروسی و میهمانی‌ها مورد استفاده دارد. در ایران و سایر کشورهای جهان هزاران نوع شیرینی

۱-۲-۳ شیرینی پفک گردویی



مواد اولیه:

| | |
|---------------------------------|------------------|
| ۴ عدد | زرده‌ی تخم مرغ |
| ۴ قاشق سوپ خوری | پودر قند |
| (۲۵ گرم) ۱ قاشق سوپ خوری | آرد |
| $\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری | وانیل |
| ۲۵۰-۳۰۰ گرم | مغز گردوی خرد شد |
| $\frac{1}{4}$ یک قاشق مربا خوری | هل |
| برای تزئین | نگین پسته |

طرز تهیه:

زرده‌ها را با پودر قند و وانیل با همزن خوب می‌زنیم، تا کرم‌رنگ شود هل و آرد را به آن می‌افزایم.



می‌زنیم تا سفت و غلیظ شود بعد روی حرارت غیر مستقیم، بِن ماری می‌کنیم و سپس وانیل و پودر نارگیل را به آن می‌افزاییم و با قاشق مخلوط می‌کنیم و در کف سینی کاغذ می‌اندازیم و آن را چرب می‌کنیم و با قیف سرماسوله‌ای یا ستاره‌ای یا دندانه، با فاصله به صورت گل‌های کوچک در سینی می‌گذاریم.

رویش هم کمی نگین پسته می‌پاشیم در فر، که قبلاً گرم کرده‌ایم، قرار می‌دهیم. حرارت را روی ۳۰۰ درجه‌ی فارنهایت یا ۱۷۰ درجه‌ی سانتی‌گراد ثابت می‌کنیم تا نان‌ها کمی طلایی شوند.

پس از خنک شدن آن‌ها را از کاغذ جدا می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم.

۳-۲-۳ شیرینی پنجره‌ای



مواد اولیه:

نشاسته‌ی گل (گندم) $\frac{1}{3}$ پیمانه (۷۵ گرم)
تخم مرغ ۵ عدد

سپس آن را با قاشق مخلوط و بعد گردو را اضافه می‌کنیم.

سینی فر را با کاغذ پوشش می‌دهیم و چرب می‌کنیم. سپس گلوله‌هایی کوچک با قاشق چای‌خوری با فاصله در سینی می‌گذاریم، روی آن نگین پسته می‌پاشیم و آن را در طبقه‌ی وسط فر با حرارت ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت به مدت ۱۵ - ۱۰ دقیقه می‌پزیم.

پس از خنک شدن از کاغذ جدا می‌کنیم و در ظرف می‌چینیم.

۳-۲-۲ شیرینی پفک نارگیلی



مواد اولیه:

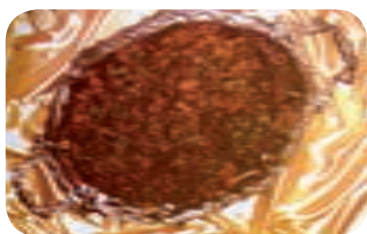
سفیده‌ی تخم مرغ ۴ عدد
پودر قند ۳۰۰ - ۲۵۰ گرم
پودر نارگیل ۱۵۰ گرم
وانیل $\frac{1}{3}$ چایخوری

طرز تهیه:

سفیده‌ی تخم مرغ را با پودر قند با همزن خوب



۴-۲-۳ سوهان عسلی



| | |
|----------|-------------------------------------|
| گلاب | $\frac{1}{4}$ پیمانه (۷۰ میلی لیتر) |
| وانیل | $\frac{1}{4}$ قاشق چای خوری |
| آرد | ۲ قاشق سوپ خوری (۵۰ گرم) |
| روغن | به مقدار لازم |
| پودر قند | به مقدار لازم |

طرز تهیه:

نشاسته را در گلاب حل می کنیم و تخم مرغها را می زنیم و محلول نشاسته و گلاب به آن می افزاییم. آرد و وانیل را هم می افزاییم و مخلوط را از صافی رد می کنیم.

روغن را در ظرف مناسبی داغ می کنیم و قالب را در روغن قرار می دهیم و قبل از آن که داغ شود، آن را تالبه در مایه فرو می بریم، در روغن داغ فرو می بریم تا مایه آزاد شود.

سپس نانها را در صافی قرار داده تا خنک شود و روغن اضافی آن گرفته شود. در پایان پودر قند را روی نانهای سرد شده الک می کنیم.

مواد اولیه:

| | |
|----------------------------|-----------------------------|
| شکر | ۲۵۰ گرم |
| عسل | ۱۲۵ گرم |
| روغن مایع | ۱۰۰ گرم |
| آب یا گلاب | ۴ قاشق چای خوری |
| بادام خرد شده یا لپه بادام | ۱۲۵ گرم |
| زعفرانی ساییده شده | $\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری |
| خلال پسته برای تزئین | به مقدار لازم |

شکر، آب، عسل و روغن را در ظرف مسی یا رویی ریخته روی حرارت قرار می دهیم و حرارت را تند و یکنواخت کرده و حدود ده دقیقه می جوشانیم مایه را ملایم به هم می زنیم تا سر ریز نشود سپس حرارت را ملایم کرده تا مایه به رنگ طلایی در آید. سپس بادام را اضافه می کنیم و مایه را به هم می زنیم تا بادامها طلایی شود وقتی مایع کف کرد مقداری از مایه را در آب سرد ریخته امتحان می کنیم باید ترد و شکننده باشد. دقت کنید اگر خوب نپزد نرم خواهد شد.

زعفران را در یک قاشق مربا خوری آب جوش حل کرده اضافه می کنیم پس از چند جوش از مایه



فعالیت عملی ۱

در گروه های ۳ یا ۴ نفره شیرینی گردویی، نارگیلی و نان پنجره ای بپزید.



کنید و خوب بزنید.
گلاب را هم اضافه کنید و سپس آرد را کم کم
بیفزائید و مایه را مخلوط کنید تا خمیری نرم و لطیف
به عمل آید و به دست نجسید.

این خمیر را در ظرفی قرار دهید و روی آن
را بپوشانید و ۲۴ ساعت استراحت دهید. سپس از
خمیر گلوله های کوچکی بردارید و خوب در دست
گرد کنید و با فاصله در سینی فر بگذارید.
روی آن را با ماسورهی ساده یا مهر مخصوص نان
برنجی نقش بزنید.

کمی تخم شربتی روی آن بریزید و در فری که از
قبل با حرارت ۳۵۰ درجهی فارنهایت یا ۱۸۰ درجهی
سانتی گراد گرم شده است به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه در
طبقه‌ی وسط بگذارید زیرا نان‌ها باید طلایی رنگ شوند.
پس از پخت و خنک شدن، آن را در ظرف بچینید.

۳-۲-۶ نان نخودچی



با قاشق در سینی می‌ریزیم و رویش را با پسته تزئین
می‌کنیم. پس از خنک شدن از سینی جدا کرده و در
ظرف می‌چینیم و دور از رطوبت نگهداری می‌کنیم.

۳-۲-۵ نان برنجی



مواد لازم:

| | |
|--------------------------|-------------------------------|
| آرد برنج سفید و خیلی نرم | (۵۰۰ گرم) |
| پودر قند | (۲۰۰ گرم) |
| روغن جامد مخصوص قنادی | (۲۵۰ گرم) |
| تخم مرغ | ۲ عدد |
| گلاب | $\frac{1}{4}$ پیمانه (۵۰ گرم) |
| هل ساییده | ۱ قاشق مرباخوری |
| تخم خرفه | مقداری برای تزئین |

طرز تهیه:

روغن و پودر قند را با همزن برقی خوب بزنید تا
لطیف و سفید رنگ شود. تخم مرغ‌ها را دانه دانه اضافه



مواد لازم:

| | |
|----------------------------------|--------------------|
| آرد نخودچی | (۵۰۰ گرم) |
| پودر قند | (۲۵۰ گرم) |
| روغن جامد | (۲۵۰ گرم) |
| هل | ۱ قاشق مرباخوری پر |
| زعفران ساییده و در کمی آب حل شده | به مقدار لازم |

طرز تهیه:

روغن نرم شده و پودر قند را با دست یا همزن برقی مخلوط کنید تا صاف و یکدست شود. آرد نخودچی را آرام آرام بیفزایید. مایه را با دست به خوبی مخلوط کنید.

هل و زعفران حل شده را به آن اضافه کنید. خمیر را با کف دست به خوبی ورز دهید به حدی که خمیر در دست کاملاً گلوله شود و پخش نشود (می توانید به جای ورز دادن با دست، خمیر را یکی دو بار چرخ کنید). خمیر آماده را حدود ۲ ساعت زیر پوشش بگذارید.

در این مرحله از خمیر، گلوله های کوچکی بردارید و در دست گرد کنید و با قالب لبه تیز روی آن نقش بیندازید و روی آن خلال پسته قرار دهید و در سینی فر بچینید.

نان ها را در فری که از قبل با حرارت ۱۷۵ درجه ی سانتی گراد گرم شده است در فر به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه بپزید.

زمانی که کف نان ها کمی طلایی شد مرحله ی

پخت به پایان رسیده است. پس از این که نان ها کاملاً سرد شدند، آن ها را از سینی جدا کنید و در ظرف بچینید.

۷-۲-۳ شیرینی کشمشي



مواد لازم:

| | |
|------------|-----------------------------|
| پودر قند | ۵۰۰ گرم |
| روغن قنادی | ۳۵۰ گرم |
| آرد | ۳۷۵ گرم |
| تخم مرغ | ۵ عدد |
| کشمش | ۱۵۰-۲۰۰ گرم |
| وانیل | $\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری |

طرز تهیه:

پودر قند را همراه روغن با همزن خوب می زنیم تا حالت کرم رنگ شود و وانیل را اضافه کرده و تخم مرغ ها را یکی یکی اضافه می کنیم با همزن می زنیم تا مایه صاف و یکدستی به دست آید. بعد آرد را اضافه



مواد لازم:

| | |
|-----------------------------|--------------|
| ده عدد | تخم مرغ |
| ۱۰ قاشق سوپ خوری (۲۵۰ گرم) | آرد |
| ۱۰ قاشق سوپ خوری (۲۵۰ گرم) | شکر |
| $\frac{1}{2}$ قاشق چای خوری | بیکنینگ پودر |
| $\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری | وانیل |

طرز تهیه:

زرده و سفیده را از هم جدا کنید. آن گاه نیمی از شکر را با زرده و نیمی دیگر را با سفیده مخلوط کنید سفیده را با شکر خوب می زنیم تا سفت و غلیظ شود و کنار می گذاریم. زرده را با شکر و وانیل خوب با همزن می زنیم تا سفت و غلیظ شود. زرده را با سفیده مخلوط و آرد و بیکنینگ پودر را از الک رد می کنیم و آن را در چند نوبت با مایه مخلوط می کنیم و به آرامی هم می زنیم.

اما بعد از ریختن آرد مایه را زیاد نباید بهم زد زیرا پف کیک می خوابد. مایه را در قالبی که قبلاً کاغذ انداخته و چرب کرده ایم، می ریزیم و در فری که

کرده در آخر کشمش را اضافه می کنیم، فر را از یک ربع قبل با درجه ۲۰۰ سانتی گراد گرم می کنیم مایه شیرینی را با قاشق یا قیف با فاصله زیاد در سینی چرب شده و آرد پاشیده شده می ریزیم و در طبقه وسط فر به مدت ۱۰ دقیقه قرار می دهیم

لبه های شیرینی که طلایی شد از فر خارج کرده با کارد، شیرینی را از سینی جدا می کنیم.

۳-۳ طرز تهیه شیرینی تر

شیرینی های تر گاهی بصورت دسر و به طور معمول برای جشن تولد، عروسی، نامزدی و سایر مراسم خاص استفاده می شود. برای تهیه شیرینی های تر، لقمه ای یا کیک های خانگی معمولاً از کیک های اسفنجی استفاده می شود که در اینجا به طرز تهیه کیک اسفنجی اشاره می کنیم.

۳-۳-۱ کیک اسفنجی





قبلاً با حرارت ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت یا ۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد گرم شده است به مدت ۱ ساعت در طبقه‌ی دوم می‌پزیم. دقت کنید حرارت فر زیاد نباشد، زیرا حرارت زیاد ممکن است باعث ترک خوردن سطح کیک شود.

سپس یک چنگال وسط کیک فرو می‌کنیم. در صورتی که از مایه‌ی کیک چیزی به چنگال نچسبد کیک آماده است ولی چنانچه هنوز خام باشد ۱۵-۲۰ دقیقه دیگر لازم است در فر پخته شود.

پس از پخت و خنک شدن با استفاده از پنجره سیمی کیک را از وسط به طور افقی به دو قسمت می‌کنیم. هر لایه را با شربت معطر یا آب کمپوت تر می‌کنیم و روی لایه‌ی اول خامه‌ی شیرین شده می‌مالیم و لایه‌ی دیگر را رویش قرار می‌دهیم. سپس سطح روی کیک یک قشر خامه‌ی شیرین می‌مالیم و آن را با ماسوره تزیین می‌کنیم.

۲-۳-۳ رولت خامه‌ای



مواد لازم:

| | |
|--------------|-----------------------------|
| تخم مرغ | ۵ عدد |
| آرد | ۵ قاشق سوپ خوری |
| شکر | ۵ قاشق سوپ خوری |
| بیکنینگ پودر | $\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری |
| وانیل | $\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری |
| پودر قند | ۱۳۰ گرم |
| خامه | ۴۰۰ گرم |
| آب جوش | ۳ قاشق سوپ خوری |

طرز تهیه:

ابتدا زرده و سفیده‌ی تخم مرغ را از هم جدا می‌کنیم. سپس نیمی از شکر را با سفیده و نیمی دیگر را با زرده مخلوط می‌کنیم و سفیده را خوب می‌زنیم تا کاملاً سفت و غلیظ شود. سپس زرده را با شکر و وانیل خوب می‌زنیم تا غلیظ و سفید و کش‌دار شود. زرده را با سفیده اضافه می‌کنیم و آن را با لیسک به صورت دَوَرانی مخلوط می‌کنیم. آرد الک شده را اضافه و مخلوط می‌کنیم. آب جوش را در حین زدن



زرده اضافه می کنیم.

۵- مواد مورد نیاز در شیرینی پزی (آرد، بیکینگ پودر، خامه، تخم مرغ، پودر نارگیل، گردو، جوهر لیمو، آب لیمو، روغن، کره، کاکائو، هل و...) همه باید از نوع مرغوب انتخاب شوند.

۶- علت عمل نکردن مایه های خمیر، داغ بودن آبی است که به آن اضافه می کنیم و نگاهداری در جای گرم است.

مایه را در سینی ای، که کاغذ انداخته و چرب کرده ایم، می ریزیم و با لیسک سطح آن را صاف می کنیم و آن را در فری که قبلاً گرم کرده ایم با حرارت ۴۰۰ درجه ی فارنهایت یا ۲۰۰ درجه ی سانتی گراد به مدت ۲۰ دقیقه می پزیم تا سطح آن طلایی شود کمی که خنک شد رولت را روی کاغذ روغنی که روی آن مقداری پودر قند پاشیده ایم قرار می دهیم و لوله می کنیم تا فرم بگیرد بعد کاغذ روی رولت را بر می داریم و روی سطح آن خامه می مالیم و دو مرتبه آن را لوله می کنیم و رویش را خامه می مالیم یا به صورت ساده تزیین می کنیم و در یخچال قرار می دهیم.



فعالیت عملی ۲

در گروه های ۳ یا ۴ نفری کیک اسفنجی و رولت خامه ای تهیه کنید.

۴-۳- اصول تهیه ی مربا

۱- به طور کلی برای تهیه ی مربا به میوه های سالم و بدون لکه، شکر، آب و کمی آب لیمو نیاز داریم.
۲- به شربت مربائی که از میوه های شیرین تهیه می شود باید بعد از قوام آوردن کمی ترشی در اواخر طبخ به مربا اضافه کرد.

۳- به طور کلی موقع طبخ مربا باید در ظرف باز باشد تا رنگ مربا تغییر نکند (به جز مربای به که در ظرف باید بسته باشد تا رنگ مربا قرمز شود).

۴- شکرک زدن به علت جوشاندن بیش از حد یا شکر زیادتر از اندازه رخ می دهد. که برای جلوگیری از به وجود آمدن شکرک باید نسبت شکر را با میوه ی دل خواه در نظر داشته باشیم. نسبت شکر برای میوه ی شیرین کمتر از میوه های ترش است.

نکته: در صورتی که بخواهیم رولت طلایی خوش رنگ شود، هنگام مخلوط کردن مواد یک قاشق سوپ خوری شربت غلیظ شده (بار) اضافه شود.

توجه

۱- در پخت شیرینی، آرد باید از نوع مرغوب، سفید و مخصوص باشد.
۲- زرده را همیشه با کمی وانیل و شکر هم بزنید.
۳- سفیده ی تخم مرغ باید تازه باشد. هنگام زدن سفیده ظرف باید کاملاً تمیز باشد و زرده نیز با آن مخلوط نشده باشد. در غیر این صورت سفیده آب می اندازد.
۴- برای پخت شیرینی طبقه ی وسط فر را انتخاب کنید.



۵- کلیه‌ی مرباها باید در ظروف لعابی سالم طبخ شوند.

۶- مرباها را بعد از سرد شدن در ظرف شیشه‌ای می‌ریزیم.

بعد از حدود سه ربع ساعت جوشیدن، در آن را می‌بندیم یا دم می‌کنیم و شعله را تا آنجا که مقدور باشد کم می‌کنیم.

این مربا اگر حدود ۳-۳/۵ ساعت روی گاز باشد رنگ و غلظت مناسب می‌یابد. در پایان یعنی زمان رسیده شدن مربا آب لیمو را اضافه می‌کنیم و دانه‌های هل را نیز اضافه و پس از جوش آمدن خاموش می‌کنیم. مربا آماده است.

۱-۴-۳ تهیه مربای به



۲-۴-۳ مربای انجیر

مواد اولیه

| | |
|-----------|-------------------|
| انجیر | ۱/۵ تا ۲ کیلو |
| شکر | ۲/۵ تا ۳ کیلو |
| آب | ۱۲ تا ۱۰ لیوان |
| آب لیمو | ۱/۵ قاشق چای خوری |
| دانه‌ی هل | به مقدار لازم |

طرز تهیه‌ی مربای انجیر:

انجیرها را تمیز می‌کنیم و می‌شوئیم و در آبکش می‌ریزیم (انجیرها حتماً باید یک اندازه و از نوع انجیر تابستانی باشند که نسبتاً ریزند).

شکر و آب را روی حرارت می‌گذاریم تا کاملاً به جوش آید.

چنانچه نیاز به جرم‌گیری داشته باشد جرم آن را می‌گیریم و سپس انجیرها را در آن می‌ریزیم. با حرارت نه چندان زیاد می‌جوشانیم.

انجیرها به تدریج حالت شفاف و شیشه‌ای پیدای می‌کنند.

مواد لازم:

| | |
|--------------------|------------------------|
| به | ۱ کیلوگرم |
| شکر | ۷۰۰-۸۰۰ گرم |
| دانه هل | به مقدار لازم |
| آب لیمو | یک تا دو قاشق سوپ‌خوری |
| ظرف لعابی برای پخت | |
| آب | ۷ الی ۸ پیمانه |

طرز تهیه:

ابتدا به‌هارا می‌شوئیم و به تکه‌های مناسب خرد می‌کنیم. در یک قابلمه‌ی لعابی مقدار ۶-۵ پیمانه آب می‌ریزیم. پس از جوش آمدن به‌ها را اضافه می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم تا به مدت نیم ساعت بجوشد. سپس شکر را اضافه و شعله را کم می‌کنیم.



۱-۵-۳ مارمالاد توت فرنگی



مواد لازم:

توت فرنگی ۱ کیلو
 شکر ۷۰۰-۸۰۰ گرم
 ورق یا پودر ژلاتین ۲ ورق
 (هر ورق ژلاتین معادل اقاشق مرباخوری پودر ژلاتین سرخالی است).

طرز تهیه:

توت فرنگی‌ها را تمیز و پس از شستن آن را در مخلوط کن کاملاً له کنید. سپس شکر را اضافه کنید و روی حرارت بگذارید تا جوش آید و حدود بیست دقیقه تا نیم ساعت آن را بجوشانید. سپس ورق ژلاتین را در آب سرد نرم کنید و در آن بیندازید تا حل شود، شعله را خاموش کنید و آن را خوب هم بزنید تا کاملاً مخلوط شود.

آب لیمو را در این مرحله اضافه می‌کنیم و در پایان، پس از غلظت کامل، دانه‌های هل را اضافه می‌کنیم، غلظت شهد این مربا باید کاملاً قوام آمده باشد. این مربا در دراز مدت سالم می‌ماند. حتماً باید روی آن شهد باشد تا دانه‌های انجیر خشک نشود.



فعالیت عملی ۳

در گروه‌های ۳-۴ نفری مربای به یا سیب درست کنند.

۳-۵-۳ اصول تهیهی مارمالاد

مارمالاد مربای پخته شده‌ی له شده و بدون آب از انواع میوه‌ی بدون هسته است.

● برای آن که مارمالاد شفاف و کاملاً غلیظ شود مقداری ژلاتین یا لعاب به‌دانه در آن می‌ریزیم.

● ژلاتین حل شده یا لعاب به‌دانه را باید زمانی که مارمالاد غلیظ و آماده شد به آن اضافه کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم و بعد از کمی جوشیدن آن را از روی حرارت برداریم.



فعالیت عملی ۴

یک نوع مارمالاد بپزید.

۳-۶ طرز تهیهی چند نوع دسر

دسرها اصولاً بعد از صرف غذا به مصرف می‌رسند که در تمامی دنیا متداول است. دسر را در میهمانی‌ها یا روی میز شام و ناهار یا کنار میز می‌گذارند. در شهرها و در کشورهای مختلف دسرهای متفاوت‌اند. در اینجا به طرز تهیهی چند نوع دسر اشاره می‌کنیم:

۳-۶-۱ کرم کارامل ژلاتینی



مواد لازم:

| | |
|---------------------|-------------------------------------|
| زرده تخم مرغ | ۴ عدد |
| شیر | $\frac{1}{4}$ لیتر با ۲۵۰ میلی‌لیتر |
| شکر | ۲۰۰ گرم |
| وانیل | $\frac{1}{3}$ قاشق چایخوری |
| خامه در صورت دلخواه | ۱۰۰ گرم |

طرز تهیه:

ابتدا نصف شکر را در ظرفی فلزی می‌ریزیم و روی حرارت ملایم بدون اینکه از قاشق استفاده کنیم تکان می‌دهیم تا ذوب شود و به رنگ طلایی خوش رنگ درآید سپس ۱ پیمانه آب سرد به آن اضافه می‌کنیم تا به جوش آید و غلیظ شود در ظرف دیگری زرده‌های تخم مرغ را با باقیمانده شکر و وانیل با همزن خوب می‌زنیم تا غلیظ و کشدار شود، شیر را در ظرفی می‌جوشانیم و ۲ قاشق سوپ خوری از کارامل تهیه شده به آن اضافه می‌کنیم.

پودر ژلاتین را در $\frac{1}{4}$ پیمانه آب سرد که به روش بن ماری حل نموده‌ایم به شیر داغ اضافه می‌کنیم در صورت تمایل خامه را در این مرحله به شیر اضافه می‌کنیم این مواد آماده شده را به زرده‌ها اضافه می‌کنیم بهتر است در نهایت مایع آماده را از صافی رد کنیم مواد را در قالب دلخواه ریخته به مدت ۴ ساعت در یخچال قرار می‌دهیم موقع سرو آن را در ظرف دلخواه برمی‌گردانیم و با کارامل باقیمانده آن را تزئین می‌کنیم.

۳-۶-۲ کرم شیر

مواد لازم:

| | |
|-------|-----------------------------|
| شیر | ۵ پیمانه (۱۰۰۰ میلی‌لیتر) |
| شکر | ۱ پیمانه (۲۰۰ میلی‌لیتر) |
| وانیل | $\frac{1}{3}$ قاشق چای خوری |
| خامه | ۲۵۰ گرم |



۳-۶-۳ بستنی وانیلی



بستنی یکی از دسرهایی است که به صورت‌های مختلف بستنی سنتی، بستنی زعفرانی، پلمبیر قهوه، وانیلی، میوه‌ای، شکلاتی و غیر آن‌ها تهیه می‌شود، که در اینجا به طرز تهیه بستنی وانیلی اشاره می‌کنیم.

مواد لازم:

| | |
|----------------------|--------------------------------------|
| زرده تخم مرغ زده شده | ۳ عدد |
| خامه | ۲۰۰ گرم |
| شکر | $\frac{1}{4}$ پیمانه (۱۰۰ میلی لیتر) |
| شیر | پیمانه (۲۰۰ میلی لیتر) |
| وانیل | $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری |

طرز تهیه:

در قابلمه‌ای شکر، نمک، شیر و زرده‌های تخم مرغ را بریزید و کمی آن را مخلوط کنید. قابلمه را روی آتش ملایم بگذارید و مرتب هم بزنید تا به جوش آید و بلافاصله آن را خاموش کنید. سپس وانیل را اضافه و مایه را خنک کنید و آن را در ظرفی فلزی مانند

کاکائو ۱ قاشق غذاخوری

ورق ژلاتین ۸ عدد یا ۸ قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

شیر را ولرم و شکر را در آن حل می‌کنیم. سپس وانیل و خامه را هم اضافه و مخلوط می‌کنیم. ژلاتین نرم شده را در نیم لیوان آب جوش حل و به مایه‌ی شیر اضافه می‌کنیم.

نیمی از مایه را در قالب می‌ریزیم و در یخچال می‌گذاریم و نیمی دیگر را با کاکائو که در کمی آب جوش حل شده مخلوط می‌کنیم و پس از بسته شدن کرم شیر، قسمت شکلاتی را آرام روی آن می‌ریزیم و مجدداً در یخچال می‌گذاریم تا کرم کاملاً بسته شود. سپس قالب را در یک لحظه در آب نیم گرم می‌گذاریم و کرم را در ظرف برمی‌گردانیم.

سطح آن را با خامه‌ی زده شده تزیین می‌کنیم. حدوداً بسته شدن کرم ۳ تا ۴ ساعت طول می‌کشد. اگر کرم یا ژله بسته نشود ممکن است به علت کمی ژلاتین باشد.

فعالیت عملی ۵

در گروه‌های ۳-۴ نفری کرم کارامل و کرم شیر درست کنید.



می‌ریزیم و با شکر و اسانس و رنگ، ژله‌ی دلخواه را تهیه می‌کنیم و برای مصرف در یخچال می‌گذاریم تا کمی غلیظ شود و از حالت آبکی در آید و بعد مصرف می‌کنیم. توجه داشته باشید نباید به شیر رنگ و آب لیمو اضافه کنید.

۵-۶-۳ شله زرد



مواد لازم:

| | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| برنج | ۴۰۰ گرم |
| شکر | ۵ تا ۶ پیمانه (۱۲۰۰ تا ۱۰۰۰ گرم) |
| آب | ۱۳ پیمانه (۲/۵ لیتر) |
| گلاب | ۱ پیمانه (۲۰۰ میلی لیتر) |
| زعفران سائیده | به مقدار لازم |
| هل | به مقدار لازم |
| روغن یا کره | ۱۰۰ گرم |
| خلال بادام | ۲۰۰ گرم |
| خلال پسته و دارچین برای تزیین | به مقدار لازم |

طرز تهیه:

ابتدا برنج را تمیز می‌کنیم و خوب می‌شویم و آن را ۲۴ ساعت با آب گرم خیس نگه می‌داریم. زمان پخت، برنج را با دو کف دست خوب له می‌کنیم. هر چه برنج له و خرد شود شله زرد بهتر در می‌آید.

کاسه بریزید و در فریزر بگذارید و هر ۳۰ دقیقه یکبار هم بزنید تا کمی سفت شود. خامه را بزنید تا کاملاً پف کند و فرم بگیرد. بعد آن را به بستنی اضافه و خوب مخلوط کنید. سپس مجدداً در فریزر بگذارید و ساعتی یک بار هم بزنید، (حدود ۴ بار). سپس بگذارید کاملاً بستنی سفت شود. برای مصرف آماده گردد.



فعالیت عملی ۷

با ۳ عدد تخم مرغ بستنی وانیلی درست کنید.

۴-۶-۳ ژله

ژله را می‌توان هم با استفاده از آب میوه‌های مختلف و هم پودرهای ژله‌ی آماده و هم با استفاده از آب و شکر و ورق ژلاتین و رنگ‌ها و اسانس‌های مختلف تهیه کرد.

مواد لازم:

| | |
|-------------------------|--------------------------|
| آب یا آب میوه یا شیر | ۱ پیمانه (۲۰۰ میلی لیتر) |
| ورق ژلاتین | ۲ عدد |
| شکر | ۴ قاشق غذاخوری |
| رنگ و اسانس مجاز خوراکی | به مقدار لازم |
| آب لیمو | ۱ قاشق چای خوری |

طرز تهیهی ژله:

ژلاتین را در آب سرد نرم و با یک استکان آب جوش حل می‌کنیم. روی آن آب یا آب کمپوت



بعضی از دسرها مانند بستنی در همه جا مرسوم است. در ایران علاوه بر شیرینی‌ها بعد از غذا دسرهایی مانند حلوا، مسقطی، شله زرد، یخ دربهشت، میوه‌های شیرین مثل خربزه، انگور، انجیر استفاده می‌شود.



فعالیت عملی ۸

در گروه‌های ۳-۴ نفری شله زرد پزید.

چکیده

- آردی که برای تهیه کیک مصرف می‌شود باید از بهترین نوع، نرم و سفید و تازه باشد.
- مواد لازم کیک و شیرینی را قبلاً اندازه‌گیری و آماده می‌کنیم و فر را ۱۵ دقیقه قبل روشن می‌کنیم. قالب مخصوص کیک را قبل از پخت باید کاغذ بیندازیم و چرب کنیم.
- در شیرینی‌های خشک اگر شکر زیاد باشد شیرینی سفت می‌شود.
- برای پختن شیرینی‌های خشک حرارت فر باید ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت یا ۱۷۵ درجه‌ی سانتی‌گراد باشد.
- برای تهیه‌ی اغلب شیرینی‌ها و کیک‌ها باید ۱۵ دقیقه قبل فر را روشن کنیم.
- مارمالاد مربای پخته شده و له شده و بدون آب، از انواع میوه‌هاست.

سپس آن را با آب مخلوط می‌کنیم و روی حرارت می‌گذاریم و مرتب هم می‌زنیم که گلوله نشود، زمانی که جوش آمد شعله را ملایم می‌کنیم و گاهی هم می‌زنیم تا برنج کاملاً پخته شود. خلال بادام را که قبلاً خیس کرده‌ایم اضافه می‌کنیم و وقتی از پخته شدن برنج و غلیظ شدن مایه اطمینان پیدا کردیم شکر و روغن را اضافه می‌کنیم.

پس از چند جوش گلاب را نیز اضافه می‌کنیم. باز به پختن ادامه می‌دهیم تا مایه‌ی شله زرد غلیظ و پخته شود. آن گاه زعفران را، که قبلاً در کمی آب جوش حل کرده‌ایم، به شله زرد اضافه می‌کنیم، تا زرد و خوش‌رنگ شود. سپس همین که جوش خورد، شعله را خاموش می‌کنیم و آن را در ظرف مناسب می‌کشیم. پس از این که کمی خنک شد روی آن را با دارچین و خلال پسته تزیین می‌کنیم. توجه داشته باشید مقدار آب شله زرد بستگی به نوع برنج متفاوت است.



بیش‌تر بدانید

دسرها از لذیذترین انواع خوراکی‌اند و در شکل‌های بسیار متنوعی تهیه می‌شوند. معمولاً به خوردنی‌هایی گفته می‌شود که بعد از پایان هر غذا و برای تکمیل آن سر سفره می‌آورند. برای خوش طعم شدن دسرها موادی مانند وانیل، نارگیل، پوست لیموترش، نعناع، گیلاس و... به آن‌ها افزوده می‌شود. هر کشوری دسرهای مخصوص به خود دارد.