



کلی اجاق فردار مناسب بهترین وسیله برای برشته کردن و پخت انواع غذاها و شیرینی هاست.

در این پودمان در همه جا از درجه حرارت سانتی گراد یا فارنهایت استفاده شده است و برای تبدیل درجات به یکدیگر از فرمول زیر استفاده می شود.

$$C = (F - 32) \times \frac{5}{9} \quad \text{یا} \quad F = C \times \frac{9}{5} + 32$$

جدول آشنایی با درجات فر

میزان گرما	C سانتی گراد	F فارنهایت
ملایم	۱۱۰	۲۲۵
	۱۲۰	۲۵۰
	۱۵۰	۳۰۰
گرم	۱۶۳	۳۲۵
	۱۷۵	۳۵۰
کمی داغ	۱۹۰	۳۷۵
	۲۰۰	۴۰۰
خیلی داغ	۲۲۰	۴۲۵
	۲۴۰	۴۵۰

در استفاده از اجاق گازهای فردار خانگی

باید به نکته‌های زیر توجه داشته باشیم:

۱- هرگز قابلمه‌های خیلی سنگین، که باعث شکسته شدن لوله‌های ظریف گاز می شود، روی اجاق گاز نگذارید.

۱-۱ شناسایی اصول کار با ابزار و وسایل

پخت غذا و شیرینی

۱-۱-۱ اجاق گاز فردار



این اجاق گازها در دو نوع خانگی و صنعتی عرضه

می شوند.

الف) اجاق‌های فردار خانگی: این اجاق‌ها باید

دارای ایمنی‌های لازم از جمله شمعک، ترموکوپل^۱ و فندک باشند. بعضی از اجاق گازهای فردار خانگی دارای شعله پائین و بالا هستند. از شعله‌ی بالا برای برشته کردن (گریل) مرغ، ماهی و سایر مواد غذایی استفاده می کنند. بعضی از انواع آن جوجه گردان نیز دارد. درجه بندی فر بعضی از اجاق گازهای فردار بر مبنای درجه‌ی فارنهایت و بعضی‌ها از شماره‌های ۱ تا ۸ درجه بندی شده است و در اکثر غذاها و شیرینی‌ها از طبقه‌ی وسط فر و حرارت ۳۵۰ درجه‌ی فارنهایت یا ۱۷۵ درجه‌ی سانتی گراد استفاده می شود. به طور

۱- Thermocouple

ترموکوپل: رجوع شود به صفحه ۱۷۶ کتاب کاربرد و نگهداری لوازم خانگی



در انتخاب زود پز باید به نکته‌های زیر توجه کرد:

- ۱- از بهترین نوع فلز مانند آلومینیم فشرده و استیل مقاوم باشد.
- ۲- لاستیک آن محکم و از نوع مناسب باشد.
- ۳- دارای سوپاپ و دربندی محکم و مناسب باشد.

هنگام استفاده از زودپز به نکته‌های زیر توجه کنید:

- ۱- هنگام ریختن مواد لعابدار مانند گندم و جو مراقب باشید تا سوپاپ زودپز پس از جوش آمدن حرکت داشته باشد و صدای آن نیز مشخص باشد.
- ۲- $\frac{1}{3}$ فضای آن خالی باشد.
- ۳- هنگام باز کردن زودپز صبر کنید تا هوای آن از طریق سوپاپ کاملاً تخلیه شود.
- ۴- هرگز برای باز کردن و خنک کردن زودپز آن را زیر آب سرد قرار ندهید.

۲- از شوینده‌های قوی (گازپاک کن) به طور مستقیم روی گاز استفاده نکنید.

۳- از شیلنگ بلندتر از $\frac{1}{5}$ متر برای رسانیدن گاز به اجاق گاز استفاده نکنید.

۴- اجاق گاز را در مسیر جریان باد نگذارید.

۵- همیشه دقت داشته باشید شمعک روشن باشد.

۶- برای تبدیل اجاق گازهای فردار از سیستم گاز کپسولی به گاز شهری دقت داشته باشید که این کار توسط متخصص انجام پذیرد.

ب) اجاق گازهای فر دار صنعتی: این اجاق گازها معمولاً تمام استیل و از نوع مقاوم است و علاوه بر داشتن شعله‌های بزرگ متعدد روی گاز، دارای یک سینی چدنی است و از آن به طور مستقیم برای سرخ کردن انواع سبزی‌ها، سوسیس، استیک، همبرگر استفاده می‌شود.

باید دقت داشته باشید که بعد از استفاده کاملاً تمیز شود. این گازها معمولاً بسیار سنگین‌اند و باید در جایی ثابت قرار داده شوند که به جابه‌جایی نیاز نداشته باشد.

۱-۱-۲ زودپز

دیگ زودپز یکی از وسایل مهم و ضروری آشپزخانه است که از نظر شکل، نوع فلز، نوع در و سوپاپ با هم متفاوت‌اند.



۴-۱-۱ پلوپز



زمانی که فرصت برای آبکش کردن برنج نداشته باشید، بهترین روش، درست کردن کته با استفاده از پلوپز است. ابتدا برنج را به مقدار مصرف مورد نیاز بشوئید و در قابلمه‌ی پلوپز بریزید. لازم است به ازای هر پیمانه برنج ایرانی مرغوب خیس شده دست کم دو پیمانه آب و به اندازه‌ی کافی نمک و روغن اضافه کنید. در زمان استفاده از پلوپز باید به نکته‌های زیر توجه کنید:

- ۱- پلوپز را روی سطح صاف بگذارید و سیم اتصال را به بدنه‌ی اصلی و پریز برق متصل کنید.
- ۲- پلوپز را روشن کنید. در مدت زمان پخت چراغ راهنما روشن است و پس از خاتمه‌ی زمان پخت، شروع به خاموش و روشن شدن می‌کند.
- ۳- پس از خاتمه‌ی کار پلوپز را خاموش نمائید و سیم اتصال را از پریز جدا کنید.
- ۴- بعد از هر بار استفاده، دیگ را با اسفنج و مایع پاک‌کننده بشوئید و سطح بیرونی بدنه را با پارچه‌ی مرطوب

۵- سوراخ سوپاپ را پس از هر بار پخت و پز بررسی کنید و با برس بشوئید تا از باز بودن آن مطمئن شوید.

۶- اگر داخل زودپز چیزی مانند پیاز سرخ کردید ناگهان آب سرد در آن نریزید زیرا این کار باعث می‌شود به تدریج کف و دیواره‌های زودپز آسیب ببیند و قطعاتی از فلز بدنه به تدریج کنده شود و حالت غیر بهداشتی و غیراستاندارد پیدا کند.

• موارد استفاده و محاسن زودپز:

در زمانی که برای پختن غذاها مانند گوشت و حبوبات وقت به اندازه‌ی کافی نداشته باشید می‌توانید از زودپز استفاده کنید تا در کمترین زمان به نتیجه‌ی مطلوب برسید و ارزش غذایی آن هم حفظ شود توجه کنید تا پایان زمان پخت در زودپز را باز نکنید.

۳-۱-۱ آرام‌پز

آرام‌پزها از نظر نوع قابلمه‌ی درون دستگاه دو نوع

است:

- الف) سرامیکی با در شیشه‌ای
 - ب) فلزی با در فایبر گلاس شیشه‌ای
- در سیستم آرام‌پز، کاهش آب تا حدود یک سانتی‌متر در ۸ ساعت طبیعی است.
- منظور این است که گوشت و مواد غذایی دیگر مانند حبوبات با کیفیت خوب پخته می‌شود ولی آب آن زیاد تبخیر نمی‌شود، لذا باید آب خورش‌ها و خوراک‌ها زیاد نباشد.



آغشته به مواد پاک کننده، تمیز و بلافاصله خشک کنید.

● محاسن استفاده از پلوپز:

- ۱- پخت را آسان می کند و احتیاج به ظروف متعدد برای آبکش کردن و پخت برنج ندارد.
- ۲- ارزش غذایی برنج در این روش از بین نمی رود.
- ۳- برنج به قابلمه‌ی پلوپز نمی چسبد و از نظر رنگ و نوع ته دیگ نیز می توانید زمان را تنظیم و از ته دیگ دل خواه برخوردار باشید.



۵-۱-۱ بخارپز

بخارپز دستگاهی برقی است که در آن محفظه‌ای برای ریختن آب دارد و ظرفی سبب مانند به صورت طبقه‌ای در آن قرار می گیرد. با توجه به نوع سبزی‌ها یا سایر مواد غذایی به بخارپز زمان پخت داده می شود و پس از آن غذای پخته شده مصرف می شود.

● مزایای بخارپز کردن

- ۱- غذا خوش مزه تر می شود، زیرا آب خود را از دست نداده است.

۲- ویتامین های غذا بیش تر حفظ می شود.

۳- زمان پخت خیلی طولانی نیست.

۷-۱-۱ مایکروویو

مایکروویو دارای چهار نوع است:

- ۱) مایکروویو ساده
- ۲) مایکروویو گریل دار
- ۳) مایکروویو دارای سیستم حرارتی (کانوکشن)^۱
- ۴) مایکروویو بخارپزدار



● آشنایی کلی با مایکروویو

در مایکروویو از امواج الکترومغناطیس (موج رادیویی) با طول موج کوتاه و فرکانس زیاد مشابه امواج مایکروویو برای فرستنده‌های رادیویی و تلفن های همراه استفاده می کنند.

از خواص امواج مایکروویو این است که توسط فلزات منعکس می شود و از کاغذ، شیشه، چینی، سرامیک، مواد پلاستیکی و چوب عبور می کند و

۱- انتقال گرما در مایع، عمل انتقال حرارت با جریان گاز یا مایع: convection.



از باز کردن در ظروف مناسبی بریزید و در مایکروویو بگذارید.

ی) هنگام تمیز کردن، دستگاه را از برق جدا سازید.

ه) در زمان استفاده از دستگاه، از آن فاصله بگیرید.

توسط مواد غذایی جذب می‌شود. به محض این که امواج مایکروویو با فلزاتی مثل آهن، آلومینیم و مس تماس پیدا می‌کنند، از سطح آن‌ها منعکس می‌شود و ایجاد جرقه می‌کند، در نتیجه مواد غذایی را نمی‌توان در ظرف فلزی گرم کرد. بهترین نوع ظروف برای مایکروویو، ظروف پیرکس، شیشه‌ای و سرامیک است.

بیش تر بدانیم



مفهوم برشته کردن (grill): حرارت دادن از بالا به صورتی که سطح غذا یا شیرینی برشته شود. تعریف کانوکشن: به سیستمی حرارتی گفته می‌شود، که درجه بندی آن مانند فر بر حسب سانتی‌گراد و فارنهایت می‌باشد و در برخی از انواع مایکروویوها وجود دارد.

نکات ایمنی درباره‌ی مایکروویوها:

الف) هرگز مایکروویو را بدون غذا روشن نکنید.
ب) ظروف فلزی و سفال بدون لعاب را به کار نبرید.

ج) هنگام گرم کردن مایعات در لیوان یا فنجان مراقب باشید سرریز نشود.

د) هرگز روغن را در مایکروویو گرم نکنید.
ه) غذا را در ظرف کاملاً دربسته در دستگاه نگذارید.

و) برای گرم کردن کنسرو، محتوای قوطی را پس



پیمانه‌های اندازه‌گیری:

یک پیمانه روغن مایع = ۲۰۰ گرم

یک پیمانه شکر = ۲۰۰ گرم

یک پیمانه برنج = ۲۰۰ گرم

یک پیمانه آرد = ۱۲۵ گرم



۱- پیمانه‌های $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{3}$ ، $\frac{1}{2}$ ، ۱

۲- لیوان‌های مخصوص اندازه‌گیری:

وزن برخی از مواد و معادل آن‌ها با قاشق

سوپ‌خوری عبارت‌اند از:

یک قاشق سوپ‌خوری آرد = ۲۵ گرم

یک قاشق سوپ‌خوری شکر = ۲۵ گرم

یک قاشق سوپ‌خوری نمک = ۲۵ گرم

یک قاشق سوپ‌خوری روغن آب کرده = ۲۰ گرم

۸-۱-۱ ترازو

ترازو دارای انواع مختلفی است که به چهارنوع آن

در زیر اشاره شده است.

این لیوان‌ها، معمولاً دارای شیشه‌ی مقاوم و در مقابل حرارت نشکن است و جنس آن‌ها چینی، آلومینیم، ملامین و فایبرگلاس است که گاهی مدرج و گاهی ساده و دارای لبه‌ی مخصوص است.

اگر پیمانه‌های اندازه‌گیری در دسترس نباشد، می‌توان از لیوان‌های معمولی برای اندازه‌گیری استفاده کرد. به این صورت که مواد خشک قنادی را پس از الک کردن در لیوان بریزید.

نباید موادی مثل آرد را فشرده کرد، بلکه کافی است سطح آن را صاف کنید.

اگر بخواهید موادی مانند روغن جامد را اندازه‌گیری کنید ابتدا روغن را آب کنید و سپس اندازه بگیرید. برای مواد چسبنده مانند شربت‌ها یا عسل، لیوان یا پیمانه‌ی اندازه‌گیری را ابتدا کاملاً چرب، سپس اندازه‌گیری کنید.



۱- ترازوهای ساده‌ی خانگی

۲- ترازوهای کفه دار معمولی با سنگ‌ها در

وزن‌های مختلف

۳- ترازوهای ساده‌ی صنعتی

۴- ترازوهای دیجیتالی

از میان ترازوهای نام برده شده دو نوع آن برای ما

بیش تر قابل استفاده است.

وزن برخی مواد و معادل آن‌ها با پیمانه عبارت‌اند از:

یک پیمانه آب = ۲۰۰ میلی لیتر

یک پیمانه شیر = ۲۰۰ میلی لیتر



۱- ترازوهای ساده‌ی خانگی:

۱-۲-۲ خلال کردن: برش‌های منظم

سیب‌زمینی، پیاز و گوشت به قطعات باریک و نسبتاً بلند را خلال گویند.

۱-۲-۳ کباب کردن: پختن گوشت مرغ، ماهی، میگو با سیخ روی آتش را کباب کردن گویند.



۱-۲-۴ کزدادن: پس از کندن پرتیور یا پاک

کردن کله و پاچه، برای برطرف کردن موهای ریز، آن را روی آتش یا شعله‌ی گاز می‌گیرند تا این پرها یا موها سوزانده شود. این اصطلاح را کزدادن گویند.

۱-۲-۵ بیات کردن: به خوابانیدن گوشت، مرغ، ماهی و میگو در موادی مانند پیاز، آب‌لیمو، زعفران و نمک و ماست، که باعث تردی مزه‌دار شدن آن ماده غذایی شود، بیات کردن می‌گویند.

معمولاً دارای پایه‌ای مدرج و در اندازه‌های یک کیلویی تا ده کیلویی است. صفحه‌ی روی این ترازوها بشقابی یا کاسه‌ای است. پس باید دقت کنید مواد سنگین تراز حد مجاز در آن نریزید زیرا ممکن است فنر آن پاره شود.

۲- ترازوهای کفه دار معمولی با سنگ در وزن‌های مختلف:

از این نوع ترازو با جنس‌ها و شکل‌های مختلف نیز وجود دارد ولی اساس کار همه‌ی آن‌ها یکی است. دو کفه دارد یکی برای مواد و دیگری برای قرار دادن سنگ‌ها. آسیب‌پذیری این ترازوها نسبت به نوع بالا کمتر است.



فعالیت عملی ۱

نیم کیلوگرم آرد را با ترازو اندازه‌گیری کنید.

۱-۲-۲ آشنایی با اصطلاحات آشپزی و شیرینی‌پزی

شیرینی‌پزی

۱-۲-۱ جا افتادن غذا: این اصطلاح معمولاً

در پخت غذاهای ایرانی و خورش به کار می‌رود. وقتی غذا پخته شد حرارت را ملایم کنید تا آب تبخیر شود و روغن روی آن بیفتد و غلیظ شود، آن‌گاه موقع مصرف است.



اول سفیده و پودر قند و وانیل را با قاشق مخلوط می‌کنیم، سپس، خامه‌ی محلی سالم را که حتماً باید تازه باشد داخل آن می‌ریزیم و ظرف حاوی آن را بر روی آب و یخ قرار می‌دهیم و با همزن شروع به همزدن می‌کنیم تا فرم بگیرد و سفت شود.



وقتی خامه را به کمک همزن هم می‌زنید تا حدی ادامه دهید که اثر میله‌های همزن به صورت خطوطی روی خامه معلوم شود. اگر بیش‌تر هم بزنید خامه به کره تبدیل می‌شود.

نکته: در صورت استفاده از خامه‌ی پاستوریزه از سفیده تخم مرغ استفاده نمی‌شود.

فعالیت عملی ۲

نیم کیلو خامه را آماده‌سازی کنید.

۱-۲-۹ سفت شدن سفیده: سفت شدن

سفیده حالتی است که برای تهیه‌ی اغلب شیرینی‌ها و

۱-۲-۶ قوام آوردن: اصطلاح قوام آوردن

معمولاً در پختن مرباها و شربت‌ها به کار می‌رود. به این صورت که وقتی شربت یا مربا از حالت آبکی درآمد و روبه غلیظی رفت، مقداری از آن را در ظرفی می‌ریزیم و می‌گذاریم سرد شود و با دوانگشت آن را امتحان می‌کنیم. باید بین دو انگشت ایجاد نخ کند و این حد قوام آوردن آن است.



۱-۲-۷ جرم‌گیری شکر: اصلاح جرم‌گیری

معمولاً در پختن مرباها و شربت‌ها به کار می‌رود. زمانی که شکر و آب در حال جوشیدن است به ازاء هر کیلو شکر یک عدد سفیده اضافه می‌کنیم. بعد از مدتی سفیده تخم مرغ همراه جرم شکر در سطح قابلمه جمع شده با کف‌گیر آن را جدا می‌کنیم و شربت را از صافی ریز رد می‌کنیم.

۱-۲-۸ فرم گرفتن خامه: فرم گرفتن خامه

حالتی است که با زدن خامه در آن باید به وجود آید تا برای مالیدن بر روی کیک‌ها و شیرینی‌ها و تزئین انواع کرم و ژله آماده شود. به این طریق که برای هر ۲۵۰ گرم خامه ۲ عدد سفیده‌ی تخم مرغ، $\frac{1}{4}$ لیوان پودر قند و $\frac{1}{4}$ قاشق چایخوری وانیل را به این طریق مخلوط می‌کنیم:



شکر آن است که شکر را در ظرفی روی حرارت ملایم قرار بدهیم بدون این که قاشق یا وسیله‌ی دیگری داخل آن کنیم. سپس ظرف را آرام روی شعله حرکت می‌دهیم تا ذرات شکر آب شود. یادآوری می‌شود رنگ آن باید کاراملی شده باشد.

۱۳-۲-۱- ورآمدن: این اصطلاح درباره‌ی

خمیرها به کار می‌رود. خمیرهایی که دارای مایه‌ی خمیر است بعد از دو ساعت بالا می‌آید و پف می‌کند و حجم آن دو برابر می‌شود. این عمل باعث پوکی نان می‌شود.

۱۴-۲-۱- بویون (استاک): آب گوشت یا مرغ.

۱۵-۲-۱- کاناپ (kanap): ساندویچ روباز.

۱۶-۲-۱- روش بن‌ماری (benmary):

روش حرارت دادن غیرمستقیم روی بخار آب

۱۷-۲-۱- میتلف (mitloph): نوعی

پودینگ گوشت است.

۱۸-۲-۱- پُتاژ (potag): سوپ غلیظ.

۱۹-۲-۱- کنسومه (konsome): سوپ

رقیق.

۲۰-۲-۱- گراتن (greaten): با انواع

سبزی‌های پخته شده و مرغ و گوشت ماهی و میگو می‌خلوط با سس سفید و پنیر کشدار تهیه می‌شود.

۲۱-۲-۱- بُرش (borsh): نوعی سوپ روسی.

۲۲-۲-۱- گریل کردن: کباب کردن در فر با

حرارت رو.

۲۳-۲-۱- راویولی و کانلونی: از خانواده

تزیین شیرینی از آن استفاده می‌شود.

برای این کار اولاً باید ظرف و همزن کاملاً تمیز باشد، ثانیاً به حدی زده شود که از ظرف نریزد. ضمناً سفیده را باید در ظرف‌های لعابی، ملامین، چینی زد و از ظرف‌های روحی یا مسی مطلقاً خودداری کرد.

۱۰-۲-۱- سفت شدن زرده: زرده‌ی تخم مرغ

را که به مصرف کیک‌ها یا سایر غذاها و شیرینی‌ها می‌رسانند، با زدن به کمک همزن، سفت و کرم رنگ می‌شود که این کار به کاستن بوی زخم تخم مرغ کمک می‌کند وقتی از زرده با قاشق بر می‌داریم کاملاً کش پیدا می‌کند.



۱۱-۲-۱- شکرک زدن:

زمانی مریبا یا شربت‌ی شکرک می‌زند که بیش از حد لازم جوشانده شود یا آن که ترشی آن کم باشد. برای رفع آن باید شربت یا مریبا با کمی آب جوش و مقداری جوهرلیمو دوباره جوشانند تا شکرک آن از بین برود.

۱۲-۲-۱- کارامل کردن: کارامل کردن

۱- جسمی قهوه‌ای رنگ که از حرارت دادن زیاد قند به دست می‌آید (caramel)
۲- پودینگ



برنج طارم



برنج خزر



برنج آمل



برنج صدری

پاستا هستند.

۲۴-۲-۱ پوره: پخته وله شده سبزی‌ها و

حبوبات و میوه‌ها.

۳-۱ اصول به کارگیری راهنمای آشپزی

- به فهرست راهنمای آشپزی مراجعه کنید.
- دستور العمل تهیه یا پخت را مطالعه کنید.
- مواد اولیه مورد نیاز را تهیه و آماده‌سازی کنید.
- مواد اولیه را پس از تطبیق با اندازه‌های مورد نیاز به طور دقیق وزن کنید.

۴-۱ آشنایی با مواد غذایی

هر ماده‌ی غذایی اعم از گوشت، برنج، ماهی، سبزی‌ها، حبوبات، غلات، انواع چاشنی‌ها (آب لیمو، رب، زعفران، ادویه) سُس‌ها، کیفیت مطلوب و نامطلوب دارند.

۱-۴-۱ برنج: برنج در ایران انواع مختلفی دارد

مانند برنج دم سیاه، صدری، طارم، بی‌نام، خزر و آمل و غیره آن‌ها. این برنج‌ها در بازار وجود دارند ولی قیمت آن‌ها متفاوت است. به طور کلی کلیه‌ی برنج‌ها از نظر ارزش غذایی تفاوتی با یکدیگر ندارند و باید به اندازه‌ی مورد نیاز بدن از آن‌ها استفاده کرد. برنج مرغوب معمولاً، کشیده‌تر، بوی آن مطبوع، رنگ آن سفیدتر و بدون خرده برنج است.



بوی تازگی آن مشخص است. اما گوشت مرغ فاسد دارای بافت‌های سست و نرم، کبودی و بوی نامطبوع است. از قسمت‌های مختلف گوشت ماکیان برای پخت غذاهای مختلف مانند انواع خوراک‌ها، شنیسل، خورش‌ها، جوجه کباب و... استفاده می‌کنند.

● **ماهی:** ماهی دارای انواع مختلفی است که از رودخانه‌ها و دریاها، خزر و خلیج فارس صید می‌کنند. گاهی نیز از کشورهای دیگر وارد می‌شود. بعضی از ماهی‌ها در حوضچه‌های خاص، پرورش داده می‌شود. مانند ماهی قزل‌آلا، انواع ماهی‌های دریای جنوب شامل ماهی راشکو، هامور، سنگسر، سرخو، شیر، زبیدی، شوریده، قباد، حلوای سفید و سیاه است. بعضی از این ماهی‌ها از مزه‌ی بهتری برخوردارند و به همین نسبت نیز گران‌ترند ولی با توجه به این که ماهی دارای خواص زیادی است، باید از هر نوع آن که مقدور باشد، تهیه و استفاده کرد. ماهی را به صورت سرخ شده، کباب شده، تنوری، شنیسل و بخارپز استفاده می‌کنند.

انواع ماهی‌های دریای خزر عبارت‌اند از ماهی سفید، کپور، کفال، صدف، اردک ماهی، کولی، کیلکا، آزاد، ازون برون و فیل ماهی.

سه نوع آخر ماهی‌های خاویاری‌اند. بلوگا استرژن (فیل ماهی)، استرا استرژن (تاس ماهی) و سوروگا استرژن (اوزون برون) از منابع مهم ثروت ملی ایران است.

۲-۴-۱ گوشت: گوشت‌ها انواع مختلفی دارند

به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شوند:



الف) گوشت قرمز (ب) گوشت سفید

الف) گوشت قرمز: شامل انواع گوشت‌های

گوسفند، گوساله و شکار است. گوشت‌های قرمز تازه دارای رنگی روشن و بافتی محکم و خوش‌رنگ است. بوی خاصی هم ندارد.

در حالی که اگر مانده باشد رنگ بافت‌های آن رو به کبودی می‌رود، بافت آن نرم است و بوی نامطبوعی دارد. قسمت‌های مختلف گوشت فقط از نظر میزان چربی متفاوت‌اند و با توجه به میزان درآمد و وضع اقتصادی خانواده می‌توان از قسمت‌های مختلف گوشت استفاده کرد (برای انواع خوراک‌ها، خورش‌ها، کباب‌ها و غیر آن‌ها).

ب) گوشت سفید: شامل انواع گوشت ماکیان

(مرغ، اردک و بوقلمون) ماهی و میگو است که در زمان تازگی خوش‌رنگ است و بافت محکمی دارد.