

۲۰۹۶۴۵۶

۶۹,۶,۱۵

الف تا ی آشپزی ۲

تالیف: جلال زواره

www.ketab.ir

روشن

سرشناسه:	زواره، جلال، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور:	الف تای آشپزی ۲/ تالیف جلال زواره
مشخصات نشر:	تهران: خانه روشنا، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری:	۲۰۸ ص
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۱-۸۸-۵
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
موضوع:	آشپزی
موضوع:	Cooking
رده‌بندی کنگره:	TX۷۲۵
رده‌بندی دیویی:	۶۴۱/ ۵
شماره کتابشناسی ملی:	۶۰۹۷۲۲۵



الف تای آشپزی ۲

تالیف: جلال زواره

ناشر: خانه روشنا

باپ اول: ۱۳۹۸

آماده‌سازی قبل از چاپ: آتلیه خانه روشنا

مدیر تولید و ناظر فنی چاپ: رامین تابان

تصویرگر: نگار آفرانی

قطع و تعداد صفحات: وزیر ۲۰۰

شمارگان: ۹۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۱-۸۸-۵ ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۱-۸۸-۵ ISBN ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۳۱-۸۸-۵

دفتر نشر و نمایشگاه دائمی

تهران- خیابان مطهری- بین سهروردی و شریعتی- خیابان وزوایی- کوچه مسایش

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	۱۳۰
بررسی تخم‌مرغ	۱۳۱
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

مقدمه

به نظر شما چه مایه‌ای می‌تواند باعث متمایز شدن کار شما، در آشپزخانه با بقیه افراد آن آشپزخانه شود؟ و یا این که موجب بهتر شدن و یادتر 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 به‌رو و بیشتر شدن دامنه کاری شما و خروجی‌های بهتر و استانداردتر در آشپزخانه شما می‌شود که این بیشتر دانستن و قوانین و علوم آشپزی کمک شایانی به شما خواهد کرد! اگرچه تجربه فردی حتماً در این زمینه می‌تواند بسیار است و برخلاف آنچه اکثر مردم فکر می‌کنند که در آشپزی، تجربه کاری عامل موفقیت است، اما در پاسخ به این تجربه 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 به آشپزی هست و فقط تکیه بر مشاهدات عینی داشته و دارد و پاسخی به این که چرا تجربه چنین چیزی را به شما نداد، وجود ندارد. از طرفی همچنین بدون داشتن دانش و علم، در هر زمینه‌ای، تجربه کسب کردن به دورت عینی و یدی بسیار گزاف و گران برای همه ما تمام خواهد شد (تجربه بدون داشتن دانش منجر به صرفه‌فراوانی 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 سروکار 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، معمولاً در گذر از اشتباهات تاپپی و یا اضافه شدن نظرات و علایق شخصی فردی که به گذاردن رسی پرداخته است، هیچ‌گونه استاندارد از نظر مقدار و نوع و جنس و مواد لازم، مطمئناً وجود ندارد و در این وادی مطمئناً با استعداد هنری و اختراعات شخصی نویسنده بیشتر مواجه می‌شویم (استعدادهایی مانند ترکیب مواد اضافه، آماده‌سازی ظروف غذا به صورت متفاوت و تزئین 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. موجه 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 اصل کسب هر هنری در آشپزی لازم است ابتدا اصول پایه‌ای و علمی آن هنر را درک کنیم.

آشپزهای تجربی به اندازه طول عمر کاری، تجربه شان در درس‌هایی در آشپزخانه آموخته و اندوخته‌اند و نیز احتمالاً 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 محتاط و با ترس و لرز عمل می‌کنند. پس چرا برای مدیریت این قواعد (که گاهی به صورت تجربی کسب شده) و توانین 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 به نگاه 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

