

۲۰۰۲۷۲
۹۷ ۹۱۱۴

مبانی فرآوری غذای دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

هادی باقری ثالث

حسن جعفری

(دانشجوی دکترا دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج)

زهرا کرم سلطانی

دکتر امیر سالاری

سرور رباط جزی

مسعود سرگلزایی مقدم

نعیمه سیده



عنوان و نام پدیدآور : مبانی فراآوری غذای دانشجویی / هادی باقری‌ثالث ... [و دیگران]؛ به سفارش صندوق رفاه دانشجویان.

مشخصات نشر : تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۱۱۴ ص:، مصور، جدول.

شابک : 978-964-03-7252-4

وضعیت فهرست‌نویسی : فیفا

یادداشت : هادی باقری‌ثالث، حسن جعفری، زهرا کریم‌سلطانی، امیر سالاری، سرور رباط‌جزی، مسعود سرگلزایی، مقدم، نعیمه سیده.

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : دانشگاه‌ها و مدارس عالی — ایران — خدمات غذایی

موضوع : دستورالعمل‌های آشپزی

موضوع : باقری‌ثالث، هادی، ۱۳۶۱-

موضوع : ایران. وزارت علوم، تحقیقات و فناوری. صندوق رفاه دانشجویان

موضوع : دانشگاه تهران. مؤسسه انتشارات

رده‌بندی کنگره : TX ۹۴۶/م۲

رده‌بندی دیویی : ۳۰۰/۸۲

شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۴۰۸۵

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و نه نقان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل های pdf، لوح فشرده، بازو، ... در بلاگ ها، سایت ها، مجله ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می شود و تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

عنوان: مبانی فرآوری غذای دانشجویی

تألیف: هادی باقری ثالث - حسن جعفری - زهرا کرم سلطانی - دکتر امیر سالاری - رابط - ی. مسعود سرگلزایی مقدم - نعیمه سیده
ویراستار علمی: دکتر فریبرز سجادی - دکتر سعید خانزادی - دکتر مسعود تقی‌زاده
نویت چاپ: اول
ISBN-978-964-7-52-4-4

ISBN:978-964-00-7252-4



9

789640 || 372524

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران به سفارش صندوق رفاه دانشجویان
چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلفان است»

بہا: ۹۰۰۰ روپيا

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرشی مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران
پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - تارنما: <http://press.ut.ac.ir>

بخش و فروش: تلفکس ۸۸۳۳۸۷۱۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست

مقدمه ۵

فصل اول ۱

آماده‌سازی مواد اولیه ۱

شست‌وشوی مواد غذایی ۲

خارج نمودن مواد از جمدان ۱۰

انواع روش‌های مختلف پخت ۱۲

مقایسه بهداشتی انواع پخت مواد غذایی ۱۳

۱- روش‌های حرارت مرطوب: ۱۳

۲- کباب کردن ۲۱

۳- سرخ کردن ۲۳

انواع روش‌های سرخ کردن ۲۴

فرآوری مزه‌دار کردن ۲۶

نگهداری مواد ۳۱

فصل دوم ۳۷

آنالیز و روش پخت غذا ۳۷

چلوخورش‌ها ۳۹

زرشک‌پلو با مرغ ۳۹

چلوخورش قیمه با دم‌جانب ۴۶

چلوخورش قورمه‌سبزی ۴۸

چلوخورش لوبیا سبز ۵۱

کباب‌ها: ۵۳

چلو جوجه کباب ۵۳

پلوپی: ۵۷

۵۸	شویدپلو با کوکوسیزی
۶۰	عدس پلو با گوشت
۶۴	خوراک‌ها
۶۴	خوراک رولت گوشت
۶۵	خوراک قارچ و گوشت و سیب‌زمینی سرخ کرده
۶۶	خوراک قارچ و مرغ و سیب‌زمینی سرخ کرده
۶۹	خوراک کوبیده مرغ
۷۱	خوراک خشک بادمجان
۷۲	خوراک کوفته تبریزی
۷۳	ماکارونی
۷۵	خوراک مرغ
۷۶	کنتلت گوشت
۷۷	کوکو سبزی
۷۸	کوکو سیب‌زمینی
۸۱	آش رشته
۸۲	سوپ جو
۸۳	سوپ رشته (ورمیشل)
۸۵	آنالیز چند غذای پیشنهادی
۸۵	چلو خورش بادمجان (کدو)
۸۶	چلو خورش قیمه هویج
۸۷	چلو خورش لوبیا سفید
۸۹	پلو سبزی‌ها
۹۰	شیرین پلو با مرغ
۹۴	خوراک ماکارونی و مرغ
۹۵	خوراک مرغ بندری
۹۶	آش سبزی
۹۶	آش غوره
۹۷	آش ماست
۹۷	سالاد و دورچین

فهرست □ ج

۹۷ سالاد

۹۸ ماست و اسفناج

۹۸ ماست و خیار

۱۰۵ منابع و مآخذ

www.ketab.ir

مقدمه

یکی از موضوع‌های مهم در زمینه خدمات دانشجویی، تغذیه دانشجویی است. تغذیه مناسب برای حفظ و ارتقای وضعیت سلامتی در قشر جوان و دانشجو که در دوران حساسی از زندگی از نظر روحی و جسمی قرار دارند، بسیار مهم است. در این خصوص کارگروه "تدوین قرارداد تیپ غذای دانشجویی" در بهمن ماه ۱۳۹۳ تشکیل و مشغول به فعالیت شد و پس از پنج ماه کار مستمر و فشرده با حضور متخصصان و کارشناسان حوزه تغذیه دانشجویی از ۱۱ دانشگاه، نمایندگان دبیران مناطق هشت‌گانه و صندوق رفاه در بهار ۱۳۹۴ این تلاش جمعی به نتیجه نشست و مطالب مفیدی به‌دست آمد که در قالب قراردادهای پیشنهادی تغذیه دانشجویی با پنج پیوست شامل استانداردها و شاخص‌های الزامی مواد غذایی، آیین‌نامه بهداشتی مدارس دانشجویی، فهرست تخلقات و جرایم، آنالیز غذای پیشنهادی و شیوه‌نامه آماده‌سازی مواد اولیه و پیوست غذای دانشجویی در اختیار معاونت‌های دانشجویی دانشگاه‌ها قرار گرفت که با استقبال بسیاری از آنان مواجه شد و ما را واداشت که مطالب را جامع‌تر کرده و به مجموعه کتاب‌های تغذیه دانشجویی تبدیل کنیم. مزایای استفاده از این مجموعه شامل صرفه‌جویی اقتصادی، هزینه کردن بهینه بودجه، افزایش کیفیت غذای دانشجویی، افزایش ضریب بهداشتی، ارتقای اطلاعات پیمانکاران غذا و در نهایت رضایت‌مندی دانشجویان است که در راستای استاندارد سازی و یکنواخت شدن غذای دانشجویی در تمامی مراکز آموزش عالی و دانشگاه‌های کشور است.

در این جلد (مبانی فرآوری غذای دانشجویی) چگونگی آماده‌سازی مواد اولیه و شیوه پخت هر غذا به منظور یکنواختی در تمام دانشگاه‌ها و موسسه‌های آموزش عالی کشور آورده شده است. ایران کشور قوم‌ها و فرهنگ‌های متفاوت و سرزمین چند اقلیمی است که این تفاوت‌ها، تنوع زیستی و سلیقه و ذائقه غذایی متفاوتی در کشور ایجاد کرده است. در این کتاب با توجه به این گستردگی سلیقه و تنوع، سعی بر آن شده است تا غذاهایی که در بیشتر دانشگاه‌های کشور به دانشجویان ارائه می‌شود، به‌عنوان نمونه آورده شود. همچنین به ترکیب‌بندی و آنالیز غذاهای نمونه پرداخته شده است. از طرفی برای داشتن کیفیت و کمیت مناسب غذا با در نظر گرفتن شرایط سنی دانشجویان و اهمیت تغذیه در رشد و سلامت آنان و همچنین توجه به تفاوت ذائقه‌ها، مقدار مواد لازم برای هر غذا نیز درج شده است.

شایان ذکر است که در انجام این کار از تجربه‌های دانشگاه‌های مختلف، استفاده گردیده و سعی شده است که مسائل علمی و تجارب عملی با هم آمیخته شود تا مطالب تهیه‌شده کاربردی باشد و موجب بهبود وضعیت تغذیه دانشگاه‌ها و موسسه‌های آموزش عالی شود و ابزاری در دست مدیران و مسئولان دانشگاهی برای خدمت بیشتر به دانشجویان کشور باشد. البته نیک می‌دانیم که این مجموعه

کامل نبوده و تکمیل و اصلاح آن، مستلزم کمک و نظر متخصصان و مسئولان تغذیه دانشجویی و همچنین دانشجویان عزیز خواهد بود. در پایان از خوانندگان محترم استدعا داریم که با رهنمودهای ارزشمند خود ما را در جهت رفع نقایص احتمالی یاری نمایند.

کمیته پژوهش، برنامه‌ریزی و ارزیابی صندوق رفاه دانشجویان