

روش‌های نگهداری غذاها،

مسوده‌ها و سبزی‌ها

مؤلف:

مهندس شربانو پورحسینی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	چتری، شهربانو، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدیدآور	روش‌های نگهداری غذاها، میوه‌ها و سبزی‌ها/ شهربانو چتری
مشخصات نشر	تهران: سفیراردهال، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	۸۴ص؛ جدول
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۱۳-۰۱۴-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا	
موضوع	مواد غذایی -- نگهداری
موضوع	مواد غذایی -- بهداشت
موضوع	مواد غذایی -- فساد
رده‌بندی کنگره	TP۳۷۱/۲:د۲ ۱۳۹۱
رده‌بندی دیویی	۶۶۴/۰۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۰۴۹۲۱۶
کد پیگیری	۳۰۴۸۲۴۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۳-۰۱۴-۲



تهران: خیابان مفتح، خیابان سمیه، روبه روی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴
روش‌های نگهداری غذاها، میوه‌ها و سبزی‌ها

مؤلف: مهندس شهربانو چتری

© حق چاپ: ۱۳۹۲، انتشارات سفیر اردهال www.safirardehal.ir

نوبت چاپ: اول

طراح جلد: امین جعفری

صفحه‌آرا: منیژه فاتحی

ناظر فنی چاپ: جواد فینی

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

شماره نشر: ۱-۱۹۳

بها: ۳۰۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه‌برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی و اقتباس در گیومه در مستندنویسی، و مانند آن) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

تقدیر و شکر:

خداوند منان را سپاسگزاریم کہ یاری نمود تا اندوختہ های علمی خود را

بر شتہ تحریر در آوردم.

بہ چنین از زحمات و بہکاری بی دریغ ہمسرم سپاسگزارم.

تقدیم بہ:

عزیزانم دو غنچہ باغ زندگی ام فاطمہ و عارفہ.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۱۱	نگهداری مواد غذایی
۱۱	نگهداری مواد غذایی به کمک حذف آب
۱۲	خشک کردن مواد غذایی
۱۲	منجمد کردن مواد غذایی
۱۳	روش نگهداری مواد غذایی در منزل
۱۳	نگهداری غلات و حبوبات
۱۴	استریل کردن حبوبات
۱۴	پخت حبوبات
۱۴	نگهداری سبزی‌ها
۱۶	شستن و آماده کردن مراحل مواد اولیه سبزی
۱۶	خشک کردن سبزی‌ها
۱۶	استفاده از سبزی خشک
۱۷	نگهداری غذاهای آماده
۱۸	طبخ غذای بیش از مصرف خانواده
۱۹	نکات ضروری برای نگهداری مواد غذایی پخته و آماده
۱۹	جلوگیری از بروز مسمومیت‌های غذایی
۲۰	روش‌های کنترل آلودگی در آشپزخانه
۲۰	کنترل مگس
۲۰	کشتن حشرات
۲۱	ضوابط بهداشتی و شرایط عمومی آشپزخانه و کارگاه
۲۱	موقعیت محل
۲۲	شرایط عمومی برای پختن غذا
۲۳	شرایط عمومی وسایل مورد استفاده
۲۳	شرایط عمومی نظافت و شستشو
۲۴	نکاتی در مورد آشپزخانه‌ها

۲۴.....	انبار کردن مواد غذایی.....
۲۴.....	۱- نور.....
۲۴.....	۲- تهویه مصنوعی و طبیعی.....
۲۵.....	۳- کنترل بهداشتی مواد غذایی در منزل.....
۲۶.....	بهداشت آشپزخانه.....
۲۶.....	۱- غذاهای پخته شده.....
۲۷.....	۲- غذاهای تازه.....
۲۷.....	۳- غذاهای نگهداری شده.....
۲۸.....	استفاده از سرما برای نگهداری مواد غذایی.....
۲۹.....	تغییرات مواد غذایی در یخچال و فریزر.....
۳۰.....	خارج کردن مواد غذایی از حالت انجماد.....
۳۱.....	نگهداری مواد غذایی در فریزر.....
۳۳.....	استفاده بهتر از یخچال‌های قدیمی.....
۳۴.....	هدف از نگهداری مواد غذایی به مدت طولانی.....
۳۴.....	نکاتی برای حفظ مواد مغذی موجود در غذاها.....
۳۴.....	سبزیجات.....
۳۴.....	۱- تهیه و آماده ساختن.....
۳۴.....	۲- نگهداری.....
۳۵.....	۳- پختن.....
۳۵.....	۴- جابه جایی و گرم کردن.....
۳۶.....	۵- میوه‌ها و آب میوه‌ها.....
۳۶.....	۶- غذاهای منجمد.....
۳۶.....	۷- غذاهای کنسرو شده.....
۳۷.....	۸- شیر.....
۳۷.....	۹- غلات.....
۳۸.....	روش‌های نگهداری میوه‌ها.....
۳۸.....	روش طبیعی نگهداری میوه.....

۳۹	روش خشک کردن میوه‌ها
۳۹	مراحل خشک کردن طبیعی
۴۰	مراحل خشک کردن صنعتی
۴۱	مربا
۴۲	کنسرو و کمپوت
۴۲	تفاوت‌های کمپوت و کنسرو
۴۳	چند نکته قوطی و کنسرو
۴۴	تغییر رنگ محصول در قوطی و کنسرو
۴۵	اصول صنایع کمپوت و کنسرو
۴۸	آزمایش فساد قوطی کنسرو
۴۸	مزایای کنسروها
۴۹	معایب کنسروها
۴۹	آلودگی کنسروها
۴۹	PH میوه‌ها و غذاها
۵۲	میوه‌ها
۵۲	رسیدن میوه
۵۳	انواع میوه‌ها از لحاظ زمان برداشت
۵۳	۱- میوه‌های کلایماتریک
۵۴	۲- میوه‌های غیر کلایماتریک
۵۴	۳- میوه‌های نارس
۵۵	بهداشت مواد غذایی
۵۵	فساد غیر میکروبی مواد غذایی
۵۶	الف) عوامل فیزیکی
۵۷	ب) عوامل شیمیایی
۵۸	ج) عوامل بیولوژیکی
۵۹	ضایعات هنگام تهیه مواد غذایی
۵۹	۱- ضایعات هنگام آماده‌سازی

۶۰.....	۲- ضایعات هنگام طبخ مواد غذایی
۶۰.....	- قهوه‌ای شدن آنزیماتیک: (فساد آنزیمی)
۶۱.....	- قهوه‌ای شدن غیر آنزیماتیک
۶۲.....	علت خروج رنگدانه‌ها از سبزی
۶۲.....	فسادپذیری مواد غذایی
۶۳.....	مواد افزودنی
۶۴.....	اثرات مطلوب حرارت دادن غذاها
۶۵.....	اثرات نامطلوب حرارت دادن غذاها
۶۵.....	نکات مهم و ضروری طبخ صحیح مواد غذایی
۶۸.....	تاثیر روش‌های مختلف طبخ بر روی مواد مغذی مواد غذایی:
۷۱.....	جدول تغییر مواد مغذی با روش‌های مختلف طبخ
۷۴.....	جدول تاثیر طبخ و سایر اقدامات مربوط به پخت بر میزان ویتامین‌ها
۷۵.....	جدول تاثیر طبخ روی مواد غذایی با منشاء گیاهی
۷۶.....	جدول تاثیر طبخ روی مواد غذایی با منشاء حیوانی
۷۷.....	جدول شیوه‌های نگهداری کوتاه مدت مواد غذایی
۷۹.....	جدول شیوه‌های نگهداری دراز مدت مواد غذایی
۸۲.....	جدول درجه حرارت، رطوبت نسبی و مدت زمان نگهداری بعضی حورکی‌ها
۸۴.....	منابع

نگهداری مواد غذایی

برای نگهداری مواد غذایی لازم است، این مواد را از دسترس عوامل موثر در فساد دور نگه داشت. روش‌های نگهداری عبارتند از:

نگهداری مواد غذایی به کمک حذف آب

بسیاری از فعالیت‌های بیولوژیکی و شیمیایی در محیط بدون آب و یا محیطی که مقدار آب موجود در آن کم باشد، کند و متوقف می‌شود. میکروب‌ها برای تکثیر و انجام فعالیت‌های حیاتی خود به آب احتیاج دارند. بنابراین با حذف آب می‌توان مواد غذایی را برای مدت‌های طولانی نگهداری نمود. حذف آب به منظور نگهداری مواد غذایی یکی از قدیمی‌ترین روش‌های نگهداری است که به اشکال مختلف صورت می‌پذیرد.

از جمله مهم‌ترین روش‌های این کار عبارتند از:

خشک کردن مواد غذایی:

۱- خشک کردن با استفاده از حرارت و روش‌های سنتی

۲- خشک کردن در معرض نور خورشید

۳- خشک کردن با استفاده از دستگاه‌های مخصوص

برای نگهداری بسیاری از مواد غذایی، مخصوصاً سبزی‌ها، میوه‌ها، لبنیات و حتی گوشت از خشک کردن استفاده می‌شود. انواع سبزی‌ها مثل شوید، نعناع، تره، جعفری، گوجه فرنگی، نخود و لویا سبز و پیاز و انواع میوه‌ها مثل انگور، زرد آلو، هلو و غیره و انواع فرآورده‌های لبنی مانند کشک، قره قوروت... و گوشت بدون چربی و ماهی به صورت ورقه‌های نازک خشک شده، هنوز هم در بسیاری از نقاط ایران مورد استفاده قرار می‌گیرند.

منجمد کردن مواد غذایی

منجمد کردن مواد غذایی در واقع نوعی حذف آب است. در این روش پایین بودن درجه حرارت نیز از فعالیت شدید میکروب‌ها و آنزیم‌ها جلوگیری می‌کند. اما میکروب‌ها و آنزیم‌های سرمادوست در درجات پایین فعالیت خود را حفظ می‌کنند. اگر در این حالت آب موجود منجمد شده باشد، نمی‌توانند فعالیت خود را ادامه دهند. از این روش می‌توان برای نگهداری بعضی از مواد غذایی مثل گوشت، ماهی و بعضی از سبزی‌ها به خوبی استفاده نمود.

مواد غذایی پس از خارج شدن از حالت انجماد باید هر چه زودتر مصرف شوند. در غیر این صورت با سرعت بیشتری فاسد می‌گردند.