

فهرست مطالب

مقدمه ۱۳

بخش اول: تاریخچه‌ی آشپزی ۱۷

معنای لغوی واژه‌ی آشپز و آشپزی ۱۹

تاریخچه‌ی آشپزی در جهان ۲۰

جورج آگوست اسکوفیر (Georges Auguste Escoffier) ۲۴

کتاب راهنمای آشپزی (Le Guide Culinaire) ۲۷

سیستم تیپ آشپزخانه (Brigade de cuisine) ۳۰

تفاوت Chef و Cook ۳۰

تاریخچه‌ی آشپزی در ایران ۳۳

بخش دوم: وظایف و مسئولیت‌های کارکنان آشپزخانه ۳۷

ویژگی‌های سرآشپز ۳۹

مهارت‌های موردنیاز سرآشپز ۴۰

شرح وظایف سرآشپز ۴۰

شرح وظایف آشپز ۴۱

شرح وظایف کمک‌آشپز ۴۲

شرح وظایف کارگر آشپزخانه ۴۲

بخش سوم: بهداشت و ایمنی آشپزخانه و غذا ۴۳

بهداشت در آشپزخانه‌های صنعتی ۴۵

قوانین رعایت بهداشت در آشپزخانه‌های صنعتی ۴۵

تجزیه و تحلیل خطر و کنترل نقاط بحرانی ۴۷

هدف و دامنه‌ی کاربرد HACCP ۵۰

اهمیت سیستم HACCP ۵۱

بخش چهارم: فرآیندهای شیمیایی و فیزیکی در پخت و پز مواد غذایی..... ۵۷

- ۱- سوسپانسیون (Suspension)..... ۵۹
- ۲- کلئید (Colloid)..... ۵۹
- ۳- امولسیون (Emulsion)..... ۶۰
- تفاوت بین کلئید و امولسیون..... ۶۵
- ۴- ویسکوزیته (Viscosity)..... ۶۶
- ۵- عوامل غلظت‌دهنده (Thickening agents)..... ۶۷
- پلی‌ساکاریدهای غلظت‌دهنده‌ی غذا..... ۶۸
- پروتئین‌های غلظت‌دهنده‌ی غذا..... ۷۴
- ۶- واکنش میلارد (Maillard reaction)..... ۷۶
- تأثیر واکنش میلارد در کاهش ارزش تغذیه‌ای پروتئین‌ها..... ۷۹
- ۷- کارامل کردن (Caramelization)..... ۷۹
- ۹- نقطه‌ی جوش (Boiling point)..... ۸۰

بخش پنجم: روش‌های انتقال حرارت..... ۸۳

- حرارت یا گرما چیست؟..... ۸۵
- دما چیست؟..... ۸۵
- روش‌های انتقال گرما (Heat transfer methods)..... ۸۶

بخش ششم: روش‌های پخت و پز..... ۹۳

- الف- پخت با حرارت خشک (Dry Heat Cooking)..... ۹۶
- (۱) کباب کردن..... ۹۶
- (۲) تنوری کردن (Baking)..... ۹۹
- (۳) برشته کردن (Roasting)..... ۱۰۰
- (۴) سرخ کردن در روغن زیاد یا روغن جوش کردن (Deep-Frying)..... ۱۰۱
- (۵) سرخ کردن سریع با روغن کم (Sauteing)..... ۱۰۴
- (۶) سرخ کردن (Pan-frying)..... ۱۰۵
- ب) پخت با حرارت مرطوب (Moist heat cooking)..... ۱۰۷
- (۱) آب‌پز کردن (Poaching)..... ۱۰۷

- ۱۰۸..... نیم جوش کردن (Simmering).....
- ۱۰۹..... جوشاندن (Boiling).....
- ۱۱۰..... بخارپز کردن (Steaming).....
- ۱۱۱..... بلانچینگ (Blanching).....
- ۱۱۲..... اسکالدينگ (Scalding).....
- ۱۱۳..... ترکیب پخت خشک و پخت مرطوب (Combination cooking).....
- ۱۱۳..... آرام‌پز کردن (Braising).....
- ۱۱۵..... پخت با حرارت ملایم (Stewing).....
- ۱۱۶..... شیوه‌های خنک کردن غذا.....
- ۱۱۷..... ساده‌ترین راهکارها برای خنک کردن غذاهای پخته.....

بخش هفتم: نگهداری مواد غذایی از طریق انجماد..... ۱۱۹

- ۱۲۱..... انجماد مواد غذایی.....
- ۱۲۳..... روش‌های انجماد مواد غذایی در فریزرهای صنعتی.....
- ۱۲۳..... انجماد آرام (Freeze gently).....
- ۱۲۴..... انجماد سریع (IQF).....
- ۱۲۶..... مزایای منجمد کردن به روش IQF در مقایسه با کنسرو کردن.....
- ۱۲۶..... مزایای IQF.....
- ۱۲۸..... آیا انجماد، باکتری‌ها و انگل‌ها را تخریب می‌کند؟.....
- ۱۳۰..... انجماد در فریزرهای خانگی.....
- ۱۳۱..... نکات مهم در فریز کردن غذاها در فریزرهای خانگی.....
- ۱۳۲..... بسته‌بندی مناسب برای انجماد مواد غذایی.....
- ۱۳۲..... فریز کردن مواد خام و پخته.....
- ۱۳۳..... رفع انجماد صحیح مواد غذایی.....
- ۱۳۳..... خوراکی‌هایی که نباید فریز شوند.....
- ۱۳۵..... آشنایی با روش فریز کردن و یخ‌زدایی برخی سبزیجات.....

بخش هشتم: نگهداری مواد غذایی پخته و خام..... ۱۵۵

- ۱۵۷..... نگهداری مواد غذایی.....
- ۱۵۷..... (۱) حرارت دادن.....

- ۱۵۸..... خشک کردن (Drying).....
- ۱۵۹..... استفاده از نگهدارنده‌ها (Preservative).....
- ۱۵۹..... نمک‌سود کردن (Salting).....
- ۱۵۹..... دود دادن (Smoking).....
- ۱۶۰..... کنسرو کردن (Canning).....
- ۱۶۰..... کیورینگ (Curing).....
- ۱۶۰..... تخمیر کردن (Fermentation).....
- ۱۶۱..... پرتودهی (Irradiation).....
- ۱۶۱..... هموژنیزه کردن (Homogenization).....
- ۱۶۱..... نگهداری مواد غذایی در یخچال.....

بخش نهم: مفاهیم و اصطلاحات مهم آشپزی..... ۱۶۵

- ۱۶۷..... آماده‌سازی مواد اولیه.....
- ۱۶۷..... Mise en place.....
- ۱۶۸..... نمونه‌هایی از آماده‌سازی مواد غذایی.....
- ۱۷۰..... خوابانیدن (Marinade).....
- ۱۷۰..... طبخ بن‌ماری (Bain-marie).....
- ۱۷۲..... اسپچکاک (Spatchcock).....
- ۱۷۳..... گارنیش (Garnish).....
- ۱۷۹..... استاک (Stock Food).....
- ۱۸۱..... مایرپوی (Mirepoix).....
- ۱۸۲..... دیپینگ سس (Dipping sauce).....
- ۱۸۳..... ال دنته (Al Dente).....
- ۱۸۴..... پودینگ (Pudding).....
- ۱۸۵..... سس‌ها (Sauces).....
- ۱۸۸..... انواع دیگر سس‌ها.....

بخش دهم: چربی‌ها و روغن‌ها..... ۱۹۳

- ۱۹۶..... ساختار شیمیایی روغن‌ها و چربی‌ها.....
- ۱۹۸..... انواع اصلی چربی‌های موجود در غذا.....

۱۹۹.....	چربی های اشباع شده (Saturated fats)
۲۰۱.....	چربی های اشباع نشده یا غیر اشباع (Unsaturated fats)
۲۰۳.....	اصول تغذیه ای روغن های نباتی
۲۰۸.....	تفاوت روغن ها در آشپزی
۲۰۹.....	مصارف گوناگون روغن ها
۲۱۰.....	روغن حیوانی (Ghee)
۲۱۱.....	مارگارین (Margarine)
۲۱۲.....	انواع مارگارین

۲۱۵.....	بخش یازدهم: ادویه ها
۲۱۹.....	استفاده از ادویه ها در آشپزی
۲۱۹.....	آنقوزه (Asafoetida)
۲۲۰.....	هل (Cardamom)
۲۲۱.....	دارچین (Cinnamon)
۲۲۲.....	میخک (Cloves)
۲۲۳.....	گرام ماسالا (Garam Masala)
۲۲۵.....	زعفران (Saffron)
۲۲۶.....	جوز هندی (Nutmeg)
۲۲۷.....	زنجبیل (Ginger)
۲۲۹.....	زردچوبه (Turmeric)
۲۳۱.....	خردل (Mustard)
۲۳۳.....	پاپریکا (Paprika)
۲۳۵.....	فلفل چیلی (Chili pepper)
۲۳۷.....	فلفل پول بiber (Pul Biber peppers)
۲۳۸.....	فلفل سیاه و فلفل سفید (Black pepper and white pepper)
۲۴۰.....	زیره ی سبز و زیره ی سیاه (Cumin and Black caraway)
۲۴۲.....	سیاهدانه (Nigella sativa)
۲۴۲.....	تخم گشنیز (Coriander seeds)
۲۴۴.....	انیسون ستاره ای (Star anise)

- ۲۴۵..... (Bay leaf) برگ بو
- ۲۴۶..... (Curry powder) پودر کاری
- ۲۴۸..... (Tandoori Spice) ادویه تندوری

بخش دوازدهم: سبزیجات خشک و سبزیجات معطر خوراکی..... ۲۵۱

- ۲۵۳..... (Dehydrated Vegetables) سبزیجات خشک
- ۲۵۴..... خشک کردن سبزیجات به روش صنعتی
- ۲۵۵..... (Potherb) سبزی‌های معطر خوراکی

بخش سیزدهم: پنیرها..... ۲۷۱

- ۲۷۷..... برخی از انواع پنیرهای ایتالیایی
- ۲۸۶..... برخی از انواع پنیرهای فرانسوی
- ۲۹۱..... برخی از انواع پنیرهای انگلیسی
- ۲۹۳..... برخی از انواع پنیرهای امریکایی
- ۲۹۵..... برخی از انواع پنیرهای سوئیسی

بخش چهاردهم: انواع چاقوهای آشپزخانه..... ۳۰۹

- ۳۱۱..... (Kitchen knives) چاقوهای آشپزخانه
- ۳۱۱..... آناتومی چاقوی آشپزخانه (Anatomy of a kitchen knife)
- ۳۱۳..... انواع چاقوهای آشپزخانه (Types of Kitchen Knives)
- ۳۱۳..... رایج‌ترین انواع چاقو برای آشپزی حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای
- ۳۲۳..... (Knife Sharpening Tips) تیز کردن چاقو
- ۳۲۴..... (The best knife blade material) بهترین مواد برای ساخت تیغه‌ی چاقو
- ۳۲۵..... (Knife Handle Materials) مواد ساخت دسته‌ی چاقو
- ۳۲۶..... (Knife Holders) نگهدارنده‌های چاقو

بخش پانزدهم: انواع برش‌ها در آشپزی..... ۳۲۹

- ۳۳۱..... انواع برش‌های سبزیجات و صیفی‌جات
- ۳۳۷..... (Wedges) وجز

بخش شانزدهم: فهرست انتخاب غذا..... ۳۳۹

Menu چیست؟..... ۳۴۱

انواع منو..... ۳۴۵

برنامه‌ریزی برای منو..... ۳۴۷

مثلت طلایی..... ۳۴۹

طراحی منو..... ۳۴۹

سبک منو..... ۳۵۰

روش‌های نمایش منو..... ۳۵۱

نمایشگرهای دیجیتال (Digital displays)..... ۳۵۲

منوی آنلاین (Online menu)..... ۳۵۳

منابع..... ۳۵۵

منابع انگلیسی..... ۳۵۵

منابع فارسی..... ۳۵۸