

بسمه تعالیٰ

معاونت آموزش

دفتر طرح و برنامه های درسی

استاندارد آموزش شغل

آشپز درجه ۲

گروه شغلی

خدمات تغذیه ای

کد ملی آموزش شغل

۷۵۱۲-۶۸-۰۹۱-۱

تاریخ تدوین استاندارد : ۹۴/۱۱/۱



نظرارت بر تدوین محتوا و تصویب : دفتر طرح و برنامه های درسی

کد ملی شناسایی آموزش شغل : ۱-۹۱-۶۸-۷۵۱۲

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی :

علی موسوی مدیر کل دفتر طرح و برنامه های درسی

رامک فرج آبادی معاون دفتر طرح و برنامه های درسی

پریسا رستمی رئیس گروه خدمات تغذیه ای

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد آموزش شغل :

-

-

فرآیند اصلاح و بازنگری :

-

-

کلیه حقوق مادی و معنوی این استاندارد متعلق به سازمان آموزش فنی و حرفه ای
کشور بوده و هرگونه سوء استفاده مادی و معنوی از آن موجب پیگرد قانونی است .

آدرس دفتر طرح و برنامه های درسی

تهران ، خیابان آزادی ، خیابان خوش شمالي ، نبش خیابان نصرت ، ساختمان شماره ۲ ، سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور ، پلاک ۹۷

تلفن ۰۶۵۶۹۹۰۷ - ۰۶۹۴۴۱۲۰

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷

آدرس الکترونیکی : Daftar_tarh@irantvto.ir



تهیه کنندگان استاندارد آموزش شغل شایستگی

ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	شغل و سمت	سابقه کار مرتبه	آدرس ، تلفن و ایمیل
۱	اقدس شمس	فوق دیپلم	هتلداری	مدیر و مربی آموزشگاه	۲۵ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۵۶۸۴۶۱۲ ایمیل : آدرس :
۲	مهری هاشم زاده	-	هتلداری	مدیر و مربی آموزشگاه	-	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۲۱۵۱۷۶۵ ایمیل : آدرس :
۳	شریف	کارشناسی	مدیریت هتلداری	موسس آموزشگاه و مدرس دانشگاه علمی و کاربردی	۱۸ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۳۲۱۱۰۴۴ ایمیل : آدرس :
۴	آرش	کارشناسی	روانشناسی	مدیر و مربی آموزشگاه	۸ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۳۲۱۱۰۴۴ ایمیل : آدرس :
۵	دولو	دانشجوی کارданی	آشپزی	مربی آموزشگاه	۲ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۹۲۲۳۶۴۵ ایمیل : آدرس :
۶	مینایی	دیپلم	حسابداری	مدیر و ربانی	۲۹ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۹۲۰۳۹۰۰۳ ایمیل : آدرس :
۷	مرعشعی	دیپلم	علوم تجربی	مدیر و موسس مربی	۲۰ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ۰۹۱۲۲۰۶۹۸۷۹ ایمیل : آدرس :



تعاریف :

استاندارد شغل :

مشخصات شایستگی ها و توانمندی های مورد نیاز برای عملکرد موثر در محیط کار را گویند در بعضی از موارد استاندارد حرفه ای نیز گفته می شود.

استاندارد آموزش :

نقشه‌ی یادگیری برای رسیدن به شایستگی های موجود در استاندارد شغل .

نام یک شغل :

به مجموعه ای از وظایف و توانمندی های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می رود اطلاق می شود .
تعریف شغل :

بیانیه ای شامل مهم ترین عناصر یک شغل از قبیل جایگاه یا عنوان شغل ، کارها ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی ، مسئولیت ها ، شرایط کاری و استاندارد عملکرد مورد نیاز شغل .

طول دوره آموزش :

حداقل زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک استاندارد آموزشی .

ویژگی کارآموز ورودی :

حداقل شایستگی ها و توانایی هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می رود .

کارورزی:

کارورزی صرفا در مشاغلی است که بعد از آموزش نظری یا همگام با آن آموزش عملی به صورت محدود یا با ماكت صورت می گیرد و ضرورت دارد که در آن مشاغل خاص محیط واقعی برای مدتی تعریف شده تجربه شود.(مانند آموزش یک شایستگی که فرد در محل آموزش به صورت تئوریک با استفاده از عکس می آموزد و ضرورت دارد مدتی در یک مکان واقعی آموزش عملی ببیند و شامل بسیاری از مشاغل نمی گردد)

ارزشیابی :

فرآیند جمع آوری شواهد و قضاؤت در مورد آنکه یک شایستگی بدست آمده است یا خیر ، که شامل سه بخش عملی ، کتبی عملی و اخلاق حرفة ای خواهد بود .

صلاحیت حرفه ای مریبان :

حداقل توانمندی های آموزشی و حرفه ای که از مریبان دوره آموزش استاندارد انتظار می رود .

شایستگی :

توانایی انجام کار در محیط ها و شرایط گوناگون به طور موثر و کارا برابر استاندارد .

دانش :

حداقل مجموعه ای از معلومات نظری و توانمندی های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی که می تواند شامل علوم پایه (ریاضی ، فیزیک ، شیمی ، زیست شناسی) ، تکنولوژی و زبان فنی باشد .

مهارت :

حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی . معمولاً به مهارت های عملی ارجاع می شود .

نگرش :

مجموعه ای از رفتارهای عاطفی که برای شایستگی در یک کار مورد نیاز است و شامل مهارت های غیر فنی و اخلاق حرفه ای می باشد .
ایمنی :

مواردی است که عدم یا انجام ندادن صحیح آن موجب بروز حوادث و خطرات در محیط کار می شود .

توجهات زیست محیطی :

ملاحظاتی است که در هر شغل باید رعایت و عمل شود که کمترین آسیب به محیط زیست وارد گردد.



نام استاندارد آموزش شغل :

آشپزی درجه ۲

شرح استاندارد آموزش شغل :

آشپزی درجه ۲ از مشاغل حوزه‌ی خدمات تغذیه‌ای است که وظایف تهیه و نگهداری مواد اولیه، پخت به روشهای مختلف، توزین مواد اولیه، تهیه انواع عصاره تغذیه کننده‌ها، تهیه انواع سس‌های سرد و گرم، تهیه انواع سوپ و آش، تهیه انواع چلو (برنج سفید)، کته و پلو، تهیه انواع خورش، تهیه انواع غذاهای گوشتی، تهیه برخی غذاهای سنتی (حلیم، بادمجان، کوفته، کوکو)، تهیه برخی از غذاهای خمیری، تهیه سالاد و اردور، کاناپ و کوکتل میگو و پوره، تهیه دسر، آماده سازی، آرایش میز و اماده کردن غذا و تزئین آن جهت سرو را به عهده دارد و با مشاغلی همچون مدیر سلف، پستایی کار در آشپزخانه، تکنسین تاسیسات آشپزخانه و مدیر تدارکات در ارتباط است.

ویژگی‌های کارآموز ورودی

حداقل میزان تحصیلات : پایان دوره راهنمایی (پایان سوم راهنمایی)

حداقل توانایی جسمی : سلامت کامل جسمانی و روانی

مهارت‌های پیش نیاز این استاندارد : ندارد

طول دوره آموزش :

طول دوره آموزش : ۲۰۴ ساعت

- زمان آموزش نظری : ۶۵ ساعت

- زمان آموزش عملی : ۱۳۹ ساعت

- کارورزی : - ساعت

- زمان پرورش : - ساعت

بودجه بندي ارزشیابی (به درصد)

- کتبی :٪ ۲۵

- عملی :٪ ۶۵

- اخلاق حرفه‌ای :٪ ۱۰

صلاحیت‌های حرفه‌ای مریبیان :

- لیسانس مهندس صنایع غذایی یا علوم تغذیه و ۳ سال سابقه کار مرتبط در آشپزی

- فوق دیپلم صنایع غذایی و علوم تغذیه یا هتلداری با ۵ سال سابقه کار مرتبط در آشپزی

- دیپلم تجربی و یا مدیریت خانواده با ۷ سال سابقه کار مرتبط و گواهی دوره تخصصی



* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :

آشپز درجه ۲ کسی است که بتواند از عهده تهیه برخی غذاهای سنتی و کته پلو، انواع خورش، برخی غذاهای خمیری، برخی غذاهای دریابی و برخی دسرها و آرایش و چیدمان میز را انجام دهد.

* اصطلاح انگلیسی استاندارد (و اصطلاحات مشابه جهانی) :

Cooker

* مهمنترین استانداردها و رشته های مرتبط با این استاندارد:

کلیه استانداردهای آشپزی مرتبط هستند.

* جایگاه استاندارد شغلی از جهت آسیب شناسی و سطح سختی کار :

- الف : جزو مشاغل عادی و کم آسیب طبق سند و مرجع
- ب : جزو مشاغل نسبتاً سخت طبق سند و مرجع
- ج : جزو مشاغل سخت و زیان آور طبق سند و مرجع
- د : نیاز به استعلام از وزارت کار



استاندارد شغل

- شایستگی ها -

ردیف	عنوانین ها
۱	تهیه و نگهداری مواد اولیه
۲	پخت به روشهای مختلف
۳	توزیع مواد اولیه
۴	تهیه انواع عصاره تغییض کننده ها
۵	تهیه انواع سس های سرد و گرم
۶	تهیه انواع سوب و آش
۷	تهیه انواع چلو (برنج سفید)، کته و پلو
۸	تهیه انواع خورش
۹	تهیه انواع غذاهای گوشتی
۱۰	تهیه برخی غذاهای سنتی (حلیم، بادمجان، کوفته، کوکو)
۱۱	تهیه برخی از غذاهای خمیری
۱۲	تهیه سالاد و اردور، کاناپ و کوکتل میگو و پوره
۱۳	تهیه دسر
۱۴	آماده سازی، آرایش میز و اماده کردن غذا و تزئین آن جهت سرو



عنوان:			
زمان آموزش			
	جمع	عملی	نظری
	۹	۶	۳
تجهیزات، ابزار، مواد صرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، اینمنی توجهات زیست محیطی مرتبط		
تخته کار کارد ظروف بسته بندی و نگهداری گوشت قرمز گوشت سفید هویج کرفس فلفل دلمه ای	<p>دانش :</p> <ul style="list-style-type: none">- ویژگی انواع مواد اولیه (سبزیجات، گوشت ها ، حبوبات، روغن ها ، چاشنی ها و ادویه)- شرایط نگهداری مواد اولیه- انواع سردخانه- ویژگی انواع تخته و میز کار <p>مهارت :</p> <ul style="list-style-type: none">- تهیه لیست خرید روزانه، هفتگی، ماهانه- کاربرد و انواع تخته کار (رنگ بندی و نوع تخته چوبی پلیمری)- پاک کردن، شستشوی مواد اولیه، قطعه بندی (خرد و ریز کردن) مواد اولیه- بسته بندی و ظروف گذاری مواد اولیه جهت نگهداری <p>نگرش :</p> <ul style="list-style-type: none">- دقیق در تهیه لیست خرید مواد اولیه- دقیق وسیع در پاک و خرد کردن مواد اولیه <p>ایمنی :</p> <ul style="list-style-type: none">- روپوش مخصوص کار- پیش بند - کلاه- دستکش- ماسک <p>توجهات زیست محیطی :</p> <ul style="list-style-type: none">- دفع صحیح ضایعات و پساب		



				عنوان:
				پخت به روشهای مختلف
تجهیزات، ابزار، مواد صرفی	زمان آموزش			دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط
	جمع	عملی	نظری	
اجاق گاز فردار کاسه قابلمه درب دار آبکش فلزی سبزیجات (هویج، سبب زمینی، فلفل دلمه ای و ..) گوشت قرمز و گوشت سفید و	۳/۵	۱	۲/۵	<p>دانش :</p> <ul style="list-style-type: none">- ویژگی انواع روش های پخت غذا- روش پخت مرطوب- روش پخت خشک- روش پخت ترکیبی <p>مهارت :</p> <ul style="list-style-type: none">- تهیه سبزیجات بخار پز شده و- تهیه گوشت های سرخ شده- <p>نگرش :</p> <ul style="list-style-type: none">- دقیت در انتخاب نوع با توجه به نوع پخت <p>ایمنی :</p> <ul style="list-style-type: none">- لباس کار مخصوص، کلاه، دستکش نسوز، ماسک <p>توجهات زیست محیطی :</p> <ul style="list-style-type: none">- دفع صحیح ضایعات و پساب



	زمان آموزش			عنوان:
	جمع	عملی	نظری	
	۳	۲	۱	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			توزین مواد اولیه
اجاق گاز فردار کاسه قابلمه درب دار آبکش فلزی سبزیجات (هویج، سیب زمینی، فلفل دلمه ای و ..) گوشت قرمز و گوشت سفید و				دانش : - ویژگی های ترازو و انواع آن (واحدهای اندازه گیری وزن) - اندازه گیری حجم
				مهارت : - توزین مواد اولیه - اندازه گیری حجم مواد اولیه -
				نگرش : - دقیق در اندازه گیری طبق دستورالعمل
				ایمنی : - روپوش کار - کلاه - کفش
				توجهات زیست محیطی : - دفع صحیح ضایعات و پساب



عنوان:	زمان آموزش			تنهیه انواع عصاره و تغليظ کننده ها
	جمع	عملی	نظری	
	۴	۲	۲	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز فردار کاسه قابلمه درب دار آبکش فلزی سبزیجات (هویج، سبیب زمینی، فلفل دلمه ای و ..) گوشت قرمز و گوشت سفید و				دانش : - انواع تغليظ کننده ها - انواع عصاره ها
			لیظ کننده ها	مهارت : - نحوه تهیه انواع تنفس - نحوه تهیه عصاره ها
	نگرش : - دقیق در اندازه گیری طبق دستورالعمل			
	ایمنی : - روپوش کار - کلاه - کفش			
	توجهات زیست محیطی : - دفع صحیح ضایعات و پساب			



عنوان:	زمان آموزش		
	جمع	عملی	نظری
	۸	۶	۲
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	<p>دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی</p> <p>توجهات زیست محیطی مرتبط</p>		
قابلمه لعابی	دانش :		
قالشق چوبی	- سس های امولوسیونی		
میکسر	- سس های قهوه ای		
تخته کار	- ویژگی های مواد اولیه در سس های سرد و گرم		
کارد	- موارد استفاده از انواع سس های سر و گرم در غذا		
اجاق گاز	- انواع سس های سفید		
تابه			
یخچال	مهارت :		
تخم مرغ	- تهیه سس امولوسیون		
شیر	- تهیه سس گوجه فرنگی		
قارچ	- تهیه سس اسپانول		
خیار شور	- تهیه سس بشامل		
سس مایونز	- تهیه سس هلندایز		
رب گوجه فرنگی	- تهیه سس ترجیحاً سالاد سبزی (vinegraite) = ترکیبات اسیدها و روغنها		
روغن زیتون	-		
سرکه سفید	-		
پنیر موتزارلا (پیتز)	-		
کره	نگرش :		
آرد	- دقت در برنامه ریزی تهیه لیست خرید و مواد اولیه		
عصاره	- دقت در اندازه گیری سس ها		
	ایمنی :		
	- روپوش، کلاه، دستکش بهداشتی		
	توجهات زیست محیطی :		
	- دفع صحیح ضایعات و پساب		



	زمان آموزش			عنوان:
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	۱۲	۸	۴	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبه
اجاق گاز				دانش :
ینچجال				- انواع سوپ و ویژگی های آن
قابلمه تلفون				- ویژگی انواع سبزی مورد استفاده در سوپ ها
فاشق چوبی				- ویژگی سوپ ها و ماندگاری آنها و موارد مصرف آنها
گوشت قرمز				- ویژگی انواع سبزی مورد استفاده در آش و شناخت انواع آش
قارچ				- موارد مصرف آش ها
پیاز				- ویژگی مواد اولیه مورد استفاده در آش
پاستا				مهارت :
لوبيا سبز				- تهیه انواع عصاره (قلم ، اسکلت پرندگان، دریابی و سبزیجات)
هویچ				- تهیه سوپ عدس
نخود سبز				- تهیه بوبیون
چغندر				- تهیه براس
کره				- تهیه سوپ سبزیجات
رب گوجه فرنگی				- تهیه سوپ برش روسي
شیر				- تهیه سوپ پیاز فرانسوی
تابه				- تهیه سوپ کرم قارچ
ملاقه				- تهیه آش رشته
تخته کار				- تهیه آش جو
کارد				- تهیه آش گوجه فرنگی-میترن
انواع لوبيا				- تهیه آش شله قلمکار
کشك				نگرش :
رشته آشی				- دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه
جو پوست کنده				- دقت در ترتیب افزودن مواد اولیه و آماده سازی صحیح
سبزی آش				ایمنی :
آویشن				- روپوش کار - کلاه
برگ بو				- مجهز بودن آشپزخانه به کپسول آتش نشانی)
پودر کاری				توجهات زیست محیطی :
				- دفع صحیح ضایعات و پساب



	زمان آموزش			عنوان توانایی :
	جمع	عملی	نظری	
	۱۹	۱۵	۴	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، اینمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
قابلمه				دانش :
اجاق گاز				- ویژگی پلو ، کته ، چلو و موارد مصرف آنها
آبکش				- مواد لازم جهت تهیه پلو ، کته ، چلو
نمک				- ویژگی های انواع پلو و دستور العملهای تهیه آنها
روغن				- برنج و نکات نگهداری آن تا هنگام مصرف
سرکه				- نکات آماده سازی برنج برای پخت
برنج				مهارت :
کارد				- تهیه چلو
تخنه کار				- تهیه پلو
کفگیر				- کاربرد روغن، نمک، سرکه یا آبلیمو و ماست در تهیه چلو
تابه				- تهیه شیرین پلو
ظرف پیرکس				- تهیه لوبيا پلو
کاسه				- تهیه زرشک پلو
خلال پرتقال				- تهیه ته چین مرغ و بدمجان
خلال بادام				- تهیه شوید باقلالپلو
خلال پسته				- تهیه آبالو پلو
خلال زرشک				نگرش :
لوبیا سبز				- دقت در برنامه ریزی خرید مواد اولیه
گوشت چرخ کرده				ایمنی :
عدس				- روپوش کار، کلاه، دستکش
باقلا				توجهات زیست محیطی :
شوید				- دفع صحیح ضایعات و پساب
بدمجان				
مرغ				
کشمش				
آبالو				



عنوان توانایی :	زمان آموزش		
	جمع	عملی	نظری
	۱۷	۱۴	۳
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	<p>دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی</p> <p>توجهات زیست محیطی مرتبه</p>		
قابلمه			دانش :
تخته کار			- انواع روش‌های تهیه خورش
کارد			- انواع خورش و موارد مصرف آن
اجاق گاز			- انواع ابزار و وسایل مورد نیاز برای تهیه خورش
تابه			
آسیاب			مهارت :
ملاقه			- تهیه خورش کرفس نعنا ، جعفری
کفگیر			- تهیه خورش مسما
مرغ			- تهیه خورش کاری
ادویه کاری			- تهیه خورش فسنجان
بادام هندی			- تهیه خورش قلیه
آبلیمو			- تهیه خورش قورمه سبزی
مغز گردو			- تهیه خورشت قیمه
رب انار			نگرش :
پیاز			- دقت در برنامه ریزی خرید مواد اولیه
خلال بادام			
لیمو عمانی			ایمنی :
رب گوجه فرنگی			- روپوش کار، کلاه، دستکش
سبزی			توجهات زیست محیطی :
گوشت قرمز			- دفع صحیح ضایعات و پساب
لوبیا قرمز			
هویج			



	زمان آموزش			عنوان توانایی :
	جمع	عملی	نظری	
	۴۲	۳۰/۵	۱۱/۵	تهییه انواع غذاهای گوشتی
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، اینمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
تخته کار				دانش :
کارد				- ویژگی های انواع گوشت در آماده سازی و موارد مصرف آن
کاسه				- هدف از انواع برش گوشت‌های مختلف و آماده سازی
آبکش				- نگهداری انواع گوشت
گوشت قرمز				- انواع کباب
گوشت مرغ				- ویژگی ابزار نیاز برای تهییه انواع کباب
ماهی				- هدف از دستورالعملهای مختلف جهت تهییه انواع کباب
منقل گازی				- موارد مصرف مواد اولیه پرکردن شکم مرغ
اجاق گاز				- ویژگی پخت انواع پرنده‌گان (مرغ، بوقلمون، مرغابی و ..) مناسب برای بریان
تابه				- ویژگی ماهی تازه و سالم
قابلمه				- هدف از کاربرد مواد طعم دهنده
سینخ چوبی				- ویژگی گوشت رست بیف
سینخ کباب(۱ و ۲ سانتی)				- ویژگی سس مورد استفاده برای رست بیف
زعفران				- مواد اولیه میتلف
گوشت چرخ کرده				- ویژگی گوشت میتلف و با سس گوجه
گوجه فرنگی				- ویژگی زبان گوساله و گوسفند در پخت
فلفل دلمه ای				- ویژگی سس قارچ مورد استفاده برای خوراک زبان
نخ و سوزن				- ویژگی شنیتسل مرغ و ماهی قزل آلا و موارد مصرف آنها
سبزی				- ویژگی کروکت و موارد مصرف آن
پیاز				- ویژگی مواد اولیه گراتن
زرشک				- موارد مصرف گراتن
تمبر هندی				



تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	زمان آموزش			عنوان: تهییه انواع غذاهای گوشتی
	جمع	عملی	نظری	
دانش، مهارت، نگرش، اینمنی توجهات زیست محیطی مرتبط				
روغن مایع کره گیاهی طرف پیرکس رب انار مغز گردو فول آلومینیوم گوشت راسته گوساله برگ بو هویج کرفن قالب پان کیک قاشقی تخته کار آرد سوخاری تخم مرغ زبان گوساله قارچ سیر فلفل دلمه ای عصاره آب گوشت آرد سفید گندم انبر بشقاب ماهی قزل آلا مرغ آبلیمو سرکه سفید نمک و فلفل سیاه پودر سیر تخم مرغ آرد سوخاری روغن مایع مخصوص سرخ کردن زغفران قابلمه کوچک سبب زمینی قابلمه لعابی قاشقی چوبی بادمجان شیر سبزی (جعفری)				مهارت : - تهییه برش از گوشت قرمز - تهییه برش از گوشت پرنده‌گان - تهییه برش از گوشت آبزیان - تهییه کباب حسینی (چوبی) - تهییه جوجه کباب - تهییه مرغ بربان - مزه دار کردن ماهی - پخت ماهی شکم پر - تهییه رست بیف (Roast Beef) - تهییه میتفا با سس گوجه فرنگی - تهییه خوراک زبان با سس قارچ - تهییه شنیتسل مرغ - تهییه شنیتسل ماهی قزل آلا - تهییه کروکت سیب زمینی - تهییه کروکت مرغ - تهییه گراتن مرغ - تهییه گراتن سبزیجات



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزشی

عنوان توانایی :

تهییه انواع غذاهای گوشتی

زمان آموزش			
	جمع	عملی	نظری
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط		
نگرش : - دقت در برنامه ریزی خرید مواد اولیه و نگهداری آن - دقت در تشخیص سلامت مواد اولیه			
ایمنی : - کلاه- روپوش مخصوص کار- پیش بند و دستکش نسوز			
توجهات زیست محیطی : - دفع صحیح ضایعات و پساب			



عنوان:	زمان آموزش		
	جمع	عملی	نظری
	۱۴/۵	۱۰/۵	۴
تهیه برخی غذاهای سنتی (حلیم بادمجان، کوفته، کوکو)	دانش ، مهارت ، نگرش ، اینمنی توجهات زیست محیطی مرتبط		
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی			
اجاق گاز قابلمه میکسر (بلندر) گوشت کوب فاشق چوبی بادمجان کشک روغن مخصوص سرخ کردنی زعفران گوشت قرمز گندم نمک و فلفل سیاه زرد چوبه نعناع خشک دارچین سبزی معطر پیاز تخم مرغ آرد سوخاری شیر لیمو ترش آلیلیمو سبزی شوید کره آرد سفید گندم همزن دستی تابه درب دار سبب زمینی زعفران بادمجان			دانش : - ویژگی و موارد مصرف حلیم ها - ویژگی مواد اولیه مورد استفاده در حلیم ها - انواع کوفته سنتی و غیر سنتی - ویژگی انواع کوکو - مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه کوکو
مهارت :			- تهیه حلیم بادمجان - تهیه کوفته نخودچی - تهیه کوفته سوئدی با سس لیمو و شوید - تهیه کوکو سبب زمینی - تهیه کوکو سبزی - تهیه کوکو دو رنگ - تهیه کوکو بادمجان
نگرش :			- دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه
ایمنی :			- روپوش کار، کلاه، کفش کار
توجهات زیست محیطی :			- دفع صحیح ضایعات و پساب



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزشی

عنوان توانایی :

تهییه برخی از غذاهای خمیری

تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	زمان آموزش			دانش ، مهارت ، نگرش ، اینمنی توجهات زیست محیطی مرتبط
	جمع	عملی	نظری	
	۱۲	۸	۴	
تابه تفلون اجاق گاز پالت یخچال همزن دستی تخم مرغ شیر زعفران گوشت چرخ کرده پیاز روغن مایع آرد سفید گندم هویج فلفل دلمه ای کرفس موز عسل خامه کاسه بلور همزن دستی قابلمه کفیگر انبر دستمال حوله ای آبکش فلزی (صافی) تخم مرغ شیر ماء الشعیر معمولی				<p>دانش :</p> <ul style="list-style-type: none">- ویژگی مایه خمیر در خمیر پیتزا- فرآیند عمل آمدن خمیر پیتزا- ویژگی انواع گوشتها و سبزیجات در تهییه پیتزا- ویژگی موارد اولیه مورد استفاده در کرب <p>مهارت :</p> <ul style="list-style-type: none">- تهییه خمیر پیتزا- تهییه پیتزا مارگاریتا- تهییه کرب- تهییه کرب با انواع گوشت- تهییه کرب با موز و عسل و خامه



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزشی

	زمان آموزش			عنوان: تهیه غذاهای خمیری	
	جمع	عملی	نظری		
تجهیزات، ابزار، مواد صرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط				
	<p>نگرش :</p> <p>- دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه</p>				
	<p>ایمنی :</p> <p>- روپوش کار، کلاه ، دستکش نسوز</p>				
	<p>توجهات زیست محیطی :</p> <p>- دفع صحیح ضایعات و پساب</p>				



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزشی

عنوان توانایی :

تهیه سالاد و اردو، کاناپ و کوکتل میگو و پوره

تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	زمان آموزش			دانش ، مهارت ، نگرش ، اینمنی توجهات زیست محیطی مرتبط
	جمع	عملی	نظری	
	۲۳	۱۵	۸	
تخته کار کارد قابلمه آبکش کاسه بشقاب کاهو خیار گوجه فرنگی کلم برگ سفید پاستا خیارشور مرغ سب زمینی نخود فرنگی هویج فلفل دلمه ای مغز گردو برنج تخم مرغ چرخ گوشت قیف و ماسوره گیلاس پایه بلند خلال بادام کنسرو تن ماهی آبلیمو میگو زعفران کوکتل سس مایونز قاشق چوبی سیب زمینی شیر کره				<p>دانش :</p> <ul style="list-style-type: none">- موارد مصرف انواع سالاد- نگهداری مواد اولیه و نیز سالاد تهیه شده تا مصرف- ویژگی پیش غذاها- ویژگی ابزار برای تهیه پیش غذا- انواع پوره و موارد مصرف آنها- ویژگی مواد اولیه مورد استفاده در پوره <p>مهارت :</p> <ul style="list-style-type: none">- تهیه سالاد سبز (سالاد بادمجان، سالاد قنوش)- تهیه پاستا سالاد- تهیه سالاد کاردینال- تهیه سالاد چیکن سزار- تهیه سالاد الوبه- تهیه سالاد کلم سفید (کالسلو)- تهیه اردور تخم مرغ آب پز- تهیه کاناپ مارگاریتا- تهیه کوکتل میگو- تهیه کاناپ تن ماهی- تهیه پوره سیب زمینی- تهیه پوره هویج- تهیه پوره اسفناج



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزشی

عنوان توانایی :

تهییه سالاد و اردور، کاناپ و کوکتل میگو و پوره

زمان آموزش		
جمع	عملی	نظری
تجهیزات، ابزار، مواد صرفی		دانش ، مهارت ، نگرش ، اینمنی توجهات زیست محیطی مرتبط
		نگرش : - دقت در برنامه ریزی تهییه خرید مواد اولیه - دقت در تهییه میگو و پاک کردن آن
		ایمنی : - لباس کار - کلاه - دستکش - پیش بند
		توجهات زیست محیطی : - دفع صحیح ضایعات و پساب



عنوان:	زمان آموزش		
	جمع	عملی	نظری
	۱۳	۱۰	۳
تجهیزات، ابزار، مواد صرفی	<p>دانش ، مهارت ، نگرش ، اینمنی</p> <p>توجهات زیست محیطی مرتبط</p>		
یخچال اچاق گاز فردار کتری کاسه همزن دستی بشقاب قاشق غذاخوری لیوان ترازو دیجیتال قابلمه قاشق چوبی قاشق چای خوری قیف و ماسوره قالب دسر خامه معمولی همزن برقی آرد سفید گندم کره روغن مایع پودر ژلاتین وانیل تخم مرغ پودر کاکائو شیر ماست چکیده کمپوت آناناس قهوه ترک	<p>دانش :</p> <ul style="list-style-type: none">- انواع و موارد مصرف دسرها- اصول نگهداری انواع دسر <p>مهارت :</p> <ul style="list-style-type: none">- تهیه حلوا آرد گندم- تهیه کرم ژله- تهیه بستنی وانیلی- تهیه دسر ماست- تهیه فروماز قهوه- تهیه کرم کارامل یخچالی <p>نگرش :</p> <ul style="list-style-type: none">- دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه- دقت در اندازه گیری مواد اولیه جهت تهیه دسر <p>ایمنی :</p> <ul style="list-style-type: none">- روپوش - کلاه - کفش - دستکش بهداشتی <p>توجهات زیست محیطی :</p> <ul style="list-style-type: none">- دفع صحیح ضایعات و پساب		



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزشی

عنوان توانایی :

آماده سازی، آرایش میز و آماده کردن غذا و تزئین آن

جهت سرو

	زمان آموزش			عنوان توانایی :
	جمع	عملی	نظری	
	۱۴	۱۱	۳	آماده سازی، آرایش میز و آماده کردن غذا و تزئین آن جهت سرو
تجهیزات، ابزار، مواد صرفی	<p>دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی</p> <p>توجهات زیست محیطی مرتبط</p>			
خامه شیرین شده و شکر دستمال سفره بشقاب قاشق چنگال کارد لیوان میز صندلی	<p>دانش :</p> <p>- انواع رومیزی، دستمال سفره، انواع بشقاب ، قاشق، چنگال و کارد، لیوان و غیره</p> <p>- نکات مربوط به سرو غذا</p> <p>مهارت :</p> <p>- تزئین میز</p> <p>- تزئین انواع سبزیجات ، صیفی جات و میوه ها</p> <p>- تزئین غذا جهت سرو</p> <p>نگرش :</p> <p>- دقیقت در مراحل انجام کار و رعایت نکات بهداشتی</p> <p>ایمنی :</p> <p>- رعایت نکات ایمنی کار با چاقو</p> <p>توجهات زیست محیطی :</p> <p>- دفع صحیح ضایعات و پساب</p>			



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	اجاق گاز فردار	استاندارد	۱ دستگاه	
۲	یخچال	استاندارد	۱ دستگاه	
۳	تراؤرو	دیجیتال	۱ دستگاه	
۴	میز	استاندارد	۱ عدد	
۵	صندلی	استاندارد	۱ عدد	

توجه :

- تجهیزات برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود .



- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	تخته کار	مناسب برای گوشت و سبزیجات	از هر کدام یک عدد	
۲	کارد	استیل	یک سری	
۳	ظروف بسته بندی و نگهداری	استاندارد	یک سری	
۴	کاسه	استاندارد	یک سری	
۵	قابلمه درب دار	استاندارد	یک سری	
۶	آبکش فلزی	استاندارد	یک سری	
۷	قابلمه لعابی	استاندارد	یک سری	
۸	فاش چوبی	استاندارد	یک سری	
۹	میکسر	استاندارد	یک عدد	
۱۰	تابه	استاندارد	یک سری	
۱۱	قابلمه تفلون	استاندارد	یک سری	
۱۲	فاش چوبی	استاندارد	یک سری	
۱۳	ملaque	استاندارد	یک سری	
۱۴	کفگیر	استاندارد	یک سری	
۱۵	آسیاب	استاندارد	۱ عدد	
۱۶	منقل گازی	استاندارد	۱ عدد	
۱۷	سیخ چوبی	استاندارد	یک سری	
۱۸	سیخ کباب	استاندارد	یک سری	
۱۹	نخ و سوزن	استاندارد	-	
۲۰	بشقاب	استاندارد	یک سری	
۲۱	قالب پاندکیک	استاندارد	یک سری	
۲۲	انبر	استاندارد	یک سری	
۲۳	قابلمه کوچک	استاندارد	یک سری	

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود .



- برگه استاندارد ابزار -

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	دستمال	جارچی	به تعداد لازم	
۲	قیف و ماسوره	استاندارد	به تعداد لازم	
۳	گیلاس پایه بلند	شیشه ای	به تعداد لازم	
۴	لیوان	استاندارد	به تعداد لازم	
۵	قاشق	چای خوری	به تعداد لازم	
۶	همزن	برقی	به تعداد لازم	
۷	دستمال	سفره	به تعداد لازم	
۸	چنگال	استیل	به تعداد لازم	
۹	سینی فر	استاندارد	به تعداد لازم	
۱۰	وردنہ	استاندارد	به تعداد لازم	
۱۱	کاردک	پلاستیکی	به تعداد لازم	
۱۲	قابلمه	کوچک	به تعداد لازم	
۱۳	میکسر	بلند	به تعداد لازم	
۱۴	فرجه	پلاستیکی	به تعداد لازم	
۱۵	پیمانه	اندازه گیری	به تعداد لازم	
۱۶	کفگیر	استیل	به تعداد لازم	
۱۷	همزن	دستی	به تعداد لازم	
۱۸	ملاقه	استیل	به تعداد لازم	

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود .



- برگه استاندارد مواد -

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	گوشت قرمز	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۲	گوشت سفید	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۳	هویج	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۴	کرفس	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۵	فلفل دلمه ای	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۶	سبزیجات (هویج، سبب زمینی، فلفل دلمه ای و)	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۷	تخم مرغ	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۸	شیر	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۹	قارچ	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۰	خیار شور	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۱	سس مایونز	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۲	رب گوجه فرنگی	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۳	روغن زیتون	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۴	سرکه سفید	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۵	پنیر موتزارلا (پیتزرا)	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۶	پاستا	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۷	لوبیا سبز	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۸	نخود سبز	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۹	چغندر	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۲۰	کره	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۲۱	کشک	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۲۲	رشته آشی	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۲۳	جو پوست کنده	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	

توجه:

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود.



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۲۴	سبزی آش	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۲۵	نمک	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۲۶	روغن	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۲۷	سرکه	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۲۸	برنج	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۲۹	خلال پرتقال	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۳۰	خلال بادام	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۳۱	آب پرتقال	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۳۲	آلیمو	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۳۳	آرد سفید گندم	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۳۴	آلبالو	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۳۵	آلوبخارا	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۳۶	ادویه زیره	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۳۷	ادویه کاری	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۳۸	اسفناج	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۳۹	انبر	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۴۰	بادمجان	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۴۱	بادمجان دلمه ای	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۴۲	برگ مو	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۴۳	برنج	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۴۴	بستنی میوه ای	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۴۵	بلدرچین	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۴۶	بیفتکوب	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود .



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۴۷	پرتفال	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۴۸	پنیر خامه ای	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۴۹	پنیر فیلوفیلا	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۵۰	پودر کاکائو	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۵۱	پوست خلال پرتفال	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۵۲	پیاز	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۵۳	پیازچه	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۵۴	تخم مرغ	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۵۵	تریپچه	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۵۶	توت فرنگی	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۵۷	جعفری	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۵۸	جگر	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۵۹	خامه معمولی	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۶۰	خلال پسته	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۶۱	خلال درختی بادام	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۶۲	خلال شیرین شده نارنج یا پرتفال	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۶۳	خیار	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۶۴	دارچین	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۶۵	رب گوجه فرنگی	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۶۶	رنده	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۶۷	روغن زیتون	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۶۸	روغن مایع	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۶۹	زردچوبه	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	

توجه:

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود.



- برگه استاندارد مواد -

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۷۰	زرشک	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۷۱	زغفران	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۷۲	ژامبون گوشت	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۷۳	سبزی معطر (نعناع ، جعفری ، ترخون)	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۷۴	سرکه	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۷۵	سرکه سفید	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۷۶	سیب	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۷۷	سیب زمینی	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۷۸	سیر	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۷۹	شکر	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۸۰	عدس	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۸۱	عصاره گوشت	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۸۲	عصاره مرغ	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۸۳	فلفل دلمه ای	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۸۴	فلفل سیاه	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۸۵	فیله گوساله	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۸۶	قابلمه	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۸۷	قارچ	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۸۸	کرفس	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۸۹	کره	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۹۰	کره گیاهی (مارگارین)	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۹۱	کیوی	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۹۲	گل کلم	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۹۳	گوجه فرنگی	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	

توجه : - مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود .



- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۹۴	گوشت چرخ کرده	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۹۵	گوشت ران گوسفندی	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۹۶	گوشت قرمز	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۹۷	لپه	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۹۸	لوبیا سبز	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۹۹	لوبیا سفید	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۰۰	ماست چکیده	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۰۱	مرغ	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۰۲	مرغ درسته	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۰۳	مغز گردو درسته	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۰۴	نان تست	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۰۵	نخ پرک	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۰۶	نخود سبز	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۰۷	نشاسته ذرت	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۰۸	نعمان	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۰۹	نمک و فلفل سیاه	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۱۰	وانیل	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	
۱۱۱	هویج	تازه و سالم و بهداشتی	به مقدار کافی	

توجه:

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود.

- منابع و نرم افزار های آموزشی

ردیف	شرح
۱	کتاب خانم مینایی، آشپزی
۲	کتاب خانم گلزارمنش ، آشپزی