

با سلام که نام خداست

اداره کل آموزش و پرورش استان البرز
معاونت آموزش ابتدایی
اداره تکنولوژی و گروه های آموزشی
سال آموزشی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

پایه ششم

کتاب : کار و فناوری

درس : تهیه ی غذا (سالاد فصل)

صفحه : 88 تا 98

آموزگار: خدیجه سرعتی و حدیثه
سرعتی



پوست گیری



نکته

- برای پوست گرفتن مواد غذایی، بهتر است از ابزار پوست گیر استفاده شود. زیرا سرعت کار را بالا می‌برد و احتمال آسیب دیدن به سر انگشتان کمتر است.
- بهتر است مواد غذایی به مقدار کم و مورد نیاز تهیه شود تا همیشه تازه مورد استفاده قرار گیرند

برش خلالی

برش خلالی



نکته

چاقو را لبه‌ی میز نگذارید.

از چاقو به عنوان چنگال هنگام خوردن استفاده نکنید.

هنگام دادن چاقو به دیگران قسمت غیر برنده‌ی آن را بگیرید

برای حمل و نقل چاقو از محافظ چاقو استفاده کنید، یا یک تکه پارچه دور چاقو بگیرید.

هنگام حمل چاقو در آشپزخانه، چاقو باید در کنار شخص و تیغ‌هی آن به سمت پشت باشد.



روش نادرست استفاده از چاقو



مکان نادرست چاقو روی لبه‌ی میز



روش درست حمل چاقو



استفاده از محافظ چاقو



روش درست دادن چاقو به دیگران

برش نگینی

برش نگینی

۱ ابتدا مقداری برش خلالی آماده کنید.

۲ برش های خلالی را به طور منظم روی هم بگذارید و انگشت ها را روی آنها قرار دهید، به طوری که نوک آنها جلو نباشند.

۳ نوک چاقو را روی تخته ی برش قرار دهید.

۴ انتهای چاقو را بالا ببرید و به آرامی به سمت پایین و عمود بر برش های خلالی حرکت دهید.

۵ بدون جدا کردن نوک چاقو از تخته ی برش، مرحله ی (۴) را تکرار کنید.

۶ برش های نگینی آماده هستند.

نکته

با تغییر اندازه های برش خلالی و مربعی می توان، برش های نگینی را به اندازه های مختلف تهیه کرد.

با این روش می توان هویج، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای، خیار و ... را به صورت نگینی برش زد.

آماده کردن و تزئین سالاد

سس ها

سس ها برای تکمیل طعم غذا یا سالاد مورد استفاده قرار می‌گیرند و برای تهیه آن ها باید دقت کرد تا کیفیت و طعم مطلوبی داشته باشند. برای عطر و طعم سس ها، در هنگام تهیه آن ها از سبزی های معطر مانند جعفری، کرفس، ترخون، فلفل دلمه‌ای، چند حبه سیر و ... می‌توان استفاده کرد. سس سالاد را باید در آخر اضافه کرد زیرا اگر زود اضافه شود، سالاد آب می‌اندازد.

آماده کردن سالاد



۱ مواد مورد نیاز برای تهیه‌ی سالاد را روی میز کار خود آماده کنید.



۲ کاهو، کرفس، هویج، تربچه‌ی خلالی شده و جوانه را در ظرفی مخلوط کنید.



۳ در ظرف دیگری فلفل دلمه‌ای، گوجه فرنگی و خیار را، که نگینی خرد شده‌اند، مخلوط کنید.



۴ سس آماده شده را روی سبزیجات خلالی شده بریزید و مخلوط کنید.



۵ کف بشقاب، برگ اسفناج یا کاهو قرار دهید.



۶ مخلوط سبزیجات خلالی شده را روی آنها بریزید.



۷ مخلوط سبزیجات نگینی شده را روی آنها بریزید.

نکته

بهتر است سالاد را بلافاصله بعد از تهیه مصرف کنید زیرا خواص و ویتامین های آن حفظ شود.

میوه ها و سبزی های اضافه را می توان برای استفاده ی مجدد خشک یا منجمد کرد.

برای حفظ محیط زیست، از بشقاب ها و چنگال های فلزی ، به جای ظروف یکبار مصرف استفاده کنید.

خود سنجی :

من از یادگیری این درس رضایت دارم؟

برای یادگیری بهتر در کدام قسمت باید تلاش بیشتری کنم؟

نظرسنجی اولیا :

من از یادگیری فرزندم در این درس رضایت دارم؟

فرزندم در کدام قسمت ها نیاز به تلاش بیشتری دارد؟

ارزیابی آموزگار:

این درسنامه تا چه حد در میزان پیشبرد اهداف آموزشی موثر بوده است؟