



# کتاب جامع شیرینی سنتی ایرانی

بیش از ۱۰۰ نوع شیرینی سنتی

مؤلف: منصوره تقدسی

## دانستنیها



### پیمانه های اندازه گیری استاندارد

- ۱- یک پیمانه معادل ۲۵۰ میلی لیتر
- ۲- یک دوم پیمانه معادل ۱۲۵ میلی لیتر
- ۳- یک سوم پیمانه معادل ۸۰ میلی لیتر
- ۴- یک چهارم پیمانه معادل ۶۰ میلی لیتر

نکته :

برای  $\frac{1}{2}$  پیمانه دو مرتبه از  $\frac{1}{4}$  پیمانه استفاده کنید .  
برای  $\frac{1}{3}$  پیمانه سه مرتبه از  $\frac{1}{4}$  پیمانه استفاده کنید .

### قاشق های اندازه گیری استاندارد

- ۱- یک قاشق سوپخوری معادل ۱۵ میلی لیتر
- ۲- یک قاشق چایخوری معادل ۵ میلی لیتر
- ۳- یک دوم قاشق چایخوری معادل  $\frac{2}{5}$  میلی لیتر
- ۴- یک چهارم قاشق چایخوری معادل  $\frac{1}{25}$  میلی لیتر

نکته :

یک قاشق سوپخوری برابر با سه قاشق چایخوری است .  
 $\frac{1}{4}$  پیمانه برابر با چهار قاشق سوپخوری است .

برای اندازه گیری مواد شیرینی از ترازوی دو کفه ای یا دیجیتالی استفاده نمایید .



جدول مقیاس گنجایش مواد در یک پیمانه ۲۵۰ میلی لیتری

مواد	پیمانه	گرم
پودر کاکائو	۱ پیمانه	۱۰۰ گرم
آرد-نشاسته ذرت-آرد ذرت	۱ پیمانه	۱۵۰ گرم
پودر شکر	۱ پیمانه	۱۶۰ گرم
شکر-شکر قهوه ای	۱ پیمانه	۲۰۰-۲۲۰ گرم
کره نرم-پنیر خامه ای	۱ پیمانه	۲۵۰ گرم
روغن جامد-خامه پاستوریزه	۱ پیمانه	۲۱۰-۲۳۰ گرم
مارمالاد-مربا-عسل	۱ پیمانه	۳۶۰ گرم
پودر نارگیل	۱ پیمانه	۹۰ گرم
گردوی خرد شده	۱ پیمانه	۱۰۰ گرم
روغن مایع	۱ پیمانه	۲۱۰-۲۲۰ گرم
ماست-شیر	۱ پیمانه	۲۵۰ گرم
بادام خرد شده	۱ پیمانه	۱۲۵ گرم
بادام پرک	۱ پیمانه	۸۰ گرم
کشمش	۱ پیمانه	۱۷۰ گرم
آب میوه	۱ پیمانه	۲۵۰ گرم

جدول مقایسه حرارت فر

حرارت	شماره فر	درجه سانتیگراد	درجه فارنهایت
سرد	۰	۱۲۰	۲۵۰
خیلی ملایم	۱	۱۴۰	۲۷۵
ملایم	۲	۱۵۰	۳۰۰
نیمه گرم	۳	۱۶۰-۱۷۰	۳۲۵
معتدل	۴	۱۷۵-۱۸۰	۳۵۰
گرم	۵	۱۹۰	۳۷۵
نسبتاً داغ	۶	۲۰۰	۴۰۰
داغ	۷	۲۱۰-۲۲۰	۴۲۵
خیلی داغ	۸	۲۳۰	۴۵۰

## نکات مهم در تهیه شیرینی

- روش های گوناگونی برای پخت شیرینی ارائه شده و اغلب بسیار سریع و آسان بوده، فقط کافی است که روش کار را با دقت انجام دهید تا نتیجه مناسب و رضایت بخش حاصل شود.
- انتخاب مواد اولیه با کیفیت بالا، اندازه گیری دقیق، نحوه ترکیب مواد و پخت کافی و مناسب آن، نحوه خنک کردن شیرینی های آماده شده و نحوه نگهداری شیرینی نیز حائز اهمیت است.
- برای تهیه و پخت شیرینی، استفاده از مقیاس گرم به جای پیمانه مناسب تر است و بهتر است مواد اولیه را با ترازوی دقیق اندازه گیری کنید. حتی المقدور از پیمانه استفاده نکنید زیرا پیمانه ها در بازار با حجم های متفاوت وجود دارد.
- فر را تنظیم کنید و مطابق دستور، درجه حرارت فر را رعایت کنید.
- همیشه شعله پائین فر را روشن کنید مگر در دستور شیرینی، استفاده از گریل یا شعله بالای فر قید شده باشد.
- شیرینی های سنتی و خانگی معمولاً با درجه حرارت ۱۶۰ تا ۱۸۰ درجه سانتیگراد پخته می شود، مگر در موارد خاصی که در دستور قید می گردد.
- مواد اولیه را دقیق اندازه گیری کنید و وسائل مورد نیاز را قبل از شروع به کار در دسترس قرار دهید.
- مواد اولیه نظیر شیر، تخم مرغ، ماست و... که در یخچال نگهداری می شود، بهتر است نیم ساعت قبل از شروع کار در دمای محیط قرار گیرند.
- از تخم مرغ در سایز متوسط استفاده نمائید.
- زمانی که زرده و سفیده های تخم مرغ را جدا می کنید، سعی کنید چیزی از زرده، داخل سفیده نشود و زمان هم زدن سفیده، دسته های همزن و خود ظرف تمیز و عاری از چربی باشد.
- هر زرده تخم مرغ معادل ۲۰ گرم و هر سفیده تخم مرغ معادل ۴۰ گرم می باشد.
- برای پخت شیرینی خشک از سینی لبه کوتاه استفاده نمائید و اندازه سینی را طوری انتخاب کنید تا زمانی که داخل فر گذاشته می شود، از هر طرف تا دیواره فر حدود ۱۰ سانتیمتر فاصله داشته باشد و حرارت به راحتی پخش شود.
- سینی لعابی فر برای پخت شیرینی مناسب نیست زیرا ظروف لعابی گرما را در خود نگه می دارد و باعث می شود ته شیرینی تیره شود.
- سینی روحی و آلومینیومی ظروف مناسبی برای پخت شیرینی هستند.
- شیرینی های خشک نیازی به چرب کردن سینی ندارد ولی اگر در دستور شیرینی، چرب کردن سینی ذکر شده باشد، با کمی روغن جامد یا کره سینی را چرب کنید.
- زمانی که شیرینی خشک را از فر خارج کردید، بگذارید داخل سینی کاملاً خنک شود سپس آن را با کاردک از سینی جدا کنید.
- همیشه خمیر را بین دو کاغذ روغنی پهن کنید تا آرد اضافی، به خورد خمیر نرود و خمیر سفت نگردد.
- بهتر است خمیر شیرینی را ۲-۱ ساعت داخل یخچال استراحت دهید و بعد قالب بزنید و در فر بپزید.
- در شیرینی هایی که در تهیه آن از کره استفاده می شود، پس از شکل دادن به خمیر و فرار دادن آن در سینی، سینی شیرینی را مدتی در یخچال یا فریزر قرار دهید تا کاملاً سرد شود و کره داخل آن سفت شود. سپس سینی را بلافاصله در فر قرار دهید. با این روش شیرینی پس از پخت فرم خود را به خوبی حفظ خواهد کرد.
- شیرینی هایی که در روغن سرخ می شوند را داخل یخچال قرار ندهید زیرا که روغن شیرینی در یخچال سفت شده و پس از خروج از یخچال و تحت تاثیر دمای محیط، طعم واقعی خود را از دست می دهد.
- از روی هم چیدن شیرینی به مقدار زیاد، در یک ظرف خودداری کنید.
- ظرف شیرینی را دور از نور خورشید و در محیط نسبتاً خنک نگهداری کنید.