

دنیای هنر آشپزی غذاهای بسته بندی

(باکس ناهار برای محل کار و مدرسه)

فهرست

- ۲ لوازم اصلی
- ۵ ناهار برای کودکان
- ۲۳ انواع ساندویچ و سمبوسه
- ۳۵ انواع سالاد
- ۴۵ انواع املت، پیراشکی و پای



مقدمه

در زندگی امروزی، صرفه جویی در وقت بسیار مهم است. بنابراین تهیه غذا و بردن آن به محل کار از جمله روش های ساده برای هدر نرفتن زمان شماسست.

این کتاب شامل انواع ناهار ساده و لذیذ است که برای هر دو گروه کودکان و افراد بالغ مناسب می باشد. در ضمن به دلیل بسته بندی آن سالم و بهداشتی نیز هستند.

✳️ ناهارتان را خودتان از منزل بیاورید و از غذاهای پرکالری و فست فود اجتناب کنید. درواقع ناهار فرصت خوبی است برای اینکه غذاهای سالم بخورید لذا با خود غذاهای سالم و سبک و سالاد مثل سالاد مرغ و سبزیجات و آجیل و... بیاورید. اگر با خود غذاهای سالم حاوی سبزیجات را بیاورید مواد مغذی مهم از جمله پروتئین و فیبر را دریافت می نمایید.

✳️ از مصرف ناهارهای گران قیمت و پرچجم و پرکالری و پرچرب که مواد مغذی چندانی هم ندارند پرهیز نمایید. برای حفظ ایمنی غذا از ظروف مخصوص غذا که غذا را خنک نگه می دارند برای حمل غذا استفاده کنید و سپس آن را به یخچال موجود در محل کارتان منتقل نمایید و اجازه ندهید منتقل کردن غذایتان به یخچال بیش از ۲ ساعت به طول انجامد.

لوازم اصلی

هنگام آماده کردن ظرف ناهار (چه برای کودکان یا خودتان) بکارگیری نکات هوشمندانه برای جذابیت، سلامت و بهداشت و نیز طعم خوب آن بسیار ضروری است.

یک ناهار متعادل، در حقیقت کلید هوشیاری و فعال بودن شما در ساعات بعدازظهر (چه در مدرسه و محل کار) می باشد. مواد متنوعی که باید همواره در ظرف ناهار شما فراهم باشند - عبارتند از پروتئین کم چرب، مواد لبنی، کربوهیدرات های مقوی، میوه و سبزیجات تازه.

این لیست، بهرحال بدان معنا نیست که تنوع و خلاقیت را قربانی کنید.



جعبه ناهار کودکان

این نکته مهم است که غذای کودک شما در طی روز کجا باید نگهداری شود. اگر غذای آنها در مکان گرمی است، باکتری سریع در غذا رشد کرده و باعث مسمومیت غذایی می‌گردد - محصولات گوشت و لبنی بخصوص در معرض این خطر قرار دارند که در جعبه ناهاری داغ، نرم و لزج شوند. شیر گرم یا ماست گرم نیز بخصوص برای بچه‌ها مناسب نمی‌باشد. برگ سالادها در اثر گرما پژمرده و خیار و گوجه نیز در ساندویچ‌های گرم باعث خیس شدن نان باکت می‌گردند. بنابراین اگر کیف مدرسه در حیاط در معرض نور خورشید باشد، قراردادن بسته یخ زده در جعبه ناهاری معمولاً می‌تواند غذا را تا هنگام ناهار خنک نگه دارد که باعث می‌شود غذا تازه تر بماند و از رشد باکتری نیز جلوگیری می‌نماید. منجمد کردن بطری آب و قرار دادن آن در جعبه ناهاری نیز برای این کار مناسب می‌باشد - با این کار یک نوشیدنی گوارا هنگام ناهار برای شما مهیاست. میوه تازه نیاز به تدارکات خاصی ندارد. ساندویچ‌های بسته بندی شده (اسنک‌ها) سرشار از فیبر، ویتامین و مواد معدنی هستند که برای جعبه ناهاری ایده آل می‌باشند. غذاهایی که شب قبل یا حتی در ایام پایان هفته آماده می‌گردند و فریزری می‌شوند برای والدین شاغل بسیار مناسب است.

جعبه ناهار سالم و بهداشتی

خوردن انواع غذاهای تازه در طی روز بدان معناست که شما در راه درست برای دست یابی به هدف روزانه پنج نوبت برخورداری از سبزیجات و دو نوبت میوه قدم برداشته‌اید. کربوهیدرات‌های کم قند نظیر نان گندم، برنج و ماکارونی انرژی را کم‌کم آزاد می‌نمایند؛ بنابراین در طی بعدازظهر انرژی دارید. منابع غنی پروتئین نظیر تخم مرغ، تن ماهی، مرغ و گوشت نیز سبب برطرف شدن گرسنگی شده و مدت زمان بیشتری در طول روز احساس سیری می‌کنید.

برنامه ریزی و آماده کردن

هنگام خرید هفتگی از سوپرمارکت، مواد مورد نیاز برای ناهار را در الویت قرار دهید. انواع گوشت، پنیر و نان را تهیه نمایید. با برنامه ریزی و بسته بندی ناهار خود از شب قبل، انتخاب‌های سالم و طبیعی خواهید داشت. معمولاً پرهیز از غذاهای فست فودی در صورت گرسنگی بسیار سخت است. انواع خورش کاری، ماکارونی، خوراک‌ها و سالادها انتخاب‌های مناسبی برای ناهار هستند. شما می‌توانید این غذاها را به مقدار زیادتر تهیه نموده و آن‌ها را بصورت بسته بندی یک نفره در فریزر قرار دهید. هنگام نیاز آن را از شب قبل از فریزر خارج کرده و در یخچال قرار دهید. آن را محل کار ببرید و هنگام ناهار در ماکروفر گرم کنید.

* در دستورات بخش ناهار کودکان از مغزها یا روغن آن‌ها به دلیل حفظ سلامت و بهداشت در مدرسه استفاده نمی‌شود.

نگهداری

نگهداری مواد غذایی هنگام آماده کردن بسته بندی ناهار بسیار مهم است. انتخاب‌های متنوعی برای ظروف غذا، به منظورنگه داشتن غذا بصورت سرد یا گرم بطوریکه مانع از نرم شدن آنها شود، وجود دارد. در انتخاب ظرف غذای مرغوب و با کیفیت در سایزهای مختلف دقت نمایید، بطوریکه مانع از مصرف پوشش فویل یا پلاستیکی شود. در محل کار بهتر است، غذا را مجدداً در ظرف دیگری بجز ظرف غذای خود گرم کنید. ماست‌های میوه ای را نیز می‌توانید شب قبل در فریزر قرار دهید تا منجمد شده و مانع از رشد باکتری در آن گردد. همچنین قراردادن آن کنار غذای خود در جعبه ناهار باعث خنک نگه داشتن مواد می‌شود. بسیاری از میوه‌ها نظیر انگور، هندوانه، پرتقال، موز و توت فرنگی را می‌توانید منجمد کنید.



سرشناسه	: کلارک، پاملا Clark, Pamela
عنوان و نام پدیدآور	: دنیای هنر آشپزی غذاهای بسته بندی (باکس ناهار برای محل کار و مدرسه) / پاملا کلارک: مترجم فریده جهانگیری.
مشخصات نشر	: تهران: فرین، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۴۰ص: مصور (رنگی): ۲۲×۲۲سم.
شابک	: 978-964-7247-76-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The Australian women's weekly lunch box lunches for work and school.
موضوع	: آشپزی
موضوع	: آشپزی سریع و آسان
موضوع	: شیرینی و شیرینی‌پزی
شناسه افروده	: جهانگیری، فریده، ۱۳۵۲، مترجم
رده بندی کنگره	: TX۷۲۵ /۱۱۵۸۲۱۷ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	: ۶۲۱/۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۶۵۹۲۲



FARIN PUBLICATION

انتشارات فرین

FARIN PUBLICATION

نام کتاب: دنیای هنر آشپزی غذاهای بسته بندی (باکس ناهار برای محل کار و مدرسه)

مترجم: فریده جهانگیری

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۹۴

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

طراحی: مریم سادات عبدلن

چاپ: فرین

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۲۴۷-۷۶-۴ ISBN:978-964-7247-76-4

فروشگاه مرکزی: تهران- خیابان دماوند (تهران نو)- بین ایستگاه وحیدیه و سبلان

مقابل کلینیک تخصصی قدس- پلاک ۸۷۸

تلفن: ۷۷۴۱۳۰۰۲ فاکس: ۷۷۴۳۱۲۵۸

فروشگاه شماره ۱: تهران- تهران نو- خیابان بلال حبشی- چهار راه حافظ- پلاک ۹۶

تلفن: ۷۷۸۱۲۱۵۵-۷۷۴۳۱۲۵۸ فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

صندوق پستی: ۱۷۴۴۵/۳۸۴