



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

بسمه تعالی

معاونت آموزش
دفتر طرح و برنامه های درسی

استاندارد شغل و آموزش

آشپز درجه ۱

تاریخ شروع اعتبار : ۹۳/۳/۱

کد استاندارد : ۵-۳۱/۳۲/۱/۳

معاونت پژوهش و برنامه ریزی

دفتر طرح و برنامه های درسی : تهران - خیابان آزادی - خیابان خوش شمالی - تقاطع خوش و نصرت - ساختمان شماره ۲

سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور - پلاک ۲۵۹ - طبقه دوم

تلفن : ۹ و ۷ و ۶ و ۴ - ۶۶۵۶۹۹۰۰

دور نگار : ۶۶۹۴۴۱۱۷

کد پستی : ۱۴۵۷۷۷۷۳۶۳

EMAIL: DEVELOP@IRANTVTO.IR



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

این استاندارد به موجب عکس العمل های غیر مشروط مراکز اجرایی آموزش (دولتی - خصوصی) در موارد نامتناسب بودن محتوا در مقایسه با تنوع مهارت ها در آشپزی و نیز عدم پوشش محتوا به تعدد و تنوع مشاغل آشپزی از خانگی تا تجاری و صنعتی ، تغییرات فناوری در حوزه غذاهای با پختهای خاص ، تهیه و نگهداری مواد غذایی سالم و اصلاح الگوی مصرف در کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته آشپزی دفتر طرح و برنامه های درسی با شرکت آقایان حسین بهرامی و بهنام حقیقی از آموزشگاه مهمانیاران تهران و خانم اقدس شمس از آموزشگاه لاله نو در کرج طی سال ۱۳۸۷ بازنگری گردید و در تاریخ ۸۸/۲/۱ تصویب و برای مدت پنج سال اجازه اجرا دارد .



تعاریف :

استاندارد شغلی :

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 .

شرح شغلی :

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 اهداف 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 .

ارزشیابی :

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

صلاحیت حرفه ای مربیان :

حداقل توانمندی های آموزشی و حرفه ای که از مربیان 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 :

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



نام شغل : آشپز درجه ۱	
شرح شغل^۱	
<p>آشپز درجه ۱ از مشاغل حوزه صنایع غذایی است که وظایف تهیه لیست خرید روزانه و هفتگی ، آماده سازی و بسته بندی مواد اولیه جهت نگهداری تا زمان مصرف و تهیه انواع غذاها همچون انواع پناژ ، انواع سالاد و اردور ، مربا ، پلو ، مرغ درسته بریان ، خوراک بلدرچین ، ژینگو ، رتی فیله ، استیک ، پاته ، کیش ، سوفله ، دلمه ، کوفته ، شامی و دسر را به عهده دارد و با مشاغلی همچون مدیر سلف ، پستایی کار در آشپزخانه ، تکنسین تاسیسات آشپزخانه و مدیر تدارکات در ارتباط است .</p>	
ویژگی های کارآموز ورودی	
حداقل میزان تحصیلات : پایان سوم راهنمایی	
حداقل توانایی جسمی : سلامت کامل	
مهارت های پیش نیاز این استاندارد : آشپز درجه ۲	
طول دوره آموزش	
طول دوره آموزش	: ۱۱۲ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۳۱ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۸۱ ساعت
- کارورزی	: - ساعت
- زمان پروژه	: - ساعت
شیوه ارزشیابی	
۲۵٪ آزمون تئوری	
۷۵٪ آزمون عملی	
۱۰٪ مشاهده ای	
صلاحیت های حرفه ای مربیان	
<p>- لیسانس مهندس صنایع غذایی یا علوم تغذیه و ۳ سال سابقه کار مرتبط در آشپزی</p> <p>- فوق دیپلم صنایع غذایی و علوم تغذیه یا هتلداری با ۵ سال سابقه کار مرتبط در آشپزی</p> <p>- دیپلم تجربی و یا مدیریت خانواده با ۷ سال سابقه کار مرتبط و گواهی دوره تخصصی</p>	



استاندارد شغل^۲

- شایستگی های^۳ شغلی

ردیف	توانایی ها
۱	توانایی تهیه انواع پتاژ و سوفله
۲	توانایی تهیه سالاد و اردور
۳	توانایی تهیه ترشی و شور و مربا
۴	توانایی تهیه انواع پلو
۵	توانایی تهیه غذاهای گوشتی (مرغ گالاتین ، استیک ، رتی فیله ، کیوسکی ، ژینگو و ...)
۶	توانایی تهیه غذاهای خمیری
۷	توانایی تهیه برخی غذاهای سنتی (دلمه ، کوفته ، شامی)
۸	توانایی تهیه دسر



	زمان آموزش			عنوان توانایی : توانایی تهیه انواع پتاژ و سوفله
	جمع	عملی	نظری	
	۸/۵	۶/۵	۲	
تجهیزات ، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز قابلمه قاشق چوبی بشقاب ملاقه قارچ آرد سفید گندم کره			۰/۵ ۰/۵ ۱	دانش : - انواع پتاژ و موارد مصرف آن ها - مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه پتاژ - ویژگی مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه سوفله -
عدس عصاره مرغ عصاره گوشت لوبیا سفید هویج نخود سبز همزن برقی		۱ ۰/۵ ۰/۵ ۲/۵ ۲		مهارت : - تهیه پتاژ قارچ - تهیه پتاژ لوبیا سفید - تهیه پتاژ عدس - تهیه سوفله سبزیجات - تهیه سوفله مرغ و قارچ
یخچال ظروف نسوز همزن دستی تخم مرغ				نگرش : - دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه برای تهیه پتاژ -
مرغ قارچ آلبیمو				ایمنی : - کلاه - روپوش کار
روغن مایع نمک و فلفل سیاه بادمجان				توجهات زیست محیطی : -



	زمان آموزش			عنوان توانایی : توانایی تهیه سالاد و اردور
	جمع	عملی	نظری	
	۱۳	۱۰	۳	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز فردار یخچال کاسه بلور کارد تخته کار ملاقه بشقاب سرکه سفید آبیلمو			۰/۵ ۱/۵ ۰/۵ ۰/۵	دانش : - ویژگی های مواد اولیه مورد نیاز برای سالاد برنج و سالاد بادمجان - روش های نگهداری سالاد تا زمان مصرف - انواع اردور و موارد مصرف - اردورهای مختلف -
روغن زیتون روغن مایع برنج نخود سبز لوبیا سبز ترپچه تخم مرغ گوجه فرنگی جعفری		۳ ۳ ۲ ۲		مهارت : - تهیه سالاد برنج - تهیه سالاد بادمجان - تهیه اردور پنیر خامه ای با خیار - تهیه اردور پنیر فیلافیلا با گردو -
نعناع نمک و فلفل سیاه قاشق و چنگال رنده پنیر خامه ای خیار				نگرش : - دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه سالادها - دقت در شستشوی مواد اولیه - دقت در شستشوی مجدد مواد شیمیایی پاک کننده -
هویج نان تست پنیر فیلافیلا مغز گردو درسته				ایمنی : - کلاه - روپوش کار -
				توجهات زیست محیطی : -



	زمان آموزش			عنوان توانایی : توانایی تهیه ترشی لیمه بادمجان ، شور و مربا
	جمع	عملی	نظری	
	۱۳	۹	۴	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز				دانش :
یخچال		۱		- انواع ترشی و شور و مربا
کاسه		۱		- ویژگی انواع ترشی ، شور و مربا و موارد مصرف آن ها
ملاقه			۲	- روشهای نگهداری شور ، ترشی و مربا
بشقاب				
قاشق و چنگال				مهارت :
نمک و فلفل سیاه	۲			- تهیه ترشی لیمه بادمجان
سبزی معطر (نعناع ، ترخون ، جعفری)	۲			- تهیه خیارشور و شور کردن سبزیجات
خیار	۱			- تهیه مربای توت فرنگی
هویج	۱			- تهیه مربای کیوی
گل کلم	۱			- تهیه مربای سیب
سیر	۲			- تهیه مربای پوست مرکبات
سرکه				نگرش :
بادمجان				- دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه سالادها
توت فرنگی				- دقت در قطعه بندی و شستشوی مواد اولیه
کیوی				
شکر				ایمنی :
سیب				- کلاه ، روپوش کار ، دستکش
پوست خلال پرتقال				توجهات زیست محیطی :
هل				-
آلبیمو				



	زمان آموزش			عنوان توانایی: توانایی تهیه انواع پلو، ته چین دو طبقه
	جمع	عملی	نظری	
	۱۳/۵	۱۰/۵	۳	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز				دانش:
تابه		۱		- انواع پلو و موارد کاربرد آن ها
قابلمه		۱		- ویژگی مواد اولیه مورد نیاز برای تهیه انواع پلو
قاشق		۱		- روش های نگهداری مواد اولیه مورد نیاز
ملاقه				-
بشقاب				-
مرغ				-
آلبالو				مهارت:
خلال پسته	۲/۵			- تهیه آلبالو پلو
خلال بادام درختی	۳			- تهیه مرصع پلو
زرشک	۳			- تهیه ته چین آلو اسفناج با گوشت
برنج				- تهیه ته چین مرغ و زرشک
ماست چکیده	۲			-
زعفران				-
آلو بخارا				نگرش:
گوشت قرمز				- دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه
اسفناج				-
پیاز				-
زردچوبه				ایمنی:
نمک و فلفل و دارچین				- کلاه
				- روپوش کار
				توجهات زیست محیطی:
				-



	زمان آموزش			عنوان توانایی : توانایی تهیه انواع غذاهای گوشتی (خوراک بلدرچین ، ژینگو ، کیوسکی ، رتی فیله گوساله ، مرغ گالانتین و استیک)
	نظری	عملی	جمع	
	۵/۵	۱۷	۲۲/۵	
تجهیزات ، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز تابه درب دار یخچال انبر تخته کار کارد سینی بشقاب سرو قاشق بلدرچین نشاسته ذرت			۱ ۱ ۱ ۰/۵ ۱ ۱	دانش : - ویژگی انواع غذاهای گوشتی و موارد کاربرد آن ها - ویژگی مواد اولیه مورد نیاز برای انواع خوراک - ویژگی های گوشت مرغ خوب - هدف از بی استخوان کردن مرغ (مرغ گالانتین) - ویژگی های مواد اولیه مورد نیاز برای استیک - ویژگی های استیک و شرایط نگهداری آن و ماندگاری آن
آب پرتقال پرتقال نمک و فلفل سیاه اجاق گاز فردار یخچال نخ پرک انبر ظروف نسوز کارد تخته کار گوشت ران گوسفندی سیر سبزی معطر هویج کرفس روغن مایع کره گیاهی (مارگارین) نخ و سوزن دستمال پارچه ای چاقو تیز کن		۲/۵ ۲/۵ ۲ ۳ ۳ ۱ ۳		مهارت : - تهیه خوراک بلدرچین با سس پرتقال - تهیه ژینگو - تهیه کیوسکی - تهیه فیله گوساله با سس خامه و فلفل - تهیه بدون استخوان کردن مرغ درسته (مرغ گالانتین) - بریان کردن مرغ - تهیه استیک با قارچ



	زمان آموزش			عنوان توانایی : توانایی تهیه انواع غذاهای گوشتی (خوراک بلدرچین ، ژینگو ، کیوسکی ، رتی فیله گوساله ، مرغ گالاتین و استیک)
	جمع	عملی	نظری	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
فرچه مرغ درسته خلال پسته خلال بادام درختی خلال شیرین شده نارنج یا پرتقال برنج ادویه کاری فلفل دلمه ای مغز گردو تابه چدنی بیفتکوب فیله گوساله قارچ کره روغن مایع	<p>نگرش :</p> <ul style="list-style-type: none"> - دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه - دقت در تهیه خوراک بلدرچین با سس پرتقال - دقت در تهیه ژینگو - دقت در بدون استخوان کردن مرغ درسته - <p>ایمنی :</p> <ul style="list-style-type: none"> - کلاه - روپوش کار <p>توجهات زیست محیطی :</p> <ul style="list-style-type: none"> - - 			



	زمان آموزش			عنوان توانایی : توانایی تهیه غذاهای خمیری (پایه گوشت گوساله ، کیش قارچ و پیازچه ، خمیرپای مرغ و کوکتل)
	نظری	عملی	جمع	
	۲/۵	۷/۵	۱۰	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق فردار قالب پاند کیک یخچال فرچه وردنه قابلمه تابه کاسه الک آرد سفید گندم روغن مایع کره گیاهی (مارگارین) نمک و فلفل سیاه گوشت قرمز جگر سیب زمینی تخم مرغ پیاز دارچین زردچوبه قالب شیاردار فرچه پلاستیکی زامبون گوشت پیازچه ادویه زیره			۱ ۱/۵	دانش : - ویژگی مواد اولیه مورد نیاز برای غذاهای خمیری - روشهای نگهداری مواد اولیه خام یا نیمه آماده برای غذاهای خمیری - مهارت : - تهیه پاته گوشت گوساله - تهیه پاته جگر - تهیه خمیر کیش قارچ و پیازچه - تهیه کیش قارچ و پیازچه - تهیه خمیرپای مرغ و کوکتل - تهیه پای مرغ و کوکتل نگرش : - دقت در خرید لیست مواد اولیه - دقت و سعی در آماده کردن خمیر پاته ، کیش و پای - دقت در تهیه پاته گوشت گوساله ، کیش قارچ و پیازچه و پای مرغ و کوکتل ایمنی : - کلاه - روپوش کار توجهات زیست محیطی : -



	زمان آموزش			عنوان توانایی: توانایی تهیه برخی غذاهای سنتی (دلمه ، کوفته ، شامی)
	جمع	عملی	نظری	
	۱۱/۵	۹/۵	۲	
تجهیزات ، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
اجاق گاز قابلمه یخچال ملاقه انبر بشقاب قاشق			۲	دانش : - ویژگی مواد اولیه مورد نیاز برای دلمه ، کوفته ، شامی - -
تخته کار کارد پیاز بادمان دلمه ای فلفل دلمه ای گوجه فرنگی برگ مو گوشت چرخ کرده برنج لپه آبلیمو		۱ ۱ ۱ ۳/۵ ۲ ۱		مهارت : - تهیه دلمه بادمجان - تهیه دلمه فلفل دلمه ای - تهیه دلمه گوجه فرنگی - تهیه دلمه برگ مو - تهیه کوفته تبریزی - تهیه شامی پوک (شامی لپه)
رب گوجه فرنگی روغن مایع تنظیف				نگرش : - دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه -
تخم مرغ زعفران مغز گردو زرشک				ایمنی : - کلاه - روپوش کار
تابه تفلون انبر کفگیر کاسه گوشت قرمز نمک فلفل سیاه				توجهات زیست محیطی : -



	زمان آموزش			عنوان توانایی : توانایی تهیه چند نوع دسر
	جمع	عملی	نظری	
	۲۰	۱۱	۹	
تجهیزات ، ابزار، مواد مصرفی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
یخچال اجاق گاز فردار کاغذ روغنی کنتری لیوان همزن برقی و دستی			۴ ۲ ۳	دانش : - ویژگی مواد اولیه مورد نیاز برای دسر - انواع دسر و موارد کاربرد آن ها - روشهای نگهداری انواع دسر تا زمان مصرف -
قاشق اندازه گیری پیمانه اندازه گیری ترازو دیجیتال قاشق چایخوری قالب دسر قالب کیک پنیر خامه ای شکر		۲ ۲ ۱ ۲ ۲ ۲		مهارت : - تهیه دسر کیک پنیر - تهیه دسر شارلوت شکلات - تهیه موس شکلات - تهیه سوفله وانیلی - تهیه کیک بستنی - تهیه دسر تراپفل
تخم مرغ وانیل پودر کاکائو روغن مایع				نگرش : - دقت در برنامه ریزی خرید لیست مواد اولیه -
بستنی میوه ای				ایمنی : - کلاه ، روپوش کار
				توجهات زیست محیطی : -



- برگه استاندارد تجهیزات ، مواد ، ابزار

ردیف	مشخصات فنی	تعداد	شماره
۱	آب پرتقال		
۲	آبلیمو		
۳	آرد سفید گندم		
۴	آلبالو		
۵	آلوبخارا		
۶	اجاق گاز		
۷	اجاق گاز فردار		
۸	ادویه زیره		
۹	ادویه کاری		
۱۰	اسفناج		
۱۱	انبر		
۱۲	بادمجان		
۱۳	بادمجان دلمه ای		
۱۴	برگ مو		
۱۵	برنج		
۱۶	بستنی میوه ای		
۱۷	بشقاب		
۱۸	بشقاب سرو		
۱۹	بلدرچین		
۲۰	بیفتکوب		
۲۱	پرتقال		
۲۲	پنیر خامه ای		
۲۳	پنیر فیلاfila		
۲۴	پودر کاکائو		



- برگه استاندارد تجهیزات ، مواد ، ابزار

ردیف	مشخصات فنی	تعداد	شماره
۲۵	پوست خلال پرتقال		
۲۶	پیاز		
۲۷	پیازچه		
۲۸	پیمانه اندازه گیری		
۲۹	تابه		
۳۰	تابه تفلون		
۳۱	تابه چدنی		
۳۲	تخته کار		
۳۳	تخم مرغ		
۳۴	ترازو دیجیتال		
۳۵	تریچه		
۳۶	تنظیف		
۳۷	توت فرنگی		
۳۸	جعفری		
۳۹	جگر		
۴۰	خامه معمولی		
۴۱	خلال پسته		
۴۲	خلال درختی بادام		
۴۳	خلال شیرین شده نارنج یا پرتقال		
۴۴	خیار		
۴۵	دارچین		
۴۶	رب گوجه فرنگی		
۴۷	رنده		
۴۸	روغن زیتون		



- برگه استاندارد تجهیزات ، مواد ، ابزار

ردیف	مشخصات فنی	تعداد	شماره
۴۹	روغن مایع		
۵۰	زردچوبه		
۵۱	زرشک		
۵۲	زعفران		
۵۳	ژامبون گوشت		
۵۴	سبزی معطر (نعناع ، جعفری ، ترخون)		
۵۵	سرکه		
۵۶	سرکه سفید		
۵۷	سیب		
۵۸	سیب زمینی		
۵۹	سیر		
۶۰	سینی		
۶۱	شکر		
۶۲	ظروف نسوز		
۶۳	عدس		
۶۴	عصاره گوشت		
۶۵	عصاره مرغ		
۶۶	فرچه		
۶۷	فرچه پلاستیکی		
۶۸	فلفل دلمه ای		
۶۹	فلفل سیاه		
۷۰	فیله گوساله		
۷۱	قابلمه		
۷۲	قارچ		



- برگه استاندارد تجهیزات ، مواد ، ابزار

ردیف	مشخصات فنی	تعداد	شماره
۷۳	قاشق اندازه گیری		
۷۴	قاشق چایخوری		
۷۵	قاشق چوبی		
۷۶	قالب پاند کیک		
۷۷	قالب دسر		
۷۸	قالب شیاردار		
۷۹	قالب کیک		
۸۰	الک		
۸۱	کارد		
۸۲	کاسه		
۸۳	کاسه بلور		
۸۴	کاغذ روغنی		
۸۵	کتری		
۸۶	کرفس		
۸۷	کره		
۸۸	کره گیاهی (مارگارین)		
۸۹	کفگیر		
۹۰	کیوی		
۹۱	گل کلم		
۹۲	گوجه فرنگی		
۹۳	گوشت چرخ کرده		
۹۴	گوشت ران گوسفندی		
۹۵	گوشت قرمز		



- برگه استاندارد تجهیزات ، مواد ، ابزار

ردیف	مشخصات فنی	تعداد	شماره
۹۶	لپه		
۹۷	لوبیا سبز		
۹۸	لوبیا سفید		
۹۹	لیوان		
۱۰۰	ماست چکیده		
۱۰۱	مرغ		
۱۰۲	مرغ درسته		
۱۰۳	مغز گردو درسته		
۱۰۴	ملاقه		
۱۰۵	نان تست		
۱۰۶	نخ پرک		
۱۰۷	نخود سبز		
۱۰۸	نشاسته ذرت		
۱۰۹	نعناع		
۱۱۰	نمک و فلفل سیاه		
۱۱۱	وانیل		
۱۱۲	وردنه		
۱۱۳	همزن برقی		
۱۱۴	همزن دستی		
۱۱۵	هویج		
۱۱۶	یخچال		



- منابع و نرم افزار های آموزشی

ردیف	شرح
۱	کتاب آشپزی ، تالیف خانم لبنانی
۲	کتاب آشپزی مجلل ، تالیف خانم گلزارمنش