



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت کار و امور اجتماعی

استاندارد مهارت و آموزشی

آشپز سنتی

گروه برنامه ریزی درسی صنایع غذایی

تاریخ شروع اعتبار: ۸۸/۱/۱

کد استاندارد: ۵-۳۱/۳۲/۱/۲

معاونت پژوهش و برنامه ریزی : تهران-خیابان
آزادی- نش چهارراه خوش- سازمان آموزش فنی و
حرفه‌ای کشور- طبقه پنجم
تلفن: ۶۶۹۴۱۵۱۶ دورنگار: ۶۶۹۴۱۲۷۲
کدپستی: ۱۳۴۵۶۵۳۸۶۸
EMAIL: INFO@IRANTVTO.IR

از کلیه صاحب نظران
تقاضا دارد پیشنهادات و
نظرات خود را درباره
این سند آموزشی به
نشانی‌های مذکور اعلام
نمایند.

دفتر طرح و برنامه های درسی: تهران- خیابان
آزادی- خ خوش شمالی- تقاطع خوش و نصرت -
ساختمان فناوری اطلاعات و ارتباطات- طبقه چهارم
تلفن: ۶۶۹۴۴۱۱۹ و ۶۶۹۴۴۱۲۰ دورنگار: ۶۶۹۴۴۱۱۷
کدپستی: ۱۴۵۷۷۷۷۳۶۳
EMAIL: DEVELOP@IRANTVTO.IR



تعریف مفاهیم سطوح یادگیری	
آشنایی: به مفهوم داشتن اطلاعات مقدماتی/شناسایی: به مفهوم داشتن اطلاعات کامل/ اصول: به مفهوم مبانی مطالب نظری/ توانایی: به مفهوم قدرت انجام کار	
مشخصات عمومی شغل:	
آشپز سنتی کسی است که بتواند مواد اولیه سالم و با کیفیت را تشخیص دهد و بعد از خرید و مراحل آماده سازی مواد اولیه به بهترین شیوه از عهده طبخ دسر و غذای آماده طبق دستورالعمل مربوطه برآید.	
ویژگی های کارآموز ورودی:	
حداقل میزان تحصیلات: دیپلم	
حداقل توانایی جسمی: متناسب با شغل	
مهارت های پیش نیاز این استاندارد: ندارد	
طول دوره آموزشی:	
طول دوره آموزش	: ۱۳۰ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۲۰ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۱۱۰ ساعت
- زمان کارآموزی در محیط کار	: - ساعت
- زمان اجرای پروژه	: - ساعت
- زمان سنجش مهارت	: - ساعت
روش ارزیابی مهارت کارآموز:	
۱- امتیاز سنجش نظری(دانش فنی): ۲۵%	
۲- سنجش عملی : ۷۵%	
۲-۱- امتیاز سنجش مشاهده ای: ۱۰%	
۲-۲- امتیاز سنجش نتایج کار عملی: ۶۵%	
ویژگیهای نیروی آموزشی:	
حداقل سطح تحصیلات: لیسانس مرتبط	



ردیف	عنوان توانایی
۱	توانایی آماده سازی سبزیجات و صیفی جات
۲	توانایی تشخیص ابزار و تجهیزات مورد نیاز آشپزی سنتی
۳	توانایی توزین یا پیمانه کردن مواد مختلف
۴	توانایی تهیه املت
۵	توانایی پخت غذاهای سفره خانه
۶	توانایی پخت اعضاء اجزاء گوسفند یا گوساله
۷	توان پخت انواع کتلت و کوکو
۸	توانایی پخت برنج سفید (چلو)
۹	توانایی پخت برنج مخلوط (پلو)
۱۰	توانایی تهیه انواع ته چین
۱۱	توانایی پخت انواع خورش
۱۲	توانایی پخت انواع کوفته
۱۳	توانایی پخت انواع دلمه
۱۴	توانایی تهیه انواع آش
۱۵	توانایی رعایت نکات حفاظتی و ایمنی و بهداشت کار



شماره	شرح	زمان آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۱	<p>توانایی آماده سازی سبزیجات و صیفی جات</p> <p>۱-۱ شناسایی اصول خرد نمودن سبزیجات و صیفی جات</p> <p>۱-۲ شناسایی اصول آب پز کردن سبزیجات و صیفی جات</p> <p>۱-۳ شناسایی اصول کاربرد روغن و انواع آن در سرخ کردن سبزیجات و صیفی جات</p> <p>- میزان حرارت و نوع روغن مورد استفاده</p>	۰/۵	۲	۲/۵
۲	<p>توانایی تشخیص ابزار و تجهیزات مورد نیاز آشپز سنتی</p> <p>۲-۱ آشنایی با تنظیم درجه حرارت فربرحسب سانتی گراد و فارنهایت</p> <p>۲-۲ آشنایی با استفاده از فر و طبقات آن</p> <p>۲-۳ آشنایی با اجاق گاز ها</p> <p>۲-۴ شناسایی اصول کار با اجاق گاز</p> <p>۲-۵ شناسایی اصول روشن کردن و تنظیم درجه حرارت فربرحسب فارنهایت و سانتی گراد و زرین نمودن کباب</p> <p>۲-۶ شناسایی اصول کار کردن با تجهیزات جانبی در آشپزخانه</p> <p>۲-۷ شناسایی ابزار کار (آبکش - آبگردان - دمکن - کفگیر و...)</p>	۱	۱	۲
۳	<p>توانایی توزین یا پیمانه کردن مواد مختلف</p> <p>۳-۱ آشنایی با پیمانه ها و قاشق های استاندارد</p> <p>۳-۲ آشنایی با ترازو و وزنه های مختلف</p> <p>۳-۳ شناسایی اصول توزین یا پیمانه کردن مواد مختلف</p>	۰/۵	۲/۵	۳
۴	<p>توانایی تهیه املت</p> <p>۴-۱ شناسایی اصول تهیه املت مرغ</p> <p>۴-۲ شناسایی اصول تهیه املت سبزیجات</p> <p>۴-۳ شناسایی اصول تهیه املت گوجه فرنگی</p>	۰/۵	۳	۳/۵



زمان آموزش			شرح	شماره
جمع	عملی	نظری		
			شناسایی اصول تهیه املت سیب زمینی شناسایی اصول تهیه خاگینه	۴-۴ ۴-۵
۱۲	۱۰	۲	توانایی پخت غذاهای سفره خانه شناسایی اصول تهیه انواع آبگوشت شناسایی اصول تهیه آبگوشت کشک شناسایی اصول تهیه آبگوشت نخود و لوبیا شناسایی اصول تهیه آبگوشت بزباش شناسایی اصول تهیه حلیم شناسایی اصول تهیه تاس کباب شناسایی اصول حلیم بادنجان شناسایی اصول تهیه انواع نرگسی شناسایی اصول تهیه کشک بادنجان شناسایی اصول تهیه میرزاقاسمی شناسایی اصول تهیه انواع اشکنه شناسایی اصول تهیه بریانی اصفهان شناسایی اصول تهیه کله جوش	۵ ۵-۱ ۵-۲ ۵-۳ ۵-۴ ۵-۵ ۵-۶ ۵-۷ ۵-۸ ۵-۹ ۵-۱۰ ۵-۱۱ ۵-۱۲ ۵-۱۳
۸/۵	۷/۵	۱	توانایی پخت اعضاء و اجزاء گوسفند یا گوساله شناسایی اصول تهیه کله و پاچه گوسفند شناسایی اصول تهیه خوراک دل و جگر گوسفند شناسایی اصول تهیه خوراک زبان گوساله شناسایی اصول تهیه خوراک مغز گوساله شناسایی اصول تهیه خوراک مغز گوسفند شناسایی اصول تهیه سیرابی و شیردان	۶ ۶-۱ ۶-۲ ۶-۳ ۶-۴ ۶-۵ ۶-۶



زمان آموزش			شرح	شماره
جمع	عملی	نظری		
۷	۶	۱	<p>توان پخت انواع کتلت و کوکو</p> <p>۷-۱ شناسایی اصول تهیه کتلت</p> <p>- کاربرد مغزنان</p> <p>- کاربرد سیب زمینی</p> <p>۷-۲ شناسایی اصول تهیه سیب زمینی</p> <p>۷-۳ شناسایی اصول تهیه کوکو سبزی</p> <p>۷-۴ شناسایی اصول تهیه کوکو شیرین (کوکوقندی)</p> <p>۷-۵ شناسایی اصول تهیه شامی پوک</p> <p>۷-۶ شناسایی اصول تهیه کوکو ورنگ</p>	
۳/۵	۲/۵	۱	<p>توانایی پخت برنج سفید (چلو)</p> <p>۸-۱ آشنایی با نوع برنج (درجه یک، دو و سه)</p> <p>۸-۲ شناسایی اصول شستن و خیس کردن برنج</p> <p>۸-۳ شناسایی اصول آبکش کردن</p> <p>۸-۴ شناسایی اصول دم دادن برنج</p> <p>۸-۵ شناسایی اصول روغن دادن به برنج</p> <p>۸-۶ شناسایی اصول تهیه وجداسازی ته دیگ</p>	
۲۰	۱۸/۵	۱/۵	<p>توانایی پخت برنج مخلوط (پلو)</p> <p>۹-۱ آشنایی با تهیه برنج اولیه</p> <p>۹-۲ آشنایی با تهیه مواد مخلوط</p> <p>۹-۳ شناسایی اصول تهیه اسلالمبولی پلو</p> <p>۹-۴ شناسایی اصول تهیه عدس پلو</p> <p>۹-۵ شناسایی اصول تهیه ماش پلو</p> <p>۹-۶ شناسایی اصول تهیه رشته پلو</p>	



زمان آموزش			شرح	شماره
جمع	عملی	نظری		
			<p>۹-۷ شناسایی اصول تهیه آلبالو پلو</p> <p>۹-۸ شناسایی اصول تهیه شیرین پلو</p> <p>۹-۹ شناسایی اصول تهیه مرصع پلو</p> <p>۹-۱۰ شناسایی اصول تهیه سبزی پلو</p> <p>۹-۱۱ شناسایی اصول تهیه لوبیاپلو</p> <p>۹-۱۲ شناسایی اصول تهیه زرشک پلو</p> <p>۹-۱۳ شناسایی اصول تهیه کلم قمری پلو</p> <p>۹-۱۴ شناسایی اصول تهیه نخود پلو</p>	
۷	۶	۱	<p>۱۰ توانایی تهیه انواع ته چین</p> <p>۱۰-۱ شناسایی اصول تهیه ته چین زعفران</p> <p>۱۰-۲ شناسایی اصول تهیه ته چین اسفناج</p> <p>۱۰-۳ شناسایی اصول تهیه ته چین سه طبقه</p>	
۲۴	۲۳	۱	<p>۱۱ توانایی پخت انواع خورش</p> <p>۱۱-۱ شناسایی اصول تهیه خورش فسنگان</p> <p>۱۱-۲ شناسایی اصول تهیه خورش بادمجان</p> <p>۱۱-۳ شناسایی اصول تهیه خورش قرمه سبزی</p> <p>۱۱-۴ شناسایی اصول تهیه خورش قیمه بادمجان</p> <p>۱۱-۵ شناسایی اصول تهیه خورش قیمه</p> <p>۱۱-۶ شناسایی اصول تهیه خورش کرفس</p> <p>۱۱-۷ شناسایی اصول تهیه خورش مسمای مرغ</p> <p>۱۱-۸ شناسایی اصول تهیه خورش قلیه ماهی</p> <p>۱۱-۹ شناسایی اصول تهیه خورش آلو اسفناج</p> <p>۱۱-۱۰ شناسایی اصول تهیه خورش ماست</p>	



شماره	شرح	زمان آموزش		
		نظری	عملی	جمع
۱۱-۱۱	شناسایی اصول تهیه خورش ریواس			
۱۱-۱۲	شناسایی اصول تهیه خورش چاقلا بادام			
۱۱-۱۳	شناسایی اصول تهیه خورش مرغ ترش			
۱۱-۱۴	شناسایی اصول تهیه خورش بامیه			
۱۱-۱۵	شناسایی اصول تهیه خورش گوجه سبز			
۱۲	توانایی پخت انواع کوفته	۰/۵	۶	۶/۵
۱۲-۱	شناسایی اصول تهیه کوفته تبریزی			
۱۲-۲	شناسایی اصول تهیه کوفته برنجی			
۱۲-۳	شناسایی اصول تهیه کوفته ریزه باسیب زمینی			
۱۲-۴	شناسایی اصول تهیه کوفته نخودچی			
۱۳	توانایی پخت انواع دلمه	۰/۵	۴	۴/۵
۱۳-۱	شناسایی اصول تهیه دلمه بادمجان، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای			
۱۳-۲	شناسایی اصول تهیه دلمه پیاز			
۱۳-۳	شناسایی اصول تهیه دلمه برگ مو			
۱۳-۴	شناسایی اصول تهیه کلم برگ			
۱۴	توانایی تهیه انواع آش	۱	۱۲	۱۳
۱۴-۱	شناسایی اصول تهیه آش رشته			
۱۴-۲	شناسایی اصول تهیه آش کلم برگ و هویج			
۱۴-۳	شناسایی اصول تهیه آش انار			
۱۴-۴	شناسایی اصول تهیه آش گوجه فرنگی			
۱۴-۵	شناسایی اصول تهیه آش ماست			
۱۴-۶	شناسایی اصول تهیه آش جو			
۱۴-۷	شناسایی اصول تهیه آش ساک			



زمان آموزش			شرح	شماره
جمع	عملی	نظری		
			شناسایی اصول تهیه آش شله قلمکار	۱۴-۸
			شناسایی اصول تهیه آش سلغم	۱۴-۹
			شناسایی اصول تهیه آش دوغ	۱۴-۱۰
			شناسایی اصول تهیه آش عروس	۱۴-۱۱
۱۳	۶	۷	توانایی رعایت نکات حفاظتی و ایمنی و بهداشت کار	۱۵
			شناسایی اصول تهیه مواد اولیه مناسب	۱۵-۱
			آشنایی با استفاده از مواد شوینده سبزیجات و میوه جات	۱۵-۲
			شناسایی اصول نگهداری و شستشوی مواد اولیه	۱۵-۳
			- خشک کردن سبزیجات و صیفی جات و بسته بندی	
			- بسته بندی و فریز سبزیجات صیفی جات و گوشتها	
			شناسایی جعبه کمکهای اولیه	۱۵-۴
			شناسایی اصول صحیح شستشوی تجهیزات جانبی در آشپزخانه	۱۵-۵
			شناسایی اصول صحیح شستشوی تجهیزات پخت	۱۵-۶
			شناسایی اصول صحیح شستشوی چرخ گوشت	۱۵-۷
			آشنایی با موارد حفاظت فردی	۱۵-۸
			آشنایی با علل بروز حوادث شغلی	۱۵-۹
			شناسایی اصول شستشوی محیط کار	۱۵-۱۰



فهرست استاندارد تجهیزات، ابزار، مواد و وسایل رسانه ای

ردیف	مشخصات فنی	تعداد	شماره
۱	میز کار		
۲	چرخ گوشت - خروجی با مش های مختلف		
۳	پوست کن		
۴	خرد کن سبزیجات		
۵	سبزی خردکن		
۶	اجاق گاز		
۷	دیگ پلوپز		
۸	فر دم کن برنج		
۹	دیگ پخت خورش		
۱۰	سرخ کن		
۱۱	کباب پز		
۱۲	کانتنر گرم		
۱۳	کانتنر سرد		
۱۴	مواد شوینده محیط		
۱۵	مواد شوینده ظروف		
۱۶	کلیه مواد اولیه مورد نیاز برای منوهای ذکر شده		
۱۷	سبد مخصوص خرید		
۱۸	کارد در سایزهای مختلف		
۱۹	تیزکن کارد		
۲۰	سبد شستشو		
۲۱	سینک یا وان شستشو		
۲۲	ساتور		
۲۳	ترازو		
۲۴	پیمانه های اندازه گیری		



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

نام شغل: آشپز سنتی

فهرست استاندارد تجهیزات، ابزار، مواد و وسایل رسانه ای

ردیف	مشخصات فنی	تعداد	شماره
۲۵	سیخ		
۲۶	ملاقه		
۲۷	آبکش		
۲۸	کفگیر		
۲۹	دم کنی		
۳۰	ظروف مناسب سرو غذا		
۳۱	ابزار شستشو (سیم - اسکاچ - ابر)		
۳۲	آبچکان		