آموزش انواع نان تست خانگی حرفه ای

ویژه هنرجویان بانوجان



سلام مهدیه ملجایی هستم مدرس نانوایی و قنادی سایت بانوجان

در این دوره سعی کردم ساده ترین و کاربردی ترین نان های تست رو بهتون آموزش بدم چون اعتقاد دارم نان و نانوایی میتونه نجات دهنده جسم و روان شما در هر شرایطی باشه .

این دوره می تونه شروع مسیر نانوایی حرفه ای شما باشه ....

نکات مهم پایه در شروع آموزش ها

- کیفیت آرد تاثیر مستقیم روی نتیجه نان دارد و برای نان حجیم ما نیاز به آردهای 23 تا 28 درصد سبوس گیری شده داریم که گلوتن گیری نشده باشند مثل آرد ستاره فانتزی و نول قوی و آرد کیک و شیرینی مناسب پخت نان نیست..

- دمای آب بهتر است خنک باشد تا دمای خمیر حین ورزدهی بیش از حد بالا نرود (از آب ولرم یا گرم استفاده نکنید)

- -در صورت استفاده ازمخمر فوری به هیچ وجه نیاز به عمل آوری مخمر قبل از خمیرگیری نیست و مخمر بصورت خشک به آرد دستور اضافه می شود.

- -ورز دادن اصولی و رسیدن به تست پنجره مناسب = حجم کافی و بافت سبک و پنبه‌ای نان

- -استراحت کافی خمیر = نان سبک و حجیم با ظاهر مناسب

- -همیشه بعد پخت، نان تست اجازه دهید نان روی توری خنک شود و بعد به داخل نایلون منتقل کنید و حداقل 2–3 ساعت اجازه دهید بماند سپس برش دهید (برش نان تست وقتی داغ است بافت نان را آسیب می زند)

نان اول : نان تست سفید



مواد لازم (قالب ۱۰×۲۰):

آرد ستاره فانتزی یا نول قوی : ۳۰۰ گرم

آب: ۱۷۰ گرم

مخمر: ۶ گرم

شکر: ۸ گرم

نمک: ۶ گرم

کره: ۳۵ گرم

بهبوددهنده (اختیاری): ۲ گرم

در صورت حذف بهبوددهنده: ۲۰ گرم آب اضافه شود.

- می توانید از ترکیب آب و شیر استفاده کنید.

●مراحل خمیرگیری در نان های حجیم معمول شبیه هم می باشد و از یک روند ثابتی استفاده میشود.

پس خوب این مراحل را بخوانید و در فیلم های آموزشی بهش دقت کنید.

①مرحله اول : ترکیب مواد اولیه خشک است یعنی هر مدل آرد و افزودنی مثل مخمر و نمک و شکر و انواع بهبود دهنده ها باید به درستی در هم مخلوط شوند.

②مرحله دوم : افزودن مایعات است تا خمیر شکل بگیرد .مایعات دستور مثل آب یا شیر یا در بعضی دستورات از تخم مرغ و ماست و... استفاده می شود واینها جزو مایعات هستن که به مواد خشک اضافه می شوند.

③مرحله سوم : خمیرگیری و ترکیب مواد خشک و مایعات است تا زمانی که یک خمیر نامنسجم شکل بگیرد و ورزدهی را شروع کنیم چه با دست چه دستگاه نیاز است انقدر ورز خمیر صورت بگیرد تا این بافت نامنسجم اول به یک بافت نرم و یکدست تبدیل شود.

④مرحله چهارم : افزودن چربی هاست مثل روغن یا کره که باید در حین ورزدهی کم کم به خمیر اضافه شود و تا رسیدن به بافت پرده ای خمیر به ورزدهی ادامه دهیم.

⑤مرحله پنجم : چانه گیری خمیر آماده شده و قرار دادن در یک ظرف بزرگتر و چرب شده است و استراحت اول خمیر تا رسیدن به حجم دو برابر

⑥مرحله ششم : چانه گیری مجدد خمیر درصورت لزوم و استراحت میانی کوتاه مثلا 10 دقیقه

⑦مرحله هفتم: فرم دهی خمیر به شکی مورد نظر که ما اینجا زول می کنیم به اندازه قالب نان و در فیلمها میتونید مشاهده کنید.

⑧مرحله هشتم : که بسیار مهم است استراحت نهایی خمیر می باشد تا زمانی که حجم خمیر نسبت به حالت اول دو و نیم برابر شود.

⑨و مرحله آخر : پخت در فر با مدت زمان گفته شده در دستورات.

روند کلی خمیرگیری همینه چیزی که مهمتره دانش و اگاهی بیشتر شما در نانوایی ست که با آموزش اصولی و تمرین بیشتر بهش دست پیدا خواهید کرد.

هرکاری در شروع چالش های خودش رو خواهد شد مهم اینه که ما خودمون رو درمسیر درستی قرار بدیم ناامید نشیم و ادامه بدیم.

نان دوم : نان تست کامل (تست سبوسدار)



مواد لازم: برای قالب 10 * 20

آرد فانتزی یا نول قوی : ۲۶۰ گرم

آرد کامل: ۶۰ گرم

آب: ۲۰۰–۲۱۰ گرم

کره: ۳۰ گرم

مخمر: ۶ گرم

نمک: ۶ گرم

شکر: ۶ گرم

●مراحل:

-ترکیب مواد خشک و افزودن تدریجی آب

-اضافه کردن کره حین ورزدهی و انجام ورزدهی حدودا ۱۵ دقیقه

-استراحت اولیه خمیر تا دو برابر شدن حجم آن

-چانه‌گیری + استراحت میانی ۱۰ دقیقه

-فرم‌دهی و استراحت نهایی (۲.۵ برابر شدن حجم)

-پخت:۲۰۰ درجه | ۲۰–۲۵ دقیقه

نان سوم : نان تست پروتیینی



مواد لازم: برای قالب 10 * 20

آرد ستاره یا نول قوی : ۳۱۰ گرم

نمک: ۷ گرم / مخمر: ۶ گرم/ شکر: ۸ گرم

پودر سفیده تخم مرغ: ۱۵ گرم

دانه‌ها (چیا، کنجد، کتان): ۵–۶ گرم

آب + شیر: ۲۰۰–۲۱۰ گرم/ کره : 30 گرم

● فرمول محاسبه وزن خمیر بر اساس اندازه قالب:

وزن خمیر =(طول × عرض × ارتفاع) قالب ÷ ۴

● -مراحل : ترکیب مواد خشک یعنی آرد و مخمر و نمک و شکر و پودر سفیده تخم مرغ و افزودن تدریجی آب و شیر تا جمع شدن خمیر

-شروع ورزدهی و سپس اضافه کردن کره حین ورزدهی و انجام ورزدهی حدودا ۱۵ دقیقه

-استراحت اولیه خمیر تا دو برابر شدن حجم آن

-چانه‌گیری خمیر + استراحت میانی ۱۰ دقیقه

-فرم‌دهی و استراحت نهایی (۲.۵ برابر شدن حجم)

-پخت:۲۰۰ درجه | ۲۰–۲۵ دقیقه

نان چهارم : نان تست جو



مواد لازم: قالب 10 * 20

آرد نول قوی: ۲۸۰ گرم/ آرد جو: ۵۰ گرم/ ایزی روگن: ۵ گرم

مخمر: ۶ گرم/ نمک: ۶ گرم/ شکر: ۶ گرم

کره یا روغن: ۳۰ گرم

آب: حدود ۲۲۰ گرم

●مراحل:

-ترکیب مواد خشک

-افزودن آب تا تشکیل خمیر

-افزودن چربی بعد از ورز اولیه

-ورز تا تست پنجره مناسب

– استراحت های خمیر و فرم دهی و پخت مثل نان های قبلی می باشد.

• نکته مهم: ایزی روگن برای بهبود بافت نان جو بسیار مهم است و بهتر است حذف نشود

-پخت:۲۲۰ درجه | حدود ۲۲ دقیقه

نام پنجم : نان تست شکلاتی



مواد لازم: قالب 10 * 20

آرد: ۳۰۰ گرم / پودر کاکائو: ۲۰ گرم

شکر: ۳۰ گرم / مخمر: ۶ گرم / نمک: ۶ گرم

شیر: ۱۷۰–۱۸۰ گرم / تخم‌مرغ: ۱ عدد / کره: ۳۰ گرم

شکلات چیپسی: ۲–۳ قاشق

•مراحل: – ترکیب مواد خشک و سپس افزودن تخم مرغ و شیر

– ورز اولیه و افزودن کره در دو مرحله

– رسیدن به تست پنجره و استراحت

– ۱ ساعت استراحت اولیه

– تقسیم به ۳ چانه و استراحت میانی ۱۰ دقیقه

–پخت:۲۰۰–۲۲۰ درجه | ۲۰–۲۵ دقیقه

●نکات نهایی مهم : بعد از پخت حتما روی توری خنک شود

ـ حداقل ۲–۳ ساعت قبل از برش صبر کنید.

ـ بهترین نگهداری: فریزر

ـ در صورت نداشتن قالب، از قالب لوف استفاده کنید

نان ششم : نان تست گردویی



مواد لازم

آرد نول قوی : ۳۲۰ گرم

مخمر ۶ / شکر۸ /نمک۶

کره۲۰ /آب ۱۰۰ گرم حدودا

ماست ۷۵ گرم /تخم‌مرغ یک‌عدد
پودر گردو ۳۰ گرم / دانه چیا یک‌ق غ

مراحل پخت : ترکیب آرد و مخمر و نمک و شکر و اضافه کردن ماست و تخم‌مرغ

شروع ورزدهی تا جمع شدن خمیر (هرجا نیاز به رطوبت بود اب خنک کم کم اضافه کنید)

کره را به خورد خمیر دهید وبعد رسیدن به تست پنجره پودر گردو و دانه چیا را با خمیر ترکیب کنید .

–استراحت اول تا دوبرابر شدن حجم خمیر

فرم دهی به اندازه قالب (۱۰×۲۰) باز کنید و خمیر را رول کنید .

-استراحت نهایی تا دو ونیم برابر شدن حجم اولیه خمیر و رومال شیر

–پخت:۲۰۰–۲۲۰ درجه | ۲۰–۲۵ دقیقه

سریعا به توری منتقل شود تا کاملا خنک شود.

نان هفتم : نان تست شوید و سیب زمینی



مواد لازم:

آرد نول قوی ۲۷۰ گرم / آرد کامل گندم ۳۰ گرم

مخمر ۵ گرم / نمک ۶ گرم / شکر ۶ گرم

کره ۲۰ گرم / تخم مرغ ۱ عدد / آب و شیر ۱۵۰-۱۳۰ گرم

پوره سیب‌زمینی ۱۰۰ گرم / شوید تازه خرد شده : ۳۰-۴۰ گرم

✔ نکته مهم:

برای این دستور، میزانی از آب رونگه دارید چون وجود سیب زمینی خمیر را چسبنده میکند درصورت نیاز آب به خمیر دهید. ✔ حجم گیری خوب این نان بخاطر رطوبت بالاتر خمیر هست که باعث سبکتر شدن نان هم شد.

-ترکیب مواد خشک و افزودن تخم‌مرغ وشیر و آب

خمیرگیری رو شروع کنید پوره سیب زمینی اضافه شود

در اواسط ورزدهی کره افزوده وتا رسیدن به بافت منسجم ولطیف ورزدهی را ادامه دهید ودر آخر افزودن شوید .

-استراحت اول تا دو برابر شدن حجم

-فرم‌دهی خمیر به اندازه قالب ۱۰ در ۲۰ /استراحت آخر تا حجم دو ونیم برابری

✔ پخت نان تست بدون درب با المنت پایین روی دمای ۲۲۰-۲۱۰

اگر پخت نان رو تجربه کردی و لذت بردی بدون این شروع راهته....

دنیای نانوایی بسیار جذاب و گسترده ست و هرچقدر اصولی آموزش ببینید نتیجه بهتری خواهید دید.

در سایت بانوجان سه دوره اصلی نانوایی بانوجان قابل ثبتنام می باشد.

① دوره نان مقدماتی (شروع نانوایی)

با تمرکز بر یادگیری اصولی خمیرگیری از پایه تا پخت نان

② دوره جامع نانواشو :

کامل ترین دوره نانوایی بانوجان

اصول و مبانی دقیق نانوایی به همراه آموزش بیش از 25 مئل نان پرکاربرد روزانه

③ دوره نان های چیپسی :

نان هایی متنوع و جذاب جهت فروش و تنقلات خانواده

- تمامی آموزش ها از پایه و قدم به قدم اجرا می شوند.

حتی اگر دانش قبلی از نانوایی ندارید این دوره ها مناسب شما هستند.

تمرکز بر نتیجه درست و واقعی نه صرفا ارایه دستور پخت

در هر دوره 100 ها هنرجو با نتایج فوق العاده حضور دارند که نشان از موثر بودن آموزش ها می باشد.

اگر دوست داشتین از کلاس های نانوایی بانوجان بهره ببرید از تخفیف ویژه پاییز 1405 غافل نشید.

