

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



## **Технологія продукції ресторанного господарства**

Конспект лекцій

для здобувачів освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

галузь знань 24 Сфера обслуговування

спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа

денної форми навчання

УДК 641(07)

К 77

До друку

Голова методичної ради ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ»  
\_\_\_\_\_ Герасимик-Чернова Т.П.

Електронна копія друкованого видання передана для внесення в репозитарій коледжу

Бібліотекар \_\_\_\_\_ М.М. Демих

Затверджено методичною радою ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ» протокол № \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_\_ » 2023 р.

Рекомендовано до видання на засіданні циклової методичної комісії педпрацівників харчового виробництва

протокол № \_\_\_\_\_ від « \_\_\_\_\_ » 2023 р.

Голова циклової методичної комісії \_\_\_\_\_ Кравченко Т.Ф.

Укладач: \_\_\_\_\_ Т.Ф.Кравченко, викладач вищої категорії

Рецензент: \_\_\_\_\_ А.В.Хомич, кандидат технічних наук

Відповідальний за випуск: \_\_\_\_\_ Кравченко Т.Ф., викладач вищої категорії, голова циклової методичної комісії педпрацівників харчового виробництва

Технологія продукції ресторанного господарства [Текст]: конспект лекцій для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 24 Сфера обслуговування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа dennoi форми навчання / уклад. Кравченко Т.Ф. – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2023. – 268с.

Методичне видання складене відповідно до діючої програми курсу «Технологія продукції ресторанного господарства» з метою вивчення та засвоєння основних розділів дисципліни, містить перелік рекомендованої літератури.

© Т.Ф.Кравченко 2023

## Зміст

<b>Тема 1. Вступ. Прийоми кулінарної обробки харчових продуктів.....</b>	<b>4</b>
Лекція 1. Характеристика основних прийомів теплової обробки продуктів .....	4
<b>Тема 2. Обробка овочів і грибів.....</b>	<b>9</b>
Лекція 2. Технологічний процес обробки овочів та приготування напівфабрикатів з них.	
Обробка сушених, маринованих і консервованих овочів .....	9
<b>Тема 3. Страви і гарніри з картоплі, овочів і грибів .....</b>	<b>24</b>
Лекція 3. Страви та гарніри з варених, припущених, смажених овочів і грибів. Страви і гарніри з тушкованих та запечених овочів і грибів. ....	24
<b>Тема 4. Обробка риби і нерибних морепродуктів .....</b>	<b>40</b>
Лекція 4. Характеристика рибної сировини. Технологічні процеси обробки риби з кістковим та хрящовим скелетами. Технологічний процес обробки нерибних продуктів моря, приготування напівфабрикатів з них .....	40
<b>Тема 5. Страви з риби та нерибних продуктів моря .....</b>	<b>60</b>
Лекція 5. Характеристика страв з риби. Технологічний процес приготування та характеристика асортименту страв з риби, підбір гарнірів і соусів .....	60
<b>Тема 6. Обробка м'яса і м'ясопродуктів .....</b>	<b>75</b>
Лекція 6. Харчова цінність та характеристика м'ясної сировини. Механічна обробка яловичини, свинини, баранини і приготування напівфабрикатів .....	75
<b>Тема 7. Страви з м'яса і м'ясопродуктів .....</b>	<b>106</b>
Лекція 7. Характеристика страв з м'яса у харчуванні. Технологічний процес приготування та характеристика асортименту страв з вареного і смаженого м'яса .....	106
Лекція 8. Технологічний процес приготування та характеристика асортименту страв з тушкованого і запеченого м'яса, натуральної січені і котлетної маси, страв із субпродуктів .....	115
<b>Тема 8. Обробка сільськогосподарської птиці, пернатої дичини, кроликів та виробництво напівфабрикатів з них .....</b>	<b>123</b>
Лекція 9. Технологічний процес обробки сільськогосподарської птиці, пернатої дичини, кроликів та виробництво напівфабрикатів з них .....	123
<b>Тема 9. Страви з сільськогосподарської птиці, дичини та кроликів.....</b>	<b>139</b>
Лекція 10. Технологічний процес приготування і відпуску страв із птиці, пернатої дичини та кроликів .....	139
<b>Тема 10. Перші страви.....</b>	<b>143</b>
Лекція 11. Класифікація супів, асортимент, загальна схема технологічного виробництва супів .....	143
Лекція 12. Технологічний процес приготування супів-пюре, прозорих, молочних, холодних та солодких супів.....	156
<b>Тема 11. Соуси (підливи).....</b>	<b>162</b>
Лекція 13. Класифікація соусів, асортимент, технологія приготування .....	162
<b>Тема 12. Страви і гарніри з круп, бобових та макаронних виробів .....</b>	<b>176</b>
Лекція 14. Страви та гарнірів з круп, і бобових та макаронних виробів, асортимент, технологія приготування .....	176
<b>Тема 13. Страви з яєць та сиру .....</b>	<b>186</b>
Лекція 15. Страви з варених, смажених та запечених яєць. Технологічний процес приготування і відпуску страв з натурального сиру і гарячих страв з сиру .....	186
<b>Тема 14. Гарячі і холодні напої .....</b>	<b>200</b>
Лекція 16. Технологічний процес приготування і подавання гарячих і холодних безалкогольних напоїв .....	200
<b>Тема 15. Холодні страви та закуски .....</b>	<b>206</b>
Лекція 17. Значення холодних страв і закусок у харчуванні людини. Технологічний процес приготування і відпуску бутербродів, салатів, вінегретів, холодних страв з овочів та грибів .....	206
<b>Тема 15. Холодні страви та закуски .....</b>	<b>219</b>

<i>Лекція 18.</i> Технологічний процес приготування і відпуску холодних страв з риби, м'яса та м'ясних гастрономічних продуктів, закуски з сиру та яєць.....	219
<b>Тема 16. Солодкі страви.....</b>	<b>227</b>
<i>Лекція 19.</i> Значення солодких страв, їх класифікація. Правила подачі натуральних плодів та ягід .....	227
<b>Тема 17. Страви і вироби з борошна.....</b>	<b>236</b>
<i>Лекція 20.</i> Технологічний процес приготування прісного тіста та виробів з нього .....	236
<i>Лекція 21.</i> Технологічний процес приготування дріжджового безопарного та опарного тіста і виробів з нього.....	243
<b>Тема 18. Основи лікувального харчування .....</b>	<b>253</b>
<i>Лекція 22.</i> Організація лікувального й лікувально-профілактичного харчування .....	253
<b>Список використаної літератури.....</b>	<b>268</b>

## **Тема 1. Вступ. Прийоми кулінарної обробки харчових продуктів**

### **Лекція 1. Характеристика основних прийомів тепової обробки продуктів**

#### *План*

1. Значення тепової кулінарної обробки продуктів.
2. Класифікація способів тепової кулінарної обробки продуктів.
3. Основні способи тепової кулінарної обробки.
4. Комбіновані способи тепової обробки.
5. Допоміжні способи тепової обробки.

#### **1. Значення тепової кулінарної обробки продуктів**

Теплову кулінарну обробку продуктів здійснюють для приготування страв і кулінарних виробів. Вона позитивно впливає на якість їжі — знезаражує і підвищує її засвоюваність.

Під час тепової обробки в продуктах відбуваються складні фізико-хімічні процеси (клейстеризація крохмалю, денатурація і коагуляція білків, карамелізація цукрів та ін.). Після тепової обробки деякі продукти розм'якшуються, стають більш соковитими (овочі, крупи, бобові, макаронні вироби), інші — ущільнюються (яйця, сир, мозок), набувають приємного смаку й аромату, завдяки чому збуджують апетит і підвищують засвоюваність їжі.

Санітарне значення тепової обробки пов'язане з тим, що при нагріванні мікроорганізми, які утворюють спори, переходят у неактивний стан і не розмножуються, при високих температурах гинуть організми, які не утворюють спор, руйнуються бактеріальні токсини, гинуть збудники глистових захворювань, руйнуються або переходят у відвар шкідливі речовини, які містяться в деяких сирих продуктах (соланін у картоплі, фазевалін у квасолі).

Проте неправильна теплова обробка може привести до утворення в продуктах речовин, які мають неприємний смак, запах і погано засвоюються організмом людини. Можуть виникнути небажані зміни барвників продуктів, руйнування вітамінів та ароматичних речовин, втрати цінних розчинних речовин і пониження соковитості. Для зменшення цих змін слід додержуватись правильного режиму, суворо слідкувати за часом тепової обробки і

раціональним використанням її технологічних способів.

## **2. Класифікація способів теплової кулінарної обробки продуктів**

Теплову обробку продуктів поділяють на

- 1) основну,
- 2) допоміжну,
- 3) комбіновану.

До основних способів належать варіння і смаження, до комбінованих — тушкування і запікання, до допоміжних — пасерування, бланшування, обсмалювання і термостатування.

## **3. Основні способи теплової кулінарної обробки**

Основними способами теплової кулінарної обробки є варіння і смаження.

**Варіння** — процес нагрівання продуктів до температури 100°C у рідкому середовищі (воді, молоці, бульйоні, відварі, сиропі) або в атмосфері насыченої водяної пари.

Є кілька видів варіння: основний, припускання, на парі, на водяній бані, під тиском і у вакуумі, в апаратах струмом високої частоти.

Варять продукти в наплитних казанах, кастрюлях, сотейниках, а також у стаціонарних казанах, автоклавах.

*Основний спосіб варіння* — доведення продукту до готовності при повному зануренні його в рідину. Цей спосіб застосовують при варінні бульйонів, перших страв, овочів, м'яса, риби тощо.

Розрізняють два режими варіння. При першому рідину доводять до кипіння, потім нагрівання зменшують і варять при слабкому кипінні у посуді з закритою кришкою. При другому режимі після закипання рідини нагрівання припиняють і доводять продукт до готовності за рахунок акумульованого тепла.

Бурхливе кипіння під час варіння небажане, оскільки швидко википас рідина, сильніше емульгується жир (погіршується якість бульйону), розварюються продукти (втрачають свою форму), прискорюється перехід розчинних речовин з продуктів у рідину.

При варінні із закритою кришкою краще зберігаються вітаміни, ароматичні речовини, температура кипіння підвищується до 101-102°C, завдяки чому прискорюється процес теплової обробки.

**Припускання** — варіння продукту в невеликій кількості рідини (води, молока, бульйону, відвару). Продукт заливають рідиною на 1/3 його об'єму, закривають кришкою і нагрівають. При цьому нижня частина продукту вариться у воді, а верхня — в атмосфері пари. Під час припускання у відвар переходить значно менше поживних речовин, ніж при варінні.

Продукти, що містять велику кількість вологи, припускають у власному соку (без додавання рідини).

**Варіння на парі** — нагрівання продукту в середовищі насыченої водяної пари, коли продукти не стикаються з киплячою водою. Продукт кладуть у спеціальну пароварильну шафу або на решітку, яку встановлюють у посуд з водою так, щоб вода до нього не доходила. Кришку казана щільно закривають. Пара, яка утворюється при кипінні води, нагріває продукт, одночасно

перетворюючись на воду. Цей спосіб використовують для приготування дієтичних страв.

На *водяній бані* варять продукти при зниженні температурі, не вищій ніж 90 °C, яку підтримують протягом усього періоду теплової кулінарної обробки. Для цього використовують наплитний посуд: в один наливають воду, нагрівають її до потрібної температури і ставлять у неї другий посуд з продуктом.

*Варіння під тиском та у вакуумі:* при підвищенному тиску здійснюється в спеціальних казанах-автоклавах, при пониженному — у вакуум-апаратах. При використанні підвищеного тиску температура обробки збільшується до 115-130°C, завдяки чому прискорюється варіння продуктів, що погано розварюються (кістки, бобові). Застосування високих температур призводить до погіршення якості страв і зниження їх харчової цінності. Вакуум-апарати дають змогу варити продукти при температурі нижчій за 100°C, зберегти високу якість і харчову цінність страви

*Варіння струмом високої частоти* здійснюють у шафах де електрична енергія перетворюється на теплову і нагрівається тільки продукт. Швидкість нагрівання залежить від діелектричних властивостей продукту.

Тривалість теплової обробки продуктів струмами високої частоти порівняно з традиційними способами скорочується в 5-10 разів тому, що максимальна температура розподіляється в продукті рівномірно й одночасно. На поверхні продукту не утворюється специфічна кірочка, оскільки тепло передається в навколишнє середовище.

*Варіння в СВЧ-апаратах* найефективніше використовувати для приготування других страв, а також розігрівання заморожених готових виробів. У продуктах краще зберігаються поживні речовини, і вони не пригорають.

**Смаження** — нагрівання продукту з жиром без додавання води. Завдяки жиру продукт не пригорає, рівномірно обсмажується, поліпшується його смак і підвищується калорійність. У технології смаження важливим є вид жиру, його якість, стійкість і температура димоутворення.

Розрізняють такі способи смаження: основний, у фритюрі, без жиру, у жаровій шафі, на відкритому вогні.

*Основний спосіб смаження* — теплова обробка продукту в невеликій кількості жиру (5-10% маси продукту) при температурі 140-150°C до утворення на поверхні продукту добре підсмаженої кірочки, процес утворення якої розпочинається при температурі близько 105 °C і посилюється при підвищенні температури. Підготовлений для смаження продукт кладуть у наплитний посуд (чавунні сковороди, листи) або електросковороди з розігрітим до температури 150-160°C жиром. Після того як утвориться рум'яна кірочка, продукт перевертають.

*Смаження у фритюрі* здійснюють, повністю занурюючи продукт у попередньо нагрітий жир до температури 160-180°C. Цей вид смаження застосовують для доведення до готовності таких продуктів, як картопля, риба, різні вироби з м'яса, риби, борошна. Під час смаження утворюється кірочка одночасно на всій поверхні продукту. Якщо продукт плаває на поверхні жиру,

його перевертають дерев'яною кописткою. Жиру беруть у 4-6 разів більше, ніж продукту. Кращі жири для фритюру — рослинні олії, гідрожир, рослинне сало, а також суміш гідрожиру (60 %) і рослинної олії (40 %). Фритюр використовують кілька разів, тому в ньому накопичуються залишки продуктів, які надають жиру неприємного смаку і запаху. Жир слід періодично (через 4-5 разів використання) зливати і проціджувати. Смажать продукт у глибокому посуді (фритюрниця, електрисковорода) протягом 1-5 хв. У процесі смаження температура всередині виробу не перевищує 100°C, тому часто продукти доводять до готовності в жаровій шафі.

Інколи продукт смажать, зануривши його в жир на 1/2 або 1/3 об'єму (смаження у напівфритюрі).

*Смаження без жиру* застосовують для приготування виробів з рідкого тіста (при смаженні млинцевої або омлетної стрічки) на жаровні з барабанами, що обертаються. Переважно жаровні жиром не змащують. Смаження в цьому випадку здійснюється за рахунок жиру, який виділяється з тіста.

*Смаження в жаровій шафі* полягає в тому, що продукт кладуть на змащений жиром лист або сковороду і поміщають у жарову шафу, де смажать при температурі 150-270°C. Продукт нагрівається за рахунок енергії інфрачервоного випромінювання і частково завдяки тепlopровідності гарячої пари і переміщення потоку повітря. Для прискорення переміщення потоків повітря, в стінці камери встановлюють вентилятор. Щоб утворилась добре підсмажена кірочка і зберігся сік, поверхню продукту змащують сметаною, яйцем, у процесі смаження перевертають, поливають жиром. Теплову обробку виробів з борошна у жаровій шафі називають випіканням.

*Смаження на відкритому вогні* здійснюється за рахунок тепловіддачі в полі ІЧ-випромінювання. Продукт нанизують на металевий стержень (шпажку) або кладуть на металеву решітку, яку попередньо змащують жиром, і розміщують над розжареним вугіллям (з берези, липи) або електроспіралах в спеціальних апаратих — електрогрилях і смажать. Температуру смаження регулюють відстанню решітки над вугіллям або іншим джерелом тепла.

При цьому способі смаження продукти повністю доходять до готовності, набувають специфічного запаху.

#### **4. Комбіновані способи тепової кулінарної обробки**

Для надання продуктам особливого смаку, аромату, соковитості, а також для їх розм'якшення використовують комбіновані способи тепової обробки — тушкування, запікання, варіння з обсмажуванням.

*Тушкування* — припускання попередньо обсмажених продуктів з додаванням прянощів і приправ. Як рідину використовують бульйон або соус. Продукти тушкують у закритому посуді. Тушкуванням доводять до готовності продукти, які не розм'якшуються під час смаження.

*Запікання* — теплова обробка продуктів у жаровій шафі з метою доведення до кулінарної готовності й утворення добре підсмаженої кірочки. Запікають сирі продукти (сир, яйця, рибу, м'ясо), а також ті, що пройшли попередню теплову обробку (каші, макарони, м'ясо та ін.). При запіканні цих продуктів додають соуси, яйця, молоко; використовують порціонні сковороди,

листи, металеві блюда, форми. Запечені страви подають у тому самому посуді, в якому вони готувалися.

*Варіння з наступним обсмажуванням* застосовують тоді, коли продукт ніжний і його не можна смажити (мозок) або, навпаки, жорсткий і не доходить до готовності при смаженні (білоголова капуста, вироби з круп). Цей спосіб теплової кулінарної обробки застосовують і в лікувальному харчуванні. Часто цим способом смажать картоплю для надання їй особливого смаку.

**5. Допоміжні способи теплової кулінарної обробки** — обсмалювання, бланшування (обшпарювання), пасерування і термостатування.

*Обсмалювання* здійснюють, використовуючи газові пальники, для спалювання шерсті, волосків на поверхні продуктів, які обробляють (голови, копита великої рогатої худоби, тушки птиці).

*Бланшування (обшпарювання)* — короткочасне (від 1 до 5хв) обшпарювання продукту окропом або парою з наступним обполіскуванням холодною водою. Під дією високої температури поверхневий шар продукту руйнується. Цей спосіб використовують, щоб полегшити наступну механічну кулінарну обробку продуктів (обшпарювання риби з хрящовим скелетом перед зачищанням бічних, черевних і дрібних кісткових «жуцьків», дріблолускатої риби перед її обчищанням), запобігти перебігу ферментативних процесів, які спричиняють потемніння обчищеної поверхні (картопля, яблука), видалити гіркий присmak (капуста білоголова, крупи та ін.), запобігти склеюванню виробів і забезпечити прозорість бульйону (локшина домашня).

*Пасерування* — це короткочасне обсмажування продукту з жиром або без нього при температурі не вищій за 120°C без утворення рум'яної кірочки. При пасеруванні ефірні масла, вітаміни, барвники ароматичного коріння розчиняються в жиру, надають йому кольору і запаху продуктів, поліпшують смакові якості страв. Пасерують нарізані цибулю, моркву, біле коріння, столовий буряк, томатне пюре, борошно.

Підготовлені овочі пасерують у невеликій кількості жиру (10-15 % маси овочів) без утворення рум'яної кірочки. У сотейнику, чавунній сковороді або електрисковороді розігривають жир до температури 105-110°C, кладуть нарізані овочі (спочатку цибулю пасерують 2-5 хв до розм'якшення, потім моркву, а через деякий час петрушку або селеру і пасерують 8-10 хв) шаром 3-4 см при температурі 110-120°C, періодично помішуючи. Кожен вид овочів можна пасерувати окремо.

Томатне пюре розводять невеликою кількістю бульйону або води і пасерують з жиром (5-10 % маси продукту) 15-20 хв. Якщо томатне пюре пасерують з овочами, то спочатку овочі пасерують до розм'якшення, а потім кладуть розведене томатне пюре і пасерують разом 15-20 хв.

Для пасерування використовують пшеничне борошно не нижче 1 сорту. Його можна пасерувати з жиром (жирова пасеровка) або без нього (суха пасеровка), прогрівають до температури 120-130°C. Пасеровані продукти використовують для приготування перших страв, соусів та других страв.

*Термостатування* — підтримування заданої температури страв на роздачі або при надходженні до місця споживання.

При визначенні тривалості теплової обробки за основу беруть властивості і кількість продуктів. Відлік часу починають з моменту, коли температура навколошнього середовища становить 100°C. Готовність визначають органолептично за розм'якшенням продукту, зміною кольору і запаху. Температура в найтовстішій частині продукту до моменту готовності має бути не меншою ніж 80°C.

## Тема 2. Обробка овочів і грибів

### Лекція 2. Технологічний процес обробки овочів та приготування напівфабрикатів з них. Обробка сушених, маринованих і консервованих овочів

#### План

1. Значення овочів у харчуванні людини, класифікація.
2. Обробка бульбоплодів.
3. Обробка коренеплодів.
4. Обробка капустяних і цибулевих овочів.
5. Обробка салатно-шпинатних, пряних і десертних овочів.
6. Обробка гарбузових, томатних і бобових овочів.
7. Підготовка овочів до фарширування.
8. Види нарізання овочів
9. Характеристика й обробка охолоджених та заморожених овочів, фруктів, ягід.
10. Відходи овочів і їх використання.
11. Обробка грибів.

#### 1. Значення овочів у харчуванні людини

Овочі — життєво необхідні продукти харчування. Вони посилюють виділення підшлункового соку і поліпшують процес травлення, підтримують кислотно-лужну рівновагу і поліпшують процес травлення в організмі. Деякі овочі ( часник, цибуля, хрін, редька ) містять бактерицидні речовини — фітонциди, які знищують хвороботворні мікроби або стримують їх розвиток.

**Овочі** — основне джерело *вітаміну С* (капуста, картопля, перець, петрушка, зелена і ріпчаста цибуля), *каротину* (морква, помідори), вітаміни груп К (зелені листяні овочі) і В (бобові, капуста), а також *мінеральні речовини* (0,2 -2 %), зокрема *солей калію, кальцію, натрію, фосфору, заліза*.

Овочі багаті на *углеводи* у вигляді цукрів (сахарози, фруктози, глюкози), крохмалю, клітковини, інуліну, Вміст цукрів коливається від 0,2 до 11%. Багато сахарози в буряках (11%), фруктози в кавунах (5,6-11%), глюкози в моркві динях. Крохмаль міститься в картоплі (до 25 %), в зеленому горошку (5-7 %), цукровій кукурудзі (4-10 %), в інших овочах його зовсім немає або є в незначних кількостях.

**Клітковина** — це основний будівельний матеріал рослинних клітин. Вміст її в овочах 0,2 - 3 %. Наявність клітковини і *протопектину* зумовлює

твердість овочів. При перестиганні деяких овочів (огірків, редиски, гороху) кількість їх збільшується, що надає овочам грубого, дерев'янистого смаку, внаслідок чого знижується їх харчова цінність.

**Пектін** характеризується бактерицидною дією (стимує розвиток гнильних бактерій) і виводить з організму людини важкі метали та радіонукліди.

**Інулін** є у значній кількості (до 20%) у топінамбурі, часнику, корені цикорію.

**Ефірні олії** надають овочам приємного аромату, барвники — привабливого вигляду, органічні кислоти з цукрами — присмного смаку і сприяють збудженню апетиту.

Овочі містять **азотисті речовини** у вигляді білків і сполук небілкового азоту (амінокислоти, аміачні сполуки та ін.). Високим вмістом азотистих речовин вирізняються бобові (2,4-6,5 %), капустяні (1,8-4,8 %) і шпинатні (1,5-3 %) овочі.

Гострий і горкий смак цибулі, хрону, редьки, редиски зумовлений вмістом у них **глікозидів**. У великій кількості глікозиди отруйні. Зелені бульби картоплі, томати, баклажани містять отруйний глікозид солонін, хрін — синігрин.

Свіжі овочі містять 65 - 95 % **води**. Більша частина її частина перебуває у вільному стані., менша (18-20) – у зв'язаному. Найбільша кількість води в огірках, томатах, салаті, капусті, менше її у коренеплодах і бульбоплодах. При втраті води овочі в'янутимуть.

Деякі овочі мають незначну кількість **жиру** (до 1 %).

У кулінарії овочі широко використовуються для приготування перших і других страв з птиці, м'яса, риби.

### **Класифікація свіжих овочів**

Овочі поділяють на дві групи: **вегетативні та плодові**.

**Вегетативні овочі**. Цю групу поділяють на такі підгрупи:

- **бульбоплоди** — картопля, батат, топінамбур ;
- **коренеплоди** — морква, буряк, редиска, редька, ріпа, бруква, петрушка, селера, пастернак, хрін;
- **капустяні** — капуста білоголова, червоноголова, савойська, цвітна, брюсельська, кольрабі, пекінська ;
- **цибулеві** — цибуля ріпчаста, цибуля зелена, цибуля-порей, цибуля-батун, часник ;
- **салатно - шпинатні** — салат, шпинат, щавель;
- **десертні** — ревінь, спаржа, артишок ;
- **пряні** — кріп, естрагон, васильки, майоран, чабер.

**Плодові овочі**. В їжу використовують плоди і насіння рослин. Цю групу поділяють на такі підгрупи:

- **гарбузові** — огірки, кабачки, гарбузи, патисони, кавуни, дині;
- **томатні** — томати, баклажани, стручковий перець;
- **бобові** — соя, горох, квасоля, боби ;
- **зернові** — цукрова кукурудза.

### **2. Обробка бульбоплодів**

Бульбоплоди обробляють механічним або термічним способами. Найпоширеніший механічний спосіб.

На підприємствах масового харчування, що працюють на сировині, картоплю обробляють за такою схемою: сортування, калібрування, миття, механічне обчищання, ручне дочищання, промивання, сульфітація, дозування, пакування, зберігання і реалізація.

*Сортують* картоплю вручну, видаляють сторонні домішки, бульби, що позеленіли, проросли, зігнили, з механічними пошкодженнями.

*Калібрують* бульби за розміром (велика, середня, дрібна) і якістю на калібрувальних машинах.

Для *миття* картоплі використовують мийні, мийнообчищувальні машини або вручну миють у ваннах.

*Обчищають* картоплю у картоплечистках періодичної дії. Тривалість процесу залежить від якості і розміру бульб і становить у середньому 2-2,5 хв.

*Дочищають* картоплю вручну ножем жолобковим або корінчастим. При цьому видаляють вічка, заглиблення, темні плями, шкірку, що залишилась.

Щоб запобігти потемнінню, обчищену картоплю зберігають у холодній воді у ваннах не більш ніж 2-3 год.

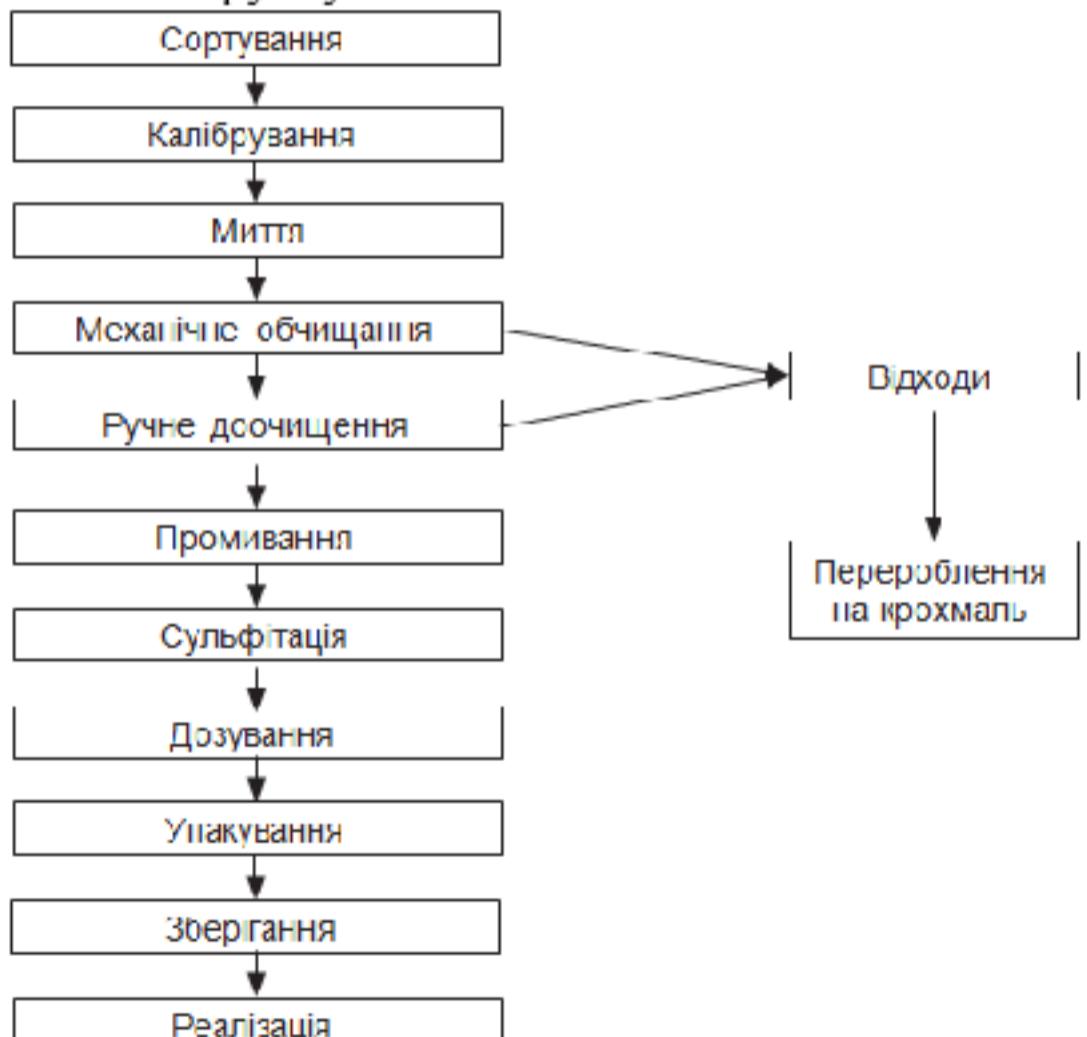
*Сульфітують* обчищену картоплю, щоб запобігти її потемнінню.

Після сульфітації картоплю промивають холодною водою.

*Термічний спосіб* (паровий і вогневий) застосовують на великих заготівельних підприємствах.

Молоду картоплю обчищають під час миття,

Обчищені бульби використовують для приготування страв і гарнірів цілими або попередньо нарізаними. Нарізають картоплю механічним способом або вручну.

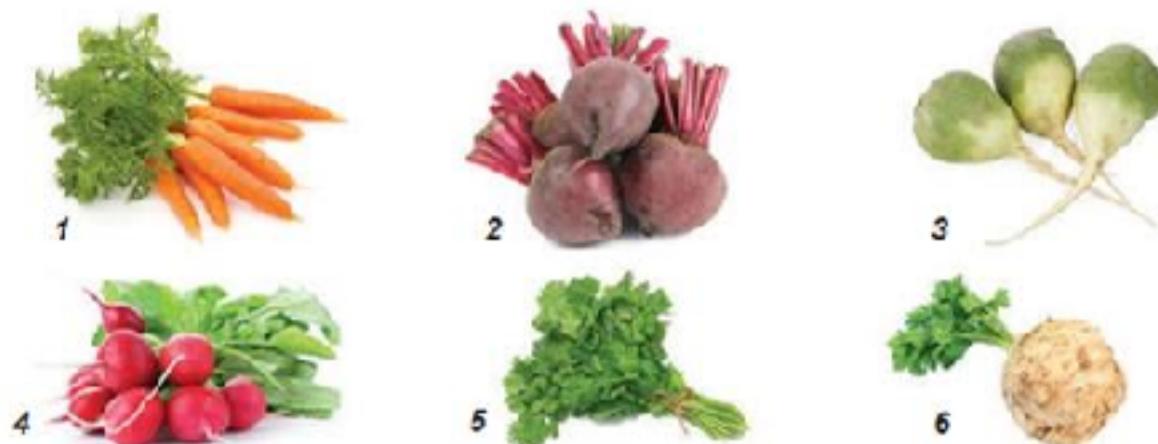


. Технологична схема обробки картоплі на потсково-механізований лінії

### 3. Обробка коренеплодів

Коренеплоди – це овочі, в яких їстівний потовщений стрижневий корінь.

До них належать: морква, столовий буряк, редиска, редька, ріпа, бруква, біле коріння петрушки, пастернаку, селери, хрону.



**Коренеплоди:** 1 — морква; 2 — столовий буряк; 3 — редька;  
4 — редиска; 5 — петрушка; 6 — селера

Коренеплоди є джерелом вуглеводів (6-9 % у моркві і столових буряках), мінеральних солей (0,7-1,0 %), вітамінів, ароматичних речовин (селера, петрушка, пастернак). У них містяться азотисті речовини (1,2-2,5 %) і клітковина (0,5-2 %).

*Моркву, столові буряки, редьку, ріпу, брукву обробляють механічним або термічним способом (як і картоплю), а також вручну (довгу моркву тільки вручну). Процес обробки включає такі операції: сортuvання, миття, обчищання, промивання, нарізування.*

Сортують коренеплоди за розміром і якістю, видаляють пошкоджені і зіпсовані, у молодих буряків і моркви відрізують бадилля, миють у мийних машинах або у ваннах, обчищають у картоплечистках, термоагрегатах або вручну, дочищають після механічного обчищання і промивають.

У червоної редиски зрізують бадилля і корінці, потім добре промивають, у білої редиски обчищають шкірочку.

Петрушку, селеру, пастернак сортують, відрізують зелень і корінці, миють і обчищають від шкірочки вручну, промивають.

Хрін миють, обчищають і промивають уручну. Для обробки хрону використовують столи з витяжними шафами. В'яле коріння хрону перед обчищанням замочують у холодній воді.

#### 4. Обробка капустяних овочів

*Капусту біло-, червоноголову і савойську* обробляють вручну. Спочатку її сортують, видаляють забруднене, пошкоджене, пожовкле листя, а також те, що загнило, потім відрізують зовнішню частину качана і миють у ваннах. Якщо капуста пошкоджена гусінню, її розрізають і кладуть на 30 хв. у холодну підсолену воду (50-60 г солі на 1 л води) і знову промивають.

Оброблену капусту нарізують на овочерізках або вручну соломкою, квадратиками, часточками і січуть.

*Цвітну капусту* обробляють у такій послідовності: відрізують стебло на 1-1,5 см нижче від початку розгалуження головки, щоб зберегти суцвіття, видаляють зелене листя, зачищають ножем або тертою місця головки, що потемніли або загнили, промивають. Якщо є гусінь, витримують 30 хв. у холодній підсоленій воді, промивають. Використовують цвітну капусту для

приготування юшок, гарнірів, овочевого рагу, як самостійну страву відвареною, смажать і запікають після попереднього відварювання.

**Брюссельська капуста** надходить із стеблом і без стебла (обрізна). Із стебла головочки зрізують безпосередньо перед тепловою обробкою, щоб вони не зів'яли. Відокремлені головочки зачищають від пошкоджень, промивають і готують юшки, гарніри та як самостійну страву відвареною.

**Капусту колърабі** обробляють уручну. Її сортують, обчищають шкірочку і промивають. Нарізують соломкою, скибочками, брусками так, як картоплю. Використовують для приготування салатів, перших страв.



Види капустяних осочів:

- 1 — білоголова; 2 — червоноголова; 3 — савойська; 4 — цвітка; 5 — брюссельська;  
6 — пекінська; 7 — колърабі; 8 — броколі

Для ручної обробки **ріпчастої цибулі** застосовують спеціальні столи з витяжною шафою для видалення ефірних олій . Цибулю сортують, відрізують денце і шийку, обчищають сухі лусочки і промивають у холодній воді.

Цибулю нарізують кільцями, півкільцями, часточками, дрібними кубиками безпосередньо перед тепловою обробкою, оскільки вона швидко в'яне і вивітрюється ефірні олії.

При обробці **зеленої цибулі** відрізують корінці, зачищають білу частину, видаляють зіпсуті пера, потім промивають у великій кількості холодної води у ванні з решітчастим настилом, міняючи воду. Далі кілька разів обполіскують під проточною водою, викладають у решето і обсушують.

Нарізують зелену цибулю для холодних страв і закусок **шпалками** великими (5 - 6 см завдовжки) або середніми (1,5- 2 см завдовжки).

При обробці **цибулі-порею** відрізують корінці, знімають пожовкле і гниле листя, відрізують зелену частину стебла, розрізують уздовж, щоб краще змити пісок і землю, Потім миють холодною водою так, і цибулю зелену. Нарізують соломкою або часточками.



Цибуля ріпчаста

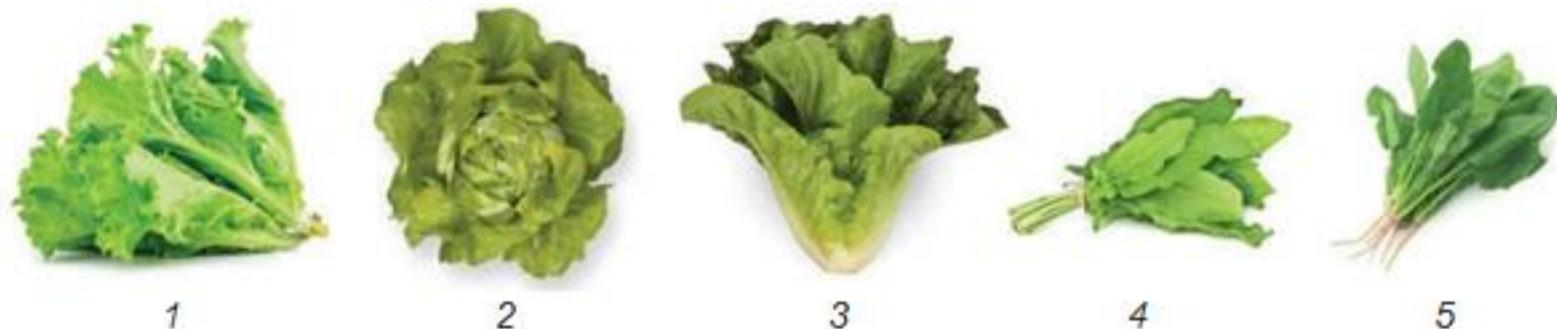
Цибуля зелена

Цибуля-порей

**Часник** обробляють безпосередньо перед використанням у такій послідовності: зрізують денце і вершечок, знімають лусочки, розбирають головку на зубки, обчищають їх, миють, а потім січуть або розтирають у ступці.

### 5. Обробка салатно-шпинатних, пряних і десертних овочів

*Салат, шпинат, щавель, зелень петрушки і кропу* перебирають, видаляють пожовкле і в'яле листя, відрізають корінці, промивають кілька разів у великій кількості води.



Салатно-шпинатні овочі:

1 — салат листковий; 2 — салат качаний; 3 — салат ромен; 4 — щавель; 5 — шпинат

*Шпинат* промивають безпосередньо перед тепловою обробкою, тому що у вологому стані він швидко псується.

*Ревінь* перебирають, зрізають нижню частину з черешків, зішкрібають верхню плівку, промивають і нарізають. Використовують для приготування киселів, компотів, начинок для пиріжків.

*Спаржу* перебирають, обчищають шкірку так, щоб не відламалась головка — найцінніша і найсмачніша частина, промивають. Зберігають у холодній воді. Перед тепловою обробкою спаржу в'яжуть у пучки і підрівнюють.

Спаржу використовують як самостійну страву відварену, а також для приготування супів-пюре.

*В артишоків* краще використовувати головки зеленкуватого кольору. Верхню колючу частину листя обрізають, стебло відрізають і зачищають денце від сухого листя. Ложкою або вишкою видаляють серцевину й промивають. Щоб запобігти потемнінню, всі зрізи натирають лимоном або змочують лимонною кислотою. Підготовлені артишоки зберігають не більше ніж 1 год. у підкисленій воді. Перед тепловою обробкою перев'язують шпагатом для збереження форми.

*Качан кукурудзи* молочно-воскової стигlosti перед варінням обчищають. У кукурудзи відрізають стебло і основу, при цьому разом із стеблом відпадає листя. Потім знімають волокна, які покривають качани, і промивають.

### 5. Обробка гарбузових, томатних і бобових овочів

**Гарбузові овочі** (огірки, гарбузи, кабачки, патисони, кавуни, дині) містять цукри, каротин, вітамін С, мінеральні, азотисті і пектинові речовини. Вони мають ніжну м'якоть, оскільки в ній мало клітковини.

Гарбузові овочі обробляють вручну. *Гарбuz* миють, відрізають плодоніжку, розрізають на де кілька частин, видаляють насіння і обчищають шкірку, промивають. Використовують для варіння, тушкування, смаження.

*Кабачки і патисони* рекомендується використовувати недозрілими, оскільки в цей час вони мають ніжну смачну м'якоть. Кабачки обробляють

порізному в залежності від розміру, ступеня зрілості і кулінарного призначення, їх промивають, відрізають плодоніжку, обчищають шкірку. Великі екземпляри розрізають на частини і видаляють насіння.



*Гарбузові овочі: 1 — огірки; 2 — гарбузи; 3 — кабачки; 4 — патисони;  
5 — кавуни; 6 — дині*

**Огірки** свіжі миють, сортують залежно від розміру; пожовклі плоди з грубою або гіркою шкіркою обчищають. Парникові огірки не обчищають. Використовують для приготування салатів і холодних супів.



*Томатні овочі: 1 — томати; 2 — баклажани; 3 — перець*

**Помідори** спочатку сортують за стиглістю й якістю. У хороших видаляють плодоніжки, потім помідори промивають і сортують за розміром. Міцні, красиві і стиглі використовують для салатів, прикрашення страв, фарширування. Пом'яті, перестиглі помідори йдуть на теплову обробку.

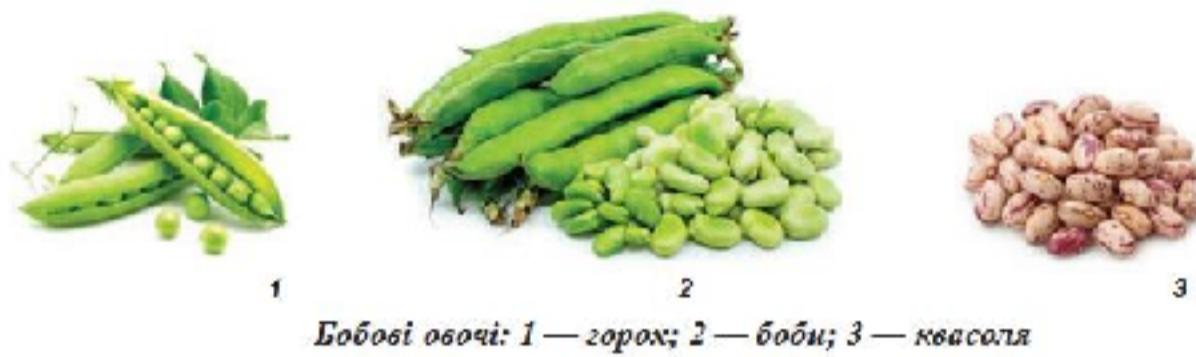
У помідорів, призначених для фарширування, зрізують верхній сегмент (кришку), видаляють частину м'якоті з насінням. Виймку заповнюють фаршем.

**Баклажани** використовують у їжу в технічній стиглості (ніжна м'якоть і недостигле насіння). У перестиглих баклажанів м'якоть гірка, з грубими волокнами. Для зменшення гіркоти їх обшпарюють або, нарізані на тонкі скибочки, солять і витримують 20-30 хв, потім промивають. Молоді баклажани повністю від шкірки не обчищають, а лише біля плодоніжки. Стиглі баклажани після видалення плодоніжки і промивання запікають у жаровій шафі, тоді шкірка знімається легко.

**Перець стручковий солодкий** обробляють таким чином. Спочатку видаляють плодоніжку разом з насінням, натискаючи на неї рукою у середину стручка і витягуючи назад. Потім витрушують залишки насіння, промивають стручок.

Якщо перець у подальшому фаршируватимуть, то його залишають цілим. Перець промивають, роблять надріз навколо плодоніжки і видаляють її разом з насінням.

**У зелених стручків квасолі та гороху** видаляють жилки з обох боків стручка. Потім стручки нарізають і відразу варять, щоб вони не темніли. Ці овочі використовують у стадії молочної стигlosti, тому в їжу йдуть і насіння, і оболонка (лопатка).



*Бобові овочі: 1 — горох; 2 — боби; 3 — квасоля*

## 7. Підготовка овочів до фарширування

Для фарширування використовують перець, баклажани, томати, кабачки, капусту білоголову і кольрабі, буряки, картоплю.

**Перець** миють, роблять надріз навколо плодоніжки і видаляють її разом з насінням, промивають, кладуть у киплячу підсолену воду на 1-2 хв., щоб уникнути гіркоти, відкидають на друшляк, дають стекти воді, охолоджують і наповнюють начинкою.



**Білоголову капусту** використовують для фарширування цілою, для приготування голубців, завиванця.

Для фарширування цілою капусту обчищають, видаляють внутрішній качан ножем або спеціальною виїмкою, опускають у киплячу підсолену воду і варять 15-20 хв. до напівготовності. Потім капусту перекладають шумівкою у друшляк, дають стекти воді, роз'єднують великі листки головки, не порушуючи її ціlosti, між ними кладуть начинку і стискають так, щоб головка мала вигляд цілої.



Для приготування голубців краще використовувати пухкі головки капусти, їх зачищають, з середини видаляють качан і промивають.

Підготовлену капусту варять у підсоленій воді до напівготовності, виймають, дають стекти воді, охолоджують, відокремлюють листки, зрізують або відбивають потовщення, на підготовлені листки кладуть начинку і загортаютъ валиком.



**Капусту колърабі** сортують за розміром, миють, обчищають від шкірочки, зрізують верхівку у вигляді кришечки, чайною ложечкою видаляють серцевину, варять у підсоленій воді, охолоджують і наповнюють начинкою.



**Столові буряки** миють, варять, обчищають від шкірочки, вирізують серцевину, заповнюють її начинкою.

**Картоплю** печуть у шкірочці, обчищають, зрізують верхівку, обережно видаляють серцевину, заповнюють її начинкою.

**Томати** для фарширування беруть зрілі, щільні, середнього розміру. Їх миють, зрізують верхню частину у вигляді кришечки з боку плодоніжки, виймають чайною ложкою насіння з частиною м'якоті, повертають розрізом донизу, дають стекти соку, посипають сіллю, перцем і наповнюють начинкою.



**Кабачки** фарширують цілими (до 10 см довжиною) або шматочками циліндричної форми. Їх миють, дозрілі обчищають від шкірки, нарізують упоперек на циліндри 4-5 см заввишки, видаляють насіння з м'якоттю, щоб було денце (аби не випадала начинка), кладуть у киплячу підсолену воду і варять до напівготовності 3-5хв. Потім їх виймають шумівкою, перекладають у друшляк, охолоджують і наповнюють начинкою.



*Кабачки фаршировані цілими*



*Кабачки фаршировані шматочками циліндричної форми*

*Баклажани* миють, видаляють плодоніжку, великі екземпляри розрізують навпіл уздовж або упоперек на цилінди, малі — використовують цілими або розрізують уздовж навпіл, виймають з середини м'якоть разом із насінням і наповнюють начинкою. Серцевину використовують при приготуванні начинки.

## 8. Види нарізання овочів

Форма нарізаних овочів повинна відповідати формі основних продуктів, з яких складається страва, форму котрих змінити не можна (крупи, макаронні вироби та ін.).

Нарізати можна механічним способом — овочерізальними машинами або вручну, для чого використовують ножі кухарської трійки та інструменти для фігурного нарізання овочів.

При нарізанні овочів вручну використовують прийоми шаткування (від себе, до себе, вбік, зверху вниз), січення, розтирання.

Найбільш поширені прості форми нарізання часточки, соломка, брускочки, кубики, кружальця, часточки, скибочки, квадратики, кільця, півкільця та ін.

**Фігурне** нарізання виконують кухарі високої кваліфікації, використовуючи корінчасті ножі або спеціальні інструменти.

При цьому застосовують прийом карбування (зірочки, шестерні, гребінці), обточування — кульки, бобечки, груші, горішки, стружка.

## Форми нарізання овочів та їхнє кулінарне використання

Форма нарізання	назва овочів	розмір, см	кулінарне використання
Соломка	Картопля	Квадратний переріз 0,2×0,2 Довжина 4–5	Для смаження у фритюрі, на гарнір до порційних страв із філе птиці та м'яса.
	Морква, петрушка, буряки, ріпчаста	Те саме	Для борщів (крім флотського, полтавського), розсолінників, супів з макаронними виробами,

	цибуля 		а також для маринаду.
	Капуста білоголова 	Квадратний переріз $0,1 \times 0,1$ Довжина 4–5	Для борщів (крім флотського, полтавського), розсольників, капусти тушкованої.
	Капуста біло_й червоноголова		Для салатів
Брусочки	Картопля 	Квадратний переріз від $0,7 \times 0,7$ до $1 \times 1$ Довжина 2,5–3,5	Для смаження у фритюрі, на гарнір до порційних страв з м'яса та риби, для супів з макаронними виробами.
	Морква, петрушка, селера	Квадратний переріз $0,4 \times 0,4$ Довжина 2,5–3,5	Для бульйонів з овочами, шпигування м'яса, овочів у молочному соусі.
Кубики	Картопля 	Довжина ребра 1–2,5	Для юшок (картопляної, з крупами й овочевих), для борщів (флотського й полтавського), картоплі тушкованої, рагу овочевого.
	Морква, петрушка, селера, цибуля ріпчаста	Довжина ребра 0,3–0,75 Переріз $0,1–0,2 \times 0,1–0,2$	Для юшок із крупами й бобовими, як гарнір дорізних страв.
	Зелень петрушк и, кропу, цибуля зелена, капуста білоголова	Довжина ребра 0,2–0,3	Для посыпання під час відпускання перших і других страв, салатів.
Кружальця	Картопля 	Діаметр 2–3 Товщина 0,2–0,3	Для смаження основним способом та у фритюрі, для запікання страв з риби.
Часточки	Картопля 	Довжина не більше 5 Розміри не більше 3,5	Для борщів, юшок овочевих, з крупами, картопляних, розсольників, овочів тушкованих, смаження основним способом та у фритюрі. Для тушкованих овочів, нирок.

Скибочки	Картопля	Довжина 2,5–3 Товщина 0,3–0,5	Сира й варена — для смаження основним способом на гарнір до смажених страв з м'яса й риби; варена — на гарнір до запеченої яловичини.
	Картопля	Довжина 1–1,5 Товщина 0,3–0,5	Варена для салатів, окрошок.
	Морква, буряк	Довжина 2–2,5 Товщина 0,3–0,5	Сирі — для борщів флотського, полтавського; варені — для вінегретів, салатів.
Квадратики (шашки)	Капуста блоголова	Розміри 3–3,5	Для борщів флотського, полтавського, юшок овочевих, селянської, рагу овочевого.
Кільця, півкільця	Цибуля ріпчаста	Діаметр 3–6	Для гарнірів до біфштекса із цибулею, шашлику, ковбаси домашньої, запеченої риби, печінки смаженої.
Гребіні, зірочки, шестерні	Морква, петрушка	Довжина 2–3 Ширина 1,25	Для гарнірів до заливної риби, у маринаді; для прикрашання холодних і гарячих страв.
Бочечки, груші, кульки, горішки	Картопля	Довжина 3,5–4×6 Горішки діаметром 1,5–2,5 Кульки й горішки діаметром 1–1,5	Варена на гарнір до оселедців натуральних, до варених і припущеніх страв з риби. Для гарнірів до холодних і гарячих страв.
Стружка	Картопля	Довжина 15–25 Товщина 0,3	Для гарнірів до других м'ясних страв.
	Хрін	Довжина 4–6 Ширина 1–1,5 Товщина 0,1–0,2	Для гарнірів до біфштекса, антрекота натурального, ростбіфа.
Січення дрібне	Цибуля ріпчаста, капуста блоголова	0,1–0,2×0,1–0,2	Для тюфтель, фаршів.

### Міжнародні види нарізання овочів

**Брюнуаз (brunoise)** — акуратне й рівне нарізання овочів на кубики (2 мм або трохи більше);

**жульєн (julienne)** — овочі, нарізані тонкою соломкою. Розмір соломки залежить від типу та фактури продукту, проте не довша 4 см;

**пейзан (paysanne)** — такі овочі, як морква, буряк, ріпа, картопля, цибуля-порей, капуста й селера, нарізані тонкими скибочками або шматочками, які можуть бути квадратними чи круглими; приблизна величина: 1 см x 1 см або 1-1,5 см у діаметрі для кружечків;

*шифонад* (*chiffonnade*) — подрібнені овочеві листя (салат, шпинат та ін.);

*конкасе* (*tomates concassees*) — спосіб нарізання дрібними кубиками (зазвичай томатів і перцю). На томатах роблять надрізи шкірки й обдають окропом, очищують від шкірки. Розрізають навпіл по горизонталі, видаляють насіння й нарізають м'якоть кубиками (0,5-1 см);

*бланкет* — нарізання продукту рівними прямими однаковими шматочками (брисочками);

*тар-тар* — нарізання дуже дрібними кубиками однакового розміру. Не потрібно плутати із соусом на основі майонезу та стравами із сирого рубаного м'яса або риби;

*карпачо* — дуже тонке нарізання продуктів. Використовують для приготування страви «Карпачо» із сирої яловичини, риби, фруктів чи овочів;

*нуазет* — нарізання овочів у формі кульок (горішків) спеціальним нуазетним ножем;

*крудіте* — нарізання сиріх овочів малими однаковими шматочками.

## **9. Характеристика й обробка охолоджених та заморожених овочів, фруктів, ягід**

На підприємства масового харчування крім свіжих надходять квашені, солоні, мариновані, сушені, заморожені, консервовані стерилізацією або пастеризацією у герметичній тарі овочі, фрукти, ягоди.

**Свіжозаморожені овочі, фрукти, ягоди.** Для заморожування використовують тільки якісні овочі, фрукти, ягоди: томати, цвітну капусту, баклажани, перець стручковий солодкий, зелений горошок, квасолю стручкову, спаржу, шпинат, цукрову кукурудзу, пряну зелень. Перед заморожуванням овочі миють, обчищають, бланшулють, кладуть у тару і заморожують при температурі -18...-25 °C. Зберігати заморожені овочі можна до 12 місяців при температурі -18 °C і відносній вологості повітря 90-95 %.

**Швидкозаморожені** свіжі овочі, фрукти, ягоди повинні бути цілими, чистими, без пошкоджень, колір — близький до натурального. Після розморожування вони зберігають майже повністю свої властивості: колір, аромат, смак, зовнішній вигляд, консистенцію.

Перед тепловою обробкою свіжозаморожені овочі, фрукти, ягоди не розморожують, а які використовують у їжу сирими, попередньо розморожують при температурі від 0 до -2°C.

## **10. Відходи овочів і їх використання**

За якістю овочі, що надійшли в підприємства масового харчування, мають відповідати стандартам, у противному разі під час кулінарної обробки збільшується кількість відходів і погіршується якість готових виробів. Кількість відходів залежить від виду овочів, їхньої якості, способу обробки і пори року.

Відходи і втрати під час холодної обробки овочів вказані у Збірнику рецептур страв і кулінарних виробів.

Зниження відходів при обробці овочів — важливе народногосподарське завдання.

Для зниження процента відходів під час обчищення овочів, необхідно додержуватись таких правил: стежити за режимом обчищення, справністю

картоплечистки, використовувати овочі, які відсортовані за розмірами, застосовувати спеціальні жолобкові ножі, дотримуватись строків і режимів зберігання, правильної організації робочих місць, застосування прогресивних методів обчищення.

Велике значення має раціональне використання відходів. Відходи овочів застосовують для подальшої переробки. Так, з відходів картоплі виробляють крохмаль.

Із шкірочки буряків готують буряковий настій. Йї добре промивають, подрібнюють, заливають водою, додають оцет, доводять до кипіння і настоюють 15-20 хв., потім проціджують. Використовують для забарвлення борщів.

Для приготування борщів можна також вживати гичку ранніх буряків і обчищені качани білоголової капусти.

Стебла петрушки, кропу, селери промивають, зв'язують у пучки і використовують для ароматизації бульйонів, соусів.

## 11. Обробка грибів

Гриби багаті на білки (1,5-7 %), містять вуглеводи (0,2-1,0 %), жири (0,1-0,9 %), мінеральні речовини (0,1-1,0 %), клітковину (фунгін) (0,7-3,5 %), вітаміни А, В, С, Д, ферменти.

Засвоюваність та енергетична цінність грибів невисокі.

В їжу використовують плодове тіло, яке складається з шапочки і ніжки. Залежно від будови шапочки їстівні гриби поділяють на губчасті ( трубчасті ), пластинчасті і сумчасті .

*Губчасті гриби* — білий гриб, підберезник, підберезник, маслюк, моховик. Низ шапочки цих грибів має вигляд губки, що складається з тонких трубочок, в яких знаходяться спори.



Губчасті гриби: 1 — білі; 2 — підосичники; 3 — підберезники; 4 — маслюки

*Пластинчасті гриби* — сироїжки, лисички, опеньки, печериці, рижики, грузді. Низ шапочки має вигляд пластинок, які радіальне розходяться до периферії. У пластинках знаходяться спори.



Пластинчасті гриби: 1 — печериці; 2 — сироїжки; 3 — опеньки; 4 — лисички

*Сумчасті* гриби — зморшки, сморжі, трюфелі, спори яких знаходяться у спеціальних сумках.



1



2



3

**Сумчасті гриби:** 1 — зморшки; 2 — сморжі; 3 — трюфелі

На підприємства масового харчування надходять свіжі, сушені, солоні, мариновані та консервовані гриби.

На підприємства громадського харчування надходять свіжі, сушені, солоні, мариновані та консервовані гриби.

*Обробка свіжих грибів* (білих, підосичників, підберезників, лисичок, сироїжок) здійснюється в такій послідовності: обчищають від листя, хвої, травинок → відрізують нижню частину ніжки (на відстані 1,5-2 см від шапинки) → зішкрябають пошкоджені місця, забруднення → сортують → ретельно промивають 3-4 рази (сироїжки обшпарюють і знімають шкірку).

*Обробка маслюків:* зачищають ніжки → відрізують шапинки, вирізують зіпсовані місця → із шапинок знімають слизьку шкірку → сортують → промивають.

*Обробка печериць:* видаляють плівку, що закриває пластинки → зачищають ніжку → знімають шкірку з шапинки → промивають у підкисленій воді, щоб запобігти потемнінню.

*Обробка зморшків і сморжів:* перебирають → відрізують корінець → замочують у холодній воді на 30-40 хв, промивають кілька разів → варять протягом 10-15 хв у великій кількості води → промивають гарячою водою → відвар виливають.

Гриби сортують на великі, середні та дрібні. Великі гриби нарізують або січуть; ніжки й шапинки середніх використовують цілими. Щоб гриби під час нарізування не розкришувалися, їх відварюють до розм'якшення протягом 4-5 хв.

У процесі обробки свіжі гриби ретельно перебирають, щоб видалити нейстівні й отруйні, які подібні до них.

**Солоні гриби.** Для соління використовують переважно пластинчасті гриби — рижики, грузді, сироїжки, біляки та чернушки. Перед засолюванням усі гриби, крім рижиків і сироїжок, вимочують у воді для видалення гіркоти. Солять гриби двома способами. За *холодного способу соління* гриби кладуть у бочку, пересипають сіллю в кількості 4,6-5,2 % від маси грибів, перекладають лавровим листом, кропом, перцем та іншими прянощами. За *гарячого способу соління* гриби відварюють у підсоленій воді, охолоджують і солять так само, як і за *холодного*.

Залежно від якості солоні грузді та рижики поділяють на I та II гатунки, солоні гриби інших видів на гатунки не поділяють. Шапинки солоних грибів

мають бути цілими, чистими, однорідного забарвлення, наближеного до натурального; м'якоть — щільна, пружна, розсіл — мутнуватий, ледь тягучий; смак і запах — кислувато-солодкий з ароматом прянощів. У рижиків і грудів діаметр шапинки має бути 4-9 см, у решти — 5-6 см.

**Мариновані гриби.** Для маринування використовують гриби білі, підберезники, підосичники, маслюки, опеньки, лисички та сироїжки.

Маринування грибів — це варіння їх у розсолі з оцтової кислоти з додаванням солі та прянощів. Готують мариновані гриби стерилізованими й нестерилізованими. Залежно від якості білі мариновані гриби поділяють на I та II гатунки, мариновані гриби інших видів на гатунки не поділяють.

*Обробка солоних і маринованих грибів:* відокремлюють від розсолу → сортувати за розміром і якістю, видаляють спеції → великі гриби нарізують. Дуже солоні або гострі гриби промивають перевареною холодною водою, інколи їх вимочують.

Використовують для приготування соусів, холодних страв і закусок.

**Сушені гриби.** Сушать білі гриби, підберезники, підосичники та маслюки.

Усі гриби, крім білих, під час сушіння чорніють, тому їх називають чорними.

Залежно від якості сушені білі гриби поділяють на I, II та III гатунки, чорні гриби на гатунки не поділяють. Сушені гриби мають бути сухими, чистими, цілими, різної форми. У чорних грибів колір шапинки — від жовтобурого до чорного, у білих — жовтуватий або коричневий різних відтінків.

Сушені гриби повинні трохи гнутися, легко ламатися. Смак і запах — специфічні, властиві гриbam. Вологи не більше 12-14 %.

*Обробка сушених грибів:* перебирають → промивають кілька разів → замочують у холодній воді на 3-4 год → потім воду зливають, проціджують і використовують для варіння грибів → гриби після замочування промивають.

Світлі смачні й ароматні бульйони отримують, відваривши білі сушені гриби, гриби інших видів використовують переважно для запікання та приготування начинок.

**Консервовані гриби.** Їх готують із бочкових маринованих, солоних або варених грибів, які фасують у скляні й металеві лаковані банки з додаванням прянощів та оцтової кислоти, герметично закупорюють і стерилізують. Використовують для закусок, перших і других страв і соусів.

### Тема 3. Страви і гарніри з картоплі, овочів і грибів

**Лекція 3. Страви та гарніри з варених, припущених, смажених овочів і грибів. Страви і гарніри з тушкованих та запечених овочів і грибів.**

#### План

1. Значення овочів у харчуванні
2. Процеси, що відбуваються в овочах під час теплової кулінарної обробки.

- 3. Страви і гарніри з варених овочів.**
- 4. Страви і гарніри з припущенних овочів.**
- 5. Страви і гарніри із смажених овочів і грибів.**
- 6. Страви і гарніри з тушкованих овочів і грибів.**
- 7. Запечені страви із овочів і грибів. Печені овочі.**
- 8. Страви з овочевих напівфабрикатів. Страви регіональної кухні.**

### **1. Значення страв з овочів у харчуванні**

Страви з овочів — важливе джерело вуглеводів, мінеральних речовин, органічних кислот і вітамінів, необхідних для організму людини.

Смакові й ароматичні речовини, барвники, які містяться в овочах, підвищують апетит. Клітковина посилює перистальтику кишківника, а також сприяє нормалізації жирового обміну та виведенню з організму холестерину. Тому страви з овочів потрібно вживати для профілактики й лікування атеросклерозу. Пектин характеризується бактерицидною дією (стимулює розвиток гнильних бактерій), виводить з організму радіонукліди.

Рослинні продукти мають становити 2/3 від раціону харчування людини. При цьому велике значення мають страви з овочів і зелені, які додають у готові страви та використовують як гарнір без теплової обробки. Їжа має бути різноманітною, збуджувати апетит та викликати в людини відчуття задоволення. Тому гарніри з овочів доповнюють страви з м'яса, птиці й риби, бо вони надають їм привабливого вигляду, збагачують поживними речовинами, збуджують апетит і сприяють кращому засвоєнню.

Поєднуючи овочі з м'ясом, птицею та рибою, можна значно підвищити їхню біологічну цінність. Добирати гарніри до страв з м'яса, птиці та риби потрібно за смаком, кольором і складом овочів, ураховуючи при цьому калорійність і смак основної страви. Наприклад, до страв із жирного м'яса й птиці використовують тушковану квашену капусту й овочі, тушковані з томатною пастою. До страв з нежирного м'яса краще подавати гарніри з ніжним смаком — варену картоплю, картопляне пюре, овочі в молочному соусі; до вареного м'яса подають зелений горошок, варену картоплю, картопляне пюре; до смаженого — складні овочеві гарніри, смажену картоплю; до вареної та припущененої риби — варену картоплю. Гарніри з капусти, брукви й ріпи до рибних страв не подають.

Гарніри з овочів можуть бути **простими, комбінованими та складними**. **Прості гарніри** — це овочі одного виду, **комбіновані** — двох, **складні** — трьох і більше.

Овочі в комбінованих і складних гарнірах повинні поєднуватися між собою за смаком і кольором. Наприклад: картопля смажена, варені зелений горошок або квасоля; картопля смажена й овочі в молочному соусі; картопляне пюре, морква або буряки, тушковані в сметанному соусі, тощо.

Гарніри можна посыпти дрібно нарізаною зеленою петрушкою, кропу (2-3 г на порцію) або зеленою цибулею (5-10 г на порцію). Додатково на гарнір можна подавати свіжі або солоні огірки, квашену капусту, солоні й мариновані гриби, овочеві консерви, салати із сиріх овочів (50 г на порцію), нарізаний лимон, маслини й капарці, плоди мариновані (25-50 г на порцію).

Основою правильного приготування овочевих страв є вибір прийомів теплової обробки, які забезпечать максимальне збереження цінних харчових речовин, які містяться в овочах. Залежно від виду теплової обробки розрізняють страви з варених, припущених, смажених, тушкованих і запечених овочів.

## **2. Процеси, що відбуваються в овочах під час теплової кулінарної обробки**

Теплова обробка сприяє розм'якшенню овочів, утворенню нових смакових та ароматичних речовин.

Крохмаль, який є в овочах, під час нагрівання клейстеризується. Крохмальні зерна за температури + 55-70 °C вбирають воду, яка міститься в овочах, й утворюють драглину масу – клейстер.

Під час смаження овочів на їхній поверхні утворюється рум'яна кірочка. Це результат декстринізації (розщеплення) крохмалю, карамелізації (глибокого розщеплення) цукрів і меланоїдинових утворень. Унаслідок карамелізації кількість цукру в овочах зменшується, а на поверхні утворюється добре підсажена кірочка. Різноманітне забарвлення овочів зумовлене наявністю в них пігментів (барвників). Завдяки вмісту хлорофілу щавель, шпинат, салат і зелений горошок мають зелений колір. Під час теплової обробки органічні кислоти клітинного соку вступають у реакцію із хлорофілом, утворюючи нову сполуку бурого кольору.

Жовтий, помаранчевий та червоний кольори овочів (морква, томати, червоний болгарський перць) зумовлені вмістом каротиноїдів, які стійкі проти дії тепла, кислот, лугів і не змінюють колір у процесі теплової обробки.

Буряки мають червоно-фіолетовий колір завдяки наявності барвників: пурпурного (бетаніну) і жовтого.

Капуста, картопля, ріпчаста цибуля в процесі варіння набувають жовтого відтінку, що зумовлено вмістом безбарвних флавонових глюкозидів.

Вітаміни (за винятком вітаміну С) стійкі проти теплової обробки й майже не змінюються. Вітамін С (аскорбінова кислота) легко руйнується під час теплової обробки, особливо в процесі варіння у великій кількості рідини.

### ***Правила теплової обробки овочів***

1. Тривалість теплової обробки овочів залежить від стійкості протопектину. У сиріх овочах клітини рослинної тканини зв'язані між собою протопектином, який після теплової обробки переходить у розчинну речовину — пектин. При цьому зв'язок між клітинами послаблюється, овочі розм'якшуються.

2. У кислому середовищі та середовищі з великою кількістю солей кальцію перехід протопектину в пектин сповільнюється, овочі погано розм'якшуються.

3. Овочі краще варити в м'якій воді, яка містить незначну кількість солей кальцію.

4. Зелені овочі рекомендують варити при бурхливому кипінні у відкритому посуді, при цьому кислоти разом з парою води вивітрюються, а колір овочів не змінюється.

5. Під час теплової обробки колір буряків краще зберігається, якщо їх варити цілими в кислому середовищі; тому в процесі варіння та тушкування буряків додають оцет.

6. У процесі теплової обробки маса овочів зменшується, оскільки вони втрачають рідину (під час смаження вона частково випаровується, під час варіння — переходить у відвар). У відвар переходят мінеральні речовини, водорозчинні вітаміни, органічні кислоти, цукри, білки, які визначають смак і харчову цінність овочів.

7. Відвари з овочів (крім відварів з молодої картоплі) треба використовувати для приготування перших страв і соусів: вони містять різні поживні речовини.

8. Вітамін С краще зберігається в процесі варіння на пару та смаження, оскільки жир захищає овочі від сполучення з киснем повітря, який сприяє окиснювальним процесам. Вітамін С добре зберігається в кислому середовищі. Щоб він краще зберігся, під час приготування страв з овочів потрібно дотримуватися таких правил:

- обчищати й нарізувати овочі безпосередньо перед тепловою кулінарною обробкою;
- не використовувати металевий посуд, який окислюється;
- під час варіння овочі треба класти в окріп у такій послідовності, щоб одночасно довести їх до готовності;
- варити овочі під закритою кришкою, щоб не було доступу кисню;
- дотримуватися режиму й тривалості теплової обробки (не допускати бурхливого кипіння і тривалого варіння);
- не перемішувати овочі довго й часто;
- не допускати тривалого зберігання готових страв у гарячому стані, повторного й багаторазового розігрівання.

Страви та гарніри з овочів готують у соусному відділенні гарячого цеху, використовуючи таке обладнання: стаціонарні казани, електросковороди, електроплити; наплитний посуд — наплитні казани, каструлі, каструлі із сітчастими втулками, сотейники, сковороди, дека; інвентар — шумівки, дерев'яні копистки, кухарські лопатки, друшляки й сита.

Страви подають у підігрітих столових мілких тарілках, баранчиках, порційних сковородах.

### **3. Страви і гарніри з варених овочів**

Для приготування страв і гарнірів використовують варені картоплю, капусту, буряки, моркву, кукурудзу, стручки зеленого гороху та квасолі. Овочі варять у воді або на пару, щоб зберегти поживні речовини.

#### *Загальні правила варіння овочів*

1. Картоплю та моркву варять зі шкіркою або обчищеними, буряки Страви і гарніри з варених овочів зі шкіркою, кукурудзу Страви і гарніри з варених овочів качанами, стручки квасолі Страви і гарніри з варених овочів нарізаними, сушені овочі попередньо замочують.

2. Овочі занурюють у підсолений окріп (на 1 л води 10 г солі), варять у посуді під закритою кришкою в наплитних або стаціонарних казанах.

3. Вода має покривати овочі на 1-2 см, оскільки під час варіння у великій кількості води збільшуються втрати поживних речовин, особливо вітаміну С.

4. Буряки, моркву та зелений горошок варять без солі, щоб не погіршився смак і не сповільнівся процес варіння.

5. Овочі зеленого кольору (стручки бобових, зелений горошок, шпинат, капуста брюссельська, спаржа й артишоки) варять у великій кількості води (3-4 л на 1 кг) у посуді з відкритою кришкою, щоб зберегти колір.

6. Сушені овочі перед варінням промивають, заливають холодною водою та залишають для набухання на 1-3 год, а потім варять у тій самій воді.

7. Швидкозаморожені овочі кладуть в окріп, не розморожуючи.

8. Консервовані овочі прогрівають із відварам, а потім відвар зливають і використовують для приготування перших страв і соусів.

9. Молоду картоплю та моркву потрібно варити на пару, оскільки під час варіння у воді вони стають водянистими й несмачними.

10. Для варіння старої обчищеної картоплі у воду треба додати трохи оцту чи лимонної кислоти, щоб на бульбах не з'явилися темні плями.

11. Картопля звариться швидше, якщо у воду додати ложку маргарину чи перед варінням обчищену картоплю потримати 2-3 хв під сильним струменем холодної води.

12. З молодої картоплі пюре несмачне, а смажена погано підрум'янюється та стає твердою; її краще варити й подавати цілою з маслом або зі сметаною.

13. З охолодженої картоплі пюре буде в'язке й тягуче, а з протертої разом з відварам Страви і гарніри з варених овочів не досить біле й пухке, під дією холодного молока пюре стає сірим.

14. Пюре зі старої картоплі буде смачним і пухким, якщо в нього додати збитий яєчний білок.

15. Не варіть капусту в алюмінієвому посуді, бо вона змінить свій колір. Покладіть у посуд, де вариться капуста, скибочку хліба, який поглинє неприємний запах.

16. Для приготування страв краще використовувати білі головки цвітної капусти, оскільки сірі й зелені мають гіркуватий смак.

**Картопля варена.** Однакові за величиною бульби обчищеної картоплі (великі бульби нарізують часточками) кладуть у казан шаром не більш як 50 см, заливають гарячою водою так, щоб вона вкрила картоплю на 1-1,5 см, солять, накривають кришкою, доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують (посуд накривають

кришкою і ставлять на плиту на 3-5 хв. на недуже гаряче місце).

Картоплю, обточену бочечками, молоду і ту, що швидко розварюється, варять 15 хв. після закипання, а потім воду зливають і доводять до готовності без води (за рахунок пари, яка утворюється в казані).



Картопля варена

Варять картоплю невеликими партіями і використовують як самостійну страву або як гарнір. При подаванні поливають маслом або соусами — грибним, цибулевим, сметаним

або сметаною. Можна подавати зі смаженою цибулею або смаженими грибами, або використовують як гарнір до страв з м'яса і риби. Молоду картоплю поливають маслом і посипають посіченим кропом.

**Картопляне пюре.** Для картопляного пюре краще використовувати сорт картоплі з високим вмістом крохмалю. Обчищені однакові за розміром бульби картоплі заливають гарячою водою, солять, закривають кришкою і варять до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують і гарячою протирають у протиральний машині. В гарячу протерту картоплю додають розтоплений жир, вливають, безперервно помішуючи, гаряче кип'ячене молоко, щоб маса не потемніла. Суміш збивають до утворення пухкої однорідної маси. Відварену картоплю протирають гарячою при температурі не нижчій за 80°C.

Перед подаванням пюре кладуть у тарілку, на поверхні роблять візерунок ложкою, змоченою в розтопленому маслі, поливають маслом вершковим, посипають зеленню. Пюре можна подавати з пасерованою цибулею, круто звареними січеними яйцями, змішаними з розтопленим вершковим маслом. Можна також використовувати як гарнір до м'ясних і рибних страв.

**Капуста відварна з маслом або соусом.** Оброблену білоголову капусту нарізають шашками, ранню білоголову — часточками. Цвітну капусту використовують цілими суцвіттями або нарізають.

Качанчики брюссельської капусти необхідно попередньо зрізати з стебла. Підготовлену капусту кладуть в киплячу підсолену воду, швидко доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності в посуді з відкритою кришкою, щоб не змінився колір. Готову капусту до подавання зберігають у гарячому відварі не більш як 30 хв., оскільки при тривалому зберіганні руйнується вітамін С, погіршується смак і зовнішній вигляд страви. Варити капусту слід у міру реалізації.

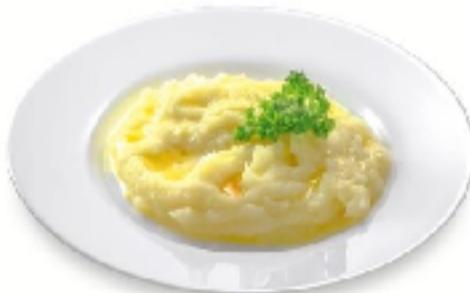
Готову капусту виймають шумівкою, дають стекти відвару.

При подаванні поливають вершковим маслом або соусом молочним, сметанним, сухарним. Соус можна подавати окремо в соуснику.

**Картопля в молоці.** Обчищену картоплю нарізають великими кубиками, кладуть у киплячу воду і варять 10 хв. Воду зливають, картоплю заливають гарячим молоком, солять і варять до готовності. Потім кладуть шматочки масла і доводять до кипіння. При відпусканні кладуть масло, що залишилося, засипають зеленню.

**Горох овочевий варений.** Швидко заморожений горошок кладуть у киплячу воду, швидко доводять до кипіння і варять 3-5 хв. Лопаточки овочевого гороху обчищають від бічних жилок і варять у киплячій підсоленій воді. Консервований горошок прогрівають у цьому самому відварі. Зварений горошок відкидають на друшляк, а відвар можна використати для приготування соусів і перших страв.

При подаванні горошок поливають маслом або молочним соусом.



*Картопляне пюре*

*Вимоги до якості страв з варених овочів.* Варені овочі зберігають форму, картопля однакової величини, нарізана часточками або обточена бочечками. Допускається незначне розварювання бульб.

Картопля добре обчищена, без вічок і темних плям, не допускаються потемнілі бульби.

Капуста білоголова нарізана шашками, цвітна — розібрана на суцвіття. Не допускається смак пареної капусти. Зварені овочі мають м'яку, ніжну консистенцію. Колір вареної картоплі — від білого до світло-кремового, капусти і гороху овочевого — від світло-зеленого до зеленого.

Смак — характерний для кожного виду овочів.

Картопляне пюре густої, пухкої, однорідної консистенції, без грудок непротертої картоплі. Смак — ніжний, з ароматом молока і вершкового масла. Колір — від білого до кремового. Укладене на тарілку, на поверхні написаний візерунок.

Зварену картоплю і картопляне пюре зберігають на марміті не більше 2 год., цвітну, білоголову варену капусту — не більше як 60 хв., оскільки при тривалому зберіганні погіршується їхня якість і руйнується вітамін С.

#### **4. Страви і гарніри з припущених овочів**

##### *Правила припускання овочів*

1. Овочі окремих видів (морква, гарбуз, кабачки, капуста, томати, шпинат, щавель, ріпа) або їхні суміші припускають у невеликій кількості рідини (вода, бульйон, молоко) з додаванням жиру.

2. У власному соку припускають овочі, що містять велику кількість рідини, легко її відокремлюючи (гарбузи, томати, кабачки).

3. Перед припусканням овочі нарізають: капусту — шашками або часточками; моркву, ріпу, гарбуз, кабачки, брукву — кубиками або часточками.

4. Овочі припускають у посуді з товстим дном під закритою кришкою при слабкому кипінні.

5. Нарізані овочі кладуть у посуд шаром не більше ніж 20 см. На 1 кг овочів використовують 0,2-0,3 л бульйону або води та 20-30 г жиру. Втрати поживних речовин під час припускання значно менші, ніж під час варіння.

6. Припущені овочі заправляють вершковим маслом або молочним соусом. Подають як самостійну страву та як гарнір, а також використовують як напівфабрикат для приготування перших страв, начинок і холодних страв.

Перед припусканням овочі нарізають таким чином: капусту — шашками або часточками, моркву, ріпу, гарбуз, кабачки, брукву — кубиками або часточками. Припускають у посуді з товстим дном із закритою кришкою. Нарізані овочі кладуть у посуд шаром не більш як 20 см. На кг овочів використовують 0,2-0,3 л бульйону або води і 20-30 г жиру. Втрати поживних речовин під час припускання значно менші, ніж під час варіння.

Припущені овочі заправляють вершковим маслом, молочним соусом і подають як самостійну страву і як гарнір, а також використовують як напівфабрикати для приготування перших страв, начинок, холодних страв.

**Морква в молочному соусі.** Обчищену моркву нарізають дрібними кубиками, часточками або брусками, кладуть у посуд, додають бульйон

(0,2-0,3л на 1 кг), маргарин і припускають до готовності, потім додають молочний соус середньої густини, сіль, цукор, перемішують і доводять до кипіння.

Подають як гарнір до страв з м'яса і риби або як самостійну страву.

**Капуста білоголова з соусом.** Головки капусти розрізають вздовж на часточки з частиною качана, щоб трималося листя. Якщо капуста призначена для гарніру, її слід нарізати шашками. Нарізану часточками капусту кладуть у посуд в один ряд, а нарізану шашками — шаром 10-15см, додають воду або бульйон, вершкове масло або маргарин, сіль і припускають до готовності.

Подають в баранчику або порційні сковороді, поливають соусом молочним або сметаним з томатом.

**Овочі припущені в молочному або сметанному соусі.** Моркву, ріпу, кабачки або гарбуз нарізають кубиками або часточками, білоголову капусту — шашками, цвітну капусту розбирають на суцвіття. Кожен вид овочів припускають окремо. Консервований зелений горошок прогрівають у власному соку.

Припущені овочі з'єднують, заправляють соусом молочним середньої густини або сметаним, додають сіль, цукор і прогрівають 1-2хв.

Перед подаванням припущені овочі кладуть у баранчик або порційну сковороду, поливають жиром.

*Вимоги до якості страв і гарнірів з припущеніх овочів.* Овочі мають однакову форму нарізання, яка зберігається, заправлені соусом. Сmak трохи солонуватий, запах — з ароматом овочів і молока, без запаху підгорілих молока й овочів. Колір — властивий овочам, з яких приготовлена страва. Консистенція — м'яка, соковита. Допускається часткове розварювання овочів. Овочі у соусі або маслі зберігають у посуді під кришкою не більш як 1год.

## 5. Страви і гарніри із смажених овочів і грибів

### Правила смаження овочів

1. Для смаження використовують сирі овочі, попередньо зварені.
2. Сирими смажать овочі, які містять нестійкий протопектин і достатню кількість вологи (картопля, кабачки, гарбуз, ріпчасти цибуля, томати).
3. Овочі, які мають більш стійкий протопектин, попередньо варять або припускають, нарізують, а потім смажать (буряк, морква, капуста).
4. Овочі смажать двома способами — основним (у невеликій кількості жиру) та у фритюрі (у великій кількості жиру).
5. Перед смаженням овочі нарізують, а кабачки, гарбуз, томати й баклажани обкачують у борошні.
6. Для смаження основним способом підготовлені овочі чи вироби з них кладуть на сковороду або деко із жиром, попередньо розігрітим до + 140-150 °С.
7. Овочі смажать з обох боків до утворення підсмаженої кірочки.
8. Овочі доводять до готовності в жаровій шафі.
9. У фритюрі смажать картоплю, цибулю, зелень петрушки, білоголову капусту в тісті, вироби з картоплі.
10. Підготовлені овочі обсушують, щоб під час смаження не

розбризкувався жир.

11. Для смаження у фритюрі краще використовувати суміш тваринних і рослинних жирів (50 % тваринного жиру та 50 % олії або відповідно 70 % і 30 %), а також кулінарний фритюрний жир.

12. Жиру для смаження беруть у 4 рази більше, ніж овочі. Фритюрницю наповнюють жиром наполовину, оскільки під час нагрівання він піниться.

13. Жир нагрівають до температури + 170-180°C і кладуть підготовлені овочі. Тривалість смаження становить 2-8 хв.

14. Нарізану сиру картоплю перед смаженням у фритюрі не солять, бо від солі вона зволожується, довго не утворюватиметься рум'яна кірочка, жир піниться.

**Картопля смажена (з сирої).** Сиру картоплю нарізають брусками, часточками, кубиками або скибочками, промивають у холодній воді, щоб шматочки не склеювались і не прилипали до листа, обсушують, щоб жир не розбризкувався. Підготовлену картоплю кладуть на сковороду або лист з розігрітим жиром шаром 4-5 см і смажать, періодично помішуючи до утворення рум'яної кірочки, солять і продовжують смажити до готовності. Якщо картопля повністю не просмажилася, її доводять до готовності в жаровій шафі.

Під час смаження в електрисковороді картоплю в кінці смаження закривають кришкою і доводять до готовності. Усмажування – 31%.

Використовують як гарнір і як самостійну страву, поливають маслом, соусом, смаженою цибулею.

**Картопля смажена (з вареної).** Картоплю, зварену зі шкірочкою, охолоджують, обчищають, нарізають тоненькими скибочками або кружальцями, солять, кладуть тонким шаром (не більш як 5 см) на сковороду з розігрітим жиром і смажать, обережно перевертаючи, щоб збереглася форма. Усмажування — 17%. Використовують як самостійну страву або для приготування запечених страв з м'яса і риби.

**Картопля, смажена у фритюрі.** Нарізану кубиками, брусками, соломкою, часточками, стружкою, спіральками сиру картоплю промивають у холодній воді і добре обсушують, кладуть у киплячий жир (температура 170-180°C) і смажать до утворення рум'яної кірочки.

Смажену картоплю виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру, посипають дрібного сіллю і струшують.

Картоплю, нарізану брусками, часточками, кубиками і смажену у фритюрі, називають картопля фрі (усмажування 50%), а нарізану соломкою — пай (усмажування 60%).

Картоплю найчастіше використовують як гарнір до страв з філе курки і дичини або як самостійну страву, посыпавши зеленню.

Для одержання хрусткої картоплі (чіпси) її нарізають скибочками товщиною 1,5мм. Підготовлену для смаження картоплю промивають, обсушують і смажать у фритюрі. Усмажування — 66%.

**Цибуля фрі.** Ріпчасту цибулю нарізають кільцями, обкатують в борошні і смажать у фритюрі 3-5хв. до утворення золотистої кірочки. Смажену цибулю

виймають шумівкою, дають стекти жиру, не солять. Усмажування — 66%. Подають при відпусканні біфштекса, смаженої печінки та ін.

**Зелень петрушки фрі.** Гілочки зелені петрушки промивають, обсушують, смажать у великій кількості жиру 1-2хв. до темно-зеленого кольору, виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру. Використовують як гарнір і для прикрашення страв із смаженої риби.

**Кабачки, баклажани, гарбузи смажені.** Підготовлені кабачки, баклажани, гарбузи (без шкірочки і насіння) нарізають кружальцями або скибочками, солять. Баклажани залишають на 10-15хв., щоб зникла гіркота, потім промивають і обсушують. Нарізані овочі обкачують у борошні і обсмажують з обох боків. Баклажани і гарбuz доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням овочі поливають сметаною або соусом молочним, сметаним з томатом, посыпають дрібно нарізаною зеленню.

Подають як самостійну страву і як гарнір.

**Капуста цвітна, смажена в тісті.** Цвітну капусту розбирають на окремі суцвіття, варять у підсоленій воді до готовності, відкидають на друшляк, обсушують, занурюють у тісто за допомогою кухарської голки, смажать у фритюрі, подають, викладаючи гіркою на порційній тарілці, поливають розтопленим вершковим маслом або маргарином.

*Приготування тіста «кляр»:* у просіяне борошно додають тепле молоко або воду (температура + 20-30 °C), розмішують, щоб не було грудочок, додають олію, сирі жовтки яєць, сіль, ретельно перемішують і залишають відстоюватися на 10-15 хв для набухання клейковини.

Перед смаженням у тісто додають збиті білки яєць та обережно перемішують.

**Котлети картопляні.** Обчищену картоплю варять, обсушують і протирають гарячою. Потім охолоджують до 40-50°C, додають яйця, масу перемішують, розділяють по дві штуки на порцію. Обкачують у борошні або сухарях, надають форми котлети, обсмажують з обох боків і доводять до готовності в жаровій шафі.

Подають на тарілці або порційному блюді, поливають маслом, сметаною або соусами: сметаним, сметаним з цибулею, грибним, томатним, цибулевим. Сметану і соус можна подати в соуснику окремо.

**Зрази картопляні.** З картопляної маси як для котлет картопляних формують коржі по 2 шт. на порцію, посередині коржа кладуть фарш, з'єднують краї, обкачують в сухарях або борошні, надаючи форми цеглини з овальними краями.

Напівфабрикат обсмажують з обох боків, доводять до готовності в жаровій шафі.

*Приготування фаршу:* цибулю ріпчасту нарізають соломкою, пасерують і з'єднують із круто звареними і дрібно посіченими яйцями, нарізаною зеленню, сіллю, перцем і перемішують. Замість яєць можна покласти дрібно нарізані гриби або моркву, нарізану соломкою і припущену.

Подають зрази на тарілці або порційному блюді, поливають вершковим

маслом або маргарином. Сметану, соуси (сметаний, грибний, томатний) можна подати окремо або підлити в блюдо.

**Крокети картопляні.** У протерту картоплю, охолоджену до температури 55°C, додають борошно, сирі яєчні жовтки і перемішують. З утвореної маси формують кульки, груші, циліндри (по 3-4 шт. на порцію), панірують в борошні, змочують в яєчному білку і панірують в сухарях. Смажать крокети у великій кількості жиру.

У масу для крокетів можна додати пасеровану цибулю і дрібно нарізані гриби.

Перед подаванням крокети викладають на блюдо або порційну тарілку, прикрашають листками салату або гілочками зелені петрушки. У соуснику подають соус (томатний, червоний з цибулею й огірками, грибний).

Крокети можна використовувати як гарнір, в цьому разі їх слід формувати меншого розміру.

**Котлети морквяні.** Моркву нарізають тоненькою соломкою або пропускають через овочерізку, потім припускають з жиром у молоці з додаванням бульйону або у воді майже до готовності. Потім всипають тоненькою цівкою манну крупу, добре розмішуючи, і варять до готовності. Утворену масу охолоджують до 40-50°C, додають яйця, сіль, претертий твердий сир і все добре перемішують (можна приготувати без сиру, а манну крупу замінити густим молочним соусом).

З цієї маси формують котлети по 2 шт. на порцію, панірують у сухарях або борошні, обсмажують з обох боків і доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням котлети кладуть на тарілку або порційне блюдо, поливають вершковим маслом або маргарином. Соус (молочний, сметаний) можна подати окремо.

**Картопляні пальчики.** У відварену претерту картоплю додають сирі яйця, картопляний крохмаль, перемішують. З утвореної маси формують валики 1-1,5 см завтовшки, нарізають їх брусками 5-6 см завдовжки, обкачують у борошні і смажать до готовності. Перед подаванням викладають гіркою, можна використовувати як гарнір.

**Деруни.** Сиру обчищену картоплю натирають на терці, додають борошно, яйця, сіль, перемішують. З утвореної маси підсмажують деруни. Подают зі сметаною або цибулею, смаженою на олії.

**Оладки з кабачків.** Обчищені кабачки натирають на терці, додають борошно, яйця, цукор, соду, сіль і все перемішують. З підготовленої маси підсмажують оладки. Перед подаванням оладки поливають сметаною або вершковим маслом.

**Вимоги до якості смажених овочевих страв.** Смажені овочі однакової форми нарізання, м'якої консистенції з рівномірно підсмаженою кірочкою.

Смажена у фритюрі картопля повинна бути хрумкою, жовтого кольору, інші овочі — світло-коричневого, на переломі — натурального кольору, властивого овочам. Котлети, зрази, шніцель — правильної форми, без тріщин, на поверхні — рівномірна рум'яна кірочка. Консистенція — пухка, нетягуча, без грудочок непретертої картоплі.

Моркяні котлети на розрізі світло-оранжевого кольору, капустяні — світло-кремового. Сmak трохи солодкуватий. Консистенція — пухка, однорідна, без великих шматочків моркви і грудочок манної крупи.

## 6. Страви і гарніри з тушкованих овочів і грибів

### *Правила тушкування овочів.*

1. Овочі кожного виду тушкують окремо або разом (суміш овочів), а також тушкують фаршировані овочі.

2. Для тушкування овочі попередньо нарізають соломкою, кубиками, часточками, обсмажують до напівготовності або припускають.

3. Тушкують у невеликій кількості бульйону з додаванням томатного пюре, пасерованих овочів, спецій чи соусу.

4. Для поліпшення смаку та вигляду страви під час тушкування свіжої капусти й буряків додають оцет.

5. Овочі тушкують у посуді під кришкою при слабкому кипінні.

6. Перед подаванням тушковані страви можна посыпти подрібненою зеленню петрушки або кропу (2-3 г на порцію).

**Капуста тушкована.** Свіжу капусту нарізають соломкою. Кладуть у казан шаром не більше як 20-30 см, додають бульйон або воду (20-30% маси капусти), жир, оцет, пасероване томатне пюре і тушкують, періодично помішуючи, до напівготовності. Потім додають пасеровані овочі, нарізані соломкою, лавровий лист, перець і продовжують тушкувати, перед закінченням тушкування — борошняну пасеровку, розведену бульйоном, сіль, цукор і доводять до готовності.

Якщо свіжа капуста має гіркуватий присmak, перед тушкуванням її слід обшпарити окропом протягом 3-5 хв.

Тушковану капусту можна використовувати як самостійну страву, як гарнір, а також включати до складу інших страв (солянка, бігус). При подаванні посыпають зеленню.

**Картопля тушкована.** Сиру обчищену картоплю нарізають часточками або великими кубиками, обсмажують, моркву — часточками або середніми кубиками, цибулю — напівкільцями і пасерують. Овочі з'єднують, додають пасероване томатне пюре, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають спеції. Подають як самостійну страву і як гарнір.

**Картопля тушкована з грибами.** Сиру обчищену картоплю нарізають часточками або кубиками і обсмажують. Оброблені свіжі білі гриби нарізають часточками і підсмажують, сушені гриби варять, а потім підсмажують. Цибулю ріпчасту нарізають півкільцями або часточками і пасерують. Картофлю з'єднують із смаженими грибами, пасерованою цибулею, заливають соусом червоним або томатним, кладуть спеції і тушкують до готовності. Подають в баранчику або тарілках, посыпають подрібненою зеленню.

**Рагу з овочів.** Картофлю, моркву, петрушку (корінь), цибулю ріпчасту нарізають часточками або кубиками. Картофлю обсмажують, а інші овочі пасерують. Білоголову капусту нарізають шашками і припускають, цвітну — розбирають на окремі суцвіття і варять.

Підготовлені картоплю і овочі кладуть в посуд, заливають соусом червоним, томатним або сметанним і тушкують 10-15 хв.

Після цього додають сирі або обсмажені кабачки чи гарбуз, нарізані кубиками, і продовжують тушкувати 15-20 хв. За 5-10 хв. до закінчення тушкування додають сіль, перець горошком, лавровий лист, доводять до готовності, заправляють тертим часником.

При відсутності того чи іншого виду овочів, які вказані в рецептурі, страву можна приготувати з інших овочів, які є, відповідно збільшивши їх закладку.

Подають у баранчику, поливають маслом, посыпають зеленню.

**Баклажани тушковані з картоплею.** Баклажани, картоплю і томати нарізають часточками. Баклажани солять і витримують 30 хв., щоб не були гіркими, і промивають. Обкачують у борошні і смажать разом з картоплею. Обсмажені овочі заливають бульйоном, тушкують до напівготовності, додають томати, сметану і тушкують 10-15 хв. Перед подаванням посыпають зеленню.

**Гриби в сметанному соусі.** Підготовлені відварені гриби нарізають скибочками або часточками і обсмажують до готовності. Заливають сметанним соусом і проварюють 5-10 хв. Можна покласти пасеровану ріпчасту цибулю. Подають в баранчику або порційній сковорідці, посыпають подрібненою зеленню.

**Перець фарширований.** Підготовлений для фарширування перець заповнюють начинкою, кладуть у сотейник в один ряд, додають води і припускають до готовності, потім заливають томатним соусом і тушкують 10-15 хв.

*Приготування начинки:* нашатковану капусту перетирають з сіллю, прогрівають з оцтом, потім додають пасеровані з томатним пюре цибулю і моркву, все разом тушкують. Заправляють цукром та пасерованим борошном.

Можна використати інші овочеві начинки.

*Вимоги до якості страв і гарнірів з тушкованих овочів.* У разі бракеражу тушкованих овочів окремо тушкують овочі і соус. Овочі після тушкування зберігають форму. Сmak тушкованої капусти — кисло-солодкий, з ароматом спецій і томату, без запаху пареної капусти і сирого борошна. Колір — від світло- до темно-коричневого, для тушкованих буряків — темно-вишневий. Консистенція — соковита.

Зберігають тушковані овочі гарячими не більше як 2 год.

## 7. Запечені страви із овочів і грибів. Печені овочі.

### Правила запікання овочів

1. Перед запіканням більшість овочів піддають тепловій обробці: варять, припускають, тушкують або смажать, а іноді використовують сирими (томати й баклажани).

2. Овочі запікають на деку або порційних сковородах, попередньо змащених жиром і посыпаних сухарями, у жаровій шафі за температури + 250–280 °С до утворення золотистої кірочки на поверхні й температури всередині виробу + 80 °С.

3. Страви із запечених овочів поділяють на три групи: овочі, запечені в

соусі; запіканки; фаршировані овочі.

4. Перед запіканням поверхню запіканки треба змастити яйцем або сметаною.

5. Овочі для запікання в соусі посипають тертим твердим сиром чи меленими сухарями, збризкують маслом.

**Картопля, фарширована м'ясом і грибами.** Підготовлену до фарширування картоплю наповнюють начинкою, накривають «кришечкою», змочують у яйці, білому паніруванні, укладають на змащене жиром деко й запікають у жаровій шафі до готовності.

Подають картоплю з грибним соусом.

*Приготування начинки:* м'ясо подрібнюють на м'ясорубці й обсмажують до готовності на маргарині, додають варені обсмажені гриби, подрібнений часник, грибний бульйон і спеції та перемішують.

**Рулет або запіканка картопляна.** Зварену картоплю обсушують і гарячою протирають, перемішують, викладають на серветку, змочену водою. На середину маси кладуть фарш капустяний, морквяний або грибний і надають форми рулету. За допомогою серветки перекладають на змащений жиром лист швом донизу, змазують сметаною, посипають сухарями, роблять 2-3 проколи, збризкують жиром і запікають у жаровій шафі при температурі 250-280°C до утворення рум'яної кірочки на поверхні.

В разі приготування запіканки картопляну масу розділяють на дві частини. На змащений жиром і посыпаний сухарями лист викладають половину картопляної маси шаром не більш як 2 см, на неї кладуть рівномірним шаром фарш. Зверху закривають другою половиною маси. Поверхню вирівнюють, змазують сметаною, ложкою роблять візерунок і запікають.

*Приготування фаршу:* сушені гриби варять, подрібнюють, пасерують з ріпчастою цибулею, вареними січеними яйцями, кладуть сіль, перець, зелень петрушки або кропу і перемішують. Запіканку можна приготувати і без фаршу — з однієї картопляної маси.

Перед подаванням рулет або запіканку нарізають на порції, поливають розтопленим вершковим маслом, або підливають соус томатний, сметаний, грибний, сметану можна подати окремо.

Для запіканок капустяних, морквяних масу готовують як для котлет, а для пудингу в підготовлену масу додають яєчні жовтки, а потім збиті білки.

**Голубці овочеві.** Головку капусти без качана відварюють у підсоленій воді до напівготовності, розбирають на окремі листки, потовщені частини листків злегка відбивають. На підготовлені листки капусти кладуть фарш, формують у вигляді конверта. Голубці викладають на лист, розігрітий з жиром, підсмажують, заливають сметаним соусом або сметаним з томатом і запікають.

*Приготування фаршу:* моркву і цибулю нарізають соломкою і пасерують, додають підсмажені гриби, зварений рис, сіль, перець, перемішують, можна додати варені січені яйця.

Перед подаванням голубці поливають соусом, в якому їх запікали.

**Перець, фарширований овочами.** Солодкий перець перебирають, промивають, надрізають навколо плодоніжки і видаляють її разом з насінням, не порушуючи цілісності перчини. Обчищений перець промивають і проварюють 2-3 хв., потім відкидають на друшляк, наповнюють фаршем, кладуть на лист, заливають соусом і запікають до готовності.

Приготування фаршу: моркву і петрушку нарізають соломкою, пасерують разом з цибулею, додають пасероване томатне пюре, заправляють цукром, оцтом, сіллю, перцем і доводять до кипіння.

Можна готувати фарш з овочів і рису. Для цього в овочевий фарш додають зварений до напівготовності рис.

Відпускають перець з соусом, в якому запікають, і посыпають зеленню.

**Кабачки, фаршировані овочами.** Підготовлені кабачки наповнюють фаршем, кладуть на лист, змащений маслом, заливають до половини соусом сметанним з томатом, посыпають тертим твердим сиром, збрізкують маслом і запікають.

Приготування фаршу: капусту, моркву, петрушку нарізають соломкою, ріпчасту цибулю — півкільцями. Капусту підсмажують, інші овочі пасерують. Підготовлені овочі перемішують, додають пасероване томатне пюре, подрібнений часник, перець. Масу прогрівають. Для фаршу можна використати пасеровану цибулю, відварений рис, дрібно посічені яйця, сіль, перець, зелень петрушки. Подають, поливши соусом, в якому запікали.

**Помідори фаршировані.** З помідорів виймають серцевину і заповнюють фаршем, кладуть на змазаний жиром лист, посыпають тертим твердим сиром, змішаним з сухарями, збрізкують маслом і запікають 15-20 хв.

Для фаршу підготовлені білі гриби нарізають і обсмажують, додають пасеровані моркву, цибулю і відварений рис. Все перемішують, додають спеції і часник. Відпускають, поливши соусом сметанним, сметанним з томатом, молочним або сметаною.

### Печені овочі

**Кукурудза печена.** Качани кукурудзи молочної зрілості обчищають, миють, обсушують, кладуть на сковорідки або листи, змазані жиром, солять і печуть у жаровій шафі (250-300°C), періодично помішуючи.

**Картопля печена.** Відбирають бульби картоплі середнього розміру і правильної форми. Ретельно миють, кладуть на листи або сковороди і печуть у духовій шафі. Окремо подають масло.

*Вимоги до якості запечених овочевих страв.* Запечені овочі — рулети і запіканки мають рівну поверхню, без тріщин, з рум'яною кірочкою. Колір і смак — характерні овочам, з яких виготовлено запечені страви. Овочі, запечені під соусом, повністю вкриті рівномірно соусом, на поверхні — рум'яна кірочка. Консистенція оболонки запіканки — пухка, нетягуча, начинка соковита. Страви не повинні прилипати до сковороди, шкірка на поверхні — глянцева, страва — соковита. Строк зберігання запечених страв — не більше 2 год.

### 8. Страви з овочевих напівфабрикатів. Страви регіональної кухні

У підприємства харчування централізовано з фабрик заготівельних і підприємств харчової промисловості овочеві напівфабрикати надходять

охолодженими. При використанні їх необхідно суворо додержуватися санітарних правил і строків зберігання, зберігати напівфабрикати у холодильних камерах при температурі, не вищій за 8°C. Напівфабрикати розігрівають безпосередньо перед подаванням на поверхні плити або у жаровій шафі чи НВЧ-апаратах.

*Биточки (котлети) овочеві* виробляють з капусти, моркви, буряків, картоплі масою 89 г. Напівфабрикати овочевих биточків укладають одним шаром у змащені жиром функціональні місткості Е 1x65 по 56 шт. у кожну. На доготівельних підприємствах напівфабрикати смажать у цих самих місткостях у шафах ПЖМ-2.

*Запіканки з овочів* виробляють такого асортименту: капустяні, морквяні, овочеві (суміш капусти, моркви, цибулі і картоплі) і картопляні з м'ясом.

Масу для запіканок викладають у функціональні місткості, які змащують жиром і посыпають сухарями. Морквяні, капустяні, овочеві — у місткість Е 1x65 шаром 30 мм, масою 4,65 кг (на 20 порцій), картопляну з м'ясом — у місткість шаром 40 мм, загальною масою 5,7 кг (на 24 порції).

На доготівельних підприємствах капустяні, морквяні, овочеві напівфабрикати запікають протягом 30-35 хв. при температурі 250-280°C, картопляні з м'ясом — 45-50 хв. при температурі 220-250°C до утворення добре підсмаженої кірочки на поверхні виробу і досягнення температури у масі 80°C. Втрати маси при запіканні — 14%.

Підготовлені фаршировані голубці і перець кладуть одним шаром у змащені жиром функціональні місткості, підсмажують протягом 10 хв. у жаровій шафі при температурі 250°C з відкритою кришкою (не перевертаючи), потім додають гарячу воду (100 г на 1 кг голубців) і припускають 15 хв., після чого заливають сметаним соусом з томатом, запікають 20 хв. при температурі 250-270°C і охолоджують.

На доготівельних підприємствах голубці розігрівають у функціональних місткостях (без перекладання) протягом 20 хв. у жаровій шафі при температурі 220°C.

Капуста тушкована надходить у функціональних місткостях загальною масою 9 кг (без перекладання), її розігрівають у жаровій шафі протягом 30-40 хв. при температурі 220°C і досягненні температури всередині маси 80°C.

*Напівфабрикат «Картопля любительська»* — заморожені брускочки картоплі, які попередньо бланшують і обсмажують або не обсмажують. Перед використанням картоплю, не розморожуючи, кладуть у розігрітий жир і смажать у фритюрі або основним способом. Використовують як самостійну страву або як гарнір.

*Напівфабрикат «Смажена картопля»* — це брускочки картоплі, підсмажені до напівготовності. Досмажують картоплю у фритюрі протягом 4-5 хв. або у жаровій шафі 10-15 хв. при температурі 250°C.

*Сухе картопляне пюре* випускають у вигляді пластівців, гранул і крупки. Його використовують для приготування картопляної маси і виробів з неї (котлети, зрази, рулети, запіканки, крекери).

В разі використання картопляних пластівців і крупки готують відновник з

суміші води і молока або розведеного молока, масла і солі. У підготовлену суміш засипають, помішуючи, пластівці або крупку (1:4) і витримують при температурі 80° С протягом 3-5 хв. до повного відновлення структури пюре.

*Крекери* — напівфабрикат у вигляді тоненьких пластинок (локшинок). Перед використанням їх смажать у фритюрі при температурі 175-180°C протягом 5-7 хв. Картопляні хрущики мають тонку крихку консистенцію. Використовують як гарнір до м'ясних і рибних страв.

### Страви регіональної кухні



*Деруни з бобом*

та цибулею.



*Капуста запечена*

**Деруни з бобом або гречкою.** Картоплю натерти на терці, відкинути на друшляк для стікання крохмалю, посолити. Квасолю відварити, потовкти з пасерованою на салі цибулею та морквою.

Начинку з квасолі сформувати у невеликі кульки, злегка приплюснути, покласти на середину, обліпити картопляною масою, надати форму биточка.

На розігріту з жиром сковорідку, викласти деруни з бобом, обсмажити з обох боків. Подавати з смаженим салом

**Запечена капуста.** Підготовлену капусту промити, видалити внутрішній качан, покласти у чавунний казанок цілою, або розрізати на 4 частини, налити на  $\frac{1}{4}$  об'єму казана води, закрити кришкою і поставити для запікання в жарову шафу на 1,5-2 години. Готову запечену капусту нарізати шашками або часточками.

При подачі запечену капусту викласти у тарілку, посолити і полити часникою заправкою.

**Квасоля тушкована з морквою солодкою.** На дно горщика покласти масло, квасолю, моркву, 2 ст. ложки цукру, залити молоком. Тушкувати в жаровій шафі при температурі 1800 С протягом 20-30 хвилин до готовності.

Подавати в горщику на дерев'яній підставці.

## Тема 4. Обробка риби і нерибних морепродуктів

### Лекція 4. Характеристика рибної сировини.

**Технологічні процеси обробки риби з кістковим та хрящовим скелетами. Технологічний процес обробки нерибних продуктів моря, приготування напівфабрикатів з них.**

#### План

1. Значення риби у харчуванні людини.
2. Характеристика сировини.
3. Механічна кулінарна обробка риби з лускою.
4. Обробка риб осетрових порід.
5. Обробка окремих видів риби.
6. Обробка риби для фарширування
7. Приготування рибних напівфабрикатів.

- 8. Котлетна маса і напівфабрикати з неї.**
- 9. Напівфабрикати з рибної січеної натуральної маси.**
- 10. Обробка і використання рибних харчових відходів.**
- 11. Хімічний склад і харчова цінність, види, асортимент нерибних продуктів морського промислу.**

### **1. Значення риби у харчуванні людини**

Риба — це продукт високої харчової цінності, оскільки містить білки (13-23 %), жир (0,1-33 %), мінеральні речовини (1-2 %), вітаміни А, D, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, РР, С, екстрактивні речовини і вуглеводи. Хімічний склад риби не є постійним, він змінюється залежно від виду, віку, місця і пори вилову.

**Білки** риби в основному повноцінні: альбуміни і глобуліни (прості білки), нуклеопротеїди, фосфоропротеїди і глукопротеїди (складні білки). Всього в м'язовій тканині риби 85 % повноцінних білків. Вони майже повністю (97 %) засвоюються організмом людини. Тому риба є джерелом білкового харчування.

Неповноцінний білок сполучної тканини колаген (15%) під дією теплової обробки легко переходить у глютин, отож м'ясо риби розм'якшується швидше, ніж м'ясо свійських тварин.

**Жир** риби містить велику кількість ненасичених жирних кислот (лінолеву, ліноленову, арахідонову та ін.), тому він рідкий при кімнатній температурі, має низьку температуру плавлення (нижче 37°C) і легко засвоюється організмом людини. За вмістом жиру рибу умовно поділяють на такі групи:

**незжирна** (до 2 %) — тріска, пікша, сайда, навага, минь, судак, річковий окунь, шука, йорж, тихоокеанська камбала;

**маложжирна** (2-5 %) — оселедець тихоокеанський і атлантичний (під час нересту), корюшка, короп, вобла, пліть, карась, кефаль, морський окунь, сом, в'язь;

**жирна** (5-15 %) — білуга, осетер, стерлядь, съомга, кета, горбуша, скумбрія, ставрида, тунець, оселедець атлантичний і тихоокеанський (влітку, восени, на початку зими);

**дуже жирна** (15-33 %) — лосось, білорибиця, мінога, вугор, стерлядь сибірська, осетер сибірський, оселедець тихоокеанський і атлантичний (наприкінці літа).

**Мінеральні речовини** входять до складу білків, жирів, ферментів і кісток риби. Найбільше їх у кістках. Це солі кальцію, фосфору, калію, натрію, магнію, сірки, хлору і мікроелементи — мідь, кобальт, марганець, бром, фтор та ін. Морська риба містить більше мінеральних речовин, зокрема мікроелементів, ніж прісноводна. Вона багата на йод, який необхідний для нормальної діяльності щитовидної залози.

**Екстрактивні речовини** містяться в невеликій кількості і легко розчиняються у гарячій воді. Вони надають рибі і бульйонам специфічного смаку й аромату, сприяють збудженню апетиту і кращому засвоєнню їжі.

**Вуглеводи** риби представлені глікогеном (0,05-0,85 %) який формує смак, запах і колір рибних продуктів. Солодкуватий смак риби після теплової обробки зумовлений розпадом глікогену до глюкози.

Вміст **води** в рибі залежить від її жирності (чим більше жиру, тим менше води) і коливається від 52 до 83 %.

## 2. Характеристика сировини

На підприємства масового харчування риба надходить живою, охолодженою, мороженою і рідше — соленою, а також у вигляді мороженого філе.

Найціннішою вважають живу рибу. В ній повністю зберігаються всі поживні речовини. Страви, приготовлені з живої риби, характеризуються високою якістю. В підприємствах масового харчування живу рибу зберігають перед обробкою у ваннах з проточною водою або акваріумах.

Доброїкісна риба плаває у воді спокійно, не піднімаючись на верх, вийнята з води, вона енергійно б'ється; луска щільно прилягає, без пошкоджень.

В охолодженої риби температура тіла у товщі м'язів — від 1 до 5°C, її зберігають 48 год. при температурі 1-2°C.

Доброїкісна охолоджена риба повинна бути чистою, луска бліскучою, колір зябер — від темно-червоного до рожевого, консистенція її щільна, запах — властивий свіжій рибі.

У мороженої риби температура тіла в товщі м'язів — 6-8°C. За харчовою цінністю вона майже не поступається охолодженій. При ударі твердим предметом чути виразний ясний звук. Морожена риба надходить нерозібрана, потрощена з головою і без голови. В мороженому стані виробляють філе. Морожену рибу зберігають у підприємствах масового харчування при температурі 0-2°C 2-3 доби. Зберігати розморожену рибу не дозволяється.

Солона риба менш цінна, ніж інші види рибних товарів. Під час соління і вимочування риба втрачає частину поживних речовин. Якість риби залежить від її породи і способу соління.

За будовою скелета розрізняють рибу з кістковим і хрящовим скелетами. За характером покрову шкіри рибу з кістковим скелетом поділяють на рибу з лускою (лускаті), без луски і з кістковими лусками — «жучками».

До лускатих риб належать судак, ляць, лин, сріблястий хек, окунь та ін.; до риби без луски — минь, вугор, сом. Риби родини осетрових вкриті кістковими «жучками» (шипами). За розмірами рибу поділяють на дрібну (до 200 г), середню (1-1,5 кг) і велику (понад 1,5 кг).

Під час приймання рибних товарів насамперед перевіряють їхню доброїкіність за зовнішніми ознаками. Страви, приготовлені з не досить свіжої риби, можуть спричинити харчові отруєння.

Запах несвіжої риби визначається пробним варінням шматочка риби в закритому посуді. Крім того, можна в товщі м'якоті увіткнути розігрітий в окропі ніж. При цьому сторонні запахи проявляються різкіше.

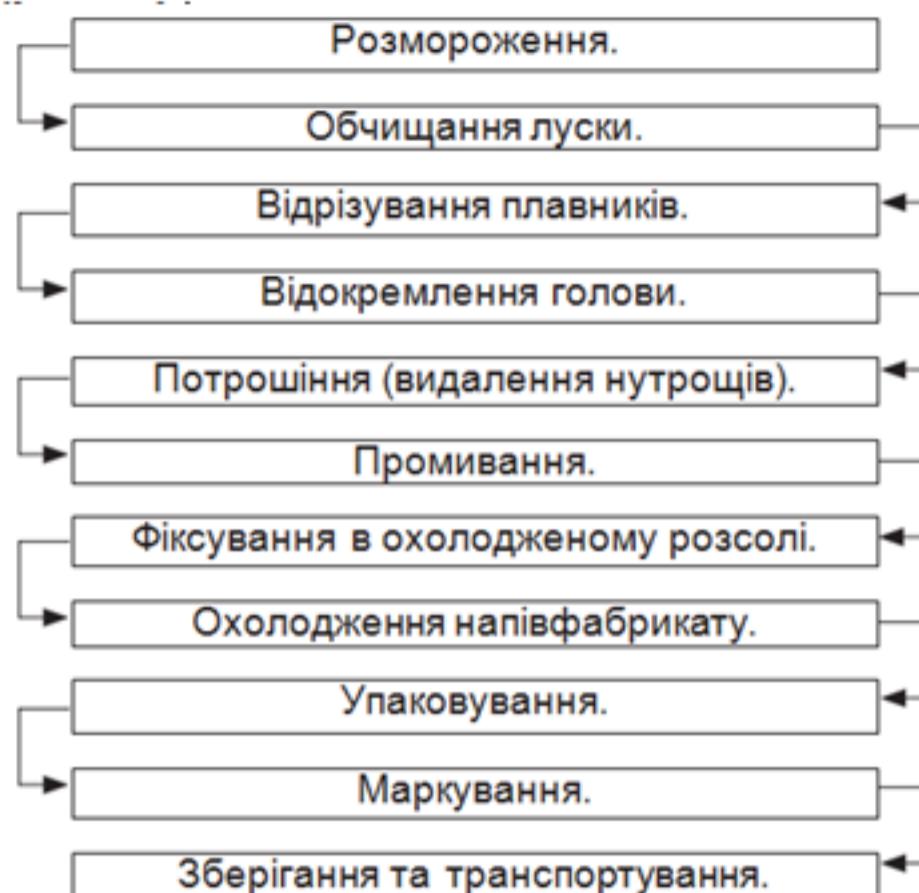
## 3. Механічна кулінарна обробка риби з лускою

Основна мета обробки риби — видалення неїстівних частин і підготовка до теплової обробки. Первінну обробку риби здійснюють у рибному або м'ясо-рибному цеху залежно від потужності підприємства.

Напівфабрикати виробляють з охолодженої або мороженої риби всіх

родин і видів, за винятком осетрових, лососевих, оселедцевих, стрілозубого палтуса, вобли, тарані, азово-чорноморської кефалі.

Технологічний процес обробки риби з кістковим скелетом складається з поданих нижче етапів.



*Рис. 2.1. Технологічна схема обробки риби з кістковим скелетом*

Залежно від розміру і кулінарного використання застосовують кілька способів обробки риби.

**Обробка риби для використання цілою.** Цілою використовують дрібну рибу масою 75-200 г (салаку, корюшку, свіжі оселедці), а також рибу, призначену для бенкетних страв (судака, лососевих). Процес обробки риби (крім окуневих) складається з таких операцій — розморожування мороженої риби, обчищання луски, видалення плавників, зябер, очей, нутрощів (через розріз на черевці), промивання.

Рибу розморожують *на повітрі* та *у воді*.

***На повітрі*** при температурі 16-18°C розморожують усі види філе, які виробляє промисловість, а також велику рибу (осетрову, сом, натотенію та ін.). Рибу розкладають на стелажі або столи так, щоб вона не торкалась одна одної. Розмороженою вважають таку рибу, в середині якої температура буде до - 1 °C. Залежно від розміру риби її розморожування триває 6-10 год.

***У воді*** розморожують рибу з лускою і без луски, її кладуть у ванну, заливають холодною водою з розрахунку 2 л на 1 кг риби і розморожують 1,5-4 год. (залежно від виду і розміру риби). Під час розморожування риба набухає, її маса збільшується на 5-10%.

Деякі види океанічної риби розморожують

- ***комбінованим способом:*** її кладуть у холодну воду на 30 хв., потім виймають, дають стекти воді і продовжують розморожувати на повітрі до температури у товщі м'язів 0°C.

Крім того, рибу можна розморожувати методом занурення

- **в розчині кухонної солі**, (щоб зменшити втрати мінеральних солей в рибі, під час її розморожування на 1 л води додають 7-10 г солі);
- **електричним струмом високої частоти, ультразвуком, інфрачервоним випромінюванням.**

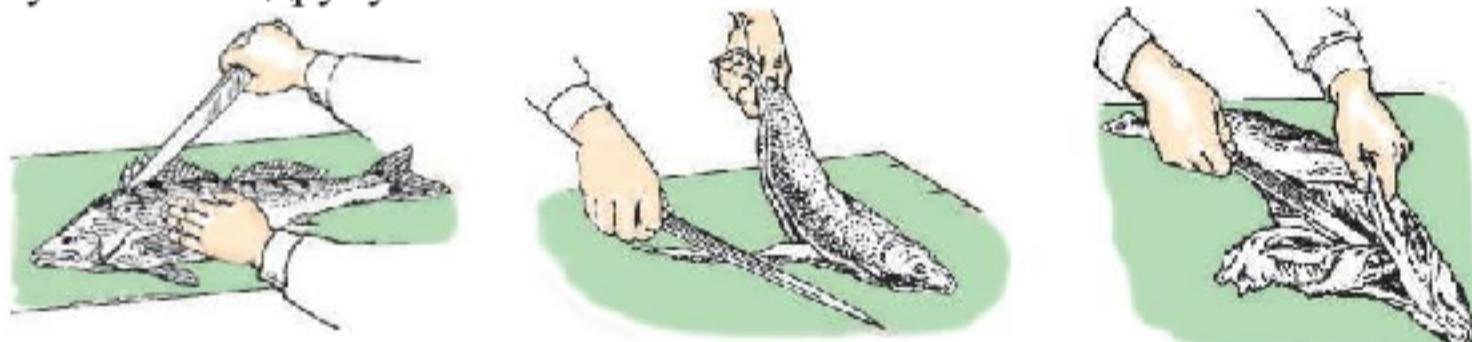
Розморожують дрібну рибу у воді. Луску обчищають вручну шкrebками або середнім ножем кухарської трійки, або за допомогою механічного пристрою РО-1 у напрямі від хвоста до голови, спочатку з боків, а потім з черевця. Обчищати луску треба акуратно, щоб не пошкодити шкіру.



*Рис. 2.2. Обчищання луски: а — механічним пристроєм; б — середнім ножем кухарської трійки; в — шкrebком*

Плавники видаляють, починаючи з спинного. Для цього рибу кладуть на бік спинкою вправо (хвостом від себе), середнім ножем кухарської трійки підрізують м'якоть з одного боку плавця по всій його довжині, а потім — з другого, переклавши рибу хвостом до себе.

Підрізаний плавник притискають до дошки ножем, лівою рукою відводять рибу убік, тримаючи її за хвіст, при цьому плавник легко видаляється. Аналогічно видаляють анальний плавник, решту плавників відрізують або відрубують.



*Рис. 2.3. Підрізування м'якоті вздовж плавника*

*Рис. 2.4. Видалення спинного плавника*

*Рис. 2.5. Видалення нутрощів*

З голови видаляють зябра, підрізавши з обох боків під зябровими кришками, і очі.

Потрошать рибу через розріз у черевці. Для цього її кладуть на бік хвостом до себе і обережно розрізують черевце від голови до анального отвору так, щоб не пошкодити жовчний міхур, інакше риба матиме гіркий смак. З розрізаного черевця ножем видаляють нутрощі і зачищають внутрішню порожнину від плівок і згустків крові.

Випотрошенну рибу ретельно промивають проточною холодною водою і обсушують. Для цього її вміщують у контейнери з решітчастим дном. До теплової обробки рибу зберігають у холодильнику.

Кількість відходів при обробці тушки з головою становить 20%, а тушки без голови — 35%.

Використовують рибу цілою тушкою для варіння і смаження.

**Розбирання риби на порційні шматочки-кругляки.** Використовують рибу середніх розмірів масою до 1,5 кг. Процес обробки складається з розморожування риби, обчищання луски, видалення плавників, голови, нутрощів (через отвір, що утворився після відтинання голови), промивання, нарізування.

Рибу розморожують, обчищають від луски і видаляють плавники так, як описано вище.

Середнім ножем кухарської трійки роблять глибокий надріз м'якоті біля зябрових кришок з обох боків, перерубують хребет і відокремлюють голову разом з частиною нутрощів. Через утворений отвір видаляють залишки нутрощів, плівки і згустки крові. При цьому черевце залишається цілим.

Рибу промивають, обсушують і нарізують упоперек під прямим кутом на порційні шматочки-кругляки, які використовують для варіння, смаження, фарширування. Кількість відходів становить 35-40%.

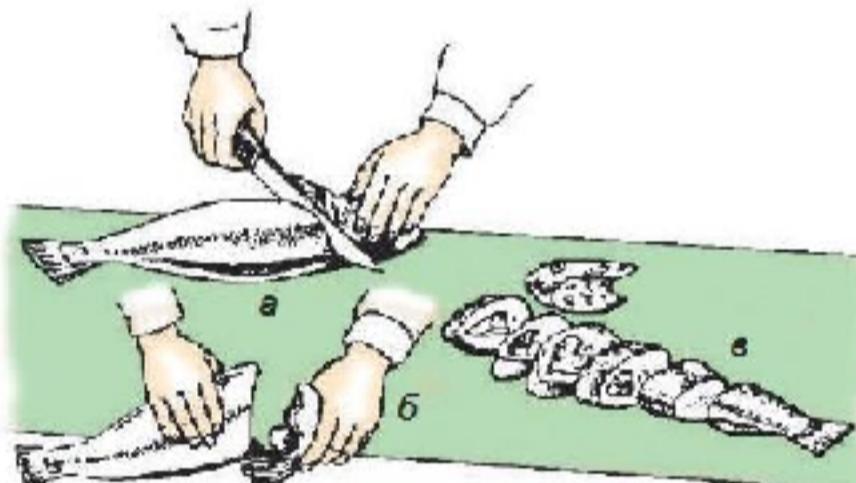


Рис. 2.6. Розбирання риби на кругляки: а — надрізування м'якоті біля зябрових кришок; б — видалення голови разом з нутрощами; в — риба, нарізана на кругляки

### **Розбирання риби на філе**

Рибу масою більше ніж 1,5 кг розбирають на філе методом пластування, потім нарізують на порційні шматочки або використовують для приготування січеної натуральної і котлетної маси.

Рибу розморожують на повітрі, потім обчищають луску, видаляють плавники, голову, нутрощі (через розріз у черевці), зачищають внутрішню порожнину, промивають і обсушують. Після цього кладуть на чисту суху обробну дошку і, починаючи з хвоста або голови, зрізують половину риби — філе, ніж ведуть паралельно хребту, але так, щоб на ньому не залишилось зверху м'якоті (рис.2.7.).

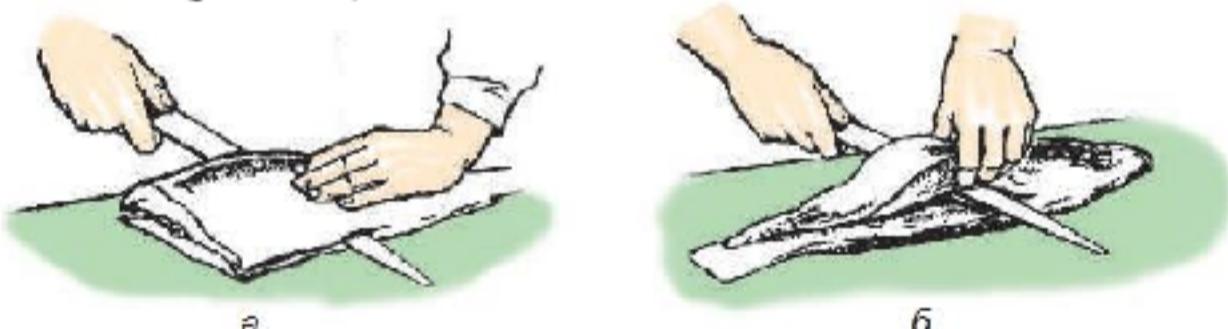


Рис. 2.7. Пластиування риби: а — від голови до хвоста; б — від хвоста до голови

Внаслідок пластиування дістають два філе: з шкірою і реберними кістками (верхнє філе) і з шкірою, реберними і хребетною кістками (нижнє філе).

Філе нарізують упоперек на порційні шматочки. Маса шматочків з

хребетною кісткою має бути на 10% більшою від маси шматочків без кісток. Кількість відходів становить 43%.

*Філе з шкірою і реберними кістками* дістають після видалення хребта. Для цього нижнє філе кладуть хребтом до дошки (шкірою догори) і, починаючи з хвоста або голови, зрізують м'якоть з хребтової кістки. Кількість відходів при цьому способі розбирання збільшується на 7-10%.

Для того щоб мати *філе з шкірою без кісток*, необхідно зрізати реберні кістки. Філе з шкірою і реберними кістками кладуть на дошку шкірою донизу і, починаючи з потовщеної частини м'якоті спинки, гострим ножем зрізують реберні кістки (рис.2.8.).



Рис. 2.8. Зрізування реберних кісток

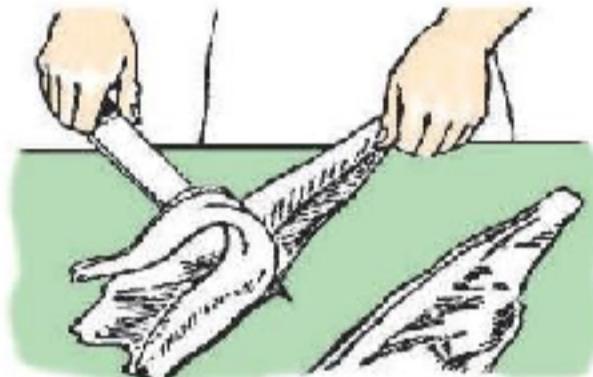


Рис. 2.9. Зрізування м'якоті зі шкіри

Філе нарізують упоперек на порційні шматочки і використовують для смаження, припускання і запікання. Кількість відходів становить 48-49 %.

При розбиранні риби на *філе без кісток і шкіри (чисте філе)* рибу не обчищають від луски, оскільки вкрита лускою шкіра не так рветься і з неї краще зрізується м'якоть. Після видалення реберних кісток філе кладуть на обробну дошку шкірою донизу, хвостом до себе і, відступивши від його кінця на 1 см, зрізують м'якоть з шкіри, тримаючи ніж під кутом і ведучи його впритул до неї (рис. 2.9.).

Філе риби використовують для приготування напівфабрикатів — для смаження у фритюрі, запікання, приготування січеної натуральної і котлетної маси, начинок.

Кількість відходів при розбиранні риби на чисте філе становить 45-58%.

### 3. Обробка риб осетрових порід

У підприємства масового харчування осетрова риба надходить у мороженому вигляді без нутрощів, які видаляють при промисловій обробці у процесі одержання ікри. Стерлядь надходить непотрошеною.

Осетрову рибу розморожують на повітрі, її кладуть на столи або стелажі черевцем догори, щоб не витікав сік, який утворюється при розморожуванні. Залежно від розмірів рибу витримують 6-10 год. Велику рибу білугу, севрюгу, осетра, калугу обробляють однаково. Спочатку відрізують голову разом з грудними плавниками. Для цього лівою рукою відтягають грудний плавник і великим ножем кухарської трійки прорізують під ним шкіру й м'якоть до хряща з обох боків (рис.2.10.), перерубують сполучний хрящ і відокремлюють голову.

Рис.2.10. Відрізування голови



Потім зрізають спинні кісткові «жучки» разом із смужкою шкіри у напрямі від хвоста до голови (рис.2.11) і видаляють плавники. Хвостовий плавник можна не відрізувати, а залишити для видалення визиги (щільний хрящ, який заміняє осетровим хребет).



Рис. 2.11. Зрізування спинних «жучків»

Для цього біля хвоста роблять кільцевий надріз м'якоті до визиги і обережно, щоб не прорвати її, витягають разом з хвостом.

Визигу можна видалити після відрізування хвоста. За допомогою кухарської голки з середини риби підчеплюють голкою визигу і витягають її рукою. Інколи визигу видаляють після пластування риби.

Для пластування рибу кладуть на дошку спинкою догори і розрізають посередині жирового прошарку на дві половини-пласти. Пласти великої риби, особливо білуги, розрізають на кілька частин у довжину і ширину, щоб маса шматків була не більшою як 4-5 кг, а довжина — до 60 см.

Бічні, черевні і дрібні кісткові «жучки» видаляють після обшпарювання пластів. Для цього пласт занурюють у гарячу воду ( $95^{\circ}\text{C}$ ) на 2-3 хв. так, щоб м'якоть була над водою. Потім пласт виймають з води, перекладають на стіл шкірою догори і швидко зачищають ножем з поверхні риби кісткові «жучки». Обшпарювання не тільки полегшує видалення «жучків», а й зменшує утворення згустків білків на поверхні риби при тепловій обробці її. Воду, що залишилася після обшпарювання риби, не використовують. Рибу промивають холодною водою, змиваючи з поверхні згустки білків. Маса пластів риби після обшпарювання зменшується на 5-10%. Оброблені пласти використовують для варіння. У них підгортають тонку черевну частину, перев'язують шпагатом для того, щоб збереглася форма.

Для припускання, смаження і запікання з пластів спочатку вирізують хрящі, потім обшпарюють, зачищають кісткові «жучки» і промивають. При такій обробці кількість відходів становить 33-36%.

Оброблені, ошпарені і зачищені від хрящів пласти використовують цілими або нарізують на порційні шматочки. Пласти кладуть на дошку шкірою донизу і, починаючи з хвоста, нарізують на порції 1-1,5 см завтовшки упоперек волокон з шкірою або без неї; ніж тримають під кутом  $30^{\circ}$ .

Порційні шматочки перед смаженням обшпарюють протягом 1-2 хв., промивають холодною водою, щоб видалити згустки білків. При обшпарюванні порційні шматочки зменшуються в об'ємі й ущільнюються, при тепловій обробці вони добре зберігають свою форму, при смаженні на них краще тримається паніровка.

Стерлядь для використання цілою обробляють у такій послідовності: видаляють бічні, черевні і дрібні «жучки», не обшпарюючи рибу, потрошать

через розріз у черевці, виймають визигу кухарською голкою, видаляють зябра і промивають. Спинні «жучки» не видаляють, щоб риба не деформувалася при варінні і припусканні. Вони легко відокремлюються після теплової обробки. Кількість відходів при обробці стерляді становить близько 42%.

Оброблену стерлядь перед тепловою обробкою заправляють кільцем.

У стерляді, яку використовують для нарізування на порційні шматочки, після видалення «жучків» відрубують голову, потрошать, видаляють визигу, промивають і нарізують.

#### 4. Обробка окремих видів риби

Шкіра риби, що не має луски, укрита шаром слизу; вона щільна, темного кольору й неприємна на смак, тому її знімають.

Під час обробки сома: зачищають ножем від слизу → розрізують черевце → видаляють нутрощі → відрізують голову, плавники → промивають → нарізують (середню рибу — на порційні шматки для смаження і варіння, а велику рибу пластують на чисте філе для приготування січеної маси, начинок).

Обробка миня та вугра (рис. 2.12): шкіру підрізують навколо голови → відгинають (щоб вона не вислизала з рук, пальці обсипають сіллю) → стягують «панчоху» від голови до хвоста → біля хвоста відрізують → потрошать через отвір у черевці → видаляють плавники → відрізують голову → промивають.

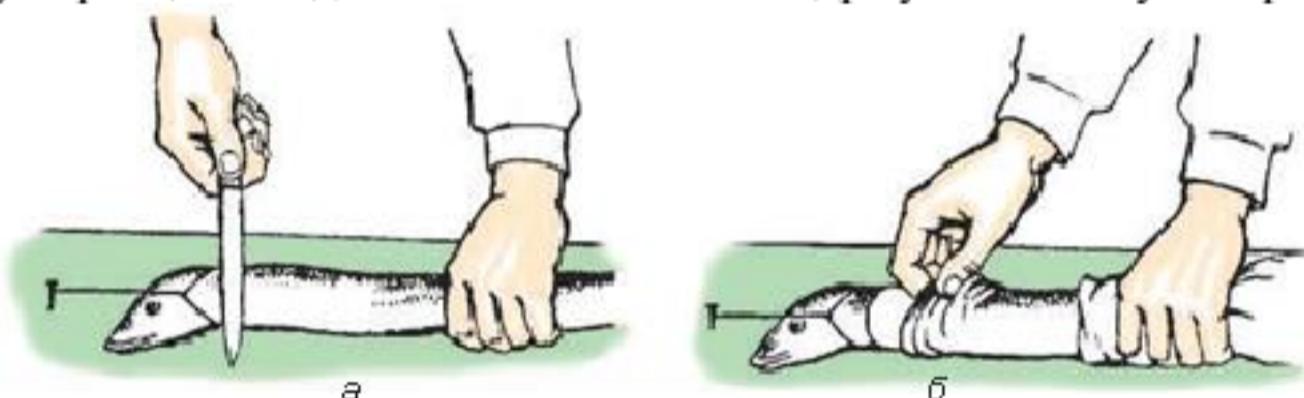


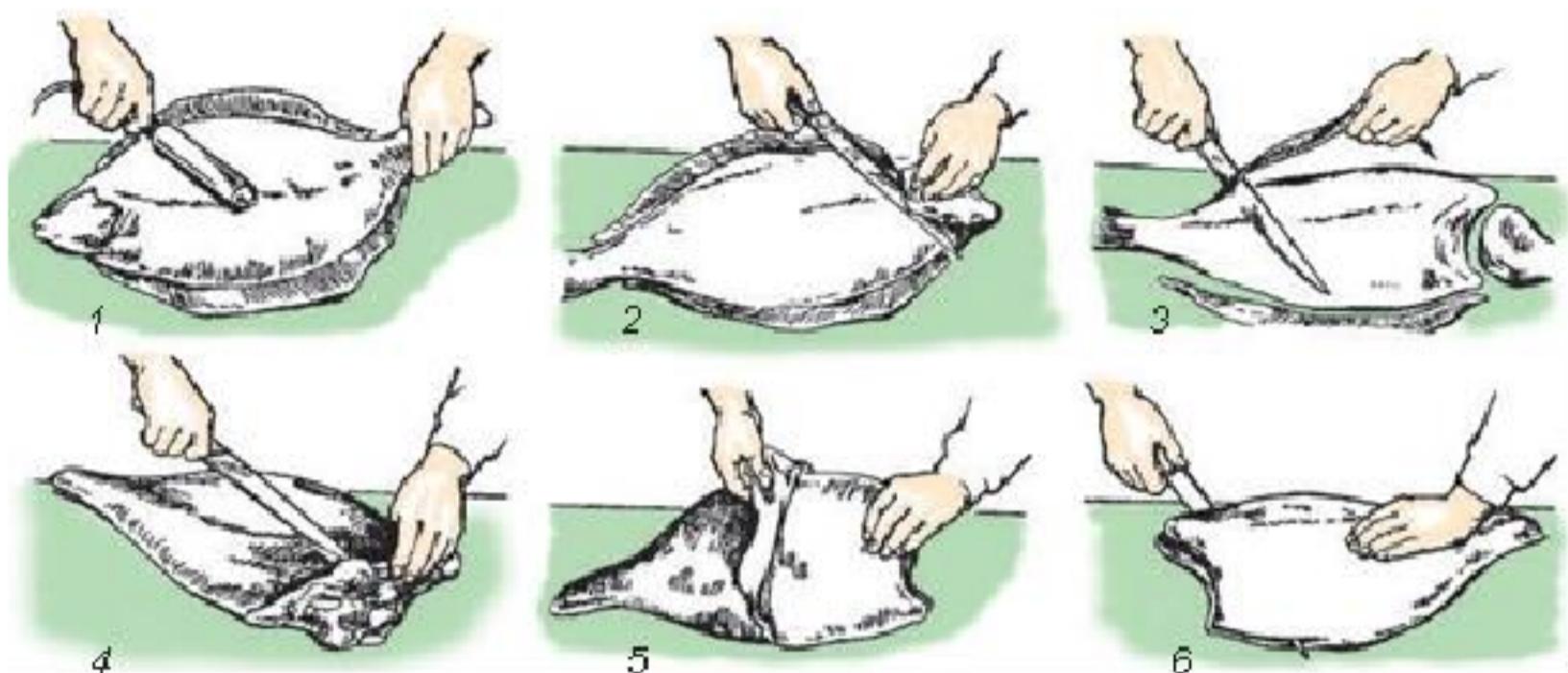
Рис. 2.12. Знімання шкіри з вугра: а — надрізування шкіри навколо голови; б — знімання шкіри «панчоху»

Обробка окуневих риб: видаляють твердий спинний плавник (він містить отруйну речовину) → видаляють спинний та анальний плавники (як у лускатої риби) → відрізують решту плавників → обчищають луску → видаляють голову й нутрощі → зачищають внутрішню порожнину → промивають.

Обробка ліна (луска щільно прилягає до шкіри й укрита слизом): рибу занурюють в окріп на 20-30 с → швидко перекладають у холодну воду → виймають → обчищають ножем слиз → обчищають луску → видаляють плавники → нутрощі промивають.

Обробка камбали (рис. 2.13): зачищають луску зі світлого боку камбали → відрізують навскіс голову й частину черевця → видаляють нутрощі через утворений отвір → відрізують плавники ножицями або ножем → промивають (щоб полегшити видалення шипів, обшпарюють (1-2 хв) → знімають темну шкіру → нарізують (рибу середнього розміру — упоперек на порційні шматки, велику — пластують).

Риба без луски вкрита шаром слизу, має щільну темного кольору і неприємну на смак шкіру, яку при обробці необхідно знімати.



*Рис. 2.13. Обробка камбали: 1 — обчищання луски; 2 — відрізування голови; 3 — видалення нутрощів; 4 — відрізування плавників; 5 — знімання шкіри; 6 — пластиування*

Обробка тріски та пікші, які надходять мороженими без голів і нутрощів: не розморожуючи, обчищають від луски (з великої риби знімають шкіру) → видаляють плавники та чорну плівку з черевної порожнини → промивають → нарізують на порційні шматки.

Обробка риби-шаблі (надходить замороженими тушками або шматками в блоках напівфабрикату без голови, луски, нутрощів): розморожують на повітрі → зачищають черевце від чорної плівки → зрізують плавники зі спинки та черевця разом зі смужкою шкіри й м'якоті (від хвоста до голови) → промивають → нарізують під прямим кутом на порційні шматки зі шкірою та кістками (не пластиують, оскільки вона має плоске тіло).

Обробка хека сріблястого: зчищають дрібну луску → видаляють плівку з черевної порожнини → відрізують голову → промивають → нарізують на порційні шматки (дрібні екземпляри використовують цілими).

Ставриду обшпарюють і чистять жорстку луску, що щільно прилягає до шкіри.

У маринки видаляють темну отруйну плівку з черевної порожнини, промивають.

## 5. Обробка риби для фарширування

Для фарширування використовують судака, щуку й коропа. Їх фарширують цілими, у формі батона та шматками-кругляками. Фарширують охолоджену рибу, а щуку — свіжою, оскільки в мороженої розривається шкіра.

Обробка щуки, призначеної для фарширування цілою: обережно обчищають від луски, щоб не пошкодити шкіру → відрізують плавники → промивають → обсушують → підрізують шкіру навколо голови → відгинають шкіру → знімають шкіру з тушки «панчохою» (рис. 3.1.) → плавникові кістки підрізують усередині тушки → кінець хребтової кістки надламують біля хвоста, щоб шкіра залишилася з хвостом → шкіру промивають → обсушують → рибу розбирають на чисте філе → з м'якоті готують начинку → щільно наповнюють шкіру у формі риби → прикладають голову до тушки або пришивують → загортують у пергамент → перев'язують шпагатом → кладуть на решітку

рибного казана й піддають тепловій обробці.



*Рис. 3.1. Знімання шкіри «панчохою» з тушки щуки*

нарізують на шматки → додають пшеничний хліб без скоринки (замочений у молоці або воді) → пропускають через м'ясорубку → до маси додають пасеровану ріпчасту цибулю, часник, сіль, мелений перець, маргарин (за бажанням) → масу ще раз пропускають через м'ясорубку → додають сирі яйця → ретельно перемішують → вибивають.

У формі батона щуку фарширують, коли вона надходить на підприємство потрощеною. Тушку промивають, обсушують, пластиують і знімають шкіру. З м'якоті готовують начинку. На змочену марлю кладуть шкіру з одного філе, на неї по всій довжині — начинку, яку накривають шкірою з другого філе. За допомогою марлі формують рибу у формі валика, перев'язують шпагатом і припускають.

**Обробка судака** для фаршиування цілим: вирізають спинний плавник → відрізують ножицями решту плавників → обчищають луску, щоб не пошкодити шкіру → з голови видаляють зябра й очі → рибу промивають → обсушують → видаляють хребет (глибоко прорізують м'якоть уздовж хребтової кістки з обох боків, надламують біля голови та хвоста, відокремлюють від м'якоті й реберних кісток (рис. 3.2.) → через отвір, що утворився, виймають нутрощі → промивають → зрізують із боків м'якоть із реберними кістками (залишають не більше 0,5 см) → ножицями вирізують кістки плавників → з м'якоті видаляють кістки → готовують начинку (як для фаршиування щуки) → судака наповнюють начинкою через спинний отвір (щоб зберегти форму) → отвір зашивають → загортують у марлю, перев'язують шпагатом → припускають.



*Рис. 3.2. Видалення хребта*

**Обробку коропа для фаршиування** цілим здійснюють так само, як і судака, але спочатку знімають луску. Підготовлену рибу наповнюють начинкою, отвір зашивають, панірують у борошні, смажать.

**Приготування начинки:** варять оброблені сушені гриби до готовності → дрібно шatkуют i смажать разом з посічену цибулею → на грибному відварі варять розсипчасту рисову або гречану кашу → до каші додають обсмажені із цибулею гриби, сирі яйця (для в'язкості начинки), мелений перець, сіль (можна посічений часник) → масу добре перемішують і вибивають.

**Для фаршиування порційними шматками коропа й казана** обробляють і нарізують на порційні шматки-кругляки. З кожного шматка обережно

відокремлюють м'якоть разом з кістками, щоб не пошкодити шкіру. Залишають тонкий шар м'якоті (0,5 см). З м'якоті готують начинку (як для фарширування щуки), якою наповнюють кожний порційний шматок, припускають. Товщина кругляків має бути не більше ніж 5 см.

## 6. Приготування рибних напівфабрикатів

З обробленої риби готують напівфабрикати для варіння, припускання, смаження з невеликою кількістю жиру (основним способом) та у великій кількості жиру (фритюрі), запікання і тушкування.

Залежно від способу приготування розрізняють напівфабрикати: натуральні, січені натуральні й із котлетної маси. При цьому застосовують такі прийоми: нарізування, відбивання, маринування, подрібнення, вибивання, панірування.

*Нарізування.* Рибу нарізують упоперек волокон, тримаючи ніж під прямим кутом або кутом 30°, залежно від виду напівфабрикату.

*Відбивання.* Нарізані шматки риби відбивають сікачем, який заздалегідь змочують холодною водою. При цьому розпушується сполучна тканина, згладжується поверхня напівфабрикату, вирівнюється його товщина, він набуває відповідної форми. Усе це сприяє рівномірній тепловій обробці.

*Маринування.* Нарізані шматки риби збризкують лимонною кислотою або оцтом і тримають на холоді, аби надати готовим стравам специфічного смаку й аромату, а також для розм'якшення сполучної тканини.

*Подрібнення* застосовують для приготування січеної натуральної та котлетної маси. Чисте філе риби подрібнюють на м'ясорубці. При цьому порушується структура сполучної тканини, що полегшує теплову обробку. Хліб, який входить до складу котлетної маси, надає виробам пухкості, соковитості, оскільки утримує вологу.

*Вибивання.* Січену натуральну й котлетну масу вибивають. При цьому маса збагачується повітрям, стає більш однорідною, а вироби — пухкими.

*Панірування.* Перед смаженням підготовлені напівфабрикати риби панірують.

### Види паніровок:

- *червона паніровка* — обкачують у борошні або мелених сухарях з пшеничного хліба;
- *біла паніровка* — в дрібно потертому черствому пшеничному хлібі без скоринки,
- *хлібна паніровка* — в пшеничному хлібі, який нарізують соломкою чи дрібними кубиками,
- *борошняна.*

Мета панірування полягає у тому, щоб зменшити витікання соку і випаровування води з поверхні виробів, внаслідок чого утворюється апетитна рум'яна кірочка, а готовий виріб буде соковитим.

Щоб паніровка краще трималася на поверхні напівфабрикатів, перед паніруванням їх змочують у яйці або льєзоні. Для приготування 1 кг льєзону потрібно 670 г яєць або меланжу, 340 г води і 10 г солі.

## **Напівфабрикати з риби**

Для *варіння* використовують цілу оброблену рибу з головою або без неї, пласти осетрової риби, порційні шматочки-кругляки, порційні шматочки, які нарізують упоперек волокон під прямим кутом з пластованої риби з шкірою і кістками або з шкірою без кісток. Щоб уникнути деформації риби при варінні, на шкірі роблять надрізи в 2-3 місцях.

Для *припускання* використовують цілу рибу, невеликі пласти осетрової, порційні шматочки з пластованої риби на філе з шкірою без кісток. Шматочки нарізають під кутом 30°, починаючи від хвоста, 1-1,5 см завтовшки. При цьому виходять плоскі, широкі шматочки, які швидко і рівномірно прогріваються в малій кількості рідини, не деформуються.

Для *смаження основним способом* використовують цілу рибу, пласти осетрової риби, порційні шматочки-кругляки, а також порційні шматочки, які нарізують під кутом 30° з пластованої риби на філе з шкірою і кістками, філе з шкірою без кісток (як для припускання).

Підготовлені напівфабрикати перед смаженням посипають сіллю, обкачують у просіяному борошні або сухарях, або в суміші борошна і сухарів.

Для *смаження у фритюрі* використовують рибу цілою, порційні шматочки, які нарізують з пластованої риби на філе без шкіри і кісток (чистого філе). Рибу нарізають під кутом 30°, обсушують, посипають сіллю, обкачують у борошні, змочують у льєзоні і обкачують у білій паніровці (подвійне панірування).

Для страви «*Трубочки рибні*» чисте філе риби нарізують тонкими шматочками 1 см завтовшки, відбивають, солять, посипають перцем, кладуть начинку, загортують у вигляді трубочок, обкачують у борошні, змочують у збитих яйцях, обкачують у сухарях. Використовують для смаження у фритюрі.

*Приготування начинки.* Варені яйця, зелень петрушки, цибулю (зелену або ріпчасту) дрібно нарізують, додають відварені і спасеровані гриби, сіль і змішують.

Для страви «*Риба смажена з зеленим маслом*» рибу розбирають на філе без шкіри і кісток і нарізають у вигляді стрічки 4-5 см завширшки, 1 см завтовшки, 15-20 см завдовжки, злегка відбивають, обкачують у борошні, льєзоні і білій паніровці. Напівфабрикат згортають з обох боків, надають форми вісімки і сколють шпажкою.

Для напівфабрикату у вигляді бантика філе нарізають на порційні шматки прямокутної форми або у вигляді ромба. Роблять розріз, згортають у вигляді бантика і обкачують в льєзоні і сухарях. Використовують для смаження у фритюрі.

Для страви «*Риба в тісті*» чисте філе риби нарізають брусками 1 см завтовшки і 8-10 см завдовжки, складають у посуд і маринують на холоді 15-30 хв. Для маринування рибу посипають сіллю, перцем, дрібно січеню зеленню петрушки, збризкують лимонним соком або лимонною кислотою, олією і все перемішують. Під час маринування під дією кислоти білки риби набухають, прискорюється розклад колагену в сполучній тканині, риба стає смачнішою й ароматнішою.

Перед смаженням у фритюрі рибу опускають у тісто-кляр. Для приготування тіста жовтки яєць розтирають з олією, додають молоко, сіль, борошно, перемішують, щоб не було грудок, і залишають на 10-15 хв. для набухання білків клейковини. Перед смаженням у тісто кладуть збиті білки й обережно перемішують.

Для запікання використовують цілу рибу, порційні шматки, нарізані з шкірою без кісток або з чистого філе.

Для тушикування використовують цілу рибу, порційні шматки-кругляки, порційні шматки, нарізані з філе з шкірою і кістками, з філе із шкірою без кісток.

## 7. Котлетна маса і напівфабрикати з неї

Котлетну масу виготовляють з риби, в якій немає дрібних кісток. Краще готовувати котлетну масу з судака, тріски, минтая, хека, щуки, а також з філе промислового виробництва.

До складу котлетної маси входять м'якоть риби, пшеничний хліб, вода або молоко, сіль і перець.

Розбирають рибу на філе без шкіри і кісток, нарізають невеликими шматками. Білий пшеничний хліб без скоринки замочують у молоці або воді. Філе й розмочений хліб пропускають через м'ясорубку, додають сіль і перець та ретельно перемішують у фаршемішалці або вручну.

В котлетну масу з нежирної риби рекомендується додавати тваринний, риб'ячий жир або вершкове масло (50-100 г на 1 кг м'якоті). Щоб котлетна маса не була дуже в'язкою, в неї можна додати пропущену через м'ясорубку охолоджену варену рибу 1 /3 норми. Хліб використовують вчорашньої випічки з борошна першого сорту. Він добре вбирає воду, завдяки цьому вироби мають пористу структуру і соковиту консистенцію.

З котлетної маси виготовляють котлети, биточки, тюфельки, рулети, зрази, фрикадельки.



**Котлети**

**Котлети** формують за допомогою машини КФМ-2, яка розділяє масу на порції (по 1-2 шт.), формує вироби і панірує їх з одного боку. Після цього вироби вручну обкачують у сухарях. Ручним способом масу порціонують, котлетам надають овально-сплющеної форми із загостреним кінцем (товщина котлети 2-2,5 см, довжина 12 см, ширина 6 см).

Ручним способом котлетам надають овально-сплющеної форми із загостреним кінцем. Вироби обкачують в сухарях з допомогою панірувального ножа, підрівнюють краї. Використовують для смаження.

**Биточки** виготовляють з цієї самої маси, але надають їм сплющено-округлої форми, діаметром 6 см і завтовшки 2 см. Обкачують у сухарях або білій паніровці. Маса напівфабрикату така, як і у котлет, по 1-2 шт. на порцію. Використовують для смаження і запікання.



**Биточки**

**Тюфельки** формують у вигляді кульок діаметром до 3 см по 3-4 шт. на порцію. В котлетну масу, призначенну для приготування тюфельок, додають

дрібно нарізану пасеровану цибулю. Хліба для такої котлетної маси беруть менше, ніж для котлет. Тюфтельки обкачують у борошні. Використовують для тушкування і запікання.



**Рулет** формують у вигляді батона з фаршем усередині. Котлетну масу викладають на мокру полотняну серветку шаром 1,5-2 см у вигляді прямокутника 20 см завширшки. На середину вздовж шару кладуть фарш. Краї серветки з'єднують так, щоб один край котлетної маси накрив другий і утворився суцільний шов. Сформований рулет за допомогою серветки перекладають на змащений жиром лист швом донизу.



*Рулет*

Поверхню розрівнюють, змащують олією або льезоном, посипають сухарями і проколюють у двох-трьох місцях, щоб при тепловій обробці поверхня рулету залишилась цілою.

У фарш для рулету можна додати смажені гриби, пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно нарізані варені яйця, посипані сіллю і перцем, або відварені макарони, заправлені яйцями, омлет. Сформований рулет запікають у духовці. Готовий виріб розділяють на порції.

**Зрази рибні** формують з котлетної маси у вигляді цеглині. Масу котлетну розкладають на порції й придають форму коржів завтовшки 1 см. На середину кожного кладуть фарш, який готовують так, як і для рулету, краї коржа з'єднують, обкачують у сухарях, з допомогою панірувального ножа надають відповідну форму.



*Зрази рибні*

**Тельне** із котлетної маси формують так, як зрази, але надають форму півмісяця. Сформовані вироби змочують у льезоні і обкачують у сухарях. Використовують для смаження у фритюрі.

**Кнельну масу** готують з м'якоті судака, щуки, сома без шкіри і кісток, її нарізають маленькими шматочками, пропускають через м'ясорубку, з'єднують з білим без шкірки і розмоченим у молоці або вершках хлібом і пропускають 2-3 рази через м'ясорубку з густою решіткою. Після цього протирають крізь сито, додають збиті білки, а також охолоджене молоко або вершки і добре вибивають. Після цього солять. Шматочок приготованої кнельної маси повинен плавати на поверхні холодної води.

Кнельну масу рекомендують використовувати для дієтичного харчування. З неї готують другі гарячі страви і використовують для фарширування.

## 8. Напівфабрикати з рибної січені натуральної маси

Січену натуральну масу виготовляють з риби, яка не має дрібних кісток (щуки, судака, сома, миня, хека, тріски та ін.).

До складу *натуральної січені маси* входять м'якоть риби, сало-шпик, часник, сіль, перець.

Рибу розбирають на чисте філе, нарізують невеликими шматочками, додають шматочки сала-шпiku, часник і пропускають два рази через м'ясорубку. В утворену масу додають сіль, перець, вибивають.

З натуральної січені маси виготовляють напівфабрикати: ковбаскирибні українські, січеники рибні українські.



*Ковбаски рибні  
українські*

**Ковбаски рибні українські.** Підготовлену січену натуральну масу порціонують, формують ковбаски по 2 шт. на порцію, змочують у яйці, обкачують у сухарях. Використовують для смаження у фритюрі.

**Січеники рибні українські** виготовляють із січені маси без перцю і часнику по 1-2 шт. на порцію. До маси додають сіль і яйця, перемішують, вибивають. Утворену масу порціонують, надають форму кружалець 1 см завтовшки, зверху на них кладуть начинку, край з'єднують, формують напівфабрикат овальної форми, змочують у яйці, обкачують у білій паніровці.

**Приготування начинки.** Ріпчасту цибулю дрібо нарізують, пасерують, додають сухарі, січені варені яйця, розтертий із сіллю часник і перець. Використовують для смаження у фритюрі.

**Товченики рибні.** Невеликі шматочки філе риби без шкіри і кісток (судака, щуки, тріски, морського окуня) і дрібо нарізану ріпчасту цибулю добре розтovчують у ступці або двічі пропускають через м'ясорубку, додають борошно або картопляний крохмаль, сіль, перець і перемішують. З одержаної маси формують кульки (2 шт. на порцію). Використовують для припускання.

**Зрази «Хрецатик».** Чисте філе риби і свинини подрібнюють на м'ясорубці. В масу додають сіль, перець, перемішують, вибивають, порціонують, формують кружальця 1 см завтовшки, на середину кладуть фарш. Край з'єднують, надають форми кульок, змочують у льєзоні, панірують у пшеничному хлібі, нарізаному маленькими кубиками. Маса напівфабрикату 157 г. використовують для смаження у фритюрі.

**Приготування фаршу.** Яйця відварюють і дрібо січуть, з'єднують з розм'якшеним вершковим маслом, сіллю, перцем і дрібо посіченою зеленню.



*Зрази «Хрецатик»*

**Вимоги до якості напівфабрикатів. Терміни зберігання.** Для напівфабрикатів цілою тушкою і порціонними шматочками шкіра повинна бути

цілою, чистою, без залишків луски, плавників, натурального кольору, кісткові частини плавників з м'яса риби вирізані. Нутрощі видалені. Внутрішня черевна порожнина зачищена від згустків крові і темної плівки. Консистенція тушок риб і порціонних шматочків щільна; не допускається потемніння м'якоті біля кісток («загар»), оголення реберних кісток, сторонній запах.

Для напівфабрикатів з січеної натуральної та котлетної маси форма має відповідати виду напівфабрикату, поверхня повинна бути без тріщин і ламаних країв, рівномірно запанірована.

Рибні напівфабрикати зберігають при температурі від 0 до  $-4$  °С: цілу розібрану рибу — 24год; рибний фарш — 6-8год; котлетну масу — 2-3год (її викладають на лотки шаром до 5 см), напівфабрикати з котлетної маси — до 24 год.

Напівфабрикати порціонними шматочками зберігати не рекомендується, вони підлягають відразу тепловій обробці.

## **9. Обробка і використання рибних харчових відходів**

У процесі кулінарної обробки риби утворюються відходи (харчові і технічні).

*Харчовими* називаються відходи, які можна використовувати в подальшому для приготування страв. Це шкіра голови, кістки, плавники; молочко, ікра, луска, визига, хрящі, жир. Загальна кількість відходів залежить від виду, способу розбирання і розміру риби.

Голови риби з хрящовим скелетом обшпарюють, зачищають від кісткових «жучків», розрубують, вирізають зябра, промивають і відварюють 1,5 год. Після цього відокремлюють хрящі і м'ясо від кісток. М'ясо використовують для перших страв, холодців, начинок. Хрящі варять до м'якої консистенції, нарізують тонкими скибочками і використовують як додатковий гарнір до соусів, перших страв і для приготування начинок. Шкіру і кістки можна вживати для варіння бульйонів, луску — для приготування желе. Луску промивають, заливають водою у співвідношенні 1:3 і варять 2 год. Відвар проціджають і прояснюють, застосовують замість желатину для приготування рибних заливних страв. Найкраще желе дістають з відходів окуневих риб.

Ікра і молочко багаті на білки, жири, вітаміни А і Д. Ікра родини коропових (усача, маринки, осману) отруйна, тому її в їжу не використовують. Ікру риб родини осетрових і лососевих видаляють одразу після вилову, її засолюють і консервують. Ікру інших риб промивають і вживають для приготування рибних закусок. З ікри готують запіканки, її маринують, засолюють або використовують для прояснення бульйону. Молочко і жир промивають і додають до котлетної маси. Хрящі, добуті при обробці риб з хрящовим скелетом, варять доти, доки вони не будуть м'якими. Визигу (хорду) для зберігання сушать (вологість 16-20 %). Перед приготуванням замочують у холодній воді, варять 2-3год і використовують для начинок.

## **10. Хімічний склад і харчова цінність, види, асортимент нерибних продуктів морського промислу**

У підприємства масового харчування крім риби надходять також і морепродукти, які поділяють на такі групи: ракоподібні (краби, креветки,

омари, лангусти; молюски (кальмари, морський гребінець, мідії, устриці; голкошкірі; морські водорості (морська капуста).

По харчовій цінності м'ясо морепродуктів майже не поступається молоку, м'ясу, рибі, курячим яйцям і значно перевищує харчову цінність яловичини.

М'ясо нерібних продуктів морського промислу містить білки 5-20%, мікроелементи (йод, мідь, цинк, кобальт, марганець і ін..) 6,7-36,5% в креветках, жир 0,4-7,5% у восьминога, вуглеводи 0,4-6% в устрицях, золу 1,3-2,2%, вода 74-83%.

Продукти з мідій, кальмарів, трепангів і інших морепродуктів мають лікувальну дію при білокрів'ї, атеросклерозі, підвищують загальний тонус організму, сприяють кращому обміну речовин, зниженню холестерину в крові.

Морську капусту внаслідок значного вмісту йодистих сполук використовують при серцево-судинних захворюваннях, захворюваннях щитовидної залози.

1. **Краби** — великі морські раки масою 3-5 кг надходять у підприємства масового харчування у вигляді консервів. Перед приготуванням страв консервні банки розкривають, знімають папір і кісткові пластинки, відокремлюють цілі шматочки м'якоті. Використовують для приготування салатів, закусок і других гарячих страв. Відходи і втрати становлять 20%.



*Рис. 4.1. Ракоподібні: а – краб; б – креветка; в – омар; г – лангуст*

**Креветки** — морські раки до 15 см завдовжки, масою 75 г. М'ясо креветок, як і м'ясо крабів, — джерело білка і мінеральних речовин.

Креветки надходять свіжомороженими, варено-охолодженими, а також консервованими. Морожені креветки розморожують на повітрі при температурі 18-20°C протягом 2 год. для того, щоб розділити блок на частини. Розморожувати повністю креветки не рекомендується, оскільки голови їх потемніють і погіршиться зовнішній вигляд. Використовують у натуральному вигляді, для салатів, закусок, перших і других страв, а також ними прикрашають рибні страви.

З креветок виготовляють пасту «Океан». Підготовлену масу піддають тепловій обробці, формують у вигляді брикетів і заморожують. Перед використанням пасту розморожують на повітрі і припускають у власному соку протягом 3-5 хв. Відходи становлять 6%. Паста має солодкуватий смак і характерний аромат м'яса креветок. Завдяки високому вмісту білка (до 20%) і мікроелементів вона належить до цінних харчових продуктів.

**Омари і лангусти** — найбільші ракоподібні масою 4-10 кг. У підприємства масового харчування надходять свіжими, варено-мороженими, розібраними (шийки в панцирі) і консервованими. Морожені ракоподібні варять

у підсоленій киплячій воді (на 1 кг — 2 л води, 100 г солі, коріння петрушки, перець горошком, лавровий лист) протягом 15-20 хв. У гарячому вигляді відокремлюють м'ясо від панцира. Омарі і лангусти використовують відвареними або смаженими, а з консервованих готовують гарячі і холодні закуски.

**Кальмари** — це головоногі молюски з десятьма щупальцями, розміщеними навколо голови. Харчову цінність має тіло кальмарів (мантія) і щупальця. М'ясо кальмарів містить білки (17-21%), до складу яких входять усі незамінні амінокислоти, а також вітаміни В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, РР. У підприємства масового харчування надходять нерозібрани морожені кальмари, а також у вигляді напівфабрикатів їх розморожують у холодній воді при температурі 20°C, потрошать, видаляють нутрощі, рогову порожнину й очі. Щоб відокремити плівку, кальмари занурюють на 3-4 хв. у гарячу воду (65-70°C), інтенсивно переміщують, потім промивають 2-3 рази у холодній воді. Щоб зменшити втрати, кальмари обшпарюють протягом 30 с і промивають, при цьому м'ясо набуває рожевого забарвлення. Використовують для варіння. Варені кальмари нарізають на шматочки різної форми і використовують для приготування салатів, вінегретів, додають у начинки.

**Морський гребінець** — двійчастий молюск у черепашці, єстівна частина — мускул і мантія. Надходить у підприємства масового харчування свіжомороженим, вареним і консервованим. Його розморожують на повітрі при температурі 18-20°C (блоки розкладають в один ряд і залишають на 1-1,5 год.) Після цього морський гребінець ретельно промивають холодною водою, використовують для варіння. З морського гребінця готовують холодні страви і закуски, перші, другі смажені і запеченні страви, начинки. При розмороженні відходи і втрати становлять 6%.

**Мідії, устриці** — поширений двійчастий молюск. М'ясо має високу харчову цінність і приємний смак. У ньому міститься така сама кількість білків, як і в м'ясі домашніх тварин, морській і річковій рибі, а мінеральних речовин і мікроелементів навіть більше. Мідії мають лікувально-профілактичне значення завдяки високому вмісту йоду, тому їх рекомендують для харчування хворим на атеросклероз і при порушенні функції щитовидної залози.

У підприємства масового харчування мідії надходять живими в черепашках, а також варено-мороженими в брикетах і у вигляді консервів. Для приготування страв з живих і морожених устриць і мідій їх ретельно обчищають від водоростей і піску, промивають, потім гострим ножем розкривають стулки черепашок. Для приготування перших страв м'ясо молюсків спочатку промивають, заливають холодною водою, доводять до кипіння, додають коріння петрушки, ріпчасту цибулю, сіль і варять на невеликому вогні 7-10 хв. Відходи і втрати становлять 83%. Варені устриці подають до столу на одній із стулок черепашки, як на блюдці. Верхню стулку заздалегідь знімають, а молюск кладуть разом з другою стулкою в підсолену воду, яку охолоджують харчовим льодом.

Варено-морожені мідії розморожують у холодній воді або на повітрі і промивають. З них готовують салати, холодні і гарячі закуски, начинки, перші

страви. Свіжі живі устриці і мідії зберігають 3-5 год. при температурі 15-18°C.



Рис.4.2. Молюски: 1 — кальмар; 2 — мідії; 3 — морський гребінець; 4 — устриця; 5 — восьминіг



Трепанг

**Трепанги** мають тіло циліндричної форми, вкрите короткими щупальцями, колючками (шипами) (рис. 3). Сmak м'яса трепангів нагадує смак хрящів осетрових риб. У підприємства масового харчування надходять трепанги сушені, морожені, консервовані. Сушені трепанги мають світло-коричневий колір, вкриті вугільним порошком, який використовують у процесі сушіння, їх ретельно промивають теплою водою, щоб

видалити порошок, після цього заливають холодною водою і залишають для набухання на одну добу, за цей час 2-3 рази міняють воду. В процесі набухання маса трепангів збільшується в п'ять разів. Після цього їх розрізають уздовж черевця, видаляють залишки нутрощів і варять 2-3 год. Використовують для приготування холодних страв, соусів, додають до перших і других страв, їх смажать, тушкують, запікають, використовують як начинки і гарніри до страв з риби і м'яса. Відходи і втрати становлять 6%.

**Морська капуста** — водорість коричневого або темно-зеленого кольору, багата на мікроелементи (йод, кобальт, нікель, титан та ін.) і вітаміни С, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, Д, А, Е, тому її використовують для приготування дієтичних страв.



У підприємства масового харчування надходить сушеною, мороженою консервованою. Сушену морську капусту обчищають від механічних домішок, замочують у холодній воді, яку беруть у співвідношенні 7-8:1, протягом 12 год. і промивають.

Морожену капусту розморожують у холодній воді протягом 30 хв., а потім промивають. Сушену і морожену капусту кладуть у киплячу воду без солі (на 1 кг 2 л води) і варять протягом 2 год. при слабкому кипінні, поки не стане м'якою. Готову капусту зберігають у відварі до наступного дня. Відвар зливають, капусту заливають холодною водою і зберігають у холодильній шафі. Використовують для приготування салатів, вінегретів, соусів, супів, подають як гарнір.

## **Тема 5. Страви з риби та нерибних продуктів моря**

### **Лекція 5. Характеристика страв з риби. Технологічний процес приготування та характеристика асортименту страв з риби, підбір гарнірів і соусів**

#### **План**

- 1. Значення рибних страв у харчуванні, їх класифікація.**
- 2. Страви із відварної риби.**
- 3. Страви з припущеної риби.**
- 4. Страви із смаженої риби.**
- 5. Страви з тушкованої риби.**
- 6. Страви із запеченої риби.**
- 7. Страви з фаршированої риби.**
- 8. Страви з рибної натуральної січені та котлетної маси.**
- 9. Страви з продуктів моря.**

#### **1. Значення рибних страв у харчуванні, їх класифікація**

З давніх-давен значне місце в українській кухні займає риба. Улюблені страви українців — карасі в сметані, короп з медом, рибні крученики, завиванці, січенники, товченики, фарширована риба.

Страви з риби є важливим джерелом повноцінних білків, які необхідні для побудови клітин організму людини (альбумінів — розчинних у воді; глобулінів — розчинних у слабких розчинах солей і кислот та деяких складних білків, що містять фосфор). Білки риби засвоюються легше, ніж білки м'яса. М'язова тканина риби порівняно з м'ясом м'якша і ніжніша, оскільки колаген (білок сполучної тканини риби) менш стійкий проти нагрівання і швидше переходить у глютин.

Жир риби легкоплавкий і залишається в рідкому стані при кімнатній температурі, тому він засвоюється краще, ніж жир яловичини чи баранини. Завдяки цьому рибні страви вживають також холодними. З жиром в організм людини надходять цінні ненасичені жирні кислоти та вітаміни А, О, Е. Вміст жиру у стравах залежить від виду риби, він підвищує калорійність і поліпшує смакові якості. Відповідно до кількості жиру в рибних стравах необхідно правильно добирати гарнір і соус до них.

Найкраще риба поєднується за смаком з гарніром з картоплі. Можна подавати її також з овочами тушкованими, горошком зеленим консервованим, вареними спаржою, цвітною капустою. Додатково до всіх рибних страв рекомендується подавати огірки, томати свіжі, солоні, мариновані, а також інші солоні або мариновані овочі, салат з капусти.

Соус подають окремо у соуснику або поливають ним рибу. Для страв з нежирної риби слід використовувати соус сметаний, сметаний з томатом, сметаний з цибулею, сметаний з хріном, а з жирної риби — томатний, томатний з овочами, білий основний, паровий, білий із щавлем, білий з капарцями.

Рибні страви багаті мінеральними речовинами, особливо страви, які приготовлені з морської риби. Екстрактивні речовини риби збуджують апетит.

Особливо корисна риба хворим на подагру і людям з порушенням обміну речовин. У літньому віці рекомендується споживати страви з нежирної риби, особливо з морської (тріски, морського окуня тощо), багатої на йод, що є профілактичним засобом проти атеросклерозу.

Різні види риби відрізняють за будовою, смаком і вмістом поживних речовин. Тому при приготуванні страв із риби слід правильно визначити спосіб теплової кулінарної обробки для збереження цінних поживних речовин.

Залежно від способів теплової обробки рибні страви поділяють на варені, припущені, смажені, запечені, тушковані. Для смаження краще використовувати рибу, м'ясо якої соковите, ніжне і легко деформується; панірування сприяє збереженню цілісності шматочків, а утворення на поверхні щільної підсмаженої кірочки забезпечує соковитість, оскільки смажену рибу подають в основному без соусу.

Варити і припускати треба рибу з більш щільним м'ясом, оскільки її подають із соусами, які надають страві соковитості.

Багато страв в українській кухні готують із щуки. Її варять, тушкують, смажать і запікають, проте найкраще фарширувати; окуневі види риб і тріску краще варити й смажити; філе тріски, сома, ліна — варити й смажити, а також готувати січені вироби; морську рибу — тушкувати.

У процесі теплової обробки риба зазнає складних фізико-хімічних змін. Під час варіння, припускання і смаження відбувається зсідання білків. Цей процес починається при нагріванні риби до 35 °C і закінчується після досягнення температури 65 °C. Зсілі білки у вигляді світлої піни з'являються на поверхні рідини при варінні риби.

Неповноцінний білок колаген при температурі 40 °C зсідається і переходить у глютин — клейку речовину, яка легко розчиняється у гарячій воді, а при застиганні утворює драглі.

При варінні й припусканні жир, який міститься у рибі, частково втрачається, він витоплюється і спливає на поверхню бульйону; екстрактивні і мінеральні речовини частково переходят у відвар, надаючи бульйонам присмаку й аромату, тому їх слід використовувати для приготування соусів.

Теплова обробка риби сприяє розм'якшенню її тканини, підвищенню засвоюваності білків (до 97 %), знищенню хвороботворних бактерій і токсинів, утворенню нових смакових і ароматичних речовин.

Втрати маси при тепловій обробці риби становлять лише 18-20 %, що удвічі менше порівняно з м'ясом тварин. Пояснююється це тим, що білки м'язової тканини риби виділяють незначну кількість води, яка частково компенсується набряканням колагену.

## 2. Страви із відварної риби

### Правила варіння риби

1. Для варіння використовують цілі тушки риби з головою і без голови, частини тушки осетрової риби та порційні шматки.

2. Для поліпшення смаку додають біле коріння, ріпчасту цибулю, моркву, лавровий лист і перець. Набір прянощів і спецій залежить від виду риби.

3. Щоб варені страви з риби мали добрий смак та аромат, рибу краще варити в бульйоні з рибних відходів.

4. Не можна варити рибу в алюмінієвому посуді, бо вона матиме неприємний смак.

5. Під час варіння риби з ніжним ароматом і смаком (форель, лососеві, осетрові) прянощі й овочі не додають.

6. Щоб зберегти забарвлення форелі та лососевих риб, у воду додають столовий оцет (10 г на 1 л води).

7. Морську рибу з різким специфічним запахом варять у пряному відварі. Для його приготування у воду кладуть біле коріння, цибулю, моркву, сіль, перець запашний та гіркий, лавровий лист, варять 5-7 хв, проціджують, додають оцет.

8. Для варіння тріски, ставриди, сома, ліна та щуки використовують огірковий розсіл, що пом'якшує смак риби, послаблює її специфічний запах. М'ясо при цьому набуває ніжнішої консистенції.

9. Смак риби залежить також і від кількості води, у якій вона вариться. Тому рівень води має бути на 2–3 смвищий від риби. На 1 кг риби — 2 л води.

10. Воду, у якій варять рибу для подавання гарячою, треба солити більше, ніж для подавання холодною. У процесі варіння м'якоть риби поглинає дуже мало солі, а під час охолодження у відварі — майже всю сіль і добре просолюється.

11. Рибу, яка має червоний колір, перед варінням необхідно скропити оцтовою кислотою. Червоний пігмент у її тканинах перетвориться на хімічну сполуку типу природної селітри, і під час нагрівання м'якоть риби не втратить кольору.

12. Не рекомендують доливати воду в процесі варіння риби: від цього вона стане несмачною.

13. Не рекомендують використовувати для варіння порційні шматки, нарізані з філе риби без шкіри та кісток: вони швидко розварюються.

14. Рибні бульйони проціджують і використовують для приготування перших страв і соусів.

15. Не потрібно варити рибу довго й на сильному вогні, бо переварена риба стає сухою, без смаку, розкришується; від бурхливого кипіння м'якоть стає твердою.

16. У процесі варіння м'якоть риби не поглинає смаку й аромату прянощів та ароматичних овочів, з якими вариться. Проте цей смак та аромат переходят у відвар, тому варену рибу рекомендують охолодити у відварі, вона набуде смаку й аромату прянощів та ароматичних овочів.



Риба варена

**Риба варена.** Для варіння цілими використовують судака, сома, форель, щуку, стерлядь, нельму та білорибицю.

Перед варінням тушки перев'язують шпагатом (стерляді надають форми кільця, щоб риба не деформувалася). Підготовлену рибу кладуть на решітку рибного казана черевцем донизу, заливають

холодною водою або бульйоном (щоб риба рівномірно нагрівалася під час варіння, а зовнішні та внутрішні м'язові шари одночасно дійшли до готовності), додають за рецептурою цибулю, біле коріння, спеції, доводять до кипіння, нагрівання зменшують, знімають із поверхні піну й варять при слабкому нагріванні майже без кипіння (+85-90 °C) до готовності (велику рибу — протягом 1-1,5 год, дрібну — 15-20 хв). Готовність риби визначають, проколюючи кухарською голкою найтовщу частину. Якщо риба готова, то в місці проколювання виділяється прозорий сік; якщо сік рожевий, то рибу потрібно доварити. Варену цілу рибу (судак, форель, стерлядь) охолоджують у бульйоні, виймають, змивають згустки білків, використовують для банкетів. Дрібну варену рибу до подавання зберігають у гарячому бульйоні 30-40 хв.

Для варіння порційними шматками підготовлений напівфабрикат кладуть у глибокі дека або рибні казани в один ряд спинкою догори, заливають гарячою водою, додають необхідну кількість цибулі, біле коріння та спеції, доводять до кипіння; нагрівання зменшують, знімають із поверхні піну, доводять до готовності при слабкому нагріванні (7-10 хв), визначають готовність, покуштувавши рибу на смак.

Перед варінням частини *тушки осетрової риби* перев'язують шпагатом, кладуть на решітку рибного казана спиною донизу, заливають холодною водою і варять так само, як цілі тушки риби (спеції та біле коріння під час варіння не кладуть, щоб зберегти смак та аромат риби). Тривалість варіння залежить від виду й величини частин тушки (севрюгу варять 45-60 хв, осетра — 1,5-2 год). Варену осетрову рибу охолоджують у відварі, виймають, змивають згустки білків, зачищають від хрящів, кладуть на лотки. Охолоджену варену рибу використовують для холодних закусок, для гарячих страв нарізують порційні шматки, кладуть на глибоке деко, заливають бульйоном і прогрівають до +70 °C.

Шматок вареної риби (спиною догори) подають на підігрітій тарілці, гарнір поливають розтопленим вершковим маслом, рибу — бульйоном або соусом. Страву посыпають подрібненою зеленню. У ресторанах соус подають окремо в соуснику.

На гарнір до вареної риби використовують варену картоплю або картопляне пюре, овочеве рагу, припущені кабачки й гарбузи. Додатково подають солоні або мариновані огірки, свіжі томати, салат з капусти, салат зелений, а також варені ракові шийки.

Використовують такі соуси: білий основний, білий зі щавлем, білий із капарцями, томатний, сметаний, сметаний із хроном, хрін з оцтом тощо.

*Бенкетні страви з вареної риби.* Для банкетів використовують рибу цінних порід (судак, севрюга, осетер, форель, стерлядь). У стерляді після варіння видаляють спинні «жучки» і нитку, якою була закріплена голова до хвостового плавника.

Варену цілу рибу кладуть на підігріте металеве овальне або кругле блюдо, поряд викладають гарнір — картоплю варену, обточену бочечками, грушками, прикрашають зеленню петрушки, вареними раками, лимоном, грибами. Окремо у соуснику подають соус.

*Вимоги до якості страв з вареної риби.* Варена риба у вигляді цілої тушки або порціонних шматочків, викладена шкірою догори, зберігає свою форму, повністю проварена, полита бульйоном або соусом. Смак і запах властиві певному виду риби з ароматом спецій, прянощів у поєданні з соусом. Колір риби на розрізі білий або світло-сірий, консистенція м'яка. Гарнір укладений акуратно збоку, политий розтопленим маслом, посыпаний подрібненою зеленню.

### 3. Страви з припущеногої риби

Припускають рибу у невеликій кількості рідини цілими тушками (форель, стерлядь, судак, щука, риба фарширована), пластами та порціонними шматочками у рибних казанах з решітками або сотейниках при закритій кришці. Для припускання використовують рибу, яка не має різко виражених специфічних смаку і запаху, з ніжною шкірою і м'якоттю. При припусканні риба втрачає значно менше поживних речовин, ніж при варенні, краще зберігає свої смакові властивості.

Підготовлену рибу укладають на решітку рибного казана або у сотейник, дно якого змащують маслом, в один ряд: цілу рибу — черевцем донизу, пласти осетрової риби — шкіркою донизу, порціонні шматочки — під кутом 30° (щоб один шматочок покривав частину сусіднього) шкірою донизу або тією частиною, де була шкіра, щоб товстіша частина шматочка була занурена у рідину. Цілу рибу і пласти можна перев'язати шпагатом і прикріпити до решітки.

Щоб зберегти форму фаршированої риби при припусканні, з обох боків її прикріплюють шпагатом дві тонкі дерев'яні планочки, які вирізують за формою і розміром риби.

Рибу заливають водою або рибним бульйоном (0,3 л на 1 кг) так, щоб рідина вкрила її на третину об'єму. Цілу рибу і ланки заливають холодною, а порціонні шматочки — гарячою водою, додають біле коріння, ріпчасту цибулю, спеції (їх підбирають так само, як і для варіння). Посуд з рибою щільно закривають кришкою, доводять до кипіння і припускають при слабкому нагріванні до готовності: порціонні шматочки — 10-15 хв.; пласти, цілу і фаршировану рибу — 25-45 хв. Внутрішні шари риби повинні прогрітися до температури не нижче 80 °С.

На бульйоні, який утворився після припускання, готують соус, тому в нього часто додають різні продукти залежно від соусу, під яким вона буде подаватися: лимонну кислоту і печериці (для соусу парового); біле вино, печериці (для соусу біле вино); огірковий розсіл (для соусу розсіл). Така риба набуває специфічного смаку, аромату, ніжної консистенції.

Тріску, камбалу, зубатку, палтуса, сома, щуку часто припускають у пряному відварі. Готовність припущеногої риби визначають так само, як і вареної.

Поверхня цілої припущеногої риби вкрита згустками білків. Перед подаванням її обмивають гарячим бульйоном і використовують для банкетів. Припущені ланки осетрової риби обмивають гарячим бульйоном, охолоджують, нарізують на порції, заливають бульйоном і доводять до кипіння.

Порціонні шматочки риби відпускають гарячими, зберігають їх на марміті у бульйоні в посуді із закритою кришкою 25-30 хв.

Основний гарнір до страв з припущененої риби — картопля варена, картопляне пюре, овочі варені з жиром, додатковий — огірки свіжі або солоні, томати, печериці, гриби білі, ракові шийки або краби, лимон.

Залежно від виду припущененої риби добирають соуси: рибу з ніжним смаком, тонким ароматом (форель, судак) подають під соусом паровим, біле вино, а ту, що має сильно виражений специфічний смак і запах (камбала, щука), — під гострими соусами: томатним, розсолом тощо.

*Загальні прийоми оформлення і подавання припущененої риби.* На підігріту тарілку або блюдо кладуть гарнір, який поливають розтопленим маслом і посыпають подрібненою зеленню. Збоку — порціонний шматочек припущененої риби, поливають її соусом, щоб зберегти соковитість риби і замаскувати поверхню, вкриту згустками білків.

Можна на шматочки риби покласти скибочки лимона без шкірочки і насіння, варені білі гриби або печериці, шматочки консервованих крабів або ракові шийки. Картоплю для гарніру обточують бочечками, грушками, кульками.

**Риба (філе) припущена.** Порціонні куски риби пропустити з додаванням грибів. У прогрітий баранчик овальної форми покласти відварну картоплю, обточену у вигляді бочечки, або картопляне пюре, або овочі відварні з жиром. Збоку розмістити гарячий кусок припущененої риби. На ній — відварні гриби. Зверху рибу полити паровим соусом, приготованим на бульйоні, у якому пропускали рибу. Страву прикрасити зеленню, креветками або крабами, обчищеним лимоном. Гарнір полити маслом.

*Вимоги до якості страв з припущененої риби.* Припущена фарширована риба і риба у вигляді порціонних шматочків або цілої тушки добре зберігає свою форму. На поверхні риби допускаються згустки зсілих білків, тому для поліпшення зовнішнього вигляду страви рибу поливають соусом, прикрашають лимоном, грибами, раковими шийками або крабами.

Смак і запах властиві цьому виду риби у поєднанні зі спеціями і соусом. Колір на розрізі білий або світло-сірий. Консистенція — м'яка. Гарнір политий маслом, посыпаний зеленню.

#### 4. Страви із смаженої риби

*Загальні правила смаження риби.* Рибу смажать у невеликій кількості жиру (основним способом), у великій кількості жиру (фритюрі), на решітці, рожні. Для смаження використовують різні види риб, але найсмачніша смажена риба навага, мінога, вугор, ляць, сазан, короп, вобла, оселедець, скумбрія, океанічний бичок та ін. Смажена риба має чітко виражений смак завдяки утворенню на поверхні добре підсмаженої кірочки, містить велику кількість цінних поживних речовин, оскільки при смаженні вони майже не втрачаються. У процесі смаження риба поглинає певну кількість жиру, тому калорійність її підвищується.

Для смаження основним способом використовують олію (найкраще соняшникову), кулінарний жир (фритюрний), для фритюру — суміш харчового

саломасу (60 %) й олії (40 %), оскільки цей жир при високих температурах мало змінюється, не піддається димоутворенню й надає рибі привабливого зовнішнього вигляду і доброго смаку. Для смаження у фритюрі на 1 кг риби беруть 4 кг жиру (у процесі смаження його періодично процидують і поповнюють).

Рибу смажать на листах, сковородах, електричних сковородах і у фритюрницях, на мангалах або в електрогрилях.

Для смаження на решітці гриля використовують порціонні шматочки риби без шкіри і кісток, а осетрової — без шкіри і хрящів, які заздалегідь маринують на холоді 10-15 хв., потім укладають на змащену шпиком решітку і смажать з обох боків, тоді на шматочках риби залишаються смуги темно-золотистого кольору.

Для смаження на мангалі або в електрогрилі дрібні шматочки риби нанизують на шпажки по 2-4 шматочки на порцію, змащують їх жиром і смажать 10-15 хв. На гарнір до смаженої риби подають варену або смажену картоплю, картопляне пюре, розсипчасті каши, тушковані овочі. Додатково до гарніру можна подати огірки свіжі, солоні, мариновані томати, салат з капусти (50 г на порцію).

Перед подаванням рибу поливають жиром або соусом. У ресторанах соус подають окремо у соусниках. Страви прикрашають зеленню, скибочками лимона.

**Риба смажена порціонними шматочками.** Порціонні шматочки риби обсушують, посыпають сіллю, перцем, обкачують у борошні, кладуть на добре розігріту сковороду або лист з олією шкіркою донизу, смажать з обох боків до утворення добре підсмаженої золотистої кірочки (5-10 хв.) при температурі 140-160 °С і доводять до готовності у жаровій шафі (5-7 хв.) при температурі 250 °С. Смажена риба повинна прогрітися до температури 85-90 °С. Готовність визначають за наявністю на її поверхні маленьких повітряних бульбашок.

Перед подаванням на підігріту тарілку чи блюдо кладуть гарнір — картоплю варену або картопляне пюре, картоплю смажену, овочі варені. Збоку розміщують гарячу смажену рибу, поливають її розтопленим вершковим маслом або соусом томатним, томатним з овочами. У ресторанах соуси подають окремо у соусниках. Страву прикрашають зеленню і лимоном.

**Риба, смажена пластами.** Підготовлені пласти осетрової риби з шкірою без хрящів посыпають сіллю, кладуть на змащений жиром лист шкірою донизу, поверхню змащують сметаною і смажать у жаровій шафі 30-50 хв., періодично поливаючи соком, що виділяється. Перед подаванням рибу нарізують на порції. На тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену, поряд — рибу, поливають жиром або окремо подають соус томатний чи майонез з корнішонами.

**Риба, смажена цілою.** Оброблену цілу рибу з головою (без зябер) обсушують, посыпають сіллю, перцем чорним меленим, обкачують у борошні, смажать основним способом і подають так, як рибу смажену, порціонними шматочками.

**Риба, смажена у фритюрі.** Підготовлену цілу рибу або порціонні шматочки посыпають сіллю, перцем чорним меленим, обкачують у борошні,

змочують у льезоні, обкачують у мелених сухарях, кладуть у розігрітий до температури 180 °С фритюр і смажать 5-10 хв. до утворення на поверхні золотистої кірочки. Потім рибу виймають шумівкою, дають стекти жиру, викладають на сковороду, доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням на підігріту тарілку або блюдо кладуть смажену картоплю, нарізану брусками, збоку — рибу, яку поливають розтопленим маслом. Страву прикрашають зеленню петрушки, підсмаженою у фритюрі, скибочками лимона. Окремо у соуснику подають соус томатний або майонез з корнішонами.

**Риба смажена в тісті.** Рибу розібрati на чисте філе, нарізати брусками 1-1,5 см завтовшки, посолити, додати перець, дрібно нарізану зелень петрушки, олію, лимонну кислоту, перемішати і поставити на 20-30 хв. у холодне місце для маринування.

Шматочки риби після маринування наколюють на вилку або кухарську голку, занурюють у тісто-кляр, потім швидко опускають у гарячий фритюр і смажать 3-5 хв. Готова підсмажена риба спливає на поверхню фритюру, її виймають шумівкою, перекладають у друшляк або сито для стікання жиру. Перед подаванням рибу викладають на блюдо або тарілку, покриті вирізаною паперовою серветкою у вигляді піраміди, поряд кладуть скибочки лимона, прикрашають гілочками зелені петрушки, підсмаженої у фритюрі. Окремо подають соус майонез з корнішонами або томатний.



*Риба смажена у фритюрі*



*Риба смажена в тісті*

**Вимоги до якості страв із смаженої риби.** Смажену рибу подають одним шматочком із шкірою і кістками, з шкірою без кісток, дрібну рибу — цілою, осетрову — без хрящів, із шкірою або без неї. Риба і вироби з риби повинні зберігати форму, мати рівномірно добре підсмажену кірочку — від золотистого до світло-коричневого кольору. Сmak страв специфічний, властивий певному виду риби, без стороннього присмаку, із запахом риби, начинки і жиру.

Рибу в тісті подають по 6-8 шматочків на порцію. Шматочки риби добре просмажені і соковиті. Тісто — пористе і пухке. Колір світло-золотистий.

Для риби, смаженої у фритюрі, недопустимі смак і запах пересмаженого фритюру, темний колір підсмаженої кірочки. Консистенція м'яка, соковита. У риби і виробів, смажених у фритюрі, поверхнева кірочка злегка хрустка, але не суха, без відставання паніровки. Колір на розрізі — від білого до сірого. Риба полита жиром. Гарнір укладений акуратно. Страва прикрашена зеленню петрушки фрі, скибочкою лимона.

## 5. Страви з тушкованої риби

**Правила тушкування риби.** Тушковані рибні страви мають приємний

смак, аромат, соковиту консистенцію, оскільки їх готують з додаванням нашаткованої моркви, петрушки, ріпчастої цибулі, томатного пюре, оцту, олії, цукру, рибного бульйону. Для надання особливого аромату і смаку за 10-15 хв. до закінчення тушкування риби додають спеції і прянощі.

Тушкувати рибу можна сирою або попередньо підсмаженою. Тушковані страви з підсмаженої риби смачніші. Для тушкування використовують цілу дрібну рибу, порціонні шматочки-кругляки, порціонні шматочки, нарізані з філе зі шкірою і кістками. Рекомендується тушкувати солону вимочену рибу і морську рибу з різким специфічним запахом і смаком (камбалу, зубатку, тріску, палтус, та ін.). Тривалість тушкування дрібної риби — 3-4 год., порціонних шматочків — 45-60 хв. Готовність риби визначають за м'якістю кісток. Тушковану рибу подають разом з овочами, з якими вона тушкувалася, посыпають подрібненою зеленню.

**Риба, тушкована у сметані.** Можна готувати двома способами.

*I спосіб.* Підготовлену рибу нарізують порціонними шматочками, солять і обсмажують у частині вершкового масла. У змащений маслом або маргарином сотейник кладуть шар риби, на нього — підсмажену нарізану кружальцями картоплю, посыпають сіллю і перцем, заливають сметаною і тушкують до готовності у жаровій шафі під кришкою.

*II спосіб.* Підготовлену рибу нарізують порціонними шматочками. У сотейник, змащений маслом або маргарином, кладуть шар риби, на нього — нарізану кружальцями картоплю, посыпають сіллю і перцем, заливають розігрітим вершковим маслом (олією, маргарином, сметаною) і тушкують до готовності на слабкому вогні під кришкою.

Перед подаванням тушковану рибу разом з овочами кладуть на підігріту тарілку, посыпають подрібненою зеленню петрушки.

**Риба, тушкована з цибулею й томатами.** Філе риби з шкірою без кісток нарізують на порціонні шматочки, заливають бульйоном або водою, додають шатковану цибулю, томати чи томатний сік, вершкове масло, солять і тушкують 45-60 хв. до готовності. Рибу виймають, а з бульйону, що залишився після тушкування, і овочів готують соус: овочі протирають, з'єднують з бульйоном, заливають соусом рибу і доводять до кипіння. Подають рибу з соусом, в якому вона тушкувалася. Гарніри — комбіновані.

**Риба, тушкована у томаті з овочами.** Рибу розбирають на філе з шкірою без кісток, нарізують на порціонні шматочки, укладають у сотейник двома-трьома шарами, чергуючи з нашаткованими овочами (морквою, петрушкою, селерою, ріпчастою цибулею). Знизу і зверху повинен бути шар овочів. Додають сіль, цукор, оцет, томатне пюре, олію і заливають бульйоном або водою, тушкують при закритій кришці до готовності 45-60 хв. За 5-7 хв. до закінчення тушкування додають перець, лавровий лист, гвоздику, корицю.

Подають рибу з гарніром — картоплею вареною або картопляним пюре, рагу овочевим, поливають соусом з овочами, який утворився у процесі тушкування.

**Риба, тушкована з грибами й томатами.** Порціонні шматочки риби, нарізані з філе зі шкірою без кісток, посыпають сіллю, перцем чорним

меленим, панірують у борошні і смажать. Смажену рибу кладуть у сотейник, додають пасеровану цибулю, нарізані скибочками томати, свіжі або попередньо зварені сушені гриби, заливають бульйоном і тушкують 20-25 хв. при закритій кришці на слабкому вогні. Подають рибу разом із соусом, овочами і грибами, з якими вона тушкувалася. На гарнір — картопляне пюре або картопля варена.

*Вимоги до якості тушкованих рибних страв.* Тушковані страви мають смак і запах, властиві певному виду риби, з ароматом овочів і спецій. Консистенція м'яка, соковита. Колір риби у розрізі сірий або коричневий. Овочі, які тушкувалися разом з рибою, коричневі або бурі.

## 6. Страви із запеченої риби

*Загальні правила запікання риби.* Запеченні страви готують з різних видів риби. Дрібну запікають цілою (карась, ляць, короп, лин). Велику рибу нарізують на порціонні шматочки без кісток, з шкірою або без неї.

Запікають рибу в основному з гарніром — картоплею вареною або смаженою (з сирої), картопляним пюре, картоплею смаженою (з вареної), капустою тушкованою, розсипчастою гречаною кашею, макаронами відварними під соусом — білим основним, паровим, молочним, сметаним, томатним, майонезом або яєчним білком. Можна запікати рибу сирою, припущеною або смаженою. Сиру рибу запікають з вареною картоплею під білим соусом; припущену — під паровим або молочним соусом з вареною картоплею чи макаронами; смажену — під сметаним або томатним з цибулею і грибами, майонезом, яєчним білком, із смаженою картоплею чи розсипчастою гречаною кашею.

Рибу запікають на листах і сковородах, раковинах, які змащують жиром, інколи додають частину соусу. Для утворення рум'яної кірочки рибу і гарнір, залиті соусом, посыпають тертим сиром або сухарями і збрізкують вершковим маслом. Запікають рибу в жаровій шафі при високій температурі — (250-280 °С) до утворення на поверхні рум'яної кірочки (15-20 хв).

**Судак по-київськи.** Філе судака без шкіри і кісток нарізують на порціонні шматочки, солять, посыпають чорним меленим перцем, панірують у борошні, обсмажують на олії. Картоплю варять у шкірочці, обчищають, нарізують кружальцями і обсмажують. На порціонну сковороду наливають трохи соусу сметанного з грибами, кладуть обсмажену рибу, обкладають її кружальцями підсмаженої картоплі з вареної, заливають соусом сметаним з грибами, посыпають тертим твердим сиром, збрізкують вершковим маслом, зверху випускають яйце так, щоб жовток залишився цілим, і запікають.

Перед подаванням страву поливають вершковим маслом, порціонну сковороду ставлять на закусочну тарілку, вкриту паперовою вирізаною серветкою, на ручки її надягають паперову серветку, складену трикутником.

**Карасі (коропи), запечені під сметаним соусом.** Підготовлених карасів (коропів) солять, посыпають перцем, панірують у борошні, підсмажують з обох боків. На деко або порційну сковороду, змащені жиром, кладуть смажену рибу, обкладають її кружальцями смаженої картоплі (із сирої), заливають сметаним соусом, посыпають сухарями, збрізкують розтопленим вершковим маслом або маргарином, запікають у жаровій шафі.

**Риба запечена під майонезом.** Порціонні шматочки риби, нарізані з чистого філе або філе з шкірою без кісток, солять, панірують у борошні і смажать до готовності. У порціонну сковороду чи лист кладуть половину норми сирої цибулі, заливають третиною майонезу, викладають смажену рибу, зверху — решту ріпчастої цибулі, знову заливають майонезом, посипають тертим сиром і запікають у жаровій шафі.

Запечену страву подають у порціонних сковородах або порціонують (якщо запечена на листі). На гарнір подають картоплю відварну або картопляне пюре.

**Риба запечена під яєчним білком.** Порціонні шматочки риби з шкірою без кісток заливають маринадом (з олії, оцту, води перевареної, цибулі ріпчастої, солі, перцю чорного меленого, зелені петрушки) і витримують у ньому 20-30 хв. Після маринування рибу панірують у борошні і смажать з обох боків.

На змащену жиром порціонну сковороду кладуть підсмажену рибу, обкладають її скибочками смаженої картоплі із вареної, заливають збитими яєчними білками, збрізкують маслом вершковим або маргарином, посипають твердим сиром і запікають.

*Вимоги до якості страв із запеченої риби.* Запечені рибні страви подають на порціонних сковородах, з добре підсмаженою кірочкою. Не допускається наявність кісток, крім страв із запеченої цілої риби. Соус густий, але без ознак висихання. Страва соковита, не допускається підгоряння риби і гарніру.

## 7. Страви з фаршированої риби

Рибу фарширують цілою, порціонними кусками-кругляками і пластами.

**Судак або щука фаршировані (цілими).** Для фаршиування цілого судака його слід випотрошити через спинку, у щуки шкіру зняти «панчохою», випотрошити і промити. М'якоть відділити від кісток, а з голови видалити очі і зябра, з м'якоті приготувати фарш. Пшеничний хліб замочити у молоці, м'якоть риби нарізати на кусочки, з'єднати з хлібом і пропустити через м'ясорубку, додати дрібно нарізану пасеровану цибулю, часник, перемішати і ще раз пропустити крізь м'ясорубку. У фарш додати сирі яйця, сіль, цукор, мелений перець, молоко, вершкове масло або маргарин. Масу добре вимішати і вибити.

Рибу наповнюють фаршем так, щоб вона набула форми риби, біля хвоста зробити прокол для видалення повітря, пришити голову (якщо її видалили) або зашити отвір, через який рибу наповнювали фаршем.

Рибу загортают у марлю або пергамент, перев'язують шpagатом та укладають на решітку рибного казана спинкою догори. Рибу заливають водою або бульйоном на третину об'єму, додають петрушку, селеру, ріпчасту цибулю, сіль. Припускають рибу під закритою кришкою при слабкому кипінні 30-50 хв. залежно від величини риби. За 5-10 хв. до готовності додають перець чорний і лавровий лист.

Готову рибу трохи охолоджують, знімають марлю, витягають нитки. Для банкетів рибу подають цілою або нарізують на порції (по одному шматочку) у вигляді кругляків, які до відпускання зберігають у гарячому бульйоні.

Перед подаванням на підігріте блюдо (тарілку) кладуть гарнір —

картоплю варену або картопляне пюре, овочі варені, поряд — порціонний шматочок риби. Гарнір поливають розтопленим маслом, а рибу — соусом томатним, томатним з овочами, сметанним. Страву прикрашають зеленню.

*Вимоги до якості страв з припущеної риби.* Припущена фарширована риба і риба у вигляді порціонних шматочків або цілої тушки добре зберігає свою форму. На поверхні риби допускаються згустки зсілих білків, тому для поліпшення зовнішнього вигляду страви рибу поливають соусом, прикрашають лимоном, грибами, раковими шийками або крабами.

Сmak і запах властиві цьому виду риби у поєднанні зі спеціями і соусом. Колір на розрізі білий або світло-сірий. Консистенція — м'яка. Гарнір политий маслом, посыпаний зеленню.

**Короп, фарширований гречаною кашею та грибами (смажений).** Обчищеного і промитого коропа випотрошити через спинку, для цього уздовж спинного плавника зробити глибокі надрізи до реберних кісток і обережно, щоб не пошкодити шкіру, видалити кістки і нутрощі так, щоб все м'ясо залишилося біля шкіри. Після видалення зябер і очей рибу промити.

Варені гриби дрібно нашаткувати і підсмажити разом з подрібненою цибулею. На грибному відварі зварити гречану розсипчасту кашу. У готову кашу додати підсмажені з цибулею гриби, сирі яйця, чорний перець, сіль і перемішати. Нафаршированого гречаною або рисовою кашею та грибами коропа зашивати, обкачувати у борошні, обсмажують з обох боків до золотистого кольору основним способом, доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням з коропа знімають нитки і нарізують його на порціонні шматочки, які укладають на тарілку чи блюдо, поливають маслом або маргарином столовим і посыпають зеленню. Окремо на гарнір можна подати припущену з маслом моркву, картоплю смажену.

**Сазан, короп, тріска, фаршировані кругляками.** Випотрошену рибу нарізати на порціонні куски (кругляки). З кожного куска вирізати м'якоть, не пошкоджуючи шкіри. М'якоть риби пропустити крізь м'ясорубку, додати віджатий пшеничний хліб, попередньо замочений у воді або молоці, дрібно нарізану пасеровану цибулю, часник і ще раз пропустити крізь м'ясорубку. У фарш додати розм'якшений маргарин, сирі яйця, сіль, мелений перець і все перемішати.

Підготовлені куски шкіри наповнити фаршем. У сотейник, змащений жиром, укласти шарами овочі і рибу, залити бульйоном або водою так, щоб риба була покрита на 1/3, закрити кришкою і тушкувати на плиті при слабкому кипінні 45-60 хв.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або тарілку покласти відварну картоплю, поряд — порціонний кусок риби, прикрасити зеленою, полити соусом.

**Крученики.** Рибу розібрать на чисте філе, нарізати широкими кусками по 2шт. на порцію, злегка відбити сікачем. Малі куски риби, що залишилися, посікти ножем або подрібнити на м'ясорубці з додаванням замоченого пшеничного хліба. В масу додати пасеровану дрібно нарізану цибулю, сирі яйця, сіль, перець і перемішати. На підготовлені куски риби покласти фарш,

загорнути у вигляді трубочок, запанірувати у борошні і обсмажити на маслі. Потім крученики складають у сотейник, заливають гарячим рибним бульйоном, додають злегка пасероване томатне пюре, дрібно нарізані цибулю, моркву, петрушку і тушкують до готовності.

Подають крученики з вареною картоплею, вироби поливають соусом, який утворився при тушкуванні. Страву посыпають подрібненою зеленню.

*Вимоги до якості тушкованих рибних страв.* Тушковані страви мають смак і запах, властиві певному виду риби, з ароматом овочів і спецій. Консистенція м'яка, соковита. Колір риби у розрізі сірий або коричневий.

### **8. Страви з рибної натуральної січені та котлетної маси**

Страви з рибної січені натуральної та котлетної маси смажать, тушкують, запікають, припускають і варять. Перед подаванням вироби поливають вершковим маслом або маргарином столовим. На гарнір подають картопляне пюре, картоплю варену чи смажену, рис варений, капусту тушковану та комбінований овочевий гарнір.

**Ковбаски рибні севастопольські.** Рибу розібрati на чисте філе, пропустити два рази крізь м'ясорубку з додаванням шпику і часнику, заправити сіллю, перцем, перемішати і вибити, сформувати ковбаски. Напівфабрикат змочують в яйці, обкачують у сухарях, смажать у фритюрі і доводять до готовності у жаровій шафі.

На підігріту тарілку кладуть гарнір — картопляне пюре або рис відварний, тушковану капусту, поряд — ковбаски (2 шт. на порцію) і поливають вершковим маслом чи окремо подають майонез.

**Січенники рибні українські.** Чисте філе риби з салом-шпик пропустити крізь м'ясорубку, додати сіль, яйця, добре перемішати, вибити.

Для фаршу: дрібно нарізану ріпчасту цибулю підсмажити, додати сухарі, варені січені яйця, розтертий з сіллю часник, перемішати.

Січену масу порціонувати по 1-2 шт. на порцію, надати форми кружалець 1 см завтовшки, укласти на них фарш, надати овальної форми, змочити у яйцях, запанірувати у білій паніровці і смажити у фритюрі. До готовності доводять в жаровій шафі. Січенники подають 1-2 шт. на порцію, поливають жиром. Гарнір — комбінований.

### **Страви з рибної котлетної маси**

#### **Загальні правила приготування страв з рибної січені натуральної та котлетної маси**

1. Страви смажать, тушкують, запікають, припускають і варять.
2. Перед подаванням страви поливають вершковим маслом або столовим маргарином.
3. На гарнір подають картопляне пюре, варену чи смажену картоплю, варений рис, тушковану капусту та комбінований овочевий гарнір.
4. Не рекомендують під час смаження проколювати страви виделкою, бо з них витікатиме сік і вони стануть сухими.

З рибної котлетної маси готують котлети, биточки, зрази, рулети, тюфтельки та інші вироби.

**Котлети або биточки рибні.** З підготовленої котлетної маси сформувати котлети або биточки, обкачати у сухарях або білій паніровці, обсмажити з обох боків основним способом до утворення рум'яної кірочки і довести до готовності у жаровій шафі протягом 5 хв.

Подавати на порціонному блюді або тарілці, збоку покласти гарнір – картоплю смажену або відварну, картопляне пюре, зелений горошок. Перед подаванням гарнір політи маслом. Биточки можна політи соусом томатним, червоним основним, сметаним або сметаним з цибулею. До котлет можна подати окремо соус томатний, сметаний або підлити його на тарілку.

**Тюфельки рибні.** З котлетної маси з додаванням ріпчастої цибулі сформувати кульки (3-5 шт. на порцію), запанірувати їх у борошні, укласти на лист, підсмажити основним способом, залити червоним, томатним або сметанно-томатним соусом і тушкувати до готовності 10-15 хвилин. Перед подаванням на підігріту тарілку покласти відварну картоплю, рис або картопляне пюре, поряд – готові тюфельки. Гарнір політи маслом, тюфельки – соусом, у якому їх тушкували, страву посыпать подрібненою зеленню.

**Фрикадельки рибні з томатним соусом.** У котлетну масу додати дрібно посічену ріпчасту цибулю, яйця і все перемішати, сформувати кульки масою по 15-18 г. припустити у воді або бульйоні 10-15 хв.

Перед подаванням на підігріту тарілку покласти гарнір – відварний рис або картоплю. Картопляне пюре або овочі відварні з жиром, збоку – фрикадельки. Політи соусом томатним, сметаним або сметаним з томатом.

**Рулет з риби.** Підготовлений напівфабрикат перекладають на змащений жиром лист рубцем донизу, поверхню вирівнюють, посыпають сухарями, збрізкують жиром, проколюють ножем у двох-трьох місцях (щоб рулет не потріскався) і запікають у жаровій шафі при температурі 250-280 °С. Готовий рулет нарізують по 2-3 шматочки на порцію.

На стіл подають з гарніром – картоплею вареною чи смаженою і поливають або подають окремо соус (томатний, томатний з овочами, сметаний, сметаний з цибулею).

**Бабка з риби.** Рибне філе (без шкіри і кісток) нарізують на невеликі шматочки, двічі пропускають через м'ясорубку разом із розмоченим у молоці білим хлібом і пасерованою подрібненою ріпчастою цибулею, додають сирі яйця, сіль, мелений перець, добре перемішують. Масу кладуть у змащену маслом і посыпану сухарями форму, зверху також посыпають сухарями і запікають у жаровій шафі. Готову бабку виймають з форми, нарізують на порції.

Подають з гарніром і білим основним соусом. Гарнір – картопля варена або комбінований.

**Вимоги до якості страв з рибної січеної натуральної та котлетної маси.** Страви з січеної натуральної та котлетної маси повинні зберігати форму. Поверхня смажених виробів з рум'яною кірочкою, без тріщин. Не допускається відставання паніровки. Колір на розрізі – від білого до сірого. Вироби соковиті, пухкі, без присмаку кислого хліба. Маса однорідна, без шматочків хліба і м'якоті риби.

## 10. Страви з продуктів моря

З морепродуктів можна приготувати різноманітний асортимент страв, закусок і кулінарних виробів як у натуральному вигляді, так і в поєданні з овочами, картоплею, крупами й іншими продуктами. Морепродукти багаті повноцінними білками, мінеральними речовинами (кобальт, марганець, цинк, кальцій, фосфор, йод, натрій та ін.), вітамінами РР, С, Д, групи В. Вони містять незначну кількість жиру, мають хороший смак.

**Краби з рисом і соусом.** Краби (консерви) вивільняють від пергаменту, разом із соком викладають у сотейник, доводять до кипіння. Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть рис припущеній, зверху — краби, окремо подають соус томатний з овочами.

**Морський гребінець варений, з соусом.** У киплячу підсолену воду кладуть розморожене філе, додають моркву, петрушку, перець чорний горошком (на 1 кг філе — 2 л води, 60 г солі) і варять 10-15 хв.

Перед подаванням охолоджене філе нарізують скибочками, заливають бульйоном і доводять до кипіння. Подають з гарніром і соусом. Гарнір — картопля варена або картопляне пюре. Соус — томатний чи сметаний.



*Креветки варені*

**Креветки варені натуральні.** Підготовлені креветки блоками масою 2-3 кг опускають у киплячу воду, додають сіль, перець чорний горошком, лавровий лист (на 1 кг креветок — 3 л води, 150 г солі), перемішують і варять: свіжоморожені — 5 хв., варено-морожені — 3 хв. з моменту закипання води. Готові креветки спливають на поверхню. Креветки порціонують і подають.

**Креветки з підливою.** Варені креветки розбирають на м'якоть, відділяючи шийку і знімаючи панцир (великі креветки нарізують на шматочки), заливають бульйоном і доводять до кипіння. Якщо використовують креветки консервовані, після відкривання банок їх перекладають у посуд і доводять до кипіння. Подають креветки з гарніром і соусом. Гарнір — картопля варена або овочі варені з жиром. Соус — томатний, молочний.

**Кальмари у томатному або сметанному соусі.** Підготовлені кальмари варять у киплячій підсоленій воді (на 1 кг кальмарів — 2 л води і 20-40 г солі) 5 хв. з моменту закипання. Довго варити їх не слід, оскільки вони стають твердими. Зварені кальмари охолоджують у відварі, потім нарізують соломкою, заливають соусом і доводять до кипіння.

Подають з гарніром — картоплею вареною або смаженою.

**Раки варені.** Живих раків добре промивають у холодній воді. Варять їх у киплячій воді з додаванням солі, спецій, коренів або у пиві, або у хлібному квасі 12-15 хв. з моменту закипання рідини. Для варіння у пиві або квасі хлібному на 10 шт. раків беруть 500 г рідини, додають тільки сіль. Потім посуд ставлять на край плити і залишають раків у відварі на 10-15 хв., щоб вони набули приемного аромату. Використовують варених раків як закуску, а також для оформлення рибних страв, салатів.

## **Тема 6. Обробка м'яса і м'ясних продуктів**

### **Лекція 6. Харчова цінність та характеристика м'ясної сировини. Механічна обробка яловичини, свинини, баранини і приготування напівфабрикатів**

#### **План**

1. Хімічний склад і харчова цінність м'яса. Тканини м'яса.
2. Технологічний процес обробки м'яса.
3. Кулінарне розбирання і обвалювання яловичної туші.
  - 3.1. Розбирання передньої половини туші.
  - 3.2. Розбирання задньої половини туші.
  - 3.3. Сортuvання і кулінарне використання частин м'яса.
4. Розбирання свинячої, баранячої і телячої туші.
  - 4.1. Сортuvання і кулінарне використання частин м'яса.
5. Прийоми, що використовуються для приготування напівфабрикатів.
6. *Напівфабрикати з яловичини.*
  - 6.1. Великокускові напівфабрикати.
  - 6.2. Порційні напівфабрикати.
  - 6.3. Дрібношматкові напівфабрикати.
7. *Напівфабрикати з баранини, телятини, свинини натуральні.*
  - 7.1. Великокускові напівфабрикати.
  - 7.2. Порційні напівфабрикати.
  - 7.3. Дрібношматкові напівфабрикати.
8. *Напівфабрикати з котлетної маси.*
9. *Напівфабрикати з натуральної січеної маси.*
10. Механічна кулінарна обробка субпродуктів.
  - 10.1. Напівфабрикати із субпродуктів.
11. Вимоги до якості напівфабрикатів з м'яса і строки їх зберігання.

#### **1. Хімічний склад і харчова цінність м'яса. Тканини м'яса**

М'ясо і м'ясні продукти — важливі продукти харчування, оскільки містять усі необхідні для організму людини речовини: білки — 16-21 %, жири — 0,5-37, вуглеводи — 0,4-0,8, екстрактивні речовини — 2,5-3 %, мінеральні речовини — 0,7-1,3, ферменти, вітаміни А, В, Е, групи В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>).

Сировиною для виробництва м'яса і м'ясних продуктів є велика рогата худоба, свині, вівці, кози, дики тварини, кролі, коні.

М'ясо — це оброблені цілі або частини туш забійних тварин, до складу яких входять різні тканини організму тварин (м'язова, сполучна, кісткова, жирова) і залишкова кількість крові.

Хімічний склад й анатомічна будова різних тварин неоднакова, тому властивості і харчова цінність м'яса залежать від їх кількісного співвідношення в туші, що, в свою чергу, залежить від типу і породи тварин, їх статі, віку і вгодованості. Середній вміст в туші тканин, %: м'язової — 50-60, жирової — 5-30, сполучної — 10-16, кісткової — 9-32.

**М'язова тканина** — основна юстівна частина, яка складається з окремих довгих тонких волокон, вкритих тонкою напівпрозорою оболонкою

(сарколемою). М'язові волокна, сполучаючись, утворюють пучки, вкриті оболонкою. Первінні пучки об'єднуються у вторинні, які відповідно утворюють пучки третинні, і так далі. Група пучків утворює окремий м'яз, вкритий щільнішою оболонкою. Всередині м'язового волокна по всій його довжині розміщені ниткоподібні волокна — міофібрили, які розділяються між собою саркоплазмою.

Залежно від будови і характеру скорочення м'язових волокон розрізняють м'язову тканину трьох видів: попереково-смугасту, гладеньку і серцеву.

*Попереково-смугаста* м'язова тканина, або скелетні м'язи, скорочується довільно, червоного кольору. Ця тканина займає більшу частину тіла тварини.

Гладенькі м'язи мають травні, дихальні органи і діафрагму. Вони скорочуються ритмічно, тканина майже безколірна.

Харчова цінність м'язової тканини залежить від вмісту в ній повноцінних білків (16-20 %), вуглеводів (0,4-0,8 %) у вигляді глікогену, жиру (2-4 %), мінеральних речовин (1-1,4 %) у вигляді солей кальцію, фосфору, заліза, натрію, цинку, міді, марганцю та інших, екстрактивних речовин (2-2,8 %), води (72-75 %), а також ферментів і вітамінів. Повноцінні білки міозин, актин, глобулін, міоген, міоглобін, міоальбумін легко засвоюються організмом людини. Міозин добре поглинає і утримує воду. Він становить близько 40 % всіх білків м'язової тканини.

Білок міоглобін забарвлює м'ясо в червоний колір. При взаємодії з киснем повітря міоглобін змінює забарвлення м'яса від світло- до темно-червоного. Тому забарвлення м'яса, особливо напівфабрикатів, змінюється при їх зберіганні.

*Глікоген (тваринний крохмаль)* відкладається в м'язах і печінці. Він є запасною речовиною для поповнення крові глюкозою. Після забою тварин глікоген відіграє важливу роль при дозріванні м'яса: він перетворюється на молочну кислоту, яка розщеплює складні білки, завдяки чому м'язи розслаблюються і відновлюють властивість утримувати і поглинати вологу.

*Екстрактивні речовини* знаходяться у м'ясі у вигляді азотистих (глікоген) і безазотистих (глутамінова кислота) сполук. Вони добре розчиняються у воді, надають м'ясу присмаки і аромату, ніжної консистенції. М'ясо молодих тварин містить менше екстрактивних речовин.

Харчова цінність і засвоюваність м'язової тканини залежить і від її розміщення. Найцінніші м'язові тканини у тих ділянках туші, які несли при житті тварини мале фізичне навантаження. Тому найніжніше м'ясо з м'язових волокон уздовж хребта, особливо в поперековій і тазовій частинах. Його використовують для смаження.

М'язи шиї, черева і нижніх кінцівок (несуть велике фізичне навантаження при житті тварини) мають щільну грубоволокнисту будову, містять багато щільної й еластинової сполучної тканини. Засвоюваність її невисока. Ці частини м'яса використовують для приготування січеної натуральної і котлетної маси.

**Сполучна тканина** з'єднує окремі тканини між собою і зі скелетом

(плівки, сухожилки, суглобові зв'язки, хрящі, окіст). В туші сполучна тканина розподіляється нерівномірно, найбільше її в передній частині туші і в нижніх кінцівках. Кількість її залежить від вгодованості, віку, виду тварини і частин туші. Наприклад, в туші яловичини її 9-12 %, а в туші свинини — 6-8 %.

До складу сполучної тканини входять вода (58-63 %), неповноцінні білки (21-40 %) у вигляді колагену й еластину, мала кількість повноцінних білків (альбуміни, глобуліни), жир (1-3 %) і мінеральні речовини (0,5-0,7 %).

У холодній воді колаген набухає, а при нагріванні з водою переходить у розчинний глютин, який при застиганні утворює драглі і засвоюється організмом людини.

Еластин дуже стійкий до нагрівання, в гарячій воді він тільки набухає. Чим більше в м'ясі колагену й еластину, тим воно твердіше, а його харчова цінність нижча.

Основою сполучної тканини є колагенові й еластинові волокна. Залежно від їхнього співвідношення і розміщення розрізняють такі види сполучної тканини: пухку, щільну, еластинову і сітчасту.

*Пухка* сполучна тканина містить колагенові волокна, які зв'язані між собою неміцно і безладно. Вона знаходиться між м'язами в шкірі і в підшкірній клітковині, входить до складу всіх органів.

*Щільна* сполучна тканина має дуже розвинені колагенові волокна, які розміщені паралельними пучками. Вона дуже міцна, стійка до нагрівання і механічної обробки, входить до складу сухожилків, зв'язок, оболонок м'язів, кісток, хрящів.

*Еластинова* сполучна тканина містить велику кількість еластинових волокон. їх багато у потилично-шийній зв'язці.

*Сітчаста* сполучна тканина міститься у кістковому мозку, селезінці, лімфатичних вузлах. Вона знижує харчову цінність м'яса і робить його твердим.

**Жирова тканина** складається з кульок жиру, оточених пухкою сполучною тканиною. Залежно від кількості жирових відкладень визначається ступінь вгодованості туші. Жир, який відкладається біля внутрішніх органів, називається внутрішнім, у підшкірній клітковині — підшкірним (жиром-сирцем), між м'язовими волокнами — м'язовим жиром. Внутрішньом'язовий жир робить м'ясо соковитим, ніжним, поліпшує смакові якості і підвищує його харчову цінність. М'ясо, в якому жир відкладається у м'язах у вигляді тонких прошарків, називають «мармуровим». Проте великий вміст жиру погіршує смак і кулінарні властивості м'яса.

Харчова цінність жирової тканини обумовлена високою енергетичною цінністю, а також тим, що жири є носіями жиророзчинних вітамінів і поліенасичених жирних кислот. Крім того до складу жирової тканини входять білки (0,5-7,2 %), мінеральні речовини, пігменти і вода (2-21 %).

**Кісткова тканина** — основа скелета тварини, найміцніша тканина в організмі. Вона складається з особливих клітин, основою яких є осейн — речовина, яка за своїм складом близька до колагену. За будовою і формою кістки бувають трубчасті (кістки кінцівок), плоскі (кістки лопатки, ребер, таза, черепа), зубчасті (хребці).

Кістки містять жир (до 24 %), мінеральні солі (кальцій, залізо, хлор, магній, фосфор) і екстрактивні речовини, які при варінні переходят у бульйон і надають йому приємного смаку й аромату. Особливо цінні кістки таза і пористі закінчення трубчастих кісток, які багаті екстрактивними речовинами. Бульйони з цих кісток міцні та ароматні.

Харчова цінність м'яса залежить від кількості і співвідношення білків, жирів, вітамінів, мінеральних речовин, а також ступеня засвоюваності їх організмом людини. Білки м'язової тканини засвоюються на 96 %, тваринні жири — на 92,4-97,5 %. Енергетична цінність м'яса залежно від виду, вгодованості і віку тварини становить в середньому 377-2046 кДж.

## 2. Технологічний процес обробки м'яса

Кулінарна обробка м'яса включає такі операції: розморожування; зачищання забруднених місць і видалення клейма; обмивання; обсушування; розрубування туші на частини; обвалювання; жилкування і зачищання від сухожилків, надлишку жиру і грубих плівок; приготування напівфабрикатів.

Обробку м'яса і приготування напівфабрикатів здійснюють у спеціалізованому м'ясному цеху заготівельного підприємства (для постачання напівфабрикатів у доготівельні підприємства) або на дільниці обробки м'яса в м'ясо-рибному цеху підприємства, що працює на сировині.

*Розморожують м'ясо* для того, щоб максимально відновити попередні його властивості з мінімальною втратою поживних речовин, а також полегшити обробку.

У замороженому м'ясі сік знаходиться між м'язовими волокнами у вигляді кристаликів льоду. При розморожуванні відбувається танення кристаликів льоду і поступове поглинання соку м'язовими волокнами. Втрати м'ясного соку залежать від способу розморожування. На підприємствах масового харчування застосовують два способи розморожування: *повільний і швидкий*.

М'ясо розморожують на повітрі у спеціальних камерах у такому вигляді, в якому воно надійшло на підприємство (тушами, півтушами, четвертинами). Його підвішують на гаки і монорейки так, щоб воно не торкалося підлоги, стін і між собою.

При повільному розморожуванні у спеціальних камерах-дефростерах (їх має бути не менше трьох) підтримують температуру від 0 до 6-8 °C і відносну вологість повітря 85-90 %. Тривалість розморожування залежить від виду м'яса і маси туш, півтуш, четвертин і становить 3-5 діб. Розморожування вважають закінченим, коли температура в товщі м'язів становить 0-1 °C. Втрати м'ясного соку становлять 0,5 % маси м'яса.

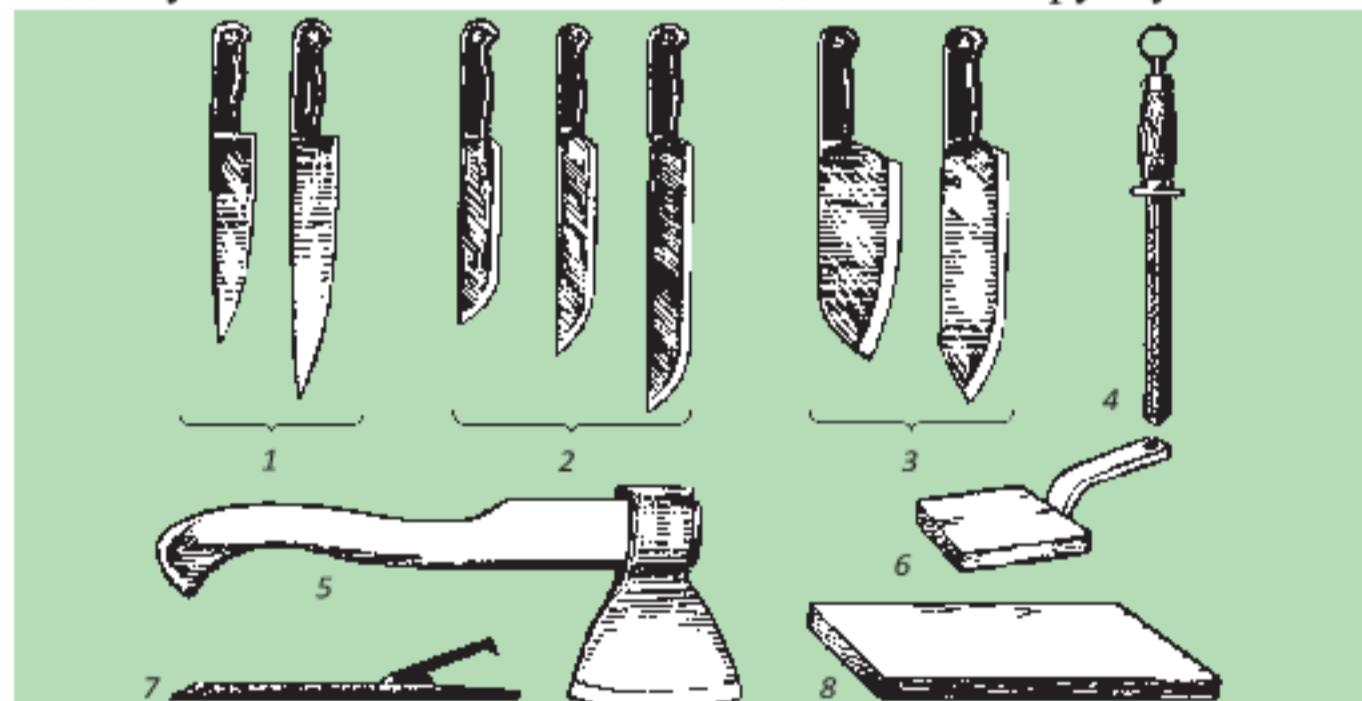
Після розморожування м'ясо по монорейці подають у приміщення для миття, де з його поверхні ножем зрізають ветеринарне клеймо, зачищають забруднені місця, кров'яні згустки, потім *обмивають*, щоб видалити з поверхні забруднення, мікроорганізми і їх спори. М'ясо миють у підвішеному стані теплою водою, температура якої 20-38 °C, спеціальними щітками-душами, трав'яними або капроновими щітками при безперервному подаванні води з шланга або брандспойта. Обмиті туші (півтуші, четвертини) ополіскують холодною водою (12-15 °C). Це затримує розвиток мікроорганізмів на поверхні м'яса при подальшій обробці.

*Обсушування* м'яса здійснюють з метою запобігання розмноженню

мікробів, а також тому, щоб м'ясо при розбиранні не ковзало на дошці в руках працівника. Для цього в приміщенні для обсушування м'яса подається теплое повітря. Процес обсушування триває 1,5-2 год. Щоб прискорити його, м'ясо можна обсушувати чистою бавовняною тканиною.

У м'ясному цеху виділяють три технологічні конвеєрні лінії: для розрубування туш, обвалювання, зачищання, жилкування і сортування м'яса; приготування напівфабрикатів порціонними і дрібними шматочками; приготування напівфабрикатів із січеного м'яса.

М'ясо розрубують за допомогою м'ясницької сокири або великого ножа-сікача. Відокремлені частини туші кладуть на стрічку конвеєра, що просувається до робочих місць для *обвалювання м'яса* — відокремлення м'якоті від кісток. Цю операцію здійснюють дуже ретельно, щоб на кістках не залишилося м'яса, а на шматках не було глибоких надрізів (до 10 мм). На робочих місцях установлюють виробничі столи, на поверхні яких є штири для закріплення обробної дошки. Стіл має мати довжину не менш ніж 1,5 м, ширину — 1 м. Під кришкою стола мають бути ящики для інструментів. Під час обвалювання м'яса працівник використовує ножі для обвалювання (великий і малий) і мусат для їх правки і підточування. Обвалювання м'яса здійснюють вручну.



**Рис. 6.1. Інвентар для обробки м'яса та птиці й приготування напівфабрикатів:**

- 1 — обвалюальні ножі; 2 — ножі кухарської трійки; 3 — ножі-сікачі; 4 — мусат;  
5 — сокира для м'яса; 6 — сікач для відбивання м'яса; 7 — голка для штигування  
м'яса; 8 — дошка обробна

При *зачищанні* і *жилкуванні* з м'яса видаляють сухожилки, грубі поверхневі плівки, хрящі, зайвий жир, з країв обрізують тонкі закраїни. Міжм'язові сполучні тканини і тонкі поверхневі плівки залишають. М'ясо зачищають, щоб воно не деформувалося. З такого м'яса зручніше нарізувати напівфабрикати порціонними і дрібними шматочками. Для жилкування м'яса використовують середній ніж кухарської трійки.

### 3. Кулінарне розбирання і обвалювання яловичної туші

Кулінарне розбирання м'яса здійснюють із метою раціонального використання окремих частин туші, які мають різне кулінарне призначення. Зожної частини туші можна приготувати різноманітні кулінарні вироби. Вихід окремих частин залежить від породи, віку та вгодованості тварин.



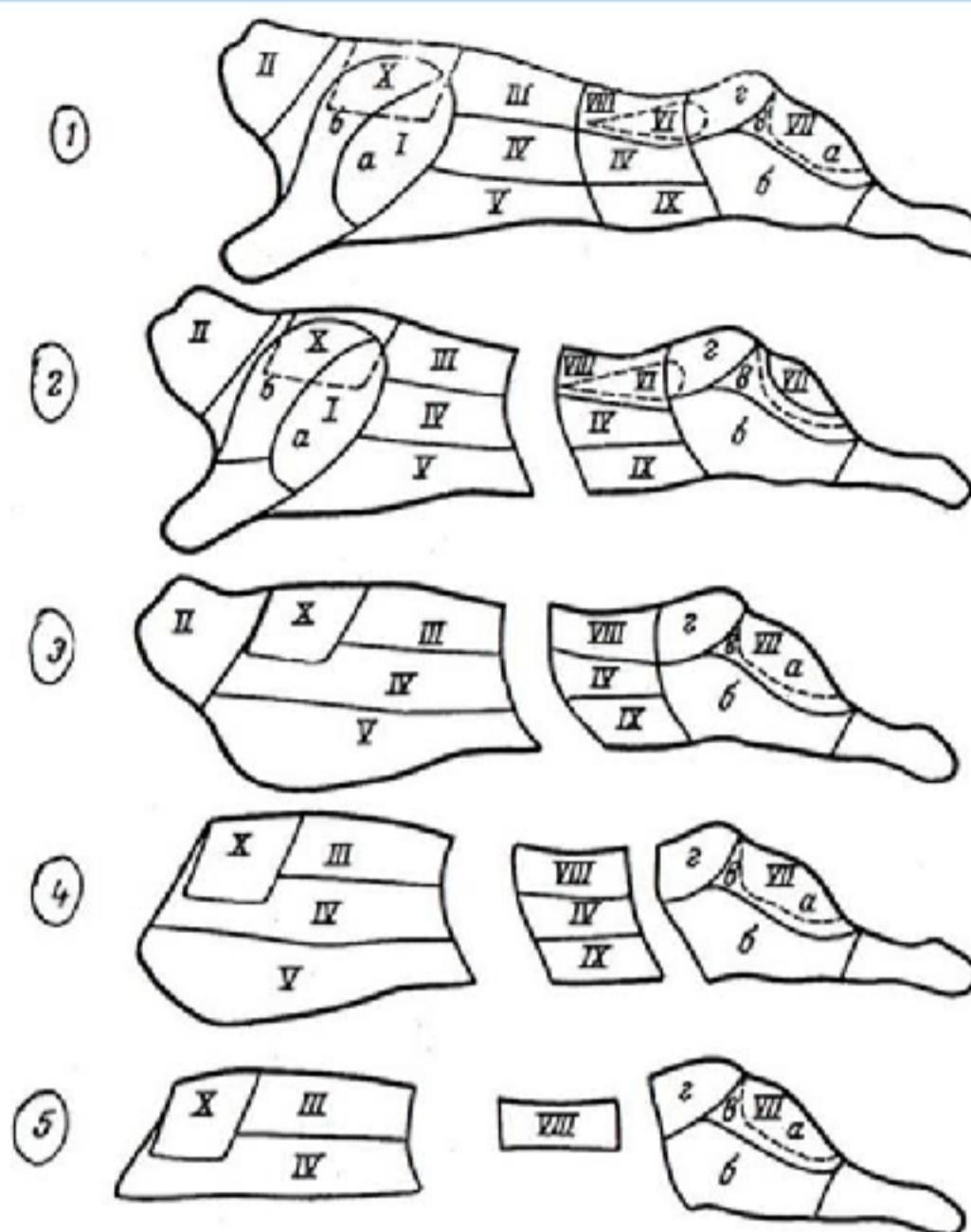
*Рис. 6.2. Розділення яловичної туші на передню та задню четвертини*

Кулінарне розбирання півтуші яловичини передбачає такі етапи: розділення на відруби, обвалювання відрубів, жилкування і зачищення, виокремлення напівфабрикатів великими шматками.

Лінія розділення туші на передню та задню четвертини проходить через останнє ребро й між тринадцятим і чотирнадцятим хребцями. Ребра належать до передньої четвертини. Навпроти останнього ребра розрізують черевну частину, а по лінії цього ребра — м'якоть до хребта й розділяють між тринадцятим і чотирнадцятим хребцями (рис.6.2).

Розбирати м'ясо треба швидко, у приміщенні, температура повітря в якому не перевищує + 18 °C, щоб не допустити нагрівання м'яса. Яловичину півтушами без внутрішнього м'яса (вирізки) розділяють на передню і задню четвертини. У яловичих півтушах із вирізкою, перш ніж розібрati їх, відокремлюють вирізку. Для цього товстий кінець відрізують від поперекового горбка клубової кістки та м'язів тазостегнової частини, потім відтягають вирізку, зрізують її з остистих відростків хребта.

## Схема і послідовність розбирання яловичої туші



*Рис. 6.3. Розділення яловичної туші на відруби*

1 - півтуша: I – лопатка (а - плечова частина, б - заплічна частина); II – шия; III – спинна частина (товстий край); IV – пружок; V – грудинка; VI – вирізка; VII – тазостегнова частина (а-внутрішня частина, б - бічна частина, в – зовнішня частина, г - верхня частина); VIII – поперекова (тонкий край); IX – пахвина; X – підлопаткова частина; XI – гомілка;

2 – півтуша розділена на передню і задню четвертини;

3 – передня четвертina без лопатки, задня – без вирізки;

4 – передня четвертina без шиї і лопатки, у задньої четвертini відокремлена поперекова частина з пахвиною і тазостегнова частина;

5 – спинно-грудний відруб без грудинки, поперекова – без пахвини і пружка.

### 3.1. Розбирання передньої половини туші

Передня четвертina туші складається з лопатки, шиї, спинно-реберної частини.

Четвертину кладуть на стіл внутрішнім боком донизу, лівою рукою трохи піднімають лопатку, знаходять контур, розрізають м'язи, які з'єднують лопатку з грудною частиною, і її. Після цього по останньому шийному хребцю відокремлюють шию. Спинно-реберна частина, яка залишилась, складається з

товстого краю підлопаткової частини, пружка і грудинки.

Грудинку відрізають по лінії, яка проходить від кінця першого ребра до кінця останнього (на місці з'єднання хрящів з ребрами).

Товстий край і підлопаткову частину зрізають разом. Для цього надрізають м'якоть по лінії, яка сполучає товстий край з пружком, починаючи від останнього ребра до третього ребра. Потім під прямим кутом надрізають м'якоть на 1/3 довжини ребер, після чого її зрізають уздовж до першого ребра і відрізають товстий край разом з підлопатковою частиною з частини ребер і спинних хребців.

З товстого краю відокремлюють всі м'язи, що прилягають, а також сухожилки, в тому числі поверхневі блискучі. Зачищений товстий край являє собою шар м'яса неправильної прямокутної форми, а підлопаткова частина — квадратної.

При обвалюванні м'якоть відокремлюють від кісток. Цю операцію здійснюють дуже ретельно, щоб на кістках не залишалось м'яса, а на шматках не було глибоких надрізів (до 100 мм).

При зачищенні і жилкуванні з м'яса видаляють сухожилки, грубі поверхневі плівки, хрящі, зайвий жир, з країв обрізають тонкі закраїни. Міжм'язові сполучні тканини і тонкі поверхневі плівки залишають. М'ясо зачищають, щоб воно не деформувалось. З такого м'яса зручніше нарізати порційні та інші напівфабрикати.

Для обвалювання лопатку кладуть зовнішнім боком на стіл, щоб променева кістка була направлена в бік робітника. М'ясо відокремлюють з лівого боку плечової кістки і правого боку променевої і ліктьової кісток, а потім від зчленування цих кісток у напрямі зап'ястя. Потім зрізають м'якоть з виступу ліктьової кістки, розрізають між ними плівку від плечової. Повертають лопатку плечовою кісткою від себе, розрізають м'якоть біля плечової і лопаткової частин з правого боку і відокремлюють лопаткову кістку від плечової. З лівого боку лопаткової кістки зрізають м'якоть, зачищають дзьобоподібний відросток лопаткової кістки і видаляють її. З правого боку плечової кістки зрізають м'якоть, відокремлюють її від плечової кістки. З м'якоті відрізають жилаву частину, яку зняли з променевої і ліктьової кісток. М'ясо, яке залишилось, розрізають на два великих шматки — плечову і заплічну частини.

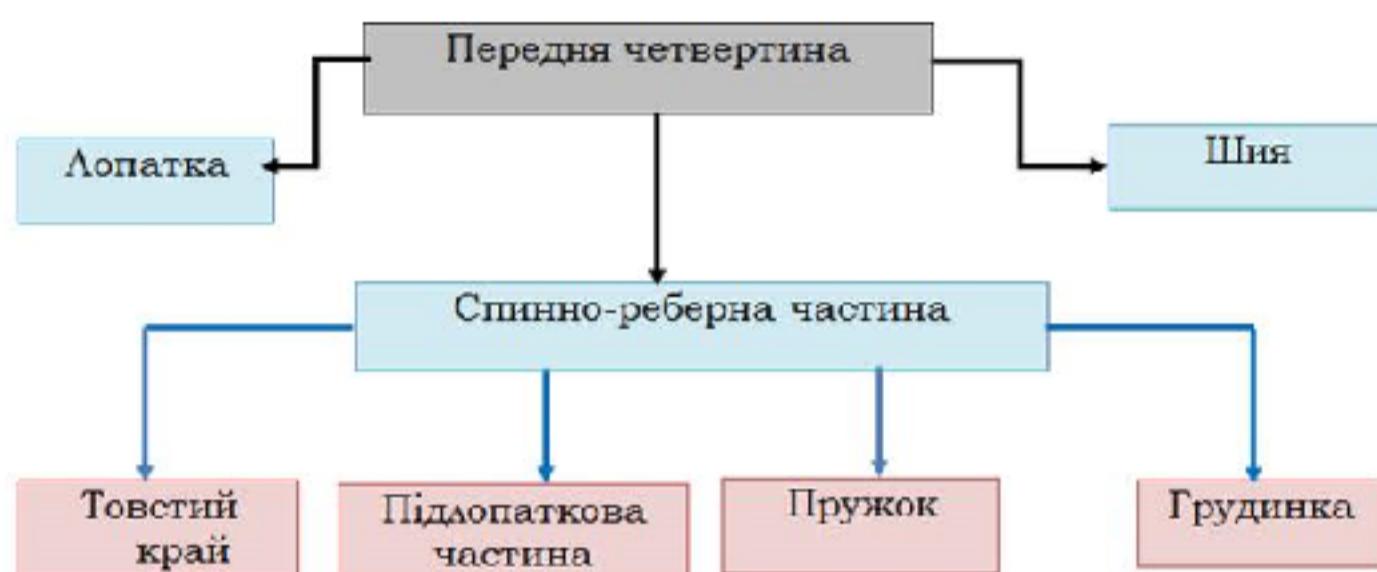
З шиї, пружка, грудинки зрізають м'якоть цілим шаром, щоб повністю відокремити його від шийних хребців реберних кісток. Зачищений край — це тонкий м'язовий шар прямокутної форми.

Передня четвертина туші складається з лопаткової, шийної, спинно-реберної частин.

Щоб відокремити лопатку, четвертину яловичини кладуть на стіл внутрішнім боком донизу. Лівою рукою трохи піднімають лопаткову частину, знаходять контур, розрізують м'язи, які з'єднують лопаткову частину з грудною частиною, і відокремлюють її. Шийну частину відокремлюють по лінії між останнім шийним і першим спинним хребцями. Для цього розрізують м'якоть до хребта по лінії остистого відростка першого спинного хребця до

виступу грудної кістки, потім перерізують з'єднання між останнім шийним і першим спинним хребцями.

#### **Технологічна схема розбирання передньої четвертини яловичини**



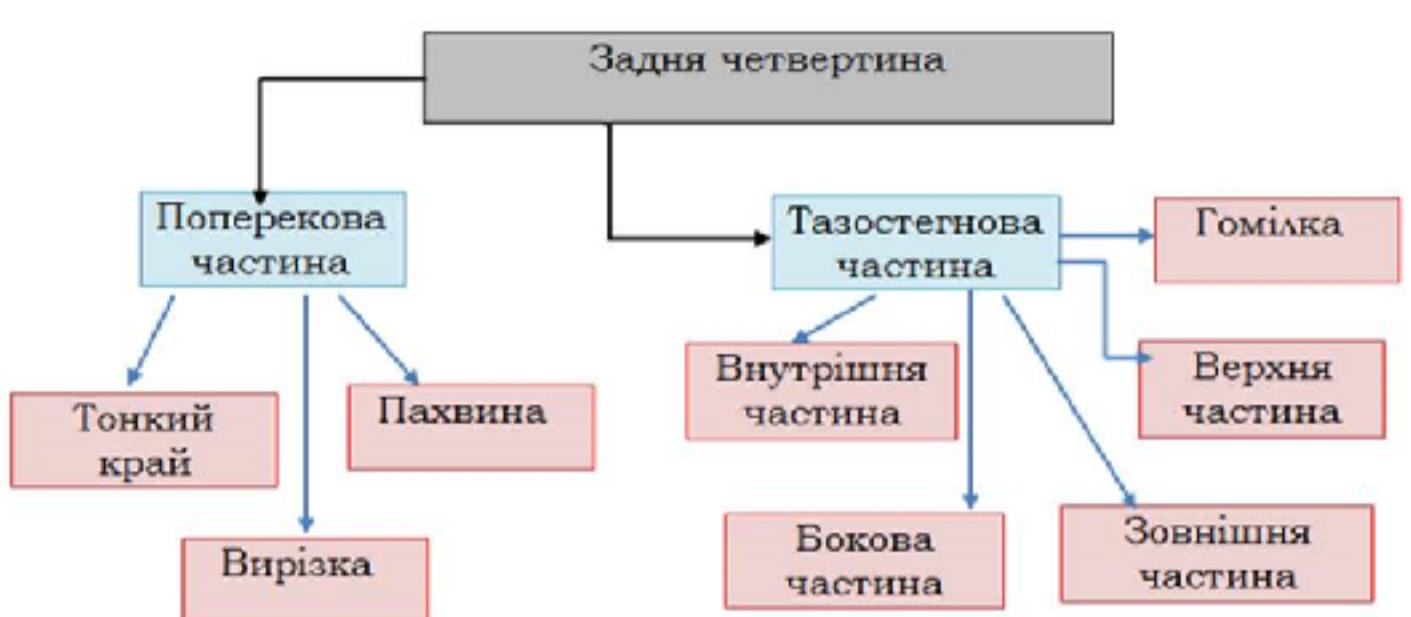
#### **3.2. Розбирання задньої половини туші**

Якщо в підприємства масового харчування яловичина надходить з вирізкою, її спочатку відокремлюють, щоб не розрізати при обробці. Після цього четвертину розділяють на поперекову і тазостегнову частини за виступом задньої ноги. При цьому розчленовують останній поперечний і перший крижовий хребці. У поперековій частині підрізають м'якоть вздовж поперекових хребців і зрізають її цілим шаром. М'якоть розділяють на тонкий край і пахвину. Відокремлені великошматкові напівфабрикати жилкують. З тонкого краю відокремлюють м'язи і сухожилки, що прилягають. Зачищений тонкий край являє собою прямокутний шар м'яса, пахвина — м'язовий шар, що знаходиться в нижній черевній частині туші.

При обвалюванні тазостегнової частини вирізають клубову (тазову) кістку і крижові хребці. Зрізають м'якоть внутрішньої частини, що лежить на стегновій кістці, зрізають гомілку, вирізають стегнову кістку. М'якоть, що залишилась, розділяють на частини — верхню, бокову і зовнішню. Шматки м'якоті, після того як відокремлять кістки, зачищають від сухожилків, зайвого жиру, зрізають закраїни.

При розбиранні, обвалюванні і жилкуванні яловичих півтуш виділяють такі великошматкові напівфабрикати: лопатку (плечову і заплічну), м'якоть грудинки, спинну частину (товстий край), підошвову частину, пружок, вирізку, поперекову частину (тонкий край), верхній, внутрішній, зовнішній і боковий шматки тазостегнової частини, гомілку, пахвину.

#### **Технологічна схема розбирання задньої четвертини яловичини**



### 3.3. Сортuvання та кулінарне використання частин м'яса

Зачищене м'ясо сортують залежно від кулінарного призначення. Якість м'яса визначають за кількістю і видом сполучної тканини, а також її стійкістю під час теплової обробки. Частини м'яса з невеликим вмістом сполучної тканини смажать, а з великим — варять і тушкують.



*Vyrizka* — найніжніша частина м'яса. Її смажать великим шматком, натуральними порційними та дрібними шматками.

#### *Vyrizka*

*Товстий і тонкий край* призначені для смаження великими шматками, порційними натуральними, панірованими та дрібними шматками.



*Внутрішню та верхню частини* тушкують великими й порційними шматками, смажать порційними панірованими та дрібними шматками.



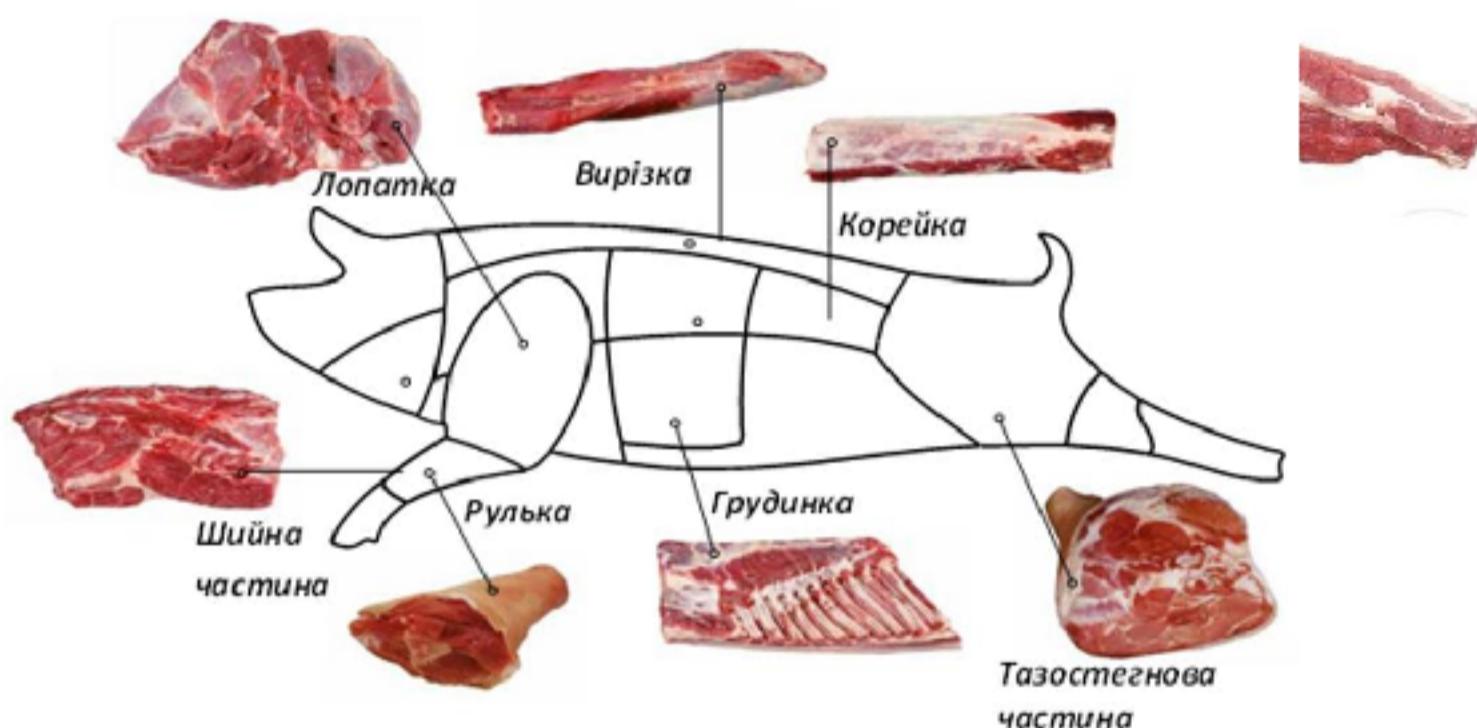
*Зовнішню та бокову частини* варять, тушкують великими, порційними й дрібними шматками.



Лопаткову та підлопаткову частини, грудинку, пружок (м'ясо I категорії) використовують для варіння і тушкування дрібними шматками.

Котлетне м'ясо — це м'якоть шийної частини, пахвини й обрізки від обвалювання туші та зачищення напівфабрикатів великим шматком, а також пружок з туш II категорії. У котлетному м'ясі з яловичини вміст жирової та сполучної тканин не повинен перевищувати 10 %.

#### 4. Розбирання свинячої, баранячої і телячої туш



Свинячі, баранячі й телячі туші розбирають так само, як і яловичі (рис. 6.4). У свинини шар підшкірного жиру не повинен перевищувати 1 см, зайвий жир перед обвалюванням зрізують. Перед розбиранням телятини та свинини відокремлюють вирізку, а в баранячої туші — нирки (якщо вона надійшла з ними).

Свинячі, баранячі, козлячі, телячі туші або свинячі півтуші розрубують упоперек на передню і задню частини. Лінія розрубування проходить по контуру задньої ноги, тазовій кістці, між крижовим і поперековим хребцями.

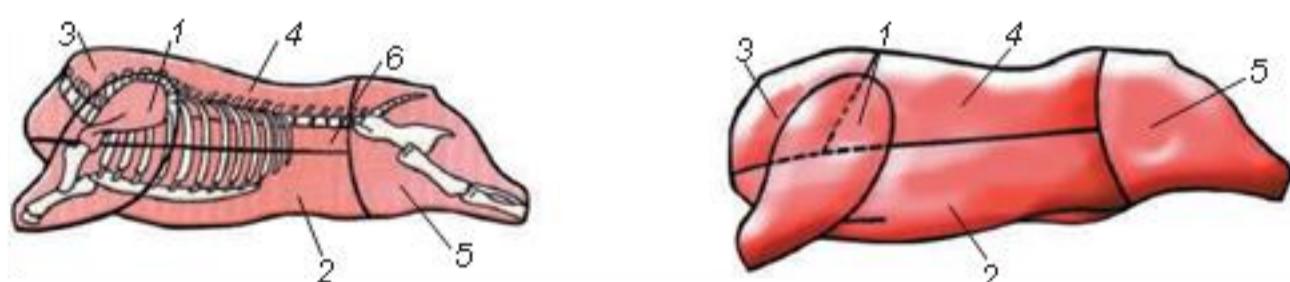


Рис. 6.4. Схема розбирання свинячої туші: 1 — лопаткова частина; 2 — грудинка; 3 — шийна частина; 4 — корейка; 5 — тазостегнова частина; 6 — вирізка

**Розбирання та обвалювання передньої частини туші.** Передню частину розрубують на лопаткову та шийну частини, грудинку та корейку.

Лопаткову частину відокремлюють так само, як і в яловичої туші.

Шийну частину баранячої та телячої туш відрубують між останнім шийним і першим спинним хребцями після відокремлення лопаткової частини

(по лінії від виступу грудної кістки в напрямку до першого остистого відростка хребта).

Щоб відокремити корейку й грудинку, треба спинно-реберну частину розрубати навпіл. Спочатку вирубують хребет. Для цього вздовж спинних і поперекових хребців з обох боків поперекових відростків надрізують м'якоть до основи ребер, перерубують поперекові відростки хребта й ребра біля основи — спочатку з одного боку, а потім з іншого. Вирубують грудну кістку й отримують дві половини. Кожну половину розрубують на дві частини — корейку та грудинку. Довжина ребер корейки не повинна перевищувати 8 см. Від свинячої корейки відрізують шийну частину між четвертим і п'ятим ребрами.

Обвалювання і жилкування лопаткової частини свинячої, баранячої, козлячої та телячої туш здійснюють так само, як і яловичної. Оброблену м'якоть лопаткової частини масою не більше 5 кг залишають цілою.

Корейку обвалиють не повністю, а лише з поперекової частини зрізають поперекові відростки хребта, ребер не вирізують. Зрізають тонкі краї, із зовнішнього боку корейки знімають сухожилки. Від корейки баранини відрізують частину м'якоті з першого по четверте ребро, оскільки вона не придатна для нарізування порційними шматками.

Напівфабрикат великим шматком корейки — це спинна (реберна) і поперекова (ниркова) частини з реберними кістками не більше 8 см завдовжки, з м'ясом і жиром, без спинних хребців і поперекових відростків.

Грудинку також повністю не обвалиють. Від її задньої частини відрізують жилисте м'ясо (невеликий шматок пахвини). Великошматковий напівфабрикат із грудинки — це частина туші з реберними кістками після відокремлення корейки без грудної кістки.

Шийну частину баранячої, козлячої та телячої туш обвалиють так само, як і шийну частину яловичної. Із шийної частини свинячої туші зрізають м'якоть су-цільним шаром.

розбирання та обвалювання задньої частини туші. Задню частину туші розділяють на два окости. Для цього кістки таза й крижові хрящі розпилюють або розрубують поздовж.

Тазостегнову частину свинячої, баранячої, козлячої та телячої туш обвалиють і жилкують так само, як і яловичної. Якщо маса тазостегнової частини не більше 5 кг, то її не обвалиють, а смажать цілою.

Кістки й сухожилки під час обробки баранини становлять: у м'ясі I категорії — 27,5 %, II категорії — 32,8 %; втрати для обох категорій — 1 %; свинини м'ясної — 14 %, обрізної — 15,8 %, жирної — 12 %, втрати — 0,8%.

#### **4.1. Сортuvання і кулінарне використання частин м'яса**

Отримані частини м'яса після обвалювання та зачищення сортують залежно від їхнього кулінарного використання.

Корейку смажать цілою, порційними та панірованими порційними й дрібними шматками.

Тазостегнову частину використовують для смаження цілою, панірованими порційними й дрібними шматками.

*Лопаткову* частину смажать і відварють цілою (рулетом), тушкують порційними й дрібними шматками.

*Грудинку* смажать фаршированою, а відварюють і тушкують дрібними шматками.

*Шийну* частину свинини використовують для смаження цілою, тушкують порційними й дрібними шматками.

Шийну частину й обрізки баранини, козлятини, телятини, а також обрізки свинини використовують для котлетного м'яса. М'якоть зачищають від сухожилків і грубої сполучної тканини. У котлетному м'ясі зі свинини вміст жиру повинен становити не більше 30 %, а вміст сполучної тканини — 5 %.

### 5. Прийоми, що використовуються при виготовленні напівфабрикатів

Напівфабрикати розрізняють залежно від виду м'яса — з яловичини, свинини, баранини, телятини;

за розміром — напівфабрикати великими шматками, порційними та дрібними шматками;

за способом приготування — напівфабрикати натуральні, паніровані й січені (натуральні та з котлетної маси);

за видом теплової обробки — для варіння, смаження та тушкування.

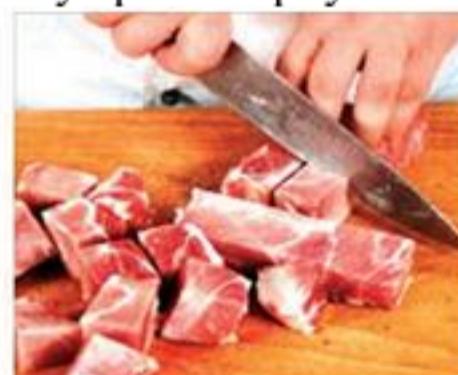
Для приготування м'ясних напівфабрикатів застосовують кулінарні прийоми: нарізування, відбивання, підрізування сухожилків, панірування, шпигування, маринування, подрібнення, вибивання.

**Нарізування** (рис. 6.6, 6.7). М'ясо нарізують на порційні або дрібні шматки під прямим кутом або кутом 45° упоперек волокон, щоб воно під час теплової обробки менше деформувалось і було ніжним.

**Відбивання** (рис. 6.8). Порційні шматки м'яса відбивають вручну сікачем, який заздалегідь змочують у холодній воді. Унаслідок відбивання розпушується сполучна тканина, згладжується поверхня напівфабрикату, він набуває відповідної форми, що забезпечує рівномірну теплову обробку.



Rис. 6.6. Нарізування м'яса на порційні шматки



Rис. 6.7. Нарізування м'яса на дрібні шматки



Rис. 6.8. Відбивання м'яса

**Підрізування сухожилків.** Сухожилки підрізують у кількох місцях, щоб порційні шматки не деформувалися в процесі теплової обробки. Розпушувати м'ясо та підрізувати сухожилки краще на м'ясорозпушувальній машині.

**Панірування.** Застосуючи цей прийом, запобігають втратам вологи під час смаження. Вироби мають дуже апетитну рум'яну кірочку, залишаються соковитими, а білки сполучної тканини краще розм'якшуються. Щоб панірування краще трималося, напівфабрикат перед цим змочують у льєзоні. Запаніровані напівфабрикати не злипаються під час зберігання та

транспортування, у них краще зберігається м'ясний сік.

**Шпигування** (рис. 6.9). М'ясо шпигують салом шпик, морквою, білим корінням, часником, цибулею за допомогою голки дя шпигування (рис. 6.10) або ножа з довгим і вузьким лезом. Проколи роблять уздовж волокон. Шпигування поліпшує смак та аромат виробів. Шпиговане салом м'ясо соковитіше.



Рис. 6.9. Шпигування м'яса: 1 — проколювання м'якоті голкою шпигування; 2 — нашпиговане м'ясо



Рис. 6.10. Голка для шпигування

**Маринування.** М'ясо маринують дрібними або порційними шматками. Його збризкують оцтом, додають сиру шатковану ріпчасту цибулю, сіль, перець, перемішують, витримують на холоді 4–6 год. Використовують також маринад: у гарячу воду додають сіль, цукор, доводять до кипіння, кладуть лавровий лист, перець горошком, дрібно нарізані моркву, селеру, петрушку, цибулю ріпчасту, додають оцет і кип'ятить протягом 10–15 хв. Охолоджують до температури + 2–3 °С. Напівфабрикати заливають охолодженим маринадом і витримують на холоді 4–8 год. Маринування сприяє набуханню колагенових волокон сполучної тканини, розм'якшенню м'яса, прискорює процес смаження, поліпшує смак та аромат.

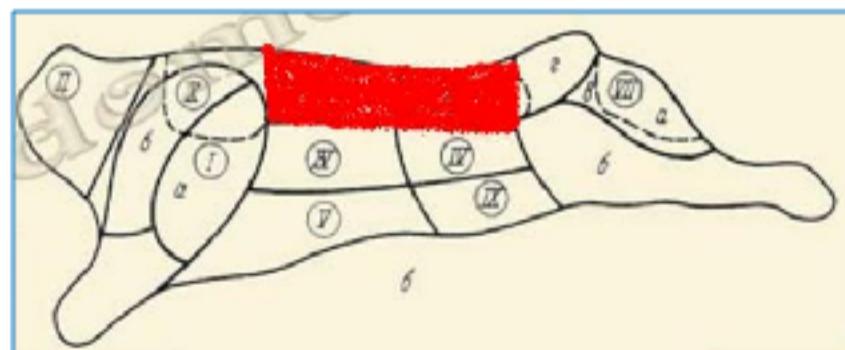
**Подрібнення.** Котлетне м'ясо містить велику кількість сполучної тканини. Унаслідок подрібнення руйнується структура сполучної тканини та м'язових волокон. Під час смаження вироби добре утримують рідину й розм'якшуються.

**Вибивання.** Використовуючи цей прийом, січену натуральну й котлетну маси збагачують повітрям, завдяки чому вироби стають пухкими.

## 6. Напівфабрикати з яловичини

### 6.1. Великошматкові напівфабрикати

**Ростбіф** виготовляють з повністю зачищених шматків товстого, тонкого краю м'якоті або вирізки.

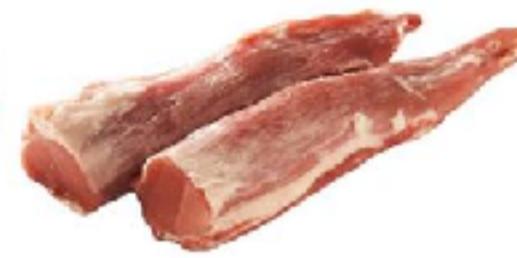


Щоб забезпечити рівномірне прогрівання при смаженні, напівфабрикат формують з двох вирізок, стулують голівку з хвостиком і перев'язують шпагатом. На поверхні шматків у декількох місцях надрізають сухожилки і

плівки. Маса напівфабрикату 1,5-2,5 кг.

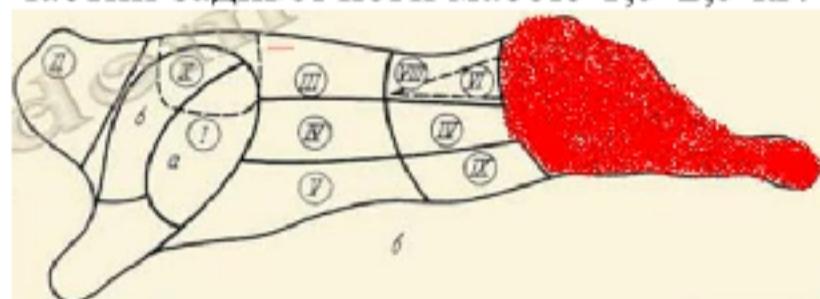


Товстий край



Вирізка

**Тушковане м'ясо** готують з верхньої внутрішньої, бокової і зовнішньої частин задньої ноги масою 1,5-2,5 кг.



**Шпиговане м'ясо** готують з тих самих частин, що й тушковане, але їх шпигують за допомогою шпигувальної голки морквою, петрушкою або свинячим шпиком у шахматному порядку. Проколи роблять уздовж волокон, в отвори вставляють брусочки шпику або овочів.



Рис.6.11. Шпигування м'яса

## 6.2. Порційні напівфабрикати



**Біфштекс**

округлу форму.

**Біфштекс** нарізають під прямим кутом з потовщеної частини вирізки по одному шматку на порцію 2-3 см завтовшки, злегка відбивають, надають округлої форми. Біфштекс з насічкою нарізають з верхньої і внутрішньої частин задньої ноги. На поверхні з обох боків роблять надрізи або пропускають через машину для розпушування. Шматки мають неправильну



**Філе**

**Філе** нарізають під прямим кутом з середньої частини вирізки, по одному шматку на порцію, 4-5 см завтовшки, потім надають округлої форми, але не відбивають.



**Лангет**

**Лангет** нарізають під кутом 40-45° з тонкої частини вирізки по два шматки на порцію 1-1,5 см завтовшки, злегка відбивають. Можна нарізати з товстого і тонкого країв.



**Антрекот**

**Антрекот** нарізають з товстого і тонкого країв під прямим кутом 1,5- 2 см завтовшки, відбивають, надрізають сухожилки і плівки. Напівфабрикат має овально-довгасту форму. Допускається товщина жиру не більш як 1 см.

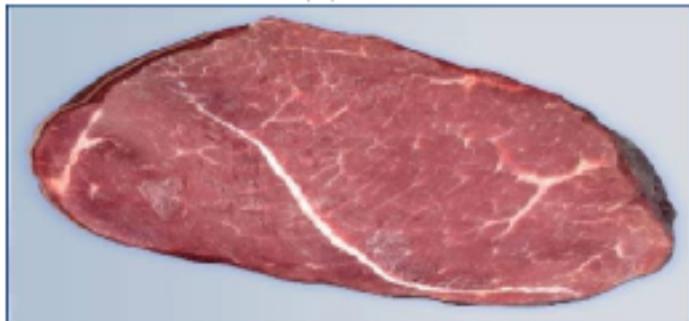
**Зрази відбивні** нарізають з бокової і зовнішньої частин задньої ноги порційними шматками 1-1,5 см завтовшки.



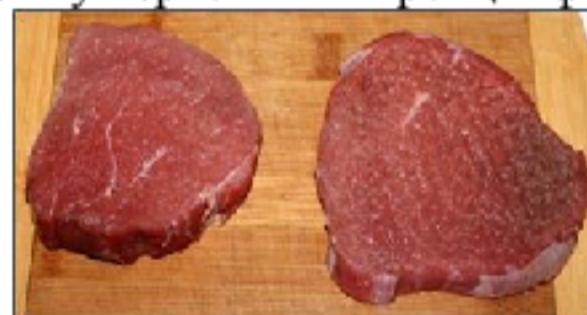
Відбивають, на середину кладуть фарш, загортують у вигляді маленьких ковбасок і перев'язують ниткою або шпагатом. Для приготування фаршу ріпчасту цибулю пасерують і з'єднують з подрібненими вареними яйцями або грибами, зеленню петрушки, меленими сухарями,

додають сіль, перець і перемішують.

**Яловичина духова.** З бокової і зовнішньої частин м'якоті задньої ноги нарізають великі або порційні шматки по одному або два на порцію 1,5 - 2 см завтовшки і відбивають.



**Ромштекс.** З товстого і тонкого країв верхньої і внутрішньої частин м'якоті задньої ноги нарізають порційні шматки 1,5-2 см завтовшки, відбивають, підрізають сухожилки, солять, посыпають перцем, змочують у лъезоні, обкачують у червоній паніровці і формують.



### 6.3. Дрібношматкові напівфабрикати



**Бефстроганов** нарізають з обрізків вирізки, товстого і тонкого країв, внутрішньої і верхньої частин м'якоті задньої ноги 2 см завтовшки. Шматочки відбивають, щоб товщина їх становила не більше ніж 0,5 см, розрізають на брусочки 3-4 см завдовжки масою 5-7 г кожний.

*Бефстроганов*

**Азу** нарізають з м'якоті бокової і зовнішньої частин задньої ноги 1,5-2 см завтовшки, відбивають і нарізають брусочками 4-5 см завдовжки масою 10-15 г кожний.



**Піджарку** нарізають з товстого і тонкого країв, внутрішньої і верхньої частин м'якоті задньої ноги 2 см завтовшки, відбивають і нарізають брусочками масою 10-15 г кожний.

*Піджарка*



*Шашлик*



*Гуляш*

**Шашлик.** Вирізку нарізають шматочками однакової форми масою 30-40 г, злегка відбивають; шпик нарізають квадратиками. Потім м'ясо і шпик наколюють на шпажки (кусочки м'яса на шпажці повинні бути першими і останніми).

**Гуляш** нарізають з пружка, лопаткової і підлопаткової частин, бокової і зовнішньої частин задньої ноги кубиками масою 30-40г по 2-3 шт. на порцію. Маса жиру має становити не більше ніж 10%.

### **Приготування натуральних м'ясних напівфабрикатів з яловичини**

<b>Назва н/ф</b>	<b>Маса н/ф</b>	<b>Частина туші</b>	<b>Технологія приготування</b>
<b>Великошматкові напівфабрикати</b>			
<b>Ростбіф</b>	1,5 -2 кг	Вирізка, товстий, тонкий край	Напівфабрикат формують з двох вирізок, стулують голівку з хвостиком і перев'язують шpagатом. На поверхні шматків у декількох місцях надрізають сухожилки і плівки.
<b>Тушковане м'ясо</b>	1,5 -2 кг	Верхня, внутрішня, бокова і зовнішня частини задньої ноги	Великі куски м'яса повинні бути приблизно однакової форми.
<b>Шпиговане м'ясо</b>	1,5 -2 кг	Верхня, внутрішня, бокова і зовнішня частини задньої ноги	Шпигують за допомогою шпигувальної голки морквою, петрушкою або свинячим шпиком у шахматному порядку. Проколи роблять уздовж волокон, в отвори вставляють брускочки шпику або овочів.
<b>Відварне м'ясо</b>	1,5 -2 кг	М'якоть бокової і зовнішньої частин задньої ноги, лопатка, підлопаткова частина,	Великі куски м'яса повинні бути приблизно однакової форми.

		грудинка, пружок	
--	--	---------------------	--

Назва н/ф	Маса н/ф	Частина туші	Технологія приготування
<b>Порційні напівфабрикати</b>			
<b>Біфштекс</b>	1 кусок на порцію	Потовщена частина вирізки	Нарізають під прямим кутом 2-3 см завтовшки, злегка відбивають, надають округлої форми.
<b>Біфштекс з насічкою</b>	1 кусок на порцію	Верхня і внутрішня частини задньої ноги	На поверхні з обох боків роблять надрізи або пропускають через машину для розпушування. Шматки мають неправильну округлу форму.
<b>Філе</b>	1 кусок на порцію	Середня частина вирізки	Нарізають під прямим кутом (4-5 см завтовшки), потім надають округлої форми, але не відбивають
<b>Лангет</b>	2 куска на порцію	Тонка частина вирізки, товстий і тонкий край	Нарізають під кутом $40-45^\circ$ (1-1,5 см завтовшки), злегка відбивають.
<b>Антреком</b>	1 кусок на порцію	Товстий і тонкий край	Нарізають під прямим кутом 1,5-2 см завтовшки, відбивають, надрізають сухожилки і плівки. Напівфабрикат має овально-довгасту форму. Допускається товщина жиру не більш як 1 см.
<b>Ромштекс</b>	1 кусок на порцію	Товстий і тонкий краї верхньої і внутрішньої частин м'якоті задньої ноги	Нарізають порційні шматки 1,5-2 см завтовшки, відбивають, підрізають сухожилки, солять, посипають перцем, змочують у льезоні, обкачуєть у червоній паніровці і формують.
<b>Зрази відбивні</b>	1 кусок на порцію	Бокова і зовнішня частини задньої ноги	Нарізають порційними шматками 1-1,5 см завтовшки. Відбивають, на середину кладуть фарш, загортують у вигляді маленьких ковбасок і перев'язують ниткою або шпагатом. Для приготування фаршу

			ріпчасту цибулю пасерують і з'єднують з подрібненими вареними яйцями або грибами, зеленню петрушки, меленими сухарями, додають сіль, перець і перемішують.
--	--	--	--

<b>Назва н/ф</b>	<b>Маса н/ф</b>	<b>Частина туші</b>	<b>Технологія приготування</b>
<b>Дрібношматкові напівфабрикати</b>			
<b>Бефстроганов</b>		Обрізки вирізки, товстого і тонкого країв, внутрішньої і верхньої частин м'якоті задньої ноги	Нарізають 2 см завтовшки, відбивають, щоб товщина їх становила не більше ніж 0,5 см, розрізають на брускочки 3-4 см завдовжки масою 5-7 г кожний.
<b>Азы</b>		М'якоть бокової і зовнішньої частин задньої ноги	Нарізають 1,5 - 2 см завтовшки, відбивають і нарізають брускочками 4-5 см завдовжки масою 10-15 г кожний.
<b>Піджарка</b>		Товстий і тонкий краї, внутрішня і верхня частини м'якоті задньої ноги	Нарізають 2 см завтовшки, відбивають і нарізають брускочками масою 10-15 г кожний.
<b>Шашлик</b>		Вирізка	Нарізають шматочками однакової форми масою 30-40 г, злегка відбивають; шпик нарізають квадратиками. Потім м'ясо і шпик наколюють на шпажки (кусочки м'яса на шпажці повинні бути першими і останніми).
<b>Гуляш</b>		Пружок, лопаткова і підлопаткова частини, бокова і зовнішня частини задньої ноги	Нарізають з кубиками масою 30-40 г по 2-3 шт. на порцію. Маса жиру має становити не більше ніж 10%.

## **8.1. Вимоги до якості напівфабрикатів з м'яса і строки їх зберігання**

Поверхня напівфабрикатів незавітрана, не повинно бути грубих сухожилків, хрящів, кусків м'якоті з синцями, кістками.

Колір і запах характерні для доброякісного м'яса.

Поверхня велиокускових напівфабрикатів рівна, краї вирівняні, без глибоких надрізів.

У дрібнокускових допускається відхилення від форми і маси (до 10% загальної кількості). Порціонні напівфабрикати нарізані впоперек м'язових волокон.

Поверхня панірованих напівфабрикатів вкрита рівним шаром сухарів. Не допускаються поверхневі сухожилки, зволожена паніровка, що відстала, розірвані і ламані краї. Маса на розрізі однорідна, з запахом, характерним для доброякісного м'яса зі спеціями.

Підготовлені напівфабрикати зберігають при температурі не вищій за 6°C.

Велиокускові напівфабрикати кладуть в один ряд і зберігають не більше 48 год.

Порціонні розміщують на лотках в один ряд на ребро під кутом 30°, зберігають не більш як 36

Паніровані — не більш ніж 24 год.

Дрібнокускові напівфабрикати викладають на листи шаром 5 см і зберігають не більш як 24 год,

М'ясний фарш (незаправлений) — не більше ніж 6 год.

## **7. Напівфабрикати з баранини, телятини, свинини натуральні**

Для приготування напівфабрикатів з частин туш малої худоби використовують такі самі кулінарні прийоми, як і для приготування напівфабрикатів з яловичих туш.

### **7.1. Великошматкові напівфабрикати**

**Баранина (свинина) смажена.** Для приготування цієї страви використовують великі шматки масою 1,5-2 кг з корейки, тазостегнової частини, грудинки, лопатки (у туші свині — з шиї).



Тазостегнова частина



Корейка



Шия



Свинина варена — використовують великі шматки масою 1,5-2 кг —

**Тушковане м'ясо** готують з верхньої внутрішньої, бокою і зовнішньої частин задньої ноги масою 1,5-2,5 кг. Для тушкування м'ясо шпигують, як і яловичину.

лопатку і грудинку. Великі шматки м'яса повинні бути приблизно однакової товщини. М'якоть лопаткової частини малої худоби розрізають шарами на два-три шматки.

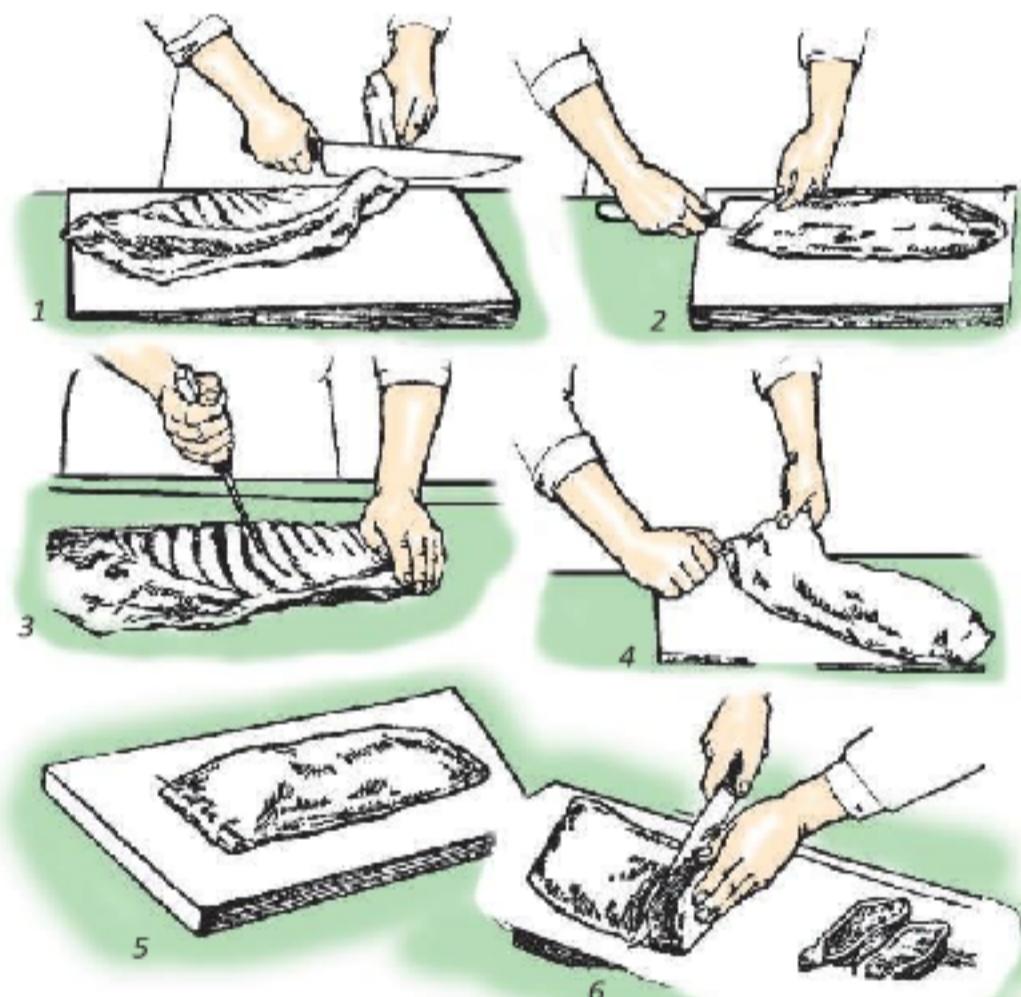


Лопатка

Грудинка

Грудинку варять і смажать з реберними кістками. З внутрішнього боку ребер підрізають плівки, щоб кістки краще відокремлювались після варіння.

**Грудинка фарширована смажена.** У грудинки з боку пахвини прорізають плівки між зовнішнім шаром м'якоті і м'якоттю на реберних кістках так, щоб утворилася «кишеня». З внутрішнього боку грудинки надрізають плівки вздовж кісток. Утворений отвір заповнюють фаршем, розріз закріплюють шпажкою і зашивання (рис. 1.1). Для фаршу використовують гречану (рисову) кашу або м'ясо з рисом. Кашу з'єднують з пасерованою цибулею, вареним подрібненим яйцем, меленим перцем, зеленню петрушки і добре перемішують. Сире м'ясо подрібнюють, додають воду, сіль, мелений перець, пасеровану ріпчасту цибулю, відварений рис і перемішують.



**Схема фарширування грудинки:** 1 — зачищання і жилкування; 2 — прорізування «кишені»; 3 — надрізування плівки вздовж ребер; 4 — заколювання отвору шпажкою; 5 — грудинка фарширована, підготовленадля смаження; 6 — порціонування готової грудинки

## 7.2. Порційні напівфабрикати



**Котлети натуральні.** М'ясо нарізають з половини реберної частини корейки, яка прилягає до ниркової частини, з 13-го по 6-е ребро. Для цього корейку кладуть на стіл ребрами дотори і, починаючи від ниркової частини, нарізають під кутом  $45^{\circ}$  порційні шматки разом з реберною кісточкою. В нарізаних шматках вздовж ребра підрізають м'якоть на 2-3 см, кісточку зачищають, котлети відбивають і надрізають сухожилки. Кінець кісточки повинен бути рівним, нероздробленим. Напівфабрикат має овально-плоску форму, злегка ввігнуту з боку реберної кісточки. Поверхня необвітrena, злегка волога, колір м'язової тканини характерний для м'яса певного виду.

**Котлети відбивні.** М'ясо нарізають з корейки, що залишилась після нарізання натуральних котlet, з 6-го ребра. Порційні шматки нарізають під кутом  $45^{\circ}$  разом з реберною кісточкою. М'ясо підрізають уздовж зачищеної кісточки, відбивають, надрізають сухожилки, посыпають сіллю й перцем, змочують у лъєзоні, обкачують у сухарях, надають овально-плоскої форми.



**Ескалон.** Порційні шматки нарізають з корейки свинини без реберних кісток 1,0-1,5 см завтовшки, відбивають, надрізають сухожилки. Використовують 1-2 шматки на порцію.

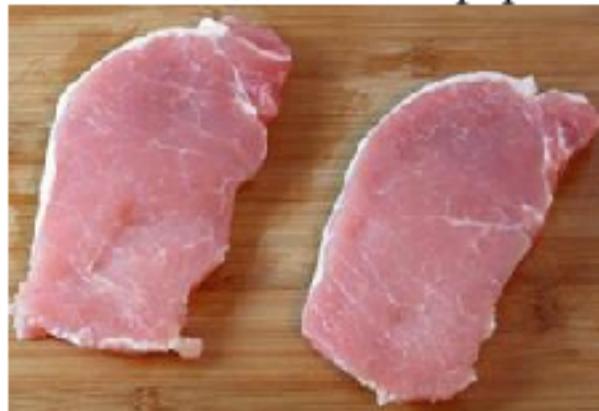


**Духова свинина (баранина).** З м'якоті лопатки (у туші свиней — з шиї) нарізають порційні шматки під кутом  $45^{\circ}$  2-2,5 см завтовшки.



**Шніцель відбивний.** З м'якоті тазостегнової частини баранини (свинини) нарізають порційні шматки 1,5-2 см завтовшки. М'якоть відбивають, надрізають сухожилки, посыпають сіллю, перцем, змочують у лъєзоні і

обкачують у сухарях, надають овально-довгастої форми.



**Битки по-кіївському.** М'якоть корейки свинини нарізають на шматки 1,5-2 см завтовшки (2 шматки на порцію), злегка відбивають, солять, посипають перцем, панірують у борошні, змочують у яйцях. Використовують для смаження основним способом.

**М'ясо хрустке.** М'якоть корейки або тазостегнової частини свинини нарізають на порційні шматки (по 2 на порцію) 1,5-2 см завтовшки. Відбивають, солять, посипають перцем, змочують у льєзоні, обкачують у сухарях, надають овально-довгастої форми.

### 7.3. Дрібношматкові напівфабрикати



**Шашлик.** З м'якоті корейки і тазостегнової частини баранини нарізають шматочки квадратної форми і маринують. Для цього в посуд, який не окислюється, кладуть м'ясо, збрязкують лимонним (гранатовим) соком або оцтом, або натуральним вином, додають подрібнену цибулю, а також перець, сіль, зелень петрушкі і кропу і ставлять у холодне місце на 4-8 год. Для шашлику по-кавказькому м'ясо баранини нарізають шматочками у вигляді кубиків масою 30-40 г і маринують. Перед смаженням наколюють на шпажку по 4-5 шматочків. Для шашлику по-карському м'ясо нарізають з ниркової частини корейки баранини по одному шматку на порцію і маринують разом з нирками. Перед смаженням на шпажку спочатку наколюють половину нирки, потім м'ясо і другу половину нирки.

**Піджарка.** З корейки і тазостегнової частини задньої ноги нарізають брускочки масою 10-15 г.



**Гуляш.** З м'якоті лопатки і шиї нарізають кубики масою 20-30 г з вмістом жиру не більш як 20%.



**Рагу.** З грудинки нарубують шматочки разом з кісточкою у вигляді

кубиків масою 30-40 г по 3-4 шматочки на порцію. Маса кісток у рагу не повинна перевищувати 20%.



**Плов.** З м'якоті лопаткової і тазостегнової частин нарізають шматочки у вигляді кубиків масою 20-30 г.



**Пилав.** З баранячої грудинки і лопатки нарубують шматочки разом з кісточкою у вигляді кубиків масою 10-15 г по 5-6 шматочків на порцію.

**Печена по-домашньому.** З м'якоті лопатки і шиї нарізають кубики масою 20-30 г з вмістом жиру не більш як 20%.



## 8. Напівфабрикати з котлетної маси

Для приготування котлетної маси використовують яловичину (м'якоть шийної і черевної частини, обрізки, які утворюються при обвалюванні м'яса), свинину (обрізки), рідше баранину (м'якоть шийної частини й обрізки). Котлетна маса доброї якості виходить у тому разі, коли для її приготування використовують м'ясо вгодованих тварин з вмістом жиру до 10 %. Якщо м'ясо нежирне, додають сало шпик (5-10 % до маси м'яса).

М'ясо зачищають від сухожилків, нарізують на шматочки (50-100 г) і пропускають через м'ясорубку. До подрібненого м'яса додають черствий пшеничний хліб без скоринки, заздалегідь замочений у холодній воді або молоці, сіль, мелений перець, перемішують, знову пропускають через м'ясорубку, додають воду або молоко, перемішують і вибивають. Маса стає більш однорідною, а вироби пухкими.

Норма продуктів (нетто) на 1 кг м'якоті м'яса, г: хліб пшеничний — 250 (25 %), вода або молоко — 300 (30 %), сіль — 20 (2 %), перець мелений — 1 (0,1 %). З підготовленої котлетної маси виробляють котлети, биточки, шніцелі. Для напівфабрикатів січеники з начинкою (зрази січені), рулет, м'ясні кульки (тюфтельки), котлетну масу готують з меншою кількістю хліба (на 10 %).



**Котлети.** Котлетну масу порціонують (1-2 шт. на порцію), обкачують у червоній паніровці, надають овально-приплюснутої форми з одним загостреним кінцем до 2,0 см завтовшки, 10-12 см завдовжки і 5 см завширшки, смажать.



**Биточки.** Котлетну масу порціонують (1-2 шт. на порцію), обкачують у червоній паніровці, надають приплюснуто-округлої форми до 2 см завтовшки, 6 см у діаметрі, смажать.



**Шніцель.** Котлетну масу порціонують (1 шт. на порцію), обкачують у червоній паніровці, надають овально-приплюснутої форми 1 см завтовшки, смажать.

Котлети, биточки, шніцелі можна приготувати, додаючи часник або цибулю (8-10г нетто). Норми води або молока відповідно зменшують.



**Зрази.** Котлетну масу з меншою кількістю хліба порціонують (1-2 шт. на порцію), надають форми кружальця завтовшки 1 см, на середину кладуть начинку, краї з'єднують, обкачують у червоній паніровці, формують у вигляді цеглинки з овальними краями, смажать.

Для начинки шатковану пасеровану ріпчасту цибулю з'єднують з вареними січеними яйцями, зеленню петрушки, додають сіль, мелений перець і перемішують. Можна також фарширувати пасерованою цибулею без яєць або омлетом, який нарізують маленькими скибочками.



**Тюфельки.** До котлетної маси з меншою кількістю хліба додають дрібно нарізану шатковану пасеровану цибулю, добре перемішують, порціонують (2-4 шт. на порцію), формують у вигляді кульок діаметром 3-4 см, обкачують у борошні. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.



**Рулет.** Котлетну масу з меншою кількістю хліба викладають на змочену у воді серветку або марлю у вигляді прямокутника 1,5-2 см завтовшки, 20 см завширшки, на середину вздовж кладуть начинку. Масу з'єднують за допомогою серветки або марлі так, щоб один край трохи накривав інший, і перекладають швом донизу з серветки на лист,

надають форми батона і змащений жиром. Поверхню рулету змащують збитим яйцем або лъєзоном, посыпають сухарями, збрязкують жиром, проколюють у двох-трьох місцях, щоб при запіканні не утворилися тріщини. Начинку готовують так само, як і для січеників з начинкою.

**Вимоги до якості напівфабрикатів.** Форма напівфабрикатів має бути правильною і відповідати їхній назві. Поверхня панірованих напівфабрикатів

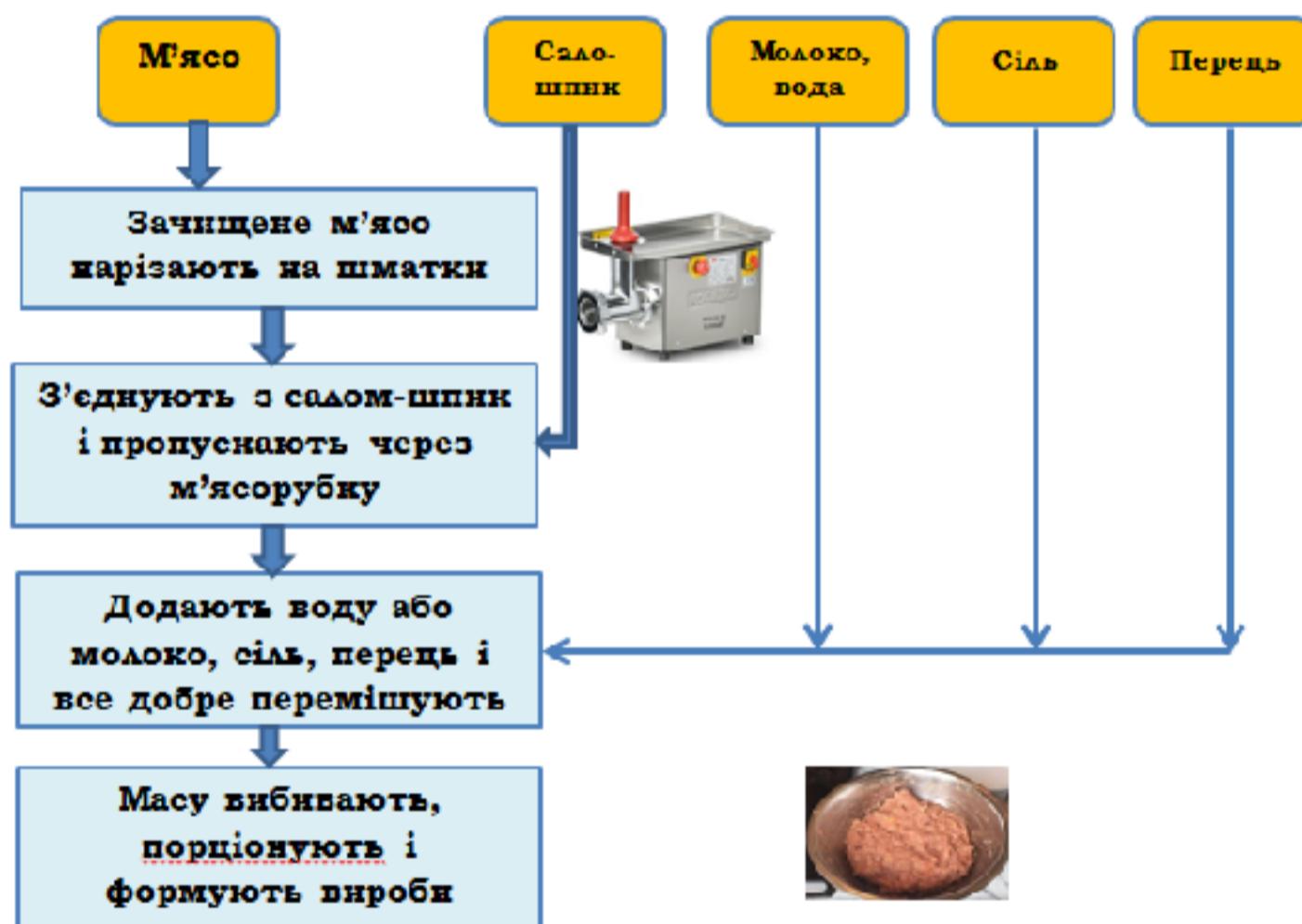
вкрита рівним шаром сухарів. Не допускаються поверхневі сухожилки, зволожена паніровка, що відстала, розірвані і ламані краї, тріщини. Маса на розрізі однорідна, із запахом, характерним для якісного м'яса із спеціями і доповнювачами (цибуля, часник, хліб). Зберігають напівфабрикати при температурі 4-8 °С не довше ніж 12 год. Паніровані напівфабрикати викладають в один ряд на лотки, які посипають паніровкою.

### 9. Технологія приготування натуральної січеної маси

Для приготування січеної маси використовують яловичину – м'якоть шийної частини, пахвину і обрізки, а також пружок з туш II категорії, баранину, телятину, свинину – м'якоть шийної частини і обрізки. Всі шматки м'яса обов'язково зачищають від сухожилків.

Для поліпшення смаку і соковитості готових виробів до нежирного котлетного м'яса додають жир-сирець (5-10%). Зачищене м'ясо нарізають на шматки, з'єднують з шпиком, пропускають через м'ясорубку з решіткою з великими отворами, додають воду або молоко, сіль, перець і все добре перемішують. Вміст жирової тканини в січеній масі з свинини не повинен перевищувати 30%, з яловичини, баранини і телятини – не більш як 10%.

#### Технологічна схема приготування натуральної м'ясної січеної маси



### Напівфабрикати з натуральної січеної маси

З січеної маси виробляють такі напівфабрикати.



**Біфштекс січений.** Шпик нарізають дрібними кубиками, з'єднують з січеною масою, розділяють на порції і надають виробам приплюснуто-округлої форми 2 см завтовшки. На порцію використовують 1 шт.

**Лангер січений.** Січену масу розділяють на порції, надають виробам приплюснуто-округлої форми 1-1,5 см завтовшки. Використовують по 2 шт. на порцію.



**Котлети натуральні січені.** Масу з баранини розділяють на порції, надають виробам овально-приплюснутої форми, змочують у льєзоні, обкачують у сухарях.



**Шніцель натуральний січений.** Січену масу порціонують, надають овально-довгастої форми 1 см завтовшки, змочують у льєзоні і обкачують у мелених сухарях.



**Ромштекс січений.** Готують так само, як і шніцель натуральний січений, але для його приготування використовують яловичину.

**Фрикадельки.** М'ясо нарізають шматочками, пропускають 2-3 рази через м'ясорубку, з'єднують з ріпчастою цибулею, сирими яйцями, меленим перцем, сіллю, додають воду й все перемішують, порціонують у вигляді кульок масою 7-10 г.

**Люля-кебаб.** М'ясо баранини нарізають шматочками, з'єднують з сирою ріпчастою цибулею, баранячим (курдючним) салом, 2-3 рази пропускають через м'ясорубку, кладуть сіль, мелений перець і добре перемішують. Можна додати лимонну кислоту. Для маринування ставлять у холодильну шафу на 2-3 год., після цього порціонують (по 2-3 шт. на порцію), надають форми маленьких ковбасок, нанизують на шпажку.



**Биточки по-селянському.** Для приготування натуральної січеної маси

використовують яловичину, додають також дрібно нарізану ріпчасту цибулю.

**Котлети полтавські.** Яловичину пропускають 2 рази через м'ясорубку, додають воду, шпик, нарізаний дрібними кубиками, подрібнений часник, сіль, перець і перемішують. З цієї маси формують котлети і обкачують їх у сухарях.

**Биточки старовинні.** М'ясо, сало шпик, цибулю ріпчасту пропускають через м'ясорубку, додають воду або молоко, сіль, перемішують і вибивають. Масу порціонують, надають форми кружалець 1 см завтовшки, на середину кладуть начинку, край з'єднують, обкачують у борошні, формують у вигляді биточків, спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Для начинки відварену шатковану квашену або білоголову свіжу капусту з'єднують з пасерованими грибами і цибулею, солять і тушкують до готовності.

**Мазурки по-волинські.** М'ясо яловичини разом із жиром-сирцем пропускають двічі через м'ясорубку, додають воду, сирі яйця, сіль, перець чорний мелений, добре перемішують і вибивають.

З підготовленої маси формують ковбаски (2 шт. на порцію), панірують у борошні, спочатку обсмажують, а потім тушкують.

**Ковбаски львівські.** Підготовлене м'ясо свинини пропускають через м'ясорубку, додають сало, нарізане дрібними кубиками, молоко або воду, сіль, перець і добре перемішують. З підготовленої маси формують ковбаски (2 шт. на порцію) 12-15 см завдовжки, змочують у яйцях, панірують у сухарях. Використовують для смаження в жирі.

#### Характеристика м'ясних напівфабрикатів з січеної натуральної маси

№ п/п	Напівфабрикати	Форма	Вид паніровки, спосіб тепової обробки	Розміри
1.	<b>Січеники старовинні</b> (1 шт. на порцію)	Яйцевидно-приплюснута	Сухарі. Смажать основним способом	2 см товщина
2.	<b>Січеники з яловичини натуральні.</b> <b>Біфштекс січений</b> (1шт. на порцію)	Приплюснуто - округла	Не панірують.  Смажать основним способом.	2см товщина
3.	<b>Січеники полтавські</b> (1шт. на порцію)	Яйцевидно-приплюснута	Сухарі. Смажать основним способом	2 см товщина
4.	<b>Биточки по-селянські</b> (1шт. на порцію)	Приплюснуто - округла	Борошно. Смажать і тушкують	2 см товщина, діаметр 6 см.
5.	<b>Ковбаски львівські</b> ( 2шт. на порцію)	Ковбаски	Яйця, сухарі. Смажать основним способом.	12-15 см довжина
6.	<b>Фрикадельки</b>	Кульки	Варять	1-2 см діаметр масою 7-10 г

## **10. Механічна кулінарна обробка субпродуктів**

На підприємства харчування субпродукти надходять охолодженими або замороженими. Їх обробляють у птахо-гольовому або м'ясо-рибному цеху. Для обробки використовують виробничі столи, ванни, шафу для обсмажування, ножі кухарської трійки, мусат.

Морожені субпродукти розморожують на повітрі при температурі 15-16 °С (їх кладуть у лотки в один ряд), а мозок, рубці, нирки розморожують у воді.

*Голови яловичі, свинячі, баранячі* надходять обробленими. Їх замочують у холодній воді, обчищають ножем шкіру, а потім разом з нею зрізають м'якоть.

У голів, які надійшли з язиками і мозком, спочатку вирізають язик, потім зрізають м'якоть зі шкірою, вирізають мозок. Для цього обережно розрубують сікачем верхню кістку черепа. Якщо голови надійшли без шкіри, але з губами, то губи зрізають і обсмажують.

*Ноги великої і малої худоби*, які надійшли із залишками шерсті, обсмажують або обшпарюють, потім зачищають, промивають, розрубують уздовж на дві частини і замочують на 2-3 год у холодній воді. У телячих і свинячих ніжок роблять надріз між копитами і зрізають м'якоть із шкірою (рис. 84), а кістки, що залишилися, видаляють після варіння.

*Шлунки* (рубці) вивертають внутрішнім боком назовні, вимочують у холодній воді протягом 8-12 год, періодично міняючи воду. Після цього обшпарюють, зачищають слизисту оболонку і вимочують до повного зникнення запаху, міняючи воду ще 2-3 рази. Перед варінням згортують у вигляді рулету і перев'язують шпагатом.

*Мозок* замочують у холодній воді на 1-2 год для набухання плівки, обережно знімають її.

*Печінку* промивають у холодній воді, відбивають плоским боком ножа, підрізуєть і знімають плівку, вирізають внутрішні кровоносні судини.

*Нирки яловичі* вимочують у холодній воді 2-3 год для видалення специфічного запаху. Баранячі, свинячі і телячі нирки не вимочують, їх тільки миють.

*Язики* зачищають від забруднення ножем і ретельно промивають у холодній воді.

*Серце і легені* добре промивають.

*Вим'я* розрізають на шматки масою 1-1,5 кг, промивають, замочують у холодній воді на 5-6 год, великі судини вирізують.

*Хвости* баранячі і яловичі розрубують на частини по хребцях, промивають і замочують у холодній воді на 5-6 год.

### **10.1. Напівфабрикати з субпродуктів**

**Печінка, шпигована салом.** Великий шматок обробленої печінки шпигують довгими брусочками охолодженого сала, натирають сіллю і перцем. Спочатку обсмажують, потім тушкують.



**Печінка по-краснолуцьки.** Оброблену печінку нарізують на всю довжину пласта 1,5см завтовшки і відбивають, посыпають сіллю і перцем. На підготовлену печінку кладуть відбитий пласт жирної свинини (такої ж товщини і форми), посыпають сіллю, перцем, подрібненою морквою, часником, загортують у вигляді рулету, перев'язують шпагатом, поверхню змащують сметаною. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

**Печінка по-херсонськи.** Оброблену печінку нарізують на порціонні шматочки, відбивають, посыпають сіллю і перцем. На середину кожного шматочка кладуть пасеровану на салі цибулю, загортують у вигляді ковбаски, перев'язують ниткою, панірують у борошні. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

**Печінка смажена.** Оброблену печінку нарізують на порціонні шматочки (1-2 шт. на порцію) 1-1,5см завтовшки, посыпають сіллю, обкачують у борошні. Використовують для смаження. Свинячу печінку попередньо обшпарюють.



**Биточки з печінки.** Оброблену сиру печінку пропускають через м'ясорубку, додають нарізане дрібними кубиками сало шпик, відтиснений замочений пшеничний хліб, сирі яйця, сіль, перець і вимішують. Масу викладають ложкою на розігріту з жиром сковороду у вигляді битків 1,5-2см завтовшки і смажать.



**Вим'я, смажене в сухарях.** Варене вим'я охолоджують і нарізують на широкі порціонні шматочки 1,0см завтовшки, панірують у борошні, змочують у лъзоні і знову панірують у білій паніровці (сухарях). Використовують для смаження.



**Легені смажені.** Легені варять з овочами (цибуля, морква, петрушка) і сіллю до готовності, охолоджують, нарізують на порціонні шматочки 1,5см завтовшки, панірують у борошні, змочують у лъзоні, знову панірують у сухарях і смажать у жирі.

**Піджарка чумацька.** Варені легені, серце, печінку нарізують брусками або скибочками, солять. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

**Мозок смажений.** Оброблений мозок попередньо варять (з додаванням оцту), потім охолоджують, нарізують скибочками 1-1,5см завтовшки, посыпають

сіллю, перцем, обкачують у борошні і смажать.



**Мозок фрі.** Варений і охолоджений мозок цілим або половинками чи нарізаний по одному шматочку на порцію 1-1,5 см завтовшки посыпають сіллю, перцем, обкачують у борошні, змочують у льєзоні і обкачують у мелених сухарях. Смажать у великій кількості жиру.

### **11. Вимоги до якості напівфабрикатів і строки їх зберігання**

Поверхня напівфабрикатів незавітрена, колір і запах характерні для доброякісного м'яса. Не повинно бути грубих сухожилків, хрящів, кусків м'якоті з синцями, кістками. Поверхня великокускових напівфабрикатів рівна, краї вирівняні, без глибоких надрізів (не більше 10 мм), шар підшкірного жиру не більше 10 мм; у дрібнокускових допускається відхилення від форми і маси (до 10% загальної кількості).

Порціонні напівфабрикати нарізані впоперек м'язових волокон. Поверхня панірованих напівфабрикатів вкрита рівним шаром сухарів. Не допускаються поверхневі сухожилки, зволожена паніровка, що відстала, розірвані і ламані краї. Маса на розрізі однорідна, з запахом, характерним для доброякісного м'яса зі спеціями.

Поверхня панірованих напівфабрикатів вкрита рівним шаром сухарів, товщина паніровки повинна бути не більш як 2 мм. Не допускаються поверхневі сухожилки, зволожена паніровка, що відстала, розірвані і ламані краї. Маса на розрізі однорідна, з запахом, характерним для доброякісного м'яса із спеціями.

Підготовлені напівфабрикати зберігають при температурі не вищій за 6°C.

Великокускові напівфабрикати кладуть в один ряд і зберігають не більше 48 год.

Порціонні розміщують на лотках в один ряд на ребро під кутом 30°, зберігають не більш як 36

Паніровані — не більш ніж 24 год.

Дрібнокускові напівфабрикати викладають на листи шаром 5 см і зберігають не більш як 24 год, М'ясний фарш (незаправлений) - не більше ніж 6 год.

## **Тема 7. Страви з м'яса і м'ясопродуктів**

### **Лекція 7. Характеристика страв з м'яса у харчуванні.**

### **Технологічний процес приготування та характеристика асортименту страв з вареного і смаженого м'яса**

#### **План**

- 1. Значення страв з м'яса у харчуванні, класифікація.**
- 2. Процеси, що відбуваються в м'ясо під час теплової обробки.**
- 3. Загальні правила варіння м'яса.**
- 4. Приготування та відпуск страв з м'яса смаженого великим шматком (ростбіф, буженина, м'ясо шпиговане).**
- 5. Приготування та відпуск страв з смаженого м'яса (яловичини) порційними шматками.**
- 6. Страви із смаженого м'яса запанірованими порціонними шматочками.**
- 7. Страви із смаженого м'яса дрібними шматками.**

### **1. Значення страв з м'яса у харчуванні, класифікація**

В Україні готують надзвичайно широкий асортимент гарячих м'ясних страв. Для приготування їх використовують свинину, телятину, яловичину, баранину, субпродукти. Проте серед цих видів м'яса віддають перевагу свинині.

М'ясні гарячі страви — важливе джерело повноцінних білків, жирів, мінеральних і екстрактивних речовин, вітамінів А та групи В. Амінокислотний склад білків м'язових волокон близький до оптимального, коефіцієнт засвоєння їх дуже високий (97 %). Жири підвищують калорійність страв, а також є джерелом енергії. Екстрактивні речовини надають стравам своєрідного приємного смаку й аромату, сприяють виділенню травних соків, збуджують апетит і поліпшують засвоюваність їжі.

В українській кухні м'ясо поєднують з овочами, які використовують як гарнір або тушкують разом з ними, завдяки чому мінеральний склад м'ясних страв збагачується лужними сполуками, досягається оптимальне співвідношення кальцію і фосфору, підвищується вітамінна активність.

Гарніри з круп і макаронних виробів збагачують м'ясні страви вуглеводами, вітамінами і мінеральними речовинами.

Більшість м'ясних страв подають з різноманітними соусами (з хріну, гірчиці, грибів, цибулі, часнику, м'яти, щавлю, чорносливу), які поліпшують їх смак і зовнішній вигляд.

Залежно від способу теплової обробки м'ясні гарячі страви поділяють на варені, смажені, тушковані і запеченні.

### **2. Процеси, що відбуваються в м'ясо під час теплової обробки**

У процесі теплової обробки м'ясо білки, жири, мінеральні речовини зазнають складних змін. Повноцінні білки м'язових волокон при нагріванні зсідаються і витисkують рідину, яка міститься в них, разом з розчиненими в ній речовинами. При цьому м'язові волокна ущільнюються, втрачають здатність вбирати воду, маса м'яса зменшується.

Сполучна тканина м'яса складається з неповноцінних білків колагену й еластину. Колаген під дією тепла і при достатній кількості води перетворюється на глютин, який розчиняється у гарячій воді.

М'ясо вважається готовим при перетворенні 45% колагену на глютин. При цьому зв'язок між колагеновими волокнами послаблюється і м'ясо розм'якшується. Тривалість розм'якшення залежить від кількості колагену і його стійкості до дії

тепла. На стійкість колагену впливають різні фактори: порода, вік, угодованість, стать тварин тощо. Частини м'яса, які містять нестійкий колаген, розм'якшуються за 10-15 хв, стійкий — за 2-3 год. Процес переходу колагену в глютин починається при температурі понад 50 °C і особливо швидко відбувається при температурі вище 100 °C.

При смаженні м'ясо, що містить стійкий колаген, залишається твердим, оскільки волога з нього випаровується швидше, ніж відбувається переход колагену у глютин. Колагенові волокна при цьому стають коротшими наполовину, а шматочки м'яса деформуються. Тому для смаження використовують м'ясо, що містить нестійкий колаген. Перед смаженням шматочки його відбивають, роблять надсічки, перерізають сполучну тканину, щоб запобігти деформації.

М'ясо з великим вмістом колагену використовують для варіння і тушкування. У кислому середовищі переход колагену відбувається швидше. Тому перед смаженням м'ясо маринують, а в процесі тушкування додають кислі соуси або томатне пюре.

Неповноцінний білок м'яса еластин під час теплової обробки майже не змінюється і не засвоюється організмом людини.

Екстрактивні речовини, мінеральні солі, розчинні білки під час варіння м'яса переходят у відвар. Білки переходят у відвар доти, доки м'ясо не прогріється. Отож солити воду, в якій вариться м'ясо, треба після того, як воно добре прогріється і білки втратять здатність розчинятися.

При смаженні з поверхні м'яса волога частково випаровується, а частково переміщується в глиб виробів. Вироби слід смажити на добре розігрітій з жиром сковороді при сильному нагріванні. При цьому швидко утворюється кірочка, яка запобігає витіканню клітинного соку. Колір рум'яної кірочки зумовлений меланоїдиновими утвореннями, в ній концентруються білки, мінеральні та екстрактивні речовини м'яса, що надають йому особливо приємного смаку й аромату. Червоний колір м'яса залежить від барвника міоглобіну, внаслідок розпаду якого у процесі теплової обробки він змінюється.

Вміст жиру під час теплової обробки зменшується, оскільки при смаженні він витоплюється, а при варінні переходить у бульйон і спливає на поверхню.

### 3. Загальні правила варіння м'яса

Варені другі гарячі м'ясні страви готують з яловичини, баранини, козлятини, свинини, копчених продуктів, ковбасних виробів. Для варіння використовують ті частини м'яса, що містять значну кількість сполучної тканини: з туш яловичини (І категорії) використовують м'якоть грудинки, лопатку і підлопаткову частини, пружок, бічну і зовнішню частини задньої ноги; баранини і козлятини — грудинку, шийну і лопаткову частини. У баранячої, свинячої або телячої грудинки з внутрішнього боку вздовж ребер підрізають плівки. М'якоть лопаткової частини і пружка згортають рулетом і перев'язують.

Підготовлене м'ясо кладуть у гарячу воду (на 1 кг м'яса 1-1,5 л води). Варять м'ясо великими шматками масою 1,5-2 кг, оскільки шматки більшої маси будуть проварюватися нерівномірно (зовнішня частина може переваритися, а внутрішня залишиться сирою). На сильному вогні доводять до кипіння, потім нагрівання зменшують і через 15-20 хв солять.

Гаряча вода сприяє поступовому набряканню сполучної тканини, переходу колагену в глютин, завдяки чому м'ясо стає м'яким і соковитим. Якщо м'ясо варити у великій кількості води при бурхливому кипінні, смак його погіршується внаслідок значної втрати екстрактивних речовин. Для поліпшення смаку й аромату вареного м'яса у бульйон додають біле коріння, моркву і ріпчасту цибулю (за 30-40 хв до закінчення варіння), сіль і перець горошком кладуть у бульйон за 15-20 хв до готовності м'яса, лавровий лист — за 5 хв. Готовність визначають кухарською голкою: у зварене м'ясо вона входить легко, при цьому виділяється безбарвний сік. Тривалість варіння (1,5-2,5 год) залежить від величини шматків м'яса, щільноті і кількості сполучної тканини. Втрати маси при варінні становлять 38-40 %.

Після варіння з свинячої, баранячої і телячої грудинки видаляють реберні кістки. Готове м'ясо охолоджують, нарізують упоперек волокон по 1-2 шматочки на порцію, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння і зберігають до подавання на стіл у цьому самому бульйоні при температурі 50-60 °C у закритому посуді.

**М'ясо варене.** Нарізане варене м'ясо, прогріте в бульйоні, подають з гарніром, поливають жиром або соусом, чи бульйоном. Соуси готують на бульйоні, що залишився після варіння м'яса.

Яловичину і свинину краще подавати з червоним основним соусом, цибулевим або сметанним з хріном, телятину і баранину — з паровим або білим з яйцем. Як гарнір до яловичини використовують відварну картоплю, картопляне пюре, припущені овочі, моркву або зелений горошок у молочному соусі, розсипчасті каші; до баранини — припущеній рис; до свинини — тушковану капусту.

**М'ясо варене з цибулею та сметаною.** Охолоджене варене м'ясо нарізують по 2-3 шматочки на порцію упоперек волокон, кладуть у сотейник або порціонну сковороду, додають смажену цибулю, сметану і доводять до кипіння. На стіл подають з картоплею вареною або комбінованим гарніром.

**Баранина з пшоном (каша польова).** Баранину нарізують по 2 шматочки на порцію, варять до напівготовності, потім додають сіль, пшоно і доводять до готовності. Наприкінці варіння страву заправляють розтертим салом з цибулею і зеленню петрушки.

**Окіст, корейка відварні.** Копчені-варені і варені м'ясопродукти перед подаванням нарізують на порції, заливають гарячим м'ясним бульйоном і проварюють 1-2 хв.

Сирокопчені корейку або грудинку варять, знімають шкіру, видаляють кістки, нарізують на порції, заливають бульйоном і доводять до кипіння.

Сирокопчений окіст вимочують, потім варять 2,5-3 год, нарізують на порції, заливають бульйоном, доводять до кипіння.

Перед подаванням на тарілку або порціонне блюдо кладуть картопляне пюре чи відварну картоплю, зелений горошок, збоку — шинку, поливають соусом червоним основним (сметанним з хріном або червоним з вином).

**Сосиски, сардельки відварні.** З сардельок видаляють шпагат, з сосисок попередньо знімають штучну оболонку, кладуть в окріп, доводять до кипіння,

зменшують нагрівання і прогрівають сосиски протягом 3-5 хв, сардельки — 7-10 хв. Щоб запобігти пошкодженню натуральної оболонки і погіршенню смаку, сосиски і сардельки не рекомендується зберігати у гарячій воді. До сосисок чи сардельок на гарнір подають каші розсипчасті або в'язкі, картопляне пюре чи капусту тушковану, поливають соусом червоним основним (цибулевим з гірчицею або томатним).

**Вимоги до якості варених м'ясних страв.** М'ясні продукти нарізані упоперек волокон на тоненькі шматочки, поверхня не завітрана. Колір м'яса — від світло-сірого до темного, консистенція м'яка, соковита, смак у міру солоний, з ароматом, властивим певному виду м'яса. Сосиски і сардельки варені подають цілими, сосиски — без оболонки. Колір — від світло-червоного до темно-червоного, консистенція ніжна, соковита, смак і запах мають відповідати виду виробу.

Варені м'ясні продукти зберігають у невеликій кількості бульйону в посуді із закритою кришкою при температурі 50-60 °C не більше 3 год. Для тривалого зберігання м'ясо охолоджують і зберігають у холодильнику не більш ніж 48 год.

#### **4. Правила смаження м'яса великими шматками.**

##### **Загальні правила смаження м'яса**

Для приготування смажених страв використовують ті частини м'яса, які містять незначну кількість нестійкої сполучної тканини і велику кількість м'ясного соку: яловичини — вирізку, товстий і тонкий край, верхню і внутрішню частини задньої ноги; баранини, телятини, козлятини — усі частини туші, крім шийної, а свинини — і шийну. Під час смаження цих частин колаген встигає перейти у глутин, завдяки чому тканини м'яса розм'якшуються. Щоб м'ясо не втратило приємного смаку й аромату, його смажать безпосередньо перед подаванням великими, дрібними, порціонними (натуральними і запанірованими) шматочками. Для смаження використовують сковороди чавунні, листи, електросковороди.

Великі шматки м'яса, призначені для смаження, мають бути масою 1-2 кг і приблизно однакової товщини. М'ясо лопаткової частини згортают рулетом і перев'язують. Тазостегнові частини малої худоби розрізають шарами на 2-3 шматки.

**Грудинку свинини, баранини** смажать з реберними кістками. Перед смаженням з внутрішнього боку вздовж ребер підрізуєть плівки, щоб краще було видаляти кістки після смаження.

Підготовлені шматки м'яса посыпають сіллю і перцем, укладають на лист чи сковороду з розігрітим до температури 140-150 °C жиром на відстані 5 см один від одного, обсмажують на плиті або в жаровій шафі при температурі 200-250 °C. При щільному укладанні шматків м'яса значно знижується температура жиру, сповільнюється утворення кірочки і сік витікає. Досмажують м'ясо у жаровій шафі при температурі 150-160 °C, періодично (через кожні 10-15 хв) перевертаючи і поливаючи жиром і соком, що виділяється. Залежно від розмірів шматків і виду м'яса процес смаження триває від 40 хв до 1 год 40 хв. Готове м'ясо охолоджують, перед подаванням його

нарізують упоперек волокон на порціонні шматочки 1-3 шт. на порцію, заливають м'ясним соком і прогрівають.

**Яловичина, смажена великим куском (ростбіф).** Яловичину (вирізку, товстий і тонкий краї) великим куском масою 1-1,2 кг зачистити, натерти сіллю, перцем, покласти на лист, розігрітий з жиром, так, щоб між кусками була відстань, не менш як 5см, обсмажити на сильному вогні до утворення добре підсмаженої кірочки, поставити в жарову шафу і смажити при температурі 160-170С. Під час смаження м'ясо перевертати і поливати соком і жиром, що виділився. Ростбіф можна підсмажити до 3 ступенів готовності:

- з кров'ю (м'ясо смажать до утворення добре підсмаженої кірочки),
- напівпросмажений (всередині м'ясо має блідо-рожевий колір) і
- просмажений (всередині м'ясо сірого кольору). Готовий ростбіф нарізають на порції по 2-3куски, заливають м'ясним соком і прогрівають. Подають з картоплею відварною, смаженою або складним гарніром.

**Буженина.** М'ясо окосту вагою 1,5-2 кг нашпигувати часником, натерти сіллю, перцем і подрібненим лавровим листом, покласти в посуд на 6-8 годин для маринування.

Замариноване м'ясо обсмажити на смальці до утворення рум'яної кірочки, покласти в посуд з товстим дном, підлити бульйоном і тушкувати до готовності, періодично перевертаючи. Готове м'ясо 2-3хв обсмажити в жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки, брезірувати, нарізати по 2-3 шматочки на порцію. Подають з картоплею смаженою, картопляним пюре чи складним гарніром, полити соком, що утворився при тепловій обробці. Відсоток втрат буженини – 32.

**М'ясо смажене, шпиговане часником і цибулею.** Тазостегнову частину свинини або баранини (без кісток) шпигують часником і цибулею, кладуть у посуд, який не окислюється, збрізкують оцтом, додають лавровий лист, перець чорний горошком, суху м'яту і залишають у холодному місці на 6-8 год для маринування.

Мариноване м'ясо солять, обсмажують і доводять до готовності у жаровій шафі. Потім його охолоджують, нарізують 2-3 шматочки на порцію, заливають м'ясним соком і прогрівають.

Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть гарнір — картоплю варену або смажену, капусту шинковану, розсипчасту гречану кашу, варені бобові чи складний гарнір, поряд — шматочки м'яса і поливають м'ясним соком.

## 5. Приготування та відпуск страв з смаженого м'яса (яловичини) порційними шматками

**Правила смаження м'яса натуральними порціонними шматочками**  
Порціонні шматочки натурального м'яса смажать основним способом (жиру беруть 5-10 % маси м'яса) на сковородах, листах або електрисковородах. Підготовлені порціонні шматочки посыпають сіллю і перцем, кладуть на розігріту до 180 °С сковороду чи листи з жиром і смажать до утворення з обох боків рум'яної кірочки. Втрати під час смаження м'яса натурального порціонними шматочками становлять 37 %. На стіл подають з простим або складним гарніром, поливаючи м'ясним соком, маслом чи соусом.

**Біфштекс натуральний.** Підготовлений напівфабрикат посыпають сіллю,

перцем, кладуть на розігріту сковороду і смажать з обох боків до готовності: з кров'ю — 5-7 хв на сильному вогні (на поверхні м'яса утворюється рум'яна кірочка, при надавлюванні виділяється кров'янистий м'ясний сік); напівпросмажене — 7-10 хв (при надавлюванні виділяється сік коричнево-сіруватого кольору); просмажене — 10-15 хв до повної готовності (при надавлюванні виділяється прозорий безбарвний сік).

Подають м'ясо з гарніром і струганим хріном, поливають м'ясним соком, зверху можна покласти зелене масло. На гарнір можна подавати картоплю, смажену основним способом, картоплю, смажену у фритюрі, кабачки, баклажани смажені, складні гарніри.



**Біфштекс з цибулею.** Готують так само, як біфштекс натуральний. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену або фрі, поряд — м'ясо, яке поливають м'ясним соком, на нього цибулю, смажену у фритюрі.

**Філе.** Підготовлений напівфабрикат посипати сіллю, перцем, покласти на розігріту з жиром сковороду і смажити до необхідного ступеня готовності.

Перед подаванням на порціонне блюдо покласти картоплю смажену або букетами складний гарнір, збоку — філе, полити м'ясним соком, вершковим маслом.

Гарнір: картопля відварна, смажена, овочі відварні з жиром, томати смажені, гарбуз, кабачки смажені, складні гарніри.

**Ланget.** Підготовлений напівфабрикат посипати сіллю і перцем, обсмажити з обох боків на сковороді з жиром до утворення рум'яної кірочки (8хв).

Перед подаванням на порціонне блюдо покласти картоплю смажену або складний гарнір, крокети картопляні, поряд — ланget, полити його м'ясним соком.

**Антрекот.** Напівфабрикат посипати сіллю, перцем і смажити з обох боків до готовності. Перед подаванням на порціонне блюдо покласти картоплю смажену або фрі, картоплю в молоці, складний гарнір, що складається з 3-4 видів овочів, збоку — антрекот, струганий хрін, зелень петрушки. Антрекот полити м'ясним соком, зверху покласти кусочек охолодженого зеленого масла.

Можна подавати з яйцем або цибулею.

**Ромштекс.** Підготовлений напівфабрикат покласти на розігріту з жиром сковороду, обсмажити з двох боків і довести до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти гарнір (картоплю смажену або фрі, складний гарнір, який складається з 3-4 видів овочів, розсипчасті каші), поряд — ромштекс, полити його розтопленим вершковим маслом.

**Вимоги до якості порційних смажених страв.** Порціонні куски однакові за товщиною, обсмажені з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Колір на розрізі від сірого до коричневого, для біфштексів, ланgetів, антрекотів — від рожевого до сірого. Сmak і запах властиві смаженому м'ясу, з ароматом, характерним для певного виду м'яса. Консистенція біфштексів, ланgetів, філе соковита, добре просмажена; інші вироби можуть бути менш соковитими.

## 6. Страви із смаженого м'яса запанірованими порціонними шматочками

**Правила смаження м'яса запанірованими порціонними шматочками.** Запаніровані м'ясні напівфабрикати порціонними шматочками обсмажують основним способом на добре розігрітій сковороді з жиром до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі. М'ясо слід смажити доти, доки на поверхні його не утворяться прозорі бульбашки. Перед подаванням смажені запаніровані вироби поливають розтопленим вершковим маслом.

**Котлети натуральні.** Натуральні котлети, нарізані з корейки по одному шматочку на порцію разом з реберною кісточкою, смажать на добре розігрітій сковороді з жиром з обох боків до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності в жаровій шафі протягом 10-12 хв.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку кладуть картоплю смажену або варену чи комбінований гарнір з овочів, поряд — котлету і поливають її вершковим маслом. На кісточку надягають папільйотку.

**Ескалон.** Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю і перцем, кладуть на розігріту сковороду з жиром і смажать до готовності.

Перед подаванням на тарілку кладуть картоплю смажену або фрі, складний овочевий гарнір. Ескалон кладуть поряд на крутон з пшеничного хліба і поливають м'ясним соком.

**Котлета відбивна** Готовий напівфабрикат підсмажують на добре розігрітій сковороді до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку кладуть смажену картоплю або складний гарнір, поряд — котлету і поливають вершковим маслом. На кісточку надягають папільйотку. До котлет з баранини можна окремо подати соус молочний з цибулею, на гарнір (крім картоплі) — стручки квасолі в маслі або розсипчастий рис, квасолю у томаті чи маслі, до котлет з свинини і телятини — картоплю у молоці або овочі у молочному соусі.

**Битки київські.** Підготовлений напівфабрикат солять, посыпать перцем, обкачують у борошні, змочують в яйцях і смажать.

Перед подаванням битки поливають маслом вершковим чи маргарином. Гарнір — комбінований

**Биточки по-вінницькому.** Підготовлений напівфабрикат у вигляді биточків (з начинкою) змочують у яйцях, смажать основним способом, доводять до готовності у жаровій шафі.

Приготування начинки. Посічені пасеровану цибулю і варені гриби з'єднують, додають сіль, перець, перемішують.

На стіл битки подають з комбінованим гарніром, поливають вершковим маслом або маргарином.

**Вимоги до якості порційних смажених страв.** Порціонні куски однакові за товщиною, обсмажені з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Колір на розрізі від сірого до коричневого, для біфштексів, лангетів, антрекотів — від рожевого до сірого. Сmak і запах властиві смаженому м'ясу, з ароматом, характерним для певного виду м'яса. Консистенція біфштексів, лангетів, філе соковита, добре просмажена; інші вироби можуть бути менш соковитими.

## 7. Страви із смаженого м'яса дрібними шматками

**Правила смаження м'яса дрібними шматочками.** Для смаження дрібними шматочками використовують вирізку, товстий і тонкий краї, внутрішню і верхню частини задньої ноги. Нарізане м'ясо кладуть на добре розігріту сковороду з жиром завтовшки 1-1,5 см, щоб м'ясо швидше підсмажилося і менше втрачало м'ясного соку. Смажать м'ясо на сильному вогні, помішуючи кухарською лопаточкою.

**Піджарка.** Нарізані брускочки м'яса кладуть на розжарену сковороду з жиром, посыпають сіллю, перцем і смажать. За 2-3 хв до готовності додають нашатковану пасеровану ріпчасту цибулю і томатне пюре.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену або розсипчасту кашу, поряд — м'ясо і посыпають подрібненою зеленню.

**Шашлик з яловичини (по-московськи).** Вирізку нарізають кусочками однакової форми масою 30-40г, злегка відбивають: шпик нарізають квадратиками. Потім м'ясо і шпик наколюють на шпажки(кусочки м'яса на шпажці повинні бути першими і останніми), смажать на розігрітій з жиром сковороді до готовності. Можна смажити на жару.

Перед подаванням на середину порціонного блюда або тарілки покласти розсипчасту рисову кашу або припущеній рис, на неї — шашлик, зверху кільця

смаженої у фритюрі цибулі, полити м'ясним соком, окремо подати соус «Південний».

**Шашлик із свинини.** З м'якоті корейки і тазостегнової частини баранини нарізають кусочки квадратної форми масою 25-30г і маринують. Для цього в посуд кладуть м'ясо, збрізкують лимонним соком або оцтом, або натуральним вином, додають подрібнену цибулю, а також перець, сіль, зелень петрушки і кропу і ставлять у холодне місце на 4-8 год. Нанизати на шпажку, чергуючи з кільцями ріпчастої цибулі так, щоб на початку і в кінці були кусочки м'яса. Підсмажити над жаром, поливаючи маринадом. Готовий шашлик подають на овальному блюді, оформивши гарніром – огірками, томатами, цибулею, лимоном. Окремо у соуснику подати соус «Південний» або ткемалі.

**Шашлик по-кавказькому.** Для шашлику по-кавказькому м'ясо баранини нарізають кусочками у вигляді кубиків масою 30-40г і маринують. Перед смаженням наколюють на шпажку по 4-5 кусочків на порцію і смажать над гарячим жаром. Окремо у соуснику подати соус «Південний» або ткемалі.

**Бефстроганов на замовлення.** М'ясо нарізати, підсмажити 3-4хв на сковороді, посыпти сіллю і перцем, з'єднати з пасерованою цибулею, нарізаною соломкою, залити сметанним соусом, додати соус «Гострий» і довести до кипіння.

Подати на порціонній сковороді разом з соусом, посыпти зеленню, на гарнір подати окремо смажену картоплю.

**Бефстроганов масовий (тушкований).** Готують із товстого, тонкого країв, верхньої та внутрішньої частин задньої ноги. М'ясо нарізають упоперек волокон на шматки, відбити, нарізати брусками масою 5-7г, обсмажити, додати пасероване томатне пюре, бульйон і тушкувати до напівготовності. В тушковане м'ясо додати пасеровану цибулю, сметаний соус, сіль, перець і тушкувати до готовності. Відпускати разом з соусом з макаронними виробами відварними, картопляним пюре, кашами розсипчастими.

*Вимоги до якості смажених м'ясних страв.* М'ясні страви, підсмажені дрібними кусочками, повинні мати форму нарізання, що відповідає страві; консистенція м'яка, соковита, без грубих плівок і сухожилків. Сmak у міру солоний, запах смаженого м'яса.

## **Лекція 8. Технологічний процес приготування та характеристика асортименту страв з тушкованого і запеченого м'яса, натуральної січеній і котлетної маси, страв із субпродуктів**

### **План**

1. Приготування та відпуск тушкованих м'ясних страв.
2. Технологія приготування та відпуск запечених м'ясних страв.
3. Страви з січеного натурального м'яса і котлетної маси.
4. Страви із субпродуктів.

#### **1. Приготування та відпуск тушкованих м'ясних страв**

*Загальні правила тушкування м'яса.* Тушковані м'ясні страви — найпоширеніші в українській кухні. У святковій трапезі досить поширеними

були душенина (тушковане м'ясо), печена (тушковане м'ясо з овочами), крученики (завиванці з начинкою).

*Загальні правила тушкування м'яса.* Для тушкування використовують бічну і зовнішню частини задньої ноги, плечову і заплічну частини лопатки, пружок яловичини; лопаткову, шийну частину, грудинку телятини, баранини, козлятини, свинини. М'ясо тушкують великими, порціонними і дрібними шматочками. Для деяких страв перед обсмажуванням шматочки м'яса шпигують білим корінням, морквою, часником, салом шпик, цибулею. Підготовлене м'ясо посыпають сіллю, перцем і обсмажують на плиті або у жаровій шафі до утворення кірочки. Щоб надати страві особливого смаку й аромату, під час тушкування додають цибулю, петрушку, селеру, моркву, а також вино, прянощі (лавровий лист, перець, гвоздику, кмин). Овочі, які входять до складу соусу, підсмажують окремо або разом з м'ясом, додаючи їх після того, як м'ясо злегка підсмажиться. Прянощі, зелень петрушки і селери (зв'язані в пучок) додаються за 15-20 хв до закінчення тушкування.

Підсмажене м'ясо й овочі заливають бульйоном або водою так, щоб дрібні шматочки були покриті повністю, а великі — наполовину (60-150 г рідини на порцію).

М'ясо тушкують на слабкому вогні у посуді із закритою кришкою. Сильне кипіння призводить до втрати аромату і надмірного википання. Великі шматки м'яса у процесі тушкування кілька разів перевертають.

Для розм'якшення сполучної тканини і надання гостроти до м'яса додають томатне пюре, кислі соуси, мариновані ягоди і фрукти разом з соком і квасом. На бульйоні, що залишився після тушкування, готують соус. Для цього його проціджають, з'єднують з пасерованим борошном, варять 25-30 хв, протирають, додають протерті овочі і доводять до кипіння. Якщо для тушкування використовують готовий соус, у нього додають бульйон (15-20 % від загальної кількості), враховуючи википання.

М'ясо тушкують двома способами: з овочевим гарніром або кашею і разом з ним відпускають та без гарніру (його готують окремо).

Страви, які готують первістом способом, більш ароматні й соковиті. Особливо смачне м'ясо, приготовлене у глиняних горщиках із щільно закритими кришками. Для масового приготування м'ясо, тушковане разом з гарніром, важко порціонувати.

Тушковане м'ясо подають з гарніром і соусом, в якому їх тушкували. Перед подаванням страву посыпають подрібненою зеленню петрушки або кропу.

**Яловичина, шпигована часником і салом.** Великі шматки м'яса збрізкують оцтом і залишають у холодному місці на 1-1,5 год для маринування. Потім м'ясо шпигують часником і салом шпик, натирають сіллю і обсмажують у жаровій шафі, періодично поливаючи соком і жиром, який виділяється при смаженні. Підсмажене м'ясо кладуть у сотейник, заливають наполовину гарячою водою або бульйоном і тушкують майже до готовності під кришкою. Під час тушкування шматки кілька разів перевертають. Перед закінченням тушкування додають пасероване борошно, розведене водою

або бульйоном, сметану, перець, лавровий лист.

Готове м'ясо охолоджують, нарізують шматочками упоперек волокон по 2-3 шт. на порцію, заливають підливою, в якій воно тушкувалося, і доводять до кипіння.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (комбінований), поряд — м'ясо, яке поливають підливою.

**Яловичина тушкована у сметані.** Великі шматки яловичини (1-1,5 кг) натирають частиною солі, обсмажують з усіх боків до рум'яної кірочки, кладуть у сотейник або кастрюлю, додають бульйон (воду), нарізані моркву, петрушку, пастернак, цибулю і тушкують. Наприкінці тушкування додають сіль, що залишилась, спеції, заливають сметаною і доводять до готовності.

**Яловичина тушкована в кисло-солодкому соусі.** Підготовлені куски м'яса підсмажити, додати перець чорний горошком, дрібно нарізану пасеровану цибулю, томатне пюре. Залити гарячим бульйоном або водою і тушкувати при слабкому кипінні 1год. Потім додати подрібнені сухарі, оцет, цукор і тушкувати до готовності м'яса. Наприкінці тушкування додати лавровий лист.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти гарнір — макарони відварні, розсипчасті каші. Картоплю відварну або смажену. Складний гарнір, поряд — тушковане м'ясо, полите соусом, в якому його тушкували.

М'ясо можна тушкувати великим куском, а перед подаванням нарізати на порції.

**Битки українські.** Свинину нарізати широкими плоскими порціонними кусками, відбити, надати форми биточків, посыпти сіллю, перцем і злегка обсмажити. Шпик нарізати пластинами, цибулю — кільцями і злегка обсмажити, житній хліб нарізати скибочками і підсмажити. На дно сотейника покласти пластини сала, зверху битки, на них цибулю, залити бульйоном і тушкувати до готовності. В кінці заправити розтертим часником.

Перед подаванням битки з цибулею і салом покласти на скобочки підсмаженого хліба, на гарнір подати тушковану картоплю.

**Печена по-домашньому.** М'ясо, нарізане кубиками (2-4 шт. на порцію масою 30-40 г), солять, обсмажують, додають бульйон, томатне пюре і тушкують до напівготовності. Картоплю нарізують часточками або кубиками, цибулю — часточками. Картоплю обсмажують, цибулю пасерують і з'єднують.

Підготовлене м'ясо й овочі кладуть у порціонний горщик шарами так, щоб знизу і зверху були овочі, додають бульйон, сіль, перець (продукти мають бути вкриті рідиною) і тушкують до готовності під кришкою. За 5-10 хв до закінчення тушкування кладуть лавровий лист. Готову печеню заправляють товченим часником. Подают у горщику, який ставлять на тарілку. Страву можна готувати без томатного пюре. Окремо подають солоні або свіжі огірки.

**Свинина тушкована з капустою і картоплею.** М'ясо нарізують великими кубиками, солять і обсмажують до утворення рум'яної кірочки разом з тонко нарізаною цибулею, яку додають наприкінці смаження.

М'ясо перекладають у сотейник, додають нашатковану свіжу капусту, сіль,

пасероване томатне пюре, воду або бульйон і тушкують до напівготовності (20-25 хв), після чого кладуть обсмажену нарізану кубиками картоплю, кмин, перемішують з м'яском і капустою й тушкують до готовності.

**Печена київська.** Оброблену велику картоплю, нарізану часточками, а дрібну цілою обсмажують до утворення рум'яної кірочки, кладуть у горщик, додають нарізане скибочками і обсмажене до напівготовності м'ясо (2 шт. на порцію), варені подрібнені гриби, пасеровані цибулю ріпчасту і томатне пюре, січену зелень, сіль, перець, заливають сметаною і грибним відварам. Горщик закривають кришкою або замішують пісне тісто, тонко його розкачують у вигляді кружальця, яким накривають горщик, край щільно притискують, поверхню тіста змащують яйцями і тушкують у жаровій шафі 20-25 хв.

Подають печено в горщиках, поставлених на тарілку.

**Вимоги щодо якості тушкованого м'яса.** Тушковане м'ясо великим шматком на поверхні повинно мати підсмажену рум'яну кірочку, всередині м'яке, соковите. Нарізують його упоперек волокон на рівні шматочки і заливають підливою. Порціонні шматочки відповідної форми, крученіки у вигляді маленьких ковбасок, крученіки волинські загорнуті в тоненькі шматочки сала, сало підрум'янене, вироби залиті підливою. Овочі, тушковані разом з м'ясом, зберігають форму, м'які, колір від темно-червоного до коричневого, колір м'яса сірий або коричневий. Сmak і запах тушкованого м'яса з ароматом овочів і спецій, консистенція м'яка, соковита. Тушковані страви зберігають не більше 2 год.

## 2. Технологія приготування та відпуск запечених м'ясних страв

**Загальні правила запікання м'яса.** М'ясо і м'ясопродукти запікають з картоплею, овочами, кашами та іншими гарнірами з підливою або без неї, в порціонних сковородах і на листах, змащених жиром, у жаровій шафі при температурі 220-280 °С. Страви відпускають у тих самих сковородах, в яких вони запікалися, чи порціонують. При запіканні всі компоненти повинні прогріватися до температури не нижче 90 °С. Перед подаванням запечені м'ясні страви поливають розтопленим вершковим маслом.

Зовнішньою ознакою готовності запечених страв є утворення підсмаженої кірочки.

**Запіканка або рулет картопляний з м'ясом.** Сире м'ясо нарізати кусочками, обсмажити, залити гарячим бульйоном або водою і тушкувати до готовності. Потім пропустити крізь м'ясорубку, з'єднати з пасерованою ріпчастою цибулею, додати сіль і перець.

Зварену гаряч картоплю протерти. Покласти маргарин або вершкове масло, охолодити до 50С, додати яйця і перемішати. Картопляну масу розділити на дві частини. Одну частину викласти на лист, змащений жиром і посыпаний сухарями, розрівняти і покласти м'ясний фарш, на нього помістити другу частину картопляної маси, поверхню вирівняти, посыпти сухарями, збризнути маслом і запікати. Для приготування рулету картопляного масу розкласти на серветку 1 см завтовшки, на середину покласти м'ясний фарш, край серветки, зашипати. Перекласти рулет швом донизу на змащений жиром

лист. Поверхню рулету змастити яйцем, посыпать сухарями, зробити проколи і запікати у жаровій шафі до готовності.

Перед подаванням запіканку або рулет нарізати по одному куску на порцію. Покласти на тарілку або порціонне блюдо, політи маслом, соусом червоним, томатним або грибним.

**Голубці з м'ясом і рисом.** М'ясо подрібнити на м'ясорубці, змішати з відварним рисом, пасерованою цибулею, додати сіль, мелений перець, січену зелень петрушки, перемішати і розділити на порції.

На листом капусти покласти фарш і загорнути його, надаючи вироби циліндричної форми. Голубці викласти на лист і обсмажити у жаровій шафі, потім залити соусом сметаним або сметаним з томатом, або томатним і запікати.

Перед подаванням у баранчик або тарілку покласти голубці по 2шт. на порцію, політи соусом, у якому запікали, посыпти подрібненою зеленню.

**М'ясо, запечене по-домашньому.** М'ясо пропускають через м'ясорубку, додають воду, сіль, вимішують, порціонують і формують у вигляді кружалець. Зверху на кружальця кладуть половинки фаршированих яєць, поливають майонезом, посыпають тертым сиром і запікають.

**Приготування начинки.** Варену квасолю протирають, додають пасеровану ріпчасту цибулю, варений жовток, товчений часник, солять.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір, поряд — запечене м'ясо і посыпають зеленню. Як гарнір можна використати картоплю варену, картопляне пюре, пюре з моркви, овочі варені. Окремо подають соус із цибулі.

**Вимоги до якості запечених м'ясних страв.** Запечені м'ясні страви під підливою мають рум'яну кірочку, консистенція м'яка, соковита. Не допускається висихання підливи. Колір на розрізі світло-коричневий. Сmak і запах властиві запеченим продуктам з ароматом підливи і спецій.

Запечені м'ясні страви зберігають не більше 2 год.

### **3. Страви з січеного натурального м'яса і котлетної маси**

Страви з січеного м'яса смажать, тушкують і запікають. Смажать вироби основним способом або у фритюрі — безпосередньо перед подаванням, оскільки при тривалому зберіганні погіршується смак і консистенція їх.

Смажені вироби доводять до готовності у жаровій шафі. Втрати при смаженні виробів з січеної натуральної маси становлять 30%, з котлетної маси — 19%.

Перед подаванням натуральні січені вироби поливають жиром або соусом, вироби з котлетної маси — жиром або відпускають з соусом.

На гарнір подають картоплю та овочі смажені, варені або тушковані, розсипчасті каші.

**Біфштекс січений.** Підготовлений напівфабрикат кладуть на розігріту з жиром сковороду й обсмажують з обох боків, доводять до готовності у жаровій шафі протягом 5-7 хв. Перед смаженням біфштекс можна запанірувати у борошні.

Подають на тарілці з розсипчастими кашами, відварними макаронними виробами, картоплею вареною або смаженою, овочами у молочному соусі,

складними гарнірами, поливають м'ясним соком.

Біфштекс січений можна подавати з яйцем або цибулею, як біфштекс натуральний.

**Шніцель натуральний січений.** Підготовлений напівфабрикат обсмажують на розігрітій з жиром сковороді до утворення добре підсмаженої кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену або відварну, кашу розсипчасту, бобові, а також відварні макаронні вироби, кабачки, смажені баклажани, складний гарнір, поряд — шніцель, який слід полити розтопленим маслом.

**Биточки по-селянському.** Напівфабрикати у вигляді биточків обкачують у борошній обсмажують з обох боків основним способом.

Варені гриби дрібно нарізують і обсмажують разом з цибулею і томатним пюре.

Обсмажені биточки перекладають у посуд, додають підсмажені з цибулею і томатним пюре гриби, заливають грибним відваром і тушкують 10-15 хв.

Для гарніру картоплю і моркву нарізають кубиками або часточками, обсмажують окремо майже до готовності, додають подрібнену ріпчасту цибулю, пасероване томатне пюре, заливають бульйоном або водою і тушкують до готовності, перед закінченням тушкування додають перець і лавровий лист.

Подають биточки з тушкованими овочами і соусом, в якому вони тушкувалися.

**Люля-кебаб.** Баранину, цибулю ріпчасту, жир-сирець пропускають через м'ясорубку, заправляють сіллю і перцем, витримують на холоді 2-3 год. З приготовленого фаршу формують напівфабрикати люля-кебаба у вигляді сардельок, нанизують на шпажку і підсмажують над жаром.

З борошна на воді замішують круте тісто, розкачують лаваш 1 мм завтовшки, випікають на листі без жиру.

Перед подаванням на порційне блюдо кладуть тоненький коржик з пшеничного хліба (лаваш), на нього — знятий зі шпажки люля-кебаб (2-3 шт. на порцію) і закривають другою половиною лаваша. Поряд або навколо кладуть гарнір: зелену або ріпчасту цибулю, томати і частину лимона, зелень. Окремо у соуснику подають соус Південний або на розетці сухий барбарис. Можна подавати без лаваша.

**Котлети полтавські.** Яловичину пропускають два рази через м'ясорубку, додають воду, шпик, нарізаний дрібними кубиками, подрібнений часник, сіль, перець, перемішують. З підготовленої маси формують котлети по 2 шт. на порцію, панірують у сухарях і підсмажують.

Подають зі смаженою картоплею, поливають маслом.

**Котлети, биточки, шніцелі.** Підготовлені напівфабрикати кладуть на розігрітий з жиром лист або сковороду, обсмажують до утворення добре підсмаженої рум'яної кірочки, доводять до готовності у жаровій шафі (4-5 хв). Готовність визначають заявою білих бульбашок на поверхні виробів.

Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть гарнір (каші

розсипчасті, відварні бобові, макаронні вироби, картоплю відварну або смажену, картопляне пюре, капусту тушковану, складний гарнір), поряд кладуть котлети або шніцель, поливають розтопленим маслом або підливають соусом червоним, цибулевим, червоним з цибулею і корнішонами, сметаним, томатним, сметаним з цибулею.

**Биточки** поливають соусом.

**Зрази січені.** Підготовлені напівфабрикати підсмажують основним способом, доводять до готовності у жаровій шафі.

Подають з розсипчастими (рисовою або гречаною) кашами, картоплею відварною, картопляним пюре, поливають маслом чи підливають соус червоний або цибулевий.

**Тюфтельки.** Підготовлені напівфабрикати обсмажують, заливають соусом червоним, томатним або сметаним з томатом і тушкують 10-12 хв.

Подають з розсипчастими (рисовою або гречаною) кашами, картопляним пюре, відварною картоплею, поливають соусом, в якому їх тушкували, посыпають подрібненою зеленню петрушки.

**Рулет з макаронами.** Сформований рулет укладають на змащений жиром лист швом донизу, змащують яйцем, посыпають сухарями, роблять проколи, щоб виходила пара.

Підготовлений рулет запікають у жаровій шафі 30-40 хв. при температурі 120-200°C.

Перед подаванням нарізають по 1-2 шматки на порцію, поливають соусом червоним основним, цибулевим або м'ясним соком.

**Биточки, запеченні під сметаним соусом з рисом (по-козацьки).** Заправлену розсипчасту рисову кашу заправляють пасерованим томатом. На порційну сковорідку, змащену жиром, кладуть заправлений рис, зверху — підсмажені биточки, заливають сметаним соусом, посыпають тертим твердим сиром і запікають.

Подають у порційній сковороді, в якій запікали, посыпають подрібненою зеленною петрушкою.

**Мазурки по-волинськи.** Підготовлені напівфабрикати у вигляді ковбасок обкачують у борошні, потім обсмажують з обох боків. Обсмажені мазурки перекладають у порціонну сковороду, заливають соусом грибним зі сметаною і тушкують 8-10 хв.

Подають мазурки по-волинськи разом із соусом. Гарнір комбінований — окремо.

**Ковбаски львівські.** Напівфабрикати у вигляді ковбасок змочують в яйцях, панірують у сухарях і смажать у жирі до готовності.

Перед подаванням у тарілку кладуть комбінований гарнір, поряд — ковбаски, поливають їх вершковим маслом чи маргарином. Можна відпускати з млинцями.

#### *Вимоги до якості страв з січеної та котлетної мас*

Страви з січеної маси мають рум'яну кірочку, поверхня і краї рівні, без тріщин. Сmak — у міру солоний, із запахом спецій. Колір на розрізі світло — або темно-сірий. Консистенція — соковита, однорідна, без грубої сполучної

тканини і сухожилків.

Страви з котлетної маси зберегли форму, поверхня не розтріскалася, з добре підсмаженою коричневою кірочкою, колір на розрізі — сірий.

Вироби зі свинини на розрізі світло-сірі. Сmak — у міру солоний, запах — смаженого м'яса, допускається присмак цибулі і перцю. Не повинно бути присмаку і запаху хліба. Консистенція — соковита, пухка, кірочка хрумка, маса однорідна без шматків м'яса і хліба, сухожилків.

Страви з котлетної маси слід смажити перед подаванням, допускається зберігання їх не більше 30 хв.

#### 4. Страви із субпродуктів

Страви із субпродуктів поживні і смачні, оскільки містять жири, білки, вітаміни і мінеральні солі. Субпродукти широко використовували у народній кулінарії. Споживали українці печінку й легені як начинку для святкових пирогів, хляки або рубці з січеного вареного шлунка й кишок (баранячих або телячих) з пшоном і спеціями.

Субпродукти варять, а потім смажать, тушкують або відразу використовують для смаження.

**Язык відварний з соусом.** Язики, підготовлені для варіння, кладуть у посуд, заливають гарячою водою, доводять до кипіння і знімають піну. Додають сирі моркву, петрушку, ріпчасту цибулю, зменшують нагрівання і варять до готовності. Наприкінці варіння солять. Тривалість варіння залежить від виду яzikів і коливається від однієї до трьох годин. Зварені гарячі язики занурюють у холодну воду на 5 хв і обчищають. Язики нарізують упоперек волокон на шматочки (2-3 шт. на порцію), заливають невеликою кількістю бульйону і доводять до кипіння. До подавання зберігають у бульйоні.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або тарілку кладуть гарнір (картопляне пюре, відварну картоплю, овочі у молочному соусі, бобові відварні з жиром), поряд — язык, який поливають червоним основним соусом або сметаним із хріном.

**Печінка смажена з жиром або цибулею.** Печінку нарізують на шматочки (1-2 шт. на порцію), свинячу печінку заздалегідь бланшуєть, посыпають сіллю, перцем, обкачують у борошні і смажать з обох боків до готовності.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену чи варену, або картопляне пюре, чи розсипчасту кашу, поряд — печінку і поливають розтопленим маслом, зверху можна покласти смажену цибулю.

**Биточки з печінки.** Підготовлену печінку пропускають через м'ясорубку, додають сало, нарізане дрібними кубиками, відтиснений замочений хліб, сирі яйця, сіль, перець і вимішують.

Масу викладають ложкою у вигляді битків на розігріту з жиром сковороду, обсмажують і доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір, поряд — битки і поливають маслом вершковим або маргарином столовим. На гарнір подають картопляне пюре чи розсипчасті каші або комбінований.

**Піджарка чумацька.** Варені легені, серце, печінку нарізують брусоочками

або скибочками, солять і злегка обсмажують, кладуть у сотейник, додають подрібнену пасеровану цибулю, заливають водою або бульйоном і тушкують майже до готовності. Наприкінці тушкування додають лавровий лист і перець. На гарнір подають пшоняну або пшеничну кашу.

**Мозок відварний.** Оброблений мозок кладуть у холодну підкислену оцтом воду, додають моркву, цибулю, петрушку, доводять до кипіння і варять до готовності при слабкому кипінні 10-15 хв. Наприкінці варіння (за 5-10 хв до закінчення) додають сіль, спеції. Зберігають мозок у тому самому відварі.

Перед подаванням зварений мозок розділяють на часточки, кладуть скибочки варених печериць або білих грибів і поливають вершковим маслом, підсмаженим із сухарями чи підливою. Можна подавати без грибів. На гарнір — картопляне пюре або картопля варена, рис припущеній. Можна подавати з соусом білим основним, паровим, томатним.

**Мозок смажений.** Варений мозок охолоджують, нарізують на порції скибочками, посыпають сіллю, обкачують у борошні і обсмажують у жирі до утворення рум'яної кірочки.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — каші розсипчасті або картопляне пюре, картоплю смажену (з вареної), картоплю смажену (з сирої), складний гарнір, поряд — смажений мозок, який поливають жиром, і часточку лимона.

**Мозок, смажений у фритюрі.** Охолоджений варений мозок цілим чи половин-ками, або нарізаний по одному шматочку на порцію завтовшки 1-1,5 см посыпають сіллю, перцем, панірують у борошні, змочують у льезоні, обкачують у мелених сухарях і смажать у фритюрі до утворення рум'яної кірочки. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — каші розсипчасті або варені бобові і картоплю відварну чи смажену, картопляне пюре, овочі, припущені з жиром, поряд — шматочек смаженого мозку і поливають жиром або подають окремо соус червоний основний, томатний.

## **Тема 8. Обробка сільськогосподарської птиці, пернатої дичини, кроликів та виробництво напівфабрикатів з них**

### **Лекція 9. Технологічний процес обробки сільськогосподарської птиці, пернатої дичини, кроликів та виробництво напівфабрикатів з них**

#### **План**

- 1. Хімічний склад сільськогосподарської птиці, дичини.**
- 2. Класифікація птиці.**
- 3. Технологічний процес обробки птиці.**
- 4. Способи заправляння птиці та дичини.**
- 5. Напівфабрикати з цілої птиці, дичини.**
- 6. Порційні напівфабрикати.**
- 7. Дрібношматкові напівфабрикати.**
- 8. Котлетна маса і напівфабрикати з неї.**
- 9. Киельна маса.**

## **1. Хімічний склад сільськогосподарської птиці, дичини**

До сільськогосподарської птиці належать кури, гуси, качки, індикі.

М'ясо птиці поживне і легко засвоюється (на 93 %). Воно містить білки (15-22 %), жири (5-39 %), мінеральні солі, екстрактивні речовини, а також вітаміни А, D, РР, групи В. Жир птиці плавиться при низькій температурі (23-39 °C), в ньому багато ненасичених кислот. З мінеральних речовин м'ясо містить солі калію, натрію, фосфору, кальцію, заліза, міді. В м'ясі птиці багато екстрактивних речовин, тому бульйони, особливо з курей, ароматні, викликають посилене виділення травних соків, а це сприяє кращому засвоєнню їжі.

Порівняно із забійною худобою м'язова тканина птиці більш щільна і дрібноволокниста. Сполучної тканини менше, вона ніжніша і пухкіша. У м'яса курей та індиків грудні м'язи білі, гусей і качок — темні. Жирові відкладення розміщені під шкірою, на кишечнику і шлунку. Завдяки рівномірному розподілу жиру між м'язовими пучками м'ясо птиці має ніжну консистенцію, прямий смак і аромат. Шкіра тонка, від рожевого до жовтого кольору, залежно від породи.

## **2. Класифікація птиці**

М'ясо птиці класифікують за видом, віком, способом обробки, термічним станом, вгодованістю, якістю обробки.

За *видом* м'ясо птиці поділяють на куряче, качаче, гусяче, індиче.

За *віком* птицю поділяють на молоду і дорослу. Молода птиця має неокостенілий, хрящовий кіль грудної кістки і неороговілий дзьоб. На ногах у курчат та індичат ніжна, еластична луска, у півнів — м'які рухливі шпори у вигляді горбиків, у гусенят і каченят — ніжна шкіра.

У дорослої птиці твердий, окостенілий кіль грудної кістки й ороговілий дзьоб. У курей та індиків на ногах тверда луска, у півнів та індиків — тверді ороговілі шпори, в гусей і качок — тверда шкіра.

За *способом обробки* тушки птиці бувають напівпотрошені — з видаленим кишечником; потрошені — без внутрішніх органів (крім нирок, легень і сальника), голови, шиї і ніг; потрошені з комплектом потрухів і з шиєю — потрошені тушки, в порожнину яких укладений комплект потрухів (печінка, серце, шлунок).

За *термічним станом* тушки птиці бувають остиглі (з температурою в товщі м'язів не вище 25 °C), охолоджені (з температурою 0-4 °C) і заморожені (з температурою не вище -6 °C).

За *вгодованістю і якістю обробки* тушки птиці поділяють на I і II категорії. Тушки птиці 1 категорії мають добре розвинені м'язи, кіль грудної кістки злегка виділяється. Підшкірний жир у гусей і качок вкриває всю тушку, крім гомілки і крилець; у курей та індиків жир відкладений в ділянці живота, грудей і на спині (у вигляді суцільної смуги).

У тушок II категорії м'язи розвинені задовільно. Кіль грудної кістки виділяється. У нижній частині спинки і живота незначні відкладення підшкірного жиру, в курчат і каченят може не бути жирових відкладень при задовільно розвинених м'язах тушки. Допускається незначна кількість колодочок пір'я і не більше трьох розривів шкіри.

Тушки старих півнів, які мають шпори 15 мм завдовжки, незалежно від вгодованості відносять тільки до II категорії.

Тушки птиці усіх видів, які не відповідають вимогам II категорії, належать до худої.

Якість м'яса птиці оцінюють за зовнішнім виглядом тушок, вгодованістю, кольором м'яса, його консистенцією, станом жиру, запахом, якістю бульйону. За цими ознаками тушки птиці поділяють на свіжі, сумнівної свіжості і несвіжі.

*Свіжі тушки* мають дзьоб глянцоватий, сухий, щільний і без запаху. Очі яблуко заповнюють всю орбіту. Колір шкіри біло-жовтуватий, місцями з рожевим відтінком. Поверхня суха, м'язи щільні, пружні, колір м'язів у курей та індиків світло-рожевий, грудні м'язи білі з рожевуватим відтінком. Підшкірний і внутрішній жир білий, злегка жовтуватий або жовтий, без стороннього запаху. У гусей і качок м'язова тканина червоного кольору, поверхня злегка волога. Бульйон при варенні прозорий, ароматний. Свіжі заморожені тушки вкриті інеєм, при постукуванні видають чіткий звук.

*Тушки сумнівної свіжості* мають дзьоб без глянцю, очі провалені, яблука трохи провалені, колір шкіри сірувато-жовтий, поверхня тушки місцями волога, липка під крильцями. Підшкірний і внутрішній жир білий, із жовтувато-сірим відтінком, має легкий запах. М'язи не дуже пружні, бульйон при варенні не дуже прозорий, має неприємний запах. Такі тушки в реалізацію не допускаються.

*Тушки несвіжі* мають мутний дзьоб, очі провалені, мутні, шкіра жовто-сіра. Поверхня липка, подекуди з плісенню. Внутрішній жир має зеленуватий відтінок і кислий запах. М'язи рихлі. Такі тушки використовувати забороняється.

Кулінарне використання сільськогосподарської птиці залежить від виду, віку і вгодованості. З м'яса молодих курей і курчат готують смажені і відварні другі страви. З м'яса старих курей і півнів — січені вироби і тушковані страви; з гусей і качок — смажені тушковані страви. Міцні й ароматні бульйони виходять з м'яса дорослих, вгодованих курей та індиків. Бульйони з м'яса гусей і качок мають специфічний запах, тому їх використовують тільки для приготування розсолівників, капусняків.

**М'ясо дичини** порівняно з м'ясом сільськогосподарської птиці має темніше забарвлення, не таке ніжне, містить більше білків (23-25 %), екстрактивних речовин, які надають йому своєрідного смаку й аромату (злегка гіркуватого із смолистим присмаком), і мінеральних солей кальцію, фосфору, заліза, кобальту, міді (1,3-1,6 %), але менше жиру (1-2 %).

Дичину поділяють на *лісову* (глухарі, тетерюки, рябчики, куріпки білі, фазани); *гірську* (куріпки гірські, індикі гірські); *степову* (куріпки сірі, перепілки); *водоплавну* (гуси, качки) і болотяну (кулики, бекаси).

Дичина надходить з пір'ям замороженою. За розміром її поділяють на велику і дрібну; за якістю — на I і II сорти. Тушки I сорту мають чисте міцне оперення, повні очі; II сорту — злегка забруднене оперення і невеликі пошкодження.

Не допускається дичина дуже розстріяна, сухувата, малої ваги, запліснявіла, з кислим і гнилим запахом.

### 3. Технологічний процес обробки птиці

Птицю і дичину обробляють у цеху для обробки птиці і субпродуктів або на дільниці обробки птиці в м'ясо-рибному цеху.

Кулінарна обробка *сільськогосподарської птиці* складається з таких послідовних операцій: розморожування; обсмалювання; відрубування голови, шийки, ніжок, крилець; потрошіння, промивання і заправлення або приготування напівфабрикатів.

У цеху використовують таке обладнання: виробничі столи, пересувні стелажі, шафу для обсмалювання птиці, розрубувальну колоду, ванни, м'ясорубку або універсальний привід П-П. Обладнання розміщують за ходом операцій обробки птиці.

**Розморожування.** Птицю розморожують на повітрі при температурі 16-18 °С. Для цього з тушок знімають папір, розправляють їх і викладають на столи або полиці стелажів спинкою донизу в один ряд так, щоб вони не торкалися між собою. Розморожують гусей та індиків 8 год, курей і качок — 5-6 год.

**Обсмалювання.** Волосинки, залишки пір'я і пух на поверхні тушки обсмалюють.

Перед обсмалюванням тушки обсушують потоком теплого повітря або чистою тканиною, потім натирають висівками або борошном (від ніжок до голови), щоб волосинки набрали вертикального положення і легше було їх обсмалювати.

**Відрубування голови, шийки, ніжок, крилець.** У напівпотрошеної птиці відрубують голову на рівні другого шийного хребця, потім на шиї збоку спинки роблять поздовжній розріз, знімають шкіру з шиї і відрубують шию по останньому шийному хребцю так, щоб шкіра залишилась разом з тушкою. У тушок курчат залишають всю шкіру шиї разом з тушкою, у курей шкіру відрізують з половини шийки, в індиків, качок і гусей — з двох третіх, щоб закрити місце відрубування (відпилювання) шийки і волову частину.

Кінці крил у птиці (крім курчат) відрубують (відпилюють) від ліктевого суглоба, а ніжки — від п'ясткового суглоба. У птиці, яка надійшла потрошеною, відрізують 2/3 частини шкіри шиї, крила від ліктевого суглоба (крім курчат). Цю операцію здійснюють на спеціальному столі з умонтованою дисковою електропилкою із захисним кожухом або за допомогою ножа-сікача, середнього ножа кухарської трійки на розрубувальній колоді.

**Потрошать** птицю на робочих місцях, де встановлюють виробничі столи, на яких розміщують обробні дошки, лотки для птиці і потрухів. Для розрізування черевця непотрошеної птиці використовують середній ніж кухарської трійки або спеціальний ніж з серповидним лезом. Ножем роблять поздовжній надріз у черевній порожнині від кінця грудної кістки (кіля) до анального отвору. Через отвір видаляють шлунок, печінку, сальник, легені, нирки, а через горловий отвір — воло і стравохід. Потім вирізують анальний отвір, жировик і м'якоть, в яку просочилася жовч.

**Промивання.** Випотрошену птицю промивають у ваннах з проточною холодною водою (температура води не вища 15 °С). При цьому видаляють забруднені місця, згустки крові, залишки нутрощів. Промиту птицю для

обсушування викладають на лотки, які мають сітчасті вставки, розрізом донизу, щоб стекла вода.

Оброблені тушки птиці використовують для варіння, смаження цілими або виготовляють напівфабрикати.

Птицю, призначенну для теплової обробки в цілому вигляді, спочатку формують (заправляють), щоб надати їй компактної форми для рівномірної теплової обробки і зручності нарізування на порціонні шматочки.

Заправляють птицю і виготовляють напівфабрикати на робочому місці, де встановлено виробничий стіл, на якому розміщують ваги, обробну дошку, лотки для птиці і напівфабрикатів. З інвентаря використовують кухарську голку, ножі кухарської трійки, сікач, мусат.

Дичину обробляють у такій послідовності: розморожують, обскубують, обсмалюють, видаляють крильця, шийку, лапки, потрошать і промивають.

Розморожують дичину так само, як і птицю.

Перед обскubуванням дичину обшпарюють окропом (1-2хв). Обскubування починають з шийки. При цьому захоплюють декілька пір'їн і вискубують у протилежному до їх росту напрямку. Щоб шкіра не прорвалася, її натягають пальцями лівої руки в місцях вискубування пір'я. Шкіра захищає дичину від висихання при смаженні.

Велику дичину (глухарів, тетерюків, диких качок, гусей та ін.) обробляють так само, як і сільськогосподарську птицю (невипотрошену).

Дрібну дичину (вальдшнепів, дупелів, бекасів, перепілок) не обсмалюють, знімають шкіру з голови і шийки, видаляють очі і потрошать крізь розріз спинки (біля основи шиї), виймають шлунок, серце, легені, воло і стравохід.

#### 4. Способи заправляння птиці та дичини

1. Перед заправлянням птицю і дичину сортують: тушки з пошкодженими шкірою і філе не заправляють, а використовують для приготування напівфабрикатів.

*Тушки сільськогосподарської птиці* формують «у кишеньку», «в одну нитку», «у дві нитки» або без проколювання.

**Заправляння «в кишеньку». I спосіб** (рис. 1,а). Шкіру з шиї загортують на спинку, закриваючи шийний отвір, крильця підгорттають до спинки так, щоб вони підтримували шкіру шиї.

Тушку птиці кладуть спинкою донизу, на черевці роблять надрізи і заправляють у них ніжки.



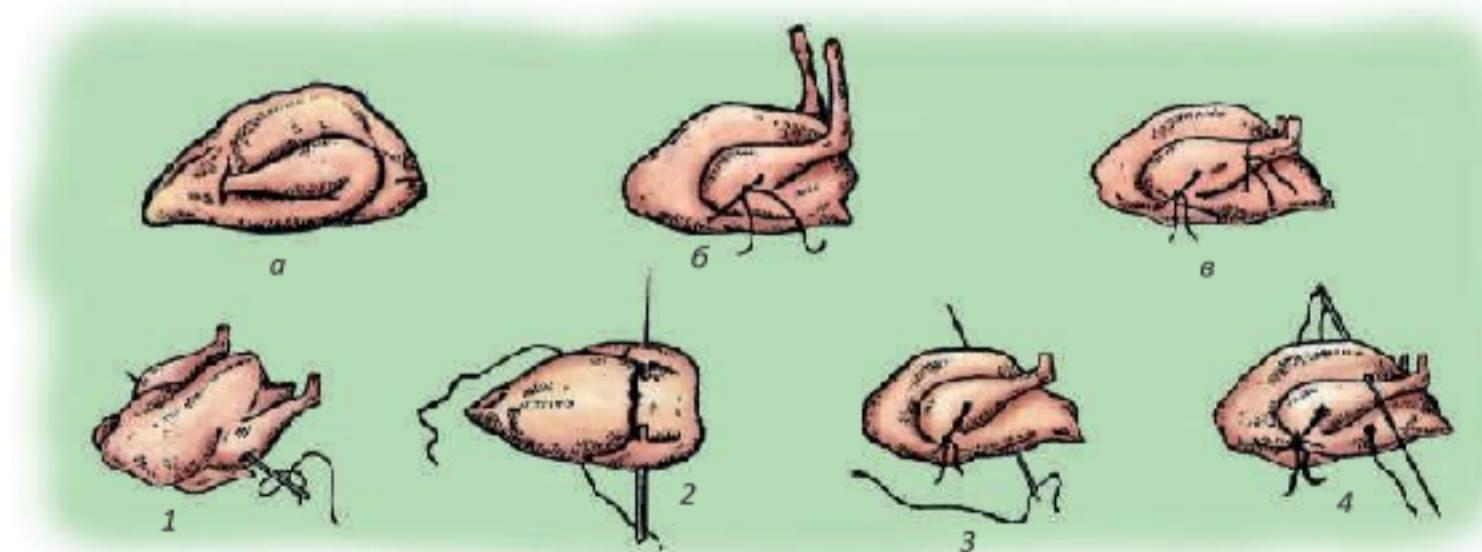
**II спосіб.** Шкіру шиї і крильця заправляють так само, як і при першому способі. Ніжки відрубують на 1-1,5 см нижче п'яткового суглоба під кутом 30°, щоб кінці були загострені. Ніжки кладуть одна на одну (навхрест) і просовують усередину розрізу черевця до хвостового жировика. Цей спосіб заправляння використовують для гусей і качок, призначених для смаження, а також курей, курчат та індиків для варіння.

**Заправляння «в одну нитку»** (рис. 1,б). Шкіру з шиї загортують на спинку, крильця підгорттають до спинки. Тушку кладуть на спинку і

проколюють голкою з ниткою в центрі окісточків, пропускаючи голку з ниткою під філейною частиною. Кінець нитки залишають біля першого проколу. Тушку повертають на бік, проколюють одне крило, прикріплюють ниткою шкіру шиї до м'язів спини, а потім – друге крило, кінці ниток зав'язують. В одну нитку заправляють птицю для смаження.



**2. Заправлення «в дві нитки» (рис. 1, в).** Шкіру з шиї загорттають на спинку, крильця підгорттають до спинки. Тушку кладуть на дошку спинкою донизу. Голкою з ниткою проколюють ніжку в тому місці, де вона згинається, пропускають її під філейною частиною і проколюють другий окісточок, протягають голку з ниткою, залишаючи кінець біля першого проколу. Потім тушку повертають на бік. Спершу проколюють одне крило, прикріплюють ниткою шкіру шиї до м'язів спини, потім проколюють друге крило, кінці ниток стягають і зав'язують. Другою ниткою прикріплюють ніжки до тушки. Для цього тушку кладуть на спинку, проколюють голкою з ниткою під ніжками, накидають нитку на ніжку і проколюють над ніжками у зворотньому напрямі, кінці ниток стягають і зав'язують. Таким способом заправляють курей, курчат, індиків для смаження.



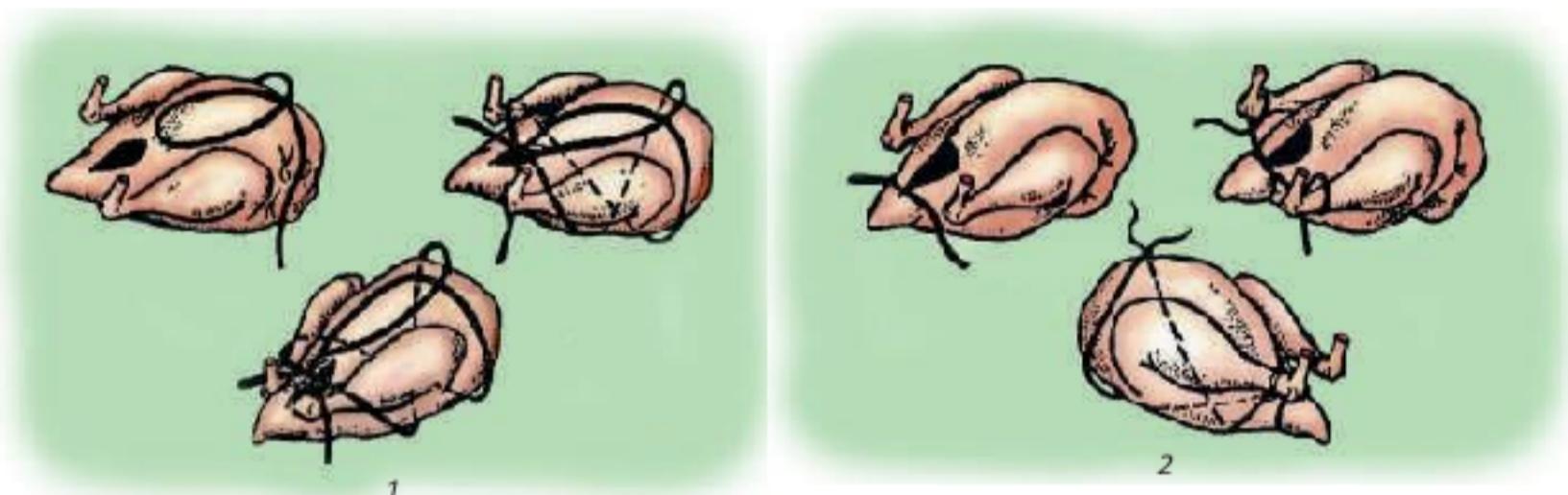
**Рис. 1. Заправлення птиці з проколюванням:**

- а — «у кишеньку»; б — «в одну нитку»; в — «у дві нитки»;**
- 1 — проколювання голкою з ниткою стегенця; 2 — прикріплювання крилець і шкіри шиї до м'язів спинки; 3 — проколювання через кістки таза;
- 4 — пропускання голки з ниткою через філейну частину

**3. Заправлення без проколювання. І спосіб (рис. 2, 1).** Шкіру шиї і крильця заправляють так само, як і при заправленні «в кишеньку». Тушку птиці

кладуть спинкою донизу. Беруть нитку 0,5-0,6 м завдовжки, складають вдвоє, роблять петлю, накидають її на кінець кілевої кістки і затягують. Кінці ниток виводять на середину крилець, переводять їх на спинку, перехрещують і накладають на кінці ніжок, стягають, притискуючи ними ніжки до тушки, і зав'язують. Цей спосіб використовують для заправлення курей, курчат.

**ІІ способ** (рис. 2,2). Підготовлену тушку так само, як для першого способу, кладуть спинкою донизу. Беруть нитку 0,7-0,8 м завдовжки, зав'язують петлю на хвостовому жировику, потім накидають петлі на кінці ніжок, кінці ниток переводять на спинку і обв'язують тушку хрест-навхрест. Кінці ниток виводять на середину крилець, нитки стягають і зав'язують на філейній частині грудки. Цим способом краще заправляти тушки великої птиці.



**Рис.2. Заправлення птиці ниткою без проколювання:**

1 — перший спосіб; 2 — другий спосіб

**Тушки дичини** заправляють «в одну нитку» (хрестом), «ніжка в ніжку», «дзьобом».

**4. Заправлення «в одну нитку» (хрестом).** Ніжки притискають до тушки, проколюють центр окісточків підфілейної частини, протягають голку з ниткою на другий бік, залишаючи кінці нитки біля проколу. Після цього голку з ниткою переносять під тушкою, накидають на ніжку, проколюють під виступом філейної частини, накидають на другу ніжку. Кінці ниток стягають і зав'язують. Таким способом заправляють рябчиків, куріпок, тетеруків, фазанів.



**Заправлення «ніжка в ніжку».** У дичини (в основному малої) роблять розріз по кістці на одній ніжці більше до колінного суглоба і в цей розріз вставляють другу ніжку.



**Заправляння «дзьобом».** Сікачем роздроблюють гомілкові кістки ніжок, потім їх переплітають і притискують до грудної частини. Голівку з шиею прикладають до тушки з правого боку, роблять голкою прокол в окісточках, дзьоб пропускають у прокол, скріплюючи переплетені ніжки. Цим способом заправляють болотяну дичину.

Пісну дичину шпигують охолодженим салом-шпиком, нарізаним шматочками. Щоб поліпшити зовнішній вигляд тушок, їх занурюють у гарячий бульйон або воду (60-70°C) на 3-5 хв. Філейну частину малої дичини загортают у тонкі смужки шпику і перев'язують шпагатом.

##### **5. Напівфабрикати з цілої птиці, дичини.**

Для приготування страв із птиці і дичини використовують цілі заправлені тушки (для варіння і смаження), а також напівфабрикати порційні і дрібношматкові, з котлетної і кнельної маси.

*Технологічна схема розбирання птиці на філе.* Щоб приготувати напівфабрикати, тушку птиці або дичини розбирають. Для цього оброблену тушку птиці або дичини кладуть на обробну дошку спинкою донизу, ніжками до себе.



Середнім ножем кухарської трійки надрізують шкіру і м'якоть у пахвинах, відтягають ніжки, кладуть їх на обробну дошку і, починаючи з грудної кістки, в напрямку до голови знімають шкіру з філейної частини.

Тушку повертають філейною частиною до себе і гострим ножем надрізують м'якоть, починаючи з грудної кістки, перерубують кістку-вилку, перерізують сухожилки, які з'єднують плечову кістку з каркасом, зрізують сухожилки і м'якоть з плечової кістки, відрубують частину кістки, залишаючи 3-4 см, і знімають філе.



Потім так само підрізують м'якоть з другого боку грудної кістки і зрізують друге філе.



*Технологічна схема розбирання філе.* Філе складається з двох частин: великої (зовнішньої) і малої (внутрішньої). Спочатку відокремлюють мале філе, видаляють з нього сухожилки і відбивають. З великого філе виймають кісточку-вилку, зачищають крильцеву кісточку, зрізуючи з неї м'ясо, сухожилки, відрубують потовщену частину. Філе змочують у холодній воді, кладуть на дошку внутрішнім боком догори і тонким гострим ножем зрізують зовнішню плівку. З обох кінців потовщеної частини роблять поздовжні надрізи і розкривають філе.



*Технологічна схема розбирання на окісточки.* Щоб відокремити окісточки, тушку кладуть кілем догори, окісточки відгинають доти, доки стегнові суглоби не вийдуть з суглобових ямок. Потім тушку перевертають кілем донизу, куприком до себе і, спрямовуючи ніж на себе, зверху вниз відокремлюють лівий окісточек. Повертаючи тушку кілем від себе,

відокремлюють правий окісточок.

Після відокремлення окісточків і попереково-крижової частини з спинно-лопаткової відокремлюють грудну частину (з тушок качок) по лінії сполучення грудної кістки з ребрами.

### **Напівфабрикати з цілої птиці, дичини**

З цілої птиці готовують такі напівфабрикати.

**Відварні птиця, дичина, кролик.** Для других страв відварюють переважно курей, курчат і рідше кроликів, гусей, качок. Дичину варять для холодних закусок.

Оброблені тушки птиці, дичини перед варінням формують, тобто надають їм гарної і компактної форми.



**Смажені птиця, дичина, кролик.** Смажать курей, індиків, гусей, качок, а також дичину. Оброблені тушки перед смаженням заправляють відповідними способами заправляння. Всередині і зовні натирають сіллю, перцем, змащують сметаною.



**Гуска, качка фаршировані.** Оброблені тушки гуски або качки фарширують картоплею, яблуками або чорносливом. Картоплю беруть середнього розміру або обточують її і злегка підсмажують.

Яблука обчищають від шкірки, видаляють насіннєве гніздо, нарізають часточками і посыпають цукром.

Чорнослив обшпарюють і виймають кісточки. Тушку (всередині і зовні) посыпають сіллю, перцем, начиняють через отвір у черевці, отвір зашивані або проколюють шпажкою.



**Курчата табака.** Підготовлену тушку курчати розрізають уздовж і

надають їй плоскої форми. Змащують сумішшю із чорного і червоного перцю, солі, сметани, часнику з обох боків.



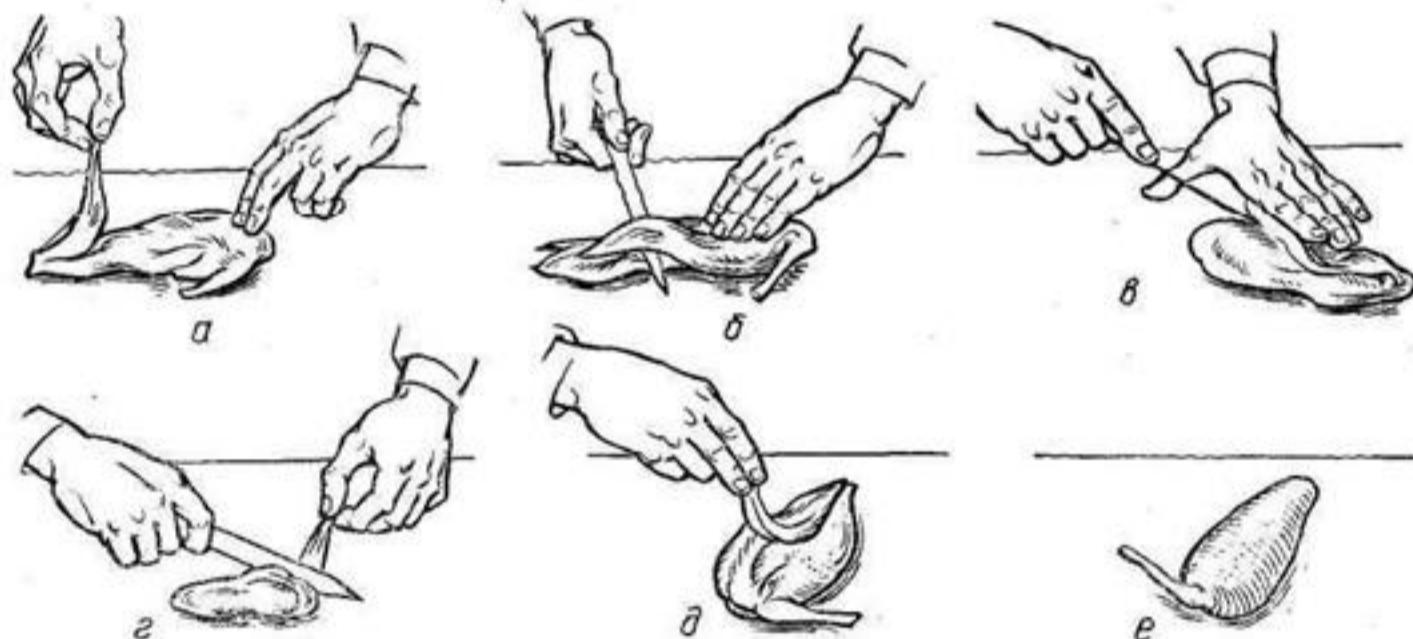
**Дрібна дичина смажена.** Вальдшнепів, дупелів, бекасів, перепілок після оброблення і заправлення обгортають відбитими шматками сала і перев'язують ниткою.



## 6. Порційні напівфабрикати

З птиці готують такі порційні напівфабрикати.

**Куряче філе натуральне (котлети натуральні).** В розріз зачищеного розгорнутого і злегка відбитого великого філе кладуть підготовлене мале філе, накривають розгорнутою частиною великого філе і формують у вигляді валика.



**Рис. 1. Зачищання філе і приготування напівфабрикату «Котлета натуральна»:**

**а** — відокремлення малого філе; **б** — зрізання плівок великого філе; **в** — розрізання великого філе; **г** — видалення сухожилків з малого філе; **д** — вкладання малого філе в велике; **е** — сформована котлета.



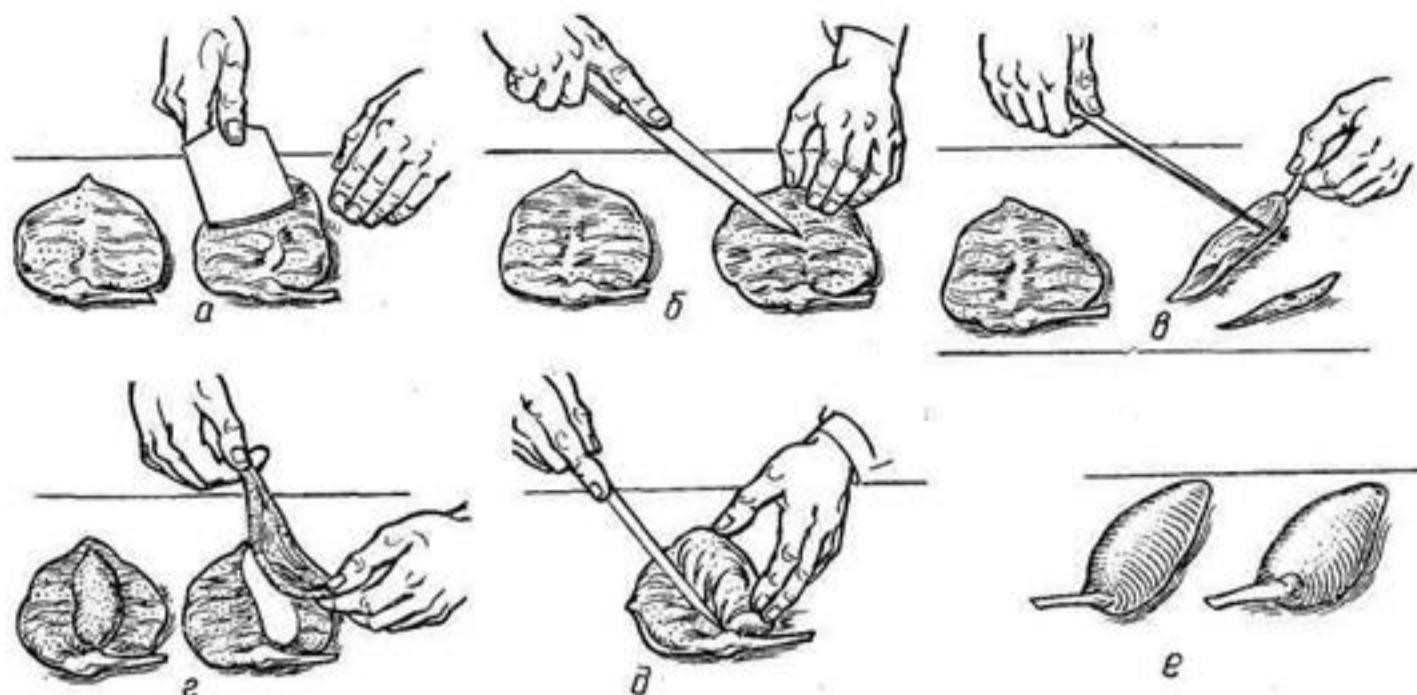
**Куряче філе в сухарях (котлети паніровані).** Готують так само, як і куряче філе натуральне, змочують у льєзоні й обкачують у білій паніровці.



**Шніцель з курки (столичний).** З великого філе відрізують плечову кістку, зачищають і розкривають. Велике і мале філе злегка відбивають, у великого філе надрізують сухожилки в двох-трьох місцях, кладуть на нього мале філе і закривають краями великого, надаючи овальної форми, солять, змочують у льєзоні й обкачують у пшеничному хлібі, нарізаному у вигляді локшини.



**Котлети по-київськи.** На середину підготовленого великого філе кладуть шматочок охолодженого вершкового масла, зверху закривають підготовленим малим філе. Краї великого філе загортают так, щоб м'ясо рівномірно накривало масло. Виробу надають форми валика, змочують у льєзоні й обкачують у білій паніровці, вдруге змочують у льєзоні та знову обкачують у білій паніровці. Напівфабрикати зберігають у холодильній шафі.



**Рис. 2. Приготування напівфабрикату «Котлета по-київському»:**

**а** — відбивання філе; **б** — прорізання сухожилків; **в** — видалення сухожилків з малого філе; **г** — закривання масла відбитим малим філе; **д** — формування котлет; **е** — сформовані котлети.



**Філе фаршироване (фаршировані котлети).** З великого зачищеного філе вирізають кісточку, філе розкривають, відбивають, у 2-3 місцях перерізують сухожилки. На середину філе кладуть начинку, закривають відбитим малим філе, під яке вставляють зачищену кісточку з тонкої частини великого філе (для котлет з дичини вставляють кісточку з ніжки). Потім загорттають краї великого філе, надаючи виробу грушоподібної форми, змочують у льєзоні й обкачують у білій паніровці.

Для приготування начинки в густий молочний соус кладуть дрібно посічені відварені білі гриби або печериці, сіль і перемішують. Щоб соус не витікав, у начинку додають сирі яйця.

## 7. Дрібношматкові напівфабрикати



**Рагу.** Тушки птиці, кролика розрубують на шматки по 3-4 шт. на порцію, масою 30-40 г кожна.

**Плов.** Тушку птиці, кролика або дичини розрубують на шматки по 1-2 шт. на порцію.

**Гуска або качка по-домашньому.** Тушки качки або гуски розрубують на шматки по 4-5 шт. на порцію.



**Чахохблі.** Тушки курки розрубують на порційні шматки.



## 8. Котлетна маса і напівфабрикати з неї

М'ясо птиці без шкіри і кісток нарізують шматочками, пропускають через м'ясорубку разом з внутрішнім жиром, з'єднують із замоченим у молоці або воді пшеничним хлібом без скоринок, додають сіль, а для маси з дичини — перець, перемішують, ще раз пропускають через м'ясорубку і вибивають. Для котлетної маси використовують тушки курей, індиків, рябчиків, куріпок, глухарів, фазанів. З тушок сільськогосподарської птиці використовують м'якоть філе і ніжок, а з тушок дичини (крім фазанів і курток) — тільки філе.

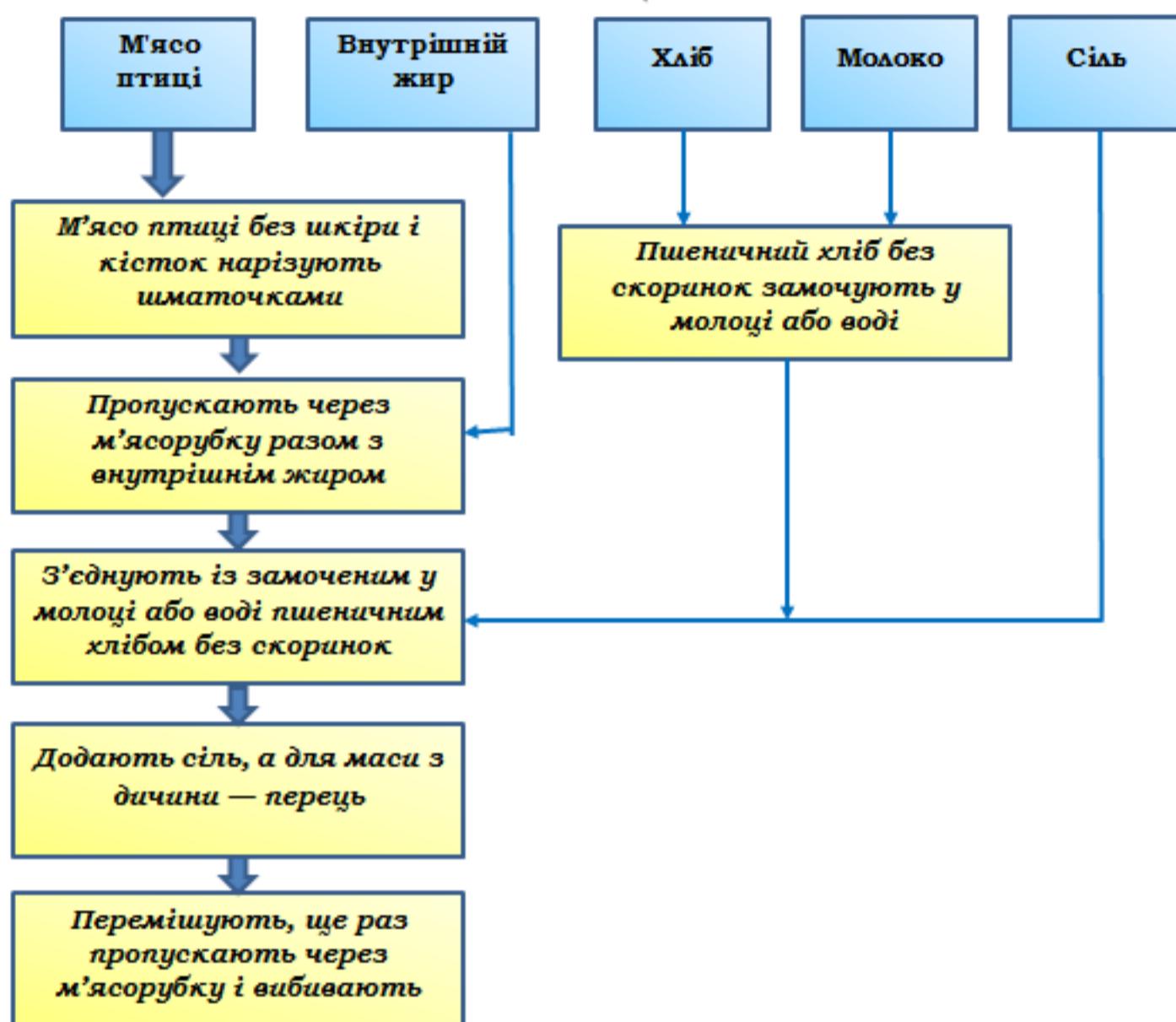
Готову котлетну масу розподіляють на порції, обкачують у сухарях або білій паніровці (для котлет пожарських хліб нарізають кубиками), підсушують або підсмажують на вершковому маслі, формують котлети, биточки. З курки можна приготувати котлети (фуршет) по 5-6шт. на порцію, панірують в сухарях.

Готову котлетну масу розподіляють на порції, обкачують у сухарях або білій паніровці і формують січеники овально-приплюснутої форми.

**Котлета Дніпрянка.** М'якоть курки (із шкірою) пропускають через м'ясорубку, додають воду, сіль, перемішують, порціонують, формують кружальця. На підготовлені кружальця кладуть начинку — охолоджене вершкове масло, смажені подрібнені горіхи, нашатковані варені гриби, загортують, надають овальної форми. Напівфабрикат змочують в яйцах, обкачують у білій паніровці і смажать у фритюрі.

**Котлети, биточки** — готову котлетну масу порціонують, панірують в сухарях чи білій паніровці та формують котлети, биточки, смажать основним способом з обох боків до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі.

## Технологічна схема приготування котлетної маси з птиці



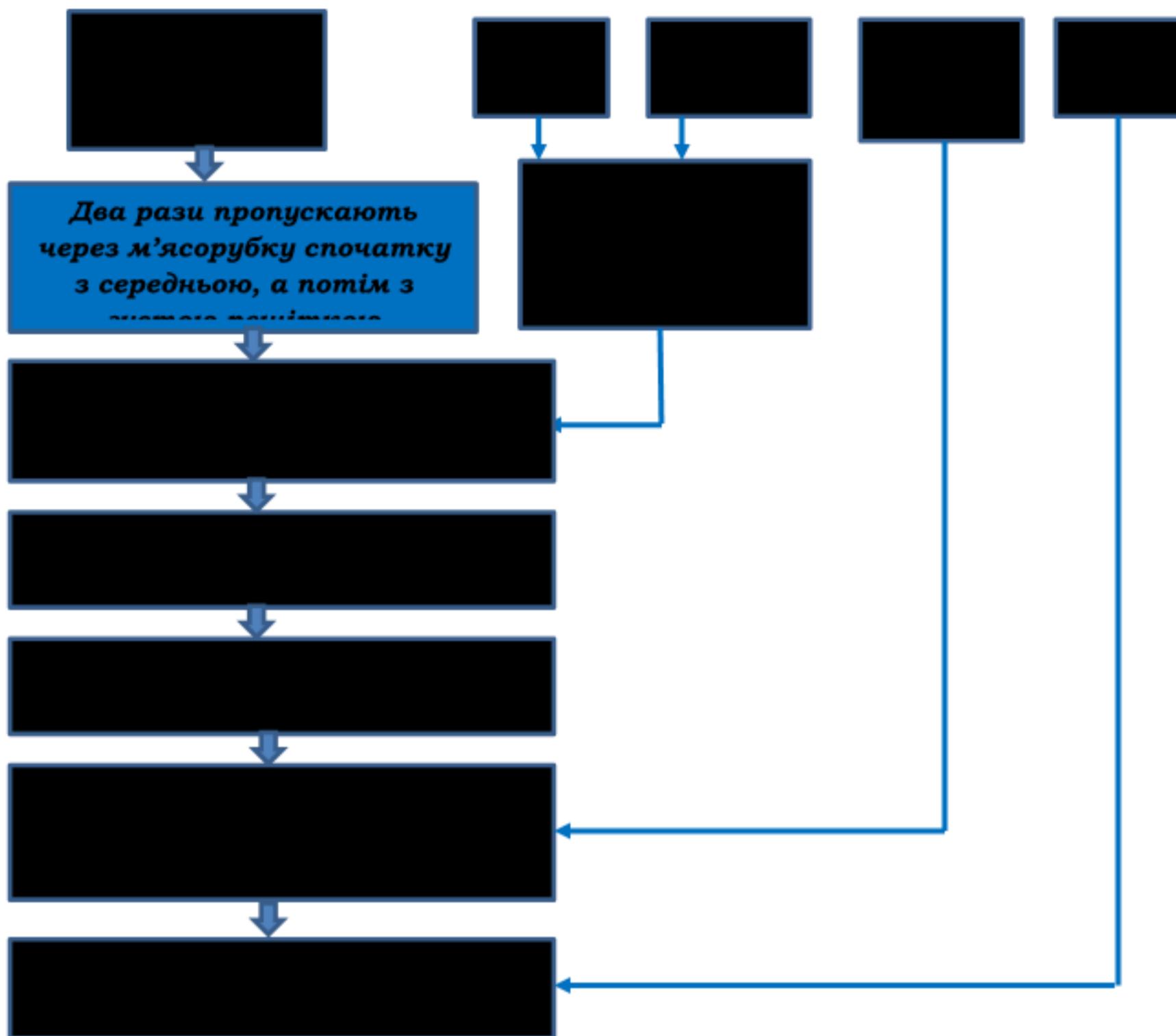
### 9. Кнельна маса.

Зачищену м'якоть курячого філе або дичини два рази пропускають через м'ясорубку спочатку з середньою, а потім з густою решіткою, кладуть замочений у молоці або вершках черствий пшеничний хліб без скоринки (можна листкове тісто або холодну рисову кашу), перемішують і знову пропускають через м'ясорубку. Після цього масу розтирають у ступці і протирають крізь сито. Протерту масу охолоджують і збивають, доляючи невеликими порціями яєчний білок, вершки. В готову кнельну масу додають сіль і обережно перемішують. Добре збити кнельну масу має ніжну пухку консистенцію. На 1 кг м'яса беруть 100 г хліба, 150 г молока, 200 г вершків, 3 г яєчного білка, 15 г солі.

Для приготування великої кількості кнельної маси використовують спеціальні машини.

З кнельної маси можна приготувати галушки різної форми для супів-пюре. Для кнелів парових масу готовують у формочках на парі як окрему страву і подають з різними соусами.

## Технологічна схема приготування кнельної маси



### Вимоги до якості напівфабрикатів з птиці і дичини

Поверхня шкіри тушок птиці повинна бути без колодочек і волосків, без слизу, суха. Колір – блідо-рожевий. М'язова тканина щільна, пружна. При натискуванні пальцями ямка, що утворилася, швидко вирівнюється. Запах специфічний, властивий свіжому м'ясу відповідного виду птиці. Допускаються незначні опіки, два-три прорізи шкіри 2 см завдовжки. Тушки не повинні мати згустків крові і ділянок, в яких просочилась жовч.

Напівфабрикати повинні мати правильну форму, бути рівномірно запанірованими, без тріщин і ламаних країв.

*Котлети натуральні* — без шкірки і поверхневої плівки, сухожилки перерізані в двох-трьох місцях, плечова кістка зачищена від м'якоті 3-4 см завдовжки з обрубаною частиною гомілки. Маса кісточки — 5 г. Всередині напівфабрикату може бути мале філе або 1-2 шматочки іншого філе. Форма філе овальна. Колір — від біло-рожевого до рожевого, запах — властивий свіжому курячому м'ясу, консистенція — щільна, пружна.

*Котлети паніровані* повинні відповідати тим вимогам, що і котлети

натуральні, але їхня поверхня має бути вкрита рівним шаром білої паніровки, яка не відстає і незволожена.

**Дрібношматкові напівфабрикати** — акуратно нарубані, однакової форми, шматки необвітрені, без стороннього запаху.

Напівфабрикати з котлетної маси повинні зберігати форму. Поверхня рівномірно запанірована, без тріщин, ламаних країв, консистенція — м'яка, однорідна, без шматків хліба і сухожилків, запах — властивий доброякісному м'ясу.

Напівфабрикати зберігають при температурі не вищій за 6°C. Оброблені тушки укладають залежно від виду в металеві ящики або лотки в один ряд. Зберігають при температурі від 0 до 4°C не більше як 36 год.

Котлети натуральні, паніровані і вироби з котлетної маси укладають під кутом 30°C на ребро, котлети фаршировані — в один ряд, котлетну масу — на лотки шаром 5-7 см. Паніровані котлети зберігають до 24 год., вироби з котлетної маси — 12, субпродукти, супові набори і кістки до 18 год.

## **Тема 9. Страви з сільськогосподарської птиці, дичини та кроликів**

### **Лекція 10. Технологічний процес приготування і відпуску страв із птиці, пернатої дичини та кроликів**

- 1. Страви з відварної птиці.**
- 2. Страви із смаженої цілої птиці.**
- 3. Страви з тушкованої птиці.**
- 4. Страви з котлетної маси птиці.**

#### **1. Страви з відварної птиці.**

Для других страв варять курей, курчат, індиків, кроликів, рідше гусей, качок, для холодних страв можна використати дичину. Бульйон, що залишився після варіння птиці, використовують для приготування соусів або припускання рису для гарніру. Втрати при варінні птиці становлять 25-28 %. У процесі припускання курчат, філе курей і дичини втрати поживних речовин менші, ніж при варінні. Втрати маси становлять 12 %.

**Птиця, дичина або кролик варені з гарніром.** Оброблені тушки птиці і дичини перед варінням формують, тобто надають їм гарної і компактної форми. Заправлені тушки птиці і дичини, оброблені тушки кроликів кладуть у гарячу воду (на 1 кг продукту 2-2,5 л води) і доводять до кипіння, знімають піну, додають ріпчасту цибулю, біле коріння, сіль, зменшують нагрівання і варять до готовності при температурі 85-90 °C. Готовність визначають кухарською голкою, проколюючи стовщену частину ніжок (голка вільно проходить, витікає прозорий сік). Час варіння залежить від віку і маси птиці. Курчат варять 20-30 хв, молодих курей — майже одну годину, старих курей і півнів — до 2 год, гусей та індиків — 1-2 год, дичину — 20-40 хв, кроликів — 40-60 хв.

Зварену птицю або кролика виймають з бульйону, охолоджують, потім розрубують на порції по два шматочки (від окосту і філе). Спочатку тушку розрубують на 4-6 частин залежно від величини тушок і норм виходу, складають у

глибокий посуд, заливають гарячим бульйоном, доводять до кипіння і зберігають на марміті у закритому посуді.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку кладуть припущені рис, картопляне пюре або відварну картоплю, зелений горошок варений або складний гарнір, поряд — порцію птиці або кролика, поливають соусом білим, білим з яйцем, паровим, для качок і гусей — червоним основним, можна полити вершковим маслом.

*Вимоги до якості варених і припущеніх страв із птиці, дичини, кролика.* Варена і припущена птиця, кролик нарубані на порції, які складаються з частинки тушки і частинки окосту. Колір філе курки, курчат, кролика, індички від сіро-блого до світло-сірого, окосту — темно-сірий, гусей, качок — світло-або темно-коричневий, консистенція м'яка, соковита, ніжна. Сmak у міру солоний, без гіркоти, з ароматом, властивим певному виду птиці і соусу.

Термін зберігання гарячих варених цілих тушок птиці не більше 1 год. Для тривалішого зберігання їх охолоджують, кладуть у холодильник. Перед використанням розрубують на порції, заливають бульйоном і прогрівають.

## 2. Страви із смаженої цілої птиці

Смажать птицю, дичину, кролика (цілими тушками, порціонними шматочками) і вироби з січеного м'яса. Їх смажать основним способом, у жаровій шафі та у фритюрі. Втрати при смаженні птиці становлять 25-40 %, залежно від виду і вмісту жиру, який при смаженні витоплюється (при смаженні жирних качок і гусей витоплюється до 15 % жиру).

**Птиця або кролик смажені (цілими тушками).** Заправлені цілі тушки курей, курчат і кроликів натирають сіллю всередині і зовні, змащують сметаною, кладуть спинкою донизу на розігрітий з жиром лист і обсмажують на плиті при температурі 150-160 °C до утворення на поверхні рум'яної кірочки. Тушки обсмажують з усіх боків і доводять до готовності у жаровій шафі при температурі 150-160 °C, періодично перевертаючи і поливаючи жиром і соком, що виділяються.

Заправлені тушки великої птиці натирають сіллю, кладуть спинкою донизу на лист, поверхню індиків поливають розтопленим маслом, а гусей і качок змочують гарячою водою і смажать у жаровій шафі при температурі 220-250 °C. Через кожні 10-15 хв птицю поливають соком і жиром, що виділяються. Коли на поверхні грудної частини утвориться рум'яна кірочка, тушку перевертають спинкою догори і смажать до готовності при температурі 150-160 °C.

Старих курей, качок та індиків перед смаженням відварюють до напівготовності.

Тривалість смаження курчат, куріпок, рябчиків — 20-30 хв, тетеруків — 40-50 хв, курей і качок — 40-60 хв, гусей, індичок — 1-1,5 год.

Готовність смаженої птиці або кролика визначають проколюванням кухарською голкою товстої частини м'якоті (з готового виробу витікає прозорий сік).

Смажені тушки птиці розрубують уздовж на дві частини, потім кожну половину розбирають на однакову кількість шматочків. Коли порционують велику птицю, можна вирубати спинну кістку. Філе розрубують упоперек, а ніжки навскіс. На

порцію подають 2 шматочки (філе й окісточок). Курчат подають цілими тушками або розрубують уздовж навпіл, посередині грудної кістки, іноді на 3-5 частин. Шматочки птиці кладуть у сотейник, доливають м'ясний сік і прогрівають 5-7 хв.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або тарілку кладуть гарнір, поряд — порцію смаженої птиці, поливають м'ясним соком і вершковим маслом. Додатково на гарнір можна подати у салатнику або на пиріжковій тарілці зелений салат, салат з біло-або червоноголової капусти, мариновані ягоди і фрукти, квашені яблука.

**Гуска, качка фаршировані.** Оброблену тушку гуски або качки натирають сіллю (всередині і зовні), начиняють через розріз у черевці картоплею або чорносливом (яблуками), отвір зашивання нитками і смажать у жаровій шафі 45-60 хв, періодично поливаючи жиром і соком, що виділився. Для начинки беруть картоплю середнього розміру або обточують її і злегка обсмажують. Яблука обчищають від шкірки, видаляють насіннєве гніздо, нарізують часточками і посыпають цукром. Попередньо замочений чорнослив без кісточки посыпають цукром.

Перед подаванням фаршировану птицю розрубують на порції, кладуть на блюдо разом з начинкою і поливають соком, що виділився під час смаження, і розтопленим вершковим маслом.

**Куряче філе, смажене в сухарях.** Підготовлене куряче філе змочують в яйцях, обкачують у сухарях, кладуть на розігріту з вершковим маслом сковороду і смажать до утворення рум'яної кірочки з обох боків, ставлять у жарову шафу на 5 хв і доводять до готовності.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю, смажену у фритюрі, нарізану брусками (соломкою, часточками, стружкою) або складний гарнір, поряд — смажене філе, яке поливають вершковим маслом.

**Котлета по-київськи** Підготовлений і охолоджений напівфабрикат смажать у фритюрі 5-7 хв до утворення золотистої кірочки, доводять до готовності у жаровій шафі 2-3 хв.

Перед подаванням на порціонне блюдо чи тарілку кладуть гарнір з 3-4 видів овочів: відвареного зеленого горошку; картоплі, смаженої у фритюрі, нарізаної соломкою; відвареної цвітної капусти, поряд з гарніром крутон з пшеничного хліба, на нього кладуть котлету, поливають вершковим маслом, на кісточку надягають папільйотку і прикрашають зеленню.

*Вимоги до якості смажених страв з птиці, дичини, кролика.* Смажена птиця повинна мати рівномірний золотистий колір, кролик — коричневий зарум'янений, на розрізі — білий, колір окісточків — темно-сірий. Консистенція кірочки хрустка, всередині м'яка, соковита.

Котлети по-київському та інші паніровані вироби мають світло-золотисту рівномірно підсмажену кірочку, смак і запах, властивий смаженій курці, консистенція м'яка, соковита, кірочка хрустка. Масло всередині котлет розтале, але не витікає.

Термін зберігання гарячих смажених цілих тушок птиці не більше 1 год. Для тривалішого зберігання їх охолоджують, а перед використанням розрубують на порції і прогрівають. Порціонні вироби смажать безпосередньо перед подаванням, оскільки при зберіганні погіршується їх якість.

### **3. Страви з тушкованої птиці**

Для тушкування використовують дорослу птицю, яка при смаженні стає твердою і несмачною. Перед тушкуванням м'ясо обсмажують з обох боків на розігрітій з жиром сковороді до утворення рум'яної кірочки, що надає страві відповідного смаку й запаху. Під час тушкування додають ароматичні корені та спеції. Тушковане м'ясо стає соковитим і смачним.

**Птиця або кролик, тушковані в соусі.** Підготовлені тушки птиці (кролика) смажать на маргарині, розрубують на порціонні шматочки, заливають соусом червоним основним (цибулевим або червоним з вином) і тушкують 15-20 хв.

На стіл подають з гарніром — рис варений (припущений) чи картопля варена, картопляне пюре, картопля смажена (з сирої).

**Птиця або кролик, тушковані в соусі з овочами.** Підготовлені тушки птиці чи кролика смажать, розрубують на порції, додають нарізані часточками обсмажену картоплю, пасеровані моркву, петрушку, цибулю, ріпку (попередньо бланшовану), заливають червоним основним соусом і тушкують 20-30 хв. За 5-10 хв до готовності додають консервований зелений горошок або нарізані стручки квасолі.

Тушковану птицю чи кролика відпускають з овочами і соусом, в якому вони тушкувалися.

Страву можна готувати і в порціонних горщиках.

**Курчата в сметані.** Смажених на маргарині цілою тушкою курчат розрубують на порціонні шматочки, заливають сметаною і тушкують 5-10 хв.

Подають з комбінованим гарніром і сметаною, в якій вони тушкувалися.

**Качка по-селянському.** Підготовлені тушки качок рубають на шматочки масою 50 г, обсмажують до напівготовності. На жирі, що залишився після обсмажування качки, пасерують шатковані соломкою цибулю і моркву.

У горщик кладуть обсмажені шматочки качки (3-4 шт. на порцію), додають сіль, перець, пасеровані цибулю і моркву, підготовлену крупу, заливають водою, перемішують, ставлять у жарову шафу і тушкують до напівготовності крупи. Потім додають сметану і доводять страву до готовності під закритою кришкою.

Відпускають страву в горщиках, зверху її посыпають дрібно нарізаною зеленню.

**Гуска (качка) по-домашньому.** Підготовлені тушки птиці або кролика розрубують на шматочки, обсмажують, солять, складають у горщик або інший посуд, додають нарізану часточками і обсмажену картоплю, нашатковану пасеровану ріпчасту цибулю, перець, заливають бульйоном так, щоб рідина вкрила продукти, і тушкують у жаровій шафі до готовності. Наприкінці тушкування додають лавровий лист. Перед подаванням горщик ставлять на тарілку, страву посыпають зеленню.

*Вимоги до якості тушкованих страв з птиці, кролика.* Сmak і запах тушкованого м'яса птиці або кролика з ароматом спецій і овочів. Консистенція соковита, м'яка, ніжна. Колір птиці світло-коричневий, овочів — властивий їх натуральному вигляду.

Гарячими тушковані страви зберігають не більше 2 год.

### **4. Страви з котлетної маси птиці**

**Битки з кролика.** Підготовлені битки змочують у льєзоні, панірують у

сухарях і смажать на смальці до готовності.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — тушкований буряк, поряд — битки, поливають розігрітим вершковим маслом і посыпають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

**Січеники з птиці, дичини, кролика.** З котлетної маси формують січеники овально-приплюснутої форми, обкачуєть у борошні або білій паніровці, смажать основним способом з обох боків до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (картоплю відварну або смажену, чи картопляне пюре, рисову або гречану кашу, зелений горошок, комбінований гарнір), поряд — січеники (2 шт. на порцію) і поливають розтопленим вершковим маслом чи соусом білим основним, паровим.

*Вимоги до якості смажених страв з птиці, дичини, кролика.*

Січеники правильної форми, на поверхні світло-золотиста кірочка, колір на розрізі від світло-сірого до кремово-сірого. Консистенція пухка, соковита. Не допускається почервоніння м'яса і присmak хліба.

Страви з котлетної маси зберігають гарячими не більше 30 хв.

## Тема 10. Перші страви

### Лекція 11. Класифікація супів, асортимент, загальна схема технологічного виробництва супів.

#### План

1. Значення супів у харчуванні, класифікація.
2. Приготування бульйонів.
3. Заправні супи.
4. Борщі.
5. Капусняки.
6. Розсолінники.
7. Солянки.
8. Юшки картопляні з овочами, крупами, бобовими й макаронними виробами.
9. Супи-пюре.
10. Прозорі супи.
11. Молочні супи.
12. Холодні супи.
13. Солодкі супи.

#### 1. Значення супів у харчуванні, класифікація

Перші страви збуджують апетит, підвищують секрецію залоз органів травлення. У процесі варіння в бульйон (відвар) переходить значна частина розчинних білків, екстрактивних речовин, органічних кислот, мінеральних солей, а також смакових ароматичних речовин, які стимулюють діяльність травних залоз. Екстрактивні речовини сприяють підвищенню апетиту та поліпшенню засвоюваності їжі. Для гарнірів використовують овочі, гриби, крупи, бобові й макаронні вироби. Перші страви класифікують за такими

ознаками: характером рідкої основи, температурою подавання, способом приготування.

*За характером рідкої основи* перші страви поділяють на чотири групи:

- до першої належать перші страви на бульйонах (м'ясо-кістковому, кістковому, з сільськогосподарської птиці, грибному, рибному) і відвалах (овочевому, з круп і макаронних виробів);

- до другої — на молоці;

- до третьої — на хлібному квасі, сироватці, кислому молоці, охолодженному овочевому відварі, охолоджених і проціджених бульйонах, відвалах із житніх сухарів;

- до четвертої — на фруктових і ягідних відвалах (солодкі).

*За температурою подавання* перші страви поділяють на гарячі (температура 75°C) і холодні — 14°C. Гарячими відпускають перші страви на бульйонах, відвалах і молоці, холодними — всі інші. Солодкі перші страви у весняно-літній період подають холодними, а в осінньо-зимовий — частіше гарячими.

*За способом приготування* розрізняють перші страви

- заправні (борщі, супи картопляні, розсольники та ін.),
- прозорі (бульйони),
- пюреподібні (супи-пюре з круп, овочів, м'яса) і
- різні (солодкі, молочні, холодні).

## 2. Приготування бульйонів

Відвар, який отримують у процесі варіння у воді м'яса, кісток, сільськогосподарської птиці та риби, називають *бульйоном*. Його смак залежить від співвідношення в ньому води й продукту, тривалості варіння. Кількість води для бульйону визначають за «Збірником рецептур»; вона коливається від 1,25 до 5 л на 1 кг продукту. Бульйон з меншою концентрацією розчинних речовин називають нормальним (на 1 кг продукту — 4-5 л води), а з більшою — концентрованим (на 1 кг продукту — 1,25 л води). Якість бульйону та смак ароматизованих супів залежать від правильного використання сировини, дотримання норм її закладання та технології приготування. Для приготування бульйонів можна використовувати бульйонні кубики.

**Кістковий бульйон.** Для варіння бульйонів використовують оброблені трубчасті, тазові, грудні, хребетні, крижові яловичі, свинячі та баранячі кістки. Їх подрібнюють, а телячі та свинячі трохи обсмажують у жаровій шафі для поліпшення смаку й кольору бульйону.

Підготовлені кістки кладуть у казан, заливають холодною водою і швидко доводять до кипіння, знімаючи з поверхні піну, щоб бульйон був прозорим та ароматним. Варять на малому вогні під закритою кришкою. Потрібно також періодично знімати жир, оскільки внаслідок розчинення жиру погіршуються смак і колір бульйону. Бульйон з яловичих кісток варять 3-4 год, свинячих і баранячих — 2-3 год.

За тривалішого варіння погіршуються смакові й ароматичні якості бульйону. За 30-40 хв до закінчення варіння додають трохи підсмажені біле коріння, цибулю, для ароматизації — пряні овочі, зв'язані в пучки. Готовий

бульйон проціджають.

**М'ясо-кістковий бульйон.** Для варіння використовують кістки та м'ясо грудинки, лопаткової та підлопаткової частин, пружка, частину задньої ноги масою 1,5-2 кг.

**Перший спосіб.** Кістковий бульйон варять 2-3 год, потім додають підготовлені шматки м'яса та швидко доводять до кипіння, періодично знімаючи жир. За 30-40 хв до закінчення варіння кладуть трохи підсмажені овочі, пучок прянощів. Наприкінці варіння готове м'ясо виймають, а бульйон проціджають.

**Другий спосіб.** Правила приготування такі самі, як і для кісткового бульйону. М'ясо можна класти у воду одночасно з кістками. Зварене м'ясо виймають, а кістки продовжують варити.

**Бульйон із птиці.** Варять із кісток, потрухів (крім печінки) і цілих тушок. Кістки розрубують на маленькі частини та промивають, тушки заправляють «у кишенку», не проколюючи їх. Підготовлені продукти заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну й варять при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир. Тривалість варіння бульйону залежить від виду птиці, її віку (від 40 хв до 2 год). За 30-40 хв до закінчення варіння додають підготовлені біле коріння і цибулю. Готовий бульйон проціджають. Якщо для приготування бульйону використовують одночасно кістки, потрухи й цілі тушки, то спочатку варять кістки й субпродукти, а цілі тушки додають пізніше.

**Рибний бульйон.** Готують із риби (краще родини окуневих) і рибних обчищених відходів (голів, плавників, шкіри, кісток). З голів видаляють зябра й очі, великі голови риб із хрящовим скелетом розрубують на частини. Інші відходи добре промивають, кладуть у казан, заливають холодною водою (на 1 кг продуктів 3-3,5 л води), доводять до кипіння, знімають піну, додають сирі овочі (біле коріння та цибулю) і варять при слабкому кипінні 50-60 хв. У разі варіння бульйону з голів риб із хрящовим скелетом через 1 год голови виймають, відокремлюють м'якоть, а хрящі промивають і продовжують варити до розм'якшення. Готовий бульйон відстоюють, а потім проціджають.

М'якоть і хрящі подрібнюють, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння; перед подаванням їх додають у бульйон. Для приготування рибних супів рибу нарізають на шматки, відварюють і перед подаванням кладуть на тарілку.

**Грибний бульйон.** Для варіння використовують сушені або свіжі гриби. Сушені гриби перебирають, промивають, заливають холодною водою на 10-15 хв, ще раз промивають. Промиті гриби заливають холодною водою (на 1 кг грибів 7 л води) і залишають, щоб вони набубнявали, на 3-4 год. Після цього виймають, рідину відстоюють і проціджають. Підготовлені гриби заливають водою, у якій їх замочували, варять 1,5-2 год без солі. Відвар зливають, відстоюють і проціджають. Зварені гриби виймають, промивають у проточній воді, шatkують, січуть або пропускають через м'ясорубку, додають у бульйон за 5-10 хв до закінчення варіння.

### 3. Заправні супи

*Заправними називають супи, які готують на бульйонах, відврах або воді*

та заправляють пасерованими овочами. До їхнього складу входять крупи, овочі, бобові або макаронні вироби. Залежно від продуктів, які використовують, заправні супи поділяють на борщі, розсольники, солянки, овочеві й картопляні супи, кулешики та кулеші.

Для заправних супів обчищені овочі шatkують або нарізають шматками відповідної форми залежно від виду супу. Використовують сирі овочі або після теплової обробки. Квашену капусту й буряки тушкують. Моркву, ріпку, цибулю, томати й томатне пюре пасерують. Жир для пасерування має становити 10-15 % від маси овочів. У сотейнику, каструлі або на сковороді розігривають жир, кладуть нарізані овочі шаром не більше 3-4 см і пасерують за температури +110-120 °C, періодично помішуючи. Під час пасерування в жирі розчиняються каротин то- мату й моркви, ефірні олії цибулі, білого коріння. Супи, заправлені пасерованими овочами, набувають приємного запаху й кольору. Каротин, розчинений у жирі, краще засвоюється. Для пасерування томатного пюре його розводять невеликою кількістю бульйону або води й пасерують із жиром 15-20 хв. Якщо томатне пюре пасерують разом з овочами, то спочатку овочі пасерують до розм'якшення, а потім додають роздедене томатне пюре й пасерують разом.

Супи, крім картопляних і кулешів з борошняними виробами, заправляють пасерованим борошном, яке надає супам густішої консистенції, покращує смак і запах, сприяє утриманню часточок у завислому стані та збереженню вітаміну С. Для пасерування використовують пшеничне борошно, не нижче I гатунку. Пасерувати можна без жиру або із жиром. Під час пасерування без жиру борошно насипають на деко або сковороду шаром 2-3 см і пасерують у жаровій шафі або на плиті за температури + 120–130°C, періодично помішуючи, до появи приємного горіхового запаху та світло-жовтого кольору.

Спасероване борошно охолоджують, розводять бульйоном або відваром (1:2), розмішують до однорідної маси та проціджають. Солоні огірки обробляють, нарізають і припускають.

Крупи перебирають, промивають кілька разів, змінюючи воду. Пшено промивають багато разів, збільшуючи температуру води, щоб зникла гіркість. Перлову крупу після промивання відварюють в окропі до напівготовності, відвар зливають, а крупу промивають, оскільки відвар з неї має темний колір і слизувату консистенцію, яка надає супам неприємного вигляду. Макарони перебирають і розламують.

### ***Правила варіння під час приготування супів***

1. Бульйон і відвар проціджають і доводять до кипіння.
2. Підготовлені продукти кладуть тільки в киплячий бульйон або відвар у певній послідовності залежно від тривалості варіння. Під час варіння супів із квашеною капустою, солоними огірками, щавлем їх спочатку тушкують або припускають і додають у супи після того, як усі інші овочі майже готові, оскільки в кислому середовищі овочі погано розварюються.
3. Супи заправляють пасерованими овочами за 10-15 хв до готовності.
4. Супи варять при слабкому кипінні, оскільки при бурхливому овочі дуже розм'якшуються, не зберігають форму й, крім того, вивітрюються їхні

ароматичні речовини.

5. Лавровий лист, перець і сіль додають у супи за 5-7 хв до готовності. При цьому потрібно враховувати, що надлишок спецій і солі погіршує смак та аромат супу. На порцію (виход 500 г) використовують 0,05 г перцю горошком, 0,02 лаврового листу, 3-5 г солі.

6. Зварені супи настоюють, залишаючи їх на плиті на 10-15 хв, щоб сплив жир. Після цього супи стають прозорішими й ароматнішими.

Гарячі супи подають у підігрітій столовій глибокій тарілці або суповій мисці. Спочатку кладуть прогріті в бульйоні шматки м'яса, птиці або риби, шatkовані гриби, потім наливають суп, посыпають дрібно нарізаною зеленню кропу, петрушки або цибулі для збагачення супу вітамінами, покращення аромату та смаку (2-3 г на порцію). Сметану кладуть у тарілку із супом або подають окремо в соуснику. Норма подавання супу на порцію може становити 500, 400, 300 або 250 г залежно від бажання відвідувачів.

#### 4. Борщі

Українською національною стравою є борщ. Його обов'язкові складники — буряки й томатне пюре. Борщі готовять на кістковому, м'ясному, грибному бульйонах, бульйоні з птиці (гуски, качки), вегетаріанські — на воді або овочевих відварах. До складу борщів також входять морква, цибуля, петрушка й інша зелень. Залежно від виду борщу в нього додають капусту, картоплю, перець солодкий, квасолю, чорнослив, гриби, галушки та різноманітні м'ясні продукти (м'ясо, копчення, сосиски, сардельки).

Овочі й картоплю нарізують по-різному (табл. 6.1).

Борщ	Особливості приготування	Нарізання овочів
з капустою і картоплею		Картопля — часточками, овочі — соломкою.
український	Пампушки, солодкий перець.	Картопля — часточками, овочі — соломкою.
полтавський	Галушки, бульйон з курки або гуски.	Картопля, овочі — кубиками, капуста — шашками.
флотський	Свинокопченості.	Капуста — шашками, картопля, овочі — кубиками.
київський	Грудинка яловича, баранина, яблука.	Картопля — часточками, овочі — соломкою.
львівський	Сосиски.	Картопля — шматочками, овочі — соломкою.
чернігівський	Кабачки, яблука, квасоля.	Картопля, яблука, кабачки — часточками; капуста, буряки — соломкою.
селянський	Баранина, яблука, квасоля.	Буряки, картопля — часточками; капуста — шашками.
зелений	Щавель, шпинат, варені яйця.	Картопля — часточками; шпинат, щавель — протерті.

*Буряки варять цілими, необчищеними без оцту й обчищеними з оцтом. Після варіння з буряків обчищають шкірку. Варені буряки нарізують, з'єднують із пасерованими овочами, томатним пюре й тушкують у товстостінному посуді*

з додаванням бульйону (15-20 % від маси буряків), жиру, томатного пюре, оцту, цукру протягом 1-1,5 год, періодично помішуючи.

Для збереження кольору, а також скорочення процесу приготування за 30 хв до закінчення тушкування буряків додають оцет і томатне пюре.

*Буряки пасерують* разом із цибулею та білим корінням у глибокому посуді при незначному нагріванні, періодично помішуючи, додають оцет, цукор і прогрівають протягом 10-15 хв. Завдяки цьому збільшуються витрати жиру, але скорочується тривалість варіння, краще зберігаються барвники й ароматичні речовини.

Для приготування борщу використовують консервовану або швидкозаморожену борщову заправу. До її складу входять буряки, морква, цибуля, петрушка, томатне пюре, жир, борошно, цукор, спеції, оцет. Її додають за 10-12 хв до закінчення варіння з розрахунку 75 г на порцію.

Свіжу білоголову капусту шatkують або нарізують квадратиками (для борщу флотського, полтавського). Квашену капусту тушкують. Для цього її перебирають, великі шматки подрібнюють, кладуть у казан, додають жир (10-15 %), бульйон або воду (20-25 % від маси капусти) і тушкують 1,5-2,5 год, періодично помішуючи. Моркву, цибулю ріпчасту, біле коріння шatkують і пасерують.

**Борщ український** (рис. 6.2). Сирі столові буряки шatkують соломкою, додають оцет, жир, томатне пюре, трохи бульйону й тушкують до напівготовності. Ріпчасту цибулю, моркву, петрушку шatkують соломкою і пасерують із жиром. М'ясо-кістковий бульйон проціджують, доводять до кипіння. У киплячий бульйон кладуть нарізану час-точками картоплю, доводять до кипіння, кладуть нашатковану капусту й варять 10–15 хв, а потім додають тушкований буряк, пасеровані овочі.

За 5-10 хв до закінчення варіння кладуть солодкий перець, нарізаний соломкою, пасероване, розведене бульйоном борошно, сіль, цукор, спеції. Готовий борщ заправляють салом шпик, розтертим із часником, і настоюють 20 хв.



Рис.6.2. Борщ український

часниковою підливою.

Приготування пампушок: воду нагрівають до + 35-40 °C; додають дріжджі, цукор, сіль, просіяне борошно; вимішують до однорідної консистенції; залишають для бродіння на 3,5-4 год; обминають, коли тісто підійде, і формують кульки масою 30 г, щільно кладуть їх на деко; залишають, щоб підійшли; змащують яйцем і випікають.

Приготування підливи: часник розтирають із сіллю, додають олію та переварену холодну воду.

**Борщ полтавський із галушками** (рис. 6.3). Варять бульйон з курки. Буряки нарізують тонкими скибками, додають бульйон, жир, цукор, томатне пюре, оцет і тушкують до готовності. Моркву та петрушку нарізують скибками,

цибулю — півкільцями й пасерують із додаванням томатного пюре.

У проціджений киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану кубиками,



**Рис.6.3. Борщ полтавський з галушками**

доводять до кипіння, потім додають капусту, нарізану шашками, і варять 10-15 хв, додають тушковані буряки, пасеровані овочі, спеції і варять до готовності. Готовий борщ заправляють салом шпик, розтертим з ріпчастою цибулею, настоюють 20 хв.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматок курки, галушки, наливають борщ, додають сметану й посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

**Приготування галушок.** У підсолений окріп засипають третину борошна, добре вимішують та охолоджують. Потім додають решту борошна, яйця і замішують некруте тісто, яке набирають столовою ложкою, опускають у підсолену воду й варять до готовності. Тісто можна розкачати шаром 4-5 мм завтовшки, нарізати квадратами (10x10 або 15x15 мм) і варити до готовності в підсоленому окропі.

Подають у глибокій порційній тарілці. Спочатку кладуть шматочок курки, галушки, наливають борщ, посередині кладуть сметану, посипають дрібно нарізаною зеленню.



**Рис.6.4. Борщ зелений український**

**Борщ зелений український** (рис. 6.4). У киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, пасеровану цибулю, моркву, петрушку та варять майже до готовності. За 5-10 хв до закінчення варіння додають підготовлений щавель, шпинат, тушковані буряки, заправляють пасерованим борошном,

розведеним бульйоном або водою, додають сіль і цукор. Борщ можна готувати з квасолею, яку варять окремо до готовності та кладуть у борщ одночасно з тушкованими буряками.

Подають у глибокій столовій тарілці. Кладуть шматок м'яса, наливають борщ, додають варене яйце, сметану, посипають зеленню.

## 5. Капусняки

Основним продуктом для приготування цієї страви є квашена капуста. Капусняки готують кількох видів, які відрізняються складом продуктів і способом приготування. Капусняки бувають вегетаріанські, на бульйоні з грибів, із жирної свинини. Капусняк звичайний можна готувати на рибному бульйоні.

Квашену капусту, якщо вона дуже кисла, промивають холодною водою та тушкують 1,5–2,5 год з додаванням бульйону та жиру. Моркву, цибулю і біле коріння пасерують.

Капусняки подають зі сметаною та посипають подрібненою зеленню петрушки й кропу.

**Капусняк звичайний** (рис. 6.5). Варять бульйон із жирної свинини.

Квашену капусту тушкують, додаючи пасеровану цибулю, біле коріння. Пшоно промивають кілька разів гарячою водою, розтирають зі шпиком і зеленню.

У киплячий проціджений бульйон кладуть картоплю, варять 5-7 хв, потім тушковану капусту, варять 10-15 хв. За 5 хв до закінчення варіння додають розтерте пшоно, сіль, лавровий лист, чорний перець, пасероване борошно. Готовий капусняк заправляють часником.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматок свинини, наливають капусняк, додають сметану, посыпають зеленню.



*Рис. 6.5. Капусняк звичайний*

**Капусняк запорізький** (рис. 6.6). Варять бульйон із жирної свинини. Квашену капусту січуть, додають трохи бульйону й тушкують. Моркву, біле коріння, цибулю дрібно нарізують і пасерують. Пшоно промивають спочатку кілька разів теплою водою (+ 40-50 °C), а потім гарячою (+ 60-70 °C). Якщо пшоно має гіркість, його обшпарюють окропом, а воду зливають.

У киплячий проціджений бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, варять 10-15 хв, додають тушковану капусту, підготовлене пшоно й варять до готовності. За 7-10 хв до закінчення варіння кладуть сало шпик, розтерте з частиною цибулі й зеленню, пасеровані овочі, сіль, перець і лавровий лист.



*Рис. 6.6. Капусняк запорізький*

Перед подаванням у тарілку кладуть шматок свинини, наливають капусняк, додають сметану, посыпають зеленню.

**Капусняк із грибами.** Квашену шатковану капусту тушкують із додаванням води та цукру. Із сушених промитих грибів варять бульйон. Зварені гриби промивають і шаткують соломкою. Бульйон проціджують і доводять до кипіння. У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками або брусками, варять до напівготовності, додають тушковану капусту, шаткованій пасеровані цибулю ріпчасту, моркву, біле коріння, варені шатковані гриби, сіль, цукор, спеції і варять до готовності (5-7 хв).

Перед подаванням у тарілку наливають капусняк, кладуть сметану й дрібно нарізану зелень петрушки та кропу.

**Капусняк львівський.** Квашену капусту січуть, тушкують. Свинячі

ребра рубають на шматки по 2-3 шт. на порцію, солять, перчать та обсмажують до утворення рум'яної кірочки.

У киплячий бульйон кладуть попередньо замочену квасолю, обсмажені ребра й варять до розм'якшення квасолі, потім додають тушковану капусту, нарізані соломкою і пасеровані біле коріння та цибулю, розведене бульйоном пасероване борошно, цукор, варять до готовності 10-15 хв. Заправляють товченим із сіллю часником.

Перед подаванням у тарілку кладуть варені свинячі ребра, наливають капусняк, посыпають зеленню.

*Вимоги до якості капусняків.* Капуста має бути нашаткована або посічена. Форма нарізування овочів повинна відповідати формі нарізування капусти. Консистенція — овочів м'яка. Бульйон — жовтуватий або світло-коричневий із часточками жиру жовтого або оранжевого кольору. Сmak — солодкуватий, з ароматом тих продуктів, що входять до складу капусняків. Не допускають присмаку вареної капусти, різкої кислотності.

До подавання відвідувачам капусняки зберігають у гарячому стані на мармітах не більше 2 год.

## 6. Розсольники

Обов'язковим складником розсольників є солоні огірки. У рецептуру входять також цибуля (ріпчаста, порей) і біле коріння (петрушка, селера, пастернак). Розсольники готують вегетаріанські та на бульйонах (кістковому, м'ясо-кістковому, рибному, з птиці, грибному). До рецептури деяких розсольників входять також картопля, крупи (перлова тощо), капуста, щавель.

Солоні огірки нарізають соломкою або ромбиками та припускають 10-15 хв у бульйоні, воді або відварі, приготовленому зі шкірки й насіння огірків. Картофлю нарізають брусками, кубиками або шматочками, біле коріння — скибочками або соломкою, цибулю — кубиками або соломкою (залежно від виду розсольнику) і пасерують.

Щоб надати розсольникам гострого смаку, використовують проціджений переварений розсіл. Продукти закладають у розсольник так само, як і в інші заправні супи.

Розсольники подають (крім приготовлених із рибними продуктами) зі сметаною, посыпають зеленню кропу й петрушки.

До розсольників на м'ясних бульйонах можна подавати ватрушки із сиром, а на рибному — розтягаї.

**Розсольник домашній** (рис. 6.7). У проціджений киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками або брусками, доводять до кипіння, додають капусту, нарізану соломкою, варять 5-7 хв, заправляють пасерованими овочами, припущеними огірками, варять 7-10 хв, заправляють спеціями, розсолом і доводять до готовності.

Подають у тарілці, у яку спочатку кладуть м'ясо, потім наливають розсольник, додають сметану, посыпають зеленню.

**Розсольник домашній (з капустою)** (рис.6.8). У киплячий бульйон чи воду кладуть картоплю, нарізану часточками або брусками, доводять до кипіння, додають капусту, нарізану соломкою, варять 5-7 хв, кладуть

пасеровані овочі й припущені огірки, варять 7-10 хв. Розсольник заправляють процідженім і кип'яченим розсолом, сіллю, спеціями й доводять до готовності.

Перед подаванням у тарілку кладуть м'ясо, наливають розсольник, додають сметану, посыпають зеленню.

**Розсольник із крупами** (рис. 6.9). У киплячий проціджений бульйон кладуть підготовлені крупи (рис, перлову), доводять до кипіння, додають картоплю, нарізану кубиками, варять до напівготовності, потім пасеровані овочі, припущені огірки, томатне пюре, спеції, доливають розсіл, солять за смаком, варять до готовності.

Подаючи на стіл, у тарілку кладуть м'ясо або нирки, наливають розсольник, додають сметану, посыпають зеленню.

*Вимоги до якості розсольників.* На поверхні розсольнику мають бути часточки жиру оранжевого кольору, бульйон — прозорий, овочі — натурального кольору, які зберегли форму нарізування; консистенція овочів — м'яка, огірків — хрумка, крупа — добре розварена; смак — гострий, у міру солоний; запах — з ароматом спецій.



Рис. 6.7. Розсольник  
домашній



Рис. 6.8. Розсольник  
домашній (з капустою)



Рис. 6.9. Розсольник

## 7. Солянки

Страва відрізняється гострим смаком і пряним ароматом. Для її приготування використовують концентровані м'ясні, рибні та грибні бульйони з різноманітними м'ясними й рибними продуктами, свіжими або сушеними грибами.

До складу солянок входять солоні огірки, цибуля ріпчаста, томатне пюре, капарці, маслини або оливки. Солоні огірки нарізують маленькими скибочками або ромбиками та припускають. Ріпчасту цибулю тонко нарізують і пасерують. Томатне пюре можна пасерувати окремо. З оливок виймають кісточки, а маслини промивають. З лимона знімають шкірку й нарізують кружальцями. М'ясні продукти (м'ясо, окіст, нирки, серце, птицю тощо) варять і нарізують тоненькими скибочками. Рибу із хрящовим скелетом нарізують по 1–2 шматочки на порцію, обшпарюють протягом 1 хв, потім промивають. Рибу з кістковим скелетом розбирають на філе зі шкірою без кісток, нарізують по 1–2 шматки на порцію та припускають у бульйоні. Для солянок можна використовувати філе морського окуня, тріски та зубатки.

Щоб надати солянці гострого смаку, перед закінченням варіння додають проціджений огірковий розсіл. Для приготування солянок замість вершкового масла можна використовувати топлене масло або столовий маргарин. Маслини можна замінити капарцями.

У киплячий бульйон кладуть пасеровану цибулю і томатне пюре, припущені огірки, капарці (разом з розсолом), підготовлені м'ясні або рибні продукти, спеції та варять 5-10 хв.

Подаючи на стіл, у солянку кладуть маслини або оливки, кружальце лимона, у м'ясну солянку — сметану й посипають посіченою зеленню петрушки.

**Солянка збірна м'ясна.** У киплячий концентрований бульйон кладуть пасеровані цибулю і томатне пюре, припущені огірки, капарці разом з розсолом, підготовлені м'ясні продукти, спеції та варять 5-10 хв.

Перед подаванням у солянку додають маслини або оливки, кружальце лимона, сметану й посипають посіченою зеленню петрушки.

**Солянка домашня** (рис. 6.10). У киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю і варять майже до готовності. Додають пасеровану цибулю, томатне пюре, припущені огірки, спеції, сіль. Варять до готовності.



*Рис. 6.10. Солянка домашня*

Перед подаванням у тарілку потрібно покласти нарізані скибочками м'ясні продукти, налити солянку, додати сметану й посипати подрібненою зеленню.

**Солянка рибна.** Рибу з кістковим скелетом розбирають на філе зі шкірою без кісток, а рибу з хрящовим скелетом — на філе зі шкірою без хрящів, нарізують на порційні шматки.

У киплячий бульйон кладуть підготовлені для солянки продукти (крім оливок і маслин), шматки риби та варять до готовності. Перед подаванням у солянку додають маслини, кружальце очищеного лимона.

**Вимоги до якості солянок.** Продукти мають бути нарізані скибочками, цибуля нашаткована. М'ясні й рибні продукти, цибуля та огірки мають зберігати форму нарізання. На страві повинні бути часточки жиру оранжевого кольору; кружальце (скибочка) лимона без шкірки, смак — гострий з ароматом капарців, пасерованої цибулі, огірків; бульйон — каламутний від томату та сметани; консистенція м'ясних продуктів — м'яка, огірків — трохи хрумка.

## **8. Юшки картопляні з овочами, крупами, бобовими й макаронними виробами**

Картопляні супи готують на бульйонах (м'ясному, рибному, грибному) і вегетаріанські. Якщо супи готують на овочевому відварі, можна додати гаряче молоко. Асортимент супів різноманітний — овочеві, з крупами, макаронними виробами та бобовими.

Свіжі овочі для картопляних супів нарізують залежно від виду продуктів, які додають: для супів з макаронними виробами — брусками й соломкою; для супів із крупами та бобовими — скибочками, кубиками, шматочками тощо.

Цвітну капусту розбирають на маленькі суцвіття. Стручки квасолі нарізують ромбиками. Крупи, крім перлової, засипають у бульйон сирими перед картоплею та пасерованим білим корінням. Макарони кладуть у бульйон за 15-20 хв перед картоплею, локшину — одночасно з нею, а вермішель — через 5-8 хв. Замість томатного пюре краще використовувати свіжі томати.

Подають із м'яснimi продуктами, рибою та грибами, посипають зеленню. До супів можна подавати пиріжки й кулеб'яку.

**Юшка картопляна** (рис. 6.11). У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану кубиками, часточками чи брусками, доводять до кипіння, додають нарізані кубиками або соломкою і пасеровані з томатним пюре ріпчасту цибулю, моркву й петрушку, варять до готовності (12-15 хв). За 5-7 хв до закінчення варіння додають спеції і сіль. Юшку можна готувати без томатного пюре. Вона буде смачнішою, якщо замість томатного пюре використати свіжі томати. Цю юшку найкраще готувати з рибою і рибними продуктами. Якщо готують юшку з грибами, варені гриби нарізують скибками або соломкою, трохи обсмажують і кладуть разом з пасерованими овочами.

Перед подаванням у тарілку кладуть м'ясо або рибу, наливають юшку, посипають зеленню.



Рис. 6.11. Юшка картопляна

**Юшка картопляна з крупою** (рис. 6.12). Картоплю нарізують великими кубиками або часточками, моркву й петрушку — маленькими кубиками, цибулю дрібно січуть. Цибулю і біле коріння пасерують.

Крупи (крім манної і полтавської) перебирають, промивають теплою водою (+ 40-50 °C), потім гарячою (+ 60-70 °C), пшоно обшпарюють окропом, перлову крупу відварюють до напівготовності й промивають, манну просіюють.

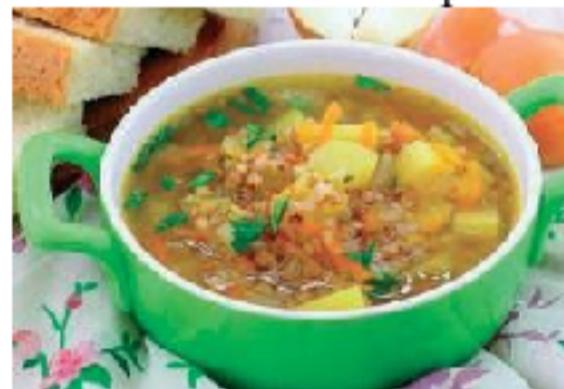


Рис. 6.12. Юшка картопляна з крупою

У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлену крупу (крім манної), варять 10 хв, додають картоплю, варять 10-15 хв, потім пасеровані овочі й варять до готовності. За 5-7 хв до закінчення варіння додають сіль і спеції.

Якщо варять юшку з манною крупою, то її засипають за 5-7 хв до закінчення варіння. Юшку з перловою крупою можна приготувати з рибою.

Перед подаванням у тарілку наливають юшку, посипають зеленню.

**Юшка картопляна з бобовими** (рис. 6.13). Із свинячої копчененої грудинки варять бульйон. Бобові перебирають, промивають, замочують у холодній воді (2-3 л на 1 кг) на 3-4 год, потім варять у цій воді без солі із закритою кришкою до розм'якшення. Цибулю та біле коріння нарізують дрібними кубиками, пасерують. У киплячий бульйон кладуть підготовлені бобові, доводять до кипіння, додають пасеровані овочі й варять 15-20 хв. За 5-7 хв до закінчення варіння додають сіль і спеції.



*Рис. 6.13. Юшка картопляна з бобовими*

Юшку з квасолею можна приготувати з томатним пюре й заправити часником, розтертим із сіллю.

Перед подаванням у тарілку наливають юшку, посипають зеленню. Окремо можна подати грінки.

*Приготування грінок.* Черствий пшеничний хліб без скоринки нарізують кубиками й підсмажують у жаровій шафі

**Юшка-локшина домашня** (рис. 6.14). Юшку готують на бульйонах із птиці, з потрухами, на грибному відварі. Цибулю, моркву й петрушку (корінь) нарізують соломкою і пасерують. Домашню локшину просіюють, кладуть у підсолений окріп на 1-2 хв, відкидають на сито або друшляк, дають стекти воді.

У киплячий бульйон кладуть пасеровані овочі, доводять до кипіння і варять 5-8 хв, додають підготовлену домашню локшину, варять до готовності. За 5-7 хв до закінчення варіння кладуть спеції та сіль. Якщо юшку готують на курячому бульйоні, спеції не додають.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматок птиці або нарізані потрухи чи гриби, наливають юшку, посипають зеленню.



*Рис. 6.14. Юшка-локшина домашня*

*Приготування локшини:* воду з'єднують з яйцями, сіллю, перемішують і проціджають; борошно просіюють, насипають гіркою, роблять заглиблення; ще до- дають частину борошна; у заглиблена поступово вливають рідину з яєць і води, замішують круте тісто; залишають на 20-30 хв для набухання клейковини; готове тісто кладуть на стіл і розкачують шаром 1-1,5 мм завтовшки; пересипають борошном, підсушують на повітрі; нарізують смужками 35-45 мм

завширшки; шаткують соломкою та підсушують.

**Вимоги до якості юшок.** Бульйон має бути прозорий, на поверхні — шматочки жиру жовтого кольору; овочі повинні зберігати форму, боби нерозварені; крупи й макаронні вироби мають добре набухнути; консистенція продуктів — м'яка; смак і запах відповідають складу продуктів.

**Суп харчо** (грузинська національна страва). Баранячу або яловичу грудинку потрібно подрібнити (шматки по 25-30 г) і залити холодною водою, швидко довести до кипіння, зняти піну й варити до готовності при повільному кипінні. Бульйон процідити. Цибулю ріпчасту нарізати маленькими кубиками, спасерувати з томатним пюре. У проціджений бульйон покласти шматочки м'яса, підготовлений рис, пасеровану цибулю з томатним пюре та варити до готовності. Наприкінці варіння покласти перець, зелень, хмелі-сунелі, ткемалі, сіль і варити до готовності. Заправити часником, розтертим із сіллю.

Перед подаванням у тарілку наливають суп разом з м'ясом, посыпають зеленню петрушки або кінзи. У разі масового приготування супу харчо м'ясо потрібно варити в бульйоні до готовності. Перед подаванням покласти в тарілку готові шматки м'яса.

## **Лекція 12. Технологічний процес приготування супів-пюре, прозорих, молочних, холодних та солодких супів**

### **План**

- 1. Супи-пюре.**
- 2. Прозорі супи.**
- 3. Молочні супи.**
- 4. Холодні супи.**
- 5. Солодкі супи.**

#### **1. Супи-пюре (кулеші)**

Супи-пюре — це густі супи, які готують із протертих овочів, круп, м'яса птиці або риби. Основою супів-пюре є м'ясний або рибний бульйон, вода або овочевий відвар. Густу консистенцію супу становлять бобові (горох, квасоля, сочевиця) або овочі з високим вмістом крохмалю (картопля, кабачок, морква).

Щоб приготувати суп-пюре, продукти потрібно зварити або запекти, пропустити крізь сито чи блендером, після чого готове пюре додати в бульйон, молоко або овочевий відвар. Для поліпшення смаку, аромату й поживності як додатковий загусник використовують яєчно-молочну суміш із жовтків і молока або жирні вершки (вони надають супу-пюре не тільки густішої консистенції, а й приемного блиску, ними можна прикрасити суп). Також можна додати йогурт (у нього покласти кріп, васильки, м'яту для поліпшення смаку й аромату супу). Іноді додають протерту петрушку та сир. Заправляють супи-пюре вершковим маслом, загусник і масло додають в охолоджений суп-пюре (+ 55 °C) і після цього не кип'ятити.

Для приготування яєчно-молочної суміші жовтки розтирають, поступово вливають гаряче молоко та проварюють на водяній бані на слабкому вогні до загустіння, не доводячи до кипіння.

Частину продуктів, передбачених рецептурою, можна не пропирирати та

додати в суп-пюре перед подаванням як гарнір (15-20 г на порцію). Окремо на тарілці можна подати грінки (кубиками), пиріжки або пластівці.

Супи-пюре широко використовують у дитячому та дієтичному харчуванні, а також у сучасних ресторанних закладах. Вони багаті на жири, білки, вітаміни й мінеральні речовини.

Продукти піддають тепловій обробці: варінню, запіканню, припусканню до повної готовності.

**Суп-пюре з картоплі** (рис. 6.15). Ріпчасту цибулю, моркву шatkують і пасерують на вершковому маслі. Картоплю заливають гарячою підсоленою водою або бульйоном і варять до напівготовності, додають коріння петрушки, пасеровані овочі та варять до готовності. Зварені овочі протирають разом з відварам, додають розведене пасероване борошно, бульйон або овочевий відвар, кладуть сіль і варять 7-10 хв. Суп-пюре заправляють льєзоном або гарячим молоком з вершковим маслом.



Рис. 6.15. Суп-пюре з картоплі

Перед подаванням у тарілку кладуть варену картоплю (нарізану кубиками) або цибулю-порей (пасеровану, нарізану соломкою) і наливають суп-пюре. Окремо можна подати грінки.

**Суп-пюре з моркви.** Ріпчасту цибулю та моркву нарізують соломкою, пасерують, припускають із додаванням невеликої кількості бульйону або води до готовності й протирають. Далі готовують так само, як суп-пюре з картоплі. Як гарнір використовують рис розсипчастий.

**Суп-пюре з різних овочів** (рис. 6.16). Цибулю шatkують і пасерують. Ріпу й капусту білоголову шatkують та обшпарюють, щоб позбутися гіркості. Картоплю, нарізану часточками, варять окремо. Моркву та ріпу припускають із невеликою кількістю бульйону та вершкового масла, кладуть капусту, пасеровану цибулю і припускають до готовності.

Наприкінці припускання додають зелений горошок і варену картоплю. Підготовлені овочі протирають (частину овочів залишають для гарніру).



Рис. 6.16. Суп-пюре з різних овочів

Перед подаванням у тарілку кладуть зелений горошок, нашинковану ріпу, моркву.

**Суп-пюре з птиці.** Заправлені тушки птиці варять до готовності із цибулею, морквою та петрушкою. Готову птицю виймають із бульйону, охолоджують і відокремлюють м'якоть від кісток. Для гарніру філе птиці нарізують соломкою, заливають невеликою кількістю бульйону й кип'ятять. Решту м'якоті пропускають крізь м'ясорубку з густою решіткою, протирають і розбавляють бульйоном, з'єднують із пасерованим борошном, розведеним бульйоном, додають сіль, доводять до кипіння і проварюють. Заправляють льезоном.

*Вимоги до якості супів-пюре.* Маса протертих супів має бути однорідною, без грудочок борошна, шматочків непротертих продуктів і поверхневих плівок. Консистенція еластична, нагадує густі вершки. Колір — білий або властивий продукту, з якого приготовлений суп-пюре. Сmak — ніжний, у міру солоний. Сmak і запах — властиві тим продуктам, з яких приготовлений суп-пюре.

## 2. Прозорі супи

Для прозорих супів готують бульйони з м'яса, птиці та риби з підвищеним вмістом екстрактивних речовин. Гарніри для прозорих бульйонів готують із різних овочів, крупів і макаронних виробів окремо, щоб зберегти прозорість супу. Сmak супів залежить від норми закладання сировини.

Приготування прозорих бульйонів відрізняється від приготування звичайних тільки тим, що їх освітлюють. Цей процес називають відтягуванням. Завдяки йому з бульйону видаляють частинки білка та жиру.

Прозорі бульйони зберігають на марміті 2-3 год, за тривалішого зберігання погіршується аромат, смак бульйонів; вони втрачають прозорість.

Бульйон м'ясній прозорий. Варять м'ясній бульйон. М'ясні продукти можна використати для других страв. Бульйон проціджають і прояснюють.

*Перший спосіб освітлення:* м'якоть нежирної яловичини подрібнюють на м'ясорубці, заливають холодною водою (на 1 кг м'яса — 2 л води), настоюють на холоді 2 год. Можна додати м'ясній сік. Наприкінці додають легко збиті білки, сіль і перемішують; процідженій бульйон нагрівають до + 50-60 °C, добре перемішують; потім додають підпеченні біле коріння, цибулю, накривають кришкою; доводять до кипіння, з поверхні знімають піну, жир; зменшують нагрівання та варять 1,5 год. Коли м'ясо опуститься на дно, бульйон буде прозорим і готовим. Бульйон відстоюють, знімають жир, проціджають крізь серветку й доводять до кипіння.

*Другий спосіб освітлення:* моркву натирають на терці, додають збиті білки, суміш перемішують (для освітлення 1 л бульйону потрібно 100 г моркви та 1/2 яйця). В охолоджений бульйон вводять відтяжку, перемішують, додають під-печені моркву, цибулю, накривають кришкою та доводять до кипіння; знімають жир і піну. Варять на слабкому вогні 30 хв, настоюють 30 хв, проціджають, до-водять до кипіння.

Можна готувати бульйон з курки та риби.

## 3. Супи молочні

Молочні супи готують із макаронними виробами, крупами й овочами на незбираному молоці або суміші молока з водою. Крім натурального молока, для супів можна використовувати молоко згущене стерилізоване без цукру, молоко

коров'яче незбиране сухе. Макаронні вироби, крупи із цілих зерен та овочі погано розварюються в молоці, тому їх спочатку варять до напівготовності у воді, а потім у молоці.

Молочні супи варять невеликими порціями, оскільки за тривалого зберігання погіршуються колір, запах, консистенція та смак. Готовий суп заправляють вершковим маслом.

**Суп молочний із крупою.** Підготовлену крупу варять у підсоленій воді до напівготовності 10-15 хв. Вливають гаряче молоко, додають сіль, цукор і варять до готовності. Кукурудзяну та перлову крупи варять у воді до готовності, потім воду зливають і готові крупи кладуть у суміш молока й води, доводять до кипіння, додають сіль і цукор.

Манну крупу попередньо просіюють і всипають помішуючи в киплячу суміш молока та води, кладуть сіль, цукор і варять 5-7 хв до готовності.

Перед подаванням заправляють вершковим маслом.

**Суп молочний із макаронними виробами.** Макаронні вироби варять у воді до напівготовності (макарони — 15-20 хв, домашню локшину — 7-10 хв, вермішель — 5-7 хв), воду зливають, а макарони кладуть у киплячу суміш молока й води, періодично помішуючи, варять до готовності, додають сіль і цукор.

Макаронну засипку (зірочки, алфавіт, вушка) відразу засипають у кипляче молоко або суміш молока з водою, додають сіль, цукор і варять до готовності. Перед подаванням наливають суп у тарілку, кладуть шматочок вершкового масла.

*Вимоги до якості молочних супів.* Консистенція продуктів має бути м'якою, форма збережена; колір — білий; смак — солодкуватий, слабосолоний, без запаху підгорілого молока.

#### 4. Холодні супи

Холодні супи готують на хлібному квасі, овочевих відвалах, сироватці, кислому молоці, кефірі. До них належать окрошка, борщ холодний, щі зелені та ін.

Вони користуються великим попитом влітку. Зберігають їх на холоді і подають охолодженими до температури 8-12°C. У тарілку можна покласти шматочок харчового льоду або подати його окремо на розетці. Холодні супи мають приємний смак і аромат, збуджують апетит.

Готують їх у холодному цеху, використовуючи промаркірований посуд та інвентар. Теплову обробку продуктів здійснюють у гарячому цеху.

Для приготування холодних супів найчастіше використовують квас промислового виробництва. Квас можна приготувати з житніх сухарів або концентратів, які випускає харчова промисловість.

#### Хлібний квас

Для приготування хлібного квасу житній хліб нарізують скибочками, підсушують у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Підсмажені сухарі заливають кип'ячену охолодженою до температури 80°C водою і настоюють 1-1,5 год. у теплому місці, періодично помішуючи. Настій зливають, а сухарі знову заливають водою і повторно настоюють 1-1,5 год. У проціджене сусло

(температура 23-25°С) додають цукор, м'яту, дріжджі, розведені в невеликій кількості сусла, ставлять у тепле місце для бродіння на 8-12 год. У процесі бродіння можна додати родзинки і кмин. Готовий квас проціджають, охолоджують і зберігають у холодильній камері.

**Окрошка м'ясна.** Готують окрошку на хлібному квасі або кислому молоці, кефірі, сироватці. Процес приготування складається з підготовки продуктів, заправлення квасу і подавання.

М'ясопродукти, яйця варять до готовності, інші продукти використовують сирими.

Зелену цибулю нарізають, а частину цибулі розтирають з сіллю до появи соку.

Свіжі огірки обчищають від грубої і гіркої шкірочки та насіння, огірки з тоненькою шкірочкою не обчищають. Оброблені огірки нарізають маленькими кубиками або соломкою. Хлібний квас проціджають.

Білки круто зварених яєць нарізають, а жовтки розтирають з частиною сметани, гірчицею, сіллю, цукром і розводять квасом.

Кріп дрібно січуть, м'ясопродукти нарізають. Підготовлені до змішування продукти зберігають у холодильнику.

Розтерті жовтки з'єднують з зеленою цибулею, розтертою з сіллю, поступово помішуючи, розводять хлібним квасом і ставлять в холодильник. Заправлений квас надає окрощі доброго смаку.

Нарізані продукти кладуть у заправлений квас і перемішують.

Окрошку можна приготувати з картоплею, яку потрібно попередньо зварити, а потім нарізати кубиками. Замість огірків можна використати редиску.

Для того щоб приготувати окрошку м'ясну збірну, крім яловичини, використовують окіст, язик.

**Окрошка овочева.** Картоплю, моркву варять, охолоджують і нарізують маленькими кубиками або соломкою. З редиски зрізують корінці і бадилля, добре промивають і нарізають. А далі готують так, як і м'ясну.

**Борщ холодний.** Обчищені буряки й моркву нарізають соломкою і припускають окремо. Під час припускання буряків додають оцет. Припущені овочі з'єднують, добавляють сіль, цукор, воду і доводять до кипіння, охолоджують. Зелену цибулю січуть, свіжі огірки нарізають соломкою. Підготовлені овочі з'єднують разом з буряковим відваром. Додають варені яйця, сметану, посыпають кропом.

Борщ холодний можна приготувати з додаванням м'яса. Яловичину варять, нарізають соломкою і додають замість моркви. Так само готують борщ холодний з додаванням відварної риби.

**Щі зелені холодні.** У холодний квас кладуть припущені й протерті щавель, шпинат, свіжі обчищені і нарізані кубиками огірки, січені білки яєць, дрібно нарізані зелену цибулю, зелень кропу. Страву заправляють сметаною, вареними жовтками, розтертими з цукром, солять і зберігають на холоді.

Можна готувати страву з додаванням варених і нарізаних м'яса і риби.

### **Вимоги до якості**

Нарізані овочі мають відповідну форму. Смак в міру солоний, кисло-солодкий, з ароматом свіжого кропу. У борщів присмак буряків, колір — темно-червоний, а після розмішування сметани — біло-рожевий.

В окрошки смак кислуватий, без різкої кислотності, запах свіжих огірків і кропу. Колір — світло-зелений.

## 5. Солодкі супи

Рідкою основою для солодких супів є фруктовий відвар з одного виду фруктів або суміші їх. Використовують свіжі і сушені фрукти, а також фруктово-ягідні соки, пюре, екстракти, компоти, сиропи.

Ягоди кладуть цілими, а фрукти нарізають (кубиками, скибочками), великі сушені фрукти розрізають на кілька частин.

Перед варінням свіжі, сушені ягоди і плоди перебирають, промивають. Сушені плоди і ягоди сортують за видами, перед варінням їх замочують у холодній воді, щоб вони швидше зварились.

Шкірочку, насіннєві гнізда яблук і груш використовують для приготування відвару. Плоди і ягоди сушені заливають холодною водою, а свіжі кладуть у киплячу воду, додають цукор, доводять до кипіння, варять до готовності і вливають попередньо розчинений в охолодженному відварі (1:4) крохмаль. Для ароматизації супів додають корицю, гвоздику, цедру.

Солодкі супи можна подавати холодними і гарячими.

На відміну від киселю солодкі супи мають кислуватий смак і густішу консистенцію.

Подають супи з різними гарнірами: відварним рисом, саго, дрібними макаронними виробами, галушками, варениками з ягодами.

Солодкі супи можна подавати з сметаною або вершками — 25, 20, 10г на порцію.

**Суп із свіжих плодів.** Яблука або груші перебирають, промивають, видаляють насіннєві гнізда, обчищають шкірочку, нарізують скибочками або кубиками.

Шкірочку плодів і насіннєві гнізда заливають водою, варять 15-20 хв., відвар проціджують, доливають до норми воду, кладуть цукор, корицю і доводять до кипіння, додають нарізані яблука або груші і варять 5-7 хв., потім вливають розведений холодною перевареною водою крохмаль і, помішуючи, доводять до кипіння. Якщо потрібно, додають лимонну кислоту.

Подаючи на стіл, у тарілку кладуть гарнір, наливають суп, додають сметану або вершки.

**Суп із суміші сухофруктів.** Сушені фрукти перебирають, промивають і сортують за видами. Великі яблука і груші розрізають на 2-4 частини, заливають холодною водою і варять у закритому посуді 15-20 хв., додають решту плодів і ягід, цукор і варять до готовності, після чого вливають розчинений у воді крохмаль, доводять до кипіння. В суп можна покласти лимонну кислоту.

Перед подаванням у тарілку кладуть гарнір, наливають суп, додають сметану або вершки.

## Вимоги до якості солодких супів

Консистенція рідкої частини однорідна. Крупи і макаронні вироби м'які, зберігають форму, ягоди або фрукти не розварені, смак — кисло-солодкий.

## Тема 11. Соуси (підливи)

### Лекція 13. Класифікація соусів, асортимент, технологія приготування.

#### План

1. Значення соусів у харчуванні, їх класифікація.
2. Приготування напівфабрикатів для соусів.
3. Приготування соусів з борошном.
4. Соус червоний основний і його похідні.
5. Соуси білі на м'ясному бульйоні.
6. Соуси білі на рибному бульйоні.
7. Соуси грибні.
8. Соуси молочні.
9. Соуси сметанні.
10. Соуси холодні.
11. Заправки і маринади.
12. Солодкі соуси.

#### 1. Значення соусів у харчуванні, їх класифікація.

Соус — це додатковий компонент страви з напіврідкою консистенцією, який використовують у процесі приготування страви або подають до готової страви для поліпшення її смаку й аромату.

Соусом поливають основний продукт, заправляють перші страви або подають до страв окремо в металевих чи фарфорових соусниках, які ставлять поряд зі стравою на тарілочці. На порцію страви подають 50, 75, 100 г соусу (інколи 25 г).

Добре приготовлені і правильно підіbrane соуси дають змогу урізноманітнити смак і зовнішній вигляд їжі, роблять її більш соковитою, що полегшує засвоюваність. Крім того, соуси доповнюють склад страв, підвищують їхню енергетичну цінність, оскільки до більшості з них входять вершкове масло, олія, сметана, борошно. Соуси, приготовлені на м'ясних, рибних і грибних бульйонах, містять велику кількість екстрактивних речовин, тому вони збуджують апетит. Білки, жири і вуглеводи, які містяться в соусах, легко засвоюються організмом.

Підбирати соуси до окремих страв треба вміло. Так, бідні на жири страви (з відварної тріски, судака) слід подавати з соусом Польським, який збагачує страву жирами; соус сухарний підвищує енергетичну цінність страв з відварної капусти більш як у 2 рази. Соуси, до складу яких входять хрін, гірчиця й цибуля, подають до страв не дуже гострих, таких, як відварна яловичина, свинина, а соуси з грибів — до рисових або картопляних котлет, запіканок, рулетів.

Соус, до складу якого входять сметана, яйця, поліпшує смак овочевих

страві значно підвищує їх поживність. Сметанні соуси добре підходять до відварної і припущені птиці, а до страв з борошна, круп, сиру—солодкі.

**Класифікація соусів.** За способом приготування соуси поділяють на дві групи: з загусниками, при виготовленні яких використовують пасероване борошно, пасероване борошно, крохмаль, і без загусників. За температурою подавання їх поділяють на гарячі (температура подавання 65-70°C) і холодні (10-12°C).

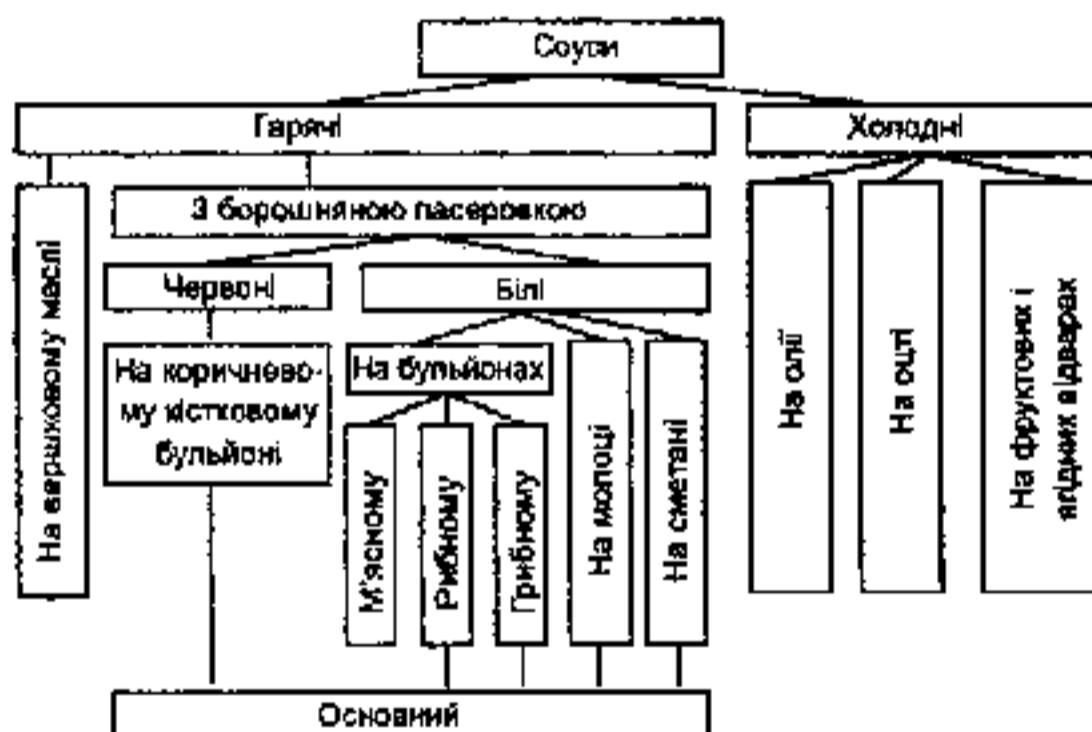
За кольором розрізняються соуси червоні і білі.

Як рідку основу для соусів використовують бульйони (м'ясні, грибні, рибні), молоко, сметану, вершкове масло, олію, оцет.

Особлива група — солодкі соуси. Для дієтичного харчування соуси готовують на воді, овочевих і круп'яних відварах.

За консистенцією розрізняють соуси рідкі — для поливання і тушкування страв, середньої густини — для запікання і додавання в овочеві страви і начинки. Інколи готовують густі соуси для фарширування і додавання як в'язку основу в деякі страви.

За технологією приготування розрізняють основні і похідні соуси. Соуси, приготовлені на певній рідкій основі з максимальною кількістю продуктів, називають *основними*. Якщо до основного соусу додати інші продукти і приправи, дістають інші соуси цієї групи, які називають *похідними*. Для того щоб при зберіганні соусів не утворювалася плівка, на поверхню кладуть шматочок вершкового масла або маргарину. Якщо плівка з'явилася, її слід зняти або процідити соуси.



Класифікація соусів

Швидко охолоджений, а потім розігрітий соус має кращий смак, ніж соус, який зберігають гарячим.

Охолоджені соуси є добрим середовищем для розвитку мікроорганізмів, тому їх треба зберігати у холодильній камері при температурі 0-5 °C в закритому фарфоровому, керамічному посуді або каструлі з нержавіючої сталі

до трьох діб.

Готують соуси у соусному відділенні гарячого цеху.

Для приготування соусів використовують спеціальні стаціонарні казани, а також наплитні казани невеликої місткості, каструлі, сотейники з товстим дном, щоб вони не пригорали, листи і сковороди. З інвентарю використовують дерев'яні копистки, вінчики, сита, цідилки, шумівки, черпаки; для збивання майонезу — збивальну машину.

Норма солі і спецій на 1 кг соусу така, г: сіль — 10, перець — 0,5, лавровий лист — 0,2 на маринад, крім того, гвоздика — 1, кориця — 1. Для приготування соусу молочного використовують сіль — 8.

У рецептурах наведено і кислоту лимонну, яку можна замінити соком лимона з розрахунку 1 г кислоти лимонної замінюються 8 г соку лимонного, який дістають з 20 г лимона. Кислоту лимонну розчиняють у теплій перевареній воді (1:5) і вводять у готову підливу.

## 2. Приготування борошняних пасеровок і бульйонів для соусів

Більшість соусів готують із загусником. Як загусник використовують борошно, яке надає соусам густої консистенції. Щоб соус був однорідним, без грудочок, борошно попередньо пасерують (нагрівають до температури 120-150°C). Для пасерування використовують борошно вищого або I сорту. В процесі пасерування воно набуває аромату смаженого горіха, білкові речовини зсідаються і частина крохмалю перетворюється на декстрини. Тому при розведенні гарячим бульйоном або молоком пасероване борошно не утворює клейкої маси. Як загусник крім борошна можна використати модифікований кукурудзяний крохмаль, який надає соусам більш ніжної консистенції, а також підвищує енергетичну цінність соусу. Для приготування однієї порції рідкого соусу використовують 50 г борошна або 25 г модифікованого крохмалю.

Залежно від способу приготування борошняну пасеровку поділяють на суху і жирову, за кольором — червону і білу.

Червону пасеровку можна приготувати без жиру і з жиром. При пасеруванні без жиру борошно просіюють, насипають на лист шаром не більш як 5 см і, безперервно помішуючи, обсмажують до світло-коричневого кольору при температурі 150°C. Спасероване борошно легко розсипається і має запах смаженого горіха. Для червоної пасеровки з жиром використовують харчові жири, маргарин або вершкове масло. У посуді з товстим дном розтоплюють жир, всипають борошно і пасерують до світло-коричневого кольору і розсипчастої консистенції, безперервно помішуючи. На 1 кг борошна витрачають 800 г жиру.

Червону борошняну пасеровку використовують для приготування червоних соусів.

Білу пасеровку готують у разі приготування білих соусів на м'ясному, рибному бульйонах, а також молочних і сметаних. У посуді розтоплюють маргарин або вершкове масло, всипають, безперервно помішуючи, просіяне борошно, яке нагрівають при температурі 110-120°C до кремового відтінку, не допускаючи зміни забарвлення, інколи готують білу борошняну пасеровку без жиру. Для цього борошно пасерують до світло-жовтого кольору.

*Холодну пасеровку* використовують для швидкого приготування соусу. Просіяне борошно з'єднують з шматочками вершкового масла і перемішують до однорідної консистенції.

Рідкою основою соусів є бульйони. Розрізняють м'ясо-кісткові бульйони білі (звичайні) і коричневі.

*Білий м'ясний бульйон* готують з харчових кісток звичайним способом (на 750 г кісток 1,4 л води) з додаванням або без додавання м'ясних продуктів і використовують для приготування білих соусів.

*Рибний бульйон* варять таким самим способом, як і для перших страв (на 750 г харчових рибних відходів 1,250 л води).

*Грибний бульйон* для соусів варять з сушених грибів, як і для перших страв.

Крім того, для приготування соусів використовують бульйони, які одержують при варінні або припусканні птиці і риби. Вони багаті на екстрактивні речовини, і тому соуси, приготовлені на таких бульйонах, смачніші.

*Бульйон коричневий* готують з обсмажених до коричневого кольору харчових кісток і використовують для приготування червоних соусів.

Для приготування бульйону сирі яловичі, свинячі, баранячі кістки промивають, дрібно рубають (5-6 см завдовжки), викладають на лист і обсмажують у жаровій шафі протягом 1-1,5 год. при температурі 160-170°C. За 20-30 хв. до закінчення обсмажування додають нарізане коріння і ріпчасту цибулю. Коли колір кісток стане світло-коричневим, обсмажування припиняють, а жир, що виділився, зливають. Обсмажені кістки з підпеченими овочами кладуть у казан, заливають холодною водою (на 1 кг 1,5-2,5 л) і варять 5-6 год. при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир і піну. Для того щоб збільшився вміст екстрактивних речовин, а також щоб поліпшився смак і запах бульйону, в нього додають м'ясний сік, який утворився після смаження м'ясних продуктів. Готовий бульйон проціджають.

Для того щоб приготувати *концентрований бульйон (фюме)*, треба свіжоприготовлений коричневий бульйон уварити на 1/5-1/10 початкового об'єму. На початку уварювання бульйон проціджають крізь серветку і знежириють. Уварений бульйон при охолодженні застигає як міцний холодець, який добре зберігається при температурі 4-6°C протягом 5-8 діб. Для утворення коричневого бульйону концентрат фюме розводять гарячою водою у співвідношенні 1:5. Використовують для приготування червоних соусів.

*М'ясний сік.* При обсмажуванні великих шматків м'яса або птиці на сковороді або листі залишається м'ясний сік. Після закінчення смаження сік випарюють майже досуха, жир зливають, розводять бульйоном або водою, доводять до кипіння і проціджають. М'ясний сік багатий на екстрактивні речовини і має приємні смак і аромат. Використовують для поливання м'ясних смажених страв або додають до соусів.

### 3. Приготування соусів з борошном

До цієї групи відносять соуси на бульйонах (м'ясному, рибному, грибному), молоці і сметані основний червоний, основний білий, грибний,

сметаний, молочний і похідні.

До складу більшості гарячих соусів входить борошняна пасеровка, яка надає їм відповідної консистенції. Крім того, до соусів додають томатне пюре, цибулю, гриби, огірки, капарці, хрін, гірчицю, оцет, виноградне вино, а також прянощі — перець чорний і запашний, лавровий лист, часник, петрушку. Вино вливають у нагрітий посуд, закривають кришкою, дають закипіти і доливають до готового соусу. Як приправу використовують оцет, лимонну кислоту або лимонний сік, розсіл солоних огірків, томатів. Приправою можуть бути різні соуси промислового виробництва — Ткемалі, Московський, Любительський, Південний, а також масляні суміші, які поліпшують смак страв і підвищують їх енергетичну цінність.

Розрізняють червоні і білі соуси на м'ясному бульйоні. Червоні соуси мають яскравою виражений гострий смак, а білі — ніжніший.

#### **4. Соус червоний основний і його похідні**

**Соус червоний основний.** Нарізані ріпчасту цибулю, моркву, петрушку пасерують з жиром, додають томатне пюре, пасерують ще 10-15 хв.

Охолоджену до температури 70-80°C борошняну червону пасеровку розводять теплим бульйоном у співвідношенні 1:4, ретельно розмішують до утворення однорідної маси.

Коричневий бульйон, що залишився, доводять до кипіння і вливають у нього розведену пасеровку, кладуть спасеровані з томатним пюре овочі і варять протягом 1 год. При слабкому кипінні, періодично помішуючи.

Під час варіння крохмаль борошна клейстеризується, соус стає в'язким. За 10-15 хв. до закінчення варіння додають сіль, цукор, лавровий лист, мелений перець. Для поліпшення смаку можна додати соус Південний і м'ясний сік. Потім соус проціджають крізь сито і протирають розварені овочі, знову доводять до кипіння для стерилізації і збільшення строку зберігання. Соус основний червоний використовують для приготування похідних і як самостійний соус. Якщо його подають до страв, додають шматочки маргарину і перемішують. Щоб при зберіганні соусу на поверхні не утворилася плівка, треба покласти зверху шматочки маргарину (зашипати).

Основний червоний соус подають до страв з котлетної маси, варених субпродуктів, сосисок, сардельок тощо.

**Соус червоний основний із соусної пасти.** Соусну пасту розводять невеликою кількістю коричневого бульйону. (25-30% маси соусної пасти), перемішують до утворення однорідної маси, додають решту бульйону і варять при слабкому кипінні 20 хв. Потім проціджають, коріння протирають і доводять до кипіння.

**Соус цибулевий.** Ріпчасту цибулю нарізають соломкою і пасерують на маргарині так, щоб колір цибулі не змінився.

В пасеровану цибулю додають оцет, лавровий лист, перець горошком і прогрівають 5-7 хв. до видалення вологи. Цибулю без спецій з'єднують з червоним соусом, варять 10-15 хв. Соус заправляють сіллю, цукром, маргарином.

Подають до страв з котлетної маси, смаженої, вареної свинини, а також

запечених м'ясних страв.

**Соус червоний з цибулею і огірками.** Дрібно нарізану цибулю пасерують і проварють з оцтом, лавровим листом і перцем горошком. Мариновані або солоні огірки обчищають від шкірочки, видаляють насіння, дрібно січуть і припускають. Підготовлену цибулю з'єднують з червоним основним соусом і варять 10-15 хв., потім додають соус Південний, підготовлені огірки і доводять до кипіння. Заправляють маргарином. Готовий соус має кислувато-гострий смак. Подають до страв з філе, лангету та страв із січеного м'яса.

**Соус цибулевий з гірчицею.** В готовий основний червоний соус додають пасеровану ріпчасту цибулю і варять 10-15 хв, заправляють сіллю, готовою столовою гірчицею, соусом Південним і маргарином. Готовий соус з гірчицею не кип'ятить, оскільки вона зсідається і втрачає аромат. Соус цибулевий з гірчицею має гострий смак. Подають до м'ясних смажених страв з котлетної маси, сардельок, ковбаси, шинки, свинини.

**Соус червоний з цибулею і грибами.** Дрібно нарізану цибулю злегка пасерують, гриби сушені варять, нарізують тоненько соломкою і разом з цибулею смажать 3-5 хв., кладуть чорний перець горошком, з'єднують з соусом червоним основним і варять 10-15 хв. Наприкінці варіння додають біле сухе вино, нарізану зелень петрушки і заправляють маргарином.

Подають до смаженої дичини, натуральних смажених страв з баранини, телятини.

**Соус червоний з корінням.** Моркву, цибулю, петрушку і селеру нарізають соломкою і пасерують на жирі, додають зелений перець, нарізаний соломкою. Пасеровані овочі з'єднують з соусом червоним і варять 10-15 хв. Заправляють сіллю, перцем, лавровим листом і вином.

Використовують для тушкування м'яся.

**Соус червоний з вином.** В основний червоний соус додають прокип'ячене вино (мадера, мускат, портвейн), прокип'ячують, заправляють маргарином. Подають до смажених м'ясних страв і відварних страв з свинини, язика.

#### ***Вимоги до якості червоних соусів***

Колір — від світло-коричневого до коричневого з оксамитово-оранжевим відтінком. Консистенція — однорідна, без грудочок борошна, яке заварилося, і часточек непротертих овочів, напіврідка, злегка в'язка, еластична. Смак насиченого бульйону з присмаком овочів, томату, спецій, злегка гострий, кисло-солодкий, у міру солоний.

У похідних соусах з наповнювачами овочі мають правильну форму нарізання, гірчичний соус без крупинок гірчиці, яка зсілася. Поверхня соусів без плівок, без запаху лаврового листу і смаку оцту. Зберігають на водяній бані при температурі 80°C 3-4 год.

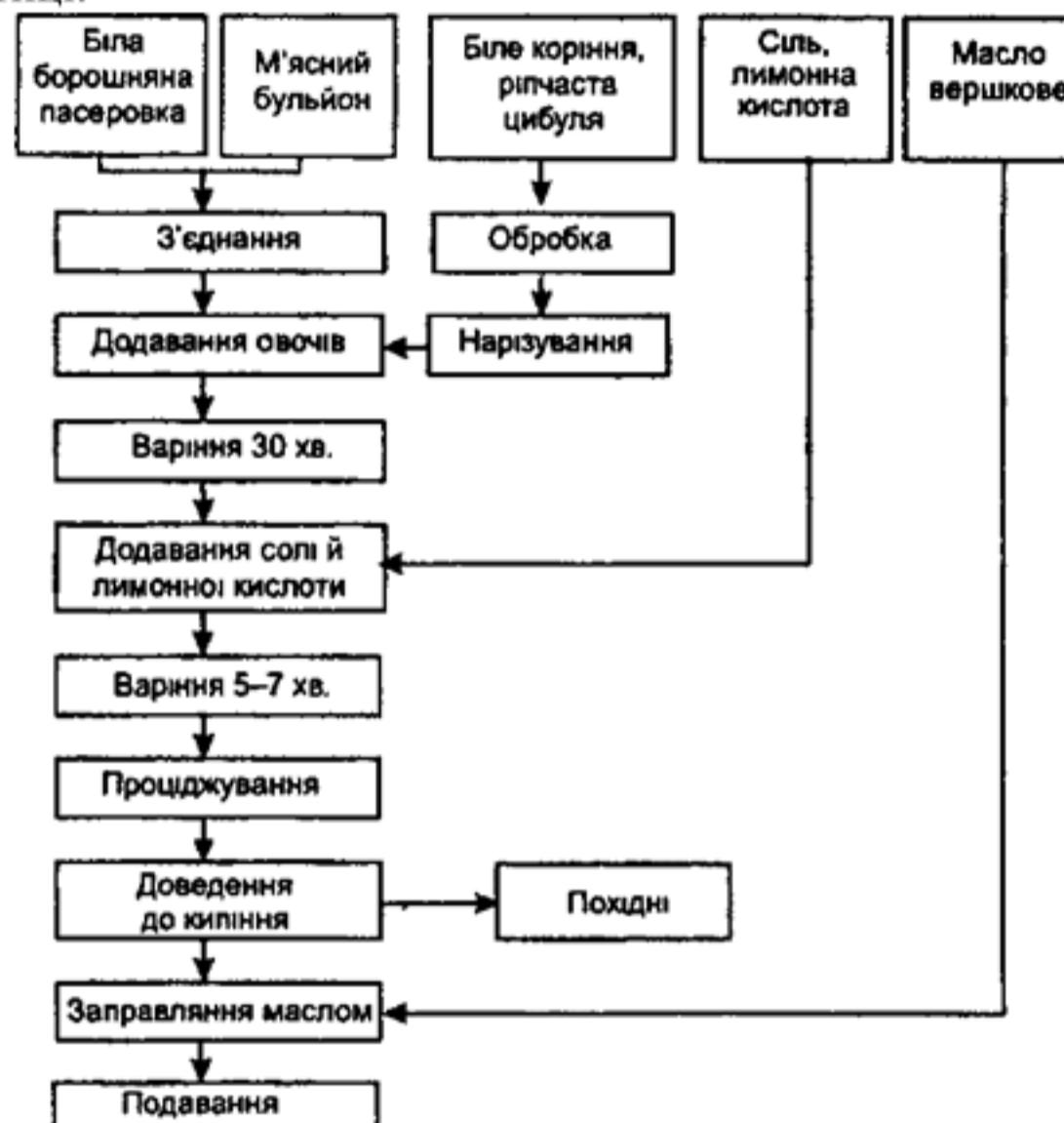
#### **5. Соуси білі на м'ясному бульйоні**

Білі соуси готують на основі білої борошняної пасеровки на м'ясному або рибному бульйоні. М'ясні і рибні бульйони варять так само, як для перших страв, тільки більш концентрованими. Крім того, використовують бульйони

після варіння і припускання м'яса, птиці, риби, і

Білі соуси містять менше екстрактивних речовин, ніж червоні. Для і поліпшення смаку в білі соуси кладуть лимонну кислоту, яка сприяє кращому засвоєнню їжі.

**Соус білий основний.** Білу жирову борошняну пасеровку розводять гарячим бульйоном, перемішують до утворення однорідної маси, потім поступово вливають решту бульйону, додають дрібно нарізане коріння петрушки і селери, цибулю і варять 25-30 хв. У кінці варіння додають сіль, перець чорний горошком, лавровий лист. Соус проціджують, розварені овочі протирають і доводять до кипіння. Готовий соус використовують для приготування похідних і як самостійний. У цьому випадку його заправляють лимонною кислотою і жиром. Подають до страв з вареного і припущеного м'яса і птиці.



Технологічна схема приготування соусу білого основного

**Соус паровий** готують на бульйоні після припускання м'яса або птиці. Готують соус так само, як і білий основний, але перед закінченням варіння додають біле вино, а після кипіння — лимонний сік. Для поліпшення смаку і підвищення вмісту екстрактивних речовин під час варіння можна вливати відвар з печериць або білих грибів (50 г на 1 кг соусу). Подають до відварних страв з м'яса і птиці, котлет з телятини, птиці, дичини.

Соус білий з яйцем. Свіжі жовтки змішують з шматочками вершкового масла, додають бульйон або вершки і проварюють на водяній бані при температурі 60-70°C до загусання, безперервно помішуючи. Потім суміш з'єднують з білим основним соусом при температурі не вищій як 70°C, додають

розтертий мускатний горіх, сіль, лимонну кислоту.

Подають до відварних і припущеніх страв з телятини, птиці і дичини.

**Соус томатний.** Дрібно нарізані цибулю, моркву і петрушку (корінь) пасерують до розм'якшення, додають томатне пюре і пасерують ще 15-20 хв. Пасеровані овочі і томатне пюре вводять у білий основний соус і варять 25-30 хв. У кінці варіння солять, заправляють цукром, перцем чорним. Готовий соус проціджають, овочі протирають і доводять до кипіння. Соус томатний використовують для приготування похідних соусів і як самостійний, але при цьому заправляють лимонною кислотою і жиром. Можна додати біле вино.

Подають до страв з м'яса, субпродуктів, овочів.

#### **6. Соуси білі на рибному бульйоні**

На рибному бульйоні готують білі соуси, які використовують тільки для рибних страв, їхньою основою є рибний бульйон і борошно пшеничне, спасероване до світло-кремового кольору на жирі або без жиру.

Соуси заправляють лимонною кислотою, виноградним сухим вином. Бульйон використовують від варіння і припускання риби.

**Соус білий основний.** Гарячу білу борошняну пасеровку розводять гарячим рибним бульйоном, додають нарізані соломкою і злегка спасеровані біле коріння, ріпчасту цибулю і варять 30хв., знімаючи з поверхні піну, додають сіль, проціджають і доводять до кипіння. Соус заправляють лимонною кислотою, маргарином і додають до вареної або припущененої риби. Якщо соус використовують для запікання риби, не додають коріння і цибулю. У разі приготування похідних соусів не заправляють лимонною кислотою і маргарином.

**Соус білий паровий.** Готують соус паровий на концентрованому бульйоні так само, як і соус білий паровий на м'ясному бульйоні. Подають до припущеніх рибних страв.

**Соус білий з вином.** У готовий білий основний соус додають підготовлене біле сухе вино, охолоджують до 75-80°C, потім при безперервному помішуванні вводять яечні жовтки, проварені зі шматочками вершкового масла, заправляють лимонною кислотою, солять.

Подають до страв з вареної і припущененої риби.

**Соус томатний.** Готують на рибному бульйоні так само, як соус томатний на м'ясному бульйоні. Подають до припущеніх, смажених, запечених рибних страв. Томатний основний соус використовують для приготування похідних соусів (з вином, овочами, грибами).

**Соус томатний з овочами.** Моркву, петрушку, цибулю нарізують дрібними кубиками і пасерують. Готують соус томатний, додають до нього пасеровані овочі, перець чорний горошком варять 10-15 хв. Потім вливають підготовлене вино, додають лимонну кислоту, заправляють маргарином або маслом вершковим. Можна готувати без вина.

Подають до страв з вареної, припущененої, смаженої риби і рибної котлетної маси.

#### **Вимоги до якості білих соусів на м'ясному і рибному бульйонах**

М'яні білі соуси мають смак насиченого м'ясного або курячого

бульйону з ніжним ароматом білого коріння і цибулі, паровий соус має приємний кислуватий смак.

Колір білих соусів — від білого до світло-кремового, консистенція — однорідна, без грудочок борошна, овочі протерти.

Томатний соус має чітко виражений кисло-солодкий смак.

Рибні соуси готують на концентрованих рибних бульйонах. Вони повинні мати виражені смак і аромат білого коріння, риби, спецій.

Не допускається смак і запах сирого або підгорілого борошна, сирого томату, клейкість соусів, плівка на поверхні. Зберігають соуси при температурі 80°C на водяній бані 3 год.

## 7. Соуси грибні

Основою для приготування грибних соусів є біла борошняна пасеровка і відвар з білих грибів. Відвар готують більш концентрованим, ніж для супів.

**Соус грибний.** Ріпчасту цибулю нарізають соломкою, пасерують, додають варені нарізані гриби і смажать 3-5 хв.

Жирову борошняну пасеровку розводять гарячим грибним бульйоном, варять 45-60 хв., солять, проціджують, потім додають пасеровану цибулю з грибами і варять 10-15 хв. Готовий соус заправляють вершковим маслом або маргарином.

Подають до страв з картопляної маси, а також використовують для приготування похідних соусів.

**Соус грибний зі сметаною.** У готовий грибний соус додають сметану, кип'ятить 1-2 хв. Подають до страв з картопляної маси.

**Соус грибний з томатом.** До готового грибного соусу додають пасероване на жирі томатне пюре, доводять до кипіння і заправляють маргарином.

Подають до картопляних і круп'яних страв.

**Соус грибний кисло-солодкий.** До соусу грибного з томатом додають перебрані, добре промиті родзинки, чорнослив без кісточок, цукор, оцет, чорний перець і варять 10-15 хв.

Подають до страв з котлетної маси і страв із круп і картоплі.

## Вимоги до якості грибних соусів

Соуси мають коричневий колір, грибний смак і запах, аромат пасерованої цибулі; томатний — томату і пасерованої цибулі; кисло-солодкий — кисло-солодкий з ароматом чорносливу.

Консистенція соусів однорідна, в'язка, еластична, грибів і цибулі — м'яка.

## 8. Соуси молочні

Основою для приготування молочних соусів є молоко і біла жирова борошняна пасеровка. Борошно пасерують у сотейнику так, щоб воно не змінило свого кольору, і тільки на вершковому маслі, оскільки інші жири надають таким соусам неприємного смаку.

Для їх приготування використовують незбиране молоко або молоко, розведене бульйоном чи водою.

**Соус молочний.** Гарячу білу пасеровку поступово розводять гарячим молоком і при безперервному помішуванні варять 7-10 хв. у посуді з товстим

дном, додають сіль, цукор. Соус проціджують, доводять до кипіння, зашипують шматочками вершкового масла, щоб при зберіганні на поверхні не утворювалася плівка.

Соус молочний готують різної консистенції: рідкої, середньої густини і густої, залежно від використання. Рідкі соуси використовують для поливання овочевих, круп'яних страв; середньої густини - для запікання страв з овочів, м'яса, риби, а також для заправлення припущених і варених овочів; густі — для фарширування, а також в деякі страви як зв'язуючу основу.

Консистенція соусу залежить від кількості борошна. На 1 л соусу густої консистенції потрібно 130 г борошна; середньої густини — 100 г; рідкої — 50 г борошна.

Основний соус використовують для приготування похідних соусів.

**Соус молочний з цибулею.** Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують на маслі так, щоб не змінився колір, додають трохи бульйону і припускають до готовності в посуді із закритою кришкою.

Готовий молочний соус з'єднують з пасерованою цибулею, перемішують, проварюють 5-10 хв., додають сіль, чорний мелений перець. Соус проціджують крізь сито, протирають цибулю, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

Подають до натуральних страв із смаженої баранини.

**Соус молочний солодкий.** У готовий молочний соус додають цукор і ванілін, попередньо розмочений у гарячій кип'яченій воді, і варять 3-5 хв.

Подають до круп'яних страв і сирників.

#### *Вимоги до якості молочних соусів*

Молочні соуси мають присмак молока. Колір — від білого до світло-кремового. Консистенція — однорідна, еластична.

Соус молочний з цибулею має ніжний смак з легким присмаком і запахом цибулі, соус солодкий — з ароматом ваніліну.

Рідкі соуси зберігають гарячими (температура 60-70°C) 1-1,5 год; середньої густини — готовують безпосередньо перед використанням, вони не підлягають зберіганню; густі — охолоджують і зберігають одну добу.

### **9. Соуси сметанні**

Сметанні соуси готують натуральні, тобто зі сметани і білої борошняної пасеровки, або на основі білого соусу з додаванням сметани, її вводять в готовий соус. Білий соус готують на м'ясному або рибному бульйоні, овочевому відварі — залежно від призначення.

Сметанні соуси, приготовлені на м'ясному бульйоні або овочевому відварі, використовують для м'ясних і овочевих страв, а на рибному — тільки для рибних.

**Соус сметаний натуральний.** Для цього соусу борошно пасерують без масла, щоб воно не змінювало кольору, охолоджують, додають масло, перемішують.

В сметану додають підготовлену борошняну пасеровку з маслом, перемішують, доводять до кипіння, додають сіль, перець, варять 3-5 хв., проціджують і знову доводять до кипіння.

Подають до м'ясних, овочевих і рибних страв, а також для приготування похідних соусів.

**Соус сметаний на основі білого.** У гарячий білий соус додають сметану, сіль, варять 3-5 хв., проціджають, доводять до кипіння.

Подають до м'ясних, рибних і овочевих страв, а також використовують для приготування грибних гарячих закусок, запікання м'яса, риби, овочів і грибів.

**Соус сметаний з хріном.** Дрібно натертій хрін прогрівають з вершковим маслом для видалення різкого смаку, але так, щоб не змінився його колір, додають оцет, перець чорний горошком, лавровий лист і кип'ятять 3-5 хв. для ароматизації хріну. Потім видаляють спеції, змішують з готовим сметаним соусом і кип'ятять.

Подають до варених м'яса, язика, сосисок, поросят смажених і інших жирних страв зі свинини.

**Соус сметаний з томатом.** Томатне пюре уварюють до половини початкового об'єму, додають у соус сметаний, перемішують, проварюють, проціджають, доводять до кипіння.

Використовують для приготування запечених страв з овочів.

**Соус сметаний з цибулею.** Цибулю ріпчасту тонко шatkують соломкою і пасерують на вершковому маслі до розм'якшення, але так, щоб цибуля не підрум'янилась.

У готовий сметаний соус кладуть підготовлену цибулю, варять 7-10 хв., додають сіль, соус Південний, доводять до кипіння при безпосередньому помішуванні.

Подають до натуральних смажених страв з м'яса.

**Соус сметаний з цибулею і томатом.** Ріпчасту цибулю дрібно січуть, пасерують на вершковому маслі до розм'якшення, додають томатне пюре, пасерують ще 5-7 хв. У готовий сметаний соус кладуть пасеровану цибулю з томатом, перемішують і кип'ятять.

Подають до страв з м'ясної котлетної маси і до голубців.

#### ***Вимоги до якості сметаних соусів***

Колір соусу — від білого до світло-кремового, а з томатом — рожевого. Сmak і запах сметани, з присмаком і ароматом наповнювачів. Консистенція — однорідна, еластична, в'язка, напіврідка.

Сметанні соуси зберігають при температурі 75°C не більш як 2 год. з моменту приготування.

#### **10. Соуси холодні**

Соуси холодні готують на олії або оцті, желе — на міцному концентрованому бульйоні. Подають їх до м'ясних, рибних, овочевих страв, використовують для приготування салатів, вінегретів, бутербродів.

До групи холодних соусів входять соус майонез, овочеві маринади, заправи до салатів та оселедців, хрін з оцтом.

**Соус майонез.** Сирі яєчні жовтки ретельно відокремлюють від білків, додають готову гірчицю, сіль, цукор і добре перемішують дерев'яною лопаткою. У суміш при безперервному збиванні вводять тонкою цівкою

охолоджену до температури 16-18°C рафіновану олію і продовжують збивати до повного з'єднання олії з сумішшю. Потім додають оцет, перемішують. Майонез після цього стає світлішим.

*Майонез* — це однорідна емульсія, в якій олія знаходитьться у вигляді дрібних жирових кульок, що утворилися під час збивання. У разі недостатнього збивання і тривалого зберігання кульки жиру з'єднуються між собою і виступають на поверхні майонезу. Цей процес називається відмаслюванням. Розшарування емульсії може наступити в процесі збивання, якщо олія буде теплою (олія краще емульгує, якщо її охолодити до температури 16-18°C), а також під час зберігання майонезу у відкритому посуді. Майонез, що відмаслився, можна відновити. Для цього треба розтерти жовтки з гірчицею і при безперервному збиванні ввести охолоджений майонез, що відмаслився. Збивають майонез вручну або у збивальній машині. При збиванні в машині емульсія буде стійкішою.

У майонез можна додати охолоджений білий соус. Для цього соусу борошно пасерують без жиру так, щоб воно не змінило кольору, охолоджують, потім розводять сумішшю холодного бульйону та оцту, доводять до кипіння, охолоджують і проціджають. Замість борошна можна використати картопляний або кукурудзяний крохмаль.

Подають до холодних і гарячих м'ясних і рибних страв, використовують для заправлення салатів і приготування похідних соусів.

*Соус майонез зі сметаною.* В майонез додають сметану і перемішують.

Подають до холодних страв з м'яса, риби, заправляють салати.

*Соус майонез з хріном.* Хрін дрібно натирають на терці, обшпарюють окропом, охолоджують, додають у майонез і перемішують.

Подають до фаршированої риби, вареного м'яса, холодцю.

*Соус майонез із желе.* Желе м'ясне або рибне розтоплюють до рідкого стану, додають в майонез і на холоді збивають до утворення напівгустої маси.

Використовують для приготування заливних страв, а також для оформлення страв з м'яса, риби, птиці.

**Соус майонез з корнішонами.** Огірки мариновані (корнішони) дрібно нарізають, з'єднують з майонезом, додають соус Південний і перемішують.

Подають до холодних і гарячих страв з м'яса і риби.

**Соус майонез із зеленню.** Шпинат, зелень петрушки, кропу припускають у закритому посуді при сильному кипінні. Готову зелень охолоджують, протирають крізь сито, з'єднують з соусом. У майонез додають соус Південний і перемішують.

Подають до холодних і гарячих страв з м'яса і риби.

### **Вимоги до якості**

Майонез — це однорідна, напівгуста емульсія, яка не розшаровується. Сmak і запах — гострий, кисло-солодкий, з ароматом гірчиці, колір — білокремовий. Зберігають 1-2 доби при температурі 10-12°C.

## **11. Заправки і маринади**

**Заправки на олії.** Заправки — це нестійкі емульсії, в яких олія емульгована в розчині оцту. Щоб приготувати заправки, слід з'єднати олію з

оцтом, сіллю, цукром, перцем і збити в суміш. Інколи заправки готують з гірчицею. Емульгатором у цьому разі є гірчиця і мелений перець. Крім гірчиці, в деякі заправки додають жовтки сиріх і варених яєць, такі заправки стійкіші.

Заправки використовують для поливання салатів із свіжих овочів, вінегретів, а також оселедців. Зберігають 1-2 доби при температурі 10-12°C в посуді, який не окислюється.

**Заправка для салатів.** Оцет з'єднують з цукром, сіллю, меленим перцем, все добре перемішують і додають олію. Для того щоб заправка мала однорідну консистенцію, перед поливанням страви її слід ретельно збовтати.

**Заправка гірчична.** Гірчицю розтирають з сіллю, цукром, меленим перцем, жовтками і поступово розводять оцтом, проціджують, вливають олію і все збовтують. Використовують для вінегретів, оселедців, холодних гарнірів.

### Маринади і желе

Овочевий маринад готують з коренеплодів — моркви, петрушки, селери і додають багато ріпчастої цибулі.

Маринад готують на рибному бульйоні з томатом і без нього. Коріння для маринаду, щоб надати йому привабливого вигляду, нарізають соломкою, кружальцями, зірочками, у вигляді шестерень.

Маринадом заливають смажену або відварну рибу. Іноді рибу, залиту маринадом, прогрівають, щоб вона краще просочилась маринадним соком.

Гарячим маринадом рекомендується заливати рибу з різким запахом. У цьому випадку маринад пом'якшує смак риби, послаблює її різкий запах і надає їй аромату пасерованого коріння.

**Маринад овочевий з томатом.** Цибулю нарізають кільцями або півкільцями, а коріння — соломкою або фігурно, пасерують на олії до напівготовності. Додають томатне пюре і пасерують, помішуючи, ще 10 хв. У пасеровані овочі вливають рибний бульйон, оцет, варять 15-20 хв. У кінці варіння кладуть сіль, цукор, лавровий лист, запашний перець. Щоб маринад був ароматнішим, у нього додають гвоздику і корицю.

Використовують для риби під маринадом.

**Маринад овочевий без томату.** Цибулю нарізають кільцями, півкільцями, а коріння — соломкою або фігурно і пасерують на олії до напівготовності. У пасеровані овочі вливають рибний бульйон, оцет і варять 15-20 хв. Потім кладуть сіль, цукор, лавровий лист, запашний перець, гвоздику, корицю. Для загустіння в кінці варіння додають картопляний крохмаль або борошно, розведене холодною водою, і доводять до кипіння.

Маринад можна готувати з додаванням відварного, нарізаного соломкою, буряку.

**Соус хрін.** Обчищений і промитий хрін дрібно натирають, заливають окропом і охолоджують, накривши кришкою. Додають оцет, цукор і розмішують. Зберігають у посуді, який не окислюється, закривши кришкою.

Подають до м'ясних і рибних холодних страв. У готовий соус можна покласти варені і натерті буряки.

**Соус хрін зі сметаною.** Коріння хріну підготовляють так само, як і для соусу хрін з оцтом, з'єднують зі сметаною, сіллю, цукром, перемішують.

Подають до відварного поросяти, холодцю та інших страв з м'яса.

**Гірчиця звичайна.** Просіяний порошок гірчиці заливають окропом, перемішують до утворення густої маси. Гірчицю, що набухла, заливають холодною кип'яченою водою і витримують протягом 12 год. до зникнення специфічної гіркості. Воду зливають, заправляють цукром, сіллю, олією, ароматизованим оцтом, відваром з кориці і гвоздики, добре перемішують. Для поліпшення якості гірчиці дають дозріти протягом доби.

Подають як приправу до м'ясних страв, можна додавати до соусів і заправ.

### **Вимоги до якості**

В соусі маринаді овочі правильно нарізані і досить м'які, колір — оранжево-червоний, смак — кислуватий, з ароматом оцту, овочів, прянощів, без присмаку сирого томатного пюре.

Соус хрін однорідної консистенції, без шматочків неподрібненого хріну. Смак і запах — гострий, кисло-солодкий, з ароматом оцту і хрону. Колір — білий.

Маринади і соус хрін зберігають в охоложеному стані протягом 2-3 діб при температурі 2-4°C в посуді, що не окислюється, з закритою кришкою.

Консистенція гірчиці однорідна, густа, смак і запах — гострий, з ароматом гірчиці, оцту. Колір — жовтий.

## **12. Солодкі соуси**

Солодкі соуси можна приготувати зі свіжих, консервованих, сухих фруктів і ягід, соків, пюре, сиропів, молока. До їхнього складу входять цукор, ароматичні і смакові речовини, ванілін, шоколад, какао, лимонна кислота, кориця. Як загусник для соусів використовують картопляний крохмаль, а також борошно.

Подають до солодких страв, запіканок, пудингів, круп'яних і макаронних виробів. Можна подавати в холодному і гарячому вигляді.

**Соус яблучний.** Яблука промивають, видаляють насіння, нарізають скибочками і припускають у воді до готовності. Потім протирають до пюреподібної консистенції, з'єднують з відваром, додають цукор, лимонну кислоту, доводять до кипіння, вливають попередньо розведений охоложеним відваром крохмаль. Знову доводять до кипіння, помішуючи. В готовий соус кладуть корицю.

Подають до запіканок, пудингів, млинців, грінок з фруктами.

**Соус абрикосовий.** Абрикоси обшпарюють, знімають з них шкірочку, розрізають на чотири частини, видаляють кісточки, засипають цукром і витримують 3-4 год., потім проварюють 5-8 хв. і протирають.

Курагу перебирають, промивають, замочують в холодній воді для набухання. Потім варять в цій воді до готовності, протирають, додають відвар, цукор і, помішуючи, проварюють до загустіння. Для поліпшення смаку в соус можна покласти лимонну кислоту (І г на 1000 г соусу).

Подають до каші гур'євської, пудингів, яблук в тісті, яблук з рисом.

**Соус журавлинний.** Журавлину перебирають, промивають і вичавлюють сік. Вичавки заливають гарячою водою і кип'ятять 5-8 хв., а потім

проціджають.

У цей відвар додають цукор і доводять до кипіння. Крохмаль розводять холодною кип'яченою водою або охолодженим відваром. У гарячий ягідний сироп вливають процідженій крохмаль і, помішуючи, швидко доводять до кипіння. Після цього в нього вливають раніше вичавлений сік.

Подають до круп'яних страв, бісквітів, запіканок, пудингів та ін.

**Соус шоколадний.** Какао змішують з цукром. Молоко згущене розводять гарячою водою, нагрівають до кипіння і при безперервному помішуванні вливають суміш в какао з цукром, доводять до кипіння, проціджають і охолоджують. В охолоджений соус кладуть ванілін, розчинений у теплій воді.

### *Вимоги до якості солодких соусів*

Консистенція соусів однорідна, без грудочок завареного крохмалю. Сmak — солодкий, з ароматом тих компонентів, з яких приготовлений соус.

## **Тема 12. Страви і гарніри з круп, бобових та макаронних виробів**

### **Лекція 14. Страви та гарнірів з круп, і бобових та макаронних виробів, асортимент, технологія приготування.**

#### **План**

1. Харчова цінність круп, бобових і макаронних виробів.
2. Підготовка круп до варіння.
3. Приготування каш.
4. Основні правила варіння каш.
5. Страви з каш.
6. Правила варіння бобових.
7. Страви з бобових.
8. Загальні правила варіння макаронних виробів.
9. Страви з макаронних виробів.
10. Харчові концентрати та консерви.

#### **1. Харчова цінність круп, бобових і макаронних виробів**

Основною складовою частиною всіх круп є крохмаль (50-75%), тому вони висококалорійні. Білків у крупах 6-15%. Проте білки круп неповноцінні за вмістом деяких амінокислот, через те крупи слід поєднувати з іншими продуктами (молоком, твердим сиром, яйцями). Найбільш повноцінними є білки рису, гречаних і вівсяніх круп, а білки пшона і кукурудзяної крупи недостатньо цінні.

Жири в крупах складаються в основному з ненасичених жирних кислот, легко окислюються і прогіркають, а це призводить до псування круп. Найбільше жиру у пшоні, вівсяній і гречаній крупах.

Крім того, крупи містять мінеральні речовини, солі фосфору, калію, магнію, але вони бідні на кальцій.

Комбінуючи крупи з молоком, сиром, яйцями, м'ясом, можна підвищити цінність білків, а страви поповнити кальцієм.

Страви з круп містять вітаміни групи В і РР. Найбільше вітамінів у вівсяній, гречаній, пшоняній крупах.

Крупи використовують для приготування різних самостійних страв і гарнірів.

Страви з бобових не менш калорійні, ніж круп'яні. Бобові містять 23-30% білків (майже у два рази більше, ніж крупи), багато крохмалю й мінеральних солей (кальцію, фосфору, заліза та ін.), вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С і каротин.

Високу харчову цінність мають макаронні вироби. Вони містять, в %: білки — 10,4-11,8, жири — 0,9-2,7, вуглеводи — 72,2-75,2, клітковину, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР. Енергетична цінність 100 г макаронних виробів — 332-341 ккал, або 1389-1427 кДж.

Біологічна цінність білків підвищується при додаванні твердого сиру, яєць, м'ясних продуктів.

Добираючи гарніри з цих продуктів, слід враховувати не тільки їхній хімічний склад, а й те, як вони поєднуються за смаком. Так, гарніри з круп погано поєднуються з рибою, крім гречаної каші, яку подають як гарнір до смаженої риби, гарніри з рису краще подавати до страв з баранини, відварної курки і не рекомендується — до страв з качки і гуски. Горох рідко використовують як гарнір, квасоля добре поєднується із стравами з баранини. Макарони — універсальний гарнір, але погано поєднуються із стравами з качки і гуски.

До складних гарнірів, які подають до м'ясних страв, не входять макарони і крупи, крім рису.

## 2. Підготовка круп до варіння

Крупи перед варінням перебирають, а дрібні просіюють через сито з різними отворами залежно від їх розміру, потім промивають 2-3 рази, щоразу заливаючи свіжою водою. Води беруть таку кількість, щоб сторонні домішки вільно спливали на поверхню. Рис, перлову крупу і пшоно спочатку промивають теплою водою (30-40 °C), а потім гарячою (55-60 °C), ячну — тільки теплою. Пшоно перед варінням обшпарюють, щоб видалити з нього гіркуватий присmak. Після промивання у крупах залишається вода (15-30 % маси сухих круп), що слід враховувати при варенні каш.

Манну, гречану і крупи з розколотих і плющених зерен промивати не рекомендується, оскільки це негативно впливає на консистенцію і смак каші. Якщо надходить сира гречана крупа, її слід попередньо обсмажити для поліпшення якості і прискорення часу варіння. На лист насипають підготовлені крупи шаром не більш ніж 4 см і обсмажують у жаровій шафі при температурі 110-120 °C до світло-коричневого кольору, періодично помішуючи. Каши з підсмажених круп гарно розсипаються, мають кращий смак і аромат. Манну крупу для розсипчастих каш підсушують на листі у жаровій шафі до світло-жовтого кольору.

## 3. Приготування каш

Каші можна варити з будь-якого виду крупи на воді, молоці або суміші молока з водою, а також на бульйоні. За консистенцією залежно від співвідношення крупи і рідини, каши поділяють на *розсипчасті, в'язкі і рідкі*.

Кількість рідини, необхідної для варіння каш, визначають за нормою (табл. №1), шляхом множення зазначеного в таблиці об'єму рідини на масу взятої крупи.

**Таблиця 1. Співвідношення крупи і рідини при приготуванні каш**

Каша	На 1 кг виходу каші		На 1 кг крупи і вихід каші		Тривалість варіння, год	Приварок %
	крупа, г	рідина, л	рідина, л	вихід, кг		
<b>Розсипчаста</b> з сирої або швидкорозварної гречаної крупи	476	0,71	1,5	2,1	4 - 4,5	100
з підсмаженої гречаної крупи	417	0,79	1,9	2,4	1,5 - 2	140
пшоняна	400	0,72	1,8	2,5	1,5 - 2	150
рисова	357	0,75	2,1	2,8	1,5	180
ячна і перлова	333	0,80	2,4	3,0	3,0	200
пшенична	400	0,72	1,8	2,5	1,5 - 2	150
<b>В'язка</b>						
гречана	250	0,80	3,2	4,0	1 - 1,5	300
манна	222	0,82	3,7	4,5	0,25	350
пшоняна	250	0,80	3,2	4,0	2,0	300
рисова і перлова	222	0,82	3,7	4,5	2,0	350
<b>Рідка</b>						
манна	154	0,88	5,7	6,5	0,25	550
рисова	154	0,88	5,7	6,5	1 - 1,5	550
вівсяна	200	0,84	4,2	5,0	2,0	400
вівсяні пластівці «Геркулес»	154	0,88	5,7	6,5	0,5	550
пшенична	200	0,84	4,2	5,0	1 - 1,5	400

**Задача №1.** Скільки необхідно взяти води для варіння 5 кг рисової розсипчастої каші?

Згідно з таблицею визначаємо, що на 1кг крупи води треба 2100 мл, а на 5кг  $2100 \times 5 = 10500$  мл води.

**Задача №2.** Яку кількість води і крупи гречаної підсмаженої швидкорозварної необхідно взяти, щоб отримати 2кг готової розсипчастої каші?

Згідно з таблицею на 1 кг каші потрібно взяти крупи гречаної підсмаженої швидко розварної 417 г і води 790 мл. Визначаємо, що для 2 кг каші потрібно:

$$417 \times 2 = 834 \text{ г крупи},$$

$$790 \times 2 = 1580 \text{ мл води}.$$

**!!!! Домашнє завдання** (виконати, сфотографувати і переслати мені на вайбер)

*Яку кількість води і крупи манної необхідно взяти, щоб отримати 5кг готової в'язкої каші?*

#### 4. Основні правила варіння каш

Для варіння рекомендується використовувати посуд із товстим дном.

Сіль, цукор кладуть у казан із рідиною до засипання крупи. Крупу, промиту перед засипанням у казан, кладуть у киплячу рідину, періодично помішуючи. Коли крупа набрякне і поглине всю воду, перемішування припиняють, поверхню каши вирівнюють, казан закривають кришкою, зменшують нагрівання до температури 90-100С і залишають для упрівання (1,5-2 год.).

**Розсипчасті каши** варять з рисової, гречаної, перлової, пшоняної, ячної і полтавської крупів на воді або бульйоні. Вихід з 1 кг крупи — 2,1-3 кг готової каши.

**Гречана каша.** У посуд наливають за нормою воду, доводять до кипіння, додають сіль і засипають підготовлену крупу. Знімають шумівкою зерна, що спливли, варять кашу, періодично помішуючи, до загусання, додають жир, вирівнюють поверхню, закривають кришкою і розпарюють кашу до готовності при малому нагріванні.



*Гречана каша*

Для приготування каши із підсмаженої крупи води вливають на 5- 6% більше, ніж для каши з сирої, оскільки каша з підсмаженої крупи вариться швидше. Для того, щоб каша була розсипчастою, її розпушують кухарською виделкою.

Подают гарячою з вершковим маслом або пасерованою цибулею, а також з січеними звареними круто яйцями і маслом. Холодну кашу можна подавати з молоком, вершками або цукром.

**Рисова каша.** *1 способ.* У киплячу підсолену воду, яку налили за нормою, додають жир (5-10% від маси рису), засипають підготовлену крупу і варять, помішуючи до загусання. Потім кашу доводять до готовності в посуді із закритою кришкою в жаровій шафі протягом 1 год при слабкому нагріванні.

*2 способ (рис припущеній).* Підготовлений рис заливають окропом для видалення присмаку борошна, зливають воду, заливають гарячим м'ясним або курячим бульйоном, додають сіль, вершкове масло, сиру обчищену цибулю і запашний перець. Варять до загусання, закривають казан кришкою і доводять на парі до готовності. Після закінчення варіння цибулю виймають. Припущений рис використовують як самостійну страву, як гарнір і фарш.

*3 способ (рис відкидний).* Підготовлений рис засипають у киплячу підсолену воду (6 л на 1 кг), варять при слабкому кипінні 25-30 хв. Коли зерна набухнуть і стануть м'якими, їх відкидають на сито і промивають гарячою водою, потім кладуть у посуд, додають жир і розпарюють до готовності в жаровій шафі, подають кашу з вершковим маслом.

**Пшоняна каша.** *1 способ.* У киплячу підсолену воду засипають крупу і варять до загусання помішуючи. До готовності кашу доводять в жаровій шафі протягом 1,5 год.

*2 способ (зливна каша).* У киплячу підсолену воду засипають крупу і варять 5-7 хв, потім воду зливають, додають жир і доводять до готовності в жаровій шафі



*Пшоняна каша*

протягом 30-40 хвилин. Подають гарячу кашу з вершковим маслом, а охоложену – з холодним молоком.

**Манна каша.** Просіяну манну крупу підсушують до світло-жовтого кольору і змішують з топленим маслом. У киплячу підсолену воду за нормою засипають тоненькою цівкою манну крупу, безперервно помішуючи. Посуд з кашею ставлять у жарову шафу на 20-30 хв.

**В'язкі каши** мають густу консистенцію, при температурі 60-70 °С вони тримаються в тарілці гіркою і не розпливаються. Крупинки в таких кашах добре розварені, але не злипаються між собою. Такі каши варять за загальними правилами на воді, молоці або суміші молока з водою з усіх видів круп, однак доцільніше використовувати подрібнені, оскільки вони краще розварюються і швидше набухають. З 1 кг круп дістають 4-5 кг готової в'язкої каші.

На молоці варять солодкі каши. У ці каші можна додавати родзинки, курагу, чорнослив. Подають з маслом вершковим, а зварені на воді – з жиром.

**Рідкі каши** готують з усіх видів круп, крім гречаної, ячної і саго, на молоці або суміші молока і води (60 % молока і 40 % води), чи на воді. Рідкими вважаються каши, вихід яких становить 5-6 кг з 1 кг круп. Готують їх так само, як і в'язкі, але використовують більше рідини.

Подають гарячими з вершковим або топленим маслом, цукром, джемом, повидлом, медом (20-30 г на порцію), корицею, якою посыпають кашу (0,5 г на порцію).

**Вимоги до якості каш.** Вологість каш має становити, %: розсипчастих гречаної — 60, манної і пшеничної — 66, рисової — 70; в'язких гречаної, пшоняної і пшеничної — 79, рисової, перлової, ячної — 81; рідких пшоняної, пшеничної — 83, рисової — 87.

У готовій розсипчастій каші зерна добре зварені, зберігають форму і легко відокремлюються одне від одного, у в'язкій – частково розварені, але не злипаються, при температурі 60-70 °С каша тримається на тарілці гіркою. У рідкій каші зерна повністю набухли, добре розварені, втратили свою форму, консистенція рідка, однорідна, каша розтікається по тарілці. Всі каши мають смак і запах, властиві певному виду крупи.

Зберігають готові каши на марміті при температурі 70-80 °С протягом 4 год. При зберіганні більш ніж 4 год починається старіння клейстеризованого крохмалю. При цьому крохмальні драглі (гель) виділяють частину води, і кількість водорозчинних речовин у каші значно зменшується.

## 5. Страви з каш

В'язкі каши можна використовувати для приготування котлет, биточків, запіканок, пудингів та ін. Для цього каши варять на воді або молоці. Готову кашу злегка охолоджують, додають сирі яйця або меланж і добре перемішують.

Вироби формують з теплої маси, оскільки з остистої вони погано формуються.

З каш готують запіканки солодкі і несолодкі, з твердим сиром, гарбузом, фруктами. Запіканка з гречаної або Полтавської круп називається крупником.

Пудинги відрізняються від запіканок тим, що до їхнього складу входять збиті білки яєць, завдяки яким вироби виходять пухкими і ніжними. Для їх

приготування потрібно більше жиру, цукру, яєць, а також горіхів, цукатів, ніж для запіканок.



**Битки манні**

**Котлети або биточки манні.** В охолоджену до 60°C в'язку кашу додають цукор, сирі яйця або меланж і добре перемішують. Теплу (45-50°C) масу розкладають на порції, формують у вигляді котлет або биточків, панірують у сухарях і обсмажують на сковороді з жиром з обох боків до утворення добре підсмаженої кірочки.

Подають на тарілці по 2 шт. на порцію з солодким соусом або киселем.

**Запіканка рисова, манна, пшоняна.** Варять в'язку кашу з додаванням молока, охолоджують до 60°C, кладуть в утворену масу сирі яйця, можна родзинки і ванілін і добре перемішують. Викладають на змащений жиром і посыпаний сухарями лист. Шар маси повинен становити не більш як 3-4 см. Поверхню виробу вирівнюють, змащують сумішшю яєць і сметани і запікають у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Готову запіканку охолоджують до 80°C, нарізають на порції.

Подають з маслом, сметаною або солодким соусом.



**Запіканка рисова**

**Пудинг рисовий, манний, пшоняний.** В готову в'язку кашу, охолоджену до 60-70°C, додають жовтки, розтерті з цукром, промиті родзинки ізюм, розчинений ванілін, розм'якшене вершкове масло, нарізані маленькими шматочками цукати і перемішують.

В підготовлену масу вводять збиті до утворення густої піни яєчні білки і обережно перемішують.

У форму або лист, змащені маслом і посыпані сухарями, викладають масу на 3/4 об'єму. Поверхню пудингу вирівнюють, змащують сумішшю яєць зі сметаною і запікають у жаровій шафі до готовності. Нарізають на порційні шматки і подають зі сметаною, солодким соусом або варенням.

**Крупник гречаний.** Варять розсипчасту кашу на воді з молоком. Охолоджують до 60°C, додають цукор, яйця, частину сметани, протертій сир, перемішують. Підготовлену масу викладають на змащений маслом і посыпаний сухарями лист і розрівнюють поверхню, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Готовий крупник нарізають на порційні шматки. При подаванні поливають розтопленим вершковим маслом або сметаною.

**Вимоги до якості страв з каш.** Котлети овальної форми з одним загостреним кінцем, биточки — круглі, без тріщин на поверхні, рівномірно обсмажені з обох боків. Колір — золотистий, смак і запах — властиві відповідній каші, з якої приготовлені.

Запіканки з підрум'яною шкірочкою без тріщин, смак і запах — властиві крупі, з якої приготовлена страва.

Пудинги мають на поверхні підрум'яну кірочку без тріщин. Смак — солодкий, з присмаком наповнювачів, консистенція — пухка.

## **6. Правила варіння бобових**

1. Підготовлені бобові заливають перевареною холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять у закритому посуді при слабкому, але безперервному кипінні.

2. Тривалість варіння: сочевиці – 40-60 хв, гороху – 1-1,5 год, квасолі — 1,5-2 год.

3. У разі википання рідини в процесі варіння бобових підливають гарячу кип'ячену воду, оскільки холодна вода затримує їхню розварюваність і зерна втрачають форму.

4. Для поліпшення смаку бобових під час варіння можна додати нарізане дрібними кубиками (3 г на порцію) коріння петрушки, селери, моркву, лавровий лист і запашний перець горошком. Після закінчення варіння їх виймають.

5. Бобові погано розварюються в кислому й солоному середовищах, тому їх варять без солі, томатного пюре, а для варіння використовують переварену воду.

6. Під час варіння бобових не додають харчову соду, оскільки вона руйнує вітаміни групи В, погіршує їхній колір і смак.

7. Після того як бобові стануть м'якими, додають сіль і залишають їх на 15-20 хв у відварі, який потім зливають. Заправляють томатним пюре та соусами, коли повністю зваряться (після зливання відвару).

8. Кольорові сорти квасолі містять речовини, які надають їй гіркуватого присмаку, а відвару – неприсмного смаку й темного кольору. Тому квасолю варять 15-20 хв, відвар зливають, а потім заливають гарячою водою та варять до готовності.

9. Зварені бобові використовують як самостійну страву (подають із різними соусами – молочним, томатним), а також із салом, жиром, овочами або як гарнір до м'ясних і рибних страв, чи готують запіканки, бабки й рулети.

10. Не можна змішувати квасолю різних сортів: тривалість її варіння неоднакова.

## **7. Страви з бобових**

**Запіканка з бобових і картоплі.** Відварні бобові, картоплю і пасеровану цибулю в гарячому стані змішують і протирають. Масу заправляють сіллю, сирими яйцями, перемішують, кладуть на підготовлений лист, змазують сметаною, посыпають сухарями і запікають 10 хв.

Подають зі сметаною або соусом червоним.

**Бобові з тушкованою капустою.** Відварні бобові заправляють червоним соусом, кладуть на порційну сковорідку або лист, змазані жиром, зверху — шар капусти тушкованої, посыпають тертим твердим сиром, сухарями і запікають.

*Вимоги до якості страв із бобових.* Бобові зберегли свою форму. Смак і запах відповідають смаку і запаху бобових, з яких приготовлена страва. Зерна добре зварені, повністю набухли. Строк реалізації — 3 год.

При варінні бобові заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять в закритому посуді при слабкому кипінні. Тривалість варіння коливається в таких межах: гороху — 1-1,5 год, квасолі — 1,5-2 год.

Для того щоб квасоля була без гіркуватого присмаку, а відвар не мав темного кольору, кольорові сорти квасолі варять 15-20 хв, а потім воду зливають.

З 1 кг бобових дістають 2,1 кг варених, приварок становить 110%.

Подають бобові як самостійні страви з різними соусами, жиром або на гарнір до м'ясних і рибних страв.

**Бобові з жиром і цибулею.** Варені бобові заправити сіллю, перцем, пасерованою цибулею. Для цього цибулю дрібно нарізають, пасерують на свинячому салі і полили розтопленим маргарином. Подаючи, посипати зеленню.



*Бобові в соусі*

**Бобові в соусі.** Відварені бобові з'єднати з соусом червоним або томатним, молочним, помішуючи, нагріти до кипіння, заправити сіллю, перцем, маргарином. Можна покласти ріпчасту цибулю і часник. Перед подаванням заправити зеленню.

## 8. Загальні правила варіння макаронних виробів

1. Що більше співвідношення води та макаронних виробів, то швидше закипає вода після засипання макаронів і вищою буде якість готового виробу.

2. Тривалість варіння макаронних виробів залежить від їхнього виду. Макарони варять 20-30 хв, локшину — 20-25, вермішель — 12-15 хв.

3. Зварені макаронні вироби не залишають у воді, бо вони розкиснуть.

4. Під час варіння макаронні вироби збільшуються у 2-3 рази через поглинання води крохмалем, що клейстеризується. Таке збільшення називають приваром, який становить 150 %.

5. Відвари з макаронних виробів використовують для приготування перших страв і соусів.

6. Відварені макаронні вироби відкидають на сито або друшляк і промивають гарячою водою, перекладають у посуд, заправляють розтопленим жиром (для поливання страви перед подаванням), перемішують дерев'яною кописткою, щоб вони не склеїлись і не утворилися грудочки.

*Макаронні вироби варять двома способами.*

**1 способ (зливний).** Макарони, локшину, вермішель або інші макаронні вироби кладуть у киплячу підсолену воду, варять помішуючи до готовності. Тривалість варіння макаронних виробів залежить від їхнього виду. Макарони варять 20-30 хв, локшину — 20-25 хв, вермішель — 12-15 хв.

Відварені макаронні вироби відкидають на сито і промивають гарячою кип'яченою водою, перекладають у посуд, заправляють розтопленим жиром і перемішують, щоб вони не склеїлись, прогрівають в жаровій шафі.

Під час варіння макаронні вироби збільшуються в об'ємі в 2-3 рази, приварок становить 150%.

**2 способ (незливний).** У киплячу підсолену воду засипають макаронні вироби і варять до загусання, помішуючи. Наприкінці варіння додають жир, закривають кришкою, доварюють на слабкому вогні. Приварок становить 200-

300%. Цей спосіб використовують для приготування запечених страв. Подають відварні макарони як самостійну страву або як гарнір.

## 9. Страви з макаронних виробів

**Макарони відварні з жиром або сметаною.** Макарони або локшину зварити зливним способом, заправити вершковим маслом або маргарином. Подати як гарнір або як самостійну страву. При подаванні покласти на порціонну тарілку, заправити жиром або полити сметаною.

**Макарони, запечені з сиром.** Макарони відварити незливним способом, заправити маргарином, покласти на змащену жиром і посыпану сухарями порціонну сковороду, зверху посыпти тертым сиром, збрязнути маслом і запекти в жаровій шафі до утворення підсмаженої кірочки. Подавати на порціонній сковороді, при подаванні полити вершковим маслом.



*Макаронник*

**Макаронник.** Макарони, зварені в суміші молока і води незливним способом, охолоджують до 60°C, додають сирі яйця, збиті з цукром, і перемішують. Масу викладають на змащений жиром і посыпаний сухарями лист, вирівнюють поверхню, збрязкують маслом і запікають у жаровій шафі. Готовий макаронник розрізають на порції і подають з вершковим маслом.

**Бабка з локшини з твердим сиром.** Локшину або вермішель, зварену незливним способом, охолоджують до 60°C. Твердий сир протирають, змішують з сирими яйцями, заправляють сіллю і цукром.

Суміш з'єднують з відварними макаронами. Масу добре перемішують, викладають на попередньо підготовлений лист або форму шаром 3-4 см, поверхню вирівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі. Готову бабку нарізають на порції. Подають з маслом, солодким соусом або сметаною.

## 10. Харчові концентрати та консерви

Харчові концентрати – це суміш певним способом висушених харчових продуктів, технологічно підготовлених для швидкого приготування їжі. Концентрати можуть складатися з одного виду сировини (дієтичне борошно з рису або вівсянє борошно – толокно) або з кількох.

Низка особливостей вигідно відрізняє харчові концентрати від інших харчових продуктів:

1) швидкість і простота (з мінімальною затратою праці) приготування їжі (5-15 хв);

2) висока концентрація харчових речовин за умови малого об'єму і маси (вихідна сировина звільнена від неїстівної частини і води);

3) висока засвоюваність харчових речовин (вони звільнені від клітковини, крохмаль клейстеризований і декстринізований, білки денатуровані — частково гідролізовані);

4) тривалий термін зберігання без утрати якості (низька вологість, інактивація ферментів, герметичність упаковки тощо);

5) добра транспортабельність завдяки малому об'єму.

До складу *других обідніх страв* входять різноманітні каші. Випускають страви овочеві, овочево-круп'яні, страви з макаронних виробів, крупеники,

пудинги круп'яні, плови.

Каші поділяють за видом основної сировини і наявності поліпшувачів: жиру (2%; 6%; 7,5%; 9%; 10 і 15%), з цибулею (додають цибулю сушену), з м'ясом (додають 10% фаршу яловичого сушеного), з копченостями (15%), а також молочні із сухим молоком або вершками і цукром, а для деяких передбачено також родзинки. Крім того, випускають спеціальні види каш: «Сила» (крупа «Сильна» і яловичий фарш), «Особлива» (крупа «Здоров'я» і яловичий фарш).

Частина каш не потребує варіння – швидкого приготування, наприклад, гречана з куркою, грибами, з грибами в сметанному соусі, рисова або вівсяна з вершками та яблуками. Вміст пакета заливають 130-150 мл окропу, залишають на 5 хв, а потім використовують.

Досить вдале поєдання у кашах швидкого приготування відповідних круп з ягодами та вершками: «Вівсяна з полуницею та вершками», «Рисова з чорною смородиною та вершками» та ін.

*Страви з рису* бувають двох видів: «Плов з м'ясом» (12%) і «Рис з м'ясом та томатом», у складі якого 15% фаршу яловичого сушеного і 3% томат-пасті.

У полістиролових мисках випускають концентрати ТМ «Кухня без кордонів» домашній обід «Гречка з гуляшем по-угорськи із солодким перцем та овочами».

ТМ «Мівіна» випускає макаронні вироби швидкого приготування у полімерних пакетах такого асортименту: «Вермішель зі смаком курки з грибами негостра»; «Вермішель зі смаком курки (гостра)», додатково містить перець червоний гострий; «Вермішель зі смаком м'яса (негостра)», додатково містить порошок бекону і харчовий ароматизатор «Свинина»; «Локшина з томатним соусом»; «Локшина з соусом курка-карі»; «Локшина з грибним соусом»; «Локшина з сирним соусом». Термін зберігання цих концентратів 12 міс.

ТМ «Мівіна» випускає макаронні вироби швидкого приготування у полістиролових стаканах такого асортименту: «Вермішель швидкого приготування зі смаком сиру з цибулею»; «Вермішель зі смаком грибів».

ТМ «Спритний кухар» представляє яєчну локшину швидкого приготування зі свининою, часником і перцем. Домашній обід «Локшина з курячим філе, приправами та овочами».

*Страви овочево-круп'яні* випускають із суміші картоплі сушеної і гороху варено-сушеного швидкорозварюального, суміші картоплі сушеної і крупи пшеничної, а також горох з овочами і м'ясом (20%).

До страв з макаронних виробів належать локшинник молочний (макаронні вироби, сухе молоко, жир, яєчний порошок, цукор, сіль), локшинник або макаронник з м'ясом (10%) і макарони по-флотськи (20% м'яса, 15% жиру, 10% цибулі сушеної).

*Крупеники* випускаються з варено-сушених круп, з додаванням яєчного порошку, цукру, жиру, а для частини і сухого молока.

До торговельної мережі харчові концентрати надходять у герметичне закритих пакетах з матеріалів, дозволених для контакту з харчовими

продуктами. Вологість концентратів перших і других страв не повинна перевищувати 12%, круп'яних і макаронних виробів – 10%.

Транспортування харчових концентратів здійснюють у ящиках, мішках, барабанах, контейнерах, пакетах відповідно до правил перевезення вантажів, які діють на даному виді транспорту.

Харчові концентрати мають зберігатися у чистих, сухих приміщеннях, що добре вентилюються, не заражені комірними шкідниками і захищені від прямих сонячних променів, за температури, що не перевищує 20 °C, і відносний вологості не більше ніж 75%. Термін зберігання встановлюють для кожного виду концентрату.

### **Тема 13. Страви з яєць та сиру**

#### **Лекція 15. Страви з варених, смажених та запечених яєць.**

#### **Технологічний процес приготування і відпуску страв з натурального сиру і гарячих страв з сиру.**

##### **План**

- 1. Будова, хімічний склад і харчова цінність яєць.**
- 2. Класифікація яєць, продукти їх переробки.**
- 3. Механічна кулінарна обробка яєць.**
- 4. Процеси, що відбуваються в яйці під час теплової обробки.**
- 5. Способи варіння яєць.**
- 6. Смажені страви з яєць.**
- 7. Приготування холодних страв з сиру.**
- 8. Відварні страви з сиру.**
- 9. Смажені і запеченні страви з сиру.**
- 10. Страви регіональної кухні.**

##### **1. Будова, хімічний склад і харчова цінність яєць**

Залежно від виду птиці розрізняють яйця курячі, качині, гусячі, індичі. Яйця водоплавної птиці для приготування страв не використовують, оскільки вони можуть бути джерелом інфекційних захворювань.

Яйце — в основному білковий продукт, дуже високої харчової і біологічної цінності, оскільки у ньому містяться всі поживні речовини, які потрібні для життєдіяльності людини. До складу яйця входять білки (12,6%), жири (11,5%), вуглеводи (0,6-0,7%), мінеральні речовини (1,0%), вода (74%), вітаміни А, Д, групи В, РР, холін. Енергетична цінність 100 г курячих яєць 157 ккал, або 657 кДж. За поживністю яйце можна прирівняти до 40 г м'яса або 200 г молока.

Яйце складається з шкаралупи (12%), білка (56%) і жовтка (32%). Під шкаралупою знаходитьсь щільна шкаралупна оболонка, потім білкова оболонка. Ці оболонки захищають яйце від попадання мікрофлори. На тупому кінці яйця між шкаралупою і білковою оболонкою розміщена повітряна камера. При зберіганні яєць вона збільшується, оскільки всихає вміст яйця.

Білок складається з кількох шарів прозорої тягучої, майже безбарвної

маси, яка при збиванні утворює піну. Найщільніший білок розміщений в середині яйця, а найміцніший (градинки) утримує жовток у центрі яйця. Жовток — це густа маса, яка складається з світлих і темних шарів, що чергуються між собою, зверху покритий тонкою оболонкою.

Хімічний склад білка і жовтка неоднаковий. До складу білкової частини входять білки (10,8%), найціннішими з яких є овоальбумін і кональбумін, що містять усі незамінні амінокислоти у співвідношеннях, які наближаються до оптимальних. Тому ці білки легко (на 98%) засвоюються організмом людини. Білок овоальбумін забезпечує добру розчинність яєчного білка у воді, овоглобулін здатний при збиванні утворювати піну, овомуцин стабілізує піну, лізоцим має бактерицидні властивості, які зникають при старінні яєць. Із вуглеводів (0,9%) у білку яйця міститься глукоза, із мінеральних речовин — натрій, калій, фосфор, магній, кальцій, залізо та ін. Білок бідний на жири (0,03%), містить вітаміни групи В.

Жовток — найцінніша частина яйця, він багатий на білки (16,2%) й жири (32,6%), у ньому містяться вуглеводи (галактоза і глукоза), мінеральні речовини ті самі, що і в білку яйця, вітаміни Е, РР і групи В. Жовтого кольору жовтку надає наявність у ньому каротину, з якого в організмі утворюється вітамін А.

Яйця містять білок авідин, який зв'язує вітамін Н (біотин), регулює нервово-рефлекторну діяльність, утворюючи авідинобіотиновий комплекс. При цьому біотин втрачає свою активність. При тепловій обробці цей комплекс розпадається на складові частини. Тому споживання сиріх яєць небажане, оскільки може виникнути Н-авітаміноз.

Другий яєчний білок овомукоїд пригнічує дію трипсину (ферменту підшлункової залози), тому сирі яйця не тільки погано засвоюються, а й утруднюють засвоєння інших продуктів. Крім того, білки їх частково всмоктуються повністю неперетравленими, а це призводить до алергічних захворювань, особливо у дітей. При тепловій обробці цю антиферментну дію овомукоїд втрачає, а при збиванні яєчних білків вона значною мірою послаблюється.

Білоклізоцин, якому властива антимікробна дія, при недотриманні режиму зберігання може посилити ріст мікроорганізмів, і яйця можуть стати джерелом важких токсикоінфекцій.

Яйця містять багато жиру, який сконцентрований переважно в жовтку у вигляді емульсії. Жир має низьку температуру топлення (34-39°C) і добре засвоюється організмом людини, оскільки в ньому містяться ненасичені жирні кислоти (олеїнова, архідонова, лінолева та ін.) Крім того, у жовтку міститься велика кількість холестерину (1,6%), який прискорює атеросклеротичні процеси. Тому кількість страв, які містять яйця, у раціоні харчування людей похилого віку слід обмежувати.

## 2. Класифікація яєць, продукти їх переробки

У підприємствах масового харчування для приготування страв використовують курячі яйця і продукти їх переробки: меланж і яєчний порошок.

*Яйця курячі харчові* залежно від строку зберігання, якості і маси поділяються на дієтичні, які надходять і реалізуються до 7 діб після знесення (масою не менш як 44 г), і столові, що надходять через 7 діб після знесення (масою 44 г і більше).

Столові яйця залежно від способу і строку зберігання поділяють на

- свіжі,
- холодильникові
- вапновані.

До свіжих належать яйця, які зберігалися при температурі від 1 до 2°C не більш як 30 діб після знесення, холодильникові — це яйця, які зберігалися при температурі від 1 до мінус 2°C понад 30 діб, вапновані — це ті, що зберігалися у розчині вапна, незалежно від строку зберігання.

Дієтичні яйця залежно від маси, а столові залежно від маси і якості поділяють на I і II категорії. Яйця всіх видів і категорій повинні мати чисту, цілу і міцну шкаралупу, у яєць II категорії (крім дієтичних) допускається незначне забруднення. Якість яєць визначається просвічуванням їх на овоскопі.

Дієтичні яйця мають міцний, ледь помітний жовток, який знаходиться в центрі, не переміщається. Білок щільний, просвічується. Повітряна камера нерухома, висотою не більш як 4 мм, маса яйця I категорії — не менш як 54 г, II категорії — не менш як 44 г.

Свіжі, холодильникові і вапновані яйця I категорії мають міцний, малопомітний жовток, допускається незначне відхилення його від центрального положення. Білок щільний, просвічується, у холодильникових і вапнованих допускається недостатньо щільний. Висота повітряної камери у свіжих яєць не більш як 7 мм, у вапнованих і холодильникових — не більше 11 мм. Маса яєць не менше 48 г.

У цих самих видів яєць II категорії жовток послаблений, ясно видимий, легко переміщається, білок слабкий, просвічується, допускається водянистий. Висота повітряної камери не більше 13 мм. Маса яйця не менш як 44 г.

На кожному дієтичному яйці має бути штамп, де вказуються число, місяць знесення, вид і категорія.

Яйця, які мають масу менше 43 г, реалізують під назвою «дрібне»; доброкісні яйця з забрудненою шкаралупою — під назвою «забруднене».

Залежно від наявності дефектів яйця відносять до харчового неповноцінного (використовують при виробництві кондитерських і булочних виробів) і технічного браку.

Найціннішими для харчування є дієтичні і свіжі яйця, з яких готують багато смачних і поживних страв, їх вживають сирими, вареними, смаженими і запеченими, вони входять до складу різноманітних бабок, запіканок, соусів, салатів. Холодильникові і вапновані яйця використовують в основному при виробництві кондитерських і булочних виробів.

Упаковують яйця окремо за видами і категоріями в дерев'яні ящики по 360 або 720 шт., а також у картонну тару. Дієтичні яйця упаковують у коробки по 10 шт.

Зберігають яйця в холодильній камері при температурі 2°C з 1 травня до 1

вересня протягом 9 діб, з 1 вересня до 30 квітня — 6 діб.

Рецептури Збірника складені з розрахунку використання столових курячих яєць II категорії масою 46 г з відходом на шкаралупу, стікання і втрати 12,8%. Виходячи з цього, в рецептурах маса сиріх і варених яєць (без шкаралупи) передбачена 40 г при співвідношенні жовтка і білка 35% і 65% відповідно.

*Яєчний меланж* — це суміш яєчних білків і жовтків (без шкаралупи), перемішаних, профільтрованих, пастеризованих, охолоджених і заморожених при температурі -18°C у металевих банках по 5,8 і 10 кг. Меланж зберігають замороженим при температурі від -9 до -10°C і відносній вологості повітря 80-85% до 8 міс.

З меланжу готують страви, що не потребують відокремлення жовтка і білка (омлет, запіканки, вироби з тіста). Щоб замінити одне яйце масою нетто 40 г, потрібно взяти 40 г меланжу (1:1).

*Яєчний порошок* — це висушена суміш білків і жовтків. Зберігають його при кімнатній температурі і відносній вологості повітря 65-75% протягом 6 міс., а при температурі 2°C і відносній вологості повітря 60-70% — 2 роки з дня виготовлення. Використовують яєчний порошок для тих самих страв, що й меланж. Для заміни одного яйця масою нетто 40 г беруть 11,2 г яєчного порошку (1:0,28).

### 3. Механічна кулінарна обробка яєць

Перед використанням яйця обов'язково обробляють. Для цього виділяють окреме приміщення, де встановлюють стіл з овоскопом для перевірки якості і чотири промарковані ванни для санітарної обробки їх. Яйця, звільнені від упаковки і перевірені на якість овоскопом, укладають у решітчасту корзину або відро з отворами і помішають у першу ванну, де витримують у теплій воді 10 хв., у разі потреби яйця миють волосяними щітками, потім корзину (відро) з яйцями занурюють у другу ванну з 2%-ним розчином хлорного вапна на 5 хв. У третій ванні яйця витримують в 2%-ному розчині кальцинованої солі, у четвертій — ополіскують проточною холодною водою. Після промивання яйця викладають на лотки або в інший чистий посуд.

Якщо окремого приміщення для обробки яєць у підприємстві немає, яйця обробляють у гарячому цеху, їх миють у ванні або в посуді, а дуже забруднені протирають сіллю. Сіль використовують тільки столову дрібного помелу (0,25 г солі на 1 яйце).

Меланж розморожують безпосередньо перед використанням у такій кількості, яка потрібна для приготування певних страв, оскільки після розморожування він швидко псується. Банки з меланжем обмивають і розморожують при кімнатній температурі або у воді з температурою не вище 50°C, потім їх обтирають, відкривають, меланж ретельно перемішують дерев'яною кописткою, проціджують і негайно використовують.

Яєчний порошок перед використанням просіюють крізь сито і розводять теплою водою або молоком (на 1 кг порошку беруть 3,5 л води), розмішують дерев'яною кописткою і витримують 30 хв. для набрякання, потім одразу використовують. Зберігати розведений яєчний порошок не рекомендується,

оскільки він швидко псується.

#### **4. Процеси, що відбуваються в яйці під час теплової обробки**

Страви з яєць готують у соусному відділенні гарячого цеху.

При нагріванні білок і жовток яйця змінюються, зсідаються. При температурі 50-55°C з'являються перші ознаки зсідання білка (денатурації) — часткове помутніння, при 55-60°C каламутним стає весь білок, при 60-65°C він помітно загусає, при 65-75°C перетворюється на драгледоподібну ніжну рухливу масу, яка при нагріванні до температури 75-85°C ущільнюється, а при подальшому нагріванні утворені драглі поступово твердіють. При температурі 80-85°C білок міцнішає, при 95-100°C його міцність майже не змінюється. На відміну від білків м'яса і риби яєчний білок при нагріванні не виділяє води.

Жовток починає загусати лише при температурі 70°C, оскільки жир його має низьку температуру топлення і знаходиться у стані ніжної емульсії.

При приготуванні страв з суміші білків і жовтків з додаванням молока або води температура, при якій відбувається денатурація білків, також підвищується до 70-75°C, маса залишається ніжною, завдяки чому страви легше засвоюються організмом, порівняно з білком яйця, звареного круто.

Додавання солі знижує температуру зсідання білків, тому при смаженні яєчні на поверхні жовтка утворюються білі плями у тих місцях, де потрапила сіль.

При тривалому варінні яєць (більш як 10 хв.) білок частково розпадається, виділяючи сірководень, який з залізом жовтка утворює сірчисте залізо, при цьому верхній шар жовтка темніє.

Швидке охолодження зварених яєць у воді перешкоджає сполученню сірководню з залізом, колір поверхні жовтка майже не змінюється.

#### **5. Способи варіння яєць**

З яєць готують багато страв. За способом теплової обробки страви з яєць поділяють на варені, смажені і запеченні.

Для варіння яєць використовують яйцеварки, наплитні казани, каструлі, сотейники, казани з спеціальними сітчастими втулками, за допомогою яких яйця зручно занурювати і виймати з води. Якщо сітчастих втулок немає, застосовують шумівки.

Яйця варять у шкаралупі і без неї. Для варіння яєць у шкаралупі беруть 3 л води і 40-50 г солі на 10шт. яєць. Сіль додають для того, щоб запобігти витіканню яйця при наявності тріщин на шкаралупі. Підсолену воду доводять до кипіння, а потім занурюють в неї підготовлені яйця. Залежно від кулінарного використання і тривалості варіння дістають варені яйця різної консистенції — рідкі, «в мішечок», крути.

Зварені яйця обполіскують холодною водою, щоб легше було обчищати їх від шкаралупи.

**Яйця рідкі.** Підготовлені яйця занурюють у киплячу підсолену воду і варять 2,5-3 хв. з моменту закипання води. Готові яйця виймають шумівкою або разом з сітчастою втулкою і промивають холодною водою. Яйце, зварене рідко, містить напіврідкий білок і рідкий жовток, тому обчистити його не можна, оскільки воно не зберігає форму.

Подають яйця гарячими на сніданок (1-3 шт. на порцію). Одне яйце кладуть гострим кінцем донизу на спеціальну підставку (пашотницю), яку ставлять на закусочну тарілку, решту — на тарілку. Окремо подають масло і хліб.



**Яйця, зварені «в мішечок».** Підготовлені яйця варять так само, як і рідкі, але протягом 4,5-5 хв., потім промивають холодною водою. Подають у шкарапулі або обережно обчищають її, попередньо зануривши яйце у холодну воду. В яйцях, зварених «в мішечок», білок повинен мати консистенцію ніжних драглів і напіврідкий жовток. Обчищене від шкарапули яйце зберігає форму, але трохи деформується під дією власної ваги, їх також подають неочищеними у пашотницах. Обчищають яйця для прозорого бульйону, шпинату з яйцем і грінками, яєць на грінках під соусом. Яйця у шкарапулі, зварені рідко і «в мішечок», подають тільки гарячими.

**Яйця, зварені круто.** Попередньо підготовлені яйця варять 8-10 хв. у киплячій підсоленій воді. В яйцях, зварених круто, білок і жовток повністю загусають. Не слід довго варити їх (більш як 10 хв.), оскільки вони стають твердими і погано засвоюються організмом.

Зварені яйця швидко занурюють у холодну воду, щоб легше було обчищати шкарапупу і перешкодити сполученню сірководню з залізом (щоб жовток не потемнів).

Яйця, зварені круто, використовують для приготування холодних закусок, соусів, начинок.

Для варіння яєць *без шкарапули* у воду додають оцет, сіль (50 г оцту і 10 г солі на 1 л води), доводять до кипіння, розмішують воду, щоб посередині утворилася воронка, в яку випускають яйця без шкарапули. Варять їх при слабкому кипінні 3-3,5 хв., потім виймають шумівкою і ножем вирівнюють білкові торочки, що розплівалися по краях. Відходи при цьому становлять 7% маси вареного яйця. Форма яйця, звареного без шкарапули, приплюснута, білок густий з нерівною поверхнею, жовток напіврідкий, повинен бути в середині білка.

Яйця, зварені без шкарапули, використовують холодними і гарячими. Подають на грінках з пшеничного хліба під соусом або з гарячими м'ясними стравами.



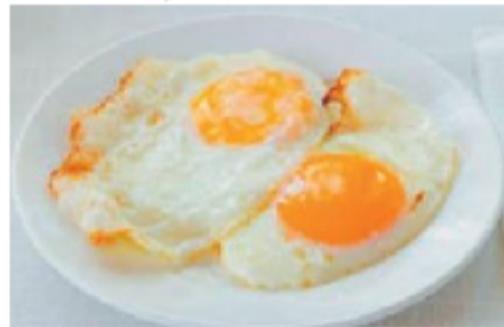
**Яйця з шинкою на грінках.** На скибочки підсмаженого на маргарині пшеничного хліба кладуть шматочок обсмаженої шинки, зверху гарячі яйця, зварені «в мішечок», без шкаралупи, прикрашають листочками естрагону. Окремо подають соус томатний або червоний з естрагоном.

## 6. Смажені страви з яєць

До смажених страв з яєць належать яєчні й омлети. При приготуванні цих страв застосовують смаження основним способом при температурі 140-160°C. Смажити яєчню краще на чавунній порційній сковороді або спеціальних сковородах з заглибленням для жовтка.

Норма солі на 1 яйце — 0,25 г. Перед подаванням яєчню посыпають подрібненою зеленню петрушки, кропу, цибулі 1-3 г нетто на порцію. Яйця можна смажити у фритюрі при температурі 180°C по 2-3 шт. на порцію.

**Яєчня натуральна.** На добре розігріту порційну сковороду з вершковим маслом обережно випускають підготовлені яйця, не порушуючи цілісності жовтка, посыпають сіллю, смажать 3-5 хв.



**Яєчня натуральна**

Жовток повинен залишитися напіврідким. Сіль використовують дрібну і посыпають нею тільки білок, оскільки на жовтку від солі залишаються білі плями (сіль знижує температуру зсідання білків). Частину солі можна додати у жир, щоб білок не набухав. Жовток під час смаження можна посыпти перцем.

Подають яєчню у порційній сковороді, яку ставлять на закусочну тарілку з паперовою серветкою, іноді перекладають у тарілку і поливають вершковим маслом, посыпають подрібненою зеленню.

Використовують як самостійну страву, гарячу закуску, доповнення до м'ясних страв (біфштекс з яйцем, антрекот з яйцем), а також для бутербродів.

**Яєчня з гарніром.** Яєчню можна готовувати з різними гарнірами — салом-шпиком, картоплею або баклажанами, грибами, цибулею, ковбасою, шинкою, сосисками, сардельками, грудинкою, житнім хлібом.



**Яєчня з гарніром**

Для приготування гарнірів сало-шпик нарізають скибочками або кубиками і обсмажують до золотистого кольору, сиру або варену картоплю, баклажани, помідори нарізають скибочками і обсмажують.

М'ясні продукти нарізають кубиками, скибочками, соломкою або кружальцями (сосиски і ковбасу) і обсмажують 2-3 хв. на порційній сковороді основним способом. Житній хліб нарізають кубиками або скибочками і підсмажують. Ріпчасту цибулю шatkують і пасерують.

На підготовлений гарнір обережно випускають сирі яйця, солять і смажать до повного загустіння білка.

Подають так само, як яєчню натуральну.

**Яєчня з твердим сиром.** Підготовлені яйця випускають на гарячу порційну сковороду з жиром, посыпають тертым твердим сиром і смажать 4 хв. у жаровій шафі. Подають на порційній сковороді.

## Омлети

Готують омлети з суміші яєць, солі, молока або вершків. Для приготування омлетів можна використовувати меланж або яєчний порошок.

За технологією приготування омлети поділяють на натуральні, змішані з гарніром, фаршировані гарніром.

Смажать омлети на чавунних сковородах або листах.

**Омлет натуральний.** Готують омлетну масу. Для цього підготовлені яєчні продукти з'єднують з молоком і сіллю, добре розмішують, злегка збивають до утворення на поверхні піни.



*Омлет натуральний*

На добре розігріту чавунну сковороду з вершковим маслом швидко виливають підготовлену омлетну масу і смажать до повного її загустіння.

Коли нижня частина омлету підсмажиться, краї його загинають з обох боків до середини, надаючи омлету форми довгастого пиріжка, перекладають рубцем донизу на блюдо або столову мілку тарілку.

Перед подаванням омлет поливають маслом, можна посипати подрібненою зеленню (1-3 г нетто на порцію).

**Мішаний омлет.** У сиру омлетну масу додають гарнір — обсмажене сало-шпик, нарізане дрібними кубиками, пасеровану ріпчасту цибулю, тертий твердий сир, м'ясні продукти, добре перемішують, смажать і подають так само, як омлет натуральний.

**Омлети фаршировані.** Готують омлет натуральний, на середину кладуть начинку, згортають з двох боків краї, прикриваючи начинку і надаючи їйому форми довгастого пиріжка.



*Омлет фарширований*

Перед подаванням кладуть на підігріту столову мілку тарілку рубцем донизу, поливають розтопленим вершковим маслом.

Начинку готовять овочеву, м'ясну або солодку (варення, джем).

**Приготування начинки.** Для овочевої начинки овочі нарізають дрібними кубиками. Квасолю і цвітну капусту відварюють, зелений горошок (консервований) підігрівають, моркву і шпинат припускають, кабачки і гриби обсмажують.

Овочі заправляють молочним або сметанним соусом.

Для м'ясної начинки використовують варені шинку, ковбасу, сосиски свинячі або телячі нирки, печінку птиці, їх нарізають дрібними кубиками або соломкою, обсмажують; з'єднують з соусом червоним або томатним, сметанним з цибулею і доводять до кипіння (начинка може бути з одного виду продуктів або поєднання кількох).

Для приготування солодкого омлету в омлетну масу додають терту лимонну цедру або кардамон, розтертий з цукром.

Перед подаванням солодкий фарширований омлет посипають цукровою пудрою.

## **Омлет натуральний запечений**

На змащений маслом лист виливають омлетну масу шаром 2,5-3 см, ставлять у жарову шафу і запікають 8-10 хв. до повного її загустіння й утворення на поверхні злегка підрум'яненої кірочки.



*Омлет натуральний запечений*

Готовий омлет нарізають на порції у вигляді квадратів, трикутників, кладуть на тарілку і поливають вершковим маслом.

Мішані запеченні омлети запікають так само, як омлет натуральний.



*Драчена*

Лист або порційну сковороду змащують маргарином і виливають масу шаром не більш як 1 см.

Драчену запікають у жаровій шафі до появи на поверхні злегка рум'яної кірочки.

Драчену краще готувати на порційних сковородах. При відпусканні поливають маслом.

## **Вимоги до якості страв з яєць**

Зварені рідко яйця мають рідкий жовток, напіврідкий білок, обчищати яйце не слід, оскільки воно не зберігає форму.

Яйця, зварені «в мішечок», мають щільний білок зверху, біжче до центру — напіврідкий, жовток напіврідкий. Обчищене від шкаралупи яйце зберігає форму, проте трохи деформується.

Яйця, зварені круто, мають у міру щільний білок та жовток. Недопустимими вадами яєць є забруднення і тріщини шкаралупи або вилив.

Яечня зберігає форму і має напіврідкий жовток. Край яєчні не підсушений. Небажані білі плями на жовтку від солі, неправильна форма жовтка.

Страви з яєць не підлягають зберіганню, готують їх за попитом, подають негайно, оскільки при зберіганні вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, твердіють, погіршується їх смак.

Яйця, зварені круто, після промивання холодною водою зберігають сухими. Холодні вироби з яєць зберігають при температурі 0-6°C.

Омлет, підсмажений у формі пиріжка, має світло-жовтий колір, хвилясту поверхню, пухку, соковиту консистенцію. Не допускаються відокремлення рідини, ознаки псування яєць, наявність шкаралупи.

Драчена щільна, добре запечена, смак і запах — яєчної страви. Поверхня не підгоріла, виріб не пересолений.

Страви з яєць не підлягають зберіганню, готують їх за попитом, подають негайно, оскільки при зберіганні вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, твердіють, погіршується їх смак.

## **7. Приготування холодних страв з сиру**

Сир — цінний білковий кисломолочний продукт харчування. До його

складу входять повноцінний білок (13—18%), жир (0,6-18%), молочний цукор (1-1,5%), мінеральні речовини (1%), всі вітаміни молока (А, Д, Е, РР, С, групи В) і вода (64,7-77,7%). Енергетична цінність сиру — 226 ккал, або 945 кДж.

Білки сиру повноцінні, містять усі незамінні амінокислоти, сприятливо впливають на жировий обмін. Сир багатий на кальцій (0,16%), фосфор, залізо, магній, які необхідні для розвитку молодого організму.

Завдяки лікувальним властивостям білків, які входять до складу сиру, а також високому вмістові мінеральних речовин страви з сиру рекомендується використовувати у дитячому і дієтичному харчуванні при захворюваннях печінки, нирок, шлунка, атеросклерозі.

Сир використовують для приготування холодних і гарячих страв. Застосовують жирний, напівжирний і знежирений сир. Жирний сир містить 18% жиру. Вживають його у натуральному вигляді з цукром, цукровою пудрою, сметаною, молоком; для приготування холодних страв — сирної маси з різними начинками, а також для гарячих страв.

Напівжирний сир містить 9% жиру, нежирний — 0,5%. Використовують для приготування гарячих страв — сирників, пудингів, запіканок, вареників, млинчиків.

Сир містить 62-77% повноцінного молочного білка — казеїну. Під час теплової обробки страв з сиру білки ущільнюються, що утруднює засвоювання їх. Щоб запобігти ущільненню білків під час теплової обробки, перед приготуванням гарячих страв сир протирають крізь сито або протиральну машину. Втрати становлять 1-2% маси. Сир, який подають у натуральному вигляді, не протирають. Якщо сир містить багато вологи, його загорттають у чисту тканину і віджимають пресом. Для покращення аромату в сир додають терту цедру, ванілін.

Для приготування страв з нежирного сиру в нього можна додати вершкове масло.

#### **Сир з молоком, вершками, сметаною, цукром або сметаною і цукром.**

Сир кладуть на тарілку або салатник, заливають кип'яченим охолодженим молоком або вершками і посыпають цукром або цукровою пудрою.

Молоко і вершки до сиру подають також у молочнику, цукор — на розетці.



Якщо подають зі сметаною, сир викладають у салатник або тарілку гіркою, роблять невелике заглиблення, в яке вливають сметану.

Протертій сир подають також з тертим твердим сиром, попередньо розмішуючи до однорідної маси, із свіжими дрібно нарізаними листками салату

або дрібно насіченою зеленню петрушки і сметаною.

За способом теплової обробки страви з сиру поділяються на варені, смажені і запеченні.

## 8. Відварні страви з сиру

**Вареники з сиром.** Приготування вареників складається з таких процесів: приготування тіста, підготовка фаршу, формування вареників, варіння.

*Приготування тіста.* Просіяне борошно насыпають на стіл або в широкий посуд (1-1,5% борошна залишають на підсипання під час формування), у борошні роблять заглиблення у вигляді воронки, вливають в неї суміш молока, яєць, солі, цукру і замішують тісто до однорідної маси й утворення щільної пружної грудки.

Тісто накривають марлею і залишають на 40 хв. для набухання клейковини і набуття ним більшої еластичності.

*Приготування фаршу.* Сир протирають, додають борошно, сіль, яйця, масу добре перемішують і формують з неї невеликі кульки.

Готове тісто розкачують 1-1,5 мм завтовшки у вигляді смужки 40-50 мм завширшки, змащують сирими яйцями або лъзоном, залишаючи з країв 4 см. На тісто кладуть кульки з сирного фаршу на відстані 4 см одна від одної. Піднявши край змащеної смужки тіста, накривають фарш, навколо кожної кульки верхній шар тіста притискають до нижнього і вирізають вареники металевою виїмкою. Обрізки тіста з'єднують і вдруге розкачують.

Розкачане тісто можна відразу нарізати невеликими шматочками або за допомогою круглої виїмки. На них кладуть фарш і зашипують краї. Для формування вареників використовують стіл з дерев'яною поверхнею або широку дошку.

До варіння вареники зберігають у холодильній шафі на дерев'яних лотках, посипаних борошном, при температурі від 0 до 2-6°C.

Вареники кладуть у киплячу підсолену воду (на 1 кг вареників 4 л води) невеликими порціями. Варять доти, доки вареники не спливуть на поверхню протягом 5-7 хв. при слабкому кипінні.

Готові вареники виймають шумівкою, кладуть у посуд з розтопленим вершковим маслом і злегка струшують.

Подають у нагрітому посуді, поливають розтопленим маслом. Сметану можна подати окремо у сметаннику або соуснику.

**Вареники лініві.** У протертий сир додають борошно, сіль, яйця і перемішують до утворення однорідної маси. Потім розкачують шаром 10-12 мм завтовшки, розрізають на смужки 2-2,5 см завширшки, які нарізають на шматочки у вигляді прямокутників або ромбиків.



Вареники лініві

Можна сформувати масу у вигляді валика і нарізати упоперек на кружальця діаметром до 15 мм. До варіння зберігати, як вареники з сиром.

Відварити в киплячій підсоленій воді 4-5 хв. Вареники, що спливли, обережно виймають, кладуть у посуд з розтопленим маслом, струшують.

Подають у круглому баранчику з кришкою з вершковим маслом, сметаною або цукром.

## 9. Смажені страви з сиру

До них належать сирники і млинчики з сиром. Сирники готують з сиру або з додаванням овочів (картоплі, моркви).

**Сирники.** Для цієї страви бажано використовувати жирний сир. Сирники готують з цукром і ваніліном і без цукру. Без цукру сирники готують з додаванням картопляного пюре, квасолі, а також у тому випадку, якщо сир з підвищеною вологістю або кислотністю.

У протертий сир додають 2/3 частини борошна, яйця, сіль, ванілін, попередньо розчинений у гарячій воді. Масу добре перемішують і формують у вигляді биточків 1,5 см завтовшки, панірують у борошні, підсмажують основним способом з обох боків. Доводять до готовності у жаровій шафі 5-7 хв.



*Сирники*

Подають сирники по 2-3 шт. на порцію на підігрітих малих столових тарілках з цукром, варенням або сметаною.

Соус молочний, сметаний, сметану подають окремо або підливають поряд з сирниками.

**Сирники з сиру і картоплі.** Варену картоплю протирають на протиральний машині, додають протертий сир, сирі яйця, сіль, 2/3 борошна і добре вимішують. Утворену масу формують у вигляді биточків, панірують у борошні, що залишилося, і підсмажують основним способом. До готовності доводять у жаровій шафі.

Подають по 2-4 шт. на порцію зі сметаною або сметанним соусом.

**Сирники з морквою.** Сиру обчищену моркву нарізають дрібно і припускають з маргарином у невеликій кількості води (10% води від маси нетто моркви). Потім додають манну крупу і, помішуючи, нагрівають до набрякання.

Масу охолоджують, додають протертий сир, сирі яйця, цукор 12/3 частини борошна. З маси готують сирники, обкачують у борошні і смажать основним способом.

Подають по 4 шт. на порцію, поливають сметаною, соусом молочним або сметанним.

**Сирники по-кіївському.** У протертий сир додають цукор, яйця, сіль, борошно, ванілін, розчинений у гарячій воді, перемішують і роблять кружальця завтовшки 5-7 мм.



*Сирники по-кіївському*

На підготовлені кружальця кладуть начинку, зашипують краї, формують сирники овальної форми, змочують у яйцях, панірують у білій паніровці і смажать у фритюрі 2-3 хв., доводять до готовності у жаровій шафі 5-7 хв.

**Приготування начинки.** Ізюм миють, заливають окропом, видаляють кісточки, обсушують. Потім з'єднують з варенням, уварюють до загустіння й охолоджують.

Відпускають сирники по 2 шт. на порцію, зверху посипають цукровою пудрою. Окремо подають сметану.

**Сирники з квасолею.** Сир протирають. Додають зварену протерту квасолю, яйця, цукор, сіль і добре перемішують. З утвореної маси формують сирники по 2-3 шт. на порцію, панірують у борошні.

Відпускають зі сметаною, вершковим маслом, соусом молочним або сметаним.

**Запеченні страви з сиру.** До запечених страв відносять запіканку і пудинг, який відрізняється від запіканки тим, що в нього вводять збиті до пухкої піни білки, додають родзинки, горіхи, цукати, ванілін. Готовий пудинг буде більш пухким і калорійним.

**Запіканка з сиру.** Протертий сир з'єднують з пшеничним борошном або манною крупою чи густою манною кашею, вводять цукор, сіль, яйця і перемішують масу.

На лист, змащений жиром і посипаний меленими сухарями, викладають масу шаром 3-4 см, вирівнюють поверхню, змащують сметаною або яйцями, збитими зі сметаною і запікають у жаровій шафі при температурі 250°C. Готовність визначають за утворенням добре підсмаженої кірочки і відставанням від стінок листа, проколюючи дерев'яною скалкою.

Готову запіканку нарізають на порційні шматки квадратної або прямокутної форми. Подають у гарячому вигляді зі сметаною, сметаним або солодким соусом.

**Пудинг з сиру (запечений).** У гарячій воді розчиняють ванілін, потім всипають манну крупу і, помішуючи, заварюють. Родзинки перебирають, сир протирають, білки сиріх яєць відділяють від жовтків, збивають до утворення стійкої пухкої піни, горіхи подрібнюють.

У протертий сир додають яечні жовтки, розтерті з цукром, охолоджену заварену манну кашу або манну крупу, розм'якшене вершкове масло або маргарин, сіль, ванілін, родзинки, горіхи. Масу ретельно перемішують, вводять збиті білки і ще раз обережно перемішують, щоб білки не осіли.

Масу викладають у форму або лист, змащений маслом, посипаний сухарями на 3/4 об'єму. Поверхню вирівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі 25-35 хв. при температурі 200-220°C до утворення на поверхні добре підсмаженої кірочки. Пудинг витримують у формі 5-10 хв. для остигання, виймають обережно з форми (щоб пудинг не осів) і нарізають на порції.

Пудинг, запечений на листі, розрізають, не викладаючи з листа, на порційні шматки квадратної форми (1 шматок на порцію).

Подають у гарячому вигляді зі сметаною, солодким або молочним соусом. Сметану або соус можна подати окремо у соуснику.

#### *Вимоги до якості страв з сиру*

Холодні страви з сиру мають смак і запах натурального сиру і наповнювачів. Колір сиру — білий з жовтим відтінком, консистенція страви —

ніжна, без грудок.

Сирники правильної кругло-приплюснутої форми, без тріщин, консистенція однорідна, м'яка, пухка. Колір на розрізі — злегка жовтуватий. Смак — солодкий або в міру солоний, без надмірної кислотності, з присмаком наповнювачів.

Сирники по-київському овальної форми, на поверхні рум'яна кірочка, консистенція — пухка, смак — солодкий.

Запіканки і пудинги мають гладеньку поверхню без тріщин, покриті рівномірною золотистою кірочкою, колір на розрізі — світло-жовтий.

Консистенція — ніжна, пухка, однорідна. Смак і запах — властиві запеченої масі з сиру, в міру солодкий.

Напівфабрикати страви «Вареники з сиром» мають напівкруглу форму з добре защипнутими краями, не злипаються і не деформуються, товщина шару тіста — 2-3 мм. Середня маса вареника 12-14 г або 20-25 г. Після варіння вареники зберігають форму, без сторонніх присмаків і запахів. Консистенція — м'яка, пухка, колір — білий з кремовим відтінком.

Лініві вареники мають циліндричну, ромбоподібну або квадратну форму, не деформуються, не злипаються.

Напівфабрикати і холодні вироби з сиру зберігають при температурі 0-6°C, вареники, млинчики з сиром, сирники зберігають не більш як 15 хв. у теплому місці до подавання, пудинг — 30 хв., запіканки — 1 год. Сир і сирну масу зберігають на холоді від 6 до 24 год. у закритому посуді, який не окислюється.

## 10. Страви регіональної кухні

**Сир запечений в маслі.** Півкілограма домашнього сиру ретельно перемішуємо, солимо, вкладаємо в «рукавець» і кладемо під гніт на ніч. Обережно витягуємо з «рукавця», укладаємо на решітку і ставимо в піч або духову шафу з температурою 150 -180C на 30-40 хвилин для одержання рум'яної кірочки. Охолоджуємо. Нарізаємо гострим ножем на шматочки-кубики.



Сир запечений в маслі

Вкладаємо в керамічний або глиняний посуд, зверху кладемо нарізане шматочками вершкове масло 300 грамів. Поміщаємо в піч або духову шафу з температурою 180-200 градусів на 15-20 хвилин.

Подаємо в тому ж посуді, що запікали , при температурі 80-90 градусів, бажано з чорним житнім хлібом.



Мандрики з сиру

**Мандрики з сиру.** Для приготування страви використовують домашній сир, яйця, сіль. Домашній сир добре перемішати з яйцями і сіллю. З сирної маси сформувати кульки круглої приплюснутої форми діаметром 5-6 см. Заготовки підсушити в жаровій шафі на дерев'яній дощці до золотистого кольору.

## Тема 14. Гарячі і холодні напої

### Лекція 16. Технологічний процес приготування і подавання гарячих і холодних безалкогольних напоїв

#### План

1. Чай.
2. Кава.
3. Какао.
4. Шоколад.
5. Прохолодні напої.
6. Молочні напої.
7. Молочні коктейлі.

Напої поділяють на гарячі й холодні. Гарячі напої (чай, кава, какао, шоколад) є тонізуючими завдяки вмісту алкалоїдів, дубильних речовин і вітамінів. Вони мають приємний аромат, стимулюють серцеву діяльність, роботу органів травлення, зменшують відчуття втоми.

Ароматичні та смакові речовини чаю, кави, какао легкі, вони руйнуються під час кип'ятіння і за тривалого зберігання. Тому їх потрібно готувати невеликими порціями, не допускаючи кипіння, тривалого нагрівання, повторного розігрівання. Температура подавання гарячих напоїв має бути не нижчою за + 75 °С.

До холодних напоїв належать молоко, кисломолочні продукти, квас, молочні й різноманітні фруктово-ягідні прохолодні напої. Їх подають за температури + 7–14 °С. Деякі холодні напої подають із шматочками харчового льоду.

**Кип'ячене молоко** подають гарячим і холодним, пастеризоване та стерилізоване молоко — холодним, без попереднього кип'ятіння.

#### 1. Гарячі напої

**Чай** — це напій, поширений у багатьох країнах світу. Він добре впливає на організм людини, стимулює діяльність серця, збуджує центральну нервову систему, поліпшує кровообіг і зміцнює капіляри, підвищує розумову активність, знімає нервову та м'язову втомлюваність, розширяє судини й стимулює функції нирок. Чай освіжася, прекрасно тамус спрагу та викликає відчуття бадьорості. Він має лікувальні властивості: його використовують для профілактики атеросклерозу, старіння організму, карісси зубів, а також уживають під час застудних захворювань, бо чай має антимікробну дію (при кон'юнктивітах).

До складу готового чаю входять різні сполуки, які роблять його ароматним, зумовлюють колір і тонізуючі властивості: кофеїн (0,3–4,2 %), дубильні речовини (15,9–19 %), ефірні масла (0,006–0,021 %), білкові та пектинові речовини, вітаміни С, Р, PP, В1, В2, пантотенова та нікотинова кислоти, барвники, ферменти, мінеральні елементи й органічні кислоти (лімонна, яблучна, щавлева, янтарна). Під час заварювання чаю понад 30 % розчинних речовин переходить у настій, що надає йому кольору, смаку, аромату й тонізуючої дії, а в процесі охолодження вони випадають в осад. Основним алкалоїдом чаю є кофеїн, що збуджує центральну нервову систему.

Дубильні речовини — таніни та катехіни — надають чайному настою міцного в'яжучого смаку та червоно-коричневого кольору. Таніни чаю покращують процес травлення, катехіни мають властивості вітаміну Р, який зміцнює кровоносні судини. Чай не рекомендують заварювати в залізному посуді, що окиснюється, оскільки він набуває темного кольору й змінює характерний смак.

Аромат чаю зумовлений ефірними маслами, вони легко випаровуються, і тому заварений чай довго не зберігається. Він втрачає аромат і набуває запаху продуктів розпаду речовин чайного листу. Ефірні масла мало розчиняються у воді й після охолодження чаю спливають на її поверхню, утворюючи «маслянисті плями».

Виготовлення чаю складається з таких процесів: зав'ялювання, скручування, ферментація, сушіння, сортування, купажування та упаковування.

За способом обробки чай поділяють на байховий чорний і зелений, а також червоний і жовтий (поширені тільки в Китаї), пресований, плитковий, гранульований. Крім того, чай виробляють для разового заварювання, розфасований у пакетики; швидкорозчинний, який виготовляють завдяки сушінню екстракту свіжозавареного чаю. Поширеній чай із наповнювачами: м'ятою, горобиною, чебрецем, вітамінний із шипшиною та ін.

Назва чаю залежить від країни, де його виробляють. Індійський чай має найбільшу кількість екстрактивних речовин, танінів і кофеїну. Він дає густий, терпкий настій із в'яжучим смаком. Цейлонський чай відрізняється терпкістю, тонким ароматом і кольором; китайський — м'який та ароматний; грузинський та азербайджанський чаї за якостями подібні до китайського; краснодарський — до індійського.

Зелений байховий чай виробляють без зав'ялювання і ферментації, він має своєрідний сильний аромат, гіркувато-терпкий смак, настій — світло-зеленого кольору. Вміст вітаміну С і тонізуючих властивостей у зеленому чаї більше, ніж у чорному, містить 2,8 % кофеїну.

Чай легко поглинає сторонні запахи й вологу, що погіршує його якість, тому його щільно упаковують у папір кількох видів: картон, пергамент, фольгу, а також герметично упаковують у металеві чи фарфорові банки. Зберігають у сухому, чистому, добре провітреному приміщенні за відносної вологості повітря 65 %.

Для заварювання чаю найкраще використовувати порцелянові чайники.

**Чай-зварка** — на порцію чаю (200 мл) витрачають 50 мл заварки, що рівноцінно 2 г сухого чаю.

Чайник обполіскують гарячою водою, насипають чай, заливають окропом на 1/3 об'єму чайника, закривають кришкою, накривають серветкою, дають настоятися протягом 5–10 хв. Потім доливають окріп. Для заварювання чаю бажано використовувати м'яку воду, оскільки в жорсткій гірше екстрагуються розчинні речовини, смак та аромат чаю погіршуються, знижується його тонізуюча дія. Не можна використовувати воду, яка перекипіла, кип'ятити заварений чай або довго тримати його на плиті, оскільки він набуває неприємного запаху. Також не можна додавати сухий чай у заварений. Термін реалізації завареного чаю — 1 год.



**Чай з лимоном**

Чай подають у чайних чашках, склянках з підсклянниками, піалах або парами чайників. Можна подавати чай сухим у спеціальному порційному упакуванні або в ситечку для заварювання в склянці. До чаю потрібно запропонувати цукор, варення, мед, джем, повидло, лимон, цукерки, бублики, торт, тістечка, пиріжки, пряники, медяники; у молочнику — пастеризоване холодне молоко або вершки.

Зелений чай зазвичай п'ють без цукру з піал, а до нього подають східні ласощі, родзинки, урюк. Можна подавати чай холодним (+ 8–10 °C). Для цього заварений чай після настоювання процідують, додають переварену воду й охолоджують.

Подають із скибками лимона або апельсина й харчовим льодом. Правильно заварений чай має золотисто-янтарний колір, присмінний аромат, прозорий настій, злегка терпкий смак.

Своєрідного смаку й аромату надають чаю добавки з лікувальних трав, кмину, шипшини, цедри, соку цитрусових, фруктів.

**Чай із цукром, варенням, джемом, медом, повидлом.** У склянку або чашку наливають заварку чаю і доливають окропом. Цукор, варення, джем, мед, повидло подають окремо на розетці.

**Чай із молоком або вершками.** Чай подають, як зазначено вище, а гаряче молоко — у молочнику.

## **2. Кава.** Напої з натуральної кави мають присмінний аромат і тонкий смак.

На підприємства громадського харчування кава надходить у зернах (сира або підсмажена), мелена, а також натуральна розчинна. Сирі зерна неароматні, настій із них несмачний, тому їх підсмажують за температури + 180–200 °C до темно-коричневого кольору. Зерна темнішають у результаті карамелізації цукрів і реакції меланоїдиутворення. При цьому накопичуються ароматичні ефірні олії, кава набуває специфічних смаку й запаху. Маса зерен кави зменшується на 18 %, але її хімічний склад не змінюється.

Підсмажені зерна за потреби безпосередньо перед заварюванням розмелюють, використовуючи кавовий млинок або розмелювальні машини з універсальним приводом. Ступінь розмелювання кави впливає на якість напою. Краще зберігає аромат кава великого помолу, ніж дрібномелена, напій буде прозорішим.

Напої з натуральної кави мають тонкий, присмінний аромат і смак. Її цінують за тонізуючі властивості. Кава містить 2–4 % кофеїну, 5–6 % вуглеводів, майже 3 % білка, 4–5 % мінеральних солей (переважно калію), ефірні олії, дубильну кислоту, смакові речовини, вітаміни PP, B, B2, B6, B1.

У напій переходять в основному кофеїн, дубильна кислота, біологічно активні та смакові речовини.

Смакові речовини збуджують травні органи, а кофеїн впливає на нервову систему, серцеву діяльність і підвищує кров'яний тиск.

Для досягнення тонізуючого ефекту достатньо 0,1-0,2 г кофеїну, що відповідає 15-17 г меленої кави (1–2 чайні ложки). Цим і визначається норма

закладання на одну порцію (4-5 г меленої кави на 100 мл води). Велика кількість кофейну шкідливо впливає на організм.

У закладах громадського харчування каву готовують у спеціальних кавоварках типу «Експрес», електрокавоварках, у кавниках і кавоварках з нержавіючої сталі з кришками, які щільно прилягають.

**Кава чорна.** Мелену каву заливають окропом, доводять до кипіння і, припинивши нагрівання, настоюють 5-8 хв. Готовий напій проціджають.

Для приготування кави в електрокавоварках мелену каву насипають на сітку агрегата за 5-6 хв. до закипання води. У процесі варіння з кави екстрагуються смакові й ароматичні речовини. Для поліпшення смаку напою каву залишають в апараті на 5-8 хв.

Каву подають у чашках для кави ємністю 75 або 100 мл. Okремо на розетці подають цукор, у молочнику — молоко або вершки. До кави можуть подати лікер або коньяк.

**Кава на молоці.** До готової чорної кави додають гаряче молоко та доводять до кипіння.

Каву подають із молоком у склянках з підсклянниками або чашках для кави з блюдцем.

**Кава по-східному.** Дрібномелену каву засипають у спеціальний посуд (турку) ємністю 100 см<sup>3</sup>, додають цукор, заливають холодною водою і доводять до кипіння.



*Кава на молоці*



*Кава по-східному*

Подають не проціднюючи в турці або переливають у чашки для кави. Okремо подають у склянці холодну кип'ячену воду з льодом.

**Кава чорна з морозивом.** До готової чорної кави додають цукор та охолоджують до температури + 8-10 °C. Перед подаванням каву наливають у бокал або конічну склянку, кладуть кульку морозива й відразу подають із соломкою.

**3. Какао з молоком.** Какао-порошок змішують із цукром, додають невелику кількість окропу й розтирають до однорідної маси, потім, безперервно помішуючи, вливають гаряче молоко, окріп, що залишився, і доводять до кипіння.

Подають у склянках або чайних чашках із блюдцями.

**4. Шоколад.** Для приготування напою використовують шоколад у порошку або плитках, які попередньо подрібнюють.

Порошок шоколаду змішують із цукром, розводять невеликою кількістю води й розтирають до однорідної маси. Молоко доводять до кипіння і, безперервно помішуючи, вливають розведений шоколад, доводять до кипіння.

Подають у чашках із блюдцем або склянках з підсклянниками. Шоколад і какао можна подавати гарячими зі збитими вершками, а холодними — з морозивом.

## 5. Прохолодні напої

У літній період, як правило, підвищується попит на прохолодні напої. Виготовлення цих напоїв нескладне, не вимагає додаткових приміщень, тому їх можна виготовляти в різних підприємствах масового харчування.

Готують ці напої з плодів шипшини, лимонів, ревеню, журавлини, сиропів, соків тощо. Подають у бокалах, фужерах, склянках, а в разі масового обслуговування — у глечиках. Окремо подають харчовий лід (10 г на порцію). Цукор для приготування напоїв рекомендується попередньо розчиняти у воді.

**Напій апельсиновий або лимонний.** Цедру лимона або апельсина дрібно нарізають, заливають гарячою водою, кип'ятять протягом 5 хв., а потім залишають на 3-4 год. для настоювання. Після проціджування до відвару додають цукор, доводять до кипіння, вливають віджатий лимонний або апельсиновий сік і охолоджують.

**Напій журавлинний.** Підготовлені ягоди протирають, віджимають сік. Вичавки заливають гарячою водою, варять 5-8 хв. і проціджують. До відвару додають цукор, доводять до кипіння, вливають сік і охолоджують.

**Напій полуничний.** Полуниці перебирають, промивають, видаляють плодоніжки, віджимають сік. Вичавки заливають водою, варять 5-7 хв., проціджують, додають цукор і сік. Напій охолоджують і подають.

**Напій з ревеню.** Стебла ревеню, обчищені від волокон, дрібно нарізають, варять у закритому посуді 15-20 хв., дають настоятися і проціджують. Потім додають цукор, лимонну кислоту й охолоджують.

**Хлібний квас.** Готують квас із житніх сухарів. Для цього житній хліб нарізують скибочками, підсушують, кладуть у кастрюлю, заливають перевареною водою, охолодженою до 80°C, і перемішують. Квас настоюють у теплому місці, періодично помішуючи. Настій проціджують, а сухарі знову заливають теплою водою і настояють другий раз 1-1,5 год.

Потім обидва настої з'єднують, додають цукор, дріжджі, залишають для бродіння при температурі 23-25°C на 8-12 год. Після бродіння квас проціджують і охолоджують.

**Квас хлібний з екстракту.** Екстракт хлібного квасу розводять кип'яченою теплою водою, додають розведені дріжджі, цукор і залишають на 5-6 год. для бродіння при температурі 20°C, потім проціджують.

**Напій «Петровський».** У посуд з невеликою кількістю квасу додають мед, розмішують до повного розчинення, вливають квас, що залишився, кладуть нарізаний тоненькими скибочками хрін, щільно закривають кришкою і залишають на 2-4 год. у холодному приміщенні. Подають зі шматочками харчового льоду.

**Напій яблучний.** Яблука обчищають від шкірки і насіння, протирають і віджимають сік. Вичавки заливають гарячою водою, варять 10-15 хв. і проціджують. У відвар додають цукор, доводять до кипіння, вливають віджатий сік і охолоджують.

**Напій із сиропу.** У сироп промислового виробництва вливають невелику кількість теплої кип'яченої води ( $40^{\circ}\text{C}$ ), перемішують, додають воду, що залишилась, і охолоджують.

**Напій з плодів шипшини.** Плоди шипшини промивають, заливають окропом, варять у закритому посуді при слабкому кипінні 5-10 хв. І додають цукор. Потім залишають для настоювання на 22-24 год. і проціджають.

**Напій вітамінний.** У киплячу воду кладуть цукор, вливають яблучний сік і відразу знімають з плити. Коли напій охолоне, додають лимонний сік і вишневий сироп. Напій охолоджують і подають у фужерах з соломинкою.

## 6. Молочні напої

Готують молочні і вершкові прохолодні напої із суміші молока, вершків, морозива, цукру, соків.

Для їх приготування рекомендується використовувати молоко і вершки пастеризовані, які поступають у пляшках і пакетах.

**Молоко з фруктовим або ягідним соком.** У склянку з холодним пастеризованим молоком додають цукор або цукровий сироп, фруктовий або ягідний сік, розмішують і зразу подають. Фруктовий або ягідний сік можна замінити відповідно сиропом. У цьому випадку цукор у молоко не додають.

**Молоко з джемом або варенням.** Готують так, як попередній напій, але замість фруктових і ягідних соків додають варення без кісточок або джем.

**Молоко з морозивом і фруктовим соком.** У склянку кладуть морозиво, додають фруктовий сік, вливають холодне пастеризоване молоко, швидко розмішують і подають.

**Вершки з апельсиновим соком.** Яєчні жовтки розтирають з цукром, додають сік апельсиновий, розмішують, розливають у бокали і додають вершки.

**Молоко з сунічним пюре.** Обчищені, промиті й обсушенні суниці протирають, додають цукор і пастеризоване молоко і збивають.

## 7. Молочні коктейлі

Молочний коктейль — смачний прохолодний напій. Виготовляють його з молока, морозива і сиропу. Молоко використовують пастеризоване в пляшках або пакетах. Сиропи, які використовуються для приготування коктейлів, повинні мати цукру не менше як 65%.

Готують коктейлі безпосередньо перед їх відпусканням. Температура напою в момент відпускання не повинна перевищувати  $5^{\circ}\text{C}$ . Зберігати готові коктейлі не дозволяється.

Коктейлі готують у спеціальних збивачках — міксерах типу «Воронеж».

Компоненти, що входять до складу коктейлю, змішують в такому порядку: спочатку в склянку змішувача наливають необхідну кількість молока або вершків, потім — сироп і в останню чергу — морозиво. Розмішують і збивають. Міксер має три швидкості обертання. При першій швидкості збивання відбувається за 40-60 с., при другій — за 20 с., а при третій — за 15 с. Після збивання суміш збільшується в об'ємі в 1,4-1,5рази і має температуру близько  $10^{\circ}\text{C}$ . Краще збивати коктейлі на першій швидкості при холодній

температурі молока від 2 до 8°C і морозива від 10 до 12°C. Збиті коктейлі відпускають у бокалах, конічних склянках.

## Тема 15. Холодні страви та закуски

### Лекція 17. Значення холодних страв і закусок у харчуванні людини. Технологічний процес приготування і відпуску бутербродів, салатів, вінегретів, холодних страв з овочів та грибів

#### План

1. Значення холодних страв і закусок у харчуванні.
2. Особливості подавання закусок на підприємствах харчування.
3. Підготовка продуктів для приготування холодних закусок.
4. Бутерброди.
5. Салати.
6. Вінегрети.
7. Страви і закуски з овочів.

#### 1. Значення холодних страв і закусок у харчуванні

Холодні страви і закуски у харчуванні людини мають надзвичайно велике значення.

Холодні закуски з сиріх овочів є основним джерелом вітамінів (С, каротину, групи В), мінеральних речовин (солей натрію, кальцію, заліза, фосфору). Ароматичні, смакові речовини, що містяться в овочах, збуджують апетит, різноманітять харчування.

Закуски з м'яса, сиру, яєць містять значну кількість жирів, білків, вуглеводів (паштет з печінки, відварна птиця під майонезом, м'ясо відварне з гарніром та ін.).

У рецептuru багатьох закусок входить олія або соуси і заправки до них. Тому такі закуски є джерелом ненасичених жирних кислот.

Особливу роль відіграють холодні страви і закуски в меню бенкетів, де їх буває від 5 до 10 видів.

Між холодною закускою і стравою особливої відмінності немає, оскільки, якщо їх подають перед обідом, вони відіграють роль закуски, а в меню сніданку або вечері можуть бути основною стравою.

Деякі закуски подають гарячими. Температура подавання холодних страв і закусок має бути не вищою за 12°C, гарячих — 55-60°C.

За характером кулінарної обробки і основним продуктом закуски можна поділити на такі групи: бутерброди, салати і вінегрети, холодні страви і закуски з овочів і грибів, риби, м'яса, яєць.

#### 2. Особливості подавання закусок на підприємствах харчування

Холодні закуски в барах і буфетах подають у салатниках, вазочках, креманках, фужерах, на закусочних тарілках, шпажках, зелених листках салату, скибці хліба, булці, шматку шинки, ковбаси, твердого сиру, у випечених корзиночках і волованах, на крекерах, крутонах, як начинку в овочах і яйцях; гарячі закуски — у кокільницях і кокотницях, порційних сковородах,

волованах, циліндрах із хліба, на крутонах.

**Закуски на шпажках.** Свіжі овочі, плоди чи ягоди нанизують на шпажки (стрижні) різної довжини. Найкраще використовувати дерев'яні та пластмасові шпажки (стрижні). На шпажку (стрижену) нанизують овочі та фрукти кожного виду окремо або впереміш. Овочі можна чергувати зі скибками й кубиками сиру, шинки, ковбаси.

Нанизану на шпажку (стрижену) закуску подають на стіл на блюді або ввіткнувши кінець шпажки в яблуко, товстий шматок сиру, хліба, булки.

**Закуска на листках зеленого салату.** Подають невеликими порціями. Для цього цілі листки салату миють, обсушують і викладають на них закуски світлого (яйця фаршировані) або червоного кольору. Можна також згорнути листки салату трубочкою.

Листя із закускою викладають на закусочну тарілку, прикрашають зеленню темнішого кольору та світлими або червоними продуктами (журавлиною). Закуску разом з листком салату беруть руками та їдять.

**Закуски на скибці хліба або булки.** Хліб нарізують тонкими скибками, трохи підсмажують (середина має бути м'якою), зверху кладуть порцію закуски або салату, прикрашають зеленню.

Хліб із закускою (салатом) викладають на закусочну тарілку, накриту вирізаною паперовою серветкою, їдять руками.

**Салати на шматку шинки, ковбаси, сиру або буряка.** Шинку, ковбасу, сир, буряк нарізують тонкими шматками (мають добре згинатися). Нарізані шматки згортають лі�чкою і наповнюють салатом. Можна також покласти салат на шматок нарізаного продукту, а потім згорнути трубочкою так, щоб його було видно з одного або обох боків.

Салат, підготовлений у шинці, ковбасі, викладають на закусочну тарілку та беруть руками.



**Закуски в корзинках**

**Закуски в корзинках або волованах.** Готують пісочне або листкове тісто, з якого формують і випікають корзинки або воловани. Охолоджені вироби наповнюють салатом і прикрашають.

Подають на закусочній тарілці, накритій вирізаною паперовою серветкою.

**Закуски як начинка в овочах.** Для подавання таких закусок використовують: червоний солодкий перець, томати, огірки (свіжі й солоні), картоплю.

Овочі обробляють для начинення, наповнюють готовою закускою, викладають на закусочну тарілку або блюдо, кожний вид окремо чи разом, прикрашають зеленню, зеленим салатом.

**Закуски як начинка в яйцях.** Обчищені від шкаралупи (круглі) яйця розрізають уздовж навпіл або упоперек навпіл, роблять зигзагоподібний розріз, роз'єднують половинки, виймають жовток (можна зробити впоперек надріз білка з одного боку й через отвір видалити жовток).

Підготовлені яйця наповнюють закускою, викладають на блюдо або

закусочну тарілку, оформляють як човник, квіточки, грибочки, кошик тощо.

**Гарячі закуски в кокільницях.** У кокільницах запікають гарячі закуски з риби й нерибних продуктів моря (крабів, кальмарів, креветок). Після запікання кокільниці ставлять на тарілки або блюдо, накриті вирізаними паперовими серветками.



*Гарячі закуски в кокотницах*

**Гарячі закуски в кокотницах.** У кокотницах готовують делікатесні закуски — жульєн із птиці або дичини, печериці чи білі гриби в сметані тощо. Після запікання кокотниці ставлять на тарілки або блюда, накриті вирізаними паперовими серветками. Оформлюють папільйотками, які не тільки

прикрашають закуску, а й захищають руки від опіків.

**Гарячі закуски в циліндрах і на крутонах із хліба, у корзинках.** Хліб нарізують на скибки фігурної форми, у м'якуші хліба роблять заглиблення, корзинки й заглиблення в скибці хліба заповнюють закускою, запікають. Перед подаванням закусочну тарілку накривають паперовою серветкою, на ней викладають запечену на крутонах або в корзинках закуску.

### **3. Підготовка продуктів для приготування холодних закусок**

Для теплової обробки картоплі, моркви і буряків використовують два способи: спочатку варять їх у шкірці, а потім обчищають або навпаки. Буряки і моркву обчищають, нарізають і припускають у невеликій кількості води. У доведені до напівготовності буряки додають 3% оцет (100 г на 10 кг буряків). Швидкозаморожений зелений горошок, не розморожуючи, опускають у підсолену киплячу воду і варять до готовності. Зберігають кожний вид відварених овочів у окремому посуді при температурі 8-10°C не більш як 12 год. з моменту їх відварювання.

Для приготування салатів, гарнірів і оформлення страв використовують сирі овочі, які підлягають кулінарній обробці, після чого їх повторно промивають кип'яченою водою.

Рибні холодні страви і закуски готовують з відварних пластів риби з хрящовим скелетом, смажених і відварних порційних шматків різних видів риби.

У кети, сьомги, лососини, чавичі, горбуші відрізають плавники і голови, після чого розділяють на два пласти, зрізуєчи хребетні і реберні кістки. Нарізають рибу під кутом 30-45°, починаючи від хвоста, зрізують м'якоть з шкіри.

Балики зачищають від шкіри; якщо вони надходять з хребетною кісткою, то філе зрізують з хребта, зачищають обвітрений підкопчені частини і нарізують упоперек на скибочки по 2-3 шт. на порцію. Тешу зачищають від реберних кісток, обвітrenoї поверхні і нарізують на порційні шматки.

Копчену рибу (сига, тріску, морського окуня) зачищають від шкіри і кісток, нарізують на шматки. Оселедця розбирають на філе з кістками або чисте філе.

Шпроти, сардини, сайру виймають з банки, перекладають у чистий сухий

посуд і потім розподіляють на порції без додаткової обробки. Сік, томатну заливку або масло розподіляють рівномірно разом з основним продуктом. У кільки видаляють хвіст, голову і нутрощі.

З м'яса і м'ясопродуктів для приготування холодних страв використовують ростбіф, язик, шинку, буженину, окіст, смажену і відварну птицю, дичину і ковбаси. М'ясопродукти, обсмажені великим шматком, охолоджують, знімають засохлу кірочку, нарізують упоперек волокон тоненькими шматками. Окіст зачищають, видаляють кістки, знімають шкіру, зрізають зайвий жир. Потім розбирають на зручні для нарізування частини. Ковбасу (варену і копчену) перед нарізанням обтирають сухим рушником, видаляють обв'язки, шкіру надрізують і частину її знімають.

Якщо оболонку з ковбаси зняти важко, то ковбасу занурюють на 1-2 хв. у гарячу воду, обтирають насухо рушником, потім надрізують шкіру й обчищають.

Відварний язик, не охолоджуючи, занурюють у холодну воду і обчищають від шкіри, потім охолоджують і нарізають на порції.

Птицю і дичину смажать до готовності, охолоджують, нарізають на порції.

Сир твердий розрізають на великі шматки (прямокутної форми — уздовж, круглої — на сектори), зачищають зовнішню кірку і нарізають на порційні шматки.

Вершкове масло зачищають, нарізають на прямокутні бруски, потім - на порційні шматки у вигляді квадрата або прямокутника 0,5-1 см завтовшки. Масло можна нарізати спеціальним карбувальним ножем. Нарізане масло зберігають у холодній воді.

#### 4. Бутерброди

##### *Підготовка сировини для приготування бутербродів*

Для приготування бутербродів використовують пшеничний або житній хліб з скоринкою або без неї. Хліб повинен бути не дуже м'яким, щоб його можна було легко нарізати, і не зовсім черствим.

Бутерброди повинні мати гарний зовнішній вигляд, приємний аромат і пікантний смак, їх оформлюють свіжими овочами, листковими і пряними овочами, шматочками яйця і лимона, маслинами, соусами майонез і майонез з корнішонами, калиною або журавлиною. Подають бутерброди на блюдах, вазах з плоскими краями або на малих столових чи закусочних тарілках, які покривають паперовими серветками або серветками з тканини.

Бутерброди поділяють на такі основні групи: *відкриті* (прості й асорти), *закриті* (сандвічі, дорожні), *закусочні* (канапе) і *гарячі*.

**Відкриті бутерброди.** Для приготування їх використовують житній хліб — для бутербродів з жирними продуктами (шпиком, корейкою, грудинкою), продуктами, що мають гострий смак (оселедцем, кількою та ін.), і пшеничний.

Для відкритих бутербродів пшеничний батон нарізують скибочками, трохи навскіс, 1-1,5 см завтовшки і масою 30-40 г. Вершкове масло для бутербродів зачищають, тверде — розм'якшують і розтирають. Згідно з розкладкою у масло додають зелень петрушки, лимонний сік, гірчицю,

майонез, тертий хрін.

Є певні правила нарізування різних продуктів для бутербродів: товсті батони вареної ковбаси нарізають упоперек одним шматком на бутерброд, копчені — навскіс по 2-3 шматки; сир твердий — скибочками прямокутної або трикутної форми 2-3 мм завтовшки, шинку — тоненькими шматками, малосолону рибу — навскіс по 1 шматку на бутерброд, філе оселедця — навскіс по 2 шматочки, відварне і смажене м'ясо — упоперек волокон тоненькими скибочками 2-3 мм завтовшки, цибулю — кільцями і півкільцями, томати й огірки — тоненькими скибочками, масло — шматочками прямокутної форми.



*Відкриті бутерброди*

Прості відкриті бутерброди готовують з одного виду продуктів, наприклад, бутерброд з маслом, з ковбасою, з сиром та ін.

Складні бутерброди асорті готовують з набору кількох продуктів, які добре поєднуються за кольором і смаком.

*Бутерброд з маслом.* На нарізані скибочки хліба укладають вершкове масло, нарізане тоненькими шматочками різної форми так, щоб вони покривали більшу частину скибочки хліба, прикрашають зеленню.

*Бутерброди з масляними сумішами.* Для цих бутербродів готовують масляні суміші: масло зелене, масло кількове, масло оселедцеве, масло з гірчицею, їх готовують і подають так само, як і бутерброди з маслом.

*Бутерброди з відвареними м'ясніми продуктами.* На скибочку хліба укладають варені м'ясні продукти (м'ясо, язик варені), нарізані тоненькими скибочками, прикрашають свіжими або маринованими овочами, зеленню.

*Бутерброди з ковбасою.* На скибочку хліба укладають тоненько нарізану ковбасу. Бутерброди з вареною ковбасою можна подати з вершковим маслом, маслом з гірчицею, прикрасити зеленню.

*Бутерброди з рибними консервами.* На скибочку хліба кладуть шпроти або сардини чи іншу рибу. Хліб можна попередньо змастити маслом.

*Асорті рибне на хлібі.* Підготовлену рибу нарізають тоненькими шматочками, хліб змащують маслом, укладають на нього рибу, ікру і прикрашають зеленою цибулею.

*Асорті м'ясне на хлібі.* На скибочку хліба кладуть окіст, смажені м'ясні продукти або язик, ковбасу, нарізані тоненькими шматочками, оформляють вершковим маслом або маслом з гірчицею.

Відкриті бутерброди можна прикрасити листками салату, шпинату, гілочками петрушки, окропу, скибочками свіжих помідорів або солоних огірків, редиски, шматочками свіжого або маринованого перцю та ін. При цьому відповідно збільшують вихід.

**Закриті бутерброди (сандвічі).** Це прямокутні скибочки хліба, 5-6 см завширшки, 1-8 см завдовжки, 0,5 см завтовшки. Вони також можуть мати форму трикутника, ромбу, квадратика.

Готують з маслом і без. Смужку хліба змащують маслом (для деяких

сандвічів використовують масло з гірчицею), кладуть м'ясний або рибний продукт і накривають другою смужкою, змащеною вершковим маслом, злегка притискують.

Для закритих бутербродів використовують звичайний пшеничний хліб (батони) без скоринки. Загальна маса хліба для бутербродів — 50 г.

Сандвічі готовують із смаженою телятиною, свининою, яловичною, сьомгою, осетриною, ікрою та іншими продуктами. Для багатошарових бутербродів використовують пасті з різних продуктів, які дають змогу приготувати різні за смаком і зовнішнім виглядом закуски. Для приготування паст використовують залишки м'ясних або рибних страв, консервів, сиру, шинки, ковбаси, оселедця, яєць і зелену цибулю. Зазначені продукти подрібнюють на м'ясорубці з паштетною решіткою, додають вершкове масло, гірчицю, сіль, перець (за смаком), масу ретельно розтирають і збивають. Замість гірчиці можна використовувати соус майонез або тертий хрін.

Сандвічі можуть бути дво-, тришаровими, з одним продуктом або декількома видами продуктів. В останньому випадку продукти добирають так, щоб вони поєднувались між собою за смаком.

*Бутерброд листковий.* Нарізати дві скибочки хліба. Одну змастити жовтковою пастою, другу — оселедцевою. Скибочки з'єднати змащеними поверхнями і покласти під прес.

До закритих належать бутерброди дорожні, які готовують звичайно з пшеничного хліба (міська булка, шкільна булочка). Булки підрізують вздовж не до кінця, кожну половинку змащують маслом, між ними вкладають тоненькі скибочки продукту (сир, ковбасу, смажене або відварне м'ясо), оформлюють солодким перцем і зеленою цибулею.



*Закриті бутерброди*



**Закусочні бутерброди (канапе).** Готують на маленьких шматочках підсушеного чи обсмаженого на маслі хліба або використовують випечені вироби з листкового і пісного тіста.

Пшеничний хліб, який трохи зачерствів, обчищають від скоринки, нарізують уздовж батона на смужки 5-6 см завширшки, 1-1,5 см завтовшки і обсмажують на вершковому маслі, охолоджують, змащують тоненьким шаром вершкового масла, укладають по всій довжині м'ясні, рибні або інші продукти 0,5-1 см завширшки, 2-3 мм заввишки. Смужки продуктів можна чергувати з посіченою зеленою цибулею або яйцями, звареними круто. Між продуктами або зверху тоненькою смужкою або сіткою випускають зі шприца збите

і обсмажують на вершковому маслі, охолоджують, змащують тоненьким шаром вершкового масла, укладають по всій довжині м'ясні, рибні або інші продукти 0,5-1 см завширшки, 2-3 мм заввишки. Смужки продуктів можна чергувати з посіченою зеленою цибулею або яйцями, звареними круто. Між продуктами або зверху тоненькою смужкою або сіткою випускають зі шприца збите

вершкове масло або інші масляні суміші. Потім смужки нарізують у вигляді прямокутників, ромбів, трикутників по 2-6 шт. на порцію масою 80 г. Виробам можна надати форми кружальця діаметром 4 см. По краях кружальця видавлюють оселедцеве масло, а посередині кладуть дрібно нарізану зелену цибулю, збите масло, січені яйця, маслини.

Замість хліба для закусочних бутербродів використовують також воловани і корзиночки (тартаletki). Воловани випікають у вигляді невеликих корзиночок овальної або круглої форми масою 10-20 г з пісного, здобного тіста масою 12-25 г, їх наповнюють різними продуктами й оформлюють, подають по 2-4 шт. на порцію.

Корзиночки можна наповнювати м'ясним, рибним або овочевим салатом, прикрашати шматочками м'яса, риби або яйцем, а також зеленню петрушки або листками салату.

Воловани можна наповнити зернистою або кетовою ікрою й оформити дрібно нарізаною зеленою цибулею або вершковим маслом. Закусочні бутерброди і воловани подають на банкетах і найчастіше на банкетах фуршет. Подаючи на стіл, їх укладають на блюдо з серветкою, добираючи так, щоб вони гарно поєднувались за формою і кольором. Останнім часом використовують широко тартаletki з рідкого тіста для млинчиків, які випікають у фритюрі за допомогою спеціальних пристрій (форм).



Гарячий бутерброд

**Гарячі бутерброди.** Готують з відварним м'яском, куркою, з набору продуктів (ковбаси, сиру, яйця, зеленого горошку, майонезу) і рибних консервів. Для приготування їх використовують половинки булочок або пшеничний хліб, на які укладають нарізані продукти, заправляють майонезом, посыпають тертий твердим сиром і запікають у жаровій шафі при температурі 220-240°C протягом 2-3 хв. Подают гарячими на круглих блюдах, які покривають серветками.

Гарячий бутерброд. Солоний огірок обчистити від шкірки і дрібно нарізати, з'єднати з вареними дрібно нарізаними яйцями, заправити майонезом і перемішати. На скибочку пшеничного хліба без скоринки покласти 2-3 шматочки шинки, зверху нанести приготовлену суміш і посыпти тертий твердим сиром. Запікати у жаровій шафі.

**Вимоги до якості.** Бутерброди: продукти акуратно нарізають, зачищають, викладають на скибку хліба. Вони мають гладеньку поверхню, смак і запах — властиві використовуваним продуктам. Хліб не черствий, товщина скибки для відкритих бутербродів — 1-1,5 см, закритих — 0,5 см.

## 5. Салати

### *Загальні правила приготування, оформлення та відпуску салатів*

Для приготування салатів використовують сирі овочі і фрукти, а також відварні, квашені і мариновані овочі. Салат можна приготувати з одного виду овочів (салат з огірків, томатів, білого листяної капусти) або декількох видів. Часто в салати додають м'ясо, птицю, рибу, нерибні продукти морського промислу, яйця. Це підвищує поживну цінність салатів, поліпшує і урізноманітнює їхній

смак. Заправляють салати гострими заправами, сметаною або майонезом.

Велике значення для приготування салатів має спосіб нарізання продуктів. Гарна, рівномірна форма нарізання надає стравам привабливого зовнішнього вигляду, збуджує апетит. Звичайно продукти нарізають тоненькими скибочками, кружальцями, маленькими кубиками, деякі шatkують соломкою.

Напівфабрикати для приготування салатів нарізують охолодженими до 8-10°C. Зберігають незаправлені салати у холодильних шафах при температурі 4-8°C не більш як 6 год. Заправлені салати з відварних овочів підлягають реалізації протягом 30 хв., а із сиріх — 15 хв. Щоб краще зберегти смак і зовнішній вигляд, салати рекомендується заправляти безпосередньо перед реалізацією. Салати як самостійну страву подають у салатниках, на блюдах, малих тарілках, скляних або кришталевих вазах.

Овочеві салати використовують також як додатковий гарнір до м'ясних і рибних страв. Норми виходу салатів залежно від виду їх становлять 50,100,150 і 200 г на порцію.

Для оформлення салатів використовують продукти, що входять до складу страви, а також мають яскраве забарвлення: перець солодкий, томати, огірки, листки салату, зелень петрушки, селери, зелену цибулю, яйця, м'ясні і рибні продукти, фрукти, цитрусові плоди.

*Застосовують два способи оформлення салатів.*

**I способ:** охолоджені продукти, що входять до складу салату, перемішують, заправляють соусом і викладають гіркою у салатник, оформляють і прикрашають зеленню.

**II способ:** 1/3 всієї кількості підготовлених продуктів нарізують і заправляють соусом, кладуть у салатник гіркою, зверху — тоненькі скибочки м'яса, риби, птиці, крабів, часточки яєць, оформляють помідорами і зеленню. Решту продуктів розміщують акуратно навколо гірки букетиками, поєднуючи їх за кольором. Продукти, призначенні для оформлення, не рекомендується поливати соусом.

### **Салати із сиріх та варених овочів**

**Салат зі свіжих огірків.** Підготовлені огірки нарізають тонкими кружальцями або скибочками, кладуть на тарілку або у салатник, поливають сметаною або салатною заправкою, посыпають подрібненою зеленню кропу.

Можна подати з нашаткованою ріпчастою, зеленою цибулею.

**Салат зі свіжих помідорів.** Оброблені помідори нарізають тонкими кружальцями або скибочками, ріпчасту або зелену цибулю шatkують. Помідори і цибулю розкладають на порції, посыпають сіллю і перцем і поливають сметаною або олією. Можна готувати салат зі свіжих помідорів та огірків з цибулею або солодким перцем.

**Салат із зеленої цибулі.** Обчищену і промиту зелену цибулю нарізають кусочками 1-1,5 см завдовжки, посыпають сіллю і поливають сметаною. Зверху можна покласти часточки яйця на порцію 1/4 шт. (10 г), відповідно змінивши вихід.

**Салат з редиски.** Червону редиску, обчищену від бадилля, а білу — і від шкіри, промивають і нарізають тоненькими кружальцями. Цибулю зелену шatkують, додають соль і заправляють сметаною або салатною заправкою.

Перед подаванням салат кладуть у салатник або тарілку, зверху — часточку круто звареного яйця. Яйце можна дрібно нарізати: жовток кладуть у салат, а яєчним білком і зеленню посыпають салат зверху.

Салат можна готувати з огірками, зеленим салатом.

**Салат «Весна».** Листя зеленого салату розрізають на 3-4 частини і укладають гіркою в салатник.

Свіжі огірки, червону редиску нарізують скибочками, зелену цибулю шatkують. Зелений салат нарізають на великі частини, овочі викладають навколо зеленого салату у вигляді букету. На середину блюда кладуть кружальця варених яєць. Прикрашають листочками салату, овочі солять, поливають сметаною, посыпають зеленню.

**Салат з білоголової капусти.** I спосіб. Обчищену білоголову капусту дрібно шatkують, кладуть у широку кастрюлю, додають оцет, соль, нагрівають, безперервно помішуючи, доти, доки вона не осяде і не набуде рівномірного матового кольору.

Після цього капусту швидко охолоджують, з'єднують з журавлиною, нашаткованою зеленою цибулею або морквою, додають олію, цукор і перемішують. При відпусканні посыпають нашаткованою зеленою цибулею.

II спосіб. Капусту шatkують тоненькою соломкою, пересипають сіллю, перетирають до появи соку, додають цукор, заправляють оцтом і олією. У салат з білоголової капусти можна додати свіжі або квашені яблука, мариновані сливи або вишні, журавлину, сиру моркву.

**Салат з червоноголової капусти.** Підготовлену капусту шatkують, посыпають дрібною сіллю, перемішують, залишають на 15-20 хв., потім перетирають до появи соку і м'якої консистенції. Перетерту капусту злегка віджимають, додають оцет і заправляють відварам кориці і гвоздики з цукром.

Приготування відвару: у воду додають корицю, гвоздику і цукор, доводять до кипіння, потім настоюють відвар протягом 30 хв. і проціджають.

**Салат вітамінний.** I варіант. Сиру моркву, корінь селери, свіжі огірки і яблука (без шкірки і насіння) шatkують соломкою. Помідори нарізають скибочками. З вишень видаляють кісточки. Нарізані плоди й овочі з'єднують, заправляють соком лимона, цукром і сметаною. Викладають гіркою і прикрашають нарізаними плодами і овочами.

II варіант. Сирі капусту, моркву, зелену цибулю, яблука з видаленим насіннєвим гніздом нарізають і заправляють соком лимона, сиропом від консервованого компоту, цукром і сметаною. Укладають гіркою у салатник і прикрашають консервованими плодами, нарізаними часточками.

**Салат із квашеної капусти.** Квашену капусту віджимають, великі шматки подрібнюють, додають нашатковану соломкою ріпчасту цибулю, цукор і заправляють олією.

**Гриби мариновані або солоні з цибулею.** Гриби відокремлюють від маринаду або розсолу, кладуть у салатник або тарілку, зверху посыпають

ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями або півкільцями, або зелену цибулю, заправляють олією.

**Салат м'ясний.** Варене або смажене м'ясо (яловичина, свинина, баранина) нарізають скибочками, солоні або свіжі огірки, варені яйця, картоплю — тоненькими скибочками. Продукти перемішують, заправляють майонезом з додаванням соусу Південного.

Готовий салат укладають гіркою в салатник, прикрашають шматочками м'яса, часточками варених яєць, свіжими або солоними огірками, ріпчастою цибулею, крабами, зеленню.

Якщо салат готують за третьою колонкою Збірника рецептів, то крабів не додають.

**Салат Столичний.** Для салату використовують відварну м'якоть птиці або дичини без шкіри. Половину м'якоті нарізають скибочками, решту — залишають для оформлення салату.

Салат готують і прикрашають так само, як і салат м'ясний. Замість крабів можна використати ракові шийки.

**Салат Київський.** Охолоджене варене м'ясо, обчищені картоплю, буряки, солоні огірки, яйця нарізають кубиками. Продукти з'єднують, додають зелений горошок, солять, перемішують, заправляють сметаною або майонезом. Подають у салатниках, прикрашають зеленню, м'ясом, яйцями.

**Салат рибний.** Рибу, розібрану на чисте філе без шкіри і кісток, припускають, охолоджують і нарізають тоненькими скибочками. Відварну картоплю, свіжі або солоні огірки також нарізають тоненькими скибочками, з'єднують з частиною нарізаного зеленого салату або зеленим горошком, додають рибу, заправляють частиною майонезу з соусом Південним і перемішують. Масу укладають гіркою на листки салату, поливають рештою майонезу, оформляють тоненькими довгастими шматками риби, огірками, гілочками зелені.

**Салат картопляний.** Обчищену варену картоплю, нарізану тоненькими скибочками, змішують з шаткованою зеленою або ріпчастою цибулею. Салат заправляють сметаною або майонезом.

**Салат картопляний з оселедцем.** Філе оселедця нарізають навскіс тонкими шматочками. Готовий салат накладають гіркою, зверху кладуть шматки оселедця.

**Салат картопляний з огіrkами і капустою.** Варені картоплю і моркву нарізають скибками, додають солоні огірки, обчищені від шкірки і нарізані скибочками, або квашену капусту, ріпчасту цибулю. Заправляють салат сметаною або майонезом чи заправкою.

**Салат картопляний з грибами.** Відварену картоплю нарізають скибочками, додають ріпчасту або зелену цибулю. Солоні або мариновані гриби промивають, нарізають тонкими скибочками і змішують все разом. Заправляють сметаною або заправкою.

### Салати-коктейлі

Салати-коктейлі — це суміш різних, готових для споживання продуктів, які поєднуються за смаком і кольором, заправлені соусом, заправками,

спеціями, прянощами, зеленню. Продукти для салатів-коктейлів нарізують маленькими кубиками або соломкою. Салати яскраво оформлені. Подають у скляних вазочках, креманках, фужерах. Вихід салату-коктейлю на одну порцію становить 75–100 г.

Салати-коктейлі подають у скляному посуді різної форми, який ставлять на пиріжкову тарілку, накриту вирізаною паперовою серветкою, поряд кладуть чайну ложку.

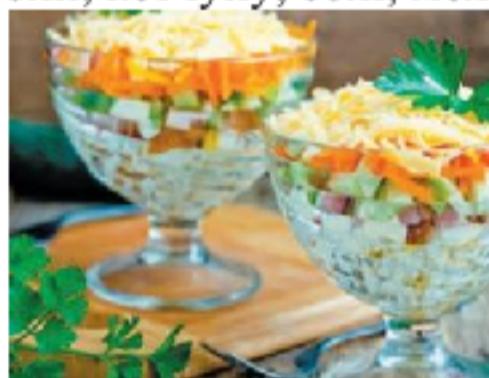
**Салат-коктейль рибний.** Варену рибу, гриби, солоні або мариновані огірки нарізують маленькими кубиками, заправляють лимонним соком, майонезом і соусом кетчуп. У скляний фужер кладуть листки зеленого салату так, щоб їхні краї піднімалися над стінками посуду, а потім підготовлену рибу з огіrkами та грибами, поливають соусом.

Оформлюють солодким перцем і зеленню. Кружальце лимона, надрізане з одного боку, чіпляють на фужер. Оформлюють цілими вареними шампіньонами або їхніми шапинками.

**Салат-коктейль креветковий.** М'ясо креветок дрібно нарізують, варену картоплю та обчищені солоні огірки нарізують дрібними кубиками, варену моркву — соломкою, томати — кружальцями.

Підготовлені продукти викладають у фужер шарами, заправляють збитою сметаною або фруктовим соусом майонез.

**Салат-коктейль із вареної ковбаси, яйця та редиски.** Варену ковбасу та редиску нарізують соломкою, зварені круті яйця подрібнюють на терці з великими отворами. Підготовлені продукти викладають у вазочку шарами, посипають дрібно нарізаним шпинатом і заливають маринадом з лимонного соку, олії, кетчупу, солі, меленого чорного перцю та розтертого часнику.



*Салати-коктейлі*

**Вимоги до якості.** Салати: овочі зберегли форму нарізування відповідно до виду салату. Готові салати викладають гіркою і оформляють продуктами, що входять до складу страви, зелень свіжа. Колір — властивий продуктам, які є в салаті. Консистенція варених овочів — м'яка, сиріх — трохи хрумка.

## 6. Вінегрети

До складу вінегретів входять варені буряк, картопля, солоні огірки, цибуля, морква відварна, квасоля, зелений горошок, квашена капуста. Заправляють їх гострими заправами, до складу яких входять олія, оцет, цукор, мелений перець, сіль, а також гірчиця. Часто вінегрети заправляють майонезом.

Для того щоб буряки зберегли забарвлення, перед тим, як змішати з іншими продуктами, їх слід окремо заправити олією.

**Вінегрет овочевий.** Варені обчищені буряки, картоплю і моркву, обчищені солоні огірки без зернят нарізають скибочками, квашену капусту перебирають, віджимають (якщо кисла, то промивають у холодній воді), подрібнюють, зелену цибулю нарізають завдовжки 1-1,5 см, а ріпчасту — півкільцями. Підготовлені овочі змішують, заправляють салатною заправою.

Вінегрет викладають у салатник, прикрашають буряками, морквою, огірками, нарізаними карбувальним ножем, зеленим салатом, посипають зеленню.

У вінегрет можна покласти варену квасолю, зелений горошок, зменшивши масу квашеної капусти або солоних огірків.

Вінегрет можна приготувати з м'ясом, грибами, рибою, оселедцем, розібраними на чисте філе, та з іншими продуктами.

У літній період у вінегрет кладуть свіжі помідори.

**Вінегрет з оселедцем.** Вінегрет розкладають на порції, зверху кладуть розібраного на філе оселедця, нарізаного навскіс тонкими шматочками.

**Вінегрет з грибами.** Гриби солоні або мариновані відокремлюють від розсолу або маринаду і промивають. Гриби з'єднують з вінегретом.

**Вінегрет з рибою гарячого копчення.** Вінегрет розкладають на порції, а зверху кладуть скибочки риби.

**Вінегрет рибний.** Рибу розробляють на філе без шкіри і кісток, відварюють і нарізають тонкими скибочками.

Варені картоплю, моркву, буряк обчищають, нарізають тоненькими скибочками, додають нашатковану ріпчасту цибулю, зелений горошок, солоні, обчищені від шкіри, огірки, можна додати свіжі помідори, нарізані скибочками.

Всі підготовлені продукти змішують і заправляють майонезом. При відпусканні оформляють желе, овочами і маринованими плодами.

**Вінегрет м'ясній.** Варені м'ясні продукти (яловичина, телятина, свинина, баранина) нарізають дрібними скибочками або кубиками, змішують з овочевим вінегретом, заправляють майонезом. Заправлений вінегрет кладуть гіркою, оформляють овочами, зеленню, маринованими фруктами і м'ясним желе.

**Вимоги до якості вінегретів.** Овочі мають форму нарізування відповідно до вінегрету, форма нарізування зберігається. Готові вінегрети викладені гіркою, оформлені. Зелень свіжа, колір — властивий продуктам, які є в вінегреті. Консистенція варених овочів м'яка, сиріх — трохи хрустка.

## 7. Страви і закуски з овочів



Томати фаршировані яйцем і цибулею

**Помідори, фаршировані яйцями і цибулею.** Для фаршу використовують яйця, цибулю, м'ясо, картоплю, горошок, зелень. Для фаршиування з помідорів зрізають верхню частину так, щоб вона утворила кришечку, роблять заглиблення для фаршу, виймають частину м'якоті. Помідори посипають сіллю, перцем і заповнюють фаршем.

Приготування фаршу: охолоджені зварені круто відварені яйця січуть, додають подрібнену м'якоть помідорів і нашатковану цибулю.

Так само фарширують помідори м'ясним, рибним салатами і грибами.

При відпусканні поливають майонезом або сметаною, посипають зеленню.

**Ікра баклажанова.** Баклажани миють, видаляють плодоніжку, запікають у жаровій шафі до готовності, охолоджують, знімають шкірку, м'якоть дрібно січуть.

Ріпчасту дрібно нарізану цибулю злегка пасерують з олією, додають томатне пюре і пасерують ще 10-15 хв.

Масу з'єднують з баклажанами і тушкують до загустіння, періодично помішуючи. Заправляють часником, розтертим з сіллю, оцтом і перцем.

При відпусканні посипають дрібно нарізаною цибулею.

**Ікра овочева.** Оброблені баклажани запікають у жаровій шафі і знімають шкіру, з кабачків знімають шкіру, нарізають кружальцями і припускають. Кабачки і баклажани дрібно січуть або протирають. Дрібно нарізану цибулю і моркву пасерують з томатом-пюре, змішують з нашаткованою білоголовою капустою і тушкують до готовності. Потім додають кабачки і баклажани і тушкують разом 15-20 хв., постійно помішуючи, до загустіння й охолоджують. Заправляють оцтом, сіллю, меленим перцем і добре перемішують.

Перед відпусканням кладуть на тарілку або у салатник і посипають дрібно нарізаною зеленню.



*Ікра з кабачків*

**Ікра з кабачків.** Кабачки миють, обчищають, нарізають кружальцями, обсмажують на олії або печуть у жаровій шафі, кладуть у сотейник, додають пасеровану цибулю з томатом-пюре, солять і тушкують до готовності, періодично помішуючи. Масу охолоджують, пропускають через м'ясоруку, тушкують до загустіння, охолоджують і заправляють оцтом, олією, перцем, подрібненим часником.

При відпусканні посипають подрібненою зеленню.

**Ікра грибна.** Сушені гриби варять до готовності, охолоджують, додають солоні гриби, пропускають через м'ясорубку. Ріпчасту цибулю шatkують, злегка пасерують на олії, додають гриби і смажать 10-15 хв., потім заправляють оцтом, спеціями й охолоджують.

**Баклажани, тушковані з помідорами.** Баклажани промивають, нарізають кружальцями або скибочками, солять і залишають на 10-15 хв. для видалення гіркоти, промивають, обсушують, посипають перцем і обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Ріпчасту цибулю шatkують соломкою, підсмажують і кладуть у сотейник, перемішуючи з підготовленими баклажанами. Помідори промивають, нарізають, злегка обсмажують, протирають крізь сито або друшляк, додають оцет, цукор, перець, сіль, трохи бульйону, перемішують, заливають у баклажани з цибулею і тушкують до готовності (блізько 15 хв.), потім охолоджують.

Перед подаванням викладають у салатник або тарілку гіркою, посипають подрібненою зеленню.

**Вимоги до якості страв і закусок з овочів і грибів.** Помідори фаршировані наповнені начинкою або салатом, запах — приємний, смак — в міру солоний,

властивий продуктам, з яких приготовлено страву.

Тушковані овочі зберігають форму нарізування, смак і запах — властиві продуктам, що входять до страви. Консистенція — м'яка, соковита, колір — від світло-до темно-коричневого.

## Тема 15. Холодні страви та закуски

### Лекція 18. Технологічний процес приготування і відпуску холодних страв з риби, м'яса та м'ясних гастрономічних продуктів, закуски з сиру та яєць

#### План

1. Холодні страви і закуски з риби.
2. М'ясні страви і закуски.
3. Гарячі закуски.
4. Закуски з сиру.
5. Закуски з яєць.

#### 1. Холодні страви і закуски з риби

В асортимент холодних страв і закусок з риби входять — рибна гастрономія, консерви з риби, закуски з оселедця, відварної та смаженої риби.

Більшість рибних холодних страв подають з овочевими гарнірами (салатами, свіжими, солоними, маринованими огірками, помідорами). Гастрономічні продукти — у натуральному вигляді з гарніром.

**Риба холодного копчення.** Підготовлену рибу нарізають тоненькими скибочками по 2-3 на порцію, кладуть на блюдо або тарілку. Закуску прикрашають часточкою лимона і зеленню. Закуски з цих риб є делікатесними.

**Риба гарячого копчення.** Рибу нарізають на порційні шматки без шкіри, кісток і хрящиков, подають з гарніром зі свіжих огірків, помідорів, зеленого салату або зі складним гарніром з варених овочів. Соус майонез або хрін подають окремо.



Ікра

**Ікра.** Зернисту або кетову ікру укладають гіркою на розетку ікорниці, а в ікорницю кладуть дрібно посічений лід, прикрашають вершковим маслом.

Паюсну ікру розминають на дошці, нарізають у вигляді ромбиків, трикутників, квадратів і укладають на десертну тарілку. Прикрашають вершковим маслом, лимоном, зеленню.

**Оселедець з цибулею.** Філе оселедця нарізають тоненькими шматочками, кладуть на тарілку для оселедця, зверху прикрашають частиною тоненько нарізаної кільцями ріпчастої цибулі, решту цибулі кладуть поруч.

Оселедець і цибулю поливають салатною заправою. Можна подати відварну картоплю.

**Оселедець з гарніром.** Оселедець розбирають на чисте філе, нарізають тоненькими шматочками і кладуть на тарілку для оселедця, з боків розкладають букетиками складний овочевий гарнір — варену картоплю, моркву, буряк,

яйця, нарізані кружальцями, скибочками або кубиками, зелений горошок, нашатковану зелену цибулю або кільця ріпчастої.

Гарнір укладають, чергуючи за кольором, оселедець прикрашають листками салату або гілочками зелені.

Перед подаванням поливають салатною або гірчичною заправою.

**Оселедець з картоплею і маслом.** Чисте філе оселедця нарізають упоперек навскіс шматочками 2-3 см завширшки і викладають на тарілку для оселедця у вигляді цілої риби, приклавши хвіст і оброблену голову, прикрашають зеленню петрушки.

Подають гарячу відварену цілу картоплю або обточену у формі бочечок, посыпану зеленню, на розетці — гарно оформлене вершкове масло.

**Оселедець «під шубою».** Оселедець розбирають на чисте філе і нарізають соломкою, кладуть у салатник, зверху шарами — натерті або нарізані соломкою варені буряки, картоплю, моркву, обчищені від шкірочки, цибулю, нарізану кільцями.

Всі продукти заливають майонезом, ставлять на 10-20 хв. у холодне місце, оформляють овочами і зеленню.

**Оселедець січений.** Філе оселедця без шкіри і кісток подрібнюють на м'ясорубці разом із замоченим у молоці або воді і віджатим хлібом, злегка пасерованою ріпчастою цибулею і свіжими яблуками, додають розм'якшене вершкове масло, мелений перець, оцет і все розтирають до однорідної маси. Масу викладають на тарілку для оселедця, надають форми цілої риби (можна покласти голову і хвіст) або довгастої гірки і ложкою, змоченою в олії, роблять візерунок.

Перед відпусканням прикрашають яблуками, цибулею, вершковим маслом, листками салату, яйцями, звареними круто. Подають порціями по 50-100 г.

**Асорті рибне.** До складу асорті слід включати не менш як 3-4 види рибних продуктів: відварну або смажену рибу, баликові вироби, малосольну рибу (сьомгу, лососину, кету), ікру (паюсну, зернисту, кетову), сардини, шпроти, кільку, рибу в томаті та ін.



*Асорті рибне*

Для приготування асорті не рекомендується використовувати продукти однакового кольору. Нарізані дрібними кубиками продукти викладають на овальне або кругле блюдо, ікру можна покласти в маленьких корзиночках, випечених з листкового тіста.

Навколо або збоку асорті кладуть овочевий гарнір: свіжі огірки, помідори, зелений горошок, моркву, солодкий перець, маслини, рибне желе. Гарнір не повинен закривати основний продукт. Страву прикрашають скибочками лимона, зеленим салатом, зеленню петрушки.

**Риба під майонезом.** Порційний шматок відвареної риби кладуть на тарілку з частиною овочевого гарніру, іншу частину розкладають довкола риби букетиками. Зверху рибу поливають майонезом з паперового корнетика із зубчиками, а гарнір — заправою.

Для бенкетів соус майонез приготовляють з рибним желе у співвідношенні 1:1, заливають рибу, прикрашають овочами, коли остигне, зверху заливають прозорим желе.

**Риба заливна.** Заливні страви готовують з відварної риби з хрящовим і кістковим скелетами, а також з крабів і варених кальмарів.

Є кілька способів приготування заливних рибних страв. У разі масового приготування рибу розбирають на філе без шкіри і кісток або на філе зі шкірою, нарізають на порції і варять. Рибу з хрящовим скелетом варять пластами зі шкірою і хрящами, які зачищають після варіння, охолоджують і нарізають.



*Риба заливна*

Охолоджені шматки вареної риби викладають на лотки на тоненький шар (0,5 см) застиглого желе на відстані 3-4 см один від одного і бортів. Кожний шматок риби прикрашають зеленню петрушки, вареною морквою, огірками, лимоном. Щоб овочі закріпилися, рибу заливають у 2-3 прийоми рибним желе й охолоджують спочатку при кімнатній температурі, а потім у холодильній шафі при температурі 4- 6°C.

Застиглі шматки вирізають кінчиком ножа так, щоб край зрізу рибного желе були гофрованими, і укладають на блюдо овальної форми. Заливну рибу подають без гарніру або з гарніром, який розміщують поряд з рибою.

Гарнір складається з листків салату, корнішонів, маринованих або солоних огірків, стручкового перцю. Окремо подають соус хрін з оцтом або майонезом.

Для обслуговування бенкетів заливну рибу готовують у формі. Для цього у порційну форму наливають шар желе і дають йому застигнути, потім укладають овочі для оформлення, на них — шматки вареної риби, крабів або креветок, кальмарів, повністю заливають форму желе й охолоджують. Перед відпусканням форми із заливним опускають на 3-5с у гарячу воду, потім перевертають, злегка струшують і викладають на блюдо.

**Приготування рибного желе.** Желатин заливають холодною водою (1:8) так, щоб він не прилип до дна посуду, і витримують для набухання 1-1,5 год.

Для прояснення бульйону готовують відтяжку. Для цього сирі яєчні білки злегка збивають і змішують (1:2) з холодною водою, морквою, нарізаною соломкою.

З риби і рибних відходів варять бульйон. У процесі варіння додають нарізані коріння, цибулю, а наприкінці — лавровий лист і перець горошком. Готовий бульйон проціджають і видаляють жир.

У гарячий бульйон вводять набухлий желатин і розмішують до повного розчинення його, додають сіль, оцет або лимонну кислоту. Бульйон охолоджують до 50-60°C, вводять відтяжку, кладуть коріння, цибулю, желе перемішують, доводять до кипіння і варять 15 хв. на слабкому вогні. Потім витримують на краю плити в посуді з закритою кришкою ще 15 хв., щоб воно стало прозорим. Желе проціджають крізь густу тканину, доводять до кипіння й

охолоджують.

**Риба фарширована.** Підготовлений напівфабрикат фаршированої щуки, судака або коропа в цілому вигляді загортують у марлю, біля голови і хвоста перев'язують ниткою, кладуть на решітку рибного котла і разом зі спеціями і приправами припускають до готовності.

Зварену рибу охолоджують, нарізають поперек на шматки і відпускають. Рибу можна подати на блюді у вигляді цілої тушки, навколо риби укладти овочевий гарнір. Окремо подають соус хрін або майонез.

**Риба смажена під маринадом.** Для приготування цієї страви використовують різну рибу. Залежно від виду риби її розбирають на філе зі шкірою без кісток або на філе зі шкірою і реберними кістками або на кругляки (камбала, навага, льодяна).

Порційні шматки риби панірують у борошні, обсмажують на олії, доводять до готовності у жаровій шафі.

Рибу укладають в салатник або на тарілку, заливають соусом маринад. Перед відпусканням посыпають зеленню.

#### *Вимоги до якості рибних холодних страв і закусок*

Для рибних холодних страв і закусок скибочки риби акуратно нарізані, зачищені від шкіри і кісток, колір відповідає виду риби, для заливної риби желе пружне, прозоре, смак — концентрованого рибного бульйону, з ароматом спецій, шар його не більш як 0,5-0,7 см.

Консистенція риби — щільна, желе ніжне. Для страви «Риба під маринадом» шматки риби рівні, добре просочені маринадом, смак маринаду — гострий, кисло-солодкий, з запахом спецій, овочів і томату. Колір — темно-червоний.

Рибу заливну зберігають при температурі 4-6°C не більш ніж 12 год., фаршировану — до 48 год., рибні холодні страви з гарнірами — не більш як 30 хв., оселедець січений — не більш як 24 год.

## **2. Холодні страви і закуски з м'яса**

Для приготування холодних м'ясних страв і закусок використовують гастрономічні продукти (шинку, ковбасу, буженину), м'ясні відварні і смажені (яловичину, свинину, телятину, птицю), дичину і кролика смажених, а також субпродукти (язик, печінку).

Варене і смажене м'ясо охолоджують і зберігають при 2-5°C, нарізають його перед відпусканням.

До всіх м'ясних страв подають соус хрін або майонез і овочевий гарнір.

**Окіст, корейка або грудинка з гарніром.** Шинку (окіст, рулет), буженину, корейку нарізають тоненькими скибочками (2, 3 на порцію), викладають на блюдо овальної форми, поряд — букетами гарнір з 3-4 видів овочів: свіжі або солоні огірки, помідори, нарізані часточками, зелений горошок, дрібно посічене м'ясне желе. Страву прикрашають листками салату або зеленню петрушки. Окремо подають соус хрін з оцтом.

**М'ясо або птиця, кролик або дичина смажені з гарніром.** М'ясо, птицю або дичину і кролика підсмажують, як і для гарячих м'ясних страв. Готове м'ясо охолоджують, нарізають тоненькими шматочками упоперек

волокон (2-4 на порцію); птицю, кролика, дичину нарубують по 2 шматки на порцію, викладають на блюдо, збоку букетиками кладуть гарнір — зелений салат, корнішони, січене м'ясне желе, огірки, помідори, струганий хрін. Страву прикрашають листками салату. окремо в соуснику подають соус хрін з оцтом або соус майонез з корнішонами.

**Асорті м'ясне.** Для його приготування використовують 3-4 види м'ясних продуктів.



*Асорті м'ясне*

Відварні, смажені м'ясопродукти, свинокопченості, ковбасу нарізають тоненькими скибочками кожного виду по 2-3 шт. на порцію, кладуть на кругле або овальне блюдо, збоку — гарнір з 3-4 видів овочів букетиками. Для гарніру використовують нарізані кубиками варені моркву, картоплю, свіжі або солоні огірки, салат з червоноголової капусти, зеленого салату, часточки або кружальця помідорів.

До складу асорті можна включити рулети, фаршировану курку «галантин», відварні яйця, твердий сир, салат Столичний у волованах, салат м'ясний у тарталетках.

**М'ясо, язик або порося заливні.** Варене м'ясо, язик, смажену телятину нарізують порційними шматками. Варене порося розрубують на порції.

Для м'ясного желе желатин замочують для набухання, відтяжку готовують з яєчних білків так, як для желе рибного.

З кісток варять бульйон з додаванням цибулі та коріння. Готовий бульйон проціджають, знімають жир. У гарячий бульйон вводять желатин, перемішують до повного розчинення його, додають сіль, оцет або лимонну кислоту. Бульйон охолоджують до температури 50-70°C і вводять двома прийомами у відтяжку. Желе доводять до кипіння і проварюють 15 хв. Потім витримують на краю плити у посуді з закритою кришкою ще 15 хв., щоб воно стало прозорим. Желе проціджають, доводять до кипіння й охолоджують.

У лоток або форму наливають желе шаром 0,5 см, дають йому застигнути, кладуть підготовлені шматочки м'ясного продукту. Кожний шматок прикрашають зеленню петрушки, карбованою морквою, свіжими огірками. Потім обережно заливають охолодженим м'ясним желе і дають йому застигнути. Після цього заливають рештою желе так, щоб шар його над продуктами становив 0,5 см, і ставлять в холодильну шафу.

Перед відпусканням нарізають гофрованим ножем. Можна подавати з гарніром. На гарнір використовують свіжі або солоні огірки, помідори, які поливають салатною заправою, окремо подають соус хрін з оцтом.

**Курка фарширована «галантин».** В обробленої курки надрізують вздовж спинки шкірку і відокремлюють її від м'якоті та кісток. З кісток знімають м'якоть та філе. З м'якоті курки, телятини і нежирної свинини готують кнельну масу, кладуть у неї нарізані маленькими кубиками шпик, варений язик, обчищені фісташки, зелений горошок, додають яйця, молоко, сіль, перець, порошок мускатного горіха, ретельно вимішують.



**Курка фарширована «галантин»**

Одержанім фаршем заповнюють шкірку птиці, розріз зашивають нитками. Виробу надають вигляду цілої тушки, загортують у марлю і перев'язують шпагатом.

Фаршировану курку варять у гарячому бульйоні при слабкому кипінні протягом 1-1,5 год., охолоджують, виймають, кладуть під легкий прес і ставлять у холодильну шафу.

Перед подаванням з фаршированої курки виймають шпагат, марлю і нитки, нарізують порційними шматками, кладуть на закусочну тарілку або блюдо.

На гарнір використовують цвітну капусту, зелений горошок, моркву, картоплю, нарізані кружальцями, дрібно посічене м'ясне желе. Прикрашають зеленню. Окремо подають соус майонез з корнішонами.

В разі банкетного оформлення кожний шматок «галантина» або цілу тушку прикрашають сіткою желе з птиці або вершкового масла, на ніжки одягають паперову троянду.

**Холодець із субпродуктів.** Можна готувати холодець із субпродуктів (голови, ноги, вуха, шкіра) або м'яса яловичини, свинини (котлетне м'ясо).

Оброблені субпродукти ретельно промивають, нарубують на шматки, кладуть у підготовлений посуд, заливають холодною водою (1,5-2 л на 1 кг продуктів), доводять до кипіння і варять на слабкому вогні протягом 6 год., періодично знімаючи жир і піну, солять. За годину до закінчення варіння кладуть овочі і спеції.

Холодець вважають готовим, якщо м'ясо легко відокремлюється від кісток. Готові субпродукти виймають з бульйону, відокремлюють від кісток, нарізають кубиками і знову змішують з процідженим бульйоном, додають спеції і прокип'ячують. Після цього заправляють розтертим часником, розмішують і розливають у підготовлені лотки шаром не більше як 4 см. При охолодженні холодець помішують, щоб утворилася однорідна маса, ставлять на холод для застигання.

При відпусканні застиглий холодець нарізають на порції і кладуть на тарілку або блюдо, окремо подають соус хрін з оцтом.

Холодець не рекомендується зберігати при температурі, нижчій за 0°C, оскільки після відстоювання він стає водянистим і несмачним.

**Холодець з м'яса.** М'ясо яловичини або свинини (котлетне м'ясо) з кістками заливають холодною водою (на 1 кг — 1,5-2 л) і варять при слабкому кипінні 3-5 год. За годину до закінчення варіння додають овочі.

Зварене м'ясо виймають з бульйону, відділяють від кісток, нарізають дрібно і змішують з бульйоном, солять, варять 10-15 хв., додають набухлий желатин, спеції, доводять до кипіння.

Після закінчення варіння додають дрібно посічений часник. Холодець розливають у лотки або форми й охолоджують. Окремо подають соус хрін з оцтом.

**Паштет з печінки.** Шпик дрібно нарізають і злегка обсмажують, додають

дрібно нарізані моркву, цибулю і пасерують до готовності, потім кладуть нарізану печінку, сіль, перець, підсмажують, додають бульйон і тушкують до готовності. Суміш охолоджують і двічі пропускають через м'ясорубку, використовуючи решітку з маленькими отворами, вливають молоко або бульйон, додають частину розм'якшеного вершкового масла, викладають на підготовлені листи і запікають у жаровій шафі.

Паштет формують у вигляді батона, бруска або надають іншої форми, оформляють вареними яйцями, вершковим маслом, наносячи його за допомогою кондитерського мішка або надаючи форми квітки. Замість масла наносять сітку з охолодженого соусу майонезу з додаванням м'ясного желе.

Паштет нарізають на порції, посыпають зеленню.

**Рулет полтавський.** Свинину подрібнюють на м'ясорубці, додають воду, частину яєць, сіль, розтертий часник, перець і добре перемішують. Одержану масу викладають шаром на вологу серветку, на середину кладуть нарізане смужками сало й кінцями серветки з'єднують краї котлетної маси, потім серветку знімають. Напівфабрикат укладають на змащений жиром лист, змащують рештою яєць і запікають у духовій шафі до готовності.

Подають гарячим або охолодженим, з гарніром або без гарніру.

**Вимоги до якості.** М'ясо і м'ясопродукти для м'ясних холодних страв нарізають вздовж волокон широкими смужками і викладають на блюдо. Колір відповідає виду продукту для м'ясних — від світло-сірого до темного, на розрізі — рожевий, смак — властивий виду продукту, консистенція — пружна, м'яка.

Холодець добре застиглий, зі шматочками м'яса, колір — від світло- до темно-сірого, смак — концентрованого м'ясного бульйону, з ароматом спецій і часнику. Консистенція желе — щільна, пружна, м'ясні продукти — м'які.

Паштет — сіро-коричнева маса різної форми, смак і запах — властиві продуктам. Консистенція — м'яка, еластична.

Холодні страви і закуски належать до виробів, які швидко псуються. їх необхідно реалізувати в міру приготування.

Холодець, м'ясо заливне зберігають не більш ніж 12 год. при температурі не вищій за 6°C, паштет з печінки — не більш як 24 год. на холоді, м'ясо смажене — 48 год. при температурі 4-8°C.

### 3. Гарячі закуски

Гарячі закуски відрізняються від аналогічних гарячих других страв меншою масою порції і більш гострим смаком. Продукти для них нарізують дрібно.

Вихід становить 50, 75, 100 г. Подають гарячі закуски без гарніру, на порційних сковородах, кокотницях, кокільницях, у кроншелях або на закусочних тарілках. В меню вони включаються після холодних закусок.

**Гриби в сметані.** Білі гриби або шампіньйони обчищають, нарізають часточками, обсмажують на сковороді з маслом, додають сметаний соус, доводять до кипіння і посыпають зеленню. Можна подавати в кокотницях.

**Сосиски в томаті.** Сосиски обчищають, нарізають на шматочки, кладуть у порційну сковорідку, заливають томатним соусом, доводять до кипіння,

подають, посыпавши зеленню.

**Тюфельки м'ясні.** Готують з котлетної маси, формують кульки, панірують у борошні, обсмажують. Перекладають у порційні сковорідки, заливають соусом з вином або з цибулею, доводять до кипіння. При відпусканні посыпають зеленню.

**Шинка смажена.** Варену шинку нарізають по 2 шматки на порцію, змащують з обох боків гірчицею (можна панірувати в борошні) і обсмажують. При відпусканні на шинку кладуть ріпчасту цибулю, нарізану кільцями і обсмажену у фритюрі. Так само готують і подають варену ковбасу.

#### 4. Закуски з сиру

Для приготування закусок і холодних страв використовують сир молочний тільки з пастеризованого молока.

**Сир з часником.** Сир розтирають із сметаною, додають розтертий з сіллю часник і все добре збивають. Перед подаванням кладуть у салатник або на закусочну тарілку, прикрашають зеленню петрушки та нарізаним яйцем.

**Сир з овочами.** Сир протирають крізь сито, додають дрібно нарізану редиску, зелену цибулю, кріп, петрушку, сметану, сіль і перемішують.

Перед подаванням масу кладуть на тарілку або в салатник, посыпають подрібненою зеленню.

**Сир з молоком, вершками, сметаною, цукром або сметаною і цукром.** Сир кладуть на тарілку або в салатник, заливають охолодженим кип'яченим молоком чи вершками, посыпають цукром або цукровою пудрою. Молоко і вершки до сиру можна подати окремо у молочнику, цукор — у розетці.

Якщо подають сир зі сметаною, його викладають у салатник чи на малу тарілку гіркою, роблять невелике заглиблення, в яке вливають сметану. Протертий сир подають також з тертим твердим сиром, попередньо розмішуючи до однорідної маси, із свіжим подрібненим листям салату або з дрібно нарізаною зеленною петрушкою і сметаною.

**Закуска гостра.** Твердий сир натирають, додають дрібно посічений часник, варені яйця, заправляють майонезом і перемішують.

Перед подаванням викладають у салатник гіркою, посыпають подрібненими жовтками і зеленню.

#### 5. Закуски з яєць

Для приготування холодних закусок яйця варять круто. З них готують яйця під майонезом, фаршировані, заливні.

**Яйця під майонезом з гарніром.** Підготовлені овочі — картоплю, моркву, солоні огірки, свіжі помідори нарізають тонкими скибочками, додають зелений консервований горошок, заправляють частиною майонезу (15-20 г) і соусом Південним.

Овочі кладуть на овальне блюдо, зверху розміщують половинки варених яєць і заливають їх рештою майонезу. Страву оформляють посіченим желе, використаними овочами.

**Січені яйця з маслом і цибулею.** Варені яйця січуть і змішують з дрібно нарізаною зеленою або ріпчастою цибулею, солять і заправляють вершковим маслом. Прикрашають цибулею.

**Яйця, фаршировані оселедцем і цибулею.** Зварені круто яйця розрізають навпіл, виймають жовток, протирають його і з'єднують з м'якоттю оселедця і цибулею, подрібненими на м'ясорубці.

Утворену масу заправляють 1/2 частиною майонезу, потім укладають в білок (для стійкості в нижній частині білка зрізають маленький шматочок) і поливають рештою майонезу. Поряд з яйцем викладають овочі.

**Яйця, фаршировані цибулею.** Яйця варять круто і розрізають уздовж. Для приготування фаршу цибулю дрібно нарізають і пасерують, додають вершкове масло, частину сметани, гірчицю, сіль, з'єднують з розтертим жовтком і перемішують. Цією масою наповнюють яечні білки. При відпусканні поливають сметаною, прикрашають зеленню.

Для фарширування яєць використовують також зернисту або кетову іку, паштет, оселедцеве масло, пасту «Океан» та інші фарші.

**Вимоги до якості:** Яйця фаршировані — политі майонезом, повністю заповнені начинкою. Колір начинки — кремовий, яєць — білий, смак і запах — властиві продуктам, що входять до складу страви. Консистенція — соковита, ніжна.

**Яйця заливні.** Варені круто яйця обчищають. Кладуть у посуд, оформляють овочами, зеленню, заливають м'ясним желе, охолоджують.

## Тема 16. Солодкі страви

### Лекція 19. Значення солодких страв, їх класифікація.

#### Правила подачі натуральних плодів та ягід

##### План

1. Значення солодких страв, їх класифікація.
2. Правила подачі натуральних плодів та ягід.
3. Узвари (компоти).
4. Солодкі страви з утворенням желе. Киселі.
5. Желе.
6. Муси, самбуки, креми.
7. Гарячі солодкі страви.

##### 1. Значення солодких страв, класифікація

Солодкі страви подають наприкінці обіду або вечері на десерт, тому їх ще називають десертними стравами, інколи їх включають у меню сніданку.

За складом і способом приготування солодкі страви класифікують на

- **натуральні плоди;**
- **уввари й сиропи;**
- **солодкі страви з речовинами, здатними утворювати драглі;**
- **гарячі солодкі страви.**

За температурою подавання всі страви цієї групи поділяють на гарячі (55 °C) й холодні (10-14 °C). Багато страв подають як гарячими, так і холодними (налисники з варенням, печені яблука, бабки).

В сучасній українській кухні для приготування солодких страв використовують свіжі, сушені й консервовані плоди і ягоди, фруктово-ягідні

сиропи, соки, екстракти, які містять різні мінеральні речовини, вітаміни, вуглеводи, ефірні олії, харчові кислоти і барвники. До складу деяких солодких страв входять молочні продукти — молоко, вершки, сметана, вершкове масло, сир, а також яйця, крупи, багаті на білки й жири, і мають високу калорійність. Ароматичними і смаковими речовинами солодких страв є ванілін, кориця, цедра цитрусових, лимонна кислота, кава, какао, вино, родзинки, горіхи тощо.

Страви мають солодкий смак завдяки вмісту різних цукрів: цукрози, глукози, фруктози. Проте слід пам'ятати, що середня потреба дорослої людини в цукрах не повинна перевищувати 100 г на добу, надмірне споживання їх призводить до відкладання жиру, підвищення рівня холестерину в крові та інших негативних явищ. Солодкі страви, приготовлені із свіжих плодів та ягід, підсилюють виділення травних соків і сприяють кращому травленню.

## 2. Натуральні плоди і ягоди

У натуральному вигляді подають яблука, айву, груші, сливи, вишні, черешні, абрикоси, персики, мандарини, апельсини, грейпфрути, лимони, фанати, інжир, хурму, банани, ананаси, виноград, смородину, агрус, суниці, полуниці, малину. Свіжі плоди використовують безпосередньо в їжу тільки у достиглому вигляді. Перед подаванням плоди і ягоди перебирають, миють, обсушують і викладають на вази, десертні тарілки, в креманки. Ягоди можна посыпти цукром або цукровою пудрою. Цукор можна подавати окремо. До малини, суниць, чорниць у креманках, фужерах або конусних склянках подають молоко чи вершки (можна збиті вершки з цукровою пудрою) або сметану. Поміті й обсушенні свіжі яблука, груші, вишні, черешні подають з плодоніжкою, а виноград — гронами.

**Малина або суниці з молоком, сметаною чи вершками.** Перебрані і промиті суниці або малину викладають у креманки. Молоко чи сметану, вершки подають окремо в молочнику.

**Кавун, диня, ананас свіжі.** Кавун, диню, ананас свіжими миють, розрізають уздовж на кілька частин; у дині видаляють насіння і нарізують довгастими великими скибками. В ананаса зрізають верхню і нижню частини плода, надрізують шкірку у вертикальному напрямі й обережно зрізають її. Після цього видаляють виїмкою серцевину і нарізують кільцями або скибочками завтовшки 4-5 см. Плоди кладуть на десертну тарілку.

**Лимон з цукром.** Лимони миють, обшпарюють, нарізують тонкими кружальцями чи півкружальцями. Цукор або цукрову пудру подають на розетці. Лимони з цукром прийнято подавати до коньяку.

**Апельсини або мандарини з цукром.** Апельсини (мандарини) миють, обчищають від шкірки, нарізують кружальцями чи розділяють на часточки. Подають плоди у вазочках, посыпають цукром або цукровою пудрою.

**Чорнослив з вершками або сметаною збитими.** Чорнослив перебирають, промивають, заливають гарячою водою і залишають для набухання й охолодження. Потім видаляють кісточки, а м'якоть кладуть у креманки чи вазочки. Охолоджені вершки або сметану збивають і випускають з кондитерського мішечка на чорнослив.

**Яблука або груші із сиропом.** Плоди обчищають від шкірки, видаляють насіннєві гнізда. Із шкірки варять відвар, проціджують, кладуть цукор і доводять

до кипіння. Додають підготовлені яблука або груші й варять 6–8 хв у цукровому сиропі, долучаючи лимонну кислоту. Плоди виймають, сироп проціджують, до дають підготовлене вино, заливають плоди сиропом та охолоджують. Перед по даванням у креманку кладуть яблука (груші) і заливають сиропом.

### **3. Узвари (компоти)**

Компоти готують із свіжих, сушених, заморожених або консервованих плодів і ягід одного або кількох видів. Технологічний процес приготування компотів складається з підготовки плодів і ягід, варіння сиропу і змішування їх. Плоди і ягоди попередньо сортують і промивають. У ягід видаляють плодоніжки.

**Компот із свіжих плодів.** Яблука (груші, айву) обчищають, видаляють насіннєве гніздо. Щоб плоди не потемніли внаслідок окислення дубильних речовин, до варіння їх слід зберігати у підкисленій воді. У абрикосів, персиків, слив видаляють кісточки, нарізають часточками.

Шкіру плодів заливають водою, проварюють 7-10 хв. і проціджують. При цьому у відвар переходить значна кількість поживних, ароматичних і смакових речовин.

Для приготування сиропу у відварі або воді розчиняють цукор і лимонну кислоту, доводять до кипіння. У компот, який готують з кислих фруктів, лимонну кислоту не додають.

У підготовлений гарячий сироп кладуть плоди. Яблука і груші варять при слабкому вогні не більше ніж 6-8 хв.

**Компот з вишень або черешень.** Вишні (черешні) перебирають, видаляють плодоніжки, миють, кладуть у киплячий сироп, доводять до кипіння, охолоджують.

**Компот із слив, персиків або абрикосів.** Сливи (персики, абрикоси) перебирають, видаляють плодоніжки, миють, видаляють кісточки, нарізують часточками. У киплячий сироп кладуть підготовлені плоди, доводять до кипіння, охолоджують.

**Компот із суниць або малини.** Ягоди перебирають, видаляють плодоніжки, миють. Підготовлені ягоди розкладають у креманки або вазочки, заливають теплим сиропом і настоюють протягом 30-40 хв.

**Компот з апельсинів або мандаринів.** Апельсини або мандарини миють, обчищають, розділяють на часточки або нарізають тоненькими кружечками, кладуть у вазочки або склянки, заливають теплим сиропом і дають настоятись. Для приготування сиропу в гарячу воду з цукром додають цедру, нарізану тоненькою соломкою, доводять до кипіння і настоюють 10-12 хв., потім проціджують.

**Компот з плодів консервованих.** У воду кладуть цукор і варять сироп, потім його проціджують, додають сироп консервованих плодів, доводять до кипіння й охолоджують. Плоди розкладають у вазочки або креманки і заливають охолодженим сиропом.

**Узвар із сухофруктів.** Сухофрукти сортують за видами, промивають, великі сушені груші розрізують. Підготовлені груші і яблука кладуть у сироп, посуд накривають кришкою і варять 20 хв (до розм'якшення яблук і груш).

Після цього додають інші сухофрукти (вишні, сливи, крім родзинок), продовжують варити 10-15 хв, потім додають родзинки і варять ще 4-5 хв.

Фруктовий відвар відціджують, додають мед і заливають ним зварені сухофрукти, доводять до кипіння, охолоджують до температури 10 °C і настоюють 5-6 год у холодному місці. Перед подаванням у череп'яні або високі склянки розкладають зварені сухофрукти, наливають узвар.

**Узвар із яблук або груш.** Яблука або груші миють, обчищають, видаляють насіннєві гнізда, нарізують часточками. До варіння зберігають у підкисленій воді, щоб вони не потемніли. Шкірку плодів заливають водою, варять 7-10 хв, проціджають. До фруктового відвару додають цукор, лимонну кислоту, перемішують, доводять до кипіння.

У підготовлений киплячий сироп кладуть яблука і груші, варять при слабкому кипінні не більше 6-8 хв.

Сорти яблук, що швидко розварюються, та дуже спілі груші не варять, а закладають у киплячий сироп, нагрівання припиняють і витримують у сиропі до охолодження.

#### **4. Солодкі страви з утворенням желе. Киселі.**

До цієї групи страв належать: желе, киселі, муси, самбуки, креми. Їх готовують із свіжих, консервованих і сушених плодів і ягід, з плодового та ягідного пюре, соків, сиропів, екстрактів, молока.

Ці страви набувають драглеподібної консистенції завдяки додаванню речовин, здатних утворювати желе: крохмалю, желатину, агароїду, альгінату натрію, пектинових речовин і модифікованого крохмалю, які зв'язують воду й, остигаючи, утворюють драглеподібну масу.

Міцність драглів залежить від кількості речовин, здатних утворювати желе, їхнього виду, а також від режиму варіння, дотримання правил зберігання.

**Киселі.** Для приготування киселів використовують свіжі, сушені, консервовані та свіжоморожені плоди та ягоди, ревінь, молоко, плодово-ягідні соки й сиропи, ягідні екстракти, варення, готові фруктово-ягідні соуси, а також концентрат сухого киселю. Речовиною, здатною утворювати желе в киселях, є крохмаль. Крохмаль — це рослинний полісахарид, який міститься в картоплі, бататі, у зернах кукурудзи, пшениці, рису.

Для приготування плодово-ягідних киселів використовують картопляний крохмаль, оскільки кукурудзяний (майсовий) під час заварювання киселю утворює білуватий відтінок і надає неприємного присмаку. Кукурудзяний крохмаль можна використовувати для приготування молочних киселів.

Для заварювання киселів крохмаль розводять холодною водою або охолодженим сиропом 1 : 4 (5) і добре розмішують.

Приготування киселів складається з двох процесів: приготування сиропу та заварювання киселю.

Залежно від кількості крохмалю киселі поділяють на *густі*, *середньої густини*, *напіврідкі*. Киселі густі й середньої густини подають як самостійну страву.

Для приготування 1 кг *густого киселю* беруть 60–80 г картопляного крохмалю. До сиропу додають крохмаль, варять не менше 5 хв, помішуючи,

при незначному нагріванні, розливають у порційні формочки, великі форми або лотки, які змочують холодною кип'яченою водою і посипають цукром, потім охолоджують. Перед подаванням кисель відокремлюють ножем від форми або бортів лотка, перевертають і, трохи струшуючи, перекладають у підготовлений посуд.

Подають на десертній тарілці чи в креманці, поливаючи фруктово-ягідним сиропом або окремо подають вершки, холодне молоко.

Найчастіше готують *киселі середньої густини*. На 1 кг киселю потрібно взяти 35–50 г картопляного крохмалю.

Після додавання крохмалю кисель проварюють 2–3 хв. Трохи охолоджений кисель розливають у склянки або креманки, посипають цукром або цукровою пудрою, щоб не утворювалася плівка.

*Напіврідкі киселі* використовують зазвичай як соуси до круп'яних страв, страв із сиру. На 1 л киселю потрібно 20–40 г крохмалю.

Для збереження вітаміну С, що міститься в ягодах і плодах, а також барвників, із соковитих ягід готують сік, а з решти фруктів — пюре, які зберігають у холодильній шафі й додають у кисель після заварювання крохмалю. Для приготування киселів використовують посуд, інвентар і машини для протирання пюре, що не окиснюються. Перед подаванням киселі охолоджують до температури + 12–14 °С.

Киселі з журавлини, смородини, вишень, чорниць готовують так: вичавлюють сік, готують відвар з вичавків, на його основі варять сироп, заварюють крохмаль, з'єднують готовий кисель із соком та охолоджують.

Киселі з журавлини, смородини, вишень, чорниць готовують так: відтискають сік, з вичавків готують відвар, на його основі варять сироп, заварюють крохмаль, змішують готовий кисель із соком і охолоджують.

Для киселів з полуниць, суниць, малини, ожини ягоди протирають, з вичавків готують відвар, проціджають, додають цукор, доводять до кипіння, вливають крохмаль, знову доводять до кипіння, з'єднують гарячий кисель з фруктовим пюре і охолоджують.

Для приготування киселів з аличі, кизилу, слив, абрикосів, яблук та інших фруктів їх промивають, проварюють (запікають), проціджають, протирають, змішують відвар з пюре і цукром, заварюють з крохмалем, охолоджують.

**Кисель з плодів або свіжих ягід.** Плоди або ягоди перебирають, видаляють плодоніжки і миють (у вишень, слив видаляють кісточки). Ягоди



*Кисель яблучний*

протирають, сік відтискають і проціджають. Вичавки заливають гарячою водою (на одну частину вичавків 5-6 частин води), проварюють при слабкому кипінні 10-15 хв і проціджають. У відвар (частину його охолоджують і використовують для розведення крохмалю) всипають цукор, доводять до кипіння, і, помішуючи, відразу вливають підготовлений крохмаль, знову доводять до кипіння і додають сік. У кисель з чорниць додають 2 г лимонної кислоти.

Аличу, сливи, агрус варять з невеликою кількістю води 7-10 хв, відвар

зливають, ягоди або плоди протирають. У відвар додають пюре і цукор, доводять до кипіння, вводять підготовлений крохмаль і знову доводять до кипіння. Готовий кисіль злегка охолоджують, розливають у вазочки або склянки по 150-200 г на порцію, поверхню посыпають цукром, охолоджують до температури 12-14 °С.

**Кисіль із яблук з журавлиною або з самих яблук.** З підготовленої журавлини відтикають сік, з вичавків готовують відвар і проціджають. Яблука миють, видаляють насіннєве гніздо, нарізують скибочками, заливають гарячою водою, варять у закритому посуді до готовності, потім протирають крізь сито. Яблучне пюре з'єднують із журавлинним відваром з вичавків, цукром і лимонною кислотою, доводять до кипіння, вводять підготовлений крохмаль, знову доводять до кипіння. Потім у кисіль додають журавлинний сік. Кисіль можна приготувати без журавлини, відповідно збільшивши норму закладання яблук.

Подають у вазочках або склянках.

**Кисіль молочний.** У киплячому незбираному молоці, розведеному водою, розчиняють цукор, вливають попередньо розведений холодним молоком чи водою процідженій крохмаль і, безперервно помішуючи, варять при слабкому кипінні 8-10 хв. Наприкінці варіння додають ванілін. Розливають у формочки, змочені холодною перевареною водою і посыпані цукром, охолоджують.

Подають на десертній тарілці або у креманках, поливають солодким фруктово-ягідним соусом, кладуть варення, джем.

## 5. Желе

Застигле желе — це прозора драглеподібна маса. Його густина залежить від температури й кількості речовини, здатної утворювати желе, — желатину, агароїду, фурцелерану. Желе готовують із фруктово-ягідних відварів, соків, сиропів, екстрактів, есенцій, молока, варення.

Для приготування желе желатин (агароїд або фурцелеран) на 1–1,5 год замочують у холодній кип'яченій воді у співвідношенні 1:8. Перед використанням залишок води зливають, желатин трохи вичавлюють.

Технологічний процес приготування желе складається з підготовки продукту, здатного утворювати желе, приготування сиропу, розчинення цього продукту в сиропі, охолодження желе до + 20 °С і розливання у форми, застигання за температури + 2–8 °С, підготовки до подавання.

Сиропи для фруктово-ягідних желе готовують так само, як і для киселів. Соки додають у желе після розчинення желатину.

Готове желе розливають в охолоджені порційні формочки, великі форми або лотки й охолоджують у холодильній шафі за температури + 2–8 °С протягом 1–1,5 год.

Перед подаванням желе виймають із форми, опустивши її на 2–3 с у гарячу воду, витирають стінки й дно форми, струшують і, перевертаючи її, обережно перекладають у підготовлену креманку або на десертну тарілку. Готове желе зберігають на холоді не більше 12 год, оскільки за тривалішого зберігання воно ущільнюється, після чого розм'якається і з нього виділяється рідина.

**Желе з плодів або ягід свіжих.** Желатин замочують на 1–1,5 год в холодній воді. З ягід вичавлюють сік, а з вичавків готують відвар, проціджають, додають цукор, доводять до кипіння, видаляють із поверхні сиропу піну, додають підготовлений желатин, розмішують його до повного розчинення, знову доводять до кипіння і проціджають. У підготовлений сироп із желатином додають ягідний сік, розливають у порційні формочки, залишають на холоді за температури від 0 до + 8 °С протягом 1,5–2 год для застигання.



*Желе*

Перед подаванням формочку з желе (на дві третини об'єму) занурюють на кілька секунд у гарячу воду, трохи струшують і кладуть у креманку або вазочку. Желе із сиропу плодового або ягідного. Желатин замочують у холодній воді для набухання. Для приготування сиропу воду доводять до кипіння, додають цукор, цедру, желатин і, помішуючи, розчиняють. Сироп проціджають, розливають у формочки, охолоджують.

Подають по 100–150 г на порцію із соусом, сиропом або зі збитими вершками (20–30 г на порцію).

*Вимоги до якості желе.* Желе має бути драглеподібної, однорідної консистенції, смак і запах — добре виражені та властиві продуктам, з яких його готують. Фрукти в желе необхідно нарізувати акуратно, гарно викладати. Форма желе має відповідати формочці, у якій його готували (квадрат або трикутник). Недопустимі слабка або дуже густа консистенція, наявність грудочок.

## 6. Муси, самбуки, креми

**Муси.** Найчастіше готують муси із свіжих і варених фруктів, джему та фруктового пюре. Муси — це збиті желе. Сироп готують з ягід і фруктів так само, як і для желе, додають у нього підготовлений желатин, розчиняють його і охолоджують до + 35–30 °С. Суміш збивають за допомогою міксера за температури + 18–22 °С до утворення пінистої маси та збільшення об'єму у 2–3 рази. Збиту масу розливають у формочки, а в разі масового виготовлення — у лотки з нержавіючої сталі шаром 4–5 см.

Перед подаванням мус перекладають у креманки чи вазочки і поливають сиропом або соком.



*Мус сунічний*

**Мус сунічний.** З ягід вичавлюють сік, а з вичавків готують відвар, проціджають, додають цукор, доводять до кипіння, видаляють із поверхні сиропу піну, кладуть підготовлений желатин, розмішують до повного розчинення, знову доводять до кипіння і проціджають. У підготовлений сироп із желатином додають ягідний сік, охолоджують до температури + 30–40 °С і збивають до утворення пухкої стійкої маси.

Швидко розливають у форми або лотки, потім охолоджують, виймають, нарізують, викладають у креманки чи вазочки.

**Мус яблучний (на крупі манній).** Яблука після видалення насіннєвих гнізд розрізують і варять. Відвар проціджують, яблука протирають і кладуть цукор, лимонну кислоту та доводять до кипіння. Потім тоненькою цівкою додають просіяну манну крупу й варять помішуючи 15–20 хв. Суміш охолоджують до

+ 40 °C і збивають до утворення густої пінистої маси, яку розливають у форми й охолоджують.

Подають у креманках чи вазочках, поливають журавлинним соком, плодовим або ягідним сиропом.

**Вимоги до якості мусів.** Муси потрібно добре збити, щоб вони мали дрібно-пористу, ніжну, пружну консистенцію. Колір — білий, жовтуватий або рожевий, залежно від використаних продуктів. Форма мусу залежить від посуду, у якому його охолоджували. Недопустимі наявність грудочок, недостатнє збивання, у нижній частині виробу щільний шар, слабко виражені смак і запах.

**Самбуки.** До складу самбуків, на відміну від мусів, входять яєчні білки. Їх готовують із свіжих яблук, абрикосів або кураги. Желе утворюється завдяки желатину й пектиновим речовинам, які є в яблуках та абрикосах.

**Самбук яблучний або айловий.** Яблука (без насіннєвого гнізда) або сливи після видалення кісточки кладуть на деко, наливають невелику кількість води й запікають у жаровій шафі. Потім їх охолоджують і протирають. В утворене пюре додають цукор, яєчний білок і збивають на холоді до утворення пухкої маси. Підготовлений желатин розчиняють помішуючи на водяній бані і проціджують. Розчинений желатин вливають тоненькою цівкою в збиту масу, безперервно та швидко помішуючи вінчиком. Масу розливають у форми й охолоджують.

Подають у креманках, вазочках, поливають ягідним сиропом.

**Самбук абрикосовий.** В абрикосів видаляють кісточки, заливають гарячою водою, варять, доки плоди не стануть м'якими, протирають. У пюре додають цукор, яєчний білок, лимонну кислоту та збивають до утворення пухкої маси. Желатин розчиняють, вливають тоненькою цівкою в збиту масу, швидко перемішують, викладають у форми й охолоджують.

Подають у десертних тарілках, креманках, поливають абрикосовим соусом.

**Вимоги до якості самбуків.** Самбук — це однорідна, пухка, дрібнопориста маса з пружною консистенцією. Смак — солодкий, з кислуватим присмаком і запахом яблучного або абрикосового пюре.



Крем кавовий

**Креми.** Крем — це страва з утворенням желе, яку готовують із збитих вершків (35 % жирності) або сметани. Продуктом, здатним утворювати желе, є желатин (20 г на 1 кг крему). Залежно від наповнювачів готовують креми ванільний, шоколадний, кавовий, горіховий та ягідний.

**Креми ванільний, шоколадний, кавовий.** Ванілін або какао-порошок, розтертий із цукровою пудрою, додають у збиті вершки. Безперервно помішуючи, вливають тоненькою цівкою трохи застиглій розчинений желатин. Крем швидко викладають у форми й охолоджують. Подають у креманках або на десертних тарілках, поливають ягідним соусом чи шоколадним сиропом

*Вимоги до якості кремів.* Крем повинен мати форму квадрата, трикутника або ковпачка, густу пористу консистенцію з кольором і запахом відповідних продуктів. Смак — солодкий, ніжний, з ароматом продуктів, які входять до складу крему. Консистенція — желеподібна, пишна, пориста, без грудочок нерозчиненого желатину, без згустків запареного яйця.

## 7. Гарячі солодкі страви

До цієї групи належать різні солодкі страви з яблук (або з додаванням яблук), бабки, фарширований чорнослив, сливи в тісті, пінники та ін.

**Яблука в тісті смажені.** Яблука миють, видаляють насіннєві гнізда, обчищають шкірочку, нарізують кружальцями завтовшки 0,5 см і засипають частиною норми цукру. До смаження їх зберігають у холодильнику.

Для приготування рідкого тіста (кляра) жовтки сирих яєць, відокремлені від білків, з'єднують із сіллю, цукром, що залишився, сметаною, борошном, ретельно перемішують і розводять молоком. Білки збивають до утворення густої піни й обережно вводять у тісто. Готове тісто зберігають у холодильній шафі.

Для фритюру жир нагрівають до температури 160 °С. Кожне кружальце яблука за допомогою кухарської голки занурюють у тісто (кляр) і швидко кладуть у фритюр, що кипить. Яблука смажать до утворення золотистої, добре підсмаженої кірочки (3-5 хв.), виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру. Перед подаванням смажені яблука викладають на десертну тарілку або блюдо, накріті паперовою серветкою, і посипають зверху цукровою пудрою.



**Яблуко по-кіївськи**

**Яблука по-кіївськи.** Яблука без насіннєвого гнізда і шкірочки бланшується до напівготовності у підкисленій гарячій воді. Потім кладуть на порціонну сковороду, отвори заповнюють варенням, заливають яично-сметанною сумішшю і запікають до готовності. Для приготування яично-сметанної суміші яєчні жовтки розтирають з цукром і додають борошно. Окремо збивають сметану, білки і з'єднують з жовтками, розтертими з цукром. Подають страву у порціонній сковороді, зверху посипають цукровою пудрою.

**Яблука, фаршировані сиром.** Яблука обчищають, видаляють насіннєві гнізда, фарширують начинкою з сиру, викладають на змочений водою лист і запікають у жаровій шафі до готовності. Приготування начинки. Сир протирають, додають сирі яйця, цукор і перемішують. Перед подаванням страву поливають ягідним сиропом або солодкою підливою.

**Шарлотка з яблуками.** Яблука промивають, обчищають, видаляють

насіннєве гніздо і нарізають скибочками, посыпають цукром. З хліба зрізають скоринку, м'якушку нарізають прямокутними скибочками 0,5 см завтовшки. Обрізки, що залишилися від хліба, нарізають маленькими кубиками, підсушують і з'єднують з яблучним фаршем, додають корицю.

З молока, яєць і цукру приготовляють солодкий лъєзон. У лъєзоні змочують з одного боку прямокутні скибочки і викладають у підготовлені форми або листи, змащені маслом, змоченим боком до стінок і dna, вистилаючи їх повністю. На скибочки кладуть фарш і закривають зверху скибочками хліба, укладаючи їх змоченим боком догори. Поверхню просочують лъєзоном, що залишився, і ставлять запікати у жарову шафу при температурі 180-200°C до утворення золотистої кірочки.

Готову шарлотку з яблуками витримують у формі 10 хв., а потім викладають на блюдо або тарілку. Перед відпусканням шарлотку поливають соусом абрикосовим або соусом подають окремо.

**Вимоги до якості гарячих солодких страв.** Для страви «Яблука в тісті» смак яблук кисло-солодкий, тіста – солодкуватий. Колір на поверхні золотистий, всередині – білий. Консистенція яблук ніжна, кірочка хрустка. Фаршировані запеченні яблука мають на поверхні кірочку від золотистого до світло-коричневого кольору, смак і запах кисло-солодкий з ароматом яблук, соусу, консистенція м'яка.

## Тема 17. Страви і вироби з борошна

### Лекція 20. Технологічний процес приготування прісного тіста та виробів з нього

#### План

1. Види та сорти пшеничного борошна, розпушувачі.
2. Вимоги до сировини, що використовується для приготування борошняних виробів.
3. Прісне тісто і вироби з нього.
4. Популярні вироби із прісного тіста.

#### 1. Види та сорти пшеничного борошна, розпушувачів

**Борошно** – це порошкоподібний продукт, який одержують при розмелюванні хлібних злаків. Назва борошна походить від виду зернової культури. Воно буває пшеничним, житнім, житньо-пшеничним, кукурудзяним, гречаним та ін..

До складу борошна входять, %: вода — 14, крохмаль — 56-58,7, білки — 10-11,7, цукор — 1, жири — 1,1-2,2, клітковина, мінеральні речовини,, вітаміни В1, В2, В6, РР, Е, каротин, ферменти.

З пшениці виробляють такі сорти борошна: крупчатку, вищий, 1-й, 2-й і обойну.

Крупчатку виробляють із суміші високо скловидних, м'яких і твердих сортів пшениці. Це борошно має крупчасту структуру, білий або кремуватий з жовтуватим відтінком колір, зольність його 0, 6%, вміст сирої клейковини 40%.

Використовують для приготування здобних кондитерських і макаронних виробів.

*Борошно вищого гатунку* м'якого помелу, білого або білого з кремуватим відтінком кольору, зольність 0,55%, вміст клейковини до 36-40%. Використовують для приготування здобних борошняних і кондитерських виробів.

*Борошно I гатунку* м'яке, але має частинки менш однорідні за розміром. Колір білий або білий із жовтуватим відтінком, зольність 0,75, клейковини до 26-36%. Використовують в кулінарії для приготування млинців, оладок, пиріжків, паніровок, пасеровок, для випічки хлібобулочних виробів.

*Борошно II гатунку* виробляють з м'яких сортів пшениці. В ньому міститься до 10% оболонок, частинки борошна більш грубого помелу, ніж в I гатунку, неоднорідні за розміром. Колір білий з сіруватим відтінком, зольність не більше 1,255, клейковини до 25%. Використовують для приготування хліба.

*Обойне борошно* виготовляють із м'яких сортів пшениці без виділення висівок, тому воно має неоднорідні за розміром частинки, колір білий з сіруватим відтінком, з помітними частинками оболонок, зольність до 2%, клейковини 20%.

Страви та вироби з борошна мають високу калорійність, приємний зовнішній вигляд, добре смакові якості, тому користуються великим попитом у населення. Харчова цінність їх залежить від виду борошна, його сорту і додаткових продуктів, яєць, молока, цукру, жиру та ін.

У борошні зберігаються всі речовини, які є в зерні (білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни, ферменти), але кількість і співвідношення їх дещо інші. Це залежить від сорту борошна. Чим вищий сорт, тим більше в ньому крохмалю, але менше цукрів, білків, вітамінів, ферментів, жирів, мінеральних речовин, оскільки вони містяться в оболонках зерна і в зародку, які при одержанні борошна вищих сортів видаляються. Борошно вищих сортів має більшу енергетичну цінність, краще засвоюється.

**Розпушувачі.** Для того щоб вироби з тіста були пухкими, застосовують розпушувачі: біологічні, хімічні й механічні.

**Біологічні розпушувачі** — це свіжі, пресовані та сухі дріжджі. У дріжджовому тісті за наявності дріджів прості цукри бродять з утворенням спирту й вуглекислого газу.

**Хімічні розпушувачі** — сода та вуглекислий амоній. Під час нагрівання виробів виділяється вуглекислий газ, який розпушує тісто. Перед використанням соду змішують із борошном. Вуглекислий амоній — білий кристалічний порошок, який під час нагрівання розчиняється з утворенням аміаку, вуглекислого газу та води.

**Механічний розпушувач** — це збивання продукту до утворення стійкої емульсії. Механічний спосіб використовують для приготування білкового, млинчастого, заварного та бісквітного тіста. Для збивання продуктів використовують збивальні машини або міксери.

## 2. Вимоги до сировини, що використовується для приготування борошняних виробів

1. У холодну пору року, якщо борошно має низьку температуру, його потрібно витримати в теплому приміщенні для підвищення температури не нижчої + 12 °C.

2. Перед використанням борошно просіюють крізь спеціальні просіювачі або вручну. При цьому видаляють грудочки й сторонні домішки, а борошно збагачується киснем, що полегшує замішування тіста, покращує його якості та сприяє кращому підніманню.

3. Пресовані дріжджі перед використанням розчиняють у теплій воді за температури + 30–35 °C, заморожені поступово розморожують за температури

+ 4–6 °C і проціджають. Сухі дріжджі (порошок, крупка або таблетки) розводять теплою водою і залишають на годину постійти, а потім проціджають. Сухих дріжджів беруть утрічі менше, ніж свіжих. Для приготування опари рекомендують змішати сухі дріжджі з борошном і розвести теплою водою (на 100 г дріжджів і 1 кг борошна треба взяти 3 л води), а через годину процідити.

4. Цукор, цукрову пудру та сіль просіюють крізь сито з розміром комірок 2–3 мм або попередньо розчиняють у воді, а розчин проціджають.

5. Вуглекислий амоній розчиняють у воді з температурою не вищою + 25 °C. На одну частину вуглекислого амонію використовують чотири частини води.

6. Двовуглекислий натрій (соду) просіюють крізь сито з розміром комірок не більше 1,5–2 мм або розчиняють у воді й проціджають крізь сито з розміром комірок 0,5 мм.

7. Жири, які додають розтопленими, проціджають крізь сито з розміром комірок не більше 1 мм, а ті, що використовують у твердому стані, попередньо розрізають на шматки й залишають для розм'якшення. Молоко незбиране проціджають крізь сито з розміром комірок не більше 1 мм, сухе — попередньо розчиняють у воді, яку використовують для замішування.

8. Яйця перед використанням обробляють відповідно до чинних санітарних норм для підприємств громадського харчування. Морожений яєчний меланж перед використанням розморожують. Під час замішування тіста для виробів з використанням молока або води їх з'єднують із меланжем у співвідношенні 1 : 1.

9. Яйця або яєчний меланж для змащування виробів збивають до однорідної консистенції з додаванням води в співвідношенні 1 : 0,3.

### **3. Прісне тісто і вироби з нього**

**Тісто для вареників.** Борошно просіюють, насипають гіркою, посередині роблять заглиблення, в яке вливають воду, підігріту до температури 30–35 °C, процідженій розчин солі і цукру, додають сирі збиті яйця й замішують круте тісто. Тісто місять доти, поки воно не набуде однорідної консистенції (готове тісто відстає від рук і стінок посуду).

Після натискання пальцем на його поверхню ямочка вирівнюється. Тісто залишають на 30–40 хв., накривши серветкою або кришкою, для набухання клейковини і надання йому еластичності.

**Приготування вареників.** Тісто розкачують у вигляді валика, який нарізують невеликими шматочками (масою 10-11 г), розкачують кружальцями завтовшки 1,5-2 мм, посередині кладуть начинку (12-13 г на 1 шт.), край з'єднують, зашипують, надають форму півмісяця. Вареники кладуть у киплячу підсолену воду і варять 5-7 хв. при слабкому кипінні.

Перед відпусканням на підігріту тарілку кладуть вареники по 7-8 шт. на порцію, поливають маслом.

Вареники можна відпускати зі сметаною, пасерованою цибулею, пасерованою цибулею зі шкварками.

Вареники готують з начинками: з картоплі (поливають маслом, сметаною, пасерованою цибулею), капусти або капусти і картоплі (поливають олією з підсмаженою цибулею), з сиру (поливають вершковим маслом або сметаною); з вишнями, чорницями, полуницями, чорною смородиною, сливами, абрикосами, яблуками (посипають цукром, поливають сиропом або медом).

**Вимоги до якості.** Вареники – правильної форми, яка зберігається, край добре зашипані. Поверхня гладенька, без тріщин і розривів. Сmak і запах відповідають виробу з прісного тіста, з ароматом начинки. Колір оболонки – від світло-сірого до світло-кремового, консистенція – щільна, м'яка, начинка – соковита, м'яка.

**Тісто для пельменів.** У просіянне борошно додають воду, в якій розчинені яйця, сіль і замішують тісто однорідної консистенції. Тісто залишають на 20-30 хв., закривши серветкою, для набухання клейковини і надання йому еластичності. Для пельменів готують тісто густіше, ніж для вареників.

**Пельмені м'ясні.** Для фаршу м'ясо і цибулю подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, цукор, перець, холодну воду і все ретельно перемішують.



*Пельмені*

У разі ручного формування пельменів тісто розкачують шаром 1,5-1мм завтовшки, край розкачаного шару на ширину 5-6 см змащують яйцями. На середину змащеної смужки, вздовж неї, кладуть рядками кульки фаршу масою 7-8 г на відстані 3-4 см одна від одної. Потім край змащеної смужки тіста піднімають, накривають фарш, після чого вирізають пельмені спеціальними формочками з затупленим обідком. Маса 1 шт. дорівнює 12-13 г.

Обрізки тіста без фаршу використовують при повторному розкачуванні.

Сформовані пельмені викладають в один ряд на посыпані борошном дерев'яні лотки і до варіння зберігають при температурі нижче від 0°C.

При виготовленні пельменів промисловим способом застосовують спеціальні пельменні напівавтомати.

Пельмені варять 5-7 хв. у киплячій воді. На 1 кг пельменів – 4л води і 20 г солі. Варять при слабкому кипінні. Готові пельмені обережно виймають шумівкою або друшляком, дають стекти воді і відпускають. При відпусканні поливають маслом, оцтом, посыпають перцем.

Рекомендується відварювати пельмені у міру попиту невеликими партіями.

*Вимоги до якості.* Пельмені – правильної форми, однакової величини, поверхня гладенька, добре зашипані. Смак і запах відповідають виробу з прісного тіста, з ароматом начинки. Не допускаються сторонні запахи і присмаки.



**Локшина домашня**

шаром 1 - 1,5 мм завтовшки. Пересипані борошном шари тіста злегка підсушують на повітрі, складають у 3-4 шари і нарізають на смужки 35-45 мм завширшки, а потім упоперек соломкою 3-4 мм завширшки.

Локшину розсипають шаром 1 см і висушують при температурі 40-50°C. Використовують локшину домашню для приготування перших страв і гарнірів.

**Млинчики - напівфабрикат (оболонка).** Яйця, сіль, цукор розмішують, додають холодне молоко або воду (50% норми).

Цю суміш вливають у просіяне борошно і збивають до однорідної маси, поступово додаючи молоко або воду. Готове рідке тісто проціджують. Млинчики випікають на змащених жиром і розігрітих сковорідках діаметром 24-26 см або електричній обертовій жаровні. Для млинчиків з м'ясом, сиром тісто підсмажують з одного боку, а для млинчиків з повидлом, яблуками, варенням, сметаною – з обох.

#### **Млинчики з м'ясним, ліверним, яблучним фаршами, джемом, повидлом, варенням, сметаною**

На підсмажений бік млинчика кладуть м'ясний, ліверний або сирний фарш, загортують у вигляді плоского прямокутника, обсмажують до утворення рум'яної кірочки і ставлять у жарову шафу на 5-6 хв.

У разі приготування млинчиків з фруктовими начинками або сметаною їм надають форми трикутника, збрізкують маргарином і запікають у жаровій шафі 7-10 хв.

Подають по 2 шт. на порцію.

Млинчики з м'ясним або ліверним фаршем поливають розтопленим маслом. Млинчики з фруктовими начинками подають з цукровою пудрою, з сиром або без начинки подають зі сметаною.

*Вимоги до якості.* Млинчики з начинкою – прямокутної форми, з добре підрум'яною поверхнею, политі вершковим маслом або сметаною чи посыпані цукровою пудрою. Смак і запах – приємні, властиві смаженому виробу з прісного тіста з начинкою. Колір поверхні – від золотистого до світло-коричневого, смак начинки відповідає певному її виду. Консистенція млинчиків і начинки – м'яка, кірочка – хрустка, еластична.

**Локшина домашня.** Просіяне пшеничне борошно вищого сорту насипають гіркою на стіл з дерев'яною кришкою, посередині роблять заглиблення, в яке наливають холодну воду з розчиненими у ній сіллю і яйцями. Замішують круте тісто, витримують його 20-30 хв. Потім готове тісто

кладуть на стіл, посыпаний борошном, і розкачують шаром 1 - 1,5 мм завтовшки. Пересипані борошном шари тіста злегка підсушують на повітрі, складають у 3-4 шари і нарізають на смужки 35-45 мм завширшки, а потім упоперек соломкою 3-4 мм завширшки.



**Млинчи-  
напівфабрикат  
(оболонка)**



**Галушки**

**Галушки.** З борошна, яєць, води замішують тісто як на локшину. Розкачують качалкою завтовшки 1-1,5 мм. Ріжуть тісто смужками 2-3 см завширшки і нарізають квадратиками або ромбиками. Підсушенні галушки варять у киплячій підсоленій воді, відціджують і заправляють маслом.

Подають з сиром, твердим сиром, зі смаженою капустою, маком, горіхами, підсмаженою на олії або салі цибулею, сметаною.

**Галушки з рідкого тіста.** До просіяного борошна додають збиті яйця, розчин солі, воду і замішують тісто консистенції густої сметани. Тісто набирають у тарілку і з допомогою ложки кладуть у киплячу воду галушки, варять 5-10 хв. до готовності (галушки спливають на поверхню). Готові галушки виймають шумівкою, кладуть у друшляк або сито, щоб стекла вода, викладають у посуд, заправляють розтопленим вершковим маслом, щоб галушки не зліпилися. Використовують як гарнір до м'ясних соусних страв.

**Вимоги до якості.** Галушки – правильної форми, поверхня гладенька, без тріщин. Консистенція – м'яка. Сmak і запах відповідають виробу з прісного тіста з певного виду борошна. Колір на розрізі – від світло-сірого до світло-кремового.



**Чебуреки**

**Чебуреки.** Замішують тісто, як для локшини домашньої, розкачують у вигляді коржиків масою 60г на змащеному олією столі, кладуть на них по 50г фаршу, край з'єднують, надаючи виробам форму напівмісяця.

Для фаршу баранину і цибулю пропускають крізь м'ясорубку, заправляють сіллю, перцем і розводять водою. Смажать чебуреки у фритюрі.

Відпускають чебуреки по 2шт. на порцію.

**Вимоги до якості.** Чебуреки – мають форму на півмісяця, поверхня не забруднена, без підгоріlostі, розривів, злипів. Сmak і запах - характерний для свіжо смаженого прісного тіста, м'яса, цибулі. Колір шкірочки – від світло-жовтого до коричневого, начинки – сірий. Консистенція начинки – м'яка, соковита.

#### 4. Популярні вироби із прісного тіста

**Лаваш** являє собою прісний білий хліб. Його товщина 2 мм, діаметр від 0,35 до 0,5 м. Для виготовлення лаваша застосовують пшеничне борошно.



**Лаваш**

Лаваш – найдавніший вид хліба на Кавказі й Близькому Сході. Існує безліч рецептів з використанням лаваша. Він присмний на смак і довго зберігається.

Всередині особливої печі на гарячій стінці, яка називається тандир, і випікають тонкі східні коржі.

Тісто для лаваша замішують з пшеничного борошна, води і солі. Коржик має блідий відтінок і маленькі здуття на поверхні, що виникають при випіканні. На самих бульбашках скоринка більш темна, м'якушка відсутня.

Перед тим, як випікати коржі, їх можна посыпти насінням маку або підсмаженим кунжутом.

За традицією у багатьох народних кухнях Кавказу лаваш є борошняним виробом номер один. Наприклад, вірмени тушкують рибу, загорнути в тонкий коржик. Азербайджанці загортують в коржі начинку з рису і їдять їх з м'ясом. Ще вони використовують лаваш, щоб приготувати національну страву – плов, а також з метою сервірування апетитного люля-кебаб.



**Шаурма**

**Шаурма** – це популярне блюдо східної кухні. Вперше його приготували турецькі кухарі. Сьогодні шаурму можна знайти практично в будь-якому місті, по всьому світу. Готується вона з лаваша, який начиняється підсмаженим і подрібненим м'ясом. Для приготування шаурми використовують баранину, свинину, курятину. Для того щоб страва не була пісною, в неї додають різні соуси, спеції і овочі. М'ясо для шаурми готують на вертикальних рожнах. Але для приготування шаурми по-домашньому, можна обсмажити м'ясо на звичайній сковороді.

**Тортілья** – тонкий корж з кукурудзяного або пшеничного борошна, який готують в Мексиці, США, країнах Центральної Америки та Канаді. У Мексиці тортилья – національна страва.

Тортілья є основою для багатьох страв (в основному, мексиканської кухні), наприклад, енчілада, буріто, фахіта, тако, кесадилью, де в корж загортують різну начинку. Крім того, тортильї часто подають замість хліба до інших страв. Вони служать основою для пирогів, рулетів з начинкою, канапок і сандвічів. Їх їдять смаженими або печеними, подають з начинкою або без начинки. Начинка може бути солона і солодка.



**Тортілья**

Тортільї печуть на відкритому вогні в круглих плоских глиняних сковородах, які називають комаль. Розпечена глина забезпечує швидке приготування коржів, які не повинні виходити сухими і крихкими. Пекар одним рухом перетворює тісто в тонкі диски, кидає їх на комаль, а потім гарячими дає покупцям.

**Тортілья** – коржі для начос, тако і буріто.

**Тако** – страва мексиканської кухні, яка представляє собою складений вдвоє кукурудзяний корж або тортилью з начинкою. Найчастіше для начинки використовують м'ясо, м'ясопродукти, овочі, бобові заправлені спеціями і соусом.

**Начос** (кукурудзяні чіпси) – розрізають готову тортилью на 6-8 частин, як піцу, і обсмажують шматочки в олії 1-2 хвилини. Потім викладають чіпси на серветку, щоб стік лишній жир.

**Буріто** – мексиканська страва, м'який пшеничний корж, в який загорнута різноманітна начинка: фарш, квасоля, рис, помідори, авокадо або сир.

## Тема 17. Страви і вироби з борошна

### Лекція 21. Технологічний процес приготування дріжджового безопарного та опарного тіста і виробів з нього

#### План

1. Приготування начинок.
2. Підготовка сировини для замішування тіста.
2. Приготування дріжджового тіста безопарним способом.
4. Процеси, що відбуваються при замішуванні, бродінні і випіканні дріжджового тіста.
5. Вироби з дріжджового безопарного тіста.
6. Опарне дріжджове тісто (здобне).
7. Недоліки готових виробів з дріжджового тіста і причини, що їх викликають.
8. Вироби з опарного дріжджового тіста.

#### 1. Приготування начинок

Багато страв та виробів з борошна готують з різними начинками (м'ясними, рибними, картопляними, овочевими, з сушених грибів, субпродуктів, сиру, яблук та ін.).

**Начинка з м'яса. I спосіб.** Котлетне м'ясо нарізують на невеликі шматочки (масою 40-50 г), обсмажують у жирі, потім перекладають у глибокий посуд, додають бульйон або воду (15-20% до маси м'яса нетто) і тушкують на слабкому вогні до готовності. Тушковане м'ясо і пасеровану цибулю пропускають через м'ясорубку. Пасероване борошно розводять бульйоном, що залишився після тушкування м'яса, і проварють. Подрібнене м'ясо заправляють білим соусом, сіллю, перцем, дрібно нарізаною зеленню і перемішують.

**II спосіб.** Сире м'ясо пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, кладуть на змащений жиром і розігрітий лист шаром не більш як 3 см і, періодично помішуючи, обсмажують до готовності у жаровій шафі. Сік, що виділився з м'яса, зливають і готовують на ньому білий соус. Підсмажене м'ясо з'єднують з пасерованою цибулею і ще раз пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, потім його заправляють білим соусом, сіллю, меленим перцем, дрібно нарізаною зеленню, перемішують.

Начинку можна приготувати з вареного м'яса. Для цього варене м'ясо нарізають, пропускають через м'ясорубку разом з пасерованою ріпчастою цибулею, додають мелений перець, сіль, зелень, соус і все перемішують.

Можна м'ясний фарш готовувати з яйцем, рисом або яйцем і рисом.

**Начинка з ліверу.** Легені і серце варять у підсоленій воді, печінку смажать. Субпродукти пропускають через м'ясорубку, кладуть шаром не більше як 3 см на розігрітий з маргарином лист, обсмажують при помішуванні. В масу додають пасеровану цибулю і білий соус, сіль, перець, перемішують.

**Начинка з риби.** Філе риби без шкіри й кісток нарізають шматками, солять і припускають. Після припускання філе січуть ножем (не дуже дрібно), змішують з пасерованою цибулею, перцем, сіллю, зеленню, білим соусом.

Для приготування білого соусу використовують бульйон, в якому

припускали рибу.

**Начинка з сиру.** (для ватрушок, пиріжків). Сир протирають через сито або протиральну машину, змішують з борошном, яйцями, цукром, ваніліном. Іноді у фарш додають родзинки, цукати або горіхи, лимонну або апельсинову цедру.

**Начинка зі свіжої капусти.** *I способ.* Капусту дрібно січуть, обшпарюють, кладуть в кастрюлю, додають трохи води (10-15% до маси капусти) і, помішуючи, припускають до готовності. У готову капусту додають січені круто зварені яйця, сіль, перець, дрібно нарізану зелень і перемішують.

*II способ.* Капусту дрібно січуть, бланшулють 3-5 хв., відкидають на друшляк, дають стекти воді. На розігрітий лист з жиром викладають капусту шаром 3 см і, помішуючи, смажать доти, поки вона не стане м'якою. Потім капусту охолоджують, додають січені яйця, сіль, зелень і перемішують. Солити капусту до смаження, а також у гарячому вигляді не рекомендується, оскільки при цьому виділяється сік і знижується якість фаршу.

**Начинка із квашеної капусти.** Підготовлену квашену капусту віджимають (дуже кислу попередньо промивають у холодній воді), січуть, злегка обсмажують з жиром з додаванням невеликої кількості рідини (води або бульйону) до готовності. У готову капусту додають пасеровану ріпчасту цибулю, цукор, сіль і перемішують.

**Начинка із зеленої цибулі з яйцем.** Зелену цибулю обчищають, промивають, дрібно нарізають, змішують з січеними яйцями, розтопленим маргарином, сіллю, дрібно нарізаною зеленню і перемішують.

**Начинка грибна.** Сушені гриби ретельно промивають, замочують, а потім відварюють. Відвар проціджають і використовують для приготування білого соусу. Варені гриби миють, обсушиють, подрібнюють на м'ясорубці, обсмажують, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, соус і все перемішують.

**Начинка із картоплі з грибами.** Обчищену картоплю варять, відвар зливають, гарячу картоплю протирають, додають пасеровану до готовності цибулю з вареними грибами і перемішують.

**Начинка із рису з яйцем.** У киплячу підсолену воду (6-8 л на 1 кг рису) засипають перебраний і промитий рис і варять до готовності, відкидають на друшляк і промивають гарячою водою.

Коли вода стече, в рис додають січені яйця, розтоплений маргарин, сіль, дрібно нарізану зелень і обережно перемішують.

**Начинка із яблук.** *I способ.* Свіжі яблука миють, обчищають від шкіри, видаляють насіннєве гніздо, нарізають скибочками, посыпають цукром, додають воду (20-30 г на 1 кг яблук) і припускають доти, поки маса не загусне.

*II способ.* З яблук видаляють насіннєве гніздо і шкірку, потім нарізають скибочками або кубиками і пересипають цукром.

**Начинка з маку.** Мак промивають теплою водою і заливають окропом у співвідношенні 1:1, доводять до кипіння, кип'ятять 1-2 хв., залишають на 3-4 год. для набухання. Набухлий мак відкидають на сито або марлю,

віджимають і пропускають через м'ясорубку з дрібними отворами двічі, додають цукор або мед і перемішують.

**Начинка з вишень.** Вишні перебирають, миють, видаляють плодоніжки й кісточки, пересипають цукром і залишають на 3-4 год. в холодному місці. Сік, що виділяється, відціджають, а м'якоть використовують як начинку.

**Начинка з гарбуза.** Обчищений гарбuz подрібнюють, додають цукор, пропускають до готовності й охолоджують.

## 2. Підготовка сировини для замішування тіста

Для приготування дріжджового тіста використовують борошно, дріжджі, сіль, цукор, жир, яйця, молоко або воду.

Перед замісом борошно просіюють для видалення домішок і збагачення киснем, що покращує якість тіста.

*Дріжджі* розводять окремо у невеликій кількості теплої води, проціджають і додають у діжу тоді, коли борошно буде частково перемішане з рідиною.

*Цукор* надає виробам смаку і підвищує їхню калорійність. Сіль і цукор розчиняють у невеликій кількості води або молока, проціджають через сито з вічками діаметром 0,5-1,5 мм.

*Жир* розтоплюють, вершкове масло зачищають і злегка розм'якшують в залежності від виду тіста.

*Яйця* обробляють, промивають, розбивають по 5шт. і проціджають крізь сито з вічками розміром 2-3 мм.

*Меланж* розморожують 2-3 год. на марміті при температурі 40-45 С, проціджають крізь сито. Зберігають розморожений меланж не більше 3-4 год.

*Молоко або воду* підігрівають до температури 30-40 С.

## 3. Приготування дріжджового тіста безопарним способом

За способом приготування в українській кухні розрізняють дріжджове і бездріжджове тісто.

*Дріжджове тісто.* Тісто готують двома способами — безопарним і опарним. Безопарний спосіб застосовують для одержання тіста слабкої консистенції для млинців, оладок і для виробів з малою кількістю здобі (цукру, масла, яєць), а опарний — з великою кількістю здобі,

*Безопарне дріжджове тісто для виробів з малою кількістю здобі.* Для приготування тіста всі продукти, які передбачені рецептурою, змішують в один прийом. У діжу тістомісильної машини вливають підігріту до температури 35-40 °С воду, попередньо розведені у теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, сіль, додають меланж або яйця, всипають просіяне борошно і все добре перемішують 7-8 хв. Наприкінці замішування вводять розтоплений маргарин, щоб зменшити руйнування клейковини. Готовність тіста визначають за його однорідністю, відсутністю грудочок. Добре вимішане тісто легко відстає від рук і стінок посуду.

Діжу закривають кришкою і ставлять на 3-4 год. для бродіння у тепле місце з температурою 35-40 °С. Коли тісто збільшиться в об'ємі у 1,5 рази його обминають 1-2 хв. і знову залишають для бродіння, в процесі якого тісто обминають ще один-два рази. Закінчення бродіння визначають за зовнішніми

ознаками: тісто збільшується в об'ємі у 2,5 рази, поверхня його опукла, воно набуває приємного спиртового запаху.

*Розбирання дріжджового тіста* складається з таких операцій: тісто ділять на шматки потрібної маси, формують шматки у вигляді кульок, далі відбувається проміжне розстоювання, формування виробів і їхнє остаточне вистоювання.

Готове тісто кладуть на стіл, який попередньо посыпають борошном, відрізають ножем або шкребком довгий і рівний за товщиною шматок і кладуть його на ваги. Маса порцій повинна бути точною, відхилення допускаються до  $\pm 2,5$  г.

Зважені порції тіста ледь посыпають борошном і кладуть на стіл. Потім беруть по шматочку тіста у кожну руку і долонями підкачують їх на столі колоподібними рухами. Підкачані кульки кладуть на стіл, посыпаний борошном, і після 5-6 хв. проміжного розстоювання з них формують вироби. Сформовані вироби кладуть рубцем донизу на лист, змащений жиром, на відстані один від одного, щоб при розстоюванні та випіканні вони не злипалися і не деформувалися. Найкраще вироби викладати на лист у шаховому порядку.

Якщо вироби дуже довго розстоювалися, то вони виходять плоскими, розплівчастими, без рисунку, з увігнутою шкоринкою.

**Втрати маси виробів під час випікання і зберігання.** Під час випікання і зберігання спостерігається втрата маси виробів. Зменшення маси заготівки з тіста під час випікання називають упіканням, а зменшення маси виробів при остиганні і зберіганні — усиханням. Ці втрати відбуваються переважно за рахунок випаровування вологи з поверхні виробів і, незначною мірою, при звітрюванні парів спирту, вуглекислого газу і летких кислот.

Норми втрат маси виробів з дріжджового тіста при тепловій обробці становлять: пиріжки — 10%, розтягаї звичайні — 10%, розтягаї закусочні — 17%, ватрушки — 15%, булочки — 14%.

**Оздоблення сформованих виробів.** Поверхню розстояніх тістових заготівок перед випіканням змащують за допомогою м'якого волосяного пензлика яєчним жовтком або меланжем. Це надає випеченим виробам гарного зовнішнього вигляду. Гарна, блискуча поверхня утворюється при використанні яєчного жовтка.

**Випікають вироби** з дріжджового тіста у пекарських і жарочно-кондитерських шафах за відповідних температурних режимів. Великі вироби пропікаються повільніше, ніж дрібні, тому їх треба випікати за заниженої температури ( $200\text{-}220^{\circ}\text{C}$ ). Вироби з високою вологістю і пористістю прогріваються швидше.

Дрібні вироби випікають за більш високої температури ( $230\text{-}240^{\circ}\text{C}$ ) для того, щоб швидше утворилася шкоринка, яка перешкоджає висиханню і, відповідно, зменшенню маси готових виробів.

Після випікання вироби і охолодження посыпають цукровою пудрою або сумішшю з цукрової та ванільної пудри

#### 4. Процеси, що відбуваються при замішуванні, бродінні і випіканні дріжджового тіста

При замішуванні та бродінні відбуваються складні фізико-хімічні зміни, які впливають на структуру, об'єм, масу і смакові властивості тіста.

1. При з'єднанні води і борошна проходить процес набухання білків борошна і зерен крохмалю. Білки борошна, набухаючи, утворюють еластичну клейковину.

2. Крохмальні зерна набухають під дією ферментів амілази, яка міститься в борошні, розпадаються на прості речовини – декстрини і цукор.

3. Цукри розщеплюються на спирт і вуглекислий газ, який, прагнучи вийти з тіста, розпушує його і створює пори. Тісто збільшується в об'ємі і «підходить». Дуже важливо, щоб у тісті було якомога більше вуглекислого газу. Проте для життєдіяльності дріжджів постійно потрібен кисень, а вуглекислий газ, який накопичується в тісті, стримує її. Тому в процесі бродіння тісто необхідно обминати.

4. Разом з дріжджовими грибками в тісто потрапляють молочнокислі бактерії, які викликають молочнокисле бродіння. При цьому утворюється молочна кислота, яка сприяє кращому набуханню білків борошна і покращує смак виробів.

У процесі обминання тісто звільняється від надлишку вуглекислого газу, а дріжджі і молочнокислі бактерії рівномірно розподіляються в ньому. Тісто стає більш пухким та еластичним.

Найкраща температура для розвитку дріжджів і молочнокислих бактерій — 25-35 °С. Підвищення або зниження температури сповільнює процес бродіння тіста. При температурі 45-50 °С бродіння припиняється.

5. Спирт вступає в реакцію з молочною кислотою і утворює ефір, що надає запах тісту.

6. У процесі розбирання тіста з нього виділяється вуглекислий газ і об'єм його зменшується. При вистоюванні об'єм знову збільшується за рахунок накопичення вуглекислого газу і вироби знову стають пористими. Якщо вироби погано вистоялися, то у процесі випікання вони ущільнюються, стають дрібними, на поверхні утворюються тріщини. Якщо вироби дуже довго вистоювалися, то вони будуть розплівчасті, без глянцю.

## 5. Вироби з дріжджового безопарного тіста

**Пироги з повидлом, джемом, яблуками, сиром.** Дріжджове тісто може бути здобним або малою кількістю здобі (опарним чи безопарним), дуже м'якої консистенції. Пироги готують відкритими, напіввідкритими і закритими.

Для відкритого пирога готове тісто формують коржем завтовшки 1 см, який кладуть у змащену жиром форму з низькими краями або на змащений кондитерський лист. Зверху кладуть начинку, краї загортают на 1,5-2 см, надають виробу круглої форми.

Напіввідкритий пиріг формують так само, зверху начинки укладають переплетення із смужок тіста, ставлять у тепле місце на 5-10 хв для вистоювання, потім переплетення змащують меланжем або яйцем.

Для закритого пирога замість переплетень кладуть розкачаний шар тіста завтовшки 1,5-2 см, краї зашипують. Підготовлений пиріг ставлять у тепле

місце на 10-15 хв. для вистоювання, проколюють ножем у кількох місцях, щоб верхня кірочка не здувалася під час випікання.

Пироги випікають при температурі 200-220 °C 25-30 хв. Випечені пироги охолоджують і нарізують на порції масою 75-100 г.

*Вимоги до якості:* поверхня пирога блискуча, світло-коричневого кольору; м'якушка м'яка, дрібнопориста, добре пропечена.

**Пиріжки смажені.** Дріжджове тісто для пиріжків готують безопарним способом слабкої консистенції. Готове тісто охолоджують до 10°C, щоб воно не перекисло під час розбирання. Шматки тіста масою 570 г розкачують у джут завтовшки 3-4 см, нарізають на шматочки масою по 57 г, підкачують у кульки і кладуть на листи, змащені жиром, на відстані 4-5 см одна від одної.

Через 5 хв. кульки перевертають на інший бік і розкачують круглі заготовки завтовшки 4-5 мм. На середину кожної заготовки кладуть начинку, тісто згинають навпіл, з'єднують і ретельно зашипують краї, надаючи форми півмісяця. Пиріжки залишають на 20-30 хв. для розстоювання, потім кожний пиріжок ледь розтягують руками і кладуть смажити у фритюр.

Закладати вироби у гарячий фритюр необхідно обережно, рухом від себе. Коли нижня сторона зарум'яниться, пиріжки акуратно перевертають другою стороною і продовжують смажити до утворення на поверхні золотистої шкірочки. Готові вироби виймають шумівкою і залишають на ситі для стікання жиру.

*Вимоги до якості:* форма видовжена, із загостреними або тупими кінцями; поверхня рівномірно зарум'янена, без підгорілих місць, розривів і оголення начинки; на розрізі: виріб добре пропечений, без ознак закальцю; пористість рівномірна, допускаються незначні підшкіркові здуття; м'якушка еластична, після легкого натискання відновлює початкову форму; смак і запах, властиві пиріжкам з даною начинкою, не допускається присмак згірклого жиру, інші сторонні присмаки і запахи.

**Біляші.** Дріжджове тісто готують безопарним способом. Готове тісто ділять на шматки масою 100 чи 200 г, після розстоювання формують круглі заготовки завтовшки 3-4 мм. На середину кожної заготовки кладуть начинку і зашипують краї тіста так, щоб начинка по центру залишалася відкритою. Виробам надають круглої, приплюснутої форми, вистоюють 20-25 хв і смажать у фритюрі.

Для начинки м'ясо пропускають через м'ясорубку, додають дрібно посічену цибулю, сіль, перець, воду і перемішують.

Біляші укладають на сковороду з розігрітим жиром отвором донизу і смажать до готовності з обох сторін.

*Вимоги до якості:* форма кругла, з відкритою по центру начинкою; поверхня золотисто-коричневого кольору, консистенція дрібнопориста, без закальцю; смак і запах властиві смаженим пиріжкам з м'ясною начинкою.

**Пампушки** — невеликі булочки, круглі, пишні, виготовлені з кислого тіста із житнього, пшеничного, гречаного чи змішаного пшенично-гречаного борошна.

Сьогодні пампушки з часником широко вживають з борщем українським.

**Приготування пампушок.** Дріжджове тісто (безопарний спосіб) розробляють на шматочки, формують кульки масою 30 г, щільно укладають на змащений олією лист і залишають для вистоювання на 5-6 хв. Потім вироби змащують яйцем і випікають 7-8 хв.

**Піца по-італійськи з ковбасою.** Нарізають ковбасу, додають очищену ріпчасту цибулю і пропускають все через м'ясорубку.

Тісто готують безопарним способом, ділять на шматочки і підкочують у кульки. Кожну кульку розкачують у круглий пласт і викладають на лист, змащений олією. У пласта формують борт вширшки і заввишки близько 1 см, потім рівномірно викладають начинку до бортів. Перший шар – половина порції сиру, натертого на крупну тертку; другий шар – фарш з ковбаси з ріпчастою цибулею, потім все поливають кетчупом, а зверху викладають нарізані кружечками помідори і посыпають сиром.

Випікають піцу при температурі 220-230С протягом 30 хвилин.

Начинка у піци може бути різна: з грибами, з грибами і м'ясом, морепродуктами, овочева.

Начинка грибна: очищені шампіньони відварюють у підсоленій воді протягом 20 хв., відкидають на сито для стікання води. Нарізають гриби уздовж на кружечки і смажать з нарізаною на дрібні кубики ріпчастою цибулею у великій кількості олії, солять.

Начинка грибна з м'ясом: м'ясо нарізають кубиками розміром 1/1 см, солять, перчать і обсмажують з двох боків. Викладають у кастрюлю, додають сіль, воду, спеції і тушкують до готовності протягом 1,5-2 годин.

Очищені шампіньони варять у підсоленій воді протягом 20 хв., відкидають на сито і дають стекти воді. Гриби нарізають кружальцями, солять і смажать на олії з нарізаною дрібними кубиками ріпчастою цибулею.

М'ясо, що протушкувалося, і обсмажені гриби змішують.

**Вимоги до якості:** м'якушка добре пропечена, пухка; борти світло-коричневого кольору; смак приємний.

**Млинці.** В невеликій кількості води або молока розчинити сіль, цукор, додати попередньо розведені дріжджі, суміш процідити, з'єднати з рештою води, підігрітою до 35-40С, додати борошно, яйця і перемішати до однорідної маси, потім додати розтоплений жир і знову перемішати. Тісто поставити у тепле місце на 3-4 години. У процесі бродіння тісто обминають. Щоб млинці були більш пористими, білки яєць збити, ввести в кінці бродіння і запарити тісто киплячим молоком.

Випікають млинці на розігрітих сковородах, змащених жиром. Товщина млинців — не менше як 3 мм. Подають по 3 штуки на порцію.

**Оладки.** Тісто готують так само, як і для млинців, але більш густої консистенції. Випікають оладки на розігрітих сковородах, листах так само, як млинці, порціонуючи по 3 шт. 5-6 мм завтовшки. Подають з маслом, повидлом, медом, варенням, цукром.

## 6. Опарне дріжджове тісто (здобне)

Спочатку готують опару — рідке тісто, а потім замішують опарне тісто.

Для приготування опари беруть 60 % норми рідини (молока або води), 40 % борошна, 4 % цукру і дріжджі. У підігріту до 35-40 °С рідину додають розведені в теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, всипають просіяне борошно і перемішують. Тісто повинно мати консистенцію густої сметани і температуру 27-29 °С. Поверхню опари посыпають тонким шаром борошна, діжу накривають кришкою і ставлять у тепле місце (35-40 °С) на 2 год для бродіння. У процесі бродіння опара збільшується в об'ємі у 2-2,5 раза, по всій її поверхні з'являються бульбашки, які лопаються. Готовність опари визначають за зовнішніми ознаками: бродіння починає сповільнюватися, бульбашок на поверхні менше, опара осідає.

В готову опару додають решту рідини з розчиненими сіллю і цукром, меланж або яйця, добре перемішують, всипають решту борошна і замішують тісто (10-15 хв). Перед закінченням замішування додають розтоплений маргарин.

Діжу закривають кришкою і залишають у теплому місці на 2-3 год для бродіння. При цьому обминають його 2-3 рази. З тіста випікають здобні вироби.

Розбирання дріжджового тіста, формування і випікання виробів. З дріжджового тіста готують пампушки і пиріжки смажені; пиріжки, булочки, пампушки, ватрушки, пироги та інші печені вироби.

Готове тісто викладають на змащений олією (для смажених виробів) або посыпаний борошном (для печених виробів) стіл і розробляють. Тісто ділять на шматочки необхідної маси вручну або на тісторозподільніку.

При розробці вручну з тіста формують валик, який ділять ножем або рукою на порції, надають валику форму кульок і кладуть їх на стіл на 5-6 хв для вистоювання, щоб створити умови для бродіння. Потім з кульок формують різні вироби, укладають їх на листи, змащені жиром, і ставлять у тепле вологе місце на 20-30 хв для вистоювання.

Для поліпшення зовнішнього вигляду виробів поверхню їх перед випіканням (за 5-10 хв) змащують яйцем, яйцем з молоком або меланжем. Найкраще змащувати вироби жовтком. Яйця або меланж перед використанням злегка збивають і проціджають крізь сито. Поверхню слід змащувати обережно, щоб не прим'яти вироби. Для цього використовують волосяні м'які щіточки. Випікають вироби при температурі 190-230 °С. Час випікання залежить від розміру виробів. Температура кондитерської печі при випіканні великих виробів повинна бути нижчою, ніж при випіканні дрібних, щоб вироби поступово пропеклися і не підгоріли.

## 7. Недоліки готових виробів з дріжджового тіста і причини, що їх викликають

Можливі дефекти	Причини виникнення
Поверхня виробів розтріскана	Недостатній час розстоювання; низька температура випікання, вироби випеченні з перекислого тіста.
Вироби розливчасті, без малюнку	У тісті мало солі або забагато масла; тривале розстоювання

Вироби пружні, з тріщинами, шкоринка бліда, на смак – солоні	Тісто пересолене
Вироби бліді, без кольору	В тісті замало цукру
Вироби темно-бурого кольору, м'якушка липка	В тісті забагато цукру
Вироби бліді, з тріщинами, кислий запах	Тісто перекисло
Вироби з нерівномірною пористістю	Недостатня кількість обминок

## 8. Вироби з опарного дріжджового тіста

**Ватрушки.** Дріжджове тісто приготувати опарним способом, сформувати кульки масою 58 або 29г, укласти на змащений жиром лист. Відстань між кульками має бути 7-8 см. Залишити вироби для вистоювання, а потім дерев'яним товкачиком діаметром 5см зробити заглиблення, які заповнити фаршем або повидлом. Ватрушки поставити в тепле місце для вистоювання, змастити їх меланжем і випікати при температурі 230-240С.

**Розтягаї.** Тісто готують опарним способом, формують кульки, дають вистоятися протягом 5-10хв і розкачують круглі коржі. На середину коржів покласти фарш, край тіста зашипати так, щоб середина пиріжка залишилася відкритою. Вироби укласти на лист, дати вистоятися, змастити меланжем і випікати 8-10хв при температурі 230-240С.

**Пиріжки печені (здобні).** Дріжджове тісто, приготовлене опарним способом, викладають на посыпаний борошном стіл, відрізують від нього шматок 1-1,5 кг, роблять з нього валик, ділять на шматочки необхідної маси. З них формують кульки, дають їм вистояти 5-6хв, потім розкачують на круглі коржики завтовшки 0,5-1 см, на середину яких кладуть начинку (з м'яса або ліверу, чи ліверу з кашею, риби, картоплі, моркви, грибів, рису, сиру, калини, яблук, з вишень або повидла, джему), край щільно з'єднують, зашипують, надають форми човника. Сформовані пиріжки укладають рубцем донизу на кондитерський лист, змащений жиром, і залишають на 20-30хв для вистоювання. За 5-10хв перед випіканням вироби змащують меланжем або яйцем. Випікають 8-10хв при температурі 200-240 °C.

**Кулеб'яка.** Тісто готують опарним способом. Тісто розкачують шаром 1см завтовшки і 18-20см завширшки, на середину шару по всій його довжині покласти фарш. Край з'єднати над фаршем і зашипати. Сформовану кулеб'яку укласти швом донизу на змащений жиром лист, прикрасити смужками з тіста, приkleюючи їх меланжем, проколоти в декількох місцях. Випікати вироби 35-45хв при температурі 220-230С. перед подаванням кулеб'яку нарізати на порції по 100 або 150г. подають і гарячому або холодному вигляді.

Вимоги до якості: висота не менше 5см; поверхня рівномірно зарум'янена, без тріщин, оздоблена візерунками з тіста; на розрізі: виріб гарно пропечений, товщина виробу 15-16мм, у центрі водно начинку; колір світложовтий; смак приємний, солодкий.

**Рулет з маком.** Тісто готують опарним способом. Ділять на шматки масою 500г, вистоюють 5-8хв. І розкачують на прямокутний пласт довжиною

30см, товщина пласта з одного боку повинна бути 3-4см, з іншого – 6-8см (це роблять для того, щоб зовнішній шар тіста був товстіший і зберіг рулет від розривання).

На пласті рівномірно розміщують шар макової начинки, при цьому кінці пласта на відстані 2см від краю не покривають начинкою і змащують яйцем. Підготовлений пласт тіста загортают у рулет.

Рулети рубцем донизу укладають на лист, змащений жиром. Відстань між рулетами повинна бути 13-15см, щоб рівномірно утворювалася румяна шкірочка, і шари тіста боків рулету не розривалися. Потім рулет вирівнюють руками і ставлять в тепле місце для вистоювання, а за 10хв. До випікання змащують його ясчним жовтком, проколюють в 4-5 місцях, щоб не було розривів і випікають при температурі 200-220С протягом 25-30хв.

**Вимоги до якості:** поверхня виробу глянцево-коричнева з проколами, без розривів, рулет має продовгувату форму з тупими кінцями: довжина його 30-33см, ширина – 8-9см; висота – 5-6см; м'якушка добре пропечена, 3-4 шари маку добре видно, виріб нарізано на шматки, начинка не розсипається і розміщена у формі спіралі.

**Булочка бутербродна.** Готують опарне або безопарне тісто. Формують кульки масою по 57г, кладуть їх рубцем донизу на листи, змащені жиром, на відстані 4-5см одну від одної, розстроюють протягом 25-30хв. За 5-10хв до випікання булочки змащують яйцем і випікають при 230-240С протягом 10-12хв.

**Булочка шкільна.** Тісто готують опарним або безопарним способом. На посыпаному борошном столі тісто ділять на шматочки масою по 47г і формують кульки, які кладуть на листи рубцем донизу на відстані 3-4см одну від одної. Розстоювання виробів триває протягом 25-30хв. За 5-10хв до випікання булочки змащують яйцем і випікають при температурі 230-240С протягом 8-10хв.

**Вимоги до якості виробів з тіста.** Вироби з тіста повинні мати правильну форму, рівномірно запечену поверхневу кірочку, яка щільно прилягає до м'якушки без тріщин і надривів. Колір кірочки світло-золотистий або світло-коричневий. Тісто добре пропечено, еластичне, при легкому надавлюванні пальцем набуває первинної форми, не крихке, рівномірно пористе, без пустот.

Сmak і запах повинні відповідати виробу і його складу, проте без присмаку гіркоти, надмірної кислотності. Не допускаються сторонні запахи і присмаки.

Готові вироби зберігають у чистому, сухому, світлу приміщенні з температурою повітря 6-20 °C у лотках. При цьому їх укладають рядами так, щоб вироби не втратили форми. Термін реалізації 24 год.

При більш тривалому зберіганні вироби черствіють внаслідок зміни стану крохмалю і білків. М'якушка стає сухою, твердою, крихкою. Кірочка втрачає пружність, стає зморшкуватою. Об'єм виробів зменшується.

**Тема 18. Основи лікувального харчування**  
**Лекція 22. Організація лікувального й лікувально-профілактичного харчування**

**План**

- 1. Характеристика дієт.**
- 2. Холодні дієтичні страви та закуски.**
- 3. Перші дієтичні страви.**
- 4. Другі дієтичні страви.**
- 5. Страви з овочів.**
- 6. Солодкі страви, напої.**

**Лікувальним** називають харчування, організоване за спеціально розробленими дієтами для лікування або профілактики виникнення різних захворювань. Наука дієтологія вивчає харчування хворої людини, використовуючи досягнення фізіології харчування, молекулярної біології, гігієни харчування та інших наук. Тому лікувальне харчування часто називають дієтичним. Таке харчування організовують у лікарнях, санаторіях, профілакторіях, їдальнях на промислових підприємствах, у навчальних закладах та установах.

У лікувальному харчуванні мають потребу люди, які перебувають на амбулаторному лікуванні, а також хронічно хворі.

Лікувальне харчування має бути збалансованим і повноцінним. Для організації такого харчування необхідно зважати на особливості захворювання. Приготування їжі для хворих здійснюється за правилами раціональної технології та має певні особливості. Вони полягають у тому, що до кожної лікувальної дієти добирають особливий набір продуктів, які можуть забезпечити щоденний режим харчування. Крім того, використовують спеціальні прийоми обробки, які зменшують вміст тих чи інших речовин (екстрактивних речовин, цукрів тощо), обмежують застосування солі та прянощів. До більшості дієт не рекомендують включати гострі приправи та продукти, які містять багато екстрактивних і смакових речовин.

Готуючи дієтичні страви, потрібно використовувати свіжі продукти вищих сортів, дієтичні консерви, соки, свіжі ягоди та фрукти, овочі, молоко, кисломолочні продукти.

Технологічна обробка продуктів для страв лікувального харчування має забезпечувати щадний режим. Розрізняють хімічний, механічний і термічний режими. За хімічного режиму з раціону вилучають сильні подразники окремих ділянок травного каналу й залоз: гострі страви, кислі підливи й приправи, міцні м'ясні бульйони. Для осіб, хворих на виразкову хворобу шлунка й порушення функції жувального апарату, страви готують, застосовуючи механічний режим, тобто їжу протирають або подрібнюють. Термічний режим передбачає зниження температури гарячих страв до + 60-65 °C, а холодних — не нижче + 10-12 °C.

Під час лікування певних захворювань шлунка та кишківника правильно організоване харчування має значні переваги над іншими терапевтичними заходами. На функції шлунка та кишківника можна впливати, змінюючи

кількість та якість хімічних і механічних подразників, температуру страв. Одні й ті самі медикаменти можуть діяти по-різному залежно від того, які харчові речовини включені до раціону.

Кількість їжі та частота її приймання впливають на кількість крові, що надходить до органів травлення і відтікає від інших органів під час травлення та всмоктування кінцевих продуктів. Це важливо пам'ятати під час лікування серцево-судинної системи.

**Лікувально-профілактичне** харчування можна організовувати на промислових підприємствах для робітників, які працюють у шкідливих умовах (підвищена температура або вологість, вібрація, виділення шкідливих газів та ін.), що негативно впливають на здоров'я людей. Таке харчування організовують так само, як і лікувальне. До складу спеціальних дієт включають речовини, які прискорюють виведення з організму шкідливих речовин, і вилучають продукти, що сприяють їхньому всмоктуванню. Лікувально-профілактичне харчування сприяє посиленню опірності організму впливові несприятливих чинників зовнішнього середовища.

### 1. Характеристика дієт

**Дієта № 1.** Цю дієту призначають хворим на виразку шлунка та дванадцятирічної кишки, хронічний гастрит, переважно за збереженої або підвищеної секреторної функції шлункових залоз, після хірургічної операції на шлунку. Вона виключає страви й продукти, що є сильними збудниками секреції та хімічно подразнюють шлунок.

*Кулінарна обробка продуктів.* Страви переважно протирають, варять і готовують на пару, смажені й запечені страви виключають.

Борошно для супів і соусів не пасерують із жиром, а тільки підсушують. М'ясо ретельно жилкують, хрящі та шкіру риби повністю видаляють. Сіль додають у їжу в помірній кількості.

Температура їжі — нормальна. Дуже гарячі (вище + 65 °C) і дуже холодні (нижче + 10–12 °C) страви й напої не рекомендують.

*Характеристика продуктів і способів приготування страв.* Хліб і хлібні вироби — хліб пшеничний із борошна вишого, I та II гатунків (учоращної випічки або підсушений), сухарі, бісквіт, печиво пісочне нездобне.

М'ясо, птиця — нежирні: яловичина, телятина, м'ясна або обрізна свинина, кури, кролі. Страви з м'яса та птиці (без шкіри); вироби з котлетної маси (котлети, кнелі, фрикадельки, суфле) готовують на пару, бефстроганов — з вареного м'яса.

Риба — нежирна: судак, сазан, окунь, щука, йорж, ляць, навага та ін. Вироби з риби (шматком) і котлетної маси варять у воді або на пару.

Яйця готовують некруті або як парові омлети, суфле.

Молоко й молочні продукти — молоко незбиране натуральне, сухе, згущене; вершки; свіжа некисла сметана; одноденне кисле молоко; вироби з протертого некислого сиру.

З картоплі готовують пюре або варять на молоці, нарізуючи на шматки.

Овочі (морква, буряк, гарбуз, салат, ранні кабачки та ін.) готовують вареними або протертими (пюре, парові пудинги). Біло- та червоноголову

капусту використовують тільки для приготування відвару. Цілі качани варять у воді, куди переходить значна частина водорозчинних вітамінів і мінеральних речовин.

Крупи, макаронні вироби — каши з меленої крупи або протерті, зварені на молоці чи воді, пудинги парові з меленої крупи. Макарони, мілко подрібнені, і локшина домашня відварені.

Фрукти, ягоди рекомендують свіжі, стиглі, солодких сортів. Готують киселі, желе, муси, пюре, печені яблука.

Солодощі — цукор, мед, варення з фруктів і ягід солодких сортів.

Жири — масло вершкове несолоне, топлене вишого гатунку; рослинні — оливкова, соняшникова олія та ін.

Соуси — молочні та яєчно-масляні. Замість соусу вироби можна поливати розтопленим вершковим маслом, свіжою сметаною.

Супи — молочні з протертих круп та овочевого пюре (крім пюре з капусти) з вермішеллю або домашньою локшиною; на відварі з круп (без овочевого відвару). Супи можна посыпти нарізаною зеленню петрушки або кропу.

Закуски — ікра паюсна малосольна (не більше 15 г), паштет з м'яса, язик варений.

Напої — чай солодкий натуральний або з молоком, вершками; какао неміцне з молоком чи вершками; фруктові або ягідні солодкі соки, розведені водою. Як джерело вітаміну С рекомендують відвар шипшини.

*Заборонені:* м'ясні, рибні та міцні вегетаріанські бульйони, особливо грибні; жирне м'ясо; жирна риба; м'ясо й риба смажені; сирі, непротерті овочі, багаті на ефірні масла (огірки, боби, капуста); ягоди та фрукти кислі, багаті на клітковину (абрикоси, виноград, сливи, сухі фрукти непротерті — чорнослив, родзинки, винні ягоди); солоні страви; гострі закуски; закусочні рибні та м'ясні консерви; ковбаси; здобне тісто й пироги; чорний і свіжий пшеничний хліб; газовані напої.

**Дієта № 2.** Цю дієту призначають хворим на гастрит з недостатньою секрецією і кислотністю шлункового соку, а також у разі хронічних захворювань кишківника (колітів). Вона сприяє поліпшенню функцій шлунка й кишківника. Дієта обмежує вживання продуктів із грубою рослинною клітковиною; незбиране молоко вживати не рекомендують.

*Кулінарна обробка продуктів.* М'ясо ретельно жилкують, у риби видаляють хрящі. Страви готують переважно протерті або подрібнені. Допускають смажені страви, але без панірування продуктів у борошні чи сухарях для запобігання утворенню грубої підсмаженої скоринки.

Температура їжі — нормальна.

#### *Характеристика продуктів і способів приготування страв*

Хліб і хлібні вироби — хліб пшеничний із борошна вишого, I і II гатунків (учорашньої випічки), нездобні булочні вироби, нездобне печиво, соломка солодка, бісквіт. М'ясо, птиця — нежирні: яловичина, м'ясна або обрізна свинина, телятина, курка, індичка, кріль, сосиски дієтичні. Із субпродуктів

рекомендують язик. Страви із січеного м'яса готують вареними, на пару, тушкованими, запеченими та смаженими.

Риба — нежирна: судак, щука, ляць, йорж (для юшки), навага, камбала, морський і річковий окунь та ін. Страви з риби (шматком) готують на пару або відварюють, з котлетної маси — запечені або смажені (без скоринки). Вимочений оселедець подають січеним.

Яйця готують некруті або яєчню, омлет (без скоринки).

Молоко й молочні продукти — молоко натуральне, сухе та згущене (для приготування страв), вершки, ацидофілін; кефір, сметана некисла, кумис; сир свіжий, некислий і вироби з протертого сиру (запіканки, сирники та ін.); сир негострий, протертий.

Овочі, зелень широко використовують для приготування соків, відварів, других страв. Кабачки, буряк, гарбуз, моркву, цвітну капусту, картоплю готують протертими, вареними, тушкованими й запеченими. Салати готують із стиглих помідорів. З раціону виключають овочі, що містять грубу рослинну клітковину й ефірні масла: ріпку, редиску, редьку, огірки, квасолю, горох, сочевицю, боби.

Крупи, макаронні вироби — каши, пудинги, котлети, зрази, крупник, оладки з різних круп, приготовлені протертими або добре розвареними, на м'ясному бульйоні, молоці навпіл з водою. Макарони, вермішель відварюють.

Фрукти, ягоди — свіжі, зрілі вживають у протертих компотах, киселях, желе, мусах. Широко використовують печені яблука, фруктові та ягідні соки, сирі ягоди: полуницю, вишню.

Диню та абрикоси, а також ягоди з грубою шкіркою (агрус, смородина, виноград, родзинки, фініки, винні ягоди) сирими не вживають, оскільки, крім механічної дії на слизову оболонку, вони повільно видаляються із шлунка.

Солодощі — мармелад, пастила, зефір, цукор, мед, цукерки, варення.

Жири — масло вершкове, топлене вищого ґатунку, рослинні — оливкова, соняшникова олія та ін.

Супи готують без гострих приправ на м'ясному й рибному бульйонах, на овочевих і грибних відварах із протертими овочами або крупами, супи-пюре, супи-креми, а також борщі. Не дозволяється використовувати овочі з грубою клітковиною (боби, горох, квасоля, сочевиця).

Соуси, прянощі — допускають не дуже гострі соуси на м'ясному, рибному бульйоні й овочевому (грибному) відварі, соус сметаний, білий соус з лимоном. Використовують лавровий лист, корицю, ванілін, оцет (натуральний в обмеженій кількості).

Закуски — сирне масло, сир негострий натертій, паштет з вимоченого оселедця, паштет з м'ясо, риба заливна, шинка без жиру, язик варений, холодець яловичий (нежирний). Напої — чай натуральний, какао на воді з молоком або з вершками, відвар шипшини, фруктові соки (крім виноградного), сирі овочеві соки (крім капустяного).

*Заборонені:* гострі страви та приправи, продукти з грубою рослинною клітковиною, свіжий хліб, здобні пиріжки, жирне й жилаве м'ясо, копчені продукти, ковбаси, м'ясні та рибні консерви, рибні гастрономічні продукти.

**Дієта № 5.** Призначають у разі захворювання печінки, жовчного міхура та інших хвороб, які супроводжуються порушенням функції печінки й жовчних шляхів. Ця дієта сприяє нормалізації діяльності печінки та жовчного міхура, запобігає утворенню каміння в жовчних шляхах і жовчному міхурі, підсилює жовчовиділення. Її також можна призначати хворими на атеросклероз.

Дієта вирізняється невеликим вмістом у їжі жирів, передусім тугоплавких, підвищеною кількістю вуглеводів і рідини; максимально обмежує екстрактивні речовини (м'ясні, рибні й грибні бульйони) і продукти, що містять багато холестерину (яйця, жири). Не допускають смаження, що викликає утворення продуктів окиснення жиру. Рекомендують молоко й молочні продукти, а також продукти, що містять пектинові речовини й замінники цукру — сорбіт і ксиліт.

*Кулінарна обробка продуктів.* Страви готовують вареними й запеченими. М'ясо й рибу запікають після попереднього відварювання. Смаження продуктів, пасерування борошна й овочів (для супів, соусів та інших страв) не допускають. Сіль додають у помірній кількості. Рекомендують використовувати салати із сиріх овочів, заправлених рослинною олією.

Температура їжі має бути нормальнюю; дуже холодні страви не допустимі.

#### *Характеристика продуктів і способів приготування страв*

Хліб і хлібні вироби — хліб пшеничний із борошна I і II гатунків, житній з обойного борошна (черствий або підсушений), нездобне печиво, бісквіт.

М'ясо, птиця — нежирні: яловичина, курка, індичка, кріль варені або запечені (після відварювання). Допускають страви з котлетної маси.

Риба — нежирна: тріска, судак, окунь, сазан, навага, щука, камбала — варені або запечені (після відварювання).

Яйця використовують переважно для приготування кулінарних виробів, уживання жовтків різко обмежують, у страві не повинно бути більше половини жовтка.

Молоко й молочні продукти — молоко незбиране натуральне, сухе, згущене, вершки, сметана, кефір свіжі, кисле молоко, свіжий знежирений сир і негострі протерті сири (голландський). Пудинги й інші страви готовують із протертого знежиреного сиру, уживають вареними й запеченими.

Картоплю, овочі й зелень рекомендують часто використовувати. Овочі вживають сирими, вареними й запеченими. Цибулю додають після попереднього відварювання. Дозволяють некислу квашену капусту, стиглі помідори. Не рекомендують гриби, щавель, шпинат.

Крупи, борошняні й макаронні вироби — каші, пудинги, запіканки з крупів і макаронів з додаванням родзинок, чорносливу, кураги, варення і т. ін. Рекомендують страви з вівсянки й гречаної крупи; різні борошняні страви, за винятком виробів із здобного тіста й пиріжків.

Фрукти, ягоди — фрукти всіх видів, крім дуже кислих (журавлина, червона смородина, агрус, антонівські яблука), уживають сирими, вареними й запеченими, а також компоти, киселі, желе.

Солодощі — варення, цукор, мед.

Жири — вершкове масло, оливкова, соняшникова й інші рослинні олії.

Супи — молочні, овочеві, фруктові, круп'яні, вегетаріанські, борщі. Допускають зелений горошок і соєві боби. Пасерувати овочі й борошно забороняють.

Соуси, прянощі — допускають соуси сметанні, молочні, солодкі, фруктово-ягідні та соуси на овочевому відварі. Борошно й біле коріння не пасерують із маслом. З прянощів використовують кмин, кріп, корицю та ванілін.

Закуски — салати, вінегрети, заливна риба (на желатині), вимочений оселедець, паюсна ікра, сир негострий.

Напої — чай натуральний із молоком, газована вода без фруктових есенцій, соки фруктові й овочеві, відвар шипшини.

*Заборонені:* кава, какао; м'ясні, рибні й грибні бульйони та соуси; смажені страви; тістечка з кремом, пироги з кремом, здобне тісто; щавель, шпинат, ревінь, цибуля, часник, редис, гриби, бобові (сочевиця, квасоля, горох); копчені ковбаси, закусочні консерви м'ясні та рибні; свиняче, бараняче, яловиче, гусяче сало, гідро- й комбіжир, топлене масло; кислі продукти; гострі, пряні та дуже солоні страви; морозиво.

**Дієти № 7, 10.** Ці дієти призначають у разі захворювання нирок, серцево-судинної системи, наявності запальних процесів в організмі. Вони вирізняються різким обмеженням кухонної солі, зменшенням рідини, виключенням азотних екстрактивних речовин м'яса, риби, грибів, а також продуктів, до складу яких входить холестерин. За наявності запальних процесів рідину не обмежують.

*Кулінарна обробка продуктів.* Страви з м'яса й риби готовують вареними або з подальшим підсмажуванням. Як приправи використовують сметану, натуральний оцет, лимон, цедру, томати, овочеві та фруктові підливи, відварену цибулю. Їжу готовують протертою або добре розвареною.

Для дієти № 7 страви готовують без солі, для дієти № 10 — з обмеженим вмістом солі. Використовуючи дієту № 7, сіль додають хворим за столом у кількості, зазначеній лікарем. Температура їжі — нормальна.

#### *Характеристика продуктів і способів приготування страв*

Хліб і хлібні вироби — хліб із пшеничного борошна I і II гатунків, випікають без солі (дієта № 7).

М'ясо, птиця — нежирні: яловичина, телятина, м'ясна або обрізна свинина, курка, індичка, кріль. М'ясо попередньо відварюють, а потім запікають або обсмажують.

Риба — нежирна: судак, окунь, шука, навага, короп, готовують вареними або запеченими (після відварювання).

Яйця використовують переважно для приготування страв.

Молоко й молочні продукти — молоко незбиране, згущене, сухе, кефір, кисле молоко, ацидофілін. Вершки та сметана в обмеженій кількості.

Картоплю використовують у різних стравах.

Овочі вживають натуральними, вареними або запеченими. Виключають щавель і шпинат.

Крупи, макаронні вироби — каші, пудинги, крупники, котлети, галушки з

різних крупів, а також макарони, локшина, вермішель. З бобів допускають зелений горошок і сою.

Фрукти, ягоди — різні; рекомендують абрикоси, курагу, урюк, які вживають сирими, вареними, запеченими, а також використовують для приготування компотів, киселів і желе.

Солодощі — цукор, мед, варення; виключають тістечка, креми, здобне тісто.

Жири — масло вершкове несолоне, топлене — допускають в обмеженій кількості. Рекомендують соєву, соняшникову, кукурудзяну олію.

Супи — молочні, вегетаріанські з різними крупами, овочеві (борщі), фруктові. У супи додають сметану, відварену, а потім підсмажену цибулю, лимонну кислоту, натуральний оцет, цукор.

Соуси — молочні, сметанні, овочеві з додаванням натурального оцту, лимонної кислоти; цибулеві з відвареної, а потім підсмаженої цибулі. Страви дозволяють поливати розтопленим маслом або сметаною, фруктовими соками й сиропами.

Закуски — салати овочеві, вінегрети, кабачкова або баклажанова ікра з додаванням відвареної, а потім підсмаженої цибулі.

Напої — чай натуральний слабкий, чай із молоком, кава неміцна, фруктові й овочеві соки, відвар шипшини.

**Заборонені:** м'ясні, рибні, грибні міцні бульйони й соуси; страви, смажені у фритюрі; солоні продукти та страви; м'ясні й рибні гастрономічні товари; баранячий, свинячий і яловичий жири; здобне тісто, креми, тістечка; боби, шпинат, щавель; міцний чай, какао, шоколад.

**Дієта № 8.** Призначають за ожиріння, спричиненого систематичним переїданням або порушенням обміну речовин. У всіх випадках ожиріння свідчить про те, що кількість отримуваної їжі перевищує енергетичні витрати організму. Дієту характеризує зменшення калорійності їжі порівняно з фактичними енергетичними витратами людини. Під час лікування цього захворювання в умовах нормальної трудової діяльності людини зниження калорійності харчування не може бути різким. Для хворих різних груп установлену норму калорійності знижують на 10-20 %. Наприклад, якщо норма калорійності раціону становить 3200 кал, то для користувачів дієти № 8 вона може бути зменшена до 2500-3000 кал. Зниження калорійності не повинне скорочувати в раціоні речовини, необхідні для пластичних та обмінних функцій організму, тобто білків, жирних кислот, вітамінів і мінеральних речовин.

Зменшення калорійності необхідно проводити за рахунок тих продуктів, які в основному є джерелом вуглеводів, особливо легкозасвоюваних (циукор, крохмаль), і тваринних жирів. Цукор, мед, варення, цукерки, борошняні кондитерські й кулінарні вироби, крупи, макаронні вироби, киселі, креми мають бути зведені до мінімуму. Споживання хліба й картоплі різко обмежують; не рекомендують спеції, міцні бульйони, що збуджують апетит. Харчування має бути 5-6-разовим. Його потрібно відрегулювати так, щоб на обід використовували не більше 40 % від добового раціону.

*Кулінарна обробка продуктів. М'ясо й рибу варять, тушкують і*

запікають. М'ясо, варене до напівготовності, можна обсмажити до повної готовності. Його готують великими, порційними та дрібними шматками. Вироби січені й протерті небажані. Як приправи використовують сметану, натуральний оцет, лимон, томати, овочеві та фруктові соуси; холодні страви — салати із сирих овочів і фруктів з рослинною олією або сметаною.

Солодкі страви готують із ксилітом і сорбітом. Страви для цієї дієти готують з обмеженим вмістом солі.

#### *Характеристика продуктів і способів приготування страв*

Хліб і хлібні вироби — хліб переважно житній, з обойного борошна, пшеничний — з борошна II ґатунку, білково-пшеничний, булочні вироби, печиво й тістечка (горіхові) на ксиліті або сорбіті.

М'ясо, птиця — нежирні: яловичина, телятина, свинина м'ясна, кріль, кури; ковбаси — лікарська, діабетична; холодець яловичий нежирний.

Риба — нежирна: тріска, пікша, сайда, щука, судак, сазан, навага, сріблястий хек; нерибні продукти моря — морські гребінці, креветки, кальмари, трепанги, мідії.

Яйця готують некруті, «у мішечок», як омлети з овочами (цвітною капустою, зеленим горошком) і вареним м'яском.

Молоко, молочні продукти — молоко незбиране, натуральне або сухе, кефір, кисле молоко, ацидофілін, сир нежирний, сири негострі (російський, голландський); для приготування страв рекомендують сухе знежирене молоко.

Овочі (усіх видів) використовують для приготування салатів, супів, гарнірів до м'яса, риби й інших страв у поєданні із сиром, яйцями, крупами; особливо широко рекомендують використовувати капусту білоголову, брюссельську, савойську, кольрабі, кабачки, гарбуз, зелені салати.

Фрукти, ягоди використовують сирими, вареними, запеченими; фрукти та ягоди рекомендують менш солодкі.

Споживання картоплі обмежене; використовують для приготування овочевих салатів, супів, на гарніри варену або смажену.

Крупи, макаронні вироби використовують в обмеженій кількості; переважно додають до овочевих супів і гарнірів у поєданні з овочами.

Солодощі — цукор, мед, варення, цукерки виключають; солодкі страви готують на ксиліті або сорбіті.

Жири — масло вершкове, топлене; рекомендують використовувати рослинну олію (соняшникову, кукурудзяну, оливкову).

Супи — овочеві з капусти, кабачків, томатів, буряків; допускають використання неміцьких бульйонів з м'яса, риби; сметану рекомендують обмежувати (5 г на порцію), зеленню посыпти обов'язково; порція супу — 250 г.

Соуси — овочеві, слабкі грибні.

Закуски — риба варена, заливна з овочами (помідорами, огірками, капустою, овочевим маринадом), негострій сир, оселедець вимочений, салати із сирих і квашених (капуста, огірки) овочів, ковбаса лікарська та діабетична.

Напої та солодкі страви — чай, кава (натуральна, зернова), мінеральні води, молоко й молочнокислі продукти; овочеві, фруктові та ягідні соки з

невеликим вмістом цукру; компоти на ксиліті або сорбіті; фруктові, ягідні, молочні желе.

**Заборонені:** цукор, мед, варення; напої, соки, що містять велику кількість цукру; виноград, кавун, родзинки й інші фрукти та ягоди з великим вмістом цукру; киселі; жирне м'ясо, гуси, качки; жирна риба; свиняче, яловиче, бараняче сало, копчена свинина; гострі приправи — гірчиця, хрін та ін.

**Діста № 9.** Призначають хворим на цукровий діабет. Різко обмежують углеводи, помірно обмежують жир і продукти, що обтяжують роботу печінки (екстрактивні речовини м'яса, риби), і прийоми теплової обробки (смаження).

*Кулінарна обробка продуктів.* Їжу готовять так само, як для дієти № 5.

Моркву, рішу, брукву для видалення з них цукрів можна заздалегідь відварити або вимочити нарізаними. Для приготування солодких страв і напоїв використовують сахарин, сорбіт або ксиліт. Сіль у страви додають у помірній кількості. Температура їжі — нормальна.

#### *Характеристика продуктів і способів приготування страв*

Хліб і хлібні вироби — хліб переважно житній або білково-пшеничний (углеводів — 23 %, білків — 30 %, солі — 6 %) чи пшеничний із борошна II ґатунку, печиво горіхове (арахісове), тістечко мигдалеве на сахарині, сорбіті або ксиліті; хліб з висівок.

М'ясо, птиця — нежирні: яловичина, м'ясна або обрізна свинина, кролі, кури. З ковбас уживають лікарську та спеціальну діабетичну, що не містить борошна; холодець яловичий.

Риба — нежирна: тріска, щука, навага, сазан.

Яйця обмежують із розрахунку не більше половини жовтка на страву.

Молоко й молочні продукти — молоко натуральне, кисле молоко, кефір, сметана, вершки, сир натуральний або в поєднанні з іншими продуктами.

Картоплю готовують переважно вареною і пюре.

З овочів рекомендують ті, що містять невелику кількість цукрів, а саме: капуста (білоголова, цвітна, брюссельська, савойська), кабачки, ріпа, бруква, буряк, огірки, редис, салат, помідори. Моркву, буряк і ріпу заздалегідь відварюють, а потім тушкують.

Крупи, макаронні вироби й боби допускають.

Фрукти, ягоди рекомендують кисло-солодких сортів у будь-якому вигляді.

Солодощі — цукор, мед, варення, родзинки включати в страви не дозволяється.

Для приготування солодких страв використовують сахарин, сметану, какао.

Жири — вершкове масло, топлене, а також рослинні олії — соняшникова, оливкова та ін.

Супи рекомендують із капустою, буряком, кабачками й іншими овочами, що містять невелику кількість цукрів. Призначають неміцні м'ясні, рибні й грибні бульйони. Для поліпшення смаку дозволяють використовувати підсмажену цибулю, моркву, капусту, петрушку, а також сметану.

Соуси використовують овочеві, слабкі грибні відвари, неміцні м'ясні,

рибні й інші бульйони.

Закуски — масло вершкове, сир, оселедець (добре вимочений), риба варена й заливна, вінегрети й салати зі свіжих овочів, ковбаса діабетична, лікарська.

Напої — чай і кава з молоком на сахарині, сорбіті або ксиліті. Дозволяють мінеральні води, переважно лужні — «Боржомі», «Нарзан», «Єсентуки»; фруктові та ягідні соки з ягід і фруктів кислих сортів, томатний сік.

**Заборонені:** напої, що містять велику кількість цукру; хлібний квас, солодкі сиропи й соки (виноградний сік); цукор, мед, варення, цукерки, кавун, виноград, родзинки, чорнослив, урюк та інші фрукти, ягоди й плоди, багаті на цукор; жирне м'ясо, гуси, качки, жирна риба, свиняче, яловиче, бараняче сало, гострі й пряni закуски.

## 2. Холодні дієтичні страви та закуски

До закусок, рекомендованих для дієтичного харчування, належать страви з овочів, зелені, грибів, м'яса, домашньої птиці, риби. Як приправи використовують сметану, рослинні олії (соняшникова та ін.), змішані з натуральним оцтом (заправи). Закуски можна рекомендувати і як самостійні страви.

Холодні страви з овочів — важливе джерело вітамінів і мінеральних солей. Ці страви включають як закуски переважно до меню дієт № 2, 5, 7, 8, 9 і 10. Деякі холодні страви готують із сиріх овочів (моркви, капусти, огірків, помідорів та ін.), які містять, крім вітамінів і мінеральних речовин, ферменти; до складу овочів входить багато клітковини.

У стравах для дієт № 5, 7 і 10 добре поєднувати овочі з плодами та ягодами, які поліпшують їхній смак. Для збагачення їжі вітамінами, клітковиною використовують листя капусти, бадилля моркви й буряка (особливо ранніх).

Зелень салату, петрушки, селери, зеленої цибулі перебирають і промивають у проточній воді або 2-3 рази у великій кількості води. Зелень зберігають у холодному місці. Помідори й огірки також промивають у холодній воді; у помідорів вирізують плодоніжку, ґрунтові огірки очищають від шкірки, якщо вона дуже груба.

Овочі не бажано довго тримати у воді, тому що це призводить до великих втрат мінеральних солей.

Овочі варять на пару, у власному соку або в невеликій кількості води так, щоб вона тільки їх покривала. Оскільки відвар, що залишився після варіння очищених овочів і зелені, містить багато поживних речовин, його використовують для приготування страв. Під час варіння овочів на пару в щільно закритій каструлі краще зберігається їхній природний смак та аромат.

Для салатів і вінегретів із варених овочів картоплю обчищають, кладуть у киплячу воду та варять у закритому посуді. Після охолодження картоплю нарізують. Обчищені моркву й буряк нарізують кубиками або скибками та припускають окремо в невеликій кількості води. До буряка додають оцет для збереження його забарвлення.

Свіжі заморожені овочі кладуть в окріп, не розморожуючи, і варять до

готовності.

Салати й вінегрети заправляють натуральним, виноградним оцтом або розчином лимонної кислоти (20 г лимонної кислоти на 1 л провареної води).

У стравах діети № 9 замість цукру використовують розчин сахарину (2 %).

### 3. Перші дієтичні страви

Для дієтичних супів рідкою основою є відвари з нежирних сортів м'яса, риби, овочів, грибів, крупів, фруктів, а також молоко, кисломолочні напої та кваси. Супи включають до меню всіх дієт, оскільки вони мають сокогінну дію, сприяють виділенню шлункового соку, задовольняють 20 % потреби організму у воді.

Норма однієї порції супу становить 400–500 г, для діет № 7 і 10 — 200–250 г.

Гарячі супи подають за температури + 65 °C, холодні — + 15 °C.

Перед подаванням супи вітамінізують, додаючи дрібно посічену зелень.

Для діети № 1 готують протерті супи з крупів, овочів на відвалах, молочні з крупами, макаронними виробами, овочами.

Для діети № 2, крім зазначених супів, рекомендують супи на концентрованих молочних бульйонах, для яких овочі дрібно нарізують.

Для діети № 5 готують заправні супи на овочевих відвалах або воді без цибулі. Овочі тушкують, припускають, але не пасерують. Рекомендують також молочні супи, а влітку — холодні (холодний борщ та окрошки).

### 4. Другі дієтичні страви

**Рибні дієтичні страви.** Оскільки в рибі мало сполучної тканини й речовин, які подразнюють шлунок і кишківник, її широко використовують у дієтичному харчуванні. За харчовою цінністю вона наближена до м'яса. Рибу рекомендують не дуже жирну (не більше 5 % жирності), малокостисту — тріску, морського окуня, судака, щуку, сазана, мерлузу, рибу-капітана та ін.

Відповідно до характеристики діети, страви з риби готують вареними, припущеніми, смаженими та запеченими. Рибу використовують натуральною та січену. Для приготування котлетної маси з риби використовують черствий пшеничний хліб (зберігання 24–48 год), некислий, без грубих і підгорілих скоринок. Рибу пропускають крізь м'ясорубку з дрібними вічками діаметром 1 мм.

Оскільки риба належить до продуктів, які швидко псуються, потрібно стежити за санітарними правилами підготовки риби, технологією її приготування, а також за зберіганням рибних страв.

Для діети № 7 страви готують без солі, діети № 8 і 10 — з обмеженим вмістом солі.

На готові рибні страви вершкове масло кладуть шматочком або використовують його розтопленим.

**М'ясні страви.** М'ясо — важливe джерело повноцінного білка, тому вибирають м'ясо, яке містить менше жиру.

Для приготування м'ясних дієтичних страв доцільно використовувати нежирну яловичину, телятину, курей, індичок, кролів, свинину м'ясну або

обрізну. Не дозволяють використовувати гусей, качок, а також жирні яловичину та свинину.

Окремі частини туш нерівноцінні за поживністю через різний вміст у них сполучної тканини, у складі якої немає необхідних амінокислот. Крім того, сполучна тканина, особливо груба (сухожилки), важко перетравлюється і може стати причиною механічного подразнення шлунка та кишківника.

Для дієтичного харчування необхідно вибирати частини туш із меншим вмістом сполучної тканини: вирізку, товстий і тонкий край, задню ногу. Обрізки всіх частин туші використовують для котлетної маси; перед приготуванням м'ясо потрібно ретельно зачищати від сухожилок.

До складу м'яса входять екстрактивні речовини, які збуджують діяльність нервової системи, гальмують обмін речовин і збільшують виділення шлункового соку.

У стравах для дієт № 1, 5, 7 і 10 екстрактивні речовини обмежують, а для дієти № 2 зберігають. Кількість екстрактивних речовин можна зменшити за допомогою кулінарної обробки м'яса: варінням м'яса у воді або на пару. Величина шматків м'яса та тривалість теплової обробки впливають на кількість екстрактивних речовин, які переходят у воду. Швидше й у більшій кількості екстрактивні речовини й мінеральні солі переходят у воду під час варіння м'яса дрібними шматками. Для збереження екстрактивних речовин не допускають варити м'ясо шматками понад 1,5-2 кг, оскільки завеликі шматки проварюються нерівномірно.

Для тих дієт, де екстрактивні речовини протипоказані й допускають смаження, м'ясо потрібно відварювати заздалегідь.

Яловичина містить більше екстрактивних речовин, ніж свинина, а телятина багатша на них за яловичину.

Субпродукти (язик, серце, печінка, мізки) — джерело повноцінного білка. Печінка багата на вітаміни В12 і корисна в разі недокрів'я. Необхідно пам'ятати, що нирки містять багато залишкових продуктів обміну і їх не використовують в основних дієтах, а в мізках багато холестерину, тому їх використовують тільки в дієті № 2. М'ясні страви готують із сирого, трохи просмаженого, напівпровареного або вареного м'яса.

Для дієт № 1 і 2 передбачено протерті м'ясні страви. Для дієти № 2 м'ясо смажать. Вироби з котлетної маси готують без панірування в сухарях, щоб під час смаження на них не утворилася груба кірочка. Для дієти № 5 м'ясо варять, потім запікають, дієти № 7 і 10 м'ясо варять, після чого смажать або запікають.

Для виготовлення страв перець і гірчицю не застосовують. Сіль кладуть із розрахунку 1 % до маси готового виробу; у стравах дієти № 7 сіль не використовують.

У рецептурсах наводять ті гарніри й соуси, які найдоцільніше подавати до тієї чи іншої страви. Однак ці рекомендації не вичерпують усіх можливостей. Можна вживати й інші гарніри та соуси, які відповідають характеристикам дієт. Понад установлена норму основного гарніру додатково подають свіжі огірки, помідори, салат зелений і фрукти, що відповідають характеристикам дієт.

Замість зазначених гарнірів можна подавати складні гарніри з двох або трьох видів (по 75 або 50 г кожного виду).

### 5. Страви з овочів

Характер хімічного складу овочів, різноманітність їхніх видів, можливість використання для приготування різних страв зумовлюють широке застосування овочів у дієтичному харчуванні. Овочі мають велике значення як джерело мінеральних солей (калію, заліза), вітамінів і добре засвоюваних вуглеводів, а також рослинної клітковини, що забезпечує нормальну діяльність кишківника, сприяє жовчовиділенню та виведенню з організму надлишків холестерину.

Завдяки вмісту солей калію за мінімуму солей натрію, овочі незамінні в разі різних запальних захворювань, гіпертонічної хвороби, хвороб серця, що супроводжуються набряками. Солей калію особливо багато в гарбузі, кабачках, баклажанах. При захворюваннях печінки, атеросклерозі корисні страви з буряка, при розладах кишківника й атеросклерозі — з кукурудзи.

Оскільки овочі майже не містять жирів і в них багато води, їхня калорійність невелика. Проте вони створюють відчуття ситості. Це сприяє використанню овочів у разі ожиріння і тоді, коли небажане надмірне відкладення жиру. Овочі також добре поєднувати з м'ясом, рибою, крупами, молоком, сиром, яйцями. Тому за потреби їх можна додати в деякі страви для підвищення калорійності. Салат, білоголову капусту, ріпуп, редис, редьку, моркву й інші овочі використовують сирими. При цьому в них повністю зберігаються вітаміни й мінеральні речовини. Використовуючи овочі сирими, особливу увагу приділяють їхньому очищенню і промиванню. Салат та інші овочі потрібно промивати цілими у великій кількості води, змінюючи її 2–3 рази. Кожного разу овочі з води треба виймати й перекладати в друшляк для стікання води. Потрібно пам'ятати, що вітамін С і мінеральні речовини легко розчиняються у воді, тому овочі не рекомендують надовго залишати в ній; їх треба промивати невеликими порціями.

З теплових способів обробки овочів застосовують варіння на пару, припускання у власному соку або з невеликою кількістю води, жиру, а також тушкування. Якщо варити овочі у великій кількості води, поживні речовини переходят у відвар. Тому його потрібно використовувати для приготування супів і соусів.

Для кращого зберігання вітаміну С овочі необхідно опускати в окріп і варити в закритому посуді; для зберігання мінеральних солей воду підсолюють. За тривалого варіння в овочах руйнується вітамін С, мінеральні солі переходят у відвар, погіршується смак і вигляд овочів.

### 6. Солодкі страви, напої

Фрукти та ягоди багаті на легкозасвоювані вуглеводи, цукри (глюкоза, фруктоза), мінеральні речовини й вітаміни. Абрикоси (урюк, курага) також містять багато солей калію і разом з кавунами мають виражену сечогінну дію.

Солодкі страви приємні на смак, поживні, створюють відчуття ситості. Їх використовують у всіх дієтах. Особливо цінні солодкі страви, якщо

протипоказане вживання солі й бажане введення легкозасвоюваних цукрів (хвороби нирок, серця, атеросклероз, гіпертонія).

Солодкі страви готують із свіжих і сушених фруктів та ягід, горіхів, цукру, меду, яєць, молока, вершків, вершкового масла, борошна й крупів. Крім того, застосовують ароматичні речовини: ванілін, цедру, лимонну кислоту та ін. Додавання до солодких страв рису, макаронів, молока, вершків підвищує їхню калорійність.

Солодкі страви бажано готувати зі свіжих фруктів і ягід. Кислі сорти фруктів і ягід можна використовувати для приготування солодких страв для діети № 9. Фрукти та ягоди входять до складу солодких страв у натуральному, сирому, вареному, запеченому вигляді, з них готують сиропи, киселі, компоти, желе, муси, креми. У діеті № 9 цукор замінюють сахарином (1 г цукру може бути замінений 0,002 г сахарину). Щоб сахарин було зручно дозувати, його заздалегідь розчиняють у гарячій воді (2 г сахарину на 1 л води). Цього розчину беруть стільки ж, скільки потрібно для страви цукру (тобто замість 10 г цукру беруть 10 мл розчину сахарину). У разі заміни в стравах цукру сахарином необхідно перерахувати калорійність цих страв і вміст у них вуглеводів.

Норма солодких страв на порцію: кисіль — 150-200 г, компот — 150-200, желе — 100-150, мус — 100-150, креми — 100-150, морозиво — 50-100, свіжі ягоди, плоди — 100-150 г.

### **Використана література**

1. Доцяк В.С. Українська кухня. Львів: «Орієна - Нова», 1998.
2. Косовенко М.С., Старовойт Л.Я., Смірнова Ж.М. Технологія приготування їжі. К.: «Факт», 2003.
3. Стахмич Т. М., Пахолюк О. М. Кулінарна справа. Технологія приготування їжі. К.: «Грамота», 2017.
4. Шумило Г.І. Технологія приготування їжі: Навч. посіб. – К.: «Кондор», 2008.

Технологія продукції ресторанного господарства [Текст]: опорний конспект лекцій для здобувачів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр галузь знань 24 Сфера обслуговування спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа денної форми / уклад. Т.Ф. Кравченко – Любешів: ВСП «Любешівський ТФК ЛНТУ», 2023. – 268с.

Комп'ютерний набір і верстка : Т.Ф. Кравченко  
Редактор:

Підп. до друку \_\_\_\_\_ 2023 р. Формат А4.

Папір офіс. Гарн. Таймс. Умов. друк. арк. 3,5

Обл. вид. арк. 3,4. Тираж 15 прим. Зам. \_\_\_\_\_

Інформаційно-видавничий відділ  
Луцького національного технічного університету  
43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75  
Друк – ІВВ Луцького НТУ