

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Технологія продукції ресторанного господарства

(назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти бакалавр

(рівень вищої освіти)

галузь знань 24 Сфера обслуговування

(шифр і назва напрямку)

спеціальність 241 Готельно-ресторанна справа

(шифр і назва спеціальності)

Львів-2019

Технологія продукції ресторанного господарства : конспект лекцій для студентів спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа»

Розробник: к.т.н. Іжевська О.П.

Затверджено на засіданні кафедри готельно-ресторанного бізнесу

Протокол від “02” вересня 2019 року № 1

Завідувач кафедри готельно-ресторанного бізнесу

(підпис)

(Голод А.П.)
(прізвище та ініціали)

Лекція №1 (Тема №14)

ХОЛОДНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ

Холодні страви і закуски у харчуванні людини мають надзвичайно велике значення. Багато які холодні закуски мають гострий смак (закуси з оселедця, кільки, квашеної капусти, солоних і маринованих грибів та ін.), деякі мають ніжний смак (заливна риба, м'ясо, холодні страви з птиці і дичини та ін.). До таких страв додають гострі приправи і соуси — гірчицю, хрін, соус майонез тощо.

Особливу роль відіграють холодні страви і закуски в меню бенкетів, де їх буває від 5 до 10 видів. Такі закуски, як салат із зеленої цибулі, листового салату, свіжих огірків і томатів, малокалорійні і є в основному засобом збудження апетиту, джерелом вітамінів і мінеральних солей. Деякі із закусок містять значну кількість жирів, білків, вуглеводів (паштет з печінки, відварна птиця під майонезом, м'ясо відварне з гарніром та ін.).

У рецептуру багатьох закусок входять олія або соуси і заправи до них. Тому такі закуски є джерелом ненасичених жирних кислот. Дуже важливо при цьому, що олія під час теплової обробки не втрачає свою біологічну активність.

Різноманітність продуктів, що входять до їхнього складу, гострий смак, гарне оформлення збуджують апетит, поліпшують засвоюваність їжі, стимулюють діяльність травних залоз, у зв'язку з цим їх подають на початку приймання їжі.

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. Продукти для них нарізують дрібно. Від гарячих других страв вони відрізняються меншою масою, більш гострим смаком і тим, що їх подають без гарніру.

За характером кулінарної обробки і основним продуктом закуски можна розподілити на такі групи: бутерброди, салати і вінегрети, страви з овочів і грибів, риби, м'яса, яєць.

Оскільки технологічним процесом виробництва холодних страв не передбачено теплової обробки перед подаванням, а також у зв'язку з тим, що частина овочів входить до складу холодних страв у свіжому вигляді (салати, огірки, томати, редиска, зелена цибуля та ін.), при виготовленні, оформленні і реалізації їх необхідно суворо дотримувати санітарних правил.

Особливу увагу слід звернути на очищення і нарізання варених овочів, миття свіжих овочів і зелені (не менш як 5 хв). Нарізати овочі бажано машинним способом.

Холодні страви і закуски подають на фарфорових блюдах овальної і круглої форми, тарілках для оселедця, лотках, кришталевих і фарфорових вазах, ікорницях, одно- і багатопорціонних салатниках, розетках, креманках. Посуд має відповідати страві, яку подають, за формою і розміром. Велику увагу слід приділяти оформленню холодних страв і закусок, вони повинні бути гарними, привертати увагу і збуджувати апетит. Для оформлення використовують формочки, спеціальні ножі та інший інвентар, а також продукти, що входять до складу страви. При цьому добирають найбільш зручні за формою і яскравим забарвленням свіжі томати, червону редиску, моркву, раки, зелений горошок, салат та іншу зелень. Продукти мають бути акуратно і гарно укладені і поєднуватися за формою і кольором, оформлення — простим і витонченим.

Розрізняють холодні і гарячі закуски. Температура холодних страв і закусок перед подаванням має бути не вищою за 12 °С, гарячих — 55—60 °С

1. ПІДГОТОВКА ПРОДУКТІВ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ ХОЛОДНИХ ЗАКУСОК

Для теплової обробки картоплі, моркви і буряків Використовують два способи: спочатку варять їх у шкірці, а потім очищають або навпаки. Щоб поліпшити санітарний стан і якість салатів і вінегретів, картоплю відварюють очищеною, нарізують після охолодження. Буряки і моркву очищають, нарізають і припускають у невеликій кількості води. У доведені до напівготовності буряки додають 3 %-й оцет (100 г на 10 кг буряків). Додавати оцет на початку варіння буряків не рекомендується, оскільки збільшується строк варіння їх.

Для приготування вінегрету моркву припускають з додаванням олії (150—200 г на 10 л) для розчинення каротину (провітаміну А) і кращого засвоєння організмом.

Швидкозаморожений зелений горошок, не розморожуючи, опускають у підсолону киплячу воду і варять до готовності. Зберігають кожний вид відварних овочів у окремому посуді при температурі 8—10 °С не більш як 12 год з моменту відварювання їх.

Для приготування салатів, гарнірів і оформлення страв використовують сирі овочі (моркву, білоголову і червоноголову капусту), свіжі і солоні огірки, свіжі і мариновані томати, листки салату, зелену цибулю, редиску, болгарський перець, зелень петрушки, хрін, лимон та ін. Сирі овочі підлягають кулінарній обробці, після чого їх повторно промивають кип'яченою водою.

Особливо ретельно обробляють салат, зелень петрушки, селери, кропу, оскільки вони характеризуються високим ступенем бактеріального обсіменіння. Слід промивати таку кількість зеле-

ні, яку можна реалізувати протягом 1 год.

Рибні холодні страви і закуски готують з відварних пластів риби з хрящовим скелетом смажених і відварних порціонних кусків різних видів риби.

У кети, сьомги, лососини, чавичі, горбуші відрізають плавники і голови, після чого розділяють на два пласти, зрізаючи хребетні і реберні кістки. Нарізають рибу під кутом 30—45°, починаючи від хвоста, зрізають м'якоть з шкіри. Частину риби, що залишилася, до подальшого використання покривають зачищеною шкірою. Балики зачищають від шкіри; якщо вони надходять з хребетною кісткою, то філе зрізають з хребта, зачищають обвітрені підкопчені частини і нарізують упоперек на скибочки по 2—3 шт. на порцію. Тешу зачищають від реберних кісток, обвітреної поверхні і нарізують на порціонні куски.

Копчену рибу (сига, тріску, морського окуня) зачищають від шкіри і кісток, нарізують на куски. Оселедець 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 нутроці.

З м'яса і м'ясопродуктів для приготування холодних страв використовують ростбїф, язик, шинку, буженину, окіст, смажену і відварну птицю, дичину і ковбаси. М'ясопродукти, обсмажені великим куском, охолоджують, знімають засохлу кірочку, нарізують упоперек волокон тоненькими кусками. 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 надрізають і частину її знімають.

Якщо оболонку з ковбаси зняти важко, то ковбасу занурюють на 1—2 хв у гарячу воду, обтирають насухо рушником, потім надрізають шкіру і обчищають.

Відварний язик, не охолоджуючи, закурюють у холодну воду і обчищають від шкіри, потім охолоджують і нарізують на порції.

Птицю і дичину смажать до готовності, охолоджують, нарізують на порції.

Сир твердий розрізають на великі куски (прямокутної форми — уздовж, круглої — на сектори), зачищають зовнішню кірку і нарізують на порціонні куски.

Вершкове масло зачищають, нарізують на прямокутні бруски, потім — на порціонні куски у вигляді квадрата або прямокутника 0,5—1 см завтовшки. Масло можна нарізати спеціальним карбувальним ножом. Нарізане масло зберігають у холодній воді.

2. БУТЕРБРОДИ

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 прямими овочами, кусочками яйця і лимона, маслинами, соусами майонез і майонез з корнішонами, калиною або клюквою. Якщо до складу бутерброда не входять продукти для оформлення, їх використовують,

складаючи відповідну калькуляцію на додаткові продукти. Подають бутерброди на блюдах, вазах з плоскими краями або на малих столових або закусочних тарілках, які покривають паперовими серветками або серветками з тканини. 208

Бутербродні вироби не підлягають тривалому зберіганню, тому їх готують безпосередньо перед реалізацією.

Бутерброди поділяють на такі основні групи: відкриті (прості й асорті), закриті (сандвічі), дорожні закусочні (канапе) (фото 47) 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 нарізують упоперек одним куском на бутерброд, копчені -навскіс по 2—3 куски; сир твердий -скибочками прямокутної або трикутної форми 2—3 мм завтовшки, шинку — тоненькими кусками, малосолону рибу — навскіс по 1 куску на бутерброд, філе оселедця — навскіс по 2 кусочки, відварне і смажене м'ясо — упоперек волокон тоненькими скибочками 2—3 мм завтовшки, цибулю — кільцями і півкільцями, томати і огірки — тоненькими скибочками, масло — кусочками прямокутної форми. Бутерброди з оселедцем, кількою, шпротами або ікрою оформлюють маслом у вигляді троянди, листочка, зірочки. Продукти, призначені для бутербродів, нарізують не раніш ніж за 30—40 хв до подавання і зберігають на холод .

Прості відкриті бутерброди готують з одного виду продуктів, наприклад, бутерброд з маслом, з ковбасою, з сиром і т. ін

Складні бутерброди асорті готують І набору декількох продуктів, які добре поєднуються за кольором і смаком. Продукти укладають так, щоб вони повністю покривали хліб.

Для відкритих бутербродів продукти < лід розміщувати так, щоб бутерброд було зручно їсти, основний продукт у поєднанні з супутнім повинен добре виділятися.

Бутерброди з маслом

Масло — 15, хліб — 30. Вихід-15.

Масло нарізати тоненькими кусочка-вій різної форми так, щоб воно покрива-ю більшу частину скибочки хліба, прикрасити зеленню.

Бутерброди з відварними м'ясними продуктами

Яловичина — 65 або свинина — 59, або телятина — 71, язик яловичий — 51, маса відварних м'ясних продуктів — 30, хліб — 30. В й х і д — 60.

На скибочку хліба укласти відварні м'ясні продукти, нарізані тоненькими скибочками, прикрасити свіжими або маринованими овочами, зеленню.

Бутерброди з ковбасою

Ковбаса варена — 31, ковбаса напівкопчена або варено-копчена — 26, хліб — 30. Вихід — 60/55.

На скибочку хліба укласти тоненько нарізану ковбасу. Бутерброди з вареною ковбасою можна подавати з маслом вершковим, маслом з гірчицею (5 г), прикрасити зеленню.

Бутерброди з рибними консервами

Рибні консерви у маслі (шпроти, сардини) — 25, хліб — 30. Вихід-55.

На скибочку хліба покласти шпроти або сардини, або іншу рибу. Хліб можна попередньо змастити маслом (5 г).

Відкриті бутерброди можна прикрасити листками салату, шпинату, гілочками петрушки, кропу, скибочками свіжих томатів або солоних огірків, редиски, кусочками свіжого або маринованого перцю та ін. При цьому відповідно збільшують вихід.

Асорті рибне на хлібі

Ікра кетова або зерниста, або паюсна — 10,2, осетер — 23 або севрюга -22. Маса відварної риби — 10 або сьомга, або лосось, або кета солена — 15, цибуля зелена — 6.

Масло вершкове -5, хліб — 30. Вихід — 60.

Підготовлену рибу нарізати тоненькими кусочками, хліб змастити маслом, укласти на нього рибу, ікру і прикрасити нашаткованою зеленою цибулею.

Потапці (грінки) з салом *

Хліб житній або пшеничний — 40, сало шпик — 25, томати свіжі — 80. Вихід— 100 (хліба — 40, сала — 10, томатів — 50).

Хліб і сало нарізати скибочками і обсмажити з обох боків. Томати розрізати навпіл і обсмажити.

Перед подаванням на потапці (грінки) покласти сало і половинки томатів, прикрасити зеленню.

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, ромбика, квадрата. Готують їх з маслом і без нього. 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 притискають і нарізують на кусочки 7—8 см завдовжки. Для закритих бутербродів використовують звичайний пшеничний хліб (батони) без скоринки. Загальна маса хліба для бутербродів -50 г.

Сандвічі готують із смаженою телятиною, свининою, яловичиною, сьомгою, осетриною, ікром та іншими продуктами.

Для багат шарових бутербродів використовують пасти 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.

Для приготування жовткової яєчної пасти: жовток — 500, вершкове масло — 500. Вихід— 1000.

Для сирної пасти: сир — 500, вершкове масло — 500, перець червоний мелений. Вихід — 1000. 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

Житній хліб — 60, жовткова паста — 15, оселедцеве масло — 15. В и-х і д — 90.

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 готують звичайно з пшеничного хліба (міська булка, шкільна булочка). Булки підрізують вздовж не до кінця, кожну половинку змащую маслом, між ними вкладають тоненькі скибочки продукту (сир, ковбасу, смажене або відварне м'ясо), оформлюють солодким перцем і зеленою цибулею.

Бутерброди закусочні (канале) готують на маленьких кусочках підсушеного або обсмаженого на маслі хліба або використовують випечені вироби з листового і пісного тіста.

Пшеничний хліб, який трохи зачерствів, очищають від скоринки, нарізують уздовж батона на смужки 5—6 см завширшки, 1—1,5 см завтовшки і обсмажують на вершковому маслі, не засушуючи. Підсмажені смужки 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 з 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 воло-вани і корзиночки (тарталетки). Волова-ни 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 і оформлюють, подають по 2—4 шт. на порцію.

Корзиночки можна наповнювати м'ясним, рибним або овочевим салатом, прикрашати кусочками м'яса, риби або яйцем, а також зеленню петрушки або листками салату.

Воловани можна наповнити зернистою або кетовою ікрою і оформити дрібно нарізаною зеленою цибулею або і грижовим маслом. Закусочні бутерброди і воловани подають на бенкетах і найчастіше на бенкетах фуршет. Подаючи на стіл, їх укладають на блюдо з серветкою, добираючи так, щоб вони і ;Ірно поєднувались за формою і кольором. Останнім часом використовують широко тарталетки з рідкого тіста для млинчиків, які випікають у фритюрі за допомогою спеціальних пристроїв (форм).

Гарячі бутерброди готують з відварним м'ясом, 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, посипають тертим сиром і запікають у жаровій шафі при температурі 220—240 °С протягом 2—3 хв. Подають гарячими на круглих блюдах, які покривають серветками.

Гарячий бутерброд *

Пшеничний хліб — 30, шинка — 25, солоний огірок — 10, яйця, зварені круто — 10, майонез — 10, сир — 5. В и-х і д — 60.

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 кусочки шинки, зверху нанести приготовлену суміш і посипати тертим сиром. Запекати у жаровій шафі.

§ 3. САЛАТИ

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, білоголової капусти) або декількох видів. В багато які салати додають м'ясо, птицю, рибу, не-рибні продукти морського промислу, яйця. Це підвищує поживну цінність салатів, поліпшує і урізноманітнює їхній смак. Заправляють салати гострими заправками, 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 нарізують тоненькими скибочками, кружальцями, маленькими кубиками, деякі шаткують соломкою.

Напівфабрикати для приготування салатів нарізують охолодженими до 8—10 °С. Зберігають незаправлені салати у холодильних шафах при температурі 4—8 °С не більш як 6 год. Заправлені салати з відварних овочів підлягають реалізації протягом 30 хв, а із сирих — 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 спосіб: охолоджені продукти, що входять до складу салату, перемішують, заправляють соусом і викладають гіркою у салатник, оформлюють і прикрашають зеленню.

II спосіб: Із всієї кількості підготовлених продуктів нарізують і заправляють соусом, кладуть у салатник гіркою, зверху — тоненькі скибочки м'яса, риби, птиці, крабів, часточки

яєць, оформлюють томатами і зеленню. Решту продуктів розміщують акуратно навколо гірки букетами, поєднуючи їх за кольором. Продукти, призначені для оформлення, не рекомендується Поливати соусом.

Салат зелений з огірками

Салат зелений — 57, огірки свіжі — 50, сметана або запрява для салатів -20. Вихід— 100.

Промиті листки салату нарізати на 3—4 частини, укласти в тарілку або салатник, зверху покласти обчищені і нарізані тоненькими скибочками або кружальцями огірки. Подаючи на стіл, полити сметаною або заправою.

Салат зелений з огірками і томатами

Салат— 361, огірки свіжі — 375, томати свіжі — 294, сметана або запрява для салатів — 200. Вихід — 1000.

Підготовлений салат нарізати на великі частини, томати і огірки — скибочками. Перед подаванням на салат укласти нарізані огірки і томати, полити сметаною або салатною заправою, прикрасити зеленню, огірками і томатами.

вдовжки, посипати сіллю і полити сметаною. Зверху можна покласти часточки яйця на порцію ¼ шт. (10 г), відповідно змінивши вихід.

Салат з редиски

Редиска біла з бадиллям — 1140 або редиска червона обрізна — 613, цибуля зеленка — 125, яйця — 3 * /2 шт., сметана або запрява для салату — 200. Вихід— 1000.

Червону редиску, очищену від бадилля, а білу — і від шкірки, промити і нарізати тоненькими кружальцями, цибулю зелену нашаткувати, додати сіль і заправити сметаною або заправою для салатів. Яйце покласти зверху салату або дрібно нарізати. Жовток покласти у салат, а яєчним білком і зеленню посипати його перед подаванням.

Значення для харчування салатів з редиски зумовлено їхнім мінеральним складом — наявністю вітамінів (С, тіаміну, рибофлавіну, нікотинової кислоти і пектинів). Гострий смак редиски зумовлений наявністю глюкозиду, зокрема сенігрину.

Салат із зеленої цибулі

Салат — 292-, редиска — 215, цибуля зелена — 125, огірки свіжі — 250, яйця — 2 1/2 шт., сметана — 200. Вихід— 1000.

Листки зеленого салату розрізати на 3—4 частини і укласти гіркою в салатник.

Свіжі огірки, червону редиску нарізати скибочками, зелену цибулю нашаткувати. Зелений салат нарізати на великі частини. Овочі викласти навколо зеленого салату у вигляді букетів. На середину блюда покласти кружальця варених яєць, прикрасити листками салату. Овочі посолити, полити сметаною і посипати зеленню.

Короп з медом *

Короп — 1015, лимон - 2/3 шт., яйця— 1 ¼ шт., зелень — 3, желе рибне — 1000, мед — 30, ізюм — 20. В и-хі д— 1500.

Порціонні куски (50 г на порцію) коропа припустити. Промитий і розмочений ізюм з'єднати з медом, проварити і змішати з охолодженим до температури 18 °С рибним желе. Припущені куски коропа викласти на блюдо, оформити скибочками лимона, варених яєць, зеленню, залити підготовленим желе і охолодити до застигання. Перед подаванням рибу нарізати на порції 150 г.

Закуска українська

Оселедець (чисте філе) -- 167, нзик — 120, окіст — 88 або рулет -- 73, ковбаса напівкопчена — 103, картопля — 110, морква — 63, огірки солоні -63, соус майонез — 40, яйця -2 1/3 шт., томати свіжі— 118 або мариновані — 182, огірки свіжі — 125 або мариновані —182, сливи або яблука, або груші мариновані — 273. Вихід — 1000.

Вимочений оселедець розібрати на чисте філе і нарізати маленькими кусочками. Варений язик, окіст або рулет, ковбасу нарізати скибочками. Для овочевого салату варені й обчищені картоплю і моркву, обчищені солоні огірки нарізати маленькими кубиками і заправити майонезом. Оселедець і м'ясні продукти Ішкласти по 2—3 кусочки на порцію, поряд — овочевий салат, часточки яйця, пзжі або мариновані томати, огірки і фрукти, прикрасити зеленню.

Салати-коктейлі

Для приготування салатів-коктейлів використовують помідори, солодкий перець, цвітну капусту, шпинат, сир, птицю та інші продукти, які нарізують маленькими кубиками або соломкою. Салати яскраво оформлюють. Подають їх у скляних вазочках, креманках, фужерах. Креманки (фужери) ставлять на блюдо або тарілку з серветкою, поряд кладуть чайну ложку.

Салат-коктейль рибний *

Філе відварної риби (судака, тріски, окуня, палтуса, осетрини) — 50, огірки солоні (без шкірки і насіння) — 20, лимон — 15, майонез — 30, соус Кетчуп — 5, солодкий перець або маринований — 5, варені шампінйони — 20, зелень — 5. Вихід — 150.

Відварну рибу, гриби, солоні або мариновані огірки нарізати маленькими кубиками. Заправити лимонним соком, майонезом і соусом Кетчуп. У скляний фужер покласти листки зеленого салату (качанний або салатний цикорій) так, щоб їхні краї трохи піднімалися над стінками посуду. Покласти підготовлену рибу з огірками і грибами, полити соусом. Оформити солодким перцем і зеленню. Кружальце лимона, надрізане з одного кінця, повісити на фужер. Оформити цілими відвареними шампінйонами або їхніми шапками.

Салат-коктейль овочевий *

Картопля (відварна) — 25, свіжі або малосолоні огірки — 40, зелений консервований горошок — 15, свіжі помідори — 25, цибуля зелена — 10, зелень кропу або петрушки — 5, салатна заправка або майонез із сметаною — 30. Вихід — 150.

Усі передбачені рецептурою овочі нашаткувати маленькими кубиками, частину огірків і помідорів залишити для оформлення страви), викласти у креманку, полити майонезом або салатною заправкою, оформити продуктами, що входять до складу страви. У рецептуру додатково можна включати яйця (1/4 шт.), відповідно збільшуючи масу страви. Для оформлення можна використовувати тільки ячний жовток, який протирають крізь сито.

Салат-коктейль вітамінний *

Картопля — 34, сушені білі гриби — 13, свіжі огірки — 26, свіжі помідори -30, солодкий перець — 33, цибуля ріпчаста — 12, олія — 15, лимон — 15, зелень — 3. Вихід — 150.

Картоплю і гриби відварити. Свіжі огірки, помідори, солодкий перець, ріпчасту цибулю нарізати соломкою. Овочі заправити олією, викласти у фужер шарами.

Салат-коктейль з птиці або дичини *

Філе смаженої птиці або дичини -40, яблука — 20, обчищені апельсини -40, майонез — 25, біле десертне вино -5, вершки 35 %-ї жирності - 15, зелень — 5. Вихід — 150.

Філе смаженої птиці або дичини, яблука (без насінневих гнізд), апельсини нарізати соломкою, з'єднати і заправити майонезом з додаванням вина, покласти у креманку або фужер. З кондитерського мішка випустити збиті вершки і прикрасити зеленню. Можна прикрасити страву вишнями або черешнями без кісточок.

§ 4. ВІНЕГРЕТИ. СТРАВИ З ОВОЧІВ І ГРИБІВ

До складу вінегретів входять варені чі (буряки, картопля, солоні огірки, я, морква, відварна квасоля, зеле-

ний горошок, квашена капуста). Заправ*1 ляють їх гострими заправками, до складу яких входять олія, оцет, цукор, мелений перець, сіль, а також гірчиця і ячні жовтки. Часто вінегрети заправляють майонезом.

Для того щоб буряки зберегли забарвлення, перед тим як змішати з іншими продуктами, їх слід заправити окремо олією.

Вінегрет овочевий

Картопля — 289, буряки — 191, морква — 126, огірки солоні — 188, капуста квашена — 214, цибуля зелена -188 або цибуля ріпчаста — 179, заправка для салатів або олія — 100. Вихід — 1000.

Варені буряки, картоплю, моркву, солоні огірки нарізати скибочками, ріпчасту цибулю — кільцями і півкільцями, квашену капусту віджати від розсолу, якщо вона кисла, то промити у холодній воді, а потім подрібнити. Підготовлені овочі з'єднати, перемішати, заправити салатною заправкою.

Вінегрет викласти у салатник, прикрасити морквою, буряками, огірками, нарізаними карбувальним ножом, листками салату, посипати зеленню.

Вінегрет можна приготувати з м'ясом, рибою, оселедцем, розібраним на чисте філе, грибами і кальмарами.

Улітку у вінегрет кладуть свіжі помідори, зелений горошок (від 50 до 100 г), зменшивши масу квашеної капусти або солоних огірків.

Для приготування холодних страв і закусок з овочів і грибів використовують свіжі овочі, солоні і мариновані гриби, зелень. Норма виходу 200, 150, 100 г.

Томати, фаршировані яйцем і цибулею

Томати свіжі — 147, яйця - - 3/4 шт., цибуля зелена — 38 або цибуля ріпчаста — 36, майонез або сметана — 15, соевий Південний або Східний — 3. Вихід— 200.

Для фаршування з томатів зрізати верхню частину так, щоб вона утворила кришечку, зробити заглиблення для фаршу, вийняти частину м'якоті. Томати посипати сіллю, перцем і наповнити фаршем.

Приготування фаршу. Охолоджені зварені круто яйця посікти, додати подрібнену м'якоть томатів і нашатковану цибулю.

Так само фарширують томати м'ясним, рибним салатом і грибами.

Перед подаванням полити майонезом або сметаною з додаванням соусу Південний і посипати зеленню.

Ікра баклажанова

Баклажани — 1438, цибуля ріпчаста— 131, олія — 56, томатне пюре-ПО, оцет 3%-й — 32, часник —6. Вихід— 1000.

Баклажани промити, видалити плодоніжку, запекти у жаровій шафі до готовності, охолодити, зняти шкірку, м'якоть дрібно посікти.

Ріпчасту дрібно посічену цибулю злегка пасерувати з олією, додати томатне пюре і пасерувати ще 10—15 хв. М'яку з'єднати з баклажанами і тушкувати до загусання, періодично помішуючи. Ікру заправити часником, розтертим з сіллю, оцтом і перцем.

Перед подаванням посипати дрібно нарізаною цибулею. Ікру можна приготувати без часнику. Подавати по 75—100 г на порцію.

Ікра овочева

Баклажани — 437, кабачки — 558, морква — 200, капуста свіжа — 288, цибуля ріпчаста— 131, томатне пюре-100, олія—50, оцет 3%-й—30. Вихід— 1000.

Оброблені баклажани запекти у жаровій шафі і зняти шкірку. З кабачки зняти шкірку, нарізати кружальцями і запекти. Кабачки і баклажани дрібно посікти або протерти. Дрібно нарізати цибулю і моркву пасерувати з томатним пюре, змішати з нашаткованою білоголовою капустою і тушкувати до готовності. Потім додати кабачки і баклажани і тушкувати разом 15—20 хв, постійно помішуючи, до загусання і охолодити. Заправити ікру оцтом, сіллю, меленим перцем і добре перемішати.

Перед подаванням ікру викласти в тарілку або у салатник і посипати дрібно нарізаною зеленню. Подавати по 75—100 г на порцію.

Ікра з цибулі *

Цибуля ріпчаста — 1085, морква 250, перець солодкий— 100, томами пюре — 250, олія — 200, оцет

9%-й — 20, зелень —30. Вихід 1000.

Цибулю і солодкий перець нарізати тоненькою соломкою і пасерувати. По тім додати моркву, нарізану соломкою томатне пюре, воду і тушкувати до готовності. Наприкінці тушкування додати сіль й оцет, готову ікру охолодити.

Перед подаванням оформити зеленню.

Гриби мариновані або солоні з цибулею

Гриби мариновані або солоні — 900 цибуля зелена — 125 або цибуля ріпчаста -- 119, олія — 100, Вихід— 1000

Гриби відділити від маринаду, великі екземпляри розрізати на 2—4 частини, зелену цибулю нашаткувати, ріпчасту нарізати кільцями або півкільцями.

Перед подаванням гриби заправи їм олією, посипати зеленою або ріпчастою цибулею.

§ 5. РИБНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ

В асортимент холодних страв і закусок з риби входять рибна гастрономія, консерви з риби, риба заливна, під соусом майонез, під маринадом, відварна з соусом хрін, асорті та інші страви. Більшість рибних холодних страв подають з овочевими гарнірами (салатами, свіжими, солоними, маринованими огірками і томатами), гастрономічні продукти — у натуральному вигляді і з гарніром.

Подають рибні страви і закуски на лотках, блюдах овальної форми, салатниках, які попередньо охолоджують.

Риба холодного копчення (порціями)

Балик осетровий або севрюжачий -97, або кети, або чавичі, або нерки -101, або боковик: севрюжачий — 95 або осетровий — 93, або білужачий — 87, або горбуша — 129, або скумбрія далекохідна-- 101. Вихід — 75.

Підготовлену рибу нарізати тоненькими скибочками по 2—3 на порцію. Закуси з цих видів риби є делікатесними.

Подавати з дольками лимона і зеленню.

Рибні консерви порціями Консерви у маслі

Шпроти, сардини, корюшка, печінка тріски та ін.— 79. Вихід — 75.

Шпроти або сардини укласти рівними рядками на десертну тарілку, полити маслом від консервів, прикрасити гілочками зелені петрушки. За I колонкою Збірника рецептур оформити ЛИМОНОМ

Рибні консерви можна подавати холодним овочевим гарніром.

Кілька або хамса, або салака з цибулею і маслом

Кілька або хамса, або салака, або тюлька — 47, цибуля ріпчаста — 18 або цибуля зелена — 19, масло вершкове -5 або оцет 3%-й — 5, олія — 5. Вихід — 55/60.

Перебрану і промиту кільку (цілу або розібрану), хамсу, тюльку, салаку викласти на тарілку, посипати ріпчастою цибулею, нарізаною кільцями або півкільцями, полити олією або заправою. До страви можна подавати відварну картоплю (75—100 г).

Риба гарячого копчення (порціями)

Севрюга — 104 або осетер — 100, або окунь морський—100, або сом (крім океанічного) -- 107, або тріска — 115, гарнір — 50, соус — 30. В й-хід — 155.

Рибу нарізати на порціонні куски без шкіри, кісток і хрящів.

Подавати з гарніром із свіжих огірків, томатів, зеленого салату або із складним гарніром з варених овочів. Соус майонез або хрін подавати окремо.

Оселедець з цибулею

Оселедець — 73, цибуля ріпчаста -36 або цибуля зелена — 38, заправка для салатів — 20. Вихід — 85.

Філе оселедця нарізати тоненькими кусочками, покласти на тарілку для оселедця, зверху прикрасити частиною тоненько нарізаної кільцями ріпчастої цибулі, решту цибулі покласти поряд. Оселедець і цибулю полити салатною заправою. До страви можна подавати відварну картоплю (50, 75, 100 г).

Оселедець з гарніром

Оселедець — 73, яйця - - 1/4 шт., гарнір — 75, заправка для салатів — 15. Вихід— 135.

Оселедець розібрати на чисте філе, розрізати тоненькими кусочками і викласти на лоток для оселедця, з боків варену картоплю, моркву, буряки, нарізані кубиками, свіжі огірки, нарізані кружальцями або скибочками, томати, варений горошок, яйця, нашатковану зелену цибулю або кільця ріпчастої цибулі. Гарнір укладають, чергуючи овочі за кольором. Оселедець прикрасити листами салату або гілочками зелені.

Перед подаванням полити салатною або гірчичною заправою. Овочі можна накарбувати, частину гарніру розкласти довгастою гіркою, зверху покласти оселедець.

Оселедець з картоплею і маслом

Оселедець — 73, картопля — 103. Маса вареної картоплі — 75, масло вершкове — 15. Вихід — 125.

Оселедець розібрати на чисте філе, нарізати упоперек навскіс кусочками 2—3 см завширшки і викласти на тарілку для оселедця або лоток у вигляді цілої риби, приклавши

хвіст і оброблену голову, прикрасити зеленню петрушки. Окремо на кроншлі або у круглому баранчику, поставленому на закусочну тарілку, подати гарячу відварну цілу картоплю або обточену у формі бочечки, посипану посіченою зеленню, на розетці — гарно оформлене вершкове масло.

Риба відварна з гарніром і хрін

Осетер — 160 або севрюга — 150, - або сом — 192, або ставрида океанічна — 198, маса відварної риби — 75, гарнір — 75, соус хрін — 25. Вихід — 175.

Рибу з хрящовим скелетом (осетра, севрюгу) відварити пластами, охолодити і нарізати на порціонні куски. Рибу частикових порід (сома, судака, ставриду та ін.) розібрати на філе з шкірою без кісток, нарізати на порціонні куски, припустити до готовності і охолодити.

Порціонні куски риби викласти на блюдо овальної форми, навколо розмістити гарнір з відвареної моркви, нарізаної маленькими кубиками, салату з червоноголової капусти, солоних або маринованих огірків, солодкого стручкового перцю, часточок свіжих томатів, зеленого горошку. Окремо у соуснику подають соус хрін.

Риба заливна з гарніром

Осетер — 160 або севрюга — 150, або сом — 192, або кета — 157, маса відварної риби — 75; лимон — 55, петрушка (зелень) — 2, желе готове — 125, морква — 6, маса заливної риби — 200; гарнір — 50, соус — 25. Вихід — 275.

Заливні страви готують з відварної риби з хрящовим скелетом і частикових порід (найчастіше з судака, сома), а також з крабів і відварених кальмарів.

Є декілька способів приготування заливних рибних страв.

В разі масового приготування рибу розбирають на філе без шкіри і кісток або на філе з шкірою, нарізають на порції і варять. Рибу з хрящовим скелетом варять пластами з шкірою і хрящами, які зачищають після варіння, охолоджують і нарізають.

Охолоджені куски риби викласти у лотки тоненьким шаром (0,5 см) зі стиглого желе на відстані 3—4 см одна від одного і бортів. Кожний кусок риби і прикрашають зеленню петрушки, вареною морквою, огірками, лимоном. Щоб овочі закріпилися, рибу заливають у 2—3 прийоми рибним желе і охолоджують спочатку при кімнатній температурі а потім у холодильній шафі при температурі 4—6 °С.

Застиглі куски вирізають кінчиком ножа так, щоб краї 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 майонез.

В разі обслуговування бенкетів заливну рибу готують у формах. Для цього в порціонну форму наливають шар желе і дають йому застигнути, потім укладають овочі для оформлення, на них куски — вареної риби або краби, креветки, кальмари, повністю заливають форму желе і охолоджують. Перед подаванням форми із заливним опускають на 3—5 с у гарячу воду, потім перевертають, злегка струшують і викладають на блюдо. Крім того, рибу можна заливати безпосередньо в блюдах овальної форми, порціонними кусками, а також зварену цілою або фаршировану. При цьому рибу нарізають упоперек на куски і укладають на блюдо. За допомогою кондитерського мішка її покривають тоненьким шаром напівзастиглого рибного желе, потім уздовж хребта укладають різні прикраси з апельсинів, свіжих огірків, маслин, червоного стручкового перцю.

Смажена риба під маринадом

Окунь морський — 127 або навага ; далекосхідна — 148, борошно пшеничне — 5, олія — 5, маса смаженої риби — 75, маринад — 75, цибуля зелена — 10. Вихід — 160.

Для приготування цієї страви використовують різну рибу. Залежно від виду риби її розбирають на філе з шкірою без кісток або на філе з шкірою і реберними кістками, або на кругляки (камбала, навага, льодяна).

Порціонні куски риби запанірувати в борошні, обсмажити на олії, довести до готовності у жаровій шафі. Рибу укласти в салатник або на тарілку, залити маринадом.

Перед подаванням посипати зеленою цибулею або зеленню петрушки.

Для приготування холодних страв використовують рибні продукти морського промислу (краби, креветки, раки, кальмари, морський гребінець, устриці, пасту Океан).

Краби під маринадом

Краби (консерви) — 94, маринад -75, цибуля зелена — 25, маслини — 15. Вихід— 185.

Консервовані краби вивільнити від пластинок, укласти гіркою на тарілку або в салатник, залити маринадом, посипати нашаткованою цибулею і оформити маслинами.

§ 6. М'ЯСНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ

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 — смажені, а також субпродукти (язики, печінка).

Норми виходу основного продукт холодних страв і закусок — 50, 75 I

паштетів — 30, 100 г на порцію, холодцю — 100, 150 г на порцію, гарнірів -50, 75/соусів —25, 30, 40 г.

Окіст або корейка, або грудинка з гарніром

Окіст сирокочений — 93 або копчено-варений — 99, або корейка — 94, або буженина — 76, або грудинка копчена — 96, шинка — 77, гарнір — 50, соус - 25. Вихід— 150.

Шинку (окіст, рулет), буженину, корейку нарізати тоненькими скибочками (2—3 на порцію), викласти на фарфорове 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 прикрасити листками салату або зеленню петрушки. Окремо подати соус хрін з оцтом.

М'ясо або птиця, або кролик, або дичина, смажені з гарніром

Яловичина — 156 або свинина — 129, або баранина — 166, або телятина -180, жир тваринний топлений харчовий — 3, маса смажених м'ясних продуктів — 75, або курка — 216, або курчата— 213, або індичка—192, або гуска — 261, або кролик— 143, або тетерук - 1 /4 шт., або рябчик, або куріпка сіра— /з шт., або фазан ., маргарин столовий — 5, маса смаженої птиці або дичини, або кролика — 100,

гарнір — 75, соус — 25. Вихід- 175/200.

М'ясо, птицю, дичину і кролика підсмажити, як і для гарячих м'ясних страв.

Готове м'ясо охолодити, нарізати тоненькими кусочками уперек волокон (2—4 на порцію), птицю, кролика, дичину нарубати по два куски на порцію, викласти на блюдо, збоку букетами покласти гарнір — зелений салат, корнішони, січене м'ясне желе, огірки, помідори, струганий хрін. Страву прикрасити листками салату. Окремо в соуснику подати соус хрін з оцтом або соус майонез з корнішонами.

Асорті м'ясне

Яловичина — 54 або телятина — 59, язик яловичий або свинячий — 42, окіст копчено-варений — 33. Маса відварних м'ясних продуктів — 75. Гарнір — 50, соус — 15. Вихід — 140.

Відварні, смажені м'ясопродукти, свинокоченості, ковбасу (3—4 види м'ясних продуктів) нарізати тоненькими скибочками по 2—3 шт. на порцію, укласти на блюдо, збоку розмістити букетами гарнір з 3—4 видів овочів — вареної моркви, картоплі, свіжих або солоних огірків, помідорів, салату з червоноголової капусти, зеленого салату. До складу асорті можна включати також смажену дичину, столичний салат у волованах, м'ясний салат у таргалетках, фаршировану курку (галантин) та ін.

Подавати слід на фарфоровому блюді овальної або круглої форми. Окремо в соуснику подають соус хрін холодний або соус майонез з корнішонами.

М'ясо або язик, або порося заливні

Яловичина — 164 або баранина -164, або свинина — 147, або язик яловичий — 126, або язик баранячий -- 143, або язик свинячий — 127, або порося -125. Маса відварних м'ясних продуктів — 75 або телятини — 180. Жир тваринний топлений харчовий — 3, маса смаженої телятини — 75, морква — 4, петрушка (зелень) —4, желе— 125. Гарнір — 50, соус — 25. Вихід-270.

Варене м'ясо або відварний язик, або смажену телятину нарізати порціонними

кусками. Відварне порося розрубати порції. На лоток налити тоненький ні; желе, дати

йому застигнути, укласти підготовлені куски м'ясного продукту, Кожний кусок прикрасити зеленню петрушки, карбованою морквою, свіжим», огірками. Потім прикраси обережно залити охолодженим м'ясним желе (при готувати так само, як і рибне, з додаванням желатину, але з м'ясного бульйону з відтяжкою) і дати йому застигнути, Після цього язик або м'ясо залити рештою желе так, щоб шар його над продуктами становив 0,5 см і поставити у холодильну шафу. Нарізати і подавати, як рибу заливну, з гарніром і без нього. На гарнір можна використати свіжі або солоні огірки і томати, салат з червоноголової капусти та інші овочі, поливши їх салатною заправою. Окремо подати соус хрін з оцтом.

Курка фарширована (галантин)

Курка — 94, свинина — 27, шпик -9, яйця - - 1/4 шт., фісташки— 16 або зелений горошок — 12, молоко — 34, мускатний горіх — 0,1, перець мелений— 0,01, маса напівфабрикату -129; маса готової фаршированої курки — 75. Гарнір — 50, соус — 25. Вихід — 150.

В обробленій курки надрізати вздовж спинки шкіру і відокремити її від м'якоті і кісток. З кісток зняти м'якоть і філе. З м'якоті курки, телятини і не жирної свинини приготувати кнелнну масу, покласти в неї нарізані маленькими кубиками шпик, варений язик, обчищені фісташки, зелений горошок, додати яйця, молоко, сіль, перець, порошок мускатного горіха, ретельно вимішати Філе птиці відбити, покласти його на середину шкіри курки, на філе укласти шар фаршу і брусочки язика і шпику. Шкіру з'єднати і зашити нитками. Виробу надати вигляду цілої тушки, загорнути у марлю і перев'язати шпагатом.

Фаршировану курку зварити у курячому бульйоні при слабкому кипінні протягом 1,5 год. Потім її охолодити в цьому ж бульйоні, вийняти, покласти під прес і поставити у холодильну шафу.

Перед подаванням з фаршированої курки зняти шпагат, марлю і нитки, нарізати порціонними кусками, покласти на закусочну тарілку або кругле блюдо. На гарнір використовують цвітну капусту, зелений горошок, стручки квасолі, дрібно посічене м'ясне желе. Прикрасити листками салату або зеленню петрушки. Окремо подати соус майонез з корніонами. В разі бенкетного оформлення кожний кусок галантину або цілу тушку можна покрити сіткою желе з птиці.

Завиванець ялтинський

Яловичина—1841, сало шпик-141, часник — 9, маса напівфабрикату — 1525, цибуля ріпчаста — 42, морква — 44, корінь петрушки — 27. В и-хід— 1000.

З яловичини (вирізка, тонкий край) нарізати порціонні куски, які злегка відбити, посолити, посипати перцем. На середину м'яса покласти сало, нарізане брусочками і натерте часником. Куски м'яса загорнути, перев'язати шпагатом, обсмажити, припустити разом з овочами до готовності. Наприкінці припускання додати лавровий лист. Готовий завиванець охолодити, зняти шпагат.

Перед подаванням прикрасити зеленню і холодним гарніром — свіжими огірками, томатами, солодким- перцем, зеленою цибулею.

Яйця, фаршировані цибулею

Яйця — 1 шт., цибуля ріпчаста — 26, масло вершкове —3. Маса пасерованої цибулі — 3, масло вершкове — 7, сметана— 12, гірчиця—1. Вихід — 70

Яйця зварити круто і розрізати вздовж. Для приготування фаршу цибулю дрібно нарізати і зпасерувати, додати вершкове масло, частину сметани, гірчицю, сіль, з'єднати з розтертим жовтком і перемішати. Цією масою наповнити яєчні білки. Перед подаванням полити сметаною, прикрасити зеленню.

Для фарширування яєць використовують також зернисту або кетову ікру, паштет, оселедцеве масло, пасту Океан та інші фарші.

Подавати з овочевим гарніром або без нього, прикрасити гілочками зелені.

Вимоги до якості холодних страв.

Холодні закуски акуратно і гарно оформлюють, подають при температурі 10—12 °С. Смак і колір відповідають певному виду виробу. Не допускаються ознаки псування, зміна кольору, сторонні запахи і присмаки.

Вихід має відповідати встановленій нормі.

Бутерброди — продукти акуратно нарізують, зачищають і викладають на кусок хліба. Вони мають гладеньку поверхню, смак і запах — властивий використуваним продуктам. Хліб не черствий, товщина куска для відкритих бутербродів — 1—1,5 см, закритих — 0,5 см.

Салати — овочі зберегли форму нарізання 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, сирих — трохи хрумка. Для капустяних овочів консистенція тверда, хрустка, не допускаються зелені листки.

Вінегрети — овочі зберегли форму нарізання, у салатнику їх викладають гіркою, колір — світло-червоний, смак гострий, відповідає вареним овочам. Овочі добре проварені, не розкришуються, огірки, капуста — хрусткі.

Рибні холодні страви і закуски - скибочки риби акуратно нарізують, зачищають від шкіри і кісток, гарно викладають на блюдо, 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 ніжна. Для страви Риба під маринадом куски риби рівні, добре просочені маринадом. Смак маринаду гострий кисло-солодкий, із запахом спецій, овочів томату. Колір темно-червоний.

М'ясо і м'ясопродукти для м'ясних холодних страв нарізують уздовж волокон широкими смужками і викладають на блюдо. Колір відповідає виду продукту: для м'ясних продуктів — від світло-сірого до темного, на розрізі — рожевий, смак—властивий виду продукту. Консистенція пружна, м'яка.

Холодець — добре застиглий з кусочками 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, що швидко псуються, їх необхідно реалізовувати у міру приготування. М'ясний і рибний холодці, м'ясо і рибу заливні, ковбасу кров'яну зберігають не більше ніж 12 год при температурі, не вищій за 6 °С; рибу фаршировану — не більш як 48 год при температурі 4—8 °С; рибні холодні страви з гарнірами — не більше ніж 30 хв; оселедець січений і паштет з печінки — не більш як 24 год на холоді; м'ясо смажене, м'ясо птиці смажене — 48 год при температурі 4—8 °С.

Холодці, паштети, заливні страви, кров'яна ковбаса є сезонними стравами.

Продукти у відкритих консервних банках зберігають не більш як 3 год, перекладені у фарфоровий, скляний або емальований посуд — не більш ніж 24 год.

Лекція №2 (тема №15)

СОЛОДКІ СТРАВИ

Солодкими стравами звичайно завершують їду. У їх рецептуру входять такі продукти, як вершки, молоко, яйця, цукор, крупи, мука, фрукти, ягоди, смакові речовини, що дозволяє готувати страви різної калорійності, з різним змістом білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і інших чинників живлення і вдало поєднувати їх з іншими стравами меню відповідно до вимог раціонального харчування

Багато солодких блюд готують з желуючими речовинами, тому в готовому вигляді вони мають консистенцію холодців. Як желуючих речовин можна використовувати продукти тваринного і рослинного походження — желатин, звичайний і модифікований крохмаль, агароїд, фуцелларан, а також альгінат натрію і пектинові речовини

Солодкі страви прийнято ділити на дві основні групи холодні і гарячі.

Холодні страви, у свою чергу, розділяються на: 1) страви з свіжих і варених фруктів і овочів; 2) жельовані солодкі страви; 3) заморожені солодкі страви. Як гарячі солодкі страви готують пудинги, суфле і інші вироби.

Продукти, що входять до складу солодких блюд, піддаються попередній обробці.

Цукор. Для отримання різних сиропів цукор розчиняють при нагріванні у воді, фруктово-ягідних відвари і соках. Піну, що утворюється на поверхні, видаляють.

Плоди і ягоди. На підприємства громадського харчування плоди і ягоди поступають в свіжому і консервованому вигляді (сухі, заморожені, стерилізовані).

Свіжі плоди і ягоди перебирають, зачищають і промивають (малину не промивають). При очищенні у груш і яблук окрім шкірки - видаляють серцевину і насіння. Очищені і подрібнені яблука, груші і айву до теплової обробки зберігають в підкисляючій воді, щоб вони не потемніли. Кісточкові плоди звільняють від кісточок, у ягід видаляють плодоніжки.

Сухофрукти перебирають, сортують по видах і промивають в теплій воді.

Швидкозаморожені натуральні (без цукру) фрукти звільняють від картонної тари, відтають протягом 10-15 хв., потім промивають і перекладають у відповідний посуд для подальшого відтавання при кімнатній температурі. Якщо фрукти, що відтанули, негайно не реалізують, то їх заливають сиропом і зберігають в прохолодному місці.

Для приготування деяких блюд плоди і ягоди протирають. Для цього свіжі яблука заздалегідь печуть або варять, груші варять, кісточкові, за винятком вишень, припускають в сиропі, сухофрукти варять, ягоди протирають сирими.

Харчові відходи при первинній обробці плодів використовують для приготувань відварів, киселів, фруктових соусів і ін.

Вершки і сметана. При виробництві деяких солодких блюд ці продукти піддають збиванню. У збитому стані вони мають структуру піни — комірчасто-плівкової дисперсної системи. В ролі піноутворювача виступають білкові речовини вказаних продуктів.

Для кулінарної практики важливо, щоб одержана піна мала достатню міцність і не виділяла рідину. Кращі результати виходять при збиванні вершків 25—35%-ний жирності при температурі 4—7° С.

Міцність піни залежить від розмірів жирових кульок: чим вони більше (до відомих меж), тим міцніше піна. Гомогенізуючі вершки з дрібними жировими кульками не збиваються. Пояснюється це, мабуть, тим, що велика кількість білка, що бере участь у формуванні структури піни, адсорбовано на значно збільшеній поверхні жирової фази.

Вплив жирової фази на міцність піни позначається в тому, що ніж менше жиру містять вершки, тим при нижчих температурах слід вести збивання.

Пониження температури не тільки сприяє підвищенню міцності консистенції збитих вершків, але і запобігає утворенню крупинок масла. З цією метою при збиванні сметани її охолоджують, а іноді додають до неї 5—6% холодного молока.

Пастеризація вершків, що мають 30—35%-ну жирність, а також їх подальше охолодження до температури 15° С і витримка за цих умов не роблять негативного впливу на міцність піни. Не робить помітного впливу на об'єм і міцність піни і кислотність вершків.

Збивання вершків слід проводити в посуді, що не окислюється, з первинним заповненням її на Уз об'єму, оскільки до кінця збивання об'єм вершків збільшується в 2—2,5 рази.

До моменту досягнення максимального об'єму консистенція збиваних вершків ще не досягає найбільшої міцності, тому збивання продовжують ще 2—3 хв. Об'єм піни при цьому дещо зменшується, але її міцність зростає, мабуть, унаслідок підвищення дисперсності. До кінця збивання зливання повинні добре триматися на вінику.

Збиті сметана і вершки зберіганню не підлягають, оскільки при цьому їх об'єм зменшується.

Яйця. При приготуванні яєчно-молочної суміші яєць розтирають з цукром, розводять кип'яченим гарячим молоком і, помішуючи, прогрівають до загусання (80°С). При роздільному використанні білків і жовтків останні розтирають з цукром, а білки збивають.

Збиті білки доданий і готовим стравам легку пишну консистенцію і ніжний смак. Подібно до вершків яєчні білки в збитому стані мають структуру піни різної дисперсності.

Дисперсність збитих білків в значній мірі визначає їх механічні властивості. Недостатньо збиті білки погано зберігають форму і при з'єднанні з іншими продуктами швидко втрачають об'єм; одержані з них готові вироби мають надмірно щільну консистенцію.

В процесі тривалого збивання білків дисперсність і поверхня розділу піни різко зростають, а товщина шинок дисперсійного середовища знижується. При цьому білки в поверхневому шарі денатурують, внаслідок чого піна втрачає еластичність і стає жорсткою. Втрата півками еластичності може привести до того, що в процесі випікання виробів повітря, що під тиском розширюється, **вони** почнуть лопатися, при цьому готові вироби матимуть знижений об'єм і надмірно щільну консистенцію. Тому при збиванні білків не слід прагнути до отримання максимального об'єму піни.

Добре збиті білки збільшуються в об'ємі в 5—8 разів, зберігають форму і тримаються на вінику.

Жир негативно впливає на збиваність білків, аж до її повного придушення. Тому білки не можна збивати разом з жовтками, останні повинні бути ретельно відокремлені. Якщо це зробити неможливо, як, наприклад, при роботі з меланжем, то масу при збиванні слід підігрівати. З цієї ж причини неприпустимо при збиванні додавати до білків будь-які жиромісткі продукти (молоко, вершки і ін.).

Для підвищення міцності піни білки слід охолоджувати, а перед закінченням збивання вводити декілька крапель харчової кислоти. Можна рекомендувати 10%-ну лимонну кислоту.

Збивають білки безпосередньо перед з'єднанням з іншими продуктами.

Желюючі речовини. Є рекомендації по використанню на підприємствах громадського харчування як желюючих речовини желатину, крохмалю, агароїду і фурцелларану (полісахариди червоних морських водоростей) агар (або агар-агар), що раніше застосовувався для виробництва солодких желюваних виробів, у зв'язку з виснаженням сировинних ресурсів для використання в харчовій промисловості практично не виробляється. Вельми перспективними драглеутворювачами для солодких желюваних виробів є альгінат натрію, пектинові речовини і модифіковані крохмалі.

Крохмаль для свого розчинення не вимагає попереднього набухання; для отримання гомогенного клейстеру його заздалегідь заливають 4—5-кратною кількістю холодної рідини і добре розмішують.

Розчиненню желатину, агароїда і фурцелларана передуює процес набухання в холодній воді.

Набухання (замочування) желатину доцільно здійснювати протягом 1—1,5 ч. За цей час вага продукту збільшується в 6—8 разів. Якщо процес набухання ведуть з надмірною кількістю води, то в неї переходить частина розчинних низькомолекулярних фракцій желатину з неприємним клейовим присмаком і запахом. Подальше видалення надмірної вологи з речовинами, що перейшли в неї, позитивно позначається на якості желе і не знижує його міцності.

Агароїд і фурцелларан замочують в надмірній кількості води (20 мл води на 1 г драглеутворювача) відповідно протягом 30—45 і 60 хв. Вага фурцелларана при цьому збільшується в 6—8 разів, агароїда — в 8—10 разів. Надмірна волога з низькомолекулярними фракціями полісахаридів, що перейшли в неї, забарвленими і іншими баластними речовинами віддаляється через тканину і не використовується.

При подальшому нагріванні до 75° С і вище набряклі желатин, агароїд і фурцелларан добре розчиняються у воді і при відповідній концентрації утворюють здібні до желювання розчини.

Не рекомендується кип'ятити розчини желатину або нагрівати їх з кислотами до температури 60° С і вище, оскільки в обох випадках студнеобразующая здатність їх знижується.

Кип'ячення розчинів агароїда або фуцелларана протягом 30—60 хв. трохи відображається на їх студнеобразующей здатності. Нагрівання підкисляючих розчинів до температури 60° З і вище знижує їх студнеобразующие властивості, особливо це відноситься до розчину агароїда.

Макромолекули желатину (при температурі 40°С), агароїда і фуцелларана (при температурі 70° З і вище) у водних розчинах знаходяться в конформації статичного клубка, при цьому системи є ньютонівськими рідинами. Охолодження розчинів до нижчих температур порушує їх термодинамічну стійкість і системи з молекулярно-дисперсних розчинів переходять в псевдорозчини з властивостями упруговязкої рідини. Подальше охолодження псевдорозчинів приводить до поступового наростання в них пружних властивостей і перетворення всієї системи в холодець, що володіє певною граничною напругою зрушення. Молекули біополімерів в холодці асоційовані (сполучені) по окремих ділянках ланцюгів і утворюють тривимірний каркас, що визначає механічні властивості системи. Молекулярний механізм асоціації ланцюгів для різних студнеобразующих речовин неоднаковий з різною кооперацією міжмолекулярних зв'язків і, отже різною температурою їх плавлення.

Вищі температури плавлення холодців агароїда і фуцелларана дозволяють у разі потреби зберігати, і реалізовувати їх при кімнатній температурі без порушення форми.

Утворення каркаса холодцю зв'язане для розчинів желатину, агароїда і фуцелларана із зміною конформації ланцюгів типу безладний клубок-спіраль (коллагеноподібна для желатину). У утворенні спіралей бере участь ряд послідовних ділянок кожного ланцюга біополімера. Зв'язані за допомогою спіралей молекули формують каркас холодцю. Разом з утворенням молекулярних спіралей можлива їх агрегація в полімолекулярні структури. Встановлена участь в асоціації ланцюгів біополімерів водневих зв'язків.

Рівновага в системах у момент застигання не встановлюється, тому міцність холодців наростає в часі і тим швидше, чим вище їх концентрація і нижче температура.

Дослідження зміни механічних властивостей 3%-них холодців желатину, 1,5%-них холодців агароїда і 1%-них холодців фуцелларана з цукром (16,7%) і без нього при 4° З показало, що найінтенсивніше міцність студією зростає в перші 2 ч зберігання. Надалі інтенсивність наростання міцності холодців з кожні часом знижується, і особливо після 4 ч зберігання.

Зміна міцності холодців желатину, агароїда і фуцелларана в процесі зберігання свідчить про те, що характер зон асоціації ланцюгів в холодцях не залишається постійним.

Залежність швидкості утворення холодців від температури охолодження розчину може бути показана на прикладі 2%-ного розчину желатину, який утворює зберігаючий форму холодець при температурі 16e Із за 40 хв., при температурі 12°С — за 15 хв.. Таке збільшення темпу переходу форми з пониженням температури незвично для хімічних процесів в цілому, але характерний для процесів, що включають ядроутворювання.

Структура холодців, а отже, і їх механічні властивості в значній мірі залежать від температурного режиму студнеутворювання і добавок цукру.

Холодці з розчинів желатину, агароїда і фуцелларана -(відповідно 3, 1,5 і 1%-ные), утворені після розливу їх у форми і охолодження до температур студнеобразования і особливо витримані при цих температурах після желювання протягом 30—60 хв. перед подальшим охолодженням, значно перевершували по міцності холодці тієї ж концентрації, які після розливу у форми переносилися в охолоджувані камери до настання желювання.

В результаті дегідратуючої дії цукру на желуючі речовини міцність і температура холодців збільшуються. Одночасно цукор «розпушує» структуру холодців, унаслідок чого знижується каламутність систем, і в них розвиваються пластично-в'язкі властивості, особливо при концентрації цукру 25% і вище. Пружно-крихка структура холодців змінюється на пружно-пластичну з пружною післядією.

При збиванні розчинів желатину утворюється піна. Щоб одержати стійку, не відокремлюючу рідину піну з механічними властивостями, що дозволяють заливати її у форми, збивання повинне проводитися при температурах, близьких до застигання.

При підвищених температурах утворюється надмірно рідка піна, яка після перенесення її у форми може виділити частину рідини; при знижених температурах система желує в процесі збивання, при цьому об'єм піни зменшується, а підвищення її міцності утрудняє розлив піни у форми.

Солодкі соуси. Їх використовують до пудингів, солодких каш, фруктів, морозива і інших блюд. Деякі фруктово-ягідні соуси (яблучний, вишневий, абрикосовий, полуничний і ін.) є пюре з відповідних ягід і фруктів, увареним з цукром. Рідкою основою інших соусів є молоко. Для загусання до деяких з соусів додають крохмаль.

Для приготування яєчного солодкого соусу розтерті з цукром яйця розводять білим вином, водою, додають цедру, лимонну кислоту і проварюють при безперервному збиванні і температурі не вище 80 °С до отримання пишної однорідної маси.

Холодні солодкі страви

Свіжі і швидкозаморожені плоди і ягоди

Перед відпусткою цих блюд плоди і ягоди не піддають тепловій обробці, таким чином вони зберігають властивий їм аромат, смак і вітамінну активність.

Свіжі яблука, груші, персики, абрикоси, банани, сливи, виноград (цілою кистю), вишню і черешню (з плодоніжками) подають на десертних тарілках або вазах.

Полуницю, малину, чорницю, нарізані кружечками або розділені на часточки апельсини і мандарини і деякі інші плоди і ягоди при подачі посипають цукром або цукровою пудрою або подають до них цукор окремо на розетці.

Яблука, груші, полуницю, диню, быстрозамороженные плоди і ягоди подають також з цукровим сиропом або з сиропом з вином. Деякі плоди і ягоди відпускають із збитими вершками або сметаною.

Компоти

Сировиною для компотів служать свіжі, сушені, консервовані і быстрозамороженные фрукти і ягоди. З овочів використовують кавуни, дині і ревень. Плоди і ягоди використовують окремо по видах або в різних поєднаннях, де вони доповнюють один одного на смак.

Компоти з свіжих плодів і ягід. Більшість свіжих плодів і ягід не вимагають тривалої теплової обробки. Айву, а також деякі види яблук і груш проварюють в підкисляючому сиропі. Легко сорти яблук, що розварюються, стиглі груші, персики, абрикоси, сливу, вишню і черешню закладають в киплячий сироп, потім нагрів відключають і охолоджують продукти разом з сиропом. Апельсини, мандарини, ананаси, полуницю, малину і інші плоди і ягоди, а також м'якоті динь і кавунів використовують сирими. Підготовлені продукти розкладають в порційний посуд і заливають охолодженим сиропом.

Компоти з сухофруктів. Сухофрукти, що пройшли первинну обробку, використовують для компотів в суміші, проте тривалість теплової обробки вхідних в її склад фруктів і ягід неоднакова. Груші різної величини і вигляду варять 1—2 ч, яблука — 20—40 хв., чорнослив, урюк, курагу — 10—20 хв., родзинки — 5—10 хв..

Тому спочатку заливають гарячою водою яблука і груші, додають цукор і варять їх до розм'якшення, після чого вводять решту сухофруктів. Яблука і груші можна варити окремо, що дозволяє більш рівномірно порціонувати різні плоди і ягоди при масовому виготовленні компоту.

Враховуючи слабку кислотність відвару сухофруктів, їх слід варити в підкисляючому сиропі. Інверсія сахарози, що відбувається при цьому, робить страви солодшими.

В процесі варива сухофрукти поглинають сироп і збільшуються в об'ємі, тому закладати їх у варильний посуд слід не більше ніж на половину її об'єму.

Смак компоту значно покращає, якщо його зварити з вечора і дати наполягати протягом ночі.

Компот з консервованих продуктів. Додатково до сиропу від консервованих продуктів варять сироп на воді, сполучають їх, охолоджують і заливають знов одержаним сиропом укладені в порційний посуд плоди і ягоди.

Подають компоти у вазах або стаканах. Температура їх при подачі повинна бути **12—15°C**.

Киселі

Для виробництва киселів використовують свіжі і сушені плоди і ягоди, плодово-ягідні консерви, молоко, рідше ревінь і хлібний квас.

Ягідні киселі готують, як правило, на картопляному крохмалі, який утворює прозорий, майже безбарвний гель, молочні — а кукурудзяному крохмалі, створюючому непрозорий молочно-білий пластичний гель.

Залежно від кількості використовуваного крохмалю готують густі, середньої густини і рідкі киселі.

Для приготування 1 кг напіврідких (рідких), середньої густини і густих киселів з різної сировини необхідно використовувати відповідно 20—40, 35—50 і 60—80 г крохмалю.

Технологічна схема приготування киселів з свіжих ягід включає наступні операції: а) відділення соку; б) приготування відвару з мезги; у) приготування сиропу на відварі; г) заварювання крохмалю; д) з'єднання соку з киселем; е) охолодження киселю.

Для відділення соку використовують механічні соковижималки. Якщо операцію проводять уручну, то для кращого збереження природного забарвлення і вітамінів використовують кислототривкий посуд. З тієї ж причини віджатий сік охолоджують і зберігають в закритому фарфоровому посуді.

Мезгу відварюють протягом 10—15 хв. в 5—6-кратній кількості води при слабкому кипінні. Частину відвару охолоджують і використовують для розведення, крохмалю, а на іншому готують сироп. Для цього до відвару додають цукор, доводять його до кипіння і кип'ятять 2—3 хв.. Потім сироп сполучають з розведеним крохмалем.

Попереднє розведення крохмалю відваром або холодною водою необхідне для запобігання нерівномірній клейстеризації і освіті у готового виробу грудкуватої консистенції.

Розведений крохмаль при перемішуванні швидко вводять в киплячий сироп, доводять до кипіння, сполучають з віджатым соком і охолоджують. Сік, що не піддався тепловій обробці, додає готовому киселю властивий даному виду ягід аромат, смак, колір і повідомляє вітамінну активність.

Сухі ягоди (шипшина, чорниця і ін.) двічі проварюють і на одержаному відварі готують кисіль.

Щоб приготувати фруктовий кисіль з свіжих або сухих фруктів, їх варять і протирають. Одержане пюре сполучають з відваром, додають цукор, лимонну кислоту, доводять до кипіння, після чого вводять розведений крохмаль.

При використанні для приготування киселю фруктово-ягідного соку або сиропу їх беруть в кількості 7г норми і готують кисіль, як на фруктово-ягідному відварі; решту частини соку або сиропу вводять перед закінченням його приготування.,

Для отримання молочного киселю в кипляче молоко вводять цукор, крохмаль і проварюють кисіль 8—10 хв.. Перед закінченням варива додають ванілін.

На фруктово-ягідній основі готують киселі різної консистенції, на молоці — головним чином густі.

Напіврідкі (рідкі) киселі в основному подають як підливки до круп'яних і солодких блюд (круп'яні битки, запіканки, пудинги і ін.). Киселі середньої густини розливають гарячими в порційний посуд (стакани, креманки, вази) і охолоджують. Щоб на поверхні не утворилася плівка, кисіль посипають цукровим піском. Густі киселі розливають і охолоджують у формах або деках, які заздалегідь змочують водою і посипають цукровим піском. Охолоджений кисіль при подачі перекладають в креманку або на тарілку і відпускають:

молочний — з фруктовим сиропом, фруктовий — з сиропом, молоком або вершками.

Схема приготування холодних пудингів не відрізняється від приготування киселів. Розведений холодним молоком пудинговий крохмаль сполучають з киплячим молоком, в яке додають різні ароматичні і смакові продукти. Суміш проварюють 1—2 хв., розливають у форми і охолоджують.

Желе і мусси

Желе. Для приготування желе використовують ягоди, цитрусові плоди, консервовані соки, сиропи, компоти і молочні продукти.

Для желе з ягід готують ягідний сік і відвар так само, як для киселю. У відвар додають цукор, набряклий желатин і нагрівають до кипіння і повного розчинення всіх компонентів. Якщо желюючий сироп виходить каламутним, його додатково освітлюють ячним білком. У освітлений сироп додають ягідний сік, перемішують, розливають у форми або дека і переносять після охолодження і желювання в камери з температурою 3—5° С.

Білки, які використовують для освітлення желе, добре розмішують з рівним об'ємом холодної води, охолоджують і вводять в желюючий сироп при температурі 70—80° С. Смесь добре перемішують, доводять до кипіння і охолоджують. Для кращого освітлення желе білкову суміш іноді вводять в два прийоми.

Готове желе повинне бути прозорим, кислувато-солодким, з ароматом використаних для його приготування плодів і ягід. Для поліпшення смаку желе в суміш додають виноградне вино, лимонний сік або лимонну кислоту, а в желе з цитрусових — цедру.

Желе можна готувати з свіжими або консервованими плодами і ягодами. Підготовлені плоди і ягоди укладають у форми і заливають желюючий сироп.

Адгезійні властивості холодців желатину допускають приготування багатошарових желе, що не розшаровуються, з різної сировини.

При використанні натуральних фруктових сиропів, соків і компотів промислового виготовлення желе доцільно готувати на агароїді або фурцелларане, які за вартістю значно дешевше за желатин (агароїд) або рівні йому (фурцелларан), а по желирующей здатності перевершують його. Крім того, неподкисленые желирующие сиропи з агароїдом і фурцеллараном значно стійкіші до нагрівання. Вони трохи знижують желирующие властивості після півгодинного кип'ячення, тоді як розчини з желатином різко знижують здатність утворювати холодці. Підвищені температури плавлення студією на агароїді і фурцелларане дозволяють реалізувати желе в літній час.

Для приготування желе набрякли агароїд і фурцелларан відокремлюють від надлишку вологи, додають до них до норми воду, цукор (у желе на агароїді бажано додати лимоннокислий натрій в кількості 0,15—0,25% від ваги готової страви) і доводять до кипіння і розчинення всіх компонентів. Желюючий сироп проціджують, знов доводять до кипіння, дають остигнути до температури 70—75° С, потім сполучають з соком або сиропом, перемішують і розливають в посуд, в якому желе подаватиметься.

При виготовленні молочного желе желюючий сироп з желатином готують на молоці. Молочнокислі продукти (кефір, кисле молоко, ацидофілін) додають до желирующему сиропу на желатині одночасно з невеликою кількістю води. Желирующую суміш охолоджують при кімнатній температурі до застигання і переносять в охолоджені камери.

Перед відпусткою желе на желатині перекладають в креманки, вази або на десертні тарілки і подають з фруктовим сиропом, збитими вершками або молоком.

Желе на агароїді або фурцелларане через різкіші температурні переходи при плавленні холодців і специфіки їх механічних властивостей з форм для желювання не виймають, а подають або в цих же формах, або готують желе на деках з подальшим порціонированием і подачею на десертних тарілках.

Мусси. Мусси є збитим желе. Оскільки мусси не повинні бути прозорими (як желе), їх можна готувати з свіжих і варених фруктів або готового фруктового пюре, джему.

Желюючий фруктовий сироп для муссов готують на желатині так само, як і для желе. Суміш охолоджують до 30—35° С і збивають на льоду до збільшення об'єму в 2—3

рази. Збиту масу розливають у форми і охолоджують для желювання і подальшого зберігання.

Мусси можна готувати з манною крупою. Для цього манну крупу просівають, всипають в киплячий фруктовий-ягідний сироп і при безперервному помішуванні варять 15—20 хв. до отримання однорідної рідкої кашки. Суміш охолоджують до 40—50° С, збивають, розливають у форми і охолоджують.

Самбук є різновидом мусу. При виготовленні самбуків фруктовий пюре з яблук, абрикос або слив змішують з цукром і яєчними білками і збивають при охолодженні до збільшення об'єму в 2—3 рази і утворення однорідної пишної піни. Розчин желатину охолоджують до 40—50° С, швидко перемішують із збитою масою, розливають у форми для желювання і охолоджують.

Вийняті з форм і нарізані на шматки мусси і самбуки подають з сиропом або без нього.

Креми

Креми готують з густих вершків (30—35%-ний жирності) або сметани з додаванням яєць, молока, цукру, плодово-ягідного пюре і різних смакових і ароматичних продуктів. Як желирующей основу використовують желатин або пудинговий крохмаль.

Залежно від використовуваної сировини креми підрозділяють на вершкові, сметанні і ягідні.

Для приготування вершкових кремів вершки, частину яких можна замінити яєчно-молочною сумішшю, збивають. У охолоджені збиті вершки додають цукрову пудру, смакові і ароматичні продукти, змішують з охолодженим до 30—35° С розчином желатину, розливають у форми і охолоджують.

При виготовленні крему з яєчно-молочною сумішшю останню готують окремо. Після прогрівання з цукром до суміші додають заздалегідь розчинений желатин, смакові і ароматичні продукти, охолоджують до кімнатної температури, змішують із збитими охолодженими вершками, розливають у форми і охолоджують.

Для приготування ванільного крему із сметани приготувану і охолоджену яєчно-молочну суміш (з желатином, цукром і ваніліном, який додають в охолоджену суміш) змішують з охолодженою збитою сметаною, розливають у форми і охолоджують.

Для приготування ягідних кремів ягідне пюре охолоджують, сполучають з цукровою пудрою, розчином желатину і перемішують із збитими вершками або сметаною. Частина сметани або вершків можуть бути замінені яєчно-молочною сумішшю. Приготувану суміш розливають у форми і охолоджують.

Крем подають на десертних тарілках, а також у вазах з фруктовим сиропом або з сиропом і вином.

Збиті вершки використовують не тільки для приготування кремів, але і відпускають як самостійне блюдо з цукровою пудрою і різними наповнювачами (лимонна цедра, какао-порошок і ін.).

При приготуванні кремів з пудинговим крохмалем останній розтирають з яичним жовтком і розводять невеликою кількістю молока або вершків. Решту молока сполучають з цукром, ароматичними і смаковими продуктами, доводять до кипіння, вливають в нього суміш з крохмалем і знов доводять до кипіння. Одержану суміш охолоджують, перемішують із збитими білками, розливають у форми і охолоджують.

Морозиво

На підприємствах громадського харчування реалізується, як правило, морозиво промислового вироблення, виробництво якого поширене повсюдно. Використовують як «загартоване», так і «м'яке» морозиво. «М'яке» морозиво містить підвищену кількість стабілізаторів, не піддається гартуванню і відрізняється високою якістю і термоустійчивістю.

Для виробництва «м'якого» морозива використовують сухі суміші, які виготовляють на молококонсервних комбінатах. Як стабілізатор використовують також метилцелюлозу. Кількість вологи в сухій суміші не повинна перевищувати 4%.

Сухі суміші розчиняють в холодній воді, кількість якої може змінюватися залежно від виду морозива, і переносять в ті, що спеціальні заморожують апарати— фризери, де суміш збивається і заморожується. Готовий продукт має температуру —5-1—7° С і реалізується на місці виробництва. У разі потреби готове морозиво можна зберігати протягом 2 ч при температурі —8-:—9° С.

Морозиво подають в креманках, фужерах або спеціальних вазах з різними солодкими соусами, свіжими або консервованими фруктами, варивом, збитими вершками і ін.

Для відпустки «м'якого» морозива готують різні гарніри: шоколадний — із згущуючого молока, какао-порошку, цукру і ваніліну; абрикосовий — з кураги і цукру і ін.

Гарячі солодкі страви

До цієї групи блюд відносяться повітряні пироги (суфле), яблука печені і смажені в тесті, пудинги, солодкі каші, бабця яблучна, млинчики і інші солодкі блюда;) З муки і крупи.

Повітряні пироги (суфле). Основою суфле є збиті яєчні білки, які сполучають з іншими продуктами, передбаченими рецептурою.

Для ванільного або шоколадного суфле готують солодку яєчно-молочну суміш. Для цього жовтки розтирають з цукром, додають муку, ванілін або какао, молоко і нагрівають до загусання (65—70°С). Суміш швидко, але обережно змішують із збитими білками, викладають на змащену маслом сковороду і випікають в жарильній шафі при температурі 200—250° С протягом 12—15 хв..

Для фруктового суфле замість яєчно-молочної суміші готують солодке фруктове пюре (яблучне, суничне і ін.), змішують його із збитими білками і випікають, як вказано вище.

Гаряче суфле відпускають в тому посуді, в якому воно випікалося, відразу ж після приготування, оскільки при зберіганні воно може обпасти. Суфле посипають цукровою пудрою і подають з холодними вершками або молоком.

Яблука печені. З яблук спеціальною виїмкою видаляють серцевину, всипають цукровий пісок і укладають їх на листи або дека. Печуть яблука з невеликою кількістю води в жарильних шафах протягом 15—30 хв.. В процесі запікання частина сахарози, що міститься в яблуках, піддається інверсії. Печені яблука подають гарячими або холодними, поливаючи їх сиропом, медом або посипаючи цукром.

Яблука, що смажаться в тесті. Яблука очищають, видаляють серцевину, нарізують кухлями завтовшки 0,5 см і посипають цукром. Окремо готують рідке тісто — кляр, як для страви «Риба, що смажитья в тесті», але без рослинного масла. Нарізані яблука умочують в тісто і смажать у фритюрі.

При відпустці виріб посипають цукровою пудрою; окремо подають фруктовий соус.

Пудинги. Для приготування пудингів використовують крупи (рис, манна, саго, пшоно) /сухари, сир, яйця, цукор, молоко і деякі інші продукти.

Крупи для пудингів варять в молоці (рис заздалегідь протягом 5—8 хв. проварюють у воді). Решта продуктів використовує сирими. На завершуючому етапі приготування маси для пудингу в неї вводять збиті білки.

Наприклад, для приготування рисового пудингу яєчні жовтки розтирають -с цукром, додають варений охолоджений рис, ванілін, розтоплене масло, цукати, родзинки, всі ретельно перемішують і сполучають із збитими в густу піну білками. Потім масу викладають на змащені вершковим маслом і посипані сухарями сковороду або порційні форми, заповнюючи їх на 3/4 висоти, і випікають в жарильній шафі, нагрітій до температури 250° С. После підйому маси температуру декілька знижують і продовжують випікання протягом 25—30 хв..

Якщо пудинги не випікають, а варять, то форми посипають не сухарями, а цукровим піском, внаслідок чого на поверхні готового виробу утворюється глазурована скориночка.

Від запіканок пудинги відрізняються ніжнішою консистенцією, яку додають їм збиті білки, і великим набором вхідних в їх склад продуктів.

Подають пудинги з солодкими соусами.

Солодкі каші (солодкі запіканки). Солодкі каші готують з в'язких каш (частіше за рисову або манну), приготованих на молоці. У готові каші додають покладені по рецептурі продукти (сирі яйця, розтерті з цукром, вершкове масло, ванілін і ін.), добре розмішують і викладають на змащену маслом сковороду. Манну запіканку (Гурьевская каша) перешаровують додатково підсмаженими рубаними горіхами і молочними пінками. Кашу розрівнюють і посипають цукром, внаслідок чого на поверхні її утворюється тонкий шар карамелі темно-коричневого кольору.

При відпустці рисову запіканку поливають гарячим варивом, манну прикрашають розігрітими консервованими фруктами і рубаними горіхами, окремо до неї подають абрикосовий соус; частиною соусу можна полити запіканку.

Лекція №3 (тема № 16)

НАПОЇ

Напої поділяють на гарячі і холодні. Гарячі (чай, кава, какао, шоколад) є тонізуючими завдяки вмісту алколоїдів, дубильних речовин, вітамінів. Мають приємний аромат, стимулюють серцеву діяльність, органів травлення, зменшують відчуття втоми.

Ароматичні і смакові речовини чаю, кави, какао леткі, вони руйнуються під час кип'ятіння і тривалого зберігання напоїв! Тому напої слід готувати невеликими порціями у міру попиту, не допускаючи кипіння, тривалого нагрівання, повторного розігрівання. Температура подачі гарячих напоїв має бути не нижчою за 75°C.

До холодних напоїв належать молоко, кисломолочні продукти, квас, молочні і різноманітні фруктові-ягідні прохолодні напої. Температура подачі їх 7-14°C. Деякі холодні напої подають зі шматочками харчового льоду.

Кип'ячене молоко подають як гарячим, так і холодним. Непастеризоване і стерилізоване молоко у пляшках подають холодним без попереднього кип'ятіння.

Чай

Чай - це культивоване сушене листя чайного куща.

Темне, зубчасте, цупке листя вічнозеленого чайного куща переробляють на чорний або зелений чай. Чорний чай ферментують, тобто коли його зів'яле листя скручується, його складають шарами висотою 5 см і залишають в такому вигляді, аж поки не стане червонувато-коричневим. За цей час змінюються його смакові речовини. Зелений чай не ферментується, а відразу ж висушується.

Напій чаю освіжає, угамовує спрагу, знімає м'язову і нервову втому, поліпшує кровообіг і дихання, викликає почуття бадьорості.

Алколоїд кофеїн, що міститься у чаї (0,3-4,2%), збуджує діяльність нервової системи, стимулює серцеву діяльність і сприятливо впливає на роботу нирок і процес травлення, а ефірні олії зумовлюють аромат чаю.

В'язкий смак чаю залежить від дубильних речовин (таніни і катеїни), що входять до його складу, а забарвлення настою - від способу обробки чаю під час його виробництва, вмісту барвників.

Чай багатий на вітаміни В₁, В₂, С, РР, пантотенову кислоту, ферменти і органічні кислоти (лимонну, яблучну, щавлеву). Значна частина вітамінів переходить у заварку і добре в ній зберігається.

Найбільшим попитом користується індійський, цейлонський, Краснодарський, грузинський чаї.

У підприємства масового харчування надходять різні види чаю: байховий (чорний і зелений), пресований, плитковий.

Чай з цілого листя називається листовим. Подрібнене листя різноманітних сортів - це розсипний чай, а чай, пресований у плоскі плити, називається плитковим.

Заварений індійський чай має золотисто-жовтий колір і дуже виражений аромат; китайський чорний чай - жовто-коричневий, індонезійський - темно-коричневий. Зелений чай дуже світлий, жовто-зеленуватий, добре освіжає, гіркувато-терпкий на смак. За вмістом вітаміну С і тонізуючими властивостями зелений чай переважає чорний.

В сухому чаї міститься близько 30% розчинних екстрактивних речовин, які надають напою особливого терпкого, в'язкого смаку, аромату і кольору.

Від кількості танінів (дубильних речовин) залежить сорт чаю (чим більше танінів, тим вище сорт чаю).

Таніни добре розчиняються у гарячій воді (окріп), але при охолодженні випадають в осад, тому при охолодженні заварка чаю стає каламутною.

Катехіни (різновидність танінів) укріплюють кровоносні судини.

Найбільш освіжаючий чай - після трьох хвилин заварювання. Після тривалішого заварювання він, навпаки, діє втомлююче, тому що в ньому розчиняється багато дубильної кислоти.

ПРИГОТУВАННЯ ЧАЮ

Для приготування заварки чаю найкраще використовувати фарфорові чайники. Не рекомендується готувати заварку в металевих каструлях, чайниках, оскільки погіршується смак і змінюється колір чаю від взаємодії з металом.

Фарфоровий чайник обполіскують окропом, насипають чай, заливають окропом на третину об'єму чайника, закривають кришкою, накривають серветкою, дають настоятися 5-10 хв. Потім доливають чайник окропом. Краще використовувати воду, яку відстоювали не менш як одну добу.

Для заварювання чаю бажано використовувати м'яку воду, оскільки в твердій гірше екстрагуються розчинні речовини, смак і аромат чаю погіршується, 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, а також додавати сухий чай у заварений. Строк реалізації завареного чаю - одна година. Заварювати чай слід свіжою водою, доброї якості, в чистому посуді, відразу ж після того, як вона закипить.

На порцію чаю (200 мл) витрачають 50 мл заварки, що рівноцінно 1-2 г сухого чаю.

Подають чай у чайних чашках, склянках з підсклянниками, парами чайників.

До чаю можна запропонувати цукор, варення, мед, повидло, лимон, цукерки, бублики, торти, тістечка, печиво, пряники. Окремо в молочнику подають пастеризоване холодне молоко або вершки.

У спеціалізованих підприємствах заварений чай подають у маленьких фарфорових чайниках, одночасно подають великий фарфоровий чайник з окропом або самовар і склянку чи чашку з блюдцем і чайною ложкою. В разі масового подавання цукор можна додати в чай під час його приготування.

Зелений чай прийнято пити без цукру з піал, а до нього подати східні ласощі: ізюм, урюк. Можна подавати чай холодним (8-10°C). Для цього заварений чай після настоювання проціджують, додають кип'ячену воду і охолоджують. Подають зі скибочками лимона або апельсина і харчовим льодом.

Правильно заварений чай має золотисто-янтарний колір, приємний аромат, прозорий настій, ледь терпкий смак.

Своєрідного смаку і аромату надають чаю добавки з лікувальних трав, м'яну, шипшини, цедри, соку цитрусових, фруктів.

Чай з 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 з лимоном

Чай подають у склянці або чашці: наливають заварку і доливають її окропом. Цукор і лимон, нарізаний тоненькими кружальцями, подають на розетці.

Чай з молоком або вершками

Чай подають, як описано вище, а гаряче молоко - у молочнику.

Чай парами чайників

Чай заварюють у фарфоровому чайнику місткістю 250 мл, окріп наливають у фарфоровий чайник місткістю 1 л. Цукор подають окремо на розетці.

ЧАЙНІ НАПОЇ

Готують з листків і цвіту різних рослин. У цих напоях немає кофеїну, тому вони не мають тонізуючих властивостей. Вони дають міцний настій, приємні запах і смак, що нагадують звичайний чай.

Чайник обполіскують окропом, кладуть суміш подрібнених сушених трав (липовий цвіт, ромашка, м'ята, материнка, звіробій, листя полуниці або малини), заливають окропом і настоюють 35 хв. Цукор подають окремо. Чай з різноманітних трав та частин рослин часто дають як профілактичний чи лікувальний засіб. Оскільки лікувальні чаї мають певний односторонній вплив на організм, то їх не можна використовувати тривалий час. Такі види чаю продають в упаковках з відповідними інструкціями.

При обслуговуванні в поїздах, літаках використовують чай в пакетах, розфасований по 2 г в пакетику. Для приготування чаю пакетики поміщають в чашку або склянку, заливають окропом, а через 2-3 хв виймають пакетики.

Кава

В підприємства масового харчування надходить кава у зернах (сира або підсмажена), мелена, а також натуральна розчинна. Сирі зерна неароматні, настій з них несмачний, тому їх підсмажують при температурі 180-200°C до темно-коричневого кольору. Зерна темніють в результаті карамелізації цукрів і реакції меланоїдиноутворення. При цьому накопичуються ароматичні ефірні олії, кава набуває специфічних смаку і запаху. Маса зерен кави зменшується на 18%, але хімічний склад її не змінюється.

Підсмажені зерна у міру потреби безпосередньо перед заварюванням розмелюють, використовуючи кавовий млин 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, приємний аромат і смак. Каву цінують за її тонізуючі властивості. В каві знаходяться 2-4% кофеїну, 5-6% вуглеводів, близько 3% білка, 4-5% мінеральних солей (в основному калію), ефірні олії, дубильна кислота, смакові речовини, вітаміни РР, В₁, В₂, В₆, В₁₂. Кофеїн (2-4%) зумовлює збуджуючу дію напою.

До напою 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 закладки на 1 порцію (4-5 г меленої кави на 100 мл води). Велика кількість кофеїну шкідливо впливає на організм.

У підприємствах масового харчування каву готують 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. Не допускається довге кипіння і багаторазове нагрівання кави, оскільки при цьому втрачається аромат. Готовий напій проціджують крізь сито або тканину.

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.

Подають каву в чашках для кави ємністю 75 або 100 мл. Окремо на розетці подають цукор, у молочнику - молоко або вершки.

До кави можуть подати лікер або коньяк.

Кава чорна з молоком

До готової чорної кави додають гаряче молоко і доводять до кипіння. Подають каву з молоком у склянках з підсклянниками або чашках для кави з блюдцем.

Кава чорна із збитими вершками (по-віденському)

До готової чорної кави додають цукор. Перед подаванням у склянку або чашку з кавою обережно вводять збиті вершки. Можна випускати вершки із кондитерського мішка.

Кава чорна з морозивом (глясе)

До готової чорної кави додають цукор і охолоджують до температури 8-10°C. Перед відпусканням каву наливають у бокал або конічну склянку, кладуть кульку морозива і відразу подають з соломкою.

Кава по-східному

Дрібномелену каву засипають у спеціальний посуд (турку) ємністю 100 см³, додають цукор, заливають холодною водою і доводять до кипіння.

Подають, не проціджуючи, в турці або переливають у чашки для кави. Окремо подають в склянці холодну кип'ячену воду з льодом.

Кава з консервів «Кава натуральна із згущеним молоком і цукром»

Каву із згущеним молоком і цукром розводять гарячою водою, ретельно розмішують і доводять до кипіння. Подають у склянках або чашках.

Кавовий напій - це сурогат кави, який виготовляють з підсмажених зерен ячменю або жита, котрі при кип'ятінні з водою утворюють схожий на каву, але вільний від кофеїну напій. Його можна виготовляти із підсмажених коренів дикого цикорію.

Сурогатні суміші - це композиції з частин різноманітних видів рослин, до яких іноді додають і справжню каву.

Порошок кавового напою заливають окропом (враховуючи, що додаватимуть молоко) і доводять до кипіння. Потім його настоюють 3-5 хв, зливають в інший посуд, кладуть цукор, додають гаряче молоко і знову доводять до кипіння.

Подають у склянках або чашках.

Какао і шоколад

Це продукти переробки насіння тропічного дерева какао.

Шоколад у порошку виробляють з цукром. Ці продукти мають високу поживну цінність завдяки вмісту в них великої кількості жиру. В какао-порошку міститься жиру не менш як 18%, а в шоколаді-порошку - не менш як 12%. Цінність какао й шоколаду, крім високої поживності, полягає в тому, що вони містять теобромін, який стимулює серцеву діяльність. Його дія слабша від кофеїну, тому какао й шоколад можуть вживати і діти.

Какао з молоком

Какао-порошок змішують з цукром, додають невелику кількість окропу і розтирають до однорідної маси, потім, безперервно помішуючи, вливають гаряче молоко, окріп, що залишився, і доводять до кипіння. Подають у склянках або чайних чашках з блюдцями.

Шоколад

Для приготування напою використовують шоколад у порошку або плитках, які попередньо подрібнюють.

Порошок шоколаду змішують з цукром, розводять невеликою кількістю води і розтирають до однорідної маси. Молоко доводять до кипіння і, безперервно помішуючи, вливають розведений шоколад, доводять до кипіння.

Подають у чашках з блюдцем або склянках з підсклянниками. Шоколад і какао можна подавати у гарячому вигляді із збитими вершками, а в холодному - з морозивом.

Прохолодні напої

В 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 нарізають скибочками, підсушують, кладуть у каструлю, заливають перевареною водою, охолодженою до 80°C, і перемішують. Квас настоюють в теплому місці, періодично помішуючи. Настій проціджують, а сухарі знову заливають теплою водою і настоюють 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

В сироп промислового виробництва вливають невелику кількість теплої кип'яченої води (40°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 проціджують.

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.

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

В склянку з холодним пастеризованим молоком додають цукор або цукровий сироп, фруктовий або ягідний сік, розвішують і зразу подають. Фруктовий або ягідний сік можна замінити відповідно сиропом. В цьому випадку цукор в 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 в бокали і додають вершки.

Молоко з суничним пюре

Обчищені, промиті і обсушені суниці протирають, додають цукор і пастеризоване молоко і збивають.

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°C. Зберігати готові коктейлі не дозволяється.

Коктейлі готують в спеціальних збивалках-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 1,4-1,5 рази і має температуру близько 10°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 в бокалах, конічних склянках.

Лекція №4 (тема №17)

СТРАВИ І ВИРОБИ З БОРОШНА

1.1. Харчова цінність страв та виробів з борошна. Зміни, що відбуваються під час приготування страв і виробів з борошна

На підприємствах харчування з борошна готують борошняні страви і гарніри (вареники, пельмені, галушки, локшину, млинці, млинчики, оладки); борошняні кулінарні вироби

(пирого, пиріжки, пончики, ватрушки, розтягаї, кулеб'яки); борошняні кондитерські вироби (торти, тістечка).

Вироби з борошна мають високу калорійність, приємний зовнішній вигляд, добрі 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.

Хімічний склад борошна визначає харчову цінність страв та виробів з нього.

Вуглеводи становлять основну частину пшеничного борошна (близько 70%). До них належать: крохмаль, цукри і клітковина.

Крохмаль - основний вуглевод борошна. Він має властивість набухати, клейстеризуватися, розщеплюватися ферментами, впливаючи на властивості борошна, процеси виробництва і зберігання страв і виробів з борошна. При замішуванні тіста крохмаль утримує на своїй поверхні до 30% всієї вологи.

При бродінні тіста під дією ферменту амілази крохмаль гідролізується до мальтози, сприяючи накопиченню цукрів у тісті і процесу розвитку дріжджів.

У процесі випікання виробів крохмаль набухає (при 50°C) і клейстеризується (при 65-68°C), поглинаючи при цьому велику кількість води, що забезпечує утворення сухої еластичної м'якушки виробів.

При зберіганні виробів відбувається черствіння їх, оскільки крохмаль втрачає воду, при цьому м'якушка стає меншою.

Цукри містяться в борошні у вигляді моносахаридів (глюкози, фруктози) і дисахаридів (мальтози, сахарози).

Вміст цукрів у борошні має велике технологічне значення при бродінні дріжджового тіста, вони розщеплюються до утворення вуглекислого газу і спирту. Отже, цукри впливають на газоутворюючу здатність борошна, завдяки чому вироби з нього добре підходять. Крім того, вони беруть участь в утворенні рум'яної кірочки на поверхні виробів при випіканні. При цьому відбувається їх карамелізація.

Клітковина міститься переважно в оболонці зерна, тому входить до складу борошна нижчих сортів, погіршуючи їх засвоюваність. При замішуванні тіста клітковина поглинає воду, збільшуючи водопоглинаючу здатність борошна.

Білки пшеничного борошна поділяють на водорозчинні (альбуміни, глобуліни, проламіни) і нерозчинні у воді (гліадіни, глютеніни).

При замішуванні тіста нерозчинні у воді білки поглинають основну кількість води, набухають, утворюючи клейковину, завдяки чому тісто стає пружним, еластичним, розтяжним.

При тепловій обробці білки зсідуються (50-70°C) і виділяють вологу, яку поглинули при замішуванні тіста. При цьому тісто ущільнюється, втрачає еластичність і розтяжність. Білки, що зсілися, ущільнюються, закріплюють пористість тіста і добре утримують форму виробів.

Білки борошна в основному неповноцінні, проте додаючи до нього молоко, яйця та комбінуючи тісто з різними начинками (сирною, рибною, м'ясною), можна значно підвищити біологічну цінність страв та виробів з борошна.

До складу жирів борошна входять ненасичені жирні кислоти (олеїнова, лінолева, лінолінова), тому вони швидко окислюються. При зберіганні борошна жир гідролізується, утворюючи вільні жирні кислоти, які підвищують кислотність і погіршують смак борошна.

Борошно містить також мінеральні речовини (0,5-1,5%) - це солі кальцію, фосфору, магнію, калію, натрію, заліза, марганцю, міді тощо, а також вітаміни В₁, В₂, В₆, В₉, РР, холін, біотин, пантотенову кислоту, вітамін Е, каротин і ферменти (амілазу, протеазу,

ліпазу, поліфенолоксидазу).

Ферменти у великій кількості містяться в нижчих сортах борошна. Вони відіграють велику роль при замішуванні і бродінні тіста. Наприклад, амілази - ферменти, які викликають гідроліз крохмалю до утворення мальтози, покращують якість борошняних виробів; протеази - ферменти, які гідролізують білки борошна до амінокислот, сприяють тому, що тісто стає пластичним, а вироби - пористими і більшого об'єму. Небажані процеси відбуваються під дією ліпази - ферменту, який розщеплює жири борошна до утворення гліцерину і жирних кислот та поліфенолоксидази - ферменту, який розщеплює амінокислоту тирозин до утворення темнозбарвлених речовин, які викликають потемніння тіста в процесі його приготування.

Кукурудзяне борошно багатше на вуглеводи та жири; житнє - на вітаміни групи В; гречане - на повноцінні білки.

Страви з борошна готують у соусному відділенні гарячого цеху. Готують тісто і випікають вироби з нього у кондитерських і борошняних цехах. Найважливішим видом сировини для виготовлення страв та виробів є борошно. На підприємствах харчування використовують борошно вищого і I сортів.

1.2. Технологічні властивості борошна

Борошно - це порошкоподібний продукт, який одержують при розмелюванні хлібних злаків. Назва борошна походить від виду зернової культури (пшениці, жита, гречки та ін.). Воно буває пшеничним, житнім, житньо-пшеничним, кукурудзяним, гречаним та ін. Щоб одержати смачні страви, пухкі, пористі вироби, необхідно знати технологічні властивості борошна, до яких належать: газоутворююча, газоутримуюча, водопоглинаюча здатність і «сила» борошна.

Газоутворююча здатність борошна - це здатність його утворювати при бродінні дріжджового тіста вуглекислий газ. Вона залежить від наявності цукрів (вони розщеплюються на вуглекислий газ і спирт) і активності амілази борошна. З борошна з низькою газоутворюючою здатністю одержують вироби маленького об'єму, недостатньої пористості, блілого кольору, а з високою - непропечені вироби з липкою м'якушкою, горілою кірочкою.

Газоутримуюча здатність борошна полягає в утриманні в тісті вуглекислого газу, який утворюється при бродінні. Тісто з борошна з високою газоутворюючою здатністю пухке, вироби з нього виходять великого об'єму і правильної форми. Газоутворююча здатність тіста тим більша, чим більше в ньому білків і чим вища якість клейковини.

Водопоглинаюча здатність визначається кількістю води, яку може поглинути борошно при замішуванні тіста нормальної консистенції. Вона залежить від вологості і якості помелу борошна. Борошно сухе, тонкого помелу має велику водопоглинаючу здатність.

Вологість борошна може бути різною, проте всі рецептури розраховані на базисну вологість (14,5%). Тому при приготуванні борошняних кулінарних, здобних хлібобулочних і кондитерських виробів закладання борошна, залежно від його вологості, змінюється. Якщо вологість вища на 1% від базової - закладання борошна збільшується на 1%, при зниженні - у такій самій пропорції зменшується.

«Сила» борошна - це здатність його утворювати тісто з певними фізичними властивостями.

«Сила» борошна залежить від кількості і якості клейковини, водопоглинаючої і газоутворюючої здатності борошна, від активності ферментів (протеази), які сприяють гідролізу білків і розрідженню тіста.

Клейковина - це пружна еластична маса, яка утворюється при 11 її нерозчинних білків борошна (гліадину і глютеніну). Вона сприяє одержанню пухких і пористих борошняних виробів. Тому якість Поротна і виробів з нього залежить від кількості і якості клейковини.

Для кожного сорту стандартом установлена середня кількість клейковини - 20-30% від маси борошна.

Якість сирої клейковини визначають за такими ознаками: кольором, еластичністю і розтяжністю. Хороша клейковина повинна бути еластичною (після розтягування або натискання пальцем відновлює початкову форму), розтяжною (після відмивання утворює

еластичну грудку, яка протягом 2-3 год не розпливається), світло-жовтого кольору, не повинна прилипати до рук. Слабка клейковина швидко втрачає пружність, легко розтягується, після відмивання розпливається.

Набухання клейковини після замішування тіста відбувається 20-30 хв. Додавання до тіста невеликої кількості кислот підвищує і прискорює цей процес.

За хлібопекарськими властивостями пшеничне борошно поділяють на сильне, середнє і слабе.

«Сильне» борошно має еластичну клейковину, високу водопоглинаючу і газоутворюючу здатність і низьку активність ферментів. Тісто з такого борошна еластичне, пористе, не розпливається, добре зберігає форму. Таке борошно використовують для дріжджових, листкових і заварних виробів.

Тісто з «слабкого» борошна розріджується, втрачає форму. Таке борошно використовують для приготування варених страв і виробів.

1.3. 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 м'ясна з цибулею

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 проварюють. 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 готують 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.

Фарш 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 готувати з яйцем, рисом або яйцем і рисом.

Фарш ліверний

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.

Фарш рибний

Філе риби без шкіри й кісток нарізають шматками, солять і припускають. Після припускання філе січуть ножом (не дуже дрібно), змішують з пасерованою цибулею, перцем, сіллю, зеленню, білим соусом.

Для приготування білого соусу використовують бульйон, в якому припускали рибу.

Фарш зі свіжої капусти

I спосіб. Капусту дрібно січуть, обшпарюють, кладуть в каструлю, 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 спосіб. Капусту дрібно січуть, бланшують 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.

Фарш 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.

Фарш із зеленої цибулі з яйцем

Зелену цибулю обчищають, промивають, дрібно нарізають, змішують з січеними яйцями, розтопленим маргарином, сіллю, дрібно нарізаною зеленню і перемішують.

Фарш грибний

Сушені гриби ретельно промивають, замочують, а потім відварюють. Відвар проціджують і використовують для приготування білого соусу. Варені гриби миють, обсушують, подрібнюють на м'ясорубці, обсмажують, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, соус і все перемішують.

Фарш картопляний з грибами

Обчищену картоплю варять, відвар зливають, гарячу картоплю протирають, додають пасеровану до готовності цибулю з вареними грибами і перемішують.

Фарш рисовий 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.

Фарш сирний (для ватрушок, пиріжків)

Сир протирають через сито або протиральну машину, змішують з борошном, яйцями, цукром, ваніліном. Іноді у фарш додають ізюм, цукати або горіхи, лимонну або апельсинову цедру.

Фарш яблучний

I спосіб. Свіжі яблука миють, обчищають від шкіри, видаляють насінневе гніздо, нарізають скибочками, посипають цукром, додають воду (20-30 г на 1 кг яблук) і припускають доти, поки маса не загусне.

II спосіб. З яблук видаляють насінневе гніздо і шкірку, потім нарізають скибочками або кубиками і пересипають цукром.

Фарш 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.

Фарш з вишень

Вишні перебирають, миють, видаляють плодоніжки й кісточки, пересипають цукром і залишають на 3-4 год в холодному місці. Сік, що виділяється, відціджують, а м'якоть використовують як начинку.

1.4. Види розпушувачів тіста

У підприємствах масового харчування готують такі види тіста: дріжджове (опарне і безопарне) і бездріжджове (здобне, бісквітне, заварне, пісочне, листкове), тісто для локшини, пельменів, вареників, галушок.

Якість виробів з тіста значною мірою залежить від якості борошна і розпушувача, тобто від якості тіста.

Основним показником якості тіста є пухкість. Для того щоб поліпшити якість тіста і мати відповідну консистенцію, використовують розпушувачі: для дріжджового тіста - біологічні (дріжджі), а для бездріжджового - хімічні - сода, вуглекислий амоній (пісочне, здобне тісто). Можна розпушувати механічно, використовуючи спеціальне обладнання (бісквітне, листкове тісто).

Розпушувальна дія дріжджів ґрунтується на тому, що в процесі їхньої життєдіяльності в тісті відбувається спиртове бродіння: 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 діяльність дріжджів. Тому в процесі бродіння тісто необхідно обминати.

Разом з дріжджовими грибами в тісто потрапляють молочнокислі бактерії, які викликають молочнокисле бродіння. При цьому утворюється молочна кислота, яка сприяє кращому набуханню білків борошна, покращує смак виробів.

У процесі обминання тісто звільняється від надлишку вуглекислого газу, а дріжджі і молочнокислі бактерії рівномірно розподіляються в ньому. Це сприяє тому, що тісто стає більш пухким і еластичним.

Найкраща температура для розвитку дріжджів і молочнокислих бактерій - 25-35°C. Підвищення або зниження температури сповільнює процес бродіння тіста. При температурі 45-50°C бродіння припиняється.

Здобне тісто не розпушується дріжджами тому, що жир стримує їх розвиток. У таких випадках використовують соду або вуглекислий амоній.

Питна сода (гідрокарбонат натрію) при нагріванні розкладається, виділяючи вуглекислий газ (CO₂), який і розрихлює тісто.

Соду кладуть суворо за нормою, оскільки при її надлишку руйнуються вітаміни і одночасно знижується харчова цінність продукту.

Перед замішуванням тіста соду просіюють крізь сито, розчиняють в холодній воді і проціджують.

Вуглекислий амоній при нагріванні розкладається з утворенням аміаку, вуглекислого газу і води.

Вуглекислий амоній виділяє більше 80% газоутворюючих речовин, які беруть участь в розпушуванні тіста. Перед використанням його подрібнюють, просіюють крізь сито або розчиняють в п'ятикратній кількості води і проціджують. Зберігають вуглекислий амоній в герметичній тарі.

Механічний спосіб розпушування полягає у використанні згідно з рецептурою емульгуючих речовин, які входять до складу продуктів (казеїн в молоці, молочних продуктах, лецитин в яйцепродуктах) і спричиняють утворення стійкої емульсії. Додаючи емульсію в борошно, замішують тісто.

Механічний спосіб розпушування використовують при приготуванні бісквітного, білкового тіста.

Листкове прісне тісто готують, застосовуючи механічний спосіб розпушування - процес перемашування і послідовне розкачування з розм'якшеним маслом і після випікання одержують хрустке листкове тісто, збільшене в об'ємі в 2-3 рази.

1.5. Страви з борошна

Тісто для вареників

Борошно просіюють, насипають гіркою, посередині роблять заглиблення, в яке вливають воду, підігріту до температури 30-35°C, проціджений 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.), краї з'єднують, защипують, 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 з 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).

Тісто для пельменів

У просіяне 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.

У разі ручного формування пельменів тісто розкачують шаром 1,5-2 мм завтовшки, краї 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 краї змащеної смужки тіста піднімають, накривають п, 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 посипай і 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, посипають перцем.

Рекомендується відварювати пельмені у міру попиту невеликими партіями.

Пельмені можна готувати смаженими і запеченими, використовувати для приготування супів.

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, посипаний 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.

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, загортають у вигляді плоского прямокутника, обсмажують до утворення рум'яної кірочки і ставлять у жарову шафу на 5-6 хв.

В разі приготування млинчиків з фруктовими начинками або сметаною їм надають форми трикутника, збризкують 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.

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. Підсушені галушки варять в 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 в 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 зіпилися. Використовують як гарнір до м'ясних соусних страв.

Вимоги до якості страв з борошна

Вареники - правильної форми, яка зберігається, краї добре защипані. Поверхня гладенька, без тріщин і розривів. Смак 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.

Галушки - правильної форми, поверхня гладенька, без тріщин. Консистенція - м'яка. Смак і запах відповідають виробу з прісного тіста з певного виду борошна. Колір на розрізі - від світло-сірого до світло-кремового.

Млинчики з начинкою - прямокутної форми, з добре підрум'яненою поверхнею, политі вершковим маслом або сметаною чи посилені 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 виду її. Консистенція млинчиків і начинки - м'яка, кірочка - хрустка, еластична.

Пельмені - правильної форми, однакової величини, поверхня гладенька, добре защипані. Смак і запах відповідають виробу з прісного тіста, з ароматом начинки. Не допускаються сторонні запахи і присмаки. Консистенція - щільна, м'яка, начинка - соковита, м'яка.

1.6. Дріжджове тісто і вироби з нього

Тісто готують двома способами - безопарним і опарним.

Безопарний спосіб застосовують для одержання тіста слабкої консистенції для млинців, оладок і для виробів з малою кількістю здоби (цукру, масла, яєць), а опарний - з великою кількістю здоби.

Безопарне дріжджове тісто. Для приготування тіста всі продукти, які передбачені рецептурою, замішують в один прийом. У діжу тістомісильної машини вливають підігріту до температури 35-40°C 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°C. Коли тісто збільшиться в об'ємі у 1,5 раза, його обминають 1-2 хв і знову залишають для бродіння, в процесі якого тісто обминають ще 1-2 рази. Закінчення бродіння визначають за зовнішніми ознаками: тісто збільшується в об'ємі у 2,5 раза, поверхня його опукла, воно набуває приємного спиртового запаху.

Опарне дріжджове тісто . 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°C 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°C. Поверхню опари посипають тонким шаром борошна, діжу накривають кришкою і ставлять у тепле місце (35-40°C) на 2 год для бродіння. У процесі бродіння опара збільшується в об'ємі у 2-2,5 рази, на всій поверхні з'являються бульбашки, які лопаються. Готовність опари визначають за зовнішніми ознаками: бродіння починає сповільнюватися, бульбашок на поверхні стає менше, опара осідає.

В готову опару додають решту рідини з розчиненими сіллю і цукром, меланж або яйця, добре перемішують, всипають решту борошна і замішують 10-15 хв. Перед закінченням замішування додають розтоплений маргарин.

Діжу Закривають кришкою або тканиною і залишають в теплому місці на 2-3 год для бродіння. При цьому обминають його 2-3 рази.

РОЗРОБКА ДРІЖДЖОВОГО ТІСТА, ФОРМУВАННЯ І ВИПІКАННЯ ВИРОБІВ

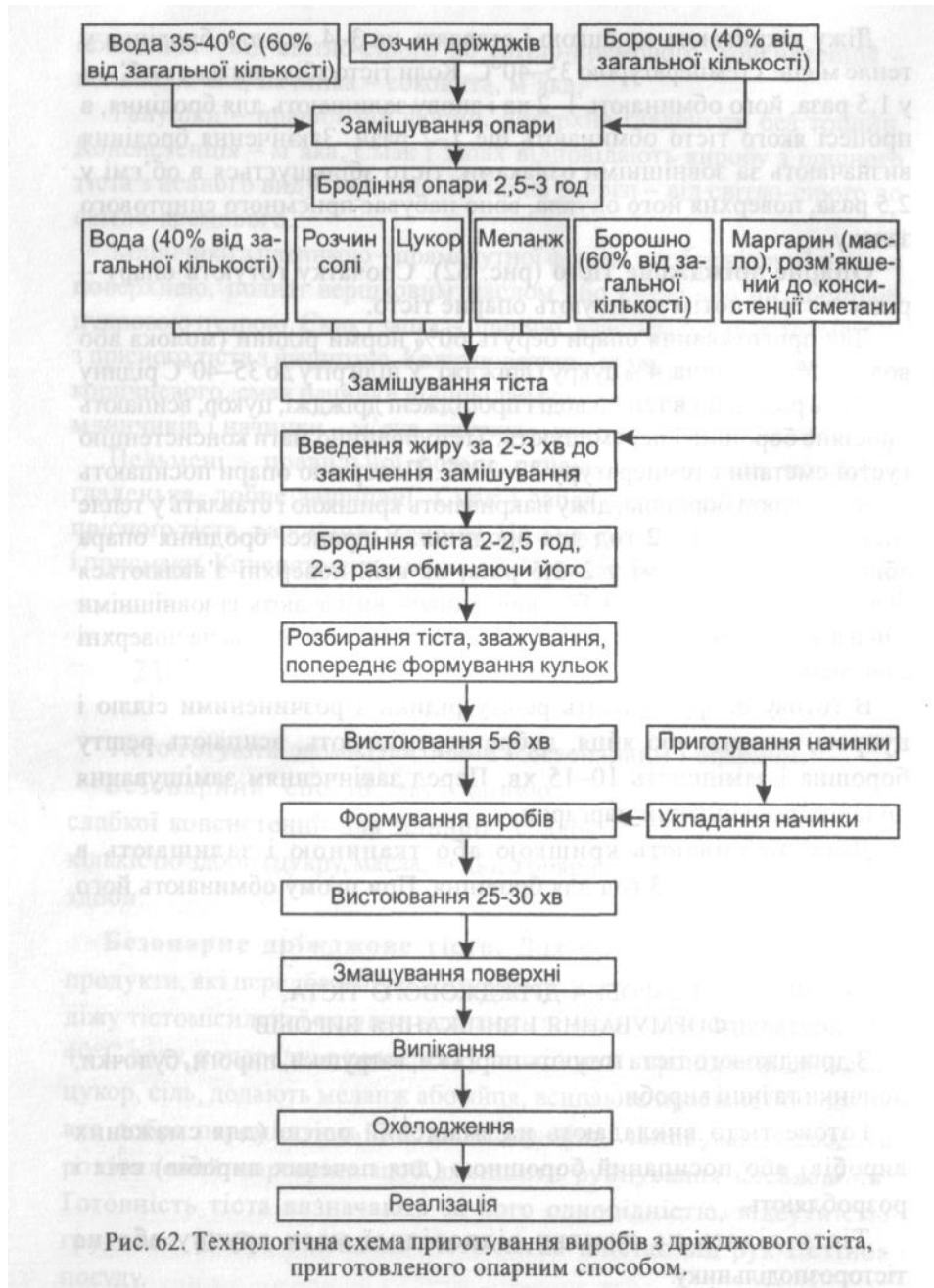
З дріжджового тіста готують пиріжки, ватрушки, пироги, булочки, пончики та інші вироби.

Готове тісто викладають на змащений олією (для смажених виробів) або посиланий борошном (для печених виробів) стіл і розробляють.

Тісто ділять на шматки відповідної маси вручну або на тісторозподільнику. При розробці вручну з тіста формують джгут, який ділять ножом та руками на порції, надають форми 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.

У процесі розробки тіста з нього виділяється вуглекислий газ і об'єм його зменшується. Під час вистоювання 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 розпливчастими, без глянцю.

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 проціджують крізь сито. Поверхню слід змащувати обережно, щоб не прим'яти вироби. Для цього використовують волосяні м'які щіточки. Випікають вироби при температурі 190-230°C. Час випікання залежить від розміру виробів. Температура в кондитерській печі при випіканні великих виробів повинна бути нижчою, ніж при випіканні дрібних, щоб вироби поступово пропеклися і не підгорали.



Пиріжки печені

Дріжджове тісто, приготовлене опарним способом, викладають на посиляний борошном стіл, розкладають на шматки масою 1-1,5 кг, роблять з нього джгут, ділять на шматочки необхідної маси. З цих шматочків формують кульки, дають їм вистоятися 5-6 хв, потім розкачують на круглі коржикі завтовшки 0,5-1 см, на середину яких кладуть начинку (з м'яса або ліверу, риби, грибів, рису, яблук, капусти, вишень, повидла, джему), краї щільно з'єднують, защипують, надають форми човника. Сформовані пиріжки укладають рубцем донизу на кондитерський лист, змащений жиром, і залишають на 20-30 хв для вистоювання. За 5-10 хв перед випіканням вироби змащують меланжем або яйцем. Випікають 8-10 хв при температурі 200-240°C.

Пиріжки смажені

Тісто готують безопарним способом слабкої консистенції. Інвентар і обладнання змащують олією. Підготовлене тісто охолоджують до 10°C, щоб воно не перекисло під час формування з нього виробів.

На столі, змащеному олією, з тіста масою 0,5-1 кг роблять джгут, потім порціонують на шматки масою 50 г, надають їм форми кульок, розкладають на столі (на відстані 4-5 см одна від одної) і вистоюють 5-6 хв. Після вистоювання кульки перевертають на другий бік і надають їм форми коржиків завтовшки 4-5 см. На середину коржиків кладуть начинку,

згинають їх удвоє, з'єднують краї, надають виробам форми півмісяця, укладають на змащені олією кондитерські листи і ставлять у тепле місце для вистоювання на 20-30 хв. Перед смаженням пиріжки злегка видовжують, кладуть у підігрітий до 175-180°C фритюр і смажать 2-3 хв. Пиріжки можна смажити у спеціальних смажильних апаратах з регульованим нагріванням.

У процесі смаження виробу перевертають і смажать до утворення на всій поверхні рівномірної золотистої скоринки. Готові пиріжки виймають на сітчасту поверхню, щоб стекла олія.

Розтягаї

З тіста, приготовленого опарним способом, формують кульки, вистоюють протягом 5-10 хв і розкачують круглі коржі. На середину кожного з них кладуть фарш, краї тіста захиплюють так, щоб середина пиріжка залишилась відкритою. Сформовані розтягаї укладають на змащений жиром лист, дають вистоятися, потім змащують їх меланжем і випікають 8-10 хв при температурі 230-240°C.

Кулеб'яки

Приготовлене опарним способом тісто розкачують шаром 1 см завтовшки і 18-20 см завширшки. На середину шару по всій його довжині кладуть фарш. Краї з'єднують над фаршем і захиплюють. Сформовану кулеб'яку укладають швом донизу, на змащений жиром лист, прикрашають смужками з тіста, приклеюючи їх меланжем, і залишають для вистоювання (20-25 хв). Перед випіканням кулеб'яку змащують меланжем, проколюють в декількох місцях. Випікають виробу 35-45 хв при температурі 220-240°C.

Перед подачею кулеб'яку нарізають на порції по 100-150 г. Подають у гарячому вигляді і холодному.

Ватрушки

Дріжджове тісто готують опарним способом. З тіста формують кульки масою 58 або 29 г, уклавши їх швом на змащений жиром кондитерський лист. Відстань між кульками має бути 7-8 см. Залишають виробу для неповного вистоювання, а потім дерев'яним товкачиком діаметром 5 см роблять заглиблення, які заповнюють сирним фаршем або повидлом (30 або 15 г відповідно). Ватрушки ставлять в тепле місце для вистоювання, змащують їх меланжем і випікають 6-8 хв при температурі 230-240°C.

У разі приготування ватрушок з повидлом, меланжем змащують тільки краї тіста до заповнення їх.

Пирогов відкриті, напіввідкриті і закриті

Дріжджове тісто може бути опарним або безопарним, дуже м'якої консистенції,

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 загортають на 1,5-2 см, надають виробу круглої форми.

Напіввідкритий пиріг формують так само, а зверху начинки укладають переплетення зі смужок тіста, ставлять у тепле місце на 5-10 хв для вистоювання, потім переплетення змащують меланжем або яйцями.

Для закритого пирога замість переплетення кладуть розкачаний шар тіста завтовшки 1,5-2 см, краї захиплюють. Підготовлений пиріг ставлять у тепле місце на 10-15 хв для вистоювання, проколюють ножем у кількох місцях для того, щоб верхня скориночка не здувалася під час випікання.

Пирогов випікають при температурі 200-220°C. Випечені пироги охолоджують і нарізають на порції масою 75-100 г.

Пончики

Тісто готують безопарним способом слабкої консистенції. Викладають на стіл для формування виробів змащують олією. Потім розрізають на шматки масою 450 або 900 г, розкачують джгут, ділять на шматочки по 45 г, формують кульки, залишають на 20-30 хв для вистоювання, потім кладуть у нагрітий до температури 180-190°C фритюр і смажать 2-3 хв. У процесі смаження виробу перевертають, щоб по всій поверхні утворилася рівномірна золотиста кірочка.

Готові пончики виймають шумівкою, викладають на сітчасту поверхню, щоб стекла олія,

і посипають цукровою пудрою.

Тісто для млинців і оладок

Для млинців і оладок тісто готують безопарним способом рідкої консистенції: для млинців співвідношення борошна і води 1:1,65, для оладок- 1:1.

Млинці

У невеликій кількості води або молока розчиняють сіль, цукор, додають попередньо розведені дріжджі, суміш проціджують, з'єднують з рештою води, підігрітої до температури 35-40°C. Суміш вливають у борошно, додають яйця і перемішують до утворення однорідної маси, потім додають розтоплений жир і знову перемішують.

Тісто ставлять у тепле місце на 3-4 год. У процесі бродіння його перемішують (обминають). Щоб млинці були більш пористими, білки яєць збивають, вводять наприкінці бродіння.

Млинці випікають з обох боків на нагрітих чавунних сковородах, змащених жиром. Млинці мають бути завтовшки не менш як 0,3 см, діаметром 15 см.

Подають по 3 шт. на порцію з вершковим маслом або сметаною (медом, повидлом).

Оладки

Тісто для оладок готують так само, як і для млинців, але більш густої консистенції.

Оладки випікають на розігрітих сковородах, листах або електросковородах так само, як млинці по 3 шт. на порцію, 0,5-0,6 см завтовшки, діаметром 6-7 см.

Оладки можна смажити у фритюрі.

Подають з маслом, сметаною, джемом, повидлом, медом, варенням, цукром.

Вимоги до якості виробів з дріжджового тіста

Вироби з тіста повинні мати правильну форму, рівномірно засмажену верхню кірочку, без тріщин, надривів, яка щільно прилягає до м'якушки. Колір кірочки - світло-золотистий або світло-коричневий. Тісто добре пропечене, еластичне, при легкому натискуванні пальцем набуває первинної форми, не крихке, рівномірно пористе, без пустот.

("мак, запах повинні відповідати виду виробу і його складу, проте без присмаку гіркості, надмірної кислотності. Не допускаються сторонні запахи і присмаки.

Готові вироби зберігають у чистому, сухому, світлому приміщенні з температурою 6-20°C у лотках. При цьому їх укладають рядами так, щоб вироби не втратили форми. Строк реалізації- 24 год.

При більш тривалому зберіганні вироби черствішають внаслідок зміни стану крохмалю і білків. М'якушка стає сухою, твердою, крихкою. Кірочка втрачає пружність, стає зморшкуватою. Об'єм виробів зменшується.

1.7. Листкове тісто і вироби з нього

Листкове ПРІСНЕ ТІСТО повинно бути однорідним і дуже еластичним. Використовується борошно, що містить 30-40% клейковини.

Приготування листкового тіста складається з таких операцій: замішування прісного тіста, підготовка масла

(маргарину), листкування тіста.

При виготовленні листкового тіста потрібно дотримуватися точності в рецептурі, особливо щодо маргарину чи масла, їх кладуть не менше 50% від маси борошна, інакше листкування тіста зменшиться і вироби погано піднімуться.

При замішуванні із загальної кількості просіяного борошна залишають 5-10% для перемішування з маслом і 5-8% для підсипання при розкачуванні тіста.

Вершкове масло або маргарин добре розминають, змішують з борошном, формують у вигляді квадратних шматків і охолоджують до 10-14°C. Борошно з'єднують з маслом для того, щоб зв'язати в ньому вологість, оскільки при розкачуванні листкового тіста ця вологість заважає правильному утворенню листів тіста.

Просіяне борошно насипають на стіл гіркою, роблять посередині заглиблення, в яке вливають підсолену воду, додають лимонну кислоту, яйця і замішують тісто, після чого посипають борошном і залишають на 30-40 хв для набування клейковини.

Тісто розкачують у вигляді прямокутного пласта товщиною 2-2,5 см, кладуть підготовлене охолоджене масло вершкове (або маргарин), краї тіста загортають і

зашипують, підпорошують борошном. Обережно розкачують від середини до країв, не натискаючи. Дістають пласт товщиною 1 см, складають його спочатку протилежними краями до середини, потім ще вдвічі. Виходять чотири листи тіста. Його охолоджують протягом 20 хв до 12°C. Тісто розкачують і складають у чотири листи ще три рази. У проміжках охолоджують. В результаті багаторазового складання і розкачування тіста утворюється 256 листів.

Для того щоб під час охолодження на поверхні тіста не утворилася кірочка, його накривають вологою тканиною або змащують розм'якшеним маслом.

Сіль та лимонна кислота не тільки поліпшують смак листкового тіста, але й сприяють кращому набуханням клейковини. Тісто не охолоджують нижче 12-14°C, бо воно стає твердим, утворюються грудочки, які проривають листи тіста. При вищій температурі масло вбирається у тісто і воно погано піднімається.

При розробці листкового тіста слідкують, щоб ножі і виїмки були гострі, оскільки тупий інвентар м'яке тісто і листи тіста не піднімаються, по боках склеюються. Для того щоб пласти тіста, покладені на кондитерські листи, не деформувалися під час випікання, їх розкачують не за розміром кондитерського листа, а трохи довшими і ширшими. Кондитерські листи для випікання збризкують водою.

Перед випіканням поверхню листкового тіста змочують яйцем і випікають при температурі 250-260°C.

Щоб листи тіста добре піднімалися і по боках не склеювалися, пласти листкового тіста змащують лише зверху. Випікають листкове тісто без струшування і перші 10-15 хв дверцята електрошафи не відчиняють, оскільки при зниженні температури або струшуванні руйнуються листи тіста і виробу «сідають», утворюється сирий

щільний пласт. В процесі випікання виробу збільшуються в об'ємі у 2-3 рази, оскільки масло, яке знаходиться між листами тіста, не допускає їх склеювання. Воно розтоплюється і поглинається тістом.

В простір, що утворився між листами тіста, поступає пара води з тіста. При нагріванні вона розширюється і відстань між листами тіста збільшується.

З листкового прісного тіста готують широкий асортимент кулінарних виробів: пиріжки, воловани, ватрушки, язички листкові, тістечко «Наполеон», торти і ін.

Пиріжки з листкового тіста

Тісто розкачують у пласт товщиною 6-7 см і формують пиріжки різними способами.

Пиріжки круглої форми

Тісто розкачують у вигляді прямокутного пласта і розрізають на дві половини. Одну половину змащують яйцями, круглою формою вирізають коржі, на середину яких кладуть фарш. Накривають фарш такими ж круглими коржами, вирізаними з другої половини пласта. Притискають тісто навколо фаршу руками або виїмкою меншого розміру і меншими краями

Пиріжки овальної форми

З пласта тіста нарізають овальною виїмкою розміром 8x11 см коржі, на одну половину яких кладуть фарш і прикривають другою половиною тіста. Змащують поверхню яйцями. Пиріжки кладуть на кондитерський лист, змочений водою, і випікають.

Пиріжки у формі трикутника

Із пласта вирізають квадратики 8x8 см. На середину кладуть фарш і загортають по діагоналі. Тісто навколо фаршу притискають.

Сформовані пиріжки кладуть на змочені водою кондитерські листи, змащують яйцем і випікають при температурі 240-250°C.

Для листкових пиріжків можна використати різні фарші: м'ясний, рибний, сирний, фруктовий.

Ватрушка з листкового тіста

Листкове тісто розкачують рівним пластом товщиною 5 мм. Вирізають круглою виїмкою коржі діаметром 8 см. Кондитерський лист змочують водою. Половину коржів змащують яйцями і кладуть на лист, в другій половині коржів вирізають середину виїмкою діаметром 6 см, в результаті чого одержують кільця, їх кладуть на коржі з тіста так, щоб зовнішні краї

кілець і коржів співпали.

На середину коржів випускають сирний фарш з кондитерського мішка. Поверхню кілець і сиру змащують яйцями і випікають при температурі 220-230°C. Можна готувати ватрушки з повидлом.

Воловани

З тіста, розкачаного в пласт товщиною 5 мм, вирізають круглою або гофрованою виїмкою коржі діаметром 5-6 см. Половину коржів укладають на змочений водою кондитерський лист, змащують яйцями. В коржах, що залишилися, виїмкою меншого розміру вирізають середину. Одержані кільця кладуть на змащені коржі і притискають. Маленькі кружечки кладуть на лист окремо. Воловани змащують яйцями, випікають, охолоджують, наповнюють фаршем і закривають кришкою з маленького кружечка.

Воловани, заповнені салатами, ікрою, паштетом, використовують як закуску, а воловани з варенням, фруктами, кремом - як десерт.

Язики листкові

Листкове тісто розкачують пластом 5-6 мм і гофрованою виїмкою розміром 7x10 см вирізають язики у вигляді овальних коржиків. Змащують льезоном, посипають цукром. Кладуть на змочений водою кондитерський лист і випікають при температурі 260-280°C, поки цукор на поверхні не почне плавитися, що надає виробам блиску.

Яблука в листковому тісті

Яблука миють, очищають від шкірки і виймають насіння. Листкове тісто розкачують пластом товщиною 3-3,5 мм і ріжуть на квадратики по величині яблук. В ямку у середині яблук насипають цукор і загортають їх в квадратики тіста, затискають кінці по діагоналі. Вироби змащують яйцем, кладуть на кондитерський лист і випікають при температурі 210-230°C. Випечені вироби посипають цукровою пудрою.

Тістечко «Трубочки з кремом»

Листкове тісто розкачують пластом завтовшки 3-4 мм, ріжуть смужками шириною 2 см масою 50-55 г.

Кожну смужку накручують на металеву конусну трубочку так, щоб четверта частина ширини смужки лягла на попередній виток.

Поверхню змащують яйцем, кладуть на кондитерський лист, змочений водою, і випікають при температурі 240-260°C. Після випікання охолоджують, заповнюють кремом з кондитерського мішка, посипають крихтами з листкового тіста, а верх трубочки - цукровою пудрою.

Торт з листкового тіста з кремом

Тісто розкачують завтовшки 5 мм. Три прямокутних випечених пласти змащують вершковим кремом і склеюють. Бокову поверхню і верх торта змащують кремом і посипають крихтами з листкового тіста, а потім - цукровою пудрою.

Тістечко «Наполеон»

Листкове тісто розкачують пластом завтовшки 4-6 мм і кладуть на кондитерський лист, змочений водою. Щоб пласти при випіканні не здувались, їх проколюють в кількох місцях і витримують до випікання на холоді 10-15 хв. Випікають пласти при температурі 210-230°C.

Іокшнкчъ П.л;ІсиІі ніпмачають, піднімаючи пласт за один кінець. Якщо пласт не згинається, значить він випечений.

На охолоджений пласт кладуть крем, накривають другим пластом, гладеньким боком догори.

Поверхню змащують тонким шаром крему. Верх посипають крихтами з листкового тіста. Пласт ріжуть на шматки (тістечка) розміром 4x9 см. Посипають цукровою пудрою.

ЛИСТКОВЕ ДРІЖДЖОВЕ ТІСТО

Технологія приготування дріжджового листкового тіста включає такі стадії: приготування дріжджового опарного або безопарного тіста, листкування, формування виробів, вистоювання і випікання.

В дане тісто входить велика кількість цукру, який гальмує розвиток дріжджів, і тісто розпушується недостатньо. При виготовленні цього

тіста використовують два види розпушування: дріжджі і листкування маслом.

Приготовлене опарне чи безопарне тісто охолоджують до 15 -17°C, ділять на шматки по 3-5 кг, розкачують у прямокутний пласт завтовшки 2-2,5 см і ділять його приблизно на три рівні частини.

Маргарин або масло намащують на дві частини пласта рівним шаром, витрачаючи до 50% маргарину (масла). Залишеною ненамащеною частиною пласта покривають середню намащену частину і знову наносять маргарин (масло). Потім першу частину пласта накладають зверху, заціпають краї, притрушують борошном, розкачують завтовшки 2 см, змітають борошно і складають пласт вертикальними краями до середини, ще раз розкачують. Якщо знову скласти тісто у два листи, вийде вісім шарів маргарину (масла), якщо в чотири листи, то вийде 16 шарів маргарину (масла). Можна скласти до 24, 32 шарів. З такого тіста можна приготувати пиріжки печені, слойки з повидлом, булочки печені.

1.8. Пісочне тісто і виробу з нього

Для приготування пісочного тіста використовують борошно з невеликим вмістом клейковини (28-30%), вершкове масло, цукор, яйця, сіль. Вироби з пісочного тіста розсипчасті, що обумовлено великим вмістом в ньому жиру, а також додаванням в тісто розпушувача (вуглекислий амоній, сода).

Ароматизують тісто, додаючи в нього ванілін, лимонну цедру.

Замішують тісто вручну або в тістомісильній машині.

Масло, цукор, яйця, розчин солі (можна ванілін або есенцію) розмішують до однорідної маси. Додають борошно, змішане з содою або амонієм, і швидко замішують тісто. Температура в процесі замішування і розробки тіста не повинна бути більшою за 17°C.

Тісто не можна довго місити, а також зберігати в теплому приміщенні, оскільки виробу із такого тіста будуть недостатньо розсипчастими.

Можна готувати пісочне тісто з горіхами.

Готове тісто розкачують на пласти товщиною 8 мм. Для рівномірного випікання товщину пластів роблять однаковою. Пісочне тісто поміщають на сухі (незмащені листи) і проколюють у кількох місцях.

З пісочного тіста готують торти, тістечка, печиво.

Тістечка штучні

Пісочне тісто розкачують в пласт завтовшки 5 мм, а потім фігурними виїмками вирізають тістечка. Поверхню змащують яйцем. Випікають при температурі 240-250°C.

Тістечко «Пісочне кільце»

Тісто розкачують в пласт 6-7 мм і вирізають круглою гофрованою виїмкою кільця діаметром 8-9 см. Змащують яйцем і посипають злегка підсмаженими подрібненими горіхами, кладуть на сухі листи і випікають при температурі 250-260°C.

Тістечко «Корзиночка з кремом і фруктами»

Тісто розкачують у пласт товщиною 5-7 мм і виїмкою діаметром 9-Ю см вирізають круглі коржики. Поклавши тісто у формочки, пальцями притискають тісто так, щоб воно застеляло дно і стінки формочки і заповнювало гофровані заглиблення формочки. Після випікання при температурі 240-260°C виймають із формочок кор'шночки і охолоджують їх. Заповнюють корзиночку фруктову начинкою, а зверху з кондитерського мішка випускають крем, посипають цукровою пудрою.

Сочні з пісочного тіста

Тісто розкачують в пласт, виїмкою вирізають коржі овальної форми. На середину кладуть сирний фарш і накривають його одним кінцем так, щоб частину фаршу у виробі було видно. Вироби змащують яйцями і випікають при температурі 230-250°C.

Тістечко пісочне з сиром

Тісто розкачують у пласт 7-8 мм і випікають до напівготовності, охолоджують і наносять рівним шаром сирний фарш, накривають його другим пластом тіста, розкачаним завтовшки 4-5 мм. Змащують

яйцем, роблять проколи ножем, випікають при температурі 210-220°C, охолоджують, нарізають на порції і посипають цукровою пудрою.

Тістечко пісочне з фруктову начинкою

Тісто розкачують у пласт завтовшки 8-Ю мм і випікають. Два випечені пласти склеюють

фруктовою начинкою або повидлом, зверху посипають цукровою пудрою.

Торт пісочний з кремом

Із пісочного тіста розкачують пласт завтовшки 3-4 мм і вирізають круглі або квадратні коржі. Випечені коржі склеюють кремом, а боки посипають крихтами, поверхню змащують кремом.

ЗДОБНЕ ПРІСНЕ ТІСТО

Здобне прісне тісто готують так само, як пісочне, тільки додають ще сметану, кефір або воду.

Розпушувачем у цьому тісті є сода, котра в процесі випікання розкладається з утворенням вуглекислого газу, який розпушує тісто.

Якщо тісто готують з додаванням сметани або кефіру, то реакція проходить між молочною кислотою цих продуктів і содою з виділенням вуглекислого газу. Якщо тісто готують на воді, то в нього додають лимонну кислоту.

Готують здобне прісне тісто таким способом. У збивальну або тістомісильну машину кладуть маргарин або масло і при повільному обертанні розм'якшують його. Сюди додають сіль, цукор, меланж або яйця, сметану або кефір. Після цього кладуть борошно з низьким вмістом клейковини (28-32%), змішане з содою, і дуже швидко замішують тісто, щоб не було «затягування» тіста в процесі випікання.

Готове тісто ділять на шматки 1-3 кг і до розробки зберігають в прохолодному місці.

Із здобного тіста готують пиріжки печені, ватрушки, сочні з сиром, печиво та ін.

1.9. Бісквітне тісто і вироби з нього

Серед різних видів кондитерських виробів бісквітний напівфабрикат має найвищу структуру. Розпушувачем в даному тісті є збитий

меланж або яйця. Тісто готують із борошна з невеликою кількістю клейковини (28-36%).

Для одержання бісквітного тіста яйця або меланж збивають з цукром до збільшення об'єму в 2,5-3 рази, а потім додають борошно.

Збільшення об'єму пояснюється насиченням маси великою кількістю бульбашок повітря в процесі збивання. Під час випікання білки яєць коагулюють і закріплюють пористу структуру тіста.

В рецептуру бісквітного тіста (крім бісквіту «Буше») входить картопляний крохмаль (20% до маси борошна), який зменшує кількість клейковини і робить тісто більш пластичним.

На якість бісквітного напівфабрикату впливають не тільки кількість і якість сировини, але і технологія приготування тіста. Особливе значення мають інтенсивність і швидкість збивання, температура збиваної маси. Після збивання масу швидко розливають у форми або кондитерські листи і випікають, щоб тісто не осіло.

Якість випеченого бісквіта визначають за об'ємом, вологістю, щільністю, еластичністю, смаком, кольором, ароматом і станом шкірочки.

Готовий бісквіт - це пухкий, легкий і зручний для обробки напівфабрикат.

Він повинен мати гладку, тонку верхню шкірочку, пухку, еластичну структуру м'якушки при натисканні пальцем легко прогинається та потім легко приймає попередню форму.

Приготування бісквіта холодним способом

В казан збивальної машини кладуть меланж або яйця, цукор і збивають спочатку на малій швидкості, а потім - на більшій. Процес збивання відбувається 30-40 хв, при цьому маса збільшується в об'ємі у 2,5-3 рази, набуває світло-коричневого кольору і однорідної консистенції. В кінці збивання додають змішане з крохмалем борошно і продовжують збивання 1 хв.

При більш довгому перемішуванні структура тіста ущільнюється, оскільки пухирці повітря виходять з тіста, а випечений бісквіт стає щільним.

Приготування тіста з підігрівом

Меланж з'єднують з цукром і цю масу прогрівають до температури 40-50°C. Потім суміш збивають 25-30 хв. Далі готують так, як холодним способом.

Бісквіт «Новий»

Характерний тим, що при його приготуванні додають воду і зменшену кількість

меланжу. Цукор розчиняють у воді, суміш збивають 2 хв, додають меланж і збивають ще 25 хв. Додають змішане з крохмалем борошно і замішують протягом 1 хв.

Бісквіт з вершковим маслом

Яйця і цукор збивають, одночасно збивають попередньо розм'якшене масло до утворення кремоподібної маси.

В яєчно-цукрову суміш додають есенцію, збите масло і все перемішують до однорідної маси. Потім поступово всипають борошно з крохмалем і замішують тісто.

Бісквіт «Буше»

Відрізняється від основного бісквіта технологією і рецептурою. Він має більший об'єм, оскільки містить більше сухих речовин. Тісто готують без додавання крохмалю, більш в'язкої і густої консистенції, яка не розпливається на папері. Особливість технології полягає в окремому збиванні білків і жовтків яєць.

Жовтки з'єднують з цукром і збивають протягом 40-50 хв до одержання однорідної маси.

Охолоджені білки збивають 15-20 хв на малій швидкості, потім на більшій.

До збитих жовтків додають есенцію, борошно і перемішують 5-8 с, потім швидко додають окремими порціями збиті білки і все перемішують до утворення однорідного тіста.

Бісквіт масляний для кексів

До складу тіста, крім яєць, цукру і борошна, входить велика кількість масла; як розпушувач додають амоній.

В казані збивальної машини протягом 10 хв збивають вершкове масло, додають цукор і продовжують збивати до одержання однорідної маси.

Потім додають меланж, збивають 10 хв, фруктову есенцію, всипають змішане з амонієм борошно, перемішують.

Бісквіт можна готувати з горіхами або какао. Горіхи підсмажують, обчищають від лушпиння, подрібнюють, змішують з борошном і крохмалем. У випеченому бісквіті шматочки горіхів повинні бути розподілені однаково по всій масі.

Бісквіт з какао готують так само, як основний бісквіт, але в борошно додають какао-порошок. Випечений бісквіт має шоколадний колір і смак.

Готове бісквітне тісто розливають у форми або листи, дно яких застелено пергаментним папером, а борти змащують вершковим маслом. Форми заповнюють на 3/4 висоти, щоб тісто під час випікання не виливалось.

Товщина випеченого бісквіта повинна бути не менше 30 мм. Для рулету з начинкою або кремом - до 10 мм.

Поверхню тіста вирівнюють ножем. Не рекомендується перші 10 хв випікання переставляти лист або форми, оскільки при найменшому струшуванні лопають пухирці, повітря виходить і бісквіт с і ;н більш щільним, важко пропікається.

Готовність бісквіта визначають за кольором шкірочки і пружністю. Шкірочка повинна бути золотисто-коричневою. При натискуванні пальцем на невипеченому бісквіті залишається заглиблення.

Випечений напівфабрикат охолоджують 20-30 хв. Потім з допомогою ножа відділяють від бортів по всьому периметру і викладають на стіл, накривають папером, витримують 8-10 год при температурі 10-15°C, щоб закріпилася пориста структура.

Якщо бісквіт використовувати без витримання, то при нарізанні він буде м'ятися, кришитися. Папір знімають після витримання, бісквіт зачищають і використовують для приготування тортів, тістечок, рулетів.

Бісквітні торти

Приготовляють з двох або трьох пластів бісквітного тіста, перемашених кремом, фруктову начинкою і прикрашених оздоблюючими напівфабрикатами.

Торти можуть мати круглу, овальну, квадратну або прямокутну форму.

Бісквітний корж (напівфабрикат) розрізають по горизонталі на два або три пласти. Нижній пласт бісквіта змочують сиропом, потім наносять шар крему, на який кладуть другий пласт бісквіта, змочують його сиропом, наносять крем. Покривають кремом верхній пласт і бічні сторони. Бічні сторони торта посипають бісквітними крихтами або подрібненими горіхами.

Поверхню торта можна покрити шоколадною помадкою. Торт прикрашають кремом, фруктами, цукатами.

Тістечко бісквітне

Два пласти випеченого бісквітного напівфабрикату завтовшки 1-2 см склеюють кремом. Нижній пласт бісквіта рівномірно змочують сиропом і наносять шар крему товщиною 2-3 см. На крем кладуть другий такий самий пласт бісквіта і покривають кремом, охолоджують.

Перед нарізанням гострий ніж опускають у гарячу воду, витирають серветкою і розрізають бісквіт на тістечка прямокутної форми розміром приблизно 4x8 см. Оздоблюють їх кремом, фруктами, желе.

Бісквітні рулети

Для рулетів випікають напівфабрикат завтовшки 7-10 мм, гарячим кладуть його на рушник і разом скручують, охолоджують. Легенько розгортаючи, щоб не поламати, виймають рушник і з середини рулет змащують кремом. Знову загортають, зверху змащують кремом, оздоблюють і охолоджують. Охолоджені рулети нарізають на порційні шматки.

1.10. Заварне тісто і вироби з нього

Для заварного тіста використовують борошно з вмістом клейковини 28-36%.

В казан вливають воду, додають масло, сіль і, помішуючи, суміш нагрівають до кипіння. Потім поступово всипають борошно, продовжуючи помішувати до одержання однорідної маси без грудок 1-2 хв. Масу охолоджують до 50-55°C і поступово додають меланж або яйця, замішують 15-20 хв.

Готове тісто має щільну пружну консистенцію, тому при випіканні в середині виробів утворюється пустота.

До складу заварного тіста входить велика кількість води. Для того щоб тісто було в'язким, з щільною структурою, його заварюють. Під час заварювання білки борошна набухають, поглинаючи воду. При дальшому нагріванні вони згортаються і виділяють частину води.

При температурі 60-65°C крохмаль борошна клейстеризується, поглинаючи лишню вологу, яка виділилася під час згортання білків. Якщо тісто рідке, то під час випікання вироби не піднімаються, тісто сідає і пустоти в середині не утворюються. З густого тіста вироби випікаються з тріщинами.

Підготовлене заварне тісто поміщають у кондитерський мішок і через гладку або зубчасту трубку відсаджують з нього вироби у вигляді кілець, трубочок або маленьких кульок - профітролів.

Випікають вироби при температурі 180-200°C протягом 30-35 хв. При підвищеній температурі одержують вироби з тріщинами на поверхні, а при низькій - невеликий підйом виробів. Для випікання виробів кондитерський лист змащують маслом.

З початку випікання вироби злегка розпливаються, потім на них зверху утворюється тонка кірочка, яка не допускає випаровування вологи з середини. В результаті пара піднімає тісто і в середині виробу утворюється пустота.

Готовність заварних виробів визначають за світло-коричневим кольором кірочки, не повинно бути тріщин, вироби легкі, при розрізанні в середині не повинно бути рідкого тіста.

Трубочка з вершковим кремом

Заварне тісто з допомогою кондитерського мішка з гладкою або зубчастою трубкою діаметром 15 мм відсаджують у вигляді трубочок довжиною 8-10 см на змащений лист. Після випікання і охолодження трубочки заповнюють кремом з допомогою кондитерського мішка, а зверху глазурують помадкою або посипають цукровою пудрою.

Булочка заварна

З кондитерського мішечка відсаджують заварне тісто у вигляді булочки на злегка змащений маслом лист і випікають. Потім охолоджують, зрізають верхню частину булочки і середину наповнюють збитими вершками або сирним кремом з допомогою кондитерського мішка з зубчастою трубкою. Вироби покривають зрізаною верхньою частиною і посипають цукровою пудрою.

Профітролі

Тісто відсаджують з кондитерського мішка з гладкою трубочкою діаметром 1 см у вигляді невеликих кульок на віддалі 2 см одна від одної. Випікають вироби при температурі 180°C і охолоджують. Під час випікання вироби збільшуються в об'ємі, вкриваються світло-коричневою кірочкою.

Профітролі використовують як гарнір до прозорих супів.

1.11. Оздоблюючі напівфабрикати для виробів з тіста

Сироп для змочування

Цукор з'єднують з водою в рівних пропорціях, доводять до кипіння, знімають піну і охолоджують до 20°C. Сироп ароматизують вином, есенціями, ваніліном, коньяком, лікером, фруктовими соками. Інколи сиропи підкислюють харчовими кислотами.

Сироп для виробів повинен бути не дуже рідким і не дуже густим, прозорим, з запахом есенції і вина.

Сироп для глазурування

Цукор з'єднують з водою (800 г цукру і 300 г води), доводять до кипіння, знімають піну і кип'ятять. Потім охолоджують до 80°C, додають есенцію. Гарячим сиропом глазують пряники і ін.

Помадка

В гарячу воду (300 г) кладуть цукор (800 г) і, безперервно помішуючи, доводять до кипіння, знімають піну, додають підігріту патоку або харчову кислоту і продовжують варити при температурі 107°C 25-30 хв.

Готовність помадки визначають таким способом: у склянку з холодною водою вливають кілька крапель звареної помадки. Крапельки готової помадки згортаються у вигляді кульок, якщо крапельки розпливаються - помадку необхідно ще варити.

Готову помадку швидко охолоджують до 30-40°C. Потім її збивають до білого кольору у збивальній машині або вручну. Збиту помадку зберігають в лотках 12-15 год. Щоб не утворювалась кірочка, її накривають вологою тканиною. Перед використанням помадку подрібнюють і розігривають на водяній бані до 40-45°C, безперервно помішуючи. Інколи додають воду (10% маси помадки) і ароматичні речовини (вино, есенції, соки).

Помадка шоколадна готується так само, як і основна, але перед глазуруванням виробів в розігріту помадку додають какао-порошок.

Крем масляний основний

Вершкове масло зачищають, розрізають на шматки, кладуть у збивальну машину і на малій швидкості збивають 5-7 хв. Потім машину переключають на більшу швидкість, поступово додають цукрову пудру, згущене молоко, ванільний цукор, коньяк або вино і збивають 10 хв.

Щоб одержати шоколадно-масляний крем, в кінці збивання додають просіяне какао. Для одержання крему інших кольорів додають харчові фарби, соки.

Крем використовують для оздоблення тортів, тістечок.

Крем повинен добре зберігати форму, мати пишну однорідну консистенцію, бути кремового кольору.

Крем заварний

Борошно злегка пасерують і охолоджують. Яйця розтирають з цукром, додають молоко і змішують з борошном. Перемішують швидко, щоб не утворилось грудок.

Масу нагрівають до загустіння (95°C) на водяній бані, охолоджують і додають збите масло і ванілін.

Крем повинен мати в'язку консистенцію, бути в міру солодким, з запахом ваніліну.

Крем білковий

Білки охолоджують до 1-2°C, збивають на малій швидкості машини, потім включають більшу швидкість і збивають до збільшення їх об'єму в 5-6 разів.

Не припиняючи збивання, поступово додають цукрову пудру, лимонну кислоту, ванільний цукор і продовжують збивання 2 хв.

Крем необхідно зразу використовувати, оскільки він нестійкий при зберіганні.

Крем вершковий

Вершки охолоджують до 2°C і збивають у збивальній машині. Після утворення густої пишної піни, не припиняючи збивання, поступово додають цукрову пудру і ванільний цукор.

Для надання крему стійкості в нього можна додавати желатин (20г на 1000г крему).

Білково-малювальна маса

Білки яєць збивають до пишної піни і, не припиняючи збивання, додають цукрову пудру, просіяну через сито. Для надання смаку, пластичності і білого кольору додають лимонну кислоту.

Готова маса повинна бути однорідною, піна - щільною, добре зберігати форму.

Малювальну масу можна підфарбувати натуральними харчовими фарбами.

Перед використанням масу збивають. Щоб на поверхні не утворилася суха кірочка під час зберігання, необхідно покрити її серветкою, змоченою у воді. Нею можна малювати тонкі лінії за допомогою корнетика, робити сіточки, візерунки, квіти, робити замовні торти.

Цукрово-желатинова маса

Желатин промивають, заливають водою, температура якої 20-25°C. Дають набухнути протягом 2 годин і нагрівають до повного розчинення. Просіяну цукрову пудру насипають гіркою, роблять заглиблення і вливають розчинений желатин, лимонну кислоту. Швидко перемішують до однорідної білої маси. Масу можна підфарбувати зеленим, рожевим і жовтим кольором.

З цієї маси готують троянди, гвоздики, лілії і інші квіти, стебла, листочки, зайчиків, ведмедиків та інші прикраси для замовлених тортів.

Харчові барвники

Для забарвлення кремів, фруктово-ягідних виробів, сиропів використовують кольорові речовини (кармін, амарант, куркума, Орлеан і ін.). Це натуральні барвники рослинного і тваринного походження. Барвники розводять водою. Водяні розчини харчових барвників довго зберігати не можна, оскільки вони швидко псуються. Тому їх готують в невеликій кількості. Для більш зручного використання розведений барвник наливають у пляшку, пробку проколюють в трьох-чотирьох місцях і барвник виливають краплями.

Куркума - жовта фарба рослинного походження, яку одержують з трав'яних рослин сімейства імбирових.

Для одержання жовтого барвника куркуму у вигляді пасти або порошку розчиняють у воді, Орлеан краще в спирті і жирі, тому що у воді він розчиняється погано.

Жовтий барвник можна одержати також із моркви. Для цього моркву з добре вираженим червоним кольором натирають на тертці, віджимають через тканину сік, який нагрівають до кипіння і фільтрують. Згустки, що залишилися на фільтрі, - добрий барвник оранжевого кольору.

Цей барвник готують безпосередньо перед використанням. Використовують його для крему, морозива, тіста.

Для одержання барвника червоного кольору використовують речовину кармін. Одержують з тропічних комах (тілець кошенілі).

Порошок карміну розчиняють у 10%-ному розчині аміаку, потім кип'ятять у відкритому посуді до знищення аміаку і розводять гарячою водою.

Амарант розчиняють у воді.

З буряку, журавлини, кизилу, суниць та інших овочів і ягід червоного кольору також приготують сік для фарбування.

Для одержання коричневої фарби приготують сильний кофейний відвар або карамелізований цукор.

Зелене забарвлення можна одержати з зеленого листя рослин (шпинату). Для цього листя свіжого шпинату ретельно промивають, товчуть в ступці або пропускають через м'ясорубку з дрібною решіткою, віджимають сік, який нагрівають в посуді, що не окислюється, приблизно до 90°C і проціджують через густе сито.

Ні результату нагрівання з соку виділяються і спливають на поверхню пластівці зеленого кольору - рослинний білок. І виготовляють цю фарбу безпосередньо перед використанням.

Використовують для крему, морозива.

ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

22.1. Організація лікувального і лікувально-профілактичного харчування

Правильне харчування має важливе значення для життєдіяльності здорового організму. Особливого значення воно набуває для людини хворої. При лікуванні багатьох захворювань використання тільки медикаментів не дає належного ефекту, якщо воно не поєднується з відповідним лікувальним харчуванням. Лікувальним або дієтичним є харчування, що повною мірою відповідає потребам хворого організму в харчових речовинах та способах кулінарної обробки продуктів. Основне завдання його - відновити порушену рівновагу в організмі людини під час хвороби.

Лікувальне харчування організують у лікарнях, санаторіях, профілакторіях, дієтичних їдальнях та їдальнях при промислових підприємствах, установах, навчальних закладах. З цією метою в робітничих їдальнях виділяють не менш як 20%, студентських - 10%, загальнодоступних - 5% місць.

Особам, що потребують дієтичного харчування, за рекомендацією лікаря призначають раціони, або дієти, які включають певний комплекс страв і продуктів. Кожна дієта має номер. Основними дієтами, які найчастіше використовуються у дієтичних їдальнях, є дієти №1,2, 5, 7, 9, 10. В нумерації дієти № 7 і 10 наводяться під загальним № 7/10, оскільки вони мають багато спільного. Дієтичне харчування здійснюється під постійним контролем медичного працівника, посада якого вводить в штат їдальні.

Лікувальне харчування ґрунтується на загальних принципах раціонального харчування і має бути повноцінним, урахувати особливості захворювання, їжу для хворих готують за правилами раціональної технології. Вона має ряд особливостей, які передбачають певний набір продуктів для кожної лікувальної дієти, забезпечення щадних режимів харчування, застосування спеціальних прийомів обробки, що зменшують вміст певних речовин (цукрів, екстрактивних речовин), обмеження солі і прянощів, підвищення вітамінної активності страв.

Набір продуктів визначається характеристикою дієт. Для приготування дієтичних страв використовують такі продукти: хліб пшеничний з борошна вищого, I і II сортів (крім дієти № 9) вчорашньої випічки; масло вершкове і топлене; оливкову, кукурудзяну, соняшникову олію; нежирну яловичину; курей, кролів, нежирну рибу (тріску, судака, окуня, навагу, щуку); крупи і макаронні вироби; молоко, кефір, кисле молоко, некислий сир; свіжі овочі з деякими обмеженнями залежно від характеру дієти.

Для приготування страв для всіх дієт забороняється використовувати копчені ковбаси, закусочні консерви, жирне м'ясо, гусей, качок, жирну рибу, свиняче сало, чорний хліб, тістечка з кремом, гострі приправи.

Різні види м'яса і птиці є важливим джерелом повноцінних білків. Проте екстрактивні речовини, що містяться в них, сприяють сильному виділенню шлункового соку. Велика кількість жирів негативно впливає на роботу печінки, нирок і протипоказана при багатьох захворюваннях (виразкова хвороба шлунка, гастрит з підвищеною кислотністю). Тому для лікувального харчування використовують м'ясо, що містить мало сполучної тканини, без кісток і жиру, а при захворюванні печінки, нирок, подагрі, атеросклерозі його споживання різко обмежують. Крім загальних рекомендацій щодо набору продуктів для лікувального харчування є також ряд обмежень, які стосуються вмісту в стравах окремих хімічних речовин (екстрактивних, холестерину, цукрів), що зумовлено особливостями кожної дієти. Досягається це особливим набором продуктів і спеціальними прийомами кулінарної обробки. Так, при цукровому діабеті з раціону виключають цукор і обмежують загальний вміст у стравах вуглеводів. Для зниження вмісту вуглеводів у раціоні обмежують кількість меду, круп, макаронних виробів, бобових, хліба, плодів, овочів, які містять багато цукрів і крохмалю. Крім того, продукти піддають спеціальній кулінарній обробці. Наприклад, моркву, буряки, картоплю дрібно нарізують і кілька разів промивають холодною водою.

При захворюванні нирок з раціону виключають екстрактивні речовини і різко обмежують вміст солі. Для зниження вмісту екстрактивних речовин м'ясо і рибу відварюють, бульйон зливають, а з варених продуктів готують страви.

Виключаючи з раціону окремі речовини або різко обмежуючи їх, слід зберегти при цьому смакові властивості їжі. Коли їжа смачна, вона краще перетравлюється і засвоюється організмом. Щоб їжа була м'якою, мала ніжну консистенцію, продукти слід варити на парі в спеціальних пароварильних апаратах, протирати, збивати для насичення повітрям.

У процесі приготування дієтичних страв застосовують такі прийоми теплової обробки: варіння у воді або на парі, припускання, іноді смаження основним способом і запікання попередньо відварених продуктів до утворення ніжної, ледь помітної кірочки.

Технологічна обробка продуктів для страв лікувального харчування має забезпечувати щадний режим. Розрізняють хімічний, механічний і термічний щадний режими. При *хімічному* з раціону виключають сильні подразники окремих ділянок травного каналу і його залоз: міцні бульйони, грибні відвари, кислі соуси і приправи, гострі продукти.

Смаження не застосовують, оскільки при цьому утворюються продукти пірогенетичного розщеплення білків, жирів, вуглеводів, меланоїдини та інші речовини, які подразнюють травний канал. Дуже шкідливими є продукти окислення жирів і акролеїн, які утворюються при смаженні.

Механічний щадний режим застосовують при виготовленні страв для осіб з виразкою шлунка і порушенням функції жувального апарату. При цьому їжу готують протертою або подрібненою (супи-пюре, січені вироби, киселі). Для того щоб на виробах не утворювалася груба кірочка, їх не смажать, а варять у воді, на парі або припускають. Виключають продукти, які містять грубу клітковину (сирі овочі).

При *термічному* щадному режимі температура подавання гарячих страв - 60-65°C, холодних - 10-12°C.

Лікувально-профілактичне харчування організують на промислових підприємствах для робітників, що працюють в умовах шкідливих професійних факторів (підвищена температура або вологість, вібрація, виділення шкідливих газів), які негативно впливають на здоров'я людей. Організують його так само, як і лікувальне харчування.

В спеціальні дієти вводять продукти харчування, які прискорюють виведення з організму шкідливих речовин, і вилучають продукти, що сприяють швидкому їх засвоєнню. **Лікувально-профілактичне** харчування сприяє захищеності організму від впливу зовнішнього середовища.

Підприємства, в яких готують дієтичні страви, оснащують м'ясорубками з дрібними решітками, протиральними машинами, механізмами для розмелювання продуктів, пароварильними казанами і шафами, електричними плитами, холодильниками. У достатній кількості мають бути кухонний посуд (казани-коробіни, ребні, казани з сітчастими втулками, глибокі листи, сотейники), мірний посуд та інвентар (шумівки, сита для протирання продуктів, копистки, вінчики, друшляки). Матеріали, з яких виготовлені обладнання, посуд, інвентар, мають повністю виключати можливість хімічних і електрохімічних реакцій між металом та їжею.

У дієтичному харчуванні слід суворо додержуватися правил санітарії й гігієни. Дуже важливо, щоб меню певної дієти було різноманітним, а страви мали привабливий вигляд і збуджували апетит.

Характеристика дієт

Дієта № 1. Призначають при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, хронічному гастриті з нормальною або підвищеною секрецією шлункових залоз після операцій на шлунку.

Мета дієти - щадити слизову оболонку шлунка, обмежуючи хімічні, механічні та термічні подразнення.

Хімічний склад дієти, г: білків- 100-110 (60% тваринних), жирів -100-110 (20-30% рослинних), вуглеводів - 400-450, кухонної солі -до 8, вільної рідини -1,5л; енергетична цінність - 2900-3100 ккал.

Для цієї дієти страви готують у протертому або подрібненому вигляді, їх варять основним способом, на парі або припускають, овочі й борошно не пасерують.

Дозволяється вживати хліб пшеничний з борошна вищого і I сортів вчорашньої випічки або підсушений; нездобні булочки (1-2 рази на тиждень); сухий бісквіт, нездобне печиво; відварні або парові страви (у натуральному або протертому вигляді) з нежирних сортів м'яса яловичини, телятини, кролика (без сухожилків), птиці (без шкіри), язика, печінки (пюре, суфле, м'ясні кульки, паштет з печінки, м'ясний сир), нежирну шинку, варені ковбаси; відварні, парові, заливні страви з риби та рибної котлетної маси; малосолону зернисту ікру в невеликих кількостях; некруто зварені яйця, парові омлети, яєчні; молоко і некислі кисломолочні продукти, сир негострий протертий; жири: масло вершкове несолоне, рафіновану, оливкову і соняшникову олію; каші, зварені на молоці або воді - манну, добре розварену рисову, протерті гречану і геркулесову, парові пудинги, суфле, котлети з мелених круп, відварні подрібнені макаронні вироби; протерті перші страви на овочевих відварах з круп, овочів; солодкі страви (протерті узвари, киселі, желе); чай з молоком.

Для приготування страв забороняється використовувати м'ясні, рибні та грибні бульйони, консервовані овочеві відвари, овочі, багаті на ефірні масла і глюкозиди (редиску, редьку, петрушку, селеру, цибулю) і ті, що містять грубу клітковину (огірки, бобові, капусту). Виключають з раціону кислі ягоди і фрукти, які містять велику кількість клітковини (абрикоси, виноград, сливи), сухі непротерті фрукти, солоні та квашені продукти, здобне тісто, печені вироби. Режим харчування - 5-6 разів на день.

Дієта № 2. Призначають при хронічному гастриті з пониженою шлунковою секрецією без фази загострення; хронічному ентероколіті без фази загострення; порушенні функції жуваального апарату; в період видужування після гострих інфекцій та операцій, її мета - сприяти нормалізації моторної функції шлунка і кишок, підвищенню шлункової секреції.

Хімічний склад дієти, г: білків - 100-110, жирів - 80-100, вуглеводів - 400-450, кухонної солі - 10-15; енергетична цінність - 2900 ккал.

З раціону виключають продукти з грубою клітковиною, дуже кислі плоди і ягоди, квашені та солоні продукти, гострі приправи.

Технологічна обробка продуктів для цієї дієти має забезпечувати механічне щадіння травного тракту.

При приготуванні страв для дієти № 2 слід дотримуватися всіх вимог, що ставляться до технологічних прийомів, які забезпечують механічне щадіння при приготуванні страв для дієти № 1. У дієті № 2 до хімічного щадіння висуваються менш суворі вимоги, ніж у дієті № 1. Крім варіння і припускання, допускаються обсмажування і запікання виробів, але без панірування. Можна використовувати вимочений оселедець, німці м'ясні та рибні бульйони, грибні й овочеві відвари для приготування заправних перших страв. Застосовують негострі соуси (сметанні, білі з лимонним соком, молочні, на грибних відварах, але без грибів).

Їжу готують здебільшого відварною і на парі. Допускаються смажені вироби (з м'яса, риби) без панірування. Як окремі страви можна подавати моркву, картоплю, шпинат, цвітну капусту, відварені і заправлені вершковим маслом; м'ясо, рибу і птицю, відварені й посічені; в'язкі каші з розмелених круп, бабки, макаронні вироби; солодкі страви, соки, кисломолочні продукти. Спеції, сіль - у помірних дозах.

Дієта № 5. Призначають при захворюванні печінки і жовчного міхура. Мета дієти - сприяти відновленню порушеної функції печінки, нормальному жовчовиділенню, запобігти утворенню каменів у жовчному міхурі та жовчних шляхах.

Хімічний склад дієти, г: білків - 100-110, жирів - 60-70, вуглеводів - 450-550, кухонної солі - 8-10 вільної рідини - до 2 л; енергетична цінність - 3000-3200 ккал.

При приготуванні страв для дієти № 5 механічне щадіння суттєвого значення не має. До теплової обробки висуваються особливі вимоги

- слід максимально обмежити застосування тваринних жирів і виключити продукти термічного розщеплення. Тому використовують тільки вершкове масло й олію без теплової

обробки. З цією метою страви готують у вареному і запеченому вигляді, а овочі, крім того, використовують і в сирому вигляді. Виключають пасерування овочів і борошна.

При такій дієті обмежують вживання азотистих екстрактивних речовин, холестерину і додатково вводять значну кількість тваринного білка, вуглеводів, вітамінів і рідини. Тому дієта передбачає багато страв з сиру, молока і кисломолочних продуктів, овочів і фруктів. До меню входять такі продукти і страви: хліб білий черствий, печиво вівсяне, негострий сир, салати з овочів, молоко, кисле молоко, некісла сметана, сир нежирний, білки яєць, вегетаріанські перші страви на овочевих відварах без цибулі, з овочами, крупами; другі страви у відвареному і запеченому вигляді з нежирної телятини, яловичини, кроликів, гусей, індичок, риби, овочеві страви з круп; молочні, сметанні соуси, приготовлені на відварах і холодній борошняній пасеровці; чай, чай з молоком, кава із заміників, киселі, муси, желе, мед, варення, джем. Сіль додають у страви в помірній кількості.

З раціону виключають каву натуральну, какао, м'ясні, рибні, грибні бульйони, щавель, ревінь, часник, редиску, бобові, гриби, квашені й солоні продукти, яйця, тваринні жири, страви з мозку.

Дієти № 7/10. При захворюваннях нирок призначають дієту № 7, а при серцево-судинних - № 10.

Мета дієти № 7 - обмежити вміст екстрактивних речовин, зменшити подразнення нирок та залежно від потреби посилити виведення з організму рідини, знизити артеріальний кров'яний тиск, а дієти № 10 - щадити серцево-судинну систему, зміцнювати серцевий м'яз, посилювати виведення з організму недоокислених продуктів обміну і рідини.

Хімічний склад дієт, г: білків - 90-100, жирів - 70-80, вуглеводів -400-450; енергетична цінність - 2500-3000 ккал; вітаміни: С - 100-150 мг, В, -3-4 мг.

Ці дієти характеризуються різким обмеженням солі, обмеженням рідини, виключенням азотисто-екстрактивних речовин м'яса, риби, грибів, а також продуктів, що містять холестерин.

М'ясо і рибу вживають у вареному вигляді або з наступним обсмажуванням. Як приправи використовують сметану, натуральний оцет, лимон, цедру, томати, овочеві та фруктові соуси, виварену цибулю, їжу готують протертою або добре розвареною, для дієти № 7 страви готують без солі, а для дієти № 10 її кількість різко обмежують.

Для дієт № 7/10 використовують перші страви молочні, вегетаріанські з різними крупами, овочеві, фруктові; соуси молочні, сметанні, овочеві з додаванням натурального оцту, лимонної кислоти, цибулеві з вивареної, а потім підсмаженої цибулі; закуски - в основному овочеві (салати і вінегрети), кабачкову або баклажанну ікру з додаванням відвареної, а потім підсмаженої цибулі; плоди і ягоди -різні (особливо рекомендуються абрикоси, курага, урюк) в сирому, вареному, запеченому вигляді, а також в компотах, киселях, желе; напої - чай натуральний німецький, чай з молоком, кава німецька, фруктові та овочеві соки, відвар шипшини. Вживання яєць, вершків, сметани обмежують. Забороняється використання м'ясних, рибних, грибних і міцних бульйонів і соусів; смаження у фрішюрі; солоні продукти і страви; м'ясні та гастрономічні товари; жири - яловичий, свинячий, баранячий; здобне тісто, креми, тістечка; бобові, шпинат, щавель, какао, шоколад.

Дієта № 8. Призначається при ожирінні, яке виникає внаслідок систематичного переїдання або порушення обміну речовин. У всіх випадках ожиріння свідчить про те, що кількість споживаних продуктів перевищує енергетичні витрати організму. Дієта характеризується зменшенням калорійності їжі проти фізичних енергетичних витрат людини.

При лікуванні цього захворювання в умовах нормальної працездатності людини зменшення калорійності харчування не повинно бути різким. Воно повинно здійснюватися за рахунок продуктів, які є основними постачальниками вуглеводів, особливо легкозасвоюваних (цукор, крохмаль), і тваринних жирів. Використання цукру, меду, варення, цукерок, борошняних кондитерських і кулінарних виробів, киселів, кремів, круп, макаронних виробів повинно бути зменшено до мінімуму. Вживання хліба і картоплі різко обмежується.

Хімічний склад дієти, г: білків - 100, жирів - 80 (з них рослинних -40-45%), вуглеводів - 120; енергетична цінність - 1750-1800 ккал; кількість солі обмежена до 5 г на день. Маса раціону - 3-3,5 кг. Харчування повинно бути 5-6-разовим.

В дієту включаються об'ємні, але малокалорійні продукти, які багаті вітамінами, мінеральними солями, сприяють покращенню обміну речовин і зменшенню запасів жиру в організмі. У великій кількості використовують овочі і фрукти; м'ясо і рибу нежирні, переважно у вареному і запеченому вигляді; хліб житній і пшеничний і борошна II сорту; супи (півпорції) на овочевих і фруктових відварах, з овочевими гарнірами; молочнокислі продукти пониженої жирності, особливо нежирний сир; напої - чай, німецька кава, фруктові-ягідні соки з кислих сортів ягід і фруктів; масло вершкове і олія. Страви і гарніри з круп і макаронних виробів обмежуються.

Забораються: цукор і солодоші (цукерки, борошняні кондитерські вироби, всі види борошняних виробів, морозиво); сильно наваристі м'ясні і рибні бульйони і соуси на їх основі; гострі закуски, СМІ г грави, гострі приправи (перець, хрін, гірчиця)

Дієта № 9. Призначається при цукровому діабеті.

Мета дієти - створити умови для нормалізації вуглеводного, частково - жирового, водно-солевого і білкового обміну.

Дієта характеризується різким обмеженням вуглеводів, помірним обмеженням жирів і органічних продуктів, які затруднюють роботу печінки (екстрактивні речовини м'яса, риби), і прийомів теплової обробки (смаження).

Хімічний склад дієти, г: білків - 100 (60% тваринних), жирів - 80 (25-30% рослинних), вуглеводів-300, кухонної солі - 12, вільної рідини -1,5л; енергетична цінність - 2300 ккал; вітаміну С - 100-150 мг, В, і В₂ - по 4-6 мг, А - 3-4 мг, ніотинової кислоти - 30-40 мг.

Страви для дієти готують відварними і запеченими. М'ясо і рибу запікають після попереднього відварювання. Моркву, ріпу картоплю для видалення з них цукрів можна попередньо відварювати або вимочувати у нарізаному вигляді. Для солодких страв використовують сорбіт і ксиліт. Ці замінники цукру добре впливають на виділення жовчі, їх обмін в організмі проходить без участі інсуліну. Вживання в їжу ксиліту і сорбіту не призводить до збільшення глюкози в крові. Сіль додають у нормальній кількості. Температура їжі звичайна.

Рекомендується використовувати нежирне м'ясо яловичини, свинини, кроликів, курей; ковбасу лікарську й діабетичну; холодець яловичий, нежирну рибу; молоко і кисломолочні продукти у натуральному вигляді та у поєднанні з іншими продуктами; плоди і ягоди кисло-солодких сортів у будь-якому вигляді; масло вершкове, топлене масло, соняшникову і оливкову олію; перші страви з овочами, небагаті цукрами; німецькі бульйони (м'ясні, рибні, грибні); соуси овочеві, закуски з масла вершкового, негострого твердого сиру, вимоченого оселедця, риби відварної й заливної, вінегрети, салати із свіжих овочів; напої - чай, каву з молоком на замінювачах цукру, мінеральну воду (Боржом, Нарзан, Єсентуки), фруктові-ягідні соки з кислих сортів ягід і фруктів, томатний сік, хліб житній, білково-пшеничний або пшеничний з борошна II сорту, печиво і тістечка на замінювачах цукру.

Забораються напої, які містять велику кількість цукру (хлібний квас, солодкі сиропи і соки), цукор, мед, варення, цукерки, кавуни, виноград, ізюм, інші плоди і ягоди, багаті на цукор, жирне м'ясо, гуси, качки, жирна риба, сало, гострі закуски.

Дієта № 11. Рекомендується при туберкульозі легенів і кісток у I-тадії затихання або хронічній формі, при виснаженні після хронічних захворювань, травм, операцій, пониженому опоріві організму до захворювань.

Мета дієти - активізувати процес загоювання, підвищити захисні сили організму і його опір до хронічних і інфекційних захворювань, покращити живлення організму.

Дієта характеризується підвищеною енергетичною цінністю, збагаченням білками тваринного походження (особливо молочних), вітамінами, мінеральними речовинами (особливо кальцієм) та помірною кількістю жирів і вуглеводів.

Кулінарна обробка: без обмежень.

Рекомендовані продукти і страви: різні види м'яса, птиці, риби в будь-якій кулінарній обробці; субпродукти (особливо печінка), м'ясопродукти.

Молочні продукти - молоко, сметана, ацидофільне молоко, вершки, з обов'язковим використанням сиру і твердого сиру. Жири -різноманітні, холодні закуски - без обмеження,

супи - без обмежень, соуси - різні. Овочі, фрукти, ягоди - без обмежень, будь-якої кулінарної обробки, але частково обов'язково сирі.

Напої-різні (овочеві, фруктові соки, відвар шипшини, пшеничних висівок, чай, кава, какао).

Хліб - пшеничний, житній, різні борошняні вироби (пиріжки, печива, тістечка, торти), хліб з доданням дріжджів.

Страви, збагачені молочно-харчовими білками.

Виключаються: дуже жирні сорти м'яса, птиці, дуже жирні і гострі соуси, кулінарні жири, кондитерські вироби з великою кількістю жирного крему.

Дієта № 15. Рекомендується в дієтичному харчуванні для адаптації одужуючих хворих до переходу на загальне раціональне харчування.

Мета дієти - забезпечити повноцінне харчування у відповідності з фізіологічними потребами організму.

Призначається одужуючим хворим для перевірки їх готовності до засвоєння звичайної їжі. Дієта фізіологічно повноцінна.

Хімічний склад дієти, г: білків - 100 (в тому числі 65% тваринних), жирів - 100 (в тому числі 25-30% рослинних), вуглеводів - 450-500; мінеральних речовин - в межах норми, вітаміну С - 100 мг, В₁, В₂ - 4,5 мг; маса раціону - до 3 кг, режим харчування - 4 рази на день; енергетична цінність - 3300 ккал; вільної рідини - 1,5л.

Не рекомендується вживати продукти, які важко перетравлюються (жирна баранина, свинина, гуска, качка, гострі закуски і прянощі).

Допускаються всі способи теплової обробки продуктів.

22.3. Холодні дієтичні страви і закуски

У лікувальному харчуванні для приготування холодних страв і закусок використовують сирі та варені овочі, нежирне м'ясо, сільськогосподарську птицю, кроликів, печінку, яловичий язик, рибу, несолоного оселедця.

Холодні страви і закуски з овочів включають, в основному, в меню дієт № 2, 5, 7/10, 9. Для дієти № 1 асортимент їх обмежують. Для дієт № 5, 7/10 закуски готують без солі, а для поліпшення смаку овочі поєднують з плодами і ягодами.

Для салатів і вінегретів з варених овочів картоплю варять цілими обчищеними бульбами, а потім охолоджують і нарізають, моркву і буряки обчищають, нарізають кубиками і припускають окремо у невеликій кількості води. Моркву припускають з жиром; в припущені буряки додають оцет або лимонну кислоту для відновлення забарвлення.

Салати заправляють сметаною.

У дієті № 9 замість цукру використовують 0,2%-ний розчин сахарину.

З риби готують салати, рибу заливну фаршировану (дієти № 2, 5, 7/10, 9), рибний паштет (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9), оселедцевий паштет (дієта № 2), рибу в маринаді (дієти № 5, 7/10).

М'ясні закуски готують в основному для дієт № 2 і 9. Це м'ясний салат (дієта № 9), паштет з печінки (дієта № 2), холодець (дієти № 2, 9). А деякі - для решти дієт. Це м'ясний сир (дієти № 1, 2), язик відварений з овочами (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9). Для дієт № 11, 15 готують різні закуски і холодні страви, не використовуючи лише гострих і жирних.

Морква зі сметаною (дієти № 1, 2, 5, 7/10) Моркву натирають на тертці з малими отворами. Перед подаванням заправляють сіллю, сметаною і цукром.

Морква з яблуками (дієти № 2, 5, 7/10)

Моркву натирають на тертці з малими отворами. Яблука без шкірочки і насінневого гнізда нарізають соломкою. Перемішують, опрацюють сметаною і цукром.

Салат зі свіжих помідорів і огірків (дієти № 5, 7/10, 8, 9, 15) Свіжі помідори і огірki нарізають тонкими кружальцями. Поливають сметаною або салатною заправою (для дієти № 5 не використовують), прикрашають зеленою петрушкою.

Білоголова капуста з яблуками і морквою (дієти № 5, 7/10, 9)

Капусту тонко шаткують, посипають сіллю, утрамбовують дерев'яним товкачем і залишають на 30-40 хв. З яблук видаляють насінневі гнізда і нарізають соломкою. Моркву

дрібно шаткують. Змішують, заправляють сметаною, цукром і розчином лимонної кислоти (крім дієти № 5).

Рибний паштет (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9, 15) Моркву дрібно шаткують і тушкують з вершковим маслом. Філе судака чи сазана зі шкірою без кісток припускають. З'єднують з тушкованою морквою і пропускають через м'ясорубку з малими отворами, додають вершкове масло і збивають до утворення пухкої маси.

Паштет формують у вигляді батона чи бруска. Зверху посипають подрібненою зеленою цибулею.

Для дієт №1,5 замість зеленої цибулі паштет прикрашають вершковим маслом.

М'ясний сир (дієти № 1,2)

Варене яловиче м'ясо тричі пропускають через м'ясорубку. Додають охолоджену в'язку рисову кашу, змішують і протирають крізь сито. Додають вершкове масло, збивають, надають форми ковбаси і охолоджують. Перед подаванням нарізують тонкими скибочками.

М'ясні фрикадельки заливні (дієта № 1) З яловичини, хліба, молока готують котлетну масу, додають масло, сіль, яйця і збивають. Готують із маси фрикадельки і відварюють їх. Кладуть фрикадельки у формочку, заливають м'ясним желе (бульйон з желатином) і охолоджують.

22.4. Перші дієтичні страви

Для лікувального харчування перші страви готують за загальними правилами.

Рідкою основою для них є овочеві та круп'яні відвари (дієти № 2, 5, 7/10, 9), м'ясні та рибні бульйони (дієти № 2,15), молоко (дієти № 1, 2, 5, 7/10), кисломолочні напої, кваси.

Перші страви включають до меню всіх дієт, оскільки вони мають сокогінну дію, сприяють виділенню шлункового соку, задовільняють 20% потреби організму у воді, мають харчову цінність тих продуктів, які входять до складу даної страви.

Маса однієї порції - 400-500 г, а для дієти № 7/10 - 200-250 г.

Температура подавання гарячих перших страв - 65°C, холодних -15°C. Перед подаванням перші страви вітамінізують, додаючи дрібно посічену зелень.

Для дієти № 1 готують протерті перші страви з круп, овочів, на відварах, молочні з крупами, макаронними виробами, овочами, а також солодкі з фруктів і ягід.

Для дієти № 2, крім перелічених перших страв, рекомендують супи на концентрованих м'ясних бульйонах.

Для дієти № 5 готують заправні перші страви на овочевих відварах або на воді без цибулі. Овочі тушкують, припускають, але не пасерують. Рекомендують також різні молочні перші страви, а влітку - холодні у вигляді холодного борщу бурякового і окрошки.

Для дієти № 7/10 готують супи такі ж, як і для дієти № 5, але без солі. Щоб покращити смак, в деякі супи додають натуральний лимонний сік, а також підсмажену ріпчасту цибулю, яку попередньо відварюють. Рекомендують фруктові супи.

Для дієти № 9 готують такі самі супи, як для дієти № 5, а також дієти № 15, але такі, в яких мало вуглеводів.

Бульйон з яєчними пластівцями (дієти № 2, 9) У киплячий м'ясний бульйон вливають через друшляк добре розмішані сирі яйця і доводять до кипіння. Перед подаванням кладуть шаматочок вершкового масла, посипають подрібненою зеленню петрушки.

Суп рисовий слизуватий (дієти № 1,5)

Підготовлений рис варять у воді при слабкому кипінні до повного розварювання, вливають кипляче молоко, варять 7-10 хв. Рисовий відвар проціджують і доводять до кипіння. Перед подаванням суп оправляють вершковим маслом або льезоном. Для льезону сирі яйця мішують з гарячими вершками або молоком, проварюють суміш на водяній бані до загустіння і проціджують.

Суп овочевий з перловою крупою (дієти № 5, 7/10, 15) Підготовлену перлову крупу засипають в киплячу воду і варять 20-25 хв, потім додають картоплю, нарізану кубиками, і припущені в овочевому відварі з маслом, нарізані кубиками коренеплоди (моркву, петушку, ріпу). Варять ще 15-20 хв. За 5-7 хв до закінчення варіння супу додають нарізані свіжі помідори без шкірки і сіль. Суп відпускають зі сметаною.

Суп-пюре з кабачків (дієти № 2, 5, 7/10, 15)

Обчищені від шкірочки і насіння кабачки нарізають часточками і припускають з невеликою кількістю кип'яченого молока і вершкового масла.

Готову масу разом з рідиною протирають, змішують з білим соусом, приготованим на овочевому відварі, і розводять до консистенції супу гарячим молоком. Доводять до кипіння, заправляють яечно-молочною сумішшю, маслом і сіллю.

Для приготування білого соусу пшеничне борошно підсушують без зміни кольору, просіюють, розводять овочевим відваром, доводять до кипіння і варять при неперервному помішуванні 10-15 хв. Після цього соус проціджують.

Яечно-молочну суміш (льезон) готують так: сирі ячні жовтки рошішують і поступово тонкою цівкою вливають гаряче молоко. Суміш прогривають на слабкому вогні або на водяній бані до загустіння. Проціджують крізь сито і вливають у суп.

Для дієти № 2 суп можна готувати на м'ясному бульйоні.

Для дієти № 7/10 суп готують з обмеженням солі і відпускають не більше 250 г на порцію.

Суп-пюре з м'яса (дієти №1,2, 5, 7/10, 15) М'ясо варять до готовності і пропускають тричі через м'ясорубку і дрібною решіткою. Промиту рисову крупу варять до повного розварювання, потім протирають і змішують з м'ясним пюре. Одержану масу розводять гарячим рисовим відваром і молоком (дієти № 1,5, 7/10) або бульйоном (дієта № 2), додають сіль. Суп доводять до кипіння і охолоджують до 70°C, після чого заправляють льезоном і вершковим маслом.

Суп молочний з «Геркулесом» (дієти № 1,5, 7/10, 15) «Геркулес» засипають тонкою цівкою в кипляче молоко або молоко, змішане за нормою з водою, і варять при слабкому кипінні 40-45 хв до повного розварювання «Геркулесу». Перед закінченням варіння додають цукор і сіль. При відпусканні в суп кладуть шматочок масла.

22.5. Страви з овочів

Для приготування других страв усіх основних дієт лікувального харчування широко використовують овочі.

Вони мають особливо важливе значення у харчуванні людей з запальними захворюваннями, гіпертонічною і серцевою хворобами, які супроводжуються набряками. Овочі містять багато солей калію порівняно з невеликим вмістом натрію. Калію багато в кабачках, гарбузах, баклажанах. З них готують пюре (дієти № 1,2, 5, 7/10, 9), пудинги (№ 1), оладки (№ 2), бабки (№ 1,2), смажать (№ 2, 7/10, 15). У широкому асортименті готують страви з моркви.

Для дієт № 1 і 2 майже всі овочеві страви готують у протертому вигляді. Для дієти № 1 їх готують паровими і вареними, а для дієти № 2 - паровими, вареними, тушкованими і запеченими. Заборонені страви з ріпи, редьки. Для дієт № 5,7/10 використовують дуже широкий асортимент овочів, крім щавлю, шпинату і грибів. Страви готують у вареному і запеченому вигляді.

Для дієти № 9 готують різні страви з тих овочів, які містять мало вуглеводів. Моркву, буряки, ріпу, картоплю обов'язково відварюють або припускають, після чого тушкують, запікають або смажать (картоплю). Для деяких страв моркву, картоплю натирають на тертці, кладуть у тканину і опускають у холодну воду, щоб видалити вуглеводи.

Морквяне суфле з сиром (дієти № 1,2, 5, 15) Дрібно нарізану моркву припускають у молоці з додаванням вершкового масла. Готову моркву протирають, перемішують з №1 піною крупою, жовтками і проісргим сиром, наприкінці вводять нині білки.

У формочки, змащені маслом, розкладають суфле і варять на пароводяній бані 40-45 хв. Подають суфле, поливши маслом і нийнявши з форми.

Картопляна ватрушка з сиром (дієти № 2, 5, 7/10, 15) Варену картоплю протирають, додають масло, борошно, сирі яйця і добре перемішують. Виробляють кульки (по 2 шт. на порцію), кладуть на сковороду, змащену маслом. Посередині кожної кульки роблять заглиблення, в яке кладуть начинку з сиру у вигляді злегка притиснутої кульки.

Ватрушку змащують сметаною і запікають у жаровій шафі. Подають ватрушки зі сметаною.

Картопляні зрази з сиром (дієти № 2, 5, 7/10, 15) У протерту картопляну масу додають масло, дві третини норми борошна і яйця, вимішують і формують коржиків. На середину коржиків кладуть сирний фарш, приготований з сиру, яєць і борошна, з'єднують краї, панірують вироби у борошні, надаючи їм форми пиріжка з тупими кінцями, і смажать (для дієт № 2 і 5 - запікають). Подають зі сметаною або сметанним соусом чи поливають маслом.

Буряки, тушковані з яблуками (дієти №1,2, 5, 7/10, 15) Яблука і обчищені варені буряки нарізують тонкою соломкою. Додають цукор, сметану і тушкують до готовності. Для дієт №1,2 яблука і буряки протирають. Перед подаванням поливають розтопленим маслом.

Буряки, тушковані зі сметаною (дієти № 2, 5, 7/10, 8, 15) Варені буряки обчищають, нарізують соломкою або дрібними кубиками і прогрівають з вершковим маслом; додають сметану і тушкують 10 хв при слабкому нагріві. При відпусканні посипають зеленню.

Капуста, тушкована в молочному або сметанному соусі (дієти №5, 7/10, 8, 9, 15)

Капусту тонко шаткують і тушкують з додаванням кип'яченого молока і вершкового масла до готовності. В готову капусту додають молочний або сметанний соус, зварені дрібно порізані яйця, сіль, перемішують і доводять до кипіння. При відпусканні кладуть шматочок масла і посипають зеленню. Для дієти № 5 яйця не додають.

Морква тушкована з чорносливом

Моркву нарізають брусочками або труть на тертці і тушкують з додаванням води і вершкового масла до напівготовності. Чорнослив промивають, намочують, виймають кісточки, дрібно ріжуть і з'єднують з морквою, додають цукор (крім дієти № 9), сіль і тушкують до готовності. При відпусканні додають масло і сметану

Запіканка морквяна з сиром (дієти № 2, 5, 7/10, 15) Моркву шаткують соломкою і припускають з додаванням кип'яченого молока і вершкового масла. В кінці припускання тонкою цівкою всипають манну крупу і, помішуючи, проварюють 7-Ю хв. Готову масу охолоджують, додають до неї протертий сир, яйця, цукор, сіль і добре розмішують. Потім масу кладуть у форми або листи з високими бортами, змащені маслом і посилені сухарями, поверхню розрівнюють, змащують сметаною, змішаною з яйцем, збризкують маслом і запікають. При відпусканні поливають маслом або сметаною.

22.6. Страви з круп

Крупи широко використовуються в лікувальному харчуванні і є джерелом добре засвоюваних вуглеводів і рослинного білка.

Майже всі крупи містять багато фосфору і мало солей кальцію. Для досягнення правильного співвідношення цих мінеральних речовин в харчуванні кулінарні вироби з будь-яких круп рекомендують готувати з додаванням молока або сиру.

Для приготування страв в лікувальному харчуванні використовують всі крупи, але найбільш цінні гречана, вівсяна, ячмінна, рисова. Манна крупа і вівсяні пластівці «Геркулес» швидко розварюються і добре засвоюються організмом, тому вони широко застосовуються.

Асортимент страв з круп і способи приготування їх для лікувального харчування такі ж самі, що і для раціонального харчування.

Серед каш віддають перевагу рідким і в'язким кашам на воді або молоці, які готують з додаванням овочів (манна і рисова каша з протертою морквою, пшоняна з гарбузом). Добре розварені каші, рідкі каші, парові пудинги краще піддаються дії травних соків і

добре засвоюються. Рідкі протерті каші мало подразнюють шлунок і рекомендуються для діет № 1,2.

Готують різні кулінарні вироби з каш: пудинги парові (діети №1,2, 5, 7/10), котлети, биточки, кнелі (діети № 2, 5). Для діет № 5 і 7/10 у каші та вироби з них додають чорнослив, сушені фрукти. Для цих діет готують запіканки і пудинги з протертим сиром, тільки для діет № 8, 9 страви з круп різко обмежують.

Протерті каші (діети № 1,2, 5, 7/10, 15)

Підготовлений рис, гречану або вівсяну крупу засипають в киплячу воду і варять 15 хв. Потім додають сіль, цукор, гаряче молоко і варять при слабкому кипінні близько 1 год (вівсяну 30-35 хв). Готову кашу в гарячому вигляді протирають через протиральні машини або сито і прогривають на водяній бані до 75-80°C. Відпускають з вершковим маслом.

Каша рисова в'язка з морквою (діети №1,2, 5, 7/10, 15) Підготовлений рис засипають в киплячу підсолену воду, варять 15-20 хв, вливають гаряче молоко і варять до загустіння. Потім додають натерту на тертці припущену моркву, цукор і варять 40-45 хв. Відпускають зі шматочком масла.

Пшоняна каша з сушеними фруктами (діети № 5, 7/10, 15) Сушені яблука, абрикоси, ізюм, чорнослив миють у теплій воді, нарізають дрібними шматочками. Кладуть у гарячу воду, додають сіль і цукор, доводять до кипіння, засипають підготовлене пшоно, перемішують і варять до загустіння. Подають кашу зі шматочками вершкового масла.

Пудинг гречаний з сиром паровий (діети № 2, 5, 7/10, 15) Зварену на суміші молока і води гречану кашу пропускають через протиральну машину, додають протертий сир, сіль, цукор, жовтки сирих яєць і добре перемішують. Обережно вводять збиті білки, перемішують, розкладають у порційні сковорідки або формочки, змащені вершковим маслом, і варять на парі 30-35 хв. Для діети № 7/10 пудинг можна запекти в жаровій шафі. Подають зі сметаною, сметанним соусом або з вершковим маслом.

Галушки манні (діети № 1, 2, 5, 7/10, 9, 15) На суміші молока і води або на воді варять густу в'язку манну кашу (з 1 кг крупи дістають 3 кг каші). Охолоджують до температури 70°C, додають яйця, розтоплений маргарин і добре перемішують. Потім з цієї маси з допомогою двох ложок формують галушки (по 10-15 г), кладуть у підсолений окріп і варять при слабкому кипінні 5-6 хв. Готові галушки виймають шумівкою і заправляють вершковим маслом. Подають зі сметаною.

22.7. Страви з макаронних виробів

Макаронні вироби добре засвоюються організмом і мають незначну кількість клітковини. Це дає можливість широко використовувати їх при захворюванні шлунково-кишкового тракту.

З макаронних виробів готують страви для всіх діет, крім № 8, 9. Для діет №1,2 використовують дрібні макаронні вироби: зірочки, кільця, вермішель, домашню локшину.

Подають макаронні вироби з маслом (діета № 1), з м'ясом (діета № 2), з томатним пюре, сиром або овочами (діети № 2, 5).

Запікають макаронні вироби з сиром для діет № 2, 7/10.

Макарони з твердим сиром або сиром (діети № 2, 5, 7/10, 15) Відварені макарони, заправлені вершковим маслом, посипають тертим твердим сиром і відпускають.

Сир протирають, змішують з макаронами безпосередньо перед відпусканням. Можна відпускати зі сметаною або посипати цукром.

Бабка з локшини з сиром (діети № 2, 5, 7/10, 15) Макаронні вироби (локшину, вермішель) варять в невеликій кількості води і не проціджують.

Сир змішують з сирими яйцями, додають цукор, з'єднують з відвареними макаронними виробами і заправляють маслом. Суміш викладають на лист з високими бортами, змащений маслом і посиланий сухарями. Поверхню бабки змащують сумішшю яєць і сметани, запікають в жаровій шафі 20-25 хв. При відпусканні ділять на порції, поливають сметаною.

22.8. Страви з риби

Страви з риби слабо подразнюють стінки шлунка і кишок. Тому їх використовують для дієт № 1, 2 не тільки у січеному, але й у натуральному вигляді.

Страви з риби використовують і в інших дієтах. Залежно від характеру дієт застосовують різні способи теплової обробки: смаження (дієти № 2 і 9), варіння (дієти № 1,2, 5), відварювання з наступним запіканням (дієта № 5), відварювання з наступним смаженням (дієти № 7/10).

Кнелі рибні (дієти №1,5, 7/10, 9, 15)

Філе риби без шкіри і кісток подрібнюють, додають розмочений у молоці хліб, добре розмішують і двічі пропускають через м'ясорубку. Рибну масу ретельно збивають, вводять в неї поступово яєчні білки і вершки. Перед закінченням збивання масу солять і формують з неї кнелі у вигляді галушок, які викладають на змащений маслом лист або у сотейник, заливають гарячою водою і варять, не допускаючи сильного кипіння.

Подають з в'язкими кашами, відварною вермішеллю, картопляним пюре, поливають вершковим маслом (для дієти № 1) або молочним (сметаним) соусом.

Суфле рибне (парове) (дієти №1,5, 7/10, 9, 15) Філе риби без шкіри і кісток варять до готовності і подрібнюють на м'ясорубці, використовуючи решітку з малими отворами. Готують молочний соус: борошно пасерують на вершковому маслі, розводять гарячим молоком, варять 7-Ю хв. У подрібнену масу додають густий молочний соус, вершкове масло і жовтки. Потім її ретельно збивають, вводять збиті білки, обережно перемішуючи.

Суфле викладають у форму, змащену маслом, і варять на парі до готовності.

Подають з в'язкими кашами або картоплею в молоці і поливають вершковим маслом.

Биточки рибні з сиром (дієти № 2, 8, 9, 15) Філе риби без шкіри і кісток пропускають через м'ясорубку. У фарш додають сир (некислий) і повторно пропускають через м'ясорубку. Потім додають яйця, сіль, перемішують і добре збивають.

Із готової маси формують биточки, кладуть їх на змащений маслом лист з високими бортами або сковороду, зверху поливають сметаною і запікають в жаровій шафі 20-25 хв.

Подають з гарніром, поливають маслом або соусом і посипають зеленню.

Гарніри для дієт № 5, 7/10 - овочі в молочному соусі, картопляне пюре, капуста відварна; № 9 - капуста тушкована зі сметаною, гарбузове пюре; № 2 - овочі в молочному соусі, макарони відварні, картопляне пюре.

22.9. М'ясні страви

У лікувальному харчуванні використовують яловичину, нежирну свинину, курей, кроликів, індиків. Для приготування страв беруть м'ясо яловичини з невеликим вмістом сполучної тканини: вирізку, товстий і тонкий краї, верхню і внутрішню частини задньої ноги. З обрізків готують січену масу.

Для дієт № 1,5, 7/10 м'ясо заздалегідь відварюють. Це зменшує в ньому вміст екстрактивних речовин. Для дієт № 2, 5 м'ясо після відварювання запікають, а для дієти № 7/10 - запікають або смажать.

Для дієт № 1 і 2 страви готують тільки з січеного м'яса або кнельної маси. При цьому для дієти № 1 їх варять на парі, а для дієти № 2 -смажать без попереднього панірування, щоб на поверхні не утворилася груба кірочка. Для дієти № 5 кількість солі обмежують, для дієти № 7/10 її виключають зовсім.

Бефстроганов з відварної яловичини (дієти № 1, 5, 7/10, 9, 15) Відварне м'ясо зачищають від плівок і сполучної тканини, нарізають соломкою і з'єднують з протертою вареною морквою. Потім м'ясо солять, заливають сметаним соусом і проварюють 5-10хв.

Подають з соусом і гарніром (відварною вермішеллю, картопляним пюре, відварною капустою).

Пюре з яловичини (дієта № 1)

Варене м'ясо нарізають шматочками, з'єднують з в'язкою рисовою кашею, двічі пропускають через м'ясорубку з двома решітками, додають сіль, вершкове масло, перемішують і добре прогрівають.

Відпускають з гарніром (картопляне, морквяне, кабачкове пюре, рисова в'язка каша), поливають вершковим маслом.

Гуляш з відварної яловичини (дієти № 7/10, 8, 9, 15) Варене м'ясо нарізають кубиками, з'єднують з припущеною морквою і цибулею, нарізаними часточками помідорами, заливають червоним соусом і тушкують 10-15 хв.

Відпускають з відварною картоплею або розсипчастими кашами; для дієти № 9 - з тушкованою капустою.

Плов з відварної яловичини (дієти № 5, 7/10, 15) М'ясо яловичини відварюють, нарізають шматочками 10-15 г, додають припущені з маслом моркву і цибулю, заливають овочевим відваром і доводять до кипіння. Потім додають підготовлений рис і варять до повного поглинання рідини, після чого посуд накривають кришкою і доводять страву на водяній бані. При відпусканні посипають зеленню.

Биточки, котлети з яловичини з сиром (дієти № 2, 9, 15)

Підготовлене м'ясо двічі пропускають через м'ясорубку, змішують з протертим сиром, солять, ще раз пропускають через м'ясорубку, додають масло, збиті яйця і перемішують.

З підготовленої маси формують биточки або котлети і смажать.

Подають з картопляним пюре, відварною картоплею; поливають вершковим маслом. Для дієти № 9 - зі смаженими кабачками, баклажанами, капустою.

Биточки з сиром можна рекомендувати для дієт № 5, 7/10, 8, але в запеченому вигляді.

Пудинг з яловичини (дієти № 1,2, 5, 7/10) Варене м'ясо пропускають через м'ясорубку, додають молоко, жовтки яєць, вершкове масло, добре вимішують і з'єднують із збитими білками. М'ясо викладають у змащені маслом формочки і варять на парі 25-30 хв.

Відпускають, поливши маслом.

Гарніри: пюре картопляне, морквяне, бурякове, кабачкове.

Фрикадельки з яловичини (парові) (дієти №1,2, 7/10, 8, 9, 15) В котлетну масу (2 рази пропускають через м'ясорубку) додають сіль, вершкове масло і перемішують. Із одержаної маси роблять кульки масою 10-12 г і варять на парі або у воді до напівготовності. Потім заливають молочним соусом і тушкують 5-10 хв до готовності.

Подають їх з в'язкими кашами, відварними макаронами, картопляним, морквяним, буряковим пюре.

Курячі котлети фаршировані парові (дієти №1,2, 5, 7/10, 15)

Зачищене філе курки тонко відбивають, додають густий молочний соус з посіченими вареними яйцями, загортають і надають яйцевидної форми. Кладуть у змащений вершковим маслом сотейник, наливають трохи води, накривають кришкою і варять на слабкому вогні до готовності.

Відпускають котлету з гарніром і маслом.

Оладки з яловичої печінки (дієта № 2) Печінку зачищають від плівок, пропускають через м'ясорубку, додають черствий хліб, протертий крізь грохот, вершкове масло. Перемішують і формують кружальця. Смажать основним способом у топленому маслі.

Відпускають з гарніром: в'язкі каші, овочеve пюре, макаронні вироби відварні; поливають маслом.

22.10. Страви з яєць

В зв'язку з високим вмістом у жовтках яєць жироподібної речовини - холестерину, яйця і яєчні страви різко обмежуються для діет №5, 7/10.

Для дієти № 1 яйця готують рідкими, дають парові омлети.

Для дієти № 2 готують омлети, яєчні смажені без грубої шкірочки.

Для дієти № 5 яйця в обмеженій кількості (до одного яйця на день) використовують для додавання в різні страви, де це необхідно згідно I технологією приготування.

Для дієти № 7/10 страви з яєць обмежуються, але допускаються натуральні страви з яєць без солі, з додаванням відвареної, а потім підсмаженої цибулі.

В дієти № 9 обмежують жовтки.

Омлет з м'ясом паровий (дієти №1,2)

Яйця змішують з молоком і сіллю. М'ясо варять, охолоджують, пропускають через м'ясорубку з паштетною решіткою, змішують з яєчно-молочною сумішшю. Виливають на змащений вершковим маслом лист і варять на парі.

Відпускають у столовій тарілці, поливають вершковим маслом.

Омлет з морквою паровий (дієти № 1,2, 7/10) Нашатковану моркву припускають з невеликою кількістю води і масла, а потім протирають.

Яйця змішують з молоком і протертою морквою, солять. Суміш виливають у форму і варять на парі. При відпусканні поливають вершковим маслом. Для дієт № 7/10 омлет запікають.

Омлет з яєчних білків з цвітною капустою (дієти № 5, 9, 10)

Відварену цвітну капусту розділяють на суцвіття, кладуть у форму, змащену маслом, і заливають яєчними білками, збитими з молоком. Варять на парі.

Яєчна кашка (дієти №1,2, 7/10, 8, 9, 15) Яйця змішують з молоком, додають сіль, вершкове масло і варять

при безперервному помішуванні до консистенції напіврідкої каші. При подаванні поливають маслом. Можна відпускати з консервованим зеленим горошком (крім дієт № 1, 2), прогрітим у власному соку і заправленим вершковим маслом.

22.11. Страви з сиру

Сир є цінним джерелом білків, незамінних амінокислот, які покращують жировий обмін. Тому він рекомендується при захворюваннях печінки, атеросклерозі. Крім цього, сир - основний постачальник солей кальцію. Відсутність в сирі азотистих екстрактивних речовин і пуринових основ дає можливість використовувати його при порушенні обміну речовин. В дієтичному харчуванні використовують свіжий сир з невисокою кислотністю, з якого готують холодні закуски, другі страви. Для відпускання в натуральному вигляді використовують тільки пастеризований сир, а для приготування страв його обов'язково протирають.

Для дієти № 1 використовують тільки свіжий сир з невисокою кислотністю - не більше 160-170° Тернера.

Страви готують з протертого сиру з молоком, вершками, свіжою сметаною, на парі.

Страви з протертого сиру в запеченому і смаженому вигляді, не допускаючи грубої шкірки, можна використовувати для дієти № 2.

Особливо показані страви з сиру (у натуральному, відварному і запеченому вигляді) для дієти № 5. Краще використовувати обезжирений сир.

Для дієти № 7/10 використання страв з сиру теж добре показано, тому що вони мають хороший смак без солі. В страви додають цукор, ізюм, курагу.

З метою обмеження жиру в раціоні для дієти № 9 слід готувати страви з обезжиреного сиру.

Для дієти № 11 особливо важливо готувати кальційований сир, тому що він має лікувальне значення при туберкульозі.

Кальційований сир (дієти № 1, 2, 5, 11)

Молоко доводять до кипіння і відставають. Молочнокислий кальцій розчиняють у теплій воді і при безперервному помішуванні вливають його в гаряче молоко (4-5 г порошку і 100 мл води на 1 л молока). Звернуте молоко охолоджують, проціджують через складену в кілька разів марлю і одержаний сир кладуть під прес для ущільнення.

Сир з молоком (дієти №1,5, 7/10, 8, 9, 15) Не кислий сир кладуть в глибоку тарілку і заливають кип'яченим охолодженим молоком. Молоко можна подати окремо. Для дієт № 1, \ 7 можна відпускати з цукром.

Сир зі сметаною (дієти №1,2, 5, 7/10, 8, 9, 15) Сир протирають, кладуть гіркою в тарілку і поливають сметаною. 11 осипають цукром (крім дієти № 9). Можна додати для ароматизації сиру ванілін або корицю.

Суфле з сиру (дієти №1,2, 5, 7/10, 15)

Сир протирають і змішують зі сметаною, додають яєчні жовтки, розтерті з цукром, борошно, молоко, сіль. Масу добре перемішують. Яєчні білки охолоджують, збивають в густу піну і поступово додають н підготовлену масу, ретельно перемішуючи. Потім масу викладають у змащену вершковим маслом форму шаром 3-4 см і варять на парі 35-45 хв.

Сирники з морквою (запечені) (дієти № 2, 5, 7/10, 15) Моркву подрібнюють, припускають з невеликою кількістю води і вершкового масла. Потім додають молоко, нагрівають до кипіння, нсипають манну крупу і, помішуючи, варять 5-7 хв. Масу охолоджують, додають протертий сир, яйця, цукор, сіль і добре перемішують. І одержаної маси формують сирники круглої приплюсну тої форми, панірують їх в борошні, кладуть на змащений вершковим маслом лист з високими бортами. Сметану змішують з Гюрошном і цією сумішшю поливають сирники. Запікають в жаровій шафі 25-30 хв.

Подають в гарячому вигляді по 3 шт. на порцію зі сметаною, молочним або сметанним соусом.

Оладки з сиру (дієти № 2, 7/10, 9, 15)

Сир протирають, розводять молоком, додають борошно, цукор (крім дієти № 9), сіль, яйця, соду харчову і перемішують до утворення однорідної маси. Одержану масу кладуть столовою ложкою на гарячу І ковороду, змащену вершковим маслом, і обсмажують з обох боків Іо золотистого кольору.

Відпускають по 3 шт. на порцію зі сметаною.

Солодкі страви

В дієтичному харчуванні при різних захворюваннях (крім цукрового діабету і ожиріння) рекомендуються солодкі страви, натуральні ягоди і фрукти.

Особливо цінні солодкі страви при захворюваннях, коли протипоказана сіль і бажане введення цукрів, які легко засвоюються, тобто при дієті № 7/10. Використовують абрикоси, курагу, ізюм в сирому, вареному і запеченому вигляді для приготування киселів, компотів. Желатин підвищує згортання крові, тому жельовані страви обмежуються при дієті № 10.

При цукровому діабеті (дієта № 9) використовують кислі сорти фруктів і ягід, цукор і солодощі виключають із раціону. Замість цукру використовують сахарин, сорбіт, ксиліт. Замість 1 г цукру беруть 0,002 г сахарину. Для того щоб сахарин було зручніше дозувати, його попередньо розчиняють у гарячій воді - на 1 л води 2 г сахарину. Цього розчину беруть стільки ж, скільки потрібно на страву цукру (тобто замість 10 г цукру беруть 10 г розчину сахарину).

Для дієт №1,2,5 використовують достиглі солодких сортів ягоди і фрукти, компоти, киселі, муси, пюре, печені яблука. Із раціону виключаються кислі ягоди і фрукти, а також ті, які містять багато клітковини: абрикоси, виноград, сливи і ін.

Технологія приготування солодких страв в дієтичному харчуванні не відрізняється від звичайної.

Желе з кави на рисовому відварі (дієта № 4) З рису готують відвар, який з'єднують з готовою вареною кавою. Додають цукор і підготовлений желатин. Доводять до кипіння, розливають у форми і охолоджують.

Желе з кислого молока, кефіру, ацидофіліну (дієти №2, 5, 7/10, 9)

Кисле молоко (кефір або ацидофілія) добре перемішують, додають охолоджений до температури 50°C цукровий сироп з розчиненим желатином і ваніліном, розмішують, розливають у форми і охолоджують.

Перед подаванням викладають на тарілку і поливають варенням.

Крем з кислого молока (дієти № 2, 5, 7/10, 15) Яєчні жовтки розтирають з цукром, з'єднують із замоченим желатином і гарячим молоком; помішуючи, нагрівають на водяній бані до розчинення желатину.

Одержану суміш проціджують і додають до неї корицю. Сметану разом з кислим молоком (1:1) збивають в піну і цівкою додають в яєчно-молочну суміш з желатином, перемішують, розливають у форми і охолоджують.

Яблука, фаршировані сиром (дієти № 5, 7/10) Із яблук виймають насіннєві гнізда (шкірку не обчищають), а їх місце заповнюють сиром, змішаним з яйцем і цукром. Підготовлені яблука кладуть на лист, підливають трохи води і печуть в жаровій шафі 15-20хв.

Відпускають в гарячому або холодному вигляді, посипавши цукровою пудрою.

Напої

В дієтичному харчуванні широко використовуються фруктові і овочеві соки, а також відвари із свіжих, сушених плодів і ягід. Ці напої (цінним джерелом мінеральних речовин, вітамінів, органічних кислот і дубильних речовин.

Багато фруктових і овочевих напоїв володіють лікувальними властивостями. Особливо рекомендують соки при дієті № 1, коли забороняються сирі овочі і фрукти, а для підвищення опору організму необхідна достатня кількість мінеральних речовин і вітамінів, які поступають із соків.

Для дієти № 2 використовують фруктові і ягідні соки (крім виноградного і капустиного).

Для дієти № 5 використовують соки і напої із солодких ягід і фруктів, томатний сік, відвар шипшини.

Норму вільної рідини слід враховувати при споживанні напоїв в дієтах №7/10, 8.

Для дієти № 9 напої готують із заміниками цукру (ксиліт, сорбіт).

Забороняються газовані напої, особливо для дієт №1,2, 7/10.

Напій із плодів шипшини (дієти №1,2, 5, 7/10, 8, 9, 15) Промиті холодною водою сушені плоди шипшини заливають окропом і варять в закритому посуді при слабкому кипінні 5-Ю хв, додають цукор (для дієт № 8, 9 - ксиліт або сорбіт). Потім залишають в холодному місці для настоювання на 24 год, після чого відвар проціджують.

Напій із сушеної чорниці (дієти № 2, 4)

Чорниці промивають, заливають окропом, варять в закритому посуді 10-15 хв і додають цукор. Настоюють 3-4 год і проціджують.

Рисовий відвар з чорниціями (дієти № 1,2, 4) Сушені чорниці варять 10-15 хв, настоюють і проціджують. Рисову крупу промивають, заливають кип'яченою водою, варять до повного розварювання і проціджують.

Рисовий відвар з'єднують з відваром чорниць, додають цукор і доводять до кипіння. Подають теплим.

Напій із висівок з лимонним соком (дієти № 2,5, 7/10, 8) Висівки заливають гарячою водою, додають цедру лимона, доводять до кипіння, дають настоятися протягом 2-3 год і проціджують. Додають цукор (крім дієт № 8, 9) і сік лимона.

Напій з ревеню (дієта № 10)

Черенки ревеню, очищені від волокон, дрібно нарізають і відварюють у закритому посуді протягом 10-15 хв. Після настоювання відвар проціджують, додають цукор і охолоджують.

Картопляний напій з журавлиною (дієти № 2, 8, 10) Сиру очищену картоплю натирають на тертці і віджимають сік. Потім залишають його на 1-2 год для відстоювання крохмалю в добре закритому посуді. Після відстоювання крохмалю сік зливають. З журавлини віджимають сік, а залишки відварюють і охолоджують. Картопляний сік змішують з журавлиновим соком і відваром, додають цукор. Напій швидко використовують, бо він не підлягає зберіганню. Без журавлини рекомендують для дієти № 1.

Помідорний сік (дієти № 1, 2, 5, 7/10, 9, 15) Добре достиглі помідори промивають, а потім бланшують 2-3 хв и окропі. Нарізають, віджимають сік через марлю або соковижималку і охолоджують.

Капустяний сік (дієта № 2)

Свіжу білоголову капусту подрібнюють, товчуть в посуді, який не окислюється, віджимають сік.

Дієтичні кисломолочні продукти

До дієтичних кисломолочних продуктів належать кисле молоко, ацидофільні продукти, кефір, кумис, кисломолочні напої, які виробляють з пастеризованого незбираного або знежиреного молока сквашуванням його заквасками, їх готують на чистих культурах молочнокислих бактерій з додаванням або без додавання культур молочних дріжджів. У процесі бродіння лактози утворюється молочна кислота, яка діє на кальцієві солі казеїну. Він відокремлюється з утворенням згустка. При додаванні дріжджів крім молочнокислого бродіння відбувається і спиртове з утворенням спирту і вуглекислого газу.

Молочна кислота в кишках людини затримує розвиток гнильних мікроорганізмів і сприятливо впливає на процеси травлення. Молочнокислі бактерії утворюють антибіотики, які згубно діють на хвороботворні мікроорганізми, інтенсивно виділяють ферменти, що прискорюють травлення їжі.

Молочнокислі продукти краще, ніж молоко, засвоюються організмом, містять більше вітамінів С, В₁₂, мають приємний, освіжаючий смак, збуджують апетит, сприятливо діють на нервову систему, дихальні шляхи, їх використовують при лікуванні недокрив'я, туберкульозу, захворювань кишок, шлунка.

Кисле молоко виробляють з пастеризованого, стерилізованого незбираного або знежиреного молока сквашуванням закваскою чистих культур молочнокислих бактерій. Залежно від виду закваски і сировини розрізняють кілька видів кислого молока: звичайне, мечніковське, ацидофільне, Південне, ряжанка, варенець.

Виробляють кисле молоко з різними добавками - цукром, ваніліном, корицею, фруктовими-ягідними соками тощо.

Вміст жиру в мечніковському кислому молоці й ряжанці - 6%, у інших видах - 3,2; білків - 2,8, вуглеводів - 4%. Енергетична цінність 100 г кислого молока звичайного - 58 ккал, або 243 кДж, мечніковського - 83 ккал, або 347 кДж.

Рекомендують кисле молоко при недокрив'ї. Систематичне споживання його корисне при атеросклерозі, гіпертонії, деяких захворюваннях печінки і нирок. Воно нормалізує

обмін речовин, особливо жировий. Ацидофільне кисле молоко використовують при дизентерії, хворобі нирок, черевному тифі.

Доброякісне кисле молоко повинно мати чисті кисломолочні смак і запах, без сторонніх, не властивих продукту присмаків і запахів. У кислому молоці Південному допускається спиртовий присмак, у варенці й ряжанці - пастеризації. Колір - молочно-білий, ряжанки і варенця - кремовий з буруватим відтінком. Згусток у міру щільний, стійкий, незрушений, без газоутворення, на поверхні допускається незначне виділення сироватки (не більш як 3% від об'єму), у варенці й ряжанці допускається наявність молочних плівок. У ацидофільному і Південному кислому молоці згусток злегка тягучий. Кислотність кислого молока - 80-110°Т (Південного - 90-140, ряжанки - 75-100°Т).

Напій «Сніжок» - різновид кислого молока. Його виготовляють солодким і плодово-ягідним. За консистенцією він нагадує рідку сметану. Кислотність - 80-110°Т. Жирність солодкого напою не менш як 3,4, плодово-ягідного - 3%.

Ацидофільні продукти мають високі лікувальні властивості, оскільки ацидофільна паличка легко приживається в кишках, пригнічує ріст патогенних бактерій. Ацидофільні продукти виготовляють в такому асортименті: ацидофільне (з пастеризованого молока, яке сквашують чистими культурами ацидофільної палички), ацидофільно-дріжджове молоко (крім ацидофільної палички додають дріжджі), ацидофілія (з молока, яке зброджують чистими культурами ацидофільної палички, молочнокислого стрептокока з додаванням кефірної закваски). Ацидофільно-дріжджове молоко використовують при лікуванні туберкульозу, ацидофільне - дизентерії та черевного тифу. Консистенція ацидофільних напоїв має бути однорідною, такою, мк рідка сметана, може бути в'язкою або тягучою, допускається незначне відокремлення сироватки (не більш як 3% від об'єму). Смак і шпах - чисті, кисломолочні, специфічні, приємні, освіжаючі, злегка і острі, з легким дріжджовим запахом. Колір - молочно-білий або світло-кремовий, рівномірний по всій масі. Вміст жиру-1-3,2%, цукру (в солодких) - не менш як 5-6%, кислотність - 75-130°Т.

Кефір виробляють з пастеризованого молока сквашуванням тваскою з кефірних грибків, які зумовлюють молочнокисле і спиртове бродіння. Кефір виробляють в такому асортименті: жирний (вміст жиру - 3,2%), підвищеної жирності (вміст жиру - 6%), нежирний і вітамінізований (з додаванням вітаміну С).

Кефір корисний при лікуванні ожиріння, атеросклерозу, гіпертонії, цукрового діабету, при захворюванні печінки, нирок. Він збуджує апетит, угамовує спрагу, добре засвоюється організмом; енергетична цінність 100 г кефіру жирного - 59 ккал, або 247 кДж.

Кефір повинен мати чистий, кисломолочний, освіжаючий, злегка гострий, специфічний смак, без сторонніх присмаків і запахів. Консистенція - однорідна, нагадує рідку сметану.

Кумис виробляють із свіжого кобилячого або знежиреного коров'ячого молока, яке сквашують чистими культурами болгарської та ацидофільної паличок з додаванням дріжджів. Це продукт змішаного бродіння. Під час його виробництва накопичуються молочна кислота, спирт і вуглекислий газ, синтезуються вітаміни групи В, антибіотичні речовини, які пригнічують діяльність хвороботворних мікробів, у тому чійї туберкульозної палички.

Кумис збуджує апетит, активізує роботу серця, судин, підвищує працездатність, поліпшує засвоєння їжі. Він корисний для хворих туберкульозом легенів, при низькому артеріальному тиску, недокрів'ї, авітамінозі, шлунково-кишкових захворюваннях.

Кумис має характерні кисло-спиртові смак і запах, сметаноподібну консистенцію з бульбашками газу. Колір - молочно-білий.

Вироби з тіста

В лікувальному харчуванні використовують різні види тіста -прісне, дріжджове, бездріжджове, з висівками.

Свіжовипечені вироби з тіста володіють більш вираженою сокогінною дією, ніж черстві. Тому при захворюванні шлунка краще перетравлюються вироби вчорашнього випікання (дієти № 1, 2).

Борошняні вироби з висівок мають велику кількість вітамінів групи В, клітковини, солей магнію, мало вуглеводів, тому рекомендуються при ожирінні, цукровому діабеті, атеросклерозі.

Смажені вироби з тіста використовуються тільки для дієти № 5.

Вироби можуть виготовлятися тільки із висівок або з додаванням висівок до борошна (30-50%). Для приготування виробів висівки подрібнюють на кавомолці.

Хліб з висівками (дієти № 7/10, 8, 9)

Висівки підсушують, подрібнюють на кавомолці, з'єднують з просіяним борошном (1:1), розводять теплою водою. Додають розведені у воді дріжджі, сіль, олію, добре вимішують і ставлять на бродіння, при цьому 1-2 рази обминають. Готове тісто кладуть у змащені маслом форми, вистоюють 20- 30 хв і випікають при температурі 200-220°C.

Печиво з висівками (дієта № 9)

Яйця, ксиліт, вершкове масло з'єднують і розмішують до однорідної консистенції. Просіяне борошно змішують з підготовленими висівками (1:1), додають рідку масу і добре вимішують. Одержане тісто розкачують в пласт завтовшки 10-15 мм і нарізають печиво фігурними виїмками, укладають на змащений маслом лист і випікають в жаровій шафі при температурі 220-230°C.

Ватрушки з висівок з сиром (дієта № 9)

Розмелені сухарі з'єднують із сметаною, додають сіль, вершкове масло і яйця, добре вимішують і залишають на 15-20 хв. Із тіста формують коржик (по 2 на порцію), кладуть на лист, змащений маслом, і дерев'яним товкачиком роблять в них заглиблення, яке заповнюють фаршем, змащують яйцем і випікають при температурі 220-230°C.

Для фаршу: в протертий сир додають яйця, ксиліт і добре перемішують.

Бісквіт діабетичний (дієта № 9)

Яйця збивають до збільшення в об'ємі у 2,5-3 рази, додають сорбіт, подрібнені висівки, горіхи. Бісквітну масу виливають у форми, застелені промасленим папером, і випікають при температурі 200°C.

Випечений бісквіт поливають сиропом, який готують із рівної кількості сорбіту і води й ароматизованого ваніліном або лимонною цедрою.

Бісквіт змащують діабетичним кремом і нарізають на порції.

Для крему: м'яке масло збивають, поступово додають в нього сироп із сорбіту.

Бісквіт білковий (дієти № 1,2, 5, 7/10)

Білки збивають, не припиняючи збивання додають цукор, потім додають борошно і перемішують. Тісто випускають з кондитерського мішка на змащений маслом і посиляний борошном лист у вигляді булочок або паличок. Вироби посипають подрібненими горіхами і випікають при температурі 120-130°C протягом 20 хв.

Страви для хворих діабетом

Хворі цукровим діабетом повинні одержувати харчування із обмеженням в ньому вуглеводів і жиру. Оскільки вуглеводи містяться в основному у хлібі, крупах, картоплі, то значне зменшення в раціоні цих продуктів зменшує об'єм їжі і не створює в зв'язку з цим достатнього почуття ситості (цукор взагалі виключається із раціону і в об'ємі раціону ролі не грає).

Обмеження жиру також у відповідній мірі зменшує почуття ситості. Тому в меню дієти № 9 необхідно включати підвищену кількість різних страв з овочів, які містять незначну кількість вуглеводів, але внаслідок свого об'єму створюють відчуття ситості (капуста, огірки, кабачки, зелень).

З цією метою готують страви з натертих моркви, картоплі, а також із висівок після їх вимочування у воді для видалення крохмалю.

Картопляні фрикадельки

Обчищену картоплю натирають на тертці, кладуть в холодну воду на 4 год, промивають холодною водою і віджимають через марлю або серветку. У відміту картоплю додають воду, яйце і добре перемішують, потім розкладають на фрикадельки, які підсмажують на олії.

Готові фрикадельки поливають сметаною і тушкують в жаровій шафі. При відпусканні посипають зеленню.

Морквяні котлети

Моркву підготовляють так само, як і картоплю. Віджату моркву тушкують до готовності з додаванням води і масла, потім охолоджують до 50-60°C і додають сирі яйця, протертий знежирений сир, дрібно нарізану зелень, перемішують і формують котлети.

Змашують котлети яйцем, розмішаним з водою, і запікають або підсмажують.

Оладки з капусти з твердим сиром

Капусту дрібно шаткують, припускають з доданням сметани до готовності, охолоджують до 50-60°C, додають натертий твердий сир, сирі яйця і вимішують.

Одержану масу кладуть ложкою на сковороду і смажать.

Маскуючі страви

Деяким хворим при недокрів'ї, нервових захворюваннях, туберкульозі призначають сирі тваринні продукти: печінку, кістковий мозок і ін. Щоб хворий не відмовлявся від приймання їжі з цими продуктами, їх необхідно «маскувати», тобто з'єднувати з іншими продуктами, які своїм кольором, запахом і смаком надають страві звичайного для хворого вигляду.

Бутерброд з печінкою і кістковим мозком

Сирий кістковий мозок і напівсиру (злегка обсмажену) печінку протирають, змішують з припущеним у воді шпинатом, з якого готують пюре, та дрібно нарізаною зеленою цибулею.

Одержану масу заправляють сіллю і перцем і намащують на хліб.

Бутерброд з оселедцем і кістковим мозком

Філе оселедця протирають, змішують з протертим кістковим мозком, жовтком вареного яйця і дрібно посіченою зеленою цибулею. Використовують як бутербродну масу.

Корзиночки з печінкою і кістковим мозком

Випікають корзиночки (тарталетки) з тіста. Печінку злегка обсмажують, пропускають через м'ясорубку з дрібною решіткою, додають масло, протертий кістковий мозок. Масу вимішують, заправляють сіллю, перцем і наповнюють нею корзиночки.

Страви з гематогену

Сухий гематоген - це висушена харчова кров, зібрана із здорової рогатої худоби і свиней.

Кров висушують в спеціальних сушилках так, щоб збереглись основні якості свіжої крові.

Сухий гематоген містить більш як 80% повноцінного білка, солі заліза і комплекс вітамінів.

Для приготування страв використовують гематоген у вигляді порошку. Порошок засипають поступово в холодну воду у відповідній пропорції, розмішують до утворення однорідної маси без грудочок і залишають на 15-30 хв для набухання, потім солять і проціджують.

Омлет з гематогену

Порошок гематогену замочують у воді (10г порошку на 80 г води) і проціджують. В одержану гематогенну масу додають 1 г солі, трошки перцю, виливають на сковорідку з маслом і проварюють при помішуванні до загустіння.

Одержану масу змішують з пасерованою цибулею і запікають в жаровій шафі. Омлет використовують як добавку в супи, каші, в фарші для голубців, зразів, запіканок, млинчиків.

Бісквіт з гематогену

Гематогенну суміш після набухання збивають у густу тягучу масу, додають цукор, борошно, ванілін, перемішують і викладають у змащені маслом і посилені сухарями форми або листи з високими бортами з промасленим папером. Випікають в жаровій шафі.

Охолоджений бісквіт нарізають на шматочки і висушують у жаровій шафі. При відпусканні посипають цукровою пудрою.

Тістечка з гематогену

З випеченого і охолодженого бісквіта зрізають верхню шкірку, розрізають на 2-3 шари і склеюють їх збитими вершками або фруктовим пюре.

Вироби посипають цукровою пудрою або покривають збитими вершками і нарізають на порції.

Страви з дріжджів

Пресовані пекарські дріжджі служать хорошим джерелом білка і вітамінів групи В, а також солей кобальта. В лікувальному харчуванні дріжджі використовують при недостатньому загальному харчуванні, яке супроводжується недокрів'ям.

Дріжджовий сироп

Пресовані дріжджі подрібнюють, заливають теплою водою і, помішуючи, розчиняють до утворення однорідної маси без грудок.

Одержану суміш доводять до кипіння і при незначному нагріванні варять до одержання сиропу світло-коричневого кольору.

Цей сироп додають в овочеві супи, щі, борщі, соуси, другі тушковані страви.

Дріжджова крупа

Пресовані дріжджі подрібнюють, розчиняють у невеликій кількості теплої води і розмішують до однорідної густої маси. Суміш виливають на змащений жиром лист з високими бортами або сковороду і, помішуючи, випаровують до одержання крупинок. Потім додають жир і продовжують смажити до одержання сухої дрібної крупи. Смажити можна після подрібнення без додавання води.

Дріжджову крупу додають в гречану кашу, запіканки, соуси, голубці і ін.

Паштет із дріжджів

В розчинені до сметаноподібної консистенції дріжджі додають сіль, борошно, дрібно посічену ріпчасту цибулю, масло і, помішуючи, підсмажують до густоти паштету. Для зменшення в'язкості в масу можна додати перед споживанням сухарі.

ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ І УЧНІВ ПТУ

Особливості харчування школярів

ПОТРЕБА ШКОЛЯРІВ У ПОЖИВНИХ РЕЧОВИНАХ

Харчування школярів здійснюється в підприємствах харчування, які розміщені на території школи (їдальні або буфети-роздавальні).

Організація раціонального харчування школярів сприяє нормальному фізичному і розумовому їх розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та успішності в навчанні.

Правильне харчування підвищує опір організму до інфекційних захворювань і інших несприятливих факторів навколишнього середовища.

Особливість харчування школярів обумовлена їх віком. Є три вікові групи: молодша (7-10 років), середня (11-13 років) і старша (14-17 років).

Для забезпечення всіх функцій організм повинен постійно одержувати необхідні поживні речовини у відповідній кількості (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі), які б відповідали енергетичним затратам (табл. 1.1).

При розробленні дитячих раціонів і складанні меню шкільних сніданків і обідів необхідно суворо дотримуватись норм харчування, калорійності раціону і добової потреби в необхідних поживних речовинах; вони повинні бути повноцінними і містити необхідну кількість білків, жирів і вуглеводів.

Раціони харчування дітей повинні складатися на науковій основі з врахуванням віку, бути різноманітними як за асортиментом продуктів, так і за способами теплової обробки.

Особливо потрібно звертати увагу на забезпечення раціону харчування в достатній кількості білками, оскільки вони є основним структурним елементом для побудови нових клітин, тобто для росту і розвитку організму.

Недостатня кількість білків в харчуванні дітей призводить до затримки росту і розвитку, порушується діяльність залоз внутрішньої секреції, знижується опір організму до різних захворювань.

Таблиця 1. 1 Добові норми основних харчових речовин для школярів

Вік, років	Енергетична цінність, ккал	Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г
		всього	в тому числі тваринні	всього	в тому числі рослинні	
7-10	2350	77	46	79	16	335
хлопці 11-13	2750	90	54	92	18	390
дівчата 11-13	2500	82	49	84	17	355
хлопці 14—17	3000	98	59	100	20	425
дівчата 14-17	2500	82	49	84	17	355

Найбільш повноцінні білки тваринного походження, що містяться в м'ясі, рибі, яйцях, сирі, молоці, оскільки в них знаходяться життєво необхідні амінокислоти.

Жири необхідні для покриття енергетичних затрат і процесів терморегуляції. Вони повинні становити не менш як 30% добової калорійності раціону. Найбільш цінні в цьому випадку масло, молоко, вершки, яйця. В харчування школярів повинно входити і рослинне масло, оскільки воно є джерелом біологічно цінних ненасичених жирних кислот.

Жири яловичий і баранячий мають високу температуру плавлення, важко перетравлюються, тому в харчуванні школярів не використовуються.

Вуглеводи - основне джерело енергії. Вони беруть участь в обміні речовин, сприяють правильному використанню організмом білків і жирів. Тому в харчуванні школярів необхідно широко використовувати хліб, різні крупи, картоплю, овочі, ягоди, фрукти, солодоці.

У школярів підвищена потреба в мінеральних речовинах в зв'язку з тим, що процеси росту і розвитку у них супроводжуються збільшенням маси клітин, мінералізацією скелета.

Мінеральні речовини містяться у всіх продуктах (м'ясі, рибі, молоці, яйцях, картоплі, овочах). Особливо важливо забезпечити організм, що росте, солями кальцію і фосфору, які входять до складу кісткової тканини. Солі кальцію необхідні для роботи серця і м'язів, нормального росту і утворення кісток.

Основним повноцінним джерелом кальцію є молоко і молочнокислі продукти, в яких він міститься в оптимальному співвідношенні з фосфором і магнієм.

В добовому раціоні повинно бути 1 г кальцію, 1,5-2 г фосфору і 0,3-0,5 г магнію.

Солі заліза необхідні для нормального кровоутворення і синтезу ряду ферментів, вони входять до складу гемоглобіну. Містяться солі заліза в яловичині, печінці, жовтку яйця, зелених овочах, помідорах, ягодах, яблуках.

Добова потреба солей заліза - 12-15 мг.

При нестачі в харчуванні солей заліза можна в кулінарні вироби додавати гематоген, в якому знаходиться багато заліза, міді і йоду.

Нестача йоду в дитячому організмі викликає захворювання щитовидної залози. Добова потреба дітей в йоді невелика, складає приблизно 0,15 мг, і може бути достатньою при введенні в раціон харчування страв і закусок з морських риб і продуктів моря.

В раціоні школяра повинно бути 8-10 г кухонної солі, яка є постачальником натрію. Солі калію і натрію служать регулятором води в тканинах. Калій міститься в картоплі/капусті, моркві, чорносливі і інших продуктах. Добова потреба в солях калію для дітей більш вища, ніж для дорослих, і складає 3,5 г.

Велике значення має забезпечення харчування школярів необхідною кількістю вітамінів. Вони сприяють правильному росту і розвитку дітей, беруть участь у всіх обмінних процесах.

Дитячий організм особливо чутливий до нестачі вітамінів, яка швидко викликає у них втому, дратівливість, діти втрачають апетит. У зв'язку з інтенсивним ростом і посиленням обміном речовин потреба дітей у вітамінах трохи вища, ніж у дорослих

(таблиця 1.2).

Таблиця 1. 2

Добова потреба дітей у вітамінах, мг

Вік школярів, років	Вітаміни					
	A	B1	B ₂	B ₁₂	PP	C
7-10	1,5	1,4	1,9	1,7	15	50
11-13	1,5	1,7	2,3	2,0	19	60
хлопці 14-17	1,5	1,9	2,5	2,2	21	80
дівчата 14-17	1,5	1,7	2,2	1,9	18	70

Вітамін А підвищує опір організму до інфекційних захворювань, необхідний для нормальної функції органів зору, росту. Його відсутність сповільнює ріст, порушує зір, викликає захворювання верхніх дихальних шляхів, сухість шкіри лица і рук. Вітамін А міститься у вершковому маслі, молоці, вершках, ікрі, риба'ячому жирі, ячному жовтку, печінці. Він може утворюватися в організмі з провітаміну А-каротину, який міститься в рослинних продуктах: моркві, помідорах, шпинаті, цавлі, зеленій цибулі, салаті, шипшині, абрикосах. Тому ці продукти слід включати в раціон дитячого харчування. Добова потреба у вітаміні А - 1,5 мг.

Вітамін В бере участь у мінеральному обміні, сприяє правильному відкладанню солей кальцію і фосфору в кістках (регулюючи цим формування кісткової тканини). Він знаходиться у вершковому маслі, сирі, ячному жовтку, печінці, оселедцях. Вітамін О синтезується в організмі під дією ультрафіолетових променів сонця.

Вітамін С (аскорбінова кислота) підвищує опір організму до інфекційних захворювань, бере участь у всіх обмінних процесах. При нестачі його підвищується сприйнятливність до різних захворювань, падає працездатність, спостерігається повільний розвиток дітей. Якщо

в їжі немає вітаміну С, розвивається важке захворювання - цинга. Вітамін С міститься в овочах, зелені, ягодах, фруктах, картоплі, капусті. Добова потреба може бути забезпечена різноманітним харчуванням.

У весняно-зимовий період в перші, солодкі страви з метою вітамінізації можна додавати препарат вітаміну С, вітамінізовані солі і жири.

Учні повинні систематично одержувати вітаміни групи В, тому в їх раціон харчування необхідно включати пшеничний, житній хліб, страви з круп, м'яса, яєць і молока. Добова потреба у вітаміні В₁ в залежності від віку коливається від 0,5 до 2,5 мг. Вітамін В₂ пов'язаний з білковим і жировим обміном, має велике значення для нормальної функції нервової системи, шлунково-кишкового тракту. Нестача його викликає шкіряні захворювання, стоматити, порушується діяльність центральної нервової системи. Добова потреба школярів у вітаміні В, - 1,5-2,5 мг. Міститься він в молоці, яйцях, печінці, м'яси, овочах.

ЗБАГАЧЕННЯ ШКІЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ВІТАМІНАМИ їжа дітей всіх вікових груп повинна містити достатню кількість вітамінів протягом всього року. Це досягається суворим дотриманням правил обробки харчових продуктів, які забезпечують мінімальні втрати вітамінів, використанням продуктів, багатих вітамінами групи А, В_р, В₂, РР, О, С, приготуванням спеціальних вітамінних страв (особливо з сирих овочів), вітамінізацією їжі.

При приготуванні страв для школярів підбирають продукти, багаті вітамінами, які необхідні для організму, що росте, і намагаються зменшити втрати їх під час кулінарної обробки. Але це не завжди можливо. Тому використовують вітамінізовані продукти: кухонну сіль, цукор, вітамінізовані аскорбіновою кислотою харчові жири, збагачені вітаміном А і каротином, і молочні продукти з вітаміном С.

Вітамінізована сіль містить 1% аскорбінової кислоти і 5% крохмалю, який є її стабілізатором в процесі зберігання. Якщо солі додають 2-5 г на порцію супу і 1-2 г на порцію другої страви, то це становить додатково близько 30-70 мг вітаміну С на обід. Щоб зменшити втрати аскорбінової кислоти при використанні вітамінізованої солі, необхідно додавати сіль в салати при заправленні, в супи - за 5-10 хв до готовності, а макаронні вироби, рис, картоплю, капусту і інші овочі варять без солі і додають її або в самому кінці, або при заправленні маслом.

Розсипчасті каші солять, коли вони починають густішати, а рідкі і ПГ язкі - в кінці варіння.

Вітамінізований цукор необхідно додавати в чай, каву, какао, кефір, кисле молоко, сир і такі солодкі страви, які не вимагають довгої І силової обробки (компоти, киселі).

Вітамінізоване молоко не піддають тепловій обробці, а використовують як самостійний напій або з густими киселями, кашами, сиром.

Вітамінізовані жири використовують як звичайні.

Страви, багаті вітамінами, готують з сирих овочів. Це салати з зеленої цибулі, огірків, редиски, помідорів, капусти, тертої моркви та інші, оформляють зеленою петрушкою.

Супи вітамінізують, посипають при відпусканні зеленню. До других страв додають додаткові гарніри зі свіжих помідорів, огірків, редиски, зеленого перцю.

Для оформлення широко використовують зелену петрушку, кріп, цибулю.

Інколи при відсутності вітамінізованих продуктів використовують вітамінні препарати - аскорбінову кислоту у вигляді таблеток по 50 мг.

Таблетки подрібнюють і закладають в казан перед роздаванням супів, киселів, компотів. Вітамін С додається з розрахунку 50 мг на порцію супу, склянку молока, компоту, киселю.

Зберігати вітамінізовані страви не потрібно. Вітамінізація їжі для школярів проводиться з 1 листопада до закінчення навчального року.

Особливо вітамінізує шкільні обіди напій з шипшини.

Технологія приготування страв для школярів суттєво не відрізняється від принципів раціональної технології. Основне значення має раціонально складене меню, оформлення страв, а для школярів молодшого віку і величина порцій.

Харчування в школах повинно будуватися з урахуванням побутових навичок і смаків, які властиві дітям шкільного віку. Одночасно необхідно прищеплювати їм смак до страв з найбільш цінних продуктів і виробляти навички раціонального режиму харчування.

Для дітей молодшого шкільного віку рекомендуються переважно протерті молочні і овочеві супи. Овочі, які мають грубу клітковину (буряк, морква, капуста), дрібно нарізають, щоб вони не викликали подразнення шлунково-кишкового тракту і шлунка. Об'єм порцій супів для учнів молодшого віку не повинен бути більшим як 250 г, для учнів старших класів - 300- 400 г.

Для збудження апетиту діти не погребують особливих подразників, таких, як перець, гірчиця, оцет, а замість них використовують різні ароматичні продукти: біле коріння, зелень петрушки, кропу, ванілін і ін.

Рибу використовують без дрібних кісток, розробляють її на філе з шкірою без реберних кісток або на філе без шкіри і реберних кісток.

Широко використовують страви з котлетної маси, м'яса, риби, птиці (биточки, котлети, тюфтелі, рулети).

З м'яса готують дрібношматкові страви, щоб при споживанні не потрібно було користуватися ножом. М'ясо повинно бути м'яким, не жорстким.

Не готують страви з кісточками (рагу, смажена птиця), не використовують жирного м'яса (свинину, гусей, качок).

Виключають із раціону гострі страви (солянки, харчо).

Діти не люблять у складі супів моркву, цибулю і часто залишають їх на тарілці. Тому їх потрібно додавати в супи у протертому вигляді, а на гарніри готувати рожеве пюре (з картоплі і моркви, картоплі і буряка).

Гарячі страви і напої повинні мати температуру 50-60°C, а холодні - не нижче 15°C. Тому після приготування перед відпусканням гарячі страви охолоджують до вказаної температури, а кефір, кисле молоко, холодні закуски витримують при кімнатній температурі.

Не потрібно до складу шкільних сніданків і обідів включати цукерки, шоколад і інші продукти, які мають в основному лише смакове значення.

У проміжках між прийомами їжі діти теж не повинні споживати солодошів, оскільки це знижує апетит і погіршує засвоювання їжі. Вмкіпочають із раціону шкільного харчування виробу, смажені у фрм порі, які подразнюють слизову оболонку шлунка.

Асортимент овочевих страв повинен бути широким і різноманітним за способами приготування (відварні, тушковані, смажені, запечені).

Щодня в меню повинні бути молочні страви: протертий сир, Іинги, запіканки, вареники з сиром, супи молочні, ватрушки, киселі молочні.

Велику увагу приділяють оформленню страв. Всі елементи оформлення страв повинні бути їстівними. Гарному оформленню страв сприяє правильне нарізання продуктів, відповідне розміщення їх на страві за кольором і конфігурацією. Широко необхідно застосовувати для запіканок, пудингів порційні форми, фігурне нарізання шматків у вигляді ромбиків, трикутників, прямокутників.

Посуд для відпускання страв використовувати з малюнками.

Велике значення має режим харчування, їжу діти повинні одержувати не менше чотирьох разів на день, в один і той самий час. Порушення режиму харчування викликає порушення діяльності травних залоз, зменшує апетит.

Денний раціон харчування по калорійності можна розподіляти таким чином: сніданок - 20-25%, обід - 40%, підвечірок - 15%, вечеря -20-25%.

Учні, які відвідують школу в першу зміну, снідають вдома, а в школі одержують другий сніданок. Обідають учні в школі не пізніше 13.30-14год.

Якщо учні відвідують школу в другу зміну, то вони обідають вдома, а в школі одержують підвечірок. За 1-2 год до сну діти повинні вечеряти.

СКЛАДАННЯ МЕНЮ

Одним із основних документів для приготування їжі в шкільних їдальнях є меню. Меню - інформація для учнів, а також програма роботи їдальні.

Шкільні їдальні працюють суворо за циклічним меню, яке складається на тиждень або декаду. Меню складається з урахуванням харчової цінності і добової потреби дитячого організму в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, різноманітності страв, сезонності, вартості страви, трудомісткості в приготуванні. Чим різноманітніша їжа, тим краще забезпечується організм необхідними поживними речовинами. Одноманітна їжа не може забезпечити розвиток підліткового організму.

Тому при складанні меню слід передбачити приготування страв із різноманітних продуктів, страви не повинні повторюватися протягом 4-5 днів. У технології є широкий асортимент перших і других страв, необхідно їх вміло використовувати при складанні меню з врахуванням вимог, які ставляться до раціонального харчування школярів. Так, якщо на перше в меню включений овочевий суп, то на друге краще передбачити м'ясну страву, рибу або запіканку з сиру з молочним соусом. При подаванні молочного супу на друге добре подати овочеву страву, м'ясну.

Різноманітності їжу також можна правильним підбором гарнірів і соусів, які доповнюють харчову цінність основних страв.

Інколи при відсутності якогось продукту для збереження харчової і біологічної цінності раціону необхідно замінити його продуктом, рівноцінним за хімічним складом. Наприклад, взаємозамінюваними за білковим складом є м'ясо, риба, сир, яйця. Циклічне меню також дозволяє організувати харчування школярів так, щоб замінити продукти лише в крайньому разі, тому що при заміні одного продукту іншим, хоч кількість речовин може вирівнятися, якість може бути різною - змінюватись амінокислотний склад білків, жирів раціону і ін.

Необхідними в харчуванні дітей і школярів є молоко, вершкове масло, м'ясо, хліб, цукор.

Учні молодших класів щодня на сніданок повинні одержувати 200 г молока.

При складанні меню важливо різноманітності його і за набором продуктів та способами їх кулінарної обробки.

Необхідно широко використовувати сезонні страви із зелені, овочів, плодів, ягід і фруктів, а в теплі літні дні включати в меню холодні страви (солодкі супи, салати і ін.).

При комплектуванні обідів і сніданків допускається відхилення в **калорійності** на 5-10%. Харчова цінність страв може бути практично змінена за рахунок зміни норми їх відпуску, а також виду і норми гарніру

Меню складається на основі нормативно-технічної і методичної документації (Збірник рецептур страв для школярів, прейскуранти цін на страви шкільного харчування).

АСОРТИМЕНТ СТРАВ ШКІЛЬНИХ ЇДАЛЕНЬ

В організації раціонального харчування дітей велике значення має правильна науково обґрунтована технологія приготування їжі. Правильна кулінарна обробка продуктів повинна максимально зберігати їх біологічну цінність, підвищувати засвоюваність і надавати їжі приємного зовнішнього вигляду, смаку і запаху.

При тепловій обробці продуктів перевага надається таким способам, як варіння, припускання, тушкування і запікання. Обмежується смаження, повністю виключається смаження у фритюрі, особливо при приготуванні страв для учнів молодших класів.

Холодні закуски

В меню шкільних їдалень холодні закуски займають значне місце, оскільки салати з сирих овочів є важливим джерелом вітамінів, мінеральних речовин, а також збуджують апетит (салати з зеленої цибулі, капусти, редиски, помідорів, огірків). Заправляють салати сметаною або олією. Готують також салати вітамінні, картопляні, вінегрети, ікру овочеву і баклажанну.

Широко використовують закуски із сиру (сиркові маси, сир зі сметаною і інші).

Супи

Асортимент супів шкільних їдалень мало чим відрізняється від раціонального, але виключаються дуже гострі страви: солянки, харчо, борщ флотський і ін. В меню слід включати картопляні супи з крупами, бобовими, макаронними виробами, м'ясними або рибними фрикадельками. Значне місце займають супи з макаронами, локшиною, вермішелью, рисом.

Борщ, щі з квашеної капусти, розсольник з крупою готують за звичайною технологією, але не гострі і не кислі.

В літній період готують супи на фруктових відварах, які подаються з рисом, локшиною, галушками.

Страви з овочів

У раціон дітей необхідно включати велику кількість страв з різних овочів. Асортимент овочевих страв через їх трудомісткість у шкільних їдальнях невеликий, і обмежується найчастіше овочевими гарнірами (картопляне пюре, капуста тушкована) і стравами (рагу овочева, картопляні котлети, голубці овочеві).

Розширення асортименту овочевих страв можливе в умовах індустриальної технології і виробництва овочевих напівфабрикатів високого ступеня готовності: запіканки капустяні, морквяні, котлети, биточки капустяні, морквяні, голубці, капуста тушкована.

Страви з круп і макаронних виробів

В харчуванні дітей широко застосовують різноманітні за смаком і технологією приготування страви з круп і макаронних виробів.

Найбільш поширені різні каші, пудинги, запіканки, биточки. Для дітей молодшого шкільного віку бажано включати в раціони сніданків рідкі і в'язкі каші з гречаної, вівсяної, манної і рисової круп.

В'язкі каші можна готувати з морквою, гарбузом, сливами. Добре різноманітять меню страви з круп з варенням, солодкими соусами.

З макаронних виробів готують бабку з локшини з сиром, макарони зі сметаною, макарони з сиром, макарони з м'ясом і інші.

Страви з молока, сиру та яєць

Молоко, сир, яйця є дуже цінним джерелом білків, мінеральних солей і ряду біологічно активних речовин. Тому страви з цих продуктів повинні широко використовуватись в шкільних їдальнях. Молоко і кисломолочні продукти подають, на натуральними і з різними випеченими виробами.

Сир для подавання натуральним або для різних страв необхідно протирати. З нього готують сиркові маси, сирники, запіканки. Сирники і о і у ють з додаванням картоплі або моркви.

Страви з риби

В шкільних їдальнях готують страви з нежирної риби і малокісткової. Розробляють рибу на філе з шкірою без реберних кісток. Велику кількість страв готують з рибної котлетної і кнельної маси. Рибні котлети, биточки, зрази для молодших школярів бажано готувати на парі. Готують рибу тушковану в соусі томатному з овочами. На гарнір до страв з риби подають відварену картоплю, картопляне пюре. Додатково - огірочки, помідори, салат з капусти.

Страви з м'яса

З м'яса в шкільному харчуванні використовують широкий асортимент страв. При цьому не рекомендується використовувати частини туші з невеликою кількістю сполучної тканини.

Для приготування м'ясних страв рекомендується використовувати нежирну яловичину, телятину кролика, курей, курчат, індиків, печінку, язик.

В меню необхідно включати більше страв з котлетної маси: котлети, биточки, зрази, тюфтелі, рулети, котлети з курей і кролика, пудинги і суфле з м'яса.

Для учнів старших класів асортимент м'ясних страв значно розширений. Можна використовувати відварні, тушковані страви: м'ясо тушковане, гуляш, плов, печеню по-

домашньому, печінку в сметані, відварні і смажені страви з м'яса, птиці, кролика і субпродуктів. Технологія приготування цих страв не відрізняється від звичайної.

Соуси

В харчуванні школярів з раціону виключають гострі соуси, а також соуси з додаванням гострих приправ (гірчиці, хрину, оцту).

Рекомендуються більш ніжні за смаком соуси. Замість соусу краще подати вершки або сметану до таких страв, як: сирники, запіканки, пудинги, вареники, млинчики. До інших страв використовують соуси томатні, молочні, сметанні, солодкі.

Для учнів старших класів, крім вказаних соусів, використовують червоний соус і його похідні, грибні, рибні, маринади, майонези.

Технологія приготування цих соусів звичайна, але замість оцту рекомендується використовувати лимонну кислоту, а борошно пасерувати без жиру, щоб зберегти харчову цінність страв.

Борошняні кулінарні і кондитерські вироби

Значне місце в харчуванні дітей займають борошняні кулінарні і кондитерські вироби. Вони характеризуються різноманітністю і високою харчовою цінністю. Широким попитом у дітей користуються млинчики, пельмені, вареники, пиріжки, пироги і інші вироби.

Солодкі страви і напої

В добовому раціоні дітей важливе місце займають солодкі страви і напої. По-перше, вони мають приємний смак. По-друге, вони є основним джерелом вуглеводів, необхідних для організму, що розвивається, створюють почуття ситості.

Крім того, натуральні плоди і ягоди, цитрусові багаті мінеральними речовинами і вітамінами.

Діти особливо люблять в натуральному вигляді кавуни, дині, цитрусові, ягоди з цукром, вершками.

Компоти, киселі бажано готувати зі свіжих фруктів і ягід, шипшини. Желе, муси, креми, приготовлені в порційних формах, прикрашають стіл і викликають у дітей апетит.

Гарячі солодкі страви (пудинги, запіканки з яблуками і ін.) не тільки смачні, але й калорійні, їх рекомендується включати в меню сніданків, вечері, а на обід подавати компот, кисіль.

Чай, кава з молоком теж користуються попитом у дітей. Але споживання їх у великій кількості викликає у дітей зайве збудження, серцебиття, поганий сон. Тому в дитячому харчуванні рекомендується використовувати замінювачі кави. В меню шкільних їдалень необхідно включати фруктові-ягідні, овочеві соки, молоко, молочнокислі продукти, молочні і вітамінні напої.

23.2. Особливості харчування учнів ПТУ

Харчування учнів ПТУ має ряд особливостей. Учні профтехучилищ одночасно з навчанням отримують робітничу кваліфікацію, тому денний раціон учнів повинен покривати енергетичні затрати, пов'язані не тільки з розумовою працею, але і роботою на виробництві, складатися у відповідності з фізіологічними нормами харчування, з вимогами науки про харчування, тобто харчування повинно бути раціональним, основні елементи якого - збалансованість, правильний режим харчування.

НОРМИ ПРОДУКТІВ

Харчування учнів ПТУ здійснюється на основі діючих натуральних норм продуктів харчування і розрахункових грошових норм витрат на одного учня на день, які забезпечують необхідну калорійність раціонів харчування (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Добові норми вживання продуктів одним учнем ПТУ

Продукти	К-сть продуктів, г (брутто)	
	чотириразове харчування	дворазове харчування
Хліб		
пшеничний	250	180
житній	170	120
Макаронні вироби	20	10
Крупи	60	40
Бобові	8	5
Борошно пшеничне	50	15
Сухарі пшеничні	10	5
Крохмаль	3	2
Цукор	75	40
М'ясо	160	130
Ковбасні вироби	10	5
Субпродукти (серце, печінка, вим'я, нирки)	30	15
Риба	70	60
в тому числі оселедець	5	5
Яйця, шт.	0,7	0,5
Молоко і молочнокислі продукти	300	100
Сир напівжирний	60	35
Сметана 30%-на	15	10
Сир твердий	15	10
Масло вершкове	25	25
Маргарин	30	20
Олія	15	10
Картопля	300	210
Овочі	350	250
Томат-шоре	10	10
Фрукти свіжі або сік	85	60
Сухофрукти	15	10
Чай	2	1
Какао	0,5	0,5
Желатин	0,3	0,3
Спеції	2	1,5
Сіль	10	7
Дріжджі	1	1

Для учнів, професія яких пов'язана з роботою в гарячих і шкідливих цехах, на різницю у вартості в раціон необхідно додатково включати такі продукти: сир -10г, молоко - 100 г, сік - 50 г або свіжі фрукти; для учнів, професії яких пов'язані з підземними роботами, в раціон додатково включають: сир - 10г, масло вершкове - 10г, молоко -100 г, фрукти свіжі або сік - 50 г.

Норми продуктів складені з урахуванням забезпечення необхідної кількості енергії і поживних речовин. Завідуючий виробництвом повинен суворо слідкувати за їх дотриманням не тільки протягом місяця, але і щотижня, щоб забезпечити рівнозначність раціону.

ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ І СКЛАД ДЕННОГО РАЦІОНУ

Важливим елементом організації раціонального харчування учнів є правильний розподіл об'єму денного споживання їжі. Найбільш обґрунтованим режимом харчування учнів ПТУ, які проживають окремо від сім'ї, є чотириразове харчування.

Загальна енергетична цінність добового раціону розподіляється таким чином: сніданок - 30%, обід - 40%, підвечірок - 10%, вечеря - 20%.

Для учнів, що проживають з батьками, організують дворазове харчування.

Години приймання їжі повинні бути узгоджені з розпорядком ПТУ. Загальна калорійність добового раціону визначається на основі калорійності сніданку, обіду, підвечірка і вечері.

Добові енергетичні затрати учнів ПТУ в період теоретичних занять - 2700-3000 ккал для юнаків, 2400-2700 ккал - для дівчат (табл. 1.4).

В період виробничої практики енергетичні затрати збільшуються.

В залежності від характеру праці всі учні ПТУ поділяються на групи.

Таблиця 1.4

Енергетичні затрати учнів ПТУ

Групи інтенсивності праці	Юнаки, МДж (ккал)	Дівчата, МДж (ккал)	Характер професійної діяльності
I	12Д (2900)	10,9 (2600)	Теоретичні заняття
II	13,4 (3200)	12,1 (2900)	Виробнича практика учнів ПТУ легкої, харчової, текстильної промисловості і ін.
III	14,6 (3500)	13,4 (3200)	Виробнича практика учнів ПТУ сільського господарства
IV	15,9 (3800)	14,6 (3500)	Виробнича практика учнів ПТУ металургійної, деревообробної промисловості і ін.
V	16,7 (4000)	—	Виробнича практика учнів ПТУ вугільної, гірничодобувної промисловості і ін.

При цьому добова потреба в білках становить 14%, з яких 60% -тваринні білки, у жирах - 31%, з яких 20% -рослинні, у вуглеводах -55% загальної калорійності раціону. Кількість цукру в добовому раціоні в період навчального процесу не повинна перевищувати 70-80 г, при інтенсивному фізичному навантаженні рекомендується збільшити вживання цукру до 90-100 г на добу.

Співвідношення білків, жирів і вуглеводів під час навчального процесу повинно становити 14:31:55, у період виробничої практики (при інтенсивному фізичному навантаженні) - 14:30:56.

Дані про потребу учнів ПТУ в енергії і харчових речовинах зведені в таблиці 16.

Таблиця 1.5

Потреба в основних харчових речовинах учнів ПТУ

Групи	Стать	Білки, г		Жири, г		Вуглеводи, г	
		всього	в тому числі тваринних	всього	в тому числі рослинних	всього	цукор
I	юнаки	100	60	100	20	400	80
	дівчата	90	54	90	18	360	70
II	юнаки	112	67	110	22	440	88
	дівчата	100	60	100	20	400	80

III	юнаки	122	73	122	24	480	%
	дівчата	112	67	110	22	440	88
IV	юнаки	133	80	131	26	522	105
	дівчата	122	73	122	24	480	96
V	юнаки	140	84	140	28	550	110
	дівчата	-	-	-	-	-	-

Особливе значення при організації харчування учнів ПТУ має наявність в раціоні важливих мінеральних речовин і вітамінів.

Потреба організму в кальції становить 1200 мг, у фосфорі -1800 мг, у магнії - 300 мг, залізі - 18 мг. Забезпечити таку їх кількість для організму можна включенням в раціон страв з молочних продуктів і овочів. Тому зменшувати кількість овочевих гарнірів або замінити овочеві гарніри круп'яними і макаронними виробами не можна.

Не менше значення має забезпечення вітамінами. Необхідна їх кількість в денному раціоні така: В₁ - 1,7 мг, В₂ - 2 мг, В₆ - 2 мг, В₁₂ - 3 мг, С - 75 мг, А - 1000 мкг, Е - 15 МЕ, D - 100 МЕ.

МЕНЮ і ОСОБЛИВОСТІ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ

Важливим фактором, який забезпечує можливість харчування на основі збалансованості, є впровадження в їдальні ПТУ комплексного харчування.

Меню комплексного харчування повинно розроблятися з урахуванням таких основних вимог: за енергетичною цінністю, вмістом харчових речовин комплексні раціони повинні відповідати потребі в енергії, асортимент продуктів, страв повинен бути різноманітним, не дозволяється повторювання одних і тих самих страв протягом тижня.

Страви, включені в меню, повинні мати високі органолептичні властивості, бути легко засвоюваними, сумісними одна з одною і викликати почуття ситості.

Сніданок має важливе значення в добовому режимі харчування учнів. Він повинен містити достатню кількість білків.

В меню сніданку необхідно включати м'ясні або рибні страви з гарніром, масло вершкове, страви з овочів, сиру, а також гарячі напої (чай, кава).

Обід призначений для компенсації основних затрат енергії учня під час навчання або виробничої практики. Він складається з 3-4 страв: холодної закуски (салати, вінегрети і ін.), першої страви і другої (м'ясні, рибні з гарніром), третьої (солодкої) і напою.

Підвечірок включає вироби із тіста і напоїв (чай, молочнокислі продукти).

На вечерю пропонуються другі страви (молочні, ячні, овочеві, страви з круп, сиру, картоплі і ін.), а також треті страви (киселі, компоти).

На кожне приймання їжі включається 100-150 г хліба.

Щоб раціонально скласти меню на тиждень, потрібно розрахувати кількість страв, які необхідно включити в нього. При цьому можна прийняти такі норми виходу страв: салати і вінегрети - 75,100 г, перші страви - 250, 500 г; гарніри-100, 150г напої-100, 150,200 г, солодкі страви 50, 100г.

Мри організації раціонального харчування учнів ПТУ велике значення має впровадження комбінованих гарнірів, які складаються з двох-трьох компонентів.

Круп'яні гарніри добре поєднуються зі свіжими, консервованими та маринованими овочами.

Мри реалізації комплексних обідів кількість хліба повинна підпускатися з урахуванням наявності м'ясних, круп'яних страв і гарнірів.

При приготуванні страв оцет замінюють лимонною кислотою.

При складанні меню слід враховувати калорійність окремих страв. Якщо перша страв низькокалорійна, то другу страву необхідно включити менш калорійну, і навпаки, або підбирати обидві страви **середньої калорійності**,

Наприклад, сніданок не може забезпечувати необхідну калорійність одними висококалорійними гастрономічними продуктами (сир, масло), оскільки об'єм сніданку буде малим, не буде відчуття ситості. Крім того, в такому сніданку буде відсутня гаряча страв.

ТЕМА №7

Лекція №22-23

Страви та гарніри з круп, бобових та макаронних виробів

Для приготування кулінарної продукції використовують крупи: рисову, гречану, перлову (ячмінну), манну, вівсяну, пшеничну, у тому числі пшеничну дроблену, пшоно шліфоване, кукурудзяну, круп'яні концентрати.

З зернобобових для виробництва крупи використовують горох, одержуючи в результаті переробки горох лущений.

Макаронні вироби виробляють із пшениці спеціального помелу.

Зерно злакових культур складається з оболонки, ендоспермів і зародка. Клітини, з яких побудовані ці частини зерен, за своєю структурою і хімічним складом дуже різні. Оболонки являють собою ряд шарів клітин, що містять багато клітковини, пентозанів і гемицеллюлоз, не засвоюваних організмом людини.

Якість крупи визначають за органолептичними ознаками (колір, смак, запах), вологості, наявності сторонніх домішок, вмісту дробленої крупи - показникам, нормованим відповідними стандартами.

Крупи різних видів мають різні технологічні властивості: водопоглинальну здатність, тривалість варіння, об'ємний привар. Зварена крупа повинна мати специфічний для даного виду продукту колір, смак, аромат і структуру (розсипчаста, грузла, рідка).

За своєю хімічній складі крупи відносяться до крохмалистих культур. До складу круп різних видів входять у різних співвідношеннях вода (12-15%), білки (7,6-13%), жири (1-2,5%), вуглеводи (65-76%), зола (0,5-1,8%), клітковина (0,2-1,8%),

З приведених нижче даних випливає, що зернопродукти порівняно з продуктами тваринного походження відрізняються зниженим вмістом у білку незамінних амінокислот, особливо Лізіна і триптофану.

Ліпідний склад круп характеризується значним вмістом ненасичених жирних кислот, що мають для організму високу біологічну цінність. Так, вміст ненасичених жирних кислот у крупах від загальної кількості жирних кислот складає: у вівсяній крупі - 85-90%, пшоні - 89, рисі - 74, гречаній крупі - близько 80%.

У швидкокорозварюваній ядриці (підданій гідротермічній обробці) у вільних і зв'язаних ліпідах загальна кількість насичених кислот трохи зменшується, а ненасичених збільшується.

З вітамінів у крупах містяться в основному тіамін (В1), рибофлавін (У2) і нікотинова кислота (РР).

З бобових для виробництва кулінарної продукції використовують горох лущений, колотий лущений, а також дрібну дроблену крупку із лущеного гороху типу манної та необроблені насіння бобових культур (боби, квасоля, сочевиця, пуп).

Асортимент макаронних виробів, що використовуються для приготування страв, дуже різноманітний: трубчасті, ниткоподібні (вермішель), стрічкоподібні (локшина) і фігурні. Фігурні вироби випускаються будь-якої форми і розмірів: черепашки, гребінці, бантики, супові засипки. Викликають інтерес нетрадиційні види макаронних виробів. До них належать:

- сирі, несушені вироби вологістю не більше 30% і кислотністю не більше 6 град. Термін зберігання таких виробів при температурі 4 °С — до 4 діб;
- швидкокорозварювані вироби й вироби, що не потребують варіння. Варіння не більше 3...5 хв або витримування протягом 3...5 хв у воді температурою не менше 80...85 °С';

Крупи повинні відповідати вимогам діючих ДСТУ за основними показниками якості: колір, запах, смак, вологість (%), вміст доброякісного ядра (%), вміст необлущених зерен (%), вміст бур'янистої домішки (%), вміст мучеля (%), вміст домішки на Т' кг крупи (мг, не більше).

Готуючи крупи до використання, важливо знати склад можливих домішок, що видаляють у проносі перебирання, просівання, промивання. Це бур'яниста домішка (мінеральна, органічна, бур'янисте насіння, зіпсовані ядра), необлущені зерна, розколоти ядра, мучелі; для рисової крупи — поживклі і клейкі ядра.

Бобові (квасоля, горох), що надходять на підприємства ресторанного господарства, не повинні містити такої мінеральної домішки, як галька, шлаки, руда, не допускається зараженість шкідниками хлібних запасів, вміст зернової домішки — не більше 0,2%. До зернової домішки належать биті й поїдені шкідниками, пророслі, запліснявілі, недорозвинені, роздавлені зерна.

• Крупи, бобові й макаронні вироби повинні відповідати гігієнічним вимогам до якості й безпеки продовольчої сировини та харчових продуктів.

Механічна кулінарна обробка круп, бобових і макаронних виробів

Крупи. Первинна обробка крупи включає наступні операції: просівання, перебирання (інспекція), промивання (не для усіх видів круп). Деякі види круп підсушують (манна) і присмажують (гречана, пшенична) у жарочном шафі до ясно-коричневого кольору при періодичному помішуванні.

Механічна та гідромеханічна обробка круп включає такі операції: просіювання, перебирання, промивання. Просівають, як правило, дроблені крупи, перебирають рис, пшоно, перлову й гречану крупи. При цьому видаляють мучель, необлущені зерна й сторонні домішки. Просівання здійснюють на металевих ситах, діаметр отворів яких підбирають у залежності від величини ядер (цілі, дроблені). Сита вибирають таким чином, щоб на них у виді залишку затримувалися домішки, великі чим ядра крупи, а останні проходили б через сита.

Для визначення мучелі крупи просівають на металевих ситах № 056, № 063, № 08 (у залежності від виду крупи) чи на металевих штампованих ситах з діаметром отворів від 1 до 1,5 мм.

Перебирання. Домішки, що залишилися в крупі після її просівання (незавалені зерна, що почорніли, побурілі ядра й ін.), видаляють вручну.

Промивання. Промивають крупи безпосередньо перед закладкою їх у казан для видалення часток оболонки, неповноцінних щуплих зерен і т.д. Не промивають манну, гречану, полтавську дрібну, ячну крупу і "геркулес". При варінні невеликими партіями (2-3 кг) ячну і гречану крупи можна промивати. Промивають крупу для видалення часток оболонки, неповноцінних щуплих зерен. Крім того, на поверхні ядер крупи можуть перебувати продукти гідролізу й окислення власних ліпідів, що надають каші гіркої присмаку. Особливо часто такий присмак буває в каш із крупи, що містить відносно велику кількість ліпідів, тому пшоно, рис і перлову крупу промивають спочатку теплою водою (30...40 °С), а потім гарячою (55...60 °С). Не промивають манну, ячмінну, дрібну «Полтавську» й «Геркулес». Кратність промивання — 2...3 рази. Для цієї мети крупу заливають 3...4-кратною кількістю води, обережно перемішують й акуратно зливають воду (декаитирують). Кількість води, яку поглинають крупи при промиванні (у середньому 30%), варто враховувати при дозуванні рідини для варіння каші. Для скорочення тривалості варіння перлової крупи її рекомендується після промивання замочити на 4 год. Тривалість гідротермічної обробки крупи можна також скоротити шляхом промивання її розчином кухонної солі з наступною короткочасною витримкою перед варінням. Із цією метою підготовлену крупу тричі промивають у розчині кухонної солі (3...4 л води на 1 кг крупи, концентрація розчину солі — за Збірником рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств ресторанного господарства) при температурі 20...25 °С. Промиту крупу витримують 30...35 хв для рівномірного розподілу вологи. Потім крупу занурюють у киплячу воду й варять до готовності. Тривалість варіння рисової крупи скорочується па 33...37%, вівсяної — на 10...13, перлової — на 12...16, пшоно — на 20...24%. Органолептичні показники готової продукції вищі, ніж у приготовленої звичайним способом. Досить ефективно замочування рисової крупи протягом 1 год. При наступному приготуванні розсипчастої каші тривалість варіння скорочується з 25 до 5 хв, а подальше упрівання — з 00 до 15 хв. Вихід каші зростає на 4...5%.

Гречану і пшеничну крупу для одержання розсипчастої каші іноді присмажують. Крупу насипають на лист шаром не більше 30 мм і обсмажують у жаровій шафі при температурі 100...150 °С до світло-коричневого кольору при періодичному перемішуванні. Маппу крупу для приготування з її розсипчастої каші не присмажують, а тільки підсушують у жаровій шафі. Щоб одержати більш розсипчасту кашу, у підсушену крупу додають розтоплений жир і ретельно перемішують.

Рис, пшоно і перлова крупа можуть містити на поверхні ядер продукти гідролізу й окислювання власних ліпідів, що додають сваренній каші присмак гіркоти. Особливо часто це спостерігається в пшоні, що володіє високим вмістом ліпідів. Тому ці види круп варто промивати двічі - спочатку теплою водою (30-40°C), потім гарячою (55-60°C).

Відходи при первинній обробці. Відповідно до діючих стандартів вміст доброякісного ядра в крупах коливається від 98 до 99,7% у залежності від їхнього товарного сорту. Таким чином, кількість домішок нешелушеного зерна, зіпсованих ядер і т.д. не повинне перевищувати 0,3-2,0%.

При цьому вміст бур'янистої домішки повинний складати не більш 0,2-0,7 %, нешелушених зерен - 0,1-0,6, зіпсованих - 0,2-0,8, мучели (нормовано для деяких видів круп) - у межах 0,2-0,4%.

З приведених даних випливає, що втрати при перебиранні і просіванні круп не повинні перевищувати 0,3-2,0% стосовно її маси.

Відходи при перебиранні, просіванні і промиванні круп враховані в рецептурах при визначенні виходу готових виробів.

Водопоглинальна здатність круп

У процесі промивання круп у воду, частково переходять харчові речовини (білки, крохмаль, цукор і ін.). Сухий залишок промивних вод може містити до 41% крохмалю, до 33% азотистих речовин, до 13% цукру. При промиванні крупи поглинають воду і збільшують свою первісну масу в середньому на 15-30%. Кількість води, що поглинається, у значній мірі залежить від структури ядер їхньої борошністості чи скловидності. Великий вплив мають сортові особливості круп, однак, на жаль, селекційні сорти круп'яних культур при переробці знеособлюються й у торгівельну мережу крупа надходить без указівки селекційного сорту.

У більшому ступені (у порівнянні з іншими видами круп) змінює свою первісну масу при промиванні пшоно, у меншій - перлова крупа. Вивчено водопоглинальна здатність різних видів круп у залежності від тривалості замочування. Найбільше довгостроково процес насичення вологою при замочуванні протікає в перловій крупі (7-8 ч), у пшона закінчується через 30-40хв, у рису - через годину. Інші види круп займають проміжне положення.

Таким чином, якщо процес промивання круп займає 10-15 хв, та кількість поглиненої вологи складе: пшоном 38-39%, рисом -29-33, вівсяною крупою - 28-34, гречаної - 28-31, перлової - 28-29 %.

Бобові. Серед продуктів рослинного походження бобові відрізняються найбільш високим вмістом білка - до 20-30% (у перерахуванні на суху речовину). Білки бобових представлені в основному глобулінами; у менших кількостях у білках бобових містяться альбуміни і глютеліни. По амінокислотному складі білків бобові наближаються до продуктів тваринного походження. Так, у білках гороху вміст Лізіна коливається від 3,5 до 9,8%, квасолі - від 7,9 до 8,9; триптофану - від 1,4 до 1,8 і від 0,9 до 2,2% відповідно.

Біологічна цінність білків насін'я бобових культур значно перевищує біологічну цінність інших рослинних білків. Якщо прийняти біологічну цінність білків молока за 100%, то біологічна цінність білків бобових складе 75-85%. Ліпіди бобових містять 77-80% ненасичених жирних кислот. Моносахариди представлені глюкозою, галактозою, фруктозою. Олігосахариди - сахарозою, рафінозою, стахіозою. Бобові багаті також крохмалем (горох -45-54%, боби -39-45, квасоля -41-56%).

Первинна обробка бобових (горох, квасолю, чина, нут, сочевиця) включає наступні операції: перебирання, промивання, замочування. Після видалення сторонніх домішок, неповноцінних насін'я бобові два-три рази промивають у теплій воді і замочують у дворазовому по обсязі

кількості холодної води. Замочування роблять для скорочення термінів варіння (на 30-80% для різних сортів гороху і на 20% для сочевиці) і підвищення виходу готового продукту. Крім того, замочування сприяє збереженню форми насін'я: при варінні без замочування частина насін'я розпадається, утрачає форму.

Тривалість замочування гороху і квасолі 6-8 ч, сочевиці 5-6 ч. Для замочування беруть дворазова кількість води стосовно маси бобових. Лушений горох не замочують.

Воду, у якій вироблялося замочування, звичайно зливають, тому що вона має неприємний смак, запах і колір, особливо при замочуванні бобових з темною насінною оболонкою.

Маса й обсяг бобових при замочуванні збільшується. Порозумівається це набряканням білкових речовин насін'я, вуглеводів клітинних стінок і крохмалю. Вміст цукру змінюється незначно. При цьому велике значення мають сортові особливості бобових.

Набрякання бобових у процесі замочування супроводжується витягом розчинних речовин. Так, вміст загального азоту і білків при замочуванні гороху на 12 год знижується тільки на 0,17-0,34%, однак при цьому не скільки змінюється їхній якісний склад. Зі збільшенням тривалості замочування кількість перехідних у воду розчинних білків зростає. При замочуванні квасолі протягом 10 ч витягається 12% азоту, головним чином за рахунок небілкових речовин. Утрати вітамінів при замочуванні в м'якій воді (3,4мг-екв/л) більше, ніж у твердій (10,5мг-екв/л).

Зниження втрат вітамінів при замочуванні бобових у твердій воді порозумівається, очевидно, високою іонною концентрацією Са і Mg у воді, що зменшує ступінь розм'якшення рослинної тканини за рахунок дії цих іонів, що інкрустує, на капіляри насінних оболонок.

Після видалення домішок і неповноцінних насінин бобові 2...3 рази промивають холодною водою й замочують у воді температурою не вище 15 °С. Замочування можна вважати закінченим, коли маса бобових збільшиться удвічі. Тривалість замочування для гороху й квасолі — 6...10 год, сочевиці — 5...10 год, лушений горох не замочують.

Макаронні вироби. Макаронні вироби містять не менш 12% білкових речовин, 70-72% вуглеводів (в основному крохмаль) і 11-13% вологи. Колір - кремовий і жовтуватий - обумовлений присутністю в них природних пігментів, що відносяться до класу каратиноидів, і відповідає кольору борошна (вищій, першій сорту), з якої вони виготовляються, а також додаванням чи збагачувачів смакових добавок (яйця, томати й ін.).

У процесі механічної кулінарної обробки їх передивляються, видаляють сторонні домішки, довгі трубчасті вироби перед варінням розламують па шматки завдовжки 10... 12 см. Макарони «соломка», вермішель і локшину, що надходять у вигляді «мотків» та "Гнізд", розламують па дрібніші частини, невеликі «гнізда» варять цілком.

Використовувані в суспільному харчуванні макаронні вироби підрозділяють на трубчасті (макарони, рижки, пера), лапшеобразные (вермішель), лентообразные (локшина) і фігурні (зірочки, алфавіт і ін.).

Теплова кулінарна обробка круп, бобових і макаронних виробів макаронних виробів

Крупи варять па воді або бульйоні, цільному або розведеному водою молоці. Консистенція одержаної при цьому каші може бути розсипчастою (вологість 60...72%), в'язкою (вологість 79...81%) або рідкою (вологість 83...87%).

Співвідношення рідини і крупи залежить від виду останньої і коливається при варінні каші в наступних межах:

розсипчастої.....від 1:1 ,5 до 1:2,4

в'язанням..... від 1:3 ,2 до 1:3,7

рідкої.....від 1:4 ,2 до 1:5,7

Можливість одержання каші неї або іншої консистенції й необхідна для цього кількість вологи визначається технологічними властивостями крупи, що використовується. Так, з перлової крупи не готують рідких каш, тому що форма і цілісність зерен крупи зберігаються протягом усього

варіння й водорозчинні речовини не переходять у відвар у кількості, достатній для формування консистенції рідкої каші. На відміну від перлової з вівсяної крупи не готують розсипчастої каші, що можна пояснити вмістом у вівсяній крупі слизових речовин (1,8%) і ліпідів (9,2%), у тому числі фосфоліпідів (0,34%), які здатні утворювати комплекси з амілуозою й тим самим ускладнити клейстеризацію крохмалю, внаслідок чого крохмальний гель має слабку консистенцію. Крохмальні полісахариди та слизові речовини, що перейшли у відвар, сприяють злипанню окремих зерен крупи й утворенню з них грудочок.

Каші зазвичай варять у два етапи. Спочатку в киплячу рідину всипають підготовлену крупу і при рівномірному кипінні та помішуванні варять 15...20 хв, за цей час крупа прогрівається до температури варильного середовища, інтенсивно триває процес поглинання вологи, в'язкість каші підвищується — вона загусає. Тривалість цього етапу становить 10...15% загального часу варіння для розсипчастих каш і близько 20...25% для в'язких і рідких каш.

Другий етап варіння каші — упрівання. Воно займає значно більше часу, ніж саме варіння. Для упрівання кашу накривають кришкою і поміщають у жарову шафу з температурою 150 °С, нижнє нагрівання шафи при цьому рекомендується зменшити. При варінні в пароварному апараті гречаної ршеипчастої каші нагрівання зменшують після набухання каші і продовжують варіння ще 30 хв. Упрівання каші відбувається за рахунок акумульованого тепла. Під час упрівання кашу не змішують. Тривалість варіння каш залежить від заданої консистенції готових виробів, попередньої механічної кулінарної *обробки* крупи, сортових особливостей. Так, тривалість приготування розсипчастих каш становить 2...2,5 год, в'язких — 2,0, рідких — 1-1,5 год. Манна каша будь-якої консистенції доходить до готовності за 10... 15 хв, каша із крупи «Геркулес» — за 20...30 хв. Витрата рідини, солі на 1 кг крупи, вихід каші й привар представлені в рекомендованій нормативній літературі, зокрема у Збірнику рецептур страв і кулінарних виробів для підприємств ресторанного господарства.

Для готування розсипчастих каш із гречаної, перлової і пшеничної круп останні попередньо обсмажують, що сприяє також прискоренню процесу варіння. І дійсний час харчова промисловість випускає винятково оброблену гідротермічно гречану крупу (ядриця *быстроразваривающаяся*), що не слід піддавати повторному обсмажуванню, тому що при цьому може значно погіршуватися амінокислотний склад крупи.

Обсмажування крупи роблять у такий спосіб: крупу насипають на лист шаром 3-4 див і нагрівають при періодичному помішуванні в жарочном шафі при температурі 100-120° С до ясно-коричневого кольору.

Для готування розсипчастої каші з манної крупи останню підсушують, але при більш низькій темпері, при цьому колір її не повинний істотно відрізнитися від кольору непідсмаженої крупи (білого, білого з кремовим відтінком).

У зв'язку з особливостями хімічного складу продуктів з бобових круп (високий вміст крохмалю і білкових речовин, невеликий вміст води) вихід готових і виробів при варінні збільшується в два-три разів від первоначальной маси.

Обсяг води з крупою при варінні каш різної консистенції

Крупи Каша (V 2 - обсяг 1 кг крупи і води, л)

	розсипчаста	в'язка	рідка
Гречана	2,3	4,0	-
Пшоняна	2,6	4,0	5,0
Перлова	3,0	4,5	5,0
Пшенична	2,7	4,5	5,0
Рисова	3.0	4,5	6.6

Каші розсипчастої консистенції

Крупу, піддану первинній обробці, засинають у киплячу підсолону воду і розмішують, піднімаючи її з дна веселкою. Для поліпшення смаку і консистенції готової каші при закладці

крупі одночасно вводять жир, що сприяє запобіганню злипанню ядер крупі. Після загустення каші казан закривають кришкою і доводять його вміст до готовності при слабкому нагріванні (не нижче 90°C). Розсипчаста каша повинна складатися з добре набряклих ядер, що зберегли свою форму, але разом з тим м'яких. Іноді для варіння рисової і пшоняної круп використовують (зі зливом рідини) відкидний спосіб. Підготовлену крупу варять у п'ятикратному чи шестиразовому обсязі води з додаванням солі. Рис доводять до готовності за 25-30 хв. Після цей надлишок води зливають, а рис промивають в гарячій воді. Пшоно варять 4-7 хв, потім зайву воду зливають, додають жир і доварюють кашу при слабкому нагріванні протягом 30-40 хв. Варіння зі зливом води приводять до значної втрати харчових речовин (білків, крохмалю, вітамінів, мінеральних солей), у зв'язку з чим більш раціональний перший спосіб, хоча він і більш тривалий.

При варінні каш із круп, що у процесі первинної обробки не промивають (гречана, манна, "геркулес", полтавська дрібна), що покладається норму рідини вливають у казан, додають сіль і інші продукти, передбачені рецептурою, і після закипання закладають крупу. При варінні ядриці, швидкокорозварюваної чи обсмаженої, води беруть на 0,25-0,3 л більше, при цьому вихід звареної крупі збільшується на 200-300 грам.

Каші в'язкої консистенції

В'язкі каші готують на воді, молоці і молоці з додаванням води. У готовій в'язкій каші ядра крупі повинні бути набряклими, м'якої консистенції, що сліпаються між собою. При температурі 60-70° С грузла каша являє собою досить густу масу, що тримається на поверхні гіркою, не розпливаючись. Деякі види круп -рис, перлова, вівсяна, пшенична - і пшоно в чи молоці в молоці з водою розварюються повільніше, ніж у воді. Тому ці крупі попередньо варять у киплячій воді протягом 10-30 хв, після чого надлишок води зливають, додають молоко і доводять до готовності. Дроблені крупі і плющені ("геркулес") розварюються значно швидше, тому варіння їх роблять відразу ж у молоці.

В'язкі каші, їх варять на воді або па молоці. Каша повинна бути досить густою, щоб при температурі 65...75 °С могла зберігати форму гірки па тарілці або в баранчику. В'язкі каші використовують в основному як самостійні страви: молочні з вершковим або розтопленим маслом, а каші, зварені на воді, — з будь-яким харчовим жиром. Крупі із цілими зернами розварюються в молоці гірше й повільніше, ніж у воді, тому їх попередньо протягом 20...30 хв (пшоно - не більше 10 хв) проварюють у воді, після чого зайву воду зливають, додають гаряче молоко й доводять каші до готовності.

В'язкі каші як гарячу круп'яну страву можна готувати із цибулею, шпиком, копченнями, грибами, гарбузом, морквою, сиром, сухофруктами. Із в'язкої манної каші можна приготувати манник і манні галушки. Подають галушки як самостійну страву в відварному або запеченому вигляді з маслом, сиром, молоком. Із в'язкої гречаної каші можна приготувати сальник — страву російської народної кухні. Для цього в'язку гречану кашу заправляють маслом, додають зварені круто нарізані яйця; дно й стінки невеликого глиняного горщика заповнюють кашею, закривають сальником і запікають у жаровій шафі близько 1 год. Сальник можна замінити скибочками шпику. Можна в кашу додати смажену подрібнену печінку.

До густих в'язких каш із м'ясними наповнювачами можна віднести куліш. Куліш готують зазвичай із пшона (можна використати й інші крупі). Свиняче сало нарізають дрібними кубиками та обсмажують із січеною ріпчастою цибулею. У киплячу воду або м'ясний бульйон кладуть промите й добре перебране пшоно, сіль, варять до готовності, додають сало із цибулею і прогривають ще 10...15 хв. Для приготування куліша з м'ясом варене м'ясо з бульйону нарізають кубиками, змішують із обсмаженою па салі цибулею і додають у кашу за 10...15 хв до закінчення варіння.

Рідкі каші, їх варять із усіх видів круп, крім перлової, гречаної, ячмінної її саго, переважно па молоці. Каші — це досить однорідна рід-коподібна маса, що складається із розварених і частково розділених зерен, крупі. Використовують каші як самостійну страву в гарячому вигляді з маслом, цукром, варенням та ін.

Рідкі каші готують із пшона, рису, пшеничної, манною, вівсяної круп, геркулесу. Використовують їх як самостійні страва. Варять на чи молоці з додаванням води. Готування цих каш аналогічно в'язким, але з великою кількістю рідини.

ГОТУВАННЯ НАПІВФАБРИКАТІВ З КАШ

Круп'яні котлети і биточки роблять із грузлих (в'язких)аш. Для цього готову грузлу кашу прохолоджують до 60-70° С, змішують із сирими яйцями й у теплому виді обробляють на чи котлети биточки, що потім панірують у сухарях. З остиглої каші виробу погано формуються і при смаженні кришаться.

Запіканки також готують із в'язких каш з додаванням яєць, у кашу можна ввести додатково ізюм, фрукти, овочі, м'ясні і молочні продукти. Для крупеників використовують звичайно розсипчасті каші - гречану і пшоняну. До складу крупеників входить протертий сир.

Запіканка з великою кількістю яєць, молока, олії, цукру називається пудингом. Як правило, пудинги готують у формах. Від запіканок пудинг відрізняється більш пухкою консистенцією. Пухкості пудингу додають збиті яєчні білки; смак -молоко, олія, яєчні жовтки, ізюм, цукати, цукор; аромат - ваніль і цедра. Пудинги готують найчастіше з рису і манною крупи.

Розсипчасті каші варять па воді із усіх видів круп, крім манної, вівсяної, гречаного проділу й вівсяних пластівців «Геркулес». Для розсипчастих каш характерні повністю проварені й добре розм'якшені зерна крупи, які в більшості утримали форму і легко відокремлюються одне від одного. Використовують розсипчасті каші як самостійну страву, гарнір до гарячих м'ясних і рибних страв, а також для приготування фаршів. Розсипчастою кашею можна нафарширувати овочі, рибу, баранячу грудинку; розсипчастий рис широко використовують для приготування рибних салатів і салатів з не рибними продуктами морського промислу (кальмари, креветки та ін.). Гарячими розсипчасті каші подають із різними жирами, сметаною, холодними — з молоком, вершками. Як самостійну страву розсипчасті каші можна готувати й подавати з пасерованою цибулею, з яйцем, грибами; кукурудзяну розсипчасту — із бринзою; розсипчастий рис — з пасерованою цибулею й сиром (різотто).

Існує спосіб приготування розсипчастої каші із пшона й рисової крупи у великій кількості води (5,..6 л води й 50 м солі на 1 кг крупи). Пшоно варять 5...6 хв, після чого надлишок води зливають і доварюють кашу до готовності. Такий прийом дозволяє значною мірою усунути неприємний присмак крупи, якщо він був властивий для неї, і дещо скоротити тривалість варіння. Рисову крупу варять до готовності, відкидають на друшляк (відкидний рис) і промивають гарячою кип'яченою водою. Подібним чином доцільно варити рис борошнистих сортів, щоб зменшити злипання зерен готової каші. Відвар у цьому випадку використовують для приготування супів і соусів. Рис, зварений у невеликій кількості м'ясного або курячого бульйону (промийтий рис має бути тільки покритий бульйоном), називається «припущений рис». Його використовують як гарнір до страв з баранини, телятини і птиці.

Плови. Це страви з рису, звареного особливим способом. Основа пловів — розсипчаста рисова каша. Готують плов зі смаженою й вареною бараниною, домашньою птицею, рибою, мозком, яйцями, з вареними й сушеними фруктами, горіхами, овочами й грибами. Для приготування більшості пловів рисову крупу перед варінням промивають, замочують у теплій воді па 1 год для набрякання, після чого відкидають на друшляк і варять. Для приготування плову по-азербайджанському рис попередньо замочують на 2...3 год у солоній воді (100 г солі па 1 кг крупи) для більшої розсипчастості. Зазвичай рис для плову варять двома способами.

Перший спосіб. Промитий рис засипають у підсолону киплячу воду її варять, доки крупинки зовні не стануть м'якими а всередині ще зберігатимуть деяку пружність. У цей момент рис відкидають па сито і для швидкого охолодження поливають холодною водою. Потім у глибокій ємкості розтоплюють частину жиру, викладають туди відварений рис, поливають іншим жиром, закривають ємність кришкою і прогрівають при температурі близько 100 °С 35...40 хв. Щоб рис не пристав до дна ємкості (казана, каструлі), на дно кладуть тоненький корж із прісного тіста, приготовленого як для локшини. Корж можна подати на стіл разом із пловом.

Другий спосіб. У киплячу підсолену воду (співвідношення води й крупи 2:1) кладуть частину масла або розтопленого сала, засипають промитий рис і варять при слабкому кипінні, не перемішуючи. Коли рис вбере в себе всю воду, його поливають іншим жиром, каструлю накривають і нагрівають (упривають) 30...40 хв.

Світова практика налічує значно більше способів приготування й подавання плову: плов по-узбецькому, плов по-казахському, чихіртма (плов з курки або баранини), плов гурійський з додаванням родзинок й меду, плов з гарбузом і фруктами, іспанська поелья та ін. Для особливого смаку й аромату під час приготування плову використовують різні спеції: аніс, барбарис, шафран, корицю, лимонну кислоту.

Різновидом плову є пилав — плов з моллюсками й мідіями. Рис для пилаву варять іншим способом з додаванням у воду томатного пюре, сухого білого вина і спецій.

Особливості приготування рису для японської страви «Суші».

Сирий рис ретельно промивається для видалення з нього рисової пудри. Для варіння використовується рівна кількість рису й води, для деяких сортів рису кількість води може бути збільшене до 20%. Рис доводять до кипіння, варять 1 хвилину, накривають кришкою і тримають на повільному вогні 15-20 хвилин. Потім знімають із вогню і витримують у каструлі, не відкриваючи кришку, ще 10 хвилин. Після відварювання рис має бути твердіший, ніж зазвичай. Потім викладають гарячий рис у широкий посуд і рівномірно поливають його суші-оцтом, перемішують різкими ріжучими рухами (якщо змішувати рис плавно, піп перетвориться на кашу), прохолоджують. Суші-оцет можна приготувати так: 1/3 чашки столового оцту, 2 столові ложки цукру, 1-1/2 чайні ложки солі ретельно перемішуються до цілковитого розчинення крупинок. Прохолоджують до кімнатної температури і потім з нього готують різні види суші.

4.5. Страви на основі каш

Котлети й биточки. Готують із в'язких каш (манної, рисової, пшоняної, пшеничної, ячмінної). Готову кашу охолоджують до 50...60 °С, додають у неї сирі яйця, ретельно перемішують її обробляють (формують) у теплому вигляді на котлети або биточки, які потім панірують у сухарях. Биточки й котлети, сформовані з охолодженої каші, при варінні кришаться. Котлетам надають овальної форми з одним загостреним краєм, а биточкам — круглої; панірують у сухарях, смажать 10 хв. Перед подаванням котлети й биточки поливають сметаною або соусами: абрикосовим, журавлиним, молочним, сметанним, грибним, а також подають із варенням, джемом або повидлом. **Запіканки, крупеники й пудинги.** Запіканки готують із в'язких і розсипчастих каш. Для рисової, манної, пшоняної й пшеничної запіканок готують в'язку кашу, охолоджують до 60...65 °С, з'єднують із сирими яйцями, родзинками і маргарином і змішують. Потім масу перекладають на змащений маргарином і посипаний сухарями лист, поверхню змащують сумішшю яйця зі сметаною і випікають 30 хв при 260 °С. Подають запіканку зі сметаною, жиром, з абрикосовим або журавлиним соусом. Можна робити запіканки з рисової каші із сиром та пшоняної з гарбузом.

Для крупеника варять розсипчасту гречану або пшеничну кашу, прохолоджують до 60...65 °С, додають протертий сир, цукор, маргарин, сирі яйця, перемішують, викладають на лист, змащений маслом і посипаний сухарями, змащують поверхню сумішшю яйця зі сметаною та запікають у жаровій шафі. Подають із жиром або сметаною.

Для приготування рисового, манного або пшоняного пудингу в охолоджену до 60...65 °С в'язку кашу додають цукати, розтерті із цукром яєчні жовтки, родзинки, ванілін, масло і перемішують. Отриману масу обережно з'єднують зі збитими білками, викладають у підготовлену форму і випікають або варять на парі. Подають пудинги із солодким соусом або варенням.

Для приготування запечених макаронів відварні макарони заправляють жиром, змішують із яєчно-молочною сумішшю або посипають протертим сиром і запікають. Запікати макарони можна з м'ясними продуктами, яблуками.

Для приготування макаронника макарони відварюють у суміші води й молока або у воді. Зварені макарони охолоджують до 65 °С, додають яйця, збиті із цукром, вершкове масло або маргарин і перемішують. Масу викладають на лист шаром товщиною не більше 4 см, посипають сухарями і запікають. Перед подаванням поливають вершковим маслом, солодким соусом або варенням.

Для лапшевника із сиром локшину, макарони або вермішель варять із обмеженою кількістю води (2,2...3 л на 1 кг сухих макаронів) і з'єднують із протертим сиром, змішаним із сирими яйцями, сіллю й цукром. Масу викладають на лист, змащений жиром і посипаний сухарями, зверху поливають сметаною, збризкують жиром і запікають. Подають із жиром або сметаною.

Майже всі види круп, бобових і макаронних виробів можуть бути використані для заправ супів.

У сучасних ресторанах дуже популярно готувати з рису «Суші»

Основні види «Суші»:-

Нігірі. Маленькі кульки з рису зі шматочком риби (і не тільки) зверху. Існує безліч варіантів нігірі суші, деякі найпопулярніші з них готуються з тунцем, креветками, вугром, кальмаром, восьминогом і смаженим яйцем.

Гункан. Маленькі чашечки, зроблені з рису для суші і сушених водоростей, наповнені морепродуктами та ін. начинками. Існують різні варіанти суші гункан, найпопулярніші з них — з морським їжаком і різною рибачкою ікрою.

Норімакі. Рис для суші й морепродукти, загорнені в сушені водорості. Існує безліч сортів порімакі, що розрізняються за інгредієнтами і товщиною. Рулетики суші, приготовлені «навиворіт», дуже популярні за межами Японії, але рідко зустрічаються в самій Японії.

Темакі. Темакі суші, буквальный переклад як «ручні рулетики», -це трубочки із сушених водоростей порі, наповнені рисом суші, морепродуктами й овочами.

Ошизуші. Це пресовані суші, у яких риба спресована з рисом у дерев'яній коробочці.

Гнарі. гнарі — це простий і недорогий вид суші, у якому рисом наповнені мішечки «абурааг» (смажений у фритюрі тофу).

Чираші. Чираші — страва, у якій морепродукти, гриби й овочі приготовлені та розкладені на рисі для суші.

ВАРІННЯ БОБОВИХ

Підготовлені набряклі насіння бобових заливають водою (2-3 л на 1 кг] при слабкому кипінні без додавання солі в посуді з закритою кришкою. Тривалість варіння коливається в значних межах у залежності від виду бобових, їхніх сортових особливостей і тривалості збереження (тривале збереження значне погіршує розварюваність насін'я). У зв'язку з тим що кисле середовище збільшує тривалість варіння, додавати продукти, що містять кислоту (пюре, оцет, соуси і т.д.), впливають тільки тоді, коли бобові насіння цілком зварилися. При використанні кип'яченої води тривалість варіння скорочується. Вологість зварених бобових складає 56-63%. Додавати при варінні бобових соду не доцільно, тому що вона хоча і прискорює процес, але сприяє руйнуванню вітаміну В1 і погіршенню якості зварених насін'я. Для поліпшення смаку бобових до них у процесі варіння можна додавати ароматичні овочі і корінці. Після розм'якшення бобових варіння припиняють, додають сіль і залишають у відварі на 15-20 хв, після чого воду зливають і, якщо вона не має неприємного кольору і смаку, використовують для готування соусу і супів.

У процесі варіння не рекомендується переривати кип'ятіння, а також підливати воду: це погіршує розварюваність бобових.

ВАРІННЯ МАКАРОННИХ ВИРОБІВ

Макарони, локшину, вермішель і інші макаронні вироби відварюють у киплячій підсоленій воді (6 л води, 50 м солі на 1 кг сухих макаронних виробів). Макарони варять 20-30 хв, локшину -20-25, вермішель 10-12 хв. При варінні макаронні вироби набухають і маса їх збільшується в 2,5-3 рази. Вологість готових виробів коливається від 65 до 72%.

Зварені макаронні вироби відкидають на чи решето друшляк. Після того як відвар стече, їх кладуть у посуд з розтопленою олією (від 1/3 До 1/2 кількості, зазначеного в рецептурі) чи жиром і перемішують, щоб вони не склеювалися і не утворили грудок. На великих підприємствах суспільного харчування варіння роблять у казанах ємністю 250 л із сітками-вкладишами, у які закладають макаронні вироби; сітки-вкладиші занурюють і витягають спеціальними механізмами. Відвар уживають для готування супів і соусів, тому що він містить живильні речовини (азотистий, мінеральні, крохмаль, цукри).

Вихід готових продуктів складає близько 300%, тому що макаронні вироби поглинають воду в кількості 150- 200% первісної маси. Важливим показником якості макаронних виробів є їх водопоглинальна здатність. Збільшення об'єму при варінні повинне бути не менш дворазового. Іноді ця величина досягає 3,5 і більше, що вказує на низьку якість макаронів, що здобувають у процесі варіння густу консистенцію.

Варіння макаронних виробів супроводжується втратою сухих речовин; чим менше екстрактивних речовин переходить у відвар, тим краще якість макаронних виробів. Установлено, що величина втрат сухих речовин залежить за інших рівних умов (водопоглинальної здатності, вмісту білкових речовин) від розміру і форми виробів. Нитеподобні вироби з меншим діаметром (вермішель) набухають у більшій мірі, ніж спагетті, що має великий діаметр нитки.

На величину водопоглинальної здатності макаронних виробів впливає вміст у них білка. Вироби з низьким вмістом білка (близько 8%) усмоктують більше вологи за рахунок крохмалистої частини продукту. Розходження у величині втрат при варінні досить значні і збільшуються в мірі зростання здатності до набрякання.

Висока водопоглинальна здатність макаронів пояснюється тим, що виготовляються вони з тіста з невеликою вологістю (28-32,5%). Крохмаль при температурі замісу тіста характеризується слабкою здатністю до набрякання. Він зв'язує воду адсорбційно в основному за рахунок активності гідрофільних груп і в мікрокапілярах; крім того, волога проникає в крохмаль усередині - мицеллярно. Таким чином, тісто для макаронів являє собою гідратований білковий холодець клейковини, що огортає і склеює між собою зерна зволоженого крохмалю. Подальша технологія виготовлення макаронів, зв'язана з процесами пресування і сушіння, приводить до часткової денатурації білків і порушення цілісності крохмальних зерен. Збільшення обсягу і маси зварених макаронних виробів пояснюється значним поглинанням вологи клейстеризуючимся крохмалем.

ЗМІНА ФІЗИКО-ХІМІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ КРУП, БОБОВИХ І МАКАРОННИХ ВИРОБІВ ПРИ ТЕПЛОВІЙ ОБРОБЦІ

Варіння круп, зернобобових і макаронних виробів супроводжується зміною їхніх фізико-хімічних властивостей і приводить, насамперед, до розм'якшення структури тканини, а також зміни консистенції і маси. Волога є основним чинником, що викликає розм'якшення ядер круп і сім'ядолею бобових. Так, звичайне 30-хвилинне замочування у воді з температурою 20° С знижує твердість рису в 3,5 рази, перлової крупи - у 1,5 рази проти первісної. Значна різниця в ступені розм'якшення тканини пояснюється різною мікроструктурою ядер круп, особливостями хімічного складу, що у свою чергу обумовлюють більшу чи меншу гідратацію вологи окремими ядрами і розподіл її усередині ядра.

Підвищення температури води в процесі варіння прискорює розподіл вологи усередині ядер, у результаті чого інтенсивніше протікає процес набрякання, зв'язаний не тільки збільшенням обсягу білкових речовин і вуглеводів клітинних стінок, як це мало місце при замочуванні, але в ще більшій мері з процесом, що почався, клейстеризації крохмалю. Білки в процесі варіння денатурують, а поглинена ними волога випресовується і поглинається клейстеризуючимся крохмалем. Повільний розподіл вологи усередині ядер крупи затримує процеси фізико-колоїдної природи, що супроводжують варіння, і тим самим подовжує тривалість варіння окремих видів круп, таких, наприклад, як перлова. Так, швидкість розподілу вологи в ядрах перлової крупи в 2-3 рази менше, ніж у ядрах рису.

На тривалість варіння впливає і товщина клітинних стінок. Здатність до збереження клітинної структури в процесі варіння визначає консистенцію і зовнішній вигляд кінцевого продукту, еластичність і пружність тканини окремого ядра крупи.

У крупи з тонкою клітинною структурою, таких, як рисова (товщина клітинних стінок рисової крупи в 8-10 разів менше товщини клітинних стінок перлової крупи), у процесі варіння відбувається частковий розрив клітинних оболонок, що може викликати порушення форми і цілісності ядер.

Вміст крохмалю в крупах у середньому складає 60-80%, бобових - 40-60% (на суху речовину), у макаронних виробах - 70-72%. У процесі варіння круп, бобових і макаронних виробів

утворюються міцні гелі в результаті клейстеризації крохмалю, що міститься в них, що при цьому мінімально поглинає наступне (у %' до вихідної маси) кількість води: крохмаль гречаної крупи-150, пшона - 200, рису - 250, перлової - 300, макаронів-220.

Клейстеризація крохмалю в процесі кулінарної обробки крахмалосодержащих продуктів супроводжується розчиненням крохмальних полісахаридів, що приводить до значного збільшення водорозчинних речовин у готових кашах, стравах з бобових. При варінні каш водорозчинні білки денатурують.

Кількість водорозчинних речовин при варінні збільшується неоднаково, що пояснюється різними властивостями крохмалю і різним вмістом у ньому водорозчинних азотистих речовин, а в деяких видів круп (перлова, ячна) і слизуватих речовин, здатних переходити в розчин.

Теплова обробка бобових супроводжується збільшенням загального вмісту Цукрів, у тому числі тих що редукують, що викликано частковим гідролізом крохмалю і високомолекулярних олигосахаридів. Нагромадження Цукрів, що редукують, залежить деякою мірою від тривалості теплової обробки бобових, а саме воно тим більше, чим довше варіння. Великий вплив на якість кулінарної продукції робить здатність крохмалю до ретроградації.

Зменшення вмісту водорозчинних речовин при ретроградації обумовлює погіршення органолептичних показників готових страв. Чим вище вологість готового страва, тим у більшій мірі відбувається зниження в ньому водорозчинних речовин при збереженні. Найшвидше йде зміна вмісту водорозчинних речовин у пшоняній каші, слабше - у манної і гречаної. Збереження готової продукції з круп і макаронних виробів на мармитах з температурою 70-80°C забезпечує гарні органолептичні показники їх протягом 4 год.

Ретроградація оклейстеризованого крохмалю каш являє собою частково зворотний процес: підігрівши до 90° С після добового збереження при кімнатній температурі відновлює вміст водорозчинних речовин у гречаній каші майже цілком, пшоняної - на 86-87%, вермішелі - на 98%. Основну масу (70-95%) вуглеводів клітинних стінок круп представляють геміцелюлози - основний структурний елемент клітинних стінок ендосперму злаків. Клітинні стінки бобових приблизно на 50% складаються з геміцелюлози і на 20% із клітковини; на долю пектинових речовин приходить близько 30%. При варінні нерозчинні у воді пектинові речовини переходять у розчинні.

Целюлоза і велика частина геміцелюлоз при варінні; у надлишковій кількості води частково набухають. Деякі з геміцелюлоз можуть переходити в розчин. Протопектин у процесі теплової обробки бобових під дією гарячої води розщеплюється, у результаті чого утвориться розчинний у воді пектин. Теплова обробка поліпшує перетравлення білків круп і бобових.

До особливостей бобових можна віднести наявність у них інгібіторів білка, що у квасолі, наприклад, зберігаються при двогодинному прогріванні її при 100° С.

Втрати харчових речовин при варінні

За даними ряду досліджень, варіння круп і бобових викликає деякі втрати незамінних амінокислот. Так, при варінні пшона втрати Лізину склали 10,6%, метіоніну - 9,5, триптофану-12,9%. Аналогічні дані отримані і по інших видах круп. Промивання рису до варіння приводить до часткової втрати вітамінів.

При теплової обробці круп вітамін В1 частково руйнується. За даними досліджень при варінні каш із пшона руйнується 26% вітаміну В1, "геркулесу"- 14,7%, гречаної крупи - 22,4, перлової-18, рисової - руйнується майже цілком, манною - 8,8%, вермішелі - 3,5%. Слід зазначити, що кількість вітаміну, що руйнується, В1 не залежить від тривалості варіння.

Так, рисова каша вариться з моменту закипання 45- 50 хв, і протягом цього часу тіамін руйнується майже цілком, а гречана каша вариться приблизно стільки ж, однак тіаміну руйнується тільки 22,4%.

Останнє пояснюється, очевидно, анатомічною будівлею ядриці, у якого вітаміни знаходяться в основному в зародку, розташованому в центральній частині ядра (у виді пелюстка).

Вітамін В2 більш стійкий до теплової обробки, чим вітамін В1.

У деяких крупах міститься каротин. Так, у пшона з яскраво-жовтим окрасом виявлене понад 0,6-0,8 мг% каротиноїдних речовин, у зразків з окрасом середньої інтенсивності- 0,4-0,59, у слабо забарвлених - 0,31--0,39. Вітамін А і каротиноїди досить стійкі до теплового впливу.

Варіння бобових також супроводжується втратою ними вітамінів, що частково переходять у відвар. Установлено, що втрати бобовими рибофлавіну (43-46%) і особливо нікотинової кислоти (1,6-1,7%) нижче, ніж тіаміну (59-68%), що можна пояснити їхньою більшою стійкістю до теплової обробки.

При замочуванні бобових у водопровідній м'якій воді і наступному варінні їх зі зливанням води, у якій вони замочувалися, вміст тіаміну (у % від вихідного) склало в гороху - 39, квасолі - 32, сочевиці - 45, рибофлавіну - відповідно 54, 52 і 53; нікотинової кислоти - 79, 73, 84.

Додавання повареної солі трохи знижує втрати вітамінів.

Найбільші втрати вітамінів спостерігаються при варінні бобових без замочування, що пояснюється подовженням у цьому випадку тривалості варіння.

При варінні лущеного гороху отримані значно великі втрати вітамінів: тіаміну - 62,8% (за рахунок переходу в розчин 41,6%), рибофлавіну - 44,8% (за рахунок переходу у відвар 36,1%) і нікотинової кислоти - 33,3% (за рахунок переходу у відвар 32,4%).

Значні втрати вітамінів спостерігаються при додатковій кулінарній обробці зварених бобових.

Варіння гороху, квасолі й інших бобових супроводжується також утратою ними мікроелементів (марганець, мідь, молібден), що грають важливу роль у процесах кровотворення і фосфорнокальцієвом обміні. У горосі і квасолі перераховані мікроелементи містяться в більшій кількості, чим у таких продуктах масового споживання, як рис, макаронні вироби, овочі:

Втрати мікроелементів при замочуванні гороху в холодній воді складають від 3,75 до 5,5%, при замочуванні в гарячій воді - від 6 до 11%. При замочуванні квасолі втрати незначні.

Замочування бобових у гарячій воді збільшує втрати мікроелементів, але скорочує час варіння, у результаті чого загальні втрати не збільшуються.

Денатурація білків і денатураційні зміни приводять до зниження кількості мікроелементів, зв'язаних з білком. При цьому збільшується здатність полісахаридів квасолі і гороху зв'язувати окремі мікроелементи. Так, після доведення квасолі до готовності вміст у вуглеводному комплексі марганцю зростає з 22,8 до 44,4%, міді - з 24,4 до 32,7, молібдену - з 15,8 до 26,1%. При замочуванні бобових у гарячій воді підвищується здатність вуглеводів зв'язувати мікроелементи, що знижує їхню рухливість.

ГАРНІРИ ІЗ КРУП, БОБОВИХ, МАКАРОННИХ ВИРОБІВ У СУЧАСНОМУ РЕСТОРАНІ

Рис відварний. Для гарніру ліпше використовувати рис із довгими зернами. Готується він відповідно до традиційної технології. Білий рис можна забарвити куркумою, каррі або шафраном, змішати з подрібненими овочами (морквою, солодким перцем, кабачками тощо) і зеленню. Для колірного контрасту з білим рисом нерідко використовується дикий рис. Він вариться 30-40 хвилин, тому його варто варити окремо від білого. Як самостійний гарнір дикий рис подають до птиці, м'яса, морепродуктів, овочів, дичини. Зазвичай для його приготування використовується відкидний спосіб. Перед подаванням рису добре застосовувати кільце або формочки.

Рис у кокосовому молоці. Змішати кокосове молочко й воду у співвідношенні 2:1, додати пагони лимона, сіль, довести до кипіння, засипати **ганський** жасминовий рис і варити 20 хвилин на повільному вогні при щільно накритій кришці. Потім дати постояти 5 хвилин, видалити пагони лимона і збити рис вилкою.

Різотто. У розігріту маслинову олію додати подрібнену цибулю, прогріти 2-3 хвилини без забарвлення, додати короткозерновий або неполірований рис. Найкраще взяти рис «арборіо». Прогріти ще 2-3 хвилини, додати трохи бульйону і варити на повільному вогні при постійному помішуванні. Періодично потрібно додавати невелику партію бульйону, доки рис не буде готовим. Бульйон при цьому повинен повністю випаруватися. Готовий рис заправити протертим сиром «Пармезан», довести до смаку. У різотто добре додати гриби або шафран. Якщо страву готують із морепродуктами, ліпше взяти суміш рибного й курячого бульйону. Може використовуватися як самостійна страва або гарнір для рагу, до смаженої курки.

Полента. Є в багатьох модних ресторанах. У національній італійській кухні поленту готують у спеціальних мідних сковородах з важким дном і дуже високими стінками. Для приготування поленти потрібно закип'ятити у сковороді 1,8 л підсоленої води, зменшити вогонь і поступово, безперервно помішуючи, додати 300 г кукурудзяної крупи. Варити 20 хвилин, доки маса не почне відставати від стінок. Поленту подають до стола з вершковим маслом і сиром «Пармезан». Щоб поленту обсмажити або приготувати в грилі, не додаючи масло чи сир, варто розмастити масу завтовшки 2 см на робочій поверхні і дати їй охолонути. Потім нарізати прямокутники або заготовки іншої форми. Відокремити їх одне від одного, змазати маслиновою олією та обсмажити до золотавої кірочки приблизно 6 хвилин на сковороді або в грилі. За необхідності додати олію. Також під час приготування поленти можна використовувати обсмажену цибулю-шалот, додати біле вино.

Кускус. Зазвичай кускус замочують, потім кілька разів варять на парі й висушують. У продажі також трапляється кускус швидкого приготування. У кускус, готовий до вживання, потрібно лише додати рідину й витримати на парі відповідно до вказівок на упаковці. Його можна змішати з товченими горіхами, сухофруктами, зеленню. Також для приготування кускуса крупу можна покласти на змащену маслом сковороду, додати гарячу воду й перемішати виделкою. Рекомендоване співвідношення крупи і води — 1:2. Готувати на помірному вогні — 5-10 хвилин. Зменшити вогонь, додати 50 г вершкового масла й перемішати, щоб зерна стали розсипчастими. Заправити розтопленим вершковим маслом. Використовується кускус для приготування екзотичних гарнірів для курки, баранини або яловичини.

Кінуа. Готують так само, як рис. Використовується як гарнір.

Відварна сочевиця. Промиту сочевицю залити теплою водою, додати цибулю клуте, моркву, часник, спеції та сіль. Варити на повільному вогні.

Каштани відварні. Обчищені від шкаралупи каштани залити бульйоном, покласти гілочку селери й варити до розм'якшення. Наприкінці додати трохи масла, а бульйон, що залишився, уварити й полити ним каштани. Також можна каштани відварити у підсоленій воді з гілочкою фенхелю і підсушити в духовій шафі 10 хвилин.

Кошик з вермішелі. Вермішель відварити, підсушити та обсмажити у фритюрі в подвійному ситечку.

Тема №8 Лекція № 25-26 Соуси Т8

АСОРТИМЕНТ І ТЕХНОЛОГІЯ СОУСІВ

Виготовляючи і подаючи страви, підприємства ресторанного господарства використовують соуси власного і промислового виробництва.

Соуси надають стравам соковитості, особливого смаку й аромату, часто збагачують склад страв, підвищують їхню калорійність, збуджують апетит і сприяють кращому засвоєнню основних продуктів страви. Це обумовлено тим, що вони містять екстрактивні, ароматичні і смакові речовини, які підсилюють секрецію травних залоз.

Соуси подають до готових страв і використовують у процесі їхнього приготування (тушкують або запікають із соусом).

Щоб надати соусам смаку й аромату, використовують спеції, прянощі й приправи: перець горошком, лавровий лист, мускатний горіх, естрагон, гвоздику, імбир, гірчицю, вино, ванілін, сіль тощо.

Класифікація соусів та класичні схеми приготування соусів представлені на схемах.

2.1. Класифікація соусів і напівфабрикати для їхнього приготування

Сьогодні у світі налічується не менше 10 тисяч соусів. Законодавницею кулінарної моди й батьківщиною більшості класичних соусів завжди вважалася Франція. У французькій гастрономічній енциклопедії зараз існує близько трьох тисяч рецептів, у тому числі тисяча класичних.

Найдавніші соусні традиції Індії й Китаю дедалі частіше привертають увагу європейських шеф-кухарів. У багатьох національних кухнях можна також знайти багато цікавих соусів, однак варто визнати, що їхній внесок у скарбницю соусної кулінарії дещо скромніший, і в європейській кухні, як і раніше, панує французький вплив.

Соуси в сучасній ресторанній кухні стали невід'ємною частиною не тільки других гарячих страв, але й холодних закусок і десертів. Соуси можуть використовуватися і як **складовий** елемент у приготуванні страв, і під час його оформлення. Причому застосування відразу декількох соусів (**зазвичай** двох) перед подаванням однієї страви дозволяє одержати смаковий і колірний контрасти.

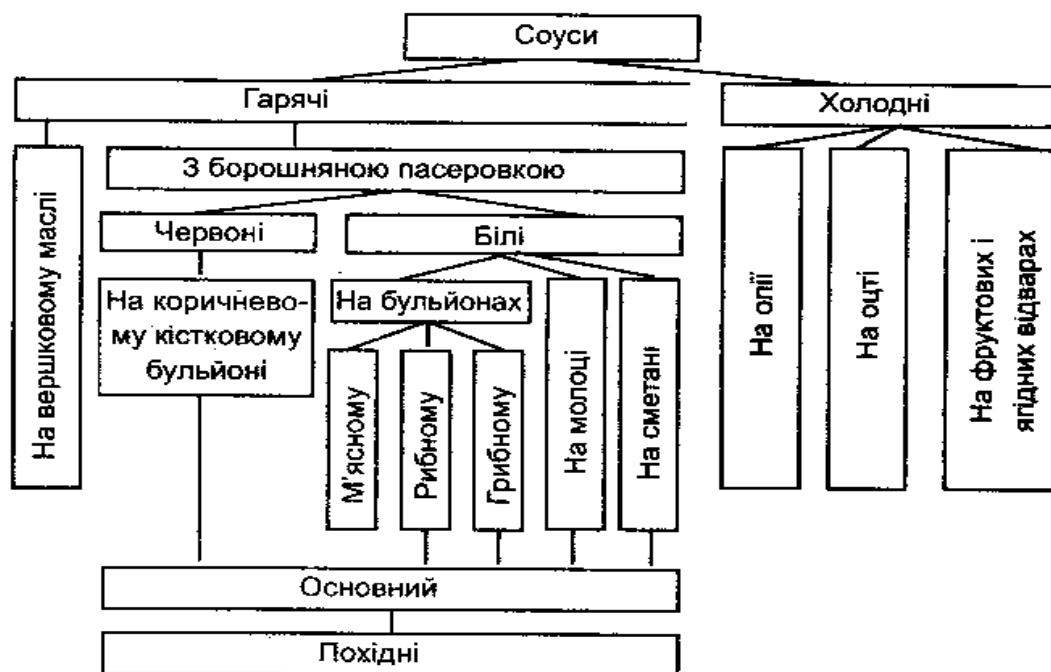


Рис. Класифікація соусів.

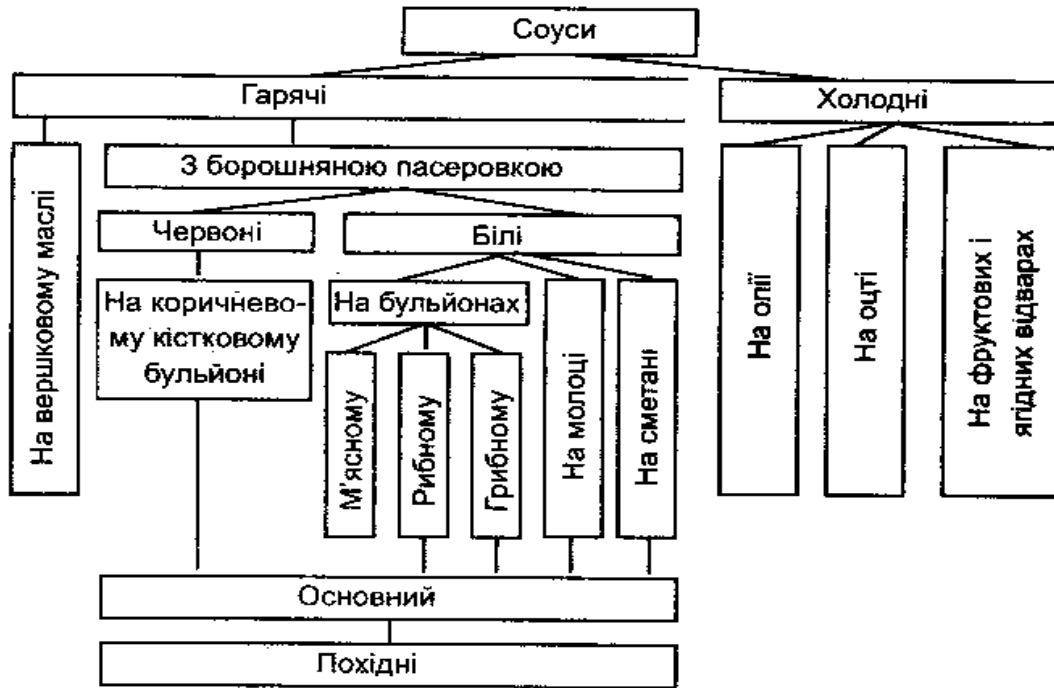


Рис. Класифікація соусів.

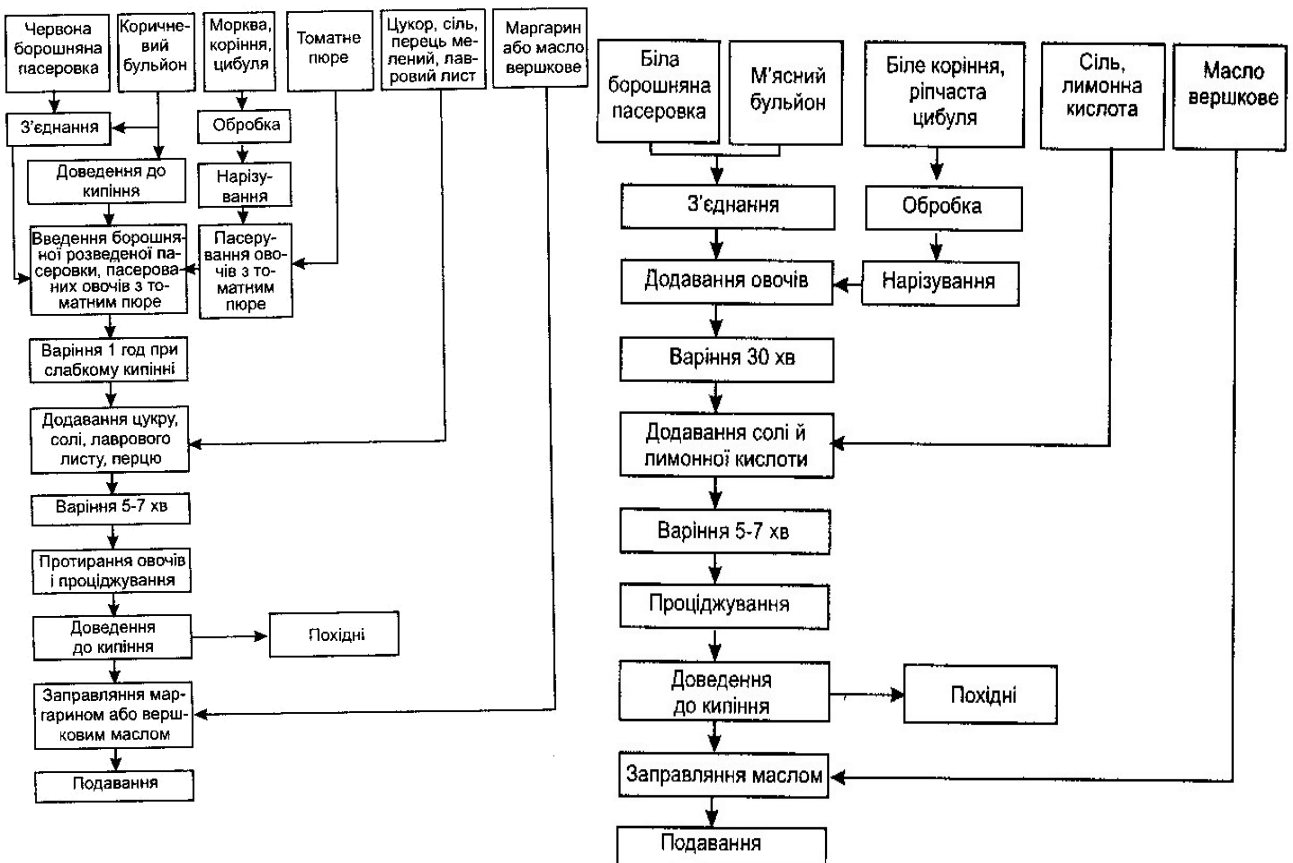


Рис. Технологічна схема приготування соусу основного червоного.

Рис. Технологічна схема приготування соусу білого основного.

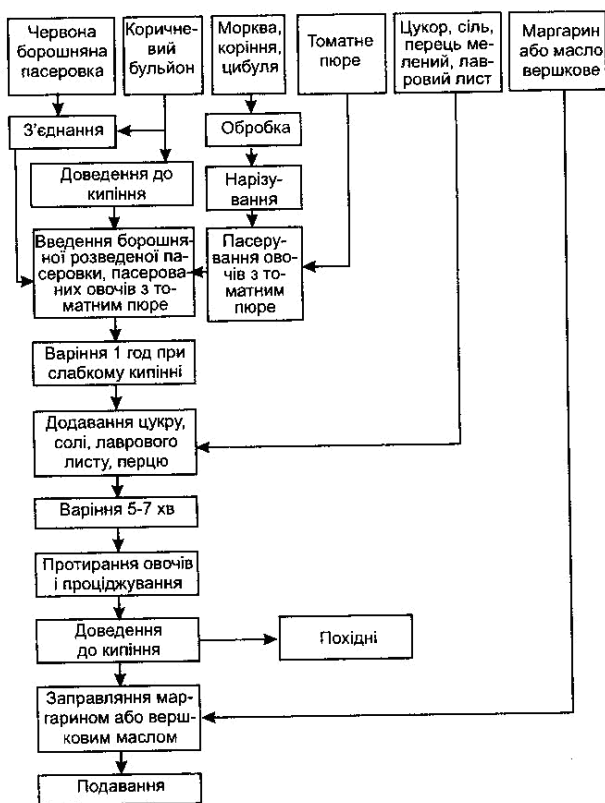


Рис. Технологічна схема приготування соусу основного червоного.

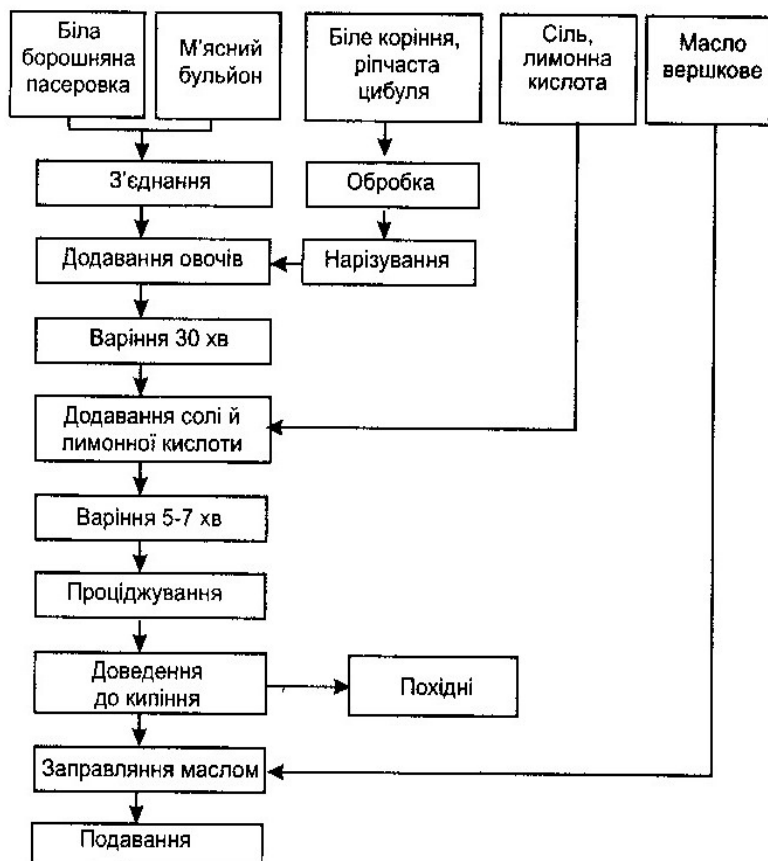


Рис. Технологічна схема приготування соусу білого основного.

Історію соусів можна зрівняти з історією моди, оскільки ті або інші інгредієнти, рецепти то завойовують загальне визнання, то втрачають популярність, то проголошуються вершиною кулінарного мистецтва, то знову відкидаються, звільняючи дорогу новій сенсації. Серед модних на сьогодні напрямків у кулінарії соусів слід зазначити *використання легких і пінних, соусів*. Це може бути, наприклад, суміш олії, вина або лимонного соку з додаванням невеликої кількості вершків. Щоб надати пінної структури наприкінці приготування додається збите яйце. Такі соуси готуються швидко — за 4-5 хв.

«Швидкі» соуси стали невід'ємною частиною ресторанної кулінарії. Для підвищення харчової цінності й зниження калорійності нерідко використовують *основу з рослинних продуктів*, зокрема з овочів, ягід, фруктів, бобових. Застосування овочевих пюре як загусників є дуже актуальним у сучасній кулінарії. Так, для білих соусів беруть протерту картоплю, а для червоних — морквяне пюре.

У сучасній кулінарії мають місце такі *нові смакові сполуки*, як, наприклад, свинина із пряним апельсиновим соусом, соус зі шавлю до смаженої телятини тощо (варто нагадати: чимало нового є лише добре забутим старим).

Модний наразі спосіб приготування й подавання страви ф'южи припускає долучення, наприклад, до страв української кухні європейських соусів або навпаки. Так, до ескалопа з фуагри пропонується соус із квасу і вишневого морсу. Також модним вважається використання на одній тарілці різних, у тому числі контрастних за смаком і кольором, соусів (наприклад, гострий і пряний з кисло-солодким).

Дизайн страв багато в чому визначається оригінальністю розташування соусу на тарілці. Крім того, соус може бути поданий у чарочках, горщиках з тіста, овочів, знаходитись в «межах», наприклад, намальованого із шоколаду малюнка. Якщо на тарілці два соуси, то декількома легкими рухами зубочистки їх можна трохи змішати, зробити «пір'я». Оригінальний мають вигляд «пір'я» перед подаванням контрастних за кольором соусів.

Для створення цікавих кольірних рішень страви нерідко доводиться робити корекцію барвистих відтінків за допомогою натуральних барвників. Наприклад, затемнити соус можна невеликою кількістю карамелізованого цукру або розчинною кавою (смак останньої практично не відчувається). Темний колір має також соєвий соус. За **необхідності** можна прояснити соус за допомогою сметани або вершків. Кінза, розтерта з олією, надасть соусу жовтувато-зеленого кольору. Додавши в соус небагато) **шафрану**, куркуми або каррі, кухар **забарвить** його у жовтий, червоно-жовтий колір. Випарений на 2/3 винний соус має темно-червоний колір.

Забарвлена основа соусу часто обумовлена кольором використаних для його приготування продуктів, наприклад, шпинату, шавлю, червоного перцю тощо. У соуси білого або кремового кольору додають тільки білий перець і в жодному разі не чорний (якщо тільки це не є: задумом автора). На відміну від чорного перцю доповнення в готовий соус чорної або червоної ікри, тоненько подрібненого червоного, жовтого або зеленого солодкого перцю додасть соусу не тільки смакового, але й барвистого шарму.

Класифікація соусів має умовний характер. Той самий соус може належати відразу до декількох груп. Класифікують соуси за різними ознаками. Наприклад, за відомою з різних підручників технологією соуси можна класифікувати на соуси із загусниками і без загусників. Загусниками виступають не тільки борошняна пасеровка, крохмаль і ячні жовтки. Ними можуть бути вершки, хліб і хлібобулочні вироби, овочеві і фруктові пюре, пюре з бобових, збите масло і навіть кров (у стравах з тушкованого зайця або кролика). Також соуси можуть готуватися без загусників, якщо за основу використаний, скажімо, уварений бульйон.

На відміну від вітчизняної технології в закордонній пасеровка може бути не двох, а трьох видів: білою, світлою (золтавою) і коричневою. У класичній кухні пасеровка завжди — «ру» (що означає «рудий, червоний»). Як правило, всі пасеровки жирові. Крохмаль зазвичай використовують як загусник для солодких соусів. Однак останнім часом нерідко крохмаль застосовують замість пасерованого борошна і під час приготування несолодких соусів. Тоді вони набувають ніжнішої консистенції й стають менш калорійними. Крохмалю при цьому беруть в 2,5 рази менше, ніж борошна. Європейські соуси можна умовно поділити на такі групи:

- соуси, приготовлені на основі бульйону; до цієї групи входять червоний соус (еспаїньол) і його похідні, а також білий соус на основі бульйону (велюте) і його похідні;
- яєчно-масляні соуси (до цієї групи можна віднести голландський соус і його похідні);
- соуси, приготовлені на основі молока (у тому числі бешамель), вершків, сметани й інших кисломолочних продуктів;
- соуси на рослинній основі як холодного, так і гарячого приготування;
- інші соуси.

За температурою подавання соуси можуть бути не тільки холодними й гарячими, але не теплими. У вітчизняній кулінарній науці соуси поділяють на кілька груп за характером рідкої основи, що використовується для їхнього приготування, температурою подавання й іншими ознаками.

У кожному групі входить кілька різновидів, що різняться між собою набором продуктів і особливостями приготування. Соуси на бульйонах, сметані й молоці готують із борошняним пасеруванням.

Варіння бульйонів. За основу червоних соусів використовують коричневий бульйон. Для його приготування кістки промивають, нарубують на шматки завдовжки 5...7 см і обсмажують, періодично помішуючи, у жарових шафах при 160...170 °С, додаючи моркву, петрушку й цибулю. Баранячі, телячі, свинячі кістки, кістки птиці й дичини смажать 30...40 хв, яловичі — 1...1,5 год. Коли кістки матимуть світло-коричневе забарвлення, жир зливають, а кістки з овочами перекладають у казани, заливають гарячою водою (співвідношення кісток і води — 0,5...1 : 1,5) і варять 5...6 год при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир і піну. Бульйон проціджують. Можна додавати в нього м'ясний сік («сочок»). Крім того, готують бульйон концентрований (фюме) з виходом 1 кг із 5 кг кісток (води беруть, враховуючи википання 7,5 кг на 5 кг кісток).

Для білих соусів готують бульйон з необсмажених кісток, їх рубають, заливають холодною водою (співвідношення 0,5...1 : 1,4) і варять при слабкому кипінні 3...4 год. За 40...60 хв до закінчення варіння кладуть моркву, цибулю, корінь петрушки або селери. Бульйон проціджують.

Борошно надає соусам необхідної консистенції. У більшості соусів кількість борошна становить 50 г на 1 кг соусу й тільки в густих молочних -- 130 г. Сире борошно падає соусам клейкості і неприємного смаку, тому його попередньо пасерують: підсушують без зміни кольору при 120 °С або до світло-коричневого кольору при 150 °С.

При виготовленні соусів використовують різноманітну сировину: борошно пшеничну вищого і 1-го сортів, крохмаль картопляний, кістки, коренеплоди (моркву, петрушку, селеру), лук, гриби, томат-пасту або томат-пюре, солоні і мариновані огірки, кухонні жири і вершкове масло, оцет і лимонну кислоту, спеції і прянощі.

Оцет краще використовувати винний або фруктовий. Його можна замінювати лимонною кислотою, а в окремих випадках і кислими продуктами (щавель, ревіль, а також барбарис і ін.).

Для додання соусам смаку і аромату використовують широкий асортимент спецій, прянощів і приправ: перець горошком (чорний, запашний) і стручковий, лавровий лист, кардамон, мускатний горіх, естрагон, корицю, гвоздику, імбир, гірчицю, вино, ваніль і ванілін, а також цукор, сіль і ін.

При пасеруванні муки відбувається часткова (при 120°С) або повна (при 150°С) денатурація білків. Вони втрачають здібність до набухання і при замісі з водою не утворюють клейковину.

Поява різного забарвлення продуктів і специфічного запаху пояснюється реакцією меланоїдинутворення (амінна група взаємодіє з відновлювальним цукром) (реакцією Майяра).

Істотний вплив на консистенцію готового соусу надає крохмаль.

При пасеруванні відбувається деструкція крохмалю муки (у технічній літературі цей процес іноді називають «декстринізацією»).

Унаслідок деструкції, а в деяких випадках і деполімерізації крохмаль втрачає в різному ступені свої природні властивості - здатність утворювати розчини високої в'язкості і набухати в гарячій воді.

Деструкцію крохмальних полісахаридів можна спостерігати в хроматографічних дослідах на колонках з окислу алюмінію (мал. 36: I - без нагріву, II - 120°, III - 150° С).

Розчинні у воді крохмальні полісахариди - амілоза і амілопектин - адсорбуються в різних частинах колонки: амілопектин - вгорі (кисла зона), амілоза - внизу (лужна зона). Як відомо, амілопектин

дає з йодом забарвлені комплекси фіолетового кольору різних відтінків, недозволена амілоза - переважно синє забарвлення. Якщо на колонку поміщають водорозчинну фракцію заздалегідь нагрітого крохмалю, то в зоні амілози з'являються продукти її розпаду, які з йодом дають не синю, а фіолетове або рожеве забарвлення; останнє указує на зниження молекулярної маси полісахариду. Подальший нагрів такого крохмалю в гарячій воді приводить до ще глибшої деструкції, а в деяких випадках і деполімеризації крохмальних полісахаридів.

Амілоза з крохмалю, прогрітого до 120° З, після підігрівання суспензії до 60° має синьо-фіолетове забарвлення, властиве амілозам з меншою молекулярною масою, тобто сухий нагрів декілька ослабляє структуру амілози, а подальший нагрів у воді з температурою 60° викликає її деполімеризації.

У крохмалі, нагрітому до 150°, амілоза настільки деполімеризована, що вимивається холодною водою, а при підігріванні втрачає здатність утворювати забарвлені комплекси з йодом (на колонках у крохмалю, нагрітого до 150°, а потім прогрітого у воді - при 70° зона амілози відсутня). Амілопектин в цих умовах деполімеризується у меншій мірі.

Всі процеси, пов'язані з набуханням і клейстеризацією крохмалю муки, закінчуються через 20 хв, тому соуси не слід кип'ятити тривалий час.

В процесі пасерування в муці змінюється загальна кількість водорозчинних речовин, знижується кількість розчинних азотистих речовин, загальна кількість цукрів і кількість редуруючих речовин. Пасерувати борошно можна з жиром і без нього. Для отримання жирового пасерування просіяне борошно всипають в розтоплений жир (80% її маси) і нагрівають, безперервно помішуючи. Жир забезпечує рівномірний прогрів муки і при подальшому розведенні бульйоном перешкоджає утворенню грудок. Суху, або безжирову, пасерування готують шляхом прогрівання просіяної муки (шаром 3-5 см).

Жирове пасерування звичайно розводять гарячим бульйоном, суху - невеликою кількістю бульйону, охолодженого до 50°, щоб уникнути передчасної клейстеризації крохмалю і утворення грудок.

Для приготування великої кількості сухого пасерування борошно змішують з сіллю і нагрівають, помішуючи, останнє забезпечує її рівномірний нагрів.

ГАРЯЧІ СОУСИ

Гарячі соуси використовують для подавання до гарячих страв, тушкування м'яса, риби, овочів і запікання різних продуктів. До цієї групи входять соуси на бульйонах — м'ясному або кістковому, рибному й грибному, молочні, сметанні і яєчно-масляні.

Соуси на м'ясному бульйоні

Ці соуси поділяють на дві групи: червоні й білі. Спочатку готують основні соуси, а з них шляхом додавання різних продуктів — похідні.

Соус червоний основний і його похідні. Борошняну (без жиру) червону пасеровку розводять коричневим бульйоном, охолодженим до 40...50 °С. Для цього в казан вливають частину бульйону, всипають пасероване борошно (1 кг на 4 л бульйону), добре розмішують і проціджують. Розведену борошняну пасеровку вливають в інший бульйон, додають сіль, пасеровану цибулю, моркву, томатне пюре, біле коріння і варять 45...60 хв. Наприкінці варіння додають цукор, перець, лавровий лист. Соус проціджують, одночасно протираючи овочі, і доводять до кипіння. Перед подаванням до страви соус заправляють вершковим маслом або маргарином.

Для приготування соусу червоного основної: із соусної пасти останню розводять невеликою кількістю бульйону, добре перемішують, додають інший бульйон і варять при слабкому кипінні 15...20 хв.

Із соусу червоного основного готують похідні соуси. Для цього в нього кладуть різні гарніри (пасеровані овочі, припущені дрібно нарізані огірки, каперси тощо) або приправи (вино, гірчицю та ін.).

Для поліпшення смаку в червоні соуси можна додавати соус соєвий (30...50 г на 1 кг), бульйонні кубики, концентрований бульйон.

Соус цибулевий. Ріпчасту цибулю дрібно шаткують, злегка пасерують на маслі, додають перець горошком, лавровий лист, оцет і кип'ятять 5...7 хв. Потім цибулю кладуть в основний червоний соус, кип'ятять 10...15 хв і заправляють маргарином.

Використовують для запікання й тушкування м'яса, подавання до смаженого м'яса (лангетів та ін.), биточків, котлет.

Соус червоний з цибулею й огірками. У соус цибулевий додають гострий томатний соус, дрібно нарізані припущені мариновані або солоні огірки (без шкірки й насіння). Подають до філе, лангетів, биточків, котлет.

Соус цибулевий з гірчицею. У червоний соус додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, проварюють 10... 15 хв, заправляють готовою гірчицею й гострим томатним соусом. Після цього соус не кип'ятять, тому що при кип'ятінні втрачається аромат, а гірчиця зсідається. По-дають до смаженого м'яса (свинини), смаженої ковбаси, відварних сосисок і страв із субпродуктів.

Соус червоний з коріннями (для тушкованого м'яса). Моркву, ріпу, цибулю, біле коріння нарізають часточками або брусочками, пасерують, змішують із основним червоним соусом, додають запашний перець і варять 10...15 хв. Наприкінці варіння кладуть зелений горошок, нарізані стручки квасолі, доводять до кипіння (можна влити вина), заправляють маргарином.

Соус червоний з коріннями (для тюфтельок). Моркву, цибулю, петрушку нарізають тоненькою соломкою, пасерують, кладуть в основний соус, додають перець горошком, варять 10...15 хв (можна влити вина).

Соус червоний з естрагоном. В основний червоний соус кладуть стебла естрагону, варять 25...30 хв і проціджують. Промиті листочки естрагону заливають сухим білим вином, доводять до кипіння і кладуть у проціджений соус. Використовують перед подаванням філе, смажених курей, курчат і деяких страв з яєць.

Соус червоний з цибулею і грибами. Ріпчасту цибулю дрібно січуть, пасерують, додають нарізані соломкою варені печериці або білі гриби й продовжують пасерувати ще 5...7 хв, кладуть у червоний соус, додають перець горошком, лавровий лист і варять. Можна влити вина. Використовують для запікання м'яса, риби, овочів.

Соус кисло-солодкий. Чорнослив варять у невеликій кількості води й видаляють кісточки. Горіхи обчищають від шкаралупи й оболонки, нарізають. Чорнослив, родзинки і горіхи кладуть у відвар чорносливу, додають запашний перець, тушкують під кришкою 7...10 хв, кладуть усе в основний червоний соус, доводять до кипіння й доливають вино або оцет. Подають до тушкованого м'яса.

Соус білий основний і його похідні. Білу жирову пасеровку розводять процідженим бульйоном, додають нарізану петрушку, селеру, пасеровану цибулю, варять 20...30 хв і проціджують, розтираючи овочі. Якщо його використовують як самостійний, то заправляють лимонною кислотою й жиром. Подають соус до страв з відварного й припущеного м'яса і птиці.

Соус паровий. Основний білий соус заправляють лимонною кислотою, кип'ятять і доливають прокип'ячене біле вино, можна додати відвар печериць. Подають до припущених м'ясних страв, курки, курчат, телятини тощо.

Соус білий з яйцем. Яєчні жовтки розтирають із маргарином або вершковим маслом, додають вершки або бульйон і прогрівають на водяній бані (75...80 °С), безперервно розмішуючи. Цю суміш під час розмішування додають у гарячий білий соус (75...80 °С), заправляють розтертим мускатним горіхом, лимонною кислотою, сіллю. Подають до страв із припущеної та відварної телятини, курки, курчат, баранини,

Соус білий з овочами. Моркву, петрушку або селеру й цибулю нарізають дрібними кубиками й пасерують 3...5 хв, підливають трохи бульйону і, накривши посудину кришкою, припускають до готовності. Окремо варять дрібно нарізані ріпу і стручки квасолі. Готові овочі додають до білого соусу, кип'ятять, заправляють сіллю, лимонною кислотою і маслом. Подають до страв з відварної баранини, кролика, птиці, парових котлет з м'яса.

Соус білий з каперсами. У проціджений білий соус додають прогріті в розсолі й віджаті каперси. Соус заправляють червоним меленим перцем, лимонною кислотою, сіллю й маслом. Подають до страв з відварної свинини, баранини, кролика.

Соус томатний. Подрібнені моркву й цибулю пасерують, додають томатне пюре, біле коріння і нагрівають 15...20 хв. Потім овочі змішують із основним білим соусом і варять 30 хв. Наприкінці варіння кладуть сіль, мелений перець і лимонну кислоту. Соус проціджують. Можна додати біле сухе вино, зменшивши кількість лимонної кислоти. Подають до смаженого м'яса, мозку, страв із субпродуктів.

Соуси на рибному бульйоні

Для приготування рибних соусів використовують білу борошняну пасеровку й рибний бульйон. Подають їх до страв з відварної і припущеної риби, а томатний — до смаженої риби.

Соуси рибний, білий основний, паровий і томатний готують так само, як і однойменні м'ясні, а *соус біле вино* — як м'ясний білий соус із яйцем, але на рибному бульйоні.

Щоб приготувати *соус білий з розсолом*, в основний білий рибний соус додають прокип'ячений, проціджений огірковий розсіл і варять 5... 10 хв. Можна додати біле сухе вино.

Соуси на грибному бульйоні

Грибні соуси мають специфічний аромат і характерний смак. Подають їх до страв із круп і картоплі, смак і запах яких слабко виражені.

Соус грибний. Білу борошняну пасеровку розводять грибним бульйоном, кип'ятять 7...10 хв і проціджують. Білі сухі гриби, що залишилися після варіння бульйону, промивають, дрібно шаткують і пасерують. Ріпчасту цибулю подрібнюють і пасерують. Гриби й цибулю кладуть у соус, кип'ятять 5... 10 хв, заправляють сіллю, перцем і маслом.

Соус грибний з томатом. Готують так само, як основини **грибний**, але наприкінці пасерування цибулі додають томатну пасту і пасерують ще 5...10 хв.

Соус грибний кисло-солодкий. У грибний соус із томатом додають цукор, оцет, перебрані і промиті родзинки, чорнослив без кісточок, перець горошком, лавровий лист і варять 10...15 хв.

Соуси молочні

Для одержання молочного соусу білу жирову пасеровку розводять гарячим молоком, кип'ятять і заправляють сіллю й цукром. Молочні соуси готують різної консистенції: густі (130 г борошна на 1 кг соусу); середньої густини (100 г борошна на 1 кг) і рідкі (50 г борошна на 1 кг соусу).

Густим молочним соусом фарширують котлети з філе курки і дичини.

Соус середньої густини використовують для запікання страв з риби, цвітної капусти, телятини.

Рідкі соуси подають до овочевих і круп'яних страв.

Соус молочний солодкий. У рідкий молочний соус додають цукор і ванілін. Подають до солодких пудингів, млинчиків і запіканок.

Соуси сметанні

їх подають до м'ясних, овочевих, рибних і гарячих закусок. Натуральний сметанний соус (лише зі сметани) готують рідко. Частіше готують сметанні соуси з додаванням бульйону. Для цього розводять бульйоном борошняну пасеровку білу, проварюють до загустіння, додають сметану, сіль, перець і кип'ятять 3...5 хв. Кількість сметани коливається від 250 до 1000 г на 1 кг соусу; від цього залежить кількість борошна й бульйону.

Соус сметанний з томатом. Томатне пюре упарюють до половини первинного об'єму, кладуть у сметанний соус, проварюють, проціджують і доводять до кипіння.

Соус сметанний з цибулею. Цибулю подрібнюють і пасерують до повної готовності, кладуть у сметанний соус, додають соус соєвий і доводять до кипіння.

Соус сметанний з томатом і цибулею. Цибулю подрібнюють, пасерують до готовності, потім додають томатне пюре її пасерують ще 5...7 хв. Цибулю з томатом кладуть у сметанний соус і доводять до кипіння.

Соус сметанний із хрінном. Корінь хрину миють, обчищають, подрібнюють на тертці, злегка прогривають із маслом, додають оцет, перець горошком, лавровий лист, кип'ятять 3...5 хв, видаляють перець, лавровий лист, хрп додають у сметані її соус, кип'ятять. Подають до відварного м'яса.

Соуси яєчна-масляні

Щоб надати виразнішого смаку яєчно-масляним соусам, до них додають лимонну кислоту (1...2 г на 1 кг) або лимонний сік.

Соус сухарний. Вершкове масло розтоплюють, нагрівають доти, доки не випариться волога й проціджують. У підготовлене масло кладуть мелені підсмажені пшеничні сухарі, сіль і лимонний сік або лимонну кислоту. Цим соусом поливають відварну капусту й варену нежирну птицю (курку, курчат, індичок).

Соус польський. У розтоплене вершкове масло додають зварені круто й подрібнені яйця, шинковану зелень петрушки або кропу, сіль, лимонну кислоту або лимонний сік.

З інших варіантів рецептур у білий соус додають шматочки масла, дрібно нарізані зварені круто яйця, сіль, лимонну кислоту й зелень. Подають до відварної риби.

Голландський соус. При виготовленні цього соусу вершкове масло емульгують, тому, незважаючи на великий вміст жиру, соус не викликає відчуття жирного і має ніжний смак. Для одержання емульсії яєчні жовтки розтирають із невеликою кількістю води, потім додають 1/3 необхідного за рецептурою масла, ретельно розтирають і, безперервно розмішуючи, прогрівають на водяній бані (при 75...80 °С) до загустіння, нагрівання припиняють і, помішуючи, вводять решту масла. Соус заправляють сіллю, лимонним соком або лимонною кислотою і проціджують.

Голландський соус не можна нагрівати до температури вище 70 °С. Щоб зменшити вміст жиру й падати соусу стійкості, іноді додають розведену бульйоном і проварену борошняну пасеровку.

Подають до страв з відварної спаржі, цвітної капусти і нежирної риби (судак, сиг, стерлядь тощо).

Соус голландський з гірчицею. У голландський основний соус додають готову гірчицю, подають до смаженої риби осетрових порід.

Соус голландський з вершками. Вершки збивають і, обережно перемішуючи, додають у готовий соус.

ХОЛОДНІ СОУСИ

До цієї групи входять соуси на олії (майонези), заправки, соуси на оцті (маринади) і масляні суміші. Подають холодні соуси, як правило, до холодних страв і закусок і лиш в окремих випадках — до гарячих страв.

Соуси на олії

До цієї групи соусів належать майонези. Олія - найважливіше джерело біологічно активних жирних кислот (олеїнової, ліолевої та ін.).

При виготовленні майонезів олія зберігає біологічну цінність, добре засвоюється.

Майонез -- це високодисперсна емульсія типу «масло у воді», де дисперсною фазою є масло. Для одержання майонезу яєчні жовтки розтирають із сіллю, цукром і гірчицею. Потім поступово невеликими дозами додають олію, енергійно розтираючи суміш. Коли масло повністю проемульгує, додають оцет. При цьому соус стає білим і розріджується. Вміст жиру у соусі майонез досягає 77%.

За інших варіантів рецептур у готовий соус майонез додають остиглий білий основний соус, для якого борошно пасерують без жиру або замість нього використовують крохмаль.

Готуючи майонез вручну, жирові кульки виходять різного розміру й недостатньо дрібними, тому емульсія буде нестійкою. Натомість у зби-вальних машинах діаметр кульок дуже малий і емульсія виходить більш стійкою. Можна використовувати сухі яєчні жовтки й білки: жовтки замочують на 1 год у рівній за масою кількості холодної води, білки розтирають в 1,5-кратній кількості води. Якщо використовують сухі білки, додають при емульгуванні воду й оцет, вводячи почергово із маслом.

Оптимальна температура масла — 16...18 °С. При більш високій температурі емульсія може розшаруватися у процесі збивання, а при більш низькій емульгування ускладнюється.

Коли майонез зберігається у відкритому посуді, поверхня його висихає, відбуваються дегідратація емульгатора та руйнування емульсії. Під дією світла жири окисляються, а утворення поверхнево активних продуктів окислення призводить до розшарування емульсії. При підвищеній температурі (20...30 °С) емульсія швидко руйнується. При температурі нижче -5 °С вода жовтків і оцту замерзає, і при відтаванні емульсія руйнується.

Коли майонез відмаслився, його можна відновити. Для цього жовтки розтирають із гірчицею і, додаючи до них майонез, що відмаслився, продовжують розтирання до одержання емульсії.

Соусом майонез заправляють салати, вінегрети, також його подають до холодних закусок з риби, м'яса і птиці. З основного соусу готують його похідні.

Майонез зі сметаною. У майонез додають сметану.

Майонез із желе. У готове, ще незастигле рибне або м'ясне желе додають майонез і збивають суміш. Цей соус готують також іншим способом: у м'ясному або рибному бульйоні при нагріванні розчиняють замочений желатин, охолоджують і, додаючи олію, збивають до одержання емульсії. Під час збивання додають оцет або лимонну кислоту. **Використовують** для заливних страв.

Соус майонез із корнішонами. Подрібнені й віджаті від розсолу корнішони змішують із готовим майонезом. Подають до холодних рибних страв і риби, смаженої у фритюрі.

Майонез із зеленню. Додають у майонез пюре шпинату, подрібнену зелень петрушки, кропу, ошпарену зелень естрагону. Подають до холодних м'ясних і рибних страв.

Майонез із хроном. Хрін обчищають, протирають, обшпарюють і додають у майонез.

Соус майонез із томатом і цибулею. Цибулю подрібнюють, додають оцет і доводять до кипіння, додають нарізаний естрагон, дають закипіти, змішують із томатним пюре, знову доводять до кипіння і прохолоджують. Отриману масу змішують із майонезом і додають зелень петрушки. Соус подають до страв з гарячої смаженої і холодної відварної риби.

ЗАПРАВИ НА ОЛІЇ

Заправки являють собою нестійкі емульсії, у яких олія емульгована в розчині оцту. За емульгатори у них правлять гірчиця й мелений перець. Частки перцю й гірчиці, адсорбуючись на поверхні жирових кульок, утворюють захисні плівки, а речовини, що вони містять, знижують поверхневий натяг і зменшують тенденцію емульсії до розшарування.

Для заправок, крім гірчиці, використовують жовтки сирих і варених яєць. Ці заправки стійкіші.

Зберігають заправки в посуді, що не окисляється, і перед уживанням змішують.

Заправка салатна. Розчиняють в 3%-ому оцті цукор і сіль, додають мелений перець, олію й добре змішують.

Гірнична заправка. Гірчицю, сіль, цукор, мелений перець і варені жовтки добре розтирають, при безперервному збиванні поступово вводять олію, а потім оцет.

СОУСИ НА ОЦТІ

Ці соуси мають гострий смак і використовуються для приготування холодних закусок. До цієї групи соусів належать овочеві маринади (з томатом і без нього) і соус хріп.

Маринад овочевий з томатом. Моркву й біле коріння нарізають соломкою, цибулю -- кільцями або півкільцями, пасерують на олії, додають томатне пюре і продовжують пасерувати ще 10...15 хв, потім додають оцет, рибний бульйон, сіль, цукор, лавровий лист, гвоздику, корицю і проварюють 15...20 хв. Гарячим маринадом заливають смажену рибу.

Маринад овочевий без томату. Вій має ніжніший смак. Для його приготування моркву й біле коріння шаткують соломкою, цибулю нарізають кільцями або півкільцями. Приготовлені овочі пасерують до повної готовності, потім додають оцет, запашний перець горошком, гвоздику, корицю й варять 15...20 хв. Наприкінці варіння вводять сіль і цукор.

До холодних закусок з відварної риби і м'яса подають соус хріп. Для його приготування подрібнений на тертці хріп обшпарюють, прохолоджують, а потім заправляють цукром, оцтом, а іноді й сметаною.

2.2. Асортимент соусів,

що випускаються харчовою промисловістю

Більшість соусів промислового виробництва належить до групи гострих, так званих делікатесних соусів і масляних холодних соусів (різні майонези). Гострі соуси подають у невеликих кількостях до таких страв, як шашлики, люля-кебаб тощо, або додають при виготовленні кулінарних соусів.

Майонези застосовують для приготування салатів та інших страв або готують на їхній основі похідні.

Використання соусів промислового виробництва дозволяє розширювати асортимент соусів, що застосовують у ресторанному господарстві.

Фруктові соуси. Готують їх зі свіжих стиглих яблук, абрикосів, персиків, айви й інших плодів. Використовують при виготовленні й подаванні круп'яних і борошняних страв або додають у соус майонез.

Соус ткемалі. Цей соус готують із пюре слив ткемалі, додають базилік, кінзу, часник і червоний перець. Соус має гострий смак. Подають його до страв кавказької кухні.

Соус томатний гострий. Готують його зі свіжих помідорів або томатного пюре, додають цукор, оцет, сіль, цибулю, часник і прянощі. Використовують при виготовленні м'ясних, рибних і овочевих страв.

Соус типу «Кетчуп». Виробляють його шляхом розпарювання томатів із цукром, часником, сіллю, оцтом і прянощами. Додають до м'ясних соусів і майонезу. Соус можна використовувати перед подаванням м'ясних, рибних і овочевих страв.

Соуси соєві. Вони відрізняються дуже гострим смаком і сильним пряним ароматом. Готують їх із соєвого ферментативного гідролізату, додають яблучне пюре, томатну пасту, олію, спеції, прянощі, цибулю та інші добавки. Подають до страв східної кухні, додають у червоні м'ясні соуси.

МАСЛЯНІ СУМІШІ

Масляні суміші готують шляхом розтирання розм'якшеного вершкового масла з різними продуктами. Після приготування масляні суміші формують брусочками, прохолоджують, нарізають шматочками і кладуть на смажену рибу, м'ясо або використовують для приготування бутербродів тощо.

Зелене масло готують, додаючи подрібнену зелень петрушки, лимонний сік або лимонну кислоту. Для одержання *кількового масла* м'якоть кілки відокремлюють, протирають і збивають із вершковим маслом.

У *масло оселедцеве* додають вимочене й протерте філе оселедця та готову гірчицю, у сирне масло — тертий сир «Рокфор».

Щоб приготувати *масло з гірчицею*, збивають вершкове масло з готовою гірчицею.

2.3. Нові напрямки в технологи соусів

СОУСИ НА ОСНОВІ ОВОЧЕВИХ СОКІВ І ПЮРЕ, ПЮРЕ З БОБОВИХ

Чудовим доповненням до смажених морепродуктів є соус, приготовлений на основі морквяного соку. Для приготування соусу свіже приготований сік варто уварити й заправити сіллю, перцем, корицею та вершковим маслом.

Овочеві пюре, розведені вином або м'ясним бульйоном, — основа для безлічі легких соусів до смаженого м'яса. Овочі відварюють або припускають (наприклад, морква з маслом і цукром), а потім протирають. Пюре змішують із вином, бульйоном або вершками. Можна заправити вершковим маслом, знявши з вогню.

Для приготування таких соусів використовують солодкий перець, коренеплоди (ріпу, корінь селери, моркву), а також зелені овочі (салат, щавель, шпинат). Вершки або масло надають соусу ніжності. Ці соуси добре підходять до смаженого на сковороді або грилі м'яса. Так, соус із глазурованої моркви з вершками можна подати до телятини, а соус зі щавлю — до телятини, смаженої на грилі.

Піна із солодкого перцю. У курячий бульйон всипати паприку, додати томатну пасту, кубики цибулі й часник, сіль, перець і варити на повільному вогні 20 хв. Наприкінці на середньому вогні випарити зайву рідину, дати прохолонуті. До охолоджених овочів додати солодкі І/І перець і подрібнити у блепдері, процідити крізь сито. **Заправити** оцтом.

Перед подаванням змішати зі збитими вершками. Подавати до смаженої індички.

Якщо соуси при протиранні дають дуже рідке пюре, його варто змішати із загусником або білим соусом.

Щавлевий соус. Пасерують порей на вершковому маслі, додають щавель і прогрівають ще 5 хв. Додати бульйон і тушкувати овочі 15 хв, а потім протерти. Змішати пасероване борошно із протертими овочами, проварити 5 хв, за бажанням заправити вершками. Подавати соус до риби.

Пюре з бобових (свіжих і сушених), відварене з цибулею, морквою, часником і букетом гарні, дуже густе і сухе, тому його потрібно змішати з томатним пюре або пюре із солодкого червоного перцю й заправити маслом. Такий соус подають до смаженої на грилі свинини.

СОУСИ НА ОСНОВІ ФРУКТІВ І ЯГІД

Ці соуси готують як для десертів, так і для страв з м'яса, птиці, дичини. Наприклад, до смаженої качиної грудинки бездоганим доповненням буде малиновий соус, приготовлений з увареного із цукром червоного сухого вина з подальшим додаванням у нього малини.

За основу соусу часто беруть фруктове або ягідне пюре. Занадто густе розводять цукровим сиропом, водою або вершками. Фрукти із грубою клітковиною (персики, абрикоси, сливи) відварюють із сиропом, а потім протирають крізь сито. М'які й соковиті ягоди (малину, полуницю, червону смородину) протирають сирими. Яблука припускають до цілковитого розм'якшення й заправляють маслом.

Якщо соус готують для десерту, у нього додають цукор або мед. Наприклад, малинове (полуничне) пюре можна прокип'ятити із цукром і водою, і тоді вийде знаменитий соус «Мельба». Цей спосіб приготування соусу на основі пюре відомий також як «куліс». Соус можна подати з персиком або грушею Мельба (бланшований персик або відварена груша на порції ванільного морозива, политі соусом і прикрашені збитими вершками).

Соус «Мельба». Малинове пюре, полуничне пюре, цукор, воду змішати й довести до кипіння.

Цей соус можна приготувати тільки на малиновому пюре, протертому крізь сито й змішаному із цукром і малиновим лікером.

У соуси до десертів додають не тільки лікер, але й спирт (горілку), ром (наприклад, у гарячіш **абрикосовий** соус), для приготування соусу з манго в протерту магу з манго вводять ром і цукор.

До смаженої качиної грудинки рекомендують подати малішошш соус, **приготовлений** з чсрГЮШмм вппом.

Малиновий соус. Уварити цукор з вином і додати малину. Проварити 12 хв, постійно розмішуючи. Щоб соус вийшов пікантним, можна додати натерту цедру, гвоздику, мускатний горіх.

Фруктові соуси з кислуватим смаком (наприклад, пюре з вареного агрусу, змішане із сіллю, цукром, мускатним горіхом, олією, солодким перцем, шеррі) подають до смаженого м'яса, птиці або дичини. Проте найбільше солодкі соуси з яблуком, абрикосів або ягід підходять не тільки до десертів, але й до свинини, м'яса качок, гуски. Свинина добре поєднується з абрикосовим, яблучним, журавлиним соусом.

Журавлиний соус. Проварити журавлину на повільному вогні 10 хв до розм'якшення ягід. Зняти з вогню, додати цукор, портвейн, розмішати й охолодити.

До смаженої куріпки можна подати соус із чорної смородини.

Соус із чорної смородини. Відварити смородину в червоному вині, додати корицю, цедру лимона й желе із сирі чорної смородини, сочок, отриманий від смаження куріпки, заправити борошном. Прокип'ятити до загустішя й довести до смаку, додавши сіль, перець і цукор.

Цей же соус можна приготувати й за іншою технологією: цибулю тушкують зі смородиною, вливають бульйон, змішують із вершками, смородиновою настоянкою, додають сіль і перець.

Порічковий пікантний соус добре підходить до смаженої качиної грудинки. Щоб надати гостроти, в ці соуси додають оцет, цибулю, гострий перець.

Соус із мандаринів подається до рибних страв. Для його приготування подрібнені часточки мандаринів змішують із вершками, жовтком, лимонним соком, салатним маслом, каррі, розтовченим мигдалем, сіллю, цукром.

Апельсиновий соус добре доповнює смак смаженого каченяти.

Апельсиновий соус. У посуд, у якій обсмажувалося каченя, влити бульйон, довести його до кипіння й варити на повільному вогні кілька хвилин. Заварити крохмаль, розведений у невеликій кількості холодної води, і знову кип'ятити. Потім зняти зайвий жир і процідити. Цедру з апельсина й лимона бланшувати і нарізати дрібною соломкою. Оцет із цукром прогріти до етапу легкої карамелі, влити сік апельсина й лимона і змішати із соусом, прокип'ятити, довести до смаку і процідити. У готовий соус додати нашатковану цедру.

Деякі соуси, наприклад, вишневий, для одержання потрібної консистенції заварюють крохмалем, а також готують без води, але на вині, наприклад, червоному. Подають такий соус до пудингу, морозива. Якщо приготувати вишневий соус із коричневою (червоною) борошняною пасеровкою,

заправити сіллю, цукром, лимонним соком, то використовувати його можна для подавання до оленя, козулі.

Вишневий соус також готують зі свіжої або сушеної вишні, вий підійде до смаженої качки.

Соус зі свіжої вишні. У сотейник, у якому смажилася качка, влити шеррі або мадеру, додати бульйон, прокип'ятити 4-5 хв і заварити крохмаль, розведений у невеликій кількості холодної води. Довести соус до смаку, зняти зайвий жир, процідити, додати вишню, прокип'ятити 3-5 хв.

Соус із сушеної вишні. Обсмажити цибулю-шалот, додати портвейн, сушену вишню й бульйон з качиною потруху, прокип'ятити на повільному вогні 5 хв.

До страв з ягнятини до смаку буде соус із агрусу з м'ятою.

Соус із агрусу з м'ятою. Припустити ягоди протягом 20 хв, додати масла, солі, цукру, перцю, протерти і змішати з подрібненою м'ятою.

СОУСИ, ПРИГОТОВЛЕНІ З ВИКОРИСТАННЯМ М'ЯСНОГО СОЧКА

Така назва соусів, виділених в окрему групу, існує умовно. Це соуси, приготовлені на основі прийому деглясирування (деглясе). Він полягає в тім, що зі сковороди, у якій смажилася м'ясо або птиці, зливають жир і заливають бульйон, базовий соус, пиво або вино й кип'ятять. Таке приготування соусу називається «а la тіпіе».

Екстрактивні речовини, що знаходяться у густому концентрованому осаді, який одержують під час смаження м'яса, птиці, розчиняються в рідині. Іноді, щоб одержати соус з вираженим м'ясним смаком, достатньо навіть води. Біле вино, що використовується замість води, додасть соусу приємного смаку, а телячий бульйон — насиченої консистенції. Червоне вино завдяки своєму смаку й кольору буде добре для соусу, призначеного до темного м'яса. Міцні вина (марсала, мадера, портвейн) надаватимуть соусу насиченого смаку із солодкуватим відтінком. Такі соуси добре поєднуються зі смаком свинини. Для зм'якшення смаку і як загусник до цих соусів можна додати уварені жирні вершки.

Як приклад наведемо такі соуси:

- Обсмажити шматочки свинячого філе, видалити їх зі сковороди, злити залишки жиру. На сковороду влити мадеру і прокип'ятити, зіскрібаючи осад дерев'яною ложкою або лопаточкою до його повного розчинення. Додати жирні вершки і прокип'ятити ще кілька хвілин, довести до смаку.
- Ескалоп обсмажити, зібрати зі сковороди. Жир злити. У сковороду палити портвейн (125 мл), уварити тричі, додати бренді і злону уморити тричі, потім додати вершки, перець і проварити до загустій I Я. Заправити сіллю й перцем.
- Шматочки окосту обсмажити по 1 хвилині з кожного боку, перекласти, злити жир. На сковороду додати біле вино, вершки, гірчицю, сіль, перець, прокип'ятити до загустіння.
- Баранячі відбивні обсмажити на вершковому маслі, перекласти, а в сковороду додати 150 мл коричневого бульйону, 1 столову ложку желе із червоної смородини і щіпку імбиру. Прогріти до загустіння.
- Обсмажити качку, видалити жир зі сковороди, на якій вона смажилася, пасерувати цибулю-шалот, налити портвейн, додати сушену вишню, бульйон і тушкувати 5 хв.
- Качині грудинки обсмажити на вершковому маслі віялом, зібрати зі сковороди, злити жир. На цій же сковороді обсмажити 2-3 хв цибулю, додати біле вино, прокип'ятити 3-4 хв, додати натертий соломкою буряк, апельсинову цедру, сік і знову прокип'ятити 2-3 хв, заварити крохмаль, додати вершки, прогріти, довести до смаку.

ДЕСЕРТНІ СОУСИ

До цієї групи входять соуси, приготовлені не тільки на фруктово-ягідній основі, але й на основі вершків, рідкого шоколаду, цукрового сиропу тощо.

Пухкий ванільний соус. З води, цукру й ванілі приготувати сироп. Додати жовтки і проварити на водяній бані до загустіння, збиваючи. Охолодити й увести кілька ложок збитих вершків.

Для соусу з маракуйї за основу беруть фруктовий цукровий сироп,

Соус із маракуйї. Цукор змішати з однією столовою ложкою вичавленого апельсинового соку і варити, доки не утвориться карамельна маса. Додати сік, що залишився, прокип'ятити до повного розчинення цукру. У гарячий соус покласти м'якоть маракуйї.

Лікерний соус. Змішати каву із цукром, заварити крохмаль і додати лікер «Калуа».

Пінний винний соус є досить популярним у сучасній кулінарії. Подавати його можна, наприклад, до фруктових салатів.

Пінний винний соус. На водяній бані варто прогріти суміш із яйця, цукру й білого вина. Наприкінці додати мараскін.

До складу десертних соусів нерідко вводять такі наповнювачі, як родзинки. Причому його можна попередньо замочити в алкогольному компоненті, наприклад, горілці.

Пуншевий соус. Змішати натерту цедру апельсина й лимона, яєчні жовтки, цукор, борошно і молоко. Отриману суміш нагріти на водяній бані до загустіння. Соус охолодити, додати збиті вершки, замочені у горілці родзинки. Також можна в соус влити ром або коньяк.

Пуншевий соус підходить до млинчиків.

Для приготування десертних соусів часто використовують шоколад. Для приготування шоколадного соусу до розтопленого шоколаду додають невелику кількість води й масла. Можна змішати з вершками (250 мл на 100 г шоколаду) і ромом. За іншою технологією змішують порівну шоколад і цукор і, додавши воду, розчиняють шоколад на водяній бані або у мікрохвильовій печі на малій потужності.

Шоколадний соус. Молоко закип'ятити із цукром і ваніллю. Розтопити шоколад. Збити вершки. Яєчні жовтки розтерти із цукром, додати до них порошок какао, трохи борошна, холодного молока і добре збити. До отриманої маси долучити розтоплений шоколад, поступово влити гаряче молоко із цукром і ваніллю. Прогріти на повільному вогні, але не кип'ятити, ретельно розмішати. До отриманої маси додати збиті вершки і ром. Соус повинен бути не дуже солодким (залежно від якості шоколаду), але можна додати цукрову пудру.

СОУСИ НА ОСНОВІ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ

За основу соусів часто правлять сир, йогурт, вершки. Наприклад, для заправки салатів може бути використаний майонез із сиру.

Майонез із сиру. Збити жовток, лимонний сік і салатну олію, потім додати сир, вершки, сіль, перець, лимонний сік.

До рулету з лосося підходить майонез із сиром і апельсином.

Майонез із сиром і апельсином. Змішати апельсинову цедру з майонезом. Сік апельсина уварити удвічі, змішати із сиром і додати майонез. Довести до смаку.

Сирний соус із брусницею добре поєднується з холодною яловичиною або птицею.

Сирний соус із брусницею. Змішати знежирений сир, брусницю, гірчицю, сіль, цукор.

Сирний соус із копченим лососем можна подати до картоплі в мундирі.

Сирний соус із копченим лососем. Змішати знежирений сир, сколотини, копченого лосося, нарізаного дрібними кубиками, подрібнену зелень, часникову сіль і перець.

До печеної картоплі подають соус-крем з йогурту.

Соус-крем з йогурту. Змішати сметану, йогурт, салатну олію, оцет, часник, подрібнену цибулю, сіль і перець.

До салатів можна подати соус із йогурту й мигдалю.

Соус із іюгірті] й мигдалю. **Йогурт** змішати з яйцями, звареними круто, гірчицею, обчищеним товченим підсмаженим мигдалем, маслиновою олією, сіллю, перцем і цукром.

Вершковий соус із гірчицею підходить до різних закусок,

Вершковий соус із гірчицею. Змішати гірчицю, перець, сіль, лимонний сік. При постійному збиванні влити вершки.

До відварної або припущеної риби часто подають вершковий соус із ікрою.

Вершковий соус із ікрою. У рибний бульйон додати дрібно нарізану цибулю, шампанське, вермут, чебрець і варити на повільному вогні. Влити вершки і ще раз прогріти до загустіння, процідити та збити в міксері. Посолити, поперчити. У готовий соус додати червону ікру.

До смаженої сьомги можна подати *вершково-м'ятний соус*. Для його приготування варто уварити вершки, додати м'яту, а потім довести до смаку сіллю, перцем і цукром.

До смаженого на грилі шніцелю добре підійде сирний соус.

Сирний соус. Приготувати світлу борошняну пасеровку, змішати з бульйоном або молоком, тертим сиром. Варити 10 хвилин і довести до смаку сіллю та лимонним соком.

НЕТРАДИЦІЙНІ СОУСИ

Окрім відомих класичних соусів, в сучасній ресторанній кухні нерідко трапляються соуси, які стали такими завдяки оригінальному використанню окремих видів кулінарної продукції.

Так, соусом може бути подана тушкована із часником і зеленню овочева суміш із кабачків, баклажанів, цибулі, солодкого перцю і помідорів рататуй, наприклад, до пельменів.

Модний у європейських ресторанах суп капучіно (пюреподібний суп з молочною піною) нещодавно перетворився на не менш популярний *соус капучіно*. А холодний протертий суп гаспачо — на холодний соус.

Просто й оригінальне готується *соус із протертої картоплі*, фактично картопляне пюре. Протерту картоплю змішують із перетертим із сіллю часником, заправляють маслиною олією. Щоб маса не була густою, її розводять невеликою кількістю лимонного соку й води (бульйону). Такий соус можна подати до відварної тріски.

Незвичайний і *соус із тунця*, що подають до припущеної курячої грудинки. Для його приготування треба подрібнити консервованого тунця в маслі, додати маслинової олії, небагато молока, лимонного соку, сіль, каперси й перемішати до однорідної маси.

Валентинівський соус є свого роду кулінарним курйозом. Він призначений для м'яса, підсмаженого на грилі, але соусом стає лише після «складання» і подавання всієї страви. Спочатку це суміш із дрібно нарізаних овочів (обчищених помідорів, петрушки, **цибулі-шалота**),

полита м'ясним соком без жиру, лимонним соком і посилана кубиками масла й меленим перцем. Цю суміш розтирають на підігрітій тарілці і на неї кладуть щойно підсмажене м'ясо-гриль. При цьому масло розтає, м'ясний сік перемішується з іншими інгредієнтами. Виходить ароматний соус із м'яким вершковим присмаком.

Як загусники і смакові добавки у деяких соусах можуть використовуватися не цілком звичні компоненти. Так, стародавній рецепт коричневого соусу, що подається до зайця або кролика, включає до свого складу кров цих тварин. Змішана з пюре з печінки, вона падає соусу оксамитності і дуже темного кольору.

СОУСИ ДЛЯ МАКАРОННИХ ВИРОБІВ (ПАСТИ)

Якщо говорити про поєднання макаронних виробів (паста) і соусів, то, як правило, ячні макаронні вироби (паста) якнайкраще підходять до вершкових і масляних соусів. Натуральні макаронні вироби (паста) ліпше поєднуються із соусами на основі томатів і маслинової олії. Хоча жорстких правил тут нема, вважається, що, наприклад, з довгою пастою краще гармоніюють не занадто рідкі або густі соуси. Добре підходять до довгої паста соуси з маслиною олією або вершковим маслом, вершками, яйцями, натертим сиром і подрібненою зеленню. При цьому всі інгредієнти (овочі, м'ясо, риба та ін.), що додаються в соус для довгої паста, мають бути подрібненими. Коротка паста поєднується практично з будь-яким типом соусу й більш крупне нарізаними овочами, м'ясом або рибою.

Соус із петрушки. Часник, зелень петрушки розтерти в блепдері зі сметаною. Шалот нарізати дрібними кубиками й обсмажити на вершковому маслі, залити вином і довести до кипіння, підлити відвар, вершки й уварити на одну третину, посолити, поперчити. У цибулево-вершкову суміш додати крем з петрушки, сметани, часнику й подрібнити у блепдері.

Класичний соус «Альфреда». У киплячі вершки додати «Пармезан», вершкове масло, сіль, перець.

Горіхово-вершковий соус. Масло, нарізане невеликими шматочками, у кілька прийомів увести в прогріті вершки при постійному помішуванні. Додати подрібнені волоські горіхи, сіль, перець, мускатний горіх.

Грибний соус. Обсмажити гриби на маслиновій олії, додати вершки, соєвий соус і прокип'ятити 3 хв.

Соус із копченого лосося й вершків. Припустити натерту моркву, долати шию її прокип'ятити 5 хвилин. Потім додати вершки, сіль.

перець і прокип'ятити ще 1 хвилину. У готовий соус додати скибочки копченого лосося і подрібнений кріп.

Соус із лимонної меліси із креветками. Обчищених креветок (крабів) нарізати й прогріти з вершковим маслом і подрібненою зеленню меліси, додати сметану. Заправити сіллю, перцем, лимонним соком.

Соус із блакитного сиру й волоських горіхів. У киплячу суміш вершків і курячого бульйону додати блакитний сир і варити, доки він не розплавиться. Заправити перцем, подрібненими й обсмаженими волоськими горіхами.

Класичний соус «Болоньєзе». Обсмажити цибулю, моркву й селеру, додати м'ясний фарш і теж обсмажити. Влити червоне вино і довести до кипіння. Додати помідори із соком, сіль, перець, мускатний горіх і тушкувати 1 годину. Потім увести вершки і прогріти.

Песто. Розтерти до однорідної маси горішки й часник, а потім там же розім'яти і перемішати свіжі листочки базиліку. Почергово додавати тертий сир і вливати масло, ретельно перемішуючи соус.

Тема №9

Лекція 27-28

Страви та гарніри з овочів та грибів. Т9

АСОРТИМЕНТ І ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВ ТА ГАРНІРІВ З КАРТОПЛІ, ОВОЧІВ ТА ГРИБІВ

Характеристика сировини

Страви з картоплі й овочів мають високу харчову цінність, обумовлену значним вмістом у них вуглеводів, мінеральних речовин і вітамінів. Страви із грибів за харчовою цінністю дещо поступаються овочевим, але користуються неабияким попитом через своєрідний смак та аромат.

Калорійність страв з овочів і грибів відносно невелика, що дозволяє широко використовувати їх у дієтичному й лікувальному харчуванні. Додавання до цих страв у процесі приготування різних жирів, молока, сиру, сметани, соусів та інших продуктів дозволяє підвищувати їхню калорійність.

Овочеві страви можна готувати з одного виду овочів, їхньої суміші, а також у поєднанні з іншими продуктами — грибами, крупами. Картопля й овочі за органолептичними показниками добре поєднуються з виробами з м'яса, птиці й риби, тому їх широко використовують як гарніри до цих виробів.

Технологічні властивості картоплі, овочів і напівфабрикатів з них дозволяють застосовувати при виготовленні кулінарних виробів і страв практично всі способи теплової кулінарної обробки — варіння, припускання, смаження, тушкування й запікання; овочі, крім того, пасерують, бланшують, запікають, картоплю обсмажують і т.д.; гриби тушкують, смажать і запікають.

Картопля, овочі й гриби, що використовуються для виробництва напівфабрикатів і страв, повинні відповідати за якість вимогам чинних ДСТУ й іншій нормативно-технічній документації.

Бульби картоплі повинні бути цілими, сухими, непророслими, незабрудненими, без захворювань; для звичайної картоплі — однорідними або різнорідними за забарвленням і формою; для пізньої - - зрілими, із щільною шкіркою; для високоцінних сортів -- однорідними за забарвленням і формою. Розміри бульб повинні бути: для ранньої картоплі округлої й видовженої форми відповідно не менше 30 і 25 мм за найменшим діаметром; для пізньої — 35 і 30; низькоцінних сортів — 45 і 30 мм.

СТРАВИ І ГАРНІРИ З ОВОЧІВ

Овочі важливий регулятор процесу травлення, тому вони необхідні для повноцінного харчування. Клітковина і пектинові речовини, які містяться в овочах, сприяють видаленню з організму холестерину. Овочі, які додають до будь-якої страви з м'яса, риби та інших продуктів, сприяють кращому її засвоєнню.

Страви і гарніри з овочів мають прекрасний смак, тому в кулінарній практиці є багато рецептів приготування других страв і гарнірів з овочів.

Білки овочів у основному неповноцінні, але поєднання овочів з м'ясом, рибою підвищує біологічну цінність страв. Тому другі страви з м'яса, риби, птиці подають з овочевими гарнірами. До страв з нежирного м'яса краще подавати гарніри з ніжним смаком, овочі в молочному соусі, відварну картоплю, пюре картопляне. До страв з жирного м'яса і птиці використовують більш

гострі гарніри - тушковану квашену капусту, овочі тушковані з томатним соусом. До відварного м'яса як гарнір подають зелений горошок, відварну картоплю, пюре картопляне. До смаженого м'яса смажену картоплю, складні овочеві гарніри. До відварної і припущеної риби — картоплю варену і смажену. Гарніри з капусти, брукви і ріпи до рибних страв не подають.

Гарніри з овочів можуть бути простими, комбінованими і складними. До складу простих гарнірів входить один вид овочів, комбінованих — два, складних — три і більше видів. Особливо цінні складні овочеві гарніри, які добирають за смаком, кольором і складом. Наприклад, картопля смажена, горошок зелений або квасоля відварні; картопля смажена і овочі в молочному соусі; картопляне пюре, морква або буряки, тушковані в сметанному соусі, та ін. Смакові і ароматичні речовини, барвники, які містяться в овочах, підвищують апетит і дають можливість урізноманітнити харчування.

Залежно від виду теплової обробки розрізняють страви з відварних, припущених, смажених, тушкованих і запечених овочів.

Розм'якшення овочів під час теплової обробки відбувається в результаті переходу нерозчинної речовини протопектину в пектин, розчинний у гарячій воді. Тому зв'язок між клітинами послаблюється, і овочі розм'якшуються. В овочевій тканині містяться речовини, які осаджують кальцій, і чим їх більше, тим швидше розм'якшуються овочі. Овочі краще варити в м'якій воді, яка містить менше солей кальцію, які затримують реакцію розкладу протопектину.

Під час варіння крохмаль, який міститься в овочах, клейстеризується. Крохмальні зерна при температурі 55—70 °С вбирають воду, яка міститься в овочах, і утворюють драглисту масу - клейстер.

Під час смаження овочів, які містять крохмаль, на поверхні утворюється рум'яна кірочка в результаті декстринізації крохмалю, карамелізації цукрів і меланоїдинових утворень. Крохмаль розщеплюється, утворюючи розчинні в воді речовини — піродекстрини коричневого кольору.

Під час нагрівання цукри, які містяться в овочах, карамелізуються, відбувається глибоке розщеплення цукру з утворенням темнозабарвлених речовин. У результаті карамелізації кількість цукру в овочах зменшується, а на поверхні утворюється добре підсмажена кірочка.

Меланіни утворюються в результаті сполучення азотистих речовин з цукрами.

Різноманітне забарвлення овочів зумовлене присутністю в них пігментів (барвників) Зелений колір щавлю, шпинату, салату, зеленого горошку зумовлений вмістом пігменту хлорофілу. Під час теплової обробки органічні кислоти клітинного соку вступають у реакцію з хлорофілом, утворюючи нову сполуку бурого кольору. Тому зелені овочі рекомендується варити при бурхливому кипінні у відкритому посуді, при цьому кислоти разом з парою води вивітрюються і колір овочів не змінюється.

Жовтий, оранжевий, червоний колір овочів (моркви, томатів, червоного болгарського перцю) зумовлений вмістом пігментів-каротиноїдів, які стійкі проти дії тепла, кислот, лугів і не змінюють колір під час теплової обробки.

Червоно-фіолетовий колір буряків зумовлений наявністю барвників — пурпурний (бетанін) і жовтий. Пурпурний пігмент менш стійкий і при варінні. Колір краще зберігається під час теплової обробки цілих буряків у кислому середовищі, тому при варінні і тушкуванні буряків додають оцет.

Капуста, картопля, ріпчаста цибуля в процесі варіння набувають жовтого відтінку, що зумовлено вмістом безбарвних флавонових глюкозидів. Під час теплової обробки змінюється маса овочів залежно від виду, способу теплової обробки і форми нарізання. Мінеральні речовини частково втрачаються, переходять у відвар Для того щоб їх зберегти під час варіння, у воду спочатку додають сіль, потім кладуть обчищені овочі. Під час варіння необчищених овочів, варіння на парі і припусканні втрати мінеральних речовин значно скорочуються.

Під час теплової обробки у відвар переходить волога і розчинені в ній мінеральні речовини, вітаміни, органічні кислоти, цукри, білкові, ароматичні та інші речовини, барвники, які визначають смак і харчову цінність овочів. Наприклад, з моркви у відвар переходить до 17 %, з буряків — до 14, а з капусти -

до 33 % сухих речовин, які в них містяться. Значна доля речовин, що переходять у відвар, припадає на цукор і мінеральні речовини. Тому відвари рекомендується використовувати, готуючи

супи і соуси. Вітаміни (за винятком вітаміну С) стійкі проти теплової обробки і майже не змінюються.

Під час теплової обробки руйнується вітамін С (аскорбінова кислота). Для кращого зберігання вітаміну не слід зберігати овочі обчищеними і нарізаними, а також використовувати посуд для їх приготування з металу, що окислюється. Під час варіння овочі необхідно класти в киплячу воду в такій послідовності, щоб одночасно довести їх до готовності; варити із закритою кришкою, щоб не було доступу кисню повітря, який сприяє окислювальним процесам. Овочі також не рекомендується довго перемішувати, слід додержувати строків теплової обробки і зберігання готових страв гарячими.

Значні втрати вітаміну С спостерігаються при повторному і багаторазовому прогріванні овочів. Збереженню вітаміну С під час теплової обробки сприяє наявність в овочах кислоти.

Вплив кулінарної обробки і строків реалізації на збереження вітаміну С в деяких продуктах такий:

<i>Продукт</i>	<i>Збереження вітаміну С порівняно з вихідною сировиною, %</i>
Капуста варена з відваром	50
Щі, які простояли 3 год на гарячій плиті при температурі 70—75 °С	20
Щі підкислені, які простояли 3 год на гарячій плиті при температурі 75 °С	50
Щі, які простояли 6 год на гарячій плиті при температурі 70—75 °С	10
Щі з кислої капусти (варіння 1 год)	50
Капуста тушкована	15
Картопля дрібно нарізана смажена з жиром	35
Картопля з шкіркою, яку варили 25—30 хв	75
Картопля обчищена, яку варили 25—30 хв	60
Картопля обчищена, яка пролежала 24 год в воді при кімнатній температурі	80
Картопляне пюре	20
Картопляна юшка	50
Картопляна юшка, яка простояла 3 год на гарячій плиті при температурі 70—75 °С,	30
Картопляна юшка, яка простояла 6 год	Сліди

Вітамін краще зберігається, коли продукт, в якому він міститься, варять на парі або смажать, оскільки жир перешкоджає проникненню в овочі кисню повітря.

§ 1. СТРАВИ І ГАРНІРИ З ВІДВАРНИХ ОВОЧІВ

У відвареному вигляді використовують картоплю, капусту, буряки, моркву, кукурудзу, стручки зеленого гороху і квасолі.

Варити овочі можна у воді або на парі. Картоплю і моркву варять обчищеними, буряки — з шкірочкою, кукурудзу — початками, не знімаючи листків, стручки квасолі — нарізаними, сушені овочі попередньо замочують.

Овочі занурюють у киплячу підсолону воду (на 1 л води 10 г солі), варять у посуді із закритою кришкою в наплитних або стаціонарних харчо варильних казанах. Вода повинна покривати овочі на 1—2 см, оскільки під час варіння у великій кількості води збільшуються втрати поживних речовин, особливо вітаміну С. Буряки, морква, зелений горошок варять без солі, щоб не погіршився смак і не сповільнювався процес варіння. Овочі, які мають зелений колір (стручки бобових, зелений горошок, шпинат, капуста брюссельська, спаржа і артишоки) варять у великій кількості бурхливо киплячої води (3—4 л на 1 кг) в посуді з відкритою кришкою, щоб зберегти колір, сушені овочі перед варінням промивають, заливають водою і залишають для набухання на 1—3 год, а потім варять у цій же воді. Швидкозаморожені овочі кладуть у киплячу воду, не розморожуючи їх. Консервовані прогривають з відваром, а потім відвар зливають і використовують для приготування супів, соусів. Для того щоб збереглись поживні речовини і смак, картоплю і моркву краще варити на парі.

На парі рекомендується варити розсипчасту картоплю, яка дуже розварюється, оскільки під час варіння у воді вона стає водянистою і несмачною.

Картопля відварна

Картопля — 344 або картопля молода — 333, маса вареної картоплі — 250, масло вершкове—15 або соус—75, або сметана — 30. В и х і д — 265/325.

Однакові за величиною бульби обчищеної картоплі (великі бульби нарізати часточками) покласти в казан шаром не більш як 50 см, залити гарячою водою так, щоб вона вкрила картоплю на 1 — 1,5 см, посолити, накрити кришкою, довести до кипіння і варити при слабкому кипінні до готовності. Відвар злити, картоплю підсушити (посуд накрити кришкою і поставити на плиту на 3— 5 хв на не дуже гаряче місце).

Під час варіння картоплі, яка дуже розварюється, потрібно злити воду через 15 хв після закипання, накрити кришкою і довести до готовності без води (за рахунок пари, яка утворюється в казані) . Так само варять картоплю, обточену бочечкою.

Варити слід невеликими порціями. Відварну картоплю можна використати як самостійну страву або як гарнір.

подавати в баранчику або в порціонній сковороді, полити маслом або сметаною, або соусом.

Картопляне пюре

Картопля — 293, молоко — 40, маргарин столовий — 5, маса пюре — 250, масло вершкове—10 або цибуля ріпчаста— 48, маргарин столовий—10, маса пасерованої цибулі 20, або яйця — $\frac{1}{2}$ шт., масло вершкове — 10. Вихід —260/270/280.

Для картопляного пюре краще використовувати сорт картоплі з високим вмістом крохмалю. Обчищені однакові за розміром бульби картоплі залити гарячою водою, посолити, закрити кришкою і варити до готовності. Відвар злити, картоплю підсушити і гарячою протерти в протиральній машині. В гарячу протерту картоплю додати розтоплений жир, влити, безперервно помішуючи, гаряче кип'ячене молоко, щоб маса не потемніла. Суміш збити до утворення пухкої однорідної маси. Слід пам'ятати, що відварену картоплю протирають гарячою при температурі не нижчій за 80 °С.

Коли пюре охолоне, картопляні клітини, які містять оклейстеризований крохмаль, легко руйнуються і виділяють клейстер, завдяки якому пюре стає тягучим, темним і несмачним.

Перед подаванням пюре слід порціонувати в тарілку, карбувати, полити розтопленим вершковим маслом, посипати 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

Капуста білоголова — 271 або білоголова рання — 278, або цвітна — 427, або брюссельська обрізна — 362, маса відварної капусти — 200; масло вершкове — 15 або соус сметанний, молочний, голландський — 75, або сухарний — 25. В их ід — 215/275/225.

Оброблену білоголову капусту нарізати шашками, ранню білоголову — часточками. Цвітну капусту можна використати цілими суцвіттями або нарізати. Качанчики брюссельської капусти необхідно попередньо зрізати з стебла. Підготовлену капусту покласти в киплячу підсолену воду, швидко довести до кипіння і варити 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 вийняти шумівкою, дати стекти відвару.

Подавати в баранчику або порціонній сковороді і полити вершковим маслом або соусом — молочним, сметанним, сухарним. Соус можна подати окремо в соуснику.

Горох овочевий відварний

Зелений горошок швидкозаморожений — 217 або сушений — 84, або консервованій — 308, або горох овочевий (лопатка) свіжий — 252, маса відварного горошку — 200, масло вершкове — 15 або соус — 50. В их і -д — 215/250.

Швидкозаморожений горошок покласти в киплячу воду, швидко довести до кипіння і варити 3—5 хв. Лопаточки овочевого гороху обчистити від бічних жилок і варити в киплячій підсоленій воді. Консервованій горошок прогріти у цьому ж відварі. Зварений горошок відкинути на друшляк, а відвар можна використати для приготування супів і соусів.

Подати відварний горошок з кусочком вершкового масла або заправити молочним соусом.

Галушки картопляні

Картопля—147, борошно пшеничне — 40, яйця - - $\frac{3}{4}$ шт., маса напівфабрикату — 180, масло вершкове — 15, сухарі — 10. В их і д — 200/20.

Гарячу відварену картоплю протерти, з'єднати з борошном і яйцями. В підготовлену масу додати тертий сир і перемішати (за I колонкою Збірника рецептур). Галушки сформувати ложкою або виїмкою, покласти в гарячу підсолену воду і варити 5—10 хв.

Готові галушки подати з сухарями, обсмаженими у вершковому маслі.

СТРАВИ І ГАРНІРИ З ПРИПУЩЕНИХ І ТУШКОВАНИХ ОВОЧІВ І ГРИБІВ

Овочі припускають двома способами — у власному соку (без рідини з жиром) або в невеликій кількості рідини (води, бульйону, молока). У процесі припускання втрачають поживних речовин значно менше, ніж під час варіння. У власному соку припускають овочі, які містять велику кількість вологи — гарбуз, кабачки, томати. Капусту, моркву, ріпу, брукву припускають з додаванням рідини і жиру. Перед припусканням капусту нарізають шашками, а моркву, ріпу, гарбуз, кабачки, брукву — часточками або кубиками. Припускають у невеликій кількості рідини (на 1 кг овочів використовують 0,2—0,3 л бульйону і 20–30 г жиру) в посуді із закритою кришкою шаром не більш як 20 см.

Припушені овочі заправляють маслом, молочним соусом і подають як самостійну страву і як гарнір; використовують як напівфабрикати при приготуванні супів, овочевих котлет, холодних страв, фаршів.

Для тушкування овочі нарізують соломкою, кубиками, часточками, потім обсмажують до напівготовності або припускають, тушкують у невеликій кількості бульйону або соусу, додають ароматичне коріння, лавровий лист, перець за смаком. Овочі тушкують у посуді із закритою

кришкою при слабкому кипінні. Під час тушкування свіжої капусти, буряків для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду страви додають оцет.

Перед подаванням овочі можна посипати подрібненою зеленню петрушки або кропу (2—3 г на порцію).

Морква в молочному соусі

Морква — 271, маргарин столовий — 6, цукор — 3, маса готових овочів — 200, соус — 50, маргарин столовий-- 10. В и х і д — 250.

Обчищену моркву нарізати маленькими кубиками, часточками або брусочками, покласти в посуд і припустити до готовності з додаванням бульйону (0,2—0,3 л на 1 кг овочів) і маргарину. Припушено моркву з'єднати з готовим молочним соусом середньої консистенції, додати сіль, цукор, перемішати, довести до кипіння.

Подати в баранчику або порціонній сковороді як самостійну страву, поливаючи розтопленим маргарином або як гарнір до м'ясних і рибних страв.

Овочі, припушені в молочному або сметанному соусі

Морква — 63, ріпа — 44, гарбуз 51 або кабачки — 57, капуста білоголова 49, горошок зелений консервований 31, капуста цвітна — 63, маргарин столовий — 19, маса припушених овочів — 125, цукор — 2, соус — 75. В и х і д — 200.

Моркву, ріпу, кабачки нарізати кубиками або часточками, білоголову капусту шашками, цвітну капусту розібрати на суцвіття. Кожен вид овочів припускати окремо, а консервований горошок - у власному соку. Припушені овочі з'єднати, заправити молочним соусом середньої консистенції, покласти сіль, цукор і прогріти 1—2 хв. Можна використати сметанний соус.

Подати в баранчику або порціонній сковороді, посипати зеленню. Можна покласти кусочок вершкового масла і подати з грінками.

Капуста білоголова з соусом

Капуста білоголова — 278, маргарин столовий — 5, маса готової капусти - 200, соус — 75. В и х і д — 275.

Оброблену білоголову капусту розрізати вздовж на часточки з частиною качана, щоб трималося листя. Якщо капуста призначена для гарніру, її слід нарізати шашками. Викласти в посуд шаром 10—15 см, налити небагато води або бульйону, додати вершкове масло або маргарин, сіль і припускати до готовності у посуді з кришкою.

Подавати в баранчику або порціонній сковороді, полити соусом молочним або сметанним з томатом.

Капуста тушкована

Капуста свіжа — 325 або квашена—321, оцет 3%-й — 8, кулінарний жир — 11 або шпик — 16, або грудинка копчена — 26, томатне пюре — 20, морква - 13, петрушка (корінь)—7, цибуля ріпчаста — 18, лавровий лист - 0,02, перець — 0,05, борошно пшеничне — 3, цукор — 8. В и х і д - 250.

Свіжу капусту нарізати соломкою, покласти у казан шаром не більш як 20—30 см, додати бульйон або воду (20—30% маси капусти), жир, оцет, пасероване томатне пюре і тушувати, періодично помішуючи, до напівготовності. Потім додати пасеровані овочі, нарізані соломкою, лавровий лист, перець і продовжувати тушувати; перед закінченням тушкування — борошняну пасеровку, розведену бульйоном, сіль, цукор і довести до готовності.

Якщо свіжа капуста має гіркуватий присмак, перед тушкуванням її слід обшпарити окропом протягом 3—5 хв. Якщо використовують квашену капусту, оцет не додають, а збільшують кількість цукру до 10 г на порцію. Якщо тушковану капусту готують з шпиком або копченою грудинкою, їх необхідно попередньо обсмажити і покласти в капусту на початку тушкування, а жир, який витопився, використати для пасерування овочів.

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

Подавати в баранчику, порціонній сковороді або тарілці, посипати подрібненою зеленню.

Картопля, тушкова з грибами і цибулею або цибулею і томатами

Картопля — 197, кулінарний жир — 8, гриби білі свіжі — 101 або шампіньйони свіжі -- 154, або сушені гриби — 25, цибуля ріпчаста — 48, кулінарний жир — 5, маса цибулі пасерованої — 20, соус — 50, перець горошком — 0,05, лавровий лист — 0,02, маса готової страви -- 100, томати свіжі — 93, кулінарний жир — 2, маса смажених томатів — 50. В и х і д — 250.

Сиру очищену картоплю нарізати часточками або кубиками і обсмажити. Оброблені білі свіжі гриби нарізати часточками і підсмажити, сушені гриби зварити, а потім підсмажити. Цибулю ріпчасту нарізати півкільцями або часточками і пасерувати. Картоплю з'єднати із смаженими грибами, пасерованою цибулею, залити соусом червоним або томатним, покласти спеції і тушувати до готовності. Томати підсмажити.

Перед подаванням смажені томати викласти поряд з картоплею або навколо неї. Подавати в баранчику або тарілці, посипати подрібненою зеленню.

Рагу з овочів

Картопля — 67, морква — 50, петрушка (корінь)— 13, цибуля ріпчаста -36, ріпа — 53 або бруква — 51, капуста свіжа білоголова — 38, кулінарний жир — 10, соус — 75, гарбуз — 43 або кабачки — 45, часник— 1, перець чорний горошком — 0,06, лавровий лист-0,02, маса рагу — 250, маргарин столовий або масло вершкове — 5. Вихід— 255.

Картоплю, моркву і ріпу нарізати кубиками або часточками. Картоплю обсмажити, моркву і ріпу пасерувати або припустити. Цибулю ріпчасту нарізати часточками і пасерувати. Білоголову капусту нарізати шашками і припустити, цвітну — розібрати на окремі суцвіття і зварити. Підготовлені картоплю і овочі з'єднати з соусом червоним або томатним, або сметанним і тушувати 10—15 хв. Після цього додати кабачки або гарбуз, нарізані кубиками, обсмажені або сирі і продовжувати тушувати 15-20 хв. За 5— 10 хв до закінчення тушкування покласти сіль, перець горошком, лавровий лист, довести до готовності, заправити тертим часником.

Якщо страву готують за I колонкою Збірника рецептур, то замість білоголової капусти використовують цвітну (50), за 10—15 хв до готовності додають попередньо прогрітий зелений горошок (31). В рагу не рекомендується класти ріпу.

Подавати в баранчику або порціонній сковороді, полити маслом, посипати зеленню.

Буряки, тушковані в сметані

Буряки — 261, маргарин столовий -5, сметана — 30. В и х і д — 210.

Буряки з шкіркою відварити або спекти, охолодити, обчистити, нарізати соломкою або кубиками, прогріти з маргарином. З'єднати з сметаною і тушувати 10 хв при слабкому нагріванні. Буряки можна приготувати з пасерованою ріпчастою цибулею (20 г за I колонкою Збірника рецептур).

Подавати в баранчику або порціонній сковороді, посипати зеленню.

Баклажани, тушковані з картоплею *

Баклажани — 150, картопля — 120, томати свіжі —75, сметана — 20, жир — 20, борошно пшеничне — 5. В й х і д —250.

Баклажани, картоплю і томати нарізати часточками, баклажани посолити, обкачати в борошні і обсмажити разом з картоплею.

Обсмажені овочі залити бульйоном, тушкувати до напівготовності, додати помідори, сметану і тушкувати 10—15 хв.

Перед подаванням посипати зеленню.

Гриби в сметанному соусі

Гриби білі свіжі — 151 або шампіньйони свіжі — 247, або гриби білі сушені — 37,5, маргарин -- 10, маса смажених грибів — 75, соус - 75. В и х і д — 150.

Підготовлені відварені гриби нарізати скибочками або часточками і обсмажити до готовності. Залити сметанним соусом і проварити 5— 10 хв. Можна покласти пасеровану ріпчасту цибулю (10—20 г на порцію). Перед подаванням покласти в баранчик або порціонну сковороду, посипати подрібненою зеленню. Гриби можна подати з відварною картоплею.

СТРАВИ І ГАРНІРИ З СМАЖЕНИХ ОВОЧІВ І ГРИБІВ

Сирими смажать овочі, які містять нестійкий протопектин і достатню кількість вологи — картоплю, кабачки, гарбуз, баклажани, ріпчасту цибулю, помідори. Капустяні овочі і коренеплоди попередньо варять або припускають, а потім смажать.

Під час смаження овочі втрачають значну кількість вологи, на поверхні утворюється добре підсмажена кірочка, внаслідок чого вони набувають специфічного смаку і аромату.

Овочі смажать двома способами - в невеликій кількості жиру на сковороді або листі або у великій кількості жиру (у фритюрі), використовуючи спеціальні апарати або глибокі листи з вставними металевими сітками.

Під час смаження в невеликій кількості жиру картоплю, овочі і вироби з них (котлети, зрази та ін.) кладуть на лист або сковороду з жиром, який попередньо нагрівають до 140—150 °С, і смажать з обох боків до утворення добре підсмаженої кірочки, доводять до готовності в жаровій шафі. При цьому способом сира картопля поглинає 4—4,5 % жиру, а варена — до 7 %.

У фритюрі смажать картоплю, цибулю, зелень петрушки, крокети. Нарізану картоплю промивають і обсушують, щоб під час смаження не розбризкувався жир. Для смаження у фритюрі краще використовувати суміш тваринних і рослинних жирів (50 % тваринного жиру і 50 % олії або відповідно 70 % і 30 %), а також використовують кулінарний фритюрний жир. Жиру беруть у 4 рази більше, ніж овочів. Фритюрницю наповнюють жиром наполовину, оскільки при нагріванні жир піниться, смажать при температурі 170—180 °С, тривалість смаження 2— 8 хв. Смажені овочі використовують як самостійну страву і як гарнір.

Картопля, смажена брусочками або часточками, або кубиками, або скибочками

Картопля — 483, кулінарний жир -25, маса смаженої картоплі — 250, маргарин столовий — 10 або сметана — 20. В и х і д — 260.

Сиру картоплю нарізати брусочками, часточками, кубиками або скибочками, промити в холодній воді, щоб кусочки не склеювались і не прилипали до листа, обсушити, щоб жир не розбризкувався. Картоплю слід покласти на лист або сковороду з розігрітим жиром шаром 4— 5 см і смажити 15 — 20 хв, періодично помішуючи. Посолити після утворення рум'яної шкірочки. Якщо картопля повністю не просмажиться, її необхідно довести до готовності в жаровій шафі.

Усмажування — 31 %.

Картопля, смажена скибочками з відвареної

Картопля — 413, кулінарний жир -24, маса смаженої картоплі — 250, маргарин столовий — 10 або сметана — 20. В и х і д — 260/270.

Картоплю, зварену з шкіркою, охолодити, обчистити, нарізати тоненькими скибочками і посолити. Покласти на сковороду з розігрітим жиром шаром не більш як 5 см і смажити, обережно перевертаючи, щоб збереглася форма. Усмажування — 17 %.

Подати з смаженою ріпчастою або зеленою цибулею, можна використати як гарнір до м'ясних і рибних страв.

Картопля, смажена у фритюрі

Картопля — 533, кулінарний жир -32, маса смаженої картоплі — 200, маргарин столовий або масло вершкове -10. В и х і д —210.

Картоплю нарізати соломкою або брусочками, часточками, кубиками, кульками, стружкою, спіральками, промити і добре обсушити. В киплячий жир (температура 170—180 °С) покласти підготовлену картоплю і смажити до утворення золотистої кірочки.

Готову картоплю відкинути на друшляк, щоб стік жир, посипати дрібною сіллю і струснути. Картоплю, нарізану брусочками, кубиками, часточками, кульками і смажену в фритюрі, називають картопля фрі (усмажування -50 %), а нарізану соломкою — пай (усмажування — 60 %).

Картоплю пай найчастіше використовують як гарнір до страв з філе курки і дичини або як самостійну страву. В цьому разі її слід покласти на тарілку, застелену паперовою серветкою, посипати зеленню.

Цибуля фрі

Ріпчасту цибулю нарізати кільцями, обкачати в борошні і смажити у фритюрі 3—5 хв до утворення золотистої кірочки. Смажену цибулю вийняти шумівкою, дати стекти жиру, не солити. Усмажування — 66 %.

Подати як гарнір до біфштекса, смаженої печінки, домашньої ковбаси.

Зелень петрушки фрі

Гілочки зелені петрушки промити, обсушити, смажити у великій кількості жиру 1—2 хв до темно-зеленого кольору. Вийняти, дати стекти жиру і подати як гарнір, а також використати для прикрашання страв із смаженої риби.

Томати, баклажани і інші овочі смажені

Томати свіжі — 28© або баклажани — 202, або гарбуз — 269, або *кабачки* — 280, борошно пшеничне — 5, кулінарний жир — 15, маса смажених овочів — 150, сметана — 40 або соус — 75. В и х і д — 190/225.

Томати нарізати впоперек кружальцями, посипати сіллю, меленим перцем і обсмажити з обох боків до утворення добре підсмаженої кірочки.

З баклажанів обчистити шкірку, нарізати кружальцями, посолити, залишити на 10—15 хв, щоб зникла гіркота, потім промити, обсушити, обкачати в борошні і обсмажити з обох боків.

З кабачків і гарбуза обчистити шкірку, обсмажити з обох боків і довести до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням викласти на тарілку або порціонне страво, полити сметаною або соусом молочним, сметанним, сметанним з томатом, посипати подрібненою зеленню. Подати як самостійну страву або як гарнір.

Котлети картопляні

Картопля — 287, яйця — 1/7 шт., сухарі або борошно пшеничне — 12, маса напівфабрикату — 225, кулінарний жир або олія — 10, маса смажених котлет — 200, маргарин столовий або масло вершкове — 10, або сметана — 20, або соус — 75. В и х і д — 210/220/275.

Обчищену картоплю зварити, обсушити і протерти гарячою. Потім охолодити до 40—50 °С, додати яйця, масу перемішати, розділити по 2 шт. на порцію. Обкачати в борошні або сухарях, надати форми котлети, обсмажити з обох боків і довести до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням покласти на тарілку або порціонне стро, полити вершковим маслом або маргарином, збоку до котлети можна підлити сметану або соус сметаний (сметаний з цибулею, грибний, томатний, цибульний). Сметану і соус можна подати окремо.

Зрази картопляні

Картопля — 241, яйця - 1/2 шт., картопляна маса — 180, цибуля ріпчаста — 48, маргарин столовий — 5, яйця - 1/2 шт., маса фаршу — 40, сухарі — 2; маса напівфабрикату — 225, кулінарний жир — 10, маса смажених зраз — 200, масло вершкове — 10 або сметана — 20, або соус — 75. В и х і д — 210/220/275.

З картопляної маси, приготовленої, як для картопляних котлет, сформувати коржі по 2 шт. на порцію, посередині коржа покласти фарш, з'єднати краї, обкачати в сухарях або борошні, надаючи форми цеглинки з овальними краями.

Напівфабрикат обсмажити з обох боків, довести до готовності в жаровій шафі.

Приготування фаршу: цибулю ріпчасту нарізати соломкою, пасерувати і з'єднати із звареними круто січеними яйцями, нарізаною зеленню, сіллю, перцем і перемішати. Замість яєць можна покласти дрібно нарізані пасеровані гриби або моркву, нарізану соломкою, і припущену з маргарином.

Перед подаванням зрази покласти на тарілку або порціонне стро, полити вершковим маслом або маргарином. Сметану, соуси (сметаний, томатний) подати окремо або підлити в стро.

Крокети картопляні

Картопля — 233, яйця - 1/2 шт., борошно пшеничне — 10, сухарі — 10, маса напівфабрикату — 200, олія або жир кулінарний — 20; маса готових котлет — 180, соус — 50. В и х і д — 230.

У протерту картоплю, охолоджену до температури 55 °С, додати 1/3 пшеничного борошна, сирі яєчні жовтки і перемішати, з утвореної маси сформувати кульки, груші, циліндри (по 4—3 шт. на порцію), запанірувати в борошні, що залишилося, змочити у яєчному білку і запанірувати у сухарях. Смажити крокети у великій кількості жиру.

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

Перед подаванням крокети викласти на стро або порціонну тарілку, прикрасити листками салату або гілочками зелені петрушки. У соуснику подати соус (томатний, червоний, з цибулею й огірками, грибний). Крокети можна використовувати як гарнір, в цьому разі їх слід формувати меншого розміру.

Котлети капусти

Капуста свіжа білоголова — 163, молоко — 15, бульйон — 15, маргарин столовий — 5, крупа манна — 15, яйця — 1/5 шт., яблука свіжі — 43, сухарі — 12, маса напівфабрикату — 180г кулінарний жир — 10, маса смажених котлет — 150, маргарин столовий або масло вершкове — 10, або сметана -25, або соус — 75. В и х і д - 160/175/275.

Дрібно нарізану капусту припустити до напівготовності з додаванням молока і жиру. Після цього всипати тоненькою цівкою манну крупу, ретельно перемішати і варити до готовності. В разі приготування котлет з яблуками, їх необхідно обчистити від шкірки, видалити насіннєве гніздо, нарізати соломкою, припустити з додаванням невеликої кількості жиру і з'єднати з

готовою капустяною масою. Утворену масу охолодити до 40—50 °С, додати сирі яйця і сіль, ретельно перемішати, сформувати котлети по 2 шт. на порцію, запанірувати у сухарях і обсмажити з обох боків.

подавати на порціонному страві овальної форми. Перед подаванням полити маслом або окремо подати сметану, або соуси сметанний, молочний.

Котлети морквяні

Морква — 156, маргарин столовий — 55, молоко — 15, бульйон — 15, крупа манна—15, яйця- 1/10 шт., сир — 31, сухарі пшеничні або борошно пшеничне—12, маса напівфабрикату— 180, кулінарний жир—10, маса смажених котлет— 150, маргарин столовий або масло вершкове — 10, або сметана — 25; або соус - 75. В и х і д — 160/175/225.

Моркву нарізати тоненькою соломкою або пропустити крізь овочерізку, потім припустити з жиром у молоці, або в молоці з додаванням бульйону, або у воді майже до готовності. Потім всипати тоненькою цівкою манну крупу, добре розмішуючи, і варити до готовності. Утворену масу охолодити до 40-[^]50 °С, додати яйця, сіль, протертий сир і все добре перемішати (можна приготувати без сиру, а манну крупу замінити густим молочним соусом).

З цієї маси сформувати котлети по 2 шт. на порцію, запанірувати у сухарях або борошні, обсмажити з двох боків і довести до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням котлети покласти на тарілку або порціонне страво, полити вершковим маслом або маргарином. Окремо у соуснику подати сметану або соус (молочний, сметанний).

Капуста білоголова, смажена у тісті

Капуста білоголова свіжа — 220, борошно пшеничне — 15, яйця - - 1/2 шт., молоко — 15, жир — 15, масло вершкове — 10. В и х і д —210.

Підготовлену капусту нарізати часточками по 50—60 г, відварити у підсоленій воді до напівготовності і відкинути на сито. Відварену капусту опустити в тісто і смажити у фритюрі.

Приготування тіста: в просіяне борошно додати жовтки, частину молока, сіль, перемішати. Суміш розвести рештою молока до консистенції густої сметани і змішати із збитими білками.

Перед подаванням полити розтопленим вершковим маслом.

Картопляні пальчики

Картопля - 265, яйця - - 1 шт., крохмаль картопляний — 20, зелень — 3, маса напівфабрикату — 230, жир — 15, масло вершкове — 10 або сметана -30. В и х і д - 210/230.

У відварену протерту картоплю додати сирі яйця, картопляний крохмаль, частину подрібненої зелені і добре перемішати. З утвореної маси сформувати валики 1 —1,5 см завтовшки, нарізати їх брусками 12 -15 см завдовжки і смажити до готовності. Перед подаванням викласти гіркою, посипати подрібненою зеленню петрушки,

Деруни

Картопля - 300, борошно пшеничне — 20, олія — 15, цибуля ріпчаста -24, олія — 5 або сметана — 30. В и х і д —215/230.

Сиру очищену картоплю натерти на тертці, додати борошно, сіль, перемішати. З утвореної маси підсмажити деруни. Подавати з цибулею, смаженою на олії, або з сметаною.

Оладки з кабачків

Кабачки—188, борошно пшеничне — 60, яйця - - 1/2 шт., цукор — 5, сода — 0,1, маргарин — 15, масло вершкове — 10 або сметана — 30. В и х і д - 210/230.

Обчищені кабачки натерти на тертці, додати борошно, яйця, цукор, соду, сіль і все перемішати. З підготовленої маси підсмажити оладки.

Перед подаванням оладки полити сметаною або вершковим маслом.

СТРАВИ ІЗ ЗАПЕЧЕНИХ ОВОЧІВ

Перед запіканням більшість овочів підлягає тепловій обробці: їх варять, припускають, тушкують або смажать, а іноді використовують сирими (томати і баклажани). Овочі запікають на листах або порціонних сковородах, попередньо змащених жиром і посипаних сухарями, у жаровій шафі при температурі 250—280 °С до утворення золотистої кірочки на поверхні і температури всередині виробу 80 °С. Страви із запечених овочів поділяють на три групи: овочі, запечені у соусі; запіканки; фаршировані овочі. Перед запіканням пудинги, запіканки змащують яйцем або сметаною, а овочі для запікання в соусі посипають тертим сиром або меленими сухарями і збризкують маслом.

Рулет або запіканка картопляна з овочами або овочами і грибами

Картопля — 240, маса протертої картоплі — 175, для фаршу: капуста білоголова — 50 або капуста квашена — 57, або гриби сушені — 15, або шампіньйони свіжі — 99, цибуля ріпчаста — 4, маргарин — 10, маса фаршу — 40, сметана — 5, сухарі — 5; маса напівфабрикату — 225; маса запеченого рулету або запіканки — 200, сметана — 20 або соус — 75. В и х і д -- 220/275.

Зварену картоплю обсушити і гарячою протерти, перемішати і викласти на серветку, змочену водою. На середину маси покласти фарш капустяний, морквяний або грибний і надати їй форми рулету або кулеб'яки. За допомогою серветки перекласти на змащений жиром лист швом донизу, змастити сметаною, посипати сухарями, зробити 2—3 проколи, збризкати жиром і запікати у жаровій шафі при температурі 250—280 °С до утворення кірочки на поверхні рулету і температури всередині виробу 80 °С.

В разі приготування запіканки картопляну масу розділити на дві частини. На змащений жиром і посипаний сухарями лист викласти половину картопляної маси шаром не більш як 2 см, на неї покласти рівномірним шаром фарш. Зверху закрити другою половиною маси. Поверхню виробу вирівняти, змастити сметаною, ложкою зробити візерунок і запікати.

Приготування фаршу: сушені гриби зварити, подрібнити з пасерованою ріпчастою цибулею, вареними січеними яйцями, покласти сіль, перець, зелень петрушки або кропу і перемішати. Запіканку можна приготувати без фаршу -з однієї картопляної маси.

Перед подаванням рулет або запіканку нарізати на порції, покласти на тарілку або порціонне страво, полити розтопленим вершковим маслом або підлити соус томатний, сметанний або грибний, сметану подати окремо.

Голубці овочеві

Капуста білоголова свіжа -- 190, маса вареної капусти — 140, гриби білі сушені — 10 або шампіньйони свіжі — 66, морква — 28, цибуля ріпчаста 36, крупа рисова—11, петрушка (зелень) — 3, маргарин столовий— 15, маса фаршу — 80, маса напівфабрикату -220, соус — 100. В и х і д — 250.

Головку капусти (без качана) відварити у підсоленій воді до напівготовності, розібрати на окремі листки, потовщені частини листків злегка відбити. На підготовлені листки капусти покласти фарш, сформувати у вигляді конверту. Голубці викласти на лист, розігрітий з жиром, підсмажити, залити сметанним соусом або сметанним з томатом і за пікати.

Приготування фаршу: моркву і цибулю нашаткувати соломкою і пасерувати, додати підсмажені гриби, зварений рис, сіль, перець і перемішати, можна додати варені січені яйця.

Перед подаванням голубці покласти на тарілку або у баранчик по 2 шт., полити соусом, в якому їх запікали.

Перець, фарширований овочами

Перець солодкий — 133; для фаршу: морква — 74, петрушка (корінь)— 21, цибуля ріпчаста— 48, свіжі томати-47, олія — 15, цукор — 10, оцет 3%-й — 20, маса фаршу—100; маса напівфабрикату — 200. В и х і д — 165.

Солодкий перець перебрати, промити, підрізати навколо плодоніжки і видалити її разом з насінням, не порушуючи цілості перчини. Обчищений перець промити і проварити 2—3 хв, потім відкинути на друшляк, наповнити фаршем, покласти на лист, залити бульйоном і припускати або запікати до готовності.

Приготування фаршу: моркву і петрушку нарізати дрібною соломкою, спасерувати разом з цибулею, додати пасероване томатне пюре або смажені томати, потім заправити цукром, оцтом, сіллю, перцем і довести до кипіння

Перед подаванням перець покласти на тарілку або у баранчик, полити соком, який залишився після припускання.

Фарширований перець, приготовлений на олії, можна подавати як холодним, так і гарячим.

Кабачки, фаршировані овочами

Кабачки — 249; для фаршу: цибуля ріпчаста — 36, морква — 64, петрушка (корінь) — 21, томатне пюре — 10, олія — 20, цибуля зелена— 19, перець — 0,02, часник — 3, маса фаршу -75; сир — 5,4, сметана — 30 або соус 75, маса напівфабрикату — 225, маса запечених кабачків — 200. В и х і д - 230/275.

Підготовлені кабачки наповнити фаршем, покласти на лист, змащений маслом, залити до половини соусом сметанним або сметанним з томатом, посипати тертим сиром, збризкати маслом і запікати.

Приготування фаршу: капусту, моркву, петрушку, селеру нарізати соломкою, ріпчасту цибулю — півкільцями. Потім капусту підсмажити, інші овочі — спасерувати (ріпчасту цибулю спасерувати окремо). Підготовлені овочі перемішати, додати пасероване томатне пюре, подрібнений часник, перець. Масу перемішати і прогріти.

Для фаршу можна використовувати пасеровану цибулю, відварений рис, дрібно посічені яйця, сіль, перець, зелень петрушки (за іншою рецептурою).

Перед подаванням кабачки покласти на тарілку, порціонне страво або у баранчик, полити соусом, в якому запікали, або окремо подати сметану.

Перець, фарширований по-домашньому

Перець солодкий 93, для фаршу: капуста білоголова свіжа 35, цибуля ріпчаста—24, морква 55, томатне пюре — 10, олія — 15, борошно пшеничне — 2, оцет 9 %-й — 3, цукор 2, маса фаршу — 80, напівфабрикату - 150, соус томатний — 75. В и х і д — 200.

Капусту білоголову нашаткувати, перетерти з сіллю, збризкати оцтом і припускати, додати пасеровані цибулю і моркву з томатним пюре, заправити цукром і борошняною пасеровкою. Підготовлений перець заповнити фаршем, припустити з невеликою кількістю води, залити томатним соусом і тушкувати 10—15 хв. Подавати разом з томатним соусом.

Гарбуз, запечений із сметаною

Гарбуз — 250, борошно пшеничне - 8, маргарин — 15, цукор — 15, сметана — 15, сир голландський — 5,4, сухарі - 3. В и х і д — 200.

Гарбуз вимити, обчистити, нарізати скибочками, посолити, запанірувати у борошні і підсмажити. Потім викласти у сотейник або на лист, змащений маргарином і посипаний сухарями. Зверху гарбуз посипати цукром, залити сметаною, посипати тертим сиром, збризкати маргарином і запікати.

Подаючи на стіл, полити вершковим маслом або сметаною.

Гриби у сметанному соусі запечені

Гриби білі свіжі — 182 або шампіньйони — 237, або гриби сушені — 45, маргарин столовий— 10, маса смажених грибів — 90, соус — 75, сир — 5,4; маса напівфабрикату — 170. В й х і д -150.

Підготовлені відварені гриби нарізати скибочками або часточками, підсмажити у маслі до готовності. Потім змішати із сметанним соусом і довести до кипіння, після чого розкласти на порціонні сковороди, змащені маргарином Гриби посипати тертим сиром, збризкати маслом і запікати до утворення добре підсмаженої кірочки. Якщо гриби використовують як гарячу закуску, то їх нарізають тоненькими скибочками, подають у кокотниці.

Перед подаванням кокотницю ставлять на тарілку, поряд кладуть чайну ложку або спеціальну закусочну виделку.

Вимоги до якості овочевих страв

Перевіряючи якість відварних страв і гарнірів, насамперед оцінюють правильність нарізання овочів, потім визначають смак, аромат і консистенцію. Варені овочі зберегли форму, бульби картоплі однакові за величиною, можуть трохи розваритися. Смак характерний для використаних коренеплодів. Відварена капуста без присмаку пареної капусти. Колір від світло-зеленого до блідо-кремового. Консистенція м'яка, ніжна, поверхня цвітної капусти без темних плям і почервоніння.

Картопляне пюре густої, пухкої, однорідної консистенції, без грудочок не протертої картоплі. Смак ніжний, з ароматом молока і вершкового масла. Колір від кремового до білого без темних включень, які можуть бути, якщо картоплю погано обчистити.

Припущені овочі зберегли форму нарізання. Смак і запах з ароматом овочів і молока, без запаху підгорілого молока і переварених овочів. Колір властивий овочам, з яких готували страву. Консистенція м'яка, соковита.

В разі бракеражу тушкованих овочів окремо куштують овочі і соус. Овочі зберегли форму. Смак тушованої 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 пружка, але не волокниста — для капусти.

Смажені овочі однакової форми нарізання, м'якої консистенції з рівномірно підсмаженою кірочкою.

Смажена картопля у фритюрі має бути хрумкою, жовтого кольору, інших овочів — світло-коричневого на переломі, властивого натуральному кольору овочів. Котлети, зрази, шніцель — правильної форми без тріщин, на поверхні рівномірна рум'яна кірочка, на розрізі - колір білий або кремовий. Консистенція пухка, не тягуча, без грудочок не протертої картоплі.

Морквяні котлети на розрізі світло-оранжевого кольору, капустаєні — світло-кремового. Смак трохи солодкуватий. Консистенція пухка, однорідна, без великих кусочків моркви і грудочок манної крупи.

Запечені овочі — рулети і запіканки мають рівну поверхню без тріщин з рум'яною кірочкою. Колір і смак — характерні овочам, з яких приготовлено запечені страви. Овочі, запечені під соусом, повністю вкриті рівномірно соусом, на поверхні рум'яна кірочка. Консистенція оболонки запіканки пухка, не-тягуча, начинка соковита, у голубців -м'яка, соковита.

Енергетична цінність і якість готових овочевих страв при тривалому зберіганні знижуються. Особливо зменшується кількість вітаміну С при нагріванні і під дією кисню. Тому їх, як правило, готують невеликими партіями, відварену картоплю і картопляне пюре зберігають на мармиті не більш як 2 год. Цвітну, білоголову відварну капусту, спаржу зберігають у гарячому відварі не більш як 30 хв. Овочі у соусі або маслі зберігають у посуді під кришкою не більш як 2 год.

Тушковані і запечені страви з овочів і грибів зберігають гарячими не більш як 2 год.

§ 5. СТРАВИ З ОВОЧЕВИХ НАПІВФАБРИКАТІВ

У підприємства громадського харчування централізовано з фабрик-заготівельних і підприємств харчової промисловості овочеві напівфабрикати надходять охолодженими. При

використанні їх необхідно суворо додержувати санітарних правил і строків зберігання, зберігати напівфабрикати у холодильних камерах при температурі, не вищій за 8 °С. Напівфабрикати розігрівають безпосередньо перед подаванням на поверхні плити або у жаровій шафі, або 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 ІХ 65 по 56 шт. у кожну. На доготівельних підприємствах напівфабрикати смажать у цих самих місткостях у шафах ШЖМ-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 посипають сухарями. Морквяні, капустяні, овочеві — у місткість Е ІХ 65 шаром 30 мм масою 4,65 кг (на 20 порцій), картопляну з м'ясом—у місткість Е ІХ 100 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 °С, картопляні з м'ясом —45—50 хв при температурі 220—250 °С до утворення добре підсмаженої кірочки на поверхні виробу і досягнення температури у масі 80 °С. Втрати маси при запіканні— 14 %.

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

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

Капуста тушкована надходить у функціональних місткостях Е ІХ 100 загальною масою 9 кг (без перекладання) . Її розігрівають у жаровій шафі протягом 30—40 хв при температурі 220°С і досягненні температури всередині маси 80 °С.

Напівфабрикат«Картопля любительська» — заморожені брусочки 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 брусочки картоплі, підсмажені до напівготовності. Досмажують картоплю у фритюрі протягом 4—5 хв або у жаровій шафі 10—15 хв при температурі 250 °С.

Сухе картопляне пюре випускають 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 °С протягом 5—7 с. Картопляні хрущики мають тонку крихку консистенцію. Використовують як гарнір до м'ясних і рибних страв.

Тема 10.

Лекція № 29-30

Страви з риби та продуктів моря.Т10

СТРАВИ З РИБИ

Енергетична цінність страв з риби надзвичайно велика. До складу риби входять необхідні для

людини поживні речовини: білки, легкозасвоюваний жир, вітаміни А, О, Е і вітаміни групи В, мінеральні речовини, в тому числі мікроелементи, особливо калій, фосфор, йод. Вживання, наприклад, 100 г філе тріски задовольняє добову потребу людини у йоді. Екстрактивні речовини риби збуджують апетит.

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. Вміст жиру у стравах залежить від виду риби. Найбільше жиру у стравах, які готують з риби з хрящовим скелетом, а також з оселедцевих, кефалі, палтуса, камбали. Відповідно до кількості жиру в рибних стравах необхідно правильно добирати гарнір і соус до них. Різні види риби відрізняються за смаком і вмістом поживних речовин.

Ніжне і м'яке м'ясо риби, смак і аромат, велика кількість приправ, спецій, прянощів, соусів — все це сприяє приготуванню широкого асортименту страв. Для приготування рибних страв необхідно визначити спосіб кулінарної обробки, що дасть змогу не тільки приготувати смачну страву, а й зберегти у ній цінні поживні речовини.

Залежно від способів теплової обробки рибні страви поділяють на відварні, припущені, смажені, тушковані і запечені.

У процесі теплової обробки риба зазнає складних фізико-хімічних змін. Під час варіння і смаження білок зсідается. Цей процес починається при нагріванні риби до 35 °С і закінчується після досягання 65 °С. Зсілі білки у вигляді піни з'являються на поверхні при варінні риби. Неповноцінний білок колаген, який міститься у рибі, менш стійкий при нагріванні, ніж колаген м'яса, м'ясо риби швидше набуває готовності, ніж м'ясо тварин. При температурі 40 °С він зсідается і переходить у глютин, клейку речовину, яка легко розчиняється у гарячій воді, завдяки чому насичені рибні бульйони при застиганні утворюють желе.

Жир риби легкоплавкий, зберігається в рідкому стані при досить низьких температурах, тому він засвоюється набагато легше, ніж яловичий і баранячий жир. Завдяки цьому рибні страви використовують і холодними. Жир, який міститься у рибі, під час теплової обробки частково втрачається, спливаючи на поверхню бульйону.

Екстрактивні речовини при варінні переходять у відвар, надають бульйонам доброго смаку і збуджують апетит.

Від теплової обробки тканина риби розм'якшується, змінюється її смак. При цьому гинуть хвороботворні бактерії і токсини, а засвоюваність білків риби підвищується до 97 %.

Гарячі рибні страви готують у соусному цеху. Для цього використовують каструлі, сотейники, рибні казани довгастої форми, в яких варять, припускають рибу, листи, сковороди, фритюрниці для смаження, порціонні сковороди для запікання, різний інвентар (лопатки, шумівки, друшляки, кухарські голки та ін.)

Рибні страви подають на підігрітих малих столових тарілках, металевих, порціонних сковородах, у круглих або овальних баранчиках. Температура подавання рибних страв має бути не нижчою за 65 °С. Маса риби на порцію 75, 100 або 125 г.

СТРАВИ З РИБИ ТА ПРОДУКТІВ МОРЯ

Страви з риби в підприємствах громадського харчування в теперішній час реалізуються у великій кількості. Крім риби прісноводної в кулінарії дуже ціняться морські і океанічні риби. Риба входить в склад багатьох національних страв. В теперішній час широко використовується така океанічна риба, як хек, камбала, аргентина, мерлуза, ледяна, бельдуга і інші риби. Поряд з океанічними і морськими рибами в підприємствах громадського харчування Львівщини використовується риба, яка вирощується на ставках і водоймищах: короп, карась, амур, толстолобик, форель. Кулінари приділяють велику увагу такому цінному продукту харчування як рибі, яка є доповнюючим джерелом постачання білка, і тому на Львівщині намічено збільшити випуск товарної харчової продукції на 30 - 32 % і довести до 5 - 5,1 т. по Україні. Збільшити запаси високоцінних видів риб у внутрішніх водоймах і передбачити ріст виробництва риби в державних ставкових господарствах на 1,7 раза. Збільшити виготовлення високоякісної продукції із океанічних видів риб, забезпечити виробництво і постачання в торгово мережу живої і

охолодженої риби, рибного філе, баличних виробів, копченої і вяленої продукції, збільшити виробництво нерибних продуктів моря.

Рибні страви є дуже добрим джерелом легко засвоюваного повноцінного білка. До повноцінних і легко засвоюваних білків риби належать альбуміни (розчинні у воді), глобуліни (розчинні в слабких розчинах солей і кислот) і деякі складні білки, що містять фосфор.

При тепловій обробці риба зменшується в об'ємі значно менше (10 - 34 %), ніж м'ясо (близько 50 %) і тому тканини її залишаються пухкішими, легко насичуються травними соками, швидше і легше засвоюються.

Жир риби легкоплавкий і при звичайній температурі перебуває в рідкому стані. Це полегшує його засвоювання і дає можливість вживати рибу не тільки в гарячому, але і у холодному вигляді. Поживна цінність жиру риб підвищується завдяки наявності в них вітамінів (D, A), стеринів і фосфоридів.

Вітамін D є в жирі риб з кістковим скелетом, а в жирі риб з хрящевим скелетом його є менше. Жир у рибі розподілений нерівномірно. Особливо цінять ті риби, в яких жир рівномірніше розподілений у м'ясі (лососьові, осетрові риби).

Сполучна тканина складається в основному з колагену. Цим пояснюється порівняно легка її розварюваність. Колаген при варінні переходить в глютин, і тому міцні рибні відвари легко застигають, утворюючи желе (заливні страви).

В числі екстрактивних речовин риби є різні азотисті органічні сполуки, які збуджують апетит.

Мінеральні речовини риби містять калій, натрій, хлор, фосфор, сірку, йод, і інші елементи.

Ікра багатьох риб за своїм хімічним складом і засвоюваністю вища, ніж м'ясо цих риб (осетрові, лососьові), бо містять більшу кількість білків, жирів, вітамінів тощо. В ікрі частикових риб менше жиру і сполучна тканина її грубіша. Проте ікру цих риб також використовують для приготування їжі.

Свіжу і солону рибу готують як відварну, припущену, смажену і запечену. Дуже небагато страв з риби тушкують не з метою розм'якшення, а щоб надати їй особливого смаку. Солону рибу доцільніше відварювати і припускати, дрібну рибу використовують для варіння бульйонів і для смаження. Дуже полегшує приготування рибних страв використання рибного філе, що випускається рибною промисловістю, та первинна обробка риби на промислових підприємствах (потрошіння, чищення і т.д.)

У таблиці 1. Наведено зовнішній вигляд та харчова цінність рибної сировини.

Таблиця 1. Види риб.



Горбуша.

Має рожеве, нежирне, дуже делікатесне м'ясо. Філе і шматки смажать, бланшують, готують у грилі. Прекрасно коптиться і консервується.



Зубатка.

Зубатка вважається дуже смачною рибою. У торгіву мережу вона надходить без шкіри і голови, свіжа, свіжоморожена чи морожена. Зміст жирів у зубатці варіюється. Вона є дуже гарним джерелом вітамінів А, D і В12.



Камбала.

Має ніжне м'ясо. Придатна для смаження, копчення, бланшування, готування в грилі.



Кілька.

Кілька є важливою сировиною для консервної промисловості, що випускає анчоуси. Кілька також використовується як сировина для приготування рибного борошна і жиру. Вживати в їжу кільку можна не тільки в консервованому виді, але також смажену чи приготовлену на грилі. Кілька є чудовим джерелом жирних кислот Омега-3, а також вітаміну D. До того ж, вона дуже багата вітаміном В12. Навіть невелика кількість кільки (лише 25 г) є цінною добавкою

до щоденного раціону харчування.



Минтай.

Найбагаточисельніша тріскова риба. Широко використовується у кулінарії.



Навага (сімейство тріскових).

М'ясо наваги нежирне, має приємний смак. З нього роблять консерви, а також кулінарні вироби. Бланшується цілком чи шматками, філе готується в грилі. Солиться і сушиться.



Окунь.

Морський окунь вважається смачною харчовою рибою. Свіжого морського окуня дуже добре смажити чи варити. Існує безліч рецептів страв з морського окуня. Реалізується морський окунь свіжим у виді філе і солоним - цільною тушкою чи філе. Його м'ясо жирне і довге зберігається свіжим, смачніше всього морський окунь у солоному виді. Використовується для смаження, готування в грилі, бланшування в соусі. Вміст жирів у морському окуні може значно варіюватися, але зазвичай в 100 г філе міститься 1 г жирних кислот Омега-3. Також морський окунь служить гарним джерелом протеїнів.



Осетри.

Заготовлюють осетра в солоному виді, при цьому великі екземпляри обробляють на балик. Із солоного напівфабрикату виробляють провесні і копчені балики; частина улову використовують для готування консервів натуральних і в томатному соусі. Ікра сибірського осетра через недостатню зрілість її в період промислу ("жирова") промисловістю переробляється в незначних кількостях. Зі спинної струни одержують в'язигу, із плавального міхура - осетровий клей.



Палтус.

Риба з прекрасним запахом і смаком. Рибу можна запікати цілком, а філе краще бланшувати. Прекрасно коптиться.



Пікша.

Пікша реалізується свіжою, мороженою, сушеною і копченою. Пікша насамперед є чудовим джерелом протеїнів, вітаміну B12 і селену, а також відрізняється збалансованим вмістом натрію і калію. Пікша підходить для приготування цілого ряду страв, її м'який смак прекрасно сполучається з гострими-пікантними соусами, спеціями і різними овочами. Пружне м'ясо цієї риби виглядає апетитно при будь-якому способі приготування. Відваривши пікшу, ви насолодитесь її незвичайною білизною і шаруватістю. Приготуйте її на парі, і м'ясо як і раніше залишиться м'яким і ніжним. А якщо пікшу посмажити, шкірочка (яку не потрібно обчищати) стане приємно-хрусткою; досить обваляти рибу в паніровці, щоб додати їй золотавий відтінок. Біле вишукане м'ясо пікші має властивості, що чудово підходять для приготування таких страв, як рибні галушки, котлети, пиріжки, муси і суфле. Пікшу можна також коптити чи солити для додання їй яскраво вираженого, сильного аромату.



Пугасу.

Може бути використана для приготування кулінарних виробів, рибних паличок, фаршевих консервів.



Сайда.

Риба сімейства тріскових. Сайда має характерний смаковий відтінок, що користується чималою популярністю в знавців рибної кухні в усьому світі. Говорять навіть, що той, хто не пробував сайду, не знає, що таке риба: їй наданий неповторний і в той же час інтенсивний "рибний" смак, трохи більш сильний, ніж у будь-якої іншої риби.



Оселедець.

Смачна риба, яку можна вживати в їжу в сирому, копченому, солоному і маринованому вигляді. Придатна для смаження цілком, для гриля. Добре засалюється, маринується, коптиться. Оселедець є чудовим джерелом вітамінів А, D, і B12. Вона також багата



жирними кислотами Омега-3, вміст яких може значно варіюватися.

Сьомга.

Сьомга надходить у торгову мережу у свіжому і свіжомороженому виді, розібрана на філе, копчена і солена. Сьомга, розведена на рибоводних фермах, є чудовим продуктом харчування. Вона дуже багата жирними кислотами Омега-3 і жиророзчинними вітамінами А і D. До того ж, вона містить велику кількість водорозчинних вітамінів В12 і піридоксина.

Скумбрія.

Скумбрія надходить у торгову мережу в живому, свіжомороженому, копченому, солоному і консервованому виді. Жирна риба зі смачним м'ясом. Придатна для смаження цілком, для гриля. Добре засалюється, маринується, коптиться. Навесні вміст жирів у скумбрії низький (приблизно, 3%), у той час як восени він досягає 30%, що означає і більшу кількість жирних кислот Омега-3. Також скумбрія гарне джерело вітамінів D і В12.

Терпуг.

За смаком і вмістом жиру в м'ясі терпуг представляє собою високоякісну сировину для приготування копченостей і банкових консервів закусочного типу.

Тріска.

Ніжна риба. Бланшується цілком чи шматками, філе готується в грилі.

Форель.

Форель надходить у торгову мережу у свіжому, свіжомороженому, копченому, солоному виді, а також у виді напівфабрикатів. Має дуже ніжне м'ясо. Форель ідеальна для приготування безлічі страв: її можна смажити, варити, бланшувати у винному соусі і готувати на грилі. Форель, розведена на рибоводних фермах, є чудовим продуктом харчування. Вона дуже багата жирними кислотами Омега-3 і жиророзчинними вітамінами А і D. До того ж, форель містить велику кількість водорозчинних вітамінів В12 і піридоксина.

Хек.

Відноситься до тріскових риб, він має подовжене тіло, один короткий і один довгий спинний плавець. Біле соковите м'ясо хека користується великим попитом у ресторанах Європи.

Теплова обробка риби і нерибних морепродуктів

Сполучна тканина риби складається майже виключно з колагену і при тепловій обробці швидко розм'ягчується. Колаген риби денатурує при 40 °С. Втрати маси при тепловій обробці риби складають всього 18 - 12 %. Пояснюється це тим, що випресована вода м'язовими білками частково компенсується набуханням колагена. Крім того, невелика втрата води при тепловій обробці риби обумовлена особливостями їх морфологічної будови. Вибір способу теплової обробки залежить від особливостей будови і складу тканини риб. Для смаження краще використовувати види риб, у яких м'ясо сочне, ніжне, але легко деформується, а панірування сприяє збереженню кусків. Це така риба як: тріска, навага, палтус, вугільна, сардини, вугор, короп, лим, амур і т.д. Варити і припускати слід рибу з більш щільним м'ясом так як подача з соусом робить страву сочною. Це кефаль, скумбрія, сайра, тунець, кета, горбуша, хек, судак, окунь. Осетрові породи риб можна використовувати як варені, так і смажені. Теплова обробка викликає складні зміни в рибі, в результаті чого м'ясо розм'ягчується і одержує в залежності від способу теплової обробки специфічний смак і запах. Колаген при варінні переходить в клей-глютин і тому міцні рибні відвари застигають утворюючи желе.

При тепловій обробці риба обеззаражується, тому що знищуються мікроорганізми і спори в більшості бактерій. Спори деяких хвороботворних бактерій в осетровій рибі після теплової обробки іноді залишаються і можуть виділяти шкідливі речовини (токсини).

Дуже важливим моментом є визначення готовності риби при тепловій обробці від цього залежить якість страви, а також втрати. При тепловій обробці готовність риби визначається проколом кухарською голкою: якщо голка входить вільно і витікає прозорий сік - риба готова.

Загальні правила варки риби

Варять рибу порційними кусками, ланками і цілою. Порційними кусками варять любую рибу, крім осетрової; ланками або великим куском (до 5 кг лише осетрову рибу; цілою - велику рибу - для приготування різноманітних банкетних страв.

Варять рибу в рибних котлах, сотейниках і в глибоких листах. Під час варки риба повинна бути повністю покрита рідиною, в середньому необхідно 150 - 200 г води на кусок риби вагою 100 - 150 г. Тобто 2 л води на 1 кг риби. Слід пам'ятати, що надлишок води знижує якість вареної риби. Рибу не можна варити при сильному кипінні; на початку закипання посуд з рибою слід відставити на край плити або зменшити нагрів з таким розрахунком, щоб рідина не кипіла ($t=85 - 95^{\circ}\text{C}$).

Варена таким способом риби сочніша і багатша на екстрактивні речовини. Час варки куска риби вагою 150 - 200 г дорівнює 12 - 15 хв.

Порційні куски нарізані з непластованої чи пластованої риби з шкірою і кістками укладають в один ряд шкірою догори і заливають гарячою водою, солять.

Для покращення смаку додають білі коріння, а деколи і моркву (30 г на 1 кг риби). Лавровий лист і перець кладуть лише в тих випадках, коли риба має специфічний запах. Втрати при варці риби порційними кусками дорівнює 20 % (тріска, камбала - 18 %, сом - 25%). Морську рибу, що має специфічний запах (тріску, пікшу, зубатку, камбалу, палтуса і ін.) варять при пряному відварі. Для цього у воду додають сік, душистий перець, лавровий лист, моркву, цибулю, петрушку чи селеру і кип'ятять її 5 - 7 хв, після цього закладають рибу і варять до готовності.

Час варки куска риби вагою 150 - 200 г дорівнює 12 - 15 хв. В цьому відварі можна варити кілька порцій риби. Відвар одержаний при варці риби використовують для виготовлення соусів. Зберігати відвар можна не більше 8 год.

Дляпряного відвару на 1 л води:

солі	- 15 г
перець горошком	- 0,1 г
лавровий лист	- 1 шт
морква	- 15 г
цибуля	- 15 г
петрушка	- 10 г

Іноді при варці тріски, ставриди, сома і ін. додають огірковий розсіл або шкіру і зерна солоних огірків. Це пом'якшує смак, послаблює специфічний запах і робить рибу більш ніжною.

При варці форелі, осетрових риб, а також якщо жива риба була вбита перед тепловою обробкою, пряності і овочі не додають, бо ця риба має дуже приємний запах і ароматі немає ніякої потреби заглушати (знижувати його).

Деколи рибу варять з додаванням оцту. Це робиться для того, щоб послабити специфічний запах, а також щоб зберегти або надати м'ясу риби відповідний колір (на 1 л води 50 г оцту). Короп при добавленні у воду оцту стає голубим.

Велику рибу варять цілою, закладають в холодну воду разом з спеціями і варять до готовності. Варену рибу у відварі зберігають не більше, ніж 30 хв.

Ланки осетрових риб, підготовлені до варки, укладають на решітку рибного котла. Для зберігання форми ланки повинні бути перев'язані, але прив'язувати їх до решітки котла не обов'язково. Дуже великі ланки (білуги) нарізають на куски вагою в 2 - 3 кг. Осетрову рибу заливають холодною водою доводять до кипіння, а потім варять до готовності при слабому нагріві. Термін варки севрюги 45 - 60 хв., осетра - 1 - 1,5 год., великих кусків білуги - 2 - 2,5 год. Втрати у вазі становлять 15%. Варену рибу охолоджують у відварі до 30 - 40 $^{\circ}\text{C}$, потім виймають, зачищають від хрящів і заливають гарячим бульйоном. Ланками варять рибу для холодних страв.

Гарніром до відварної гарячої риби служить відварна картопля, обточена у формі бочечки і кусок лимону, доповнюючи на гарнір можна подати раки, огірки, помідори свіжі. Страви з вареної риби подають з соусами: польський, ячно-масляний, томатний, прикрашають зеленню.

Цілою варять рибу (лосось, форель, білорибця) для заказних столів. Для одержання голубої окраски занурюють рибу на 30 - 60 сек в теплий розчин оцту, а потім варять у підсоленій воді.

Готову рибу укладають на мельхіорове страво, по боках з обох сторін межуючи картоплю, раків, зелень, соус окремо.

Асортимент страв з вареної риби

Судак, тріска відварна, соус польський. Рибу розділяють на філе зі шкірою і кістками або цілою. Рибу укладають на противні, заливають гарячим пряним відваром. При повільному кипінні варять 15 - 20 хв., а цілу рибу - 15 - 25 хв.

Готову рибу гарнірують картоплею вареною бочечками, з соусом польським (судак, щука, сом, лин, осетр, далекосхідні лососі).

Картоплю посипають посіченою зеленню петрушки, можна покласти рака вареного.

Риба відварна, соус голландський. Судак, лин, тріска, далекосхідний лосось, морський окунь варять як і раніше.

Відварна риба, соус білий з каперсами. Камбалу, палтуса, далекосхідного лосося, морський окунь, судак, тріска.

Судак відварний в розсолі. Варять пряний відвар (у воду дають пряності, сіль, спеції) додають сюди огірковий розсіл, прокип`ячений, проціджений закладають сюди рибу підготовлену (порційними кусками) варять до готовності.

На гарнір: картопля відварна або картопля-пюре, подають з соусом: томатний або польський, або соус з капарцями (білий рибний) або соус хрін з оцтом.

Камбала відварна з анчоусним або оселедцевим маслом. Рибу відварюють. Готову рибу гарнірують картоплею відварною. Збоку кладуть анчоусне (оселедцеве) масло, присипають зеленню петрушки або цибулі або гілочками зелені.

Лососина відварна з соусом. Розділену на філе з шкіркою і реберними кістками рибу нарізати на порційні куски і зварити з додаванням моркви, цибулі, петрушки (корінь). Подати рибу з вареною картоплею і соусом польським або томатним, або соус білий з каперсами. Соус можна подати окремо в соуснику. Украсити страву зеленню. Так само готують нельму, сиг відварні.

Форель відварна. Великі екземпляри підготовленої риби нарізати перед варкою на порції, дрібні - варять цілими.

В пряний відвар додати оцет, покласти рибу, довести до кипіння, відставити посуд на край плити (зменшити нагрів) і доварити рибу без кипіння (при ледве помітному закипанні рідини).

По спеціальному замовленню, а також при обслуговуванні вечері або бенкетів, коли на страво кладуть кладуть від 4 - 12 порцій, форель можна варити звернуту в кільця. Для цього поварську голку з ниткою пропустити через зяберні кришки і м`якоть біля хвоста нитку стягнути і надавши рибі форму кільця, зав`язати вузол. Варену рибу укласти на страво, зняти нитки, гарнірувати вареною картоплею, обточеною у вигляді груш, вареними раками і зеленою петрушкою. Соус подають - польський або голандський з каперсами в соуснику окремо. Замість соуса можна подати кусочок вершкового масла.

Осетрина, севрюга, білуга відварна. Зварену осетрову рибу нарізати гарячою на куски по 1 куску на порцію. Гарнір - відварна картопля цілою. Окремо можна подати соус хрін з оцтом і огірки або помідори мариновані. Рибу можна подати без соуса, а поливають вершковим маслом.

Особливості припускання риби

Припускають натуральні і фаршировані порційні куски, ланки осетрових, невелику цілу рибу натуральну (стерлядь, форель) і фаршировану (судак, щука). Ці напівфабрикати припускають на плиті в щільно закритих сотейниках, рибних котлах і в жарочній шафі, в листах глибоких. Ланки осетрових риб кладуть шкірочкою донизу, а порційними кусками похило - один кусок на другий, стерлядь на черевце. Осетрову рибу попередньо ошпарюють, очищають від других і більших

жучків, а іноді знімають шкіру. Лускату і безлускату рибу, нарізану порційними кусками з шкірою укладають в один ряд шкірою вниз, а куски з шкірою і з кістками - укладають шкірою догори, щоб товща частина кусків краще проварилась.

При припусканні риба втрачає значно менше поживних речовин, ніж при варінні, а тому вона смачніша. Бульйон, який одержують при припусканні використовують для виготовлення соусів до цих самих страв. Укладену в посудину рибу заливають на 1/3, а іноді 1/2 висоти бульйоном або водою (0,3 л на 1 кг) додають білого коріння, спецій цибулі і припускають на плиті або в жарочній шафі в щільно закритому посуді. Щоб надати більшої ніжності і специфічного смаку, при припусканні додають біле вино, лимонну кислоту, розсолу огірків. Іноді кладуть білі гриби або шампінйони і їх відвар. Тривалість припускання залежить від товщини кусків. Температура в середині кусків до моменту готовності досягає 80 - 82 %, а для порційних кусків за 8 - 14 хв. Практично час припускання для порційних кусків - 15 - 20 хв., а для цілої риби і ланок - 26 - 45 хв. під час припускання риба втрачає 15 - 20 % ваги. Основний гарнір до страв з припущеної риби - картопля варена або картопляне пюре, а доповнюючий - шампінйони або білі гриби і ракові шийки або краби. На кусочок риби кладуть скибочку (кружочок) лимону і посипають зеленню петрушки. Припущену рибу подають з паровим соусом, соусом з білим вином, соусом томатним, томатним з грибами і т.д.

Асортимент страв з припущеної риби

Парова риба. Порційні куски, нарізані з філе з шкіркою без кісток або філе без шкірки і кісток укладають в один ряд в сотейник, посипають сіллю, перцем, додають гілочки петрушки і ріпчасту цибулю. Наливають таку кількість бульйону, щоб він покрити рибу наполовину, закривають кришкою і припускають при слабому кипінні.

Осетрову рибу (ланки) нарізають на порційні куски ошпарюють і промивають в теплій воді і припускають в бульйоні з білим вином без пряностей. З дрібною стерляді (до 400 г) зчищають бокові жучки, потрошать, виймають визигу, зябра, добре промивають, солять і перчать з середини і звертають кільцем, після чого припускають в бульйоні з білим вином. Спинні жучки в стерляді зрізають вже після припускання.

Припущену рибу укладають на блюдо або тарілку, гарнірують вареною картоплею, кладуть на рибу варені свіжі гриби або шампінйони, краби або ракові шийки, поливають паровим соусом, який виготовляють з бульйону, що залишився від припускання риби, а зверху кладуть скибочку лимону без цедри.

Риба в соусі біле вино. В соусі біле вино готують судака, налима, корюшку, камбалу, лосося, форель, білориблицю. Порційні куски риби припускають з додаванням петрушки, ріпчастої цибулі і білого вина. Форель, білориблицю припускають без петрушки і ріпчастої цибулі. Коли риба звариться, бульйон обережно зливають і готують на ньому соус "біле вино". Порційні куски риби обережно укладають на підсмажений кусочок хліба (крутого) або крутон з слоного тіста. На рибу кладуть варені гриби, нарізані ломтиками, ракові шийки і поливають соусом, зверху кладуть ломтик лимону. Рибу особливо цілою тушкою можна укласти на блюдо, навколо покласти фігурні грінки із слоного тіста і гарнірувати вареною картоплею і зеленню петрушки.

Риба в розсолі. Підготовлені ланки осетрової риби або порційні куски осетрової риби, судака, щуки, камбали і т.д. кладуть в сотейник або на решітку рибного котла, підливають бульйон, огірковий розсіл і припускають. На бульйоні готують соус розсіл, додають в нього відварені шампінйони, бланшовані скибочками, різані солоні огірки, розварені і дрібно нарізані хрящі осетрових риб і прогривають соус до 75 - 80 °С. Цим соусом поливають рибу. Гарнірують її вареною картоплею, зеленню петрушки, лимоном.

Риба по-російськи. Подають цю рибу з російським соусом, виготовленим на бульйоні від припускання. Для приготування цього соусу в томатний соус кладуть відварені, нарізані брусочками моркву і петрушку, цибулю, припущені солоні огірки, варені гриби ломтиками, капарці, маслини, з яких вийняті кісточки, і все прогривають до 80 °С. Припущену рибу зверху поливають соусом. На гарнір подають варену картоплю.

При подачі кладуть хрін, лимон, зелень.

Риба в томатному соусі з овочами. Порційні куски риби припускають з додаванням коріння і цибулі. На гарнір - варену картоплю. При відпуску поливають томатним соусом з овочами (кубиками), посипають зеленню.

Риба по-матроськи. Подають з соусом і грінками, які кладуть поряд з рибою або під неї, гарнірують вареною картоплею, шампінйонами, маслинами, зеленою цибулею, раковими шийками, лимоном.

Судак, щука фаршировані. Судака і щуку фарширують цілими. Підготовлені тушки обертають марлею і укладають в посудину, на дно якої кладуть тонко нарізані моркву, буряки цибулю, заливають на 1/3 пряним розсолем і припускають на малому вогні 1 - 1,5 год, добавляючи в кінці спеції. Подають цілою або порційними кусками з відварною картоплею нарізаною горішками, грибочками, або припущеними овочами: морква, зелений горошок, ріпа, бруква. Соус використовують основний червоний, томатний, томатний з овочами або паровий.

Технологічний процес приготування і відпуску страв з смаженої риби

Для смаження риби використовують всі види риб, але цей вид теплової обробки надає особливі смакові властивості малій рибі, як карп, сазан, оселедець, салака, навага, корюшка, скумбрія, зубан, ставрида і інші. Багато смажених страв готують з осетрових риб, судака, сома, окуня, лососевих риб.

Смажена риба має яскраво виражений смак за рахунок підсмаженої кірочки, яка утворюється на поверхні і містить велику кількість цінних харчових речовин, так як при смаженні вони майже не втрачаються. В процесі смаження риба поглинає певну кількість жиру, що збільшує її калорійність.

Способи смаження риби: основний, з невеликою кількістю жиру і у фритюрі. Рибу смажать цілою (дрібну) і порційними шматками.

Для смаження риби використовують рослинне масло, краще за все є соняшникове або оливкове, а також кулінарний жир (фритюр). Фритюр складається з суміші харчового саломаси і рослинного масла, так як отриманий жир нагрівають до високої температури, він мало змінюється і уникає димоутворення; крім того він надає рибі кращого смаку і зовнішнього вигляду. Степінь зміни жиру залежить від його чистоти і інтенсивності нагріву. Рафіноване масло змінюється менше ніж нерафіноване. В процесі смаження фритюр періодично проціджують і слідкують, щоб він не зменшувався більше ніж на половину об'єму. На 1 кг риби беруть 4 кг жиру. Якщо риба призначена для холодних страв, то її смажать лише на рослинному маслі.

Рибу смажать на противнях, сковородах, електросковородах, в глибоких сотейках, фритюрницях.

а). Риба смажена основним способом:

Піджарка з риби. Порційні куски без шкіри і хрящів (риба осетрових порід) або філе без шкіри і кісток (риба з кістковим скелетом) нарізають 3 - 5 шматки на порцію, солять і перчать, панірують борошні і смажать разом з дрібно нарізаною цибулею. При відпуску смажені куски риби гарнірують. Гарніри: картопля смажена, овочі відварні з жиром.

Короп фарширований. Коропа чистять, промивають, роблять розріз на спинці, видаляють кістки і нутрощі, але так, щоб м'ясо не відділювалось від шкіри. Підготовленого коропа фарширують солять, обвалюють у пшеничному борошні, обсмажують в маслі до рум'яного кольору з обох сторін, після чого ставлять в духову шафу і доводять до готовності. При подачі на стіл рибу нарізають порційними кусками і поливають розігрітим вершковим маслом. Фарш може бути з гречаної каші з грибами або рису з грибами.

б). риба смажена у фритюрі:

Трубочки рибні. Філе судака, щуки, окуня промивають, нарізають тонкими шматками, відбивають, солять, перчать. На підготовлене філе кладуть фарш, завертають у вигляді трубочок, обвалюють в борошні, змочують в яйці, панірують в сухарях, смажать у фритюрі і ставлять на 2 - 3 хв в духовку. При подачі на стіл трубочки поливають розігрітим вершковим маслом. Можна подавати холодними. Фарш: варені яйця, зелена цибуля, зелень петрушки й кропу дрібно нарізують, змішують, солять і заправляють сметаною.

Ковбаски рибні українські. Філе риби промивають, нарізають невеликими шматками, пропускають через м'ясорубку разом з ріпчастою цибулею і салом-шпиком, заправляють перцем, сіллю і все добре перемішують. З підготовленої маси фарширують ковбаски, панірують в сухарях і обсмажують в жирі (фритюрі). Після цього ковбаски кладуть в каструлю або сотейник, заливають сметанним соусом з томатом і цибулею, ставлять у духовку і тушкують до готовності. Ковбаски подають на стіл з смаженою картоплею.

Загальні правила запікання риби

Запікають рибу цілою або порційними кусками сирого або попередньо припущеною чи обсмаженою.

Запікають рибу з різноманітним гарніром та соусами в листах, сковорідках, раковинах в жарочній шафі при температурі 250 - 280 °С до утворення рум'яної шкірочки.

Для запікання рибу ріжуть на порційні куски з філе без реберних кісток (з шкірою або без шкіри). Дрібну рибу цілою запікають разом з гарнірами: смаженою, сирого або відварною картоплею, гречаною кашею. Підготовлену рибу кладуть на порційну сковорідку або лист, укладають гарнір, заливають соусом, посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають в жарочній шафі.

Після запікання сирого риби її ставлять на плиту і дають закипіти рідині (соусу, бульйону) після чого поливають маслом і прикрашають зеленню.

Риба запечена під молочним соусом. На порційну сковорідку кладуть кусок відвареної риби, обкладають кружальцями відвареної картоплі, заливають соусом молочним з цибулею (середнім або рідким), посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають.

Риба запечена по-російськи. Куски сирого риби без кісток з шкірою (судак, сом, щука, морський окунь, тріска, амур, льодяна і інші) кладуть на змазану жиром сковорідку, солять, перчать, кругом кладуть скибочки очищеної вареної картоплі, заливають білим соусом, посипають, тертим сиром, меленими сухарями і запікають. Після чого сковорідку ставлять на плиту і проварюють, так як риба може бути сирого. При відпуску поливають розтопленим маслом, посипають зеленню.

Риба запечена під сметанним соусом з грибами (по-московському). Порційні куски сома, судака, осетрової риби смажать основним способом. Підготовлену рибу кладуть на порційну сковорідку на яку налито невелика кількість соусу. На рибу кладуть пасеровану цибулю, припущені або підсмажені гриби, кружечки вареного яйця. Кругом риби укладають смажену нарізану кружельцями картоплю. Все поливають сметанним соусом середньої густини, посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають в жарочній шафі. При відпуску посипають зеленню.

Риба запечена під сметанним соусом. Філе без кісток (тріски, сазана, щуки, судака, карася, амура, хека) нарізають на порційні куски, або карася, линя, камбалу малих розмірів залишають цілими, або нарізають на кругляші. Смажать рибу основним способом. Порційну сковорідку змазують жиром, кладуть куски підготовленої риби, кругом укладають гарнір (відварну картоплю або гречану кашу) заливають сметанним соусом посипають тертим сиром, поливають маслом і запікають.

Риба запечена в томатному соусі з грибами. Під цим соусом запікають судака, щуку, палтуса, окуня, камбалу. На сковорідку наливають трохи томатного соусу з цибулею і грибами, кладуть куски смаженої риби, кругом укладають скибочки відварної або смаженої картоплі, заливають соусом, посипають тертим сиром, поливають маслом і запікають.

Риба запечена з макаронами. Сковорідку змазують жиром, наливають трохи парового соусу, кладуть рівним шаром відварні, заправлені маслом макарони, на середину кладуть куски припущеної риби, а на неї скибочки відварних шампінйонів, або білих грибів. Заливають паровим соусом, посипають тертим сиром, поливають маслом і запікають.

Солянка з риби на сковороді. Філе риби нарізають кусками вагою 25 - 30 г, кладуть в змащену жиром посуду, добавляють нарізані скибочками очищені від шкіри солені огірки, пасеровану цибулю, трохи вершкового масла, бульйону, солять і припускають. Пасерують томат-пюре і добавляють разом з каперцями вареними рибними хрящами до припущених продуктів. На

змазану жиром порційну сковорідку кладуть тушковану капусту, на неї припушену рибу з гарніром і соусом і закривають рештою тушованої капусти. Поверхню розрівнюють ножом, посипають сухарями або сиром, поливають маслом і запікають. При відпуску прикрашають скибочками лимону, маслинами, маринованими ягодами і зеленню.

Риба запечена з яйцем. Порційні куски риби без кісток смажать основним способом. Куски смаженої риби кладуть на змазану маслом сковорідку, на рибу кладуть смажену цибулю, а кругом обкладають кружельцями смаженої картоплі. Заливають все це сумішшю молока, яєць і муки, запікають. При відпуску поливають маслом і посипають зеленню.

Страви з тушованої риби

Тушкують рибу сирю, або попередньо обсмаженою. В тушкованому виді краще всього готувати дрібну рибу, цілою, при цьому кістки її добре розм'якшуються. Доцільно також готувати тушковані страви соленої риби. При солінні втрачається значна кількість екстрактивних речовин риби, які обумовлюють її смак. Тушкування значно виправляє цей недолік, збагачуючи страву смаковими та ароматичними речовинами. При міцному посолі змінюється структура білків риби: глобуліни зовсім втрачають розсипність і здатність до набрякання, а це приводить до того, що риба стає сухою і грубою.

В процесі тушкування усувається цей недолік. Для тушкування використовують ті ж овочі і ароматичні речовини, що і для припускання.

Тріска тушована в молоці з цибулею. Філе тріски з шкірою нарізають на порції, солять, перчать, панірують в муці і обсмажують основним способом. Кладуть в сотейник додають смажену цибулю, заливають гарячим молоком і тушкують до готовності. Подають з відварною картоплею, посипаючи зеленню.

Риба тушована з цибулею і солодким перцем. Рибу обсмажують з жиром. Ріпчасту цибулю шинкують і пасерують. Солодкий стручковий перець шинкують соломкою і з'єднують з пасерованою цибулею, прогрівають 3 - 5 хв. Пасеровані овочі кладуть в сотейник, додають нарізані дольками свіжі помідори, підливають бульйон і проварюють. Потім кладуть рибу, розтертий сіллю часник, зелень петрушки і тушкують на слабому вогні 10 - 15 хв. При відпуску кладуть рибу, рядом відварну картоплю і все заливають соусом і овочами в якому тушувалась риба. Страву можна приготувати без стручкового перця, а помідори замінити томат-пюре.

Риба тушована в томатному соусі. Дрібну рибу тушкують цілою (бички, салаку), велику рибу нарізають на порційні куски сирю з шкірою і кістками. Підготовлену рибу укладають в сотейник, заливають томатним соусом і тушкують. Подають з відварною картоплею.

Риба тушована в соусі з щавлю. Чисте філе риби панірують в борошні, підсмажують і укладають в сотейник, заливають соусом і тушкують. Для соусу пасерують цибулю, кладуть томат-пюре, пасерують 5 - 10 хв, додають бульйон, мучну пасеровку, порізані листя щавлю, зелень петрушки і проварюють 10 - 15 хв. Подають з відварною картоплею.

§ 1. РИБА ВІДВАРНА

Для варіння можна використовувати всі види риби. Проте хек сріблястий, оселедець, карась, окунь, навага, вобла у вареному вигляді менш смачні, ніж смажені.

Рибу варять порціонними кусками, цілими тушками і кільцями. Для варіння порціонними кусками використовують філе з шкірою і кістками, філе з шкірою без кісток і куски-кругляки. Підготовлену рибу укладають у глибокі листи або рибні казани в один ряд шкірою догори, заливають гарячою водою так, щоб вона на 2—3 см покривала рибу (2 л на 1 кг). Для поліпшення смаку додають біле коріння, ріпчасту цибулю, моркву, сіль, лавровий лист, перець горошком, доводять до кипіння і варять при слабкому нагріванні (температура 85—90 °С) 10—15 хв, знімаючи з поверхні зсілі білки. Готовність визначають за зовнішнім виглядом, куштуючи рибу на смак.

Якщо риба має приємний запах, то при варінні не додають перець і лавровий лист.

Морську рибу, що має специфічний запах (тріску, пікшу, зубатку, камбалу та ін.) варять у пряному відварі. Для цього у воду кладуть коріння, цибулю, сіль, перець запашний, гіркий, лавровий лист і

проварюють 5—7 хв, після чого кладуть рибу і варять до готовності.

При варінні тріски, ставриди, сома, лина чи іншої риби для пом'якшення смаку і послаблення специфічного запаху іноді додають огірковий розсіл. М'ясо при цьому набуває більш ніжної консистенції. Спеції під час варіння додають з розрахунку на порцію: солі 3, перцю горошком — 0,01, лавровоголиста — 0,01, коріння — згідно з рецептурою. Варену рибу зберігають у бульйоні і використовують протягом 30—40 хв. Втрати маси становлять 20 %.

Судака, форель, лососину, білориблицю, щуку, нельму, стерлядь варять цілими. Підготовлену тушку перев'язують шпагатом і укладають черевцем донизу на решітку рибного казана. Заливають холодною водою так, щоб вона на 3 см покривала рибу, солять, додають цибулю, корінь петрушки, доводять до кипіння і варять при слабкому нагріванні, знімаючи з поверхні піну. Велику рибу варять 1—1,5 год, малу — 30—45 хв. Під час варіння форелі, лососини для збереження кольору і консистенції додають оцет (10 г на 1 л води).

Готовність риби визначають проколюванням кухарською голкою в найтовщій частині. У місці проколювання має виділятися прозорий сік; якщо сік рожевий, то рибу слід доварити.

Пласти риби з хрящовим скелетом, підготовлені для варіння, укладають на решітку рибного казана. Великі пласти білуги нарізають на куски по 2—3 кг. Пласти укладають шкірою донизу, заливають холодною водою і варять так само, як цілі тушки риби. Для збереження смаку і аромату риби з хрящовим скелетом при варінні спеції і коріння кладуть у невеликій кількості. Час варіння залежить від виду і величини пластів.

Севрюгу варять, як правило, 45—60 хв, осетер— 1,5—2 год. Готовність визначають так само, як і цілої риби. Втрати маси становлять 15 %.

Варену рибу охолоджують у бульйоні, перед подаванням виймають і змивають згустки білків, зачищають від хрящів, укладають на лотки. Охолоджені пласти риби з хрящовим скелетом використовують для холодних закусок, для гарячих страв рибу нарізають на порціонні куски, прогрівають у бульйоні до 70 °С. Рибні бульйони проціджують і використовують для приготування соусів і перших страв.

Як гарнір до відварної риби використовують картоплю відварну, картопляне пюре, овочеve рагу, кабачки і гарбуз припущені. Додатково подають солоні або мариновані огірочки, свіжі помідори, салат з капусти, салат зелений, а також відварні ракові шийки. Соус подають у соуснику (в ресторані) або поливають ним рибу. Найчастіше використовують такі соуси: голландський, польський, голландський з лимонним соком або капарцями, білий з капарцями, сметанный з хроном, соус хрін з оцтом; до морської риби із специфічним смаком — томатний або соус-розсіл.

До назви страви з відварної риби входить назва риби і соусу, в якому її припускали. Наприклад, Лосось відварний з соусом голландським, Тріска відварна з соусом польським.

Риба (філе) відварна

Капітан-риба — 237 або окунь морський — 171, або щука (крім морської) — 245, або тріска — 158, або мерланг — 162; з напівфабрикатів: капітан-риба — 145 або тріска — 139, або щука (крім морської) — 147, або макрель Індійського океану — 131, морква — 4, цибуля ріпчаста — 4, петрушка (корінь) — 3, маса відварної риби — 100, гарнір — 150, соус — 50. Вихід-300.

Рибу зварити, як описано вище. Картоплю обточити у вигляді бочечки або кульки і відварити до готовності. На прогріте металеве блюдо або тарілку покласти гарнір — картоплю відварну обточену або картопляне пюре, овочеve рагу, зелений горошок, поряд — кусок гарячої відварної риби (шкірою догори). Гарнір полити розтопленим вершковим маслом, рибу — бульйоном. У соуснику подати соус польський, білий основний, томатний, сметанный. Для банкетів рибу (судак, форель, стерлядь) відварити цілою; подавати з гарніром і прикрасити вареними раками, грибами, лимоном, зеленню петрушки.

Риба відварна у пряному відварі

Горбуша або кета — 181, або судак — 192, або зубатка плямиста — 146, або скумбрія азово-чорноморська — 176, або палтус чорношкірий — 192; с напівфабрикатів: макрурус — 130 або

скупбрія далекосхідна — 132, морква — 4, цибуля ріпчаста — 4, петрушка (корінь) — 3, маса відварної риби-- 100, гарнір — 150, соус — 50. Вихід-300.

Порціонні куски риби з шкірою і кістками або без кісток, або кругляки покласти у посуд шкірою догори в один ряд, залити гарячим пряним відваром і варити 12—14 хв. Відварений кусок риби вийняти шумівкою, покласти на порціонне блюдо або тарілку шкірою догори, полити вершковим маслом або томатним соусом, збоку розмістити картоплю або картопляне пюре, прикрасити зеленню. Соус можна подавати окремо у соуснику.

§ 2. РИБА ПРИПУЩЕНА

Припускання найпоширеніший вид теплової обробки, при якому у бульйон переходить менше поживних речовин, ніж при варінні. Цим способом готують рибу, що має найбільшу енергетичну цінність, з ніжною шкірою і м'якоттю. Рибу припускають у невеликій кількості рідини. Раніше припущені рибні страви називали паровими, оскільки поверхня риби у процесі припускання набуває готовності під дією пари, яка утворюється при кипінні рідини. Рибу припускають цілою, пластами або порціонними кусками, нарізують з філе з шкірою і чистого філе. Невелику рибу (форель, стерлядь, судака, щуку, рибу фаршировану) припускають цілою, пластами — рибу з хрящовим скелетом масою 2—3 кг, порціонними кусками — камбалу, палтуса, налима, тріску, вугра, сига, судака, щуку, морського окуня та ін. Рибу припускають у рибних казанках з решітками при закритій кришці.

Підготовлену рибу кладуть у посуд в один ряд. Пласти — шкірою донизу цілу — черевцем донизу, а порціони і куски — шкірою донизу або тією частиною, де була шкіра, для того щоб більш товста частина куска була занурена у воду. Пласти і цілу рибу можна перев'язати і прикріпити шпагатом до решітки. Рибу заливають водою або рибним бульйоном (0,3—0,5 л на 1 кг) так, щоб рідина покрила рибу на 1/3. Пласти і цілу рибу заливають холодною, а порціонні куски — гарячою водою; додають біле коріння, ріпчасту цибулю, спеції. Для надання ніжності і специфічного смаку під час припускання додають біле вино, лимонну кислоту, відвар із шампінйонів, огірковий розсіл. Тріску, камбалу, зубатку, палтуса, сома, щуку часто припускають у пряному відварі. Лососину, форель припускають обов'язково з додаванням оцту або лимонної кислоти.

Посуд з рибою щільно закривають кришкою, доводять до кипіння і припускають при слабкому нагріванні протягом 10—15 хв (порціонні куски) і 25—50 хв (цілу, фаршировану і пластами). Внутрішні шари риби повинні прогрітися до температури не нижче від 80 °С.

Цілу рибу укладають на блюдо, кладуть гарнір і прикрашають, подають на бенкетах. Пласти риби з хрящовим скелетом охолоджують, нарізують порціонними кусками, знову заливають бульйоном і доводять до кипіння. Порціонні куски подають гарячими або зберігають на мармиті у бульйоні в посуді із закритою кришкою не більш як 25—30 хв.

Основний гарнір до страв з припущеної риби — картопля відварна, картопляне пюре або овочі відварні з жиром, додатковий — огірки, свіжі помідори або солоні, шампінйони, білі гриби, ракові шийки або краби, лимон.

Припущену рибу залежно від її виду подають з різними соусами. Найчастіше до припущеної риби подають соуси — основний паровий, біле вино, соус розсіл, томатний.

Назва більшості припущених рибних страв, так само як і відварних, залежить від використання соусу. Наприклад, риба парова (риба припущена з соусом паровим), Риба у розсолі (риба припущена з соусом розсіл).

Втрати маси в разі припускання становлять 18—20 %.

Риба (філе) припущена

Сом (крім океанічного)—24! або судак—239, або щука (крім морської) — 265, або окунь морський— 174, або мерланг — 161, або льодяна риба -260, цибуля ріпчаста — 5, петрушка (корінь) — 5 або селера (корінь) —6, маса припущеної риби — 100, шампінйони свіжі — 28 або гриби білі свіжі — 26, гарнір — 150, соус — 75. Вихід —340.

Порціонні куски риби припустити з додаванням грибів. У прогрітій баранчик овальної форми

покласти відварну картоплю, обточену у вигляді бочечки, або картопляне пюре, або овочі відварні з жиром. Збоку розмістити гарячий кусок припущеної риби, на неї — відварні гриби. Зверху рибу полити паровим соусом, приготовленим на бульйоні, у якому припускали рибу. Страву прикрасити зеленню, креветками або крабами, обчищеним лимоном (1/8 шт.). Гарнір полити маслом.

Для того щоб приготувати рибу у томатному соусі, найчастіше використовують судака, сома, щуку, сазана, тріску, горбушу, кету, камбалу, палтуса, осетрину та ін. Рибу припустити, як описано вище. На бульйоні від припускання приготувати томатний соус, з яким подати страву. Оформити страву так само, як і парову рибу.

Риба, припущена з соусом білим з розсоллом

Осетер - 248 або севрюга — 232 або льодяна риба — 260, або хек тихоокеанський — 254, або тріска — 161, петрушка (корінь) — 5, або селера (корінь) - 6, маса припущеної риби — 100, огірки солоні — 48, шампінйони свіжі — 28 або гриби білі свіжі — 26, гарнір — 150, соус — 75. Вихід-365.

Порціонні куски риби або пласти риби з хрящовим скелетом припустити у бульйоні з додаванням огіркового розсолу, селери і петрушки. На відварі приготувати соус білий з розсоллом, додати відварні білі гриби або шампінйони, припущені солоні огірки, зачищені від шкірки і насіння.

Перед подаванням рибу покласти у прогрітий баранчик, на неї — гриби, нарізані скибочками, огірки, варені хрящі риби, все залити соусом розсіл. Зверху розмістити скибочку лимона і посипати зеленню.

Гарнір — відварна картопля або картопляне пюре. Відварені овочі з жиром подати окремо. Перед подаванням риби з хрящовим скелетом пласти нарізати на порціонні куски і прогріти у бульйоні.

Судак або щука фаршировані (цілими)

Судак— 143 або щука— 159, хліб пшеничний — 14, молоко або вода — 15, цибуля ріпчаста — 36, маргарин столовий— 7, яйця—1/ю шт., часник— 1, маса напівфабрикату — 125; маса припущеної риби — 100, гарнір — 150, соус — 75. Вихід— 325.

Для фарширування цілого судака його слід випотрошити через спинку, у щуки шкіру зняти «панчохою». Після зняття шкіри щуку слід випотрошити і промити. М'якоть відділити від кісток, 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 крізь м'ясорубку. Потім 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. М'ясо добре вимішати і відбити. Щоб маса була пухкою, білки яєць можна збити. Шкіру щуки акуратно зачистити і добре промити, наповнити фаршем так, щоб вона набула форми риби, біля хвоста зробити прокол для видалення повітря, пришити голову (якщо її відокремили) або зашити отвір, через який рибу наповнювали фаршем.

Рибу загорнути у марлю або пергамент, перев'язати шпагатом і укласти на решітку рибного казана спинкою догори. Рибу залити холодною водою так, щоб вона була покрита на 1/3, додати петрушку, селеру, ріпчасту цибулю, сіль. Припускати рибу при закритій кришці на плиті при слабкому кипінні протягом 30—50 хв залежно від величини риби. За 5—10 хв до готовності додати перець і лавровий лист.

Готову рибу трохи охолодити, зняти марлю і витягти нитки. Для бенкетів рибу подати в цілому вигляді або нарізати на порціонні куски у вигляді кругляків.

На підігріте блюдо або тарілку покласти відварну гарячу картоплю, картопляне пюре або овочі відварні з жиром, поряд — кусок риби, полити соусом паровим або томатним, прикрасити зеленню.

Товченики рибні

Тріска — 72 або судак — 115, або щука — 120, цибуля ріпчаста — 5, борошно пшеничне або крохмаль — 6, маса напівфабрикату — 65, масло вершкове — 10. Вихід — 75/10.

Філе судака, щуки, тріски або морського окуня пропустити крізь м'ясорубку разом з ріпчастою цибулею, додати борошно або картопляний крохмаль, сіль, перець і перемішати. З утвореної маси сформувати кульки по 2 шт. на порцію, відварити або припустити у підсоленій воді. Подавати з відварною картоплею, картопляним пюре або овочами відварними з жиром. Товченики полити вершковим маслом.

§ 3. РИБА СМАЖЕНА

Для смаження використовують рибу майже всіх видів. Риба смажена має чітко виражений смак завдяки утворенню на поверхні добре підсмаженої кірочки, містить велику кількість цінних поживних речовин. Калорійність риби підвищується, оскільки вона поглинає певну кількість жиру.

Для смаження використовують цілу дрібну рибу, а велику нарізують на порціонні куски, розібрані на філе з шкірою і реберними кістками, на філе з шкірою без кісток і чисте філе. Рибу з хрящовим скелетом смажать пластами або порціонними кусками.

Рибу можна смажити у невеликій кількості жиру або використовуючи багато жиру (у фритюрі), а також на решітці або рожні.

Рибу смажать на листах, сковородах, електросковорідках, у фритюрницях. Втрати маси становлять 16—18 %.

Для смаження використовують олію (найкраще соняшникову), кулінарний жир (фритюрний). Фритюр складається із суміші харчового саломасу (60 %) і олії (40 %), оскільки цей жир при високих температурах мало змінюється. Крім того, риба, підсмажена у такому жирі, має гарний зовнішній вигляд і добрий смак. В разі смаження у фритюрі рибу повністю занурюють у жир (4 : 1). нагрітий до 180 °С, смажать 3—5 хв, ., доводять до готовності у жаровій шафі

Якщо рибу використовують для холодних закусок, її смажать тільки на олії.

Пласти риби з хрящовим скелетом смажать основним способом. Для цього їх укладають на лист з жиром шкірою донизу, змащують сметаною, посипають сіллю, перцем і поливають жиром. Смажать 30—40 хв у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки, поливаючи соком, що виділився, після чого накривають промасленим папером і доводять до готовності.

Для смаження на решітці гриля використовують запаніровані і незапаніровані куски риби, які укладають на змащену шпиком решітку і смажать з обох боків, внаслідок чого на кусках риби залишаються смуги темно-золотистого кольору.

Порціонні куски з пласту риби без шкіри і хрящів нарізають під прямим кутом, смажать у мангалі або електрогрилі, нанизаними на шпалки. Кусочки риби змащують розтопленим вершковим маслом і смажать протягом 8—10 хв.

Для гарніру до смаженої риби використовують відварну або смажену картоплю, картопляне пюре, розсипчасті каші, 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 до неї подають соус (окремо або підливають його до риби), прикрашають скибочкою лимона.

Риба смажена

Зубатка плямиста — 165 або капітан-риба — 235, або короп — 225, або тріска, мерланг — 155, ставрида океанічна — 237, або окунь морський — 163, борошно пшеничне — 6, олія — 6, маса риби смаженої -- 100, гарнір — 150, соус — 75 або масло вершкове, або маргарин столовий — 7. Вихід— 257/325.

Порціонні куски риби, нарізані під кутом 30 градусів, або дрібну цілу рибу посипати сіллю, перцем і запанірувати в борошні, укласти на добре розігріту сковороду або лист з олією шкірою донизу і смажити з двох боків до утворення добре підсмаженої золотистої кірочки протягом 5—10 хв при температурі 140—160 °С. Довести до готовності у жаровій шафі 5—7 хв при температурі 250 °С, всередині риба має прогрітися до 85—90 °С. Готовність риби визначають за наявністю на її поверхні маленьких повітряних бульбашок.

Перед подаванням на тарілку або порціонне блюдо покласти гарнір із смаженої або відварної

картоплі, або картопляного пюре. Поряд розмістити гарячу смажену рибу, полити розтопленим вершковим маслом. Окремо у соуснику подати соуси томатний або червоний основний, або томатний з овочами, або майонез з корнішонами. Прикрасити гілочками зелені петрушки, лимоном.

Риба смажена з цибулею по-ленінградському

Тріска — 155 або окунь морський — 163, або скумбрія — 209, або судак, або хек сріблястий — 211, або ставрида океанічна — 237, борошно пшеничне — 6, олія — 6, маса риби смаженої -- 100, цибуля, смажена у фритюрі — 35, гарнір— 150. Вихід—288.

Страву готують з судака, тріски, ставриди, скумбрії, морського окуня.

Характерною особливістю страви є спосіб приготування гарніру і велика кількість смаженої цибулі при подаванні.

Картоплю зварити у шкірці, охолодити, обчистити, нарізати кружальцями і підсмажити з обох боків. Ріпчасту цибулю нарізати кільцями, запанірувати у борошні і підсмажити у фритюрі до золотистого кольору. Рибу смажити основним способом, як описано вище.

Перед подаванням на середину порціонної сковороди покласти смажену рибу, навколо — картоплю, смажену кружальцями, зверху на рибу покласти смажену цибулю.

Риба, смажена у фритюрі

Осетер— 199 або судак— 192, або окунь морський— 139, або сом — 211, або капітан-риба — 233, борошно пшеничне — 6, яйця —1/7 шт., сухарі — 15, кулінарний жир — 10, маса риби смаженої -- 100, гарнір — 150, соус — 50 або 75, або масло вершкове, або маргарин -7. Вихід — 300/257.

Підготовлену цілу рибу або порціонні куски для смаження у фритюрі покласти в розігрітий жир до 180 °С і смажити 5—10 хв до утворення на поверхні золотистої кірочки. Потім вийняти, дати стекти жиру, покласти на сковороду і довести до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням на прогріту тарілку або порціонне блюдо покласти смажену картоплю, нарізану брусочками, збоку — рибу, яку полити розтопленим маслом, прикрасити скибочками лимона і зеленню петрушки, підсмаженою у фритюрі. Окремо у соуснику подати гарячий томатний соус або холодний ~ майонез з корнішонами.

Риба, смажена в тісті

Судак— 140 або осетер— 145, або севрюга — 134, кислота лимонна — 0,2, олія — 2, петрушка (зелень) —3, борошно пшеничне — 30, молоко або вода — 30, яйця —3/4 шт., кулінарний жир— 15, маса тіста — 90, маса риби у тісті смаженої — 150, соус — 75 або 50. Вихід — 225/200.

Рибу розібрати на чисте філе, нарізати брусочками 1 —1,5 см завтовшки, 5—6 см завдовжки, посолити, додати перець, дрібно нарізану зелень петрушки, олію, лимонну кислоту, перемішати і поставити на 20—30 хв у холодне місце для маринування.

Кусочки риби після маринування наколоти на кухарську голку, занурити у тісто-кляр, швидко опустити у фритюр і смажити 3—5 хв. Коли риба спливе на поверхню фритюру, її виймають шумівкою і дають стекти жиру.

На кругле блюдо або тарілку покласти різану паперову серветку, на неї гіркою — смажену рибу. Страву прикрасити гілочками петрушки, підсмаженої у фритюрі, скибочками лимона, окремо подати гарячий томатний соус або холодний — майонез з корнішонами (тартар).

Короп фарширований гречаною кашею та грибами

Короп — 134, гриби сушені — 8, цибуля ріпчаста — 10, жир — 3, рис — 7 або гречана крупа — 9, яйця - - 1/4 шт., перець чорний — 0,01, борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату — 115, жир — 7, масло вершкове — 5. Вихід— 105.

Обчищений і промитий короп випотрошити через спинку, для цього вздовж спинного плавника зробити глибокі надрізи до реберних кісток і обережно, щоб не пошкодити шкіру, видалити кістки і нутрощі так, щоб все м'ясо залишилось біля шкіри. Після видалення зябер 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 все ретельно перемішати. Цією масою нафарширувати підготовлену рибу, зашити ниткою, посолити, запанірувати у борошні, підсмажити у розігрітому жирі з обох боків до золотистого кольору. Після цього поставити у жарову шафу і довести до готовності. Після зняття ниток короп розділити на порціонні куски.

Подавати на порціонному страві, помп й маслом і посипати зеленню. На гарнір окремо можна подати припущену маслом моркву.

Січеники рибні українські

Судак— 115 або щука— 120, або Іріска, пікша, сайра — 72, або окунь морський — 87, або філе тріски промислового виготовлення — 64, або філе окуня морського, щуки, судака, сома, сазана, ляща промислового виготовлення -Г>9, шпик—21, яйця—1/5 шт., маса рибної суміші — 80; цибуля ріпчаста -12, яйця — 3/8 шт., маргарин •5, сухарі — 5, часник— 1,5, перець чорний -0,01; маса фаршу — 30, яйця - - /4 шт., хліб пшеничний — 20; маса напівфабрикату— 140, олія—15, масло вершкове — 10. Вихід—120/150/10 з жиром.

Рибне філе і шпик пропустити крізь м'ясорубку, посолити і добре перемішати. Для фаршу ріпчасту цибулю зпасерувати, наприкінці пасерування додати сухарі, з'єднати з січеними яйцями, розтертим часником, заправити сіллю і перцем.

Рибну масу розібрати на кружальця, укласти на них фарш, надати овальної форми, змочити в яйцях, запанірувати у білій сухарній паніровці і підсмажити у напівфритюрі.

Подавати січеники на порціонному страві із складним гарніром, полити вершковим маслом, прикрасити зеленню.

§ 4. РИБА ТУШКОВАНА

Рибу тушкують сирію або попередньо підсмаженою. Для тушкування доцільно використовувати невелику рибу, оскільки в такій риби розм'якшується м'язова і кісткова тканина, а також солону вимочену. У процесі тушкування вимочена риба збагачується різними смаковими речовинами, внаслідок чого поліпшується її смак. Рекомендується також тушкувати морську рибу з різким специфічним запахом і смаком — камбалу, зубатку, тріску, палтус та ін.

Для тушкування використовують цілу рибу або нарізану на порціонні куски кругляки, а також розібрану на філе з шкірою і кістками.

Підготовлену рибу кладуть у сотейник, додають нашатковані моркву, петрушку, цибулю ріпчасту, томатне пюре, оцет, олію, цукор заливають бульйоном і тушкують на слабкому вогні в посуді із закритою кришкою. Для того щоб риба мала особливий аромат і смак, за Ю—15 хв до закінчення тушкування додають спеції і прянощі з розрахунку на порцію — перець горошком — 0,01 г лавровий лист — 0,01, гвоздику — 0,01, корицю — 0,01 г. Тривалість тушкування порціонних кусків становить від 45 до 60 хв, малої риби — від 3 до 4 год. Тушковану рибу подають разом з овочами, з якими її тушували. Втрати маси під час тушкування — 16—18 %..

Риба, тушкована у томаті з овочами

Судак —239 або тріска— 161, або окунь морський — 174, або зубатка плямиста — 185, або сазан — 249, або кабан-риба — 253, або минтай -- 248, або льодяна риба — 260, вода або бульйон — 37, морква — 45, петрушка (корінь) - 8, селера (корінь) — 3, цибуля ріпчаста — 19, томатне пюре — 20, олія — 10, оцет 3 %-й — 5, цукор — 4, гвоздика — 0,01, кориця — 0,01, лавровий лист — 0,01, маса тушованої риби — 100; маса готової риби з тушкованими овочами і соусом — 200, гарнір - 150. Вихід— 350.

Для тушкування у томатному соусі використовують тріску, окуня, сазана, зубатку, минтая, льодяну рибу, хек сріблястий. Моркву, петрушку, селеру нашаткувати соломкою або тоненькими кружальцями, цибулю — кільцями або півкільцями. Рибу розібрати на філе з шкірою і кістками. У сотейник налити олію, томатне пюре, покласти шар нашаткованих овочів, потім двома шарами рибу, чергуючи з нашаткованими овочами, додати сіль, цукор,

оцет, залити бульйоном або водою і тушкувати в посуді із закритою кришкою до готовності. За 5—7 хв до закінчення тушкування додати перець, лавровий лист, гвоздику, корицю. Готовність страви визначають за розм'якшенням кісток риби.

Подавати рибу на тарілці або в баранчику з відварною картоплею, полити соусом з овочами, який утворився в процесі тушкування. На гарнір можна подати картопляне пюре.

Риба, тушкована у сметані

Судак або щука — 188, картопля -240, масло вершкове — 20, сметана -100, перець чорний —0,01. Вихід-300.

I спосіб. Підготовлену рибу нарізати на порціонні куски, посолити і підсмажити з частиною вершкового масла. Картоплю нарізати кружальцями і підсмажити. На порціонну сковороду укласти смажену рибу, навколо — картоплю, посипати перцем, залити сметаною і тушкувати до готовності у жаровій шафі.

II спосіб. Рибу нарізати на порціонні куски, укласти в сотейник, змащений маслом, залити розтопленим маслом, сметаною і тушкувати до готовності.

Подавати тушковану рибу у порціонній сковороді, на малій столовій тарілці, зверху посипати зеленню петрушки.

Риба, тушкована з грибами і томатами

Камбала — 140 або палтус — 145, борошно пшеничне — 6, масло вершкове — 15, цибуля ріпчаста — 12, томати свіжі — 28, гриби свіжі — 60 або сушені — 20, вино біле натуральне — 40, гарнір — 150. Вихід— 325.

Підготовлені порціонні куски камбали або палтуса посолити, запанірувати в борошні, підсмажити, скласти у каструлю з товстим дном, додати пасеровану дрібно нарізану ріпчасту цибулю, нарізані кружальцями томати, свіжі або попередньо зварені сушені гриби, залити бульйоном і тушкувати 20—25 хв. Наприкінці тушкування додати біле натуральне вино.

Перед подаванням у баранчик або на малу столову тарілку покласти картопляне пюре або відварну картоплю, поряд куски тушованої риби і все залити соусом з овочами, в якому тушували рибу; страву посипати подрібненою зеленню

Риба з кисло-солодким соусом

Судак або щука — 140, або короп -152, або лин — 182, або сом — 140, цибуля ріпчаста — 3, петрушка (корінь) - - 2, селера — 2, масло вершкове — 4, борошно пшеничне — 2, томатне пюре — 5, кислота лимонна — 0,05, ізюм — 8, цукор — 1. Вихід — 275 (риба — 75, соус — 50, гарнір-150).

Підготовлену рибу нарізати на порціонні куски, покласти у сотейник, додати нарізану ріпчасту цибулю, моркву, петрушку, посолити, залити рибним бульйоном, приготовленим з плавників і голови коропа, або водою і тушкувати до готовності. Окремо відварити картоплю.

Приготування соусу. Борошно просіяти, злегка зпасерувати на маслі, розвести бульйоном, у якому тушували рибу, додати пасероване на маслі томатне пюре, лимонну кислоту, розмішати, пропарити і процідити. Потім у соус покласти перебраний і промитий ізюм, довести до кипіння і заправити цукром і вершковим маслом.

Перед подаванням короп і картоплю полити кисло-солодким соусом.

Сазан, короп, тріска (не пластовані кусками) фаршировані

Сазан — 183 або короп — 171, або тріска — 124, хліб пшеничний — 4, молоко або вода — 5, цибуля ріпчаста -12, маргарин столовий — 3, яйця-1/10 шт., часник — 0,3, маса напівфабрикату — 125; маса припущеної риби -100, гарнір — 150, соус — 75. Вихід— 325.

Випотрошену рибу нарізати на порціонні куски (кругляки). З кожного куска вирізати м'якоть, не пошкоджуючи шкіри, і залишити хребтову кістку. М'якоть риби пропустити крізь м'ясорубку,

додати віджятий 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 ретельно 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 малу тарілку покласти відварну картоплю, поряд— порціонний кусок риби, прикрасити зеленню, полити соусом

Крученики з судака

Судак— 114, масло топлене 10, пшеничний хліб— 15, яйця— $1/4$ шт , борошно пшеничне — 6, цибуля ріпчаста — 10, томатне пюре— 10, петрушка — 10, морква — 10, перець — 0,02, картопля — 215, масло вершкове — 5. Вихід — 280.

Рибу розібрати на чисте філе, нарізати широкими кусками по 2 шт. на порцію, злегка відбити сікачем. Малі куски риби, що залишилися, посікти ножом або подрібнити на м'ясорубці з додаванням замоченого пшеничного хліба. В масу додати пасеровану дрібно нарізану цибулю, сирі яйця, масло, сіль, перець і добре перемішати.

На підготовлені куски риби покласти фарш, загорнути у вигляді трубочок, запанірувати в борошні і обсмажити на маслі. Потім крученики скласти у сотейник, залити рибним бульйоном, додати злегка зпасерований томат, дрібно нарізані цибулю, моркву, петрушку і тушкувати до готовності.

Подавати крученики з відварною картоплею, полити соусом, який утворився при тушкуванні, посипати зеленню.

§ 5. РИБА ЗАПЕЧЕНА

Для запікання використовують сиру, припущену або смажену рибу. Запікають рибу цілою або розбирають на філе без шкіри і кісток, або на філе з шкірою. Цілими запікають карася, ляща, коропа, в'язя, лина.

Як гарнір для запікання використовують картоплю відварну, смажену, картопляне пюре, картоплю смажену з відварної, тушковану капусту, розсипчасту гречану кашу, відварні макарони. Використовують білий, паровий, молочний, сметанний, томатний соуси середньої консистенції.

Рибу запікають на листах і в порціонних сковородах, раковинах, які змащують жиром і соусом. Рибу і гарнір заливають соусом, посипають тертим сиром, збризкують вершковим маслом. Підготовлену рибу запікають у жаровій шафі при температурі 250-280 °С до утворення на поверхні рум'яної кірочки протягом 15- 20 хв. Втрати маси при запіканні становлять 15- 18 %.

Риба, запечена з картоплею по-російському

Окунь морський — 174 або тріска -161, або судак — 239, або хек-- 254, або осетер — 248, або севрюга-- 232, маса готової риби—100, картопля -206, соус — 125, сир — 5,4 або сухарі — 4, маргарин столовий або масло вершкове — 11. Вихід —350.

Порціонні куски сирової риби, нарізані на філе з шкірою без кісток, або порціонні куски риби з хрящовим скелетом посолити і посипати перцем. Укласти на змащену жиром порціонну сковороду, политу частиною білого соусу, який готують на рибному бульйоні. Навколо розмістити варену картоплю, нарізану скибочками, а на неї -- у вигляді віяла картоплю, нарізану кружальцями так, щоб вона покрила всю рибу. Страву полити рештою соусу, посипати тертим сиром або сухарями, збризкати розтопленим вершковим маслом і запікати у жаровій шафі 15—20 хв до утворення рум'яної добре підсмаженої кірочки. Соус має злегка загуснути, але не підсохнути і не википіти. Після цього рибу вийняти, поставити на плиту і прогріти протягом 3—5 хв до готовності. Подавати у цій самій порціонній сковороді.

Риба, запечена у сметанному соусі з грибами по-московському

Судак — 227 або сом (крім океанічного) — 248, або льодяна риба — 242, або мерлана — 157, або

осетер — 240, або севрюга — 224, борошно пшеничне — 6, гриби білі свіжі — 29 або шампінйони свіжі — 46, цибуля ріпчаста—19, кулінарний жир — 11, маса риби смаженої—100, яйця-1 шт,(гарнір — 150, соус— 125, сир — 5,4, маргарин або масло вершкове — 7, маса напівфабрикату- 413. Вихід—37С Порціонні куски риби підсмажити основним способом. Відварну картоплю нарізати кружальцями і обсмажити, Гриби відварити, нарізати скибочками і обсмажити. Ріпчасту цибулю нарізати соломкою, засерувати і з'єднати з грибами. Яйця відварити, нарізати кружальцями. Зачищений сир подрібнити на тертці. Приготувати сметанний соус. Порціонну сковороду змастити жиром, налити на неї трохи сметанного соусу, потім покласти кусок смаженої риби, а навколо — картоплю. На рибу помістити цибулю з грибами, а якщо риба осетрова, то варені хрящі, зверху — кружальце вареного яйця. Підготовлену страву залити сметанним соусом, посипати сиром, полити розтопленим вершковим маслом або маргарином, запекти у жаровій шафі при температурі 250 °С. Готовність визначають за підрум'яненою поверхнею страви і загустінням соусу. Подавати страву в цій самій порціонній сковороді, посипати зеленню.

Риба, запечена під молочним соусом

Тріска — I 29 або судак— 122, або окунь — 140, маса риби припущеної -80; цибуля ріпчаста— 19, соус-- 100, сир — 5,4, гарнір — 150, масло вершкове або маргарин — 10, маса напівфабрикату — 350. Вихід— 315.

Порціонні куски риби з шкірою без кісток припустити у невеликій кількості води. Макарони відварити і заправити вершковим маслом. Приготувати молочний соус середньої густини. Цибулю ріпчасту після пасерування з'єднати з соусом і довести до кипіння. Сир зачистити і натерти на тертці з маленькими утворами.

Порціонну сковороду змастити жиром і викласти на неї макарони, посередині зробити заглиблення і покласти порційні куски припущеної риби. Страву полити гарячим молочним соусом, посипати сиром, збризкати маслом і запікати у жаровій шафі. На гарнір подати картопляне пюре або картоплю у молоці.

Риба, запечена у сметанному соусі

Зубатка плямиста — 183 або тріска — 157, або судак — 227, або щука -272, або скумбрія — 220, борошно пшеничне.— 6, кулінарний жир— 11, маса риби смаженої -- 100; гарнір — 150, соус — 125, сир — 5,4, маргарин — 7, маса напівфабрикату — 385. Вихід-445.

Цілу або нарізану кругляками рибу посипати сіллю, перцем, запанірувати у борошні і підсмажити основним способом. Для гарніру використовують гречану розсипчасту кашу або картоплю відварну, смажену з вареної, нарізану кружальцями.

Порціонну сковороду змастити жиром, покласти заправлену маслом гречану кашу, посередині зробити заглиблення і помістити рибу. Страву залити сметанним соусом середньої консистенції, посипати тертим сиром, полити розтопленим жиром і запікати у жаровій шафі. Страву можна приготувати із смаженою картоплею, яку слід викласти перед запіканням навколо смаженої риби. Подавати у порціонній сковороді.

Риба, запечена з картоплею і овочами

Судак— 173 або щука— 180, або тріска, пікша, сайра— 108, або морський окунь — 173, або філе: тріски — 97, морського окуня, шуки, судака, сома, сазана, ляща, жереха промислового виготовлення — 88, картопля — 133, капуста білоголова — 80, яблука свіжі -17, оцет 9 %-й — 1, цибуля ріпчаста -12, жир — 20, перець чорний-- 0,01, маргарин — 3, сухарі — 5, яйця -1/8 шт., масло вершкове— 10 або соус білий — 50. Вихід— 210/250.

Філе риби припустити, картоплю зварити і протерти. Капусту нашаткувати, перетерти з сіллю, сік злити, капусту з'єднати з скибочками яблук, збризкати оцтом, підсмажити до готовності і заправити перцем.

На порціонну сковороду, змащену маргарином і посипану сухарями, укласти шар картопляного пюре, на нього смажену капусту, заправлену пасерованою цибулею, потім шар припущеного

рибного філе, нарізаного скибочками, зверху знову шарами капусту і картопляне пюре. Поверхню вирівняти, змастити яйцями і запікати.

Перед подаванням полити вершковим маслом або соусом білим, подавати у тій самій порціонній сковороді.

Карась, запечений під сметанним соусом

Карась — 148, борошно пшеничне -5, перець чорний — 0,01, олія — 8, маса смаженої картоплі— 150; соус - 75, сухарі — 5. Вихід — 275.

Обчищеного і промитого карася посолити, запанірувати у борошні і підсмажити з обох боків. На порціонну сковороду, змащену жиром, покласти смажену рибу, навколо викласти кружальця смаженої картоплі, залити сметанним соусом, посипати сухарями, збризкати вершковим маслом і запікати у жаровій шафі.

Солянка з риби на сковороді

Льодяна риба — 260 або минтай -246, або білуга — 244, або судак — 239, або тріска — 161, або окунь морський -174, або ставрида океанічна-265, маса риби припущеної -- 100; капуста тушкова — 150, огірки солоні -58; капарці — 24, томатне пюре-- 12, цибуля ріпчаста — 10, сир — 3,3 або сухарі — 11, маргарин столовий — 11, маса напівфабрикату — 318, маса готової солянки — 285, плоди мариновані — 36, маслини — 15. Вихід — 320.

Рибу розібрати на філе без шкіри і кісток, з хрящовим скелетом — без хрящів, нарізати на кусочки масою 25—30 г (по 3—4 на порцію) і припустити. Приготувати тушковану капусту. З огірків обчистити шкірку і видалити насіння, нарізати тоненькими скибочками, цибулю — соломкою. З рибних відходів приготувати рибний бульйон і процідити. Цибулю зпасерувати. Підготовлені огірки, капарці, пасеровану цибулю, томатне пюре, спеції припустити у невеликій кількості рибного бульйону протягом 8—10 хв і з'єднати з припущеною рибою.

Порціонну сковороду змастити жиром і покласти на неї половину тушованої капусти, на капусту — припущену рибу з соусом і гарніром Зверху укласти шар тушованої капусти, вирівняти його, посипати тертим сиром, збризкати вершковим маслом і запікати у жаровій шафі протягом 15—20 хв до утворення добре підсмаженої кірочки. Перед подаванням запечену солянку прикрасити маринованими плодами, ягодами, оливками, маслинами, кружальцями карбованого лимона, огірками і зеленню петрушки. Солянку подавати на порціонній сковороді. У солянку з риби з хрящовим скелетом додати відварні хрящі -20 г на порцію.

§ 6. СТРАВИ З КОТЛЕТНОЇ РИБНОЇ МАСИ

Для приготування котлетної маси використовують свіжу або добре вимочену солону рибу, розібрану на філе без шкіри і кісток або філе з шкірою без кісток. З рибної котлетної маси готують котлети, биточки, страви з рибного фаршу (зрази), тільне, рулети, тюфтельки, фрикадельки та інші вироби. Страви з рибної котлетної маси смажать, тушкують і запікають.

Котлети або биточки рибні

Тріска — 89 або мерланг — 90, або сом (крім океанічного) —144, або судак — 135, з напівфабрикатів: тріска -76 або судак — 90, або сом — 80, або макрурус — 76, хліб пшеничний - - 18, молоко або вода — 25, сухарі — 10, маса напівфабрикату— 115; кулінарний жир — 8, маса смажених виробів — 100; гарнір— 150, соус — 75 або маргарин столовий — 7. Вихід — 325/257.

З підготовленої котлетної маси сформувати котлети овально-приплюснутої форми із загостреним кінцем і биточки округло-приплюснутої форми 2—2,5 см завтовшки. Вироби обкачати у сухарях або у білій паніровці, обсмажити з двох боків основним способом до утворення рум'яної кірочки (8—10 хв) і довести до готовності у жаровій шафі протягом 5 хв. Готовність котлет визначають за появою на їхній поверхні світлих повітряних бульбашок.

Подавати на порціонному страві або малій тарілці, збоку покласти гарнір картоплю смажену або відварну, кар топляне пюре, зелений горошок, овочі, припущені в маслі. Перед подаванням гарнір полити маслом. Биточки можна полити соусом томатним, червоним основним, сметанним або

сметанним з цибулею. До котлет можна подавати окремо соус томатний, сметанний або підлити його на тарілку поряд з котлетами.

Тюфтельки рибні

Судак—135 або тріска—89, або льодяна риба — 144, або окунь морський — 98, хліб пшеничний 13, молоко або вода — 20, цибуля ріпчаста — 17, порошко пшеничне — 8, маса напівфабрикату — 118; олія — 8; маса тушкованих тюфтельок — 100; гарнір — 150, соус — 75. Вихід — 325.

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 тушувати до готовності 10—15 хв.

Перед подаванням на підігріту тарілку покласти відварну картоплю, рис або картопляне пюре, поряд — готові тюфтельки. Гарнір полити маслом, тюфтельки — соусом, у якому їх тушували, страву посипати подрібненою зеленню.

Страва з рибного фаршу (зрази у формі півмісяця)(Тільне)

Судак— 135 або сом, або льодяна риба — 144, або щука - 163, або тріска — 89, або окунь морський 98, хліб пшеничний — 18, вода або молоко - 25, маса рибна котлетна — 106; для фаршу: цибуля ріпчаста — 26, кулінарний жир 4, гриби білі свіжі — 17 або шампіньйони свіжі — 18, яйця - $\frac{1}{2}$ шт., сухарі— 1,5, маса фаршу — 28; яйця - - $\frac{1}{2}$ шт., сухарі — 6, маса напівфабрикату— 145, кулінарний жир -12, маса готової страви з рибного фаршу — 120, гарнір — 100, маргарин столовий — 5, соус — 75. Вихід — 300.

Цю страву готують так само, як і зрази з рибної котлетної маси, але надають форми півмісяця. Сформований виріб з рибного фаршу необхідно змочити у льезоні і запанірувати в сухарях, обсмажити у фритюрі протягом 3—4 хв до утворення добре підсмаженої кірочки, вийняти і дати стекти жиру.

Обжарений виріб з рибного фаршу покласти на сковороду і довести до готовності у жаровій шафі при температурі 250 °С протягом 4—5 хв. Готовність визначають за появою на поверхні виробу маленьких повітряних бульбашок.

Перед подаванням на підігріте порціонне блюдо покласти гарнір — прогрітий зелений горошок, заправлений вершковим маслом, смажену картоплю або картопляне пюре, складний гарнір, поряд— виріб з рибного фаршу (2 шт. на порцію), полити розтопленим маргарином, посипати посіченою зеленню. Соус томатний подати окремо у соуснику. Рибні зрази можна приготувати у вигляді цеглинки.

Фрикадельки рибні з томатним соусом

Сом — 144 або щука — 163, або льодяна риба—144, або минтай— 141, хліб пшеничний— 13, молоко або вода — 20, яйця — $\frac{1}{5}$ шт., цибуля ріпчаста — 17, маса напівфабрикату — 118; маса готових фрикадельок— 100, гарнір — 150, соус — 75. Вихід — 325.

У котлетну масу додати дрібно посічену пасеровану ріпчасту цибулю, яйця (у масу з нежирної риби додати маргарин столовий 5—8 г на порцію) 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. Полити соусом томатним, сметанним або сметанним з томатом.

Ковбаски рибні севастопольські

Філе риби — 81, шпик — 20, часник— 2, яйця— $\frac{1}{5}$ шт., сухарі пшеничні — 15, жир для смаження — 15,масло вершкове — 5, майонез — 20, складний гарнір — 150. В и х і д — 270.

Рибу розібрати на чисте філе, пропустити два рази крізь м'ясорубку з додаванням шпику і часнику, заправити сіллю, перцем, перемішати і вибити, сформувати ковбаски, за панірувати у льезоні, сухарях і смажити у напівфритюрі, довести до готовності у жаровій шафі.

Подавати із складним гарніром. Окремо можна подати соус майонез.

Зрази «Хрешатик»

Риба без шкіри і кісток — 70, свинина — 40; для фаршу: масло вершкове -15, яйця--1/2 шт., маса фаршу — 40; борошно пшеничне — 7, хліб — 15, маса напівфабрикату — 157; олія — 15, маса готових зраз— 130, батон — 25, гарнір — 150, свіжі огірки — 30, помідори -30. Вихід — 360.

Чисте філе риби і м'ясо свинини подрібнити на м'ясорубці. В масу додати сіль, перець і перемішати, сформувати коржички 1 см завтовшки, на середину покласти фарш. Краї зраз з'єднати, надати форми кульок, змочити в льезоні, запанірувати у пшеничному хлібі, нарізаному маленькими кубиками. Обсмажити у фритюрі протягом 3—5 хв до утворення добре підсмаженої кірочки, вийняти шумівкою, дати стекти жиру. Зрази укласти на сковороду, поставити у жарову шафу і витримувати 4—5 хв до появи на поверхні виробу маленьких повітряних бульбашок.

Приготування фаршу: яйця відварити і дрібно посікти, з'єднати з розм'якшеним вершковим маслом, сіллю, перцем і дрібно посіченою зеленню.

На порціонне блюдо або тарілку покласти складний гарнір, що складається з 3—4 видів овочів: картоплі смаженої у фритюрі, зеленого горошку, стручків квасолі, цвітної капусти, поряд — крутон з пшеничного хліба, на нього покласти зрази, полити вершковим маслом. Гарнір можна подати в корзиночці (тарталетці). Страву прикрасити гілочками зелені.

Котлета «Бригантіна»

Риба-капітан без шкіри і кісток -138 або риба-капітан вичищена без голови — 78, свинина — 45, борошно пшеничне— 10, масло вершкове— 30, яйця—*4 шт., хліб пшеничний-- 18, перець — 0,05, сіль — 3, маса напівфабрикату— 175; масло для смаження-15, зелень — 7, гарнір — 150. Вихід — 300.

Чисте філе риби і свинину подрібнити на м'ясорубці, заправити сіллю, перцем, перемішати і сформувати кружальця, на середину яких покласти охоложене вершкове масло, сформувати у вигляді котлети по-київському. Потім запанірувати в муці, змочити у льезоні, обкачати у білій паніровці, охолодити, знову змочити у льезоні, обкачати у білій паніровці і до смаження зберігати у холодильній шафі, щоб масло стало твердим.

Підготовлений і витриманий напівфабрикат смажити у фритюрі 5—7 хв до утворення золотистої кірочки. Потім покласти на сковороду і поставити у жарову шафу на 2—3 хв.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти приготовлений з 3—4 видів овочів складний гарнір, поряд на крутоні помістити котлету, прикрасити зеленню петрушки.

§ 7. СТРАВИ З НЕРИБНИХ ПРОДУКТІВ МОРСЬКОГО ПРОМИСЛУ

Для приготування страв використовують краби, креветки, кальмари, морський гребінець, трепанги, мідії, раки морські (лангусти, омари), устриці, пасту Океан.

Нерибні продукти морського промислу готують і варять у міру реалізації.

При варінні нерибних продуктів морського промислу у воду додають спеції з такого розрахунку на порцію: перцю чорного горошком — 0,01, лаврового листа — 0,01. Перед подаванням страви нерибних продуктів морського промислу посипають подрібненою зеленню петрушки, селери або кропу (1—3 г на порцію).

Краби з рисом і соусом

Краби (консерви) — 94, рис припущений— 100, соус —50. Вихід-228,

Краби вивільнити від пергаменту, разом з соком викласти у посуд і довести до кипіння. Перед подаванням на порціонне блюдо покласти припущений рис, зверху — краби. Окремо подати соус томатний з овочами або голландський з вершками.

Креветки з соусом

Креветки сироморожені не розібрані (цілі) —313, м'якоть відварних креветок — 75 або консерви — 94, гарнір -100, соус — 50. Вихід — 225.

Розморожені блоки креветок (2— 3 кг) опустити у киплячу підсолену воду з додаванням спецій і

солі і варити, помішуючи, протягом 5 хв. Готові креветки спливають на поверхню.

Перед подаванням відварні креветки розібрати на м'якоть, відділяючи шийку і знімаючи панцир (великі креветки нарізати на куски), залити бульйоном і довести до кипіння.

Перед подаванням креветок як гарнір можна використати відварну картоплю, відварні овочі з жиром; соус томатний або молочний подати окремо.

Кальмари у томатному або сметанному соусі

Кальмари (філе) - - 154 або кальмар {тушка} -- 199, маса відварних кальмарів — 75; соус — 50, маса кальмарів з соусом — 125, гарнір — 150. В и-х і д -275.

Тушки або філе розморожених кальмарів бланшувати 3—6 хв у гарячій воді з температурою 60—65 °С і видалити шкірку (плівку), промити у воді 2—3 рази, опустити в киплячу підсолену воду (на 1 кг кальмарів беруть 2 л води і 20—40 г солі), варити протягом 5 хв з моменту закипання води. Тривале варіння не рекомендується, оскільки м'ясо стає твердим. Відварні кальмари нарізати соломкою, залити сметаним або томатним соусом і довести до кипіння.

Кальмари подавати з соусом, на гарнір — картоплю відварну або смажену, посипати зеленню.

Для того щоб приготувати страви з кальмарів, їх поєднують з філе риби. Так, для приготування котлет з кальмарів їх слід відварити, з'єднати з нарізаними кусочками філе сирової тріски, пшеничним хлібом, замоченим у молоці або воді, і пропустити два рази крізь м'ясорубку. В утворену масу додати яйця, сіль, перець, ретельно перемішати, сформувати котлети або биточки, запанірувати в сухарях і смажити основним способом.

Перед подаванням на тарілку покласти гарнір з відварної або смаженої картоплі, зеленого горошку, відварних макаронів або рису, збоку — котлети (1—2 шт. на порцію). Полити розтопленим вершковим маслом або маргарином, страву можна доповнити свіжими огірками або томатами і прикрасити зеленню петрушки.

Для приготування страв з мідій використовують оброблені мідії, які відварюють або припускають. Добре промиті мідії покласти в посуд, підлити трохи води, додати подрібнену ріпчасту цибулю, петрушку, селеру, перець горошком, сіль, лимонну кислоту і припускати 30—35 хв. Мідії можна припускати у молоці.

Морський гребінець відварний з соусом

Філе морського гребінця—156, морква — 4, петрушка (корінь) —4, маса відварного філе морського гребінця — 75, гарнір — 150, соус — 50. В и-х і д — 275.

Філе морського гребінця розморозити на повітрі і варити протягом 10—15 хв у киплячій підсоленій воді (15—20 г солі на 1 л води) з додаванням коріння, спецій, солі.

Після варіння охолодити, нарізати упоперек волокон скибочками або брусочками і використовувати для приготування страв.

Перед подаванням філе морського гребінця залити бульйоном, довести до кипіння. Подавати на прогрій тарілці, на гарнір — картоплю відварну або картопляне пюре; соус томатний або сметанний подати окремо.

Для страви Морський гребінець у томатному соусі відварне нарізане кружальцями м'ясо обсушити, запанірувати у борошні, льезоні і сухарях, обсмажити у фритюрі на олії, покласти на порціонну сковороду, залити томатним соусом і проварити протягом 5 хв. Подавати на порціонній сковороді, посипати зеленню.

Трепанги по-далекосхідному

Трепанги сушені — 16 або трепанги вареноморожені — 67, маса набухлих обшпарених трепангів — 50, свинина (корейка, окіст) —43, маргарин столовий — 10; маса смаженої свинини — 25, соус — 50; маса трепангів і свинини з соусом — 125, гарнір — 100. Вихід ~ 225.

Свинину нарізати брусочками і об смажити до готовності, з'єднати з відварними нарізаними брусочками трепангами, заправити сметаним соусом з томатом і цибулею, тушкувати 7—10 хв, наприкінці тушкування можна додати соус Південний. Картоплю нарізати брусочками і обсмажити у фритюрі.

На порціонне блюдо або тарілку покласти смажену картоплю, поряд — трепанги у соусі, страву

посипати посіченою зеленню.

Котлети, биточки з риби і пасти Океан

Тріска — 62 або мерланг — 63, або сом — 100, паста Океан — 21, хліб пшеничний — 18, молоко або вода — 25, яйця - - 1/2о шт., сухарі — 10, маса напівфабрикату — 118, кулінарний жир — 8, гарнір— 150, маргарин столовий — 5 або соус — 75. Вихід — 255/325.

Пасту Океан розморозити на повітрі при температурі 18—20 °С протягом 2—6 год у міру використання. Повторне заморожування пасти не допускається.

Чисте філе нарізати на куски, пропустити крізь м'ясорубку. З'єднати із замоченим у молоці черствим пшеничним хлібом, розмороженою пастою Океан, повторно пропустити крізь м'ясорубку. Додати яйця, сіль, перець і добре перемішати. Сформувати котлети або биточки, запанірувати у сухарях і підсмажити з двох боків протягом 8— 10 хв, потім довести до готовності у жаровій шафі.

Подавати по 2 шт. на порцію з відварною смаженою картоплею або гречаною кашею. Котлети, биточки полити жиром; соус томатний, сметанний або сметанний з цибулею подати окремо.

Рулет з риби з фаршем з пасти Океан

Тріска —82 або щука (крім морської — 150, або окунь морський - 91, або мерланг-83, молоко або вода-хліб пшеничний -18, рибна котлетна маса - 100, фарш з пасти Океан -30; маса напівфабрикату-130 (кулінарний жир -4, сухарі - 3; маса готового рулету-105, гарнір - 150, соус - 75. Вихід — 330. Підготовлену котлетну масу розкласти на мокру полотняну серветку 1,5—2 см завтовшки, на середину покласти фарш, з'єднати краї маси так, щоб один край котлетної маси накривав другий утворюючи суцільний шов. Сформований рулет перекласти на змащений жиром лист швом донизу, поверхню рулету вирівняти, посипати сухарями, збризкати жиром, зробити проколи у двох-трьох місцях і запікати у жаровій шафі при температурі 25 280 °С протягом 25—30 хв.

Для фаршу розморожену пасту Океан викласти шаром 2-3 см, додати гарячу воду (5-10 % маси пасти) і, періодично помішуючи, припускати протягом 10 хв. Припущену пасту охолодити, подрібнити на м'ясорубці і з'єднати з дрібно нарізаною пасерованою ріпчастою цибулею, звареними круто січеними яйцями, білим соусом, заправити сіллю, перцем і перемішати.

Перед подаванням рулет нарізати на порції, на гарнір використати гречану кашу розсипчасту або рис відварний, картоплю відварну, смажену, підлити соус томатний або сметанний.

Раки відварні

Раки — 10 шт., морква — 15, кріп -19 петрушка (корінь) --19, естрагон (зелень) -14, сіль-30, перець чорний горошком -0,1, лавровий лист-0,1. Вихід— 10 шт.

Живих раків промивають у холодній воді до повного видалення з поверхні забруднень. Варити їх слід у воді або пиві, хлібному квасі з додаванням солі і спецій. Підготовлених до варіння раків покласти в киплячу підсолену воду, в яку додати перець чорний горошком, лавровий лист, дрібно нарізані моркву, петрушку, кріп, естрагон і варити 10—15 хв у посуді із закритою кришкою. Потім посуд поставити на край плити, залишити його там на 10—15 хв, щоб раки набули приємного аромату. Використовують їх як закуску, а також для оформлення рибних страв, салатів, холодних закусок.

§ 8. ВИМОГИ ДО ЯКОСТІ РИБНИХ СТРАВ

Відварну рибу подають одним порціонним куском, укладають шкірою догори. Риба проварена, повністю зберегла свою форму. Смак — у міру солоний, властивий певному виду риби, з ароматом спецій і прянощів, цибулі. Не допускається присмак «загару» і жиру, що окислився. Колір — від білого до світло-сірого. Консистенція м'яка. Соуси подають окремо або поливають ними рибу.

Припущену рибу з кістковим скелетом подають порціонними кусками без кісток, з шкірою або без неї, рибу з хрящовим скелетом — без хрящів і шкіри, малу — цілою.

На поверхні риби допускаються згустки зсілого білка, тому для поліпшення зовнішнього вигляду

страви рибу поливають соусом, прикрашають лимоном, грибами, раковою шийкою або крабами. Гарнір розміщують поряд з рибою або подають окремо. Смак ніжний, трохи кислуватий, консистенція м'яка.

Смажену рибу подають одним куском з шкірою і кістками, з шкірою без кісток, розібрану на філе, малу рибу -цілою, з хрящовим скелетом — без хрящів, з шкірою або без неї. Риба повинна зберегти форму, мати рівномірно добре підсмажену кірочку від золотистого до світло-коричневого кольору, без відставання панірування у риби фрі. Не допускаються вироби, які підгоріли, пересохли. Смак страв— специфічний, без стороннього присмаку, із запахом риби і жиру. Консистенція м'яка, соковита, поверхнева кірочка злегка хрумка (для риби фрі), але не засохла.

Риба у тісті — добре підсмажена, соковита. Колір світло-золотистий, на розрізі—білий або з кремовим відтінком, консистенція пухка, оболонка у смаженої риби пориста.

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 допускаються риба і гарнір, які пригоріли.

Страви з рибної котлетної маси повинні зберегти форму, як правило, вони запаніровані і покриті тоненьким шаром сухарів або борошна (тюфтельки). Поверхня смажених виробів з рум'яною кірочкою. Колір на розрізі — від білого до сірого, вироби соковиті, пухкі, без присмаку кислого хліба. Подають вироби на тарілці, гарнір кладуть поряд, соусом поливають тільки биточки і тюфтельки, до інших виробів соус підливають збоку.

Відварну і припущену рибу до подавання зберігають на марміті у бульйоні при температурі 60—70 °С не більш як 30 хв, смажену — на плиті або марміті не більш як 2-3 год, після чого її охолоджують до 6-8 °С і зберігають при тій самій температурі до 12 год. Перед подаванням рибу прогрівають у жаровій шафі при температурі 90 °С або на плит/ основним способом, після чого реалізують протягом 1 год. Страви з риби фрі і запечені готують у міру попиту.

Тема №11

Лекція №31-32

Страви з яєць та сиру. Т 11

1. СТРАВИ З ЯЄЦЬ. ВАРІННЯ ЯЄЦЬ

У громадському харчуванні використовують курячі яйця, меланж і яечний порошок. Найбільш цінними для харчування є дієтичні і свіжі яйця. Гусячі і качині яйця в підприємствах громадського харчування не використовуються.

Якість яєць перед кулінарною обробкою перевіряють на овоскопі, промиваючи в теплій воді з 12%-м вмістом питної соди і 1%-м вмістом хлораміну й ополоскують водою, оскільки їхня шкаралупа може бути джерелом бактеріологічного забруднення. Маса столових кулінарних яєць I категорії має становити не менш як 48 г, II — не менш як 43 г. Відходи на шкаралупу, стек і втрати -12,6 %. Виходячи з цього, маса сирих і варених яєць (без шкаралупи) за збірником рецептур становить 40 г.

Меланж — це заморожена суміш яєчних білків і жовтків, профільтрованих, змішаних і упакованих у жерстяні банки. Банки з меланжем обмивають і розморожують у воді з температурою не вище за 50 °С, потім їх обтирають, розкривають, меланж проціджують і негайно використовують для страв, що не потребують відокремлення жовтка і білка. З меланжу готують омлети, драчену, яєчну кашку і вироби з тіста. Щоб замінити 1 яйце потрібно взяти до 40 г меланжу (1 : 1).

Яєчний порошок — це висушена суміш білків і жовтків. Щоб замінити 1 яйце масою 40 г, беруть 11—12 г яєчного порошку (1 : 0,28). Перед використанням яєчний порошок просіюють крізь сито і розводять теплою водою або молоком (на 1 кг порошку беруть 3,5 л води), розмішують дерев'яною лопаткою і витримують 30 хв для набухання, потім відразу використовують для тих самих страв, що і меланж. Зберігати розведений яєчний порошок не можна.

Яєчний білок містить 11—12 % білкових речовин, жовток—15—16 %. При температурі 50—55 °С з'являються перші ознаки денатурації — часткове помутніння: при 55—60 °С каламутним стає весь білок, при 60—65 °С білок помітно загусає, при 65—70 °С він перетворюється у ніжну

рухливу масу, при 75—85 °С вона гірше зберігає форму, а при подальшому нагріванні утворені драгли поступово тверднуть.

На відміну від білків м'яса і риби білок яєць при нагріванні не виділяє воду. Денатурація жовтка і його суміші відбувається при температурі 70 °С. Подальше нагрівання збільшує міцність білкової системи, що особливо помітно при температурі 80—85 °С, при температурі 95—100 °С його міцність змінюється незначно. Ці властивості необхідно враховувати при варінні яєць. Для приготування омлету і яєчної кашки, коли до яєць додають молоко або воду, цукор, сіль, температура, при якій відбувається денатурація білків, підвищується і маса залишається ніжною. Завдяки ньому вона легше засвоюється організмом, ніж білок яйця, звареного накруто. За способом теплової обробки страви яєць поділяють на відварні, смажені і запечені.

Яйця варять некруто, «в мішечок» або круто, у шкаралупі і без неї. Для варіння яєць використовують яйцеварки, наплитні казани, каструлі, сотейники, казани із спеціальними сітчастими втулками. За допомогою їх яйця зручно занурювати і виймати з води.

Яйця некруті варять у киплячій підголеній воді 3—3,5 хв з моменту закипання води. Готові яйця виймають шумівкою і промивають у холодній воді. Яйце, зварене некруто, містить напіврідкий білок і рідкий жовток, тому обчистити його не можна — воно не зберігає форму. Подають яйця гарячими звичайно 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 «в мішечок» варять так само, але протягом 4,5—5 хв, потім промивають холодною водою. Подають у шкаралупі або обережно обчищають її, опустивши яйце у холодну воду. В яйцях, варених «в мішечок», білок повинен мати консистенцію ніжних драглів і напіврідкий жовток. Обчищене від шкаралупи яйце зберігає форму, але трохи деформується під дією власної маси, їх також подають необчищеними у пашотницях. Обчищають яйця для прозорого бульйону, шпинату з яйцем і грінками, яєць на грінках під соусом. Яйця у шкаралупі зварені некруто і «в мішечок», подають тільки гарячими.

Яйця круті варять 8—10 хв у киплячій підсоленій воді, щоб запобігти витіканню яєць при наявності тріщин на шкаралупі. В яйцях, зварених - круто, білок і жовток повністю загусають.

Готові яйця швидко охолоджують у холодній воді, щоб легше було обчищати шкаралупу. Не слід подовжувати строк варіння яєць, оскільки вони стають твердими, тугими і важче засвоюються організмом. У звареному неохолодженому яйці можливе потемніння поверхні жовтка внаслідок утворення сірчистого заліза з сірководню білка і заліза жовтка. Швидке охолодження яйця у холодній воді перешкоджає сполученню сірководню із залізом і жовток не темнішає. Яйця використовуються обчищеними для холодних закусок, супів, соусів. Для варіння яєць без шкаралупи у воду додають оцет, сіль (50 г оцту і 10 г солі на 1 л води), доводять до кипіння, розмішують воду, щоб посередині утворилась воронка, в яку випускають яйця без шкаралупи. Варять при слабкому кипінні 3—3,5 хв, потім виймають шумівкою і ножом вирівнюють білкові торочки, що розплилися по краях. Відходи при цьому становлять 7 % маси вареного яйця. Форма яйця, звареного без шкаралупи, приплюснута, білок густий з нерівною поверхнею, жовток— напіврідкий, повинен бути всередині білка. Яйця, зварені без шкаралупи, використовують холодними і гарячими. Подають на грінках з пшеничного хліба під соусом або з гарячими м'ясними стравами.

Яйця з шинкою на грінках

Яйця — 2 шт., шинка варена — 23 або окіст копчено-варений, або варений (з шкуркою і кістками) — 29, хліб пшеничний— 30, маргарин столовий— 10, соус — 75. Вихід — 185.

На підсмажені грінки з пшеничного хліба покласти кусочок обсмаженої шинки, зверху — яйця, зварені «в мішечок» без шкаралупи. Соус червоний з естрагоном або томатний подають окремо. Страву перед подаванням прикрашають листками естрагону (3 г).

Яєчна кашка

Яйця — 2 шт., або меланж — 80, молоко — 40, масло вершкове — 5, маса готової кашки — 105,

грінки — 35 або сир — 16,5. Вихід — 140/120.

Яйця або меланж розвести молоком або водою, додати сіль, суміш розмішати, додати кусочки вершкового масла і проварити на водяній бані, безперервно розмішуючи, до консистенції напіврідкої каші. Готову кашу зберігають на марміті при температурі 60°C не більш як 15 хв.

Подавати у порціонних сковородах або підігрітих тарілках, виклавши гіркою, навколо покласти підсмажені грінки з пшеничного хліба або посипати тертим сиром (10 г). Ячну кашку можна подавати з додатковим гарніром у вигляді обсмажених м'ясних продуктів (сосисок, шинки, нирок). 40 г або з грибами, зеленим горошком, відварної цвітної капусти 50 г.

§ 2. СМАЖЕНІ І ЗАПЕЧЕНІ ЯЄЧНІ СТРАВИ

До смажених яєчних страв відносять яєчню й омлет. Ці страви смажать на чавунних порціонних сковородах, листах або використовують спеціальні сковороди із заглибленням для жовтка при температурі 140—160 °С. Яйця можна смажити у фритюрі при температурі 180 °С по 2—3 шт. на порцію.

При виготовленні цих страв дуже важливо додержувати теплового режиму, щоб білок надміру не тужавів.

Яєчня натуральна

Яйця — 3 шт., маргарин або вершкове масло — 10. Вихід — 114.

На добре розігріту порціонну сковороду з вершковим маслом обережно випустити підготовлені яйця, це порушуючи цілісності жовтка, посипати сіллю (на 1 яйце 0,25 г солі) і смажити 3—5 хв. Жовток повинен залишатися на піврідким. Сіль використовують дрібно

* посипають нею тільки білок, оскільки ш) жовтку від солі залишаються світлі плями. Частину солі можна додати у жир

* щоб білок не набухав. Жовток при смаженні можна посипати перцем.

Подають яєчню у порціонній сковороді, яку ставлять на закусочну тарілку з паперовою серветкою, іноді перекладають у тарілку, поливають вершковим маслом, посипають 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 цибулею

Яйця — 2 шт., маргарин столовий — 10, цибуля ріпчаста — 17, маргарин столовий — 2, маса пасерованої ріпчастої цибулі — 7 або зелена цибуля -7. В й х і д — 85.

Дрібно нарізану ріпчасту цибулю зпасерувати, випустити на неї яйця і смажити яєчню, як звичайно. Для приготування яєчні із зеленою цибулею її слід підсмажити, як натуральну, але наприкінці смаження посипати дрібно нарізаною зеленою цибулею.

Яєчню можна приготувати з різними гарнірами — шпиком, картоплею або баклажанами, овочами або грибами, цибулею, сиром, ковбасою, шинкою, сосисками, сардельками, грудинкою, житнім хлібом, зеленим горошком, томатами. Для приготування гарнірів шпик нарізати скибочками або кубиками і обсмажити; сиру або варену картоплю або баклажани нарізати скибочками, томати — кружальцями і смажити. Квасоллю відварити, зелений горошок прогріти у відварі, процідити, потім заправити маслом. М'ясні продукти нарізати кубиками, скибочками, соломкою або кружальцями (сосиски і ковбасу) і обсмажити на порціонній сковороді основним способом. Житній хліб нарізати кубиками або І скибочками і підсмажити. Зелену цибулю дрібно нашаткувати і обсмажити.

На порціонну сковороду покласти І обсмажений гарнір, на нього вилити сирі яйця, посолити і смажити до готовності.

Подавати у порціонній сковороді, в якій готували страву і полити вершковим маслом.

Яєчня з сиром

Яйця — 2 шт., сир — 16,5, жир — 10. Вихід — 90.

Підготовлені яйця випустити на гарячу порціонну сковороду з жиром, посипати тертим сиром і смажити 4 хв у жаровій шафі. Подавати на порціонній сковороді.

Яєчня з м'ясними продуктами

Яйця — 2 шт., маргарин столовий — 10, шинка варена або ковбаса варена, або сосиски — 34, маргарин — 3, маса обсмажених продуктів — 3. Вихід — 105.

М'ясні продукти нарізати скибочками або кружальцями і обсмажити на порціонній сковороді з маслом 2—3 хв, потім випустити яйця і досмажити до готовності. Подавати на порціонній 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, мішані з гарніром, фаршировані гарніром. Омлети, приготовлені з додаванням овочів, свіжої зелені, молочних або м'ясних продуктів називають мішаними. Омлети, в які наприкінці смаження кладуть підготовлені як начинку продукти, називають фаршированими. Готують омлети з 2—3 яєць. Перед подаванням омлети кладуть на овальне мельхіорове блюдо, поливають маслом і посипають посіченою зеленню.

Підготовлені яєчні продукти з'єднують з молоком і сіллю добре розмішують, злегка збиваючи до утворення на поверхні піни. У підготовлену масу можна додати трохи розтопленого масла. На одне яйце використовують 0,5 г солі і 15 г молока.

Омлет натуральний

Яйця — 2 шт. або меланж — 80, молоко або вода — 30, маса омлетної маси — 110, маргарин столовий — 5, маса готового омлету — 105, маргарин столовий або масло вершкове — 5. Вихід — 110.

Омлет смажать на чавунній сковороді з товстим дном, яку добре розігрівають з вершковим маслом, швидко виливають підготовлену омлетну масу і смажать. Як тільки маса почне загусати, краї її загинають з двох боків до середини, надаючи омлету форми довгастого пиріжка. Коли нижня частина його підсмажиться, омлет перекладають на розігріте блюдо швом донизу.

Перед подаванням омлет полити маслом, можна посипати зеленню. Натуральний омлет готують і на парі. Для цього яєчну масу виливають у кроншель, змащений маслом, і доводять до готовності на водяній бані.

В разі масового приготування натуральні омлети смажать у жаровій шафі при температурі 180—200 °С. Омлетну масу збити і вилити на лист шаром 2,5—3 см, змащений маслом, поставити у жарову шафу і запікати до повного загусання маси і появи на поверхні злегка підрум'яненої кірочки протягом 8—10 хв.

Готовий омлет нарізати на порціонні куски квадратної або трикутної форми.

Подавати на тарілках, полити вершковим маслом.

Мішаний омлет смажать так само, як омлет натуральний, але попередньо змішують яєчну масу із шпиком, нарізаним дрібними кубиками і обсмаженим (омлет із шпиком), пасерованою ріпчастою або зеленою цибулею (омлет з цибулею), тертим сиром (омлет з сиром).

Омлет з сиром

Омлетна суміш — 110, сир — 16,5, маргарин столовий — 5, маса готового омлету — 115, маргарин столовий або масло вершкове — 5. Вихід — 120.

У підготовлену омлетну масу додати натертий сир, перемішати, підсмажити і подавати, як омлет натуральний.

Фарширований омлет готують з овочевими, м'ясними або солодкими гарнірами.

Омлет, фарширований овочами або грибами

Омлетна суміш — 110, маргарин столовий — 5, квасоля овочева свіжа — 38 або горошок зелений

консервованій -46, або спаржа свіжа — 47, соус— 10 або кабачки свіжі — 58, або баклажани свіжі — 47, або гриби білі свіжі — 61, сметана — 5, масло вершкове — 3, маса фаршу — 35; маса готового фаршированого омлету— 125, маргарин столовий або масло вершкове — 5. Вихід-130.

Омлетну масу вилити на гарячу сковороду і смажити, коли маса загусне, на середину її покласти фарш і закрити його з обох боків, надаючи омлету форми довгастого пиріжка. Перед подаванням покласти на підігріту тарілку швом донизу, полити розтопленим маслом.

Для приготування фаршу використовують відварну квасолю і спаржу, зелений горошок, кубики або брусочки підсмажених кабачків, нарізані часточками гриби, заправлені молочним або сметаним соусом. Омлет можна фарширувати м'ясопродуктами.

Для цього варені шинку, ковбасу, сосиски, свинячі або телячі нирки, печінку птиці . нарізати дрібними кубиками або соломкою, обсмажити, з'єднати з соусом червоним, томатним або сметаним з цибулею і довести до кипіння. Гарніри для фарширування можуть складатися з одного виду продуктів або з поєднання декількох.

Омлет, фарширований варенням

Яйця — 2 шт., вершки або молоко — 30, масло вершкове — 10, цукор -5, варення ягідне (без кісточок), джем або конфітур — 25, кардамон — 0,01 або цедра лимонна — 0,1; маса готового омлету— 13, цукрова пудра — 15.. Вихід — 145.

В омлетну масу додати терту лимонну цедру або кардамон, розтертий з цукром, смажити як омлет натуральний. Коли маса загусне, на середину її покласти фарш (ягоди з варення без кісточок і сиропу або конфітур, джем), закрити з двох боків, надаючи омлету форми довгастого пиріжка. Перед подаванням посипати цукровою пудрою і припекти розпеченим прутиком, наносячи малюнок у вигляді сітки.

До запечених яєчних страв відносять омлет запечений, драчену, яйця, запечені під молочним соусом

Омлет із смаженою картоплею (запечений)

Яйця — 3 шт., молоко — 45, картопля — 100, маргарин столовий — 10; маса готового омлету — 200, маргарин столовий або масло вершкове — 5. Вихід — 205.

Сиру картоплю нарізати часточками або кубиками, обсмажити основним способом, залити омлетною масою і запікати на листі у жаровій шафі до готовності Нарізати на порціонні куски по одній на порцію, перед подаванням полити топленим маслом.

Драчена

Яйця — 2 шт.. молоко — 25, борошно пшеничне — 6, сметана — 10, маргарин столовий — 5. Вихід — 100.

Для драчени суміш приготувати так само, як для омлету натурального, додані підсушене пшеничне борошно і сметану, яка надає страві пухкості. Масу добре вимішати віничком і процідити. Лист або порціонну сковороду змастити маргарином і вилити масу шаром не як 1 см.

Драчену запікати у жаровій шафі до появи на поверхні злегка рум'яної кірочки.

Драчену запікають безпосередньо перед подаванням, оскільки навіть в разі нетривалого зберігання вона втрачає пухкість, черствішає і стає несмачною. Драчену краще готувати на порціонних сковородах. Подаючи на стіл, полити маслом.

Яйця, запечені під молочним соусом

Яйця — 2 шт., хліб пшеничний — 20, масло вершкове — 5, соус — 100, сир -»»,5; маса запечених яєць— 170, масло вершкове — 5. Вихід — 175.

З пшеничного зачищеного від скорінок хліба нарізати грінки (крутони) із заглибленням і обсмажити на вершковому маслі. На порціонну сковороду, змащену маслом, покласти грінки, на кожну і них — по одному яйцю, звареному «в мішечок», потім залити молочним соусом середньої

густини, посипати тертим сиром, збризкати маслом і запікати у жаровій шафі до появи підрум'яненої кірочки. Подавати у порціонній сковороді, полити маслом.

§ 3. ПРИГОТУВАННЯ ХОЛОДНИХ СТРАВ ІЗ СИРУ

Сир — цінний продукт харчування. До складу його входять органічні (молочні) кислоти, мінеральні речовини, зокрема солі фосфору і кальцію, вітаміни А, Е, групи В та ін., 10—18 % легкозасвоюваного білка, 18 % жиру.

Білки сиру повноцінні, містять усі незамінні амінокислоти, сприятливо впливають на жировий обмін.

Завдяки лікувальним властивостям білків, які входять до складу сиру, а також високому вмісту мінеральних речовин страви з сиру рекомендується використовувати у дитячому і дієтичному харчуванні, при захворюваннях печінки, нирок, шлунка, атеросклерозу.

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 засвоєння їх. Щоб компенсувати цей недолік, сир перед використанням ретельно розтирають або пропускають крізь протиральну машинку, втрати становлять 2 % маси.

Якщо сир містить багато вологи, то його загортають у чисту тканину і віджимають під пресом. Для приготування холодних страв можна використовувати тільки сир з пастеризованого молока.

Сир з молоком, вершками, сметаною, цукром або сметаною і цукром

Сир — 153, молоко — 211 або вершки — 50, або сметана — 30, або цукор — 25, або сметана — 30 і цукор — 15. Вихід — 350/200/180/175.

Сир покласти на тарілку або салатник, залити кип'яченим охолодженим молоком або вершками і посипати цукром або цукровою пудрою. Молоко і вершки до сиру подають також у молочнику, цукор — на розетці.

Якщо подають із сметаною, сир викладають у салатник або 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 свіжими дрібно нарізаними листками салату або дрібно посіченою зеленню петрушки і сметаною.

Готувати сирну масу, згідно з санітарними правилами, в підприємствах громадського харчування забороняється. Тому підприємства використовують сирну масу (солонку або солодку), яку виробляє промисловість. У неї додають різні смакові й ароматичні речовини: ізюм, цукати, мед, порошок какао, горіхи, вершкове масло, ванілін, а також сіль, кмін, томат, перець.

Сирна маса із сметаною

Сирна маса солодка або солонка — 102, сметана — 25. Вихід — 125.

Готову сирну масу покласти в глибокий посуд гіркою, зробити в ній заглиблення, в яке вилити сметану. Якщо використовують солонку масу, можна додати кмін.

Сирна маса з горіхами

Сирна маса солодка з наповнювачами — 100, мигдаль — 9 або горіхи волоські — 11, сметана — 20. Вихід — 125.

Волоські горіхи або солодкий мигдаль, обчищені від шкаралупи, обшпарити окропом, обчистити від шкірки і подрібнити. Мигдаль підсмажити до світло-коричневого кольору (його можна замінити арахісом). Волоські горіхи підсмажувати не рекомендується. Готову сирну масу викласти у порціонний посуд гіркою, покрити тоненьким шаром густої сметани і посипати горіхами. Оформити мандаринами або апельсинами, нарізаними кружальцями разом з шкіркою (10 г на

порцію).

Сирна маса з варенням

Сирна маса солодка— 102, варення фруктове або ягідне без кісточок — 25. Вихід— 125.

Масу викласти у посуд гіркою, зробити в ній заглиблення, яке заповнити варенням, зверху посипати подрібненими горіхами. Масу оформити збитими з цукровою пудрою вершками (30г), випущеними з кондитерського мішка.

§ 4. ГАРЯЧІ СТРАВИ З СИРУ

Страви з сиру за способом теплової обробки поділяють на відварні, смажені і запечені.

Відварні страви

До відварних страв з сиру належать вареники і пудинги.

Вареники з сиром

Тісто для вареників: борошно пшеничне— 695, яйця— Р/з шт., молоко або вода — 270, сіль — 12. Вихід — 1000.

Вареники з сирним фаршем: тісто для вареників — 82, фарш — 103. Маса сирих вареників — 185, варених — 200,

масло вершкове — 10 або сметана — 25, або масло вершкове — 5, або сметана -25. Вихід— 210/225/225.

Приготування вареників складається таких процесів: приготування тіста, підготовки фаршу, формування вареників, витримання напівфабрикатів і варіння.

Приготування тіста: просіяне борошно насипати на стіл або в широкий посуд (1 —1,5 % залишити для підсипання борошном стола при формуванні), у порошок зробити заглиблення у вигляді воронки, влити в неї суміш молока з яйцями, сіллю, цукром, замісити тісто до однорідної маси і утворення щільної пружної грудки. Тісто накрити марлею і залишити на 40 хв для набухання клейковини і набуття більшої еластичності.

Приготування фаршу: сир протерти, додати борошно, сіль, цукор, яйця, масу добре перемішати і сформувати з неї невеликі кульки.

Готове тісто розкачати 1 —1,5 мм завтовшки у вигляді смужки 40—50 мм завширшки, змастити сирими яйцями ;або льезоном, залишаючи з країв 4 см. На тісто покласти кульки сирного фаршу на відстані 4 см одна від одної. Піднявши край змащеної смужки тіста, накрити ним фарш, навколо кожної кульки верхній шар тіста притиснути до нижнього і вирізати вареники металевою виїмкою. Обрізки тіста з'єднати і вдруге розкачати. Розкачане тісто можна відразу нарізати невеликими кусочками або за допомогою круглої виїмки. На них покласти фарш і защипати 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 —6 °С.

Вареники кладуть у киплячу підсолону воду (на 1 кг вареників 4 л води)

невеликими порціями. Варити доти, поки вареники не спливають на поверхню, протягом 5—7 хв при слабкому кипінні. Готові вареники виймають шумівкою, кладуть у посуд з розтопленим вершковим маслом і злегка струшують.

Подавати у підігрітому посуді, полити розтопленим маслом. Сметану можна подати окремо у сметаннику або соуснику.

Вареники, запечені у сметані

Борошно — 56, яйця - - 1/4 шт., дріжджі — 2, цукор — 2, вода — 24. Маса тіста — 80, сир — 70, яйця - -1/5 шт., цукор — 5, маса фаршу — 80, маса напівфабрикату— 160; маса варених вареників — 180, масло вершкове — 5, сир — 51, яйця - - 1/8 шт., сметана —25, цукор — 5. Вихід — 250.

У теплій воді при температура 30—35 °С розчинити дріжджі, сіль, цукор і всипати просіяне борошно. Тісто замісити до однорідної маси. Поставити у тепле місце - для бродіння на 2—3 год.

Готове тісто розкачати 1,5—2 мм завтовшки у вигляді прямокутника і розрізати на квадрати

розміром 7X7 см.

Сир - протерти, заправити яйцями, цукром і сіллю Підготовлений фарш розкласти на середину квадратів, кінці листа щільно з'єднати надати форми трикутників і залишити Для вистоювання на 7—10 хв. Вареники відварити у киплячій підсоленій воді, вийняти шумівкою, обсушити, змастити маслом, укласти у порціонні горшечки, полити сумішшю, приготовленою з вершкового масла, сирих яєць, сиру, сметани, цукру, і запікати у жаровій шафі.

подавати вареники у горшечках.

Вареники лінівi

Напівфабрикат: сир — 837, борошно пшеничне— 115, .яйця—1 1/2 шт., цукор _ 60, сіль — 8. Вихід— 1000.

Вареники лінівi відварні: вареники лінівi напівфабрикат -- 190. Маса варених вареників — 200, маргарин столовий або масло вершкове — 10, або сметана — 25, або цукор — 20. Вихід-210/225/220.

У протертий сир додати борошно, сіль, цукор, яйця і перемішати до ут^ ворення однорідної маси. Потім розкачати шаром 10—12 мм завтовшки, розрізати на смужки 2—2,5 см завширшки, які нарізати на кусочки у вигляді прямокутників або ромбиків. Можна сформувати у вигляді валика і нарізати упоперек на кружальця діаметром до 15 мм. До варіння зберігати, як вареники з сиром. Відварити у киплячій підсоленій воді 4—5 хв. Вареники, що спливли, обережно вийняти, покласти у посуд з розтопленим маслом, струсити.

подавати у круглomu баранчику з кришкою з вершковим маслом, сметаною або цукром. В разі приготування вареників у великій кількості не слід у масу класти цукор, оскільки вона розріджуватиметься під час теплової обробки внаслідок плавлення цукру. В цьому разі цукор подають окремо.

Пудинг з сиру (зварений на парі)

Сир — 152, крупа манна — 15, цукор — 20, яйця - 1 1/2 шт., виноград сушений (ізіюм) — 20,4, ванілін — 0,02, масло вершкове — 5, маса напівфабрикату — 222, маса готового пудингу -200, сметана — 30 або варення — 30, або соус — 75. Вихід — 230/275.

Сир протерти, ізюм перебрати, промити. Горіхи обчистити і дрібно посікти. Білки сирих яєць відокремити від жовтків і збити до пухкої стійкої піни.

Сир з'єднати з манною крупою, жовтками, розтертими з цукром, ізюмом, додати ванілін (попередньо розведений у гарячій воді — на 1 г ваніліну 50 г води). Масу добре розмішати, після чого ввести збиті білки. Потім масу знову обережно перемішати, щоб не осіли білки, розкласти у форми, змащені вершковим маслом на 3/4 об'єму, поверхню вирівняти, посипати сухарями і поставити у водяний або паровий марміті для варіння. Варити 20—30 хв. Готовність страви визначають проколюванням дерев'яною скалкою — на ній не повинно бути залишків маси.

Готовий пудинг трохи охолодити і вийняти з форми, нарізати на порціонні кусочки, подавати із сметаною, варенням або солодким фруктовим соусом. Замість манної крупи можна використати готову манну кашу, зварену на молоці.

Смажені страви

До них належать сирники і млинчики з сиром. Сирники готують з сиру або з додаванням овочів (картоплі, моркви

Сирники

Сир — 152, борошно пшеничне — 20, яйця - 1/8 шт., маса напівфабрикату -170, маргарин столовий — 5, маса готових сирників — 150, сметана або варення — 20, масло вершкове — 5, або цукор — 10, або сметана — 20, або соус — 75. В и х і д — 170/155/180/225.

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 якщо сир з підвищеною вологістю або кислотністю. У протертий сир додати 2/3 борошна, яйця, сіль, цукор,

ванілін (0,02 г на порцію, попередньо розчинити у гарячій воді). Масу добре перемішати і сформувати у вигляді биточків 1,5 см завтовшки, запанірувати у борошні, підсмажити основним способом з обох боків. Довести до готовності у жаровій шафі 5—7 хв.

Подавати сирники по 2—3 шт. на порцію на підігрітих малих столових тарілках з цукром, варенням або сметаною. Молочний солодкий соус або сметаний, або сметану подати окремо або підлити поряд з сирниками.

Сирники з сиру і картоплі

Сир— 121, картопля— 113, маса пареної протертої картоплі — 79, яйця - 1/5 шт., борошно пшеничне —25; маса напівфабрикату — 227, кулінарний жир — 5, маса готових сирників — 200, сметана — 30 або соус — 75. В и х і д — 230/275.

Варену картоплю протерти на протиральній машині, додати протертий сир, гирі яйця, сіль, 2/3 борошна і добре перемішати. Утворену масу сформувати у вигляді биточків, запанірувати у борошні, що залишилося і підсмажити основним способом. До готовності довести у жаровій шафі. Подавати по 2—4 шт. на порцію із сметаною або сметаним соусом.

Сирники з квасолею

Сир — 61, квасоля — 40, яйця-1/4 шт., цукор— 10, борошно пшеничне— 10, маса напівфабрикату— 170, маргарин — 10, маса готових сирників— 150, масло вершкове— 10 або сметана — 20, або соус сметаний, молочний — 50. Вихід —160/170/200.

Сир протерти, додати зварену протерту квасолю, яйця, цукор, сіль і добре перемішати. З утвореної маси сформувати сирники по 2—3 шт. на порцію, запанірувати у борошні і смажити.

Подаючи на стіл, полити вершковим маслом, сметаною, соусом молочним або сметаним.

Сирники по-київському

Сир — 91, борошно пшеничне — 16, яйця - 1 /4 шт., цукор — 15, ванілін -0,02, маса сирної маси — 130; для фаршу: варення — 20, виноград сушений (ізіум) -- 10,2, маса фаршу — 20, яйця - - !/8 шт., хліб пшеничний — 10; маса напівфабрикату-- 160, кулінарний жир— 15; маса готових сирників— 150, цукрова пудра — 5, сметана — 20. В и-х і д — 175.

У протертий сир додати яйця, сіль, борошно, ванілін, розчинений у гарячій воді. Масу перемішати і сформувати кружальця 5—7 мм завтовшки.

Приготування фаршу: підготовлений і обсушений ізіум уварити з варенням до загусання і охолодити.

На підготовлені кружальця покласти фарш, заціпати краї, сформувати напівфабрикат овальної форми, змочити в яйці і запанірувати у білій паніровці.

Смажити у фритюрі протягом 2— 3 хв, довести до готовності у жаровій шафі протягом 5—7 хв.

Подавати сирники на підігрітій малій столовій тарілці або порціонному страві по 2 шт. на порцію, посипати цукровою пудрою, сметану подати окремо.

Запечені страви

До запечених страв відносять запіканку і пудинг, який відрізняється від запіканки тим, що в нього вводять збиті до пухкої піни білки, додають ізіум, горіхи, цукати, ванілін. Готовий пудинг буде більш пухким і калорійним.

Запіканка з сиру

Сир— 141, крупа манна — 10 або борошно пшеничне — 12, цукор — 10, яйця—1/10 шт., маргарин столовий-5, сухарі — 5, сметана — 5, маса готової запіканки — 150, соус — 75 або сметана — 25. Вихід — 225/175.

Протертий сир з'єднати з пшеничним борошном або манною крупкою, або густою манною кашею, ввести цукор, сіль, яйця і перемішати масу.

На лист, змащений жиром і посипаний меленими сухарями, викласти масу шаром 3—4 см,

вирівняти поверхню, змастити сметаною або яйцями, збитими із сметаною, і запікати у жаровій шафі при температурі 250 °С. Готовність визначають за утворенням добре підсмаженої кірочки і відставанням від стінок листа, проколюючи дерев'яною скалкою.

Готову запіканку нарізати на порціонні куски квадратної або прямокутної форми. Подавати у гарячому вигляді із сметаною, сметанним або солодким соусом.

Пудинг з сиру (запечений)

Сир—152, крупа манна—15, цукор — 15, яйця - - 1/4 шт., виноград сушений (ізом) — 20,4, маргарин столовий або масло вершкове — 5, ванілін — 0,02, сухарі — 5, сметана — 5, маса готового пудингу — 200, сметана — 20 або соус — 75. Вихід— 220/275.

У гарячій воді (10—20 мл на порцію) розчинити ванілін, потім всипати манну крупу і, помішуючи, заварити. Ізом перебрати і промити, сир протерти, білки сирих яєць відділити від жовтків, збити до утворення стійкої пухкої піни, горіхи подрібнити.

У протертий сир додати яєчні жовтки, розтерті з цукром, охолоджену заварену манну кашу або манну крупу, розм'якшене вершкове масло або маргарин, сіль, ванілін, ізом, горіхи. Масу ретельно перемішати, ввести збиті білки і ще раз обережно перемішати, щоб білки не осіли.

Масу викласти у форму або на лист, змащені маслом і посипані сухарями на 3/4 об'єму, поверхню вирівняти, змастити сметаною і запікати у жаровій шафі 25—35 хв при температурі 200—220 °С до утворення на поверхні добре підсмаженої кірочки. Пудинг витримати у формі 5—10 хв для остигання, вийняти обережно з форми (щоб пудинг не осів) і нарізати на порції.

Пудинг, запечений на листі, розрізати, не викладаючи з листа, на порціонні куски квадратної форми (1 кусок на порцію).

Подавати у гарячому вигляді на порціонному підігрітому страві або тарілці із сметаною, солодким або молочним соусом. Сметану або соус можна подати окремо у соуснику.

Пудинг із свіжого сиру і повидла

Сир — 102, цукор — 15, яйця -1/4 шт, повидло — 35, сухарі пшеничні— 18, маргарин — 3, сметана — 20 або соус — 50, маса готового пудингу-- 150. Вихід— 170/200.

Сир протерти, додати розтерті з цукром жовтки, повидло, подрібнені сухарі, масу перемішати, з'єднати із збитими білками, обережно розмішати. Готову масу викласти на лист, змащений маргарином і посипаний сухарями, вирівняти поверхню, змастити сметаною і запікати у жаровій шафі при температурі 250 °С.

Готовий пудинг нарізати на порціонні куски, подавати із сметаною, яблучним або ягідним соусом.

§ 5. ЗАМОРОЖЕНІ НАПІВФАБРИКАТИ З СИРНИХ СТРАВ

Технологія приготування заморожених виробів передбачає механічну і теплову кулінарну обробку сировини, формування напівфабрикатів, заморожування, розфасовування, упакування, маркування і зберігання.

Тісто для вареників повинно мати температуру 26—28 °С. Його витримують для дозрівання 40 хв.

Вареники

формують на пельменних автоматах, заморожують при температурі до —18°С не пізніше як через 15—20 хв з моменту } виготовлення їх. I

Заморожені вареники розфасовують у картонові коробки, пакети або полімерні плівки, які потім укладають у ящики або пачки. Зберігають вареники з сиром при температурі, не вищій за — 10 °С до 15 діб.

Для виробництва заморожених лінових вареників застосовують автомат продуктивністю 300—400 кг/год. Сформовані вареники циліндричної форми на дерев'яних листах заморожують протягом 30 хв при температурі —25 °С, потім розфасовують у коробки.

У підприємствах громадського харчування заморожені вареники зберігають не більш як 3 доби при температурі —10 °С.

Вимоги до якості страв з яєць і сиру. Зварені некруто яйця мають рідкий жовток і напіврідкий білок, обчищати яйце не слід, оскільки воно не зберігає форму; яйця, зварені «в мішечок», мають щільний зверху білок, ближче до центру -напіврідкий, жовток напіврідкий. Обчищене від шкаралупи яйце зберігає форму, проте трохи деформується. Яйця, зварені круто мають у міру щільний білок і жовток. Недопустимими вадами варених яєць є забруднення і тріщини шкаралупи або виливи.

Яєчня зберегла форму і має напіврідкий жовток. Краї яєчні не підсушені. Небажані білі плями на жовтку від солі, неправильна форма жовтка.

Омлет підсмажений у формі пиріжка, колір світло-жовтий, поверхня хвиляста, консистенція пухка, соковита. Не допускаються відокремлення рідини, ознаки псування яєць, наявність шкаралупи.

Драчена щільна, добре запечена. Смак і запах яєчних страв. Поверхня не підгоріла, виріб не пересолений. Яйця запечені мають щільний білок, рідкий жовток. Смак яєць кислуватий, соус ніжний, трохи гострий від наявності сиру, консистенція крутону хрумка.

Страви з яєць не підлягають зберіганню, готують їх у міру попиту, подаючи негайно, оскільки при зберіганні вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, тверднуть, погіршується їхній смак.

Яйця, зварені круто, після промивання холодною водою зберігають у шкаралупі сухими. Холодні вироби з яєць зберігають при температурі 0—6 °С.

Напівфабрикат страви «вареники з сиром» мають напівкруглу форму з добре захищеними краями, не злипаються і не деформуються, товщина шару тіста від 2 до 3 мм. Середня маса вареника 12—14 або 20—25 г. Після варіння вареники зберігають форму, без сторонніх присмаків і запахів. Консистенція м'яка, пухка, колір — білий з кремовим відтінком.

Ліниві вареники мають циліндричну, ромбоподібну або квадратну форму, не деформуються і не злипаються.

Сирники правильної круглої форми, поверхня без тріщин, рівномірно обсмажені, консистенція м'яка, в міру щільна. Смак солодкий без надмірної кислотності, властивий для сиру.

Пудинги і запіканки мають гладеньку поверхню без тріщин, покриті рівномірною золотистою кірочкою, колір на розрізі світло-кремовий. Консистенція пухка однорідна. Смак солодкий.

Напівфабрикати і холодні вироби з сиру зберігають при температурі 0—6 °С. Вареники, млинчики з сиром, сирники зберігають не більш як 15 хв у теплому місці до подавання, пудинги — 30 хв, запіканки — 1 год.

Сир і сирну масу зберігають на холоді від 6 до 24 год у закритому посуді, який не окислюється.

Тема 12

Лекція № 33-36

Страви з м'яса та м'ясних продуктів. Т12.

§ 1. М'ЯСНІ ГАРЯЧІ СТРАВИ

ЗНАЧЕННЯ М'ЯСНИХ СТРАВ У ХАРЧУВАННІ, КЛАСИФІКАЦІЯ ЇХ.

ПРОЦЕСИ, ЩО ВІДБУВАЮТЬСЯ ПРИ ТЕПЛОВІЙ КУЛІНАРНІЙ ОБРОБЦІ

М'ясні страви є одним з основних джерел повноцінних білків, жирів, мінеральних і екстрактивних речовин, вітамінів А, групи В. Амінокислотний склад білків м'язових волокон близький до оптимального, коефіцієнт засвоєння їх дуже високий (97 %)- Жири підвищують калорійність страв, є джерелом енергії. Мінеральний склад м'ясних страв у поєднанні з Овочами збагачується лужними сполуками, досягається оптимальне співвідношення кальцію і фосфору, підвищується вітамінна активність. Екстрактивні речовини, які утворюються у м'ясі при тепловій обробці, надають йому своєрідних приємних смаку й аромату. Завдяки цьому вони сприяють виділенню травних соків і доброму засвоєнню їжі. Більшість м'ясних страв готують з соусами, що дає змогу урізноманітнювати смак і асортимент страв.

Для приготування страв з м'яса застосовують усі види теплової обробки, а залежно від цього м'ясні страви поділяють на відварні, припущені, смажені, тушковані, запечені.

У процесі теплової обробки білки, жири, мінеральні речовини зазнають складних змін. Білки м'язових волокон (повноцінні) під час теплової обробки зсідуються і витискують рідину, яка міс-

тяться в них, разом з розчиненими в них речовинами. При цьому м'язові волокна ущільнюються, втрачають здатність вбирати воду. Маса м'яса зменшується.

Неповноцінний білок м'яса — еластин під час теплової обробки майже не змінюється і не засвоюється організмом людини. Колагенові волокна деформуюся, стають коротшими, але збільшуються в об'ємі, при цьому вони витискують вологу. В разі тривалого нагрівання у воді колаген перетворюється на глютин, який розчиняється у гарячій воді, зв'язок між волокнами стає менш міцним і м'ясо розм'якшується. Тривалість розм'якшення м'яса залежить від кількості колагену і його стійкості проти дії тепла. На стійкість колагену впливають порода, вік, вгодованість, стать тварин і інші фактори. Частина м'яса, які містить нестійкий колаген, розм'якшуються за 10—15 хв, стійкий колаген — за 2–3 год. Процес переходу колагену у глютин починається при температурі понад 50 °С і особливо швидко відбувається при температурі, вищій за 100 °С. При смаженні м'ясо, що містить стійкий колаген, залишається твердим, оскільки волога з нього випаровується швидше, ніж відбувається перехід колагену у глютин.

Для смаження використовують м'ясо, що містить нестійкий колаген; для варіння, тушкування — з великим вмістом колагену. Перехід колагену у глютин відбувається швидше в кислому середовищі. Тому при маринуванні м'яса додають лимонну або оцтову кислоту, при тушкуванні — кислі соуси і томатне пюре.

Екстрактивні речовини, мінеральні солі, розчинні білки під час варіння м'яса переходять у відвар. Білки переходять у відвар доти, поки м'ясо не прогріється. Тому 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, частково переміщується вглиб виробів. Вироби необхідно смажити на добре розігрітій сковороді, щоб запобігти втратам (витіканню) клітинного соку. В добре підсмаженій кірочці концентруються екстрактивні речовини м'яса. Колір рум'яної кірочки зумовлений меланоїдиновими утвореннями. Червоний колір м'яса залежить від барвника — міоглобіну. Під час теплової обробки міоглобін розпадається і колір м'яса змінюється.

Готують м'ясні страви у гарячому цеху. Варять і тушкують м'ясо у казанах, каstrулях, сотейниках; смажать на сковородах, листах, електросковородах, жаровнях і на рожнах; запікають на листах, порціонних сковородах. При цьому використовують такі інструменти й інвентар: лопаточки, кухарську голку, сито, шумівки, черпаки, соусні ложки,

§ 2. ВІДВАРНІ М'ЯСНІ СТРАВИ

У відварному вигляді готують яловичину, баранину, козлятину, свинину, копчені продукти і ковбасні вироби. Для варіння використовують частини м'яса, що містять значну кількість сполучної тканини: з туші яловичини (І категорії) використовують м'якоть грудинки, лопаткову і підлопаткову частини, пружок, бічну і зовнішню частини задньої ноги; баранини і козлятини — грудинку і м'якоть лопаткової частини; свинячої туші — грудинку, шию і лопаткову частини.

Усі види м'яса, призначені для варіння, нарізають кусками масою не більш як 2 кг. У баранячої, свинячої або телячої грудинки з внутрішнього боку вздовж ребер підрізають плівки, щоб легше було видалити кістки після варіння. 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) і варять при слабкому кипінні. В разі варіння м'яса у великій кількості води при бурхливому кипінні смак погіршується внаслідок значної втрати екстрактивних

розчинних речовин. Для поліпшення смаку й аромату вареного м'яса у бульйон при варінні додають біле коріння і ріпчасту цибулю, сіль — за 30—40 хв до закінчення варіння, лавровий лист — за 5 хв. Готовність м'яса визначають кухарською голкою. У м'ясо, яке зварилося, вона входить легко, при цьому виділяється безбарвний сік. Тривалість варіння залежить від величини кусків м'яса, щільності і кількості сполучної тканини. Втрати маси м'яса при варінні становлять 38—40 %.

Після варіння з баранячої і телячої грудинки видаляють реберні кістки. Готове м'ясо охолоджують

до температури 85 °С, нарізають упоперек волокон по 1—2 куски на порцію, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння і зберігають до подавання у цьому самому бульйоні при температурі 50—60 °С у закритому посуді.

Відварні м'ясні продукти подають з різними соусами, для приготування яких використовують бульйон, утворений при варінні їх. Замість соусу м'ясо можна полити бульйоном (20—25 г на порцію) або жиром.

На гарнір до відварних м'ясопродуктів рекомендується подавати відварні або припущені овочі, картопляне пюре, тушковану капусту, а також припущений рис та інші розсипчасті каші.

М'ясо відварне

Яловичина (пружок, лопаткова частина, грудинка) — 164 або баранина, козлятина (лопаткова частина, грудинка) -- 164, або свинина (лопаткова частина, грудинка) - 147, або телятина (лопаткова частина, грудинка) -- 177, морква — 4, цибуля ріпчаста — 4, петрушка (корінь) — 3, маса відварного м'яса — 75, гарнір — 150, соус — 75. Вихід — 300.

Куски м'яса масою до 2 кг покласти у посуд, залити окропом і на сильному вогні довести до кипіння, потім нагрівання зменшують. Через 15—20 хв після закипання бульйон посолити, а за 30 хв до закінчення варіння додати ріпчасту цибулю, моркву і петрушку. Варити м'ясо без кипіння при температурі 90 °С до готовності. При такому режимі варіння зменшуються втрати розчинних поживних речовин, м'ясо буде соковитим, а процес варіння — рівномірним. Наприкінці варіння покласти лавровий лист і перець горошком.

Нарізане відварне м'ясо, прогріте у бульйоні, подати з гарніром, полити жиром, соусом або бульйоном.

Яловичину і свинину подати з соусом червоним основним, цибулевим і сметанним з хроном. Телятину і баранину краще подавати з соусом паровим і білим з яйцем. Як гарнір до яловичини використати відварну картоплю, картопляне пюре, припущені овочі, моркву або зелений горошок у молочному соусі, розсипчасті каші, баранину — з припущеним рисом, свинину — з тушковою капустою.

Окіст, корейка відварна

Окіст копчено-варений — 99 або окіст сирокочений — 116, або корейка копчена — 99, гарнір — 150, соус — 75. Вихід — 300.

Копчено-варені і варені м'ясопродукти перед подаванням нарізати на порції і проварити у бульйоні. Сирокочені корейку або грудинку відварити, зняти шкіру, видалити кістки, нарізати на порції і прогріти. Сирокочений окіст вимочити, варити 2,5—3 год, нарізати на порції і проварити. Перед подаванням на тарілку або порціонне блюдо покласти картопляне пюре або відварну картоплю, зелений горошок, збоку — шинку, полити соусом червоним, сметанним з хрінном або червоним з вином.

Сосиски, сардельки відварні

Сосиски або сардельки — 77, гар-150, соус — 50 або вершкове мас-3. Вихід — 275/228. З сардельок видалити шпигат, з сосисок попередньо зняти штучну оболонку, покласти у киплячу підсолону воду, довести до кипіння, зменшити нагрівання прогріти сосиски протягом 3—5 хв, сардельки — 7—10 хв. Щоб запобігти пошкодженню натуральної оболонки і погіршенню смаку, сосиски і сардельки рекомендується зберігати у гарячій воді.

До сосисок або сардельок на гарнір подають каші розсипчасті або в'язкі, картопляне пюре або капусту тушковану, поливають соусом червоним основним або цибулевим з гірчицею, або томатним.

§ 3. СМАЖЕНІ М'ЯСНІ СТРАВИ

Для приготування смажених страв використовують яловичину (вирізок, товстий або тонкий край, верхній і внутрішній куски тазостегнової частини), баранину, телятину, козлятину, свинину і усі частини туші, крім шийної), а також субпродукти і деякі ковбасні вироби. Під час смаження

зазначених частин колаген встигає перейти у глютин і зумовлює (сприяє) розм'якшення тканин м'яса.

М'ясо смажать великими кусками, порціонними, малими і посіченими.

Для смаження, використовують сковороди (чавунні), листи, елекро сковороди. Під час смаження на поверхні утворюється підсмажена рум'яна кірочка завдяки меланоїдиновим утворенням і зсіданню білків, в якій концентруються органічні сполуки (екстрактивні речовини), що надають м'ясу особливого смаку й аромату.

М'ясо, смажене великим куском

Для смаження м'яса великими кусками його нарізують масою 1—2 кг. Куски повинні мати приблизно однакову товщину. М'ясо лопаткової частини згортають рулетом і перев'язують. Тазостегнові частини малої худоби розрізають шарами на 2—3 куски. Грудинку (м'ясо малої худоби) смажать з реберними кістками; для цього з внутрішнього боку вздовж ребер підрізають плівки, щоб краще було видаляти кістки після смаження.

Підготовлені куски м'яса посипають сіллю і перцем, укладають на розігрітий лист або сковороду з жиром так, щоб куски не стикались один з одним, обсмажують на плиті або в жаровій шафі при температурі 200—250 °С. В разі щільного укладання кусків м'яса значно знижується температура, внаслідок чого сповільнюється утворення кірочки, і сік витікає. Після цього м'ясо досмажують у жаровій шафі при температурі 160—175 °С, періодично поливаючи жиром і соком. Готовність м'яса залежить від розмірів кусків, виду м'яса, ступеня просмаженості і становить від 40 хв до 1 год 40 хв. Готове м'ясо перед подаванням нарізують упоперек волокон на порціонні куски по 1—3 шт. на порцію.

Яловичина, смажена великим куском (ростбіф)

Яловичина (вирізка, товстий, тонкий краї) -- 156, жир тваринний топлений харчовий — 3, маса смаженого м'яса -75, гарнір — 150. Вихід — 225.

Яловичину (вирізку, товстий і тонкий краї) великим куском масою 1—2,5 кг зачистити, натерти сіллю, перцем, покласти на лист, розігрітий з жиром. М'ясо укласти так, щоб між кусками була відстань не менш як 5 см, обсмажити на сильному вогні до утворення 150—180 °С, до утворення рум'яної кірочки (8 хв).

Перед подаванням на порціонне блюдо покласти картоплю смажену або складний гарнір, крокети картопляні, поряд—лангет, полити його м'ясним соком.

Лангет можна приготувати з томатами, соусом.

Антрекот

Яловичина (товстий і тонкий краї) — 170, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса; а смаженого антрекота— 79, масло зелене— 15 (за I колонкою Збірника рецептур), хрін — 16, гарнір — 150. Вихід — 239.

Напівфабрикат антрекота посипати сіллю, перцем і смажити основним способом з обох боків до готовності. Перед подаванням на порціонне блюдо покласти картоплю смажену або фрі, картоплю у молоці, складний гарнір, що складається з 3—4 видів овочів, збоку — антрекот, струганий хрін, зелень петрушки. Антрекот полити м'ясним соком, зверху покласти кусочок охолодженого зеленого масла.

Можна подавати з яйцем або цибулею, як біфштекс.

Ескалоп

Корейка: свинина — 147 або телятина— 189, або баранина— 175, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса смаженого ескалопа з свинини — 85/79, грінки — 20, гарнір—150. Вихід—255/249.

Підготовлений напівфабрикат посипати сіллю і перцем, покласти на розігріту з жиром сковороду і смажити до готовності.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти картоплю смажену або фрі, складний

овочевий гарнір. Ескалоп покласти поряд на крутон з пшеничного хліба, полити м'ясним соком. Ескалоп можна подавати з соусом або з томатами.

М'ясо, смажене запанірованими кусками

Запаніровані м'ясні напівфабрикати смажать основним способом і у фритюрі, доводять до готовності у жаровій шафі. Готовність визначають за утворенням на поверхні виробів прозорих бульбашок. Перед подаванням запаніровані вироби поливають розтопленим вершковим маслом.

Котлети відбивні

Корейка: свинина — 106 або телятина — 136, або баранина — 137, яйця—]8 шт., сухарі—15, маса напівфабрикату з свинини, телятини, баранини — 125, жир — 10; маса смажених котлет з свинини, телятини — 97, з баранини — 91, гарнір '— 150, масло вершкове або маргарин столовий — 5. Вихід — 252/246.

Готовий напівфабрикат підсмажити на добре розігрітій сковороді до утворення рум'яної кірочки і довести до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням котлету покласти на порціонне блюдо, поряд — смажену картоплю або складний гарнір, полити вершковим маслом. На кісточку надіти папільйотку. До котлет з баранини можна окремо подати соус молочний з цибулею, а на гарнір (крім картоплі) — стручки квасолі у маслі, розсипчастий рис, квасолу у томаті або маслі, до котлет з свинини і телятини — картоплю у молоці, овочі у молочному соусі.

Ромштекс

Яловичина (товстий, тонкий краї, верхній і внутрішній куски тазостегнової частини) --149, яйця-1/8 шт., сухарі — 15, маса напівфабрикату — 125; жир тваринний топлений харчовий -10, маса смаженого ромштекса — 91; гарнір — 150, маргарин столовий або масло вершкове — 5. В и х і д — 246.

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.

Шніцель

Свинина (тазостегнова частина) — 129 або телятина — 167, або баранина, козлятина — 154, яйця - 1/8 шт., сухарі — 15, маса напівфабрикату— 125; жир тваринний топлений харчовий —10, маса смаженого шніцеля з свинини або телятини — 91, з баранини— 88; гарнір—150, масло вершкове — 5. Вихід — 246/243.

Підготовлений напівфабрикат підсмажити основним способом до утворення рум'яної кірочки, довести до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням ка порціонне блюдо покласти гарнір (картоплю смажену, припущені овочі, тушковану капусту, розсипчасті каші або складний), поряд — шніцель, полити його розтопленим маслом. Шніцель можна подавати з капарцями і лимоном. При цьому шніцель поливають вершковим маслом, прогрітим разом з лимонною цедрою, нарізаною соломкою і обшпареною, зверху кладуть кружальця обчищеного лимона, віджаті від розсолу капарці і прикрашають гілочками зелені.

Грудинка бараняча або теляча, смажена у фритюрі

Грудинка: бараняча — 143 або теляча — 155, маса вареної грудинки без кісток — 65; борошно пшеничне — 4, яйця — !/ю шт., сухарі — 13, маса напівфабрикату — 83; жир тваринний топлений харчовий — 10, маса смаженої грудинки — 75; гарнір — 150, соус — 75 або масло вершкове — 5. Вихід-230/300.

Грудинку відварити з додаванням коріння, ріпчастої цибулі і лаврового листа. З вареної гарячої грудинки видалити реберні кістки, покласти під прес, після чого поставити у холодильну шафу на

1,5—2 год, щоб м'ясо набуло більш щільної консистенції. М'ясо нарізати по 1—2 куски на порцію, посипати сіллю, перцем, запанірувати у борошні, змочити у льезоні, запанірувати в сухарях і обсмажити у фритюрі, довести до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти букетами складний гарнір або смажену картоплю, поряд — грудинку, полити вершковим маслом або окремо у соуснику подати томатний або червоний основний соус.

Битки по-київському

Свинина (корейка) -- 106, перець чорний — 0,01, борошно пшеничне — 4, яйця - !/4 шт., маса напівфабрикату -104; жир—10, масло вершкове-- 5; маса смажених битків — 125, гарнір -150, зелень —5. Вихід— 230.

Свинину (корейку) нарізати по 2— 3 кусочки на порцію, відбити, надати овальної форми, посилити сіллю, перцем, запанірувати у борошні, змочити у яйцях і обсмажити.

Подавати із складним гарніром або картопляним пюре, биточки полити вершковим маслом.

нарізати по 1—2 куски на порцію, залити соусом і довести до кипіння. Подавати з соусом і гарніром. Як гарнір використати відварні макаронні вироби, картоплю відварну, пюре картопляне, картоплю смажену, тушковану, овочі, припущені з жиром, капусту, а також буряки тушковані, гарбуз, кабачки, баклажани смажені.

Перед подаванням на порціонне блюдо або в баранчик покласти гарнір, поряд — м'ясо, яке полити соусом.

М'ясо шпиговане

Яловичина (внутрішні, верхні, бічні і зовнішні куски тазостегнової частини) -- 170 або баранина, козлятина (лопаткова частина) -- 166, або свинина (лопаткова і шийна частини) -- 129, морква — 28, петрушка (корінь) — 20, цибуля ріпчаста — 14, жир тваринний топлений харчовий — 7, томатне пюре— 15, борошно пшеничне — 5, часник— 1,5, маса готового шпигованого м'яса — 100 (в тому числі маса м'яса без овочів — 75, маса соусу — 100), гарнір — 150. Вихід— 350.

Підготовлений напівфабрикат посипати сіллю, перцем, обсмажити і тушкувати так само, як м'ясо тушковане.

Перед подаванням на тарілку або порціонне блюдо покласти гарнір — макарони, розсипчасті каші, картоплю відварну або смажену, поряд — нарізане м'ясо, полити його соусом, макарони можна посипати тертим сиром (10 г на порцію).

Яловичина, тушкована у сметані

Яловичина (бічна і зовнішня частини задньої ноги, лопатка) -- 112, жир — 5, цибуля ріпчаста — 8, морква — 9, петрушка (корінь) —4, пастернак (корінь) — 4, сметана — 25, маса тушкованого м'яса — 50, гарнір — 150, соус при тушкуванні — 50. Вихід — 250.

Яловичину великим куском посолити, обсмажити, додати шатковані цибулю, біле коріння, влити воду і тушкувати до готовності. Наприкінці тушкування покласти лавровий лист, перець і сметану. Сік, утворений при тушкуванні, процідити, овочі протерти, змішати з соком і довести до кипіння. Готове м'ясо нарізати по 2—3 кусочки на порцію. Подавати з соусом і тушкованою картоплею або комбінованим гарніром.

М'ясо делікатесне

Яловичина (грудинка, пружок) — 136, шпик — 21, часник— 1, цибуля ріпчаста — 12, жир — 3, маса напівфабрикату — 125. Жир тваринний топлений харчовий — 6, маса готового рулету -75. Гарнір—150. В й х і д — 225.

Пласт масою до 2 кг відбити, рівномірно розкласти на ньому дрібно нарізаний шпик, посипати сіллю, перцем, пасерованою цибулею, товченим часником, згорнути у вигляді рулету і перев'язати. Підготовлений рулет обсмажити, залити невеликою кількістю бульйону і тушкувати до готовності. З рулету зняти шпагат, нарізати на порції і подати із складним гарніром і соусом, утвореним при тушкуванні.

Яловичина у кисло-молочному соусі

Яловичина (бічний і зовнішній кусок тазостегнової частини) -- 170, жир тваринний топлений харчовий — 7, цибуля ріпчаста — 24, томатне пюре — 15, цукор— 8, оцет 9%-й — 3, сухарі житні — 10, маса тушкованого м'яса — 75, маса соусу— 100, гарнір — 150. В и х і д — 325.

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 близько 1 год. Потім додати подрібнені сухарі, оцет, цукор і тушкувати до готовності м'яса, наприкінці тушкування покласти 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, полити соусом, в якому його тушували.

М'ясо можна тушувати великим куском, а перед подаванням нарізати на порції.

М'ясо духове

Яловичина (бічний і зовнішній куски тазостегнової частини) -- 170 або баранина, козлятина (лопаткова частина) — 175, або свинина (лопаткова і шийна частини) -- 147, жир тваринний топлений харчовий — 12, картопля — 193, ріпа — 20, морква — 25, петрушка (корінь)--^, цибуля ріпчаста — 30, томатне пюре — 15, борошно пшеничне -3, маса тушкованого м'яса — 75/79/85. Маса соусу з овочами — 250. Вихід-325/329/335.

Обсмажені порціонні куски м'яса тушувати з бульйоном і пасерованим томатним пюре до готовності. На бульйоні приготувати соус. У посуд, де тушували м'ясо, покласти обсмажену картоплю, пасеровані овочі, нарізані часточками, перець горошком, лавровий лист. Залити приготовленим соусом і тушувати до готовності.

Перед подаванням у баранчик покласти м'ясо разом з овочами, посипати подрібненою зеленню. Можна страву приготувати в порціонних глиняних горщечках з кришками. В разі приготування страви у масовій кількості, м'ясо тушувати окремо з додаванням бульйону, томатного пюре, борошняної пасеровки, спецій, а овочі тушувати окремо.

М'ясо подавати з тушкованими овочами, полити соусом, у якому його тушували.

Битки українські

Свинина (корейка, окіст) —87, жир — 4, шпик— 10, цибуля ріпчаста — 20, жир — 3, перець чорний -0,01, часник—1,5, хліб, для грінок -30, жир — 3. Маса напівфабрикату — 74. Маса готового м'яса — 50, сало -20, грінки — 20. Гарнір — 150. Вихід — 240.

Свинину нарізати широкими плоскими порціонними кусками, відбити, надати форми биточків, посипати 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 тушувати до готовності. Наприкінці тушкування заправити розтертим часником.

Перед подаванням битки з цибулею і салом покласти на скибочки підсмаженого хліба, на гарнір подати тушковану картоплю.

Зрази відбивні

Яловичина (бічний і зовнішній куски тазостегнової частини) -- 170 або свинина (лопаткова і шийна частини) — 147; для фаршу: цибуля ріпчаста — 60, жир тваринний топлений харчовий — 8, маса цибулі пасерованої — 25, яйця —1/4 шт., або гриби білі сушені — 5, маса варених грибів—10, сухарі — 5, петрушка (зелень) — 3, маса фаршу -42; маса напівфабрикату— 167, жир -7; маса тушкованих зраз — 100, томатне пюре— 12, борошно пшеничне — 4, цибуля ріпчаста — 7, морква — 8, петрушка (корінь) —8, маса соусу-- 75. гарнір — 150. Вихід — 325.

Підготовлені напівфабрикати посипати сіллю, перцем, обсмажити і тушкувати близько 1 год з додаванням пасерованих овочів і томатного пюре. Зрази виийнати, на бульйоні приготувати червоний соус, яким залити зрази, додати перець горошком, лавровий лист і тушувати 30—35 хв

при слабкому кипінні.

Перед подаванням у баранчик покласти гарнір — гречану кашу, розсипчастий рис або картопляне пюре, поряд — зрази по 2 шт. на порцію, полити червоним соусом.

Крученики волинські

Яловичина (бічна і зовнішня частини задньої ноги) -- 169. Для фаршу: капуста білоголова свіжа — 138, цибуля ріпчаста— 10, томатне пюре — 10, жир -5, цукор — 1, оцет 9%-й — 2, маса фаршу— 100, борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату — 230, Жир — 5, шпик —25,5. Вихід —200. М'ясо нарізати тоненькими скибочками (по 2—3 куски на порцію), відбивити і посолити. Потім на кожний кусок покласти тушковану капусту, загорнути, перев'язати ниткою, запанірувати у борошні й обсмажити. Після цього крученики покласти у сотейник, на них — тоненькі кусочки шпику, залити м'ясним бульйоном і тушкувати до готовності. З готових кручеників зняти нитки. Подавати у баранчику з скибочками шпику і соусом, у якому їх тушкували.

Гуляш

Яловичина (лопаткова і підлопаткова частини, грудинка, пружок) -- 162 або свинина (лопаткова і шийна частини) -- 129, або баранина, козлятина (лопаткова частина) -- 150, жир — 7, цибуля ріпчаста - 24, томатне пюре -15, борошно пшеничне — 5, маса тушеного м'яса — 75, маса соусу-- 100, гарнір — 150. Вихід — 325.

М'ясо, нарізане кусочками по f 20—30 г, підсмажити, уклавши шаром 1 —1,5 см на розігріту сковороду, посолити, посипати перцем, перекласти у каструлю з товстим дном, залити бульйоном або водою і тушкувати з додаванням пасерованого томатного пюре у закритому посуді близько 1 год. Потім додати розведену червону борошняну пасеровку, пасеровану дрібно нарізану ріпчасту цибулю, перець горошком, лавровий лист і тушкувати при слабкому кипінні 25—30 хв до готовності. У гуляш можна додати сметану, покласти часник.

Перед подаванням у баранчик або на тарілку покласти гарнір — розсипчасту кашу, макарони відварні, галушки з манної крупи, картоплю відварну, поряд-гуляш з соусом, посипати подрібненою зеленню.

Печеня по-домашньому

Яловичина (бічний і зовнішній куски тазостегнової частини) — 107 або свинина (лопаткова і шийна частини) — 87, або курка — 94, або індичка — 95, або гуска — 119, картопля — 240, цибуля ріпчаста — 18, жир тваринний топлений харчовий — 15, морква — 25, томатне пюре—15, часник — 2, маса м'яса тушеного — 75, маса готових овочів — 200. Вихід— 250.

М'ясо, нарізане по 2—4 куски на порцію масою 30—40 г, обсмажити з додаванням томатного пюре, залити бульйоном і тушкувати до готовності. У посуд скласти підсмажені картоплю і моркву, нарізані часточками або кубиками, сиру ріпчасту цибулю, нарізану часточками. М'ясо і овочі покласти шарами, щоб знизу і зверху м'яса були овочі (продукти мають бути тільки покриті рідиною), закрити кришкою і тушкувати до готовності. За 5—10 хв до закінчення тушкування покласти перець, лавровий лист, наприкінці тушкування заправити часником.

Подавати печеню разом з бульйоном і гарніром у горщечках або баранчиках, посипавши зеленню. Страву можна приготувати без томатного пюре.

Печеня по-київському

Яловичина (вирізка) -- 161, картопля— 200, гриби сушені—15, цибуля ріпчаста — 35, томатне пюре — 15, жир — 20, сметана — 50, перець чорний — 0,01; для тіста: борошно пшеничне— 40, яйця---1/14 шт., вода—10. Вихід — 325.

Дрібну обчищену картоплю, обсмажену цілою, скласти у порціонний горщечок, зверху на картоплю покласти по 2 куски підсмаженої вирізки, варені дрібно нарізані гриби, цибулю, пасеровану з томатним пюре, січену зелень, покласти сіль, перець, залити сметаною і грибним відваром. Приготувати пісне тісто, тонко розкачати у вигляді кружечка, покрити ним горщечок, щільно притиснувши краї, поверхню тіста змастити яйцями і запікати у жаровій шафі. Подавати

печеню у горщечках.

Печеня по-кримському

Баранина — 149, яблука — 50, цибуля ріпчаста — 20, томатне пюре—12, масло вершкове топлене — 20, картопля — 290, ізюм — 20, борошно пшеничне— 5, сметана—10, вино портвейн червоний — 5; для тіста: борошно пшеничне — 40, яйця - - !/4 шт., вода — 10. Вихід — 315.

Баранину (грудинку) розрубати по два куски на порцію, обсмажити, залити сметанно-томатним соусом і тушкувати 8—10 хв.

У підготовлені горщечки покласти яблука, нарізані часточками, два кусочки м'яса, смажену картоплю, залити соусом, у якому тушкували м'ясо, додати промитий ізюм, влити вино, закрити горщечок тістом, поставити його у жарову шафу на 8—10 хв. Подавати у цих самих горщечках.

Азу

Яловичина (бічний і зовнішній куски тазостегнової частини) -- 162, жир-12, томатне пюре— 1-5, цибуля ріпчаста — 30, борошно пшеничне — 5, огірки солоні — 50, картопля — 193, часник -1, маса тушкованого м'яса — 75; маса соусу і овочів — 250. Вихід — 325.

М'ясо, нарізане брусочками 30—40 мм завдовжки масою 10—15 г, обсмажити до утворення рум'яної кірочки, додати сіль, перець.

Обсмажене м'ясо скласти у глибокий посуд, залити гарячим бульйоном або водою, додати томатне пюре і тушкувати на невеликому вогні при закритій кришці майже до готовності.

Картоплю нарізати брусочками або часточками, обсмажити, цибулю ріпчасту нашаткувати соломкою, зпасерувати, солоні огірки нарізати соломкою і припустити. В азу ввести розведену червону борошняну пасеровку, пасеровану цибулю, картоплю, солоні огірки, перець горошком і тушкувати 15—20 хв до готовності. Наприкінці тушкування додати лавровий лист, заправити часником. Якщо замість томатного пюре використовують помідори, їх додають разом з картоплею.

Подаючи на стіл, азу покласти в баранчик, посипати зеленню петрушки або кропу. В разі масового приготування картоплю підсмажити окремо і подати безпосередньо перед вживанням.

Рагу з баранини або свинини

Баранина (грудинка і шийна частина) -- 114 або свинина (грудинка) — 110, або рагу подомашньому (напівфабрикат) -- 104, жир — 12, картопля — 193, морква — 25, ріпа — 27, петрушка (корінь) --13, цибуля ріпчаста— 30, томатне пюре—15, борошно пшеничне — 3, маса тушованої баранини — 90, маса тушованої свинини або тушованого рагу з напівфабрикату -74, маса овочів і соусу — 250. Вихід — 340/324.

Кусочки м'яса разом з кісточками масою 40—50 г обсмажити на добре розігрітій сковороді або листі, наприкінці обсмажування посолити. Потім м'ясо скласти у глибокий посуд, залити гарячим бульйоном або водою, додати пасероване томатне пюре і тушкувати 30—40" хв. Картоплю, моркву, ріпу, ріпчасту цибулю, петрушку нарізати кубиками або часточками. Картоплю і ріпу обсмажити, інші овочі зпасерувати. У тушковане до напівготовності м'ясо увести розведену червону пасеровку, додати моркву, петрушку, цибулю, тушкувати 10 хв, покласти обсмажену картоплю, перець горошком, лавровий лист і тушкувати до готовності. У готове рагу можна покласти варений зелений горошок. Крім зазначених овочів у рагу можна додати кабачки, баклажани, помідори, цвітну капусту, стручки квасолі, солодкий перець.

Подаючи на стіл, рагу покласти у баранчик або тарілку, зверху посипати подрібненою зеленню петрушки або кропу. В разі масового приготування м'ясо з соусом і овочі тушкувати окремо.

Перед подаванням у баранчик або тарілку покласти гарнір, збоку рагу разом з соусом, посипати подрібненою зеленню.

Плов

Баранина, козлятина (лопатковачастина, грудинка) -- 150 або яловичина (бічний, зовнішній куски тазостегнової частини) -- 162, або свинина (лопаткова частина, грудинка) -- 129, рис — 67, , маргарин— 15, цибуля ріпчаста — 18, морква — 19, томатне пюре — 15, маса тушованого м'яса

— 75, маса гарніру — 200. Вихід — 275.

М'ясо, нарізане кусочками по 20—30 г, обсмажити з додаванням цибулі, моркви і томатного пюре, посолити. М'ясо з овочами скласти у широкий з товстим дном посуд, залити бульйоном або водою (рідини має бути стільки, скільки потрібно для приготування розсипчастої каші), довести до кипіння і всипати перебраний промитий рис; додати перець горошком, лавровий лист і тушкувати. Після того як рис вбере всю рідину, посуд закрити кришкою, помістити на листі з водою у жарову шафу на 25—40 хв. Перед подаванням плов розпушити кухарською виделкою, рівномірно розподіляючи м'ясо з рисом і овочами. Плов можна приготувати без томату, поклавши в нього сухі кислі ягоди (чорну смородину, барбарис).

Перед подаванням плов покласти у баранчик або порціонну сковороду, посипати подрібненою зеленню петрушки або кропу.

§ 5. ЗАПЕЧЕНІ М'ЯСНІ СТРАВИ

М'ясо і м'ясні продукти запікають з картоплею, овочами, кашами та іншими гарнірами разом з соусом або без нього. Для приготування запечених страв їх попередньо варять, припускають або смажать. Запікають страви при температурі 230—280 °С до утворення добре підсмаженої кірочки і прогрівання продукту до 80—85 °С безпосередньо перед подаванням, оскільки при зберіганні погіршується зовнішній вигляд страв і їхні смакові якості. Страви можна запікати у порціонних сковородах (у них і подають) і на листах.

Подаючи на стіл, запечені м'ясні страви поливають вершковим маслом.

Запіканка картопляна або рулет картопляний з м'ясом

Яловичина (котлетне м'ясо) -- 162, жир тваринний топлений харчовий — 6, маса готових м'ясопродуктів — 75, картопля— 309, маса вареної протертої картоплі — 220, цибуля ріпчаста — 29, маргарин столовий — 4; маса пасерованої цибулі — 12, маргарин столовий — 5, сухарі — 6; маса напівфабрикату -315, маса запеченої страви — 268, маргарин столовий — 10 або соус — 50. Вихід —278/318.

Сире м'ясо нарізати кусочками, обсмажити, залити гарячим бульйоном або водою і тушкувати до готовності. Потім пропустити крізь м'ясорубку, з'єднати пасерованою ріпчастою цибулею, додати сіль і перець.

Зварену гарячу картоплю протерти, покласти маргарин або вершкове масло, охолодити до 50 °С, додати яйця і перемішати. Картопляну масу розділити на 2 частини. Одну частину викласти на лист, змащений жиром і посипаний сухарями, розрівняти і покласти м'ясний фарш, на нього помістити другу частину картопляної маси, поверхню вирівняти, посипати сухарями, збризкати маслом і запікати. Готову запіканку трохи охолодити і розрізати на порції. Для приготування рулету картопляну масу розкласти на змочену серветку 1 см завтовшки, на середину покласти м'ясний фарш, краї серветки з'єднати, защипати, перекласти рулет швом донизу на змащений жиром лист. Поверхню рулету змастити яйцем, 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, полити маслом, соусом червоним, томатним або грибним. Можна приготувати запіканку у порціонній сковороді.

Макаронник з м'ясом

Яловичина (котлетне м'ясо) - 162, маргарин столовий — 6, маса готових м'ясопродуктів — 75, макарони — 72, цибуля ріпчаста — 29, маргарин столовий — 4, маса пасерованої цибулі — 12, яйця - 1/4 шт., маргарин столовий -5, сухарі — 6, маса напівфабрикату -312, маса запеченої страви — 265. Маргарин столовий — 10. Вихід-275.

Макарони зварити, охолодити до 60 °С, ввести сирі яйця і перемішати. Приготувати м'ясний фарш. На підготовлений лист покласти рівним шаром половину макаронів, на них — шар м'ясного фаршу, а зверху — другу половину макаронів. Поверхню вирівняти, збризкати маслом і запекти. Готову запіканку трохи охолодити і нарізати на порції.

Подаючи на стіл, запіканку покласти на тарілку або порціонне блюдо, полити розтопленим маслом.

Голубці з м'ясом і рисом

Капуста білоголова свіжа — 218, яловичина (котлетне м'ясо) -- 164, рис—13, цибуля ріпчаста — 33, маргарин столовий—10, маса пасерованої цибулі з жиром — 20, маса фаршу— 175, маса напівфабрикату — 335, маса обсмажених голубців — 302, соус — 125. Вихід—427.

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 листок капусти покласти фарш і загорнути його, надаючи виробу циліндричної форми. Голубці викласти на змащений жиром лист і обсмажити у жаровій шафі, потім залити соусом сметанним або сметанним з томатом, або томатним і запікати.

Перед подаванням у баранчик або тарілку покласти голубці по 2 шт. на порцію, полити соусом, у якому запікали, посипати подрібненою зеленню.

Голубці українські

Капуста білоголова свіжа — 150; для фаршу: яловичина (котлетне м'ясо) — 109, рис — 9 або пшоно — 10, або крупа перлова — 8, або крупа пшенична— 10, цибуля ріпчаста—12, шпик—5, маса фаршу— 120, маса капусти бланшованої— 120, соус сметанний з томатом —75, часник — 2. Вихід—275.

На бланшовані листки капусти покласти фарш з м'яса яловичини, заправленого розсипчастою рисовою (або пшоняною, або пшеничною, або перловою) кашею, ріпчастою цибулею, пасерованою на салі, сіллю, перцем і загорнути. Напівфабрикати скласти у сотейник, додати бульйон І припустити. Потім залити соусом сметанним з томатом, тушкувати 10—15 хв і заправити часником. Подавати голубці з соусом, в якому їх тушували.

Яловичина у цибулевому соусі запечена

Яловичина (лопаткова і підлопаткова частини) -- 164, маса вареної яловичини — 75, картопля — 206, маса відварної обчищеної картоплі — 150, соус— 100, сухарі - 2, сир — 3,3, маргарин столовий — 5, маса напівфабрикату—333. Вихід—300.

М'ясо варити або тушкувати великими кусками потім нарізати по 2 куски на порцію. Картоплю зварити/нарізати кружальцями, скибочками або приготувати картопляне пюре (за І колонкою Збірника рецептур). Порціонну сковороду змастити жиром і підлити трохи цибулевого соусу. На середину сковороди покласти м'ясо, залити соусом, навколо — картоплю або з кондитерського мішка випустити картопляне пюре, посипати тертим сиром або сухарями, збризкати маслом і запікати.

Подавати у порціонній сковороді, посипавши подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Солянка збірна на сковороді

Яловичина (лопаткова, підлопаткова частини, грудинка) —76 або баранина, козлятина (лопаткова частина, грудинка) —77, або свинина (лопаткова частина, грудинка)—68, сосиски—26, окіст копчено-варений - 20, огірки солоні — 58, маса припущених огірків -30; капарці—30, соус—50, капуста тушкована - 200, сухарі — 3, сир - 2,2, маргарин столовий — 4, маса напівфабрикату -- 377; маса запеченої солянки— 302, маслини—15, плоди або ягоди мариновані — 27, лимон—6. Вихід—337.

Готові м'ясні продукти нарізати скибочками і обсмажити. Солоні огірки без шкіри і насіння нарізати скибочками і припустити.

М'ясні продукти з'єднати з припущеними огірками, капарцями, частиною маслин, червоним соусом і довести до кипіння.

Порціонну сковороду змастити жиром і посипати сухарями. На неї покласти частину тушованої капусти, зверху— м'ясні продукти з соусом і капарці, потім—капусту, що залишилася (гіркою).

Поверхню вирівняти, посипати тертим сиром або меленими сухарями, збризкати жиром і запікати у жаровій шафі протягом 15 хв при температурі 250 °С до утворення рум'яної кірочки. Перед подаванням солянку прикрасити лимоном, маслинами, зеленню петрушки, маринованими фруктами або ягодами. Подавати у порціонній сковороді, у якій запікали.

Солянку можна приготувати без фруктів, маслин, лимона, відповідно зменшивши вихід. У разі масового приготування солянки її запікають на листі.

§ 6. СТРАВИ З СІЧЕНОГО М'ЯСА І КОТЛЕТНОЇ МАСИ

З січеного м'яса яловичини, свинини, баранини або телятини готують натуральні січені вироби без додавання і з додаванням хліба. Для виготовлення січених виробів використовують такі куски м'якоти: яловичини — м'якоть шийної частини, паховини і обрізки, які залишаються при розбиранні туші, а також пружок від туш II категорії; баранини, козлятини, телятини — м'якоть шийної частини і обрізки; свинини — обрізки. Вироби з січеного м'яса смажать, припускають, тушкують і запікають. Втрати при тепловій обробці виробів становлять 30 %, з котлетної маси — 19 %.

Подаючи на стіл, натуральні січені вироби поливають м'ясним соком або розтопленим маслом. До виробів з котлетної маси підливають соус.

Біфштекс січений

Яловичина — 109, шпик — 12,5, молоко або вода — 6,7, перець чорний мелений — 0,04, сіль — 1,2, маса напівфабрикату — 100, жир тваринний топлений харчовий — 7; маса смаженого біфштекса — 70, гарнір — 150. Вихід — 220.

Підготовлений напівфабрикат покласти на розігріту з жиром сковороду і обсмажити з двох боків, довести до готовності у жаровій шафі протягом 5—7 хв. Перед смаженням біфштекс можна запанірувати у борошні.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти гарнір з розсипчастих каш, відварних макаронних виробів, картоплі відварної або смаженої, овочів у молочному соусі, гарбуза, кабачків, баклажанів смажених, а також складний гарнір, поряд — біфштекс, полити його м'ясним соком. Біфштекс січений можна подавати з яйцем або цибулею, як біфштекс натуральний.

Шніцель натуральний січений

Свинина (котлетне м'ясо) - 128 або баранина (котлетне м'ясо) -139, жир-сирець баранячий — 14, або яловичина (котлетне м'ясо) - 129, жир-сирець свинячий або яловичий — 14, вода — 9, яйця - !/7 шт., сухарі — 15, маса напівфабрикату — 137, жир тваринний топлений харчовий — 10, маса смаженого шніцеля — 100, гарнір — 150, маргарин столовий або вершкове масло — 5. Вихід — 255.

Підготовлений напівфабрикат обсмажити на розігрітій з жиром сковороді до утворення добре підсмаженої кірочки і довести до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням у порціонне блюдо покласти гарнір — картоплю смажену або відварну, кашу розсипчасту, бобові, а також відварні макаронні вироби, помідори, гарбуз, кабачки, смажені баклажани, складний гарнір, поряд—шніцель, який слід полити розтопленим маслом.

Люля-кебаб

Баранина (котлетне м'ясо) —277, жир-сирець — 10, цибуля ріпчаста -20, сіль — 5, перець — 0,1, маса напівфабрикату — 222, маса смаженого люля-кебаб — 140, борошно пшеничне для лаваша — 45, вода — 12, маса готового лаваша — 50, цибуля зелена — 40, петрушка (зелень)— 15, сумах — 3. Вихід— 235.

Баранину, цибулю ріпчасту, жир-сирець пропустити крізь м'ясорубку, заправити сіллю і перцем, витримати на холоді 2—3 год. З приготовленого фаршу сформувати напівфарбрикат люля-кебаб у вигляді сардельок, нанизати на шпажку і підсмажити над жаром.

З борошна на воді замісити круте тісто, розкачати лаваш 1 мм завтовшки, випікати на листі без жиру.

Перед подаванням на порціонне блюдо покласти тоненький коржик з пшеничного хліба (лаваш), на нього — знятий із шпачки люля-кебаб (2—3 шт, на порцію) і закрити другою половинкою лаваша. Поряд або навколо покласти гарнір: зелену або ріпчасту цибулю, помідори, часточку лимона, зелень. Окремо у соуснику подати соус Південний або на розетці сухий барбарис. Можна подавати без лаваша.

Биточки по-селянському

Яловичина (котлетне м'ясо) -- 101, жир-сирець (яловичий або свинячий) — 4, цибуля ріпчаста — 12, вода -10, борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату— 100, жир тваринний топлений харчовий — 6, маса готових биточків — 75; для соусу: гриби сушені -3, цибуля ріпчаста — 27, жир тваринний топлений харчовий — 4, вода — 40, томатне пюре — 6, маса соусу з томатним пюре, цибулею і грибами — 50, картопля — 173, морква — 16, цибуля ріпчаста — 29, томатне пюре — 9, жир тваринний топлений харчовий—11, маса тушкованих овочів — 150. Вихід-275. Яловичину і жир-сирець подрібнити на м'ясорубці з решіткою з великими отворами, додати дрібно нарізану ріпчасту цибулю, воду, сіль, перець і добре перемішати. З приготовленої маси сформувати биточки (по 1 шт. на порцію), запанірувати в борошні й обсмажити з обох боків. Підготовлені варені гриби дрібно нарізати і обсмажити разом з цибулею і томатним пюре. Обсмажені биточки перекласти у посуд, додати підсмажені з цибулею і томатним пюре гриби, залити грибним відваром і тушкувати 10—15 хв. Для гарніру картоплю і моркву нарізати кубиками або часточками, обсмажити окремо майже до готовності, з'єднати з дрібно нарізаною цибулею, пасерованим томатним пюре, залити бульйоном або водою і тушкувати до готовності. Наприкінці тушкування додати перець і лавровий лист. Подавати биточки з тушкованими овочами, соусом, у якому їх тушували.

Котлети полтавські

Яловичина (котлетне м'ясо) - 106, вода — 7, шпик — 7, часник — 1, сухарі — 9, маса напівфабрикату — 100, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса смажених котлет — 75. Гарнір -150, масло вершкове або маргарин столовий — 5. Вихід — 230. Яловичину пропустити два рази крізь м'ясорубку, додати воду, шпик, нарізаний дрібними кубиками, подрібнений часник, сіль, перець і перемішати. З підготовленої маси сформувати котлети (по 2 шт. на порцію), запанірувати у сухарях і підсмажити. Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти смажену картоплю, поряд -котлети, які полити вершковим маслом, страву прикрасити гілочками зелені.

Биточки дніпропетровські

Яловичина (лопатка, грудинка) — 50, вода — 4, цибуля ріпчаста — 7, маргарин — 2, яйця — 1 шт., перець чорний — 0,02, борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату — 75, жир — 4, маргарин — 3, хліб пшеничний для грінок — 30, масло вершкове — 4, гарнір — 150. Вихід — 240. М'ясо пропустити крізь м'ясорубку. Цибулю пасерувати на маргарині. Білки к цю відділити від жовтків і підсмажити, потім дрібно посікти, з'єднати з пасерованою цибулею і подрібненим м'ясом, й правити сіллю, перцем, додати рідину і перемішати. З підготовленої маси сформувати биточки, запанірувати їх у борошні і смажити, одночасно підсмажити жовтки і грінки. Подаючи на стіл, биточки покласти на грінки, зверху — смажені жовтки.

На гарнір подати смажену картоплю.

Битки театральні

Яловичина — 100, вода — 7; для фаршу: рулет — 6,3, гриби сушені -3, цибуля ріпчаста — 19, масло вершкове — 5, соус молочний — 5; маса фаршу — 30, яйця — 1/4 шт.; хліб пшеничний — 20; маса напівфабрикату — 140, жир — 15; гарнір — 150, соус грибний — 75. Вихід— 125/150/75. М'ясо пропустити крізь м'ясорубку 2 рази, заправити сіллю, перцем, додати воду, перемішати, порціонувати по 2 шт. на порцію, сформувати у вигляді кружалець. На підготовлені м'ясні

кружальця покласти фарш, загорнути падати форму битків. Напівфабрикат запанірувати у льезоні і черствому хлібі, нарізаному дрібними кубиками, і підсмажити в жирі. Довести до готовності в жаровій шафі. Подати на порціонному страві з картопляними кульками. Соус грибний подавати окремо.

Котлети, биточки, шніцелі

Яловичина (котлетне м'ясо) — 76 або свинина (котлетне м'ясо) — 66, або телятина (котлетне м'ясо) — 85, або баранина (котлетне м'ясо) — 78. Хліб пшеничний — 14, молоко або вода — 17, сухарі — 8, маса напівфабрикату — 93, жир тваринний топлений харчовий — 5, маса смажених котлет, биточків шніцелів — 75, гарнір — 150, соус — 50 або маргарин столовий, або вершкове масло — 5. Вихід — 275/230.

Підготовлені напівфабрикати покласти на розігрітий з жиром лист або сковороду, обсмажити до утворення рум'яної кірочки, довести до готовності у жаровій шафі (4—5 хв). Готовність визначають за появою білих бульбашок на поверхні виробів.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти гарнір (каші розсипчасті, відварні бобові, макаронні вироби, картоплю відварну або смажену, картопляне пюре, капусту тушковану, складний гарнір), поряд покласти котлети або шніцелі, полити розтопленим маслом або підлити соуси: червоний, цибулевий, червоний з цибулею і корнішонами, томатний, сметанний, сметанний з цибулею. Биточки покласти у баранчик і полити соусом сметанним або сметан-* ним з цибулею.

Зрази січені

Котлетне м'ясо: яловичина — 103 або свинина — 89, або телятина — 115, або баранина, козлятина — 106, хліб пшеничний — 16, молоко або вода — 23, котлетна маса — 113; для фаршу: цибуля ріпчаста — 62, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса пасерованої цибулі — 26, яйця - - 1 /4 шт., петрушка (зелень) — 5; маса фаршу — 40, сухарі — 12; маса напівфабрикату— 16, жир тваринний топлений харчовий — 6, маса смажених зраз — 140, гарнір -100, соус — 50. Вихід — 290.

Підготовлені напівфабрикати підсмажити основним способом, довести до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти гарнір (розсипчасту рисову або гречану кашу, картоплю відварну, пюре картопляне), збоку -зрази, полити маслом або підлити соус червоний або цибулевий.

Тюфтельки

Котлетне м'ясо: яловичина—103 або свинина — 89, або телятина — 115, або баранина, козлятина—106, хліб пшеничний — 16, молоко або вода — 24, цибуля ріпчаста — 29, жир тваринний топлений харчовий —4, маса пасерованої цибулі— 12, борошно пшеничне -8; маса напівфабрикату — 135, жир тваринний топлений харчовий — 7; маса готових тюфтельок — 115, соус — 75, гарнір — 100. Вихід —290.

Підготовлені напівфабрикати обсмажити, залити соусом червоним, томатним або сметанним з томатом і тушкувати 10—12 хв. у жаровій шафі.

Подаючи на стіл, у баранчик або тарілку покласти гарнір (розсипчастий рис, гречану кашу або картопляне пюре, картоплю відварну), поряд — тюфтельки, полити соусом, у якому їх тушували, посипати подрібненою зеленню петрушки або січеним часником.

Биточки, запечені під сметанним соусом, з рисом (по-козацькому)

Котлетне м'ясо: яловичина — 101 або свинина — 87, або телятина — 112, або баранина, козлятина—103, хліб пшеничний — 18, молоко або вода — 24, сухарі— 10, маса напівфабрикату (биточки)— 123, жир тваринний топлений харчовий — 6, маса смажених биточків — 100; гарнір — 140, соус — 100, сир — 4; маса напівфабрикату — 341. Вихід — 300.

Зварену розсипчасту рисову кашу заправити пасерованим томатом. На порціонну сковороду, змащену жиром, покласти заправлений рис, зверху — підсмажені биточки, залити сметанним со-

усом, посипати тертим сиром і запікати. Подавати у порціонній сковороді, в якій запікали, посипати подрібненою зеленню петрушки.

Рулет з макаронами

Котлетне м'ясо: яловичина — 155 або баранина, козлятина — 159, або телятина — 173, хліб пшеничний — 23, молоко або вода — 34, котлетна маса — 170; для фаршу: макарони відварні — 125, маргарин столовий — 3, маса фаршу з макаронів — 128, яйця — 1/4 шт., сухарі — 6, маса напівфабрикату з макаронами — 313, маргарин столовий (для змащування листа і збризкування) — 4, маса готового рулету з макаронами — 275, соус — 50. Вихід — 325.

Сформований рулет укласти на змащений жиром лист швом донизу, змастити яйцем, посипати сухарями, зробити проколи, щоб виходила пара. Підготовлений рулет запікати у жаровій шафі 30—40 хв при температурі 180—200 °С. Перед порціонуванням страву трохи охолодити, нарізати. Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти 1—2 куски рулету, полити соусом червоним основним або цибулевим, або м'ясним соком.

§ 7. СТРАВИ З СУБПРОДУКТІВ

Субпродукти нестійкі при зберіганні, оскільки легко можуть обсіменятися бактеріями. Готуючи страви із субпродуктів, необхідно суворо дотримувати правил санітарії і гігієни.

Підготовлені субпродукти слід негайно направляти на теплову обробку, їх варять, а потім смажать, тушкують або відразу використовують для смаження.

Страви із субпродуктів поживні і смачні, оскільки містять білки, жири, вітаміни і мінеральні солі.

Язик відварний з соусом

Язик яловичий — 126 або баранячий — 143, або свинячий або телячий — 127, морква — 4, цибуля ріпчаста — 4, петрушка (корінь) — 3, маса відварного язика — 75, гарнір — 150, соус 75. Вихід — 300.

Язики, підготовлені для варіння, покласти у посуд, залити гарячою водою, довести до кипіння і зняти піну. Додати гирі моркву, петрушку, ріпчасту цибулю, зменшити нагрівання і варити до готовності. Наприкінці варіння посолити. Строк варіння залежить від виду язиків і коливається від 1 до 3 год. Зварені гарячі язики опустити у холодну воду на 5 хв і обчистити. Язики нарізати на порції (по 2—3 кусочки), залити невеликою кількістю бульйону і довести до кипіння. До подавання зберігати у бульйоні. Подаючи на стіл, на порціонне блюдо покласти гарнір (картопляне пюре, відварну картоплю, овочі у молочному соусі, бобові відварні з жиром), поряд-язик, який полити соусом червоним основним, червоним з вином, білим основним, сметанним з хроном.

Нирки по-російському

Нирки яловичі — 181 або нирки телячі, або баранячі, або свинячі — 151, картопля — 145, морква — 31, цибуля ріпчаста — 30, петрушка (корінь) — 13, маргарин столовий — 13, огірки солоні — 58, часник — 1,0, маса готових нирок — 75, маса соусу і овочів — 225. Вихід — 300.

Варені яловичі або сирі баранячі, телячі і свинячі нирки нарізати скибочками і обсмажити. Солоні огірки обчистити, нарізати скибочками і припустити, картоплю, нарізану часточками або кубиками, обсмажити. Моркву, петрушку, ріпчасту цибулю, нарізані часточками, засерувати з додаванням томатного пюре. Пасеровані овочі з'єднати з припущеними огірками, тушкувати 10—15 хв, ввести розведену борошняну пасеровку, покласти обсмажені нирки, картоплю, перець горошком і тушкувати 20—25 хв. За 5 хв до закінчення тушкування додати лавровий лист і сіль. Перед подаванням у баранчик або порціонну сковороду покласти тушковані нирки разом з овочами і соусом, посипати дрібно посіченим часником і зеленню. Якщо страву готують у великій кількості, то картоплю при тушкуванні не кладуть, а використовують її як гарнір.

Нирки, смажені у соусі

Нирки яловичі — 181 або баранячі, або свинячі, або телячі — 151, маргарин столовий — 7, маса

готових нирок — 75, гарнір—150, соус — 75. Вихід-300.

Підготовлені сирі свинячі, баранячі, телячі нирки, яловичі (попередньо відварені) нарізати скибочками або кружальцями, посипати сіллю і перцем, покласти на розігріту з жиром сковороду і смажити 5—6 хв, залити соусом червоним, цибулевим, томатним або сметанним і довести до кипіння. Перед подаванням у баранчик або порціонну сковороду покласти смажену картоплю або розсипчасту кашу, поряд — нирки і посипати подрібненою зеленню.

Мозок відварний

Мозок—125, морква — 4, цибуля ріпчаста — 4, петрушка (корінь) — 3, оцет 3%-й — 4, маса відварного мозку — 75, шампінйони свіжі — 38 або гриби білі свіжі — 36, маса варених грибів — 20, гарнір — 100, соус — 75 або вершкове масло — 3. Вихід-270/198.

Мозок покласти у посуд в один ряд, щоб під час варіння він не деформувався, залити холодною водою так, щоб закрити тільки поверхню продукту, додати моркву, петрушку, цибулю, перець горошком, лавровий лист, сіль, влити оцет і довести до кипіння. Для поліпшення смаку і кольору мозку, а також для збереження форми воду слід підкислити. Мозок варять при слабкому нагріванні без кипіння і закритій кришці 25—30 хв, зберігають у цьому самому відварі. Варений мозок розділяють на порції.

Перед подаванням на тарілку або порціонне блюдо покласти відварний або припущений рис, картопляне пюре, картоплю відварну або відварний зелений горошок, поряд — мозок, зверху укласти варені шампінйони або білі гриби, нарізані скибочками, полити соусом паровим або білим. Можна подавати без грибів.

Мозок смажений

Мозок— 130, морква — 4, цибуля ріпчаста — 4, петрушка (корінь) — 3, оцет 3%-й — 4, маса вареного мозку -78, борошно пшеничне — 4, маса напівфабрикату — 82, маргарин столовий -8, маса смаженого мозку — 75, лимон— 11, гарнір— 150, маргарин столовий — 5. Вихід — 240. Відварений мозок охолодити, нарізати скибочками, посипати сіллю, перцем, запанірувати в борошні, обсмажити у жирі до утворення рум'яної кірочки.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо покласти гарнір (смажену картоплю, картопляне пюре, картоплю у молоці, кашу гречану або рисову розсипчасту, зелений горошок або складний гарнір), збоку — мозок, який полити розтопленим маслом або подати окремо соус томатний.

Печінка, смажена з жиром або цибулею

Печінка яловича — 127 або бараняча, або свиняча, або теляча — 119, борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату—110, жир тваринний топлений харчовий—10; маса смаженої печінки — 75, гарнір — 150, масло вершкове або маргарин столовий — 5 або цибуля, смажена у фритюрі—15. Вихід-230/240.

Печінку нарізати по 1—2 куски на порцію (свинячу печінку необхідно бланшувати), посипати сіллю, перцем, запанірувати в борошні і смажити з обох боків до готовності. Печінку не рекомендується пересмажувати, оскільки вона стане твердою.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти смажену або відварну картоплю або картопляне пюре, або кашу розсипчасту, поряд — печінку, полити її розтопленим маслом, зверху можна покласти смажену цибулю.

Печінка по-строгановському

Печінка яловича — 133 або бараняча, або свиняча, або теляча — 125, жир тваринний топлений харчовий — 10, маса готової печінки — 75; соус — 75, томатне пюре — 8, соус Южний — 4, гарнір — 150. Вихід—312.

Підготовлену печінку нарізати брусочками 3—4 см завдовжки і масою 5—7 г, обсмажити, помішуючи на добре розігрітій сковороді (шар печінки -1 — 1,5 см) 3—4 хв, наприкінці смаження посолити. Потім залити соусом сметанним з цибулею, додати зпасероване томатне пюре, соус Південний, розмішати і довести до кипіння.

Перед подаванням печінку разом з соусом покласти у баранчик або порціонну сковороду, посипати подрібненою зеленню петрушки. Гарнір (картоплю смажену або відварну, картопляне пюре, макарони відварні) подати окремо або разом з печінкою.

Серце або легені у соусі

Серце— 147 або легені— 125, петрушка (корінь) -- 3, морква -- 4, цибуля ріпчаста —4, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса готових субпродуктів — 75, гарнір — 150, соус — 100, часник — 1. Вихід — 325.

Легені, серце окремо відварити до готовності з додаванням овочів. Зварені субпродукти нарізати на кусочки масою 20—30 г, злегка обсмажити, скласти у глибокий посуд, додати пасеровану ріпчасту цибулю, залити червоним соусом і тушкувати 15—20 хв. Наприкінці тушкування покласти дрібно посічений часник.

Подаючи на стіл, у баранчик або тарілку покласти гарнір (картоплю відварну або смажену, картопляне пюре, макарони відварні, розсипчасту кашу), поряд — субпродукти разом з соусом.

Вимоги до якості м'ясних страв. Відварні м'ясні страви нарізують упоперек волокон на тоненькі кусочки, поверхня має бути не завітреною. 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. З сосисок знімають оболонку. Колір — від світло-червоного до темно-червоного, консистенція ніжна, соковита, смак і запах мають відповідати виду виробу.

Смажені натуральні м'ясні страви мають добре підсмажену рум'яну кірочку. М'ясо яловичини і баранини може бути слабко, середньо і добре просмаженим, а з свинини і телятини — повністю просмаженим. М'ясо нарізають упоперек волокон на тоненькі кусочки. Колір на розрізі у слабко просмаженого м'яса — від червоного до рожевого, у середньо просмаженого — від рожевого до сірого, у повністю просмаженого - від сірого до коричневого. Консистенція м'яка, у слабко - і середньо просмаженого м'яса — більш соковита. Смак у міру солоний, запах смаженого м'яса.

Порціонні куски непаніровані - однакові за товщиною, обсмажені з обох боків до утворення рум'яної кірочки. У натуральних котлетах кісточка добре зачищена. Колір на розрізі — від сірого до коричневого, для біфштексів, лангетів, антрекотів — від рожевого до сірого. Смак 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.

М'ясні страви, підсмажені малими кусочками, повинні мати форму нарізання, що відповідає страві; консистенція м'яка, соковита, без грубих плівок і сухожилків. Смак і запах — властиві певному виду смаженого м'яса.

Паніровані смажені страви мають овальну форму, з рівними неприпіднятими краями, поверхня рівна з хрумкою кірочкою. Колір на розрізі — від сірого до коричневого. Смак і запах — властивий м'ясу, смаженому у сухарях. Допускається присмак жирів, які використовували при смаженні м'яса. Консистенція виробів пружка, м'ясо м'яке, соковите, кірочка хрумка.

Тушковане м'ясо великим куском на поверхні повинне мати підсмажену рум'яну кірочку, всередині м'яке, соковите.

Тушковане м'ясо нарізане упоперек волокон і залите соусом.

Маленькі кусочки м'яса для бефстроганова, рагу, гуляшу, азу, плову однакової форми і розміру, залиті соусом. Овочі, тушковані разом з м'ясом, зберегли форму, м'які, колір — від темно-червоного до коричневого. Колір м'яса сірий або коричневий, овочі, тушковані разом з м'ясом, коричневі або бурі. Смак і запах тушкованого м'яса з ароматом овочів і спецій, консистенція м'яка, соковита.

Запечені м'ясні страви під соусом мають рум'яну кірочку, консистенція м'яка, не допускається висихання соусу, колір світло-коричневий.

Страви з січеної маси мають рум'яну кірочку, поверхня і краї рівні без тріщин. Смак 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 із свинини на розрізі світло-сірі. Смак у міру солоний, запах смаженого м'яса, допускається присмак цибулі і перцю. Не повинно бути кислого присмаку і запаху хліба. Консистенція соковита, пухка, кірочка хрумка, однорідна маса без кусочків м'яса, хліба і сухожилків.

Відварні м'ясні продукти зберігають з невеликою кількістю бульйону у посуді із закритою кришкою при температурі 50—60 °С не більш як 3 год. Для більш тривалого зберігання м'ясо охолоджують і зберігають у холодильній шафі не більш як 48 год.

М'ясні страви, смажені великими кусками, зберігають близько 3 год у гарячому стані, для більш тривалого зберігання їх охолоджують і зберігають у холодильній шафі протягом 48 год. Натуральні порціонні малі кусочки м'яса, паніровані порціонні вироби і страви з котлетної маси слід смажити перед подаванням; допускається зберігати їх не більш як 30 хв. Тушковані і запечені страви зберігають не більше ніж 2 год.

§ 8. СТРАВИ З СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ І ДИЧИНИ

Страви з птиці і дичини характеризуються високою поживною цінністю і добрим смаком, легко засвоюються організмом. Вони містять велику кількість повноцінних, легкозасвоюваних білків, жирів, а також вітамінів і екстрактивних речовин. За вмістом азотистих речовин найціннішим є філе птиці. Порівняно з м'ясом свійських тварин сполучної тканини у м'ясі птиці менше, вона більш ніжна і пухка. Страви з дичини характеризуються специфічним (іноді гіркуватим) присмаком. Страви з нежирної птиці широко використовуються у лікувальному харчуванні. Гарніри з круп і картоплі доповнюють ці страви вуглеводами, а овочеві — збагачують їхній вітамінний і мінеральний склад. Спосіб теплової обробки залежить від виду, вгодованості і віку птиці. Птицю для других страв варять, припускають, смажать, тушкують і запікають. Курку і індичку варять, смажать і тушкують, качку і гуску смажать і тушкують. Стару птицю варять або тушкують, оскільки у неї тверде м'ясо і при смаженні воно погано розм'якшується. Тривалість теплової обробки коливається від 20 хв до 1,5 год.

Відварна птиця

Оброблені тушки птиці перед варінням формують, тобто надають їм гарної і компактної форми. Заправлені тушки птиці кладуть у гарячу воду (на 1 кг продукту 2—2,5 л води), після закипання знімають піну, додають ріпчасту цибулю, біле коріння, сіль, зменшують нагрівання і варять до готовності при температурі 85—90 °С. Готовність визначають кухарською голкою, проколюючи потовщену частину ніжок (голка вільно проходить, витікає прозорий сік). Час варіння залежить від віку, статі і маси птиці. Курчат варять 20—30 хв, молодих курей — близько 1 год, старих курей і півнів — до 2 год, гусей і індичок — 1—2 год, дичину — 20—40 хв.

Для збереження поживних речовин курчата, філе курей і дичини, а також вироби з котлетної маси припускають.

Щоб зберегти білий колір філе, поліпшити смак, під час припускання додають біле сухе вино або сік лимона.

Птиця, дичина або кролик відварні з гарніром

Курка — 208 або курчата — 184, або бройлер-курчата—175, або індичка — 186, або гуска — 208, або качка -212, або фазан--1/4 шт., або кролик — 143, цибуля ріпчаста — 4, петрушка (корінь) —4 або селера (корінь) — 4, маса вареної птиці або кролика — 100, гарнір — 150, соус— 75. Вихід — птиці, кролика— 325, фазана—225.

Зварену птицю або кролика вийняти з бульйону, дати охолонути, потім розрубати на порцію по два кусочки (від окосту і філе). Спочатку тушку розрубати вздовж навпіл, потім кожну половину розділити на філе і ніжку і однаковою кількістю кусочків. Варену птицю і кролика розрубати на 4х-6 частин залежно від величини тушок і норм виходу, скласти у глибокий посуд, залити гарячим бульйоном, довести до кипіння і зберігати на марміті у закритому посуді. Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти припущений рис, картопляне пюре або відварну картоплю, зелений горошок, відварний або складний гарнір, поряд— порцію птиці, полити соусом

білим, білим з яйцем, паровим; для качок і гусей —• червоний основний, можна полити вершковим маслом.

Смажена птиця, кролик і дичина

Птицю і дичину смажать цілими тушками і порціонними кусками. Перед смаженням підготовлені тушки птиці і кролика посолити, змастити сметаною, укласти на лист спинкою донизу й обсмажити на плиті при температурі 150-160 °С. Великі тушки птиці смажать у жаровій шафі при температурі 220—250 °С, до готовності доводять при температурі 150—160 °С. Щоб птиця рівномірно просмажилась, а на поверхні утворилась рум'яна кірочка, тушки під час обсмажування перевертають, поливають жиром і соком, що виділилися. Дорослих курей, гусей, качок і індичок перед смаженням попередньо 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. Втрати при смаженні птиці становлять 25-40 % залежно від виду; її і вмісту жиру.

Птиця або кролик смажені

Курка — 216 або курчата -213, або бройлер-курчата — 196, або індичка- 192, або качка—246, або гуска -261, або кролик— 143; сметана -3, маргарин столовий— 5, маса смаженої птиці або кролика—100, масло вершкове — 7, гарнір— 150. Вихід - 257.

Готовність смаженої птиці або кролика визначають проколюванням кухарською голкою товстої частини м'якоти (з готового виробу витікає прозорий сік).

Смажені тушки птиці розрубати вздовж на дві частини, потім кожену половину розділити на філе і ніжку і на однакову кількість кусочків. В разі порціонування великої птиці можна вирубати спинну кістку. Філе розрубують у поперечному напрямі, а ніжки_навскіс. На порцію використовують по 2 кусочки (філе і окісточок). Курчата подають цілими тушками або розрубують уздовж навпіл посередині грудної кістки, іноді:—на 3—5 частин. Куски птиці покласти у сотейник, підлити м'ясний сік і прогрівати 5—7 хв.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або тарілку покласти смажену картоплю, поряд — порцію смаженої птиці, полити м'ясним соусом і вершковим маслом. Додатково на гарнір можна подати у салатнику, вазочці або пиріжковій тарілці салат зелений, салат з білоголової або червоноголової капусти, мариновані ягоди і фрукти, квашені яблука.

Гуска, качка фаршировані

Гуска — 261 або качка — 246, маргарин столовий — 5, картопля — 207, або чорнослив — 133, або яблука — 250, цукор — 5, маса фаршу—150, маса смаженого виробу — 250, масло вершкове — 7. Вихід — 257.

Оброблену тушку гуски або качки нафарширувати картоплею або чорносливом, або яблуками і смажити у жаровій шафі 45—60 хв. Для начинки беруть бульби картоплі середнього розміру або обточують їх і злегка підсмажують. Яблука обчистити від шкірки, видалити насіннєве гніздо, нарізати часточками і посипати цукром. Попередньо замочений чорнослив з видаленою кісточкою посипати цукром.

Перед подаванням фаршировану птицю розрубати на порції, покласти на блюдо разом з начинкою і полити соком, що виділився під час смаження, і розтопленим вершковим маслом.

Дичина смажена

Рябчик або куріпка сіра —1/2 шт., або куріпка біла-1/3 шт.7 або тетерук— 1/5 шт., або фазан-1/4 шт., або глухар --1/8 шт., маргарин столовий або жир тваринний топлений харчовий — 5, масло вершкове — 7, гарнір -150.

Заправлені тушки дичини натерти сіллю і смажити так само, як і курку.

Малу дичину (перепілку, дупеля, бекаса) смажити у сотейнику. Перед смаженням їх покрити тонким шаром шпиків і перев'язати шпагатом. Після утворення коричневої кірочки сотейник крити кришкою і на слабкому вогні довести до готовності.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти картоплю фрі або смажену, поряд —

на скибочці пшеничного хліба, підсмаженого на маслі і змащеного паштетом з печінки, по класти кусок дичини або цілу тушку, полити вершковим маслом або підлити м'ясний сік. Окремо можна подати сала І з червоно або білоголової капусти, мариновані фрукти або ягоди.

Курчата-табака

Курчата — 414, масло вершкове -18, сметана — 5. Маса смаженого курчати — 200, соус ткемалі — 50 або часник — 26, вода кип'ячена — 30. Вихід — 250.

Оброблену тушку курчати розрубати по грудній кістці вздовж навпіл, розпластати, ніжки заправити у кишеньку, надати плоскої форми, натерти сіллю, часником і смажити на вершковому маслі під пресом на слабкому вогні до готовності; періодично перевертаючи. Можна смажити на спеціальних сковородах з кришками, в які вмонтовано прес масою 2—2,5 кг.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або тарілку покласти курча, навколо -гарнір (томати, зелену цибулю, розрізану на частини 3—4 см завдовжки, або ріпчасту цибулю, нарізану кільцями, дольки лимона). Прикрасити листками салату або зеленню петрушки, окремо подати соус ткемалі або потовчений з сіллю часник, розведений бульйоном або водою.

Котлети натуральні із філе птиці, дичини або кроля з гарніром

Курка—192 або бройлер-курчата — 223, або фазан -1/8 шт., або рябчик, або куртка сіра — 1/3 шт., глухар- 1/16 шт., або тетерук – 1/8 шт.; або куріпка біла -1/4 шт., або кролик — 90, масло вершкове — 5, маса смаженої котлети — 50, грінки — 20, масло вершкове — 5, гарнір — 150. Вихід— 225.

Підготовлені котлети з філе птиці або дичини, або м'якоть кролика смажити на вершковому маслі безпосередньо перед подаванням. Перед подаванням котлети покласти на грінки, гарнірувати окладним гарніром, який складається з 3—4 видів овочів: картоплі смаженої або фрі, зеленого горошку, цвітної капусти, моркви, стручків квасолі припущених. Котлету полити вершковим маслом, на кісточку надіти папільйотку.

Котлети з філе птиці або дичини паніровані смажені

Курка — 192 або бройлер-курчата — 223, або фазан - -1/6 шт., або рябчик, куріпка сіра-1/2 шт., або глухар - 1/12 шт., хліб пшеничний — 17, яйця-1/7 шт., маса напівфабрикату—85, вершкове масло—10, маса смаженого філе — 75, масло вершкове — 5, гарнір—150. Вихід 230.

Підготовлений напівфабрикат підсмажити на топленому вершковому маслі, до готовності довести у жаровій шафі.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти складний гарнір з 3—4 видів овочів, поряд — крутон з пшеничного хліба, на нього котлету, полити вершковим маслом, на кісточку надіти папільйотку. Гарнір можна покласти у тарталетки.

Котлети по-київському

Курка — 231 або філе куряче -83+7 (кісточка), масло вершкове — 30, яйця-1/4 шт., хліб пшеничний — 28, маса напівфабрикату - 145+7, кулінарний жир — 15, маса смажених котлет — 128+7, гарнір — 150, масло вершкове — 10. Вихід — 288+7.

Підготовлений і охолоджений напівфабрикат смажити у фритюрі 5—7 хв до утворення золотистої кірочки, у жаровій шафі довести до готовності 2—3 хв.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку покласти складний гарнір, який складається з 3—4 видів овочів: відварного зеленого горошку, картоплі, смаженої у фритюрі, нарізаної соломкою, відварної цвітної капусти. Поряд з гарніром розмістити крутон з пшеничного хліба, на нього покласти котлету, полити вершковим маслом, на кісточку надіти папільйотку, прикрасити зеленню.

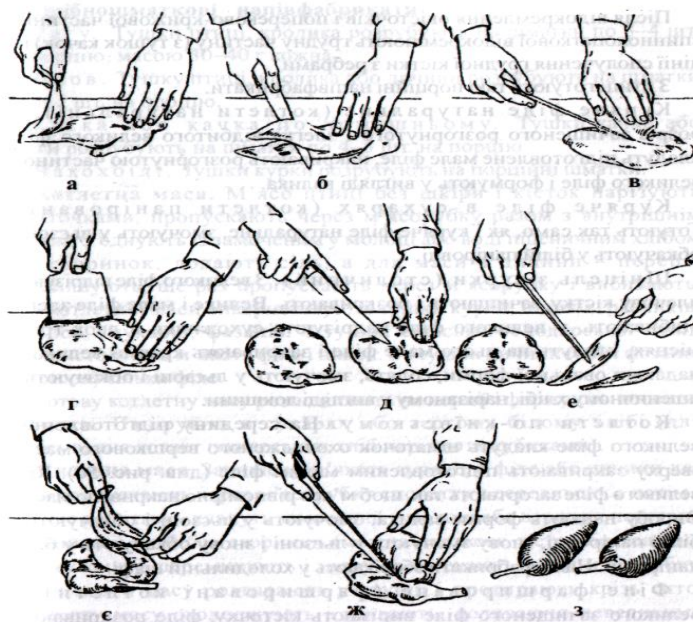


Рис. 50. Зачищення філе і приготування напівфабрикату «Котлета по-київському»:

а – відокремлення малого філе; б – зрізування плівок великого філе;
в – розрізування великого філе; г – відбивання філе; д – прорізування сухожилків;
е – видалення сухожилків з малого філе; ф – закривання масла малим відбитим філе;
ж – формування котлет; з – сформовані котлети.

Птиця, дичина або кролик по-столичному

Курка — 272 або бройлер-курчата-- 316, фазан- 1/4 шт., кролик-146, хліб пшеничний — 37, яйця-1/2 шт., маса напівфабрикату з птиці -148, те саме з кролика — 153, масло вершкове — 20, маса смаженого філе -130, масло вершкове—10, гарнір-150. Вихід—290.

Підготовлений напівфабрикат смажити у напівфритюрі з топленого вершкового масла 12—15 хв безпосередньо перед подаванням.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або тарілку покласти складний гарнір з 3—4 видів овочів, поряд — крутон, на нього — філе. На філе покласти консервовані фрукти, прогріті у сиропі, і в момент подавання — охолоджене вершкове масло у вигляді квітки.

Котлети січені з птиці, дичини або кролика з гарніром

Курка — 154 або індичка — 151, або фазан-1/6 шт., або рябчик, куропатва сіра- 1/2 шт., або тетерук 1/6 шт., або кролик — 106, хліб пшеничний —18, молоко або вода — 26, внутрішній жир — 3, сухарі — 10, або хліб пшеничний — 22, маса напівфабрикату — 125, маргарин столовий — 5, маса смажених котлет -- 100, гарнір — 150, соус — 50 або маргарин столовий — 8. В і х і д - 300/258.

З котлетної маси сформувати котлети, запанірувати у сухарях або білій паніровці, котлети пожарські — у пшеничному хлібі, який нарізають соломкою або кубиками. Форма котлети залежить від назви її: пожарські котлети мають трохи приплюснутий тупий кінець (по 2—3 шт. на порцію); у гатчинських (готують найчастіше з м'яса дичини) обидва кінці котлети симетрично загострені. Смажать котлети основним способом, до готовності доводять у жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку або порціонне блюдо покласти гарнір (картоплю відварну або смажену, картопляне пюре, рисову або гречану кашу, зелений горошок, складний гарнір), поряд-котлети (2—3 шт. на порцію), полити вершковим маслом.

Тушковані страви з птиці, кролика

Птицю, дичину і кролика тушкують порціонними і малими кусками, іноді цілими тушками. Спочатку їх обсмажують, потім тушкують у соусі або бульйоні з додаванням коріння, цибулі, спецій, іноді томату, грибів.

Гуска, качка по-домашньому

Гуска — 256 або качка — 240, цибуля ріпчаста — 24, картопля — 213, маргарин столовий — 7, бульйон або вода - 110, маса тушкованої птиці — 100. Гарнір — 250. Вихід — 350.

Підготовлені тушки птиці або кролика нарубати на куски, обсмажити, посолити, скласти у горщечок або інший посуд, додати нарізану часточками і обсмажену картоплю, нашатковану пасеровану ріпчасту цибулю, перець, залити бульйоном так, щоб рідина покрила продукти і тушувати у жаровій шафі до готовності. Наприкінці тушкування додати лавровий лист.

Перед подаванням на тарілку поставити горщечок, страву посипати зеленню.

Чахохбілі

Курка — 213, маргарин столовий -15, маса смаженої курки — 100, цибуля ріпчаста — 150, маса пасерованої цибулі — 63; томати свіжі — 71 або томатне пюре — 28, борошно пшеничне — 2, бульйон або вода — 50, оцет 3%-й — 10, часник — 4, коріандр, васильки (зелень) -- 15. Вихід — 250.

Тушку птиці розрубати на порціонні куски і обсмажити. Потім їх посолити, додати перець. Добре обсмажені куски птиці скласти у глибокий посуд, додати пасеровану цибулю, дрібно нарізані томати або пасероване томатне пюре, розведену суху борошняну пасеровку, бульйон або воду, оцет і тушувати. За 5 хв до готовності заправити зеленню кінзи і васильків, лавровим листом, потовченим часником.

Подаючи на стіл, у баранчик або на порціонну сковороду покласти птицю разом з соусом, посипати зеленню, прикрасити долькою лимона. Можна подавати з рисом.

Рагу із субпродуктів птиці, дичини, кролика

Курка — 213 або курчата — 209, або бройлер-курчата — 192, або качка -240, або індичка— 188, або гуска -256, або фазан - 1/4 шт., або кролик -140, або субпродукти птиці -!25, маргарин столовий — 4, маса смаженої птиці, дичини, кролика або субпродуктів — 100; картопля — 193, морква — 25, ріпа — 30, петрушка (корінь) -- 13, томатне пюре — 15, цибуля ріпчаста — 30, маргарин столовий — 8, борошно пшеничне — 3, маса гарніру і соусу — 250. Вихід — 350.

Тушки птиці або кролика розрубати на куски по 40—50 г, субпродукти обробити. Підготовлені продукти обсмажити до утворення рум'яної кірочки, посолити, скласти у каструлю, залити гарячим бульйоном або водою (20—30% маси продукту), додати пасероване томатне пюре і тушувати 30—40 хв. На бульйоні, що утворився при тушкуванні, приготувати соус червоний основний, яким залити кусочки м'яса, додати обсмажені картоплю, нарізану часточками, моркву, цибулю, корінь петрушки, ріпу (попередньо бланшовану), перець, тушувати 15—20 хв. Наприкінці тушкування заправити лавровим листом. Перед подаванням у порціонну тарілку або баранчик покласти рагу, посипати зеленню.

Вимоги до якості страв з птиці і дичини. Кожна порція складається з передньої частини тушки і ніжки, м'якоть становить не менш як 65% порції. Внутрішня частина тушки без згустків крові, залишків вола та інших органів. Допускають, проте вважають дефектами надриви шкіри, сліди колодочок на крилах, нерівномірно обсмажені кусочки м'яса. Відхилення у масі окремих порцій для смаженої птиці допускаються±3 %, проте маса 10 порцій має бути без відхилень.

Порціонні куски .відварної птиці складаються з частини тушки і частини окосту. Колір — від сіро-білого до світло-сірого, консистенція м'яка, соковита. Смак — у міру солоний, без гіркості, з ароматом, властивим певному виду птиці.

Смажена птиця повинна мати рівномірний золотистий колір, філе курки і індичок білий, окосту — сірий або світло-коричневий, гуски і качки — світло- або темно-коричневий, консистенція м'яка, соковита, кірочка хрумка. Шкіра чиста, без залишків п'р'я та ін.

Котлети з філе курки паніровані мають світло-золотисту рівномірно підсмажену кірочку, смак і запах, властивий смаженій курці, консистенція м'яка, кірочка хрумка. Масло всередині розтале, але не витікає.

Котлети січені з курки правильної форми, на поверхні світло-золотиста кірочка, колір на розрізі —

від світло-сірого до кремово-сірого. Консистенція пухка, соковита. Не допускаються почервоніння м'яса і присмак хліба.

Строк зберігання у гарячому стані варених і смажених цілих тушок птиці не більш як 1 год. Для більш тривалого зберігання їх охолоджують, а перед використанням розрубують на порції і прогрівають. Страви з філе птиці і тушки малої дичини готують безпосередньо перед подаванням, оскільки при зберіганні погіршується їхня якість. Страви з котлетної маси зберігають гарячими не більш ніж 30 хв, тушковані — не більше як 2 год.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

- Л-1, Н.И. Ковалев, Л.К. Сальников “Технология приготовления пищи”. М.: “Экономика”, 1988 г.
- Л-2, Павлова Л.В., Сминова В.А., “Практические занятия с технологии приготовления пищи” М.: “Экономика”, 1983 г.
- Л-3, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания М.: “Экономика”, 1982 г.
- Л-4, Збірник рецептур страв української кухні. К.: “Техніка”, 1992 р.
- Л-5, Сборник рецептур мучных кондитерских и булочных изделий для П.О.П. М.: “Экономика”, 1985 г.
- Л-6, Сборник рецептур блюд диетического питания. К.: “Техника”, 1999 г.
- Л-7, Сборник рецептур блюд школьного питания.
- Л-8, п.р. Козьминой Е.П. “Технология производства продуктов общественного питания”. М.: “Экономика”, 1985 г.
- Л-9, В.С. Баранов, “Технология производства продуктов общественного питания”. М.: “Экономика”, 1981 г.
- Л-10, Бушенко Л.А., “Технология приготовления кондитерских изделий”, К.: “Техника”, 1980 г.
- Л-11, Кенгис Р.П., “Изделия из теста” К.: “Реклама”, 1973.
- Л-12, Мерхель П.С., “Производство пирожных и тортов”, М.: “Экономика”, 1967 г.
- Л-13, Лобанов Д.И., “Технология производства продуктов общественного питания”. М.: “Экономика”, 1967 г.
- Л-14, Справочник руководителя предприятий общественного питания, М.: “Экономика”, 1986 г.
- Л-15, Технологічні карти на страви і кулінарні вироби для п.г.х. 3 томи, Львів.
- Л-16, Серия “Библиотечка повара”, М., 1993 г.
- Л-17, Журнал “Питание и общество”, М.: 1993 г.
- Л-18, Шумило Г.І. «Технологія приготування їжі», Ужгород, Госпрозрахунковий редакційно-видавничий відділ комітету інформації, 1999 р.
- Л-19, Доцяк В.С. «Українська кухня» Технологія приготування страв, «ВШ», 1995 р.