В. С. ДОЦЯК

УКРАЇНСЬКА КУХНЯ

Затверджено Міністерством освіти України
як підручник для учнів
професійно-технічних закладів освіти

Видання 2-ге, перероблене та доповнене

ЛЬВІВ
ВИДАВНИЦТВО "ОРІЯНА-НОВА"
1998

ББК 36.99
Д 71

Затверджено Міністерством освіти України
(Рішення Колегії №1/4-18 від 28.01.98 р.)

Рецензент:
завідуюча сектором відділу змісту професійно-технічної освіти
Інституту змісту і методів навчання Міністерства освіти України
Л.О.Стременко

В основу книги покладено відродження української національної кухні, технології приготування давніх традиційних страв.

Подано товарознавчу класифікацію овочів, грибів, риби, м'яса, птиці, описано значення їх у харчуванні людини. Висвітлено раціональні способи кулінарної обробки продуктів, її вплив на якість готової продукції. Наведено способи і методи приготування та подавання страв, напоїв, виробів з тіста, вимоги до їхньої якості, терміни реалізації. Окремий розділ присвячено лікувальному харчуванню.

Для учнів професійно-технічних закладів освіти.

Д $\frac{3403040000-03}{98}$ Замовне

ISBN 5-8326-0062-2

© Доцяк В.С., 1998

ВІД АВТОРА

Україна славиться своєю національною кухнею, яка створювалася протягом сторіч, багата на традиції, вирізняється розмаїттям страв та їх високими смаковими й поживними властивостями. Борщі і пампушки, вареники і галушки, ковбаси і печеня, напої з фруктів і меду відомі в усьому світі.

Українська кулінарія налічує сотні рецептів, що характеризуються простотою приготування і прекрасними, неповторними смаковими якостями, ароматом, соковитістю. Українці жартома кажуть про свою кухню: "У нас просто: борщ, каша, третя кваша".

Українській кухні властиві різноманітність вживаних продуктів та комбінування кількох видів теплової кулінарної обробки (смаження, варіння, тушкування, запікання). Лишень способів варіння борщу понад тридцять, а до його складу входять близько двадцяти найменувань продуктів. Для багатьох страв характерне поєднання овочів, круп та м'яса. Це голубці з м'ясом, крученики волинські, перець фарширований, капуста тушкована з свининою, м'ясо, шпиговане овочами.

Особливо смачні страви, приготовлені у спеціальних керамічних горщиках (печеня, вареники із сметаною запечені, картопля тушкована з м'ясом та чорносливом тощо).

Велике значення в українській кухні з давніх-давен мають страви з риби: карась запечений у сметані, щука тушкована з хріном, рибні крученики, фарширована риба.

Популярні в Україні різні каші (пшоняна, гречана, гарбузова та ін.) і вироби з них (січеники, запіканка, крупники, бабки).

Різноманітність і багатство страв української кухні описав у поемі "Енеїда" великий письменник, знавець народного побуту І.П. Котляревський:

Тут їли рознії потрави,
І все з полив 'яних мисок,
І самі гарнії приправи
З нових кленових тарілок:
Свинячу голову до хріну
І локшину на переміну,
Потім з підлевою індик;
На закуску куліш і кашу,
Лемішку, зубці, путрю, квашу
І з маком медовий шулик...
П'ять казанів стояло юшки,
А в чотирьох були галушки,
Боршу трохи було не з шість;

Баранів тьма була варених,
Курей, гусей, качок печених
Досита щоб було всім їсть...
Був борщ до шпундрів з
буряками,
А в юшці потрух з галушками,
Потім до соку каплуни;
З отрібки баба-шарпанина,
Печена з часником свинина,
Крохналь, який їдять пани...
Там лакомини разні їли...
Сластьони, коржики, стовпці,
Вареничкі пшеничні, білі,
Пухкі з кав 'яром буханці.

(Твори у двох томах. — Т. 1. — К.: Дніпро, 1969)

Потрава — те ж, що й страва, їжа. В "Енеїді" потравою називається страва типу печені, смажені.

Лемішка — кашоподібна борошняна страва.

Зубці — варена страва з ячного солоду і конопляного або макового молока. Зубці зі солоду вважалися ласощами.

Путря — страва з варених на воді ячних круп,"які заправляли житнім солодом, хлібним квасом і ставили на піч у тепле місце для вкисання. Вранці варили у горщику. Готували путрю під час зимових постів.

Кваша — страва, схожа на кисіль за консистенцією і технологією приготування, але відмінна за складом продуктів. Готували її з двох частин житнього й однієї частини гречаного борошна і невеликої кількості борошна з житнього солоду. Борошно змішували, заправляли окропом, розводили до густоти рідкого тіста і ставили на піч у тепле місце для вкисання. Таке кисло-солодке молоде тісто вранці варили у горщику, стежачи, щоб кваша не вибігла. Заправляли квашу влітку ягодами, а взимку свіжою калиною, сушеним варенням і товченими грушами. Кваша вважалася ласощами.

Шулики — коржі, які пекли на свята Маковія або Спаса. Коржі ламали на шматочки, змішували з тертим маком і медом і їли упродовж цих свят. Тісто на коржі робили пісним і прісним (на спасівку припадав двотижневий піст), у зв'язку з цим виникла і приказка: "Із води та муки пече баба шулики".

Шпундра — страва із обсмаженої свинини (підчеревини або грудинки), тушкованої з буряками у буряковому квасі.

Баба — шарпанина з отрібки — це страва з посічених нутрощів: печінки, легенів, серця, які заливали тістом з яйцем, а коли їли, то шарпали, смикали, розривали, розділяли на дрібні шматочки.

Крохналь — кисіль, який був мало поширеною "панською" стравою.

Сластьони — дрібненькі шматочки вчиненого білого тіста, смаженого в олії до золотистого кольору.

Стовпці — гречані хлібці, випечені в керамічних кухлях з рідкого кислого гречаного тіста, які заміняли хліб.

Кав'яр — риб'яча ікра, солена із спеціями. Особливо цінувався кав'яр з осетрових. Ще у XVIII ст. кав'яру робили багато, навіть селяни дозволяли собі його їсти у піст.

Улюблені напої українців — різні кваси (хлібний, буряковий, яблучний, березовий, журавлинний, калиновий, малиновий, грушевий); узвари із сушених і свіжих яблук, груш, слив, вишень; медова сита, пиво.

В українській кухні знайшли відображення не лише історичний розвиток народу, а й природно-географічні умови того чи іншого регіону, його культурно-побутові традиції, а також зумовлені ними напрями господарської діяльності.

Кожному з етнографічних регіонів України властиві свої особливості кухні, зумовлені географічними умовами і національними традиціями. Так, у гірських районах Карпат переважають страви з кукурудзяного борошна, грибів, молочних продуктів: кулеша, чир, мамалиґа, банош, бринза, гуслянка, соломаха та ін. У низинних районах готують страви з пшеничного борошна і різних овочів — галушки, вареники, гомбовці, кремзлики, пироги. У кухні поліщуків поширені страви з картоплі та овочів: коми, деруни, зрази, холодники.

Найпопулярнішим в українців є сало, яке використовують для засмажування чи затовкування рідких страв — борщів, капусняків, юшок; на ньому смажать яєчню; шкварки з сала вживають до каш, галушок, вареників, млинців, лемішки, мамалиґи тощо. Його їдять сирим, копченим, вареним, смаженим, а також використовують для шпигування яловичини, приготування завиванців. В народі достаток сала вважався за справжній добробут.

Багато страв — кулеші, лемішки, лежні картопляні, гуслянки (з молока), верещака, шпундра та ін., які раніше вважали традиційними і широко використовували, тепер почали забувати.

У підручнику вміщено рецепти поширених страв української сучасної кухні, фірмових страв майстрів-кухарів різних областей, а також старовинних українських страв. Норми закладання сировини масою брутто (чисельник) і масою нетто (знаменник) подано за "Збірником рецептур української кухні" і "Технологічними картами на продукцію громадського харчування".

Підручник призначений для професійно-технічних училищ з підготовки кухарів III, IV, V розрядів.

Розділ I

ХІМІЧНИЙ СКЛАД ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ

Для української кухні характерне використання різноманітного асортименту продуктів. З м'яса переважає свинина, яловичина, птиця. З круп у великій кількості споживають пшоно, рис, гречані, пшеничні, ячні крупи, з бобових — квасолю, з овочів — картоплю, буряки, капусту білоголову свіжу і квашену, гарбузи, редьку, щавель, шпинат, моркву, томати, огірки, солодкий перець, баклажани, цибулю, часник, а з плодів та ягід — вишні, сливи, груші, смородину, малину, полуниці. Для приготування солодких страв використовують мак і мед. Як приправу до страв застосовують кріп, петрушку, м'яту, кмин, перець, корицю та ін.

Більшість українських страв — поєднання різних продуктів харчування тваринного і рослинного походження. Ці продукти містять речовини, які за хімічним складом поділяють на неорганічні (вода, мінеральні речовини) й органічні (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, ферменти). Від їх вмісту і кількісного співвідношення залежать хімічний склад, енергетична цінність, колір, смак, запах і властивості продуктів харчування, якість готових страв.

§ 1. Вода

Вода має велике значення для організму людини. Вона є середовищем, в якому живуть клітини і підтримується зв'язок між ними, а також є основою всіх рідин в організмі (крові, лімфи, травних соків). Вода бере участь в обміні речовин, виводить з організму непотрібні і шкідливі продукти. На добу людині потрібно її 2,5-3 л.

Продукти харчування містять різну кількість води, %: овочі і фрукти — 65-95, м'ясо — 58-74, риба — 62-84, молоко — 87-90, крупи, макаронні вироби, сушені плоди й овочі — 12-17, цукор — 0,14-0,4.

У продуктах вода може перебувати у вільному і зв'язаному стані.

Вільна вода є у клітинному соку, між клітинами і на поверхні продукту. В ній розчинені органічні та мінеральні речовини. Вільна вода створює сприятливі умови для розвитку мікроорганізмів і діяльності ферментів. Тому продукти, які містять багато води, швидко псуються (м'ясо, риба, фрукти, молоко). При зберіганні плодів та овочів кількість вільної води зменшується внаслідок випаровування і переходу у зв'язану форму.

Зв'язана вода міститься у сполуках з різними речовинами продукту. Вона не розчиняє кристали, не активізує біохімічні процеси, замерзає при температурі -50...-70 °С (температура замерзання вільної води близько 0 °С).

При кулінарній обробці вода з одного стану може переходити в інший. Так, при варінні картоплі, випіканні хліба частина вільної води переходить у зв'язаний стан внаслідок клейстеризації крохмалю і набухання білків. При розморожуванні м'яса, риби частина зв'язаної води переходить у вільний стан.

Важливим показником якості є вміст води (вологість). Зменшення або збільшення вмісту води від встановленої норми погіршує якість продукту. Наприклад, борошно, крупи, макаронні вироби з підвищеною вологістю швидко псуються. При

зменшенні вологи свіжі плоди і овочі в'януть. Вода знижує енергетичну цінність продукту, але надає йому соковитості, підвищує засвоюваність.

Питна вода повинна бути прозорою, безбарвною, приємною на смак, без запаху, сторонніх присмаків і шкідливих мікроорганізмів, мати освіжаючі властивості. Смак, запах і твердість води залежать від наявності в ній різних солей. Солі окису заліза надають воді неприємного присмаку, сірчанокислий калій — в'яжучого смаку, сірчанокислий магній — гіркого, хлористий натрій — солоного присмаку, солі магнію і кальцію роблять воду твердою. Твердість залежить від вмісту іонів кальцію і магнію віл води. За стандартом вона не повинна бути вищою, ніж 7 мгеквл/л.

Для приготування страв необхідно використовувати воду пониженої твердості, оскільки у твердій воді погано розм'якшуються бобові, овочі, м'ясо; така вода погіршує смак і колір чаю.

§ 2. Мінеральні речовини

Мінеральні речовини — незамінний складник їжі. Вони входять до складу мінеральних солей, органічних кислот. Значення цих речовин для організму людини полягає в тому, що вони беруть участь у побудові тканин (кісток), підтримуванні кислотно-лужної рівноваги, нормалізації водно-сольового обміну, діяльності центральної нервової системи, входять до складу крові.

Залежно від кількісного вмісту в продуктах харчування мінеральні речовини поділяють на макро-, мікро- і ультрамікроелементи.

Макроелементи містяться в продуктах у порівняно великих кількостях. До них належать кальцій, фосфор, магній, залізо, калій, натрій, хлор, сірка.

Кальцій необхідний організмові для побудови кісток, зубів, для нормальної діяльності нервової системи і серця. Він впливає на ріст і підвищує опірність організму інфекційним захворюванням. На солі кальцію багаті молоко і молочні продукти, жовтки яєць, риба, салат, шпинат, петрушка.

Фосфор входить до складу кісток, впливає на функції центральної нервової системи, бере участь в обміні білків і жирів. Найбільше фосфору в молочних продуктах (особливо у сирах). Він міститься також у яйцях, м'ясі, рибі, бобових, хлібі.

Магній впливає на нервову, м'язову і серцеву діяльність, розширює судини. Міститься у всіх продуктах рослинного походження, молоці, м'ясі, рибі.

Залізо необхідне для утворення гемоглобіну крові. Багаті на залізо м'ясо, печінка, нирки, яйця, риба, виноград, суниці, яблука, капуста, горох, картопля, курага.

Калій регулює водний обмін в організмі, посилює виведення рідини і поліпшує роботу серця. Міститься в сушених плодах (курага, урюк, чорнослив, родзинки), горосі, квасолі, картоплі, м'ясі, рибі, шпинаті, борошні, крупах.

Натрій разом з калієм регулює водний обмін, затримуючи воду в організмі, підтримує нормальний осмотичний тиск у тканинах. У харчових продуктах натрію мало, тому його вводять з кухонною сіллю.

Хлор бере участь у регулюванні осмотичного тиску в тканинах і в утворенні соляної кислоти у шлунку. Надходить в організм з кухонною сіллю.

Сірка входить до складу деяких амінокислот, вітаміну В, гормону інсуліну. Міститься в горосі, вівсяних крупах, яйцях, сирі, м'ясі, рибі.

Мікроелементи і ультрамікроелементи. їх вміст у продуктах дуже малий. До них належать мідь, кобальт, йод, фтор та ін. «*.-

Мідь і кобальт беруть участь у кровотворенні. Містяться у невеликій кількості в яловичій печінці, рибі, жовтку яйця, буряках, моркві, картоплі.

Йод необхідний для діяльності щитовидної залози. При недостатньому надходженні йоду в організм розвивається зоб. Найбільше йоду в морській воді, морській капусті та в морській рибі, є також в яйцях, цибулі, салаті, шпинаті, хурмі.

Фтор бере участь у формуванні зубів і кісткового скелету, міститься у питній воді.

Загальна добова потреба організму дорослої людини в мінеральних речовинах 13,6-21 г. При цьому важливе правильне співвідношення мінеральних речовин у їжі. Так, співвідношення кальцію, фосфору і магнію у харчуванні повинно бути 1:1,5 : 0,5. Найсприятливіше воно у молоці, буряках, капусті, цибулі, менш сприятливе — у крупах, м'ясі, рибі, макаронах.

Для підтримування в організмі кислотно-лужної рівноваги необхідно правильно поєднувати у харчуванні продукти, що містять мінеральні речовини лужної дії (кальцій, магній, натрій), на які багаті молоко, овочі, фрукти, картопля, і кислотної (фосфор, сірка, хлор), що характерно для м'яса, риби, яєць, хліба, круп.

Кількість мінеральних речовин у продуктах, %: манній крупі — 0,5; молоці — 0,7; яйцях — 1,0; м'ясі — 0,6-1,2; рибі — 0,9.

§ 3. Білки

Білки — це органічні речовини, без яких неможливі життя і розвиток організму. Вони потрібні для побудови тканин тіла і відновлення клітин, що відмирають, утворення ферментів, вітамінів, гормонів та імунних тіл. Білки складаються з амінокислот, які, з'єднуючись між собою, надають їм різноманітних властивостей. У рослинах і в організмі тварин білки перебувають у трьох станах: рідкому (молоко, кров), напіврідкому (яйця), твердому (шерсть, нігті).

За складом і властивостями білки поділяють на прості — протеїни (при гідролізі утворюються тільки амінокислоти й аміак) і складні — протеїди (при гідролізі утворюються ще й небілкові речовини — глюкоза, ліпоїди, барвники та ін.).

До *протеїнів* належать альбуміни (молока, яєць, крові), глобуліни (фібриноген крові, міозин м'яса, глобулін яєць, туберин картоплі та ін.), глютеліни (пшениці, жита), проламіни (гліадин пшениці), склеропротеїни (колаген і еластин сполучної тканини, осеїн кісток).

До *протеїдів* належать фосфоропротеїди (казеїн молока, вітелін курячого яйця, іхтулін ікри риби), які складаються з білка і фосфорної кислоти; хромопротеїди (гемоглобін крові, міоглобін м'язової тканини м'яса), до яких входять сполуки білка глобіну і барвників; глюкопротеїди (білки хрящів, слизових оболонок), містять прості білки і глюкозу; ліпопротеїди (білки, що мають фосфатид) входять до складу протоплазми і хлорофілових зерен; нуклеопротеїди містять нуклеїнові кислоти.

Харчова цінність білків залежить від амінокислотного складу та їхніх фізико-хімічних властивостей (до складу білків може входити 20 амінокислот). Частина амінокислот, необхідних людині для побудови тканин тіла, утворюється в організмі з амінокислот, що надходять з їжею. Ці амінокислоти називаються *замінними.* Проте вісім амінокислот організм не може синтезувати і повинен одержувати їх у готовому вигляді з білками їжі. Ці амінокислоти називаються *незамінними.* До незамінних належать метіонін, триптофан, лізин, лейцин, ізолейцин, треонін, валін, фенілаланін. Найбільш дефіцитними є перші три. Білки,

Ненасичені, або *неграничні* (мають подвійні ненасичені зв'язки і можуть приєднувати інші атоми), жирні кислоти (олеїнова, ліноленова, арахідонова та ін.) містяться у свинячому салі, маслиновій олії і вершковому маслі, жирі риб.

Хімічний склад жирних кислот впливає на консистенцію жиру. Залежно від цього жири при кімнатній температурі бувають твердими, мазеподібними і рідкими. Чим більше насичених кислот входить до складу жиру, тим вища температура його плавлення; такі жири називають *тугоплавкими.* Жири, в яких переважають ненасичені жирні кислоти і які мають низьку температуру плавлення, називають *легкоплавкими.* Температура плавлення баранячого жиру — 44-51 °С, свинячого — 33-46, коров'ячого масла — 28-34, соняшникової олії — 16-19 °С. Від точки плавлення жирів залежить засвоюваність їх в організмі. Тугоплавкі жири засвоюються організмом гірше, оскільки їхня температура плавлення вища від температури людського тіла; вони придатні для споживання тільки після теплової обробки. Легкоплавкі жири використовують без теплової обробки (вершкове масло, соняшникова олія).

За походженням розрізняють жири тваринні, які добувають з жирової тканини тваринних продуктів, і рослинні — з насіння рослин і плодів.

На добу людині потрібно 80-100 г жиру, в тому числі рослинних жирів 20-25 г. Вміст жирів у продуктах різний, наприклад, %: у вершковому маслі — 82,5; олії — 99,9; молоці — 3,2; м'ясі — 1,2-4,9; рибі — 0,2-3,3.

* П а м ' я т а й т е : надлишок жиру в організмі негативно впливає на стан здоров'я людини — порушуються функції печінки, серця, розвивається атеросклероз.

§ 5. Вуглеводи

Вуглеводи — це органічні речовини, до складу яких входять вуглець, водень, кисень. Синтезуються вуглеводи зеленими рослинами з вуглекислоти і води під дією сонячної енергії. Тому вони становлять значну частину продуктів рослинного походження (80-90 % сухої речовини) і в невеликих кількостях містяться у тканинах тваринного походження (до 2 %).

Вуглеводи основні постачальники енергії організму людини, на їхню частку припадає 70 % добового раціону людини. Вони входять до складу клітин і тканин, містяться у крові **і** в печінці (у вигляді глікогену — тваринного крохмалю). В організмі вуглеводів мало (до 1 % маси тіла людини), тому для поповнення енергетичних затрат вони повинні надходити з їжею постійно.

Якщо в їжі недостатньо вуглеводів, то при великих фізичних навантаженнях на утворення енергії використовується запасний жир і білок організму. При надлишкові вуглеводів жировий запас поповнюється, що призводить до збільшення маси людини.

Джерелом постачання організму вуглеводів є рослинні продукти, в яких вони представлені у вигляді моно-, ди- і полісахаридів.

Моносахариди — це прості вуглеводи, солодкі на смак **і розчинні у воді.** До них належать глюкоза, фруктоза і галактоза.

Глюкоза (виноградний цукор) міститься у багатьох плодах і ягодах, а також утворюється в організмі при розщепленні дисахаридів **і** крохмалю їжі. Добре засвоюється організмом людини.

Фруктоза (фруктовий цукор) міститься у плодах, ягодах, овочах. Вона солодша, ніж глюкоза і сахароза, не підвищує вмісту цукру в крові. У печінці швидко перетворюється на глікоген.

Галактоза — складова частина молочного цукру (лактози), не дуже солодка, не підвищує вмісту цукру в крові.

Дисахариди (сахароза, лактоза і мальтоза) — вуглеводи, які солодкі на смак, розчинні у воді, розщеплюються в організмі людини на дві молекули моносахаридів з утворенням із сахарози глюкози і фруктози, з лактози — глюкози і галактози, з мальтози — двох молекул глюкози.

Сахароза (буряковий цукор) входить до складу цукрових буряків, цукрової тростини, моркви, слив, абрикосів. У цукрі 99,7 % сахарози.

Мальтоза (солодовий цукор) наявна у невеликій кількості в продуктах. Вміст її підвищують штучно пророщуванням зерна, в якому мальтоза утворюється з крохмалю під дією ферментів.

Лактоза (молочний цукор) міститься у молоці (4,7 %) і молочних продуктах. Вона сприятливо впливає на життєдіяльність молочно-кислих бактерій у кишечнику, стримує розвиток гнильних бактерій.

Моно- і дисахариди називають *цукрами.* Цукри поліпшують смак продуктів, за винятком цукрів картоплі. Накопичення в ній більше 2 % цукрів надає бульбам неприємного солодкого смаку.

Полісахариди — складні вуглеводи, утворені з багатьох молекул глюкози. До них належать крохмаль, глікоген, інулін, клітковина. Вони несолодкі, тому називаються *несахароподібними* вуглеводами.

Крохмаль — дуже важливий для організму людини вуглевод, який під дією ферментів і кислот спочатку розщеплюється на мальтозу, а потім — на глюкозу. Він міститься у багатьох рослинних продуктах, %: зерні пшениці — 54, рису — 55, гороху — 47, картоплі — 18. Для визначення крохмалю у харчових продуктах характерною є дія йоду, який забарвлює крохмаль у синій колір. Розрізняють крохмаль картопляний, пшеничний, рисовий і кукурудзяний. У холодній воді крохмаль не розчиняється, а з гарячою утворює клейстер (драглі) — в'язку густу масу.

Глікоген — тваринний крохмаль, який міститься в основному у печінці і м'язах. В організмі людини розщеплюється до глюкози. Глікоген відіграє важливу роль у процесі дозрівання м'яса. У воді легко набухає і розчиняється.

Інулін наявний у часнику (15-20%), бульбах топінамбура (13-20%), корені цикорію (17%), замінюючи в них крохмаль. Він солодкий на смак, легко засвоюється, добре розчиняється у теплій воді й утворює густу в'язку масу. При гідролізі перетворюється на фруктозу. Використовується інулін у харчуванні хворих на цукровий діабет.

Клітковина міститься в клітинах рослин. Велика кількість її — в оболонках зерна, бобових, у шкірці плодів і овочів. Клітковина у воді не розчиняється, організмом людини не засвоюється, отож харчової цінності не має, але сприяє роботі кишечника і виведенню з організму шкідливих речовин, у тому числі й холестерину.

Пектинові речовини. Ці речовини є похідними вуглеводів і входять до складу овочів і плодів. До них належать протопектин, пектин, пектинова і пектова кислоти.

Протопектин входить до складу міжклітинних пластин, які з'єднують клітини між собою. Багато його в недостиглих плодах і овочах, при достиганні ЯКИХ

протопектин під дією ферментів переходить **у пектин, а плоди** і овочі розм'якшуються.

Пектин — розчинна у воді речовина, яка міститься у клітинному соку плодів і овочів. При варінні з цукром і кислотами пектин утворює драглі. Цю його властивість використовують у кулінарії при приготуванні солодких страв з утворенням драглів, у виробництві мармеладу, джему, варення, пастил та ін.

Пектинова і пектова кислоти утворюються з пектину під дією ферментів при перестиганні плодів і надають їм кислого смаку.

На пектинові речовини багаті яблука, айва, абрикоси, сливи, чорна смородина, алича, столові буряки — в середньому 0,01-2 %.

Пектинові речовини мають бактерицидні властивості і позитивно впливають на процес травлення. Пектин виводить з організму важкі метали і радіонукліди.

Людині потрібно на добу 400-500 г вуглеводів, з них 50-100 г моно- і дисахаридів.

§ 6. Вітаміни

Вітаміни — це органічні сполуки різної хімічної структури, що регулюють процеси обміну речовин у живих організмах, беруть участь в утворенні ферментів і тканин, підтримують захисні властивості організму. Вони не синтезуються організмом людини, а надходять з продуктами харчування.

Відсутність вітамінів у їжі спричинює захворювання — авітаміноз. Недостатнє споживання вітамінів викликає гіповітаміноз, а надлишкове споживання жиророзчинних вітамінів — гіпервітаміноз.

Вітаміни містяться майже в усіх продуктах харчування. Деякі продукти вітамінізують у процесі виробництва: молоко, масло вершкове, кондитерські вироби.

Залежно від розчинності вітаміни поділяють на водо- (С, групи В,РР і Р) і жиророзчинні (А, Б, Е, К). До вітаміноподібних речовин відносять вітаміни Р і ІЛ. Вміст вітамінів у продуктах виражають у міліграмах на 100 г продукту або в міліграм-процентах (мг%).

Водорозчинні вітаміни. До них належать вітаміни С, В,, $B_{2>}$ B_6, B_9, B_{12}, B_{15}, Р, РР, холін, вітамін Н.

Вітамін С (аскорбінова кислота) — антицинготний. Він бере участь в обміні речовин і потрібний для загального розвитку організму. Недостатня кількість аскорбінової кислоти в організмі призводить до зниження працездатності, швидкого стомлення, різних захворювань.

Вітамін С виробляють тільки рослини, отож овочі, плоди і ягоди є основним джерелом постачання. Особливо багато вітаміну С у шпинаті, зелених волоських горіхах, чорній смородині, лимонах, апельсинах, мандаринах, солодкому стручковому перці, суницях, капусті, томатах. Багаті на вітамін С зелена цибуля, салат, шпинат, зелень петрушки і кропу.

Вітамін С дуже нестійкий, легко окислюється навіть при звичайній температурі. Підвищення температури понад 50 °С при вільному доступі повітря призводить до швидкого його руйнування. Добре зберігається вітамін С у кислому середовищі (квашена капуста).

До вітамінів групи В належать В,, B_2, B_6, B_9, $B_{|2}$, B_{15}.

Вітамін $B_{ІІ}$ (тіамін) сприяє повному засвоєнню вуглеводів організмом. Недостатня його кількість впливає на нервову систему. Відсутність вітаміну В, у харчуванні призводить до авітамінозу «бері-бері» (захворювання нервової системи

ми, параліч ніг). Цього вітаміну багато в оболонках і зародку зернових культур, а отже в житньому та пшеничному хлібі, дріжджах, печінці тварин, в овочах, фруктах.

Вітамін B_2 (рибофлавін) входить до складу ферментів, які беруть участь у вуглеводному і білковому обмінах. Нестача його призводить до ураження шкіри, запалення язика, губ, розширення кровоносних судин рогової оболонки очей, випадання волосся, передчасного посивіння, сповільнення росту.

Особливо багаті на вітамін B_2 печінка яловичини, нирки тварин, дріжджі. Він є в овочах, деяких фруктах, зерні, молоці, яєчному жовтку.

Вітамін B_6 (піридоксин) бере участь в обміні речовин. Відсутність його в їжі порушує процеси перетворення амінокислот і спричинює запалення шкіри. Вітамін B_1 міститься в м'ясі, рибі, печінці, квасолі, горосі, пшениці, дріжджах.

Вітамін B_9 (фолієва кислота) забезпечує нормальне кровотворення в організмі і бере участь в обміні речовин. При нестачі фолієвої кислоти у людини розвиваються різні форми недокрів'я. Багато вітаміну B_9 в зелених листках салату, шпинату, петрушки, зеленій цибулі. Він дуже нестійкий при тепловій обробці.

Вітамін B_{12} (ціанкобаламін) міститься в печінці, нирках, молочних продуктах, яєчному жовтку та ін. Вітамін B_{12} бере участь у процесі синтезу білків, сприяє утворенню червоних кров'яних тілець. Відсутність його в організмі спричинює злоякісну анемію.

Вітамін B_{15} (пангамова кислота) бере участь в окислювальних процесах організму, сприятливо діє на серце, судини, кровообіг, особливо в літньому віці. Міститься у висівках рису, дріжджах, печінці та крові тварин.

Вітамін Р (цитрин) сприяє зміцненню тонких кровоносних судин, захищає організм від крововиливів, сприяє нагромадженню вітаміну С у тканинах. Він міститься в рослинах, багатих на вітамін С.

Вітамін РР (нікотинова кислота) є складовою частиною деяких ферментів, які беруть участь в обміні речовин. При нестачі цього вітаміну людина може захворіти на пелагру (шершава шкіра), що виявляється у запаленні шкіри, порушенні діяльності органів травлення і нервової системи. Вітамін РР міститься в картоплі, моркві, гречаних і вівсяних крупах, печінці яловичій, хлібі. Він може синтезуватися в організмі людини з амінокислоти триптофану.

Холін впливає на білковий і жировий обмін, знешкоджує шкідливі для організму речовини. Відсутність його сприяє жировому переродженню печінки, ураженню нирок. Холін міститься в печінці, м'ясі, яєчному жовтку, молоці, зерні.

Вітамін Н (біотин) регулює діяльність нервової системи. Нестача його в організмі викликає запалення шкіри, випадання волосся, деформацію нігтів. У невеликій кількості він міститься в печінці, м'ясі, молоці, картоплі та ін.

Жиророзчинні вітаміни. До них належать вітаміни А, Б, Е, К.

Вітамін А (ретинол) впливає на ріст і нормальний розвиток скелета, на зір, стан шкіри і слизової оболонки. Міститься вітамін А в риб'ячому жирі, печінці, жовтках яєць, молоці, м'ясі. У продуктах рослинного походження жовто-оранжевого кольору і в зелених частинах рослин (шпинаті, салаті) міститься провітамін А — каротин, який в організмі людини під дією ферменту печінки (в присутності жиру) перетворюється на вітамін А. Потреба у вітаміні А на 75 % задовольняється за рахунок каротину.

Вітамін А і каротин добре зберігаються при тепловій обробці. Каротин розчиняється у жирах при пасеруванні овочів і краще засвоюється організмом. Згубно діють на вітамін А сонячне світло, кисень повітря і кислоти.

Вітамін Ь (кальциферол) бере участь в утворенні кісткової тканини, сприяє утриманню в ній солей кальцію і фосфору, стимулює ріст. При нестачі цього вітаміну в дітей розвивається рахіт, а в дорослих змінюються кісткові тканини. Міститься в печінці тріски, в палтусі, оселедці, печінці яловичій, вершковому маслі, яйцях, молоці та ін. Однак в основному він синтезується в організмі, утворюючись з провітаміну (речовини, яка міститься в шкірі) під дією ультрафіолетового проміння. Надлишкове надходження вітаміну О може спричинити отруєння.

Вітамін Е (токоферол) впливає на процеси розмноження. Нестача його викликає зміни в статевій і нервовій системах, порушується діяльність залоз внутрішньої секреції. Вітамін Е міститься в олії і зародках злаків.

Вітамін К (філохінон) бере участь у процесі згортання крові. При нестачі його сповільнюється згортання крові і з'являються підшкірні внутрішньом'язеві крововиливи. Міститься у зелених листках салату, капусти, шпинату, кропиви. Більша частина його синтезується бактеріями в кишечнику.

Вітаміноподібні речовини. До них належать вітаміни F і U.

Вітамін F *(ненасичені жирні кислоти: лінолева, ліноленова, арахідонова)* бере участь у жировому і холестериновому обміні. Добре співвідношення ненасичених жирних кислот у свинячому салі, арахісовій і маслиновій олії.

Вітамін U. нормалізує секреторну функцію травних залоз і сприяє заживанню виразки шлунка і дванадцятипалої кишки. Міститься у петрушці і в соку свіжої білоголової капусти.

§ 7. Ферменти

Ферменти (ензими) — це органічні речовини білкової природи, які виконують роль каталізаторів біохімічних процесів (травлення, дихання, утворення тканин організму), активізуючи, прискорюючи їх.

Ферменти утворюються в кожній живій клітині і можуть проявляти активність поза нею. Кожен фермент каталізує тільки одну або кілька близьких хімічних реакцій. Тому назва їх походить від назви речовини, на яку вони діють, з додаванням закінчення «аза». Наприклад, фермент, який розщеплює сахарозу, називають сахаразою, фермент, який розщеплює лактозу, — лактазою.

В організмі людини ферменти слини швидко оцукрюють крохмаль; ферменти шлункового соку розщеплюють білки на простіші сполуки.

Ферменти відіграють важливу роль при виробництві харчових продуктів, зберіганні та їх кулінарній обробці. При квашенні овочів, наприклад, ферменти молочно-кислих бактерій перетворюють цукор на молочну кислоту, яка консервує овочі. При замішуванні тіста ферменти дріжджів зброджують цукор у спирт і вуглекислий газ.

Активність ферментів залежить від вологості (підвищення вологості призводить до прискорення ферментативних процесів і відповідно до псування продуктів) і реакції середовища (пепсин шлункового соку діє тільки в кислому середовищі), а також від стану речовини, на яку діє фермент, і від присутності в середовищі інших речовин (білки м'яса, що зсілися при тепловій обробці, розщеплюються ферментом швидше, ніж сирий білок, а присутність у перших стравах пасерованого борошна сповільнює руйнування вітаміну С під дією ферментів).

Від дії ферментів залежить якість продуктів. В одних випадках ця дія позитивна (наприклад, при дозріванні м'яса після забою тварин і при засолюванні оселедця

поліпшується консистенція, смак і запах); в інших — негативна (потемніння яблук, картоплі при обчищенні та нарізуванні). Щоб запобігти потемнінню, яблука піддають тепловій обробці, а картоплю заливають холодною водою. Ферменти мікроорганізмів спричинюють прокисання перших страв, псування фруктів, бродіння варення, повидла.

Діяльність ферментів можна регулювати за допомогою температури. При температурі 40-60 °С ферменти найактивніші, при 70-80 °С вони руйнуються, зниження температури до 0 °С дуже сповільнює їх діяльність.

§ 8. Інші речовини, що входять до складу продуктів харчування

Органічні кислоти. Містяться в плодах і овочах у вільному стані, а також утворюються в процесі переробки (при квашенні). До них відносять оцтову, молочну, лимонну, яблучну, бензойну та інші кислоти. В поєднанні з іншими речовинами вони надають продуктам відповідного смаку, беруть участь в обміні речовин в організмі людини, збуджують травні залози, деякі з них застосовують при консервуванні.

Особливо смачні яблучна і лимонна кислоти. Журавлина і брусниця багаті на бензойну кислоту, завдяки якій вони довго зберігаються. Молочна кислота, що утворюється під час бродіння (при квашенні) в огірках і капусті, сприяє засвоєнню організмом інших продуктів, наприклад м'яса.

Ароматичні речовини. До них належать ефірні олії й екстрактивні речовини. Овочі, ягоди, плоди, прянощі містять ефірні олії, які надають їм приємного аромату. Особливо багато їх в пряних овочах (кріп, петрушка, селера).

М'ясо і риба містять екстрактивні речовини, які при варінні легко розчиняються в бульйоні, надаючи йому приємного смаку та аромату. Приємний аромат їжі викликає апетит і поліпшує її засвоювання.

Аромат продуктів харчування — це важливий показник якості.

Ароматичні речовини легко вивітрюються при тепловій обробці і зберіганні продуктів.

При псуванні продуктів з'являються неприємні запахи, зумовлені утворенням сірководню, аміаку, індолу, скатолу та ін.

Глікозиди. Це складні органічні сполуки моносахаридів з агліконом — речовиною, що має різкий запах і гіркий смак. В основному містяться в овочах (цибулі, редьці, хріні), плодах (грейпфрутах). В малих дозах вони збуджують апетит, у великих — є отрутою.

Алкалоїди. Це органічні речовини, що містять азот і збуджують нервову систему. До них відносять кофеїн чаю і кави, теобромін какао, пиперин перцю.

Дубильні речовини. Мають приємний в'яжучий смак. Вони містяться в багатьох плодах (горобині, хурмі).

Барвники. Зумовлюють колір харчових продуктів. До них відносять хлорофіл (зелений пігмент овочів і плодів), каротиноїди — жовті пігменти: каротин, ксантофіл, лікопин, які містяться у моркві, цитрусових; антоціани і бетаціани (пігменти буряків, чорної смородини, винограду, вишні).

Фітонциди. Мають бактерицидні властивості. Потрапляючи в організм людини з їжею, вони знищують шкідливі мікроби в органах травлення. Фітонциди є у часнику, цибулі, хріні, петрушці, цитрусових, малині. При зберіганні продуктів кількість і активність фітонцидів знижуються.

§ 9. Енергетична цінність (калорійність) продуктів харчування

Людина постійно витрачає енергію на діяльність внутрішніх органів, теплообмін, фізичну працю. Джерелом енергії є їжа. Кількість енергії, яка утворюється при окисленні жирів, білків, вуглеводів, що містяться у продуктах харчування, і витрачається на фізіологічні функції організму, називається *енергетичною цінністю* харчових продуктів, або *калорійністю.*

Калорійність — важливий показник харчової цінності продуктів, вимірюється в кілокалоріях (ккал) або в кілоджоулях (кДж). Одна кілокалорія дорівнює 4,184 кілоджоуля.

Для визначення енергетичної цінності застосовують прилад калориметр. Енергетична цінність 1 г білка становить 4 ккал (16,7 кДж), 1 г жиру — 9 ккал (37,7 кДж), 1 г вуглеводів — 3,75 ккал (15,7 кДж). Мінеральні речовини, вода прихованої енергії не мають, а енергетичну цінність вітамінів, ферментів та інших органічних речовин не враховують, оскільки в продуктах їх дуже мало. Отже, енергетична цінність харчових продуктів залежить від вмісту в них білків, жирів і вуглеводів (Додаток 1).

Енергетичну цінність розраховують на 100 г їстівної частини продукту харчування. Так, у 100 г яловичини I категорії міститься, %: білків — 18,9, жирів — 12,4. Отже, енергетична цінність яловичини становить 9 х 12,4 + 4,0 х 18,9 = 187 ккал, або 782 кДж.

У середньому за добу людина витрачає 2000-4300 ккал, або 8368-18017 кДж (залежно від віку, фізичного навантаження, клімату). Енергетична цінність добового раціону харчування повинна бути на цьому ж рівні, її визначають додаванням енергетичної цінності окремих харчових продуктів, які входять у страви.

При визначенні енергетичної цінності необхідно враховувати, що харчові речовини не засвоюються повністю. Доведено, що рослинна їжа засвоюється в середньому на 80-85 %, оскільки протопектин і клітковина не засвоюються. Тваринна їжа засвоюється на 90-95 %, змішана — на 85-90 %.

Запитання і завдання для повторення

1. Від чого залежить хімічний склад і харчова цінність продуктів харчування?
2. Роль води у процесі обміну речовин і її вплив на харчову цінність.
3. Як впливає вміст води у продукті на його якість?
4. Назвіть основні види мінеральних речовин. Яке їх значення для організму людини?
5. Чому білки називають повноцінними і неповноцінними?
6. Яка роль білків у харчуванні?
7. Від чого залежить засвоюваність і харчова цінність жирів?
8. Види вуглеводів. їхнє значення у харчуванні людини.
9. Розкажіть про пектинові речовини та їхнє значення.
10. Які вітаміни ви знаєте? Дайте їм характеристику. Як впливають вони на організм людини?
11. Роль ферментів в організмі людини.
12. Від чого залежать колір, смак і аромат продуктів?
13. Визначте і порівняйте енергетичну цінність 350 г таких продуктів харчування: картоплі, капусти білоголової, столових буряків, печінки яловичої, хліба житнього і пшеничного з борошна II сорту.

Розділ II'

ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ВИРОБНИЦТВА КУЛІНАРНОЇ ПРОДУКЦІЇ НА ПІДПРИЄМСТВАХ МАСОВОГО ХАРЧУВАННЯ

§ 1. Поняття про технологічний процес. Характеристика основних типів підприємств масового харчування

Підприємство масового харчування — це виробничо-торгова одиниця (їдальня, ресторан, кафе, закусочна, бар та ін.), яка виконує функції забезпечення населення харчуванням (виробництво кулінарної продукції, її реалізація й організація споживання), а також організовує цікаве дозвілля.

Кулінарну продукцію на сучасному підприємстві масового харчування виробляють у певній послідовності, починаючи від забезпечення сировиною і обладнанням, інвентарем та енергією і закінчуючи реалізацією готової продукції.

Процес перетворення сировини на готову продукцію називається *технологічним.* Він складається з послідовних стадій: приймання і зберігання сировини; обробка сировини і виробництво напівфабрикатів; виробництво готової продукції; реалізація готової продукції.

Сировина — продукти харчування (овочі, риба, м'ясо та ін.), які надходять на підприємство і призначені для обробки, виробництва напівфабрикатів і приготування кулінарної продукції.

Напівфабрикати — продукти, які пройшли одну або кілька стадій кулінарної :"?обробки (первинну чи теплову), але ще не доведені до кулінарної готовності і призначені для подальшої обробки та приготування страв і кулінарних виробів. Вони ще не придатні для споживання.

Залежно від способу обробки напівфабрикати можуть мати різний ступінь готовності. Напівфабрикат високого ступеня готовності — це такий, що пройшов часткову або повну механічну, теплову, хімічну обробку, а також поєднання напівфабрикатів, з яких готують страву чи кулінарний виріб при мінімальних енергозатратах.

Страва — поєднання продуктів харчування, які доведені до кулінарної готовності, порціоновані, оформлені і готові для споживання.

Кулінарний виріб— харчовий продукт або поєднання продуктів, які доведені до кулінарної готовності, але потребують незначної додаткової обробки (розігрівання, порціонування, оформлення).

Готова кулінарна продукція — різні страви, кулінарні та кондитерські вироби.

Для здійснення технологічного процесу на підприємстві масового харчування виділяють такі групи приміщень:

складські (холодильні камери, склади для овочів, сухих продуктів, тари) — призначені для приймання і зберігання сировини і напівфабрикатів;

виробничі (заготівельні цехи — овочевий, м'ясний, рибний, обробки птиці або м'ясо-рибний; доготівельні цехи — гарячий і холодний; спеціалізовані цехи — кондитерський, кулінарний, борошняних виробів) — для первинної обробки сировини, приготування напівфабрикатів і готової кулінарної продукції;

для обслуговування відвідувачів (вестибюль, гардероб, туалетні кімнати, аванзал, основний і бенкетний зали, буфети ресторану, мийна столового посуду, сервізна).

Залежно від організації технологічного **процесу** підприємства **масового** харчування поділяють на ті, в яких технологічний процес здійснюється повністю, на заготівельні, доготівельні і на ті, що тільки реалізують готову продукцію.

Підприємства з повним технологічним процесом — це підприємства великої потужності, де обробляють сировину, виробляють напівфабрикати і готову продукцію для реалізації в своїх залах, а також у буфетах і магазинах кулінарії. До них належать комбінати харчування, ресторани, комплексні підприємства масового харчування, ці підприємства повинні мати складські та виробничі приміщення (цехи).

Комбінат харчування — виробничо-господарський комплекс організаційно, економічно і технологічно пов'язаних між собою заготівельних, доготівельних і роздавальних підприємств. Комбінат харчування має єдину виробничу програму і план товарообігу, адміністративне і господарське управління виробничим і торговим процесами, загальне складське господарство. Він створюється на території великого виробничого підприємства або навчального закладу чисельністю понад 5 тис. чол.

Комплексне підприємство — об'єднання кількох підприємств масового харчування різних типів в одному будинку з повною або частковою централізацією виробництва, зберігання продуктів і управління. Потужність підприємства 10-15 тис. страв за зміну.

Комбінати харчування і комплексні підприємства мають харчову технологічну лабораторію, працівники якої роблять аналізи на виробництві, в залах та контролюють якість сировини.

Ресторан — загальнодоступне підприємство, яке відрізняється від інших типів підприємств масового харчування ширшим асортиментом страв складного приготування, кращим інтер'єром, освітленням, сервіруванням столів і високим рівнем обслуговування відвідувачів. У меню ресторану включають фірмові страви, а вдень — експрес-обіди. Крім того ресторан може спеціалізуватися на виготовленні національних страв. Обслуговування відвідувачів офіціантами поєднується з організацією їх дозвілля.

Заготівельні підприємства — це великі механізовані підприємства, призначені для обробки сировини і централізованого виробництва напівфабрикатів, напівфабрикатів високого ступеня готовності, кулінарних, борошняних та кондитерських виробів і для постачання ними доготівельних підприємств і тих підприємств, що тільки реалізують готову продукцію та магазинів кулінарії. До цієї групи підприємств належать фабрики-заготівельні, кулінарні фабрики швидкозаморожених страв, спеціалізовані цехи з виробництва напівфабрикатів, їдальні-заготівельні.

На заготівельних підприємствах виробничий процес здійснюється промисловим способом з використанням потоково-механізованих ліній, високопродуктивного обладнання, функціональних місткостей і засобів їх переміщення (рис. 1).

За зміну заготівельні підприємства переробляють 10-15 т сировини. Обробляють сировину і виготовляють напівфабрикати у механізованих цехах великої потужності (овочевому, м'ясному, рибному). Тут виділяють окремі цехи для виробництва борщових і супових заправ, концентрованих бульйонів, соусів, кулінарних і кондитерських виробів, переробки відходів (крохмальний цех).

Доготівельні підприємства — підприємства масового харчування, які виробляють страви з напівфабрикатів, що надходять від заготівельних підприємств або від підприємств харчової промисловості, і організовують реалізацію та споживання готової їжі. Це їдальні-доготівельні, закусочні, кафе, бари і підприємства з відпуску готової кулінарної продукції додому.

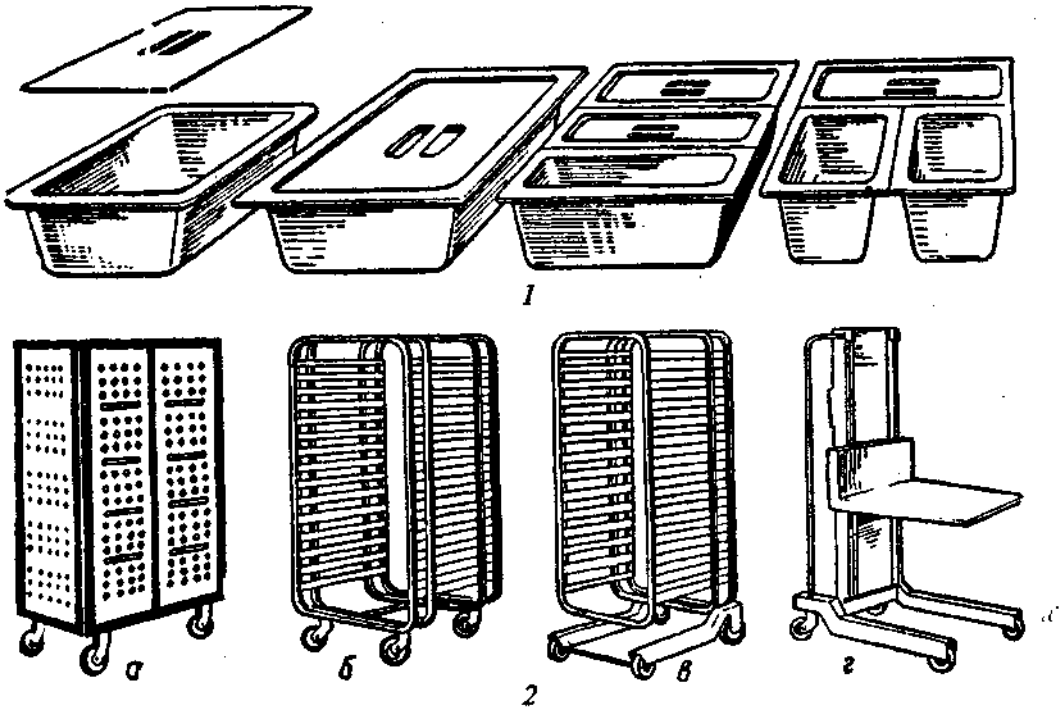


Рис. 1. Функціональні місткості та засоби їх переміщення:

/ — загальний вигляд функціональних місткостей; *2* — засоби переміщення місткостей: *а* — пересувний контейнер; *б, в* — пересувні стелажі; *г* — візок з піднімальною платформою.

їдальня — це підприємство масового харчування при виробничих підприємствах, установах, навчальних закладах або загальнодоступне, призначене для приготування і реалізації в залі страв масового попиту (сніданків, обідів, вечері), а також надання додаткових послуг (відпускання обідів додому; виготовлення кулінарних і кондитерських виробів на замовлення). Асортимент страв залежить від
типу їдальні. Так, у робітничих, студентських і шкільних їдальнях готують 2-3 види скомплектованих обідів різної вартості. Це сприяє прискоренню обслуговування відвідувачів, підвищенню якості готових страв, механізації процесу їх приготування і роздавання. Загальнодоступні їдальні мають ширший асортимент страв,
ДІЄТИЧНІ — спеціалізуються на приготуванні і реалізації дієтичних страв для осіб, які потребують лікувального харчування, вегетаріанські — реалізують страви і закуски з овочів, круп і молочних продуктів. У їдальнях застосовують самообслуговування, а в деяких дієтичних — обслуговування офіціантами.

Закусочна — підприємство, призначене для швидкого обслуговування відвідувачів стравами нескладного приготування, гарячими і холодними напоями, борошняними і кондитерськими виробами. В закусочних застосовують самообслуговування.

Кафе — підприємство, яке реалізує гарячі і холодні напої, кисло-молочні продукти, хлібобулочні і борошняні кондитерські вироби, страви нескладного приготування в обмеженій кількості. В більшості кафе застосовують систему самообслуговування, а у великих — обслуговування офіціантами.

Бар — підприємство, яке обладнане барною стойкою і реалізує міцні алкогольні, слабкоалкогольні і безалкогольні напої, закуски нескладного приготування

, борошняні кондитерські вироби і покупні товари. Відвідувачів обслуговують офіціанти або бармен.

Для прискорення обслуговування споживачів і більш повного задоволення їхнього попиту доготівельні підприємства спеціалізуються на виробництві і реалізації обмеженого асортименту страв і напоїв (закусочні — вареничні, пиріжкові, кулішні, рибні, сосисочні та ін., кафе — молочне, десертне, кондитерське, морозиво та ін.; їдальні — вегетаріанські, дієтичні). На вузькоспеціалізованих підприємствах швидкого обслуговування використовують апарати і автомати безперервної дії для пиріжків, налисників, оладок, пампушок, що сприяє значному підвищенню продуктивності праці робітників, культури виробництва і якості готової продукції.

Підприємства для реалізації готової продукції, яка надходить від заготівельних та інших підприємств масового харчування, обслуговують невеликі стабільні контингенти у виробничих підприємствах, установах і навчальних закладах. При централізованому виробництві готової продукції необхідно враховувати терміни реалізації її гарячою (1-2 год).

Магазини кулінарії відпускають населенню різні напівфабрикати (м'ясні, рибні, овочеві), кулінарні, борошняні і кондитерські вироби. Крім того такі магазини організовують для населення консультації з приготування різних страв, кондитерських виробів, використання напівфабрикатів, нових видів сировини, сервірування столів, приймають попередні замовлення на виготовлення продукції.

У великих магазинах організовують кафетерії, де продають гарячі напої, молоко, кисло-молочні продукти, бутерброди і кондитерські вироби.

§ 2. Організація приймання продуктів

Продукти харчування, що надійшли на підприємство масового харчування, приймають і оприбутковують під звіт матеріально відповідальні особи (комірники, завідуючі виробництвом, бригадири, начальники цехів, кухарі).

Порядок і терміни приймання продуктів установлено відповідними інструкціями.

Продукти приймають за кількістю і якістю. Фактичні дані зіставляють з даними, зазначеними в транспортних і супровідних документах (рахунках-фактурах, товарно-транспортних накладних, сертифікатах, посвідченнях про якість та ін.). Якщо супровідних документів немає, фактичну наявність продуктів оформляють актом.

Залежно від способу упаковки продукти за кількістю приймають в один або два етапи.

Продукти, що надійшли у відкритій тарі (м'ясо, риба, овочі, гастрономічні товари, хлібобулочні вироби), приймають у момент надходження. їх переважують або перелічують.

Продукти, що надійшли в тарі (мішках, бочках, ящиках), приймають у два етапи: спочатку за кількістю місць або масою брутто, а потім за кількістю одиниць всередині упаковки і масою нетто.

Продукти у стандартній і непошкодженій тарі можна не переважувати, визначаючи масу за маркуванням на тарі або по ярлику.

Чисту масу продуктів (нетто) визначають, переважуючи їх без тари. Проте деякі продукти (оселедці, соління, масло та ін.) неможливо відразу вивільнити з тари. В цьому разі перевіряють масу брутто кожного місця (переважують). Масу продуктів установлюють, віднімаючи від маси брутто масу тари, зазначену на трафареті і супровідному документі. Чисту масу продуктів визначають після вивільнення

і переважування тари. При виявленні різниці між фактичною масою тари і зазначеною в документі або на трафареті складають акт на заважування тари і виставляють претензію постачальникові (не пізніше ніж через 10 днів з моменту надходження продуктів).

Остаточно продукти за кількістю приймають одночасно з відкриванням тари, але при цьому не повинні перевищуватись встановлені терміни приймання.

Продукти, що швидко псуються, необхідно прийняти протягом 24 год, решту продуктів — протягом 10 днів. У цих межах матеріально відповідальна особа повинна відкрити тару і перевірити кількість товару.

У разі виявлення нестачі необхідно викликати представника постачальника для складання акту.

Товари за якістю приймають органолептично (за зовнішнім виглядом, кольором, запахом, смаком) при надходженні у відкритій тарі, а також при відкриванні тари в установлені терміни приймання. При цьому перевіряють відповідність товару стандартам, технічним умовам, комплектність, терміни реалізації продукції, що швидко псується і напівфабрикатів, якість тари, упаковки, маркування і відповідність фактичних даних даним, зазначеним у супровідних документах, які засвідчують якість продуктів (посвідчення про якість, сертифікат та ін.).

Якість мороженого м'яса, риби можна перевірити за допомогою добре розігрітого леза ножа, яким проколюють м'язову тканину, або пробного Баріння (за запахом).

Якщо якість товару викликає сумнів, то його зразок (пробу) направляють на аналіз у лабораторію. Недоброякісні продукти приймати забороняється, їх повертають постачальникові разом з результатами аналізу і висновками санітарної інспекції.

§ 3. Організація зберігання продуктів харчування і напівфабрикатів

Для забезпечення безперебійного виготовлення і реалізації кулінарної продукції у визначеному асортименті підприємство масового харчування повинно мати певний запас продуктів. Величина запасів круп, борошна, макаронних виробів, цукру не повинна перевищувати обсягу 8-10-денної реалізації; продуктів, що швидко псуються (м'ясо, риба, птиця та ін.), — 3-денної реалізації; овочів і картоплі — 15-денної. Молоко, молочні продукти, напівфабрикати і хліб завозять на підприємство щодня.

Для короткочасного зберігання продуктів і напівфабрикатів на підприємствах масового харчування виділяють складські приміщення: холодильні камери і склади для овочів, сухих продуктів.

Холодильні камери призначені для зберігання продуктів, що швидко псуються і напівфабрикатів. На великих підприємствах, що працюють на сировині, обладнують кілька холодильних камер: м'ясну, рибну, молочно-жирову, гастрономічну, для фруктів і зелені. На невеликих підприємствах може бути 1-2 холодильні камери. В таких випадках продукти необхідно зберігати в тарі й особливо додержуватись правил товарного сусідства різних продуктів, яке впливає на їхню якість при зберіганні. Не можна зберігати разом продукти, що мають різкий запах (оселедець, сири, копчені вироби, прянощі), з продуктами, які легко поглинають запах (вершкове масло, хліб, борошно), або вологі продукти з сухими гігроскопічними (цукор, сіль, сухе молоко), сировину і готову продукцію. На підприємствах, що працюють з напівфабрикатами, виділяють камери для зберігання м'ясних, рибних і овочевих напівфабрикатів.

Склад для овочів розміщують у підвальному приміщенні з доброю вентиля цією, без природного освітлення, оскільки на світлі руйнується вітамін С, а картопля зеленіє і проростає.

Ї

Склад для сухих продуктів (борошна, круп, цукру, солі, кави, какао, спецій та ін.) розташовують у сухому приміщенні з природним освітленням і доброю вентиляцією. В зимовий період його опалюють.

У складських приміщеннях необхідно мати обладнання для зберігання продуктів (стелажі, підтоварники, бункери, засіки, шафи), приймання і відпускання їх (ваги товарні і циферблатні) і механізації навантажувально-розвантажувальних робіт (вантажні ліфти, підйомники, транспортери, візки та ін.), а також інструменти для перевірки якості продуктів (овоскоп, лупи, пробовідбірники та ін.), контролю режимів зберігання (термометри, психрометри) та інвентар для відпускання продуктів (совки, насос для олії, лопатки, виделки, ложки, ножі, струни для нарізування масла, лійки, молокоміри (рис. 2) і відкривання тари (молотки дерев'яні і металеві, обценьки, томагавк, знімач обручів з бочок, набійник металевий і дерев'яний, фігурний важіль та ін. (рис. 3).

Кожна група продуктів потребує певних умов зберігання, залежно від їх властивостей, тому у складських приміщеннях підтримують необхідну температуру і вологість повітря (табл. 1), додержуються вимог і правил санітарії та гігієни.

Продукти складають і зберігають у складських приміщеннях різними способами: стелажним, штабельним, насипним, наливним, підвісним.

Таблиця 1

Температура і відносна вологість повітря складських приміщень

Приміщення	Температура повітря, "С	Відносна вологість повітря, %
Холодильні камери для зберігання		
м'яса, м'ясопродуктів, птиці	0	75-85
риби, рибопродуктів	-2	85-90
м'ясо-рибних продуктів	0	85-90
молочних продуктів, жирів, гастрономії	+2	80-85
фруктів, ягід, зелені	+4	85-90
напоїв	+4	60-70
м'ясних і рибних напівфабрикатів	0	85-90
овочевих напівфабрикатів	+2	85-90
м'ясних, рибних і овочевих напівфабрикатів	0	85-90
різних продуктів	±4	60-70
Склад для овочів	+5	80-85
сухих продуктів	+12	60-70

Стелажний спосіб використовують для зберігання риби, субпродуктів, масла, сиру, хліба, хлібобулочних виробів, кави, какао, спецій, сухого молока, яєчного порошку, свіжої капусти. Продукти розміщують на полицях стелажів, у шафах. При цьому способі продукти не відволожуються, оскільки є доступ повітря до нижніх їх шарів.

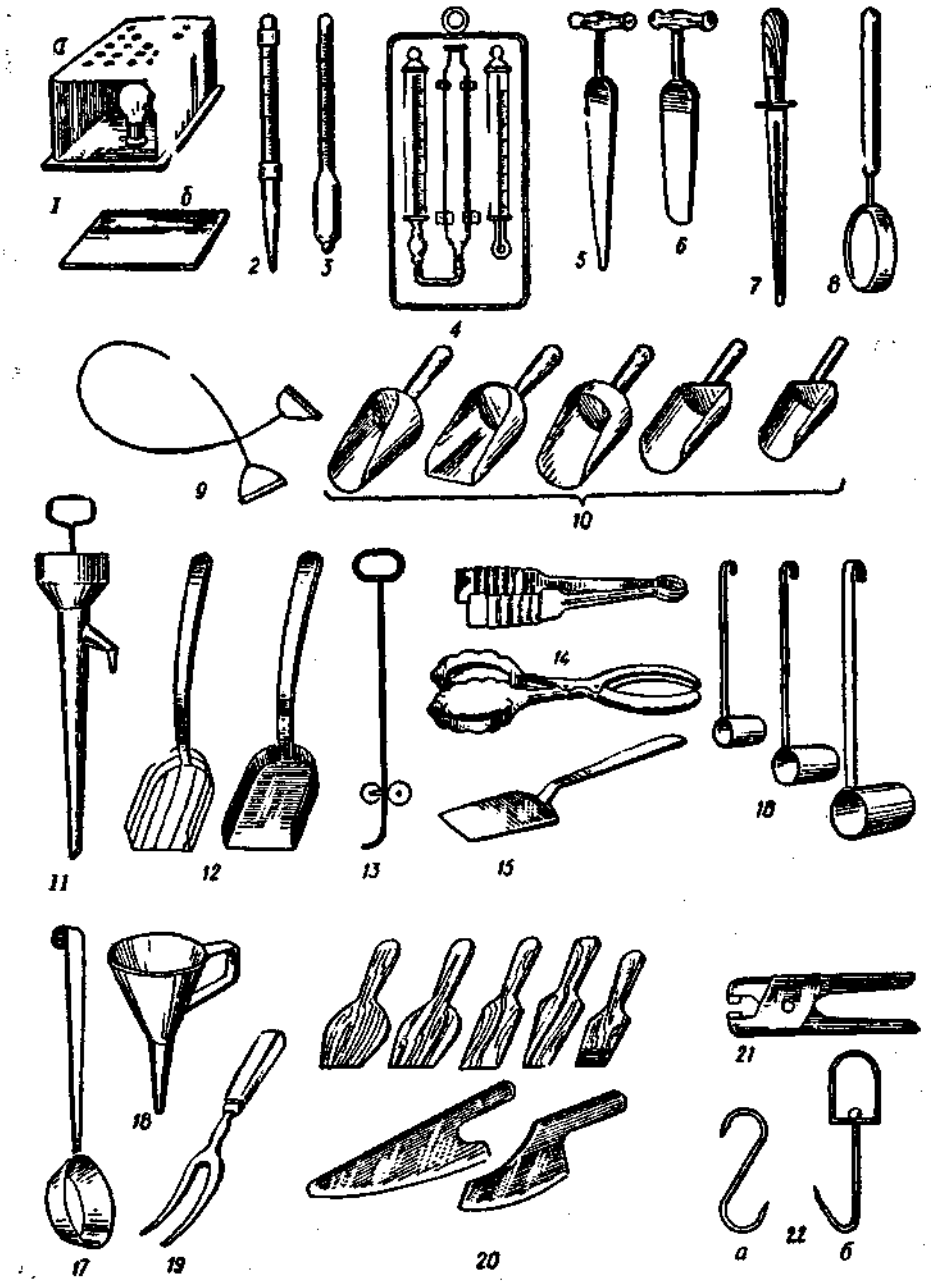


Рис. 2. Інструменти й інвентар складських приміщень:

I — овоскоп: *а* — знімна кришка з гніздом для яєць; *б* — молочне скло для перевірки пляшок з ї>--:ом; *2* — термометр з металевим наконечником; *3* — ареометр; *4* — психрометр; *5, 6, 7* — про-: збірники для масла, сиру, борошна і круп; *8* — лупа; *9* — струна для нарізування масла; -." — совки; *11* — насос для олії; *12* — лопати дерев'яна і решітчаста для картоплі; *13* — пристрій ш переміщення бочок; *14* — шипці кондитерські; *15* — лопатка кондитерська; *16* — молокоміри; /~ — ложка для сметани; *18* — лійка; *19* — вилка для оселедця; *20* — лопатки для сиру, топленого масла, ікри, повидла, для обчищання бочок; *21* — пломбір; *22* — гаки для м'яса: *а* — "вісімка"; *б* — "вертлюг".

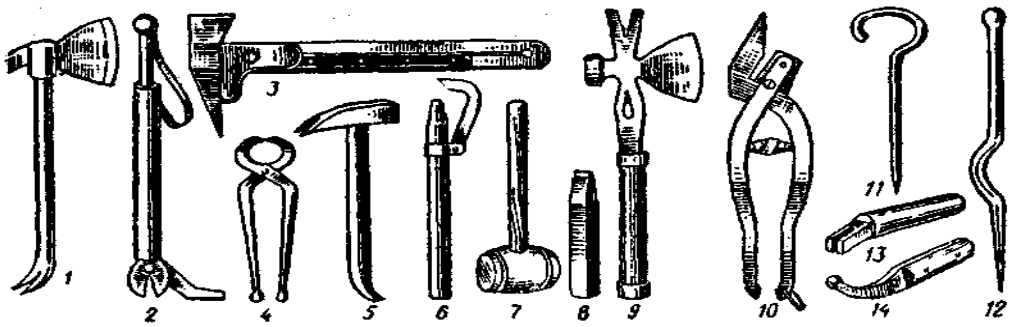


Рис.3 Інструменти для відкривання тари:

1 — сокира-молоток; *2* — лапка; *3, 5* — молоток-лапка; *4* — обценьки; *6* — знімач обручів з бочок; *7* — дерев'яний молоток; *8* — набійник дерев'яний; *9* — томагавк; *10* — лапка-ножиці; *11* — прут для відкривання тари; *12* — фігурний важіль; *13* — набійник металевий; *14* — ніж для розпорювання мішків.

* З б е р і г а й т е дині та кавуни при температурі 3-5 °С на решітчастих полицях стелажів в один ряд, щоб вони не торкалися одне одного, хвостиками догори.

Штабельний спосіб придатний для продуктів у тарі на підтоварниках (плоди, овочі, птицю — в ящиках, крупи, борошно, цукор — у мішках). Штабелі розташовують так, щоб була колова циркуляція повітря.

Насипним способом зберігають овочі без тари в бункерах, ящиках — клітках, засіках навалом 1,5 м заввишки.

Наливний спосіб використовують для зберігання рідких продуктів: олії, сметани, молока, які надходять у бочках, бідонах.

Підвісним способом зберігають м'ясо, яке охололо і охолоджене, копчені м'ясні вироби, варені ковбаси, сосиски, сардельки. їх розміщують так, щоб вони не торкалися між собою і до стін.

При зберіганні в продуктах відбуваються фізичні, хімічні, біохімічні і біологічні процеси, які при порушенні режиму і правил зберігання негативно впливають на якість.

* З б е р і г а й т е банани при температурі не нижче 10 °С: при нижчих температурах вони потемніють, погіршується їх смак.

Фізичні процеси — це зміна температури, вологості продуктів, поглинання ними газоподібних речовин, ущільнення і деформація. Наприклад, при високій температурі (20-25 °С) і пониженій вологості овочі і фрукти в'януть, висихають, втрачають масу.

Хімічні процеси спричинюють утворення нових речовин, які погіршують харчову цінність, смак, запах і колір продукту. Так, при підвищеній температурі під дією природного світла жири окислюються (гіркнуть), томатна паста темніє, картопля зеленіє і в ній накопичується соланін.

Біохімічні процеси проходять під дією ферментів, що містяться в продуктах. До них належать дихання і гідролітичні процеси.

Дихання відбувається під дією окислювально-відновних ферментів при зберіганні продуктів. При цьому органічні речовини (цукри, крохмаль, органічні кислоти, жири та ін.) окислюються. Активізуються процеси дихання при наявності вільної вологи, температурі 20-25 °С і достатньому надходженні повітря.

Гідролітичні процеси (гідроліз) мають місце, наприклад, при достиганні плодів. При цьому крохмаль перетворюється на цукор, а протопектин переходить у пектин, внаслідок чого плоди стають солодшими і м'якшими. При зберіганні продуктів, що містять багато білків (м'ясо, риба), відбувається гідроліз білків до амінокислот. Це перетворення називають *автолізом* (наприклад, дозрівання м'яса після забою тварин). Гідроліз жирів у зерні, борошні, крупах призводить до збільшення кислотності цих продуктів. Гідролітичні процеси сповільнюються при пониженій температурі.

Біологічні процеси можуть бути викликані розвитком мікроорганізмів або дією на продукти гризунів, різних комах.

Мікроорганізми — це бактерії, дріжджі, плісені, які спричинюють бродіння, гниття, пліснявіння.

Бродіння — це розщеплення вуглеводів під впливом ферментів, які виділяють мікроорганізми. Розрізняють бродіння спиртове, молочно-, оцтово- і масляно-кисле та ін.

При спиртовому бродінні під дією дріжджів із цукру утворюється спирт, вуглекислий газ та інші сполуки (гліцерин, сивушні масла), які є причиною псування овочевих і плодових соків, варення, повидла.

Молочно-кисле бродіння відбувається під дією молочно-кислих бактерій, які розщеплюють цукри з утворенням молочної кислоти. Цей вид бродіння спричинює скисання молока.

Оцтово-кисле бродіння характерне для продуктів, які містять етиловий спирт, під дією оцтово-кислих бактерій з утворенням оцтової кислоти. Воно викликає скисання вин, квасу.

Масляно-кисле бродіння спричинюють масляно-кислі бактерії, які зброджують цукри до утворення масляної кислоти. Це бродіння виникає при зберіганні сирів, консервів, молочних продуктів.борошна. При цьому продукти набувають гіркого смаку і неприємного запаху.

Гниття — це розпад білків під дією гнильних мікробів з утворенням отруйних, з неприємним запахом, речовин. Гниють продукти, які містять білки і велику кількість води (м'ясо, риба, яйця, зерно, картопля).

Пліснявіння спричинюють плісневі гриби, які утворюють на поверхні продукту слизистий наліт білого, жовтого і чорного кольорів. Плісені викликають розпад цукрів, білків, омилення жирів і надають продуктам неприємного смаку і запаху. Особливо часто пліснявіють овочі, плоди, зерно-борошняні продукти, вершкове масло при підвищеній вологості.

При зберіганні продуктів, особливо тих, що швидко псуються, потрібно суворо додержуватись термінів реалізації.

§ 4. Організація тарного господарства

Призначення тари і її класифікація. Тара призначена для упаковки продуктів і збереження їх при перевезенні, зберіганні і навантажувально-розвантажувальних роботах. Тара захищає продукти від забруднення, обсіменіння мікробами, механічних пошкоджень, шкідливого впливу світла, пилу, вологи, пошкодження гризунами.

Тару класифікують за матеріалом виготовлення, твердістю, кратністю використання, спеціалізацією, належністю, призначенням.

За *матеріалом виготовлення* тару поділяють на дерев'яну (ящики, бочки, лотки), металеву (бочки, бідони, лотки, контейнери, ящики), скляну (пляшки, банки), тканинну (мішки), картонно-паперову (ящики з гофрованого картону, коробки, паперові мішки), пластмасову (ящики, лотки, контейнери, мішки).

За *твердістю* тару класифікують на тверду (дерев'яна, металева, скляна), напівтверду (картонна), м'яку (тканинна, паперова).

За *кратністю використання* тара може бути одноразового використання (кар- г тонна, паперова) і багатооборотною (ящики, мішки, контейнери та ін.).

За *спеціалізацією* розрізняють тару універсальну — для транспортування і зберігання різних товарів (ящики, мішки) і спеціалізовану — для одного виду або групи товарів (бідони, контейнери, металеві ящики з гніздами, лотки для хліба та ін.).

За *належністю* тара буває загального користування (ящики, мішки, коробки' таін.), підприємств масового харчування (лотки, ящики, контейнери), постачальників (інвентарна тара — бочки для пива, олії, металеві ящики з гніздами та ін.).

За *призначенням* тару поділяють на зовнішню (мішки, ящики, контейнери, бочки та ін.) і внутрішню (пляшки, банки, вкладені в ящики).

Значного поширення набули функціональні місткості, які використовують для приготування, зберігання і транспортування напівфабрикатів, і засоби їх пере міщення (див. рис. 1).

Характеристика товарообороту. Товарооборот включає поставку, приймання, відкривання, зберігання і повернення тари.

На підприємствах масового харчування тара надходить разом із товаром.

Тару приймають одночасно з товаром: перевіряють кількість, якість, наявність і правильність маркування, відповідність стандартам. Маркування наносять на тару для того, щоб правильно визначити ціни при прийманні та поверненні. На дерев'яних ящиках, бочках маркування випалюють або наносять фарбою, яка не змивається, чи наклеюють ярлик-етикетку. До мішків прикріплюють ярлики, де вказують їх категорію: I — нові, II-У — з кількістю латок відповідно 3, 5, 7, 12. Тару, що надійшла, оприбутковує матеріально відповідальна особа.

Відкривати тару слід обережно, щоб не пошкодити її, використовуючи спе ціальні інструменти (рис. 3). Мішки розкупорюють спеціальними ножами серпо подібної форми з потовщенням на кінці.

На дерев'яних ящиках спочатку розрізають металеву пластинку, яка скріплює ящик, потім томагавком піднімають злегка кришку і витягують обценьками цвяхи, що виступили.

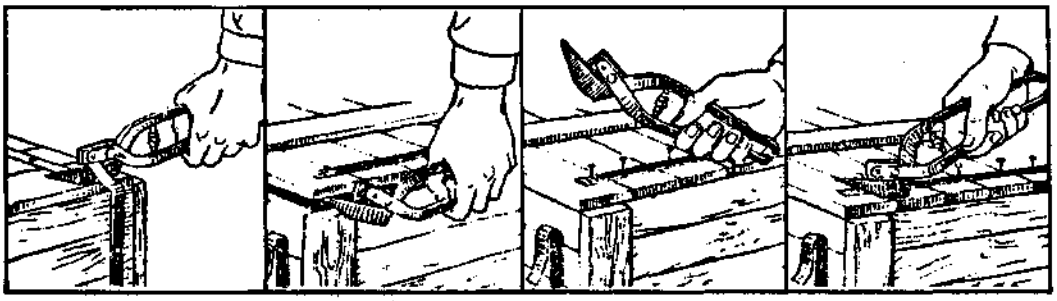
Щоб відкрити дерев'яну бочку, спочатку збивають за допомогою набойки і дерев'яного молотка або знімають знімачем верхній обруч, а середній обруч піднімають на 2-3 см вгору. Закупорювальне дно піднімають за допомогою фігурного важеля. Способи правильного відкривання ящиків і дерев'яних бочок показано на рис. 4.

Металеві бочки розкупорюються за допомогою гайкового ключа. В картонній тарі розрізують наклейки, які з'єднують клапани коробки.

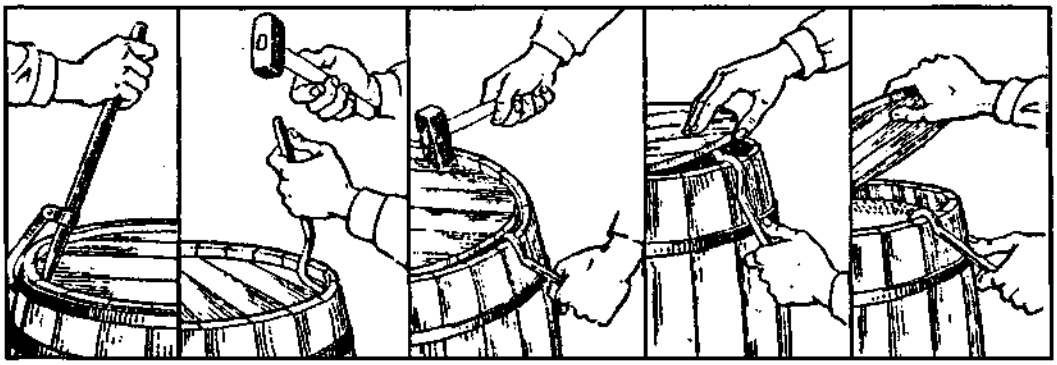
В контейнерах з напівфабрикатами насамперед перевіряють цілісність пломби і тільки тоді знімають її і відкривають кришку.

Скляну тару відкривають спеціальними ключами або штопором. є

Тару зберігають в окремих приміщеннях штабельним або стелажним способом, окремо за видом (бочки, ящики, овочеві, консервні), якістю (потребує ре-



а



б

Рис. 4. Способи відкривання тари:

***а* — ящиків; *б* — дерев'яних бочок.**

монту, не потребує ремонту, тара-брак, тара-матеріал). Ящики і бочки зберігають штабелями на підтоварниках заввишки не більше 2 м. Тару, що має специфічний запах (оселедців, риби), зберігають окремо. Мішки витрушують, просушують, зашивають (якщо потрібно) і складають купками по 10 шт. за видом і категорією. Тару повертають постачальнику або тарозбиральним організаціям з метою повторного її використання, згідно з встановленими термінами здавання тари. За порушення термінів повернення і псування тари підприємство сплачує штраф, який у кілька разів перевищує її вартість.

§ 5. Структура виробництва. Організація робочих місць

Для виробництва продукції певного асортименту або виконання тієї чи іншої стадії технологічного процесу на підприємствах масового харчування організовують цехи.

Цех — це виробничий підрозділ підприємства, оснащений обладнанням, інструментами, інвентарем, де обробляють сировину, готують напівфабрикати або випускають готову продукцію.

Цехи поділяють на заготівельні (овочевий, м'ясний, рибний, обробки птиці), доготівельні (гарячий, холодний), спеціалізовані (кондитерський, борошняних виробів, кулінарний), а на підприємствах-доготівельнях крім гарячого і холодного організовують цехи для доробки напівфабрикатів, а також цехи обробки зелені.

Крім цехів на виробництві передбачено допоміжні приміщення — для миття кухонного посуду, миття і зберігання тари для напівфабрикатів (функціональних місткостей), для нарізування хліба та ін.

Взаємозв'язок окремих підрозділів підприємства (цехів, допоміжних приміщень), які беруть участь у виконанні однієї чи кількох стадій технологічного процесу, визначає структуру виробництва. Підприємства масового харчування можуть мати цехову і безцехову структуру виробництва, залежно від їх типу і потужності.

Цехова структура виробництва передбачена на великих підприємствах, які працюють на сировині (ресторанах, їдальнях), і заготівельних підприємствах (фабриках-заготівельнях, кулінарних фабриках, їдальнях-заготівельнях). У кожному цеху організовують технологічні лінії.

Технологічною лінією називається ділянка виробництва, оснащена необхідним обладнанням для здійснення технологічного процесу. Наприклад, у м'ясо-рибному цеху підприємства середньої потужності виділяють лінії обробки м'яса, птиці, риби, в гарячому — лінії приготування перших і других гарячих страв. Роботу цехів очолює начальник, у підпорядкуванні якого перебуває одна або кілька бри гад. Цехова структура виробництва сприяє пооопераційному поділу праці і її спеці алізації, більш ефективному використанню обладнання.

Безцехова структура виробництва характерна для доготівельних підприємств,' що працюють на напівфабрикатах і мають невелику виробничу програму й обмежений асортимент продукції власного виробництва (спеціалізовані закусочні, Ідальні-доготівельні та ін.). На таких підприємствах практикують функціональний розподіл праці, тобто всі операції виконують одна або дві виробничі бригади, які підпорядковуються завідуючому виробництвом.

При безцеховій структурі виробництва назви цехів (гарячий, холодний, м'ясний, рибний, овочевий та ін.) є умовними. Вони виражають не структурний підрозділ виробництва, а лише відокремлення деяких технологічних процесів і операцій в окремих приміщеннях з урахуванням в основному вимог санітарії.

У барах і буфетах, що функціонують самостійно, виділяють заготівельне і доготівельне приміщення. В *заготівельному* організовують ділянку для обробки овочів, риби, м'яса і птиці, в *доготівельному* — передбачають дві технологічні ділянки. Перша ділянка призначена для приготування гарячих напоїв (чаю, кави, какао, шоколаду та ін.), солодких страв, гарячих закусок, деяких других гарячих страв, теплової обробки продуктів, які використовують для приготування холодних закусок, випікання деяких борошняних виробів. Друга ділянка — для приготування холодних закусок, солодких страв, освіжаючих напоїв, порціонування, оформлення і відпускання готової продукції.

Для виконання певних технологічних операцій з приготування напівфабрикатів або готових страв у цеху організовують робочі місця. *Робочим місцем* називають ділянку виробничої площі цеху, на якій розміщене обладнання (механічне, теплове, холодильне, немеханічне, ваговимірювальне), інвентар, інструменти, пристрої, посуд, тара, необхідні працівникові для виконання окремих технологічних операцій. Робочі місця в цеху встановлюють за ходом технологічного процесу. Вони можуть бути спеціалізованими і універсальними.

На великих підприємствах, де застосовується пооопераційна форма розподілу праці, в цехах організовують спеціалізовані робочі місця, на яких кожен працівник виконує визначену операцію з постійним набором інструментів й інвентаря (наприклад, потрошіння риби, дочищання картоплі). Повторюючи кілька разів ті самі операції, рухи, працівник набуває стійких професійних навичок, працює чітко,

ритмічно, удосконалює трудові прийоми. При цьому на виконання допоміжних робіт (підготовка і прибирання робочого місця, інструментів, одержання сировини, транспортування напівфабрикатів) витрачають мінімальну кількість часу.

На доготівельних підприємствах з безцеховою структурою виробництва переважають універсальні робочі місця для виконання різних технологічних операцій. Ці місця забезпечують повним набором інструментів, інвентаря, посуду, пристроїв хтя виконання всіх технологічних операцій. Безпосередньо на універсальному робочому місці мають бути тільки ті інструменти, інвентар, посуд, пристрої, які необхідні для виконання певної операції. Решту інвентаря і посуду зберігають у висувних ящиках і на полицях під стільницею стола. Ножі зберігають у спеціальних пристроях до стола.

Правильне розміщення на робочому місці обладнання, сировини або напівфабрикатів, посуду, інвентаря, наявність технологічних карт або таблиць норм відходів і виходу напівфабрикатів сприяють створенню найкращих умов праці. Площа кожного робочого місця має бути достатньою для вільного доступу до обладнання при його експлуатації і ремонті. Для забезпечення безпеки в роботі установлюють захисні засоби, щитки, запобіжні пристрої. Там, де це необхідно, підводять холодну і гарячу воду, газ, силову електроенергію, додаткове освітлення. Джерело світла має бути зліва від робочого місця на відстані не менше 6-7 м.

Інструменти й інвентар розміщують від працівника справа, а продукт, що підлягає обробці, — зліва. Ваги, спеції і приправи розташовують на столі на відстані витягнутої руки, обробну дошку — перед собою (на відстані 6 см від краю стола).

Під час роботи працівник повинен стояти прямо, не сутулячись. При неправильному положенні корпуса він швидко стомлюється.

Біля виробничих столів і ванн установлюють під ноги дерев'яні решітки заввишки не більше 100 мм. Для забезпечення зручності в роботі висота стола має бути такою, щоб відстань між ліктем працівника і поверхнею стола не перевищувала 200-250 мм. Деякі операції (дочищання картоплі, потрошіння риби, формування вареників тощо) кухарі можуть виконувати сидячи, тому на окремих робочих місцях передбачають стільці, висоту яких регулюють.

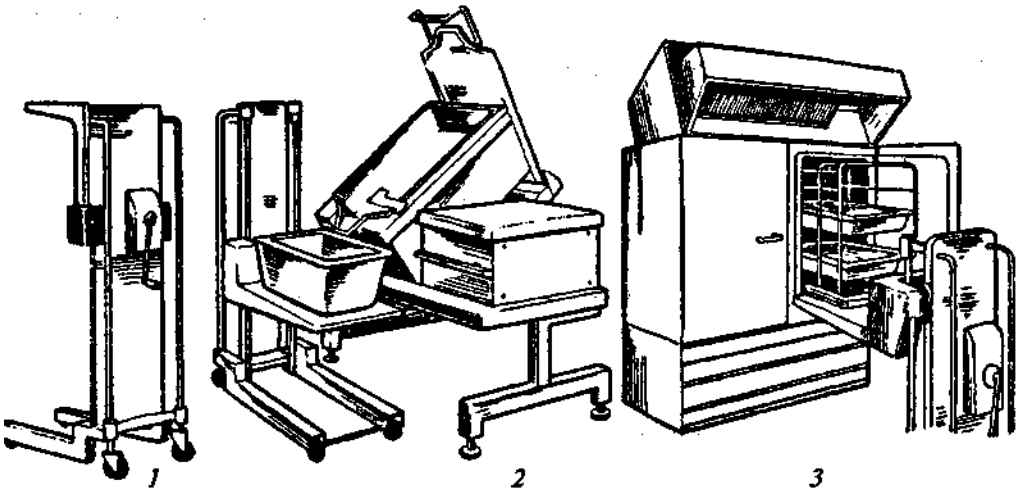


Рис. 5. Функціональні місткості та засоби їх переміщення:
1 — візок ТП-80 з підйомною платформою; *2* — розвантаження електросковороди; *3* — завантаження пароварильного апарата.

Використання функціональних місткостей, призначених для зберігання, попередньої обробки, приготування, транспортування і роздавання продукції і засобів їх переміщення полегшує працю кухарів і знижує застосування ручної праці на 30-40 %.

На рис. 5 показано розвантаження електросковороди і завантаження пароварильного апарата, в який вкладено касету з перфорованими функціональними місткостями. Як модуль встановлено довжину і ширину 530 х 325 мм. Висоту до бирають з таких розмірів: 20; 40; 65; 100; 150; 200 мм.

У виробничих процесах одночасно використовується ручна і машинна праця. Так, у машину МРОВ-160 варені овочі для нарізування в робочу камеру закладають вручну, а нарізають механічним способом.

Працівники виробництва виконують у процесі роботи основні і допоміжні операції. Наприклад, відкривання банок з томатним пюре — допоміжна операція, а пасерування томатного пюре — основна.

На робочих місцях важливо скоротити частку ручної праці в загальних трудових затратах. Цьому сприяє активна участь раціоналізаторів і винахідників у розробці і впровадженні прогресивного обладнання. Було розроблено і впроваджено машину для розбирання тушок птиці, пристрій для нарізування напівфабрикатів до універсальної машини П-11, пристрій для нарізування гуляша на основі м'ясорубки МИМ-105, машину для розкачування тіста для чебуреків та ін.

Запитання і завдання для повторення

1. **З яких** стадій складається технологічний процес?
2. Дати визначення сировині, напівфабрикату, страві, кулінарному виробові і кулінарній продукції.
3. На які групи поділяються підприємства харчування залежно від організації технологічного процесу? Дайте їм характеристику.
4. Як приймають товар за кількістю?
5. У які терміни перевіряють якість продуктів і напівфабрикатів?
6. Як перевіряють свіжість мороженого м'яса, риби?
7. У яких приміщеннях зберігають продукти, що швидко псуються, напівфабрикати, овочі та сухі продукти?
8. Яку температуру і відносну вологість слід підтримувати у складських приміщеннях?
9. Способи складання продуктів.
10. Чому склад овочів має бути без природного освітлення?
11. З'ясуйте призначення тари.
12. Складіть схему класифікації тари.
13. Для чого призначені функціональні місткості?
14. Розкажіть про інвентар та інструменти для відкривання тари.
15. У якій послідовності відкривають бочки?
16. Як зберігають тару?
17. Складіть схему класифікації цехів.
18. Що називається робочим місцем?
19. Які бувають робочі місця? Дайте їм **характеристику.**
20. Як розміщують інвентар на робочому місці?

ОБРОБКА СИРОВИНИ. ВИРОБНИЦТВО НАПІВФАБРИКАТІВ

Розділ III
ОБРОБКА ОВОЧІВ І ГРИБІВ
§ 1. Значення овочів у харчуванні людини

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

Овочі — основне джерело вітаміну С (капуста, картопля, перець, петрушка, зелена і ріпчаста цибуля), каротину (морква, томати), вітамінів груп К (зелені :тяні овочі) і В (бобові, капуста), а також мінеральних речовин (0,2-2 *%),* зокрема солей калію, кальцію, натрію, фосфору, заліза.

Овочі багаті на вуглеводи у вигляді цукрів (сахарози, фруктози, глюкози), крохмалю, клітковини, інуліну. Вміст цукрів коливається від 0,2 до 11 %. Багато саха-: *у,* в буряках (11 %), фруктози в кавунах (5,6-11 %), глюкози в моркві, динях. хмаль міститься в картоплі (до 25 %), в зеленому горошку (5-6,9), цукровій кукурудзі (4-10 %), в інших овочах його зовсім немає або є в незначних кількосте. Клітковина — це основний будівельний матеріал рослинних клітин. Вміст її з : зочах 0,2-2,8 %. Наявність клітковини і протопектину зумовлює твердість овочів. При перестиганні деяких овочів (огірків, редиски, гороху) кількість їх збільшується, І.о надає овочам грубого, дерев'янистого смаку, внаслідок чого знижується їх харчова цінність. Клітковина і протопектини посилюють перистальтику кишок, а також сприяють виділенню травного соку, нормалізації жирового обміну і виведенню з організму холестерину. Тому овочі і страви з них слід споживати для проофілактики і лікування атеросклерозу. Пектин характеризується бактерицидною дією (стримує розвиток гнильних бактерій) і виводить з організму людини важкі метали та радіонукліди.

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

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

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

Гострий і гіркий смак цибулі, хріну, редьки, редиски зумовлений вмістом у глікозидів. У великих кількостях глікозиди отруйні. Бульби картоплі, зелені томати**,** баклажани містять отруйний глікозид соланін, хрін — синігрин.

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

Овочі мають незначну кількість жиру (до 1 *%).*

У кулінарії овочі широко використовують для приготування перших і других страв, холодних закусок, соусів і гарнірів до страв з птиці, м'яса, риби.

§ 2. Класифікація свіжих овочів

Овочі поділяються на дві групи: вегетативні та плодові.

Вегетативні овочі. Цю групу овочів поділяють на такі підгрупи:

бульбоплоди — картопля, батат, топінамбур (рис. 6);

коренеплоди — морква, буряк, редиска, редька, ріпа, бруква, петрушка, селера, пастернак, хрін;

капустяні — капуста білоголова, червоноголова, савойська, цвітна, брюссельська, кольрабі (рис. 7), пекінська;

цибулеві — цибуля ріпчаста, цибуля зелена, цибуля-порей (рис. 8), цибуля-батун, часник;

салатно-шпинатні — салат, шпинат, щавель;

десертні — ревінь, спаржа, артишок (рис. 9);

пряні — кріп, естрагон, васильки, майоран, чабер.

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

гарбузові — огірки, гарбузи, кабачки, патисони, кавуни, дині;

томатні — томати, баклажани, стручковий перець;

бобові — горох, квасоля, боби;

зернові — цукрова кукурудза.

Залежно від способу одержання врожаю розрізняють овочі відкритого і закритого грунту, грунтові, парникові, тепличні.

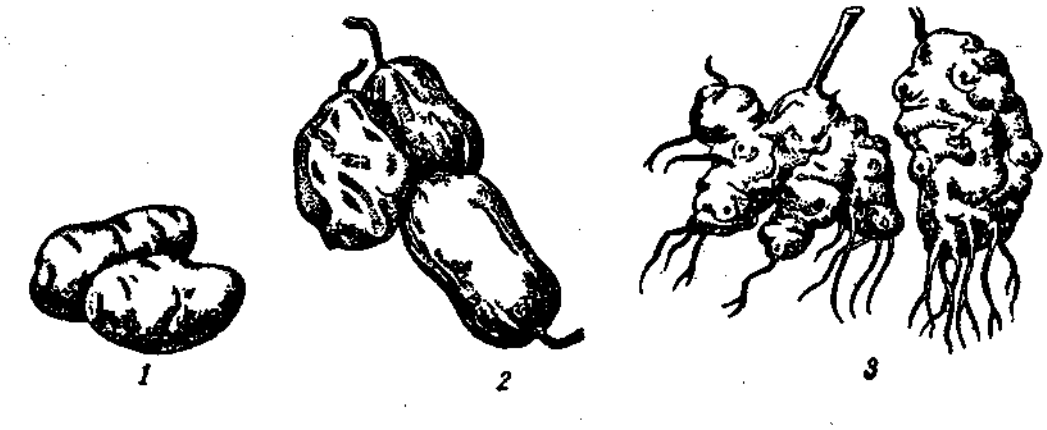


Рис. 6. Бульбоплоди:

1 — картопля; *2* — батат; *3* — топінамбур.

Рис. 7. Види капустяних овочів:
1 — капуста білоголова; *2* — червоноголова; *3* — савойська; *4* — брюссельська; *5* — кольрабі; *6* — цвітна.

Рис. 8. Цибуля-порей.

Рис. 9. Десертні овочі:
1 — ревінь; *2* — спаржа; *3* — артишок.

Залежно від термінів дозрівання різні сорти овочів поділяють на ранні, середні та пізні.

§ 3. Характеристика технологічного процесу обробки овочів

Технологічний процес обробки овочів складається з таких послідовних операцій: сортування і калібрування, миття, обчищання, промивання і нарізування.

Сортування і калібрування сприяють раціональному використанню овочів для приготування страв, зменшують кількість відходів при механізованій обробці. При сортуванні видаляють пошкоджені овочі, сторонні домішки. Калібрують овочі за : : міром, ступенем достигання, якістю. Ці операції в основному здійснюють уручну. *Ьл* великих підприємствах картоплю калібрують на калібрувальних машинах.

Миють овочі, щоб видалити з їх поверхні залишки землі та піску, збільшити терміни експлуатації картоплечисток, раціонально використати відходи. Миють овочі в овочемийних машинах або вручну у ваннах з решітчастим настилом (перемішують дерев'яною копистскою, виймають металевим ковшем з отворами).

Обчищають овочі з метою видалення тих частин, що мають понижену харчову цінність (шкірочка, плодоніжка). Обчищають їх у картоплечистках або обпалюють у термоагрегатах при температурі 1100-1200 °С протягом 6-12 с, або обчищають уручну ножами (корінчастим, жолобковим).

'Обчищайте шкірочку якомога тонше: під нею міститься більше вітамінів, ніж у м'якоті.

Після обчищання механічним способом овочі дочищають уручну ножами жолобковим або з коротким лезом (рис. 10), а також за допомогою механічного пристрою (рис. 11) з метою видалення залишків шкірочки, темних плям, вічок у картоплі.

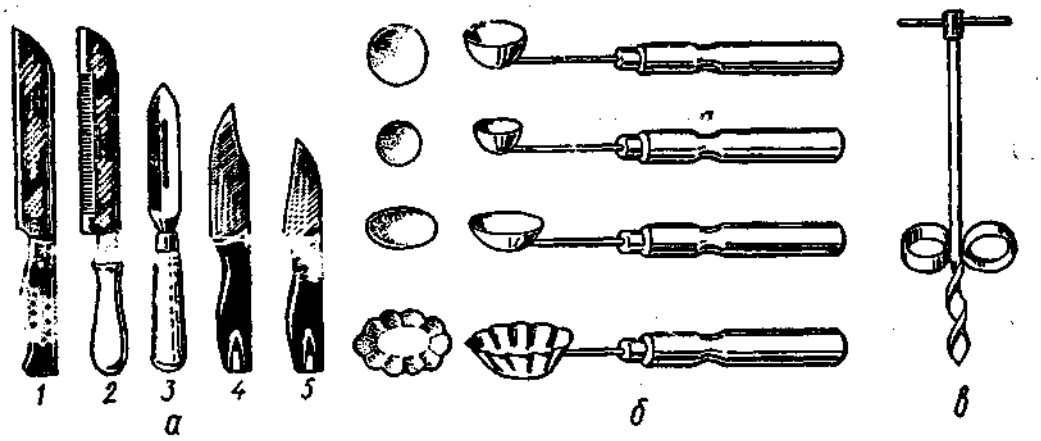


Рис. 10. Інвентар овочевого цеху:

а — ножі овочеві: *1* — корінчастий; *2* — карбувальний; *3* — жолобковий; *4,5* — для видалення вічок; *б* — виїмки; *в* — інструмент для фігурного нарізування (спіраллю).

Промивають обчищені овочі у холодній воді (у ваннах), щоб видалити залишки шкірочки, піску.

Нарізують (подрібнюють) овочі для того, щоб надати їм певної форми, це сприяє рівномірному прогріванню і одночасному доведенню до готовності різних видів овочів, які підлягають тепловій обробці разом, поліпшує зовнішній вигляд і смак страви. Нарізують овочі механічним способом або вручну.

Овочі обробляють в овочевих цехах різної потужності (великої, середньої або малої), які для зручності розміщують поряд із овочевим складом.

Централізоване виробництво овочевих напівфабрикатів організовують у цехах великої потужності, де для прискорення процесу обробки овочів і виробництва напівфабрикатів передбачають потоково-механізовані лінії: для обробки картоплі

і виробництва напівфабрикату "Картопля сульфітована" (технологічний процес здійснюється на механізованій потоковій лінії типу ПЛСК); обчищання моркви, буряків, ріпчастої цибулі і приготування напівфабрикату "Овочі обчищені" (овочі обробляють на потокових лініях, аналогічних лінії ПЛСК або на лінії ЛМО, де замість картоплечистки передбачено циліндричну піч для обпалювання шкірочки).

Білоголову капусту обробляють уручну. На робочому місці встановлюють виробничий стіл, на ньому розміщують обробну дошку, ножі кухарської трійки середній і малий, пристрій для видалення внутрішнього качана. Біля стола справа і зліва встановлюють підставки для тари (корзин) з необробленою капустою і для обробленої капусти. Під кришкою стола — тара для відходів.

Овочеві цехи середньої або малої потужності організовують на підприємствах, що працюють на сировині (ресторани, їдальні та ін.). Виробничі процеси в таких цехах менш механізовані. їх обладнують мийними машинами, картоплечистками, виробничими столами, ваннами, спеціальними столами для обробки цибулі, хріну (рис. 12). На робочих місцях використовують інвентар, пристрої, тару такі самі, як і в овочевих цехах великої потужності.

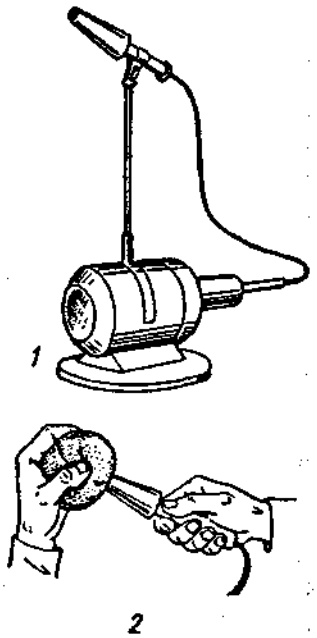


Рис. 11. Механічний пристрій для дочищання картоплі:

1 — загальний вигляд;
2 — спосіб дочищання.

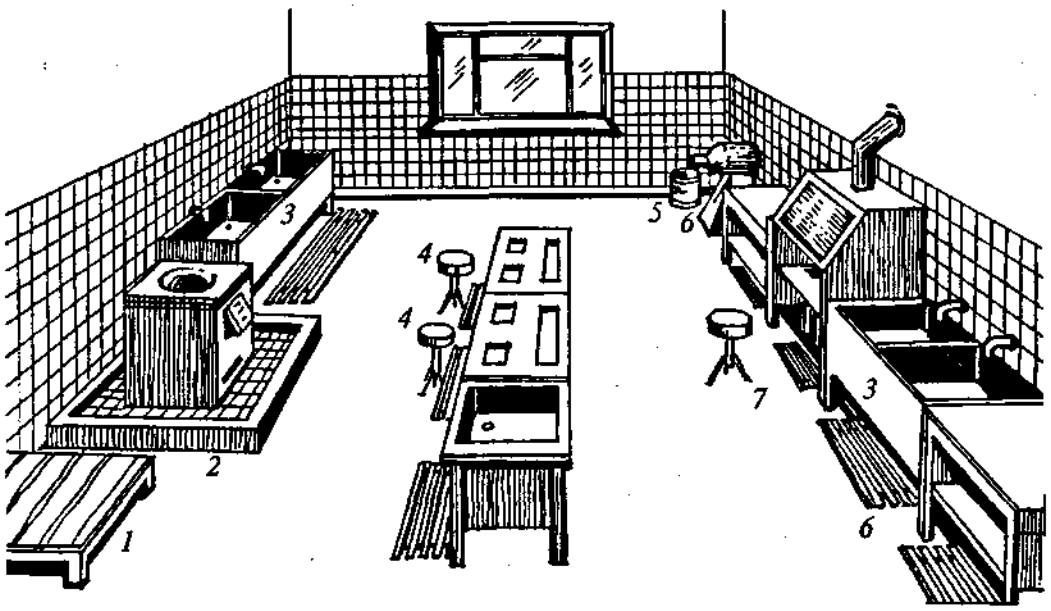


Рис. 12. Розміщення обладнання в овочевому цеху підприємства, що працює на сировині:

1 — підтоварник; 2 — картоплечистка; 3 — ванни мийні; 4 — столи для дочищання картоплі; 5 — овочерізка; 6 — виробничі столи; 7 — стіл з витяжною шафою для обробки цибулі.

Для дочищання картоплі після механічного обчищання використовують спеціальний стіл, в стільниці якого зроблено поглиблення для короткочасного зберігання обчищеної картоплі у воді, щоб вона не потемніла, і отвори з жолобками для відходів і дочищеної картоплі. Під отворами встановлюють тару відповідно для відходів і дочищеної картоплі. Якщо такого стола немає, то на робочому місці ставлять крісло для працівника, зліва від нього — тару з обчищеною картоплею, перед ним — тару для відходів і дочищеної картоплі.

Для обчищання картоплі та коренеплодів уручну на робочому місці встановлюють крісло для працівника, зліва від нього — тару з необробленими овочами, перед ним — окремо тару для оброблених овочів і для відходів.

Для обробки капустяних і сезонних овочів робоче місце організовують так само, як і в овочевих цехах великої потужності.

Для нарізування овочів уручну організовують окреме робоче місце. На виробничому столі перед працівником розміщують обробну дошку з маркуванням "ОС", зліва — тару з обчищеними овочами, справа — середній ніж кухарської трійки або ножі, виїмки й інструменти для фігурного нарізування овочів (рис. 10) і тару для нарізаних овочів.

* Н а р і з у й т е овочі безпосередньо перед тепловою обробкою: це зменшить втрати вітамінів й ефірних олій.

§ 4. Характеристика й обробка бульбоплодів

Бульбоплоди — це овочі, в яких у їжу використовують підземне стебло.

Картопля. Бульба картоплі покрита шкірочкою, яка складається з пробкової речовини. Шкірочка має отвори, через які відбувається газо- і водообмін. В сухих бульбах вони майже закриті, при підвищеній вологості отвори відкриваються і через них вільно проникають різні мікроорганізми, які викликають захворювання картоплі. Це слід враховувати при її зберіганні.

На поверхні шкірочки розміщені вічка, в яких знаходяться бруньки (3-5 бруньок в одному очку). При пророщуванні бруньки дають кільчик.

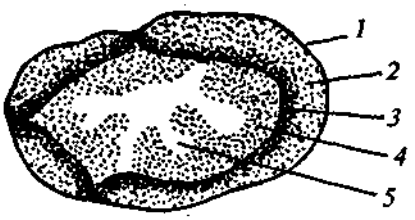


Рис. 13. Поперечний розріз бульби картоплі:
1 — шкірочка; *2* — кора; *3* — камбіальне кільце; *4* — зовнішня серцевина; *5* — внутрішня серцевина.

Під шкірочкою міститься м'якоть, яка складається з декількох шарів: кори, камбіального кільця, зовнішньої і внутрішньої серцевини, клітини яких заповнені зернами крохмалю (рис. 13).

Картопля — цінний продукт харчування. На відміну від інших овочів у ній порівняно невеликий вміст води (70-87 %), цукрів (0,5-1,3 %) і найвищий — крохмалю (10-25 %). При зберіганні картоплі крохмаль під дією ферментів частково гідролізується до цукрів, які витрачаються бульбами на

дихання. При температурі О °С процеси дихання сповільнюються і відбувається накопичення цукрів (до 2,5 %), які надають картоплі солодкого смаку. Картопля містить азотисті (1,5-3 %), мінеральні (0,5-2 %) і пектинові (0,1-0,6 %) речовини, клітковину (0,2-3,5 %), а також повноцінний білок туберин (0,7-2,6 %), який за своїм амінокислотним складом наближається до білка курячого яйця і повністю засвоюється організмом людини, з мінеральних речовин — калій, фосфор, магній, кальцій, натрій, залізо, мідь, цинк та ін.

У картоплі невисокий вміст вітамінів, серед яких переважає аскорбінова кислота (17-20%). Проте у зв'язку з високим споживанням картопля є основним джерелом вітаміну С: 30-80 % добової потреби. Добову потребу у вітаміні С покриває 250 г картоплі. У невеликих кількостях є вітаміни В,, B_2, B_6, B_9, РР, К, Е, фолієва кислота, каротин.

Білки, вітаміни і мінеральні речовини зосереджені поблизу зовнішнього шару бульби, чим ближче до центра, тим їх менше.

У клітинах картоплі міститься речовина фенольного характеру — амінокислота тирозин, катехіни, хлорогенова кислота та ін., які окислюються під дією кисню повітря в присутності ферменту поліфенолоксидази. При цьому утворюються продукти, що мають темне забарвлення. Щоб запобігти потемнінню обчищеної картоплі, її зберігають у холодній воді (не більш ніж 2-3 год), сульфітують або бланшують.

У шкірочці накопичується отруйний глікозид соланін (0,002-0,1 %), який у значній кількості є у картоплі, що проросла або позеленіла. При варінні соланін переходить у відвар, тому у весняний період не рекомендується варити картоплю у шкірочці і використовувати відвари з обчищеної картоплі.

У раціоні харчування картопля займає друге місце після хліба (серед рослинних продуктів). Енергетична цінність 100 г картоплі 83 ккал, або 347 кДж.

Картопля має велике значення в дієтичному харчуванні. Вона є основним джерелом калію, вміст якого значно більший (до 570 мг в 100 г), ніж у хлібі, м'ясі, рибі. Добову потребу в ньому можна задовольнити споживанням 500 г картоплі. Високий вміст калію зумовлює сечогінні властивості картоплі, тому вона є дієтичним продуктом для людей із захворюваннями нирок і серця. Сирий сік картоплі рекомендується при лікуванні виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки хтя пониження кислотності шлункового соку. Картопляний крохмаль застосовують як протизапальний засіб при шлунково-кишкових захворюваннях. Тривале споживання крохмалю сприяє зниженню вмісту холестерину в печінці.

За призначенням картоплю поділяють на сорти: столові, універсальні, технічні і кормові. На підприємства надходить картопля столових та універсальних сортів. Бульби столових сортів мають круглу форму, щільну і тонку шкірку, невелику кількість вічок, білу м'якоть, смачні, містять 12-18 % крохмалю, добре розварюються.

Картопля універсальних сортів містить багато крохмалю, дуже розварюється, тому використовують її для приготування пюре або смаження.

За терміном вирощування розрізняють картоплю ранню, середньоранню, середньопізню і пізню.

Залежно від якості *ранню* картоплю поділяють на два товарних сорти: відбірний і звичайний; *пізню* — на відбірну високоцінних сортів, відбірну і звичайну.

Відбірна пізня картопля високоцінних сортів, що надійшла на підприємство вчування, повинна бути одного ботанічного сорту, помита або обчищена від ІІМЛІ сухим способом. Бульби картоплі повинні бути цілими, чистими, сухими, здоровими, не пророслими і не зів'ялими.

Картопля відбірна ранніх і пізніх сортів повинна бути однорідною за формою і забарвленням.

Стандартний розмір бульб по найбільшому діаметру для видовжених і округлювальних форм: для ранньої відбірної картоплі — 3,5-4,0 см, звичайної — 2,5-3,0 см; для пізніх відбірних сортів — 4,0-5,0 см, звичайних — 3,0-4,5 см.

Картопля відбірних сортів повинна надходити без дефектів, обчищеною від землі.

Для звичайних сортів допускаються механічні пошкодження — до 5 %, наявність прилиплої землі — до 1 %, розміри бульб, менші встановленої норми, — до 5 %.

Не допускаються бульби позеленілі, зів'ялі, розтиснуті, пошкоджені гризунами, гниллю, фітофторою, підмерзлі, запарені, з наявністю органічних і мінеральних домішок (солома, гичка, каміння).

Батат (солодка картопля) має бульби різної форми і забарвлення, за розміром більші ніж картопля (рис. 6). М'якоть солодкувата, за смаком нагадує картоплю. Цінні сорти батату з оранжевою м'якоттю, оскільки вони багаті на каротин. Вуглеводи і білки засвоюються краще, ніж картоплі, оскільки вони перебувають у вигляді цукрів і декстринів, а не крохмалю. Енергетична цінність батату значно вища, ніж картоплі, і становить близько 125 ккал. Він містить, %: цукрів — 6, крохмалю — 20, білків — 2. Використовують батат для приготування перших і других страв, а також для отримання крохмалю і патоки.

Топінамбур (земляна груша) — багаторічна рослина. Бульби бувають овальні, видовжені та веретеноподібні з великими вічками на поверхні (рис. 6). Забарвлення бульб жовто-біле, рожеве, червоне, фіолетове. М'якоть біла, соковита, солодкувата. Топінамбур містить, %: інуліну — 20, сахарози — 5, азотистих речовин — 3. Використовують у сирому вигляді для салатів і смаження, а також для виробництва спирту й інуліну.

Обробка бульбоплодів. Бульбоплоди обробляють механічним або термічним способом. Найпоширеніший механічний спосіб.

Механічний спосіб. При *централізованому виробництві* напівфабрикату "Картопля сульфітована" бульби обробляють на потоково-механізованих лініях типу ПЛСК. Процес складається з таких послідовних операцій: сортування, калібрування, миття, механічне обчищання, ручне дочищання, промивання, сульфітація, дозування, пакування, зберігання і реалізація (рис. 14).

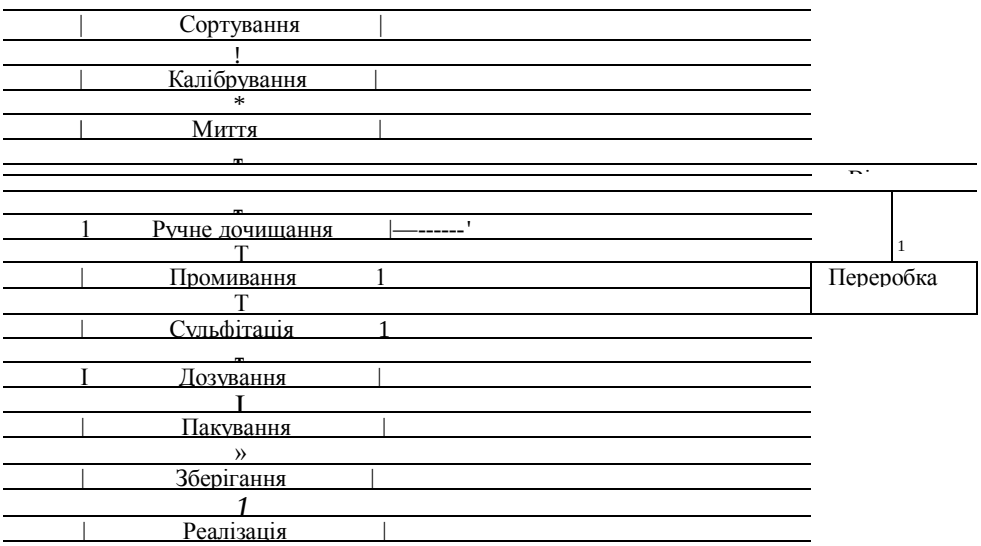


Рис. 14. Технологічна схема обробки картоплі на лінії

Сортують картоплю вручну на стрічці транспортера, що рухається, або на спеціалізованих машинах, видаляють сторонні домішки, бульби, що позеленіли, проросли, зігнили, з механічними пошкодженнями.

Калібрують бульби за розміром (велика, середня, дрібна) і якістю на калібрувальних машинах. Сортують і калібрують картоплю в основному на овочевих базах.

В овочевий цех картопля має надходити перебраною. У бункер потокової лінії її подають навантажувачем, обладнаним контейнероперекидачем.

Для миття картоплю доставляють (за допомогою транспортера) у вібраційну мийну машину, де з її поверхні змивають забруднення (залишки землі і піску). З мийної машини бульби по лотку надходять у каменеловильну машину для видалення каміння.

' П о т р и м а й т е молоду картоплю 15-20 хв у холодній підсоленій воді: це полегшить обчищання шкірочки.

Від шкірочки картоплю обчищають механічно (1,5-3 хв) у картоплечистці безперервної дії. Відходи змивають водою у спеціальний конверт.

Обчищена картопля похилим лотком надходить на конвеєр для контролю і дочищання, вздовж якого з обох боків організовують робочі місця. На кожному робочому місці стільниця стола має два жолобкових отвори: справа — для відходів, зліва — для дочищеної картоплі. Довжина стола на одного робітника 0,7 м.

Дочищають картоплю вручну ножем жолобковим або корінчастим (рис. 10), або пневмотурбінкою (рис. 11). При цьому видаляють вічка, заглиблення, темні плями, шкірку, що залишилась.

Дочищена картопля по жолобку надходить на середню стрічку транспортера — до сульфітаційної машини.

Сульфітують обчищену картоплю, щоб запобігти її потемнінню. Для цього використовують 0,5-1 %-й водний розчин біосульфіту натрію. Тривалість обробки бульб — 5 хв. При розщепленні натрію виділяється сірчистий ангідрид, який знижує активність поліфенолоксидази й утворює з барвниками безбарвні або слабкозабарвлені сполуки. Завдяки цьому потемніння поверхні бульб сповільнюється. Сірчистий ангідрид — шкідлива для здоров'я людини речовина. Тому після сульфітації картоплю промивають холодною водою від залишків сірчистого ангідриду (допустима норма його 0,04 %) під душовими пристроями потокової лінії, а потім подають на ваговий дозатор, відрегульований на 20 кг. При досягненні цієї маси стрічка транспортера автоматично зупиняється і картопля висипається в поліетиленовий мішок.

Сульфітовану картоплю зберігають без води при температурі 4-7 °С 48 год, а при температурі 16-18 °С — 24 год.

Бульби обчищеної картоплі повинні бути чисті, без темних плям, залишків вічок і шкірки, запах — властивий свіжообчищеній картоплі, колір — від білого до кремового, поверхня гладенька, може бути трохи підсохлою, але не сухою і не в'ялою.

На підприємствах масового харчування, що *працюють на сировині,* картоплю обробляють за тією самою технологічною схемою, що й при централізованому виробництві напівфабрикатів, виключаючи операцію сульфітації.

* Р е т е л ь н о видаляйте вічка і позеленілі місця бульб, оскільки там накопичується отруйна речовина соланін.

Для миття картоплі використовують мийні, мийно-обчищувальні машини або вручну миють у ваннах.

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

*Для зменшення відходів при механічному обчищанні додержуйтесь визначеного часу, а також стежте за станом шорсткої поверхні робочої камери машини.

Щоб запобігти потемнінню, обчищену картоплю зберігають у холодній воді у ваннах не більш ніж 2-3 год. Тривале зберігання у воді знижує якість картоплі, оскільки у воду переходять водорозчинні харчові речовини (вуглеводи, вітамін С, мінеральні речовини).

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

Паровий спосіб. Картоплю обробляють парою під високим тиском. Внаслідок значного перепаду тиску поверхневий шар розварюється. При вивантаженні картоплі з апарата її шкірка відстає, а при промиванні вона легко знімається.

Вогневий спосіб. Картоплю обпалюють у циліндричній печі 6-12 с при температурі 1100-1200 °С. Потім промивають у мийній машині, де за допомогою щіток валиків її шкірка зчищається і змивається водою.

Молоду картоплю обчищають під час миття.

*Не зберігайте обчищену картоплю у воді більше трьох годин: вона стане твердою і буде погано розварюватися.

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

Форми нарізування картоплі і її кулінарне використання. Картоплю нарізують простими або складними формами.

До простих форм нарізування відносять: соломку, брусочки, кубики, часточки, скибочки, кружальця (рис. 15). При нарізуванні соломки, скибочок вручну застосовують спосіб шаткування.

Соломка. Бульби сирої картоплі великого розміру нарізують на тонкі пластинки 0,2 см завтовшки, які складають одна на одну і шаткують упоперек на смужки 4-5 см завдовжки (квадратний переріз 0,2 х 0,2 см). Використовують для смаження у фритюрі (великій кількості жиру) на гарнір для порціонних страв з м'яса і філе птиці.

Брусочки. Бульби сирої картоплі нарізують на пластинки 0,7-1,0 см завтовшки і розрізують на брусочки 3-4 см завдовжки. Використовують для смаження (основним способом і у фритюрі) на гарнір для порціонних страв з м'яса і риби, для приготування борщів (крім селянського, полтавського), юшок з макаронними виробами, розсольників.

Кубики. Картоплю спочатку нарізують на пластинки, пластинки на брусочки, а брусочки — на кубики. Залежно від призначення кубики нарізують великих розмірів (висота ребра 2,0-2,5 см), середніх (1,0-1,5 см) і дрібних (0,3-0,5 см). Великими кубиками нарізують сиру картоплю для приготування юшок картопляних, борщів селянського і полтавського, для тушкування; середніми — для тушкування; дрібними — варену картоплю для салатів, гарнірів до холодних страв.

Часточки. Бульби сирої картоплі середнього розміру розрізують уздовж на чотири або шість частин. Використовують для приготування перших страв, тушкування, смаження основним способом і у фритюрі.

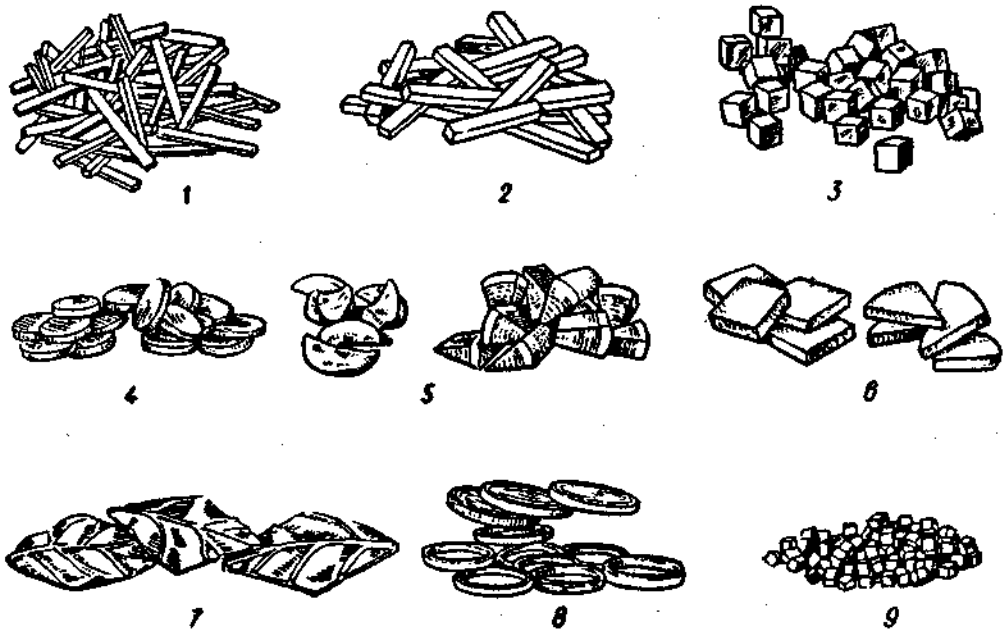


Рис. 15. Прості форми нарізування овочів:

1 — соломка; *2* — брусочки; *3* — кубики; *4* — кружальця; *5* — часточки; *6* — скибочки; *7* — квадратики (шашки); *8* — кільця; *9* — січення.

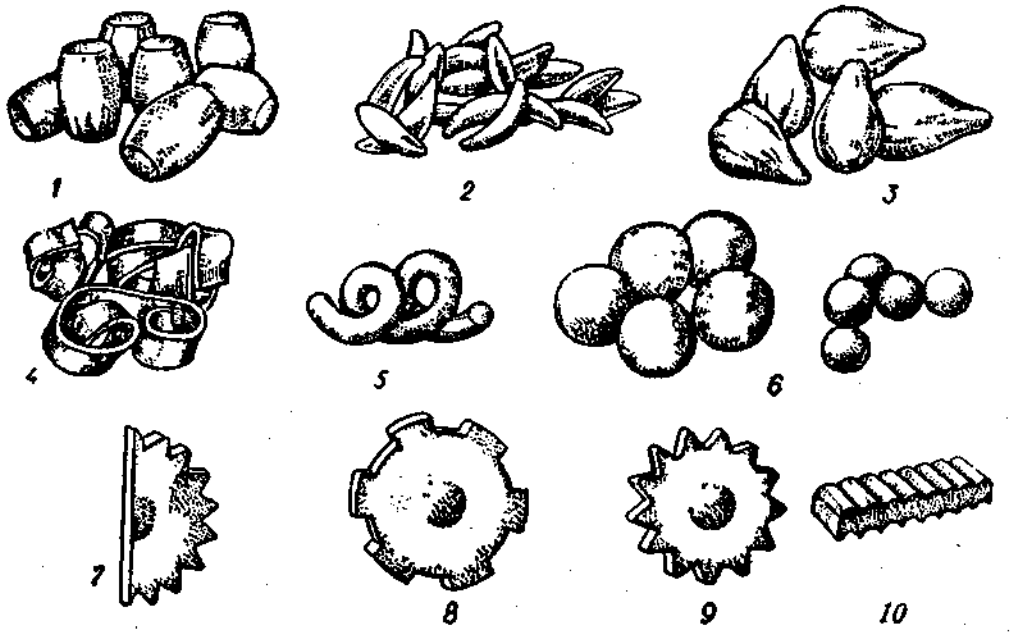


Рис. 16. Фігурні форми нарізання картоплі та коренеплодів:

1 — бочечки; *2* — часнички; *3* — грушки; *4* — стружка; *5* — спіраль; *6* — кульки; *7* — гребінець; *8* — шестірня; *9* — зірочка; *10* — шпалка.

Скибочки. Бульби сирої або вареної картоплі спочатку розрізають уздовж на часточки або брусочки, потім шаткують упоперек на скибочки. Залежно від кулінарного використання нарізують скибочки великі (2,5-3,0 см завдовжки, 0,2-0,3 см завтовшки) або середні (1-1,5 см завдовжки, 0,2-0,3 см завтовшки). Використовують великі скибочки сирої картоплі для смаження, вареної — для приготування запечених страв з м'яса і риби, середні скибочки вареної картоплі — для салатів.

Кружальця. Бульбам вареної або сирої картоплі надають форму циліндра діаметром 2-3 см, потім нарізують упоперек на кружальця 0,2-0,3 см завтовшки. Кружальця сирої картоплі використовують для смаження основним способом і у фритюрі; вареної — для приготування запечених страв з риби і м'яса.

До складних (фігурних форм) нарізування картоплі належать: бочечки, груші, кульки, горішки, часнички, стружка, спіраль (рис. 16). При нарізуванні бочечок, кульок, горішків, груш вручну застосовують спосіб *обточування* (рис. 17).

Рис. 17. Обточування картоплі:
1 — положення рук; 2 — стадії обточування.

Бочечки. Картоплю середнього розміру обрізують з двох протилежних боків, потім обточують, надаючи форму бочечки (див. рис. 17). Використовують для варіння і подають на гарнір до риби вареної і припущеної.

Часнички. Сиру картоплю спочатку обточують бочечками, потім розрізують уздовж на кілька частин. У кожній частині по грані роблять невелику виїмку. Використовують для приготування перших страв.

Кульки, горішки, груші вирізують з сирої картоплі за допомогою спеціальних виїмок (рис. 10) або застосовують спосіб обточування. Використовують для варіння і смаження у фритюрі.

Стружка. Бульбам сирої картоплі надають форму циліндра 2-3 см заввишки, діаметром 3-4 см, потім по окружності з нього зрізують стрічку 2,0-2,5 мм завтовшки і 25-30 см завдовжки (рис. 18). Стрічку складають бантиком, перев'язують ниткою і смажать у фритюрі. Використовують на гарнір.

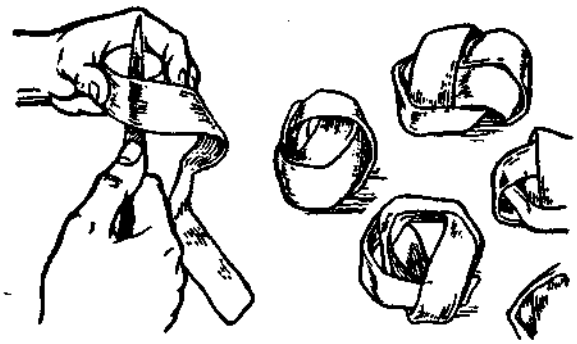


Рис. 18. Зрізування з картоплі стружки.

Спіраль. Для нарізування картоплі спіраллю застосовують спеціальний інструмент (рис. 10). Нарізану спіраллю картоплю використовують для смаження у фритюрі.

Шпалки. При цій формі нарізування застосовують карбувальний ніж. Використовують для смаження у фритюрі.

Топінамбур і батат обробляють і нарізують так, як картоплю.

§ 5. Характеристика й обробка коренеплодів

Коренеплоди — це овочі, в яких їстівний потовщений стрижневий корінь. До них належать: морква, столовий буряк, редиска, редька, ріпа, бруква, біле коріння петрушки, пастернаку, селери, хріну.

Коренеплід складається з головки, шийки і власне кореня. Зверху він вкритий пробковою тканиною (шкіркою), під якою розміщена м'якоть (паренхімна тканина). Центральна частина коренеплоду називається *серцевиною.* Вона добре розвинена у моркви і малопомітна в інших овочах. М'якоть коренеплодів багата поживними речовинами. Найбільше їх під пробковою тканиною (шкіркою) і менше — біля серцевини. Серцевина моркви і білі кільця м'якоті столових буряків мають низьку харчову цінність, оскільки містять велику кількість клітковини.

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

Морква дуже цінний продукт харчування, оскільки має цілий комплекс вітамінів: С, $B_,$, B_2, B_6, B_{I2}, Е), Е, К, Р, РР, пантотенову і фолієву кислоти, велику кількість каротину (до 9 мг %), від вмісту якого залежить її колір, а також біологічно активні речовини — фітонциди, мінеральні солі (кобальт, калій, залізо, мідь, фосфор, кальцій, йод, бром та ін.), ферменти, полісахариди (пектини, клітковина), багато цукрів (до 15 %), які легко засвоюються, органічні кислоти, флавоноїди, ефірні олії, що зумовлюють специфічний аромат моркви.

Моркву і морквяний сік споживають при авітамінозі А, недокрів'ї, гастритах з пониженою кислотністю шлункового соку, порушенні мінерального обміну.

Морква активізує внутрішньоклітинні окислювально-відновні процеси, регулює вуглеводний обмін, має антисептичні, протизапальні знеболюючі властивості.

Розрізняють моркву коротку — 3,5 см, напівдовгу — 8-20 см і довгу — 20-45 см. Коротка морква має невелику серцевину, соковита, солодка, довга — велику серцевину і тверду м'якоть.

Кращими за кулінарними властивостями є сорти моркви з яскраво-оранжевою м'якоттю, невеликою серцевиною і рівною гладенькою поверхнею.

У кулінарії вживають такі сорти моркви: Паризька каротель (коротка), Геранда, Нантська (напівдовга), Валерія (довга).

Сиру моркву використовують для салатів, відварену і припущену — для гарнірів, оздоблення холодних страв і закусок, пасеровану — для заправляння перших страв, соусів.

Столові **буряки** містять значну кількість різних цукрів (9 % сахарози), мінеральних речовин (солей фосфору, кальцію, магнію, заліза, кобальту), пектину, вітаміни С, $B_,$, B_2, РР, фолієву кислоту. Найбільше вітаміну С у свіжій молодій буряковій гичці, яку використовують для приготування борщів.

Буряки мають лікувальні властивості: поліпшують роботу кишечника, запобігають розвиткові атеросклерозу і регулюють обмін речовин.

Кращі кулінарні властивості мають сорти буряків з темнозабарвленою м'якоттю і невеликою кількістю білих кілець на розрізі, середніх розмірів, гаюскоокруглої форми (Грибовський, Бордо, Єгипетський). Використовують столові буряки для приготування борщів, салатів, вінегретів, гарнірів.

Редька — коренеплід з гірко-гострим смаком і специфічним запахом, зумовленим ефірними оліями і глікозидами. В ній міститься цукор (6 %), вітамін С, багато солей калію. Редьку розрізняють за кольором шкірочки (біла, чорна, сіра, фіолетова), формою (кругла, довга, напівдовга), термінами достигання (літня, зимова). Використовують редьку тільки сирою для салатів. У лікувальному харчуванні її застосовують як стимулятор виділення шлункового соку, для поліпшення апетиту і посилення діяльності кишечника. Редька сприяє виведенню з організму надлишку холестерину.

Найбільш поширені сорти Зимова кругла біла і Зимова кругла чорна.

Ріпа має специфічний смак (завдяки вмісту глікозидів), містить цукор (5 %), вітамін С, РР, В,, B_2, мінеральні речовини. М'якоть ріпи буває білою і жовтою. Кращим сортом вважають ріпу Петровську — округло-плоскої форми з жовтою солодкуватою, без гіркоти, м'якоттю у сирому і вареному вигляді.

Бруква — багата на цукри (до 7,5 %), ефірні олії (0,4 %), вітаміни С (ЗО мг%), Вр B_2, солі заліза, із своєрідним смаком і запахом. Коренеплоди бувають круглої або округло-плоскої форми. Більшу енергетичну цінність має бруква з жовтою м'якоттю.

Використовують для салатів і тушкування. У лікувальному харчуванні ріпу і брукву вживають для посилення перистальтики кишечника.

Редиска містить значну кількість вітаміну С (11-44 мг%), органічних кислот, мінеральних солей, особливо калію і заліза, глікозиди й ефірні олії, які надають їй своєрідного смаку і запаху. Розрізняють редиску за формою (кругла, овальна, видовжена), кольором (біла, рожева, червона), терміном достигання (рання, середня, пізня). Вона має ті самі лікувальні властивості, що і редька.

Біле коріння петрушки, селери, **пастернаку** (рис. 19) містить підвищену кількість ефірних олій, вітамін С (20-35 мг%), цукри (6,5-9,4 %), фітонциди. В дієтичному харчуванні його використовують при неврозах, ожирінні, захворюваннях печінки і серцево-судинної системи. При захворюванні нирок і подагрі біле коріння споживати не рекомендується, оскільки воно містить пуринові основи.

Хрін має гострий і пекучий смак і запах, які зумовлені аліловим гірчичним маслом, що утворюється при гідролізі глікозиду синігрину. Він багатий на вітамін С (55 мг%), фітонциди, мінеральні солі калію, кальцію, магнію, заліза, міді, фосфору. Хрін збуджує апетит, поліпшує діяльність кишечника.

Коренеплоди, які надходять на підприємства харчування, повинні бути цілими, свіжими, чистими, без тріщин, захворювань і пошкоджень сільськогосподарськими шкідниками, одного ботанічного сорту, правильної форми, з довжиною гички не більше 2 см.

Залежно від якості моркву і буряки ділять на два товарних сорти: відбірний і звичайний. Розмір моркви по поперечному діаметрові для відбірного сорту — З-5 см, для звичайного — 2,5-7 см; буряків — відповідно 5-Ю і 5-14 см.

Відбірні коренеплоди повинні надходити без дефектів і залишків землі.

Коренеплоди звичайного сорту можуть мати до 1 % залишків землі, допускається до 5 % (в сукупності) коренеплодів з тріщинами, неправильної форми, з механічними пошкодженнями, зів'ялих.

Рис. 19. Біле коріння.

1 — петрушка; *2* — селера; *3* — пастернак.

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

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

• В и д а л я й т е позеленілу головку моркви — вона гірчить.

* Р а н н ю моркву можна не обчищати, а тільки ретельно помити її.

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

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

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

Для приготування страв коренеплоди нарізують простими або складними формами, механічним способом або вручну.

Форми нарізування моркви та її кулінарне використання. П р о с т і форми н а р і з у в а н н я м о р к в и — соломка, брусочки, кубики, часточки, скибочки, кружальця (рис. 15).

Соломка. При нарізуванні вручну моркву спочатку нарізують навскіс на пластинки 0,2 см завтовшки, потім шаткують їх соломкою 4-5 см завдовжки (квадратний переріз 0,2 х 0,2 см). Використовують для приготування борщів (крім се-

лянського і полтавського), юшок з локшиною, розсольників, котлет морквяних, маринаду овочевого.

Брусочки. Сиру моркву нарізують упоперек на циліндри 3,5-4,0 см заввишки, потім на пластинки 0,5 см завтовшки і брусочки. Використовують для припускання, шпигування м'яса, приготування юшки з макаронами, бульйону з овочами.

'Обчищайте шкірку моркви, петрушки, селери, пастернаку гострим ножем і дуже тоненько, щоб вони не потемніли.

Кубики. Моркву нарізують на довгі брусочки, потім упоперек на середні або дрібні кубики, як картоплю. Середні кубики сирої моркви для припускання і тушкування, дрібні кубики сирої моркви — для приготування перших страв, вареної — для холодних закусок.

Часточки. Моркву нарізують на циліндри 4 см заввишки, які розрізають уздовж на чотири частини. Використовують для припускання, тушкування.

Скибочки. Моркву нарізують на часточки або брусочки, а потім упоперек на скибочки 0,2-0,3 см завтовшки. За розміром скибочки бувають великі (довжина ребра 2-2,5 см) і середні (1-1,5 см). Використовують великі скибочки сирої моркви для борщів селянського і полтавського, середні скибочки вареної моркви — для салатів і вінегретів.

Кружальця. Моркву однакового діаметра (2-2,5 см) нарізують упоперек на кружальця 0,1-0,3 см завтовшки. Використовують кружальця сирої моркви для юшки селянської, вареної — для холодних страв.

Рис. 20. Карбування моркви.

Складні форми нарізування моркви (рис. 16). При нарізуванні моркви складними формами застосовують спосіб *обточування* та *карбування* (рис. 20).

Моркву однакового діаметра обточують, потім карбують корінчастим або карбувальним ножем, з карбованої моркви нарізують зірочки, шестерні, гребінці.

Зірочки, шестерні. Моркву карбують, потім нарізують упоперек 1-1,5 см завтовшки. Використовують для оформлення страв.

Гребінці. Карбовану моркву розрізають уздовж навпіл, а потім навскіс 0,2 см завтовшки — для оформлення страв.

Кульки, горішки, шпалки. Моркву нарізують так, як картоплю. Використовують на гарнір для холодних страв відвареною.

Форми нарізування буряків, їх кулінарне використання.

Столові буряки нарізують простими і складними формами для приготування борщів, вінегретів, гарнірів.

Соломка. Нарізують буряки так, як картоплю, для борщів (крім селянського і полтавського), маринаду овочевого.

Скибочки. Буряки нарізують і використовують як моркву.

Кубики. Нарізують сирі або варені буряки середніми й дрібними кубиками так, як картоплю. Використовують середні кубики сирих буряків для тушкування, дрібні варених буряків — для приготування холодних закусок.

Варені буряки нарізують кульками, зірочками, гребінцями для оформлення холодних страв.

Форми нарізування решти коренеплодів. Ріпу, редьку, брукву шаткують соломкою (як і картоплю) для приготування салатів.

*Не з б е р і г а й т е обчищені й нарізані коренеплоди у воді: вітаміни, вуглеводи і мінеральні речовини легко розчиняються в ній.

' З б е р і г а й т е коренеплоди цілими, а не нарізаними, накривши чистою вологою тканиною.

Для тушкування ріпу і брукву нарізують часточками або кубиками (як картоплю).

Петрушку, селеру, пастернак шаткують соломкою так само, як і моркву. Використовують для приготування перших страв і соусів.

Корінь хріну подрібнюють на тертці (для холодних соусів) або зіскрібають уздовж стружечкою (0,1-0,2 см завтовшки) і використовують на гарнір до страв з м'яса.

Редиску нарізують кружальцями 0,1-0,15 см завтовшки для приготування салатів. Для прикрашення страв редиску нарізують у вигляді троянди.

§ 6. Характеристика й обробка капустяних овочів

Харчова цінність капустяних овочів залежить від вмісту в них цукрів — 4-4,5 % у вигляді глюкози і фруктози, білків — 1,8-2,8 % (4,8 % у брюссельській і савойській), органічних кислот (переважно яблучна та лимонна), мінеральних речовин — 0,7-1,3 % (солі кальцію, фосфору, калію, натрію, заліза та ін.).

До складу білків капусти входить сірка, яка зумовлює запах сірководню при тепловій обробці і квашенні капусти.

Капустяні овочі є важливим джерелом вітаміну С (50-120 мг%), а також вітамінів В,, B_2, РР, фолієвої кислоти, холіну. В білоголовій капусті знайдено вітамін И

Білоголова капуста найбільш поширена серед капустяних овочів, містить 2,5 % білків, 5 % цукрів, 0,8 % мінеральних речовин, до 70 мг% вітаміну С.

Головка капусти складається з листя і внутрішнього качана. Листя щільно прилягає одне до одного. Чим щільніша головка, тим соковитіша й біліша капуста. Внутрішній качан буває різної довжини і становить 4-9 % від маси головки. Він багатий на клітковину і вважається відходом. Кулінарні властивості капусти визначаються тугістю головки і коротким внутрішнім качаном. Використовують таку капусту для квашення, тушкування, приготування салатів, борщів. Пухкі головки мають довгий внутрішній качан і позеленіле листя, в якому мало цукрів та інших харчових речовин, багато клітковини, їх використовують для приготування голубців, фарширування.

Білоголова капуста корисна при гастритах, хворобах печінки, виразковій хворобі шлунка.

Червоноголова капуста має фіолетово-червоне забарвлення, зумовлене наявністю антоціанів. Вона багата на вітаміни, мінеральні речовини (солі натрію, калію, *^Ш^&)** ЦУКЩ^містить [б]НЩЙй#ф^,[мен]та$_i$,Ф[іт]Я№[иди] клітковину. За вмістом

вітаміну С цей вид капусти майже вдвічі, а за вмістом каротину — в чотири рази перевершує білоголову. Використовують червоноголову капусту тільки для приготування салатів і маринування.

Савойська капуста зовні схожа на білоголову, але має ніжне, трохи зморшкувате, ніби гофроване, кучеряве листя світло-зеленого кольору, яке утворює пухку головку. За смаком нагадує цвітну капусту. Савойська капуста містить більше азотистих і мінеральних речовин, ніж білоголова. Використовують так, як білоголову, крім квашення.

Цвітна капуста — це нерозквітле суцвіття (головка), яке складається з м'ясистих укорочених паростків, що закінчуються зачатками бутонів. В їжу використовують капусту з білими головками, в яких мало клітковини, багато повноцінних білків (2,5 %), вітаміну С (70 мг%). Капуста має ніжний смак, добре засвоюється, є цінним дієтичним продуктом при шлунково-кишкових захворюваннях. Зеленуваті і сірі головки капусти грубі, гірчать.

Брюссельська капуста має високе стебло, на якому у пазухах листків роміщені дрібні щільні головочки (до 90 шт.) масою 8-14 г кожна, діаметром 2-6 см. Капуста характеризується підвищеним вмістом білків (4,8 %), мінеральних речовин (1,3 %), вітаміну С (120 мг%). Стимулює процес заживання ран, корисна при цукровому діабеті і серцево-судинних захворюваннях, сприяє посиленню і відновленню функцій підшлункової залози.

Листкова (пекінська) капуста. Це однолітня трав'яниста рослина. При ранніх посівах утворюється добре розвинена розетка листків, а при літніх формується пухка головка. Листки сидячі, з хвилястими зубчастими краями. Цей вид капусти містить великий набір вітамінів (А, В,, B_2, РР та ін.) і мінеральних солей, тому використовується в дієтичному харчуванні як вітамінний, загальнозміцнюючий продукт, який сприяє нормалізації водно-сольового обміну в організмі. В їжу використовують листя і головку сирими, вареними, тушкованими і консервованими. Салати з листків капусти дуже ніжні, без гіркоти.

Кольрабі — рослина родини капустяних. За хімічним складом близька до білоголової капусти. Кольрабі характеризується значним вмістом білкових речовин, цукрів і вітаміну С, в ній багато солей фосфору, заліза, кальцію. Завдяки великому вмісту мінеральних солей і сирого білка цей вид капусти широко застосовується в дієтичному і дитячому харчуванні, корисний вагітним жінкам. У кулінарії використовують для приготування салатів, перших та других варених і тушкованих страв.

їстівною частиною кольрабі є молоде, ніжне, потовщене стебло, що нагадує велику ріпу, світло-зеленого або фіолетово-синього кольору. За смаком нагадує внутрішній качан білоголової капусти, проте м'якоть значно солодша, ніжніша і соковитіша, має білий колір.

Головки капусти всіх видів, які надходять на підприємства харчування, мають бути свіжими, чистими, цілими, сформованими, одного ботанічного сорту, різного ступеня тугості, зачищеними до щільно прилягаючих листків, з довжиною зовнішнього качана не більш ніж 3 см, з масою для ранніх сортів білоголової капусти — 0,25-0,4 кг, для решти сортів — 0,8 кг.

Допускається до 5 % головок з сухими забрудненнями, з механічними пошкодженнями на глибину трьох листків і легким підмерзанням до чотирьох облягаючих листків.

Головки цвітної капусти повинні бути цілими, щільними, білими, чистими, з бугристою поверхнею, без пророслого внутрішнього листя, стороннього запаху,

без механічних пошкоджень, з двома рядами приховуючого підрізаного листя (на 2-3 см вище головки), з зовнішнім качаном довжиною не більше 2 см, розміром головки по найбільшому діаметру не менш ніж 8 см. Допускається до 10 % головок не дуже щільних, з пророслим внутрішнім листям і механічними пошкодженнями, а також до 5 % головок розміром 6-8 см.

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

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

Соломка. Біло-, червоноголову і савойську капусту розрізують на 4-6 частин, з кожної частини вирізують внутрішній качан, потім дрібно шаткують: квадратний переріз 0,1 х0,1, довжина 4-5 см (рис. 21). Нарізану таким способом білоголову капусту використовують для тушкування, приготування борщів, крім селянського і полтавського, салатів, котлет капустяних, а червоноголову — для салатів.

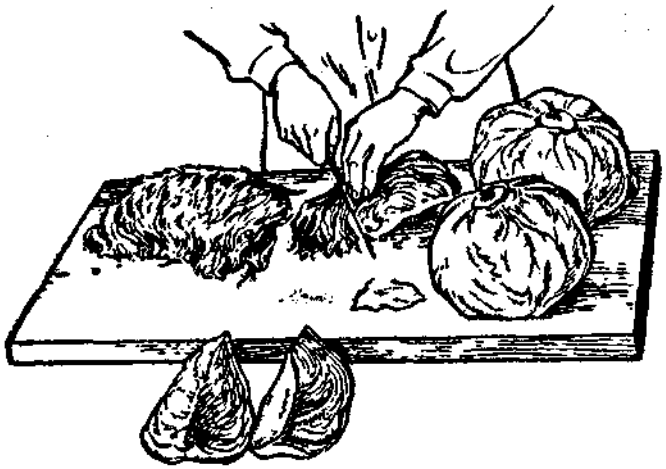


Рис. 21. Шаткування капусти.

Квадратики (шашки), рис. 16. Білоголову капусту розрізують уздовж на смужки 2-2,5 см завширшки, а потім упоперек на квадратики. Придатна для борщів селянського і полтавського, юшки селянської, для припускання, тушкування і смаження (після попереднього відварювання).

Часточки. Дрібні качани білоголової і савойської капусти розрізують уздовж на 4 частини і використовують для варіння, припускання, смаження після відварювання.

Січення. Білоголову і савойську капусту спочатку шаткують соломкою, а потім січуть упоперек уручну або на кутерах. Використовують для приготування начинок.

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

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

*Не зберігайте оброблену цвітну капусту на світлі: вона стає сірою і швидко псується.

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

Капусту кольрабі обробляють уручну. її сортують, обчищають шкірочку і промивають. Нарізують соломкою, скибочками, брусочками так, як картоплю. Використовують для приготування салатів, перших страв.

§ 7. Характеристика й обробка цибулевих овочів

Цибулеві овочі багаті на цукри (глюкозу, фруктозу, сахарозу), ефірні олії, мінеральні речовини. Вони містять білки, азотисті речовини, фітонциди, глікозиди, вітаміни. Ефірні олії і глікозиди зумовлюють специфічний запах і гострий смак цибулевих та сприяють збудженню апетиту, поліпшують травлення і засвоюваність їжі. Фітонциди й ефірні олії мають антибіотичні властивості, запобігають розвитку мікроорганізмів.

Цибуля ріпчаста — найбільш поширений вид цибулевих овочів, характеризується високим вмістом ефірних олій (10-155 мг%), які мають фітонцидні властивості, гострий смак і специфічний запах. Вона містить цукри (6-15 %), вітаміни С, B_1, B_2, B_6, РР, фолієву кислоту, мінеральні солі кальцію, фосфору, калію, натрію, магнію, заліза, азотисті речовини (до 1,7 %).

Значний вміст мінеральних солей у цибулі сприяє нормалізації водно-сольового обміну в організмі. Цибулю вживають як лікувальний засіб проти цинги, грипу, ангіни, катару верхніх дихальних шляхів, вона нормалізує роботу серця, травних органів.

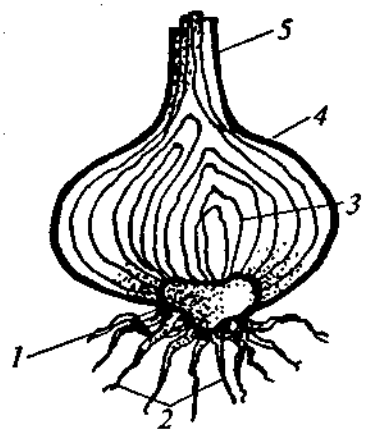


Рис. 22. Схема будови ріпчастої цибулини:

1 — денце; *2* — корінці; *3* — м'ясисті лусочки; *4* — сухі лусочки; *5* — шийка.

Цибулина складається з денця, від якого вниз відходять корінці, а догори — м'ясисті лусочки. Верхні 2-3 лусочки при достиганні цибулі підсихають, утворюючи "сорочку", яка захищає м'ясисті лусочки від висихання і пошкодження мікроорганізмами. Верхня звужена частина цибулини називається шийкою (рис. 22).

За формою цибуля буває плоскою, округлою, округло-плоскою, овальною; за кольором — білою, світло-жовтою, фіолетовою, коричневою; за вмістом ароматичних речовин (ефірних олій) та цукрів — гострих, напівгострих і солодких сортів. Цибуля гострих сортів містить найбільше цукрів (12-15 %) та ефірних олій (18-155 мг%), має гострий, різкий смак і запах. За формою буває плоскою або округло-плоскою. Напівгострі сорти цибулі мають слабкогострий смак і запах. Цибуля солодких сортів дуже ніжна, соковита, менш ароматна.

У кулінарії цибулю всіх сортів використовують для заправляння перших страв, соусів і других страв. Солодкі і напівгострі сорти придатні у свіжому вигляді для салатів, на гарнір до м'яса, гострі — для маринування.

- Цибуля зелена — містить ефірні олії, до ЗО мг% вітаміну С і 2 мг% каротину, 1,3 % білка, 3,5 % цукрів. При споживанні 80-100 г цибулі зеленої можна повністю задовольнити добову потребу організму у вітаміні С. Цибулю зелену (ци-булю-перо) використовують свіжою разом з цибулиною, яка проросла (довжина пера не менш ніж 20 см).

Цибуля-порей багата на цукри (6,5 %), вітамін С (35 мг%), білки (3 %), солі калію, заліза, кальцію, фосфору, містить вітаміни В,, B_2, Е, РР, каротин, ефірну олію, до складу якої входить сірка.

Цибуля-порей лікувальна. її рекомендують хворим на подагру, ревматизм, цингу, при сечокам'яній хворобі й ожирінні, психічній і фізичній перевтомі. Вона підвищує секреторну функцію залоз травного тракту, поліпшує діяльність печінки, підвищує апетит, виявляє антисклеротичні властивості і сечогінну дію, однак протипоказана при запальних захворюваннях шлунка і дванадцятипалої кишки.

Цибуля-порей має широке плоске листя, яке у нижній частині утворює стебло білого кольору 10-15 см завдовжки і 4-5 см у діаметрі (рис. 8). їстівним у молодої цибулі є ніжне біле стебло і молоде листя, у старої — тільки стебло.

Цибуля-порей має приємний слабкогострий смак. Застосовують її сирою для приготування салатів, відвареною — для ароматизації овочевих юшок і як гарнір до рибних і м'ясних страв. На зелене перо вирощують багаторічні цибулеві овочі — цибулю-батун, багатоярусну, шнітт, слизун. Всі вони використовуються у свіжому вигляді для салатів і як приправи.

Цибуля-батун — це багаторічна рослина з великою масою зелені (пера), яка не утворює цибулини. Смакові якості її гірші, ніж цибулі зеленої. Вона містить до 3 мг% каротину, солі магнію, калію, заліза, цукри, вітаміни С, В,, B_2, РР, ефірні олії. Вітаміну С в цій цибулі у два рази більше, ніж у зеленій. Цибуля-батун має гострий смак, поживна, лікувальна, багата на фітонциди, діє на організм людини майже так, як цибуля ріпчаста, сприяє зниженню тиску крові, підвищує еластичність капілярів.

Цибуля багатоярусна за короткий період дає велику кількість зеленого пера. Ця цибуля смачна, багата на вітамін С (до 40 мг%). На стрілках цибулі з'являються від двох до семи повітряних цибулин-бульбочок і стрілки другого ярусу, які також несуть повітряні цибулини, але меншого розміру. Повітряні цибулини використовують для розмноження.

Цибуля-шнітт має шилоподібне трубчасте листя, яке утворює дуже розгалужені кущі висотою до 30 см. Листя ніжне, соковите, містить вітамін С (до 100 мг%), каротин (до 4,5 мг%), цукри (до 4,3 %). Застосовується як лікувальний засіб проти цинги і атеросклерозу.

Цибуля-слизун має плоске соковите листя з приємним слабогострим смаком і часниковим запахом, яке містить вітамін С (до 50 мг%), цукри (до 3 мг%) і багато заліза. Ця цибуля корисна при недокрів'ї.

Часник має високі лікувальні властивості, зумовлені його хімічним складом. Він містить велику кількість азотистих (6,5 %) і мінеральних речовин (1,5 %), інуліну (20 %), ефірних олій (3,3 %). Фітонцидні, бактерицидні і смакові властивості його виражені сильніше, ніж у ріпчастої цибулі. Часник використовують при ревматизмі, подагрі, ангіні, для запобігання і лікування грипу, як протиглисний, протицинготний і сечогінний засоби. Споживання часнику сприяє стійкості

організму до простудних та інфекційних захворювань, збудженню апетиту, поліпшенню травлення і роботи серця.

В кулінарії часник використовують у натуральному вигляді як приправу до салатів, соусів, маринадів, перших і других страв.

*Щ об з б е р е г т и лікувальні властивості і надати їжі кращого смаку, часник кладуть у страву товченим або дрібно нарізаним наприкінці варіння, не допускаючи кип'ятіння.

Часник складається із покритих тонкою оболонкою зубчиків (3-20 шт.), що знаходяться під загальною "сорочкою" із сухих лусочок. Забарвлення лусочок може бути білим, рожевим, фіолетовим з відтінками.

Цибуля ріпчаста і часник повинні мати цибулини достиглі, здорові, сухі, чисті, цілі, однорідні за формою і забарвленням, з добре підсушеними верхніми лусочками, висушеною шийкою, довжина якої не більше 5 см, й обрізаними стрілками до 1 см в стрілкуючого часника. Діаметр цибулини не менш ніж 3-4 см — у цибулі і 2,5 см — у часника.

Цибуля зелена і цибуля-батун повинні мати свіже листя зеленого кольору довжиною 20-25 см, а цибуля-порей — стебло діаметром не менше 1,5 см і довжину обрізаного листя не більше 20 см.

Допускається до 5 % овочів з незначними відхиленнями розміру і пошкодженнями, до 10 % пророслих цибулин з довжиною пера до 1-2 см, а в цибулі зеленої — до 1 % прилиплої до корінців землі.

Обробка цибулевих овочів. На великих заготівельних підприємствах *ріпчасту цибулю* обробляють термічним способом. її сортують за розміром і якістю, обпалюють верхні лусочки у камері термоагрегата при температурі 1000-1200 °С, потім обчищають обгорілі лусочки на щітковій мийно-очисній машині, дочищають вручну.

Для ручної обробки ріпчастої цибулі застосовують спеціальні столи з витяжною шафою для видалення ефірних олій (рис. 12). Цибулю сортують, відрізують денце і шийку, обчищають сухі лусочки і промивають у холодній воді.

Нарізують кільцями, півкільцями, часточками, дрібними кубиками (рис. 15) безпосередньо перед тепловою обробкою, оскільки вона швидко в'яне і вивітрюються ефірні олії.

К і л ь ц я. Цибулю ріжуть на кружальця 0,1 -0,2 см завтовшки, які розділяють на кільця. Використовують для смаження у фритюрі на гарнір до м'яса, смаженого з цибулею, січеників з яловичини з цибулею, для приготування й оформлення холодних страв і закусок.

Півкільця (с о л о м к а). Цибулю розрізують уздовж навпіл, кладуть розрізом вниз на дошку і шаткують соломкою 0,1-0,2 см завтовшки. Використовують для приготування перших страв і соусів пасерованою, холодних страв і закусок — сирою.

Ч а с т о ч к и. Цибулю розрізують уздовж на 4-6 частин. Використовують для приготування тушкованих страв пасерованою.

Д р і б н і к у б и к и (с і ч е н н я). Цибулю розрізують уздовж навпіл, нарізують на пластинки 0,1-0,3 см завтовшки, потім упоперек ріжуть на кубики. Використовують для юшок з крупами, начинок пасерованою.

Для оздоблення страв з цибулі нарізують квіти (лілії, хризантеми).

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

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

При обробці у *цибулі-порею* відрізують корінці, знімають пожовкле і гниле листя, відрізують зелену частину стебла, розрізують уздовж, щоб краще змити пісок і землю, потім миють холодною водою так, як і цибулю зелену.

Нарізують соломкою або часточками.

Для соломки стебло нарізують упоперек на шматочки 3-4 см завдовжки, а потім уздовж на соломку.

Часточки одержують із шматочків, нарізаних 2-3 см завдовжки, потім їх розрізують по радіусу на кілька частин.

Використовують для салатів.

Часник обробляють безпосередньо перед використанням у такій послідовності: зрізують денце і вершечок, знімають лусочки, розбирають головку на зубки, обчищають їх, миють, а потім січуть або розтирають у ступці (рис. 23).

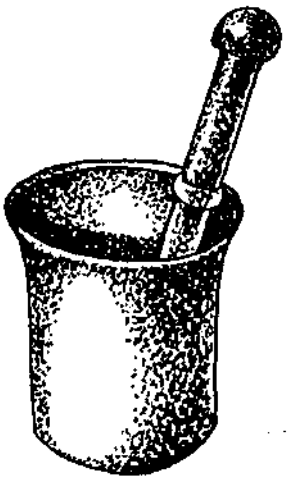


Рис. 23. Ступка з пестиком.

§ 8. Характеристика й обробка салатно-шпинатних, пряних і десертних овочів

Салатно-шпинатні овочі (салат, шпинат, щавель) — це ранні овочі. їстівною частиною у них є ніжне соковите листя, яке багате на азотисті (8 %) і мінеральні (2%) речовини, особливо на залізо, фосфор, йод, кальцій, вітаміни С, Р, К, групи В, каротин. Ці овочі слід споживати навесні, коли виникає дефіцит вітамінів, для профілактики авітамінозів (особливо С-авітамінозу).

Салат. Завдяки вмісту в салаті вітамінів, мінеральних солей та інших цінних речовин, а також заспокійливій дії його рекомендують у дієтичному харчуванні людям похилого віку, дітям, хворим на цукровий діабет, виразкову хворобу, склероз.

На підприємства масового харчування надходить салат листковий, качанний, ромен.

Салат листковий має довге світло-зелене листя з маслянистою поверхнею і ніжним смаком; *качанний* — пухку головку з ніжного блідо-зеленого листя; *ромен* — пухку, дуже видовжену головку, яка складається з твердого темно-зеленого не дуже соковитого листя. Всі види салату придатні у свіжому вигляді як самостійна страва, на гарнір до м'яса і риби, для оздоблення страв.

Шпинат характеризується високим вмістом білків (2,9 %) і заліза, завдяки цьому його рекомендують при недокрів'ї.

В кулінарії шпинат використовують для приготування кулешиків, соусів, салатів.

Щавель багатий на вітаміни С (43 мг%) і каротин (2,5 мг%). Щавлева кислота і щавлевокисла сіль надають йому кислого смаку. При дозріванні в ньому накопичується щавлева кислота у значній кількості. Тому щавель не рекомендують при захворюваннях нирок, подагрі, а також особам похилого віку.

В кулінарії щавель використовують для приготування перших страв.

Салат, шпинат і щавель повинні мати свіже, чисте, незагрубіле, яскраво забарвлене листя без квіткового стебла. Довжина листя у щавлю не менше 5 см, у шпинату — 6 см, в салату — 8 см. Допускається в щавлю 5% маси сухого, забрудненого і пожовклого листя і 1 % бур'янів, в салату — до 2% відпалого від розетки листя і 1% прилиплої до корінців землі.

Пряні овочі (кріп, естрагон, васильки, майоран, чабер, коріандр) мають своєрідний аромат і смак завдяки вмісту ефірних олій, який коливається від 20 мг% (васильки) до 2500 мг% (насіння кропу). У кожного виду рослин склад ефірних олій індивідуальний. Смак пряних овочів зумовлюють глікозиди, поліфеноли, цукри, органічні кислоти. Крім того до їх складу входять вітаміни С, Р, каротин, азотисті і мінеральні речовини.

Насіння, листя, квіти, стебла пряних овочів (свіжими і сушеними) використовують як приправу до перших і других страв, соусів, салатів, при солінні і маринуванні овочів. Вони надають їжі приємного аромату і специфічного смаку.

Кріп. В їжу вживають молоде листя, яке містить ефірні олії, каротин, вуглеводи, пектин, вітаміни С, В,, B_2, РР, фолієву кислоту, мінеральні речовини (солі заліза, калію, кальцію, фосфору та ін.).

У дієтичному харчуванні зелень кропу рекомендують при ожирінні, захворюванні печінки, жовчного міхура, нирок.

Кріп у стадії цвітіння і дозрілий додають при солінні і маринуванні овочів. Фітонциди кропу при солінні овочів не тільки надають їм приємного специфічного смаку, а й запобігають псуванню й утворенню плісені.

Естрагон. Це багаторічна рослина з анісовим запахом. Листя і молоді зелені стебла його використовують для салатів, соусів, при солінні і маринуванні овочів, як приправу до м'ясних та рибних страв.

Васильки. Мають сильний приємний аромат гвоздики або мускатного горіха і пряний солонуватий смак. В їжу використовують листя і молоді пагони свіжими і сушеними. Зелень вживають як приправу до м'ясних, рибних і овочевих страв, соків, салатів, сиру, перших страв і при солінні овочів. Порошок з сухого листя може заміняти перець.

У дієтичному харчуванні їх рекомендують при відсутності апетиту, пониженому кров'яному тиску.

Майоран. Має приємний специфічний запах і гіркий смак. Використовують майоран як приправу до салатів, перших, рибних та м'ясних страв, при солінні і маринуванні овочів, для ароматизації оцту і чаю. Його рекомендують у дієтичному харчуванні при шлункових захворюваннях.

Чабер. Багатий на вітамін С і каротин. Має сильний запах і приємний гострий смак, подібний до пекучого перцю. Використовують при варінні бобових і як приправу до салатів, м'яса, риби, грибів та при солінні і маринуванні овочів.

Коріандр. До дозрівання плодів рослина має гострий, неприємний запах. В їжу вживають листя у фазі розетки або на початку утворення пагонів для салатів і як приправу до м'ясних страв. Насіння застосовують для ароматизації і вітамінізації хліба, кондитерських виробів, маринадів, соусів, ковбас, сирів, пива. У дієтичному харчуванні його використовують як жовчогінний, антисептичний засіб і як такий, що підсилює діяльність травних залоз.

'П а м ' я т а й т е: чим свіжіша зелень, тим більше в ній вітамінів.

На підприємства харчування пряна зелень повинна надходити свіжою, чистою, з ніжним зеленим листям. Допускається 2 % (від маси) стебла з пожовклим, зів'ялим, зім'ятим і забрудненим листям.

Обробка салатно-шпинатних і пряних **овочів.** Перед використанням салат, шпинат, щавель, зелень петрушки, кропу та інших пряних овочів перебирають, видаляють пожовкле, в'яле, зіпсоване і грубе листя, відрізують корінці, закладають на

20 хв у холодну воду, щоб відмокли частинки піску і землі, промивають у великій кількості холодної води у ванні з ґратчастим настилом, міняючи 2-3 рази воду, потім обполіскують проточною водою, викладають у решето, обсушують. Нарізують на спеціальному пристрої або ножем.

* Освіжити зів'ялу зелень петрушки, кропу, селери можна, поклавши її у холодну підкислену воду.
* Не січіть, а шаткуйте зелень петрушки, кропу, селери: це запобігає виділенню соку, а разом з ним ароматичних і смакових речовин.

Десертні овочі (ревінь, спаржа, артишок) (див. рис. 9) мають особливі смакові якості, завдяки яким їх використовують для приготування десертних страв.

Ревінь — багаторічна рослина, за зовнішнім виглядом нагадує лопух. В їжу вживають молоді, товсті, м'ясисті, видовжені зелені, рожеві або червоні черешки (завтовшки до 2 см, завдовжки 30-70 см).

Листя в їжу, як правило, не використовують, хоча, відварене, воно може замінити щавель. Смак черешків, особливо варених, нагадує смак яблук. Запаху ревінь не має, лише сорт Суничний відзначається приємним слабким запахом суниць. Ревінь містить багато води (90,1 -94,3 %), органічні кислоти (0,7-1,8%), серед яких переважає яблучна — у весняному ревеню і щавлева — в осінньому. В ньому досить багато пектинових речовин (1,0-2,5 %), мало цукрів (0,7-2,6 %), вітаміну С (2-12 мг%), азотистих речовин (0,7-0,9 %), каротину (1,0 мг%) і клітковини (0,6-1,2 %). Оскільки ревінь з'являється ранньою весною, він може бути джерелом вітаміну С. Стимулює роботу кишечника, проте протипоказаний у великих кількостях дітям.

Обробляють ревінь так: перебирають, зрізують нижню частину з черешків, знімають шкірочку і промивають. Нарізують упоперек на шматочки і використовують для приготування узварів, киселів, желе, соусів, начинок для пиріжків, вареників.

Спаржа — багаторічна рослина, яка містить 93,6 % води, 2,9 % вуглеводів, 1,9 % білків, 0,8 % клітковини, 21 мг% вітаміну С, 0,6 % мінеральних речовин, особливо багато солей калію, фосфору, кальцію, магнію, заліза. В їжу використовують молоді пагони біло-рожевого кольору, які ще не показалися з-під землі завдовжки 18-20 см. Вони мають солодкуватий ніжний смак (нагадує смак зеленого горошку) і запах. Пагони, що з'являються над землею, для їжі непридатні, оскільки від сонячного світла вони зеленіють і стають гіркими. Найціннішою і найсмачнішою частиною спаржі є головка, тому при обробці треба стежити, щоб її не пошкодити.

Обробляють спаржу в такій послідовності: перебирають, миють, обережно обчищають шкірку, відступаючи від головки 2-3 см, і знову промивають. Обчищену спаржу зберігають у холодній воді. Перед тепловою обробкою її в'яжуть у пучки і підрівнюють, відрізуючи нижню грубу частину пагонів. Використовують спаржу відвареною як самостійну страву і для приготування кулешику (супу-пюре).

У дієтичному харчуванні спаржу рекомендують при захворюваннях печінки, нирок, цукровому діабеті, подагрі.

Артишоки — квіти багаторічної рослини, які збирають до початку повного цвітіння. їстівними частинами їх є м'ясисте квітколоже нерозкритих суцвіть (корзинок) і потовщені основи лусочок — пелюсток нижніх рядів. Артишоки містять цукри (12,7 %), білки (2,2 %), інулін (2 %), вітаміни С, В,, B_2. Страви з них корисні людям похилого віку, хворим на атеросклероз. У кулінарії їх використо-

вують як делікатесний продукт. Артишоки відварюють і подають з маслом або соусом (як другу страву). Краще вживати артишоки великі, молоді, зелені.

Перед тепловою обробкою гострим ножем обрізують верхню колючу частину листя, відрізують стебло і зачищають денце від сухого листя. Потім ложкою або виїмкою видаляють м'яку волокнисту серцевину й промивають. Щоб запобігти потемнінню, всі зрізи натирають лимоном або змочують лимонною кислотою. Оброблені артишоки зберігають не більше 1 год у підкисленій холодній воді. Перед варінням їх перев'язують шпагатом для збереження форми.

§ 9. Характеристика й обробка плодових овочів

Гарбузові овочі (огірки, гарбузи, кабачки, патисони, кавуни, дині) містять цукри, каротин, вітамін С, мінеральні, азотисті і пектинові речовини. Вони мають ніжну м'якоть, оскільки в ній дуже мало клітковини. Огірки, кабачки, патисони слід використовувати недозрілими. Насіння у них ніжне, водянисте, м'якоть щільна, шкірочка тонка (найтонша в огірків). При передозріванні шкірочка стає твердою, насіння покривається шкіряною оболонкою.

Огірки. Калорійність огірків низька (15 ккал, або 63 кДж на 100 г) через високий вміст води (до 97 %). Проте вони мають приємний ніжний аромат і освіжаючий смак. Містять цукри (2,5 %) у вигляді глюкози і фруктози, які легко засвоюються, мінеральні речовини (солі калію, кальцію, фосфору, заліза) і мікроелементи (зокрема йод); у невеликій кількості азотисті речовини (0,8 %), вітаміни С, В,, B_2, каротин і пектинові речовини, які мають бактерицидні властивості. Огірки збуджують апетит, стимулюють секрецію травних залоз, поліпшують засвоєння тваринних жирів і білків, виявляють жовчогінну дію.

Вирощують огірки **у** відкритому грунті, парниках **і** теплицях. За термінами дозрівання розрізняють огірки ранні, середні і пізні; за розміром плодів — короткі (11-14 см), середні (до 25 см) і довгі (понад 25 см); діаметр всіх огірків не перевищує 5,5 см. В кулінарії ціняться огірки зеленого кольору, з щільною м'якоттю, дрібними водянистими зернятами без гіркоти. їх використовують свіжими для салатів, на гарнір до різних страв, а також солять і маринують. Для соління найкраще вживати Ніжинський пізній сорт, плоди якого середнього розміру.

У дієтичному харчуванні широко застосовують розвантажувальні огіркові дні (1-2 рази на тиждень слід приймати протягом дня 1,5-2 кг свіжих огірків). Така дієта сприяє виведенню з організму кухонної солі і кінцевих продуктів обміну речовин, зменшенню маси тіла, поліпшенню функціонального стану серця і нирок.

Перед використанням огірки свіжі сортують за розмірами, миють **і** обчищають шкірочку. З ранніх і парникових огірків шкірочку не обчищають. Огірки нарізують кружальцями і скибочками — для салатів; дрібними кубиками, соломкою — для салатів і холодних перших страв.

Гарбузи. За призначенням гарбузи поділяють на столові, кормові, технічні, а за терміном дозрівання — на ранні, середні, пізні. Столові сорти гарбузів мають різні за величиною плоди і різну форму (кулясту, циліндричну, яйцеподібну). Шкіра гарбузів буває гладенька, сітчаста або ребриста, білого, сірого, жовтого чи оранжевого кольору. М'якоть біла, жовта, слабко-зеленого або оранжевого кольору.

М'якоть столових гарбузів багата на пектин, мінеральні речовини (солі калію, кальцію, магнію, заліза, фосфору, кобальту), а оранжево-жовта — на каротин. Багато в ній цукрів (в основному цукрози), кількість яких досягає 4 %, є клітковина, білки, ферменти, багатий набір вітамінів: С, В,, B_2, РР, Е.

У кулінарії цінують гарбузи з м'якою, соковитою, солодкою м'якоттю оранжевого кольору. їх використовують для смаження, тушкування, запікання, приготування каш, бабок, начинки для налисників. Страви з гарбузів рекомендують для лікування і профілактики гастриту з підвищеною кислотністю шлункового соку, при виразковій хворобі, серцево-судинних захворюваннях, порушеннях обміну речовин, особливо при ожирінні, захворюваннях печінки, нирок. їх споживають як жовчно- і сечогінний засоби, а також для виведення радіонуклідів і підвищення захисних функцій організму. Гарбузи, багаті на каротин, слід включати у харчування дітей, вагітних жінок і людей похилого віку.

Гарбузи дозрівають восени, добре зберігаються, завдяки цьому їх можна використовувати на підприємствах масового харчування протягом року для приготування страв, особливо в зимовий період, коли асортимент свіжих овочів обмежений.

Обробляють гарбузи вручну, їх миють, видаляють плодоніжку, розрізують на кілька частин, видаляють насіння, обчищають шкірочку і промивають. Нарізують кубиками, скибочками, часточками. Вживають для варіння, тушкування, смаження, виготовлення цукатів.

Кабачки належать до дрібноплідних кущових гарбузів. В їжу використовують недозрілі плоди масою 200-1000 г, які мають видовжену форму (до 20 см), молочно-біле забарвлення, щільну м'якоть з ніжними зернятами. Хімічний склад кабачків близький до гарбузів. Порівняно з гарбузами вони бідніші на вуглеводи, але вдвічі багатші на вітамін С, значна частина якого міститься в шкірочці, тому її не слід зрізувати при підготовці кабачків для тушкування і фарширування.

У кулінарії кабачки використовують для приготування салатів, перших страв, тушкування, фарширування, маринування.

У лікувальному харчуванні застосовують при шлунково-кишкових захворюваннях, при хворобах серця.

Патисони також належать до дрібноплідних кущових гарбузів. Вони мають форму тарілки із зубчастими краями. В їжу використовують плоди масою 50-150 г, блідо-зеленого кольору, з щільною хрусткою м'якоттю і дрібними зернятками. В кулінарії патисони вживають так само, як і кабачки.

Перед використанням кабачки і патисони миють, відрізують плодоніжку, обчищають шкірку, промивають. Великі екземпляри обробляють так, як гарбузи. Нарізують кружальцями і скибочками для смаження, кубиками — для тушкування, припускання, юшки овочевої.

Кавуни відзначаються високим вмістом цукрів (8,7 %), з яких переважають фруктоза і глюкоза, і малою кількістю клітковини (0,5 %), завдяки цьому вони мають ніжну м'якоть і приємний солодкий смак. М'якоть червоного або рожевого кольору, містить вітаміни С, В,, B_2, РР і мінеральні речовини (0,6 %), особливо багато солей магнію, калію.

Розрізняють кавуни столові, цукатні і кормові. На підприємства харчування надходять кавуни столові. За формою вони бувають кулясті, еліпсоподібні і циліндричні; за товщиною шкіряного шару — товстошкірі і тонкошкірі; за забарвленням і малюнком шкірочки — темно-зелені, зелені, біло-зелені; за кольором м'якоті — червоні, рожеві; за консистенцією м'якоті — зернисті, волокнисті; за терміном достигання — ранні, середні, пізні.

В харчуванні цінують дозрілі кавуни з соковитою, солодкою, зернистою м'якоттю і тонкою шкірочкою. Використовують їх у свіжому вигляді і для приготування компотів, цукатів. Крім того їх солять і готують кавунний мед (нардек).

Стиглість кавунів визначають за плодоніжкою (у дозрілих плодів вона суха), глянцевою поверхнею і чистим звуком при постукуванні.

Дині містять багато цукрів (9 %), вітаміни С, В,, РР, каротин, мінеральні речовини (0,6 %), особливо багато калію. Вони мають соковиту м'якоть з чудовим ароматом. Дині бувають різної форми, розміру, будови шкірочки (з гладенькою шкірочкою, сітчасті, ребристі), будови м'якоті (борошнисті, хрящуваті, волокнисті), різного забарвлення (жовті, оранжеві, зелені, коричневі), аромату (гарбузові, грушові, ванільні, трав'янисті) і різних термінів дозрівання (ранні, середні, пізні). Дині мають властивість достигати при зберіганні, тому їх збирають трохи недостиглими. Достиглими вважають дині, у яких суха плодоніжка і які мають приємний аромат. В харчуванні цінують дині з соковитою, солодкою, ароматною м'якоттю. Використовують свіжими і для приготування цукатів.

Кавуни і дині корисні для хворих на анемію, атеросклероз, при захворюваннях печінки, жовчних шляхів, нирок.

Перед вживанням їх миють, обсушують і нарізують часточками або скибочками.

Томатні овочі — томати, баклажани, перець стручковий гіркий і солодкий.

Томати (помідори). Висока харчова цінність і добрий смак їх залежать від поєднання цукрів (3,5 %) у вигляді глюкози і фруктози та органічних кислот (0,5 %) у вигляді яблучної і лимонної. В невеликій кількості вони містять янтарну і щавлеву кислоти. Плоди багаті на мінеральні речовини (0,7 %), які відіграють важливу роль у підтримуванні кислотно-лужної рівноваги в організмі. Найбільше в них солей калію, натрію, магнію, кальцію, трохи менше фосфору, заліза та інших елементів, серед яких виявлено йод. Залізо томатів легко засвоюється. Томати мають вітаміни С, В,, $В_2$, РР, К, каротин, повноцінні білки і підвищену кількість води (від 85 до 96 %).

Плід томату соковитий, складається із шкірочки, м'ясистих стінок і насіннєвих камер, які заповнені драглистою масою з насінням.

Сорти томатів розрізняють за кольором, формою, ребристістю, розміром, кількістю насіннєвих камер, а також ступенем стиглості.

За забарвленням плоди бувають червоні, рожеві або жовті різних відтінків. Забарвлення томатів залежить від вмісту в них каротиноїдів: у червоних переважає лікопин, у жовтих — каротин і ксантофіл.

За формою томати бувають плоскі, плоско-округлі, еліпсоподібні, видовжено-овальні, сливо- та грушоподібні. Поверхня плодів томатів гладенька, слабко- і сильноребриста. За розміром плоди томатів поділяють на дрібні — масою до 60 г, середні — від 60 до 100 г та великі — понад 100 г. Залежно від кількості насіннєвих камер розрізняють томати багатокамерні, які, як правило, малонасіннєві, і малокамерні — багатонасіннєві. Малонасіннєві томати мають кращі смакові якості, ніж багатонасіннєві. За ступенем стиглості розрізняють томати зелені, молочні, бурі, рожеві і червоні. Томати молочної, бурої і рожевої стиглості можуть дозрівати під час зберігання і транспортування.

Гіркуватий присмак недозрілих томатів зумовлений наявністю в них глікоалкалоїдів — соланіну і томатину. При дозріванні плодів їх кількість зменшується, а при консервуванні практично повністю руйнується.

Томати збуджують апетит, посилюють виділення шлункового соку, позитивно впливають на процес травлення. У дієтичному харчуванні їх рекомендують при захворюванні системи кровообігу, порушенні обміну речовин, ожирінні й анемії.

У кулінарії їх використовують у свіжому вигляді для салатів, на гарнір до м'яса і риби, для фарширування, а також для заправляння перших страв і соусів. їх солять, маринують, готують з них томатну пасту, томатне пюре, сік, соус.

Томати, які надійшли на підприємство харчування, повинні бути свіжими, цілими, чистими і здоровими, не перестиглими, без механічних пошкоджень. Колір томатів — властивий ботанічному сорту. Найбільший діаметр круглих форм плодів 4 см. Допускається до 5 % плодів з незначними змінами зовнішнього вигляду і пошкодженнями шкірочки.

Обробляють томати свіжі у такій послідовності: сортують за розміром і ступенем стиглості, видаляють зім'яті, зіпсовані екземпляри, миють, вирізують плодоніжку.

Тугі, стиглі томати використовують для салатів і фарширування, перестиглі — для перших страв, соусів, тушкування. Нарізують томати кружальцями — для салатів і смаження; часточками — для салатів і перших страв, тушкування; кубиками — для перших страв.

Баклажани багаті на цукри (4,6 %) у вигляді глюкози, мінеральні речовини (0,5 %) у вигляді солей калію, кальцію, фосфору, магнію, заліза. Містять пектин (0,5-0,7 %), азотисті речовини (1 %), органічні кислоти (лимонну й яблучну), вітаміни С, $B_,$, B_2, РР і каротин.

Баклажани — це плоди, покриті шкірочкою, під якою розміщена м'якоть з камерами, наповненими насінням.

В їжу використовують плоди технічного ступеня стиглості (недозрілі). Вони мають соковиту, пружну м'якоть, насіннєве гніздо без порожнин, з недорозвиненим білим насінням. При дозріванні баклажанів накопичується соланін, плоди стають гіркими.

Звичайне забарвлення шкірочки баклажанів від світло-лілового до темно-фіолетового; плоди бувають різної форми — круглі, овальні, грушоподібні, циліндричні та ін. Баклажани мають лікувальні властивості — затримують розвиток атеросклерозу, виводять надлишок води з організму, їх рекомендують при анемії, захворюваннях печінки, нирок, подагрі, атеросклерозі.

В кулінарії баклажани вживають для смаження, тушкування, фарширування, приготування ікри і перших страв.

Обробляють баклажани свіжі так: сортують за розмірами і ступенем стиглості, миють, відрізують плодоніжку. Старі баклажани обшпарюють і обчищають шкірочку. Нарізують кружальцями, скибочками — для смаження; кубиками — для перших страв і тушкування.

Перець стручковий є солодкий (овочевий) і гіркий (гострий). Солодкий перець багатий на цукри (4 %) у вигляді глюкози, фруктози, сахарози і вітаміни С (до 250 мг%), Р, $B_,$, B_2, Е, РР, фолієву кислоту, каротин (2 мг%). Особливо цінне у плодах поєднання великої кількості вітамінів С і Р. Багато мінеральних речовин (0,6 %) у вигляді солей калію, натрію, кальцію, фосфору, магнію, заліза (за кількістю переважають солі калію і натрію). Гострий запах плодів зумовлений наявністю ефірних олій, а пекучий смак — алкалоїдом капсаїцином, який має бактерицидні властивості.

За формою плоди перцю бувають округлі, овальні, видовжені, яйцеподібні, конічні, гладенькі, ребристі. В кулінарії використовують свіжі недозрілі плоди солодкого перцю технічної стиглості темно-зелені, світло-зелені і кремові та дозрілі — червоні, оранжево-червоні або жовті для салатів, фарширування, заправляння перших страв, соусів і для маринування.

Гіркий перець багатий на цукри (4,5-8 %), вітамін С (до **400** мг%) і капсаїцин (до 1 %). В їжу використовують свіжими або висушеними тільки дозрілі плоди червоного кольору як приправу до різних страв та при солінні овочів.

Солодкий перець високо цінують у дієтичному харчуванні. Його рекомендують як полівітамінний продукт при гіпо- і авітамінозах, недокрів'ї, а також для збудження апетиту і стимулювання травлення, зміцнення кровоносних судин, виведення холестерину. Він корисний при атеросклерозі, гіпертонії, однак протипоказаний при виразковій хворобі шлунка, захворюваннях печінки, нирок, кишечника.

Обробляють перець стручковий солодкий так: сортують, миють, розрізують уздовж, навпіл, видаляють плодоніжку, насіння разом з м'якоттю і промивають. Нарізують соломкою для салатів і перших страв, дрібними кубиками — лише для перших страв. Цілі плоди використовують для фарширування.

До овочевих рослин належать **бобові культури** — плоди гороху, квасолі, бобів, які вживають переважно у вигляді зелених стручків, лопаток та зеленого недостиглого насіння, і **зернові овочі,** до яких відносять цукрову кукурудзу.

Бобові мають перевагу над іншими овочами, оскільки в них багато повноцінного білка (квасоля — 3 %, горох — 5 %, біб — 6 %), який легко засвоюється організмом, і мають високу енергетичну цінність (від 32 до 72 ккал). Бобові містять цукри (2,3-6,5 %), крохмаль (2,0-6,8 %), вітаміни С, РР, групи В, каротин.

Горох і квасолю поділяють на лущильні і цукрові сорти. У лущильних сортів в їжу використовують тільки недозріле насіння. Горох, залежно від форми зерна, буває гладкозернистий і мозковий (морщений). Останні сорти кращі за смаком **і** містять більше цукру. На підприємства харчування лущильний горох надходить у вигляді натуральних консервів, його використовують як гарнір і для овочевих юшок.

У цукрових сортів квасолі в їжу вживають боби-лопатки разом **з** насінням у стадії технічної стиглості. Вони мають ніжні, соковиті, солодкі лопатки і недозріле насіння. В кулінарії ці овочі використовують вареними на гарнір, для приготування овочевих юшок і консервування.

Квасоля — цінний дієтичний продукт. Вона багата на солі калію, фосфору, цинку, заліза, міді. Цинк бере участь у синтезі деяких ферментів, інсуліну і гормонів. Завдяки вмісту великої кількості солей калію квасоля сприяє виведенню з організму рідини. її рекомендують при цукровому діабеті, захворюваннях підшлункової залози, нирок, печінки.

У *бобів* лопатки вкриті бархатистим пушком бурого або чорного кольору. В середині стручка міститься 3-4 насінини розміром 2-3 см. В їжу придатні тільки недозрілі молоді лопатки з насінням. За смаком боби поступаються перед квасолею і горохом. Використовують їх так само, як і квасолю.

У дієтичному харчуванні боби рекомендують при захворюваннях печінки, нирок, кишечника. Однак вони протипоказані хворим на подагру.

Перед використанням молоді стручки бобових сортують, надламують кінці стручка, видаляють жилки, промивають. Стручки горошку використовують цілими, а стручки квасолі і бобів нарізують квадратиками або ромбиками і відразу варять, щоб не потемніли.

Качани *цукрової кукурудзи* вживають у стадії молочної або молочно-воскової стиглості. Зерна її ніжні, соковиті, приємного смаку й аромату. В **них** міститься 3 % білка, 4-10 % цукрів, до 12 % крохмалю, 1 % жирів, вітаміни групи В, РР **і** каротин.

Качани кукурудзи молочно-воскової стиглості обробляють перед варінням, щоб не змінився колір зерен. Спочатку відрізують стебло й основу, знімають листя і волокна, а потім промивають. Використовують відвареною на гарнір, для салатів, приготування кулешиків.

§ 10. Підготовка овочів для фарширування

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

Перець миють, роблять надріз навколо плодоніжки і видаляють її разом з насінням (рис. 24), промивають, кладуть у киплячу підсолену воду на 1-2 хв, щоб уникнути гіркоти, відкидають на друшляк, дають стекти воді, охолоджують і наповнюють начинкою.

Рис. 24. Підготовка перцю для фарширування.

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

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

Для приготування голубців краще використовувати пухкі головки капусти. їх зачищають, з середини видаляють качан (рис. 25) і промивають. Підго-

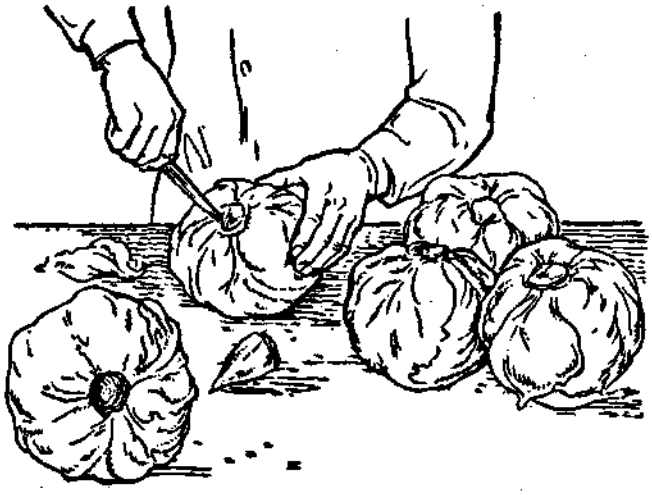


Рис. 25. Підготовка капусти на голубці.

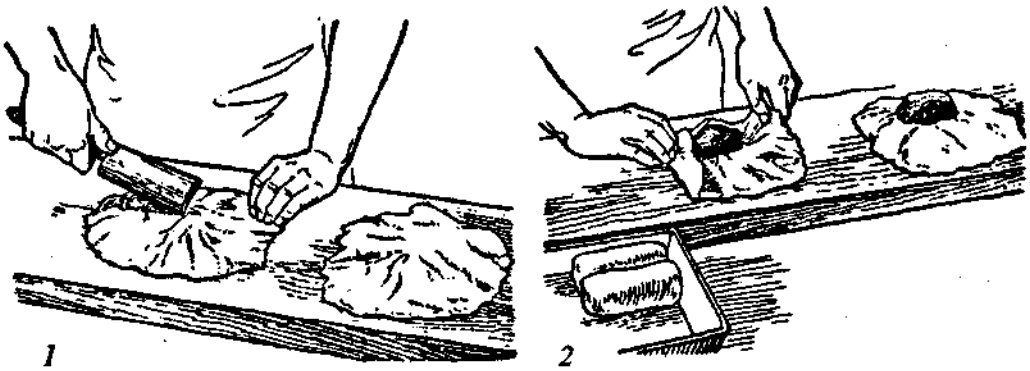


Рис. 26. Формування голубців:

1 — відбивання потовщеної частини; *2* — загортання начинки.

товлену капусту варять у підсоленій воді до напівготовності, виймають, дають стекти воді, охолоджують, відокремлюють листки, зрізують або відбивають потовщення. На підготовлені листки кладуть начинку і загортають валиком (рис. 26).

Для приготування з а в и в а н ц я білоголову капусту розбирають на листки так, як і для голубців. Підготовлені листки кладуть на рушник в один ряд, а зверху — начинку і загортають рулетом.

Капусту кольрабі сортують за розміром, миють, обчищають від шкірочки, зрізують верхівку у вигляді кришечки, чайною ложкою видаляють серцевину, варять у підсоленій воді до напівготовності, відкидають на друшляк, дають стекти воді, охолоджують і наповнюють начинкою.

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

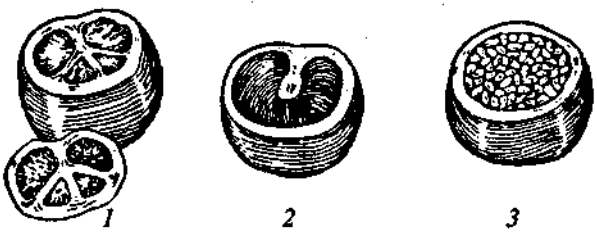


Рис. 27. Підготовка томатів для фарширування:

1 — зрізана верхня частина у вигляді кришечки; *2* — видалена м'якоть і насіння; *3* — фарширований томат.

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

Томати для фарширування беруть зрілі, щільні, середнього розміру, їх миють, зрізують верхню частину у вигляді кришечки з боку плодоніжки, виймають чайною ложкою насіння з частиною м'якоті, повертають розрізом донизу, дають стекти соку, посипають сіллю, перцем і наповнюють начинкою (рис. 27).

Кабачки фарширують цілими (до 10 см завдовжки) або шматками циліндричної форми. їх миють, дозрілі обчищають від шкірочки, нарізують упоперек на циліндри 4-5 см заввишки, видаляють насіння з м'якоттю, щоб було денце (аби не випадала начинка), кладуть у киплячу підсолену воду і варять до напівготовності 3-5 хв. Потім їх виймають шумівкою, перекладають у друшляк, охолоджують і наповнюють начинкою (рис. 28).

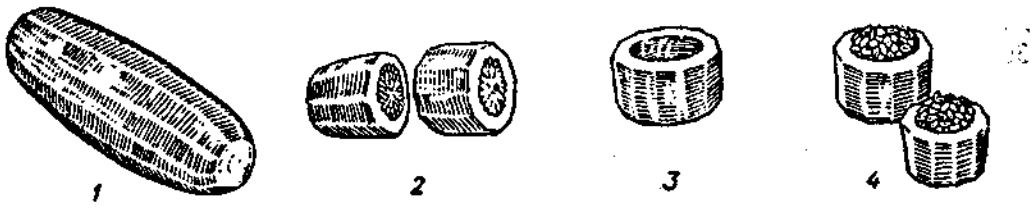


Рис. 28. Підготовка кабачків для фарширування:

1 — обчищені кабачки; *2* — відрізані шматочки циліндричної форми; *3* — шматочок кабачка без м'якоті й насіння; *4* — шматочки кабачка, наповнені начинкою.

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

* Не обчищайте шкірочку з молодих кабачків: у ній міститься більше вітаміну С, ніж у м'якоті.

§ 11. Характеристика й обробка консервованих овочів

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

Квашення (соління) — поширений спосіб консервування, який грунтується на утворенні молочної кислоти при зброджуванні цукрів молочно-кислими бактеріями, які є на поверхні сировини й у повітрі. Молочна кислота пригнічує життєдіяльність гнильних бактерій. Для прискорення процесу нагромадження молочної кислоти краще використовувати сировину, яка містить значну кількість цукрів (капусту — 5 %, огірки — 2,5 %, томати — 3,5 %).

Крім молочно-кислого бродіння при квашенні відбувається і спиртове бродіння, яке спричиняють дріжджі. Спирт, з'єднуючись з молочною та іншими кислотами, утворює складні ефіри, які надають квашеним продуктам специфічного аромату.

При квашенні додають сіль, яка впливає на смак квашених продуктів, підвищує щільність їх тканин. Крім того завдяки різниці між концентрацією солі в тканинній рідині та в розчині солі виникає осмотичний тиск, який зумовлює дифузію клітинного соку з продукту і проникнення солі в нього. Разом з клітинним соком продукту в розсіл переходять цукри та інші речовини.

Квашена капуста. За способом приготування квашену капусту ділять на шаткову, січену, квашену цілими головками, квашену головками з січеною або шаткованою.

Для квашення використовують білоголову капусту середніх і пізніх сортів дозрівання. Підготовлену капусту шаткують на смужки 5 мм завширшки або січуть на шматочки розміром не більш ніж 12 мм, завантажують у дошники, кожний шар пересипають сіллю, морквою, додають яблука або журавлину, брусницю, кмин,

лавровий лист. На 10 кг нарізаної свіжої капусти додають: 150-200 г дрібної солі, 300 г моркви, чи 800 г яблук (Антонівка, Пепінка, Литовська, Тирольська та ін.), або 160 г ягід журавлини і брусниці. До капусти з морквою, яблуками чи ягодами можна додати 50 г кмину або 5 г запашного перцю. Капусту утрамбовують і кладуть на неї тягар, що прискорює виділення клітинного соку. Процес бродіння при температурі 16-18 °С триває 12 днів. У перші 5-6 днів бродіння капусти з поверхні розсолу обережно знімають піну шумівкою або чистою тканиною (в міру її накопичення). Після закінчення бродіння квашену капусту перекладають у бочки місткістю до 200 л, заливають соком і закупорюють.

Якщо бочку чи діжку з квашеною капустою не закупорюють, то наповнені бочки або діжки накривають добре вимитим капустяним листям щаром 2-3 см, а зверху кладуть чисте полотно чи марлю, добре промитий дерев'яний кружок, а на нього тягар такої ваги, щоб кружок був покритий капустяним соком.

*Не використовуйте для гніта залізні предмети, цеглу, або піщане каміння. Для цього придатніший шматок граніту або мармурової плити.

За якістю шатковану або січену квашену капусту поділяють на I і II сорти. Капуста квашена I сорту повинна бути рівномірно насічена або нашаткована, солом'яно-жовтого кольору, з рівномірно розподіленими прянощами, кислувато-солонувата на смак, пружна, хрумка.

Капуста квашена II сорту може мати м'якшу консистенцію, зеленуватий відтінок, кисліша або солоніша на смак.

Вміст солі в I сорті повинен бути 1,2-1,8 %, у II — 1,2-2 %, кислотність відповідно 0,7-1,3 і 0,7-1,8 %. Після вільного стікання розсолу повинно залишитися 88-90 % шаткованої капусти і 85-88 % січеної (загальної маси).

Квасити капусту можна і цілими головками або половинками. Цілі головки або половинки капусти, зачищені до білого листя, викладають між шарами нашаткованої капусти, або квасять окремо. Для цього їх закладають у бочки і заливають 5-процентним розчином солі (на 10 л води 500 г солі), витримують 12 днів при температурі 18-20 °С для бродіння. Потім зберігають у прохолодному місці.

Під час зберігання квашеної капусти на поверхні капустяного соку і гніта може утворитися плівка з плісняви. Цю плівку періодично знімають, а гніт, дерев'яний круг і полотно миють окропом.

Основними дефектами капусти є потемніння, порожевіння, пліснявіння, розм'якшення, ослизнення.

Вживають квашену капусту для салатів, вінегретів, приготування перших і других страв, начинок, а цілі головки — для голубців.

Перед використанням з квашеної капусти відтискають розсіл, перебирають, видаляють сторонні домішки і великі шматки нарізаних качанів, моркви, подрібнюють їх, з'єднують з капустою. Для начинок і деяких страв капусту дрібно січуть. Якщо капуста дуже кисла (кислотність понад 3 %), її промивають холодною водою. Оброблену капусту слід відразу використати для приготування страв, оскільки в ній без розсолу руйнується вітамін С.

*Не промивайте дуже кислу квашену капусту теплою водою — вона вимиє з капусти не тільки кислоту, а й розчинні поживні речовини і вітамін С.

Солоні огірки. Перед засолюванням свіжі огірки калібрують, сортують за якістю, миють. Потім закладають у дерев'яні бочки, місткістю до 150 л разом з часником, перцем стручковим, кропом, хріном (на 10 кг свіжих огірків 300 г кропу, 10-15 зубців частинку, 3-5 стручків перцю, трохи хріну). Можна додати зелень петрушки, селери, листя чорної смородини, естрагон, майоран та ін. Бочку закривають кришкою і через шпунтовий отвір заливають 6-8-процентним розсолом. Шпунтовий отвір закривають дерев'яною пробкою і залишають бочки з огірками для бродіння, яке закінчується в неохолоджених приміщеннях через 30 діб, в охолоджених — через 60 діб.

За якістю солоні огірки поділяють на I і II сорти. Огірки I сорту повинні бути цілими, нем'ятими, незморщеними, зеленувато-оливкового кольору, з тугою, хрумкою м'якоттю, до 110 мм завдовжки. УII сорті допускаються огірки неправильної форми, м'якшої консистенції, з більш солонувато-кислим смаком, пожовтілими кінцями овоча.

Вміст солі в огірках I сорту повинен бути 2,5-3,5 %, II — 2,5-4,5 %, кислотність — відповідно 0,6-1,2 і 0,6-1,4 %, маса огірків без розсолу — не менш ніж 55 % загальної маси з розсолом.

Використовують солоні огірки для приготування перших, других страв, салатів, вінегретів і як додатковий гарнір до м'ясних і рибних страв.

Перед використанням солоні огірки виймають з розсолу, промивають холодною водою. Середні й дрібні екземпляри з ніжною шкіркою не обчищають, вживають цілими або нарізують. Великі огірки обчищають від шкірочки, розрізують навпіл уздовж, видаляють насіння і нарізують. Солоні огірки нарізують скибочками, ромбиками для приготування перших страв, салатів; соломкою — для розсольників; дрібними кубиками — для холодних страв, січуть — для соусів.

•Перш ніж солити огірки, ошпарте їх окропом — вони збережуть яскраве забарвлення.

* Огірки, засолені у відкритому посуді, не запліснявіють, якщо зверху покласти наструганий хрін.

• Додайте в розсіл з солоними огірками трохи гірчиці — вони стануть смачнішими і будуть довше зберігатися.

Солоні томати. Перед засолюванням свіжі томати сортують за ступенем достигання на червоні, рожеві, бурі, молочні, зелені. Потім їх миють і солять так само, як і огірки. Концентрація розсолу — 7-8 %.

Солоні томати також бувають I і II сорту. Томати I сорту повинні бути незморщеними, нем'ятими, різної форми, кисло-солоні на смак з присмаком і ароматом прянощів. Вміст солі в розсолі повинен бути для молочних і бурих томатів 2,5-4 %, червоних — 2-3,5 %: кислотність бурих і молочних томатів — 0,7-1,5 %, червоних — 0,8-1,2 %. До II сорту відносять зелені томати, допускаються зморщені, злегка зчавлені, з більш вираженим кислувато-солонуватим смаком. Вміст солі становить 2-4 %, кислотність молочних і бурих — 0,7-1,3 %, червоних — 0,8-1,5 %.

• Зберігайте солоні і квашені овочі в розсолі. Якщо солоні огірки запліснявіли, треба злити розсіл, огірки промити холодною солоною водою і щільно закласти в інший посуд, добре вимитий і ошпарений окропом, залити свіжим міцним розсолом, зверху покласти дерев'яний кружок і невеликий гніт, щоб розсіл покривав кружок.

Використовують солоні томати для приготування перших страв, холодних закусок, як додатковий гарнір до страв з м'яса, птиці, риби. Перед використанням їх виймають з розсолу, сортують і промивають холодною водою.

Мариновані овочі. Для маринування використовують огірки, томати, цвітну капусту, моркву, цибулю, столові буряки, часник, патисони, кабачки, біло- і червоноголову капусту та інші овочі.

Підготовлені овочі укладають у банки, заливають маринадом, до складу якого входять оцтова кислота, сіль, цукор, прянощі, потім пастеризують або стерилізують. Консервуючу дію оцтової кислоти посилюють при маринуванні ефірні олії і фітонциди прянощів. Залежно від якості овочеві маринади поділяють на вищий і I сорти. Залежно від концентрації оцтової кислоти овочеві маринади поділяють на кислі (0,71-0,9 %) і слабкокислі (0,5-0,79 %).

Сушені овочі. На підприємства масового харчування надходять сушені овочі у такому асортименті: картопля брусочками; морква, буряки, капуста білоголова — соломкою; цибуля ріпчаста — кільцями і напівкільцями; біле коріння — соломкою; зелень петрушки, кропу, селери — цілими гілочками або подрібнені.

Випускають окремі види сушених овочів або їх суміш для борщів, юшок. Смак і запах у цих овочів повинні бути властиві сушеним овочам, без стороннього смаку і запаху; колір — близький до кольору свіжого продукту; консистенція еластична, злегка крихка; у картоплі — тверда. Зелень петрушки, селери, кропу повинна мати характерну для висушеного листя форму, зелений колір, консистенцію крихку, допускається легка еластичність.

Овочі висушують до 12-14 % вологи. При цьому концентрація вуглеводів і мінеральних речовин у них підвищується, проте зменшується вміст вітамінів та ароматичних речовин. Енергетична цінність сушених овочів більша, ніж свіжих.

Перед використанням їх замочують у холодній воді на 1-3 год для набухання, варять у цій самій воді для збереження поживних речовин. Сушену зелень вживають для ароматизації перших страв і соусів без попереднього замочування. Сушену цибулю спочатку скроплюють водою, щоб вона набухла, а потім використовують для пасерування.

* З а л и в а й т е водою сушені овочі повністю, щоб не руйнувався вітамін С.

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

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

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

Овочеві консерви — цінний харчовий продукт. У них майже повністю зберігаються смакові й ароматичні властивості, при правильному приготуванні добре зберігається вітамін С. Консерви не містять неїстівних частин, а масло, олія, цукор, томатний соус підвищують їх поживність. Так, енергетична цінність 100 г

зеленого горошку 41 ккал, або 172 кДж, борщу із свіжої капусти — 95 ккал, або 397 кДж, ікри баклажанової — 154 ккал, або 644 кДж.

Для виробництва консервів овочі калібрують, сортують за якістю, миють, обчищають, подрібнюють, піддають тепловій обробці залежно від виду консервів (бланшуванню, обсмажуванню в жирі), порціонують і фасують у банки скляні або металеві, герметично закупорюють на вакуум-закатувальних машинах, стерилізують при температурі 112-120 °С, після чого швидко охолоджують. Потім банки перевіряють на стерильність, тобто витримують при температурі 37 °С протягом 10 днів. Якщо банки не здулися, їх етикують і упаковують в ящики.

Усі банки консервованих овочів повинні мати умовні позначення (маркування). На металеві нелітографічні банки наносять послідовно асортиментний номер продукції — одну — три цифри; індекс міністерства плодоовочевого господарства — К; номер підприємства-виготовлювача — одну — три цифри; номер зміни (бригади) — одну — дві цифри; число — дві цифри, місяць — дві цифри і рік виготовлення — дві останні цифри (наприклад, 37 К 45, 2140298). Умовні позначення наносять на кришку або на дно банки.

На кришках літографічних банок зазначають номер зміни, рік, місяць, число виготовлення. Інші дані про консерви вказують на етикетках.

Скляні банки маркують нанесенням на етикетку маркувальною фарбою або компостером номера зміни, числа, місяця і року виготовлення продукції.

Овочеві консерви поділяють на натуральні, закусочні, обідні і томатопродукти.

Натуральні консерви виробляють з одного виду бланшованих овочів, які можуть бути цілими, нарізаними або пюреподібними з додаванням розчину солі.

Виготовляють натуральні консерви з моркви, буряків, цукрової кукурудзи, зеленого горошку, квасолі, цвітної капусти, шпинату, щавлю, томатів та ін., що зберігають смак, запах, колір і консистенцію.

Використовують натуральні консерви для салатів, перших, других страв і гарнірів.

Закусочні консерви виготовляють з різних овочів, які попередньо обсмажують у жирі (для поліпшення кольору, смаку, запаху і підвищення калорійності) і заливають томатним соусом. До цієї групи належать овочі фаршировані, консерви з нарізаних овочів, овочеві салати. Закусочні консерви використовують як самостійну страву і як додатковий гарнір.

Обідні консерви готують з картоплі, різних овочів з м'ясом або без м'яса, з додаванням солі, цукру, жиру, томатної пасти, прянощів та інших продуктів, передбачених рецептурою перших і других страв.

До обідніх консервів належать борщі, розсольники, овочі з м'ясом, голубці м'ясні, картопля тушкована з грибами, гриби тушковані тощо, а також заправки для перших і других страв: морква пасерована, цибуля пасерована, заправка для борщів, перших страв, розсольників, тушкована квашена капуста.

Томатопродукти — це протерта і звільнена від шкірочки і насіння уварена томатна маса. Розрізняють такі види томатопродуктів: томатне пюре, томатна паста, томатні соуси, томатний сік.

Перед використанням овочевих консервів їх якість визначають зовнішнім оглядом банки і за органолептичними, хімічними і бактеріологічними показниками консервованих продуктів.

Банки повинні бути герметичними, чистими, цілими, недеформованими, без іржі, кришки і дно банок — плоскими або увігнутими, але не випуклими. Кришки або дно банки можуть здуватися, якщо всередині банки накопичуються гази. Цей процес називають *бомбажем.* Розрізняють бомбаж фізичний, хімічний і біологічний.

Фізичний бомбаж виникає при переповненні банок, заморожуванні консервів або зберіганні їх при високій температурі.

Хімічний бомбаж спостерігається при хімічній взаємодії консервованих продуктів з металом банки. У банці накопичується вільний водень, який створює підвищений тиск. У таких банках завжди надлишковий вміст олова.

Біологічний бомбаж зумовлений діяльністю мікроорганізмів, які при порушенні режиму стерилізації зберігають життєдіяльність. Ці мікроорганізми спричинюють псування продуктів.

§ 12. Відходи овочів і їх використання

При обробці овочів є відходи, кількість яких залежить від виду і якості овочів, способу обробки і пори року. Норми відходів овочів такі:

Вид овочів	*Норми відходів %*	*Вид овочів*	*Норми відходів %*
Картопля		Капуста	
молода до 1.09	20	білоголова	20
з 1.09 до 31.10	25	червоноголова	15
з 1.11 до 31.12	30	брюссельська на стеблі	75
з 1.01 до 29.02	35	цвітна	48
1.03	40	савойська	22
Морква		кольрабі	35
молода з бадиллям	50	Цибуля	
з 1.09 до 31.12	20	ріпчаста	16
1.01	25	зелена	20
Буряки столові:		зелена парникова	40
з 1.09 до 31.12	20	Кабачки без шкірки і	
1.01	25	насіння	33
Редиска червона з		Баклажани обчищені	15
Бадиллям	37	Гарбуз	30
Перець, підготовлений для		Щавель	24
фарширування	25	Ревінь	25
Огірки		Квасоля стручкова свіжа	10
свіжі необчищені	5	Капуста квашена	30
солоні обчищені	20	Салат (латук, ромен, крес)	28
Шпинат	26		

*Для зменшення кількості відходів при обчищанні овочів додержуйтесь таких правил: використовуйте овочі, відсортовані за розміром, стежте за режимом обчищання і справністю картоплечистки, дочищайте овочі ножами жолобковими або спеціальними з коротким лезом.

Відходи овочів застосовують для подальшої переробки. Так, з відходів картоплі виробляють крохмаль. На великих заготівельних підприємствах для одержання крохмалю застосовують агрегати типу АП-4-10 або АП-4-25, а на невеликих — крохмалевідстійник, який складається з двох ящиків: нижнього і верхнього. Верхній ящик має сітчасте дно, а нижній — зливну трубу, розміщену вище від дна. Відхо-

ди, що утворюються при обчищанні і дочищанні картоплі, подрібнюють, кладуть на сітку верхнього ящика і промивають. Крохмальне молочко стікає у нижній ящик, а крохмальні зерна осідають на дно. Воду з нижнього ящика видаляють через зливну трубу. Крохмаль, що осів на дні, промивають кілька разів, потім сушать при температурі не вище 50 °С, оскільки при вищій температурі крохмальні зерна клейстеризуються.

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

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

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

§ 13. Характеристика й обробка грибів

В сучасній українській кухні з грибів готують бульйони, соуси, другі страви, холодні закуски, начинки. Гриби відзначаються великим вмістом екстрактивних та ароматичних речовин, які надають їм приємного смаку й аромату. За хімічним складом вони відрізняються від овочів тим, що містять мало вуглеводів.

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

Засвоюваність та енергетична цінність грибів невисокі.

В їжу використовують плодове тіло, яке складається з шапочки і ніжки. Харчова цінність шапочки вища, ніж ніжки, що містить багато клітковини (фунгіну). Найцінніші молоді гриби.

Залежно від будови шапочки їстівні гриби поділяють на губчасті (трубчасті), пластинчасті і сумчасті.

Губчасті гриби — білий гриб, підосичник, підберезник, маслюк, моховик (рис. 29). Низ шапочки цих грибів має вигляд губки, що складається з тонких трубочок, в яких знаходяться спори.

Пластинчасті гриби — сироїжки, лисички, опеньки, печериці, рижики, грузді (рис. 30). Низ шапочки має вигляд пластинок, які радіально розходяться до периферії. У пластинках знаходяться спори.

Сумчасті гриби — зморшки, сморжі, трюфелі (рис. 31), спори яких знаходяться у спеціальних сумках.

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

Свіжі гриби. Білі гриби, підосичники, підберезники, лисички і сироїжки обробляють у такій послідовності: обчищають від листочків, хвої і травинок, відрізують нижню частину ніжки (на відстані 1,5-2 см від шапочки) і пошкоджені місця, зіскрібають забруднення, сортують і ретельно промивають 3-4 рази. Сироїжки обшпарюють і знімають шкірочку.

У маслюків зачищають ніжки, відрізують шапочки, вирізують зіпсовані і червиві місця, з шапочок знімають слизьку шкірочку, сортують і промивають.

Гриби сортують на великі, середні та дрібні. Великі гриби нарізують або січуть, дрібні і шапочки середніх використовують цілими. Щоб гриби при нарізуванні не розкришувалися, їх відварюють до розм'якшення 4-5 хв.

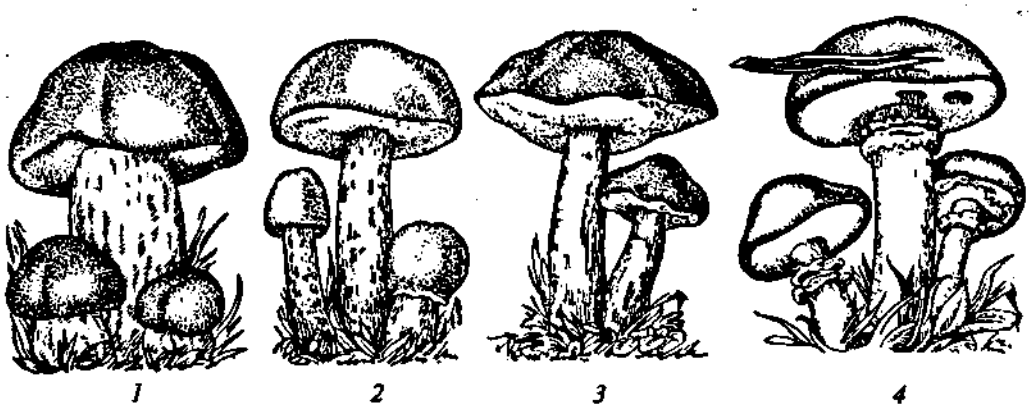


Рис. 29. Гриби губчасті:

1 — білі; *2* — підосичники; *3* — підберезники; *4* — маслюки.

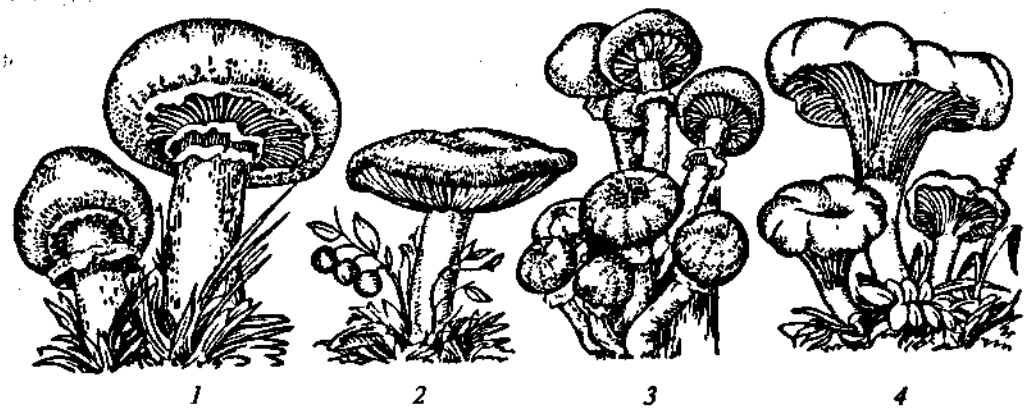


Рис. 30. Гриби пластинчасті:

1 — печериці; *2* — сироїжки; *3* — опеньки; *4* — лисички.

Рис. 31. Гриби сумчасті:

1 — зморшки; *2* — сморжі; *3* — трюфелі.

При обробці печериць видаляють плівку, яка закриває пластинки, зачищають ніжку, знімають шкірочку з шапочки і промивають у підкисленій воді, щоб запобігти потемнінню.

Зморшки і сморжі перебирають, відрізують корінець, замочують у холодній воді на 30-40 хв, промивають кілька разів. Потім гриби варять 10-15 хв у великій кількості води, щоб видалити отруйну речовину — гельвелову кислоту, яка при варінні переходить у відвар. Відварені гриби промивають гарячою водою, а відвар виливають.

*Не з б е р і г а й т е свіжі гриби: вони швидко псуються.

При обробці свіжих грибів необхідно уважно їх відбирати, щоб не попались неїстівні й отруйні, які подібні до них.

Отруйні гриби розрізняють за зовнішнім виглядом і за такими чотирма ознаками:

— срібна ложка, опущена у відвар з отруйних грибів, вкривається бурим нальотом;

— цибулина, покладена в гарячий відвар отруйних грибів, чорніє;

— сіль, посилана на нарізані отруйні гриби, жовтіє;

— на розрізі отруйного гриба виступає білуватий сік, причому голубувата м'якоть гриба швидко чорніє.

Отруєння можуть спричинити також загнилі й перестиглі їстівні гриби.

Солоні **гриби.** Для соління використовують в основному пластинчасті гриби — рижики, грузді, сироїжки, біляки і чорнушки. Перед засолюванням усі гриби, крім рижиків і сироїжок, вимочують у воді для видалення гіркоти. Солять гриби холодним і гарячим способами. При холодному способі гриби укладають у бочку, пересипають сіллю у кількості 4,6-5,2 % маси грибів, перекладають лавровим листом, кропом, перцем та іншими прянощами. При гарячому способі гриби відварюють у підсоленій воді, охолоджують і солять так само, як і при холодному.

Залежно від якості солоні грузді і рижики поділяють на I і **II** сорти, інші види солоних грибів на сорти не поділяють. Шапочки солоних грибів повинні бути цілими, чистими, діаметром у рижиків і груздів — 4-9 см, у решти — 5-6 см, однорідного забарвлення, яке близьке до натурального кольору гриба; м'якоть щільна, пружна, розсіл мутнуватий, злегка тягучий; смак і запах — кислувато-солодкий з ароматом прянощів.

Мариновані гриби. Для маринування використовують гриби білі, підберезники, підосичники, маслюки, опеньки, лисички, сироїжки. Маринування грибів полягає у варінні їх у розчині оцтової кислоти з додаванням солі і прянощів. Готують мариновані гриби стерилізованими і нестерилізованими. Залежно від якості білі мариновані гриби поділяють на I і II сорти, інші види маринованих грибів на сорти не поділяють.

Перед використанням солоні і мариновані гриби відокремлюють від розсолу, сортують за розміром і якістю, видаляють спеції, великі екземпляри нарізують. Дуже солоні або гострі гриби промивають перевареною холодною водою, інколи вимочують. Використовують для приготування соусів, холодних страв і закусок.

Сушені гриби. Сушать білі гриби, підберезники, підосичники, маслюки. Всі гриби, крім білих, під час сушіння чорніють, їх називають чорними.

Залежно від якості сушені білі гриби поділяють на I, **II** і **III** сорти, чорні на сорти не поділяють. Сушені гриби повинні бути сухими, чистими, цілими, різної

форми. Колір шапочки зверху у чорних грибів від жовто-бурого до чорного, у білих — жовтуватий або коричневий різних відтінків.

Низ шапочки у білих грибів I сорту білий, у II — зеленувато-жовтуватий, у чорних — від жовтого до бурого. Довжина ніжки у чорних грибів не більш ніж 3 см, у білих I сорту — 2, II — 3 і III — 1 см.

Сушені гриби повинні злегка гнутися, легко ламатися. Смак і запах специфічний, властивий грибам. Вологи не більше 12-14 %.

Сушені гриби перебирають, промивають кілька разів, замочують у холодній воді на 3-4 год, потім воду зливають, проціджують і використовують для варіння грибів. Гриби після замочування промивають. Світлі смачні й ароматні бульйони виходять при варінні білих, сушених грибів, інші гриби використовують в основному для запікання і приготування начинок.

Консервовані гриби. Для їх приготування використовують бочкові мариновані, солоні або відварні гриби, які фасують у скляні і металеві лаковані банки з додаванням прянощів і оцтової кислоти, герметично закупорюють і стерилізують. Використовують для закусок, перших і других страв та соусів.

•Якщо сушені гриби замочити на 2-3 год у ледь підсоленому молоці — їх смак буде такий, як і свіжих.

Запитання і завдання для повторення

1. Чим цінні овочі?
2. На які групи поділяють овочі? Які овочі належать до цих груп?
3. З яких послідовних операцій складається механічна обробка овочів? Призначення цих операцій.
4. В якій послідовності обробляють картоплю на лінії ПЛСК?
5. Як обробляють капустяні овочі?
6. Для чого білоголову капусту кладуть у холодну підсолену воду?
7. Як миють зелену цибулю і салатно-шпинатні овочі? Поясніть, чому.
8. Складіть таблицю форм нарізування картоплі.
9. Які способи застосовують при нарізуванні овочів соломкою, бочечками, зірочками?
10. Складіть технологічну схему обробки перцю для фарширування.
11. Визначте, скільки обчищеної картоплі можна дістати з 120 кг картоплі масою брутто у вересні і в січні.
12. Скільки столових буряків треба взяти, щоб одержати 145 кг обчищених у грудні і в березні?
13. Як зберігають обчищені овочі?
14. Визначіть масу квашеної капусти після вільного стікання соку, якщо маса тари з шаткованою капустою 8,35 кг, маса тари 1,5 кг, а маса соку після стікання 970 г. Чи відповідає це встановленим нормам?
15. Як обробляють свіжі гриби?
16. Для чого відварюють зморшки?
17. Як обробляють сушені гриби?

Розділ IV

ОБРОБКА РИБИ І НЕРИБНИХ МОРЕПРОДУКТІВ

§ 1. Хімічний склад і харчова цінність риби

Значне місце в українській кухні займає риба. Це продукт високої харчової цінності, оскільки містить білки (13-23 %), жир (0,1-33 %), мінеральні речовини (1-2 %), вітаміни А, Б, Е, B_2, B_{12}, РР, С, екстрактивні речовини і вуглеводи. Хімічний склад риби не є постійним, він змінюється залежно від виду, віку, місця і пори вилову.

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

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

Жир риби містить велику кількість ненасичених жирних кислот (лінолеву, ліноленову, арахідонову та ін.), тому він рідкий при кімнатній температурі, має низьку температуру плавлення (нижче 37 °С) і легко засвоюється організмом людини. Вміст вітамінів О і А значно підвищує його цінність. Жир в організмі риб розподілений нерівномірно, наприклад, в тріски у м'язах міститься до 2 % жиру, а в її печінці — 65 %. Кількість жиру в м'ясі різних риб неоднакова. За вмістом жиру рибу умовно поділяють на такі групи:

нежирна (до 2 %) — тріска, пікша, сайда, навага, минь, судак, річковий окунь, щука, йорж, тихоокеанська камбала;

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

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

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

Вміст жиру впливає на смакові якості риби, її харчову цінність і кулінарне використання. Чим жирніша риба, тим вона ніжніша, смачніша й ароматніша. Однак жир риби легко окислюється, при цьому погіршується якість рибних товарів.

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

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

Специфічний різкий запах морської риби зумовлений присутністю в ній азотистих речовин — амінів.

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

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

Харчова цінність риби залежить не тільки від хіміч"ного складу, а Й від співвідношення в ЇЇ тілі їстівних і неїстівних частин і органів. До їстівних частин відносять м'ясо, шкіру, ікру, молочко, печінку; до неїстівних — кістки, плавники, луску, нутрощі. Голови деяких видів риб, наприклад осетрових, — їстівні, оскільки містять багато м'яса і жиру. Чим більше в рибі м'яса й ікри, тим вища її харчова цінність.

§ 2. Класифікація риби

Рибу класифікують за місцем і способом існування, характером покриву шкіри, будовою скелета, розміром або масою, видами, термічним станом.

За *місцем і способом існування* рибу поділяють на океанічну (зубатка, тунець, макрурус, нототенія, риба-шабля, риба-капітан), морську (тріска, камбала, палтус, пікша), прісноводну (стерлядь, налим, короп), прохідну, яка живе в морях, а нереститься у річках (осетрові, лососеві), або навпаки (вугор), напівпрохідні, які живуть в опріснених ділянках моря, а розмножуються в річках (лящ, сазан, судак, сом та ін.).

Поверхня тіла риби може бути покрита шкірою, або шкірою і лускою чи шкірою і рядами кісткових утворень — "жучків". Луска щільно прилягає до шкіри, в одних видів риб вона дрібна, в інших — велика.

За *характером покриву шкіри* рибу поділяють на лускату, безлускату і з кістковими лусками "жучками". До лускатої риби належать: судак, лящ, кета, лин, зубан, короп, карась та ін.; до безлускатої — сом, вугор, минь. Рибу з дрібною лускою (зубатка, навага) обробляють так, як ту, що без луски, тому її умовно відносять до цієї групи. "Жучками" (шипами) вкрита осетрова риба.

За *будовою скелета* розрізняють рибу з кістковим скелетом (луската і безлуската) і хрящовим (осетрова риба, мінога). Скелет є опорою тіла риби.

За *розміром або масою* рибу поділяють на дрібну (до 200 г), середню (1-1,5 кг), велику (понад 1,5 кг).

Рибу поділяють *на родини.* У родини об'єднують рибу, що має однакові ознаки: форму тіла, будову скелета, шкіряний покрив, кількість і розміщення плавників та ін.

Тіло риби складається з тулуба, голови і хвоста. Форма тіла риби може бути видовженою, веретеноподібною, плоскою, стрічкоподібною, змієподібною. На тілі риби розміщені плавники: парні — грудні і черевцеві; непарні — спинний, хвостовий, анальний (рис. 32). Спинний плавник може бути твердий і м'який.

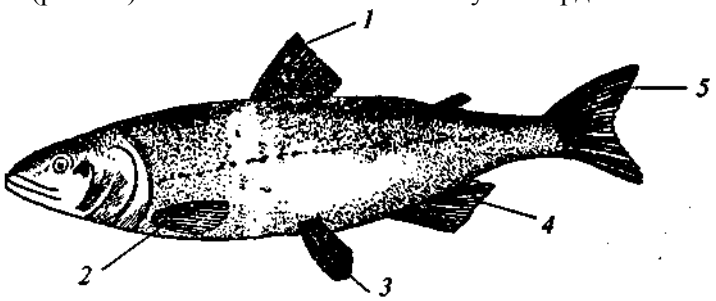


Рис. 32. Розміщення плавників на тілі риби:
1 **– спинний;** ***2*** **– грудний;** ***3*** **– черевцевий;** ***4*** **– анальний;** ***5*** **– хвостовий.**

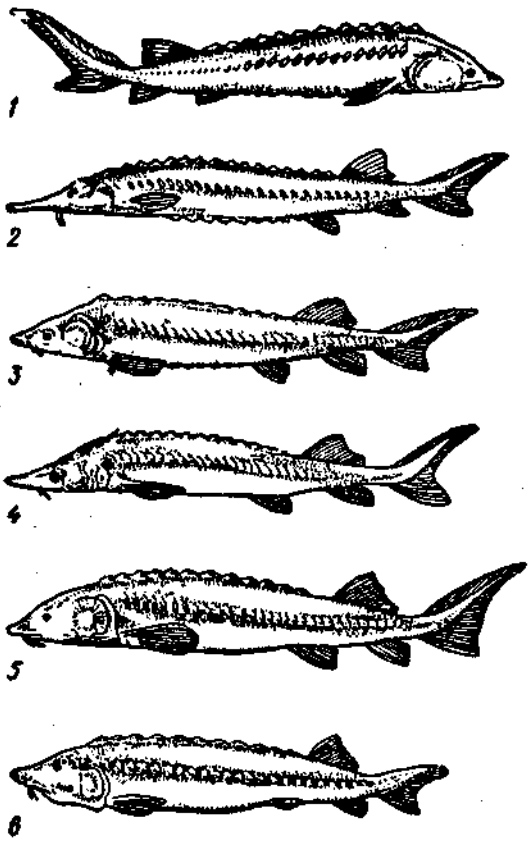


Рис. 33. Родина осетрових:

1 — осетер російський; *2* — севрюга; *3* — шип; *4* — стерлядь; *5* — осетер сибірський; *6* — білуга.

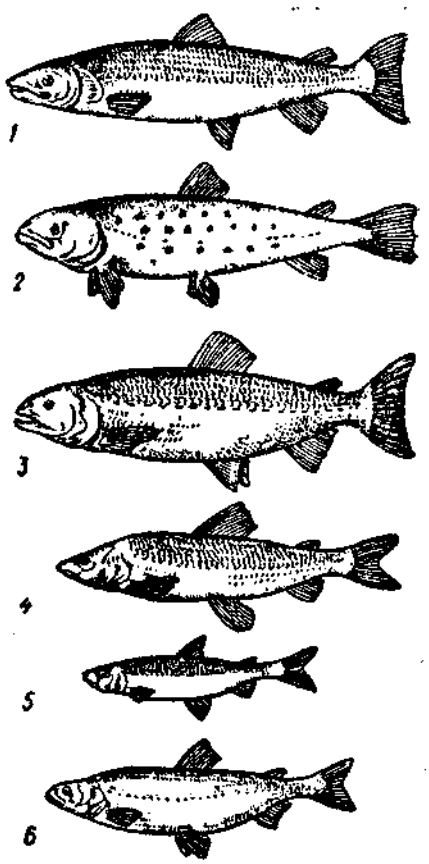


Рис. 34. Родина лососевих:

1 — сьомга; *2* — лосось; *3* — кета; *4* — муксун; *5* — ряпушка; *6* — форель.

Поверхня тіла риби вкрита шкірою, під якою знаходяться м'язи. Вони складаються з дрібних м'язових волокон, що мають попереково-смугасту будову і з'єднані між собою пухкою сполучною тканиною.

У черевній порожнині розміщені внутрішні органи (печінка, ікра чи молочко, кишечник та ін.).

Багато риб мають бокову, темнішу або світлішу, ніж тіло, смужку, що служить органом відчуття.

Родина осетрових — білуга, Калуга, осетер, шип, стерлядь, севрюга (рис. 33) — найцінніша риба з ніжним і дуже смачним білим м'ясом, що має жирові прошарки. Форма тіла риби цієї родини веретеноподібна. Тіло вкрите кістковими "жучками" в п'ять рядів, між якими розміщені дрібні кісткові зерна і пластинки. Скелет — хрящовий, за винятком голови, де є кісткові утворення. Спинний плавник близько біля хвостового. Рот знаходиться в нижній частині голови, перед верхньою губою є чотири вусики. Ікра осетрових риб від світло- до темно-сірого, майже чорного кольору, дуже поживний і цінний продукт харчування. їстівна частина осетрових становить майже 90 % загальної маси.

Риба цієї **родини надходить обов'язково потрошеною (за винятком окремих** екземплярів стерляді), мороженою, у вигляді в'ялених і копчених баличних виробів та консервів у власному соку.

У кулінарії рибу цієї родини використовують для приготування холодних закусок, перших і других гарячих страв (вареною, смаженою і запеченою).

Родина лососевих — кета, горбуша, сиг, ряпушка, сьомга, лосось, муксун, форель (рис. 34). Риби цієї родини мають довгасте товсте тіло, вкрите сріблястою дрібною лускою, яка щільно прилягає до тіла, і чітко виражену бокову лінію. На спині два плавники, один з них біля хвоста — жировий.

М'ясо лососевих ніжне, жирне, смачне, майже не має міжм'язових кісток, з прошарками жиру між м'язами, в потовщеннях і під шкірою (черевна частина). М'ясо у більшості видів риби (сьомга, лосось) світло-рожевого або червоного кольору, у нельми, білорибиці, сига — білого. Жирне, ніжне м'ясо лосося під час посолу дозріває, тобто набуває специфічного смаку, рівномірно просочується жиром. Високо ціниться ікра оранжевого кольору, з добрими смаковими і поживними властивостями. їстівна частина лососевих риб становить 51-56 % їх маси.

Риба надходить солоною, у вигляді баликових виробів, консервів, форель — свіжою.

Використовують рибу цієї родини для приготування делікатесних холодних закусок, перших і других страв.

Родина оселедцевих — оселедці, салака, кілька, тюлька, сардини, сарданелла. Тіло оселедцевих довгасте, стиснуте з боків, вкрите дрібною лускою, яка легко" відпадає, бокової лінії немає, хвостовий плавник дуже роздвоєний. Спинний плавник один, розміщений посередині на спині. Оселедці південних водойм мають на тілі шилоподібні лусочки, що утворюють вздовж черевця твердий кіль, який відсутній у оселедців з північних водойм. В оселедцевих може накопичуватися до 35 % жиру.

М'ясо оселедцевих під час посолу дозріває, набуває ніжної структури тканини, специфічного приємного смаку й аромату.

На підприємства масового харчування оселедці надходять солоними, маринованими, копченими і консервованими, рідко — свіжозамороженими. Використовують для холодних закусок, свіжого оселедця смажать.

Родина коропових — лящ, сазан, короп, карась, лин, вобла, товстолобик, ма-ринка, амур, рибець та ін. (рис. 35). Тіло високе, з потовщеною спинкою, стиснуте з боків, вкрите лускою, яка щільно прилягає до шкіри, спинний плавник один, розміри і форма його у різних пред-

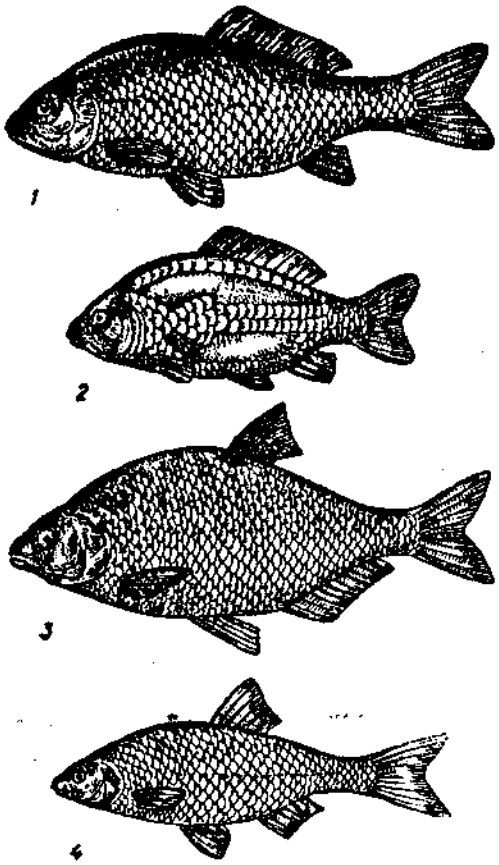


Рис. 35. Родина коропових:
1 — сазан; *2* — короп дзеркальний; *3* — лящ; *4* — вобла.

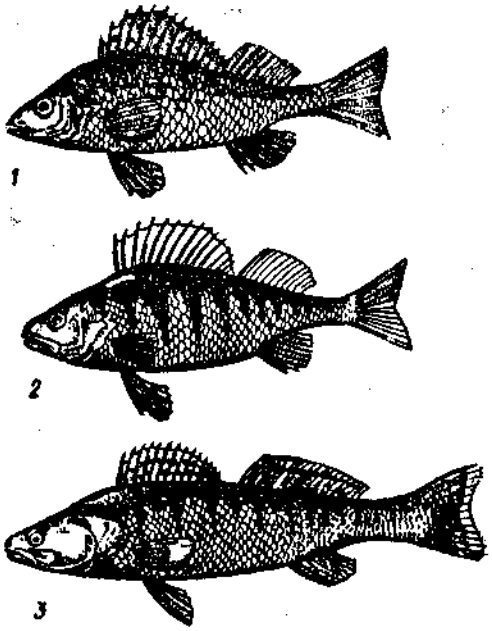


Рис. 36. Родина окуневих:
1 — йорж; *2* — окунь; *3* — судак.

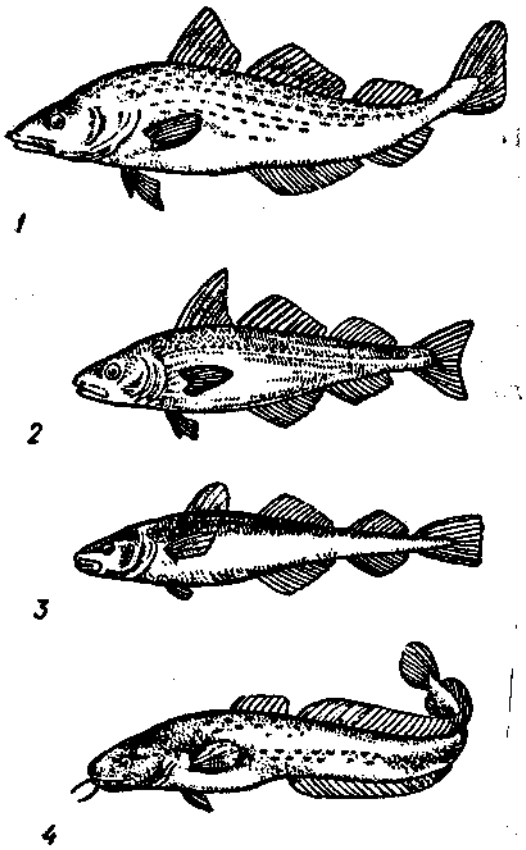


Рис. 37. Родина тріскових:
1 — тріска; *2* — пікша; *3* — навага; *4* — минь.

ставників цієї родини неоднакові, м'ясо ніжне, середньої жирності, смачне, рибця — жирне, має багато" дрібних міжм'язових кісток. їстівна частина становить близько половини маси риби. Риба цієї родини надходить живою, в'яленою, копченою, інколи мороженою і у вигляді консервів. Використовують коропові для приготування холодних закусок, смаження і запікання, фарширування і відварювання.

Родина окуневих — окунь, судак, йорж, берш (рис. 36). Окуневі мають два спинних плавники: перший — колючий, другий — м'який. Тіло вкрите дрібною щільною лускою, бокова лінія пряма, по боках поперечні розпливчасті темні смуги. М'ясо нежирне, соковите, смачне, багате на екстрактивні і клей-кі речовини. їстівних частин у тілі 38-45 %.

Надходять окуневі живими, охолодженими, мороженими і у вигляді консервів у томатному соусі.

Використовують для холодних закусок (фаршированих, заливних), перших і других (варених, припущених і смажених) страв.

Родина тріскових — тріска, пікша, навага, минь, минтай, сайра, хек, мерлуза та ін. (рис. 37). Тіло у тріскових риб видовжене, звужене до хвостового плавника, вкрите м'якою, дрібною срібною лускою. Більшість представників цієї родини мають три спинних і два анальних плавники (крім налима, у якого два спинних і один анальний плавник), чітку бічну лінію, на підборідді є вусик. Черевні плавники розміщені перед грудними. У миня плавники зрощені (два спинних і два анальних).

М'ясо тріскових біле, ніжне, не має міжм'язових кісток, нежирне (до 1 % жиру). Містить багато білків (до 20 %) і мінеральних речовин (у печінці тріски — до 65 % жиру). їстівних частин 55 %.

До родини тріскових відносять також хека і мерлузу. Вони мають два спинних і один анальний плавники, вусик відсутній. М'ясо біле, ніжне, смак і аромат його кращий, ніж у тріски. Воно містить до 4 % жиру.

Надходять тріскові мороженими, копченими, у вигляді філе і консервів.

Використовують тріскові для тушкування, варіння, смаження, запікання, приготування котлетної маси, для холодних закусок.

Окремі види риби. З багатьох родин вивчені і мають промислове значення тільки їх окремі представники (рис. 38).

Щука— (прісноводна риба з родини щукових) має видовжене тіло, вкрите дрібною лускою, голова велика, спинний і анальний плавники розміщені в кінці тулуба, тому при кулінарній обробці шкіру легко знімають "панчохою" і використовують для фарширування. М'ясо нежирне, містить мало дрібних кісток, вживають його для приготування котлетної маси. Надходить риба живою, охолодженою і мороженою.

Сом — (з родини сомових) риба без луски. Тіло видовжене, вкрите слизом, на нижній і верхній щелепах є вусики. Спинний плавник маленький, анальний — довгий, закінчується біля хвостового плавника. М'ясо ніжне, жирне (11,9 %), смачне. Дрібних кісток немає. Надходить риба охолодженою, мороженою, копченою та у вигляді консервів у томатному соусі. Використовують для приготування котлетної маси, смаження і припускання для холодних закусок.

З у б а т к а — (з родини зубаткових) має видовжене тіло, стиснуте з боків у задній частині. Спинний і анальний плавники довгі, на черевці плавників немає. Риба без луски і дрібних кісток. М'ясо смачне, ніжне. Печінка зубатки — делікатес, а ікра за смаком нагадує осетрову.

Риба надходить мороженою, солоною, копченою та у вигляді консервів. Використовують для холодних закусок, а також для варіння і смаження.

К а м б а л а і п а л т у с — (представники родини камбалових) мають плоске, широке, асиметричне тіло, нижня половина якого світла і сліпа, верхня — темна, під колір дна. Очі розміщені на верхній частині голови. Спинний і анальний плавники облямовують тіло суцільною бахромою. М'ясо ніжне, біле, смачне, достатньої жирності (жиру 5 % і більше), має специфічний запах.

Камбалові надходять мороженими і гарячокопченими та у вигляді консервів. Використовують для смаження, запікання, тушкування і для холодних закусок.

В у г о р — (з родини вугрових) риба змієподібної форми. Тіло вкрите дуже дрібною, заглибленою в шкіру, лускою. Спинний і анальний плавники довгі, зливаються з хвостом. М'ясо ніжне, жирне (25-30 %), смачне. Надходить риба мороженою, копченою і у вигляді консервів. Використовують для смаження та холодних закусок.

М і н о г а — (з родини міногових) риба стрічкоподібної форми; тіло без луски, вкрите слизом, має спинні і хвостовий плавники, грудних, черевних і анальних плавників немає; скелет хрящовий, замість зябрових кришок — зяброві отвори; на рилі є присоска, жовчного міхура немає. М'ясо жирне (33 %), смачне. Придатна для смаження.

С к у м б р і я — (з родини скумбрієвих) має веретеноподібне тіло 19-35 см завдовжки з тонким хвостовим стеблом, вкрите дрібною сріблястою лускою. Спинка зеленувато-синя з темними вигнутими поперечними смужками. М'ясо ароматне, смачне, з різким рибним запахом. Жирність м'яса 5-13 %. Жир швидко окис-

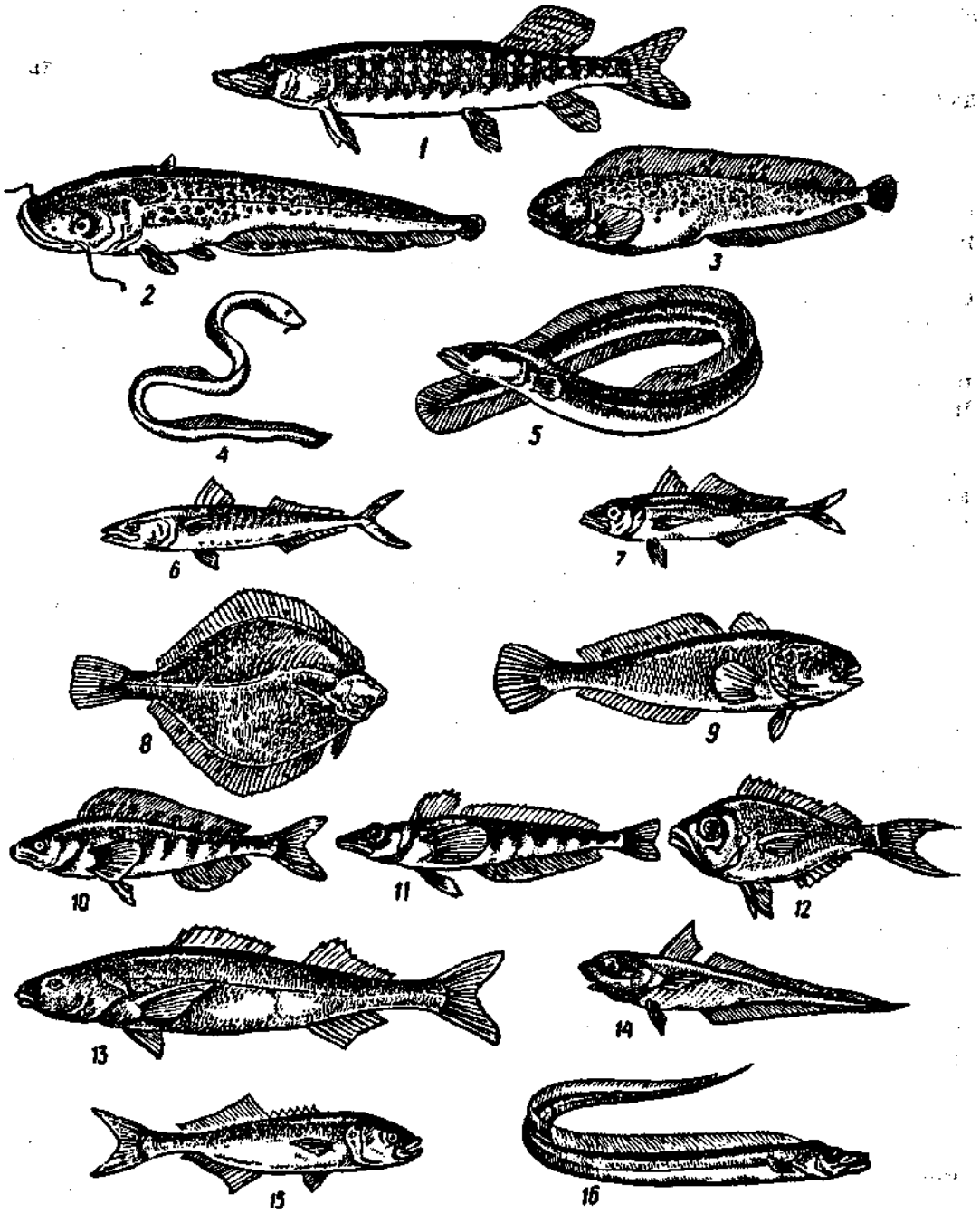


Рис. 38. Окремі види риб:

1 — щука; *2* — сом; *3* — зубатка; *4* — мінога; *5* — вугор; *6* — скумбрія; *7* — ставрида; *8* — камбала; *9* — нототенія; *10* — терпуг; *11* — льодяна риба; *12* — зубан; *13* — вугільна риба; *14* — макрурус; *15* — луфар; *16* — риба-шабля.

люється. Після теплової обробки м'ясо скумбрії часто набуває сірого кольору із зеленуватим відтінком.

Риба надходить мороженою, копченою і у вигляді консервів. Використовують для смаження, тушкування та приготування холодних закусок.

С т а в р и д а — (з родини ставридових) має стиснуте з боків тіло. Голова і тіло вкриті дрібною лускою. Бічна лінія за грудним плавником різко вигинається донизу, вкрита кістковими щитками. На спині два плавники: перший — колючий, другий — м'який. М'ясо смачне, ніжне, сіруватого кольору, має специфічний смак і запах, містить від 2 до 14 % жиру, 19-20 % білка.

Надходить риба мороженою, солоною, копченою та у вигляді консервів. її смажать, варять, запікають, готують з неї перші страви і холодні закуски.

Р и б а - ш а б л я — (належить до родини шаблів-риб) має видовжене, стрічкоподібної форми тіло сіро-стального кольору, без луски. Замість хвостового плавника волосяноподібний придаток. Спинний плавник йде від голови до хвоста. Черевних плавників немає, грудний — короткий. Нижня щелепа виступає вперед. М'ясо смачне, соковите, ніжне, має специфічний запах, який нагадує запах оселедця. У м'ясі 3,2-3,6 % жиру і 17,6-20,3 % білка. Надходить риба без голови мороженою, маринованою. Використовується у кулінарії для варіння, припускання, смаження, запікання і для холодних закусок.

Н о т о т е н і я — (з родини нототенійових) досить велика риба масою 1,5-8 кг. Риба має два колючих спинних плавники, анальний і грудні — довгі. Тіло вкрите лускою. М'ясо біле, ніжне, жирне, без дрібних кісток, дуже смачне у підсмаженому і відвареному вигляді. Надходить мороженою і копченою.

Л ь о д я н а риба— (з родини спарових) має велику голову. На тілі темні смуги, розміщені упоперек. М'ясо біле, соковите, смачне. Кров риби безбарвна. Надходить мороженою. Використовують для варіння, смаження, приготування заливних страв,

З у б а н — (з родини спарових) має високе тіло, сплющене з боків, рожевого кольору, вкрите лускою. Плавники колючі. М'ясо соковите, ніжне, смачне (подібне до окуневих). Надходить риба мороженою. Використовують для варіння і смаження.

В у г і л ь н а риба— (з родини анапломідових) має шкіру і луску чорного кольору. Луска дрібна, легко знімається. На спині два плавники, розміщені далеко один від одного. М'ясо біле, смачне. Надходить риба мороженою і копченою. Придатна для смаження, варіння і для холодних закусок.

М а к р у р у с — (з родини макрурусових) має веретеноподібне тіло з дуже видовженою хвостовою частиною, вкрите лускою з шилоподібними відростками. На спині є два плавники: перший — короткий, другий — довгий. Анальний плавник також довгий і доходить до кінця тіла. М'ясо біле, з рожевим відтінком, ніжне, смачне. Печінка риби містить до 55 % жиру. Ікра нагадує лососеву. Надходить мороженою, без голови. Використовують для смаження, варіння, приготування заливних страв.

Промислове значення Мають також луфар, терпуг, більдюга, риба-капітан, мероу та ін. \

За *термічним станом* р^ібу поділяють на живу, охолоджену і морожену.

Жива риба. Живою в основному надходить прісноводна риба (короп, лящ, сазан, карась, товстолобикДосетер, севрюга, стерлядь, сом, щука, судак та ін.). У живій рибі повністю зберігаються всі поживні речовини. Страви з такої риби дуже смачні.

До обробки живу рибу можна зберігати 1-2 доби у ваннах або в акваріумах з проточною водою. Вода повинна бути чистою, без хлорки, насиченою киснем, з температурою не вище 10 °С.

Якісна жива риба плаває у воді спокійно, спинкою догори, рівномірно піднімає і опускає зяброві кришки. Вийнята з води риба б'ється енергійно. Поверхня її природного забарвлення, без забруднень, механічних пошкоджень, ознак захворювань; немає на поверхні і в м'ясі личинок або дорослих гельмінтів; луска щільно прилягає до тіла; зябра червоного кольору; очі випуклі; запах властивий живій рибі.

Жива риба без води швидко засинає. Така риба погано зберігається, швидко псується. Рибу, яка має здуте черевце, мутні очі, на зябрах велику кількість слизу, неприємний запах, для приготування страв не використовують.

Охолоджена риба має в товщі м'язів температуру від 5 до -1 °С. Охолоджують її відразу після вилову. **При** цьому різко сповільнюють розвиток і діяльність мікроорганізмів. Охолоджують усі види риб. Коропові риби, дрібну тріску, пікшу, навагу охолоджують необробленими, тріскові види риби масою понад 400 г потрошать і відокремлюють голови, осетрові і лососеві потрошать.

Рибу охолоджують льодом, морською охолодженою водою або розчином солі. Найчастіше охолоджують льодом. Для цього промиту і посортовану за видами і розмірами рибу (розроблену або нерозроблену) викладають у тару і пересипають льодом (натуральним чи штучним). Льоду беруть 50 % від маси риби. Для покращення умов зберігання використовують спеціальний лід, до якого додають антисептики або антибіотики. Більшість видів риб в охолодженому стані можна зберігати 5 діб при температурі від 1 до -2 °С і відносній вологості повітря 95-98 %.

Якість охолодженої риби оцінюють за такими показниками: поверхня чиста, без пошкоджень, природного забарвлення, луска блискуча, зябра від темно-червоного до рожевого кольору, консистенція м'яса щільна, запах властивий свіжій рибі без ознак псування. Допускається слабкий кислуватий запах у зябрах, який легко видалити при промиванні водою, а також злегка послаблена, але не рихла консистенція м'яса.

Морожена риба. У замороженому стані надходить риба нерозібрана, потрошена з головою і без голови, потрошена і нарізана на шматки масою не менш ніж 0,5 кг. Окремі види риби надходять у вигляді філе, замороженого у блоках масою від 1 до 12 кг.

Температура в товщі м'язів мороженої риби від -6 до -8 °С. При ударі твердим предметом чути виразний звук.

Заморожування — найефективніший спосіб консервування риби, завдяки йому зберігаються тривалий час початкові смакові і харчові її властивості. Найменші структурні і хімічні зміни в рибі відбуваються при швидкому її заморожуванні (при температурі середовища -18... -35 °С). При цьому в тканинах риби утворюються дрібні кристалики льоду, які не руйнують стінки клітин. При розморожуванні риби майже повністю відновлюється структура м'язевої тканини.

Заморожують рибу в морозильних камерах холодним повітрям (температура заморожування -23... -35 °С), природним холодом при температурі -15 °С, льодосоляною сумішшю, розсолом і рідким азотом. Деякі види цінних риб після заморожування занурюють в охолоджену (до 1-3 °С) чисту прісну воду, завдяки цьому на поверхні риби утворюється тоненька льодяна кірочка, яка захищає від висихання і окислення жиру.

За якістю морожену рибу ділять на I і II товарні сорти. Якість риби визначається після її розморожування. **Риба першого** сорту може бути різної вгодова-

ності, а осетрові, білорибиця, сьомга, нельма, лососі повинні бути вгбдовані. Поверхня риби чиста, природного забарвлення, консистенція щільна, запах властивий свіжій рибі.

В другому сорті допускається риба різної вгодованості, з тьмяною поверхнею і незначними зовнішніми пошкодженнями. В жирних риб допускається поверхневе пожовтіння шкіряного покриву і розрізу черевця в розібраної риби; у далекосхідних лососевих риб — плями шлюбного наряду. Дозволяються відхилення від правильного розбирання, консистенція може бути послаблена, але не дрябла. В зябрах може бути кислуватий запах, а на поверхні — запах жиру, що окислився.

Філе рибне морожене на сорти не ділять. Блоки філе повинні бути чистими, щільними, з рівною поверхнею, правильного розбирання, з природним кольором, консистенція після розморожування щільна, запах — властивий свіжій рибі.

Морожену рибу зберігають у холодильниках при температурі -18 °С і відносній вологості повітря 95 % протягом року. На підприємствах харчування її зберігають при температурі -5... -6 "С протягом 14 діб; при температурі 0 °С — до 3 діб.

При зберіганні мороженої риби в її тканинах відбуваються незворотні процеси (денатурація білків, окислення жиру), що знижує її харчову цінність. За умови суворого додержання режиму зберігання і розморожування ці зміни незначні.

§ 3. Організація обробки риби

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

Рибний цех організовують при великих заготівельних підприємствах. Він призначений для централізованого виробництва напівфабрикату "Риба спеціального розбирання охолоджена" (тушки риби без луски, плавників, голови, нутрощів). Напівфабрикати порціонними і дрібними шматочками з риби централізовано виробляти не рекомендується, оскільки білки м'язової тканини риби слабко утримують воду і при їх транспортуванні та зберіганні мають місце великі втрати соку і поживних речовин.

Напівфабрикат виробляють з охолодженої або мороженої риби всіх родин і видів, за винятком осетрових, лососевих, оселедцевих, стрілозубого палтуса, вобли, тарані, азово-чорноморської кефалі.

Технологічний процес обробки риби з кістковим скелетом і приготування напівфабрикату "Риба спеціального розбирання охолоджена" складається з таких операцій: розморожування риби, обчищання луски, відрізування плавників, відокремлення голови, потрошіння (видалення нутрощів), промивання, фіксація в охолодженому розсолі, охолодження напівфабрикату, пакування, маркування, зберігання і транспортування. Найбільш трудомісткі операції технологічного процесу — це відокремлення луски, плавників, голови. Ці операції механізовані, їх виконують за допомогою високопродуктивних машин.

Процес обробки риби здійснюється на технологічній лінії, яку комплектують конвеєром, ваннами і стелажами для розморожування риби, лускообчищувальними і головоВідсікаючими машинами, плавникорізками, столами з умонтованими мийними ваннами для потрошіння і промивання риби, пересувними ваннами і спеціальним чаном для фіксації напівфабрикату. Робочі місця організовують вздовж конвеєра в такій послідовності, яка відповідає технологічному процесу виробництва напівфабрикату (рис. 39).

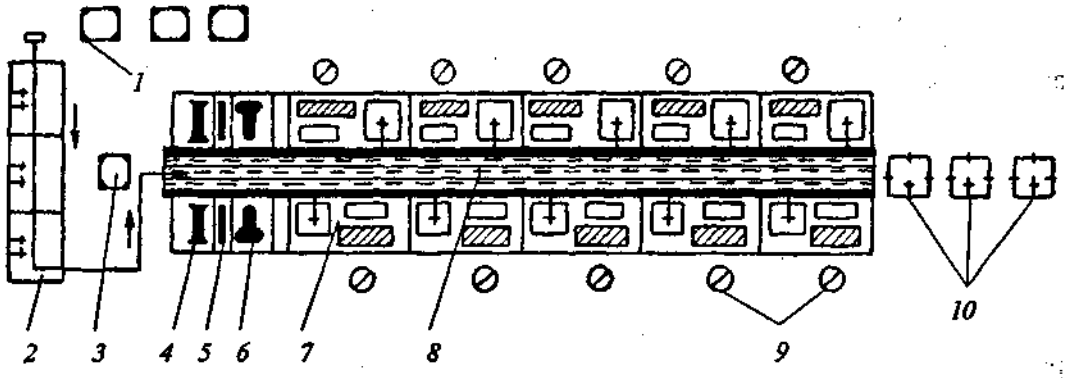


Рис. 39. Схема організації робочих місць на конвеєрній лінії обробки риби:

1 — ванни для розморожування риби; *2* — монорейка; *3* — візки вантажні; *4* — лускообчищувальні машини; *5* — плавникорізки; *6* — голововідсікаючі машини; *7* — столи для потрошіння і промивання риби; *8* — конвеєр стрічковий обробний; *9* — зона працівника; *10* — ванни пересувні.

• В и з н а ч а й т е якість риби перед її обробкою.

Розморожують рибу різними способами: у воді, у розчині кухонної солі, на повітрі, в електричному полі надвисокої частоти.

Для розморожування *у воді* рибу вивільняють від тари, укладають у решітчасті контейнери і вміщують у ванни, які заповнюють холодною і гарячою водою до повного занурення риби (на 1 кг риби беруть 2 л води). Температуру у ванні підтримують на рівні 18-20 °С. Тривалість розморожування залежить від виду і розмірів (товщини) риби і початкової температури м'язової тканини. Дрібна риба масою до 1 кг розмерзається 1,5-2, а велика — 3-4 год. Перемішування риби у воді скорочує процес розморожування на 30 %. Оптимальна швидкість руху води 0,2 м/с.

Процес розморожування вважають закінченим тоді, коли температура в товщі м'язів досягне -1 °С. При відтаванні у воді риба набухає і її маса збільшується на 2-3 %. Втрати розчинних речовин становлять 0,3-0,5 % маси риби. Щоб зменшити втрати мінеральних речовин, у воду додають кухонну сіль (7 г на 1 л води — для прісноводних риб і до 13 г — для морських).

Для розморожування *в розчині кухонної солі* контейнери з рибою занурюють у З—5-процентний розчин солі на 2-З год. Для одержання розчину на 1 л води беруть 7-Ю г солі. Температура розчину повинна бути не вища 20 °С.

На повітрі розморожують велику рибу (сома, рибу-шаблю, нототенію). її вивільняють від упаковки, розкладають на полицях стелажів або на столах так, щоб брикети не торкалися один одного, і витримують 6-Ю год при температурі не вище 20 °С. Щоб прискорити процес розморожування, необхідно періодично відокремлювати зовнішній шар риби, який розмерзається швидше, ніж внутрішні. При розморожуванні на повітрі риба втрачає сік, з неї частково випаровується волога, тому маса її зменшується на 20 %.

Новим методом дефростації (розморожування) є нагрівання риби в електричному полі надвисокої частоти. Цей спосіб дає добрі результати, оскільки скорочується час розморожування і риба зберігає майже всі свої поживні речовини.

Після розморожування рибу обчищають від луски на спеціальних лускообчищувальних машинах. Для риби з великою лускою (сазана, ляща та ін.) використовують лускообчищувальні барабани продуктивністю 1,5 т/год. Луска видаляється при терті риби об терткову поверхню барабана. Тривалість обчищання 2-3 хв.

•Не р о з м о р о ж у й т е рибу в теплій воді (температура 35-40 °С), від цього консистенція зовнішніх шарів м'язової тканини стане пухкою, з'явиться запах риби, що довго лежала.

Рибу з дрібною лускою (тріска, морський окунь та ін.) обчищають на лускообчищувальних машинах продуктивністю 20-30 риб/хв. Робочим органом машини є ролик з шипами, який швидко обертається. Тушку риби злегка притискують до ролика і переміщують уручну хвостом вперед.

Спинні, черевні, анальні, грудні плавники відрізують на рівні шкіряного покриву на плавникорізці продуктивністю 30 риб/хв, а хвостовий плавник на 1 -2 см вище від шкіряного покриву — на дисковій риборізці.

Голови відокремлюють на голововідсікаючій машині продуктивністю 30-40 риб/хв. У дрібної риби (масою до 200 г) голову залишають, з неї видаляють зябра й очі.

Видалення нутрощів і промивання риби здійснюють уручну на робочих місцях, які організовують з обох боків конвеєрної лінії і обладнують столиками з умонтованою мийною ванною. Кришка стола має отвір на бачок для збирання відходів. На столі має бути обробна дошка і ножі кухарської трійки. Після потрошіння рибу промивають у ваннах проточною водою, потім перекладають у пересувні ванни (за допомогою металевого ковша) і перевозять до чана для фіксації, щоб створити несприятливі умови для розвитку мікроорганізмів і збільшити водо-утримуючу властивість тканин риби. *Фіксація* — це обробка риби протягом 5-Ю хв 15-18-процентним розчином кухонної солі, охолодженим до температури -4... -6 °С. Співвідношення розсолу і риби 2 : 1.

У процесі фіксації м'язова тканина швидко охолоджується, поверхневий шар насичується сіллю. При цьому підвищується водоутримуюча властивість білків і на 5-12 % зменшуються втрати соку і відповідно маса напівфабрикату при зберіганні, транспортуванні і порціонуванні. Підвищений вміст солі в м'язовій тканині знижує температуру замерзання, завдяки чому рибу можна зберігати при температурі-1... -2 °С без підмерзання. Після фіксації напівфабрикати укладають на тару із сітчастими лотками (для стікання розсолу) шаром не більше 15 см, вміщують у холодильну камеру з температурою -1... -3 °С і витримують 2-4 год. При цьому вирівнюється температура по всій товщі м'язової тканини риби до 4-8 °С, з поверхні стікає розсіл. Охолоджений напівфабрикат запаковують у металеву тару, зважують, маркують і відправляють на доготівельні підприємства.

Термін зберігання напівфабрикату 24 год при температурі 4 °С, на заготівельному підприємстві — не більш ніж 8 год.

*Не з а м о р о ж у й т е повторно рибу. Вона втратить багато соку і буде несмачною.

М'ясо-рибний цех організовують на підприємствах, що працюють на сировині. В цьому цеху передбачають окремі ділянки для обробки м'яса, птиці і риби (рис. 40). Порівняно з рибним цехом заготівельного підприємства технологічні процеси на ділянці обробки риби менш механізовані, оскільки тут переробляють незначну

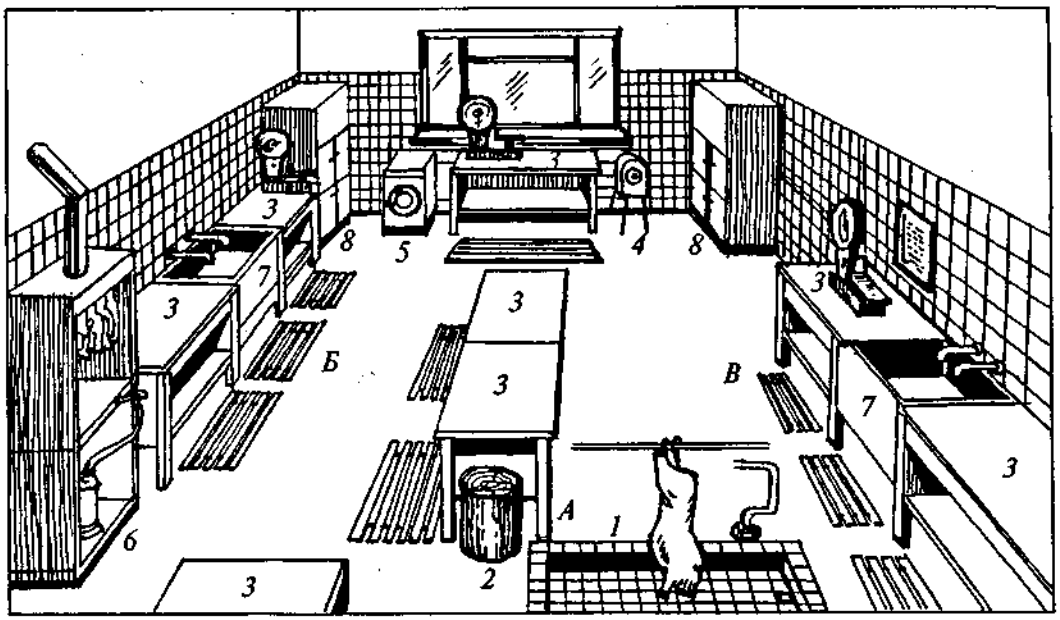


Рис. 40. Розміщення обладнання у м'ясо-рибному цеху:

А — дільниця обробки м'яса; *Б* — дільниця обробки птиці; *В* — дільниця обробки риби: *1* — ванна з бортиками; *2* — розрубувальна колода; *3* — столи виробничі; *4* — універсальний привід ПМ-1; *5* — м'ясорубка; *6* — обсмалювальна шафа; *7* — ванни мийні; *8* — холодильні шафи.

кількість сировини. У м'ясо-рибному цеху розміщують ванну для розморожування мороженої і вимочування солоної риби, стелаж для розморожування риби, столи для обробки риби і приготування напівфабрикатів, м'ясорубку.

Морожену рибу розморожують двома способами: у воді і на повітрі. У воді розморожують дрібну і середніх розмірів рибу, на повітрі — осетрову, брикети рибного філе, велику рибу з кістковим скелетом.

Розморожену рибу не зберігають, її відразу обробляють і використовують для приготування страв.

Солону рибу вимочують, оскільки вона містить від 11 до 22 % солі. Риба, яку вживають для смаження, повинна мати не більш ніж 2 %, а для варіння — не більше 5 % солі.

Рибу вимочують двома способами: змінюючи воду і під проточною водою від 6 до 12 год. При першому способі рибу кладуть у ванну і заливають холодною водою, температура якої 10-12 °С. Води беруть удвічі більше, ніж риби. Воду періодично міняють через 1, 2, 3, 6 год.

При другому способі рибу кладуть у спеціальну ванну на дерев'яну решітку, під якою знаходяться труби з отворами, через які подають воду. Вода постійно омиває рибу і виливається через трубу у верхній частині ванни.

Вміст солі в рибі визначають методом пробного варіння.

• Накривайте рибу поліетиленовою плівкою при розморожуванні на повітрі: це зменшить випаровування вологи з її поверхні.

Обробляють рибу вручну. Для цього організовують робоче місце, де встанов-' люють виробничий стіл, на якому розміщують обробну дошку з маркуванням "РС" (риба сира), шкребки для обчищання луски або рибочистку РО-1, ножі кухарської трійки (середній — для видалення плавників, малий — для потрошіння, великий і середній — для відокремлення голів).

Напівфабрикати готують на окремих робочих місцях. Для приготування порціонних напівфабрикатів встановлюють виробничий стіл, на якому розміщують ваги настільні циферблатні, обробну дошку, ножі кухарської трійки, тару для риби, напівфабрикатів, спецій, паніровок.

На робочому місці для приготування рибної січеної маси (натуральної та котлетної) і напівфабрикатів має бути м'ясорубка, ванна і виробничий стіл. На столі розташовують ваги, обробну дошку, панірувальний ніж, тару для січеної маси, напівфабрикатів, спецій, паніровок, води.

Осетрова риба надходить на підприємства в невеликій кількості, тому її обробляють на тих самих робочих місцях, що і рибу з кістковим скелетом. При цьому використовують окремий інвентар, а для обшпарювання — наплитний ка зан із сіткою-вставкою.

Процеси обробки риби лускатої, безлускатої, осетрової, для фарширування' мають свої особливості, тому їх розглянуто окремо.

§ 4. Обробка лускатої риби

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

Обробка риби для **використання** цілою. Цілою використовують дрібну рибу масою 75-200 г (салаку, корюшку, свіжі оселедці), а також рибу, призначену для

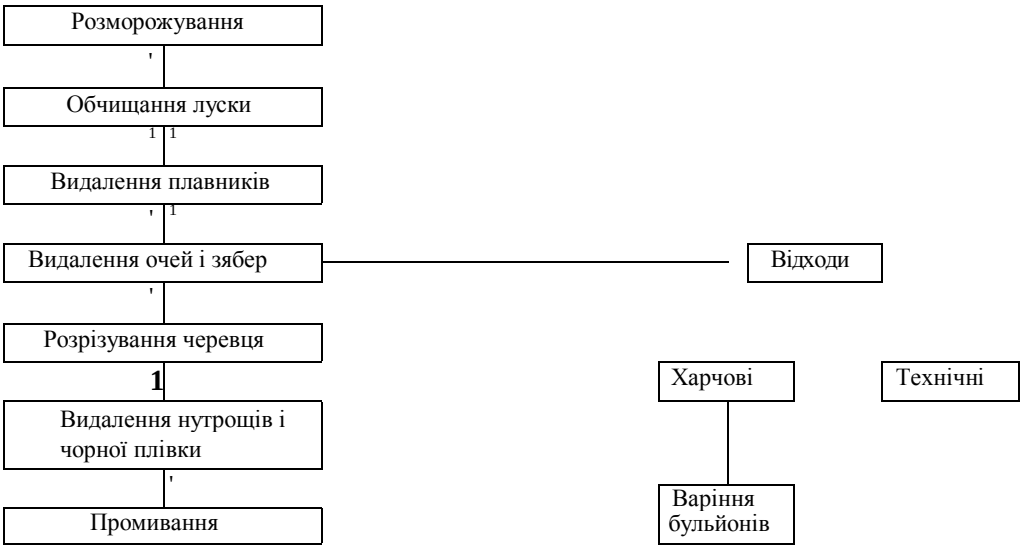


Рис. 41. Технологічна схема обробки риби для використання цілою.

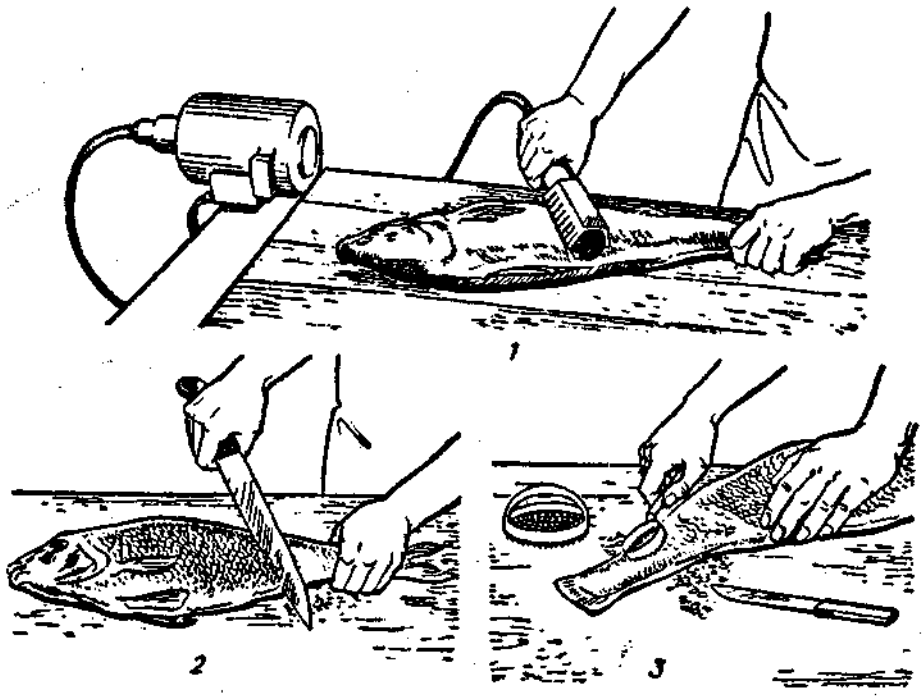


Рис. 42. Обчищання луски:

1 — механічним пристроєм РО-1; *2* — середнім ножем кухарської трійки; *3* — шкребком.

бенкетних страв (судака, лососевих). Процес обробки риби (крім окуневих) складається з таких операцій: розморожування мороженої риби, обчищання луски, видалення плавників, зябер, очей, нутрощів (через розріз на черевці), промивання (рис. 41).

Розморожують дрібну рибу у воді. Луску обчищають вручну шкребками чи середнім ножем кухарської трійки, або за допомогою механічного пристрою РО-1 у напрямі від хвоста до голови, спочатку з боків, а потім з черевця (рис. 42). Обчищати луску треба акуратно, щоб не пошкодити шкіру.

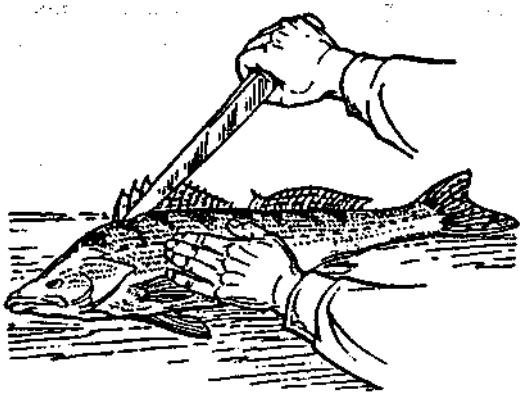
* Л у с к а легше обчищається, якщо рибу опустити на 1 с в окріп або потримати 3-5 хв у воді з оцтом.

* Л у с к а не буде розлітатися, якщо рибу почистити в посудині з водою.

Плавники видаляють, починаючи з спинного. Для цього рибу кладуть на бік спинкою вправо (хвостом від себе), середнім ножем кухарської трійки підрізують м'якоть з одного боку плавника по всій його довжині, потім — з другого, переклавши рибу хвостом до себе (рис. 43).

Підрізаний плавник притискують до дошки ножем, лівою рукою відводять рибу убік, тримаючи її за хвіст, при цьому плавник легко видаляється (рис. 44). Аналогічно видаляють анальний плавник, решту плавників відрізують або відрубують.

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



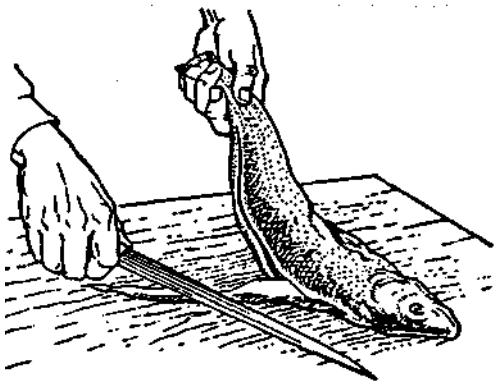


Рис. 43. Підрізування м'якоті вздовж плавника. Рис. 44. Видалення спинного плавника.

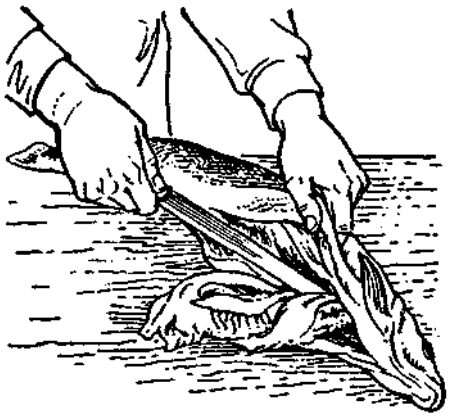


Рис. 45. Видалення нутрощів.

Потрошать рибу через розріз у черевці (рис. 45). Для цього її кладуть на бік хвостом до себе й обережно розрізують черевце від голови до анального отвору (можна навпаки) так, щоб не пошкодити жовчний міхур, інакше риба матиме гіркий смак. З розрізаного черевця ножем видаляють нутрощі і зачищають внутрішню порожнину від плівок і згустків крові. Ділянки м'якоті, на які просочилася жовч, видаляють.

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

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

Використовують рибу цілою тушкою для варіння і смаження.

Розбирання риби на порціонні шматочки-кругляки. Використовують рибу середніх розмірів масою до 1,5 кг. Процес обробки складається з розморожування риби, обчищання луски, видалення плавників, голови, нутрощів (через отвір, що утворився після відтинання голови), промивання, нарізування (рис. 46).

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

Середнім ножем кухарської трійки роблять глибокий надріз м'якоті біля зябрових кришок з обох боків (рис. 47, а), перерубують хребет і відокремлюють голову разом з частиною нутрощів (рис. 47, б). Через утворений отвір видаляють залишки нутрощів, плівки і згустки крові. При цьому черевце залишається цілим.

Рибу промивають, обсушують і нарізують упоперек під прямим кутом на порціонні шматочки-кругляки (рис. 47, в), які використовують для варіння, смаження, фарширування. Кількість відходів становить 35-40 %.

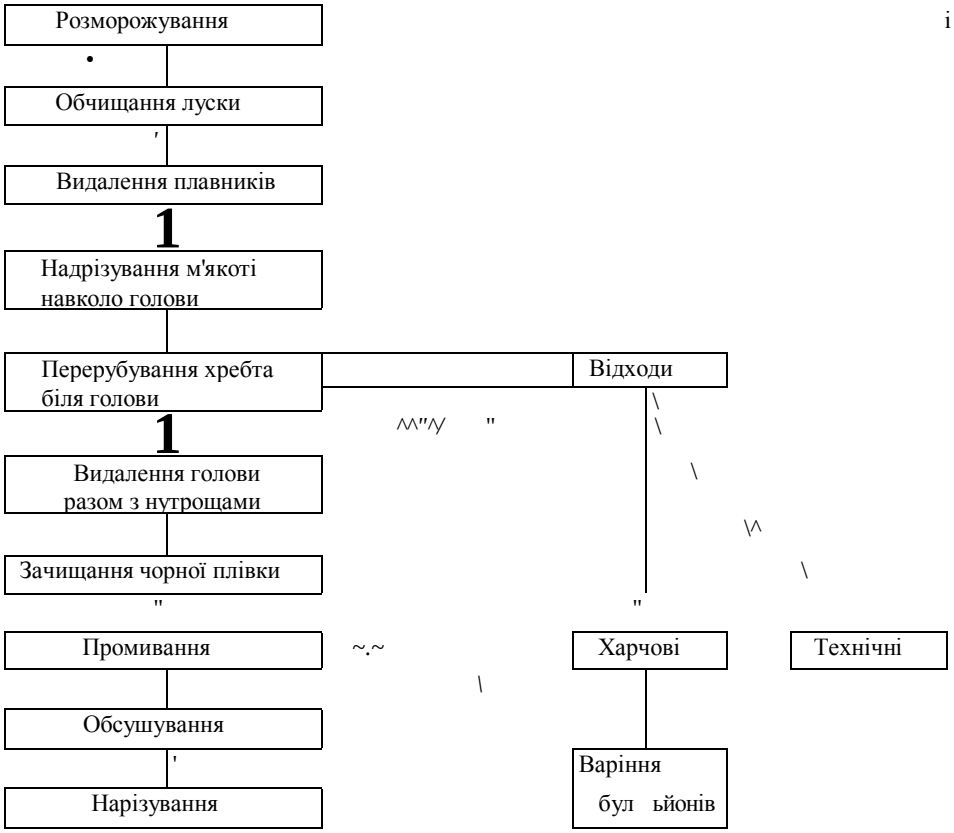


Рис. 46. Технологічна схема розбирання риби на порціонні шматочки-кругляки.

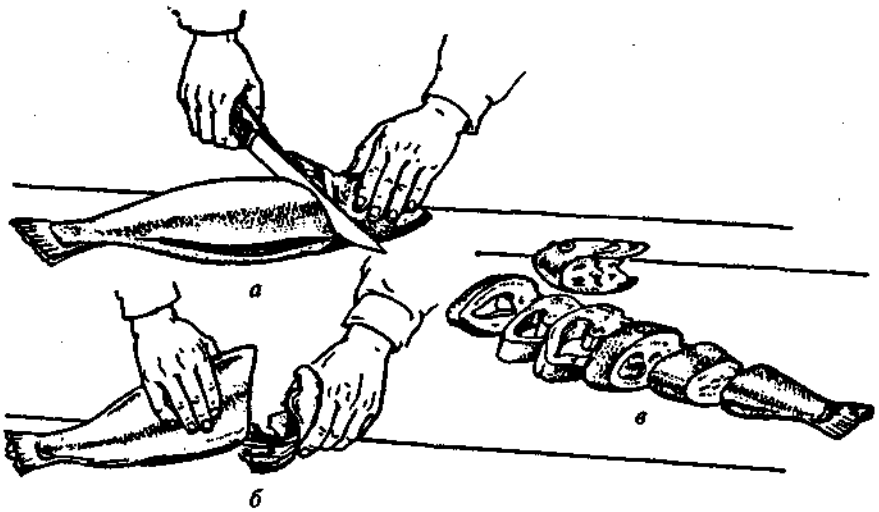


Рис. 47. Розбирання риби на кругляки:

а — надрізування м'якоті біля зябрових кришок; *б* — видалення голови разом з нутрощами; *в* — риба, нарізана на кругляки.

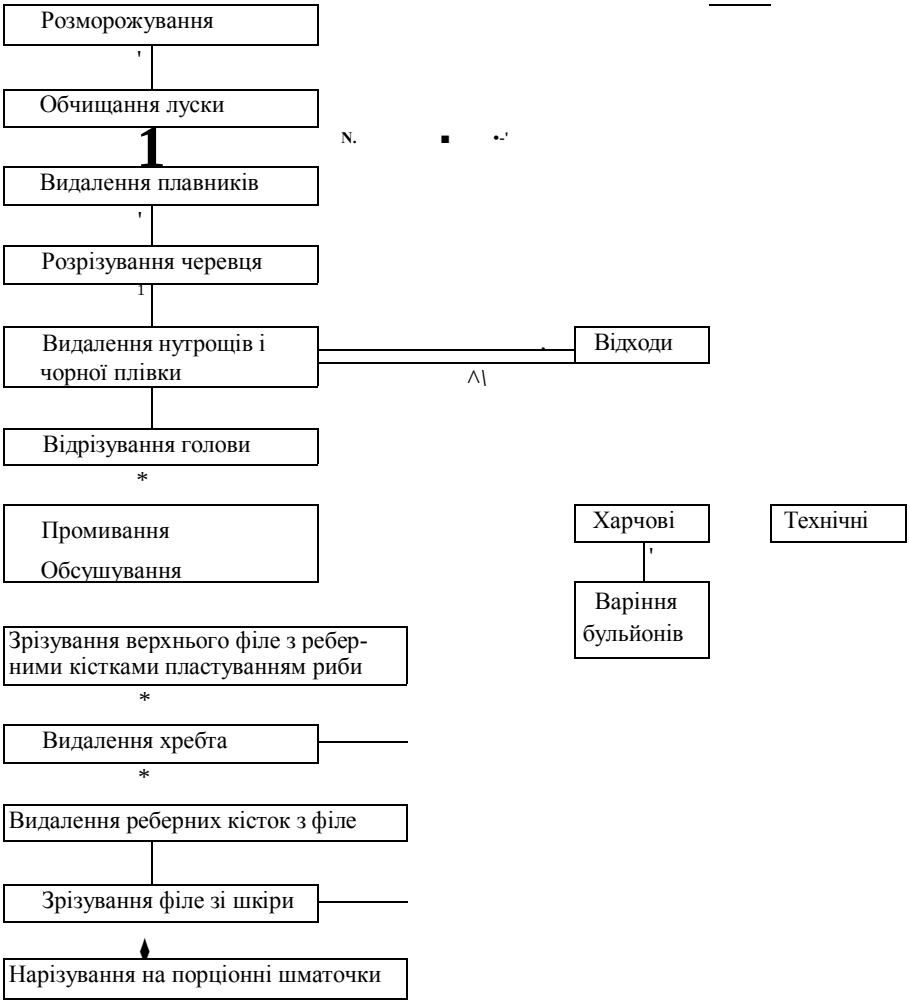


Рис. 48. Технологічна схема розбирання риби на філе.

Розбирання риби на філе (рис. 48). Рибу масою більш ніж 1,5 кг розбирають на філе методом пластування, потім нарізують на порціонні шматочки або використовують для приготування січеної натуральної і котлетної маси.

Рибу розморожують на повітрі, обчищають луску, видаляють плавники, голову, нутрощі (через розріз у черевці), зачищають внутрішню порожнину, промивають і обсушують. Потім кладуть на чисту суху обробну дошку і, починаючи з хвоста або голови, зрізують половину риби — філе (рис. 49), ніж ведуть паралельно до хребта, але так, щоб на ньому не залишилося зверху м'якоті.

Внаслідок пластування дістають два філе: зі шкірою і реберними кістками (верхнє філе) і зі шкірою, хребетною і реберними кістками (нижнє філе). Філе нарізують упоперек на порціонні шматочки. Маса шматочків з хребетною кісткою має бути на 10 % більшою від маси шматочків без кісток. Кількість відходів становить 43 %.

Філе зі шкірою і реберними кістками дістають після видалення хребта. Для цього нижнє філе кладуть хребтом до дошки (шкірою догори) і, починаючи з

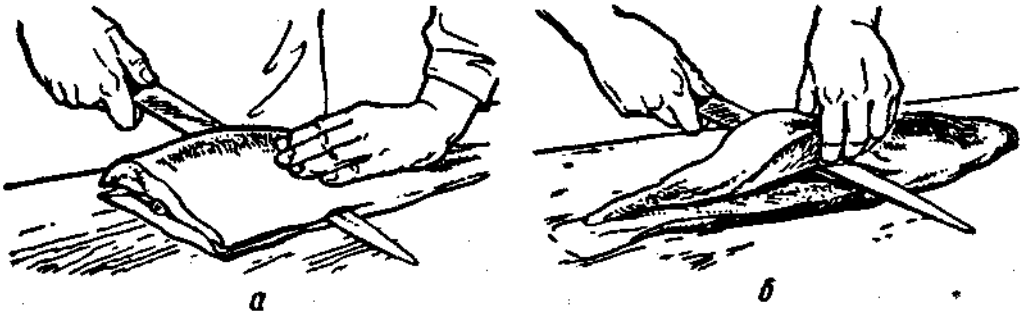


Рис. 49. Пластування риби: *а* — від голови до хвоста; *б* — від хвоста до голови.

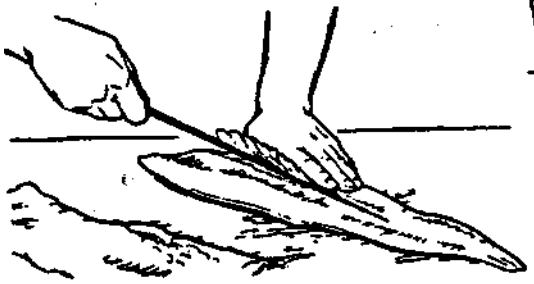


Рис. 50. Зрізування реберних кісток.

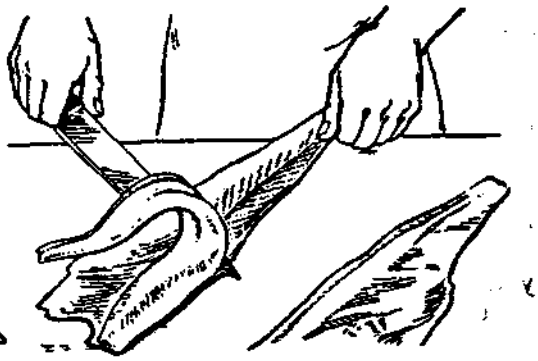


Рис. 51. Зрізування м'якоті зі шкіри.

хвоста або голови, зрізують м'якоть з хребтової кістки. Кількість відходів при цьому способі розбирання збільшується на 7-10 %.

Щоб мати філе зі шкірою без кісток, необхідно зрізати реберні кістки. Філе зі шкірою і реберними кістками кладуть на дошку шкірою донизу і, починаючи з потовщеної частини м'якоті спинки, гострим ножем зрізують реберні кістки (рис. 50).

•Не з г и н а й т е і не стискайте рибу при її розбиранні — з неї витікатиме сік.

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

При розбиранні риби на філе без кісток і шкіри (чисте філе) рибу не обчищають від луски, оскільки вкрита лускою шкіра не так рветься і з неї краще зрізується м'якоть. Після видалення реберних кісток філе кладуть на обробну дошку шкірою донизу, хвостом до себе і, відступивши від його кінця на 1 см, зрізують м'якоть з шкіри, тримаючи ніж під кутом і ведучи його впритул до неї (рис. 51).

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

Кількість відходів при розбиранні риби на чисте філе становить 50-68 %.

§ 5. Обробка безлускатої та окремих видів риби

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

Сома зачищають ножем від слизу, розрізують черевце і видаляють нутрощі, відрізують голову і плавники, промивають. Рибу середнього розміру нарізують на порціонні шматки для смаження і варіння, а великого — пластують на чисте філе для приготування січеної натуральної і котлетної маси, начинок.

* Слиз легко обчищається, якщо рибу ретельно протерти кухонною сіллю і промити.

Уминя і вугра шкіру підрізують навколо голови (рис. 52, а), відгинають її і стягують "панчохою" — від голови до хвоста (рис. 52, б), біля хвоста відрізують. Щоб шкіра не вислизала з рук, пальці обсипають сіллю. Рибу потрошать через отвір у черевці, видаляють плавники, відрубують голову і промивають.

У зубатки надрізують шкіру по всій довжині спинки, видаляють плавники, відрубують голову, розрізують черевце і потрошать, промивають і обсушують. Рибу пластують на чисте філе і нарізують на порціонні шматочки.

М і н о г а вкрита шаром слизу, який може бути отруйним. Щоб його видалити, рибу ретельно натирають кухонною сіллю і добре промивають. Рибу не потрошать, оскільки в неї немає жовчного міхура і не буває твердих решток їжі у кишках.

У більдюги знімають грубу шкіру з дрібними лусками "панчохою" так, як у вугра.

Обробку окуневих р и б завжди розпочинають з видалення твердого спинного плавника (він містить отруйну речовину, яка спричинює наривання проколотих плавником місць тіла), спинний і анальний плавники видаляють так, як у лускатої риби. Відрізають решту плавників, обчищають луску, видаляють голову і нутрощі, зачищають внутрішню порожнину і промивають.

Лин має луску, яка щільно прилягає до шкіри і вкрита слизом, тому її важко обчищати. Перед обчищанням рибу занурюють в окріп на 20-30 с, потім швидко перекладають у холодну воду, виймають, обчищають ножем слиз, луску, видаляють плавники, нутрощі і промивають.

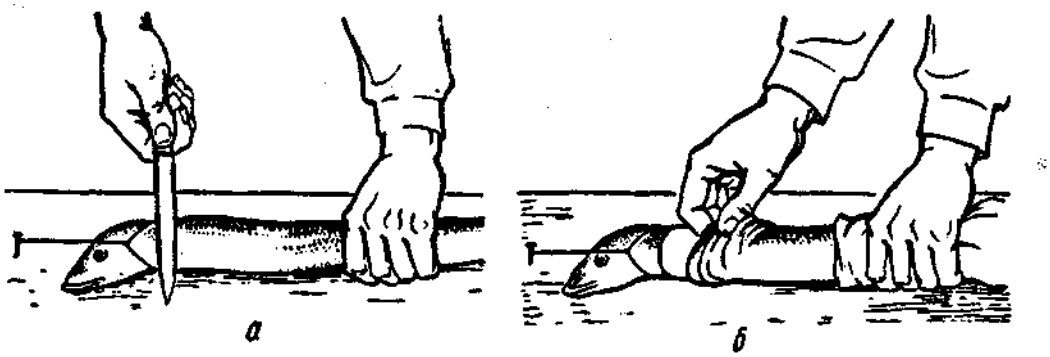


Рис. 52. Знімання шкіри з вугра: *а* — надрізування шкіри навколо голови; *б* — знімання шкіри "панчохою".

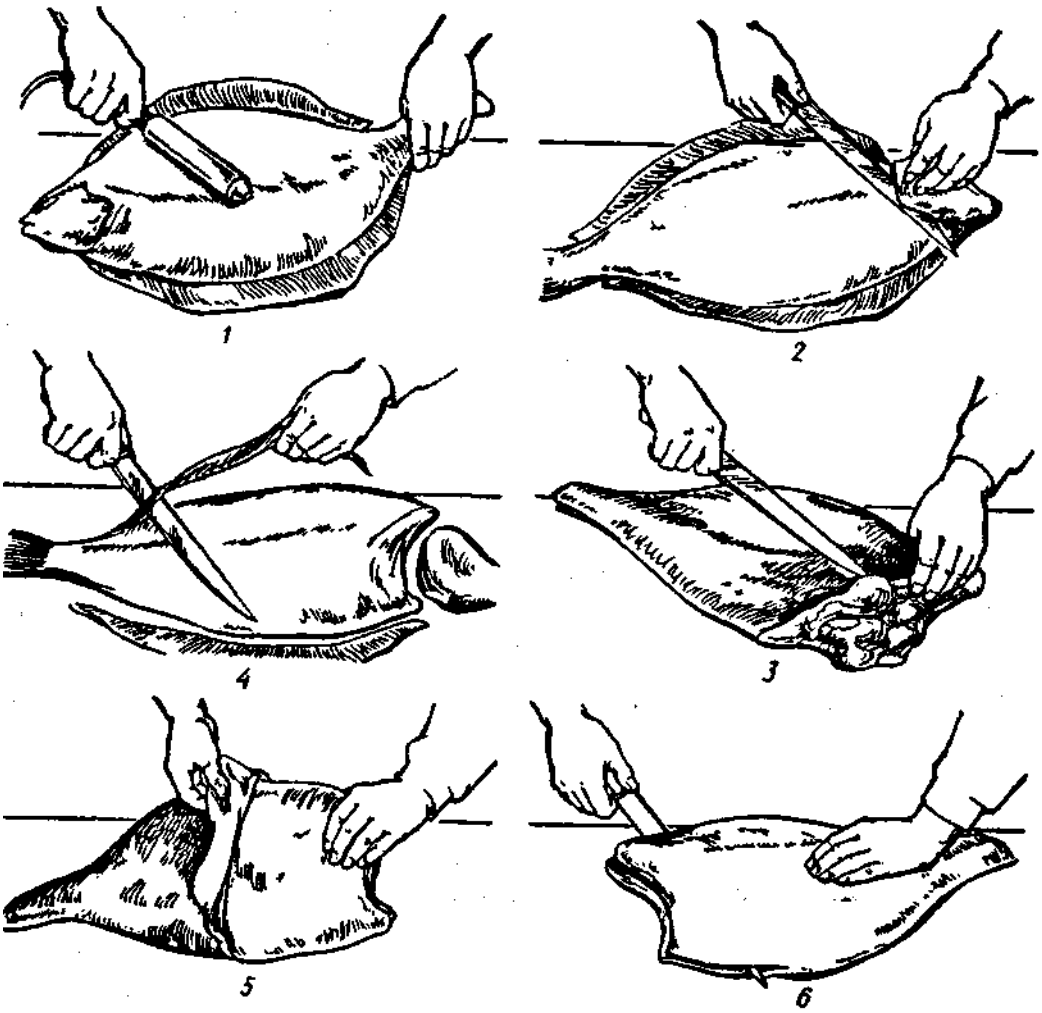


Рис. 53. Обробка камбали:

1 — обчищання луски; *2* — відрізування голови; *3* — видалення нутрощів; *4* — відрізування плавників; *5* — знімання шкіри; *6* — пластування.

У камбали з світлого боку зчищають луску. Голову і частину черевця відрізують навскіс. Через утворений отвір видаляють нутрощі. Плавники відрізують ножицями або ножем, рибу промивають і знімають темну шкіру (рис. 53). Рибу середнього розміру нарізують упоперек на порціонні шматочки, велику — пластують. Щоб полегшити видалення шипів, рибу обшпарюють (1-2 хв).

* З а п а х твані щезне, якщо рибу промити в міцному і холодному розчині солі.

Навагу краще обробляти мороженою. З дрібної риби зчищають луску, відрізують нижню щелепу і через утворений отвір виймають нутрощі, залишаючи ікру і молоки. Потім видаляють плавники і промивають.

У великої риби відрізують голову, потрошать її через отвір, що утворився, виймають ікру, видаляють плавники і знімають шкіру. Рибу промивають і нарізують на порціонні шматочки.

Навагу не потрошать через черевце, щоб не пошкодити жовчний міхур, який розміщений дуже близько до стінок.

Тріска, пікша надходять мороженими без голів і нутрощів. Рибу, не розморожуючи, обчищають від луски, видаляють плавники і чорну плівку з черевної порожнини, промивають, потім нарізують на порціонні шматочки.

* Знімайте шкіру з великої тріски і пікші — вона у них дуже груба.

Риба-шабля в основному надходить у вигляді замороженого напівфабрикату без голови, луски, нутрощів або шматків у блоках. Таку рибу розморожують на повітрі, зачищають від чорної черевцевої плівки, зрізують плавники зі спини і черевця разом із смужечкою шкіри і м'якоті у напрямі від хвоста до голови, промивають. Рибу нарізують під прямим кутом на порціонні шматки зі шкірою і кістками. Рибу-шаблю не пластують, оскільки вона має плоске тіло.

Ухека сріблястого зчищають дрібну луску, видаляють плівку з черевної порожнини, відтинають голову і промивають. Дрібні екземпляри використовують цілими, з великої риби знімають грубу шкіру і нарізують на порціонні шматочки.

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

Ставриду обшпарюють, чистять жорстку луску, яка щільно прилягає до шкіри.

§ 6. Обробка риби для фарширування

Для фарширування використовують судака, щуку, коропа. Рибу фарширують цілою, у вигляді батона і шматочками-кругляками. Для фарширування рекомендується охолоджена риба, а щука — жива, оскільки в мороженої риби шкіра розривається.

Щуку, призначену для фарширування цілою, обережно обчищають від луски, щоб не пошкодити шкіру, відрізують плавники, промивають, обсушують, підрізують шкіру навколо голови, відгинають і обережно знімають її з тушки панчохою (рис. 54). Плавникові кістки підрізують усередині тушки, кінець хребтової кістки надламують біля хвоста так, щоб шкіра залишилася з хвостом. Шкіру промивають і обсушують.

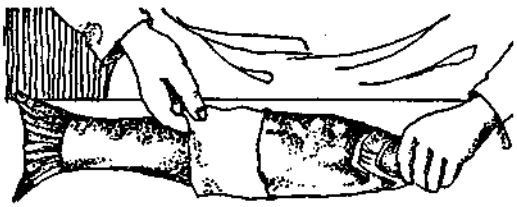


Рис. 54. Знімання шкіри з тушки щуки панчохою.

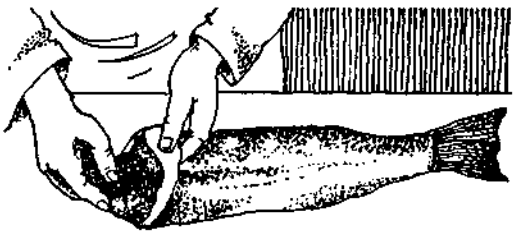


Рис. 55. Наповнення шкіри начинкою.

Рибу розбирають на чисте філе. М'якоть вживають для приготування начинки, якою щільно наповнюють шкіру, надаючи їй форму риби (рис. 55). Біля хвоста роблять кілька проколів, щоб видалити повітря. До тушки прикладають голову або пришивають її.

Рибу загортають у марлю або пергамент, перев'язують шпагатом, кладуть на решітку рибного казана і припускають.

Приготування начинки. М'якоть риби нарізують на шматочки, додають пшеничний хліб без скоринки, замочений у молоці або воді, і пропускають через м'ясорубку. До маси додають пасеровану ріпчасту цибулю, часник, сіль, мелений перець, маргарин і все це ще раз пропускають через м'ясорубку, вводять сирі яйця, ретельно перемішують і вибивають. Часник можна не додавати.

У вигляді батона щуку фарширують тоді, коли риба надходить на підприємство потрошеною. Тушку риби промивають, обсушують, пластують і знімають шкіру. З м'якоті готують начинку.

На змочену марлю кладуть шкіру з одного філе, на неї — по всій довжині начинку, яку накривають зверху шкірою з другого філе. За допомогою марлі формують рибу у вигляді валика, перев'язують шпагатом. Використовують для припускання.

Обробку судака для фарширування цілим розпочинають з вирізування спинного плавника, решту плавників відрізують ножицями, потім обережно обчищають луску, щоб не пошкодити шкіру. З голови виймають зябра й очі. Рибу промивають, обсушують і видаляють хребет. Для цього глибоко прорізують м'якоть вздовж хребтової кістки з обох боків, надламують її біля голови і хвоста і відокремлюють від м'якоті і реберних кісток (рис. 56). Через отвір, що утворився, виймають нутрощі. Рибу промивають і зрізують з боків м'якоть з реберними кістками, залишаючи її тонким шаром (не більш ніж 0,5 см). Ножицями вирізують кістки плавників.

З м'якоті видаляють кістки і готують начинку (як для фарширування щуки). Підготовленого судака наповнюють начинкою через спинний отвір так, щоб риба не втратила своєї форми. Отвір зашивають. Рибу загортають у марлю, перев'язують шпагатом і припускають.

Коропа для фарширування цілим обробляють так само, як і судака, але спочатку знімають луску. Підготовлену рибу наповнюють начинкою, отвір зашивають. Фаршировану рибу панірують у борошні, смажать.

Приготування начинки. Оброблені сушені гриби варять до готовності, потім дрібно шаткують і смажать разом з посіченою цибулею.

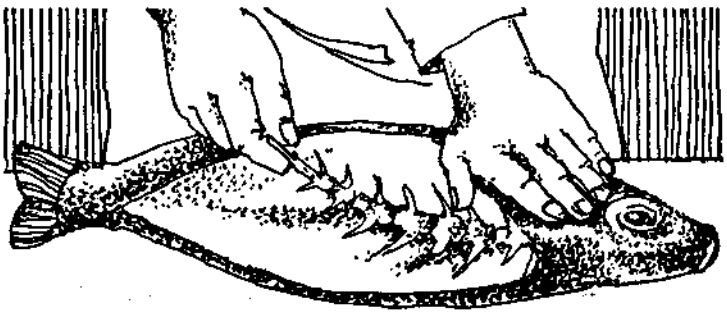


Рис. 56. Видалення хребта.

На грибному відварі варять розсипчасту рисову або гречану кашу. До готової каші додають обсмажені з цибулею гриби, сирі яйця (для в'язкості начинки), мелений перець, сіль. Все добре перемішують. Можна додати посічений часник.

Для фарширування порціонними шматочками коропа, сазана обробляють і нарізують на порціонні шматочки-кругляки. З кожного шматочка обережно відокремлюють м'якоть разом з кістками, щоб не пошкодити шкіру. Біля шкіри залишають тонкий шар м'якоті 0,5 см. З м'якоті готують начинку (як для фарширування щуки), якою наповнюють кожний порціонний шматочок. Товщина кругляків повинна бути не більше ніж 5 см. Використовують для припускання.

§ 7. Обробка риби з хрящовим скелетом

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

Осетрову рибу розморожують тільки на повітрі. її кладуть на столи або стелажі черевцем догори, щоб не витікав сік, який утворюється при розморожуванні. Залежно від розмірів рибу витримують 6-Ю год.

* Р о з м о р о ж у й т е рибне філе і цінні породи риб тільки на повітрі. Це сприяє збереженню соку і поживних речовин.

Велику рибу білугу, севрюгу, осетра, шипа, Калугу обробляють однаково. Спочатку відрізують голову разом з грудними правниками. Для цього лівою рукою відтягують грудний плавник і великим ножем кухарської трійки прорізують під ним шкіру та м якоть до хряща з обох боків (рис. 57), перерубують сполучний хрящ і відокремлюють голову. Потім зрізують спинні кісткові "жучки" разом із смужкою шкіри у напрямі від хвоста до голови (рис. 58) і видаляють плавники. Хвостовий плавник можна не відрізувати, а залишити для видалення визиги (щільний хрящ, який замінює осетровим хребет). Для цього біля хвоста роблять кільцевий надріз м'якоті до визиги й обережно, щоб не прорвати її, витягують разом з хвостом.

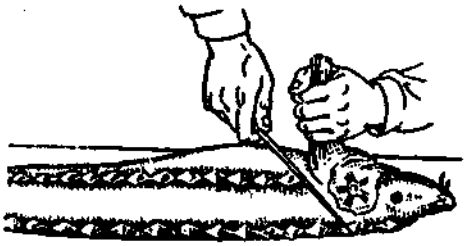


Рис. 57. Відрізування голови.

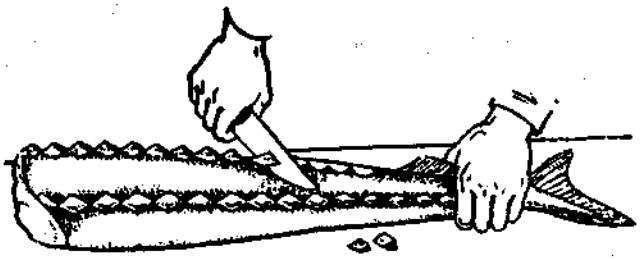


Рис. 58.Зрізування спинних "жучків". 96

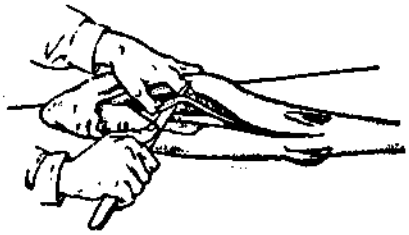


Рис. 59. Видалення визиги.

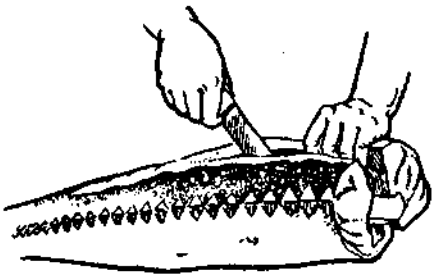


Рис. 60. Пластування риби з хрящовим скелетом.

Визигу можна видалити після відрізування хвоста. За допомогою кухарської голки з середини риби підчеплюють голкою визигу і витягують її рукою (рис. 59). Інколи визигу видаляють після пластування риби.

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

Бічні, черевні і дрібні кісткові "жучки" видаляють після обшпарювання пластів. Для цього пласт занурюють у гарячу воду (95 °С) на 2-3 хв так, щоб м'якоть була над водою. Потім пласт виймають з води, перекладають на стіл шкірою догори і швидко зчищають ножем з поверхні риби кісткові "жучки". Обшпарювання не тільки полегшує видалення "жучків", а й зменшує утворення згустків білків на поверхні риби при її тепловій обробці. Воду, що залишилася після обшпарювання риби, не використовують.

Рибу промивають холодною водою, змиваючи з поверхні згустки білків. Маса пластів риби після обшпарювання зменшується на 5-10 %. Оброблені пласти використовують для варіння. У них підгортають тонку черевну частину, перев'язують шпагатом, щоб збереглася форма (рис. 61).

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

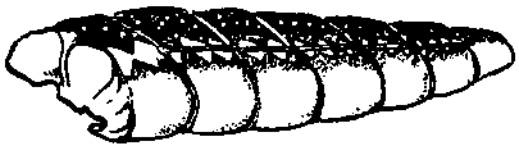


Рис. 61. Осетрова риба, підготовлена для варіння.

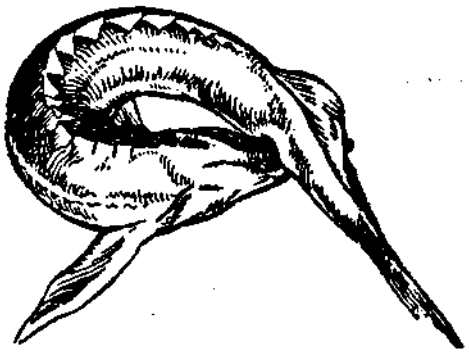


Рис. 62. Стерлядь, заправлена кільцем,

Оброблені, обшпарені і зачищені від хрящів пласти використовують цілими або нарізують на порціонні шматочки. Пласти кладуть на дошку шкірою донизу і, починаючи з хвоста, нарізують на порції 1-1,5 см завтовшки упоперек волокон з шкірою або без неї; ніж тримають під кутом 30°.

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

Стерлядь для використання цілою обробляють у такій послідовності: видаляють бічні, черевні і дрібні "жучки", не обшпарюючи рибу, потрошать через розріз у черевці, виймають визигу кухарською голкою, видаляють зябра і промивають. Спинні "жучки" не видаляють, щоб риба не деформувалася при варінні і припусканні. Вони легко відокремлюються після теплової обробки. Кількість відходів при обробці стерляді становить близько 42 %.

Оброблену стерлядь перед тепловою обробкою заправляють кільцем (рис. 62).

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

§ 8. Приготування рибних напівфабрикатів

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

Розрізняють напівфабрикати натуральні, січені натуральні і з котлетної маси. При цьому застосовують такі способи: нарізування, відбивання, маринування, подрібнення, вибивання, панірування.

Нарізування. Рибу нарізують упоперек волокон, тримаючи ніж під прямим кутом або 30°, залежно від виду напівфабрикату (рис. 63).

*Не зберігайте нарізані шматочки риби: з них швидко виділяється велика кількість соку і поживних речовин.

Відбивання. Нарізані шматочки риби відбивають сікачем, який заздалегідь змочують холодною водою. При цьому розпушується сполучна тканина, згладжуєть-

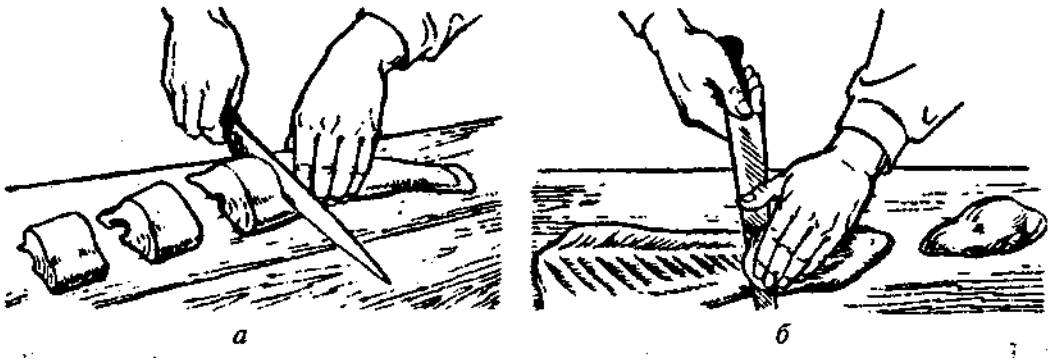


Рис. 63. Нарізування риби: *а* — під прямим кутом; *б* — під кутом 30".

ся поверхня напівфабрикату, вирівнюється його товщина, він набуває відповідної форми. Все це сприяє рівномірній тепловій обробці.

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

Подрібнення застосовують при приготуванні січеної натуральної і котлетної маси. Чисте філе риби подрібнюють на м'ясорубці. При цьому структура сполучної тканини порушується, що полегшує теплову обробку. Хліб, який входить у котлетну масу, надає виробам пухкості, соковитості, оскільки утримує вологу.

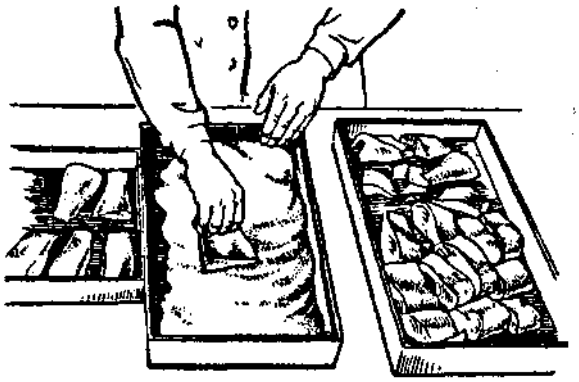


Рис. 64. Панірування напівфабрикатів.

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

Панірування (рис. 64). Перед смаженням підготовлені напівфабрикати риби панірують, тобто обкачують у борошні або мелених сухарях з пшеничного хліба (червона паніровка), чи в дрібно потертому черствому пшеничному хлібі без скоринки (біла паніровка), або в пшеничному хлібі, який нарізують соломкою чи дрібними кубиками (хлібна паніровка). Мета панірування полягає у тому, щоб зменшити витікання соку і випаровування води з поверхні виробів, внаслідок чогоутворюється апетитна рум'яна кірочка, а готовий виріб буде соковитим.

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

*Не зберігайте запаніровані напівфабрикати: сік, який виділяється з них, зволожить паніровку і вона відстане.

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

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

Для смаження основним способом використовують цілу рибу, пласти осетрової риби, порціонні шматочки-кругляки, а також порціонні шматочки, які нарізують під кутом 30° з пластованої риби на філе з шкірою і кістками, філе з шкірою без кісток, філе без шкіри і кісток.

Підготовлені напівфабрикати перед смаженням посипають сіллю, обкачують у просіяному борошні.

* Не п а н і р у й т е в сухарях рибні напівфабрикати для смаження основним способом: при смаженні вони відстануть. Краще обкачайте їх у борошні: воно добре утримує сік, що виділяється.

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

Для страви *Риба в тісті* чисте філе риби нарізують брусочками 1-1,5 см завтовшки, 5-6 см завдовжки, складають у посуд, що не окислюється, і маринують на холоді 15-30 хв. Для маринування до рибу додають сік лимона або лимонну кислоту, сіль, перець чорний мелений, олію, дрібно нарізану зелень петрушки і все перемішують. Перед смаженням у фритюрі брусочки риби обмочують у тісті кляр.

Приготування тіста кляр. Просіяне борошно розводять теплим молоком або водою (20-30 °С), розмішують, щоб не було грудочок, додають олію, розтерті сирі жовтки яєць, сіль і залишають на 10-15 хв для набухання клейковини. Перед смаженням у тісто вводять збиті білки яєць і обережно перемішують.

Для страви *Трубочки рибні* чисте філе риби нарізують під кутом 30° тонкими шматочками 1 см завтовшки, відбивають, солять, посипають перцем, кладуть начинку, загортають у вигляді трубочок, обкачують у борошні, змочують у збитих яйцях, обкачують у сухарях. Використовують для смаження в жирі.

Приготування начинки. Варені яйця, зелень петрушки, цибулю (зелену або пасеровану ріпчасту) дрібно нарізують, додають сметану, сіль і змішують.

Для з а п і к а н н я використовують цілу рибу, порціонні шматочки, нарізані з філе з шкірою без кісток, з чистого філе.

Для тушкування вживають цілу рибу, порціонні шматочки-кругляки, порцій онні шматки риби, нарізані з філе з шкірою і кістками, з філе з шкірою без кісток.

Для приготування страви *Крученики* рибу розбирають на чисте філе і ділять на дві частини. З однієї частини філе нарізують тонкі широкі скибочки (2 шт. на порцію) і злегка відбивають їх сікачем, з другої — готують начинку. Для цього шматочки риби пропускають через м'ясорубку, до утвореної маси додають розмочений у молоці або воді пшеничний хліб, сирі яйця, злегка пасеровану цибулю, сіль, перець, усе добре змішують.

На відбиті шматочки риби кладуть начинку, загортають їх у вигляді трубочок, перев'язують ниткою, обкачують у борошні. Напівфабрикат обсмажують, а потім тушкують.

Напівфабрикати з рибної січеної натуральної та котлетної маси. Січену натуральну та котлетну масу виготовляють з риби, яка не має дрібних кісток (щуки, судака, сома, миня, хека, тріски та ін.).

До складу *натуральної січеної маси* входить м'якоть риби, сало шпик, часник, сіль, перець.

Рибу розбирають на чисте філе, нарізують невеликими шматочками, додають шматочки сала шпик, часник і пропускають два рази через м'ясорубку. До утвореної маси додають сіль, перець, вибивають.

З натуральної січеної маси виготовляють напівфабрикати: ковбаски рибні українські, січеники рибні українські, товченики рибні.

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

Січеники рибні українські виготовляють із січеної маси без перцю і часнику по 1-2 шт. на порцію. Чисте філе риби разом із салом шпик пропускають через м'ясорубку. До маси додають сіль і яйця, перемішують, вибивають. Утворену масу порціонують, надають форму кружалець 1 см завтовшки, зверху на них кладуть начинку, краї з'єднують, формують напівфабрикат овальної форми, змочують у яйці, обкачують у білій паніровці. Використовують для смаження в жирі.

Приготування начинки. Ріпчасту цибулю дрібно нарізують, пасерують, додають сухарі, січені варені яйця, розтертий із сіллю часник і перець.

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

* При п а н і р у в а н н і напівфабрикатів із січеної натуральної і котлетної маси слідкуйте, щоб паніровка не потрапила всередину: при смаженні на поверхні виробів утворяться тріщини.

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

Чисте філе риби нарізують на невеликі шматочки. Білий черствий хліб без скоринки замочують у молоці або воді для набухання. Філе і розмочений хліб пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець чорний мелений, ретельно перемішують у фаршемішалці або вручну і вибивають.

Хліб беруть дво-, триденної випічки з борошна І сорту. Він добре вбирає і утримує воду, завдяки чому вироби мають пористу структуру і соковиту консистенцію.

Для одержання високоякісних виробів з котлетної маси необхідно суворо дотримуватися встановленого співвідношення хліба і м'якоті риби.

До котлетної маси з нежирної риби рекомендується додавати жир яловичий, свинячий, риб'ячий або вершкове масло (50-100 г на 1 кг м'якоті). Щоб котлетна маса була не дуже в'язкою, до неї додають пропущену через м'ясорубку охолоджену варену рибу (1/3 норми). До котлетної маси можна також додавати молочко свіжої риби (не більш ніж 6 % маси нетто риби), у цьому разі норму закладання риби зменшують.

При приготуванні котлетної маси з риби, в якій мало клейких речовин (тріска, окунь морський, сквама та ін.), можна додавати яйця з розрахунку 1/10 або 1/20 шт. на порцію.

' В и к о р и с т о в у й т е для котлетної маси пшеничний хліб без скоринки: маса матиме однорідний колір.

*Не в и к о р и с т о в у й т е свіжий хліб: вироби матимуть клейку консистенцію.

'Не в и к о р и с т о в у й т е житній хліб: вироби матимуть кислуватий смак і запах.

Приготовлену котлетну масу охолоджують і відразу виготовляють з неї напівфабрикати: січеники з риби, котлети рибні Бужок, кульки рибні, січеники рибні, фаршировані маслом вершковим, січеники рибні, фаршировані цибулею і шпинатом, галушки рибні, рулет.

Січеники з риби. Чисте філе риби (судака, щуки, окуня, тріски, хека та ін.) нарізують на невеликі шматочки, додають нарізану на шматочки сиру ріпчасту цибулю, розмочений у воді або молоці черствий пшеничний хліб і пропускають через м'ясорубку. Додають сіль, чорний мелений перець, сирі яйця, добре перемішують, вибивають. Масу порціонують, обкачують у мелених сухарях, надають овально-приплюснутої форми 1,5 см завтовшки, смажать.

* Не д о п у с к а й т е розвиток мікроорганізмів у котлетній масі: використовуйте заздалегідь охолоджені рибу, воду або молоко; охолоджуйте котлетну масу після пропускання її через м'ясорубку.

Котлети рибні Бужок. Філе риби без шкіри і кісток нарізують на шматочки, додають сало-сирець, попередньо замочений у молоці черствий пшеничний хліб і пасеровану на маргарині ріпчасту цибулю. Все разом пропускають через м'ясорубку. До одержаної маси додають яйця, твердий сир, натертий на крупній тертці, ретельно перемішують і вибивають. З маси формують котлети, обкачують їх у білій паніровці, надаючи овальної форми, смажать.

Биточки з тріски і молочного сиру. Чисте філе тріски пропускають через м'ясорубку, додають розмочений білий хліб, нарізану ріпчасту цибулю і ще раз пропускають через м'ясорубку. Масу солять і додають протертий сир, добре перемішують і вибивають, потім порціонують, формують биточки 1,5 см завтовшки, пані-рують у борошні. Використовують для смаження основним способом.

Кульки рибні. До котлетної маси додають пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець, перемішують, вибивають, порціонують, надають форму кульок діаметром до 3 см (4 шт. на порцію), змочують у яйцях, обкачують у сухарях, смажать у жирі.

Січеники рибні, фаршировані маслом вершковим. Рибне філе без шкіри і кісток пропускають через м'ясорубку разом з тертим черствим пшеничним хлібом, додають яйця, сіль, перець, перемішують, вибивають. Масу порціонують, формують кружальця 1-1,5 см завтовшки, на середину яких кладуть охолоджене вершкове масло, краї з'єднують, надають овальної форми, змочують у яйцях, панірують у білій паніровці, змочують в яйці і ще раз панірують у білій паніровці. Використовують для смаження в жирі.

Січеники рибні, фаршировані цибулею і шпинатом. Рибне філе без шкіри й кісток пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану цибулю, тертий черствий пшеничний хліб і ще раз пропускають через м'ясорубку. До маси додають яйця, сіль, перець і добре перемішують, вибивають. Рибну масу порціонують, формують кружальця 1 см завтовшки, на середину кожного з них кладуть начинку. Краї з'єднують, надають овальної форми, змочують у яйцях, панірують у білій паніровці (двічі).

Використовують для смаження в жирі.

Приготування начинки. Нарізані зелену цибулю і шпинат злегка пасерують, охолоджують, додають посічені яйця, сіль, перець і перемішують.

* П а н і р у й т е вироби з котлетної маси в білій паніровці: рум'яна кірочка буде світлого кольору.

Галушки рибні. До котлетної маси додають сирі яйця, злегка пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно посічений часник, молоко, добре змішують, вибивають, порціонують і формують кульки масою 15-18 г (6-7 шт. на порцію). Використовують для варіння.

' Рулет. Підготовлену котлетну масу кладуть на мокру полотняну серветку, надають форму прямокутника 1,5-2,0 см завтовшки, 18-20 см завширшки, посередині уздовж кладуть начинку, краї маси з'єднують за допомогою серветки так, щоб один край маси покривав другий.

Приготування начинки. Варені гриби нарізують скибочками, додають пасеровану нашатковану ріпчасту цибулю, посічені варені яйця, сіль, мелений перець, перемішують.

Вимоги до якості напівфабрикатів. *Терміни зберігання.* Для напівфабрикатів цілою тушкою і порціонними шматочками шкіра повинна бути цілою, чистою, без залишків луски, плавників, натурального кольору, кісткові частини плавників з м'яса риби вирізані. Нутрощі видалені. Внутрішня черевна порожнина зачищена від згустків крові і темної плівки. Консистенція тушок риб і порціонних шматочків щільна; не допускається потемніння м'якоті біля кісток ("загар"), оголення реберних кісток, сторонній запах.

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

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

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

Рибні напівфабрикати для доготівельної мережі підприємств масового харчування і кулінарних магазинів охолоджуються протягом 2-3 год при температурі 0 - 4 °С і зберігають не більш ніж 8 год. До загального терміну реалізації відносять час зберігання і транспортування.

Якщо напівфабрикат піддавали фіксації, то вміст солі в ньому не повинен перевищувати 1 %.

§ 9. Обробка і використання рибних харчових відходів

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

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

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

Ікра і молочко багаті на білки, жири, вітаміни А і *Т).* Ікра родини коропових (усача, маринки, осману) отруйна, тому її в їжу не використовують. Ікру риб

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

§ 10. Обробка нерибних морепродуктів

На підприємства масового харчування крім риби надходять також і морепродукти, які поділяють на такі групи: ракоподібні (краби, креветки, омари, лангусти — рис. 65); молюски (кальмари, морський гребінець, мідії, устриці — рис. 66); голкошкірі (трепанги — рис. 67); морські водорості (морська капуста).

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

К р е в е т к и — морські рачки до 15 см завдовжки, масою 75 г. М'ясо креветок, як і м'ясо крабів, — джерело білка і мінеральних речовин. Креветки надходять свіжозамороженими, варено-охолодженими, а також консервованими. Морожені креветки розморожують на повітрі при температурі 18-20 °С протягом двох годин для того, щоб розділити блок на частини. Розморожувати повністю креветки не рекомендується, оскільки голови їх потемніють і погіршиться зовнішній вигляд. Використовують у натуральному вигляді, для салатів, закусок, перших і других страв, ними також оздоблюються рибні страви.

З креветок виготовляють пасту "Океан". Підготовлену масу піддають тепловій обробці, формують у вигляді брикетів і заморожують. Перед використанням пасту розморожують на повітрі і припускають у власному соку протягом 3-5 хв. Відходи становлять 6 %. Паста має солодкуватий смак і характерний аромат м'яса креве-

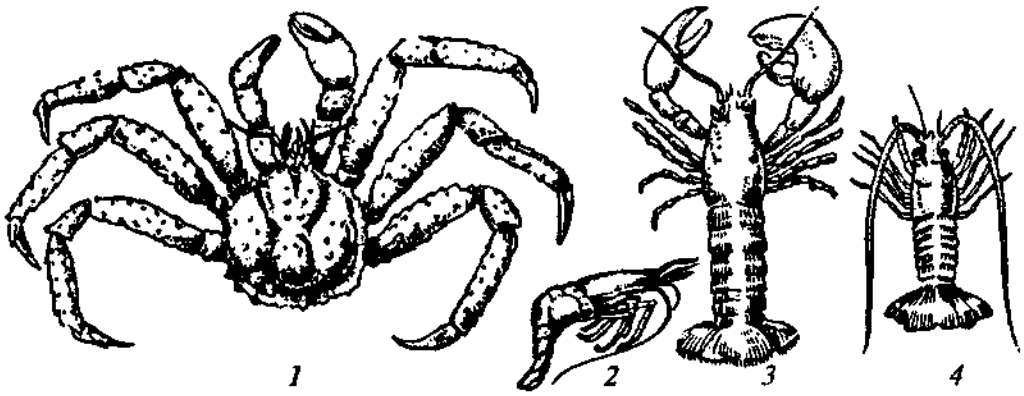


Рис. 65. Ракоподібні: *1* — краб; *2* — креветка; *3* — омар; *4* — лангуст.

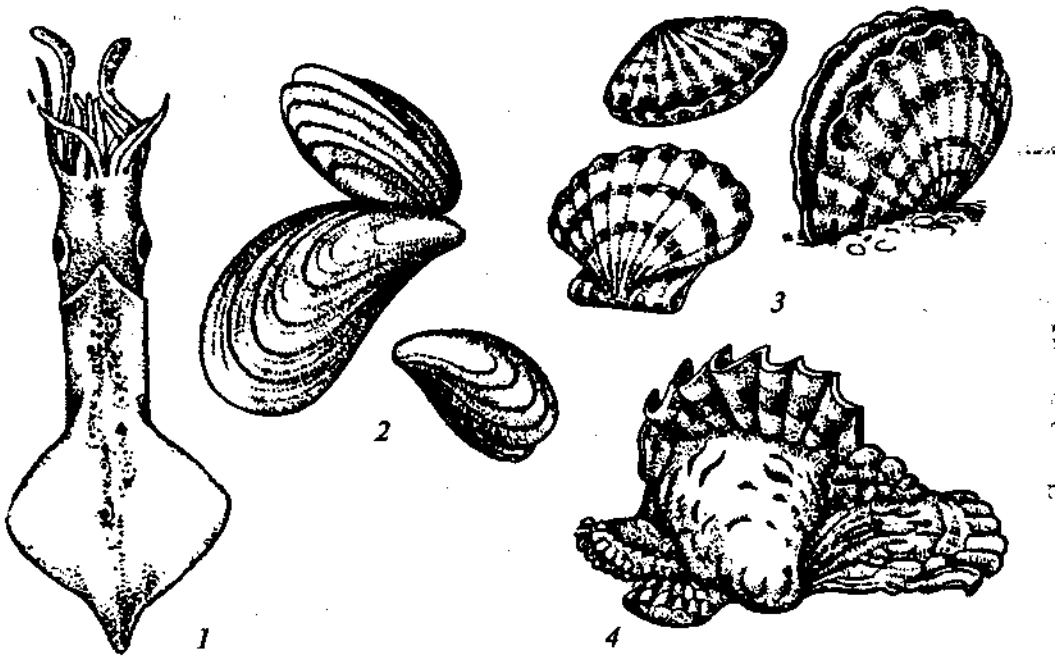


Рис. 66. Молюски: *1* — кальмар; *2* — мідії; *3* — морський гребінець; *4* — устриця.

ток. Завдяки високому вмісту білка (до 20 %) і мікроелементів вона належить до цінних харчових продуктів.

Омари і лангусти — найбільші ракоподібні масою 4-10 кг. На підприємства масового харчування надходять свіжими, варено-мороженими, розібраними (шийки в панцері) і консервованими. Морожені ракоподібні варять у підсоленій киплячій воді (на 1 кг — 2 л води, 100 г солі, коріння петрушки, перець горошком, лавровий лист) протягом 15-20 хв. У гарячому вигляді відокремлюють м'ясо від панцера. Омари і лангусти використовують відвареними або смаженими, а з консервованих готують гарячі і холодні закуски.

Кальмари — це головоногі молюски з десятьма щупальцями, розміщеними навколо голови. Харчову цінність має м'ясо кальмарів (мантія) і щупальця. М'ясо кальмарів містить білки (17-21 %), до складу його входять усі незамінні амінокислоти, а також вітаміни B_1, B_{12}, PP. На підприємства масового харчування надходять нерозібрані морожені кальмари, а також у вигляді напівфабрикатів. їх розморожують у холодній воді при температурі 20 °С, потрошать, видаляють нутрощі, рогову порожнину й очі. Щоб відокремити плівку, кальмарів занурюють на 3-4 хв у гарячу воду (65-70 °С), інтенсивно перемішують, потім промивають 2-3 рази у холодній воді. Щоб зменшити втрати, кальмари обшпарюють протягом 30 с і промивають, при цьому м'ясо набуває рожевого забарвлення. Використовують для варіння. Варені кальмари нарізають на шматочки різної форми і вживають для приготування салатів, вінегретів, додають до начинок.

Морський гребінець — двійчастий молюск у черепашці. їстівна частина — мускул і мантія. Надходить на підприємства масового харчування свіжо-

мороженим, вареним і консервованим. Його розморожують на повітрі при температурі 18-20 °С (блоки розкладають в один ряд і залишають на 1-1,5 год). Потім морський гребінець ретельно промивають холодною водою, використовують для варіння. З морського гребінця готують холодні страви і закуски, перші, другі, смажені і запечені страви, начинки. При розмороженні відходи і втрати становлять 6 %.

М і д і ї й у с т р и ц і — поширений двійчастий молюск. М'ясо має високу харчову цінність і приємний смак. У ньому міститься така сама кількість білків, як і в м'ясі домашніх тварин, морській і річковій рибі, а мінеральних речовин і мікроелементів навіть більше. Мідії мають лікувальні властивості завдяки високому вмісту йоду, тому їх рекомендують хворим на атеросклероз і при порушенні функцій щитовидної залози.

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

Варено-морожені мідії розморожують у холодній воді або на повітрі і промивають. З них готують салати, холодні і гарячі закуски, начинки, перші страви. Свіжі живі устриці і мідії зберігають 3-5 год при температурі 15-18 °С.

Т р е п а н г и мають тіло циліндричної форми, вкрите короткими щупальцями, колючками (шипами), рис. 67. Смак м'яса трепангів нагадує смак хрящів осетрових риб. На підприємства масового харчування надходять трепанги сушені, морожені, консервовані. Сушені трепанги мають світло-коричневий колір, вкриті вугільним порошком, який використовують у процесі сушіння, їх ретельно промивають теплою водою, щоб видалити порошок, потім заливають холодною водою і залишають для набухання на одну добу, 2-3 рази міняючи воду. В процесі набухання маса трепангів збільшується в п'ять разів. Після цього їх розрізають уздовж черевця, видаляють рештки нутрощів і варять 2-3 год. Використовують для приготування холодних страв, соусів, додають до перших і других страв. їх смажать, тушкують, запікають, використовують як начинки і гарніри до страв з риби і м'яса. Відходи і втрати становлять 6 %.

Морська к а п у с т а — водорість коричневого або темно-зеленого кольору, багата на мікроелементи (йод, кобальт, нікель, молібден, рубідій та ін.) і вітаміни С, В,, B_{12}, А, Б, Е, тому її використовують для приготування дієтичних страв. На підприємства масового харчування надходить сушеною, мороженою й консервованою. Сушену морську капусту обчищають від механічних домішок, замочують у холодній воді у співвідношенні 7-8:1 протягом 12 год і промивають. Морожену капусту розморожують у холодній воді протягом 30 хв, а потім промивають. Сушену і морожену капусту кладуть у киплячу воду без солі (на 1 кг 2 л

води) і варять протягом 2 год при слабкому кипінні, поки не стане м'якою. Готову капусту зберігають у відварі до наступного дня. Відвар зливають, капусту заливають холодною водою і зберігають у холодильній шафі. Використовують для приготування салатів, вінегретів, соусів, перших страв, подають як гарнір.

Запитання і завдання для **повторення**

1. Які харчові речовини містить риба?
2. Наведіть класифікацію риб.
3» Як здійснюється процес обробки риби на заготівельних підприємствах?
4. Які робочі місця виділяють для обробки риби в м'ясо-рибному цеху?
5. Який інвентар використовують для обробки риби?
6. Як розморожують рибу?
7. Складіть технологічну схему обробки лускатої риби:
   а) для використання цілою;
   б) для нарізування на кругляки.
8. Як здійснюється пластування риби?
9. Складіть технологічну схему розбирання лускатої риби на чисте філе.
10. Як обробляють судака та коропа для фарширування?
11. Які способи застосовують при приготуванні напівфабрикатів?
12. Для чого рибу панірують?
13. Чим відрізняється січена натуральна маса від котлетної?
14. Складіть технологічну схему приготування котлетної маси.
15. Які напівфабрикати готують із січеної натуральної та котлетної маси? їх приготування.
16. Наведіть класифікацію нерибних продуктів морського промислу.
17. Для приготування яких страв використовують нерибні продукти морського промислу?

Розділ V

ОБРОБКА М'ЯСА І М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ

§ 1. Хімічний склад і харчова цінність м'яса. Тканини м'яса

М'ясо і м'ясні продукти — важливі продукти харчування, оскільки містять усі необхідні для організму людини речовини: білки — 16-21 %, жири — 0,5-37, вуглеводи — 0,4-0,8, екстрактивні речовини — 2,5-3 %, мінеральні речовини — 0,7-1,3, ферменти, вітаміни А, Б, Е, групи В ($B_,$, B_2, B_6, B_{12}).

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

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

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

М'язова тканина — основна їстівна частина, яка складається з окремих довгих тонких волокон, вкритих тонкою напівпрозорою оболонкою (сарколемою). М'язові волокна, сполучаючись, утворюють пучки, вкриті оболонкою. Первинні пучки об'єднуються у вторинні, які відповідно утворюють пучки третинні, і так далі. Група пучків утворює окремий м'яз, вкритий щільнішою оболонкою. Всередині м'язового волокна по всій його довжині розміщені ниткоподібні волокна — міофібрили, які розділяються між собою саркоплазмою.

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

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

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

Серцеві м'язи складаються з непаралельно розміщених волокон, які з'єднуються за допомогою численних відростків.

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

Білок актин при взаємодії з міозином утворює актоміозин, який має велику в'язкість. Білки міозин, актин і глобулін розчиняються у солевих розчинах, решта білки — водорозчинні.

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

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

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

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

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

* П а м ' я т а й т е : м'ясо поперекової і тазової частини має ніжноволокнисту будову, містить найбільше повноцінних білків. Використовуйте його тільки для смаження.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

§ 2. Класифікація м'яса

М'ясо класифікують за видом, статтю, віком, вгодованістю тварин і термічним станом.

Залежно від *виду* забійної худоби м'ясо поділяють на яловичину, баранину, козлятину, свинину, оленину, конину, м'ясо кроликів тощо. / М'ясо великої рогатої худоби залежно від віку і статі тварин поділяють на *яловичи-гіу-дорослоїхудоби* (м'ясо волів, корів, биків) — від тварин віком від 3-х років і більше; *яловичину молодняка* — від 3-х міс. до 3-х років і *телятину* — від 14 днів до 3 міс.

М'ясо старих тварин має темне забарвлення м'язів, грубу, щільну, великозернисту будову, внутрішній жир жовтого кольору.

М'ясо волів і корів яскраво-червоного кольору, з великою кількістю підшкірного жиру від білого до жовтуватого кольору. Будова м'язів щільна, ніжна, тонкозерниста, з прошарками жиру.

М'ясо яловичини молодняка рожево-червоного кольору, м'язи тонкозернисті, жир білий, щільний, легко кришиться, прошарків жиру майже немає.

Телятина — м'ясо від світло-рожевого до сірувато-рожевого кольору, ніжної консистенції. Підшкірний жир майже відсутній, внутрішній жир щільний, білого або біло-рожевого кольору, сполучна тканина ніжна.

На підприємства масового харчування яловичина надходить півтушами і четвертинами, телятина — тушами і півтушами. М'ясо використовують для смаження, тушкування, варіння.

Баранина (м'ясо овець). М'ясо молодих тварин світло-червоного кольору, консистенція ніжна, м'язи тонкозернисті, прошарки жиру відсутні, підшкірний і внутрішній жир білий, щільний, кришиться.

М'ясо старих тварин цеглово-червоного кольору, грубе, має специфічний запах, жир тугоплавкий.

Найкращим є м'ясо молодих тварин у віці до 1 року.

Баранина надходить тушами і півтушами. її використовують для смаження, тушкування і приготування перших страв.

Козлятина **(м'ясо** кіз). М'ясо має темніший колір, ніж баранина. Жир щільний, тугоплавкий. Сире і варене м'ясо специфічного запаху. Його тушкують і смажать. Надходить тушами і півтушами.

Свинина. За статтю її поділяють на м'ясо кнурів, кабанів і свиноматок. М'ясо кнурів тверде, темного кольору з твердим підшкірним жиром і неприємним запахом. Його використовують для промислової переробки.

М'ясо кабанів і свиноматок за віком поділяють на свинину, м'ясо підсвинків і м'ясо поросят-молочників.

Свинину дістають від тварин, які мають забійну масу понад 34 кг. М'ясо від світло-рожевого до червоного кольору, м'язи ніжні, з прошарком жиру, внутрішній жир білий, підшкірний — рожевого відтінку.

М'ясо молодих свиней, забійна маса яких 12—38 кг, називають м'ясом *підсвинків.* Воно ніжніше, ніж свинина, світлого кольору.

М'ясо поросят-молочників одержують від тварин забійною масою від 3 до 6 кг. Воно має дуже ніжні м'язи, колір від блідо-рожевого до білого.

Свинина надходить тушами і півтушами. її використовують для смаження, тушкування, варіння.

Оленину ділять на м'ясо від дорослих тварин (віком понад два роки), м'ясо молодняка (від 5 міс. до 2 років) і м'ясо оленят (від 14 днів до 5 міс).

Залежно від віку тварини м'ясо буває від блідо-червоного до червоного кольору, м'якої консистенції, міжм'язовий і підшкірний жир відсутній, жир відкладається у задній частині туші. Внутрішній жир білий, щільний. Сполучна тканина пухка.

Конина. М'ясо коней за віком тварин поділяють на конину (віком від 1 року і старше), м'ясо лошат (до 1 року). Залежно від вікових особливостей м'ясо буває від світло- до темно-червоного кольору, від ніжного до грубоволокнистого з незначними жировими відкладеннями. Жир м'який, жовтого кольору. Конина на повітрі набуває синюватого відтінку.

М'ясо кроликів відрізняється дрібнозернистими м'язами, буває від блідо- до рожевого кольору, сполучна тканина слабкорозвинута. Залежно від вгодованості тварин жир може відкладатися на чубку у вигляді товстих смуг або біля нирок. Жир білого кольору, м'який або мажучої консистенції. Тушки мають бути добре оброблені, без синяків, залишків шкіри, ретельно вимиті. В кулінарії використовують для варіння, тушкування, смаження.

У кулінарії також використовуютьм'ясо диких тварин (лося, кабана, зайця та ін., після маринування) для смаження, тушкування. Колір м'яса від червоною до темно-червоного, запах властивий даному виду, консистенція — від щільної до жорсткої з наявністю сполучної тканини.

Залежно від *вгодованості* (ступеня розвитку жирової, м'язової і кісткової тка нин) туші забійних тварин поділяють на категорії.

Яловичину, баранину, козлятину і м'ясо кролів ділять на I і II категорії.

Яловичина I категорії від дорослої худоби має задовільно розвинені м'язи. Підшкірний жир вкриває тушу від восьмого ребра до сідничного горба, а на шиї, лопатках, ребрах, у тазовій частині і в ділянці паху є невеликі відкладення жиру. Сідничні горби, маклаки, остисті відростки хребців трохи виступають.

Яловичина від молодих тварин має добре розвинені м'язи. Підшкірні жирові відкладення чітко видно біля основи хвоста і на верхній частині внутрішнього боку стегон.

Яловичина II категорії від дорослої худоби має не дуже добре розвинені м'язи. Підшкірний жир є в ділянці крижів, останніх ребер і сідничних горбів. Остисті відростки хребців, сідничні горби і маклаки виступають чітко, стегна із западинами.

У яловичини від молодих тварин м'язи розвинені погано (стегна мають западини). Жирові відкладення можуть бути відсутні. Остисті відростки хребців, сідничні горби і маклаки виступають чітко.

М'ясо, яке за вгодованістю має показники нижчі від вимог I і II категорій, належить до худого.

Категорії вгодованості м'яса позначаються клеймом. Яловичина I категорії повинна мати кругле фіолетове клеймо в п'яти місцях — на лопатковій, спинній, крижовій, стегновій і грудній частинах; яловичина II категорії — квадратне фіолетове у двох місцях — на лопатковій і стегновій частинах.

На яловичині від молодих тварин I і II категорій справа від клейма має бути літера "М".

На худій яловичині ставлять клеймо червоного кольору у вигляді трикутників на лопатковій і стегновій частинах. Таке м'ясо використовують для промислової переробки.

Баранина I категорії має задовільно розвинені м'язи. Остисті відростки хребців біля спини і чубка злегка виступають. Підшкірний жир вкриває тонким шаром тушу на спині і злегка на крижах, допускаються просвічування біля крижів і таза.

На туші баранини I категорії ставлять фіолетове кругле клеймо на лопатковій і стегновій частинах з обох боків туші, на задній частині — тільки з правого боку.

Баранина 11 категорії має слабкорозвинені м'язи. Кістки скелета помітно виступають. Жирові відкладення у вигляді тонкого шару, але можуть бути і відсутні. Квадратне фіолетове клеймо ставлять на лопатковій і стегновій частинах туші з обох боків.

Баранина з показниками вгодованості, які нижчі від вимог II категорії, належить до *худої.* На неї ставлять червоне клеймо у вигляді трикутника на лопатковій частині з одного боку туші. Худу баранину використовують для промислової переробки.

Свинину за вгодованістю поділяють на п'ять категорій:

до / *категорії* (беконна) належать туші свиней з добре розвиненою м'язовою тканиною, особливо на спинній і тазостегновій частинах, щільним шпиком білого кольору з рожевим відтінком, який рівномірно розміщений по всій довжині півтуші 1,5—3,5 см завтовшки. Маса туші від 53 до 72 кг;

II категорія — м'ясна (молодняк) — туші свиней (молодняка) масою від 39 до 96 кг, шпик завтовшки 1,5—4 см. До цієї категорії належать туші підсвинків масою 12—39 кг зі шпиком завтовшки 1 см і більше й обрізна свинина, яку дістають від жирних свиней після знімання шпику вздовж усієї довжини хребтової частини

півтуші на рівні 1/3 ширини від хребта, а також у верхній частині лопатки і стегнової частини. Товщина шпику в місцях його відокремлення має бути не більше 0,5 см;

III категорія (жирна) — туші свиней з необмеженою масою і шпиком завтовшки 4,1 см і більше;

IVкатегорія (для промислової переробки) — туші свиней масою 90 кг, товщина шпику 1,5—4 см;

V категорія (м'ясо поросят) — туші поросят-молочників масою 3—6 кг. їх шкіра має бути білою або злегка рожевою, без синяків, ран, остисті відростки спинних хребців і ребра не виступають.

Свинина I, II, III і IV категорій надходить тушами і у вигляді поздовжніх півтуш.

На свинину I категорії ставлять кругле клеймо (на лопаткову частину кожної півтуші); II — квадратне; III — овальне; IV — трикутне; V — кругле клеймо, справа від нього ставлять літеру "М". На свинині для промислової переробки справа від клейма мають бути літери "ПП".

Залежно від *термічного стану* (температура в товщі м'язів біля кісток) м'ясо поділяють на остигле, охолоджене, підморожене, заморожене. Телятину виробляють тільки охолодженою.

Через 2-3 год після забою тварини настає максимальна пружність і твердість м'язів. На цій стадії м'ясо ще зберігає теплоту тіла, дозабійні запахи, має темний колір, вологу поверхню на розрізі, запах сирості. Зварене таке м'ясо тверде, а бульйон — каламутний, несмачний.

В процесі поступового його дозрівання розм'якшується м'язова тканина, м'ясо набуває відповідного смаку й аромату. Після варіння таке м'ясо соковите, ніжне, бульйон — прозорий, смачний, ароматний, з крупними краплинами жиру на поверхні. В середньому дозрівання м'яса триває 18-24 год. Це залежить від температури навколишнього середовища (чим вона вища, тим швидше іде процес), а також від віку і вгодованості тварин (м'ясо молодих тварин дозріває швидше, ніж дорослих, а м'ясо вгодованих тварин — повільніше, ніж менш вгодованих).

Остиглим називають м'ясо, яке після розбирання туш піддавалося охолодженню до температури 12 °С.

Поверхня туші підсохла, м'язи пружні. Остигле м'ясо погано зберігається, тому його відразу ж реалізують або охолоджують чи заморожують.

Охолодженим називають м'ясо, яке має температуру в товщі м'язів біля кісток 0-4 °С. На поверхні доброякісного охолодженого м'яса має бути суха кірочка, колір від блідо-рожевого до червоного, консистенція щільна, еластична, при надавлюванні пальцем ямочка швидко вирівнюється. Охолоджене м'ясо добре зберігається. При температурі 2...-1 °С і відносній вологості повітря 85-90 % охолоджена яловичина зберігається 20 діб, свинина і баранина — 10 діб.

Підморожене м'ясо має в товщі стегна на глибині I см температуру -3...-5 °С, а в товщі м'язів стегна на глибині 6 см 0-2 °С. При зберіганні температура півтуші повинна бути -2...-3 °С.

Заморожене м'ясо має в товщі м'язів біля кісток температуру -8 °С. М'ясо заморожують при температурі -18 °С і нижче.

Морожене м'ясо на поверхні і в розрізі рожево-червоного кольору з сіруватим відтінком за рахунок наявності кристаликів льоду, консистенція тверда, при постукуванні вловлюється чіткий звук, запаху немає, але при розморожуванні з'являється характерний запах м'яса й вогкості.

* П а м ' я т а й т е : при прийманні м'яса перш за все перевіряють наявність клейма вгодованості і ветеринарно-санітарного контролю.

*Не п р и й м а й т е м'ясо без клейма.

§ 3. Організація технологічного процесу обробки м'яса і виробництва напівфабрикатів

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

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

Відповідно до технологічних процесів обробки м'яса на заготівельному підприємстві є такі приміщення: розвантажувальний майданчик; приміщення для холодильної камери для зберігання сировини; для камер-дефростерів для розморожування м'яса; для миття і обсушування туш; основний виробничий (м'ясний) цех; для обробки кісток.

Виробничі процеси в цеху частково механізовані. Для розвантаження і пере міщення м'ясних туш і півтуш до лінії обробки м'яса передбачені монорейкові лінії. Сировина по монорейці надходить у холодильні камери, де зберігається при температурі -2...-4 °С.

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

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

* Не р о з р у б у й т е туші, півтуші і четвертини м'яса на малі частини перед розморожуванням: м'ясо відтає швидше, але втратить багато м'ясного соку і пожив них речовин, погіршиться якість готових страв.

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

При повільному розморожуванні у спеціальних камерах-дефростерах (їх має бути не менше трьох) підтримують температуру від 0 до 6-8 °С і відносну вологість повітря 85-90 %. Тривалість розморожування залежить від виду м'яса і маси туш, півтуш, четвертин і становить 3-5 діб. Розморожування вважають закінченим, коли температура в товщі м'язів становить 0-1 °С. За таких умов м'язові волокна майже повністю поглинають сік, який утворюється при таненні кристаликів льоду, і попередній стан їх відновлюється. Втрати м'ясного соку становлять 0,5 % маси м'яса.

При швидкому розморожуванні в камеру для розморожування подають підігріте до температури 20-25 °С і зволожене повітря (відносна вологість 85-95 %). За таких умов розморожування триває 12-24 год. М'ясний сік (близько 10 %), який утворюється при розморожуванні, не встигають ввібрати м'язові волокна. При розбиранні м'яса і нарізуванні напівфабрикатів він витікає, а це призводить до великих втрат поживних речовин. Щоб зменшити втрати м'ясного соку, після швидкого розморожування м'ясо поміщають у холодильну камеру і витримують в ній одну добу при температурі 0-2 °С і відносній вологості 80-85 %.

Не розморожуйте м'ясо у воді: з нього у воду переходять водорозчинні білки, вітаміни, мінеральні та екстрактивні речовини.

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

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

Після обсушування м'ясо подається на ваги ВМЦ-1М, де працівник цеху веде облік сировини, яка надходить для обробки.

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

М'ясо розрубують за допомогою м'ясницької сокири або великого ножа-сіка-ча (рис. 68). Відокремлені частини туші кладуть на стрічку конвеєра, що просувається до робочих місць для *обвалювання* м'яса — відокремлення м'якоті від кісток. Цю операцію здійснюють дуже ретельно, щоб на кістках не залишилося м'яса, а на шматках не було глибоких надрізів (до 10 мм). На робочих місцях установлюють виробничі столи, на поверхні яких є штирі для закріплення обробної дошки. Стіл має мати довжину не менш ніж 1,5 м, ширину — 1 м. Його встановлюють перпендикулярно до конвеєрної лінії. Під кришкою стола мають бути ящики для інструментів. Під час обвалювання м'яса працівник використовує ножі для обвалювання (великий і малий) і мусат для їх правки і підточування. Обвалювання м'яса здійснюють вручну.

Обсушуйте обмите м'ясо: його легше і швидше розбирати.

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

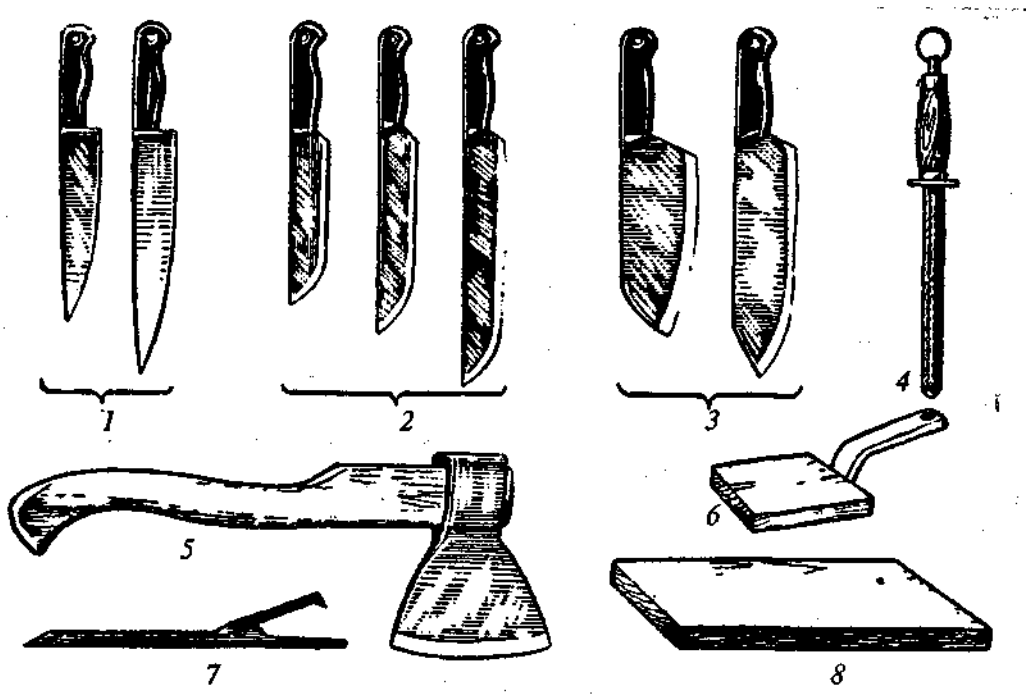


Рис. 68. Інвентар для обробки м'яса та птиці і приготування напівфабрикатів:
1 — обвалювальні ножі; *2* — ножі кухарської трійки; *3* — ножі-сікачі; *4* — мусат; 5 — м'ясницька сокира; *6* — сікач для відбивання м'яса; 7 — голка для шпигування м'яса; *8* — дошка обробна.

і дрібними шматочками середній ніж кухарської трійки.

Напівфабрикати вел ;улінарного призначення (варіння, смаж ;ересувні візки з місткостями і направля ıапівфабрикатів. Харчові відходи (кістки ;ру, яка розміщена під кришкою стола. Згс ;бробки і варіння концентрованих бульйс і бригада спеціалізується на обва люванні окремих частин туші: кухарі IV розряду — обвалюванні лопаткової і тазостегнової і шийної частин; V розряду -на

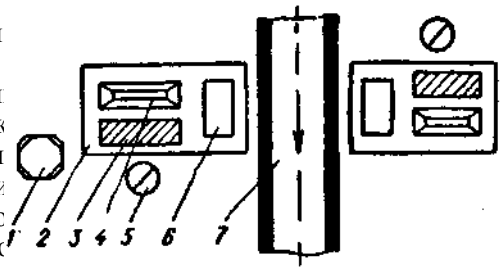


Рис. 69. Схема організації робочих місць конвеєрній лінії по нарізуванню порціонних напівфабрикатів:

1 — місткість пересувна з напівфабрикатами великим шматком; *2* - стіл виробничий; *3* - дошка обробна; *4* - ваги; 5 - зона працівника; *6* - функціональна місткість; 7 - конвеєр.

На робочих місцях другої технологічної лінії (рис. 69) встановлюють виробничі столи, на поверхні яких закріплюють штирями обробні дошки. Під кришкою стола розміщують ящики для

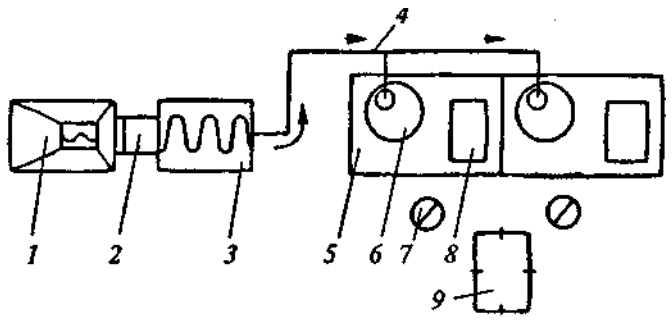


Рис. 70. Схема організації робочих місць по приготуванню напівфабрикатів з котлетної маси:
1 — м'ясорубка; *2* — жолоб; *3* — фаршмішалка; *4* — трубопровід для подавання котлетної маси від фаршмішалки до бункерів котлетоформувальної машини; 5 — стіл виробничий; *6* — котлетоформувальний апарат; 7 — зона працівника; *8* — функціональна місткість; *9* — стелаж пересувний.

інструментів, решітчасті полиці для обробних дощок і функціональні місткості. На столі — ваги настільні циферблатні і функціональні місткості. Напівфабрикати нарізують ножами кухарської трійки, нарубують ножами-сікачами на обробній дошці (порціонні напівфабрикати — кухарі IV розряду, дрібношматкові — III розряду). Для розпушування напівфабрикатів використовують сікач або машину для розпушування м'яса.

Нарізування напівфабрикатів уручну знижує продуктивність праці в м'ясному цеху. Вже розроблений механізм для нарізування напівфабрикатів дрібними шматочками (у вигляді брусочків і кубиків) до універсального приводу П-II: пристрій для нарізування м'яса кубиками на основі м'ясорубки МИМ-105.

Лінія приготування напівфабрикатів із січеного м'яса складається з ванни для замочування хліба, м'ясорубки, фаршмішалки й автомата АФРМ-8000, який дозує і формує 8000 тюфтельок або 5000 котлет, чи 4000 біфштексів за 1 год (рис. 70).

Приготовлені в м'ясному цеху напівфабрикати укладають у функціональні місткості, на які прикріплюють ярлик, де зазначено підприємство-виготовлювач, назва напівфабрикату, позначення нормативно-технічної документації, маса або кількість напівфабрикатів, дата і час виготовлення. Терміни зберігання і реалізації напівфабрикатів подаються в табл. 2.

Таблиця 2

Терміни зберігання напівфабрикатів на підприємствах

Напівфабрикати	Термін зберігання, год	
	загальний	у тому числі на підприємстві-виготовлювачі
Великим шматком	48	12
Порціонні		
натуральні	36	12
паніровані	24	8
Дрібними шматочками	21	9
З котлетної маси	14	6

Перед відправленням на доготівельні **підприємства масового харчування** напівфабрикати охолоджують до температури 6 °С.

На підприємствах середньої потужності (ресторани, їдальні), які працюють на сировині, організовують м'ясо-рибні цехи. Процес обробки м'яса і виготовлення напівфабрикатів здійснюють на дільниці обробки м'яса. Технологічний процес тут менш механізований.

М'ясо розморожують, зачищають, зрізають клеймо і обмивають у підвішеному стані на одному робочому місці (над трапом або розморожують на столах, на дерев'яних решітках над ваннами, миють у ваннах). На розрубній колоді туші ділять на відрубки. Обвалювання, жилкування м'яса, приготування порціонних і дрібношматкових напівфабрикатів проводять на виробничих столах (робочі місця організовують так, як і в м'ясному цеху). Для приготування напівфабрикатів із січеної натуральної і котлетної маси встановлюють м'ясорубку й універсальний привід. Напівфабрикати формують уручну на виробничому столі. Тут використовують ваги настільні циферблатні для контролю виходу напівфабрикатів, обробну дошку, панірувальний ніж і тару для січеної маси і для напівфабрикатів. Набір спецій, паніровок і воду розміщують в окремому посуді перед вагами.

Всю роботу у цехах виконують кухарі **III,** IV, V розрядів і працівники II розряду під керівництвом кухаря-бригадира або начальника цеху.

§ 4. Кулінарне розбирання і обвалювання яловичої туші

Кулінарне розбирання м'яса здійснюють з метою раціонального використання окремих частин туші, які мають різне кулінарне призначення. З кожної частини туші можна приготувати різноманітні кулінарні вироби. Вихід окремих частин залежить від породи, віку, вгодованості тварин. Розбирання півтуші яловичини передбачає такі операції: розділення на відруби, обвалювання відрубів, жилкування і зачищання, виділення напівфабрикатів великими шматками.

Розбирати м'ясо треба швидко, при температурі повітря у приміщенні не вищій за 18 °С, щоб не допустити його нагрівання. Якщо на підприємство яловичина надходить півтушами без внутрішнього м'яза (вирізки), її розділяють на передню і задню четвертини. За умови, що яловичі півтуші надходять із вирізкою, перш ніж розбирати їх, у них відокремлюють вирізку, для чого товстий кінець відрізують від поперекового горбка клубової кістки і м'язів тазостегнової частини, потім відтягують вирізку, зрізують її з остистих відростків хребта.

Лінія розділення туші на передню і задню четвертини проходить через останнє ребро і між 13-м і 14-м хребцями. При цьому ребра відносять до передньої четвертини. Навпроти останнього ребра розрізують черевну частину, а по лінії цього ребра — м'якоть до хребта і розділяють між 13-м і 14-м хребцями (рис. 71).

*Не з а б у в а й т е відокремити вирізку: при розбиранні півтуші ви пошкодите її.

Розбирання і обвалювання передньої четвертини. Передня четвертина туші складається з лопаткової, шийної, спинноребeрної частини. Щоб відокремити лопатку, четвертину яловичини кладуть на стіл внутрішнім боком донизу. Лівою рукою трохи піднімають лопаткову частину, знаходять контур, розрізують м'язи, які з'єднують лопаткову частину з грудною частиною і відокремлюють її. Шийну частину відокремлюють по лінії, яка проходить між останнім шийним і першим спинним хребцями. Для цього розрізують м'якоть до хребта по лінії остистого відростка

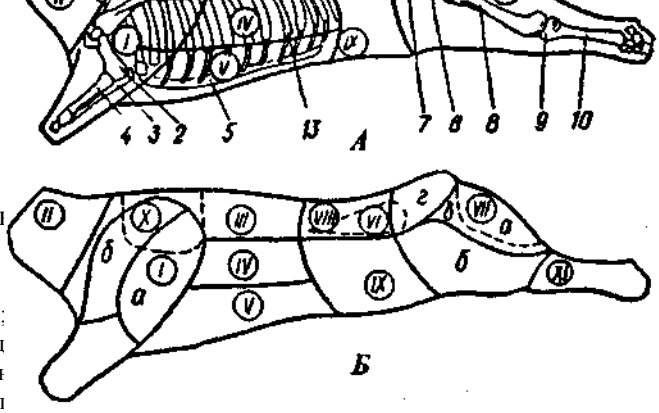


Рис. 71. Схема розбирання яловичої туші:

А — кістки: *1* — лопатка; *2* — горб клубової кістки (маслак); шийних хребців; *12* — тринад — крижові хребці; *Б* — частин спинна (товстий край); *IV* — п *б* — бокова, *в* — зовнішня, *г* — (пахвинка); *X* — підлопаткова частина; *XI* — гомілка. 7 — — сім ців; *15* /— трішня,

першого спинного хребця до виступу грудної кістки, потім перерізують з'єднання між останнім шийним і першим спинним хребцями. Спинноребе рна частина, яка залишилася, складається з товстого краю, підлопаткової частини, пружка і грудинки.

Для обвалювання лопаткову частину кладуть на стіл внутрішнім боком догори, ліктьовою і променевою кістками до себе і роблять розріз вздовж цих кісток. Потім зрізують м'якоть і сухожилки з обох боків ліктьової і променевої кісток. Розрізують з'єднання цих кісток з плечовою кісткою і видаляють їх. Повертають лопатковою кісткою до себе, розрізують м'ясо вздовж плечової кістки, починаючи від лікттьового суглоба до з'єднання з лопатковою кісткою, перерізують з'єднання між цими кістками. Для видалення лопаткової кістки впираються лівою рукою у плечову кістку, а правою відривають лопаткову кістку від м'яса. Зачищають від м'яса головку лопаткової кістки, відокремлюють м'ясо з внутрішнього боку цієї кістки, зачищають дзьобоподібний відросток. Потім вирізують із м'яса плечову кістку і видаляють її.

З одержаної м'якоті відрізують жилисту частину (м'якоть, зняту з променевої і ліктьової кісток). М'ясо, що залишилося, розрізують на два великих шматки: плечову і заплічну частини. Плечова частина має клиноподібну форму, а заплічна — продовгувату (у вигляді двох м'язів, з'єднаних між собою плівкою).

З шийної частини зрізують м'ясо шаром, повністю відокремлюючи його від шийних хребців.

Спинноребе рну частину кладуть внутрішнім боком догори і відрізують грудинку по лінії, яка проходить від кінця першого ребра до кінця останнього (на місці з'єднання хрящів з ребрами). Грудинку не обвалюють. Від неї відокремлюють грудну кістку.

Товстий край і підлопаткову частину зрізують разом. Для цього спинноребе рну частину, що залишилась, перевертають внутрішнім боком донизу, надрізують м'якоть по лінії, яка сполучає товстий край з пружком, починаючи від останнього до четвертого ребра. М'якоть надрізують під прямим кутом на 1/3 довжини ребер,

після чого її надрізують уздовж до першого ребра і відрізують товстійґкрай разом з підлопатковою частиною з частини ребер і спинних хребців. Одержану м'якоть ділять на товстий край (шар м'яса неправильної прямокутної форми) і підлопаткову частину (шар м'якоті квадратної форми).

Пружок зрізують з реберних кісток цілим шаром. Одержані частини м'яса зачищають, жилкують і вирівнюють закраїни.

Розбирання і обвалювання задньої четвертини. Задню четвертину розділяють на поперекову і тазостегнову частини за контуром задньої ноги. При цьому розчленовують останній поперековий і перший крижовий хребці.

У поперековій частині підрізують м'якоть уздовж хребців і зрізують її цілим шаром. М'якоть розділяють на тонкий край (прямокутну) і черевну частину — пахвину (м'язовий шар), які жилкують і зачищають.

При обвалюванні тазостегнової частини її кладуть на дошку зовнішнім боком донизу, вирізують клубову (тазову) кістку і крижові хребці. Вздовж стегнової кістки розрізують м'якоть і вирізують шар м'якоті — внутрішню частину. Після цього вирізують стегнову кістку і відрізують гомілку. М'якоть, що залишилась, розділяють по плівках на частини — верхню, бокову і зовнішню. Шматки м'яса зачищають від сухожилків, зайвого жиру, зрізують закраїни.

При розбиранні, обвалюванні і жилкуванні яловичих півтуш виділяють такі напівфабрикати великим шматком: лопаткову частину (плечову і заплічну), м'якоть грудинки, спинну частину (товстий край), підлопаткову частину, пружок, вирізку, поперекову частину (тонкий край), верхній, внутрішній, зовнішній і боковий шматки тазостегнової частини, пахвину і гомілку.

*Не з а б у в а й т е вирізати внутрішню частину задньої ноги, бо при подальшому обвалюванні тазостегнової частини ви пошкодите її.

Сортування і кулінарне використання частин м'яса. Зачищене м'ясо сортують залежно від кулінарного призначення. На якість м'яса впливають кількість і вид сполучної тканини, а також її стійкість при тепловій обробці. Частини м'яса, в яких вміст сполучної тканини невеликий, використовують для смаження, а якщо великий — для варіння й тушкування.

Вирізка — найніжніша частина м'яса. її використовують для смаження великим шматком, натуральними порціонними і дрібними шматочками.

Товстий і тонкий краї призначені для смаження великими шматками, порціонними натуральними, панірованими і дрібними шматочками.

Внутрішню і верхню частини тушкують великими і порціонними шматками, смажать порціонними панірованими і дрібними шматочками.

Зовнішню і бокову частини варять, тушкують великими, порціонними і дрібними шматочками.

Лопаткову і підлопаткову частини, грудинку, пружок (м'ясо I категорії) використовують для варіння і тушкування дрібними шматочками.

Котлетне м'ясо — це м'якоть шийної частини, пахвини й обрізки, які дістають при обвалюванні туші і зачищанні напівфабрикатів великим шматком, а також пружок з туш II категорії. В котлетному м'ясі з яловичини вміст жирової і сполучної тканин не повинен перевищувати 10 %.

Кістки і сухожилки при обробці м'яса становлять, %: у яловичини I категорії — 25,4, II категорії — 28,5, втрати — 1.

§ 5. Кулінарне розбирання і обвалювання свинячої, баранячої і телячої туш

Розбирання свинячих, баранячих і телячих туш (рис. 72 і 73) складається з таких самих операцій, як і розбирання яловичих туш. У свинини шар підшкірного жиру не повинен перевищувати 1 см, зайвий жир перед обвалюванням зрізують. Перед розбиранням телятини і свинини у них відокремлюють вирізку, а в баранячої туші — нирки (якщо вона надійшла з нирками).

*Не з р і з у й т е весь жир зі свинячого м'яса: тонкий його шар під час теплової обробки затримує вологу, від чого м'ясо буде соковитішим.

Свинячі, баранячі, козлячі, телячі туші або свинячі півтуші розрубують упоперек на дві частини: передню і задню. Лінія розрубування проходить по контуру задньої ноги, тазовій кістці, між крижовим і поперековим хребцями.

Розбирання й обвалювання передньої частини туші. Передню частину розрубують на такі відруби: лопаткову і шийну частини, грудинку, корейку.

Лопаткову частину відокремлюють так само, як і в яловичої туші. У баранини і телятини після відокремлення лопаткової частини відрубують шийну частину між останнім шийним і першим спинним хребцями, по лінії від виступу грудної кістки в напрямі до першого остистого відростка хребта.

Щоб відокремити корейку і грудинку, потрібно спинноребернy частину розрубати навпіл. Спочатку вирубують хребет. Для цього вздовж спинних і поперекових хребців з обох боків поперекових відростків надрізують м'якоть до основи ребер, перерубують поперечні відростки хребта і ребра біля основи спочатку з одного боку хребта, а потім з другого. Вирубують грудну кістку і дістають дві половини. Кожну половину розрубують на дві частини — корейку і грудинку.

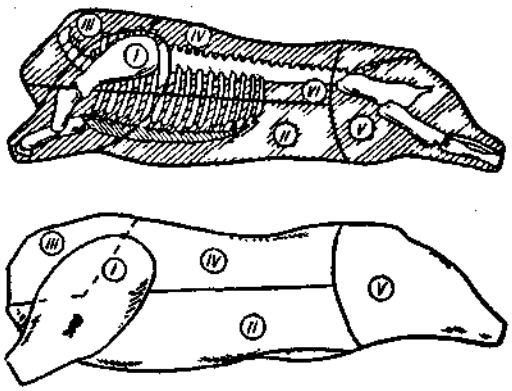


Рис. 72. Схема розбирання свинячої туші:
/ — лопаткова частина; *11* — грудинка; *III* — шийна частина; *IV* — корейка; *V* — тазостегнова частина; *VI* — вирізка.

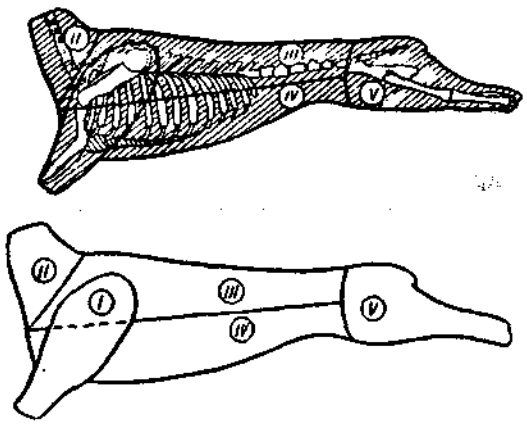


Рис. 73. Схема розбирання баранячої і телячої туші:
/ — лопаткова частина; *II* — шийна частина; ///— корейка; *IV*— грудинка; *V*— тазостегнова частина.

Довжина ребер корейки не гїбвинна перевищувати 8 см. Із свинячої корейки відрізують шийну частину між четвертим і п'ятим ребрами.

Обвалювання і жилкування лопаткової частини свинини, баранини, козлятини і телятини здійснюють так само, як і яловичини. Оброблену м'якоть лопаткової частини масою не більш ніж 5 кг залишають цілою.

Корейку обвалюють не повністю, а лише з поперекової частини зрізують поперечні відростки хребта, ребра не вирізують. Зрізують закраїни, з зовнішнього боку корейки знімають сухожилки. З корейки баранини відрізують частину м'якоті з першого по четверте ребро, оскільки вона являє собою тонкий шар м'язів, непридатних для нарізування порціонними шматочками.

Отже, корейка як напівфабрикат великим шматком — це спинна (реберна) і поперекова (ниркова) частина з реберними кістками не більше 8 см завдовжки, з м'ясом і жиром, без спинних хребців і поперечних відростків.

Грудинку також повністю не обвалюють. Від заднього кінця її відрізують жилисте м'ясо (невелику частину пахвини). Великошматковий напівфабрикат "Грудинка" — це частина туші з реберними кістками, яка залишається після відокремлення корейки без грудної кістки.

Шийну частину баранини, козлятини і телятини обвалюють так само, як і шийну частину яловичини. З шийної частини свинини, до якої крім шийних хребців входять чотири спинних хребці з реберними кістками, зрізують м'якоть суцільним шаром.

Розбирання й обвалювання задньої частини туші. Задню частину туші розділяють на два окости. Для цього кістки таза і крижові хрящі розпилюють або розрубують поздовж.

Тазостегнову частину свинини, баранини, козлятини і телятини обвалюють і жилкують так само, як і яловичини. Якщо тазостегнова частина має масу не більше 5 кг, то її не обвалюють, а використовують цілою для смаження.

Кістки і сухожилля при обробці баранини становлять, %: I категорії — 27,5, II категорії — 32,8, втрати для обох категорій — 1; свинини м'ясної — 14, обрізної — 15,8, жирної — 12, втрати — 0,8.

Сортування і кулінарне використання частин м'яса. Отримані частини після обвалювання і зачищення сортують залежно від їх кулінарного використання.

Корейку використовують для смаження цілою, порціонними шматками, в натуральному, панірованому вигляді і дрібними шматочками.

Тазостегнову частину — для смаження цілою, панірованими порціонними і дрібними шматочками.

Лопаткову частину — для смаження і варіння цілою (рулетом), тушкування порціонними і дрібними шматочками.

Грудинку — для смаження фаршированою, для варіння, тушкування дрібними шматочками.

Шийну частину свинини використовують для смаження цілою, тушкування порціонними і дрібними шматочками.

Шийну частину й обрізки баранини, козлятини, телятини, а свинини тільки обрізки використовують як котлетне м'ясо. М'якоть зачищають від сухожилків і грубої сполучної тканини. В котлетному м'ясі з свинини вміст жиру повинен становити не більше ЗО %, а сполучної тканини — 5 %.

; § 6. Приготування м'ясних напівфабрикатів

Залежно від виду м'яса розрізняють напівфабрикати з яловичини, свинини, баранини, телятини; *за розміром'їх* поділяють на напівфабрикати великими шматками, порціонними і дрібними шматочками; *за способом приготування* розрізняють напівфабрикати натуральні, паніровані і січені (натуральні і з котлетної маси); *за видом теплової обробки* — для варіння, смаження, тушкування.

Щоб приготувати м'ясні напівфабрикати, застосовують такі способи: нарізування, відбивання, підрізування сухожилків, панірування, шпигування, маринування, подрібнення, вибивання.

Н а р і з у в а н н я . М'ясо нарізують на порціонні або дрібні шматочки під прямим кутом або 45° упоперек волокон, щоб воно під час теплової обробки менше деформувалось і було ніжним (рис. 74, 75).

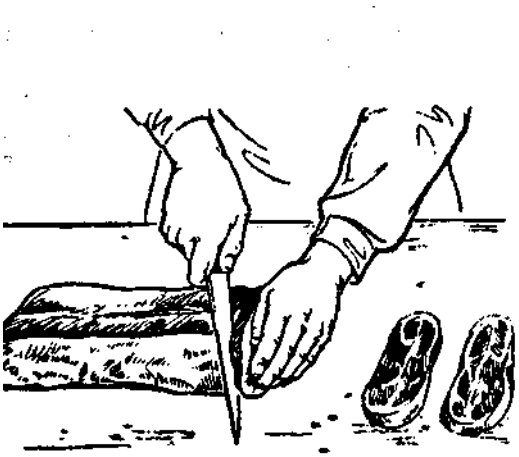


Рис. 74. Нарізування м'яса на порціонні шматочки.

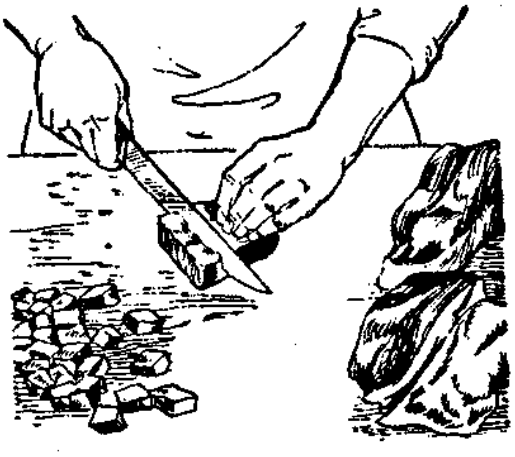
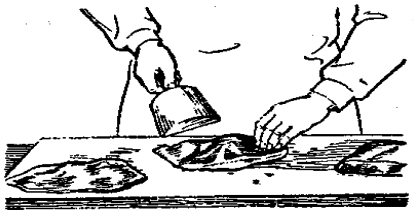


Рис. 75. Нарізування м'яса на дрібні шматочки.



нні

шматочки м'яса відбивають вручну сікачем, який заздалегідь змочують у холодній воді, при цьому розпушується сполучна тканина, згладжується поверхня напівфабрикату, він набуває відповідної форми, що забезпечує рівномірну Рис. 76. Відбивання м'яса теплову обробку.

П і д р і з у в а н н я с у х о ж и л к і в . Сухожилки підрізують у кількох місцях, щоб порціонні шматочки не деформувались при тепловій обробці. Розпушувати м'ясо і підрізати сухожилки кращена м'ясорозпушувальній машині.

П а н і р у в а н н я . Напівфабрикати паніруют, щоб запобігти втратам воло-

* Н а р і з у й т е м'ясо упоперек волокон: його легше відбивати. * В і д б и в а й т е м'ясо на дошці, змоченій холодною водою: сухе дерево поглинає м'ясний сік.

ги під час смаження. Завдяки паніруванню смажені вироби мають дуже апетитну рум'яну кірочку, залишаються соковитими, а білки сполучної тканини краще розм'якшуються. Щоб паніровка краще трималася на поверхні напівфабрикату, перед паніруванням їх змочують у льєзоні. Запаніровані напівфабрикати, виготовлені в заготівельному м'ясному цеху, не злипаються при зберіганні і транспортуванні, в них краще зберігається м'ясний сік.

Ш п и г у в а н н я (рис. 77) М'ясо шпигують салом шпик, морквою, білим корінням, часником, цибулею для того, щоб поліпшити його смак і аромат. Шпиговане шпиком м'ясо соковитіше. Шпигують м'ясо за допомогою шпигувальної голки або ножа з довгим і вузьким лезом. Проколи роблять уздовж волокон.

М а р и н у в а н н я . М'ясо маринують дрібними або порціонними шматочками. Це сприяє набуханню колагенових волокон сполучної тканини, розм'якшенню м'яса, прискорює процес смаження. М'ясо стає смачним і ароматним. Для маринування м'ясо збризкують оцтом, додають сиру шатковану ріпчасту цибулю, сіль, перець, перемішують і витримують на холоді 4-6 год або використовують

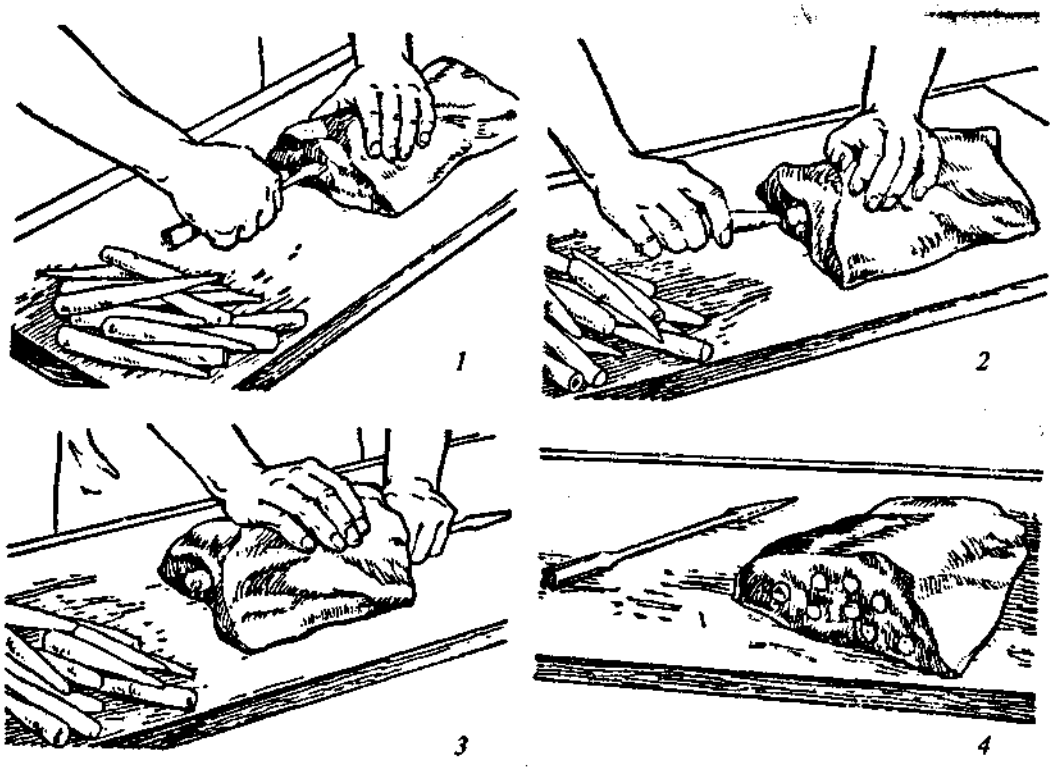


Рис. 77. Шпигування м'яса:

1 — проколювання м'якоті голкою для шпигування; 2, 3 — шпигування м'яса; 4 — нашпиговане м'ясо.

маринад, який готують так: у гарячу воду додають сіль, цукор, доводять до кипіння. Потім кладуть лавровий лист, перець горошком, дрібно нарізані моркву, селеру, петрушку, цибулю ріпчасту, вливають оцет і кип'ятять протягом 10-15 хв, охолоджують до температури 2-3 °С. Напівфабрикати заливають охолодженим маринадом і витримують на холоді 4-8 год.

П о д р і б н е н н я . Котлетне м'ясо містить велику кількість сполучної тканини. При подрібненні м'яса руйнується структура сполучної тканини і м'язових волокон. Під час смаження вироби добре утримують рідину і розм'якшуються.

В и б и в а н н я . Січену натуральну і котлетну масу вибивають з метою збагачення її повітрям, завдяки чому вироби стають пухкими.

§ 7. Напівфабрикати з яловичини, баранини, телятини, свинини (натуральні і паніровані)

Напівфабрикати з яловичини

Розрізняють напівфабрикати з яловичини великошматкові, порціонні і дрібношматкові. До *великошматкових* належать:

Полядвиця. У зачищених великих шматків м'якоті вирізки, товстого і тонкого країв, внутрішньої частини задньої ноги яловичини масою 1,5-2,5 кг у кількох місцях надрізують сухожилки і плівки, збризкують розчином лимонної кислоти (або натирають лимоном), солять і смажать.

Шпиговане м'ясо. Верхню, внутрішню, бічну і зовнішню частини задньої ноги масою 1,5-2,5 кг шпигують за допомогою шпигувальної голки або ножа з довгим і вузьким лезом морквою і петрушко, або морквою і салом шпик, або часником і салом шпик у шаховому порядку (рис. 77). Проколи роблять уздовж волокон, в отвори закладають підготовлені брусочки овочів або охолодженого шпику, зубчики часнику. М'ясо натирають сіллю, обсмажують, а потім тушкують.

Завиванець з яловичини або телятини. Пружок, м'якоть грудинки яловичини або м'якоть грудинки телятини відбивають до товщини 1 см, надають форми чотирикутника. Солять, посипають перцем, уздовж укладають нарізане смужками сало, варені яйця, розрізані на чотири частини, загортають у вигляді рулету, панірують у борошні. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Тушковане м'ясо рекомендується готувати з верхньої, внутрішньої, бокової і зовнішньої частин задньої ноги масою 1,5-2,5 кг. М'ясо зачищають і підрізують сухожилки.

Відварне м'ясо готують з м'якоті бокової і зовнішньої частин задньої ноги, пружка, лопаткової і підлопаткової частин масою 1,5-2,5 кг.

М'якоть лопаткової частини і пружка перед варінням згортають рулетом і перев'язують.

До *порціонних* напівфабрикатів належать:

М'ясо яловичини, смажене порціонними натуральними шматочками (біфштекс натуральний). М'ясо нарізують під прямим кутом з потовщеної частини вирізки по одному шматочку на порцію 2-3 см завтовшки, злегка відбивають, надають округлої форми. При готуванні напівфабрикату з верхньої і внутрішньої частини задньої ноги на поверхні з обох боків роблять надрізи або пропускають на машині для розпушування м'яса.

♦ Н а п і в ф а б р и к а т и з тонкого краю нарізуйте під кутом 45°: вони будуть ширшими, а з вирізки — лишень під кутом 90°.

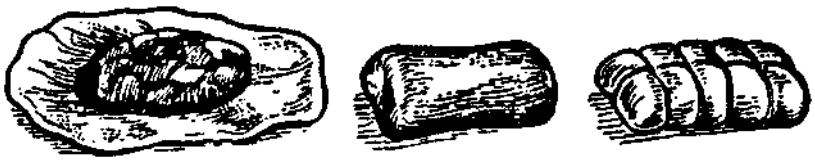
М'ясо, смажене порціонними панірованими шматочками (ромштекс). З товстого і тонкого країв верхньої і внутрішньої частин м'якоті задньої ноги нарізують на порціонні шматочки 1,5-2 см завтовшки, відбивають, надаючи овально-довгастої форми, підрізують сухожилки, солять, посипають перцем, змочують у льєзоні, обкачують у червоній паніровці.

Вертуни переяславські. М'ясо яловичини (товстий І тонкий краї, верхній і внутрішній шматки тазостегнової частини) нарізують шматочками 1 см завтовшки, відбивають до 0,3-0,5 см, солять, посипають перцем, загортають у вигляді трубочок, перев'язують ниткою. Спочатку обсмажують, потім тушкують.

Крученики відбивні (рис. 78) нарізують з бокової і зовнішньої частин задньої ноги порціонними шматочками 1-1,5 см завтовшки, відбивають, на середину кладуть начинку, загортають у вигляді маленьких ковбасок і перев'язують ниткою або шпагатом. Для приготування начинки нашатковану ріпчасту цибулю пасерують і з'єднують з подрібненими вареними яйцями або грибами, зеленню петрушки, меленими сухарями, додають сіль, перець і перемішують. Крученики посипають сіллю і перцем, обсмажують, потім тушкують.

Крученики волинські (рис. 79). З бокової і зовнішньої частин задньої ноги нарізують порціонні шматочки (2 шт. на порцію) 1-1,5 см завтовшки, відбивають, солять, кладуть начинку з тушкованої капусти і загортають у вигляді ковбаски, зверху обкладають тонкими шматочками сала, перев'язують ниткою, спочатку їх обсмажують, а потім тушкують.

к-



1 *2* *3*

Рис. 78. Формування кручениќів відбивних:

1— відбитий шматочок м'яса з начинкою; *2* — крученик у вигляді валика;
3 — крученик, перев'язаний ниткою.

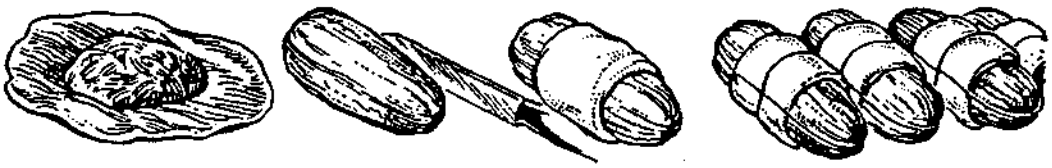


Рис. 79. Формування кручениќів волинських.

Душенина поснільна. Бокову і зовнішню частини задньої ноги яловичини нарізують упоперек волокон на порціонні шматочки 1-1,5 см завтовшки, відбивають, солять, посипають перцем, обкачують у борошні. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Напівфабрикат для страви *Душенина з овочами та галушками* нарізують з м'якоті лопаткової частини, пружка яловичини у вигляді порціонних шматочків (1-2 на порцію).

Для страви *М'ясо пікантне* вирізку яловичини нарізують на порціонні шматочки 0,5 см завтовшки (1 шт. на порцію), злегка відбивають, солять, посипають перцем чорним меленим. Спочатку обсмажують, а потім запікають.

Розрізняють такі *дрібношматкові* напівфабрикати:

Піджарка. З товстого і тонкого країв, внутрішньої і верхньої частин м'якоті задньої ноги нарізують плоскі шматочки 1,5-2 см завтовшки, відбивають до товщини 1 см, потім нарізують брусочками масою 10-15 г. Використовують для смаження.

Печеня по-домашньому. З бокової і внутрішньої частини задньої ноги нарізують напівфабрикати у вигляді кубиків (2-4 шт. на порцію) 30-40 г.

Печеня київська. Зовнішню і бокову частини задньої ноги нарізують тонкими скибочками (3-4 шт. на порцію) масою 30-40 г.

Для приготування напівфабрикату для страви *Яловичина тушкована з баклажанами* лопаткову частину, грудинку, пружок нарізують кубиками (2-3 шт. на порцію) масою 20-30 г.

Напівфабрикати з баранини, телятини, свинини

Розрізняють великошматкові, порціонні і дрібношматкові.

Виробляють такі *великошматкові* напівфабрикати:

Баранина (свинина) смажена. Для приготування цієї страви використовують великі шматки масою 1,5-2 кг з корейки, тазостегнової частини, грудинки, лопаткової частини (у туші свині — з шийної частини). Лопаткову частину загортають рулетом і перев'язують шпагатом. Грудинку смажать з реберними кістками. З внутрішнього боку ребер підрізують плівки, щоб легше було відокремити кістки після теплової обробки.

Шпиговане м'ясо. Тазостегнову частину свинини, баранини шпигують часником і цибулею, кладуть у посуд, який не окислюється, збризкують оцтом, додають лавровий лист, чорний перець горошком, суху м'яту і витримують на холоді 6-8 год. М'ясо солять і смажать.

Грудинка фарширована (рис. 80). У грудинки від пахвини прорізують плівки між зовнішнім шаром м'якоті і м'якоттю на реберних кістках так, щоб утворилася "кишеня". З внутрішнього боку грудинки надрізують плівки вздовж ребер. Утворений отвір заповнюють начинкою, розріз закріпляють шпажкою або зашивають. Для *начинки* використовують гречану (рисову) кашу, м'ясо з рисом або печінку з рисом і вареними яйцями. Гречану або рисову кашу з'єднують з пасерованою цибулею, вареними подрібненими яйцями, меленим перцем, зеленню петрушки або кропу і добре перемішують. Сире м'ясо подрібнюють, додають воду, сіль, мелений перець, пасеровану ріпчасту цибулю, відварений рис і перемішують. Розсипчасту рисову кашу з'єднують з пасерованою цибулею, подрібненою смаженою печінкою, посіченими яйцями, подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Тушковане м'ясо. Для тушкування використовують м'якоть грудинки, лопат кової і шийної частини баранини, телятини, свинину

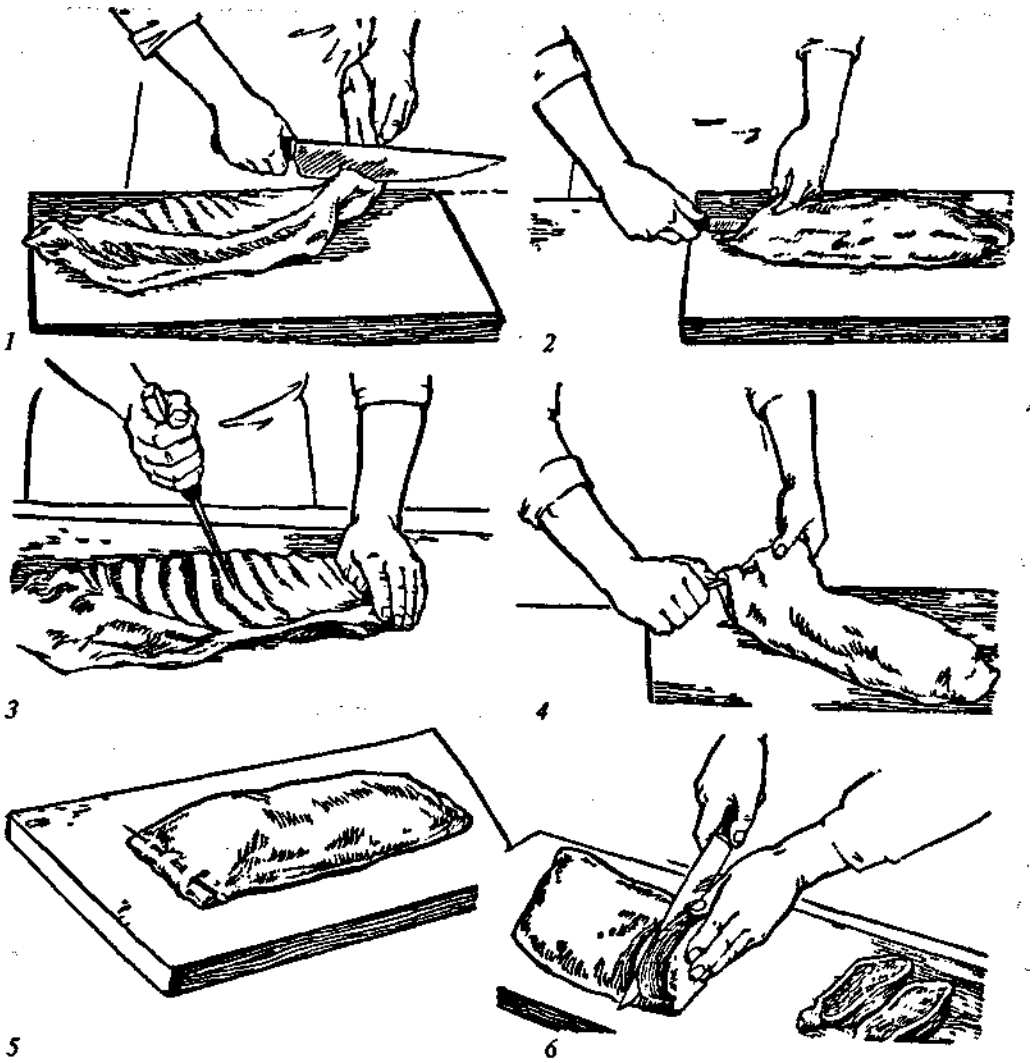


Рис. 80. Фарширування грудинки:

/ — зачищання і жилкування; *2* — прорізування "кишені"; *3* — надрізування плівки вздовж ребер; *4* — заколювання отвору шпажкою; 5 — грудинка фарширована, підготовлена для смаження; *6* — порціонування готової грудинки.

* М о л о д а баранина краще придатна для смаження, стара — для тушкування.

Відварне м'ясо можна приготувати з м'якоті лопатки і грудинки. їх підготовляють для варіння так само, як і для смаження.

До *порціонних* напівфабрикатів відносять:

Свинина, смажена порціонними натуральними шматочками (ескалоп). М'якоть корейки свинини, баранини, телятини (без реберних кісток) нарізують на порці-

онні шматочки 1,0-1,5 см завтовшки, відбивають, підрізують сухожилки. Використовують 1-2 шматочки на порцію.

Для приготування напівфабрикату для страви **Баранина** з **цибулею** з м'якоті корейки (без реберних кісток) і тазостегнової частини нарізують порціонні шматочки 1-1,5 см завтовшки. Використовують для смаження.

*М'ясо баранини втратить свій специфічний запах, якщо його на деякий час опустити у свіже молоко, а потім натерти товченим часником.

Битки по-київському. М'якоть корейки свинини без реберних кісток нарізують на порціонні шматочки 1,5-2 см завтовшки (два шматочки на порцію), злегка відбивають, солять, посипають перцем, панірують у борошні, змочують у яйцях. Використовують для смаження основним способом.

М'ясо хрустке. М'якоть корейки або тазостегнової частини свинини нарізують на порціонні шматочки (2 шт. на порцію) 1,5-2 см завтовшки, відбивають до товщини 1 см, солять, перчать, змочують у льєзоні, обкачують у тертому сирі, посипають кмином. Використовують для смаження основним способом.

Котлети натуральні (рис. 81). Напівфабрикати нарізують з реберної частини свинячої, баранячої або телячої корейки разом з реберною кісточкою, починаючи з останнього ребра до шостого.

Для цього корейку кладуть на стіл ребрами до гори і, починаючи від ниркової частини, нарізують під кутом 45° порціонні шматочки овально-плоскої форми з реберною кісточкою (рис. 82). Довжина кісточки у свинячих і телячих котлетах повинна бути не більше ніж 8 см, у баранячих — 7. Кількість жиру у свинячих і баранячих котлетах не повинна перевищувати 20 % маси м'якоті.

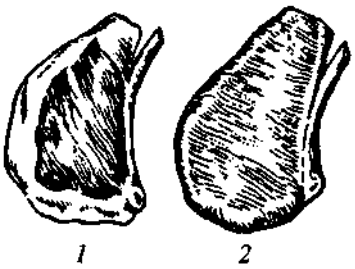


Рис. 81. Котлети:
1 — натуральна; *2* — відбивна.

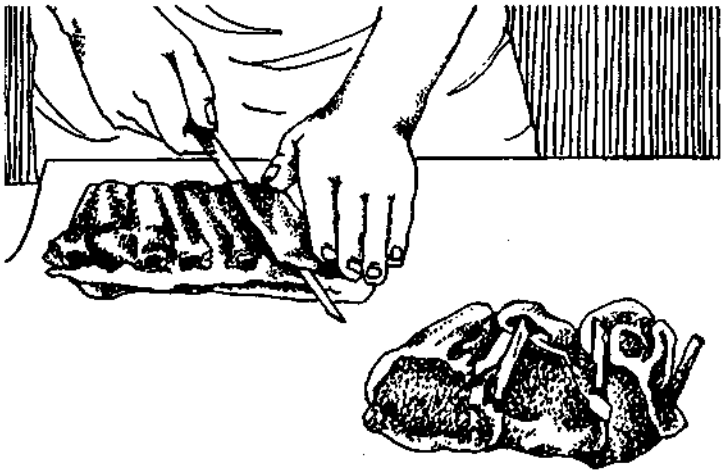


Рис. 82. Нарізування котлет натуральних з корейки свинини.

В нарізаних шматочках вздовж ребра підрізують м'якоть на 2-3 см, **щоб** виро би не деформувалися при тепловій обробці, кісточку зачищають (кінець її ма< бути рівним, нероздробленим), м'якоть відбивають, перерізають сухожилки, по сипають сіллю, перцем і смажать основним способом.

Котлети відбивні. Напівфабрикати нарізують так само, як котлети натуральні з тієї частини корейки, що залишилася (від шостого ребра до четвертого) післ) нарізання натуральних котлет. Далі готують так само, як котлети натуральні. Пе **ред** смаженням напівфабрикати посипають сіллю, перцем, змочують у льєзоні панірують у мелених сухарях, надають овально-плоскої форми, смажать.

Котлети Марічка. З тазостегнової частини свинини нарізують порціонні шма точки 1,5 см завтовшки, відбивають, посипають сіллю і перцем. На середин; кожного шматочка кладуть вершкове масло і чорнослив без кісточки. Для цьог< чорнослив миють, варять, охолоджують і виймають кісточки.

Краї шматочка м'яса загортають так, щоб воно рівномірно і повністю накри вало начинку. Виробу надають яйцевидної форми, змочують у льєзоні. Для при готування льєзону яйця або меланж змішують з молоком, збивають, проціджу ють, додають сіль, перемішують. Для 1000 г льєзону беруть 670 г яєць, 340 молока і 10 г солі. Використовують вироби для смаження у фритюрі.

Котлети, фаршировані печінкою. З тазостегнової частини свинини нарізуют порціонні шматочки і відбивають. Сало шпик нарізують тонкими пластинками відбивають.

На підготовлені шматочки м'яса кладуть сало шпик, солять, зверху кладут начинку, загортають у вигляді циліндра, змочують у яйцях, панірують у білі] паніровці, знову змочують у яйцях і панірують у білій паніровці. Використовуют для смаження у жирі.

Приготування начинки: оброблену печінку смажать, охолоджують, пропускают через м'ясорубку, додають пасеровану цибулю, січені яйця, сіль, перець, змішуюті

Свинина, телятина, баранина смажені порціонними паніроваиими шматочкам (шніцель відбивний). З тазостегнової частини свинини, телятини або баранин нарізують порціонні шматочки 1,5-2 см завтовшки, відбивають до товщини 1 см надрізують сухожилки, посипають сіллю, перцем, змочують у льєзоні і обкачуют у сухарях, надають овально-довгастої форми.

Битки по-вінницькому. М'якоть корейки свинини без реберних кісток нарізу ють порціонними шматочками (1-2 шт. на порцію) 1 см завтовшки, відбивають д 0,5 см, солять, посипають перцем, кладуть начинку, загортають у вигляді би точків (круглої форми), змочують у яйцях. Смажать основним способом. Для на чинки посічені пасеровану цибулю і варені гриби з'єднують, додають сіль, пе рець, перемішують.

Битки українські. Лопаткову і тазостегнову частини свинини нарізують упопере волокон широкими плоскими порціонними шматочками (1 шт. на порцію) 2 сі завтовшки, злегка відбивають, надають їм форми биточків, посипають сіллю, пер цем, обсмажують, а потім тушкують.

Крученики апетитні. Свинину (окіст) нарізують порціонними шматочками 1 с завтовшки, відбивають до товщини 0,5 см, посипають сіллю, перцем, тертим час ником.

На середину відбитих шматочків кладуть начинку, загортають у вигляді ковбасо 9-Ю см завдовжки, панірують у борошні. Спочатку обсмажують, а потім тушкуюті

Для начинки сало шпик та огірки солоні або консервовані без шкірочки на різують дрібними кубиками і перемішують.

Крученики прикарпатські. Лопаткову або шийну частину свинини нарізують на шматочки 1,0 см завтовшки, відбивають до 0,5 см, посипають сіллю і перцем, на середину кладуть начинку, загортають у вигляді ковбаски, перев'язують ниткою. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Приготування начинки: варені гриби подрібнюють і обсмажують разом з нашаткованою ріпчастою цибулею, потім додають протерту варену квасолю.

Душенина поспільна. Лопаткову і тазостегнову частини баранини нарізують упоперек волокон на порціонні шматочки 1-1,5 см завтовшки, відбивають, солять, посипають перцем, обкачують у борошні, обсмажують, а потім тушкують.

Душенина з овочами і галушками. Для приготування напівфабрикатів для цієї страви з м'якоті шийної і лопаткової частини, грудинки свинини нарізують порціонні шматочки (1-2 шт. на порцію) 1-1,5 см завтовшки; для страви Свинина, тушкована з капустою та яблуками м'якоть лопаткової і шийної частини, грудинки, свинини нарізують порціонними шматочками 1-1,5 см завтовшки.

Крім великошматкових і порціонних напівфабрикатів виготовляють напівфабрикати *дрібношматкові,* до яких належать:

ЛЙпундра.Для її приготування нарізують свинячу грудинку дрібними шматочками (З-4 шт. на порцію).

Печеня по-домашньому. М'якоть лопаткової і шийної частини свинини нарізують кубиками (2-4 шт. на порцію) масою 30-40 г.

Верещака. М'якоть грудинки і лопаткової частини свинини нарізують великими кубиками (2-3 шт. на порцію) масою 30-40 г.

Для приготування напівфабрикатів для страви Свинина, тушкована з капустою й картоплею м'якоть лопаткової і шийної частини, грудинки нарізують кубиками (З-4 шт. на порцію) масою 30-40 г; для страв М'ясо тушковане з пшоном і М'ясо тушковане з овочами м'якоть шийної, лопаткової частини баранини або шиї, лопатки, грудинки свинини нарізують у вигляді кубиків (3-4 шт. на порцію) масою 30-40 г; для страви Баранина тушкована з грибами грудинку і шийну частину нарубують разом з кісточкою на кубики масою 20-30 г (3-4 шт. на порцію).

Вимоги до якості напівфабрикатів і терміни їх реалізації. У великошматкових напівфабрикатів поверхня рівна, без сухожилків, краї без глибоких надрізів (не більше 1 см); шар підшкірного жиру у напівфабрикатів із свинини не перевищує 1 см; м'якоть лопатки загорнута рулетом і перев'язана шпагатом; лопатка і тазостегнова частина масою до 5 кг не розібрана (з кістками); корейка (спинна частина) з реберними кістками не більш ніж 8 см завдовжки без спинних хребців і поперечних відростків, грудинка з реберними кістками.

Порціонні напівфабрикати, нарізані упоперек м'язових волокон, мають правильну форму, яка відповідає виду напівфабрикату.

Поверхня натуральних шматочків має бути не завітрена, злегка волога, але не липка. Шар жиру в напівфабрикатах із свинини не перевищує 1 см. Поверхня панірованих напівфабрикатів укрита рівним шаром сухарів, товщина паніровки має бути не більше 2 мм, паніровка не відстає, краї рівні. Форма дрібношматкових напівфабрикатів правильна, відповідає виду напівфабрикату.

Підготовлені напівфабрикати зберігають при температурі не вище 6 °С. Великошматкові напівфабрикати кладуть в один ряд на лист і зберігають не більше 48 год, порціонні напівфабрикати кладуть на лист в один ряд на ребро під кутом 30° і зберігають: натуральні — не більше 36 год, паніровані — не більше 24 год. Дрібношматкові напівфабрикати укладають на лист шаром 5 см і зберігають не більше 24 год. г мь

§ 8. Напівфабрикати з січеної натуральної і котлетної маси

Напівфабрикати з січеної натуральної маси

Січену натуральну масу готують з тих частин м'якоті, яка містить велику кількість сполучної тканини (котлетного м'яса). При подрібненні м'яса руйнується структура сполучної тканини і м'язових волокон, завдяки чому вироби з січеної маси при тепловій обробці добре утримують рідину (воду або молоко) і розм'якшуються. Для поліпшення смаку і соковитості готових виробів до нежирного котлетного м'яса додають внутрішній жир або сало шпик (5-Ю %).

Для приготування січеної маси використовують: яловичину — м'якоть шийної частини, пахвину, обрізки, які утворюються при обвалюванні, а також пружок з туш II категорії; телятину, баранину, свинину — м'якоть шийної частини й обрізки.

М'ясо зачищають від сухожилків, нарізують кубиками на невеликі шматочки (50-100 г), з'єднують з внутрішнім жиром або салом шпик, пропускають через м'ясорубку з решіткою, яка має великі отвори (сі = 9 мм), додають охолоджену воду або молоко, сіль, перець, усе добре перемішують, вибивають і залишають на холоді на 15-20 хв для набухання білків. Сало шпик можна нарізати дрібними кубиками і додати до подрібненого м'яса.

З січеної маси виробляють такі напівфабрикати: січеники старовинні, січеники з яловичини натуральні (біфштекс січений), січеники полтавські, битки по-селянському, битки старовинні, ковбаски львівські, мазурки по-волинськи^. **Г Січеники старовинні.** Підготовлене м'ясо яловичини січуть ножем або пропускають через м'ясорубку. Цибулю шаткують, обсмажують на смальці, вибивають на неї сирі яйця, розмішують, смажать рідку яєчню, охолоджують її і вливають у січене м'ясо. Масу перемішують і січуть або пропускають через м'ясорубку, солять, додають мелений перець, знову перемішують і вибивають. Підготовлену масу порціонують, формують січеники яйцевидно-приплюснутої форми, обкачують у сухарях. Використовують для смаження основним способом.

Січеники з яловичини натуральні (біфштекс січений). До подрібненого м'яса яловичини додають сало шпик, нарізане дрібними кубиками, сіль, перець чорний мелений, воду (або молоко), перемішують, розділяють на кульки і надають виробам приплюснуто-округлої форми 2 см завтовшки (1 шт. на порцію). Використовують для смаження.

Січеники полтавські. М'ясо яловичини двічі пропускають через м'ясорубку, додають нарізане дрібними кубиками сало шпик і подрібнений часник, перець, сіль, воду, добре перемішують, порціонують і формують січеники яйцевидно-приплюснутої форми 2 см завтовшки, обкачують у сухарях, смажать.

Биточки по-селянському. До натуральної січеної маси з яловичини додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, добре вимішують, порціонують, роблять кульки, надають їм приплюснуто-округлої форми (6 см в діаметрі, 2 см завтовшки), обкачують у борошні. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Биточки старовинні. М'ясо, сало шпик, цибулю ріпчасту пропускають через м'ясорубку, додають воду або молоко, сіль, перемішують і вибивають. Масу порціонують, надають форми кружалець 1 см завтовшки, на середину кладуть начинку, краї з'єднують, обкачують у борошні, формують у вигляді биточків, спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Для начинки відварену шатковану квашену або білоголову свіжу капусту з'єднують з пасерованими грибами і цибулею, солять і тушкують до готовності.

Ковбаски львівські. Підготовлене м'ясо свинини пропускають через м'ясорубку, додають сало, нарізане дрібними кубиками, молоко або воду, сіль, перець і добре перемішують. З підготовленої маси формують ковбаски (2 шт. на порцію) 12-15 см завдовжки, змочують у яйцях, панірують у сухарях. Використовують для смаження в жирі.

Мазурки **по-волинськи.** М'ясо яловичини разом із жиром-сирцем пропускають двічі через м'ясорубку, додають воду, сирі яйця, сіль, перець чорний мелений, добре перемішують і вибивають.

З підготовленої маси формують ковбаски (2 шт. на порцію), панірують у борошні, спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Товченики (фрикадельки). М'ясо пропускають через м'ясорубку з решіткою, яка має малі отвори, додають посічену, злегка пасеровану ріпчасту цибулю, сирі яйця, мелений перець, сіль, воду, все добре перемішують, порціонують і формують кульки масою 7-Ю г.

Напівфабрикати з м'ясної котлетної маси

Вироби з натуральної січеної маси мають пористо-губчасту структуру, добре розжовуються, проте відрізняються щільною консистенцією. Щоб одержати пухкі і соковиті вироби із січеної маси, до неї слід додати заздалегідь замочений у холодній воді або молоці черствий хліб без скоринки з пшеничного борошна I сорту. Така маса називається *котлетною.* Черствий хліб у котлетній масі поглинає й утримує рідину, яку виділяє м'ясо при тепловій обробці, сприяє розм'якшенню сполучної тканини, надає виробам пухкості, свіжий — неприємної клейкості.

Для приготування котлетної маси використовують яловичину (м'якоть шийної і черевної частини, обрізки, які утворюються при обвалюванні м'яса), свинину (обрізки), рідше баранину (м'якоть шийної частини й обрізки). Котлетна маса доброї якості виходить у тому разі, коли для її приготування використовують м'ясо вгодованих тварин з вмістом жиру до 10 %. Якщо м'ясо нежирне, додають сало шпик (5-10 % до маси м'яса).

М'ясо зачищають від сухожилків, нарізують на шматочки (50-100 г) і пропускають через м'ясорубку. До подрібненого м'яса додають черствий пшеничний хліб без скоринки, заздалегідь замочений у холодній воді або молоці, сіль, мелений перець, перемішують, знову пропускають через м'ясорубку, додають воду або молоко, перемішують і вибивають. Маса стає більш однорідною, а вироби пухкими.

•Не в и б и в а й т е довго січену натуральну і котлетну масу: з неї виділиться жир, вироби будуть сухими і несмачними.

Норма продуктів (нетто) на 1 кг м'якоті м'яса, г: хліб пшеничний — 250 (25 %), вода або молоко — 300 (30 %), сіль — 20 (2 %), перець мелений — 1 (0,1 %). З підготовленої котлетної маси виробляють котлети, биточки, шніцелі. Для напівфабрикатів січеники з начинкою (зрази січені), рулет, м'ясні кульки (тюфтельки), котлетну масу готують з меншою кількістю хліба (на 10 %).

Котлети. Котлетну масу порціонують (1-2 шт. на порцію), обкачують у червоній паніровці, надають овально-приплюснутої форми з одним загостреним кінцем до 2,0 см завтовшки, 10-12 см завдовжки і 5 см завширшки, смажать.

Биточки. Котлетну масу порціонують (1-2 шт. на порцію), обкаЧуЮть'^ червоній паніровці, надають приплюснуто-округлої форми до 2 см завтовшки, 6 см у діаметрі, смажать.

Шніцель. Котлетну масу порціонують (1 шт. на порцію), обкачують у червоній паніровці, надають овально-приплюснутої форми 1 см завтовшки, смажать.

Котлети, биточки, шніцелі можна приготувати, додаючи часник або цибулю (8-Ю г нетто). Норми води або молока відповідно зменшують.

•Не зберігайте котлетну масу, до складу якої входить часник або цибуля: вона стане сірою, погіршиться її структура, а отже і якість виробів.

Січеники з начинкою (зрази січені). Котлетну масу з меншою кількістю хліба порціонують (1-2 шт. на порцію), надають форми кружальця завтовшки 1 см, на середину кладуть начинку, краї з'єднують, обкачують у червоній паніровці, формують у вигляді цеглинки з овальними краями, смажать.

Для начинки шатковану пасеровану ріпчасту цибулю з'єднують з вареними січеними яйцями, зеленню петрушки, додають сіль, мелений перець і перемішують. Можна також фарширувати пасерованою цибулею без яєць або омлетом, який нарізують маленькими скибочками.

М'ясні кульки (тюфтельки). До котлетної маси з меншою кількістю хліба додають дрібно нарізану шатковану пасеровану цибулю, добре перемішують, порціонують (2-4 шт. на порцію), формують у вигляді кульок діаметром 3-4 см, обкачують у борошні. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Рулет (рис. 83). Котлетну масу з меншою кількістю хліба викладають на змочену у воді серветку або марлю у вигляді прямокутника 1,5-2 см завтовшки, 20 см завширшки, на середину вздовж кладуть начинку. Масу з'єднують за допомогою серветки або марлі так, щоб один край трохи накривав інший, надають форми батона і перекладають швом донизу з серветки на лист, змащений жиром. Поверхню

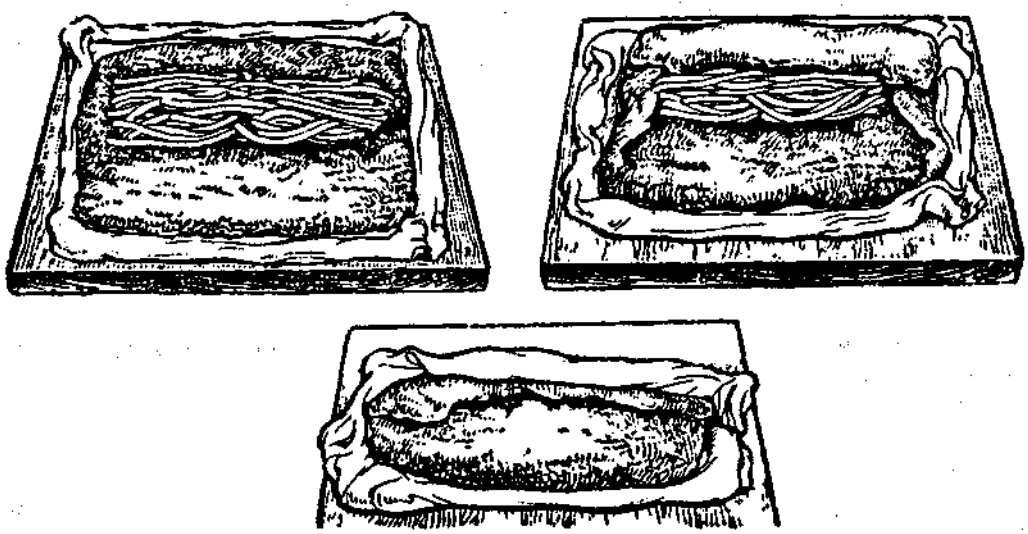


Рис. 83. Формування рулету.

рулету змащують збитим яйцем або льєзоном, посипають сухарями, збризкують жиром, проколюють у двох-трьох місцях, щоб при запіканні не утворилися тріщини. Начинку готують так само, як і для січеників з начинкою.

Вимоги до якості напівфабрикатів. Форма напівфабрикатів має бути правильною і відповідати їхній назві. Поверхня панірованих напівфабрикатів вкрита рівним шаром сухарів. Не допускаються поверхневі сухожилки, зволожена паніровка, що відстала, розірвані і ламані краї, тріщини. Маса на розрізі однорідна, із запахом, характерним для якісного м'яса із спеціями і доповнювачами (цибуля, часник, хліб). Зберігають напівфабрикати при температурі 4-8 °С не довше ніж 12 год. Паніровані напівфабрикати викладають в один ряд на лотки, які посипають паніровкою.

§ 9. Обробка поросят, кроликів і м'яса диких тварин

Обробка поросят. На підприємства масового харчування тушки поросят надходять без щетини і нутрощів. Для видалення залишків щетини поросят натирають борошном, обсмалюють, зачищають шкіру ножем, добре промивають у холодній воді. Тушки поросят масою до 4 кг для теплової обробки можна використовувати цілими. Для цього у поросяти з внутрішнього боку підрубують хребтову кістку між лопатками, потім тазову кістку, тушку розпластовують (відгинають боки), щоб вона рівномірно нагрівалася при тепловій обробці. Поросят, маса яких перевищує 4 кг, розрубують уздовж хребта на дві половинки, а більших — на чотиришість частин.

Обробка кроликів. М'ясо кроликів ніжне, дрібноволокнисте, з невеликим вмістом сполучної тканини. В ньому міститься 65,3 % води, 20,7 — білків, 12 — жиру, **1,1** — мінеральних, 3,5 % — екстрактивних речовин. Енергетична цінність 100 г м'яса 833 кДж.

За вгодованістю тушки кроликів поділяють на I і II категорії. Кролики I категорії мають добре розвинені м'язи, відкладення жиру на чубку і у вигляді товстих смугу паховій порожнині; нирки вкриті жиром наполовину; остисті відростки спинних хребців не виступають. Тушки кроликів II категорії мають задовільно розвинені м'язи, сліди жиру на чубку і незначне відкладення його біля нирок.

На підприємства масового харчування тушки кроликів надходять охолодженими і замороженими, без шкіри, голови, передніх ніг, нутрощів (за винятком нирок). Дуже рідко вони надходять з печінкою, легенями, серцем (лівер). Тушки мають бути без крові, синяків, залишків шкіри.

Тушки кроликів, які мають темний колір м'яса, двічі заморожувалися і за вгодованістю нижче II категорії, не використовуються для приготування страв. Заморожені тушки кроликів розморожуються на повітрі. Потім видаляють лівер, зрізують клеймо, промивають і використовують цілими або розбирають: відокремлюють лопатки, відрубують передню і поперекову частини, окісточки. Окісточки, лопатки і спинна частина містять невелику кількість сполучної тканини, тому їх смажать, грудну частину — тушкують.

Обробка м'яса диких тварин. На підприємства масового харчування надходять туші диких тварин (оленя, лося, дикої кози, кабана, ведмедя, зайців). У м'ясі диких тварин багато грубої сполучної тканини, воно має специфічний запах, тому його треба попередньо маринувати, а потім використовувати для приготування смажених і тушкованих страв. Щоб м'ясо дикої кози, лося, оленя було соковитим, його після маринування шпигують охолодженими брусочками сала шпик.

Туші диких тварин розбирають так само, як і домашніх: оленя, лося — як туші великої рогатої худоби, дикої кози — як баранячу, кабана й ведмедя — як свинячу.

Тушки зайців надходять без шкурок, випотрошеними, але часто з лівером. їх розморожують на повітрі, видаляють лівер, відрубують лапки і шийний хребець біля місця зрізу. Тушки розрубують на дві частини по останньому поперековому хребцю. Задню частину використовують для смаження, передню — для тушкування, м'якоть усієї тушки — для виготовлення січених виробів. Тушки зайця вимочують в 0,5-1 % розчині оцту, щоб зник специфічний запах. Перед маринуванням тушки рекомендується вимочувати у воді 3-5 год при температурі 10 °С для зникнення гіркості і їх знекровлювання.

§ 10. Обробка субпродуктів і кісток

Обробка субпродуктів

На підприємства масового харчування крім м'яса різних тварин надходять і субпродукти.

Субпродуктами називають їстівні внутрішні органи (печінка, нирки, шлунок, серце, легені та ін.) і зовнішні частини забійної худоби (голови, хвости, нижні частини ніг). У середньому субпродукти становлять 10-18 % маси тварин. Вони містять білки (9-21 %), жири (1,8-13,7 %), екстрактивні і мінеральні речовини.

Харчова цінність субпродуктів різна. Залежно від харчової цінності субпродукти поділяють на I і II категорії.

До I к а т е г о р і ї належать язик, печінка, нирки, серце, мозок, вим'я, м'ясна обрізь, діафрагма, м'ясо-кісткові хвости яловичі і баранячі. Ці субпродукти вважаються найціннішими, оскільки містять багато повноцінних білків (до 18 %) і мало колагену й еластину (0,82-2,51 %), мінеральні солі фосфору, калію, заліза, вітаміни А, B_2, РР, B_{12}, С, К. Печінка і нирки мають найбільше калію і заліза. На значну кількість вітамінів багата печінка (А, B_2, РР, B_{l2}, С, К), нирки (B_2, РР, Н), язик (В,, B_2, РР), серце (В,, B_2, РР, С). Язик і серце містять до 17 % жиру.

До II к а т е г о р і ї відносять свинячий шлунок, голови яловичі і баранячі, легені, ніжки свинячі, баранячі і яловичі, хвости свинячі, губи яловичі, селезінку. Ці субпродукти багаті на клейкі речовини і колаген.

Субпродукти повинні відповідати певним вимогам.

Голови яловичі — без залишків шкіри, шерсті; промиті від крові і забруднень; розрубані навпіл, без язиків, мозку, губ, вух, очних яблук.

Голови свинячі — цілі з мозком, без язиків і вух або розрубані навпіл, без мозку і вух, обчишені від щетини, крові, забруднень. Колір — коричнювато-жовтий.

Голови баранячі — цілі з мозком, без язиків або з мозком і язиком, обчищені від шерсті. Колір сіруватий, жовто-коричневий або темно-коричневий.

• П а м ' я т а й т е : субпродукти дуже швидко псуються, тому при надходженні па підприємство харчування ретельно перевіряйте їх якість.

Язики — цілі, без порізів, розривів та інших пошкоджень; без жиру, під'язикової м'язової тканини, лімфатичних вузлів, гортані, під'язикової кістки, промиті від слизу і крові. Тканина язика пружна.

Мозок — цілий, без пошкоджень оболонки, очищений від згустків крові, подрібнень кістки. Колір від світло- до темно-коричневого.

Нирки — цілі, без жирової капсули, зовнішніх сечоводів і кровоносних судин. Колір від світло- до темно-коричневого.

Печінка — без зовнішніх кровоносних судин, лімфатичних вузлів і жовчного міхура з протоком, прирізів сторонніх тканин. Колір від світло- до темно-коричневого з відтінком.

Вим'я яловиче — ціле або розрізане на частини, без прирізів шкіри, промите.

Серце — без зовнішніх кровоносних судин і плівок, має поздовжній і поперечний розрізи, промите від згустків крові.

Рубці яловичі, баранячі — розрізані, знежирені, без темних плям, обчищені від слизової оболонки. Колір біло-жовтий, з рожевим або сіруватим відтінком.

М"ясо-кісткові хвости яловичі — без прирізів шкіри і шерсті, ретельно промиті й обчищені від забруднень.

Легені — промиті від слизу і крові. Колір від світло- до темно-рожевого з сіруватим відтінком.

Ноги свинячі — без щетини і рогових копитець. Колір світло-коричневий або жовтий.

Ноги і путовий суглоб яловичини — без рогових копит і шерсті, колір жовтий або коричневий.

Вуха яловичі, свинячі — без шерсті і щетини, розрізані біля основи, колір сіруватий, жовтувато-коричневий, коричневий.

Губи яловичі — без шерсті, колір сіруватий, жовтуватий, коричневий.

На підприємства харчування субпродукти надходять охолодженими або замороженими, їх обробляють у птахоголинному або м'ясо-рибному цеху. Для обробки використовують виробничі столи, ванни, шафу для обсмалювання, ножі кухарської трійки, мусат.

Морожені субпродукти розморожують на повітрі при температурі 15-16 °С (їх кладуть у лотки в один ряд), а мозок, рубці, нирки розморожують у воді. Розморожені субпродукти швидко псуються, оскільки мають вологу поверхню і можуть обсіменятися мікроорганізмами. Тому треба ретельно перевіряти їх якість, швидше обробляти і використовувати для приготування страв.

Голови яловичі, свинячі, баранячі надходять обробленими. їх замочують у холодній воді, обчищають ножем шкіру, а потім разом з нею зрізують м'якоть.

У голів, які надійшли з язиками і мозком, спочатку вирізують язик, потім зрізують м'якоть зі шкірою, вирізують мозок. Для цього обережно розрубують сікачем верхню кістку черепа. Якщо голови надійшли без шкіри, але з губами, то губи зрізують і обсмалюють.

Ноги великої і малої худоби, які надійшли із залишками шерсті, обсмалюють або обшпарюють, потім зачищають, промивають, розрубують уздовж на дві частини і замочують на 2-3 год у холодній воді. У телячих і свинячих ніжок роблять надріз між копитами і зрізують м'якоть із шкірою (рис. 84), а кістки, що залишились, видаляють після варіння.

Шлунки (рубці) вивертають внутрішнім боком назовні, вимочують у холодній воді протягом 8-12 год, періодично міняючи воду. Після цього обшпарюють, зачищають слизисту оболонку і вимочують до повного зникнення запаху, міняючи воду ще 2-3 рази. Перед варінням згортають у вигляді рулету і перев'язують шпагатом.

Мозок замочують у холодній воді на 1-2 год для набухання плівки, обережно знімають плівку, не виймаючи мозок з води.

*Печінку*Ігромиїають у холодній воді, відбивають плоским боком ножа, підрізують і знімають плівку, вирізують внутрішні кровоносні судини.

Нирки яловичі вимочують у холодній воді 2-3 год для видалення специфічного запаху. Баранячі, свинячі і телячі нирки не вимочують, їх тільки миють.

Язики зачищають від забруднення ножем і ретельно промивають у холодній воді.

Серце і легені добре промивають.

Вим'я розрізують на шматки масою **1-1,5** кг, промивають, замочують у холодній воді на 5-6 год, великі судини вирізують.

Хвости баранячі і яловичі розрубують на частини по хребцях, промивають і замочують у холодній воді на 5-6 год.

* З а л и ш к и шерсті на субпродуктах можна обсмалити.

Напівфабрикати з субпродуктів

Печінка, шпигована салом. Великий шматок обробленої печінки шпигують довгими брусочками охолодженого сала, натирають сіллю і перцем. Спочатку обсмажують, потім тушкують.

Печінка по-краснолуцьки. Оброблену печінку нарізують на всю довжину пласта 1,5 см завтовшки і відбивають, посипають сіллю і перцем. На підготовлену печінку кладуть відбитий пласт жирної свинини (такої ж товщини і форми), посипають сіллю, перцем, подрібненою морквою, часником, загортають у вигляді рулету, перев'язують шпагатом, поверхню змащують сметаною. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Печінка по-херсонськи. Оброблену печінку нарізують на порціонні шматочки, відбивають, посипають сіллю і перцем. На середину кожного шматочка кладуть пасеровану на салі цибулю, загортають у вигляді ковбаски, перев'язують ниткою, панірують у борошні. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Печінка смажена. Оброблену печінку нарізують на порціонні шматочки (1-2 шт. на порцію) 1-1,5 см завтовшки, посипають сіллю, обкачують у борошні. Використовують для смаження. Свинячу печінку попередньо обшпарюють.

Биточки з **печінки.** Оброблену сиру печінку пропускають через м'ясорубку, додають нарізане дрібними кубиками сало шпик, відтиснений замочений пше-

ничний хліб, сирі яйця, сіль, перець і вимішують. Масу викладають ложкою на розігріту з жиром сковороду у вигляді битків 1,5-2 см завтовшки і смажать.

Вим'я, смажене в сухарях. Варене вим'я охолоджують і нарізують на широкі порціонні шматочки 1,0 см завтовшки, панірують у борошні, змочують у льєзоні **і** знову панірують у білій паніровці (сухарях). Використовують для смаження.

Легені смажені. Легені варять з овочами (цибуля, морква, петрушка) і сіллю до готовності, охолоджують, нарізують на порціонні шматочки 1,5 см завтовшки, панірують у борошні, змочують у льєзоні, знову панірують у сухарях і смажать у жирі.

Піджарка чумацька. Варені легені, серце, печінку нарізують брусочками або скибочками, солять. Спочатку обсмажують, а потім тушкують.

Мозок смажений. Оброблений мозок попередньо варять (з додаванням оцту), потім охолоджують, нарізують скибочками 1-1,5 см завтовшки, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні і смажать.

Мозок фрі. Варений і охолоджений мозок цілим або половинками чи нарізаний по одному шматочку на порцію 1-1,5 см завтовшки посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні, змочують у льєзоні і обкачують у мелених сухарях. Смажать у великій кількості жиру.

Обробка кісток

Харчові відходи (кістки і сухожилки) при обробці м'яса можна вживати в кулінарному виробництві. До складу кісткової тканини входять мінеральні солі, жири, білки, осеїн, екстрактивні речовини. Кількість кісткової тканини і сухожилків залежить від виду м'яса, віку тварини і її вгодованості. Кістки використовують у підприємствах масового харчування для приготування бульйонів. Для цього зачищені кістки розрубують, щоб при тепловій обробці краще виділялись харчові речовини. На невеликих підприємствах масового харчування кістки розрубують сокирою на розрубувальному столі, на великих — застосовують кісткодробарки або розпилюють на кісткопилках. У трубчастих кістках з обох кінців відпилюють потовщену частину, а трубку залишають цілою. Хребетні кістки розрубують на хребці й упоперек, великі кістки — на шматочки розміром 5-7 см масою 100 г. Після подрібнення їх промивають.

Кістки зберігають у нерозрубаному вигляді в лотках шаром до 20 см не довше ніж 3 год при температурі 10-12 °С. Подрібнені кістки негайно використовують.

Реберні і лопаткові кістки для варіння бульйонів непридатні, ці і виварені кістки здають заготівельним організаціям для технічної переробки.

Запитання і завдання для повторення

1. З яких послідовних операцій складається технологічна схема обробки м'яса? Призначення **цик** операцій.
2. На які частини ділять туші яловичини, свинини, баранини?
3. Як обвалюють лопаткову і тазостегнову частини?
4. Чому корейку і грудинку повністю не обвалюють?
5. Як сортують частини м'якоті залежно від кулінарного використання?
6. Які способи застосовують при готуванні напівфабрикатів з м'яса?
7. Як готують великошматкові, порціонні і дрібношматкові напівфабрикати з яловичини, **свинини, баранини, телятини?**

8. Як приготувати котлетну масу? Чим вона відрізняється від січеної натуральної маси?
і
9. Які напівфабрикати готують з натуральної січеної маси, а які — з котлетної?
10. Складіть таблицю напівфабрикатів з яловичини, баранини, свинини, телятини за такою схемою:

Частини м'яса	Види напівфабрикатів		
	великошматкові	порціонні	дрібиошматкові

Частини м'яса ---------- 1 ---------- ; ---------- 1 ----------
Види напівфабрикатів
великошматкові порціонні дрібиошматкові

11. Складіть технологічну схему приготування напівфабрикатів: крученики волинські, січеники з начинкою. Яка між ними різниця? Що в них спільного?
12. Які вимоги до напівфабрикатів натуральних, з січеної натуральної і котлетної маси?
13. Заповніть таку таблицю:

Вид забійної худоби	Категорії вгодо-ваності	Форма і колір клейма	Місця, де ставлять клеймо

Вид забійної худоби Категорії вгодо-ваності Форма і колір клейма Місця, де ставлять клеймо

14. Як організувати робочі місця для обвалювання м'яса і приготування напівфабрикатів?

Розділ VI

ОБРОБКА СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ І ДИЧИНИ

§ 1. Значення птиці у харчуванні людини. її класифікація

До сільськогосподарської птиці належать кури, гуси, качки, індики.

М'ясо птиці поживне і легко засвоюється (на 93 %). Воно містить білки (15-22 %), ири (5-39 %), мінеральні солі, екстрактивні речовини, а також вітаміни А, Б, Р, групи В. Жир птиці плавиться при низькій температурі (23-39 °С), в ньому ігато ненасичених кислот. При тепловій обробці він розтоплюється і просочує 'язову тканину, завдяки чому м'ясо стає соковитим, поліпшується його смак. У 'ясі птиці переважають повноцінні білки. З мінеральних речовин м'ясо містить злі калію, натрію, фосфору, кальцію, заліза, міді. В м'ясі птиці багато екстрактних речовин, тому бульйони, особливо з курей, ароматні, викликають посиле-е виділення травних соків, а це сприяє кращому засвоєнню їжі.

Порівняно із забійною худобою м'язова тканина птиці більш щільна і дрібно-злокниста. Сполучної тканини менше, вона ніжніша і пухкіша. У м'яса курей та щиків грудні м'язи білі, гусей і качок — темні. Жирові відкладення розміщені ід шкірою, на кишечнику і шлунку. Завдяки рівномірному розподілу жиру між 'язовими пучками м'ясо птиці має ніжну консистенцію, приємний смак і аро-ат. Шкіра тонка, від рожевого до жовтого кольору, залежно від породи.

М'ясо птиці класифікують за видом, віком, способом обробки, термічним ста-ом, вгодованістю, якістю обробки.

За *видом* м'ясо птиці поділяють на куряче, качаче, гусяче, індиче.

За *віком* птицю поділяють на молоду і дорослу. Молода птиця має неокостеній, хрящовий кіль грудної кістки і неороговілий дзьоб. На ногах у курчат та щичат ніжна, еластична луска, у півнів — м'які рухливі шпори у вигляді гор-иків, у гусенят і каченят — ніжна шкіра.

У дорослої птиці твердий, окостенілий кіль грудної кістки й ороговілий дзьоб, курей та індиків на ногах тверда луска, у півнів та індиків — тверді ороговілі іпори, в гусей і качок — тверда шкіра.

За *способом обробки* тушки птиці бувають напівпотрошені — з видаленим ки-іечником; потрошені — без внутрішніх органів (крім нирок, легень і сальника), злови, шиї і ніг; потрошені з комплектом потрухів і з шиєю — потрошені тушки, порожнину яких укладений комплект потрухів (печінка, серце, шлунок).

За *термічним станом* тушки птиці бувають о с т и г л і (з температурою в товщі 'язів не вище 25 °С), охолоджені (з температурою 0-4 °С) і заморожені *і* температурою не вище -6 °С).

За *вгодованістю і якістю обробки* тушки птиці поділяють на І і ІІ категорії, ушки птиці І к а т е г о р і ї мають добре розвинені м'язи, кіль грудної кістки пегка виділяється. Підшкірний жир у гусей і качок вкриває всю тушку, крім змілки і крилець; у курей та індиків жир відкладений в ділянці живота, грудей і а спині (у вигляді суцільної смуги).

Птиця має бути добре обробленою, чистою, без синяків. Допускаються по-динокі колодочки пір'я і легке садно шкіри в одному-двох місцях (крім грудей).

У тушок ІІ к а т е г о р і ї м'язи розвинені задовільно. Кіль грудної кістки виді-яється. У нижній частині спинки і живота незначні відкладення підшкірного

жиру, в курчат і каченят **може не** бути жирових відкладень при задовільно розвинених м'язах тушки. Допускається незначна кількість колодочок пір'я і не більше трьох розривів шкіри.

Тушки старих півнів, які мають шпори 15 мм завдовжки, незалежно від вгодованості відносять тільки до II категорії.

Тушки птиці усіх видів, які не відповідають вимогам II категорії, належать до худої.

Якість м'яса птиці оцінюють за зовнішнім виглядом тушок, вгодованістю, кольором м'яса, його консистенцією, станом жиру, запахом, якістю бульйону. За цими ознаками тушки птиці поділяють на свіжі, сумнівної свіжості і несвіжі.

Свіжі тушки мають дзьоб глянцюватий, сухий, щільний і без запаху. Очне яблуко заповнює всю орбіту. Колір шкіри біло-жовтуватий, місцями з рожевим відтінком. Поверхня суха, м'язи щільні, пружні, колір м'язів у курей та індиків світло-рожевий, грудні м'язи білі з рожевуватим відтінком. Підшкірний і внутрішній жир білий, злегка жовтуватий або жовтий, без стороннього запаху. У гусей і качок м'язова тканина червоного кольору, поверхня злегка волога. Бульйон при варінні прозорий, ароматний. Свіжі заморожені тушки вкриті інеєм, при постукуванні видають чіткий звук.

Тушки сумнівної свіжості мають дзьоб без глянцю, очні яблука трохи провалені, колір шкіри сірувато-жовтий, поверхня тушки місцями волога, липка під крильцями. Підшкірний і внутрішній жир білий, із жовтувато-сірим відтінком, має легкий запах. М'язи не дуже пружні, бульйон при варінні не дуже прозорий, має неприємний запах. Такі тушки в реалізацію не допускаються.

Тушки несвіжі мають мутний дзьоб, очі провалені, мутні, шкіра жовто-сіра. Поверхня липка, подекуди з плісенню. Внутрішній жир має зеленуватий відтінок і кислий запах. М'язи рихлі. Такі тушки використовувати забороняється.

*Не використовуйте для приготування страв тушки птиці, які не відповідають вимогам II категорії, мають деформовані (скривлені) спину і грудну кістку, з подряпинами на спині, мають темну пігментацію (за винятком індичок), були заморожені більше одного разу.

Кулінарне використання сільськогосподарської птиці залежить від виду, віку і вгодованості. З м'яса молодих курей і курчат готують смажені і відварні другі страви. З м'яса старих курей і півнів — січені вироби і тушковані страви; з гусей і качок — смажені тушковані страви. Міцні й ароматні бульйони виходять з м'яса дорослих, вгодованих курей та індиків. Бульйони з м'яса гусей і качок мають специфічний запах, тому їх використовують тільки для приготування розсольників, капусняків.

М'ясо дичини порівняно з м'ясом сільськогосподарської птиці має темніше забарвлення, не таке ніжне, містить більше білків (23-25 %), екстрактивних речовин, які надають йому своєрідного смаку й аромату (злегка гіркуватого із смолистим присмаком), і мінеральних солей кальцію, фосфору, заліза, кобальту, міді (1,3-1,6 %), але менше жиру (1-2 %).

Дичину поділяють на лісову (глухарі, тетерюки, рябчики, куріпки білі, фазани); гірську (куріпки гірські, індики гірські); степову (куріпки сірі, перепілки); водоплавну (гуси, качки) і болотяну (кулики, бекаси).

Дичина надходить з пір'ям замороженою. За розміром її поділяють на велику і дрібну; за якістю — на I і II сорти. Тушки I сорту мають чисте міцне оперення, повні очі; II сорту — злегка забруднене оперення і невеликі пошкодження.

Не допускається дичина дуже розстріляна, сухувата, малої ваги, запліснявіла, з кислим і гнилим запахом.

§ 2. Обробка сільськогосподарської птиці та дичини

Птицю і дичину обробляють у цеху для обробки птиці і субпродуктів або на дільниці обробки птиці в м'ясо-рибному цеху.

Кулінарна обробка *сільськогосподарської птиці* складається з таких послідовних операцій: розморожування; обсмалювання; відрубування голови, шийки, ніжок, крилець; потрошіння, промивання і заправляння або приготування напівфабрикатів.

У цеху використовують таке обладнання: виробничі столи, пересувні стелажі, шафу для обсмалювання птиці, розрубувальну колоду, ванни, м'ясорубку або універсальний привід П-II. Обладнання розміщують за ходом операцій обробки птиці.

Розморожування. Птицю розморожують на повітрі при температурі 16-18 °С. Для цього з тушок знімають папір, розправляють їх і викладають на столи або полиці стелажів спинкою донизу в один ряд так, щоб вони не торкалися між собою. Розморожують гусей та індиків 8 год, курей і качок — 5-6 год.

* Не в и к л а д а й т е птицю для розморожування розрізом в черевці донизу: через нього витікатиме сік.

Обсмалювання. Волосинки, залишки пір'я і пух на поверхні тушки обсмалюють.

Перед обсмалюванням т тканиною, потім натирають волосинки набрали вертика

Птицю обсмалюють пол м'ям, яке не димить, обереж но, щоб не пошкодити шкір і не розтопити підшкірний жир. На великих підприємс вах використовують пристр УОП-1 і УОП-2. Тушки під вішують на гачки під витяж ною вентиляцією і обсмалю ють газовою горілкою на гнуч- кому шланзі. Недорозвинені пір'їни (колодки) видаляють допомогою пінцета або ма ленького ножа.

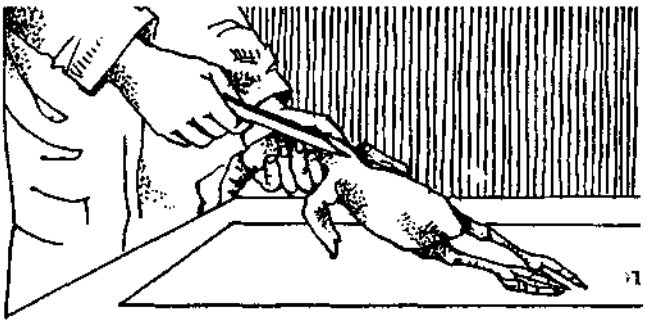


Рис. 85. Прорізування шк.ри.

Відрубування **голови, ш ки, ніжок, крилець.** У напів потрошеної птиці відрубуют (відпилюють) голову на рівн другого шийного хребця, пот на шиї збоку спинки роблять поздовжній розріз (рис. 85), знімають шкіру з шиї і відру бують (відпилюють) шию по останньому шийному хребцю (рис. 86) так, щоб шкіра за-

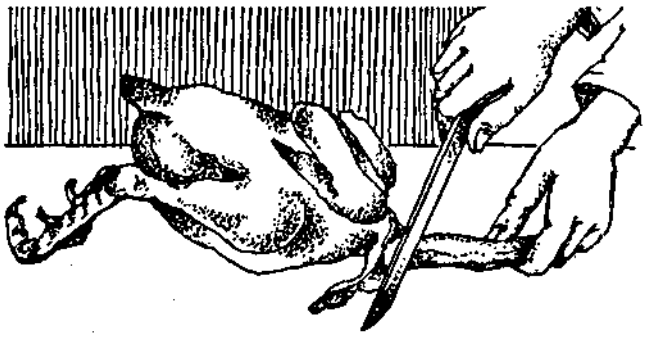
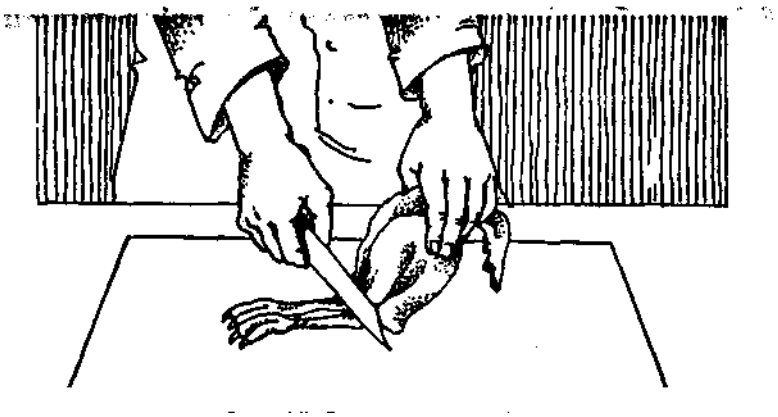


Рис. 86. Відрубування шиї.

Рис.



87. Відрубування ніжок.

лишилась разом з тушкою. У тушок курчат залишають всю шкіру шиї разом з тушкою, у курей шкіру відрізують з половини шийки, в індиків, качок і гусей — з двох третіх, щоб закрити місце відрубування (відпилювання) шийки і волову частину.

Кінці крил у птиці (крім курчат) відрубують (відпилюють) від ліктьового суглоба, а ніжки — від п'ясткового суглоба (рис. 87). У птиці, яка надійшла потрошеною, відрізують 2/3 частини шкіри шиї, крила від ліктьового суглоба (крім курчат). Цю операцію здійснюють на спеціальному столі з умонтованою дисковою електропилкою із захисним кожухом або за допомогою ножа-сікача, середнього ножа кухарської трійки на розрубувальній колоді.

Потрошать птицю на робочих місцях, де встановлюють виробничі столи, на яких розміщують обробні дошки, лотки для птиці і потрухів. Для розрізування черевця непотрошеної птиці використовують середній ніж кухарської трійки або спеціальний ніж з серповидним лезом. Ножем роблять поздовжній надріз у черевній порожнині від кінця грудної кістки (кіля) до анального отвору (рис. 88). Через отвір видаляють шлунок, печінку, сальник, легені, нирки (рис. 89), а через горловий отвір — воло і стравохід.

Потім вирізують анальний отвір, жировик і м'якоть, **в** яку просочилася жовч.

Промивання. Випотрошену птицю промивають у ваннах з проточною холодною водою (температура води не вища 15 °С). При цьому видаляють забруднені місця, згустки крові, залишки нутрощів. Промиту птицю для обсушування викладають на лотки, які мають сітчасті вставки, розрізом донизу, щоб стекла вода.

Оброблені тушки птиці використовують для варіння, смаження цілими або виготовляють напівфабрикати.

Рис. 88. Розрізування черевця.

Рис. 89. Потрошіння.

Птицю, призначену для теплової обробки в цілому вигляді, спочатку формують (заправляють), щоб надати їй компактної форми для рівномірної теплової обробки і зручності нарізування на порціонні шматочки.

Заправляють птицю і виготовляють напівфабрикати на робочому місці, де встановлено виробничий стіл, на якому розміщують ваги, обробну дошку, лотки для птиці і напівфабрикатів. З інвентаря використовують кухарську голку, ножі кухарської трійки, сікач, мусат.

Дичину обробляють у такій послідовності: розморожують, обскубують, обсмалюють, видаляють крильця, шийку, лапки, потрошать і промивають.

Розморожують дичину так само, як і птицю.

Перед обскубуванням дичину обшпарюють окропом (1-2 хв). Обскубування починають з шийки. При цьому захоплюють декілька пір'їн і вискубують у протилежному до їх росту напрямку. Щоб шкіра не прорвалася, її натягують пальцями лівої руки в місцях вискубування пір'я. Шкіра захищає дичину від висихання при смаженні.

Велику дичину (глухарів, тетерюків, диких качок, гусей та ін.) обробляють так само, як і сільськогосподарську птицю (невипотрошену).

Дрібну дичину (вальдшнепів, дупелів, бекасів, перепілок) не обсмалюють, знімають шкіру з голови і шийки, видаляють очі і потрошать крізь розріз спинки (біля основи шиї), виймають шлунок, серце, легені, воло і стравохід.

§ 3. Способи заправляння птиці та дичини

Перед заправлянням птицю і дичину сортують: тушки з пошкодженими шкірою і філе не заправляють, а використовують для приготування напівфабрикатів.

Тушки сільськогосподарської птиці формують "у кишеньку", "в одну нитку", "у дві нитки" або без проколювання (рис. 90, 91).

Заправляння "в кишеньку". І спосіб. Шкіру з шиї загортають на спинку, закриваючи шийний отвір, крильця підгортають до спинки так, щоб вони підтримували шкіру шиї.

Тушку птиці кладуть спинкою донизу, на черевці роблять надрізи і заправляють у них ніжки.

ІІ спосіб. Шкіру шиї і крильця заправляють так само, як і при першому способі. Ніжки відрубують на 1-1,5 см нижче п'яткового суглоба під кутом 30°, щоб кінці були загострені. Ніжки кладуть одна на одну (навхрест) і просовують усередину розрізу черевця до хвостового жировика. Цей спосіб заправляння використовують для гусей і качок, призначених для смаження, а також курей, курчат та індиків для варіння.

Заправляння "в одну нитку". Шкіру з шиї загортають на спинку, крильця підгортають до спинки. Тушку кладуть на спинку і проколюють голкою з ниткою в центрі окісточків, пропускаючи голку з ниткою під філейною частиною. Кінець нитки залишають біля першого проколу. Тушку повертають на бік, проколюють одне крило, прикріплюють ниткою шкіру шиї до м'язів спини, а потім — друге крило, кінці ниток зав'язують. В одну нитку заправляють птицю для смаження.

Заправляння "в дві нитки". Шкіру з шиї загортають на спинку, крильця підгортають до спинки. Тушку кладуть на дошку спинкою донизу. Голкою з ниткою проколюють ніжку в тому місці, де вона згинається, пропускають її під філейною частиною і проколюють другий окісточок, протягують голку з ниткою, залишаючи кінець біля першого проколу. Потім тушку повертають на бік. Спершу проко-

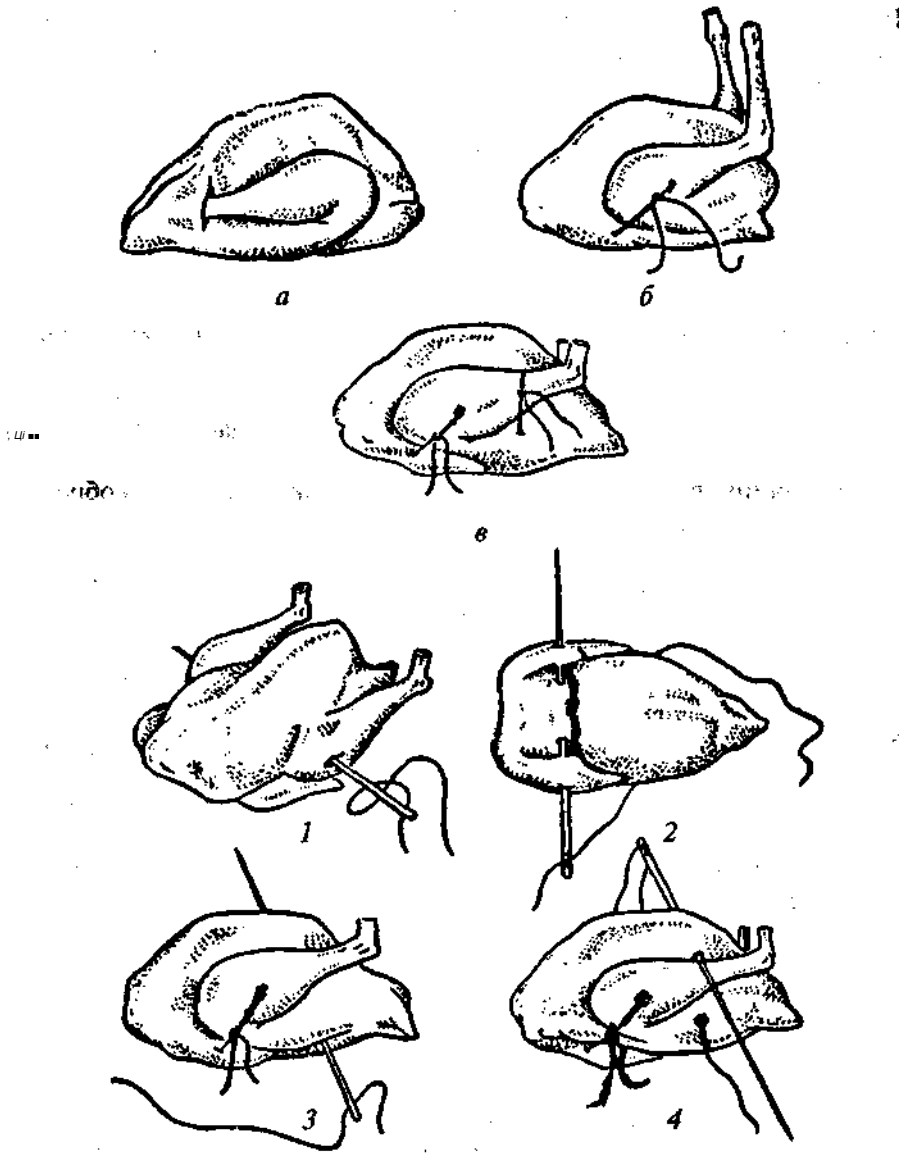


Рис. 90. Заправляння птиці:

а — "в кишеньку"; *б* — "в одну нитку"; *в* — "в дві нитки": / — проколювання голкою з ниткою окорочків; *2* — прикріплювання крилець і шкіри шиї до м'язів спинки; *3* — проколювання через кістки таза; *4* — пропускання голки з ниткою через філейну частину.

люють одне крило, прикріплюють ниткою шкіру шиї до м'язів спини, потім про колюють друге крило, кінці ниток стягують і зав'язують. Другою ниткою при кріплюють ніжки до тушки. Для цього тушку кладуть на спинку, проколюють голкою з ниткою під ніжками, накидають нитку на ніжку і проколюють над ніжками у зворотньому напрямі, кінці ниток стягують і зав'язують. Таким способом зап равляють курей, курчат, індиків для смаження.

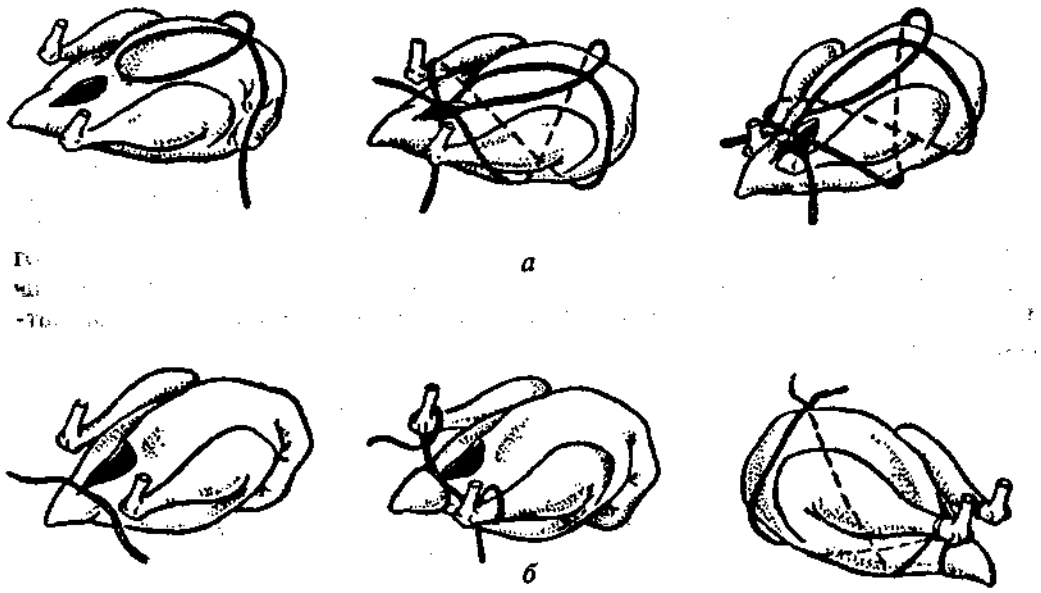


Рис. 91. Заправляння птиці без проколювання:
а — перший спосіб; *б* — другий спосіб.

Заправляння ниткою без проколювання. І спосіб. Шкіру шиї і крильця заправляють так само, як і при заправлянні "в кишеньку". Тушку птиці кладуть спинкою донизу. Нитку 0,5-0,6 м завдовжки складають удвоє, роблять петлю, накидають її на кінець кілевої кістки і затягують. Кінці ниток виводять на середину крилець, переводять їх на спинку, притискуючи ними ніжки до тушки, і зав'язують. Цей спосіб використовують для заправляння курей, курчат.

ІІ спосіб. Підготовлену тушку так само, як для першого способу, кладуть спинкою донизу. Беруть нитку 0,7-0,8 м завдовжки, зав'язують петлю на хвостовому жировику, потім накидають петлі на кінці ніжок, кінці ниток переводять на спинку і обв'язують тушку хрест-навхрест. Кінці ниток виводять на середину крилець, нитки стягують і зав'язують на філейній частині грудки. Цим способом краще заправляти тушки великої птиці.

Тушки дичини заправляють "в одну нитку" (хрестом), "ніжка в ніжку", "дзьобом".

Заправляння "в одну **нитку"** (хрестом). Ніжки притискують до тушки, проколюють центр окісточків під філейною частиною, протягують голку з ниткою на другий бік, залишаючи кінці нитки біля проколу. Потім голку з ниткою переносять під тушкою, накидають на ніжку, проколюють під виступом філейної частини, накидають на другу ніжку. Кінці ниток стягують і зав'язують. Таким способом заправляють рябчиків, куріпок, тетеруків, фазанів.

Заправляння "ніжка в ніжку". У дичини (в основному малої) роблять розріз по кістці на одній ніжці ближче до п'яткового суглоба і в цей розріз вставляють другу ніжку.

Заправляння "дзьобом". Сікачем роздроблюють гомілкові кістки ніжок, потім їх переплітають і притискують до грудної частини. Голівку" з шиєю прикладають до тушки з правого боку, роблять голкою прокол в окісточках, дзьоб пропускають у прокол, скріплюючи переплетені ніжки. Цим способом заправляють болотяну дичину.

Пісну дичину шпигують охолодженим салом шпик, нарізаним дрібними брусочками. Щоб поліпшити зовнішній вигляд тушок, їх занурюють у гарячий бульйон або воду (60-70 °С) на 3-5 хв. Філейну частину малої дичини загортають у тонкі смужки шпику і перев'язують шпагатом.

§ 4. Напівфабрикати з птиці й дичини, вимоги до якості і терміни їх зберігання

Для приготування страв з птиці і дичини використовують цілі заправлені тушки (для варіння і смаження), а також напівфабрикати порціонні і дрібношмат-кові, з січеної маси.

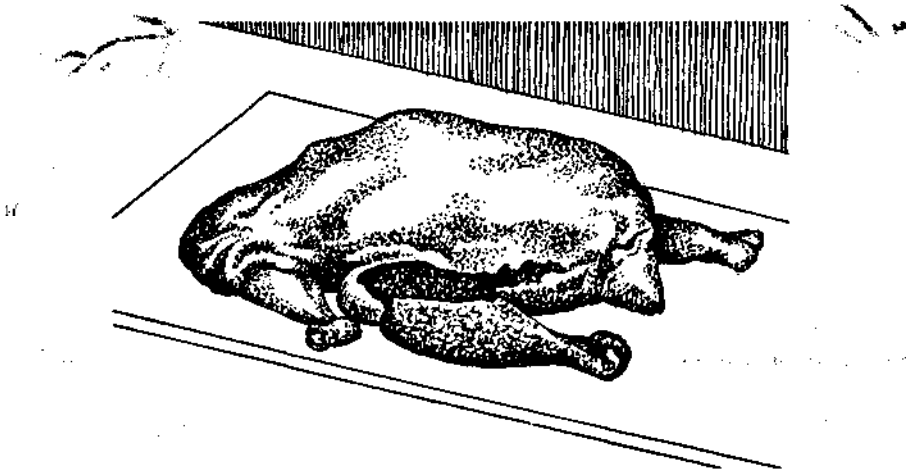


Рис. 92. Тушка птиці з надрізаною шкірою у пахвинах і розвернутими окісточками.

Щоб приготувати напівфабрикати, тушку птиці або дичини розбирають. Для цього оброблену тушку птиці або дичини кладуть на обробну дошку спинкою донизу, ніжками до себе. Середнім ножем кухарської трійки надрізують шкіру і м'якоть у пахвинах, відтягують ніжки, кладуть їх на обробну дошку (рис. 92) і, починаючи з грудної кістки, в напрямку до голови знімають шкіру з філейної частини (рис. 93). Тушку повертають філейною частиною до себе і гострим ножем надрізують м'якоть, починаючи з грудної кістки (рис. 94), перерубують кістку-вилку, перерізують сухожилки, які з'єднують плечову кістку з каркасом, зрізують сухожилки і м'я-

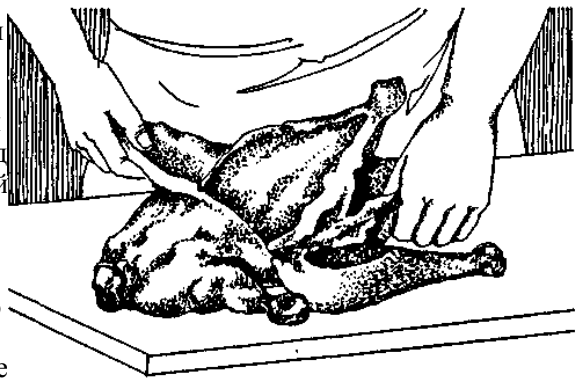


Рис. 93. Знімання шкіри з філейної частини.

коть з плечової кістки, відрубують частину кістки, залишаючи 3-4 см, і знімають філе. Потім так само підрізують м'якоть з другого боку грудної кістки і зрізують друге філе (рис. 95).

Філе складається з двох частин: великої (зовнішньої) і малої (внутрішньої). Спочатку відокремлюють мале філе (рис. 96), видаляють з нього сухожилки (рис. 97) і відбивають. З великого філе виймають кісточку-вилку, зачищають крильцеву кісточку, зрізуючи з неї м'ясо, сухожилки, відрубують потовщену частину. Філе змочують у холодній воді, кладуть на дошку внутрішнім боком догори і тонким гострим ножем зрізують зовнішню плівку (рис. 98). З обох кінців потовщеної частини роблять поздовжні надрізи (рис. 99) і розкривають філе.

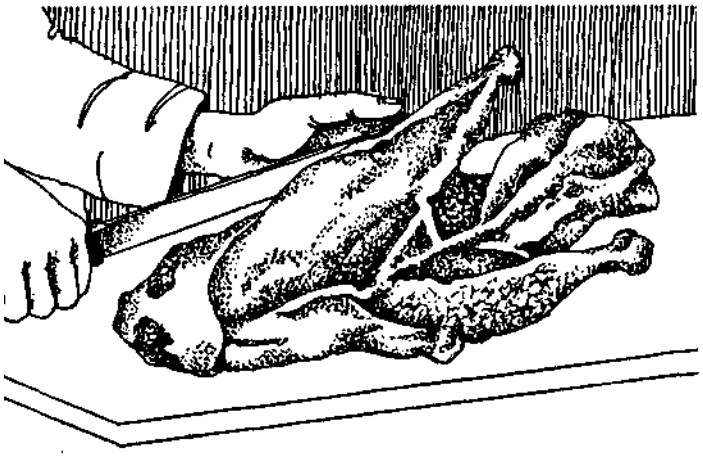


Рис. 94. Зрізування філе з грудної кістки.

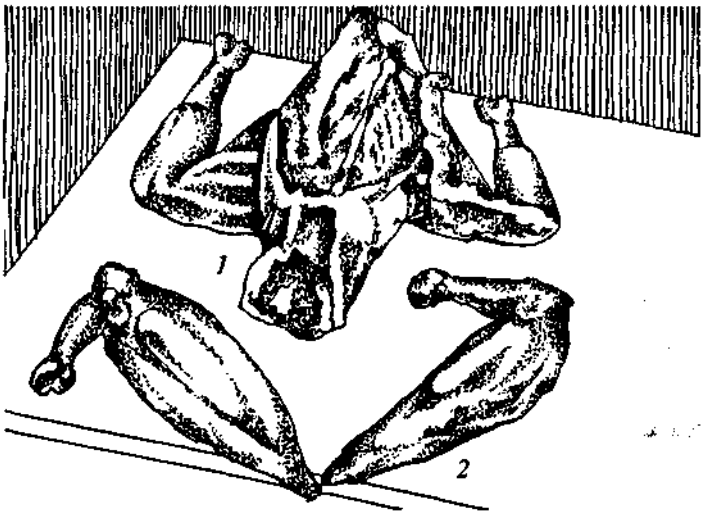


Рис. 95. Зняте філе: / — велике; *2* — мале.

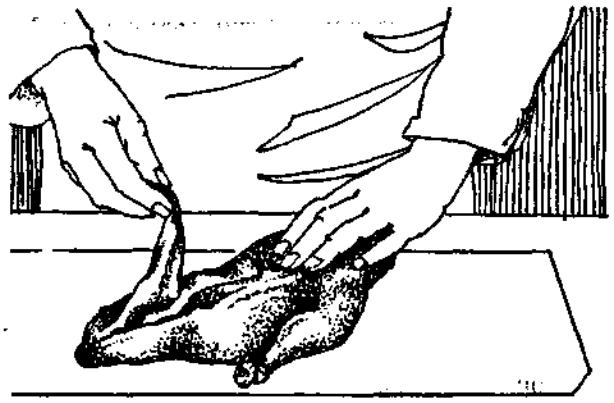


Рис. 96. Відокремлення малого філе від великого.

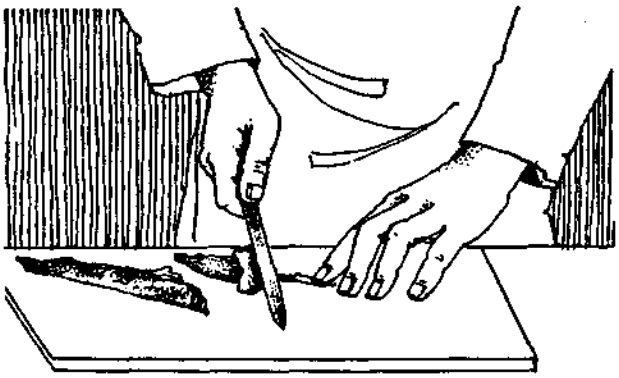


Рис. 97. Видалення сухожилок з малого філе.

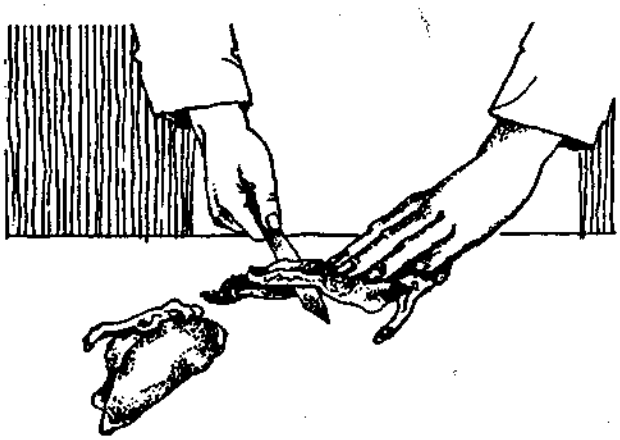


Рис. 98. Зрізування зовнішньої плівки з великого філе. 150

Рис. 99. Підрізування великого філе і його розкривання.

Щоб відокремити окісточки, тушку кладуть кілем догори, окісточки відгинають доти, доки стегнові суглоби не вийдуть з суглобових ямок. Потім тушку перевертають кілем донизу, куприком до себе і, спрямовуючи ніж на себе, зверху вниз відокремлюють лівий окісточок. Повертаючи тушку кілем від себе, відокремлюють правий окісточок.

Після відокремлення окісточків і попереково-крижової частини з спинно-лопаткової відокремлюють грудну частину (з тушок качок) по лінії сполучення грудної кістки з ребрами.

З птиці готують такі порціонні напівфабрикати.

Куряче філе натуральне (котлети натуральні). Велике розкрите філе злегка відбивають, підрізують сухожилки в двох-трьох місцях (рис. 100, 101), щоб при тепловій обробці вироби не деформувались. На середину підготовленого філе кладуть злегка відбите мале філе, накривають розгорнутою частиною великого філе і формують у вигляді валика.

- Куряче філе в сухарях (котлети паніровані). Готують так само, як і куряче філе натуральне, змочують у льєзоні і обкачують у білій паніровці.

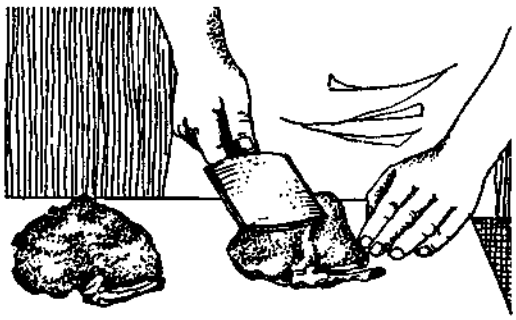


Рис. 100. Відбивання великого філе.

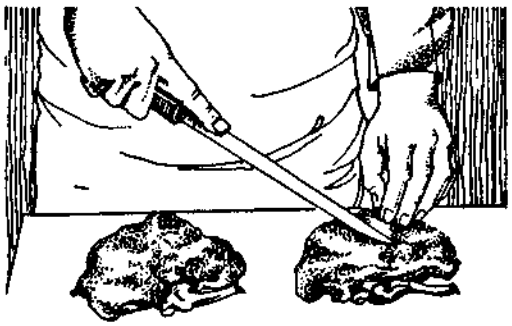


Рис. 101. Підрізування сухожилок великого філе.

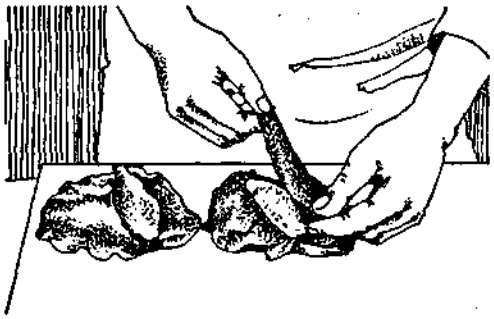


Рис. 102. Накривання масла малим відбитим філе.

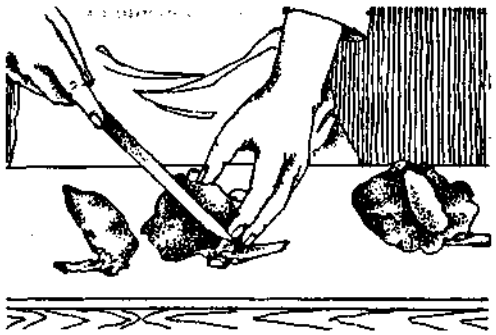


Рис. 103. Формування котлет,

Котлети по-київськи. Велике зачи рите філе з кісточкою злег ть, підрізують сухожилки, кладуть відбиті шматочки ані з малого філе, або об ликого філе. На середину ого філе кладуть охолодже е масло, сформоване у виг ки, зверху закривають підго алим філе (рис. 102). Краї ле загортають так, щоб м'ясо рівномірно накривало масло (рис. 103). Виробу надають форми валика (рис. 104), змочують у льєзоні і обкачують у білій паніровці, знову змочують в льєзоні і панірують у білій паніровці. Напівфабрикати зберігають у холодильній шафі до смаження, щоб масло не розм'якло.

Рис. 104. Сформовані котлети по-київськи.

Шніцель з **курки** (столичний). З великого філе відрізують плечову кістку, філе зачищають і розкривають. Велике і мале філе злегка відбивають, у великого філе надрізують сухожилки в двох-трьох місцях, кладуть на нього мале філе і закривають краями великого, надаючи овальної форми, солять, змочують у льєзоні і обкачують у пшеничному хлібі без скоринки, нарізаному у вигляді локшини.

Філе фаршироване. На середину великого підготовленого філе кладуть начинку, закривають відбитим малим філе, загортають краї великого філе, надаючи виробу грушоподібної форми, змочують у льєзоні і обкачують у білій паніровці (двічі).

Для приготування начинки в густий молочний соус кладуть дрібно посічені відварені білі гриби або печериці, сіль і перемішують. Щоб соус не витікав, у начинку додають сирі яйця. Можна використати начинку з печінки.

Філе індички можна зафарширувати яблуками і подрібненим набухлим чорносливом.

Котлетна **маса.** М'ясо птиці без шкіри і кісток нарізують шматочками, пропускають через м'ясорубку разом з внутрішнім жиром, з'єднують із розмоченим у молоці або воді пшеничним хлібом без скоринок, додають сіль, а для маси з дичини — перець, перемішують, ще раз пропускають через м'ясорубку і вибива-

ють. Для котлетної маси використовуг тушки курей, індиків, рябчиків, куріг глухарів, фазанів. З тушок сільськогс подарської птиці використовують м'яі філе і ніжок, а з тушок дичини (крім занів і куріпок) — тільки філе.

Готову котлетну масу розподіляют порції, обкачують у сухарях або білій ніровці і формують січеники овальнс приплюснутої форми.

Кнельна маса. Зачищену м'якоть рячого філе або дичини два рази про кають через м'ясорубку спочатку з се ньою, **а** потім з густою решіткою, кл дуть розмочений у молоці або вершк черствий пшеничний хліб без скорин (можна листкове тісто або холодну р ву кашу), перемішують і знову пропу кають через м'ясорубку. Після цього розтирають у ступці і протирають кр сито. Протерту масу охолоджують і вають, доливаючи невеликими порці яєчний білок, вершки. В готову кнел масу додають сіль і обережно переміі ють. Добре збита кнельна маса має н пухку консистенцію.'На 1 кг м'яса бе руть 100 г хліба, 150 г молока, 200 **г** вершків, 3 г яєчного білка, 15 г солі.

Для приготування великої кількості кнельної маси використовують спеціальні машини.

рис. 105. Розбирання галушок:
0 - за допомогою двох ложок;
б — з кондитерського мішка,

'Якщо ш м а т о ч о к кнельної маси плаває на поверхні води — маса готова.

З кнельної маси можна приготувати галушки різної форми для кулешиків (рис. 105). Крім того масу готують у формочках на парі як окрему страву і подають під різними підливами.

Напівфабрикати *дрібношматкові* нарубують з кісточкою по 2-3 шт. на порцію масою 35-40 г або 50 г і використовують для тушкування.

Вимоги до якості напівфабрикатів з птиці й дичини. Поверхня шкіри тушок має бути без колодочок і волосків, без слизу, суха. Колір блідо-рожевий. М'язова тканина щільна, пружна, при надавлюванні пальцем ямка, що утворюється, швидко вирівнюється. Запах специфічний, властивий свіжому м'ясу відповідного виду **птиці.** Допускаються незначні опіки, два-три прорізи шкіри 2 см завдовжки. Тушки **не** повинні мати згустків крові і ділянок, в які просочилася жовч.

Напівфабрикати повинні мати правильну форму, бути рівномірно запанірованими, без тріщин і ламаних країв.

Філе натуральне без шкіри і поверхневої плівки, сухожилки перерізані в двох-**трьох місцях, плечова кістка зачищена від м'якоті** 3-4 см завдовжки з обрубаною

частиною Гомілки. Маса кісточки 5ї*Всередині напівфабрикату може бути мале філе або 1-2 шматочки м'якоті іншого філе. Форма філе овальна. Колір від блідо-рожевого до рожевого, запах властивий свіжому курячому м'ясу, консистенція щільна, пружна.

Філе паніроване відповідає тим вимогам, що й філе натуральне, аіе його поверхня повинна бути вкрита рівним шаром білої паніровки, яка не відстає і не зволожена.

Котлети по-київськи мають форму валика, філе куряче фаршироване — форму груші, а філе індички фаршироване — півмісяця. На поверхні рівний шар білої паніровки.

Котлети січені — овально-сплющеної форми, поверхня рівномірно запанірована, без тріщин, ламаних країв, консистенція м'яка, запах властивий якісному м'ясу.

Напівфабрикати зберігають при температурі не вищій за 6 °С. Оброблені тушки укладають залежно від виду в металеві ящики або лотки в один ряд. Зберігають при температурі від 0 до 4 °С не більше 36 год.

Філе натуральне паніроване і вироби з котлетної маси укладають під кутом 30°, а котлети фаршировані — в один ряд, котлетну масу — на лотки шаром 5-7 см. Паніровані котлети зберігають до 24 год, січені вироби — 12, субпродукти, супові набори і кістки — до 18 год.

§ 5. Обробка субпродуктів птиці й дичини

До субпродуктів сільськогосподарської птиці відносять голови, гребінці, шийки, крильця, ніжки, серце, шлунок, шкіру й обрізки, які залишились після приготування напівфабрикатів, а в дичини — шийку (інші відходи мають гіркий смак). Субпродукти обробляють і використовують для приготування різноманітних перших і других страв.

Ніжки птиці обсмалюють і обшпарюють. Потім знімають ороговілий шар, відрубують кігті, промивають і використовують для приготування бульйонів **і** холодцю.

Шиї, крильця обшпарюють, видаляють пір'я, обсушують, натираючи борошном, і обсмалюють. Зачищають від колодочок і промивають, з шиї зчищають згустки крові. Вживають для приготування бульйонів, рагу, холодцю.

З гребінців знімають плівку, промивають. Використовують для приготування холодцю, заливних гребінців.

У печінки зрізують жовчний міхур разом з частиною протоки так, щоб не порушити його цілісність.

Якщо на печінці є сліди **жовчі, їх теж слід** зрізати. З **печінки готують** паштети, кулешики.

З шлунка видаляють вміст разом з оболонкою, добре промивають. Використовують для приготування бульйонів, рагу та інших страв.

Серце вивільняють від навколосерцевої сумки, згустків крові. **З нього можна** приготувати бульйон, а також тушкувати.

Запитання і завдання для повторення

1. Чим цінне м'ясо птиці?
2. Як класифікують птицю та дичину?
3. У якій послідовності обробляють птицю, дичину?
4. Для чого формують (заправляють) птицю, дичину?
5. Як заправляють птицю "в кишеньку"?
6. Як заправляють птицю без голки?
7. Як заправляють дичину?
8. У якій послідовності розбирають птицю?
9. Як готують напівфабрикат "Котлети по-київськи"?
10. Складіть технологічну схему приготування котлетної маси з птиці.
11. Як готують напівфабрикат "Січеники"?
12. Як обробляють субпродукти птиці?
13. Чому для приготування страв використовують тільки шийки дичини?
14. **Які вимоги** ставлять **до** якості напівфабрикатів з птиці та дичини?

ТЕПЛОВА КУЛІНАРНА ОБРОБКА. ПРИГОТУВАННЯ І ПОДАВАННЯ СТРАВ

РОЗДІЛ VII

ТЕПЛОВА КУЛІНАРНА ОБРОБКА ПРОДУКТІВ. ОРГАНІЗАЦІЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ГОТОВОЇ ПРОДУКЦІЇ НА ПІДПРИЄМСТВАХ МАСОВОГО ХАРЧУВАННЯ

§ 1. Значення теплової кулінарної обробки. Організація роботи гарячого цеху

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

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

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

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

Теплову обробку продуктів поділяють на основну, допоміжну і комбіновану. До основних способів належать варіння і смаження, до комбінованих — тушкування і запікання, до допоміжних — пасерування, бланшування, обсмалювання і термостатування.

Теплову обробку продуктів і напівфабрикатів, приготування перших, других страв, гарнірів та соусів здійснюють у гарячому цеху. Тут також випікають вироби з борошна, які використовують до перших страв, піддають тепловій обробці продукти для приготування холодних і солодких страв.

Цех має зв'язок з усіма виробничими і торговими приміщеннями, тому його розміщують поблизу холодного цеху, роздавальні, приміщень для миття столового і кухонного посуду. Він повинен мати зручний зв'язок з овочевим і м'ясорибним цехами (на підприємствах з повним виробничим циклом) або з цехом обробки зелені і доготовлення напівфабрикатів (якщо на підприємство надходять напівфабрикати).

Якість роботи гарячого цеху залежить від правильної організації робочих місць, забезпечення їх обладнанням, посудом, інвентарем, виробничою тарою.

Традиційне розміщення плити у центрі гарячого цеху, а спеціалізованого обладнання (жарової шафи, сковороди, фритюрниці, казанів) — по периметру приміщення створює незручності в роботі кухарів і призводить до непродуктивних витрат робочого часу (10 %), які пов'язані з переміщенням працівників по цеху.

Найдосконалішим вважають секційне модульоване обладнання з функціональними місткостями. Його розміщують в цеху у вигляді окремих технологічних ліній (пристінним або острівним методом), на яких організовують робочі місця кухарів. Завдяки раціональному розміщенню обладнання і створенню зручностей в експлуатації підвищується продуктивність праці.

Гарячий цех умовно поділяють на супове і соусне відділення. Супове відділення призначене для приготування перших страв, а соусне — для приготування других страв, гарнірів, соусів, гарячих напоїв. При цьому деякі види обладнання використовуються обома відділеннями (плити, казани, електросковороди та ін.).

Технологічний процес приготування перших страв складається з двох стадій: приготування бульйонів (кісткових, м'ясних, рибних тощо), овочевих і фруктових відварів та варіння перших страв (борщів, розсольників, капусняків, юшок, кулешів та ін.).

Робоче місце кухаря супового відділення оснащують тепловим, холодильним, механічним і немеханічним обладнанням. До теплового обладнання належать стаціонарні казани різної місткості (для варіння бульйонів і перших страв), електросковороди (для пасерування і тушкування овочів) і плити (для варіння перших страв у наплитних казанах, каструлях), рис. 106. Кількість плит визначають, виходячи з обсягу продукції, яку виготовляють. Щоб було зручно наповнювати казани водою, до кожного стаціонарного казана підводять холодну і гарячу воду, а над поверхнею плити встановлюють кран; для видалення чадних газів і парів обладнують вентиляційні відсмоктувачі (рис. 107). Бульйони варять у казанах прямокутної форми, у яких для видалення жиру, що витоплюється при варінні і спливає на поверхню, передбачено кран (зверху), а для зливання бульйону — пробковий кран з сіткою (внизу).

Оброблені кістки завантажують у казан у спеціальній касеті за допомогою візка ТП-80 з підйомною платформою (рис. 5).

Немеханічне обладнання встановлюють паралельно до теплового, воно включає виробничі столи, які мають полиці і ящики для зберігання інвентаря і спецій, столи з холодильною шафою і вмонтованою ванною (для перебирання і промивання круп, підготовки макаронних виробів та ін.).

Використовують таке механічне обладнання, як універсальний привід П-II, який має змінні механізми для протирання і подрібнення овочів, м'яса.

Для порціонування м'яса, птиці, риби для перших страв на виробничому столі розміщують обробну дошку, ваги настільні циферблатні, ножі кухарської трійки і місткість для укладання порціонованих продуктів.

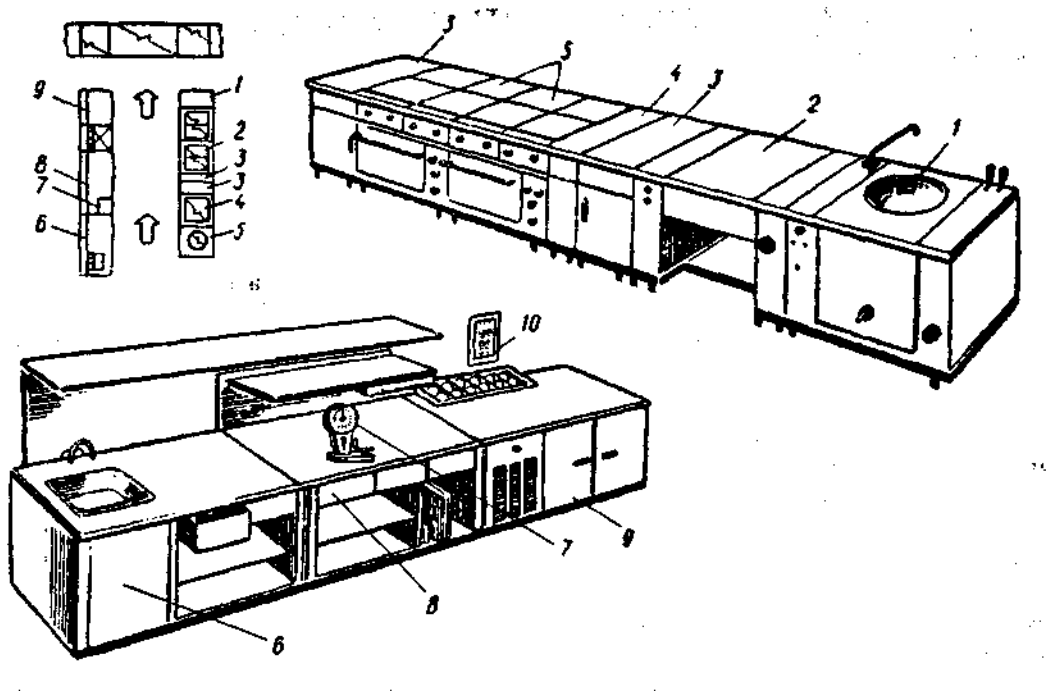


Рис. 106. Робоче місце кухаря в суповому відділенні гарячого цеху:

/ — казан стаціонарний; *2* — електросковорода; *3, 4* — вставка; *5* — плита чотириконфоркова; *6* — стіл з умонтованою ванною; 7— ваги настільні циферблатні; <? — стіл виробничий; *9* — стіл з холодильною шафою і гіркою; *10* — планшет настінний для технологічної карти.

До прозорих бульйонів готують гарніри (вушка, профітролі, пиріжки, печені і смажені та ін.). Для їх приготування виділяють окреме робоче місце, де встановлюють казан для варіння їжі з пристроєм для замішування тіста і виробничий стіл для формування виробів. З інвентаря тут використовують ножі кухарської трійки, дерев'яні качалки. Для нарізування домашньої локшини — пристрій.

У соусному відділенні гарячого цеху організовують універсальні робочі місця: для смаження, пасерування, тушкування, варіння, припускання і запікання; приготування гарнірів, соусів і гарячих напоїв; кулінарних виробів (сирників, вареників, галушок та ін.). Робочі місця кухарів обладнують плитами, електросковородами, електрофритюрницями, жаровими шафами, виробничими столами з полицями і ящиками для зберігання інвентаря і спецій, столами з умонтованою мийною ванною (для перебирання і промивання круп), з вагами, обробними дошками (для формування кулінарних виробів), столами з холодильною шафою, універсальним приводом П-II, пересувною ванною (для промивання круп) (рис. 108).

Важливо на робочих місцях правильно підібрати кухонний посуд за місткістю і призначенням. Він має бути з рівним дном і гладенькими стінками, міцно прикріпленими ручками.

Для варіння страв у невеликих кількостях використовують казани і каструлі різної місткості, парові короби і рибні казани довгастої форми, які мають вставні решітки; для пасерування і припускання — сотейники; для тушкування — сотейники і мармітниці; для смаження — різні сковороди і листи (рис. 109).

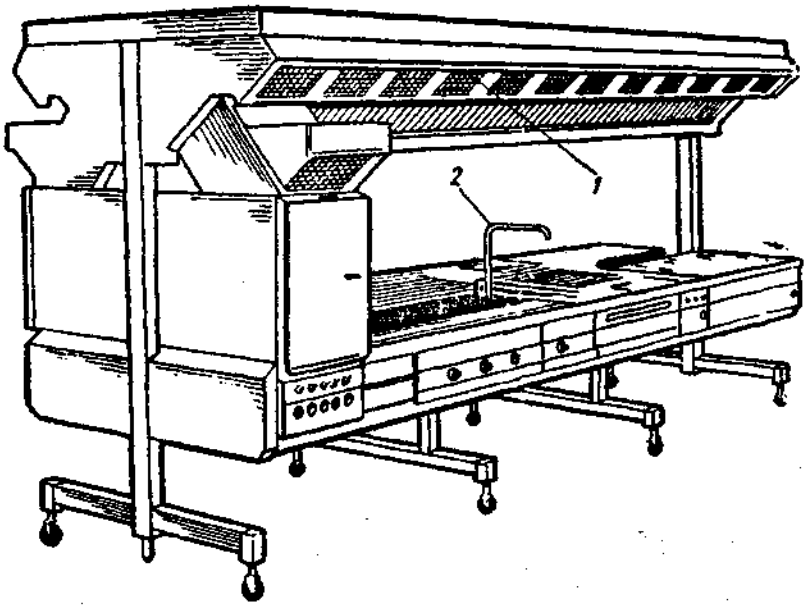


Рис. 107. Лінійне розміщення теплового обладнання:

1 — з вентиляційними відсмоктувачами; 2 — краном для води.

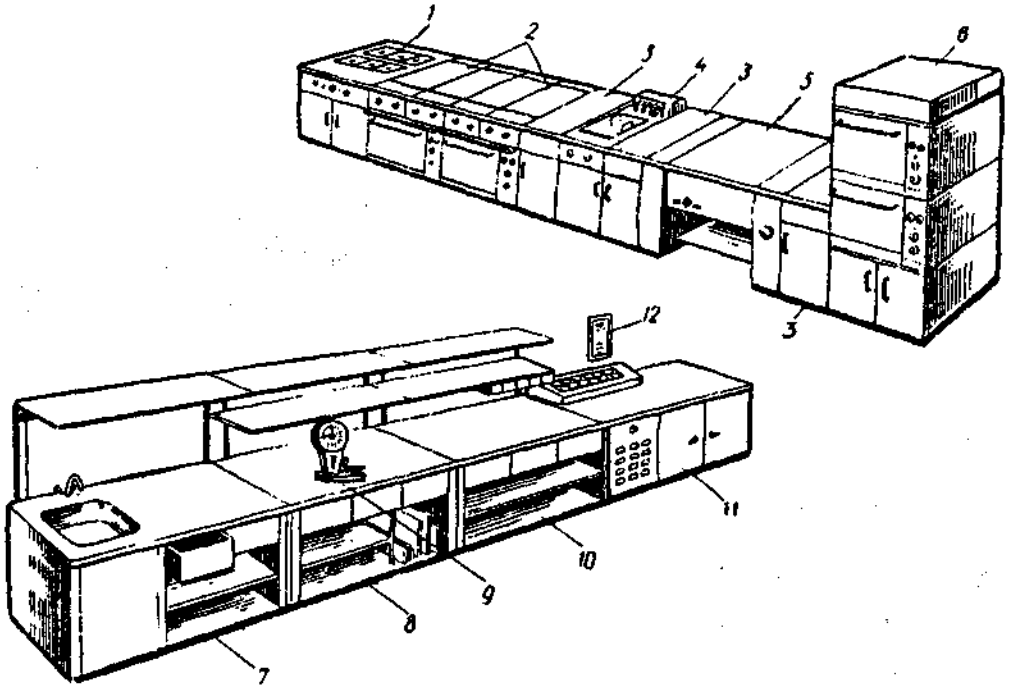


Рис. 108. Робочі місця кухарів відділення для приготування других страв, гарнірів, соусів:

1 — марміт для соусів; *2* — плита чотириконфоркова; *3* — вставка; *4* — електрофритюрниця; *5* — електросковорода; *6* — жарова шафа; *7* — стіл з умонтованою ванною; *8, 10* — стіл виробничий; *9* — ваги настільні циферблатні; *11* — стіл з холодильною шафою і гіркою; *12* — планшет настінний для технологічних карт.

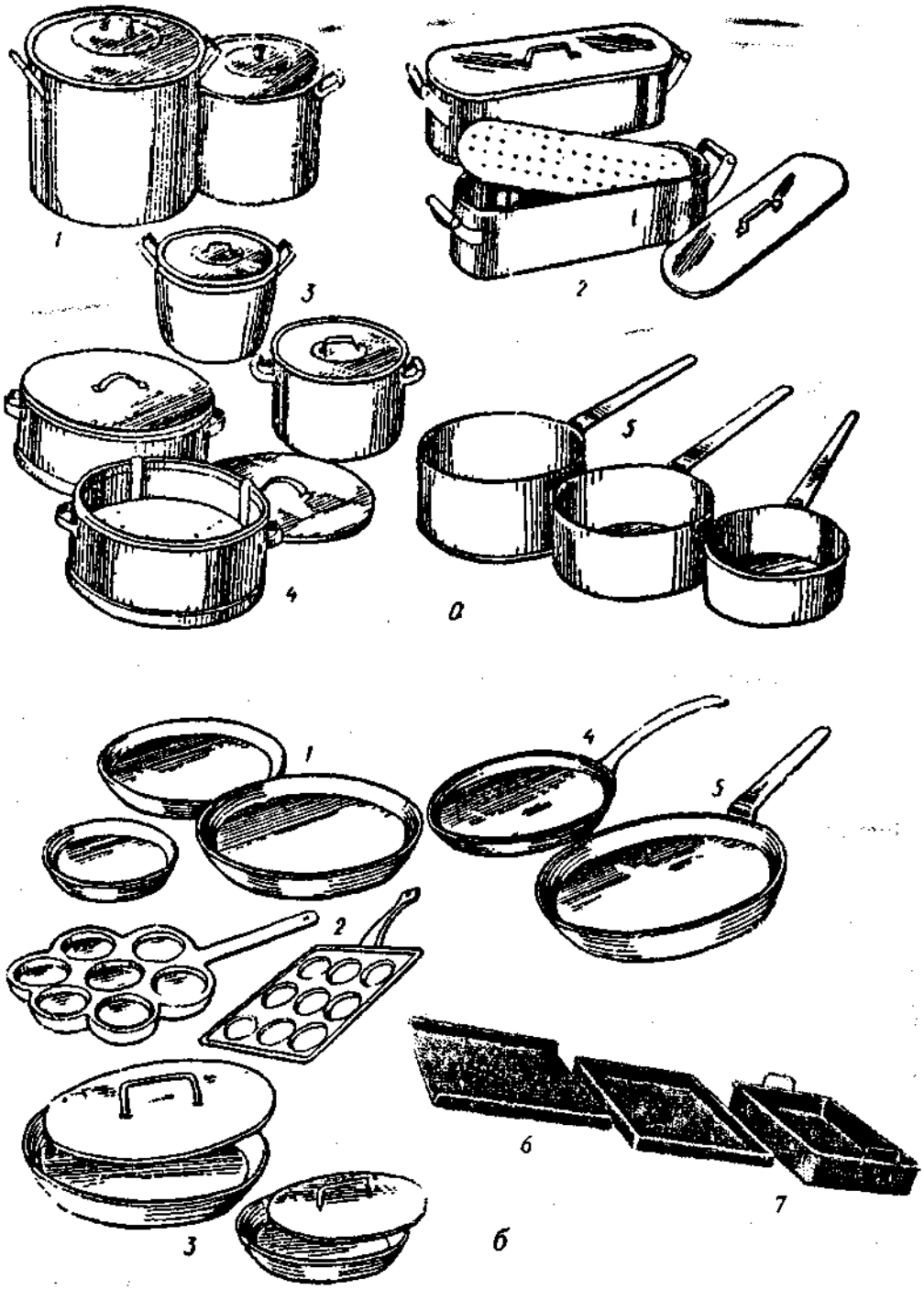


Рис. 109. Кухонний посуд:

а — посуд для варіння, припускання, тушкування: / — наплитиий казан; *2* — рибний казан з решіткою; *3* — каструлі; *4* — казан для варіння овочів, яєць; 5 — сотейники; *б* — наплитний посуд для смаження і запікання: / — сковороди чавунні; *2* — сковороди із заглибленням для жовтка; *3* — сковороди чавунні для смаження курей; *4, 5* — сковороди з ручкою; *6* — лист кондитерський; 7— листи.

З інвентаря на робочих місцях використовують черпаки місткістю 2 л (для переливання бульйонів), цідилки, сита, друшляки, грохоти (для проціджування бульйонів, протирання овочів, відкидання зварених продуктів), шумівки (для знімання піни і жиру, виймання зварених вареників, галушок, смажених виробів з фритюру), кухарські лопатки (для перевертання виробів при смаженні), дерев'яні копистки різної довжини (для перемішування овочів при пасеруванні, страв при тушкуванні), кухарські вилки (для виймання варених м'ясних продуктів), кухарські голки (для визначення готовності страв з м'яса, риби), дерев'яні качалки (для розкачування тіста), черпаки, ложки для гарнірів і соусів, промарковані обробні дошки і ножі кухарської трійки (рис. ПО).

Розміщення кухонного посуду та інвентаря на робочому місці показано на рис. 111.

Робоче місце для приготування гарнірів, соусів і гарячих напоїв оснащують виробничим столом з мийною ванною СПМ-1500 для перебирання і промивання круп; котлом КГТ-60 для варіння гарнірів і соусів, електроплитою для приготування в наплитних казанах кави, какао (в ресторанах — шоколаду, кави по-східному). Рис або макаронні вироби у перфорованій місткості занурюють у казан з окропом за допомогою пересувного візка з підйомною платформою. Готовий гарнір промивають у казані і вивантажують разом з місткістю, використовуючи той самий візок, потім перекладають у функціональну місткість, заправляють вершковим маслом.

У гарячому цеху великих підприємств використовують конвеєрну піч для безперервного смаження котлет, ромштексів, антрекотів та інших виробів з м'яса (продуктивність печі — 2000 шт./год); комплект для виробництва овочевих і круп'яних котлет, биточків, запіканок продуктивністю 500 шт./год, який складається з двох теплових апаратів для припускання овочів, протиральної машини і формувального апарата; апарат для пасерування цибулі і моркви, який складається з двох круглих сковорід з мішалкою і шнекового конвеєра для завантаження продукту; шафу інтенсивного охолодження, призначену для швидкого зниження температури гарячої продукції до температури 4-6 °С у функціональних місткостях, які встановлюють на стелажах.

У модульному виконанні випускають конвекційну шафу, яка складається з корпусу із стійкою і візка-стелажа, де розміщено 10 решіток. Повітря нагрівається ТЕНами, переміщується вентилятором. Шафа обладнана парогенератором. Тут можна розморожувати, смажити, варити на парі, випікати і тушкувати різні продукти. Час обробки виробів автоматично регулюється двома таймерами. Потрібну температуру встановлюють за допомогою безступінчастого термостата. Про початок, хід і закінчення процесу обробки повідомляють світлові і звукові сигнали.

У гарячому цеху роботу виконують кухарі ПІ-ІУ розрядів під керівництвом бригадира цеху (кухаря У-VI розряду). Працівників розміщують на робочих місцях за їх кваліфікацією. Робота кухарів розпочинається з вивчення меню, підрахунку потрібної кількості продуктів, сировини, напівфабрикатів і організації робочих місць. Для цього використовують технологічні карти, які розробляють на кожному підприємстві на основі діючих збірників рецептур. У картах зазначено набір сировини для приготування страви на одну порцію в грамах (масою нетто), а також на 50 або 100 порцій (залежно від кількості страв, що реалізуються на підприємстві, і місткості обладнання та кухонного посуду). На зворотньому боці наведено коротку технологію приготування страв, вимоги до якості і вихід.

Контроль за технологією приготування страв і їх якістю здійснюють бригадир цеху і завідуючий виробництвом.

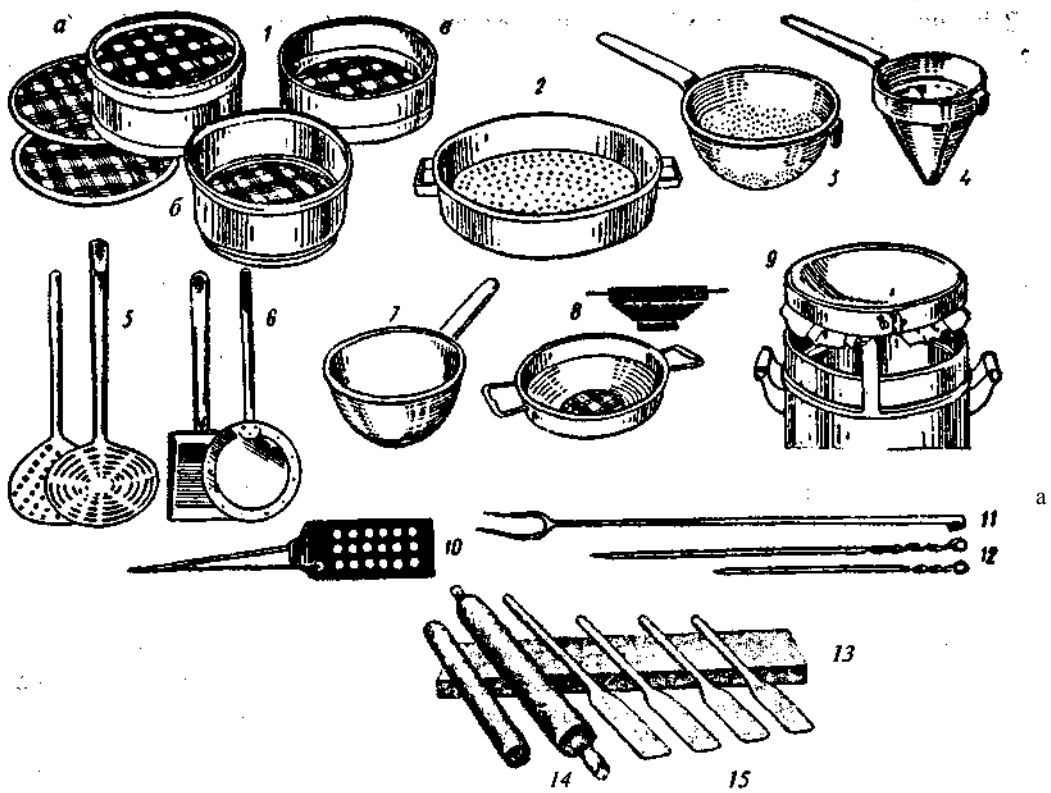


Рис. ПО. Інвентар гарячого цеху:

/ — сита: ***а*** — з сітками, що знімаються, і пластмасовою обичайкою; *6* — з сіткою з неіржавіючої сталі й алюмінієвою обичайкою; *в* — з волосяною сіткою і дерев'яною обичайкою; *2* — сито-грохот; *3* — друшляк; *4* — сито конічне; 5 — шумівки; *6* — ковші-саки; 7 — черпак на 2 л; *8* — цідилки; *9* — пристрій для проціджування бульйону; *10* — лопатка із скидачем; *11* — виделка кухарська; *12* — шпажки для шашликів; *13* — обробна дошка; *14* — дерев'яні качалки; *15* — копистки.

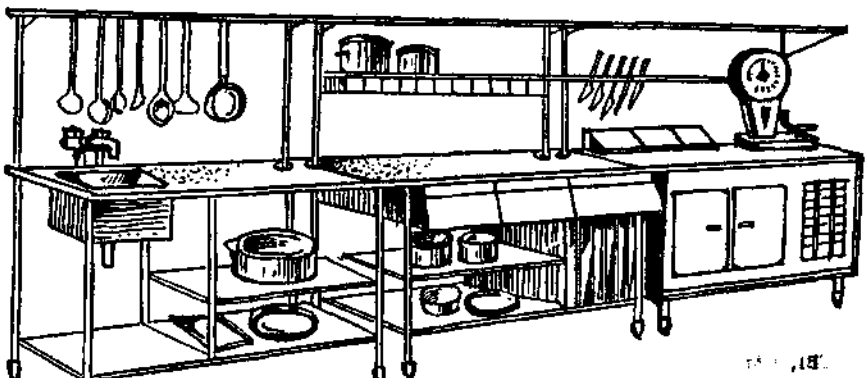


Рис. 111. Розміщення кухонного посуду та інвентаря на робочому місці.

§ 2. Основні способи теплової кулінарної обробки

Основними способами теплової кулінарної обробки є варіння і смаження.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Варіння на парі — нагрівання продукту в середовищі насиченої водяної пари, коли продукти не стикаються з киплячою водою. Продукт кладуть у спеціальну пароварильну шафу або на решітку, яку встановлюють у посуд з водою так, щоб вода до нього не доходила. Кришку казана щільно закривають. Пара, яка утворюється при кипінні води, нагріває продукт, одночасно перетворюючись на воду. При варінні на парі краще зберігається форма продукту, зменшуються втрати поживних речовин. Цей спосіб використовують для приготування дієтичних страв.

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

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

Варіння струмом високої частоти здійснюють у шафах типів "Волжанка" і "Слов'янка", де електрична енергія перетворюється на теплову і нагрівається тільки продукт. Швидкість нагрівання залежить від діелектричних властивостей продукту. Щоб продукти, які входять до складних страв, були готові одночасно, їх слід добирати так, щоб за своїми діелектричними властивостями вони не дуже відрізнялися один від одного.

Тривалість теплової обробки продуктів струмами високої частоти порівняно з традиційними способами скорочується в 5-10 разів тому, що максимальна температура розподіляється в продукті рівномірно й одночасно. На поверхні продукту не утворюється специфічна кірочка, оскільки тепло передається в навколишнє середовище. Варіння в СВЧ-апаратах найефективніше використовувати для приготування других страв, а також розігрівання заморожених готових виробів. У продуктах краще зберігаються поживні речовини, і вони не пригорають.

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

За походженням і видом сировини жири поділяють на *тваринні* (масло коров'яче, тваринні топлені жири), *рослинні* (рослинні олії), *комбіновані* (маргарин, кулінарні жири).

Масло **коров'яче** — це концентрат молочного жиру, який дістають у процесі обробки вершків. Дуже поживний продукт, що містить 45-98 % жиру, до складу якого входять низькомолекулярні насичені і біологічно цінні ненасичені жирні кислоти. Температура плавлення масла коров'ячого 28-34 °С. Воно добре засвоюється (на 96-98 %). Виробляють масло коров'яче вершкове і топлене.

Вершкове масло містить такі самі речовини, що й молоко, але в іншому відсотковому відношенні. Воно містить, %: 45-82,5 жиру; 0,6-5,1 білків; 0,6-1,8 лактози; 15,7-35 води; вітаміни А, *Т),* Е, групи В.

У кулінарії вершкове масло використовують для приготування бутербродів, заправляння каш, гарнірів, соусів, молочних юшок, смаження сирників, омлетів, яєчні, інколи птиці.

Топлене масло виробляють з вершкового, яке має дефекти, або із зачисток масла перетоплюванням. Воно містить не менше 98 % жиру і не більше 1 % вологи.

Топлене масло використовують для заправляння варених макаронних виробів, овочів, додають до тіста.

Тваринні топлені жири виробляють з жиру-сирцю або кісток тварин. Розрізняють такі види топлених жирів: яловичий, баранячий, свинячий, кістковий, збірний, курячий, гусячий, качиний. Топлені жири, за винятком збірного, випускають вищого і І сортів, а жир птиці — І і ІІ сортів. Топлені жири мають різну консистенцію, температуру топлення і засвоюваність. До тугоплавких належать яловичий (температура топлення 42-52 °С), баранячий (температура топлення — 44-55 °С). Засвоюваність їх відповідно 80-94 % і 80-90 %. Свинячий жир має температуру топлення 36-42 °С, засвоюваність 96-98 %, кістковий — відповідно 35-44 °С і 92-97 %.

Використовують тваринні топлені жири для пасерування овочів, смаження м'яса, птиці і виробів з них.

Олії одержують витягуванням їх з насіння олійних рослин (соняшника, льону, гірчиці, арахісу, сої), а також з м'якоті плодів (маслин, кокосових і олійних пальм, горіхів) та відходів харчового виробництва, що містять олії (зародків кукурудзи та

інших зернових культур, плодових кісточок). Після витягування олії з сировини її очищають. Залежно від способу очищення олії поділяють на рафіновані, гідровані і нерафіновані.

Рафіновані — олії, з яких видалено ароматичні речовини. Вони прозорі і без запаху.

Нерафіновані — це такі олії, які пройшли механічне очищення (фільтрування, центрифугування або відстоювання). Вони мають інтенсивне забарвлення.

Гідровані — олії, які пройшли механічну обробку і гідратацію (видалення білкових і слизистих речовин). Вони мають менш інтенсивне забарвлення, слабше виражені смак і запах.

Рослинні олії містять 99,9 % жиру, 0,1 % води, добре засвоюються (на 95-98 %). Використовують їх у кулінарії для смаження риби, овочів, заправляння салатів.

Комбіновані жири — це маргарин і кулінарні жири.

Маргарин — високоякісний жир, подібний до вершкового масла за смаком, кольором, ароматом, консистенцією, вмістом жирів, білків, вуглеводів. Основною складовою частиною маргарину є саломас (гідрогенізований жир). Крім того в рецептуру маргарину входять рідкі рослинні олії (соняшникова, кукурудзяна та ін.), тваринні жири (яловичий, свинячий, коров'яче масло), молоко коров'яче (натуральне або сухе), кухонна сіль, цукор, какао порошок, ванілін, барвники і емульгатори (для одержання стійкої емульсії), лимонна кислота, ароматичні речовини. Для підвищення біологічної цінності маргарину до нього додають вітаміни А, Е.

Маргарин містить не менш ніж 82 % жиру, не більше 17 % води, 1 % вуглеводів, 0,3 % білків. Температура плавлення маргарину 27-33 °С, засвоюваність — 94-97 %.

Залежно від призначення і рецептури маргарин поділяють на різні групи і види.

Розрізняють магарини столові, вершкові, марочні. Марочні використовують в основному для бутербродів, вершковий — для заправляння кулешиків, молочних юшок, соусів, гарнірів, приготування тіста, молочний столовий — для пасерування овочів, для тіста.

Крім того випускають маргарин для промислової переробки і підприємств масового харчування — кондитерський, молочний, кондитерський вершковий, безмолочний та ін.; маргарин із смаковими добавками — шоколадний, молочний, шоколадний вершковий, шоколадний новий. Використовують ці маргарини для приготування бутербродів і кондитерських виробів.

Кулінарні жири — це безводна суміш саломасу з рафінованими рідкими рослинними оліями (соняшниковою, бавовниковою, соєвою та ін.) і топленими тваринними жирами (яловичим, баранячим, свинячим). Як наповнювачі використовують вітаміни А, барвники, антиокислювачі та інші речовини.

Кулінарні жири містять 99,7 % жиру і 0,3 % води. Температура плавлення жирів 28-36 °С, засвоюваність — 96,5 %. Залежно від призначення і складу випускають кілька видів жирів кулінарних, сало рослинне, гідрожир, жири Білоруський, Український, фритюрний — чистий рослинний саломас.

Жири Білоруський, Український, фритюрний використовують для фритюру, інші — для пасерування овочів, смаження м'яса і риби.

Більшість жирів має специфічний аромат, смак і колір і впливають на органолептичні показники готових страв. Наприклад, риба погано поєднується з тваринними жирами і добре — з рослинними оліями. Тваринні жири з високими температурами плавлення і застигання погано гармонують з холодними стравами.

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

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

При смаженні на відкритій поверхні тепло передається від жиру до продукту (теплопередача). Сирі продукти смажать до готовності або напівготовності з додатковою тепловою обробкою. Температурний режим змінюють залежно від типу продукту.

Смаження у фритюрі здійснюють, повністю занурюючи продукт у попередньо нагрітий жир до температури 160-180 °С. Цей вид смаження застосовують для доведення до готовності таких продуктів, як картопля, риба, різні вироби з м'яса, риби, борошна. Під час смаження утворюється кірочка одночасно на всій поверхні продукту. Якщо продукт плаває на поверхні жиру, його перевертають дерев'яною копистскою. Жиру беруть у 4-6 разів більше, ніж продукту. Кращі жири для фритюру — рослинні олії, гідрожир, рослинне сало, а також суміш гідрожиру (60 %) і рослинної олії (40 %). Фритюр використовують кілька разів, тому в ньому накопичуються залишки продуктів, які надають жиру неприємного смаку і запаху. Жир слід періодично (через 4-5 разів використання) зливати і проціджувати. Смажать продукт у глибокому посуді (фритюрниця, електросковорода) протягом 1-5 хв. У процесі смаження температура всередині виробу не перевищує 100 °С, тому часто продукти доводять до готовності в жаровій шафі.

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

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

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

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

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

§ 3. Комбіновані та допоміжні способи теплової кулінарної обробки

На підприємствах масового харчування використовують також комбіновані і допоміжні способи теплової кулінарної обробки.

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

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

Запікання — теплова обробка продуктів у жаровій шафі з метою доведення до кулінарної готовності й утворення добре підсмаженої кірочки. Запікають сирі продукти (сир, яйця, рибу, м'ясо), а також ті, що пройшли попередню теплову обробку (каші, макарони, м'ясо та ін.). При запіканні цих продуктів додають соуси, яйця, молоко; використовують порціонні сковороди, листи, металеві блюда, форми. Запечені страви подають у тому самому посуді, в якому вони готувалися.

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

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

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

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

Пасерування — це короткочасне обсмажування продукту з жиром або без нього перед наступною тепловою обробкою. Пасерують нарізані цибулю, моркву, біле коріння, столовий буряк, томатне пюре, борошно.

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

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

Під час пасерування в жирі розчиняються каротин і барвні речовини томату й моркви, ефірні олії цибулі і білого коріння, які надають жиру кольору і запаху продукту. Каротин, розчинений у жирі, краще засвоюється. Страви, до яких додають пасеровані овочі і томат, набувають приємного зовнішнього вигляду, запаху, кольору і смаку. Пасеровані овочі краще, ніж сирі, зберігають свою форму нарізки при тепловій обробці.

Для пасерування використовують пшеничне борошно не нижче I сорту. Його можна пасерувати з жиром (жирова пасеровка) або без нього (суха пасеровка). Просіяне борошно насипають на лист чи сковороду шаром 2-3 см для пасерування з жиром або 5 см — без жиру і прогрівають у жаровій шафі або на плиті при температурі 120-150 °С, періодично помішуючи.

Під час пасерування з борошна випаровується волога, зникає запах сирого борошна. Залежно від температури нагрівання воно набуває різноманітних відтінків (від світло-жовтого до світло-коричневого), смаку і приємного аромату смаженого горіха. Білкові речовини борошна втрачають властивість набухати, крохмаль декстринізується, внаслідок чого при заварюванні з пасерованого борошна утворюється однорідна еластична маса. Пасеровані продукти використовують для приготування перших страв, соусів та других страв.

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

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

§ 4. Процеси, які відбуваються у продуктах під час теплової кулінарної обробки

При нагріванні білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні, смакові й ароматичні речовини, що містяться в продуктах, зазнають фізико-хімічних змін, які впливають на харчову цінність, а також на засвоюваність, смак, запах і зовнішній вигляд готової продукції.

Змінювання білків. Під час теплової обробки білки зсідаються. Початкова стадія зсідання білків (денатурація) починається з нагрівання продукту до 40 °С. При цьому білки втрачають нативні (природні) властивості. При нагріванні продуктів понад 70 °С відбувається коагуляція білків. Вони втрачають властивість розчинятися й утримувати воду (набухати), в зв'язку з чим маса риби і м'яса після теплової обробки зменшується.

Білки, які містяться в продуктах у вигляді розчинів, зсідаються пластівцями. Це явище спостерігається при варінні бульйонів з м'яса, риби. У воду переходить частина білка, який збирається на поверхні бульйону, утворюючи піну.

Білки, які містяться в продуктах у вигляді драглеподібної маси, при нагріванні ущільнюються, виділяючи частину води (білки м'яса, риби), винятком є білки яєць, які при зсіданні не виділяють води. Чим вища температура продукту при

тепловій обробці, тим більше ущільнюються білки, тим більше води вони виділяють. Внаслідок цього знижується засвоюваність їх організмом людини. Тому продукти, в яких є білки, не слід переварювати.

Змінювання жирів. Під час теплової обробки жири, які містяться в продуктах, частково витоплюються. При варінні бульйонів жир спливає на поверхню. При тривалому і бурхливому кипінні у воді жир емульгує (розпадається на найдрібніші кульки). Емульгований жир під дією кислот і солей, що містяться в бульйоні, розпадається на гліцерин і жирні кислоти. Бульйон стає каламутним і набуває неприємного смаку і запаху. Тому варити продукти слід при помірному кипінні, а жир, що збирається на поверхні, періодично знімати.

Під час смаження продуктів основним способом жир не зазнає глибоких фізико-хімічних змін, оскільки смаження більшості продуктів триває 20-30 хв, тому харчова цінність його практично не змінюється. Важливим фактором у цьому разі є правильне добирання жиру. Для смаження не слід використовувати жири, які містять вологу (масло вершкове, маргарин вершковий), оскільки при температурі 100 °С і вище волога випаровується і спричинює їх розбризкування. Втрати жиру при розбризкуванні називаються чадом. Розбризкування жиру спостерігається при смаженні продуктів з великим вмістом вологи (сира картопля, м'ясо, риба та ін.).

Під час смаження у фритюрі жир зазнає глибоких змін. Це зумовлено високою температурою, тривалістю нагрівання, забрудненням жиру частинками продукту, які при високих температурах згорають. Щоб запобігти забрудненню фритюру, вироби, призначені для смаження у фритюрі, не обкачують у борошні, руки й інвентар змащують олією, фритюр періодично проціджують і доливають свіжий. Через 40 год безперервної роботи фритюрниці жир стає непридатним для подальшого використання. Тому для смаження у фритюрі слід використовувати фритюрниці, в нижній частині яких є холодна зона, де температура жиру значно нижча, і частинки продукту не горять.

Поява диму під час смаження — наслідок розщеплення молекул жиру з утворенням отруйної речовини а к р о л е ї н у, яка шкідлива для здоров'я людини. Цей процес називають д и м о у т в о р ю в а н н я м. Тому для смаження слід використовувати жири з високою температурою димоутворення і смажити слід при температурі на 5-Ю °С нижчій, ніж температура димоутворення жиру.

Найнижча температура димоутворення у рослинних жирів, особливо в оливкової олії (170 °С), і найвища у кулінарних (230 °С), отож при смаженні рослинні жири не рекомендується перегрівати. Нагрівають жир до температури не більше 183 °С, щоб не викликати його руйнування.

Змінювання складу вуглеводів. До складу продуктів входять прості і складні вуглеводи. При нагріванні з водою прості цукри розчиняються: цукор (сахароза) в присутності кислот (у разі приготування узварів, киселів, запіканні яблук) зазнає і н в е р с і ї — розщеплення з утворенням суміші глюкози і фруктози, які солодші від сахарози. Цукор при нагріванні без води до температури більш ніж 140-160 °С розщеплюється, утворюючи забарвлену в темний колір речовину. Цей процес розщеплення цукру називається к а р а м е л і з а ц і є ю. Внаслідок реакції простих цукрів з азотистими речовинами утворюються сполуки — меланоїдинові утворення, що спричиняють появу рум'яної кірочки при смаженні панірованих виробів з м'яса, риби, а також сирників, запіканок та ін.

При нагріванні крохмалю до температури ПО °С без води відбувається його декстринізація (розщеплення з утворенням розчинних у воді продуктів). Дек-

стринізація здійснюється наповерхні виробів з утворенням жовтувато-коричне-вої кірочки при пасеруванні борошна, обсмажуванні круп.

Крохмаль при нагріванні з великою кількістю води до температури 100 °С клейстеризується з утворенням драглеподібної маси. Починається клейстеризація при температурі 55-60 °С, яка з підвищенням температури прискорюється.

При тепловій обробці картоплі клейстеризація крохмалю відбувається за рахунок вологи, яка міститься в картоплі. При випіканні виробів з тіста, варінні бобових крохмаль клейстеризується за рахунок вологи, яку виділяють білки клейковини, що зсілися. А при варінні каші, макаронних виробів він клейстеризується за рахунок вологи навколишнього середовища. Цим пояснюється збільшення маси круп і макаронних виробів під час варіння.

Пружності продуктам рослинного походження надає протопектин, який скріплює рослинні клітини між собою. При тепловій обробці під дією високої температури протопектин переходить у пектин — розчинну речовину. Внаслідок цього продукти рослинного походження розм'якшуються і легше засвоюються. Швидкість переходу протопектину в пектин залежить від властивостей продукту — **в** одних протопектин менш стійкий (картопля, фрукти та ін.), у інших більш стійкий (бобові, крупи, буряки); чим вища температура варіння, тим швидше протопектин переходить у пектин; у кислому середовищі сповільнюється перехід протопектину в пектин. Тому при варінні страв з продуктами, які містять кислоту, їх попередньо тушкують або припускають і додають до страви, коли овочі майже готові.

Клітковина є основною речовиною, з якої складаються стінки рослинних клітин, і при тепловій обробці в ній відбуваються незначні зміни. Вона бубнявіє, стає більш пористою і через неї проникають травні соки.

Змінювання вітамінів. При тепловій обробці руйнуються розчинні у воді вітаміни, насамперед вітамін С внаслідок його окислення під час варіння продуктів у посуді з відкритою кришкою, при продовженні термінів теплової обробки і тривалому зберіганні їжі на марміті, збільшенні поверхні зіткнення продукту з киснем повітря.

Збереженню вітаміну С сприяють органічні кислоти, які містяться в овочах **і** фруктах. При смаженні у фритюрі вітамін С руйнується менше, ніж при смаженні основним способом. Під час варіння продуктів значна частина вітаміну переходить у відвар.

Інші розчинні у воді вітаміни (Р, РР, групи В) під час варіння також переходять у відвар. Вітаміни групи В стійкі при нагріванні в кислому середовищі, а **в** лужному і нейтральному — руйнуються при тепловій обробці на 20-30 %.

При тепловій обробці добре зберігаються жиророзчинні вітаміни А, О, Е, К. Так, при пасеруванні моркви майже не знижується її вітамінна активність — розчинений у жирах каротин моркви легше переходить у вітамін А. Завдяки стійкості каротину пасеровані овочі зберігаються довго, хоч при тривалому зберіганні вітаміни частково руйнуються під впливом кисню.

Мінеральні речовини при тепловій обробці не змінюються, частина їх переходить у відвар, який використовують для приготування соусів і перших страв.

Змінювання барвників. Хлорофіл зелених листків овочів при варінні під дією кислот руйнується, утворюються буро забарвлені речовини. Тому щавель і шпинат припускають окремо.

Антоціани сливи, журавлини, вишень, чорної смородини стійкі до теплової обробки, проте з іонами алюмінію вони набувають синього кольору, отож фруктові киселі не слід варити в алюмінієвому посуді.

Пігменти буряків беталаміни нерозчинні у жирах, тому буряки для вінегрету слід заправляти олією, щоб вони не забарвили інші овочі.

При нагріванні пігменти буряків набувають бурого кольору. Для зберігання кольору буряків теплову обробку їх здійснюють у кислому середовищі з підвищеною концентрацією відвару.

М'ясо при тепловій обробці змінює забарвлення — стає сірим внаслідок того, що змінюється барвник міоглобін.

Каротин моркви, томатів стійкий до теплової обробки, добре розчиняється у жирі; цю властивість використовують у кулінарії для забарвлення страв. Овочі білого кольору набувають жовтого відтінку завдяки утворенню нових барвників — флавонів.

Аромат багатьох продуктів зумовлений вмістом ефірних олій і екстрактивних речовин.

Ефірні олії при варінні звітрюються з парою. Для зменшення втрат цибулю й ароматичне коріння пасерують з жиром. При цьому ефірні олії розчиняються в жирі і добре зберігаються. З цією метою лавровий лист, перець, мускатний горіх кладуть перед закінченням приготування страв.

Екстрактивні речовини під час смаження м'яса і риби концентруються у виробах, надають їм приємного смаку й аромату. При варінні вони розчиняються у воді, переходять у бульйон. Виварені продукти втрачають смакові й ароматичні якості, гірше засвоюються.

§ 5. Визначення якості готової продукції

Якість готової продукції залежить від якості сировини і напівфабрикатів, які використовують для її приготування. Недоброякісні сировину і напівфабрикати для приготування страв, закусок, виробів використовувати забороняється.

Якість сировини, напівфабрикатів і готової продукції визначають на основі характерних для них властивостей, тобто показників якості: зовнішнього вигляду, смаку, запаху, консистенції.

Для визначення якості сировини, напівфабрикатів і готової кулінарної продукції використовують два методи: *органолептичний* і *лабораторний.* Лабораторний аналіз дає найточніші результати про якість продукту чи страви, а смакові та інші показники якості визначаються тільки за допомогою органів чуття людини, тобто органолептичним методом. На практиці в основному застосовують органолептичний метод. Цей метод певною мірою суб'єктивний, оскільки органи чуття у людей розвинуті неоднаково. Тому результати оцінки якості залежать від здібностей і тренування органів чуття, спостережливості і стану здоров'я дегустатора, а також від дотримання умов і техніки дегустування. Дегустатор не повинен курити, вживати алкогольні напої. При дегустуванні спочатку пробують ті продукти, що мають ніжний смак і запах, а потім — більш гострі.

Смак визначають за допомогою смакового апарату, який складається із смакових точок і розміщених навколо них нервових волокон. Смакові точки розміщені в основному зверху на язиці (на смакових сосочках), а також на слизистій оболонці порожнини рота у вигляді мікроскопічних утворень клітин. Смак відчувається тільки тоді, коли смакові речовини знаходяться у розчиненому стані (у воді, слині). Тому пробу особливо сухих і жирних продуктів на деякий час затримують у роті і розжовують до появи чітко вираженого смаку.

Розрізняють чотири основних види смаку: солодкий, солоний, кислий, гіркий, а всю різноманітність існуючих у природі смаків вважають відтінками цих сма-

кових категорій. Швидкість сприйняття смакових відчуттів неоднакова. Найшвидше відчувається солоний, потім солодкий, кислий і найповільніше — гіркий смак. Солодкий смак відчувається найдужче кінчиками язика, солоний — краями язика, а гіркий — його коренем, тому при визначенні гіркоти їжу пережовують повільніше і довше тримають у роті, ніж при визначенні солодкості чи солоності.

Якщо продукти містять різні смакові речовини, то відчувається складний смак: кисло-солодкий (вишні), кисло-солоний (квашена капуста), солодко-гіркий (шоколад) та ін.; смаки кислий і гіркий, солодкий і солоний сприймаються завжди окремо. Для сприймання смаку велике значення має температура їжі. Смакові відчуття сприймаються найкраще тоді, коли її температура близька до температури тіла людини. Підвищена або знижена температура продукту знижує смакові відчуття. Кислий і солоний смак дужче відчувається в холодній страві, ніж у гарячій, а солодкість — однаково як у гарячій, так і в холодній. Смак солі значно слабше відчувається у жирному продукті.

Запах сприймається органом нюху. Розрізняють сім основних груп запахів: камфорний, мускусний, квітковий, м'ятний, ефірний, гострий, гнильний. Усі інші запахи вважають змішаними; вони складаються з основних запахів.

Для визначення запаху їжі роблять енергійний короткий і сильний вдих носом, дихання затримують на 2-3 с, а потім роблять видих. Орган нюху побудований так, що запахи людина відчуває також і під час ковтання їжі.

Найповніше та найяскравіше відчуття смаку і запаху дає перший ковток, перше куштування страви.

Багаторазове куштування страви призводить до втомлення смакових і нюхових відчуттів і відповідно до помилкової оцінки її якості.

Колір продукту (продукції) залежить від його властивостей відбивати (повністю або частково) або пропускати промені світла різної довжини. При відбиванні продуктом денного світла повністю він здається білим (цукор, кухонна сіль, хоч їх кристали прозорі). При поглинанні усіх променів спектра він здається чорним (маслини, чай). Колір слід визначати при денному розсіяному світлі або при штучному освітленні ідентичного спектрального складу.

За допомогою органів зору визначають не тільки колір, а й прозорість (каламутність), блиск, зовнішній вигляд, форму, консистенцію, характер упакування тощо.

Консистенція — це сума властивостей (м'якість, зернистість, липкість, розрідженість та ін.) харчового продукту, які визначаються очима, шкірою рук, м'язами рота.

У міру приготування кожної партії страв, кулінарних виробів (перед видаванням їх для реалізації) проводиться б р а к е р а ж — щоденний контроль якості готової продукції, який здійснює бракеражна комісія в присутності кухаря, що готував страву. До складу бракеражної комісії входять: директор, інженер-технолог, завідуючий виробництвом, висококваліфікований кухар, який має право особистого бракеражу їжі, або кухар-бригадир, санітарний працівник.

Якість страв визначають органолептичним методом, тобто за зовнішнім виглядом, консистенцією, смаком і запахом. Крім того перевіряють вихід продукції. Для цього зважують порції виробів, які беруть з роздавальної лінії для відпускання відвідувачам. Відхилення в масі не допускаються.

Перед проведенням бракеражу бракеражна комісія має ознайомитися з меню і калькуляцією на вироби. При порушенні технології приготування їжі або недо-

важуванні комісія має право зняти страви з реалізації і направити їх на допитування чи перероблення, а якщо потрібно — на обстеження у санітарно-бактеріологічну лабораторію.

Результати бракеражу записують у бракеражний журнал, де страву оцінюють за п'ятибальною шкалою. Сторінки журналу мають бути пронумеровані, прошнуровані та скріплені печаткою. Він зберігається у завідуючого виробництвом або у санітарного працівника.

Під час органолептичної оцінки страв кожному з показників — зовнішній вигляд, смак, запах і консистенція — дають оцінку 5, 4, 3, 2. Загальну оцінку страви виводять як середнє арифметичне до десятих дробів одиниці (наприклад 4,2).

Оцінку 5 одержують такі страви і кулінарні вироби, які за зовнішнім виглядом, смаком, запахом, кольором і консистенцією відповідають установленим для них показникам і вимогам.

На 4 оцінюють страви і кулінарні вироби з відмінними смаковими показниками, але які мають відхилення у формі нарізування, недостатньо рум'яну кірочку, тріщини на поверхні, неповний набір сировини та інші незначні відхилення.

Оцінку 3 мають страви, які можна реалізовувати без перероблення, якщо смакові якості їх не відповідають усім установленим для них вимогам (наприклад, юшка молочна з легким присмаком горілого молока).

Оцінку 2 одержують страви і кулінарні вироби з невластивим для них смаком і запахом, пересолені, дуже кислі, гіркі, гострі, які не мають потрібної форми, підгорілі, з ознаками псування тощо. В цьому випадку страву з реалізації знімають і направляють на перероблення. Якщо переробити страву не можна, складають акт, на основі якого з кухаря, який готував страву і допустив брак, вираховують вартість сировини. Кухарів, які систематично готують страви низької якості, позбавляють преміальної доплати.

§ 6. Організація реалізації готової продукції на підприємствах масового харчування

Технологічний процес приготування страв закінчується їхнім порціонуванням, оформленням і відпусканням.

Посуд для порціонування і подавання страв і закусок. Страви і закуски порціонують і подають у столовому посуді, який виготовляють з фарфору або фаянсу, глини, металу, скла чи кришталю.

Фарфоровий посуд витончений, майже білосніжного кольору, покритий блискучою емаллю, при легкому постукуванні має чистий протяжний звук, у тонких шарах (3 мм) просвічується.

Фаянсовий посуд жовтуватого відтінку, при постукуванні видає глухий звук, товстостінний, не просвічується. Цей посуд має меншу механічну міцність, важчий порівняно з фарфоровим.

Фарфор і фаянс досить довго зберігають тепло, вони стійкі до дії кислот, тому використовуються для виготовлення столового посуду.

Художнє оформлення фарфорового і фаянсового посуду може визначатися назвою підприємства. Так, підприємства люкс і вищої категорії використовують фірмовий посуд, який виготовляють за спеціальним замовленням.

Коротку характеристику фарфорового і фаянсового посуду подано в табл. 3.

Національним посудом українців є гончарний, який використовують у ресторанах, спеціалізованих закусочних.

Таблиця 3

Коротка характеристика фарфорового і фаянсового посуду

Посуд	Розміри, мм	Місткість	Призначення
Тарілки			
столові глибокі	0 240 0 200	500 $см^3$ 300 $см^3$	Для перших страв порціями Для перших страв півпорціями
столові мілкі	0 240		Для других гарячих страв з риби, м'яса, птиці, дичини, овочів, яєць, сиру; як підставна тарілка під столові глибокі тарілки при подаванні перших страв, під закусочні тарілки при сервіруванні стола
закусочні	0 200		Для закусок, сервірування стола під закуски; як підставна тарілка під салатники і порціонні сковороди з гарячими закусками, під столові глибокі півпорційні тарілки 0 200 мм при подаванні перших страв півпорціями
десертні мілкі	0 200	—	Для солодких страв
глибокі (мають малюнок у вигляді плодів чи ягід на дні або бортах)	0 200	300 $см^3$	
пиріжкові	0 175		Для хліба, бутербродів (накладанців), пиріжків, булочок, грінок та інших булочних виробів; як підставна тарілка під кокотниці, ікорниці, кокільниці, соусники, креманки, вазочки, конічні склянки і келихи з напоями і солодкими стравами
ікорні	0 150	—	Для ікри паюсної
Блюда			
овальні	Довжина 400-450	8-Ю порцій 10-12 порцій	Для рибних холодних страв і закусок, деяких м'ясних — порося смажене ціле, полядвиця при обслуговуванні бенкетів і подаванні страв "у стіл"
круглі	0 300	5-6 порцій	Для бутербродів (накладанців), корзиночок і тарталеток з різними продуктами, м'ясного асорті та інших холодних
	0 350	8-Ю порцій	страв з м'яса, птиці, дичини при обслуговуванні бенкетів і подаванні страв "у стіл" і "в обнос"
Оселедниці (продовгувато-звуженої форми з овальними краями)	Довжина 135, 250, 270, 300	—	Для оселедця з гарніром і натурального, риби гарячого і холодного копчення
Лотки (з малими плоскими полями або без них)	Довжина 135, 250, 270, 300	—	Для шпрот, сиру, масла, сардин, лимона

Закінчення табл. 3

Посуд	Розміри, мм	Місткість	Призначення
Салатники (квадратної, трикутної, овальної і круглої форми)		120, 240, 360, 480, 740, 1000 $см^3$	Для салатів, вінегретів, соління, маринадів
Вази салатні на високій ніжці	0 240	6 порцій	Для салатів з крабів, натуральних овочів (при груповому обслуговуванні)
Вази на низькій ніжці	0 240	—	Для борошняних кондитерських виробів, тістечок
Соусники різної форми з відтягнутим носиком і ручкою		1-6 порцій 100, 200, 400 $см^3$	Для соусів (в основному холодних) і сметани
Хрінниця (з двома ручками і кришкою)		100-200 $см^3$	Для соусу з хріном
Супові миски з кришками (супниці)		4-Ю порцій	Для перших страв
Чашки			
бульйонні (з однією або двома ручками) з блюдцями		350, 400 $см^3$	Для прозорих бульйонів, кулешиків
чайні з блюдцями		200, 250 $см^3$	Для чаю, кави з молоком, какао, шоколаду
кавові з блюдцями		75 і 100 $см^3$	Для кави чорної, кави по-східному
Піали		220, 250, 400 $см^3$	Для національних напоїв (зеленого чаю, кумису) в ресторанах з національною кухнею народів Середньої Азії
Кісе		900 $см^3$	Для національних страв (плову, лагману) в ресторанах з національною кухнею народів Середньої Азії
Молочники		500, 750, 1000 см>	Для молока
Вершківники		150, 250, 300, 425 $см^3$	Для вершків до кави, чаю
Чайники			
для заварювання чаю		250, 500, 600, 800 $см^3$	Заварювання і подавання чаю
доливні **'		800-1600 $см^3$	Для окропу при подаванні чаю парами
Кавовники		від 250 до 1400 $см^3$	Для кави чорної
Чарки-підставки для яєць	0 35-50 мм		Для яєць, зварених не круто і "в мішечок"
Прибор для спецій (відкритий і закритий)			
сільничка, перечниця, гірчичниця			Для солі, перцю, гірчиці
Блюда-розетки	0 90 мм		Для варення, джему, меду, лимонів, цукру
Вазочки для паперовий серветок і квітів			Для сервірування стола

Колір посуду від світло-жовтого до темно-коричневого. Зверху вироби покриті поливою (майолікові вироби). В асортимент посуду входять горщики, макітри, миски, тарілки, келихи, чайні і кавові сервізи, соусники для сметани, глечики, кухлі, вази для квітів та ін. Горщики використовують для приготування і подавання тушкованих страв, у макітрах подають вареники, галушки, буцики, миски використовують для подавання перших страв.

Металевий посуд вживають для приготування, підігрівання і подавання страв і гарячих закусок.

У ресторанах, кафе, барах використовують металевий посуд з мельхіору (сплав міді і нікелю, покритий сріблом) або нержавіючої сталі. Посуд з алюмінію використовують у їдальнях.

Посуд з мельхіору слід періодично чистити і полірувати, щоб він не втратив блиску. При експлуатації такого посуду не допускаються різкі удари, щоб посуд не деформувався.

Коротку характеристику металевого посуду подано в табл. 4.

Скляний і *кришталевий* посуд використовують для сервірування столів у ресторанах, барах, кафе та для подавання різних напоїв, десертів, плодів і ягід, кондитерських виробів, салатів-коктейлів.

Скляний посуд прозорий, стійкий до харчових кислот і лугів, різний за формою і забарвленням. Його широко використовують у повсякденному обслуговуванні.

Кришталевий посуд значно важчий, ніж скляний, має високу міцність, найчастіше він товстостінний, з гарним нарізним малюнком, особливим блиском, приємним дзвоном. Цей посуд використовують при обслуговуванні урочистих подій.

Коротку характеристику скляного і кришталевого посуду подано в табл. 5.

Оформлення страв і закусок. Оформленню готових страв і закусок приділяють особливу увагу. Гарно оформлені страви і закуски притягують увагу відвідувача, приносять естетичну насолоду, збуджують апетит і поліпшують засвоювання їжі.

При порціонуванні страв треба вміло поєднувати гарніри, соуси і прикраси з основними продуктами за смаком і кольором. Складні гарніри викладають у вигляді "букетиків", розміщуючи їх за кольорами світлового спектра. Наприклад, при оформленні вареної риби біля неї можна розмістити гарнір у такій послідовності: томати (червоний), морква (оранжевий), картопля (жовтий), горошок (зелений). Темно-червоні соуси поєднують за кольором і смаком з вареним і смаженим м'ясом, білі — зі стравами з птиці, рожевий томатний і білий соуси — з рибою.

Оформлення має бути простим і виразним. Для оформлення використовують овочі, які мають соковиті, яскраві або ніжні барви, приємний смак та аромат. Це огірки, томати, стручковий перець (червоний і зелений), редиска, зелень петрушки, кріп, цибуля зелена, зелені листки салату, сира і варена морква. Ці овочі надзвичайно корисні, оскільки багаті на вітаміни і мінеральні речовини. Крім цього для оформлення використовують продукти, які входять до складу страви або закуски (яйця варені, м'ясні і рибні продукти та ін.), а також лимони.

Хрін, цибулю, стручковий перець, які мають гострий смак, розкладають купками так, щоб при бажанні їх можна було відсунути, не зіпсувавши зовнішнього вигляду закуски, оскільки не всі люблять ці овочі.

Страви чи закуски мають бути оформлені так, щоб було видно основний склад продуктів.

Краї салатниць, тарілок, вазочок, креманок залишають вільними на 1,5-2 см, щоб їх можна було перенести, передати або переставити.

Таблиця 4

Коротка характеристика металевого посуду

Посуд	Місткість	Призначення
Миски супові з кришкою	1, 2, 4, 6	Для заправних і пюреподібних супів
Блюдо		
овальне	1, 2, 3, 5 і 10 порцій	Для других гарячих страв (крім страв із соусом) з м'яса, риби, овочів; великі блюда використовують для групового обслуговування і на бенкетах
кругле	Від 6 до 12 порцій	Для других натуральних смажених страв з м'яса, птиці, овочів, гарячих пиріжків
Баранчик		
круглий з кришкою	Від 1 до 6 порцій	Для припущених і тушкованих у соусі страв з м'яса, птиці, овочів і гарнірів
овальний	Від 1 до 6 порцій	Для других гарячих страв з припущеної і тушкованої в соусі риби, дичини, запечених страв з риби, м'яса, овочів
Соусник	1, 2 порції	Для гарячих соусів до м'ясних, рибних, овочевих страв
Ікорниця у формі напівбочечки, має кришталеву або скляну вставку (розетку). Простір між вставкою і дном ікорниці заповнюють подрібненим льодом	1, 2, 4 порції	Для зернистої ікри в охолодженому вигляді
Кокільниці у формі раковини	1 порція	Запікання і подавання гарячої закуски з осетрини, судака або інших риб і морепродуктів
Кокотниця (у формі маленької каструльки з довгою ручкою)	90 $см^3$	Запікання і подавання закусок із соусами (гриби в сметані та ін.)
Сковорода	1-4 порції	Запікання і подавання різних гарячих закусок (сосиски в томатному соусі, яєчня та ін.), деяких гарячих солодких страв (суфле яблучне, каша гур'ївська та ін.) і деяких других гарячих страв (риба або м'ясо, запечені з гарніром)
Креманка (на високій, середній і низькій ніжці)	1 порція	Для солодких страв, морозива, різних десертів
Турочка	125, 250 $см^3$ (1-2 порції)	Приготування і подавання кави по-східному
Кавовник (з кришкою),	1, 2, 4 порції	Для проціженої чорної кави
Вершківник	2, 4 порції 50-200 $см^3$	Для вершків
Молочник	200-500 $см^3$	Для молока
Підсклянник	1 порція	Для склянок з чаєм
Самовар	2,5 л	Для чаю
Цукорниця		Для цукру
Відерко		Для харчового льоду
для льоду (з кришкою, а всередині — з решіткою)		Для охолодження і подавання шампанського та інших ігристих і шипучих напоїв
для шампанського		
Підноси		
круглої форми	0 50 см	Для перенесення страв, напоїв, посуду
прямокутної форми	50 х 40 см	
	35 х 25 см	Для напоїв
Те саме	30 х 30 см	
	25 х 20 см	Для бланку-рахунку, тютюнових виробів, сірників або однієї склянки (келиха) з напоєм
Решітка для спаржі		Для вареної спаржі
Келихи і кружки	50-250 $см^3$	Для змішаних напоїв групи "Фровзен", тобто заморожених
Чашки (з блюдцями) кавові	75, 100 $см^3$	Для кави

Таблиця **5**

Коротка характеристика скляного і кришталевого посуду

Посуд	Місткість	Призначення
Чарка		
коньячна (у формі бочечки або тюльпана)	25 $см^3$ і більше	Для коньяку
лікерна (на високій ніжці)	25 $см^3$	Для лікерів
горілчана	50 $см^3$	Для горілки, гірких настоянок і наливок
мадерна	75 $см^3$	Для міцних (мадера, херес, портвейн) і десертних вин (мускат, кагор)
рейнвейна (кольорова)	100 $см^3$	Для білих сухих і напівсухих вин
лафітна	125 $см^3$	Для червоних столових вин
келих для шампанського (конічної, видовженої, циліндричної, грушоподібної і конічної форми)	125-200 $см^3$	Для шампанського
Фужер	150-250 $см^3$	Для фруктової і мінеральної води, освіжаючих напоїв, салатів-коктейлів
Склянка конічна або циліндрична з потовщеним дном	250-300 $см^3$	Для кави-глясе, коктейлів плодово-ягідних, молочних з вершками
Склянка чайна	250 $см^3$	Для чаю, кави з молоком, какао
Стопка	125 $см^3$	Для соків
Креманка	250 $см^3$	Для солодких страв
Графини	100-1200 $см^3$	Для соків і напоїв, що відпускаються на розлив
Глечики	1200-1750 $см^3$	Для води, фірмових напоїв, соків, квасу
Салатники	1, 2, 4, 6 порцій	Для салатів
Вази (різні)		Для плодів і ягід, кондитерських виробів, варення
Розетки	0 90-100 мм	Для варення, меду, джему
Ваза плоска (плато)	0 240, 300 мм	Для тортів, тістечок
Вази для квітів		Для квітів
Ваза-крюшонниця (в комплекті з підносом, шістьма келихами і черпаком)	300 $см^3$	Для приготування і подавання крюшону

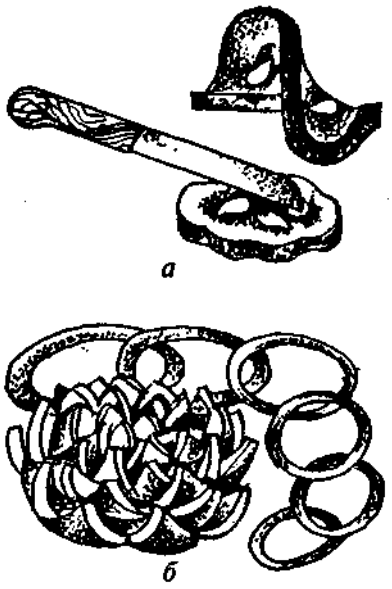
Елементи прикрас поділяють на прості та складні. До простих належать продукти, нарізані у вигляді кружалець, квадратиків, трикутників, часточок, соломки (див. нарізування овочів); до складних — у вигляді конвалії, пальми, фонтана, пальмової гілки, хризантеми, дзвіночка, спіралі, лілії, троянди, латаття, зірочок, гребінців та ін.

Конвалія. За допомогою кондитерського шприца на пір'я зеленої цибулі наносять краплинки з майонезу або збитого вершкового мас

Фонтан. Виготовляють з цибулі зеленої. В обробленої цибулі від білої частини відрізують пі Верхню білу частину надрізують уздовж до пот щення на кілька вузеньких смужок, які відгинаю

Пальмова гілка. Зелене пір'я цибулі розплющують ножем, надрізують з одного боку, а потім по всій довжині пера з боку надрізів про різують і розгортають.

Хризантема. Використовують велику рівну цибулину з одним зародком стебла. Циб лю обчищають, миють, зачищають денце. Тон ким ножем прорізують цибулину по радіусу та щоб лусочки її не відпали, і зсувають шари ци булі в шаховому порядку. Чим тонші пелюстки "хризантеми", тим вона буде пишнішою. її зан рюють у холодну воду, щоб її пелюстки "розпу тилися", її можна підфарбувати відваром з чер воного буряка. Розділивши хризантему на шари, отримують водяну лілію.



*>ис- 112, 03 Д°блення страв:
а — з огірка у вигляді спіралі;
5—з цибулі у вигляді хризантеми.

Дзвіночки. їх виготовляють із свіжих і солоних огірків, шинки, сиру, сала шпик. Огірки

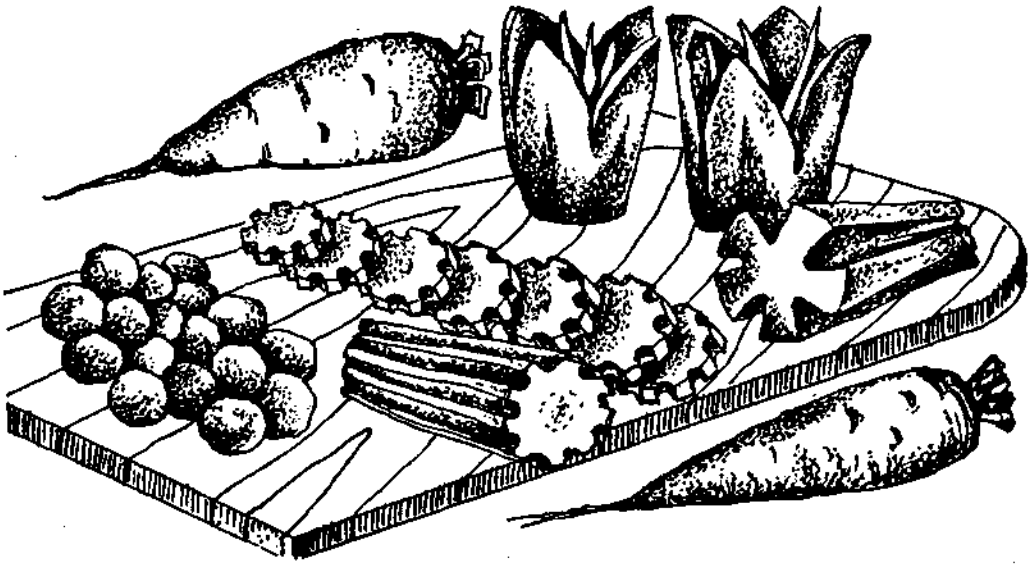


Рис. 113. Форми для оздоблювання страв.

нарізують на тоненькі кружальця, по радіусу роблять надріз і згортають у вигляді дзвіночка. Решту продуктів нарізають на тоненькі квадратики, які також згортають дзвіночком.

Спіраль. Виготовляють із свіжих і солоних огірків, з лимона, моркви, редиски, які нарізують тоненькими кружальцями. По радіусу кружальця роблять надріз і розвертають кінці в протилежні боки (зигзагом). Лимони для спіралі карбуються.

Лілія. Виготовляється із свіжих огірків і моркви. Огірок або коренеплід повинен бути рівним. Верхню частину загострюють, надаючи овочам конічної форми. Тонким ножем підрізують зверху вниз 3-4 пелюстки так, щоб вони не відпали. Потім підрізують другий ряд у шаховому порядку щодо пелюсток першого ряду. Після цього обережно видаляють частину огірка (коренеплоду), що залишилася між пелюстками. Всередину вставляють тичинки з брукви або ріпи.

Троянда. Нарізують з редиски, брукви, редьки середнього розміру. їх миють, обчищають і колоподібними рухами по периметру коренеплоду, ближче до основи, нарізують пелюстки "троянди". Потім, тримаючи ніж паралельно до осі коренеплоду, підрізують м'якоть, яка виступає за межу основи пелюстків. На циліндрі, що утворився знову, нарізують пелюсточки в шаховому порядку. На внутрішньому тонкому циліндрі роблять перпендикулярні горизонтальні вирізи.

Латаття. Вирізують із свіжих огірків, томатів, редиски, яєць. Посередині овочів або яєць роблять зигзагоподібний надріз, потім розділяють на дві частини із зубчастою поверхнею.

Для оздоблення свіжі огірки використовують необчищеними. їх нарізують кружальцями, квадратиками, трикутниками, часточками, соломкою, зірочками, гребінчиками. З них виготовляють дзвіночки, латаття, спіральки. З карбованих огірків, нарізаних кружальцями, викладають "бордюр".

Свіжі томати, які використовують для оформлення закусок, мають бути червоними, щільними. їх нарізують часточками, у вигляді латаття, квітів.

Стручки червоного перцю нарізують дрібними квадратиками, трикутниками, зірочками, соломкою.

Червону редиску використовують необчищеною. її нарізують часточками, кружальцями, зірочками, спіралькою, дзвіночками, трояндою та ін.

Сиру моркву без шкірочки натирають на тертці, з вареної нарізують зірочки, квіти.

Цибулю ріпчасту нарізують кільцями, у вигляді хризантеми, водяної лілії.

Зварені круто яйця нарізують на часточки, кружальця або дрібно січуть (окремо білок і жовток), виготовляють латаття.

М'ясні салати можна прикрашати дзвіночками і тоненькими смужками шинки, м'яса, ковбаси, їх треба класти на салат тільки перед подаванням на стіл, оскільки вони швидко підсихають.

Не рекомендується використовувати для прикрашання страв буряки, оскільки їх яскраво-червоний сік легко вбирається іншими продуктами, надаючи їм неестетичного вигляду.

Рибні салати можна прикрашати червоною або чорною ікрою, шматочками лососини, тонкими скибочками оселедця, кільки, крабів або раків.

Перед подаванням гарячі закуски у кокотницях, кокільницях, порціонних сковородах, корзиночках укладають на закусочну тарілку, вкриту вирізаною паперовою серветкою, на ручки кокотниць надівають папільйотки, які прикрашають закуску і захищають пальці від опіків. Для виготовлення папільйотки паперову серветку складають у вигляді квадрата (навпіл уздовж, а потім навпіл упоперек).

З боку згину (від середини) ножицями розрізують серветку на вузенькі смужки 3 см завдовжки і 0,7-1,0 см завширшки, не дорізуючи її до кінця. Потім таку серветку скручують трубочкою. Щоб трубочка трималася і не розкручувалася, її склеюють або на неї надівають серветку, вирізану у вигляді "сніжинки", 4-5 см в діаметрі з вирізаною серединкою.

На ручки порціонних сковород і кокільниць надівають паперові серветки, складені у вигляді трикутників.

Організація реалізації готової продукції. Готову продукцію на підприємствах масового харчування реалізують у залах для обслуговування відвідувачів і в магазинах кулінарії через роздавальні лінії і прилавки. Роздавальні лінії призначені для короткочасного зберігання, порціонування, оформлення і відпускання страв і виробів. Вони можуть бути механізованими, немеханізованими й автоматизованими. Тепер не випускають серійно, але широко використовують на доготівельних підприємствах немеханізовані роздавальні лінії ЛПС (ЛПС-Б, ЛПС-БТ), ЛРКО; механізовані роздавальні лінії "Потік", "Ефект", "Прогрес".

Роздавальні лінії ЛПС-Б, ЛПС-БТ встановлюють у загальнодоступних їдальнях, кафе, закусочних і на підприємствах швидкого обслуговування. Лінії призначені для реалізації страв з вільним вибиранням. Лінії ЛПС-Г, ЛПС-Д, ЛРКО використовують на невеликих підприємствах для реалізації комплексних обідів.

Немеханізовані роздавальні лінії, крім ЛРКО, комплектуються окремими прилавками (їх розміщують на одній лінії відповідно до порядку відпускання страв) для підносів і столових приборів, холодних, перших, других і солодких страв та гарячих напоїв, а також прилавками з витискним пристроєм для тарілок і склянок і прилавками-касами. Обслуговують лінію один або два кухарі-роздавальни-ки III розряду. Закуски і холодні страви, холодні напої періодично в міру реалізації виставляють на прилавки.

Основні робочі місця організовують за прилавками для реалізації перших і других страв до відкриття залу. Візок з чистими тарілками ставлять зліва від роздавальниці, щоб вона, не згинаючись, могла брати їх лівою рукою. Страви і гарніри розміщують справа або поруч. Перші страви порціонують черпаками місткістю 0,5 або 0,25 л, гарніри і в'язкі каші — гарнірними ложками місткістю 150, 200 і 250 г, соуси — ложками місткістю 50, 75, 100 г. Подають другі страви лопатками, виделками із скидачами, щипцями (рис. 114). На тарілку спочатку кладуть гарнір, потім основний продукт і, якщо потрібно, поливають вироби соусом, який не повинен попадати на гарнір. Краї тарілок мають бути чистими. Киселі та узвари заздалегідь розливають у склянки черпаками місткістю 0,2 л.

На підприємствах, де використовують сучасне секційне модельне обладнання з функціональними місткостями, встановлюють роздавальну лінію ЛС. її випускають чотирьох варіантів (ЛС-А, ЛС-Б, ЛС-В, ЛС-Г). Вони відрізняються габаритними розмірами функціональних місткостей. До складу лінії входять пересувні прилавки для холодних, других страв, напоїв і пересувні казани типу К-60 для реалізації перших страв (рис. 115).

У їдальнях при промислових підприємствах, інститутах, технікумах, училищах організовують комплексні обіди. У цьому разі страви готують великими партіями, завдяки чому можна механізувати виробничий процес (рис. 116). Оплату за обід здійснюють абонементами або чеками.

Роздавальну лінію для відпускання обідів додому організовують в окремому приміщенні. Лінію комплектують мармітами для відпускання перших і других страв, холодильною шафою і невеликою мийною ванною для миття посуду.

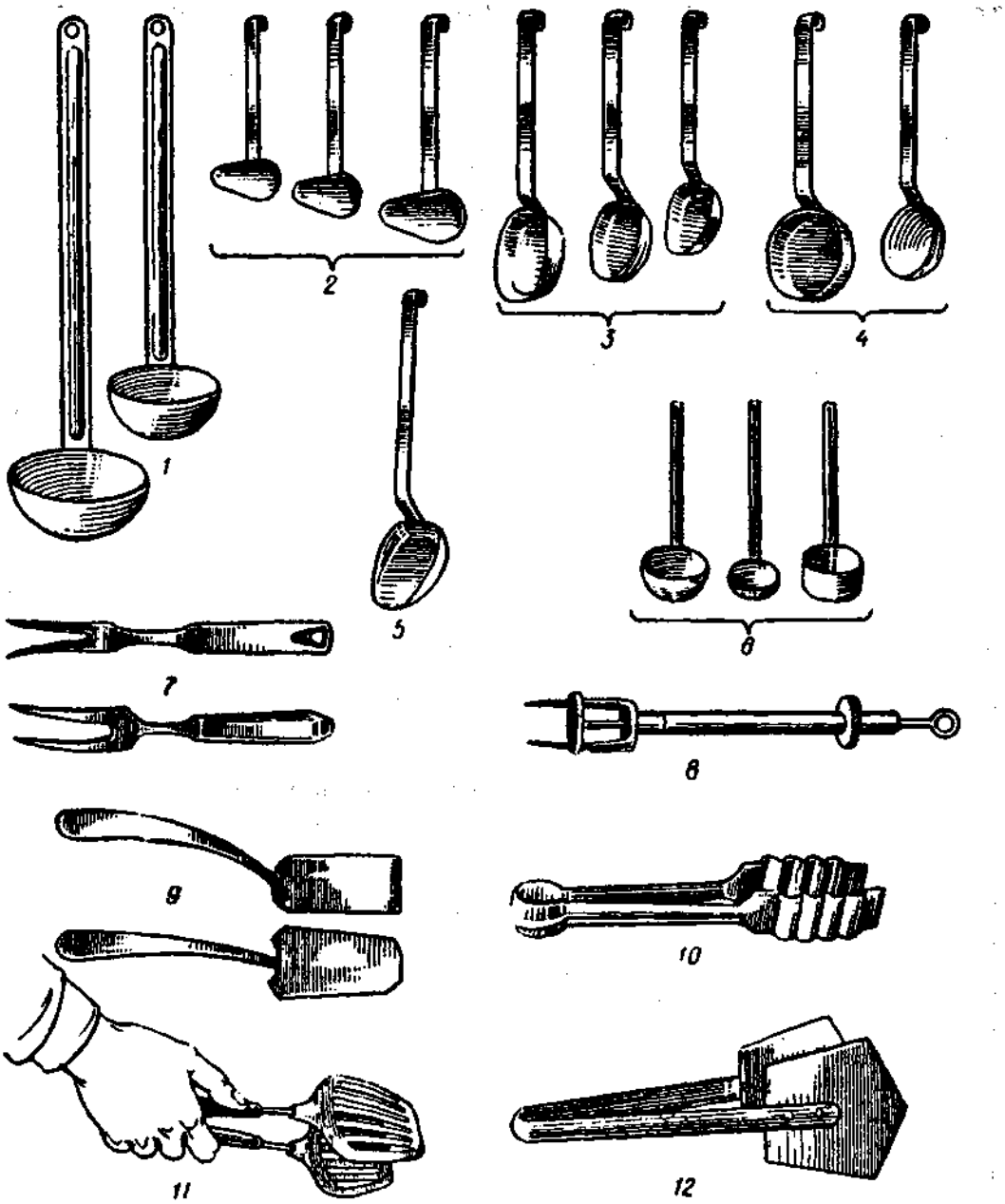


Рис. 114. Інвентар для роздавання їжі: / — черпаки для перших страв; *2* — ложки для соусів; *3, 4* — ложки для гарнірів; 5 — ложка для в'язких каш; *6* — ложка для порціонування жирів, сметани; 7 — виделки гастрономічні; *8* — виделка зі скидачем; *9* — лопатки кондитерські; *10* — щипці кондитерські; *11* — щипці для риби; *12* — щипці для порціональних виробів.

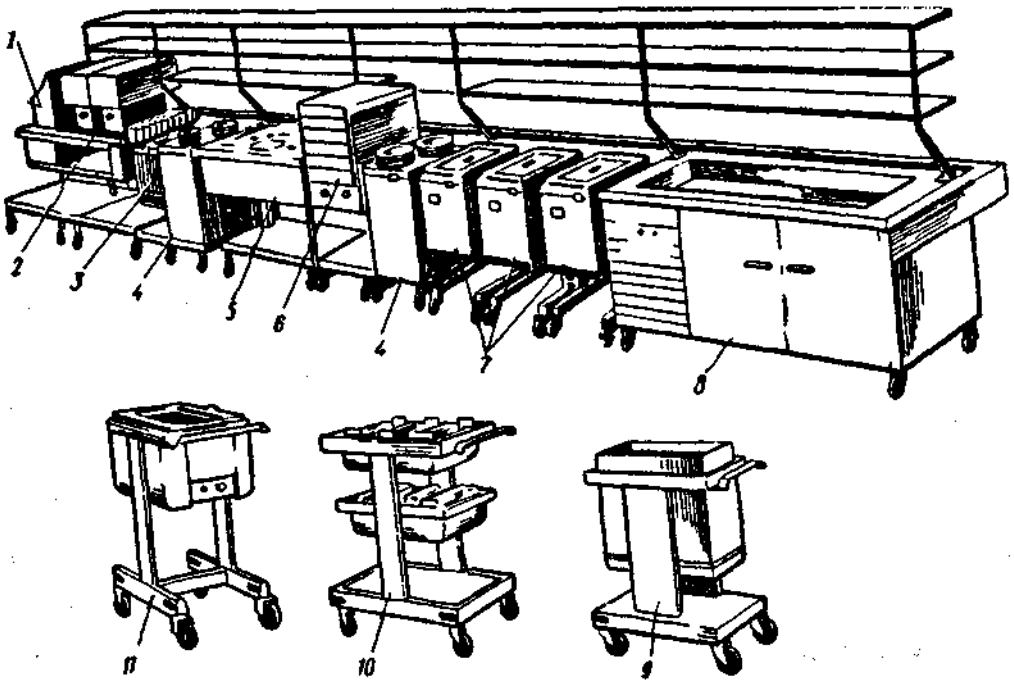


Рис. 115. Лінія самообслуговування:

1 — прилавок-каса; *2* — прилавок для гарячих напоїв; *3* — візок для склянок; *4* — візок для тарілок; *5* — марміт; *6* — жарова шафа; 7 — казани; *8* — холодильний прилавок-вітрина; *9* — візок для підносів; *10* — візок для наборів; *II* — марміт.

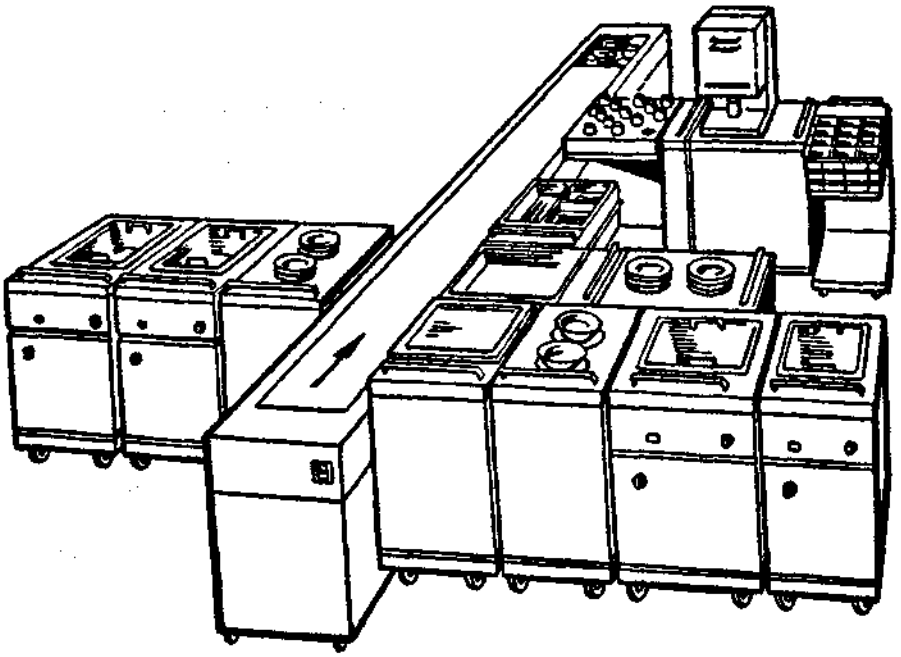


Рис. 116. Механізована лінія для роздавання їжі.

У ресторанах і кафе вищої і І кІТеТорій роздаНльні лінії встановлюються у гарячому і холодному цехах.

Роздавальники оформляють і відпускають страви протягом дня. Тому треба забезпечити короткочасне зберігання готової продукції (враховуючи терміни реалізації) при оптимальних умовах, безперебійне постачання її в міру реалізації і швидке відпускання страв.

Усі додаткові компоненти (сметана, нарізана зелень, м'ясо, птиця, риба, різні прикраси) мають бути підготовлені заздалегідь.

Смакові якості їжі залежать від її температури. Гарячі страви (перші, другі) у момент споживання повинні мати температуру не нижче 55-60 °С, холодні перші страви — 10-12 °С, закуски і холодні страви — 12-15 °С.

Щоб підтримати цю оптимальну температуру, посуд перед подаванням гарячих страв підігрівають до температури 30-40 °С, а перед відпусканням холодних страв охолоджують до 12-15 °С.

Температура подавання перших страв має бути 65-75 °С, других — 60-65 °С, страв на замовлення — 85-90°С, холодних — 10-12 °С.

Термін реалізації гарячих страв — 1-2 год, холодних — ЗО хв. Не можна змішувати їжу, яка приготовлена в різний час дня. Облік продукції, що відпущена на роздавальню, ведеться в денних забірних листах.

Запитання і завдання для повторення

1. Яке значення має теплова кулінарна обробка продуктів? -
2. У якому цеху здійснюють теплову кулінарну обробку?
3. Розкажіть, як організовують робочі місця у гарячому цеху.
4. Які способи теплової кулінарної обробки ви знаєте?
5. Розкажіть про смаження і його способи.
6. Які жири використовують для смаження?
7. Чому пасерують овочі?
8. Охарактеризуйте тушкування, запікання як способи кулінарної обробки.
9. Чому маса м'яса і риби зменшується при тепловій обробці, а круп і бобових — збільшується?
10. Які зміни відбуваються в жирі при смаженні продуктів основним способом і у фритюрі?
11. Поясніть, чому під час смаження на поверхні картоплі утворюється рум'яна кірочка.
12. Як запобігти руйнуванню вітаміну С?
13. Чому моркву перед використанням слід пасерувати в жирі?
14. Чим зумовлений смак і запах багатьох продуктів?
15. Чому зелені овочі при тепловій обробці змінюють свій колір?
16. Розкажіть про призначення столового посуду, його види і розміри.
17. Розкажіть про призначення роздавальні.
18. Як організовують робоче місце кухаря-роздавальника?
19. Як здійснюється контроль якості готової продукції?

Розділ VIII

ПЕРШІ СТРАВИ

§ 1. Значення перших страв у харчуванні та їх класифікація

Українська народна кухня відрізняється широким вибором перших страв, які готують із різноманітних продуктів. Перші страви збуджують апетит, підвищують секрецію залоз органів травлення. Секрецію травних залоз підвищують екстрактивні речовини рідкої основи перших страв (бульйонів, відварів), органічні кислоти (томатів, квашеної капусти, квасів, солоних огірків, сметани та ін.), смакові ароматичні речовини (цибулі, моркви, білого коріння), прянощі та приправи.

Перші страви є важливим джерелом мінеральних і біологічно активних речовин (вітамінів, мікроелементів). Вони містять велику кількість рідини і покривають потребу організму у воді на 15-25 %.

Багато перших страв мають високу енергетичну цінність (кулешики, борщі, юшки з крупами, бобовими та макаронними виробами, молочні супи), оскільки до складу їх входять м'ясо, риба, крупи, бобові та макаронні вироби. Поживну цінність перших страв підвищують вироби з борошна (хліб, галушки, пампушки та ін.). Калорійність таких перших страв, як бульйони без гарніру, овочеві юшки (крім картопляних), капусняки без м'яса, дуже низька.

Перші страви класифікують за характером рідкої основи, температурою подавання, способом приготування (рис. 117).

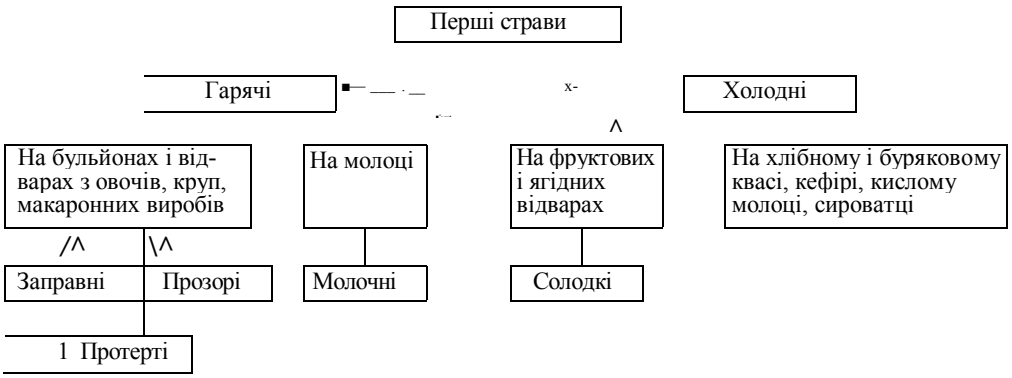


Рис. 117. Класифікація перших страв.

За *характером рідкої основи* перші страви поділяють на чотири групи: до першої належать перші страви на бульйонах (м'ясо-кістковому, кістковому, з сільськогосподарської птиці, грибному, рибному) і відварах (овочевому, з круп і макаронних виробів); до другої — на молоці; до третьої — на хлібному квасі, сироватці, кислому молоці, охолодженому овочевому відварі, охолоджених і проціджених бульйонах, відварах з житніх сухарів; до четвертої — на фруктових і ягідних відварах (солодкі).

За *температурою подавання* перші страви поділяють на гарячі (температура 75 °С) і холодні — 14^0 С. Гарячими відпускають перші страви на бульйонах, відварах і

молоці, холодними — всі інші. Солодкі перші страви у весняно-літній період подають холодними, а в осінньо-зимовий — частіше гарячими.

За *способом приготування* розрізняють перші страви заправні (борщі, юшки картопляні, розсольники та ін.), прозорі (бульйони), пюреподібні (кулешики з овочів, м'яса) і різні (солодкі, молочні, холодні).

Перші страви, які готують з продуктів молочних і рослинного походження (без м'яса), називають вегетаріанськими.

Гарячі перші страви готують у суповому відділенні гарячого цеху, холодні — в холодному цеху.

При приготуванні перших страв використовують стаціонарні або наплитні казани, каструлі, супові миски, глиняні горщики, сковороди, сотейники, листи, друшляки, грохоти, сита, шумівки, черпаки, промарковані дошки, ножі. На виробничому столі, де кухар виконує допоміжні операції, мають бути настільні ваги, обробна дошка, ножі, спеції і підготовлені продукти.

Перші страви подають у підігрітих до температури 40 °С глибоких столових тарілках (240 мм у діаметрі), прозорі бульйони без гарніру і кулешики у бульйонних чашках (місткістю 300-400 $см^3$).

Холодні перші страви подають в охолоджених до температури 12 °С глибоких столових тарілках.

§ 2. Приготування бульйонів

Рідкою основою багатьох перших страв є бульйони. Бульйон — це відвар з м'яса, кісток, сільськогосподарської птиці, риби з додаванням білого коріння, моркви, цибулі. У бульйон з продуктів переходять екстрактивні речовини, білки, жири, мінеральні та ароматичні речовини.

Смак бульйону залежить від співвідношення в ньому води й продукту, ступеня подрібнення продукту, тривалості варіння. Кількість води для бульйону визначають за збірником рецептур, вона коливається від 1,25 до 5 л на 1 кг продукту. Бульйон з меншою концентрацією розчинних речовин називається нормальним (на 1 кг продукту 4-5 л води), з більшою — концентрованим (на 1 кг продукту 1,25 л води). Рекомендується варити концентровані бульйони, оскільки це економить паливо, дає можливість використати посуд меншої місткості. Концентровані бульйони зручно зберігати і транспортувати, оскільки вони при охолодженні утворюють желе. З 1 кг продукту виходить 1 л концентрованого бульйону. Для одержання нормального бульйону 1 л концентрованого розводять 3-4 л гарячої води.

Якість бульйону, смак перших страв залежать від правильного використання сировини, додержання норм її закладання і технології приготування.

Для приготування бульйонів можна використовувати бульйонні кубики. У цьому разі перші страви варять на воді без додавання солі. Кубики попередньо розчиняють у невеликій кількості гарячої води, а потім вводять у готову першу страву за 15-20 хв до подавання. На одну порцію першої страви (500 г) беруть два кубики (8 г).

Кістковий бульйон. Для варіння бульйону використовують оброблені трубчасті, тазові, грудні, хребетні, крижові яловичі, свинячі, телячі і баранячі кістки. їх подрібнюють, щоб повністю виварилися з них харчові речовини, телячі і свинячі злегка обсмажують у жаровій шафі для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду бульйону.

Підготовлені кістки кладуть у казан, заливають холодною водою і швидко доводять до кипіння, знімають з поверхні піну, щоб бульйон був прозорим і аро-

матним, а потім варять на малому вогні в посуді із закритою кришкою. Потрібно також періодично знімати жир, оскільки при тривалому варінні він розщеплюється на жирні кислоти і гліцерин, а це призводить до погіршення зовнішнього, вигляду і смаку бульйону. Він стає мутним і набуває салистого присмаку.

Бульйони з яловичих кісток варять 3-4 год.свинячих, телячих і баранячих — 2-3 год. При більш тривалому варінні погіршуються смакові й ароматичні якості бульйону. За 30-40 хв до закінчення варіння кладуть злегка підпечені моркву, біле коріння, цибулю, пряні овочі, зв'язані в пучки (для ароматизації і поліпшення смаку). Готовий бульйон охолоджують і проціджують.

'Пам'ятайте:
Бульйон мутніє від спинного мозку і від бурхливого кипіння.
Якщо бульйон довго зберігати гарячим, смак його погіршиться.
Бульйон, з якого будете варити соуси, перші страви і заливні, не соліть.

М'ясо-кістковий бульйон. Для варіння використовують кістки і м'ясо грудинки, лопаткової і підлопаткової частин, пружка, частини задньої ноги масою 1,5-2 кг. Бульйон варять двома способами.

I спосіб. Підготовлені кістки заливають холодною водою, доводять до ки піння, знімають піну, жир і варять при слабкому нагріванні 2-3 год, потім закла дають підготовлені шматки м'яса і варять при слабкому кипінні до готовності (1,5- 2 год), періодично знімаючи піну і жир. За 30-40 хв до закінчення варіння кладуть злегка підпечені овочі, пучок пряних овочів. Наприкінці варіння готове м'ясо виймають, а бульйон проціджують.

II спосіб. На дно казана кладуть підготовлені кістки, на них шматки м'я са, заливають холодною водою, при сильному нагріванні доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні 1,5-2 год, періодично знімаючи жир. Зварене м'ясо виймають, а кістки продовжують варити. За 30-40 хв до закінчення варіння кладуть підпечені овочі і пучок пряних овочів. Готовий бульйон про ціджують.

*Не кладіть у бульйон багато овочів (цибулі, моркви, петрушки): він може втратити свій специфічний смак та аромат.

Бульйон з птиці. Варять з кісток, потрухів (крім печінки) і цілих тушок. Кістки розрубують на маленькі частини і промивають, тушки заправляють "у кишеньку", не проколюючи їх. Підготовлені продукти заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир. Через 20-30 хв кладуть підпечене коріння і цибулю. Тривалість варіння бульйону залежить від виду птиці, віку і становить від 40 хв до 2 год. Готовий бульйон проціджують.

Якщо для приготування бульйону використовують одночасно кістки, потрухи і цілі тушки, спочатку варять кістки і субпродукти, а цілі тушки кладуть пізніше.

Рибний бульйон готують з риби (краще родини окуневих) і рибних оброблених відходів (голів, плавників, шкіри, кісток). З голови видаляють зябра й очі, великі голови риб з хрящовим скелетом розрубують на частини.Інші відходи добре промивають, кладуть у казан, заливають холодною водою (на 1 кг продуктів 3-3,5 л води), доводять до кипіння, знімають піну, додають сирі овочі (біле коріння й цибулею) і варять при слабкому кипінні 50-60 хв. При варінніцбульйонів з голів

*Не в а р і т ь бульйон з голів ляща, коропа, карася й плітки: він матиме гіркий присмак.

риб з хрящовим скелетом через 1 год голови виймають, відокремлюють м'ясо, а хрящі промивають і продовжують варити до розм'якшення. Готовий бульйон відстоюють, а потім проціджують.

М'якоть і хрящі подрібнюють, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння; перед подаванням додають їх у бульйон. Для приготування рибних перших страв рибу нарізують на шматочки, відварюють і перед подаванням кладуть на тарілку.

*Якщо при в а р і н н і бульйону піна опустилася на дно, влийте до бульйону склянку холодної води — піна підніметься на поверхню і її можна зняти.

* З дуже жирного бульйону надлишок жиру можна зняти після його охолодження. Цей жир можна використати для приготування других страв.

Грибний бульйон готують із сушених або свіжих грибів. Сушені гриби перебирають, промивають, заливають холодною водою на 10-15 хв, промивають. Промиті гриби заливають холодною водою (на 1 кг грибів 7 л води) і залишають, щоб вони набубнявіли, на 3-4 год. Потім виймають, рідину відстоюють і проціджують. Підготовлені гриби заливають водою, в якій їх замочували, і варять 1,5-2 год без солі. Відвар зливають, відстоюють і проціджують.

Зварені гриби виймають, промивають у проточній воді, шаткують, січуть або пропускають через м'ясорубку, додають у перші страви за 5-10 хв до закінчення варіння або використовують для приготування других страв, начинок.

§ 3. Заправні перші страви

Заправними називають такі перші страви, які готують на бульйонах, відварах або воді і заправляють пасерованими овочами (цибулею, морквою, білим корінням), томатом і борошном. До складу заправних перших страв входять овочі, крупи, бобові або макаронні вироби, тому ці страви набувають смаку й аромату тих продуктів, які використані для їх приготування.

Заправні перші страви поділяють на борщі, капусняки, розсольники, юшки (овочеві, картопляні, без картоплі) і кулеші.

Для їх приготування обчищені овочі шаткують або нарізують відповідної форми залежно від виду страви. Використовують їх сирими або після попередньої теплової обробки. Квашену капусту тушкують, солоні огірки нарізують і припускають, столові буряки варять або печуть необчищеними, обчищають, нарізують або обробляють, нарізують, а потім тушкують або припускають. Нарізані ріпчасту цибулю, моркву, біле коріння, томати і томатне пюре пасерують з жиром або без нього. Для пасерування беруть борошно І сорту і прогрівають його при температурі 120-130 °С до світло-жовтого кольору. Жирову пасеровку розводять гарячим, а суху — охолодженим бульйоном або відваром (1 : 4), розмішують до однорідної маси і проціджують.

Крупи перебирають, а дрібні просівають, потім промивають 2-3 рази, кожного разу міняючи воду. Пшоно промивають, а потім обшпарюють, щоб видалити

гіркість. Перлові крупи після промивання закладають в окріп, варять до напівготовності, відвар зливають, а крупи промивають, оскільки відвари з них мають темний колір і слизувату консистенцію, яка надає першим стравам неприємного зовнішнього вигляду. Макарони перебирають і розламують.

* Р о з і г р і в а й т е бульйон при відкритій кришці: відкритий вихід пари запобігає його помутнінню.

* З а к л а д а й т е в перші страви цибулю, моркву, петрушку, селеру тільки пасерованими: при варінні вони не втратять свого аромату.

Загальні правила приготування заправних перших страв

1. Бульйон або відвар проціджують і доводять до кипіння.

2. Підготовлені продукти кладуть у киплячий бульйон або воду у певній послідовності залежно від тривалості варіння (табл. 6), щоб вони одночасно дійшли до готовності. Після закладання кожного виду продукту бульйон повинен швидко закипати.

Таблиця 6

Тривалість теплової обробки продуктів

№ по	Продукт	Тривалість варіння, хв	№ пор	Продукт	Тривалість варіння, хв
1	Рис	ЗО	10	Капуста білоголова свіжа	20-30
2	Перлові крупи (запарені)	40-50	11	Капуста цвітна	20-25
3	Квасоля замочена	60-70	12	Овочі пасеровані	**12-15**
4	Горох лущений	30-50	13	Буряки тушковані	10-12
5	Макарони	30-40	14	Картопля нарізана	**12-15**
6	Локшина	20-25	15	Лопаточки зеленого горошку	8-10
7	Вермішель	12-15			
8	Супова засипка	10-12	16	Квасоля стручкова	**8-Ю**
9	Капуста квашена тушкована	25-30	17	Шпинат	**5-7**

3. Сирими закладають свіжу капусту, картоплю, вироби з борошна, крупи, крім перлової.

4. У перші страви, до яких входять картопля і щавель, солоні огірки, квашена капуста, спочатку кладуть картоплю, варять її до напівготовності, потім інші продукти за рецептурою, оскільки в кислому середовищі картопля погано розварюється.

5. Заправні перші страви, за винятком кулешів, юшок картопляних і тих, що містять крупи, вироби з борошна, заправляють пасерованим борошном (розведеним бульйоном, водою або відваром), яке надає їм більш густої консистенції, поліпшує смак і запах, сприяє утриманню часток у завислому стані і збереженню вітаміну С. Капусняки, борщі можна заправити протертою картоплею.

6. Пасерованими овочами заправляють перші страви за 10-15 хв до готовності, пасеровкою з борошна або протертою картоплею — за 5-Ю хв до закінчення варіння.

7. Для поліпшення смаку перших страв рекомендується додавати перець солодкий (20-40 г [нетто] на 1000 г супу), при цьому відповідно зменшується закладання інших овочів.

8. Заправні перші страви варять при слабкому кипінні, оскільки при сильному овочі дуже розм'якшуються, не зберігають форму і, крім того, вивітрюються ароматичні речовини.

9. Спеції (лавровий лист, перець) і сіль кладуть у перші страви за 5-7 хв до готовності.

10. Зварені заправні перші страви настоюють, залишаючи їх на плиті на 10-15 хв, щоб сплив жир. Вони стають прозорішими й ароматнішими.

11. Розтертий часник додають у першу страву наприкінці варіння. Після цього страву не кип'ятять.

12. Подають гарячі заправні перші страви в підігрітій столовій глибокій тарілці або суповій мисці. Спочатку кладуть прогріті в бульйоні шматочки м'яса, птиці, риби, шатковані гриби (від 35 до 50 г на порцію), наливають заправну першу страву, посипають дрібно нарізаною зеленню кропу, петрушки або цибулі для збагачення їх вітамінами, поліпшення аромату, смаку і зовнішнього вигляду (2-3 г нетто на порцію). Сметану кладуть у тарілку або подають окремо в соуснику (10 г на одну порцію). Норма подавання заправної першої страви може становити 500, 400, 300, 250 г залежно від попиту відвідувачів.

Спеції — продукти рослинного походження, що містять ефірні олії, алкалоїди і глікозиди, які зумовлюють специфічний стійкий аромат і запах їх. Вони поліпшують запах і смак їжі, сприяють її засвоєнню.

Лавровий лист — це висушене листя духмяної вічнозеленої рослини лавра. Листя овальне і продовгувато-ланцетне, колір зелений різних відтінків, смак трохи гіркуватий, запах пряний, ароматний, вміст ефірної олії до 3 %. У кулінарії використовують для ароматизації м'ясних, рибних і овочевих страв, соусів, перших страв. У страву кладуть наприкінці варіння. На підприємствах масового харчування вживають лаврову ефірну олію, лаврові таблетки і лавровий порошок.

Розрізняють перець чотирьох видів: чорний, білий, запашний, червоний.

Чорний перець — це висушені недостиглі плоди повзучої тропічної рослини. Гострий аромат і смак перцю залежать від ефірної олії (до 1 %) та алкалоїду піперину (до 9 %), що входять до його складу. Плоди перцю мають кулясту форму, зморшкувату поверхню діаметром від 3 до 5 мм; колір чорний, матовий, з коричневим відтінком; смак гостропекучий. Його випускають у вигляді горошку і меленим. Ціниться чорний перець горошком твердий, який тоне у воді, темний. У кулінарії використовують для приготування перших і других страв (м'ясних, рибних, овочевих), соусів, закусок і холодних страв.

Білий перець — це висушені достиглі плоди тієї самої рослини, мають гладеньку поверхню, сірувато-кремового кольору. Він менш пекучий, ніж перець чорний. Його вживають для приготування страв з м'яса, виробів з тіста.

* П а м ' я т а й т е : надлишок спецій і солі погіршує смак і аромат першої страви. На порцію (вихід 500 г) використовують 0,05 г перцю горошком, 0,02 — лаврового листу, 3-5 г — солі.

* Н є в а р і т ь довго перші страви з перцем горошком і лавровим листом: вони втрачають свій аромат, а страва стає гіркуватою.

*Не з а л и ш а й т е лавровий лист у готовій страві: від нього вона набуде гіркуватого смаку.

Запашний перець — це висушені недостиглі плоди гвоздико-перечного дерева. Зовнішнім виглядом вони відрізняються від чорного перцю більшим розміром (3-8 мм у діаметрі), темно-коричневим кольором, гладенькою поверхнею, позбавлені пекучого смаку і мають аромат гвоздики, чорного перцю, мускатного горіха і кориці. Вживають для приготування соусів, перших і других страв.

Червоний мелений перець дістають з червоного стручкового перцю гострих сортів, які висушують і подрібнюють на порошок. Найкращі сорти меленого червоного перцю одержують з плодової оболонки, тобто не використовуючи насіння і плодоніжок. Цей перець містить їдку речовину (алкалоїд) капсаїцин (до 1 %), який надає йому гостропекучого смаку. Використовують для приготування страв з м'яса, риби, овочів, рису.

Кухонна сіль — це речовина у вигляді кристаликів, яка містить 97-99 % хлористого натрію і невелику кількість солей кальцію, магнію, калію, які надають їй гігроскопічності, жорсткості і гіркуватого присмаку. Чим менше в солі цих домішок, тим вища її якість.

За місцем розташування покладів і способом видобутку розрізняють сіль самосадну (озерну), садну (з морської води), кам'яну (з надр землі) і виварну (з підземних розчинів). За якістю сіль поділяють на сорти екстра, вищий, I і II. Масова частка хлористого натрію у сортах, %: екстра — не менш ніж 99,7; вищий — 98,4; I — 97,7; II — 97,0. Масова частка вологи у виварній солі сорту екстра 0,1 %, у вищому сорті 0,7 %. Харчову кухонну сіль кам'яну, самосадну і садну випускають меленою і сіяною.

За розміром зерен мелену сіль поділяють на номери: 0, 1,2, 3. Чим більший номер, тим більші зерна солі.

Для осіб, хворих на щитовидну залозу, сіль випускають з додаванням йодиду калію. Таку сіль називають йодованою. Вона містить 25 г йодиду калію на 1 т солі. Йодована сіль зберігається не більше 6 міс. Добова норма споживання солі для людини 10-15 г. Сіль є регулятором осмотичного тиску, водяного обміну, сприяє утворенню соляної кислоти шлункового соку, активізує діяльність ферментів. її використовують як смакову речовину і для консервування харчових продуктів.

♦ П а м ' я т а й т е :

в 1 г міститься 12 шт. гвоздики, 7 шт. лаврового листу, 30 шт. перцю горошком гіркого, 15 шт. перцю горошком запашного.

Борщі

Борщ — українська національна страва, обов'язковою складовою частиною якої є буряк столовий червоний.

У різних регіонах України борщ готують по-різному, звідси і його назва: київський, чернігівський, полтавський, галицький, львівський, волинський та ін., але найбільш поширений борщ Український з пампушками.

В старовинній українській кухні існують три різновиди традиційного борщу.

Перший — червоний, готували з капустою, буряком, морквою, петрушкою (пастернаком), а з другої половини XIX ст. — і з картоплею. У святкові чи недільні дні борщ варили на м'ясній юшці (зі свининою чи птицею), в будень — на воді, а потім затовкали або засмажували салом з часником і цибулею. Борщ заквашували червоним городнім буряком, буряковим квасом, квасом-сирівцем, сироваткою чи

маслянкою (рідина, яка залишається після виготовлення сиру і масла), а при подачі на стіл в особливо урочисті дні забілювали сметаною. Гострого смаку додавав борщу червоний стручковий перець, особливо поширений на півдні України. Борщ готували з квасолею (середнє Придніпров'я, Полтавщина, Поділля), додавали до нього злегка підсмажене борошно ("затирали борщ"), пшоняну або гречану кашу (південь України), а на Полтавщині нерідко й галушки. На Поділлі для закваски борщу готували спеціальний квас із запарених житніх висівок — грису.

На крайньому заході України борщ варили дуже рідкий, лише з буряками (без капусти й картоплі), заправляли засмажкою, а для смаку додавали сік свіжих вишень або яблук. У піст борщ варили без сала і без м'яса, лише на олії, додавали до овочевої юшки гриби, в'ялену, сушену або свіжу смажену рибу.

Другий різновид борщу — щавлевий (зелений, або весняний). Його варили **з** молодим щавлем, кропивою, лободою, молодим листям городніх буряків, засмачуючи юшку круто звареним яйцем і сметаною (сироваткою, маслянкою). Так само, як і червоний, щавлевий борщ у піст готували без сала й м'яса, на олії, з грибами й рибою.

Третій різновид борщу — холодний, холодник, готували влітку. Молоді городні буряки варили, різали соломкою, заправляли квасом-сирівцем, сметаною (сироваткою, маслянкою), додавали свіжу зелень петрушки, кропу, цибулі, часнику, круто зварене яйце. Це був сирий борщ, оскільки варили лише буряк. їли охолодженим, нерідко з вареною картоплею замість хліба.

Щавлеві і холодні борщі збереглися як страва до наших днів майже без змін. Червоний борщ отримав для закваски порівняно новий продукт — свіжі томати (помідори), томатний морс, соус або томатну пасту, які витіснили буряковий квас **у** 20-х — початку 30-х рр. Тоді на півдні почали додавати до борщу солодкуватий болгарський перець, ротунду.

"Додавайте в готові перші страви свіжий сік з моркви, томатів, капусти: він покращує їх смак і збагачує вітамінами. Страву після додавання соку не кип'ятіть.

Квас буряковий для борщу. Столові **буряки миють,** обчищають, промивають, **1/5** частину їх нарізують кружальцями, решту використовують цілими. У посуд, який не окислюється, кладуть нарізані **і** цілі буряки, заливають холодною перевареною водою і залишають у теплому місці для бродіння. Після закінчення бродіння квас виносять у холодне місце. Через 13-15 днів його можна використовувати.

У міру використання квас доливають 4-5 разів холодною перевареною водою, **з** поверхні періодично знімають плісняву.

Столові буряки - 500/400, вода - 1200. Вихід - 1000.

Квас-сирівець з борошна для борщу — готують з житнього борошна, дріжджів **і** води. Житнє борошно заливають окропом, заварюють тісто до густини сметани і ставлять на добу в тепле місце. Окремо в каструлі теплою водою розводять дріжджі, досипаючи частину призначеного для приготування квасу борошна, і дають перебродити. Дріжджі, що перебродили, змішують з тістом і розводять теплою водою. Зберігають квас у прохолодному місці, доливаючи його водою в міру використання. Борошно житнє — 3000, дріжджі — 50, вода — 12000. Вихід — 12000.

Квас-сирівець з сухарів. Нарізаний шматочками черствий житній хліб злегка підсушують (зарум'янюють) у жаровій шафі, додають 2/3 призначеного для приготування квасу житнього борошна, запарюють окропом, накривають тканиною і залишають на добу. 1/3 житнього борошна розбавляють теплою водою, вливають

Фото 1. Борщок з вушками.

Фото 2. Деруни зі сметаною.

Фото 3. Котлета відбивна.

Фото 4. Яловичина тушкована з чорносливом.

Фото 5. Котлета по-київськи.

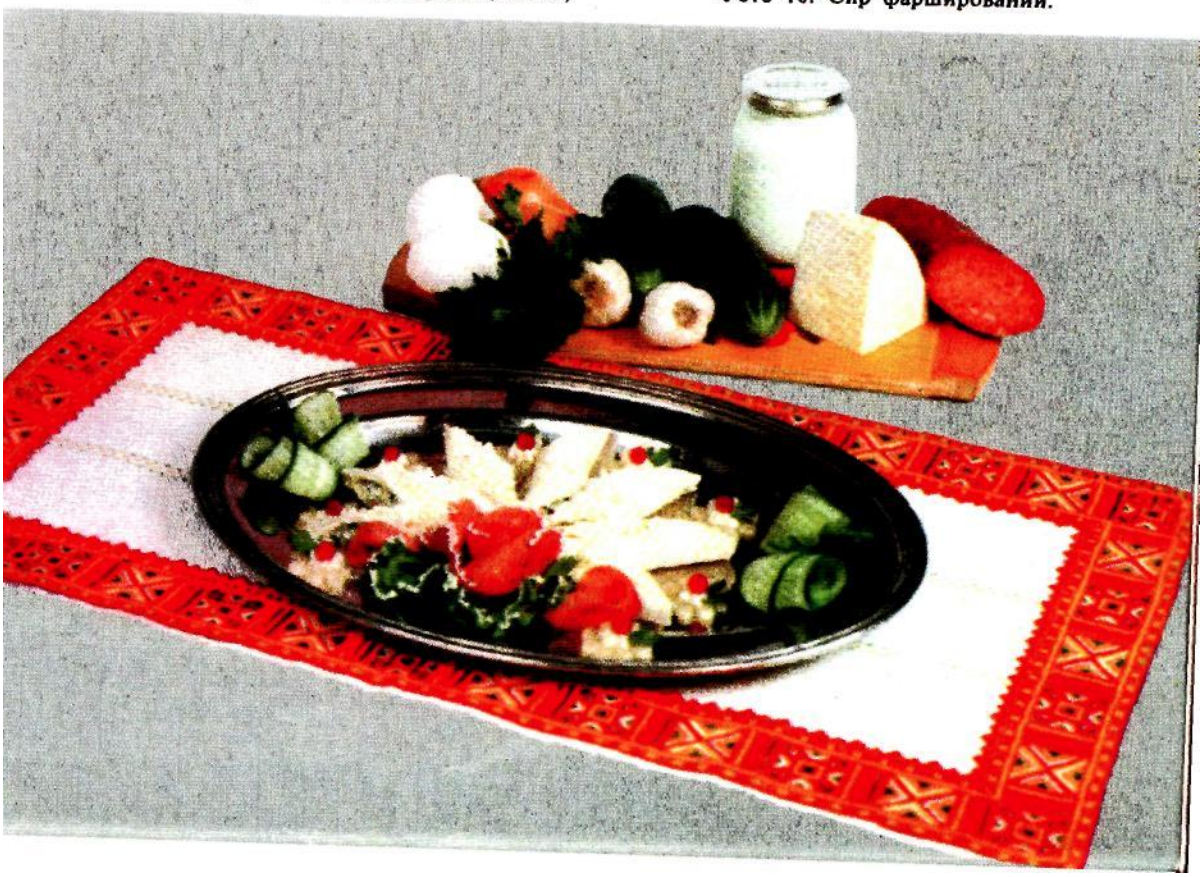
Фото 6. Бутерброди (накладанці).

Фото 7. Риба заливна.

Фото 8. Ковбаса домашня.

Фото 9. Асорті м'ясне на дзеркалі (подача)

Фото 10. Сир фарширований.



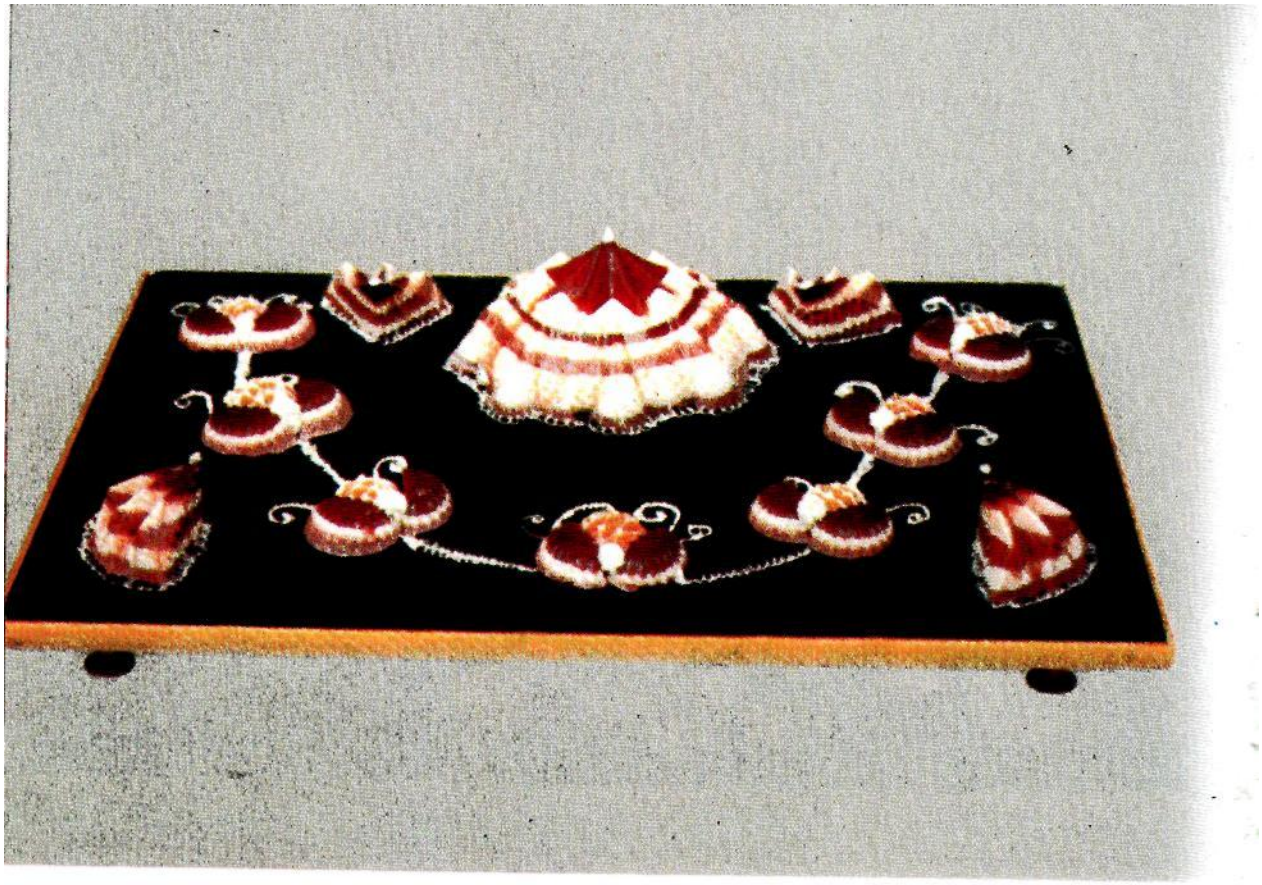


Фото 11. Подача десерту (желе).

Фото 12. Вареники з картоплею і шкварками.

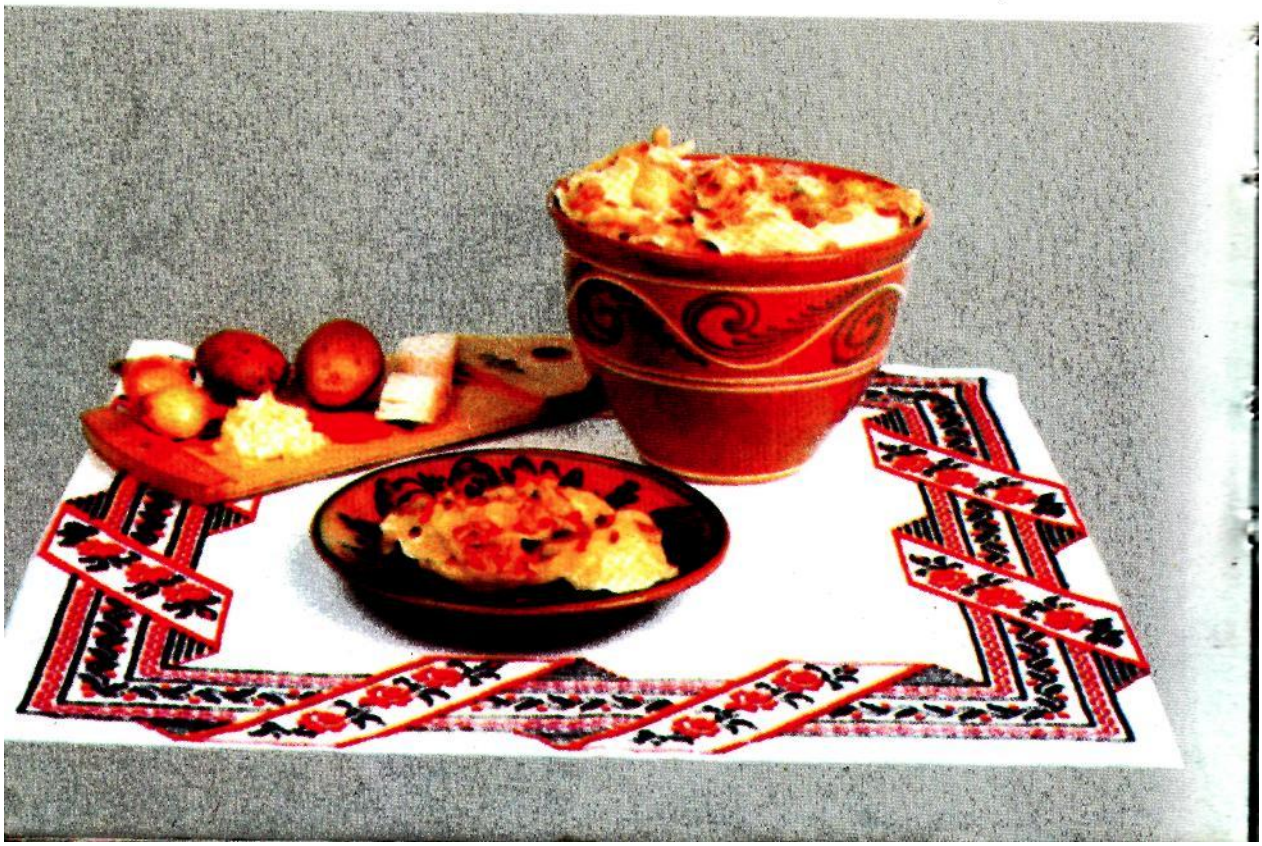
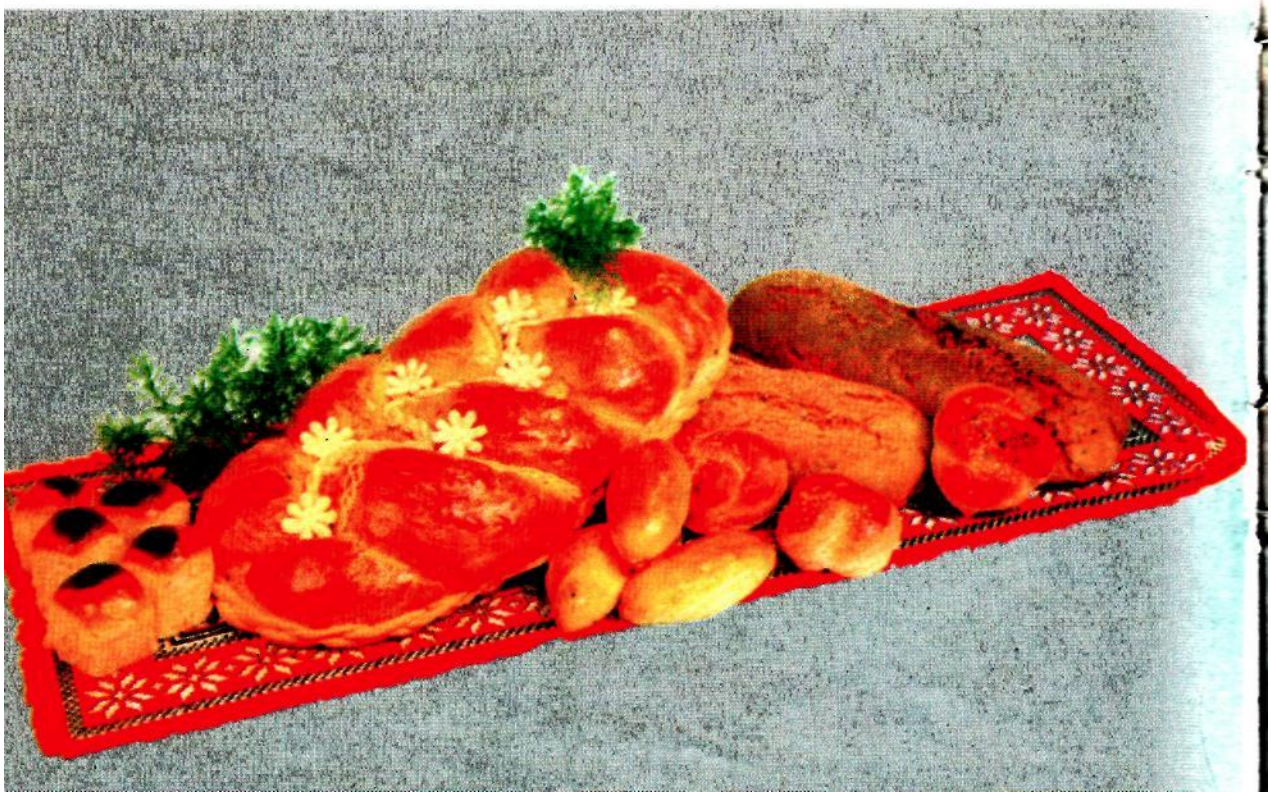


Фото 13. Буцики.

Фото 14. Галушки.

Фото 15. Коровай.

Фото 16. Вироби з дріжджового тіста.



дріжджі і залишають у теплому місці на добу. Цю масу (опару) вливають у посудину з хлібом, добре розмішують і доливають теплу воду. Через кілька днів квас готовий для споживання. Квас зберігають у прохолодному місці, доливаючи його водою в міру використання.

Сухарі житні — 200, борошно житнє — 40, дріжджі — 4, вода — 1500.

Вихід - 1000.

Залежно від виду борщу в нього додають капусту, картоплю, перець солодкий, квасолю, чорнослив, гриби, галушки і різноманітні м'ясні продукти (м'ясо, свинокопченості, сосиски, сардельки). Овочі і картоплю нарізують по-різному. Буряки для борщу з квасолею, полтавського, селянського і флотського нарізують скибочками, для інших — соломкою.

Буряки для борщу можна варити, тушкувати, пасерувати, пекти у жаровій шафі.

Варять буряки цілими необчищеними з додаванням оцту. Після варіння з буряків обчищають шкірочку. Варені буряки нарізують, з'єднують з пасерованими овочами, томатним пюре і тушкують.

Тушкують нарізані буряки у товстостінному посуді з додаванням бульйону (15-20% маси буряків), жиру, томатного пюре, оцту, цукру протягом 1-1,5 год, періодично помішуючи.

Пасерують нарізані буряки разом з цибулею і корінням у глибокому посуді при незначному нагріванні, періодично помішуючи. Потім додають оцет і прогрівають протягом 10-15 хв. При цьому способі збільшуються витрати жиру, проте скорочується тривалість теплової обробки, краще зберігаються барвники й ароматичні речовини.

Печуть буряки у жаровій шафі. Для цього їх миють, обсушують, кладуть у розігріту жарову шафу і печуть до готовності. З печених буряків обчищають шкірочку, нарізують.

Свіжу білоголову капусту шаткують або нарізують квадратиками (для борщу селянського, полтавського, флотського). Квашену капусту тушкують. Для цього її перебирають, великі екземпляри подрібнюють, кладуть у казан, додають жир (10-15 %), бульйон або воду (20-25 % маси капусти) і тушкують 1,5-2,5 год, періодично помішуючи.

Цибулю ріпчасту, моркву, біле коріння шаткують і пасерують.

Для приготування борщу використовують борщову заправу консервовану або швидкозаморожену.

До складу борщової заправи входять буряки, морква, цибуля, петрушка, томатне пюре, жир, борошно, цукор, спеції, оцет. її кладуть за 10-12 хв до закінчення варіння з розрахунку 75 г на порцію.

*Не варіть столові буряки у підсоленій воді: вони потемніють.

* Щоб столові буряки зберегли свій червоний колір, їх треба варити зі шкірочкою і корінцем. Якщо корінець відрізати, з буряків вийде сік і вони стануть білими.

* Процес доведення до готовності столових буряків можна прискорити: спочатку їх варити у воді 45-50 хв, а потім швидко охолодити під струменем холодної води і тримати так 10 хв.

♦ Шкірочку з варених і печених буряків легше обчистити, якщо їх ще гарячими залити холодною водою.

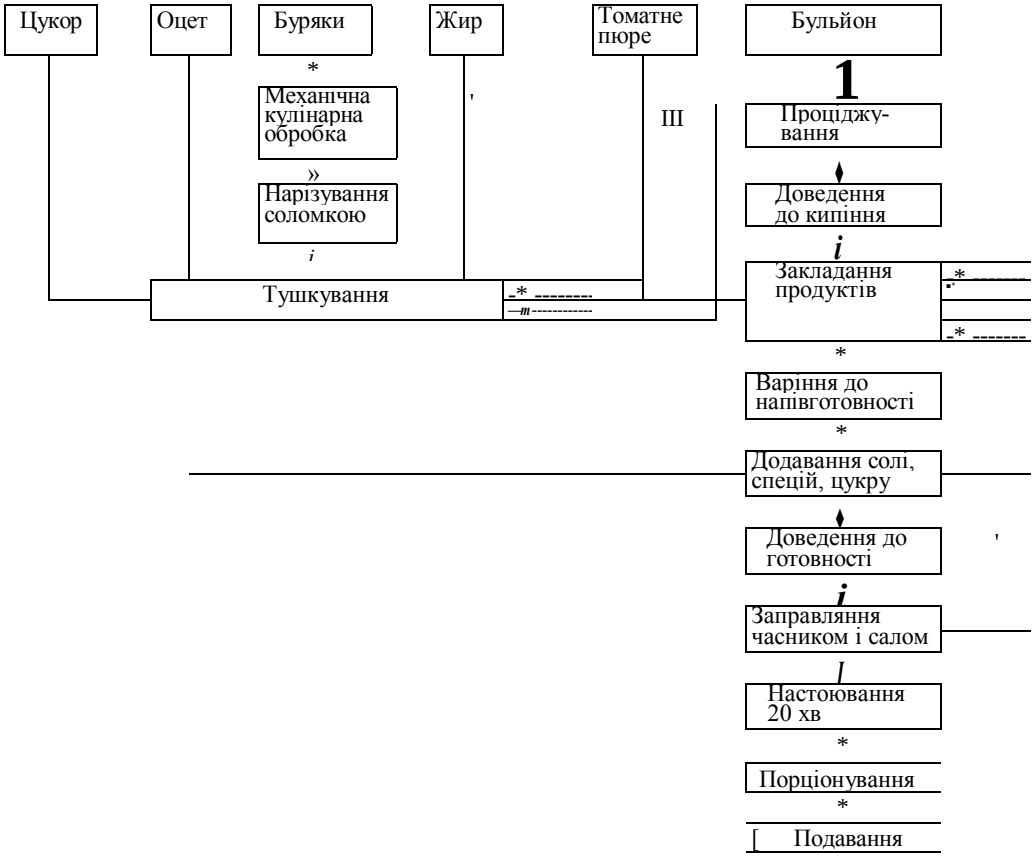


Рис. 118.

Технологічна схема приготування борщу Українського.

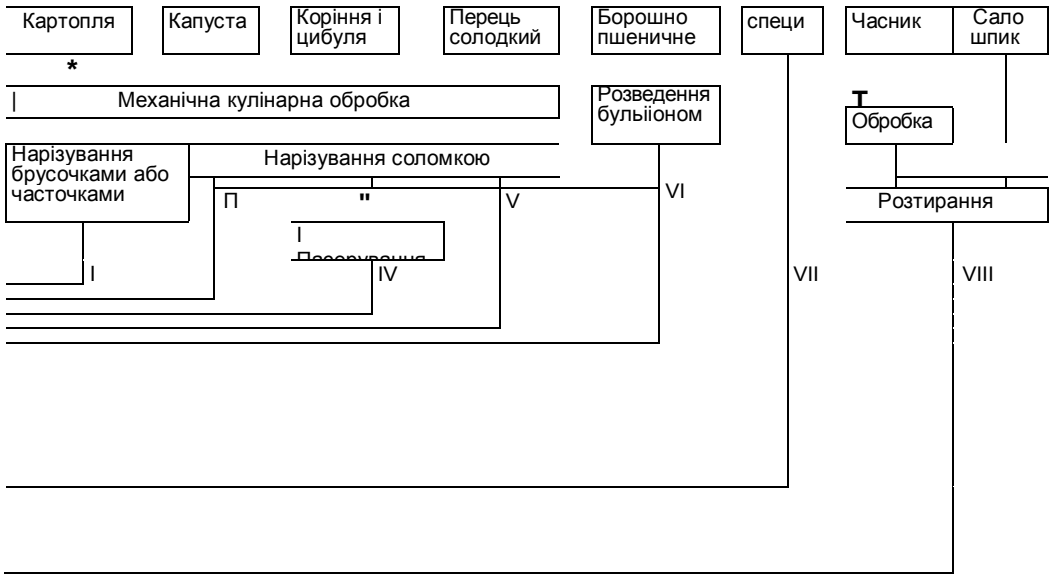
Борщ>цйаїнс.ький (рис. 118). Сирі столові буряки шаткують соломкою, додають оцет, жир, ттЬмйтне пюре, трохи бульйону і тушкують до напівготовності. Ріпчасту цибулю, моркву, петрушку шаткують соломкою і пасерують з жиром.

М'ясо-кістковий бульйон проціджують, доводять до кипіння. У киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, доводять до кипіння, кладуть нашатковану капусту і варять 10-15 хв, потім додають тушковані буряки, пасеровані овочі. За 5-Ю хв до закінчення варіння кладуть солодкий перець, нарізаний соломкою, пасероване розведене бульйоном борошно, сіль, цукор, спеції. Готовий борщ заправляють салом шпик, розтертим з часником, настоюють 20 хв.

Перед подаванням у тарілку кладуть м'ясо, наливають борщ, додають сметану, посипають зеленню. Окремо подають пампушки з часниковою підливою.

Приготування п а м п у ш о к . Готують дріжджове тісто безопарним способом. Для цього у підігріту до температури 35-40 °С воду долають розчинені у теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, сіль, просіяне борошно і добре вимішують до однорідної консистенції, поки тісто не відставатиме від стінок посуду.

Тісто ставлять у тепле місце для бродіння на 3,5-4 год. У процесі бродіння, коли тісто збільшиться в об'ємі у 2-3 рази, його обминають 1-2 хв і знову залишають для бродіння. Тісто обминають 1-2 рази.



З підготовленого тіста формують кульки масою ЗО г, щільно укладають на змащений олією лист і залишають, щоб вони підійшли. Потім змащують яйцем і випікають 7-8 хв.

П р и г о т у в а н н я ч а с н и к о в о ї п і д л и в и. Часник розтирають з сіллю, додають олію і переварену охолоджену воду.

Для борщу: буряки — 150/200, капуста білоголова свіжа — 100/80, картопля — 213/160, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 21/16, цибуля ріпчаста — 36/30, часник — 4/3, томатне пюре — 30, борошно пшеничне — 6, сало шпик —• 10,4/10, кулінарний жир або жир тваринний топлений харчовий — 20, цукор — 10, оцет 3 % — 10, перець солодкий — 27/20, бульйон — 700. Вихід борщу — 1000; *для пампушок:* борошно пшеничне — 80, вода — 35, цукор — 5, дріжджі — 2,5, олія — 2, яйця (для змащування) — 0,05 шт./2; маса напівфабрикату — 120; маса готового продукту 100 (4 шт. по 25 г); *для підливи:* часник — 2,58/2, олія — 5, сіль — 1, вода — 25, маса підливи — 30. В и х і д - 1000/100/30. Борщ київський..У воду вливають буряковий квас, кладуть грудинку яловичини і варять до готовності. Буряки шаткують соломкою, додають проціджений бульйон з буряковим квасом, частиною томатного пюре, дрібно нарізану баранячу грудинку і тушкують. Цибулю, моркву, петрушку, селеру шаткують соломкою і пасерують до розм'якшення, додають решту томатного пюре і продовжують тушкувати 10-15 хв. У киплячий проціджений бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, варять 10-15 хв, потім капусту, нарізану соломкою, і варять 7-Ю хв. Додають тушковані буряки й баранину, пасеровані овочі з томатним пюре, нарізані часточками свіжі яблука, зварену квасолю разом з відваром, сіль, цукор, спеції і варять 5-7 хв. Готовий борщ заправляють салом, товченим з сирою цибулею, настоюють.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматочки грудинки яловичини, баранини, наливають борщ, кладуть сметану, посипають зеленню.

Яловичина (грудинка) — 108/80, баранина (грудинка) — 110/78, маса готової яловичини — 50, баранини — 50; буряки — 113/90, капуста білоголова свіжа — 125/100, картопля — 133/100, квасоля — 20,2/20, яблука свіжі (кислих сортів) — 57/40, морква — 25/20, петрушка (корінь) — 20/15, селера (корінь) — 22/15, цибуля ріпчаста — 48/40, жир тваринний топлений харчовий — 25, томатне пюре — 50, цукор — 5, сало шпик — 10,4/10, квас буряковий — 200, бульйон або вода — 500. В и х і д — 1000/100. Борщ київський з грибами. У киплячий грибний бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, після закипання — шатковану капусту і варять 20-25 хв. Потім додають варені шатковані гриби, квасолю з відваром, буряки тушковані з томатним пюре, буряковим квасом або кислотою лимонною, пасеровані з олією цибулю і коріння, пасероване борошно, розведене грибним бульйоном, сіль, цукор, спеції і варять 5-7 хв.

Перед подаванням у тарілку наливають борщ, кладуть сметану, посипають зеленню.

Буряки — 113/90, капуста білоголова свіжа — 125/100, картопля — 133/100, гриби свіжі сушені — 8. Маса варених грибів — 16, квасоля — 40,4/40, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40, олія — 25, томатне пюре — 50, борошно пшеничне — 5, цукор — 5, квас буряковий — 200 та грибний бульйон — 550 або кислота лимонна — 1 та грибний бульйон —750. В и х і д — 1000. Борщ львівський (з сосисками). Буряки варять із шкірочкою. Наприкінці варіння додають оцет. Зварені буряки обчищають, нарізують соломкою, кладуть у сотейник, додають томатне пюре, розведене бульйоном і тушкують 5-7 хв.

У киплячий проціджений бульйон (кістковий або м'ясний) кладуть картоплю, нарізану часточками, варять 20-25 хв, додають тушковані буряки, пасеровані, нарізані соломкою, цибулю, моркву, петрушку, сіль, цукор, лимонну кислоту, перець, лавровий лист і варять 5-7 хв. Наприкінці варіння вливають буряковий відвар. Перед подаванням у тарілку кладуть зварені й нарізані скибочками сосиски, наливають борщ, кладуть сметану, зелень.

Буряки — 255/200, картопля — 200/150, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40, жир тваринний топлений харчовий — 25, томатне пюре — 50, цукор — 5, оцет 3 % — 16, кислота лимонна — 1, бульйон або вода — 700, сосиски — 82/80. В и х і д — 1000/80. £ррщ чернігівський. Обчищені сирі буряки шаткують соломкою, додають жир, томатне пюре, кислоту лимонну і тушкують. Цибулю, моркву, петрушку шаткують соломкою і пасерують. Квасолю варять до готовності.

У проціджений киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, і варять 5-7 хв, потім додають нашатковану капусту і варять 10-15 хв, квасолю з відваром, свіжі кислі яблука і свіжі томати, нарізані часточками, тушковані буряки, пасеровані овочі, лавровий лист, запашний перець і варять до готовності.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматочок м'яса, наливають борщ, кладуть сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Буряки — 113/90, капуста білоголова свіжа — 125/100, картопля — 133/100, кабачки — 60/40, помідори свіжі — 88/75, яблука свіжі (кислих сортів) — 57/40, квасоля — 20,2/20, морква 50/40, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40, жир тваринний топлений харчовий — 25, томатне пюре — 25, кислота лимонна — 1, бульйон або вода — 700, сметана — 20. В и х і д — 1000.

Борщ полтавський з галушками. Варять бульйон з курки. Буряки нарізують тонкими скибочками, додають бульйон, жир, цукор, томатне пюре, оцет і тушкують до готовності. Моркву, петрушку нарізують скибочками, цибулю — півкільцями і пасерують з додаванням томатного пюре.

У проціджений киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану кубиками, доводять до кипіння, а потім кладуть капусту, нарізану шашками, і варять 10-15 хв, додають тушковані буряки, пасеровані овочі, спеції і варять до готовності. Готовий борщ заправляють салом шпик, розтертим з ріпчастою цибулею, настоюють 20 хв.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматок курки, галушки, наливають борщ, додають сметану й посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

П р и г о т у в а н н я галушок. У киплячу підсолену воду засипають третину борошна, добре вимішують і охолоджують. Потім додають решту борошна, яйця і замішують некруте тісто, яке набирають столовою ложкою, опускають у підсолену воду й варять до готовності. Тісто можна розкачати шаром 4-5 мм завтовшки, нарізати квадратиками (10х10 або 15х15 мм) і варити до готовності в підсоленій киплячій воді.

Буряки — 150/120, капуста білоголова свіжа — 100/80, картопля — 213/160, морква — 25/20, петрушка (корінь) — 21/16, цибуля ріпчаста — 36/30, сало шпик — 10,4/10, жир тваринний топлений харчовий або кулінарний — 10, томатне пюре — 30, цукор — 6, оцет 3 % — 10, бульйон — 700; *для галушок:* борошно пшеничне або гречане — 60, яйця — 8, вода — 90, сіль — 2, маса готових галушок — 180. В и х і д — 1000. Борщок з вушками (Фото 1). Для страви треба приготувати буряковий квас і грибний відвар.

М'ясо-кістковий бульйон проціджують, доводять до кипіння, закладають нарізаний квашений буряк, сиру моркву, цибулю ріпчасту і варять протягом ЗО хв, потім додають перець чорний горошком, солять, вливають буряковий квас і грибний відвар і варять ще 20 хв. Борщок злегка охолоджують, проціджують, доводять до кипіння. Для вушок тісто замішують так само, як для вареників.

Для начинки: сушені гриби промивають, вимочують, відварюють, пропускають через м'ясорубку. Цибулю ріпчасту дрібно нарізану, пасерують на маргарині, змішують з підготовленими грибами, заправляють сіллю, перцем і охолоджують.

Готове тісто тонко розкачують (1-1,5 мм завтовшки), нарізують на квадратики (30 х 30 мм), на середину яких кладуть начинку, краї защипують у вигляді трикутників, а потім з'єднують два протилежних кінці так, щоб надати виробу трикутної форми вушка.

У киплячу підсолену воду кладуть вушка, варять до готовності (5-8 хв), виймають шумівкою.

Перед подаванням у тарілку кладуть вушка, заливають готовим борщком, посипають зеленню. Можна подати зі сметаною (10 г на порцію).

Для квасу: буряк — 31, вода — 72, маса квашеного буряка — 25, маса готового квасу — 60; морква — 13/10, цибуля ріпчаста — 12/10, бульйон — 180, перець чорний горошком — 0,01, грибний відвар — 300, зелень —3/2; *для тіста:* борошно пшеничне — 18, яйця — 0,5 шт., вода — 6, сіль — 0,25, маса тіста — 25; *для начинки:* гриби білі сушені — 5, маса варених грибів — 10, цибуля ріпчаста — 24/20, перець чорний мелений — 0,01, маргарин — 5, маса начинки — 20, маса сирих вушок — 45, маса варених , вушок - 50. В и х і д - 300/50.

Борщ селянський. Буряки нарізують скибочками і тушкують з томатним пюре і квасом-сирівцем. Бульйон варять з баранини. У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану кубиками, варять 3-5 хв, додають капусту, нарізану шашками, варять 7-Ю хв, потім тушковані з томатним пюре, квасом-сирівцем і жиром буряки, пасеровану моркву, петрушку (скибочками), цибулю ріпчасту (соломкою), варену квасолю з відваром і варять 15-20 хв. Наприкінці варіння додають нарізані часточками яблука (без серцевини), цукор, лавровий лист, перець горошком, заправляють товченим салом з сирою цибулею.

При подаванні у тарілку кладуть м'ясо баранини, наливають борщ, додають сметану, посипають зеленню.

Баранина — 114, буряки — 94/74,8, капуста білоголова свіжа — 110/85, картопля — 116/85, квасоля —28/27, яблука — 18/11, морква — 44/34, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста —36/30, сало топлене — 10, шпик — 20, цукор — 5, томатне пюре — 44, квас-сирівець — 100. В и х і д — 1000.

Борщ волинський. Буряки варять з шкірочкою з додаванням кислоти, обчищають, нарізують соломкою. У киплячий проціджений бульйон кладуть шатковану капусту й буряки, варять 15-20 хв, додають часточки свіжих томатів, пасеровані цибулю, коріння, сіль, спеції і варять 5-7 хв до готовності.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматочки м'яса яловичини, наливають борщ, додають сметану й дрібно посічену зелень.

Буряки — 119, маса варених обчищених буряків — 90, капуста білоголова свіжа — 375/300, томати свіжі — 176/150, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40, жир тваринний топлений харчовий — 25, кислота лимонна — 1, вода або бульйон — 700. Вихід— 1000.

Борщ волинський з грибами. Борщ варять на грибному відварі так само, як борщ Волинський, але без томатів. За 5-7 хв до кінця варіння додають варені шатковані гриби.

Буряки — 119, маса варених обчищених буряків — 90, капуста білоголова свіжа — 375/300, гриби білі сушені — 8, маса варених грибів — 16, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40, жир тваринний топлений харчовий — 25, квас буряковий — 200 та відвар грибний — 550 або лимонна кислота — 1 та відвар грибний — 750. Вихід- 1000.

Борщ з баклажанами. Обчищені сирі буряки шаткують соломкою, кладуть у сотейник, додають жир, томатне пюре, буряковий квас і тушкують до готовності. У киплячий проціджений бульйон кладуть нарізану соломкою капусту, доводять до кипіння, додають обчищені, нарізані часточками, картоплю і баклажани й варять 10-15 хв, потім кладуть тушковані буряки, нарізаний соломкою солодкий перець, нарізані часточками томати, пасеровані цибулю, моркву й петрушку, сіль, цукор, перець, лавровий лист і варять до готовності (5-7 хв). При подаванні посипають подрібненою зеленню.

Буряки — 113/90, капуста білоголова свіжа — 119/95, картопля — 125/95, баклажани — 45/38, томати свіжі — 47/40, перець солодкий — 20/15, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40, жир тваринний топлений харчовий — 25, томатне пюре — 50, цукор — 5, квас буряковий — 200 та вода або бульйон — 550 чи кислота лимонна — 1 та вода або бульйон — 750. В и х і д — 1000.

Борщ з **квасолею. В** киплячий бульйон або воду кладуть нарізану кубиками картоплю, доводять до кипіння, додають нарізану шашками капусту і варять 10-15 хв, потім нарізаний скибочками варений буряк, нарізані скибочками і пасеровані з томатним пюре ріпчасту цибулю, моркву, петрушку (корінь). Варять 10 хв. Після цього додають зварену квасолю разом з відваром, сіль, цукор, спеції, оцет і варять 5-Ю хв. Готовий борщ заправляють часником, розтертим з сіллю. Перед подаванням у тарілку наливають борщ, кладуть сметану і зелень.

Буряки — 200/160, картопля — 107/80, капуста свіжа — 100/80, квасоля — 40, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 48/40, томатне пюре — 30, кулінарний жир — 20, цукор — 6, оцет — 16, бульйон або вода — 800, часник 4/3. В и х і д — 1000.

Борщ з грибами. Сирі нашатковані соломкою буряки тушкують з додаванням олії, томатного пюре і квасу-сирівцю або лимонної кислоти. Нарізані соломкою ріпчасту цибулю і корінь петрушки пасерують з олією.

В киплячий грибний бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, доводять до кипіння, кладуть шатковану соломкою свіжу капусту і варять 20-25 хв. Потім додають нарізані соломкою варені гриби, тушкований буряк, пасеровані овочі, сіль, спеції, варять 5-7 хв.

Буряки — 113/90, капуста білоголова свіжа — 125/100, картопля — 200/150, гриби білі сушені — 8, маса варених грибів — 16, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40 або цибуля порей — 53/40, олія — 25, томатне пюре — ЗО, квас-сирівець — 200 та бульйон грибний — 600 або кислота лимонна — 1 та бульйон грибний — 800. В и х і д —1000.

Борщ з **грибами і чорносливом.** Варять цей борщ на грибному бульйоні. Сирі нашатковані столові буряки тушкують з жиром, частиною томатного пюре і грибним бульйоном. Нарізані соломкою ріпчасту цибулю, моркву, петрушку пасерують з жиром, наприкінці додають решту томатного пюре і пасерують усе разом 10-15 хв. Чорнослив варять окремо до готовності, охолоджують і видаляють кісточки. В киплячий грибний бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, доводять до кипіння, додають нашатковану соломкою капусту, варять 10-15 хв, потім закладають тушковані буряки, пасеровані овочі з томатним пюре, розведену бульйоном борошняну пасеровку, нарізані соломкою варені гриби, відвар з чорносливу, солять, додають цукор, перець і варять 7-Ю хв.

Перед подаванням у тарілку кладуть чорнослив, наливають борщ, посипають дрібно нарізаною зеленню.

Буряки — 200/160, капуста свіжа — 100/80, картопля — 107/80, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 48/40, томатне пюре — 30, олія або смалець —20, борошно пшеничне — 4, цукор — 10, чорнослив — 40, маса вареного чорносливу — 60, гриби білі сушені — 8, маса варених грибів — 16, бульйон грибний — 750. В и х і д — 1000.

Борщ флотський. Овочі нарізують скибочками, капусту — шашками, картоплю — кубиками.

Бульйон варять з додаванням свинокопченостей.

У киплячий бульйон закладають свіжу капусту, доводять до кипіння, додають картоплю, варять 10-15 хв, кладуть тушкований або варений буряк, пасеровані овочі і варять до готовності. За 5-Ю хв до закінчення варіння додають сіль, цукор, спеції.

Перед відпуском у тарілку кладуть нарізані свинокопченості (1-2 шматочки на порцію).

Буряки — 200/160, капуста свіжа — 100/80, картопля — 107/80, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 48/40, томатне пюре — ЗО, кулінарний жир або смалець — 16, цукор — 10, оцет — 16, бульйон або вода — 800; *свинокопченості:* бекон солоний (з кісткою) — 84 або грудинка копчена (зі шкірою без кісток) — 80, або корейка копчена (зі шкірою без кісток) — 80, маса варених свинокопченостей — 70. В и х і д — 1000/70.

Борщ кіровоградський (з грінками). У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, доводять до кипіння, додають нашатковану капусту і варять 10-15 хв. Потім закладають тушковані з жиром і томатним соком буряки, пасеровані цибулю, моркву, сирий гарбуз, нарізаний часточками, варену квасолю разом із відваром. За 5-10 хв до закінчення варіння додають кефір, сіль, збите яйце і заправляють товченим з часником салом шпик. Борщ настоюють 20 хв. Окремо подають запечені з тертим сиром і часником грінки. П р и г о т у в а н н я г р і н о к : бутербродну булочку ріжуть на дві частини. Горизонтальну поверхню намазують вершковим маслом, змішаним із товченим часником, і посипають тертим твердим сиром. Підготовлені грінки кладуть на кондитерський лист і запікають у жаровій шафі.

Буряки — 150/120, капуста білоголова свіжа 88/70, картопля — 213/160, морква — 25/20, гарбуз — 29/20, цибуля ріпчаста — 36/30, маргарин столовий — 30, квасоля — 40,4/40, сік томатний — 60, сало шпик — 10,4/10, яйця — 20, часник — 4/3, кефір — 200, бульйон або вода — 550. Маса боршу — 1000. *Для грінок:* булка — 50, сир твердий — 22/20, масло вершкове — **10,** часник — 4/3, маса грінок — 70. В и х і д — 1000/70.

Борщ літній. Буряки (молоді) і моркву миють, нарізують соломкою, а бурякові черешки короткими брусочками і варять у воді або бульйоні протягом 10-15 хв. Потім кладуть нарізані часточками картоплю, кабачки, томати, цибулю, бурякове листя, сіль і варять до готовності. Наприкінці варіння заправляють спеціями, зеленню петрушки або селери і настоюють протягом 10-15 хв. Подають зі сметаною.

Буряки (молоді) — 250/200, картопля — 200/150, кабачки —149/100, томати свіжі — 94/80, морква — 50/40, цибуля ріпчаста — 48/40, вода або бульйон - 700. В и х і д — 1000.

Борщ з рибою. Квасолю замочують і відварюють. Гриби варять до готовності, потім січуть, відвар з грибів проціджують. Цибулю дрібно нарізують, підсмажують на олії, додають борошно, пасерують. Буряки нарізують соломкою і тушкують з оцтом.

У киплячий грибний відвар кладуть нарізану брусочками або часточками картоплю, варять до напівготовності, додають капусту білоголову свіжу, буряки, обсмажену цибулю з борошном, варені гриби, квасолю з відваром, варять до готовності. Наприкінці варіння додають спеції і сіль.

Оброблену рибу нарізують на порціонні шматочки, обкачують у борошні, смажать на олії. У готовий борщ кладуть смажену рибу, доводять до кипіння.

Буряки — 88/70, капуста білоголова свіжа — 100/80, картопля — 107/80, білі гриби сушені — 8, квасоля — 20,2/20, морква — 38/30, петрушка (корінь) — 13/10, пастернак (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 36/30, олія — 25, томатне пюре —ЗО, борошно пшеничне — 5, квас буряковий, відвар грибний — 200, бульйон — 600 або кислота лимонна — 0,3 та відвар грибний, бульйон — 800. В и х і д — 1000.

Короп (філе зі шкірою і реберними кістками) — 238/126, або карась річковий чи озерний (цілий з головою) — 214/178, або тріска (філе зі шкірою і реберними кістками) — 158/122, чи окунь морський (філе зі шкірою і реберними кістками) — 172/126, або минтай (філе зі шкірою без кісток) — 244/122, борошно пшеничне — 6, олія — 6. Маса смаженої риби — 100. В и х і д - 1000/100.

Борщ дніпровський. У киплячий рибний бульйон кладуть шатковані капусту та солодкий перець і варять до напівготовності. Потім додають нарізану часточками й обсмажену на олії картоплю, варену квасолю з відваром, тушковані з томатним пюре і кислотою буряки, пасеровані цибулю і моркву, рибні консерви, пасероване і розведене бульйоном борошно, солять і доводять до готовності, заправляють спеціями.

Буряки — 75/60, капуста білоголова свіжа — 100/80, картопля — 160/120, олія — 15, перець солодкий — 20/15, квасоля — 20,2/20, морква — 50/40, цибуля ріпчаста — 36/30, олія —25, томатне пюре — ЗО, кислота лимонна — 0,3, борошно пшеничне — 5, бульйон — 800, консерви рибні — 103/100. В и х і д - 1000/100.

Вимоги до якості борщів. Капуста має бути нарізана квадратиками (шашками) для борщів з квасолею, селянського, полтавського і флотського або шаткована, інші овочі нарізані відповідно до форми нарізування капусти — скибочками або соломкою. Овочі м'які, зберегли форму нарізування. Колір малиново-червоний, смак кисло-солодкий, запах залежить від вибору продуктів, які входять до складу борщу (риби, копченостей, грибів), без присмаку сирого борошна та буряків. Сметану і зелень не розмішують. Зберігають борщі на мармітах не більше 2 год. Збільшення терміну реалізації призводить до погіршення смаку і зовнішнього вигляду, зниження вітамінної активності. Нарізані м'ясні і рибні продукти, які подають з борщами, зберігають у бульйоні на марміті.

'Якщо борщ не має малиново-червоного кольору, підфарбуйте його буряковим настоєм.

Капусняки

Популярними в Україні є також капусняки. Основним продуктом для приготування їх є квашена капуста. Готують кілька видів капусняків, які відрізняються як за складом продуктів, так і за способом приготування. Капусняки готують вегетаріанські або на бульйоні з грибів чи жирної свинини. Капусняк звичайний можна готувати на рибному бульйоні.

Квашену капусту, якщо вона дуже кисла, промивають холодною водою і попередньо тушкують 1,5-2,5 год з додаванням бульйону і жиру. Моркву, цибулю й біле коріння пасерують.

Капусняки подають зі сметаною й посипають подрібненою зеленню петрушки, кропу.

* С о л і т ь капусняк з кислої капусти тільки після того, як капуста звариться, — інакше ви можете його пересолити.

Капусняк звичайний. Зі свинини варить бульйон. Квашену капусту січуть, додають бульйон, жир і тушкують майже до готовності. Цибулю, моркву, корінь петрушки шаткують соломкою, пасерують. Борошно пасерують, розводять бульйоном. У проціджений киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, варять до напівготовності, додають тушковану капусту, пасеровані овочі, розведену бульйоном борошняну пасеровку, сіль, перець і варять до готовності (5-7 хв). Готовий капусняк заправляють салом, розтертим з сирою цибулею, часником і зеленню. Перед подаванням у тарілку кладуть шматочок свинини, наливають капусняк, додають сметану.

Капуста квашена — 286/200, картопля — 200/150, морква — 63/50, петрушка (корінь) — 53/40, цибуля ріпчаста — 60/50, борошно пшеничне — 5, жир тваринний топлений — 25, цукор — 5, сало шпик — 10,4/10, часник — 5, бульйон або вода — 800. В и х і д — 1000.

Капусняк запорізький. Варять бульйон з жирної свинини. Квашену капусту січуть, додають трохи бульйону і тушкують. Моркву, біле коріння, цибулю дрібно нарізують і пасерують. Пшоно промивають спочатку кілька разів теплою водою (40-50 °С), а потім гарячою (60-70 °С). Якщо пшоно має гіркість, його обшпарюють окропом, а воду зливають.

У киплячий проціджений бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, варять 10-15 хв, додають тушковану капусту, підготовлене пшоно й варять до готовності. За 7-Ю хв до завершення варіння кладуть сало шпик, розтерте з частиною цибулі й зеленню, пасеровані овочі, сіль, перець, лавровий лист.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматочок свинини, наливають капусняк, додають сметану, посипають зеленню.

Капуста квашена — 286/200, пшоно — 15/15, картопля — 200/150, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 60/50, жир тваринний топлений харчовий — 25, сало шпик — 10,4/10, бульйон або вода — 700. В и х і д — 1000.

Капусняк з грибами. Квашену шатковану капусту тушкують з додаванням води й цукру. З сушених промитих грибів варять бульйон. Зварені гриби промивають і шаткують соломкою. Бульйон проціджують і доводять до кипіння.

У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками або брусочками, варять до напівготовності, додають тушковану капусту, шатковані й пасеровані цибулю ріпчасту, моркву, біле коріння, варені шатковані гриби, сіль, цукор, спеції і варять до готовності (5-7 хв).

Перед подаванням у тарілку наливають капусняк, кладуть сметану й дрібно нарізану зелень петрушки, кропу.

Капуста квашена — 286/200, картопля — 200/150, гриби білі сушені — 8, маса варених грибів —16, морква — 38/30, селера (корінь) — 22/15, пастернак (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40, олія — 25, цукор — 5, бульйон грибний — 800. В и х і д — 1000.

Капусняк львівський. Квашену капусту січуть, тушкують. Свинячі ребра рубають на шматочки по 2-3 шт. на порцію, солять, перчать і обсмажують до утворення рум'яної кірочки.

У киплячий бульйон кладуть попередньо замочену квасолю, обсмажені ребра і варять до розм'якшення квасолі, потім додають тушковану капусту, нарізані соломкою і пасеровані коріння і цибулю, розведене бульйоном пасероване борошно, цукор, варять до готовності 10-15 хв. Заправляють товченим з сіллю часником.

Перед подаванням у тарілку кладуть варені свинячі ребра, наливають капусняк, посипають зеленню.

Свинина (грудинка) — 118/112, маса вареної свинини — 80, капуста квашена — 229/160, жир тваринний топлений харчовий — 20, квасоля — 81/80, цибуля ріпчаста — 71/60, морква — 75/60, петрушка (корінь) — 53/40, борошно пшеничне — 6, часник — 5,1/4, цукор — 6, бульйон або вода — 820. В и х і д - 1000/80.

Вимоги до якості капусняків. Капуста нашаткована або посічена. Форма нарізування овочів відповідає формі нарізування капусти. Консистенція овочів м'яка. Бульйон жовтуватий або світло-коричневий з часточками жиру жовтого або оранжевого кольору. Смак солодкуватий, з ароматом тих продуктів, що входять до складу капусняків. Не допускається присмак вареної капусти, різка кислотність. До подавання відвідувачам капусняки зберігають у гарячому стані на мармітах не більше **2** год.

Розсольники

Обов'язковою складовою частиною розсольників є солоні огірки. Крім того в рецептуру входить цибуля (ріпчаста, порей) і біле коріння (петрушка, селера, пастернак). Готують розсольники вегетаріанські, на бульйонах (кістковому, м'ясо-кістковому, рибному, з птиці, грибному). До рецептури розсольників входять також картопля, крупи, капуста, щавель.

Солоні огірки нарізують соломкою або ромбиками. Огірки, які мають грубу шкірку, обчищають, а велике насіння видаляють. Солоні огірки нарізують і припускають 10-15 хв у бульйоні, воді або відварі, приготовленому з шкірки і насіння огірків. Картоплю нарізують брусочками або часточками, коріння — скибочками або соломкою (залежно від виду розсольника) і пасерують.

Рис, перлову та пшеничну крупи спочатку промивають теплою (40-50 °С), а потім гарячою водою (60-70 °С). Перлову крупу варять 1 год, потім промивають гарячою водою кілька разів, щоб розсольник не потемнів. Пшеничні крупи розпарюють (кладуть в окріп і витримують 30-40 хв) або варять майже до готовності.

*Якщо смак розсольника недостатньо гострий, додайте проціджений і кип'ячений огірковий розсіл за 5-10 хв до закінчення варіння.

Подають розсольники (крім тих, які приготовлені **з** рибними продуктами) із сметаною, посипають зеленню кропу і петрушки.

До розсольників на м'ясних бульйонах можна подавати ватрушки **з** сиром, а на рибному — пиріжки з рибою.

Розсольник домашній (з капустою). У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану часточками або брусочками, доводять до кипіння, додають капусту, нарізану соломкою, варять 5-7 хв, кладуть пасеровані овочі і припущені огірки, варять 7-Ю хв. Заправляють розсольник проціджeним і кип'яченим розсолом, сіллю, спеціями і доводять до готовності.

Перед подаванням у тарілку кладуть м'ясо, наливають розсольник, додають сметану, посипають зеленню.

Капуста свіжа — 100/80, картопля — 240/180, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 80/40, селера (корінь) — 29/20, цибуля ріпчаста — 48/40, цибуля-порей — 53/40, огірки солоні — 67/60, маргарин столовий — 20, бульйон або вода — **750.** В и х і д — 1000.

Розсольник з крупами. У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлені крупи (перлову, пшеничну, рис, вівсяну), доводять до кипіння, додають картоплю і варять до напівготовності. Додають пасеровані овочі, припущені огірки, пасероване томатне пюре, спеції, доливають розсіл, солять за смаком і варять до готовності. Розсольник можна приготувати без томатного пюре.

Перед подаванням у тарілку кладуть м'ясо або нирки, наливають розсольник, додають сметану, посипають зеленню.

Картопля — 400/300, крупи (перлова, пшенична, рис, вівсяна) — 30/30, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 24/20, цибуля-порей — 26/20, огірки солоні — 67/60, томатне пюре — 30, маргарин столовий — 20, бульйон або вода — 700. В и х і д — 1000. Розсольник по-домашньому (з квасолею або горохом). У киплячий бульйон або воду кладуть нарізану кубиками картоплю і варять 15-20 хв, додають варену квасолю або горох, припущені огірки без шкірочки і насіння, нарізані скибочками,,пасеровані цибулю й коріння, розведене бульйоном пасероване борошно і варять 5-7 хв, додають сіль, спеції. Можна подавати з вареним серцем та сметаною. Посипають зеленню. Картопля — 267/200, квасоля або горох — 15, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 93/70, селера (корінь) — 22/15, цибуля ріпчаста —48/40, огірки солоні — 167/100, борошно пшеничне — 10, жир тваринний топлений — 25, бульйон або вода — 750, серце — 196/166, маса вареного серця — 100. В и х і д — 1000/100.

Огірочник по-домашньому. Підготовлене яловиче або свиняче серце заливають кип'ятком, варять на малому вогні до готовності, охолоджують, нарізують тонкими скибочками, заливають бульйоном і зберігають у закритому посуді на холоді. Коріння й цибулю нарізують невеликими кубиками, пасерують на жирі. Солоні огірки, обчищені від шкірки і без насіння, нарізують дрібними кубиками і припускають в огірковому розсолі. Огірки з тонкою шкіркою і дрібними зернами використовують необчищеними.

У киплячий бульйон або воду кладуть нарізану великими кубиками картоплю і варять до напівготовності. Потім додають припущені огірки, пасеровані коріння й цибулю, пасероване борошно, розведене холодним бульйоном, нарізаний шпинат або салат і варять 5-7 хв. Наприкінці варіння додають за смаком проціджений огірковий розсіл, сіль, спеції.

Перед подаванням у тарілку кладуть варене серце, нарізане скибочками, наливають огірочник, додають сметану, посипають подрібненою зеленню.

Картопля — 213/160, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 40/30, селера (корінь) — 15/10, цибуля ріпчаста — 48/40, огірки солоні — 50/40, шпинат — 50/40 або салат — 56/40, борошно —10, жир тваринний топлений харчовий — 20, бульйон або вода — 800. Серце — 196/166, маса готового серця - 100. В и х і д - 1000/100.

Вимоги до якості розсольників. На поверхні часточки жиру оранжевого, жовтого кольору або безбарвні. Бульйон безбарвний або білий, оскільки в ньому є сметана. Овочі натурального кольору, мають відповідну форму нарізування: солоні огірки, нарізані соломкою або ромбиками, або кубиками, картопля — брусочками або часточками, коріння — скибочками або соломкою, цибуля — кубиками або соломкою, зберігають форму нарізування. Консистенція овочів м'яка, огірків — злегка хрумка. У розсольнику з крупою — крупа добре розварена. Смак гострий завдяки присутності огірків, огіркового розсолу, в міру солений; запах властивий розсольникові з ароматом спецій. Зберігають розсольники не більше 2 год на мармітах.

Юшки

Українська кухня має широкий асортимент юшок. Вони прості у приготуванні, мають приємний смак і аромат. Юшки готуються переважно з картоплі, круп, бобових, макаронних виробів, овочів і грибів. У Карпатах улюбленою стравою є дзяма — юшка, зварена з картоплі, квасолі та бобів; на Гуцульщині юхварка — юшка з картоплі, сиру, моркви, цибулі та пшеничних щипаних галушок.

Свіжі овочі для картопляних юшок нарізують залежно від виду продуктів, які додаються. Так, для юшок з макаронними виробами картоплю нарізують брусочками, коріння і цибулю — соломкою; для юшок з крупами і бобовими — кубиками, часточками, капусту — шашками. Цвітну капусту розбирають на маленькі суцвіття. Стручки квасолі нарізують ромбиками. Крупи, крім перлової, закладають у бульйон сирими перед картоплею і пасерованим корінням. Перлові крупи попередньо відварюють до напівготовності і промивають. Макарони кладуть у бульйон за 15-20 хв перед картоплею, локшину — одночасно з нею, а вермішель — через 5-8 хв. Замість томатного пюре краще використовувати свіжі томати.

Подають з м'ясними продуктами, рибою, грибами, посипають зеленню.

' Л а в р о в и й лист та інші спеції в овочеві юшки кладіть в обмеженій кількості або зовсім не давайте — ці страви ароматизуються овочами.

Юшка картопляна. У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану кубиками, часточками або брусочками, доводять до кипіння, додають нарізані кубиками або соломкою і пасеровані з томатним пюре ріпчасту цибулю, моркву, петрушку, варять до готовності (12-15 хв). За 5-7 хв до закінчення варіння додають спеції і сіль. Юшку можна готувати без томатного пюре. Вона буде смачнішою, якщо замість томатного пюре використати свіжі томати.

Цю юшку найкраще готувати з рибою і рибними продуктами. Якщо готують юшку з грибами, варені гриби нарізують скибочками або соломкою, злегка обсмажують і кладуть разом з пасерованими овочами.

Перед подаванням у тарілку кладуть м'ясо або рибу, наливають юшку, посипають зеленню.

Картопля — 600/450, морква — 25/20, ріпа — 40/30, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 24/20, цибуля-порей — 26/20, томатне пюре — 10, кулінарний жир або жир тваринний топлений харчовий —10, бульйон або вода — 700. В и х і д — 1000.

* М о р к в у для юшок пасеруйте ще й тому, що каротин, який міститься у ній, розчиняється в жирі і підфарбовує його, завдяки цьому юшки набувають золотистого забарвлення.

Юшка рибна херсонська. З дрібної риби і рибних харчових відходів варять бульйон з додаванням спецій. Готовий бульйон проціджують і доводять до кипіння. У киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, дрібно нарізані цибулю й петрушку, варять 5-10 хв. Потім додають порціонні шматочки риби, пасероване на маслі вершковому томатне пюре, сіль, спеції і варять ще 10-15 хв. Юшку заправляють салом, товченим з часником.

Перед подаванням у тарілку кладуть порціонний шматочок риби, наливають юшку, посипають подрібненою зеленню.

Картопля — 400/300, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 60/50, томатне пюре — 40, масло вершкове — 15, сало шпик — 15,6/15, часник — 5/4, бульйон рибний — 700; судак (філе зі шкірою і реберними кістками) — 160/88, або щука,крім морської (філе зі шкірою і реберними кістками) — 248/126, або тріска,потрошена без голови (філе зі шкірою і реберними кістками) — 158/122, чи минтай (філе зі шкірою без кісток) — 248/124. або короп (філе із шкірою і реберними кістками) — 238/126, маса готового судака — 70, маса готової риби (крім судака) — 100. В и х і д — 1000/70 або 1000/100.

'Д о д а в а й т е рибні консерви у власному соку або в томаті в юшки за 5 хв до закінчення варіння.

Юшка картопляна з кабачками. У киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, варять 10-15 хв, додають нарізані часточками кабачки, томати, нарізані скибочками і пасеровані цибулю, моркву, петрушку. За 3-5 хв до закінчення варіння додають розведене бульйоном пасероване борошно, сіль, спеції. Перед подаванням юшку наливають у тарілку і посипають зеленню.

Картопля — 267/200, кабачки — 125/100, томати свіжі — 118/100, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 48/40, жир тваринний топлений — 20, борошно пшеничне — 5, бульйон або вода — 700. В и х і д — 1000. Юшка селянська. Картоплю нарізують кубиками, свіжу білоголову капусту — шашками, томати — часточками, біле коріння й моркву — кружальцями або скибочками, цибулю — часточками. Цибулю й коріння пасерують.

Варять м'ясо-кістковий бульйон. У проціджений киплячий бульйон кладуть картоплю, доводять до кипіння, додають капусту, варять 10-15 хв. Потім кладуть пасеровані цибулю і коріння, свіжі томати, варять 5-7 хв, додають сіль, спеції, доводять до готовності.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматочок м'яса, наливають юшку, додають сметану, посипають зеленню.

Картопля — 187/140, капуста білоголова свіжа — 225/180, томати свіжі — 141/120, морква — 60/48, петрушка (корінь) — 21/16, селера (корінь) — 13/9, цибуля ріпчаста — 31/26, жир тваринний топлений харчовий — 20, бульйон — 800.

Яловичина (грудинка, крайка, лопаткова частина) — 152/112 або свинина (лопаткова, шийна частина, грудинка) — 136/116, маса готового м'яса — 70. В и х і д. - 1000/70. ,

у' Юшка селянська з крупами. Картоплю нарізують кубиками, моркву, петрушку —' Скибочками, кружальцями, капусту — шашками, цибулю — часточками. Коріння / і цибулю пасерують.

! Крупу перлову, ячну, вівсяну промивають спочатку в теплій (40-50 *С), а потім г у гарячій воді (60-70 °С), кладуть у киплячу воду (3 л на 1 кг) і варять до напівготовності, воду зливають.

Рис, пшоно промивають теплою і гарячою водою. Пшоно обшпарюють окропом. У киплячий м'ясо-кістковий бульйон кладуть підготовлену крупу, картоплю, свіжу білоголову капусту і варять 10-15 хв. Додають пасеровані овочі і томатне І пюре або томати. Рис чи пшоно закладають одночасно з овочами. Пластівці вівсяні \ Геркулес засипають за 15-20 хв до готовності юшки. За 5-7 хв до закінчення варіння юшку заправляють сіллю, спеціями.

Подають із сметаною, посипають подрібненою зеленню.
Капуста білоголова свіжа — 200/160, картопля — 107/80, крупа перлова, рис, вівсяна, пшенична — 40 або пшоно — 35, ріпа — 40/30, морква — 25/ 20, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 48/40, томатне пюре — 20 або томати 44/37, жир — 20, бульйон для круп: пшона, пластівців вівсяних Геркулес — 750, інших круп — 800. В и х і д — 1000. ....,——— **Юшка столична.** Варені м'ясопродукти (яловичину, свинину, кури, рулет ленінградський або ростовський) нарізують дрібними кубиками. Цвітну капусту розбирають на суцвіття. Нарізані дрібними кубиками ріпчасту цибулю, моркву, петрушку (корінь) пасерують на вершковому маслі.
У киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, варять 7-Ю хв, додають підготовлену цвітну капусту, варять 10-15 хв, закладають зелений горошок, пасеровані овочі, підготовлені м'ясопродукти, солять, додають спеції і варять 3-5 хв.
Картопля — 160/120, капуста цвітна — 115/60, горошок зелений консервований — 62/40, морква — 31/25, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40, масло вершкове — 20, бульйон — 800. Набір м'ясопродуктів: яловичина (лопаткова частина, грудинка) — 66/48, свинина (лопаткова частина, грудинка) — 58/50, кури — 114/78, рулет (ленінградський, ростовський та ін.) — 32/30, маса готової яловичини — 30, маса готової свинини — 30, маса **готових** курей — ЗО, маса готового набору — 120. В и х і д - 1000/120. **Юшка картопляна** з **крупою.** Картоплю нарізують великими кубиками або часточками, моркву, петрушку — маленькими **кубиками,** цибулю дрібно січуть. Цибулю і коріння пасерують.

Крупи (крім манної і полтавської) перебирають, промивають теплою водою (40-50 °С), потім гарячою (60-70 °С), пшоно обшпарюють окропом, перлову крупу відварюють до напівготовності й промивають, манну просіюють.

У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлену крупу (крім манної), варять 10 хв, додають картоплю, варять 10-15 хв, потім пасеровані овочі і варять до готовності. За 5-7 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції.

Якщо варять юшку з манною крупою, **то** її засипають за 5-7 хв **до** закінчення варіння.

Юшку з перловою крупою можна приготувати з рибою. Перед подаванням у тарілку наливають юшку, посипають зеленню.
Картопля — 427/320, крупа перлова, вівсяна, пшенична — 40 або рис, пшоно, пластівці Геркулес — 20, або манна крупа — 30, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 48/40 або цибуля-порей — 26/20, кулінарний жир — 10, бульйон або вода для круп пшеничної, вівсяної, перлової — 700, для інших круп — 750. В и х і д — 1000. **Юшка мисливська.** З оброблених курячих потрухів (шиї, крилець, шлунків, серця) варять бульйон з додаванням частини коріння. Готовий бульйон проціджують. Пшоно промивають кілька разів теплою водою (40-50 °С), потім обшпарюють окропом. Сало шпик нарізують кубиками, обсмажують на жирі, який утворився, пасерують нарізані дрібними кубиками цибулю, моркву й петрушку.

У киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, підготовлене пшоно і варять 20-25 хв, потім додають пасеровані на салі коріння і цибулю, варять 5-7 хв, додають сіль, спеції **і** доводять до готовності.

Перед подаванням у тарілку кладуть варені потрухи, наливають юшку, посипають подрібненою зеленню.

Оброблені потрухи— 188, маса варених потрухів — 150; картопля — 247/ 185, пшоно — 45, морква — 56/45, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 42/35 або цибуля зелена — 44/35, сало шпик — 26/25, бульйон або вода — 700. В и х і д — 1000/150. Юшка картопляна з бобовими. Цибулю дрібно січуть, картоплю нарізують великими кубиками, а моркву і петрушку — малими і пасерують.

Квасолю, горох, сочевицю перебирають, миють, замочують у холодній воді на 5-8 год, потім варять у посуді з закритою кришкою до розм'якшення.

У киплячий бульйон (грибний, м'ясо-кістковий, кістковий або з птиці) кладуть бобові, доводять до кипіння, додають картоплю, через 5-7 хв пасероване коріння та цибулю і варять до готовності.

Зелений горошок закладають разом з пасерованими овочами.

За 5-7 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції.

Перед подаванням юшку наливають у тарілку, посипають подрібненою зеленню. Юшку картопляну з бобовими можна готувати з додаванням вермішелі або домашньої локшини.

Картопля — 333/250, квасоля або горох, або сочевиця — 101/100, або горошок зелений консервований — 154/100, цибуля ріпчаста — 48/40, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, кулінарний жир — 20 або маргарин — 24,2, бульйон або вода — 650, петрушка (зелень) — 8/6, лавровий лист — 0,04, перець горошком — 0,01, сіль — 8. В и х і д — 1000. Юшка волинська з грибами. Грибний бульйон доводять до кипіння, кладуть нарізану кубиками картоплю, варять 15-20 хв, потім додають варені дрібно нарізані гриби, варену квасолю, пасеровану цибулю, сіль, спеції і варять 3-5 хв.

Якщо для юшки використовують свіжі гриби, то їх дрібно нарізують і варять разом із картоплею.

Картопля — 267/200, гриби білі свіжі — 28/21 або гриби білі сушені — 8, маса варених грибів — 16, квасоля — 91/90, цибуля ріпчаста — 48/40, олія — 10, бульйон грибний — 750. В и х і д — 1000.

Юшка горохова з салом. Цибулю, моркву, петрушку (корінь) нарізують дрібними кубиками й пасерують на салі шпик. Наприкінці пасерування додають борошно й пасерують ще кілька хвилин.

Перебраний, промитий лущений або цілий (замочений у воді) горох варять 1 год до розм'якшення, кладуть картоплю, нарізану кубиками, і варять 20-25 хв. Потім додають пасеровані овочі з борошном (їх попередньо розводять гороховим відваром) і варять 10 хв. За 5-7 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції.

Перед подаванням у тарілку наливають юшку, посипають дрібно нарізаною зеленню.

Горох — 101/100, картопля — 267/200, морква — 63/50, петрушка (корінь) — 53/40, цибуля ріпчаста — 48/40, сало шпик — 26/25, борошно пшеничне — * 5, бульйон або вода — 750. В и х і д —1000.

/Юшка картопляна з макаронними виробами. Макаронні вироби перебирають, макарони розламуютьч*ак*~що6 їх довжина становила 3-4 см.

Овочі нарізують відповідно до виду макаронних виробів: картоплю брусочками, коріння і цибулю — соломкою для юшок з макаронами, локшиною, вермішеллю; кубиками — для юшок з фігурними макаронними виробами. Юшку можна приготувати з куркою, яловичиною, м'ясними консервами, грибами.

У киплячий бульйон або воду кладуть макарони або локшину, варять 7-Ю хв, додають картоплю, пасеровані овочі і варять до готовності. Вермішель або засип-

ку для юшки слід класти після пасерованих овочів за 10-15 хв до закінчення варіння. Домашню локшину просіюють від борошна, засипають в окріп на 1-2 хв, відкидають на друшляк, дають стекти воді і закладають у юшку за 10-12 хв до її готовності.

Перед подаванням у тарілку кладуть м'ясо, птицю або субпродукти, наливають юшку, посипають зеленню.

Картопля — 400/300, макарони, локшина, вермішель, фігурні макаронні вироби, локшина домашня — 40, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 24/20, цибуля-порей — 26/20, маргарин столовий — 10, бульйон або вода — 750. В и х і д — 1000. Юшка грибна з галушками. У киплячий грибний бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, варять до напівготовності, додають галушки (напівфабрикат) і варять 10-15 хв. Потім кладуть шатковані варені гриби, пасеровані нарізані скибочками цибулю, моркву, петрушку, пастернак, варять 5-7 хв, додають сіль, спеції і варять 3-5 хв. Галушки готують так, як для борщу полтавського.

Перед подаванням у тарілку наливають юшку з галушками, посипають подрібненою зеленню.

Картопля — 267/200, гриби білі сушені — 8, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 20/15, пастернак (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40, олія — 10, *для галушок:* борошно пшеничне — 67, яйця — 9, сіль — 2, маса галушок — 176, бульйон грибний — 750. В и х і д — 1000. Юшки без картоплі готують на кістковому, м'ясо-кістковому, рибному, грибному бульйонах, бульйоні з птиці, молоці. Гарнірами для цих юшок є макаронні вироби, локшина домашня, різні крупи і бобові.

Юшки з бобовими рекомендується готувати з свининою, копченою корейкою, грудинкою, сирокопченим окостом. Овочі для юшок нарізують залежно від виду продуктів, які додаються (так, як і для юшок картопляних). Моркву і цибулю пасерують.

Юшка з макаронними виробами. Послідовність закладання продуктів залежить від виду макаронних виробів.

У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлені макарони, доводять до кипіння і варять 10-15 хв, потім додають пасеровані овочі — цибулю, моркву, петрушку (корінь), томатне пюре і варять до готовності.

Локшину кладуть у юшку одночасно з пасерованими овочами. Якщо готують юшку з вермішеллю і фігурними виробами, у киплячий бульйон або воду додають пасеровані овочі, томат, доводять до кипіння і варять 5-8 хв, потім вермішель або фігурні вироби, варять до готовності. Юшку можна приготувати без томату.

За 3-5 хв до закінчення варіння юшки додають сіль, спеції. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню. Якщо юшку готують на грибному бульйоні, то варені гриби шаткують і обсмажують.

Макарони, вермішель, локшина, фігурні вироби — 80, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 24/20, цибуля-порей —26/20, кулінарний жир — 20, бульйон або вода — 950. В и х і д — 1000.

* П е р ш і с т р а в и з борошняними і макаронними виробами несмачні на рибному бульйоні, краще використовуйте курячий, м'ясний і грибний бульйони.

Юшка — локшина домашня. Юшку готують на бульйонах із птиці, з потрухами, на грибному відварі. Цибулю, моркву, петрушку (корінь) нарізують соломкою

і пасерують. Домашню локшину просіюють, кладуть у киплячу підсолену воду на 1-2 хв, відкидають на сито або друшляк, дають стекти воді.

У киплячий бульйон кладуть пасеровані овочі, доводять до кипіння і варять 5-8 хв, додають підготовлену домашню локшину, варять до готовності. За 5-7 хв до закінчення варіння кладуть спеції і сіль. Якщо юшку готують на курячому бульйоні, спеції не додають.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматочок птиці або нарізані потрухи чи гриби, наливають юшку, посипають зеленню.

Приготування локшини. Воду з'єднують з яйцями, сіллю, перемішують, проціджують. Борошно просіюють, насипають гіркою, роблять заглиблення. Частину борошна залишають для підсипання. В заглиблення поступово вливають розчин води, яєць, солі і замішують круте тісто, залишають його на 20-30 хв для набухання білків. Потім готове тісто кладуть на стіл, посипають борошном і розкачують шаром 1-1,5 мм завтовшки. Шари пересипають борошном, підсушують на повітрі, складають у 3-4 шари і нарізують на смужки 35-45 мм завширшки, а потім шаткують упоперек соломкою і підсушують.

Морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 24/20, цибуля-порей — 26/20, кулінарний жир — 20 або маргарин — 24,4, бульйон або вода — 900; *для локшини:* борошно пшеничне — 70, борошно для підсипання — 4,8, яйця — 20, вода — сіль — 2, маса підсушеної локшини — 80, маса вареної локшини — 200. В и х і д — 1000.

Юшка з **бобовими.** З свинячої копченої грудинки варять бульйон. Бобові перебирають, промивають, замочують у холодній воді (2-3 л на 1 кг) на 3-4 год, потім варять у цій воді без солі при закритій кришці до розм'якшення. Цибулю і коріння нарізують дрібними кубиками, пасерують.

У киплячий бульйон кладуть підготовлені бобові, доводять до кипіння, додають пасеровані овочі і варять 15-20 хв. За 5-7 хв до закінчення варіння додають сіль, спеції.

Юшку з квасолею можна приготувати з томатним пюре і заправляти часником, розтертим з сіллю.

Перед подаванням у тарілку наливають юшку, посипають зеленню. Окремо можна подати грінки.

Приготування г р і н о к. Черствий пшеничний хліб без скоринки нарізують кубиками і підсмажують у жаровій шафі.

Квасоля або горох — 141/140, або сочевиця — 162/160, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 48/40, цибуля-порей — 26/20, кулінарний жир — 20 або маргарин — 24,4, чи грудинка копчена свиняча — "** 80/70, бульйон або вода — 800. В и х і д — 1000.

* П е р е с о л е н у першу страву не розводьте водою, краще опустіть марлевий мішечок з вареним (без солі) рисом і прокип'ятіть.

* П е р ш і с т р а в и з бобовими особливо смачні, якщо їх варити на грибному бульйоні.

Юшка з **крупами** й **томатом (крупник).** Крупи перебирають, промивають кілька разів спочатку теплою, потім гарячою водою. Перлові крупи кладуть у киплячу воду, варять до напівготовності, знову промивають. Пшоно обшпарюють окропом.

У киплячий бульйон або воду закладають підготовлені крупи, за 10-15 хв до готовності додають пасеровані овочі і томатне пюре. Юшку можна готувати без томатного пюре.

Перед подаванням юшку наливають у тарілку і посипають дрібно нарізаною зеленню.

Крупи: рис, перлові — 80 або пшоно, вівсяні, пшеничні — 100, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 48/40, томатне пюре — 30, кулінарний жир — 20 або маргарин — 24,4, бульйон або вода — 950. В и х і д — 1000. Юшка з рубця. Оброблений рубець згортають рулетом, перев'язують шпагатом. Кладуть у киплячу підсолену воду, додають моркву, цибулю, біле коріння і варять до готовності.

Варений рубець нарізують соломкою. Борошно та цибулю, нарізану соломкою, пасерують.

У м'ясний бульйон кладуть рубець, пасеровані борошно та цибулю, додають часник, кмин, сіль, спеції і доводять до кипіння.

При подаванні посипають дрібно нарізаною зеленню.

Морква — 25/20, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 71/60, жир тваринний харчовий — 20, борошно пшеничне — 20, часник — 3/2, кмин — 1, перець червоний — 0,05, бульйон — 800, рубець — 192/182, маса готового рубця — 100. В и х і д — 1000/100. *Вимоги до якості юшок.* Бульйон прозорий або трохи каламутний (якщо з макаронними виробами або крупою). Часточки жиру на поверхні жовтого кольору або безбарвні.

Картопля й овочі нарізані скибочками, кубиками, брусочками. Овочі нерозварені (частина картоплі може бути розвареною). Картопля добре обчищена, без вічок і темних плям.

Крупи та макаронні вироби добре набухли, нерозварені, зберігають форму. Консистенція продуктів м'яка.

Смак і запах відповідають тим продуктам, які входять до складу юшки. Термін зберігання юшок з макаронними виробами 30-40 хв, усіх інших — не більше 2 год.

Кулеші

Куліш — страва, яка за способом приготування схожа на крупник, але переважно з пшоняних круп. Куліш легко готувати в домашніх і польових умовах. Звідси й інша його назва — польова каша. Пшоно промивали й засипали в окріп, для смаку додавали 1-2 картоплини, сіль, коріння, зелень по можливості. Готовий куліш затирали салом з цибулею і часником. Особливо смачним був куліш з салом, шматком м'яса (навіть солонини) або рибою. Готовим куліш вважався тоді, коли пшоно розварювалось повністю й утворювалася кашоподібна маса. Куліш готували переважно з пшоном, траплялося, що подекуди варили й гречаний (деякі райони Чернігівщини, Полтавщини), кукурудзяний (південне Поділля). Іноді на правобережному Поліссі пшоняний куліш варили на молоці (молочний куліш), сироватці (сироватковий куліш) і на маслянці. Смачним вважався густий куліш.

Куліш пшоняний. Пшоно миють кілька разів теплою водою (40-50 °С), а потім обшпарюють окропом. Сало шпик нарізують дрібними кубиками, смажать до виділення жиру, додають нарізану дрібними кубиками ріпчасту цибулю, пасерують.

У киплячий бульйон кладуть підготовлене пшоно, варять майже до готовності, заправляють пасерованою на салі цибулею, солять і варять 3-5 хв.

Куліш можна готувати з картоплею. У цьому випадку частину пшона замінюють картоплею.

Пшоно — **100,** цибуля ріпчаста — 105/85, сало шпик — 25/20. Вихід- 1000.

Куліш з **грибами.** Грибний відвар доводять до кипіння, кладуть нарізану кубиками картоплю, доводять до кипіння, додають підготовлене пшоно і варять майже до готовності. За 3-5 хв до закінчення варіння кладуть дрібно нарізані варені гриби, підсмажені на олії разом з дрібно нарізаною цибулею, сіль, спеції.

Картопля — 333/250, пшоно — 60, гриби білі сушені — 8, цибуля ріпчаста — 95/80, олія — 25, грибний відвар — 750. В и х і д — 1000. **Куліш сіверський.** Грудинку або лопаткову частину свинини рубають на невеликі шматочки і варять бульйон. Частину сала нарізують дрібними кубиками, смажать до золотистого кольору, додають печінку, нарізану дрібними кубиками, і обсмажують разом. Пшоно, обсмажені сало і печінку кладуть у бульйон і варять 15-20 хв, додають пасеровані на решті сала моркву та цибулю, спеції, сіль, варять 5-7 хв.

Пшоно — 83, морква — 16/13, цибуля ріпчаста — 56/47, сало шпик — 20,8/20, бульйон — 800. Свинина (лопаткова частина, грудинка) — 136/116, печінка яловича — 54/44, маса вареної свинини — 70, маса смаженої печінки — 30. В и х і д — 1000/100. *Вимоги до якості кулешів.* Бульйон трохи каламутний. Часточки жиру на поверхні жовтого кольору. Овочі, гриби, печінка нарізані кубиками. Пшоно розварене. Консистенція продуктів м'яка. Смак і запах відповідають тим продуктам, що входять до складу кулешу.

Кулешики

Особливість кулешиків у тому, що їх готують у протертому (пюреподібному) вигляді. Тому у багатьох кухнях кулешики називають пюреподібними супами. В українській кухні кулешики готують в основному з гороху, круп, картоплі, грибів і овочів з додаванням інших продуктів. Кулешики широко використовують у дитячому і дієтичному харчуванні.

Для приготування кулешиків продукти піддають тепловій обробці (варінню, тушкуванню, припусканню) разом з пасерованою цибулею, морквою, потім подрібнюють і розводять бульйоном, молоком, овочевим відваром. Щоб часточки продуктів не осіли, в кулешики (крім кулешиків з крупами) додають розведену проціджену борошняну пасеровку і кип'ятять. Для поліпшення смаку і поживності як додатковий загусник використовують льєзон з жовтків і молока, який додають у кулешик, охолоджений до температури 55 °С. Кулешик заправляють маслом, щоб він набув ніжної консистенції (рис. 119).

До кулешиків окремо на тарілці подають сухі грінки (пшеничний хліб, нарізаний кубиками і підсушений у жаровій шафі) або пиріжки.

До деяких кулешиків перед подаванням додають неподрібнений гарнір (15-20 г на порцію) з продуктів, що входять до складу кулешику.

Для приготування овочевих протертих кулешиків використовують картоплю, моркву, цвітну капусту, зелений горошок, кабачки, гарбуз, свіжі огірки, томати, шпинат, стручки квасолі та інші овочі. Кулешик готують з одного або кількох видів овочів.

Перед подаванням у Тарілку кладуть частину Варіння або припускання продуктів I непротертих овочів, наливають кулешик. Окремо подають грінки.

Кулешик з картоплі. Ріпчасту цибулю, моркву шаткують і пасерують на вершковому маслі. Картоплю заливають гарячою водою або бульйоном і варять до напівготовності, додають петрушку (корінь), пасеровані овочі і варять до готовності. Зварені овочі протирають разом з відваром, додають розведену борошняну пасеровку, бульйон або відвар, кладуть сіль I варять 7-10 хв. Кулешик заправляють льєзоном або гарячим молоком з вершковим маслом.

Перед подаванням у тарілку можна поклас- и відварену картоплю, нарізану кубиками, або і пасеровану, нарізану соломкою, цибулю-порей, Іі налити кулешик. Окремо подати грінки.

Картопля - 480/360, морква — 25/20, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 48/40; борошно пшеничне — 20, масло вершкове — 20, молоко — 150, яйця - 0,25 шт./10, бульйон - 750. I

В и х і д -1000.

Варіння або припускання продуктів 1

i

1 Введення пасерованих овочів

'

Варіння або припускання продуктів разом з овочами

1

Протирання

"

1 З'єднання з соусом

*

Розведення бульйоном

i

Проварювання

"

Додавання солі

I

Заправлення льєзоном і маслом

Порціонування

*

Подавання

порціоі уання

Технологічна схема приготування кулешів.

Кулешик з різних **овочів.** Цибулю шаткують і пасерують. Ріпу, капусту білоголову шаткують і обшпарюють (окремо), щоб видалити гіркість. Картоплю, нарізану часточками, варять окремо. Моркву і ріпу припускають з невеликою кількістю бульйону і вершкового масла, кладуть капусту, пасеровану цибулю і припускають до готовності.

Наприкінці припускання додають зелений горошок і варену картоплю. Підготовлені овочі протирають (частину моркви, зеленого горошку, ріпи не протирають), додають розведену і проціджену борошняну пасеровку, розводять бульйоном або овочевим відваром до консистенції густих вершків, заправляють сіллю і варять 7-10 хв. Охолоджений до температури 70 °С кулешик заправляють льєзоном і вершковим маслом.

Перед подаванням у тарілку кладуть зелений горошок, відварені і нарізані маленькими кубиками ріпу, моркву і наливають кулешик. Окремо подають грінки. Капуста свіжа — 100/80, картопля — 120/90, морква — 75/60, цибуля ріпчаста — 48/40, горошок зелений консервований — 31/10, борошно пшеничне — 20, масло вершкове — 20, молоко — 150, яйця — 0,25 шт./Ю, бульйон або вода — 750.

В и х і д — 1000. \

Кулешик з перлової крупи або рису. Овочі шаткують, злегка пасерують і припускають. Підготовлені крупи кладуть у киплячий бульйон або воду (на 1 кг круп або рису 5 л бульйону), додають вершкове масло, закривають кришкою і варять при слабкому кипінні до готовності. Зварену крупу і припущені овочі протирають разом з відваром, розводять бульйоном до консистенції густих вершків, доводять до кипіння, охолоджують і заправляють льєзоном або гарячим молоком і вершко-

вим маслом. Для гарніру окремо в м'ясному або курячому бульйоні варять розсипчастий рис або перлову крупу.

Перед подаванням у тарілку кладуть розсипчасту кашу, наливають кулешик. Окремо подають грінки.

Морква — 25/20, петрушка (корінь) — 13/13, цибуля ріпчаста — 24/20, крупа перлова — 80 або рис — 100, масло вершкове — 20, молоко — 150, яйця — 10, бульйон або вода — 750. В и х і д — 1000.

Кулешик з бобових. Бобові замочують у воді на 5-8 год, заливають холодним без солі бульйоном або водою на 1-2 см вище рівня гороху або квасолі і варять до розм'якшення. При варінні слід доливати гарячу воду, оскільки вона швидко википає. Кладуть пасеровані овочі і варять до готовності. Масу протирають і змішують з розведеною і проціженою борошняною пасеровкою, додають сіль і кип'ятять. Заправляють вершковим маслом, гарячим молоком або вершками.

Перед подаванням у тарілку наливають кулешик, окремо подають грінки. Такий кулешик можна приготувати з копченою свинячою грудинкою або корейкою. Копчену грудинку або корейку варять, нарізують кубиками і кладуть у тарілку. Бульйон, який залишився, доливають у кулешик, коли бобові зваряться.

Морква — 25/20, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 48/40, горох або квасоля — 141/140, борошно пшеничне — 20, масло вершкове — 20, бульйон або вода — 850. В и х і д — 1000.

Кулешик з **птиці.** Заправлені тушки птиці варять до готовності з цибулею, морквою і петрушкою. Готову птицю виймають з бульйону, охолоджують і відокремлюють м'якоть від кісток. Для гарніру філе птиці нарізують соломкою, заливають невеликою кількістю бульйону і кип'ятять. Решту м'якоті пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, протирають і розбавляють бульйоном, з'єднують з борошняною пасеровкою, розведеною бульйоном, додають сіль, доводять до кипіння і проварюють. Заправляють льєзоном.

Перед подаванням у тарілку кладуть філе птиці, нарізане соломкою, наливають кулешик, окремо подають фінки. Кулешик можна подавати з курячими кнелями.

Курка — 218/150 або індичка — 204/150, або качка — 232/150, морква — 25/20, цибуля ріпчаста — 24/20, борошно пшеничне — 40, масло вершкове — 40, молоко — 150, яйця — 0,25 шт./Ю, вода — 800. В и х і д — 1000.

Кулешик з печінки. Підготовлену печінку нарізують шматочками, злегка обсмажують на вершковому маслі разом з морквою, петрушкою і цибулею, вливають бульйон і тушкують до готовності.

Готові продукти пропускають через м'ясорубку з густою решіткою або протирають на протиральній машині. Протерту масу змішують з розведеною борошняною пасеровкою, розводять бульйоном, кладуть сіль і доводять до кипіння. Заправляють льєзоном і вершковим маслом.

Кулешик наливають у тарілку, окремо подають грінки.

Печінка яловича — 120/100 або теляча, бараняча, свиняча — 114/100, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 27/20, цибуля ріпчаста — 48/40, борошно пшеничне — 40, масло вершкове — 40, молоко — 150, яйця — 10, бульйон або вода — 600. В и х і д — 1000.

Вимоги до якості кулешиків. Однорідна маса без грудочок борошна, яке заварилося, кусочків непротертих продуктів і поверхневих плівок. Консистенція еластична, нагадує густі вершки. Колір білий або властивий продукту, з якого приготовлений. Смак ніжний, у міру солоний.

§ 4. Прозорі бульйони

Прозорі бульйони готують з м'яса, птиці, риби з підвищеним вмістом екстрактивних речовин. Гарнір готують з різних овочів, круп, макаронних виробів, борошна, яєць, м'яса, риби окремо, щоб зберегти прозорість бульйону. Смак бульйонів залежить від норми закладання сировини. Приготування прозорих бульйонів відрізняється від приготування звичайних тільки тим, що їх прояснюють. Операцію прояснювання називають *відтягуванням.* При відтягуванні з бульйону видаляють частинки білка і жиру.

Прозорі бульйони зберігають на марміті 2-3 год, при більш тривалому зберіганні погіршується аромат, смак бульйонів — вони втрачають прозорість.

*Щоб з в а р и т и прозорий бульйон, його спочатку треба довести до кипіння на сильному вогні, потім додати 2-3 рази по одній столовій ложці холодної води, кожного разу доводячи бульйон до кипіння. Варити до готовності при слабкому кипінні, періодично знімаючи з поверхні піну і жир.

* В а р і т ь м'ясні прозорі бульйони з ріпчастою цибулею, морквою, селерою, петрушкою, а рибний — з цибулею і зеленню петрушки.

Бульйон м'ясний прозорий. Для варіння кісткового і м'ясо-кісткового бульйону використовують яловичі кістки, крім хребетних, оскільки спинний мозок, що міститься в них, призводить до того, що бульйон стає каламутним і утруднює його прояснення. Щоб бульйон був більш екстрактивним, у ньому додатково варять м'ясні продукти, призначені для других страв. Потім бульйон проціджують і прояснюють відтягуванням.

Є кілька способів приготування відтягування.

I с п о с і б (прояснення м'ясними продуктами і білками яєць). М'якоть нежирної яловичини (гомілку, шийну частину) подрібнюють на м'ясорубці, залиають холодною водою (1,5-2 л на 1 кг м'яса), настоюють на холоді 1-2 год. До суміші можна додати сік, який витікає при розморожуванні м'яса, птиці, дичини, печінки, частину води можна замінити харчовим льодом. Під час настоювання розчинні білки переходять у воду. Наприкінці настоювання в суміш додають злегка збиті білки, сіль і добре перемішують.

У проціджений бульйон, нагрітий до температури 50-60 °С, додають відтяжку і добре розмішують, кладуть злегка підпечені коріння і цибулю, казан накривають кришкою і доводять до кипіння. Коли бульйон закипить, з його поверхні знімають піну й жир і, зменшуючи нагрівання, варять при слабкому кипінні 1-1,5 год. Під час варіння розчинні білки відтяжки розподіляються в бульйоні і зсідаються, а з відтяжки в бульйон переходять екстрактивні речовини. Білкові пластівці захоплюють частинки, що перебувають у завислому стані і спричинюють каламутність бульйону, і прояснюють його. Бульйон вважають готовим, коли м'ясо опуститься на дно, а бульйон стане прозорим. Бульйону дають відстоятися, з поверхні знімають жир, проціджують крізь серветку і доводять до кипіння.

Слід зауважити, що цей спосіб прояснення бульйону має недоліки: закладають цінні продукти; м'ясо після відтягування не використовують; довгий цикл приготування.

II с п о с і б (прояснення морквою і білками яєць). Обчищену моркву натирають на тертці і додають злегка збиті білки. Суміш ретельно перемішують, але не збивають. Для прояснення 1000 г бульйону потрібно 100 г моркви (маса нетто),

0,2 шт. яйця. В охолоджений (нижче 70 °С) бульйон вводять приготовлену відтяжку, перемішують, додають підпечені моркву і цибулю, накривають казан кришкою і доводять до кипіння. Коли бульйон закипить, з його поверхні знімають жир, піну і варять при слабкому кипінні ЗО хв. Потім бульйон настоюють ЗО хв, знімають з поверхні жир, проціджують і доводять до кипіння. Запропонований склад відтяжки сприяє економії м'яса і зменшенню тривалості варіння на 3,5 год, зниженню вартості готового бульйону у 8-Ю разів. Якість бульйону при цьому вища.

Кістки харчові — 375, яловичина (котлетне м'ясо) для відтяжки — 149/110, яйця для відтяжки — 13, морква — 13/10, петрушка (корінь) — 11/8 або селера (корінь) — 12/8, цибуля ріпчаста — 12/10, вода — 1400. Вихід — 1000.

" Д о д а й т е до бульйону трохи промитого лушпиння цибулі або відвару з нього — від цього він стане золотистим.

Бульйон з курки або індички прозорий. Прозорий бульйон з птиці варять з подрібнених кісток і заправлених тушок при слабкому нагріванні, знімаючи жир і піну. За 40-60 хв до готовності в бульйон кладуть підпечені овочі. Якщо бульйон не досить прозорий, в нього слід ввести відтяжку. Щоб приготувати відтяжку, сирі яєчні білки з'єднують з невеликою кількістю холодного бульйону або води, добре перемішують, додають сіль і дрібно нарізану ріпчасту цибулю.

Можна також використати кістки птиці (200 г на 1000 г бульйону). Подрібнені кістки заливають холодною водою (1 -1,5 л на 1 кг кісток), додають сіль і витримують 1-2 год на холоді при температурі 5-7 °С, потім заправляють злегка збитим яєчним білком. Бульйон охолоджують до температури 50-60 °С, додають відтяжку, добре перемішують і варять при слабкому кипінні 1-1,5 год, проціджують. Кури — 260/179 або індички — 234/172, маса вареної птиці — 125, або кістки курей, індички — 625, яйця для відтяжки — 13, морква — 13/10, петрушка (корінь) — 11/3 або селера (корінь) — 12/8, цибуля ріпчаста — 10/8, вода - 1300. В и х і д - 1000. **Бульйон рибний прозорий.** Готують звичайний рибний бульйон. Відтяжку роблять тільки з білків яєць або з додаванням ікри щуки, судака. Ікру, яку дістають при розбиранні риби-дріб'язку, розтирають з невеликою кількістю води, щоб утворилась однорідна маса, додають дрібно нарізану цибулю, сіль розводять холодною водою у співвідношенні 1:4—5, перемішують.

В охолоджений до температури 50 °С бульйон вводять відтяжку, розмішують, додають корінь петрушки або селери і доводять до кипіння, знімають піну і варять при повільному кипінні 20-30 хв. Бульйон відстоюють і проціджують.

Риба дрібна (окунь, йорж) — 333 або рибні харчові відходи — 375, вода — 1300, яйця (білки) для відтяжки — 50, петрушка (корінь) — 11/8, цибуля ріпчаста — 30/25. В и х і д — 1000.

•Не д о л и в а й т е воду в готовий рибний бульйон: навіть невелика кількість її надає бульйону водянистого смаку і знижує концентрацію.

Прозорі бульйони подають у бульйонних чашках, тарілках або супових мисках. Чашку слід поставити на блюдце або тарілку, окремо на пиріжковій тарілці подають гарнір — грінки, пиріжки з різними начинками.

Перед подаванням бульйону разом з гарніром у тарілку кладуть гарнір, потім наливають бульйон. Норми відпускання бульйону на порцію 300 — 400 г.

Бульйон із грінками з сиром. Для грінок черствий пшеничний хліб без скоринки нарізують скибочками 0,5-0,6 см завтовшки, кладуть на лист, посипають тертим сиром, збризкують розтопленим вершковим маслом або маргарином і підсмажують у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки.

Перед подаванням у бульйонну чашку наливають прозорий бульйон (300 г), окремо на пиріжкову тарілку кладуть грінки (40 г).

Бульйон прозорий м'ясний або з курки — 1000, *для грінок:* хліб пшеничний — 59,52, сир — 11,52, масло вершкове — 4. В и х і д — 300/40. Бульйон з омлетом. Для прозорих бульйонів готують паровий омлет. Для цього омлетну суміш розливають у змащені маслом формочки і варять на водяній бані. Готують омлети натуральні або додають припущену протерту моркву, протертий зелений горошок, томатне пюре та інші продукти.

Щоб приготувати омлети з цвітною капустою, куркою, дичиною, печінкою, їх слід зварити, а печінку підсмажити і протерти; пюре змішати з молочним соусом і додати яйця.

Перед подаванням у тарілку кладуть омлет, наливають гарячий бульйон.

Бульйон з курки — 300, яйця — 20, молоко — 25, масло вершкове — 1, сіль- 1. В и х і д - 300/40. Бульйон з пиріжками. Випікають пиріжки з начинками з м'яса або капусти. Перед подаванням на стіл у бульйонну чашку наливають прозорий бульйон, окремо на пиріжковій тарілці подають пиріжки.

Бульйон м'ясний — 300, *для пиріжків:* тісто дріжджове — 58, борошно для підсипання — 17, фарш м'ясний — 25, жир для змащування листів — 0,2, меланж для змащування пиріжків — 1,5. В и х і д — 300/75. Бульйон з м'ясними кульками. М'ясо пропускають через м'ясорубку 2-3 рази, з'єднують із сирою дрібно нарізаною цибулею, сирими яйцями, водою, чорним меленим перцем, сіллю і добре перемішують. Сформовані кульки масою 8-10 г припускають у бульйоні до готовності, промивають гарячим бульйоном або водою від згустків білка, що зсівся, і зберігають у бульйоні на марміті.

Перед подаванням у тарілку або порціонну миску кладуть м'ясні кульки (50 г) і наливають бульйон (300 г).

Бульйон м'ясний — 1000, *для м'ясних кульок:* яловичина — 1549 або баранина — 1594, або свинина — 1338, цибуля ріпчаста — 119, яйця — 80, вода — 100, маса напівфабрикату — 1340. В и х і д — 1000/1000. Так само подають бульйон з домашньою локшиною, галушками, звареними крупами тощо.

Вимоги до якості. Бульйон прозорий, колір м'ясного бульйону жовтий з коричневим відтінком, курячого — золотисто-жовтий, рибного — світло-янтарний або з зеленкуватим відтінком. Смак у міру солоний, з яскраво вираженим ароматом того продукту, з якого його приготували. Поверхня без частинок жиру. Продукти, які входять до складу гарніру, зберегли форму, консистенція м'яка, колір овочів натуральний.

§ 5. Молочні супи

Молочні супи готують на коров'ячому незбираному молоці або на суміші незбираного молока з водою, а також на молоці згущеному стерилізованому без цукру, молоці коров'ячому незбираному сухому.

* Ц і л ь н є молоко густе, чисто білого кольору, а розбавлене водою — рідке, з голубуватим відтінком.

Академік І.П.Павлов назвав молоко "дивною" їжею, виготовленою самою природою. Молоко коров'яче — це фізіологічна рідина, продукт нормальної секреції молочної залози тварин. У ньому міститься понад 100 різних компонентів, які добре збалансовані, тому легко і майже повністю засвоюються організмом людини.

Молоко містить, %: води — 85-89, білків — 2,8-4, жирів — 2,9-6, молочного цукру — 4-4,7, мінеральних речовин — 0,7-1, вітаміни А, О, Е, С, РР, групи В, ферменти.

Білки молока належать до групи повноцінних. їх поділяють на три види: казеїн (у середньому 2,7 %), молочний альбумін (0,4 %), в якому сконцентрована значна кількість триптофану — дуже дійової біологічної речовини, і глобулін (0,2 %), який має антибіотичні та імунні властивості, що захищають організм від інфекції.

Казеїн — складний білок, який міститься у молоці в сполуці з кальцієм (у вигляді казеїно-кальцієвої солі), утворює колоїдний розчин, надає молоку білого кольору. При кип'ятінні він не зсідається, якщо кислотність молока не підвищена. Це дає змогу пастеризувати та стерилізувати молоко. Під впливом молочної кислоти кальцій відщеплюється, а казеїн випадає в осад, утворюючи щільний згусток. Коли на молоко діє сичужний фермент, молоко також зсідається, але осад при цьому містить більшу кількість кальцію. Ці властивості використовують при виробництві кисломолочних продуктів, сичужних сирів.

Альбумін належить до простих білків, він розчиняється у воді. *Глобулін* — також простий білок, але у воді не розчиняється. При нагріванні молока до температури вище 75 °С ці білки зсідаються і випадають в осад.

Білки альбумін і глобулін називають *сироватковими.* На відміну від казеїну вони не зсідаються ні за кислотної, ні за сичужної коагуляції. Тому при виготовленні сиру вони залишаються в молочній сироватці у вигляді найдрібніших часточок.

Молочний **жир** у молоці міститься у вигляді емульсії з жирових кульок. Кожна кулька оточена білково-лецитиновою оболонкою, яка перешкоджає їх сполученню. Ця властивість дає змогу готувати з молока вершки, морозиво, сухе молоко. Молочний жир містить до 40 % ненасиченої олеїнової кислоти, близько 7 % низькомолекулярних жирних кислот (масляної, капронової, каприлової), які надають жиру специфічного приємного смаку, має м'яку консистенцію, температура топлення його — 25-30 °С, тому він легко засвоюється організмом людини (на 96 %).

Із *жироподібних речовин* молоко містить фосфатиди (лецитин і кефалін), які мають емульгуючі властивості, і стеарини (холестерин і ергостерин).

Молочний цукор (лактоза) знаходиться у молоці у вигляді дрібних кристаликів. Під дією ферментів лактоза зброджується і утворюється молочна кислота, яка викликає скисання молока. На цьому основано виробництво кефіру, кумису, простокваші та інших кисломолочних продуктів.

У кишечнику лактоза поступово всмоктується і як живильне середовище стимулює розвиток молочно-кислих мікробів, які, утворюючи молочну кислоту, пригнічують гнильну мікрофлору і запобігають нагромадженню шкідливих речовин, сприяють кращому засвоєнню кальцію та фосфору.

При нагріванні молока до температури 120 °С і вище лактоза вступає в реакцію з білковими речовинами молока, при цьому утворюються сполуки (меланоїдини). Молоко набуває коричневого відтінку. Смак і запах його змінюється.

Мінеральні речовини молока — це солі фосфору, калію, натрію, магнію та мікроелементів цинку, свинцю, кобальту, йоду, фтору та ін. В молоці їх близько 80.

Вітаміни молока (їх близько 30) представлені жиророзчинними А, *В,* Е і водорозчинними В,, B_2, B_6, B_{12}, С, РР.

Гази молока — кисень, водень і вуглекислий газ при кип'ятінні вивітрюються, а на поверхні молока утворюється піна.

Ферменти молока представлені ліпазою, лактазою, каталазою, редуктазою; вони сприяють кращому травленню й обміну речовин.

Свіже коров'яче молоко на молокозаводі обчищають від механічних домішок, а потім піддають тепловій обробці для знищення мікроорганізмів і підвищення його стійкості при зберіганні. За способом теплової обробки коров'яче молоко поділяють на пастеризоване і стерилізоване.

Пастеризованим називають молоко, яке піддають обробці при температурі не вище 100 °С, а потім охолоджують. Виробляють пастеризоване молоко з вмістом жиру: 3,5, 2,5 і 1,5 %; 3,2 і 6 %; топлене з вмістом жиру 4 і 6 %; білкове — 1 і 2,5 %; з вітаміном С, яке містить 3,2 і 2,5 % жиру, і нежирне.

Стерилізованим називають молоко, яке піддавали обробці при температурі вище 100 °С. Його випускають у пляшках і пакетах з вмістом жиру 3,2 і 3,5 %.

Молоко являє собою однорідну рідину без осаду. Молоко топлене і пастеризоване 4- і 6-процентної жирності без вершків. Колір білий з жовтуватим відтінком, топлене — з кремовим відтінком, нежирне — з синюватим відтінком. Смак і запах властиві молоку без сторонніх присмаків і запахів. Топлене молоко має виражений присмак пастеризації, білкове — солодкуватий присмак, стерилізоване — із слабким присмаком кип'яченого молока. Кислотність усіх видів молока не перевищує 21 Т, молока 3,5- і 6-% жирності — 20, білкового — 25 Т.

Не допускаються дефекти молока: гіркість, запліснявілість, з присмаками і запахами, не характерними для молока, з різко вираженим присмаком кормів, забруднене, з тягучою консистенцією і кольоровими відтінками.

У кулінарії молоко використовують для приготування перших страв, соусів, каш, киселів, омлетів, пряжені, гарячих і холодних напоїв.

Промисловість виробляє також молочні консерви. До них належать згущене і сухе молоко.

Згущене молоко одержують з високоякісного свіжого молока випаровуванням з нього води і консервуванням цукром або стерилізацією. У згущеному молоці міститься, %: води — 26-74; білків — 7-11; жиру — 0,5-9,5; вуглеводів — 9,5-58,5; мінеральних речовин — 1,5-1,8 і вітаміни. Згущене молоко випускають таких видів: згущене молоко з цукром, нежирне згущене молоко з цукром, згущене стерилізоване молоко без цукру.

Молоко згущене з цукром повинно мати смак солодкий з присмаком пастеризації; згущене стерилізоване молоко — смак, властивий топленому молоку. Консистенція однорідна, без кристалів молочного цукру. Згущене стерилізоване молоко *має* консистенцію рідких вершків. Колір білий з кремовим відтінком.

Фасують згущене молоко з цукром у металеві банки, фляги, дерев'яні і фанерно-штамповані бочки. Маркірують молочні консерви так само, як і овочеві (індекс молочної галузі промисловості — "М"), в два ряди. Зберігають при температурі від 0 до 10 °*С* і 85% відносній вологості повітря до 8 міс, а на підприємствах масового харчування — 5-10 діб.

У кулінарії використовують згущене молоко так само, як і свіже, а також для виробництва морозива, приготування кремів.

Сухе молоко — це високопоживнии продукт, який одержують просушуванням пастеризованого свіжого коров'ячого незбираного або знежиреного молока з додаванням цукру або без нього. Воно містить, %: води — 4, білків — 25,5, жиру — 25, лактози — 39,4, мінеральних речовин — 6 %.

Сухе молоко виробляють плівковим або розпилювальним способом сушіння. При плівковому способі сушіння згущене молоко наносять тонким шаром на нагріту поверхню вальців, де воно висихає. Плівку сухого молока знімають, охолоджують і перемелюють. Способом плівкового висушування дістають в основному знежирене молоко.

При розпилювальному способі сушіння попередньо згущене молоко розпилюють у камері за допомогою форсунок або дисків, а потім висушують повітрям, нагрітим до температури 150 °С. Молоко, одержане цим способом сушіння, відрізняється високою якістю і доброю розчинністю.

Молоко незбиране сухе (крім молока сухого знежиреного) поділяють на вищий і I сорти. Смак і запах молока сухого незбираного вищого сорту властиві свіжому пастеризованому молоку при розпилювальному сушінні і перепастеризованому (кип'яченому) — при плівковому сушінні. В молоці I сорту допускається слабкий присмак кормів, пастеризованому при розпилювальному сушінні — присмак перепастеризації. Консистенція молока вищого сорту — дрібний сухий порошок. Допускається незначна кількість грудочок, які легко розсипаються при механічній дії на них. Колір молока вищого сорту — білий з легким кремовим відтінком, кремовий — для плівкового. В молоці I сорту допускаються окремі пригорілі частинки сухого молока. В кулінарії використовують тільки сухе молоко вищого сорту. Розчиняючи сухе молоко у воді, одержують рідке молоко нормальних смакових властивостей, яке називають відновленим.

Для цього молочний порошок розтирають у невеликій кількості холодної води, потім додають гарячу до норми і доводять до кипіння. На склянку води (200 мл) беруть 25 г розпилювального молока або 35 г плівкового. Сухе молоко використовують так само, як і свіже.

Молочні супи готують з крупами, макаронними виробами, домашньою локшиною, галушками, овочами. Макаронні вироби, крупи з цілих зерен і овочі погано розварюються у молоці, тому їх спочатку варять до напівготовності у воді, а потім у молоці. Норма закладання солі на 1000 г молочного супу 6 г.

Молочні супи варять у невеликій кількості, оскільки при тривалому зберіганні погіршуються колір, запах і смак, а також консистенція. Готовий суп заправляють вершковим маслом або маргарином.

* П є р є д кип'ятінням молока переконайтеся, чи воно не зсядеться. Для цього молоко прокип'ятіть у столовій ложці.

* В а р і т ь молочні супи в окремому посуді з товстим дном і на слабкому вогні, щоб не пригоріло молоко.

Суп молочний з крупами. Підготовлені крупи варять у підсоленій воді до напівготовності 10-15 хв. Вливають гаряче молоко, додають сіль, цукор і варять до готовності. Якщо суп варять на незбираному молоці, крупи слід попередньо проварити у воді 5-7 хв, відкинути на сито і дати стекти воді, а потім покласти в кипляче молоко і варити до готовності.

Готуючи суп з ячною або манною крупою, просіяні крупи засипають тоненькою цівкою в кипляче молоко або суміш молока з водою, додають сіль, цукор, варять 5-7 хв до готовності.

Подаючи на стіл, суп наливають у тарілку, додають вершкове масло або маргарин столовий.

Молоко — 700, вода — 350, крупа манна або рис — 70, кукурудзяна, пластівці вівсяні Геркулес — 60 або ячна, гречана, перлова, пшоно — 80, масло вершкове — 10, цукор — 10. В и х і д —1000. Суп молочний з макаронними виробами. Макаронні вироби варять до напівго-товності (макарони — 15-20 хв, локшину — 10-12, вермішель — 5-7 хв), воду зливають, а макарони кладуть у киплячу суміш молока й води і, періодично помішуючи, варять до готовності, додаючи сіль, цукор.

Макаронну засипку ("зірочки", "алфавіт", "вушка") відразу засипають у кипляче молоко або суміш молока з водою, додають сіль, цукор, варять до готовності. Подаючи на стіл, наливають суп у тарілку, кладуть шматок вершкового масла.

Молоко — 700, вода — 220, макарони, локшина домашня, вермішель, фігурні вироби — 80, масло вершкове — 10, цукор — 10. В и х і д — 1000. Суп молочний з овочами. Моркву, ріпу нарізують скибочками, брусочками, часточками або кубиками; картоплю — кубиками або часточками; білоголову капусту — шашками; цвітну капусту розбирають на суцвіття, стручки квасолі розрізують на 2-3 частини. Ріпу, деякі сорти білоголової капусти і цвітну капусту попередньо бланшують, щоб зникла гіркість.

У киплячу підсолену воду кладуть пасеровані моркву і ріпу, доводять до кипіння, додають картоплю, капусту і варять при слабкому кипінні до готовності. За 5-7 хв до закінчення варіння кладуть варену квасолю, вливають гаряче молоко, солять і доводять до кипіння. Суп інколи заправляють пасерованим борошном, розбавленим молоком або водою.

Подаючи на стіл, суп наливають у тарілку, кладуть шматочок вершкового масла.

Молоко — 500, вода — 200, капуста цвітна — 154/80 або білоголова — 100/80, картопля — 267/200, морква — 50/40, квасоля овочева свіжа — 111/100, масло вершкове або маргарин столовий — 10. В и х і д — 1000.

Суп молочний по-поліському. У кипляче молоко кладуть попередньо відварену локшину, додають сіль, цукор і варять до готовності. При подачі в суп кладуть шматочок вершкового масла або маргарин.

Приготування локшини. Крохмаль, сіль, цукор, яйця добре перемішують, додають молоко і замішують тісто однорідної маси. З тіста випікають на змащених салом і розігрітих сковородах млинчики 1-2 мм завтовшки. їх нарізують на локшину і підсушують.

Молоко — 920, *для локшини:* крохмаль — 40, молоко — 80, цукор — 2,4, яйця — 6,4, сіль — 1,6, сало шпик — 1,66/1,6, маса локшини — 80, маса вареної локшини — 200, цукор — 6, масло вершкове або маргарин столовий — 8. В и х і д — 1000.

Затірка молочна (стирапка). З пшеничного борошна, яєць, солі, води замішують круте тісто і натирають його на тертці. Тісто можна не замішувати, а розтерти. У киплячу суміш молока і води вводять розтерте тісто, додають цукор, сіль і варять до готовності. Заправляють маслом або маргарином.

Молоко — 700, вода — 350; *для тіста:* борошно пшеничне — 70, яйця — 12, сіль — 2; маса тіста — 80, цукор — 10, масло вершкове або маргарин столовий — 10. В и х і д — 1000.

* К и п ' я т і т ь молоко в посудині з товстим дном, па сильному вогні, весь час помішуючи, щоб воно не пригоріло.

'Якщо м о л о к о пригоріло, відразу перелийте його в чистий посуд, додайте трошки солі і перемішайте.

* М о л о к о не пригорить, якщо посуд для його кип'ятіння сполоснути холодною водою.

Вимоги до якості молочних супів. Консистенція продуктів, з яких приготовлений суп, м'яка, форма зберігається. Колір білий, смак солодкуватий, слабкосолоний, без присмаку і запаху підгорілого молока. Термін зберігання молочних супів 30-40 хв.

§ 6. Холодні супи

Холодні супи готують на хлібному квасі, овочевих відварах, сироватці, кислому молоці. Це борщі холодні і холодники. Вони користуються великим попитом влітку, особливо в районах з жарким кліматом. Зберігають їх на холоді і подають охолодженими до температури 8-12 °С. У тарілку можна покласти шматочок харчового льоду або подати його окремо на розетці. Холодні супи мають приємний смак і аромат, збуджують апетит. Готують їх у холодному цеху, використовуючи промаркірований посуд та інвентар (обробні дошки, ножі кухарської трійки, черпаки та ін.). Теплову обробку продуктів здійснюють у гарячому цеху. Хлібний квас для холодних супів готують, використовуючи житні сухарі або концентрат, який випускає харчова промисловість.

Хлібний квас з житніх сухарів. Житній хліб нарізують скибочками, підсушують у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Підсмажені сухарі заливають перевареною охолодженою до температури 80 °С водою і настоюють 1-1,5 год у теплому місці, періодично помішуючи. Сусло зливають, проціджують, а сухарі знову заливають водою і повторно настоюють 1-1,5 год. У проціджене сусло (температура 23-25 °С) додають цукор, м'яту, дріжджі, розведені в невеликій кількості сусла, ставлять у тепле місце для бродіння на 8-12 год. У процесі бродіння можна додати родзинки і кмин. Готовий квас проціджують, охолоджують у холодильній камері.

Сухарі житні — 40, цукор — 30, дріжджі (пресовані) — 1,5, м'ята — 1,5, вода— 1200. В и х і д —1000.

Борщ холодний український. Борщ готують звичайним способом на воді з додаванням бурякового квасу або лимонної кислоти. Ріпчасту цибулю й моркву пасерують на олії. Заправляють борщ розтертим із сіллю часником.

Борщ можна приготувати з рибними консервами у томатному соусі з розрахунку 25-30 г на порцію, які додають за 5 хв до закінчення варіння, **а** також із щавлем. Такий борщ відпускають з часточкою круто звареного яйця.

Буряки — 138/110, капуста білоголова свіжа — 200/160 або щавель — 263/200, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40 або зелена — 63/50, томатне пюре — 50, олія — 25, борошно пшеничне — 5, цукор — 5, часник — 1, квас буряковий — 200, вода — 600 або кислота і лимонна — 1 та вода — 800. В и х і д — 1000.

Борщ холодний криворізький. У киплячу воду кладуть нарізану соломкою капусту, доводять до кипіння, додають нарізану часточками картоплю і варять 10-15 хв. Потім у борщ кладуть варену квасолю з відваром, нарізаний соломкою солодкий перець, тушковані з томатним пюре, оцтом і олією буряки, нарізані соломкою, пасеровані на олії нарізані соломкою моркву, петрушку, цибулю з борошном, розведені невеликою кількістю води, і варять 7-Ю хв. Борщ заправляють сіллю, перцем, цукром, доводять до кипіння, охолоджують. Подають із сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

Буряки — 113/90, картопля — 133/100, капуста білоголова свіжа — 125/100, _",',.. квасоля — 40,4/40, перець солодкий — 27/20, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 20/15, цибуля ріпчаста — 48/40, томатне пюре — 50, олія — 25, борошно пшеничне — 5, цукор — 5, кислота лимонна — 1, вода — 750. В и х і д — 1000.

Борщ холодний з **квасолею.** Буряки миють і варять з оцтом, обчищають і нарізують соломкою, картоплю варять, обчищають і нарізують. Свіжу капусту нарізують соломкою і припускають у невеликій кількості води. Квасолю варять окремо. Підготовлені овочі й квасолю кладуть у готовий хлібний квас, додають дрібно нарізані білки яєць, зелену цибулю й кріп, заправляють вареними жовтками, розтертими з цукром, сіллю, сметаною, й охолоджують.

Буряки — 115/90, картопля — 124/90, капуста білоголова свіжа — 113/90, квасоля — 35,4/35, цибуля зелена — 63/50, яйця — 1 шт./40, цукор — 5, квас хлібний — 600, оцет 9 % — 5, сметана — 40. В и х і д — 1000. **Борщ холодний селянський.** Спечені або варені буряки обчищають, нарізують соломкою. Картоплю варять у шкірочці, обчищають, нарізують скибочками. Чорнослив варять з цукром, охолоджують.

Охолоджений буряковий відвар змішують з кип'яченою водою, додають печені або варені нашатковані буряки, нарізані скибочками, варену картоплю і свіжі огірки, посічені білки яєць, лимонну кислоту, дрібно нарізані зелену цибулю та кріп. Борщ заправляють сметаною, розтертими з частиною цукру, вареними жовтками, додають охолоджений варений чорнослив з відваром, сіль, перемішують і зберігають у холодному місці.

Буряки — 131, маса варених обчищених буряків — 100, картопля — 137, маса вареної обчищеної картоплі — 100, чорнослив — 40, маса вареного чорносливу — 60, огірки свіжі — 75/60, цибуля зелена — 63/50, яйця 25, цукор — 15, сметана — 40, кислота лимонна — 1, буряковий відвар — 340, вода - 340. В и х і д - 1000.

Холодник наддніпрянський. У холодний хлібний квас кладуть припущені й протерті щавель, шпинат, свіжі обчищені огірки й відварене м'ясо, нарізані дрібними кубиками, січені білки яєць, дрібно нарізані зелену цибулю, зелень петрушки, кропу. Страву заправляють сметаною, вареними жовтками, розтертими з цукром, солять і зберігають на холоді.

Огірки свіжі — 150/120, шавель — 50/38, шпинат — 51/38, цукор — 10, яйця — 24, сметана — 40, цибуля зелена — 43/38, квас хлібний — 675, зелень 11/8, яловичина (лопаткова, підлопаткова частини, грудинка, крайка) — 152/112, маса готового м'яса — 70. В и х і д — 1000/70.

Вимоги до якості холодних супів. **Нарізані** овочі мають відповідну форму. **Форма** нарізування овочів зберігається. Круто зварені яйця посічені або нарізані на часточки. Смак у міру солоний, кисло-солодкий, з ароматом свіжої зелені (кропу, петрушки) і присмаком буряків. Колір темно-червоний, після розмішування сметани біло-рожевий. Консистенція буряків м'яка.

§ 7. Солодкі супи

Рідкою основою солодких супів є фруктовий відвар з одного виду фруктів або їх суміші. Використовують свіжі і сушені фрукти, а також фруктово-ягідні соки, пюре, екстракти, компоти, сиропи. Ягоди кладуть цілими, а фрукти нарізують (кубиками, скибочками), великі сушені фрукти розрізують на кілька частин. Апельсини і мандарини в суп кладуть сирими.

Перед варінням свіжі, сушені ягоди і плоди перебирають, ретельно промивають. Сушені плоди і ягоди сортують за видами, перед варінням їх можна замочити в холодній воді, щоб вони швидше розварились.

Шкірочку, насіннєві гнізда яблук і груш використовують для приготування відварів. Плоди і ягоди сушені заливають холодною водою, а свіжі кладуть у киплячу воду, додають цукор, доводять до кипіння, варять до готовності і заварюють крохмалем, попередньо розчиненим в охолодженому відварі (на 1 частину крохмалю 4 частини відвару).

Для ароматизації супів додають корицю, гвоздику, цедру.

Солодкі супи можна подавати холодними і гарячими.

Солодкі супи подають з різними гарнірами: відварним рисом, саго, дрібними макаронними виробами, галушками, варениками з ягодами, бабками, запіканками, які нарізують кубиками, пшеничними або кукурудзяними паличками.

Солодкі супи можна подавати зі сметаною або вершками — 25, 20, 10 **г** на порцію.

Суп із свіжих плодів. Яблука і груші перебирають, промивають, видаляють насіннєві гнізда, обчищають шкірочку, нарізують скибочками або кубиками.

Шкірочку плодів і насіннєві гнізда заливають водою, варять 15-20 хв, відвар проціджують, доливають до норми воду, кладуть цукор, корицю і доводять до кипіння, додають нарізані яблука або груші і варять 5-7 хв, потім вливають розведений холодною перевареною водою крохмаль і, помішуючи, доводять до кипіння. Якщо потрібно, додають лимонну кислоту.

Подаючи на стіл, у тарілку кладуть гарнір, наливають суп, додають сметану або вершки.Суп можна приготувати з суміші яблук, слив, груш.

Яблука — 229/160, груші — 247/180, крохмаль — 20, цукор — **100, кориця** — 1, вода — 650. В и х і д — **1000.**

Суп із суміші сухофруктів. Сушені фрукти перебирають, промивають і сортують за видами. Великі яблука і груші розрізають на 2-4 частини, заливають холодною водою і варять **у** закритому посуді 15-20 хв, додають решту плодів і ягід, цукор і варять до готовності. Потім вливають розведений холодною перевареною водою крохмаль, доводять до кипіння. В суп можна покласти лимонну кислоту.

Перед подаванням у тарілку кладуть гарнір, наливають суп, додають сметану і вершки.

Плоди і ягоди сушені (яблука, груші, чорнослив, урюк, курага, родзинки) — 160, маса плодів і ягід варених — 320, цукор — 100, крохмаль — 20, вода - 900. В и х і д - 1000.

Суп із ревеню, кураги і яблук. Яблука миють, обчищають від шкірочки, видаляють насіннєві гнізда, курагу попередньо замочують, ревінь миють і обчищають від шкірочки. Підготовлені яблука, курагу і ревінь нарізують і відварюють у воді з додаванням цукру. Готовий відвар проціджують. Частину плодів і ревеня протирають, а частину залишають нарізаними, все з'єднують з відваром, доводять до кипіння і вводять розведений холодною перевареною водою крохмаль, доводять до кипіння.

Ревінь овочевий свіжий — 133/100, яблука — 143/100, курага — 50, цукор — 100, крохмаль картопляний — 20, вода — 900. В и х і д — 1000.

Вимоги до якості солодких супів. Консистенція рідкої частини однорідна. Крупи і макаронні вироби м'які, зберігають форму; ягоди або фрукти не розварені, смак кисло-солодкий.

§ 8. Напівфабрикати для перших страв. Приготування перших страв з концентратів і напівфабрикатів

На підприємствах масового харчування для приготування перших страв використовують концентрати, плодоовочеві консерви, охолоджені і швидкозаморожені напівфабрикати, які виготовляють підприємства харчової промисловості, великі механізовані фабрики-заготівельні та кулінарні фабрики. Страви з концентратів і напівфабрикатів мають відповідати таким самим вимогам, що і перші страви із свіжих овочів.

Напівфабрикати надходять у функціональних місткостях по 3-5 кг, у ящиках із нержавіючої сталі або дерев'яних, покритих всередині харчовим лаком. Термін зберігання напівфабрикатів при температурі 0-4 °С 6 діб з моменту їх виготовлення, при кімнатній температурі — 24 год.

Швидкозаморожені напівфабрикати надходять блоками прямокутної форми по 5, 10, 15 і 20 порцій, загорнуті в лакований целофан, у картонних коробках з вкладишами з целофану або у формах з алюмінієвої фольги. Термін зберігання — до 10 діб при температурі 12-16 °С.

Капуста квашена, тушкована для перших страв надходить охолодженою і замороженою, шаткованою і січеною. Форма нарізування моркви відповідає формі нарізування капусти. На поверхні овочів має бути жир, який захолов, колір від жовтого до кремового, смак кислуватий, без гіркості, із запахом тушкованої капусти. Напівфабрикати надходять розфасованими в пакети масою по 10 кг. На заготівельних підприємствах їх зберігають 72 год при температурі -4...-8 °С, на фабриках-заготівельнях — від 1 до 6 міс. при температурі в товщі блока 12 °С. Використовують для приготування капусняків, борщів згідно з рецертурами діючих збірників.

Буряки тушковані для борщу надходять у функціональних місткостях масою не більше 15 кг охолодженими до 6-8 °С. Зберігають 96 год при температурі 4-8 °С.

Борщова заправа — суміш тушкованих і пасерованих овочів (буряків, моркви, білого коріння і цибулі), нарізаних соломкою, з додаванням томатного пюре, цукру, спецій. Борщова заправа надходить замороженою або консервованою. Перед вживанням заморожену заправу кладуть у сотейник або каструлю, заливають киплячим бульйоном на 5-Ю см вище рівня заправи, періодично помішуючи, нагрівають до повного розморожування.

Заправа для перших страв — швидкозаморожена або консервована суміш нарізаних соломкою і пасерованих овочів (моркви, ріпчщго| цибулі, білого кореня).

Використовують при варінні заправних перших страв і кулешиків з розрахунку 40 г на 500 г першої страви. Заправу розморожують так, як і борщову заправу.

Заправа для розсольника — суміш нарізаних соломкою і пасерованих на свинячому жирі овочів (моркви, ріпчастої цибулі, білого коріння) з додаванням нарізаних солоних огірків і огіркового розсолу. Заправа надходить замороженою і консервованою. Заправу кладуть за 10-15 хв до закінчення варіння з розрахунку 100 г на 500 г розсольника.

Борщ з напівфабрикатів. У киплячий бульйон або воду кладуть нашатковану свіжу капусту, картоплю і варять до напівготовності (15-20 хв), додають борщову заправу, доводять до смаку і варять 10-12 хв при слабкому кипінні. Якщо борщ варять з квасолею, то її доводять до готовності і кладуть у борщ одночасно з борщовою заправою.

Подаючи на стіл, борщ наливають у тарілку, кладуть сметану і зелень.

Юшка горохова з концентратів. Концентрат розминають, заливають теплою водою або бульйоном (25-30 % загальної кількості), ретельно розмішують, додають решту рідини, доводять до кипіння і варять 5-10 хв.

Подаючи на стіл, у юшку кладуть вершкове масло або маргарин, посипають зеленню. Окремо подають грінки (20 г на 500 г юшки).

Юшка картопляна з консервами з бобових. У киплячу воду або бульйон закладають нарізану кубиками картоплю і варять до напівготовності, потім додають пасеровані овочі і консерви, сіль, спеції і доводять до готовності. Подають на стіл, посипавши зеленню.

Розсольник з напівфабрикатів. У киплячий бульйон або воду кладуть нарізану свіжу капусту, картоплю і варять до напівготовності, потім додають заправу для розсольника, доводять до кипіння і варять 10-15 хв при слабкому кипінні. Можна додати для смаку проціджений і кип'ячений розсіл.

Запитання і завдання для повторення

1. Розкажіть про значення перших страв у харчуванні.
2. Як класифікують перші страви?
3. Які перші страви називають заправними? Загальні правила їхнього варіння.
4. Які перші страви називають борщами? Різновидності борщів.
5. Як приготувати квас-сирівець з борошна, сухарів для борщу?
6. Як приготувати борщ український?
7. Чим відрізняється борщ полтавський з галушками від борщу київського?
8. Складіть технологічну схему приготування борщу літнього.
9. Як готують і подають капусняки?
10. Як готують і подають розсольник домашній і по-домашньому?
11. Які юшки готують в Україні? Що спільного в їхньому приготуванні? Чим вони відрізняються між собою?
12. Як готують і подають куліш з грибами?
13. У чому особливість приготування кулешиків? їх асортимент.
14. Як прояснюють бульйони?
15. Як готують і подають борщі холодний, український, криворізький?
16. Яка температура подавання гарячих і холодних перших страв?
17. Який посуд використовують для подавання перших страв? Норма відпускання і правила їх оформлення.

Розділ IX
СОУСИ (ПІДЛИВИ)

§ 1. Значення соусів у харчуванні, їх класифікація

Соус — це додатковий компонент страви з напіврідкою консистенцією, який використовують у процесі її приготування або подають до готової страви для поліпшення смаку, аромату й зовнішнього вигляду.

Особливою популярністю в Україні користувалися соуси, які готували до м'ясних, круп'яних, овочевих та рибних страв. Поширеним соусом до м'яса, птиці був софорок, до складу якого входило пасероване борошно, бульйон та сметана. Соусом поливають основний продукт, заправляють перші страви або подають до страв окремо в металевих чи фарфорових соусниках, які ставлять поряд із стравою на тарілочці. На порцію страви подають 50, 75, 100 г соусу (інколи 25 г).

Добре приготовлені і правильно підібрані соуси урізноманітнюють смак і зовнішній вигляд їжі, роблять її більш соковитою, що полегшує засвоюваність. Крім того соуси доповнюють склад страв, підвищують їхню енергетичну цінність, оскільки до більшості з них входять вершкове масло, олія, сметана, борошно. Соуси, приготовлені на м'ясних, рибних і грибних бульйонах, багаті на екстрактивні речовини, тому збуджують апетит. Білки, жири і вуглеводи, які містяться в соусах, легко засвоюються організмом.

Підбирати соуси до окремих страв треба вміло. Бідні на жири страви (з відварної тріски, судака) слід подавати з соусом польським, який збагачує страву жирами; соус сухарний підвищує енергетичну цінність страв з відварної капусти більш ніж у 2 рази. Соуси, до складу яких входять хрін, гірчиця й цибуля, подають до страв не дуже гострих, таких як відварна яловичина, свинина, а соуси з грибів — до рисових або картопляних котлет, бабок.

Соус, до складу якого входять сметана і яйця, поліпшує смак овочевих страв **і** значно підвищує їх поживність, а м'ята усуває специфічний запах і присмак баранини. До м'ясних і рибних страв краще подавати соус з печерицями і щавлем.

Тушкування м'яса з гострими соусами сприяє переходу колагену в **глютин** і розм'якшенню м'яса.

Класифікація соусів. За способом приготування соуси поділяють на дві групи: з загусниками, при виготовленні яких використовують пасероване борошно, крохмаль, і без загусників (рис. 120).

За температурою подавання їх поділяють на гарячі (температура подавання 65-70 °С) і холодні (10-12 °С).

За кольором розрізняють соуси червоні і білі.

Як рідку основу для соусів використовують бульйони (м'ясні, грибні, рибні), молоко, сметану, вершкове масло, олію, оцет.

Особлива група — солодкі соуси. Для дієтичного харчування соуси готують на воді, овочевих і круп'яних відварах.

За консистенцією розрізняють соуси рідкі для поливання і тушкування страв, середньої густини — для запікання і додавання в овочеві страви і начинки. Інколи готують густі соуси для фарширування і додавання як в'язку основу до деяких страв.

За технологією приготування розрізняють основні і похідні соуси. Соуси, приготовлені на певній рідкій основі з максимальною кількістю продуктів, називають

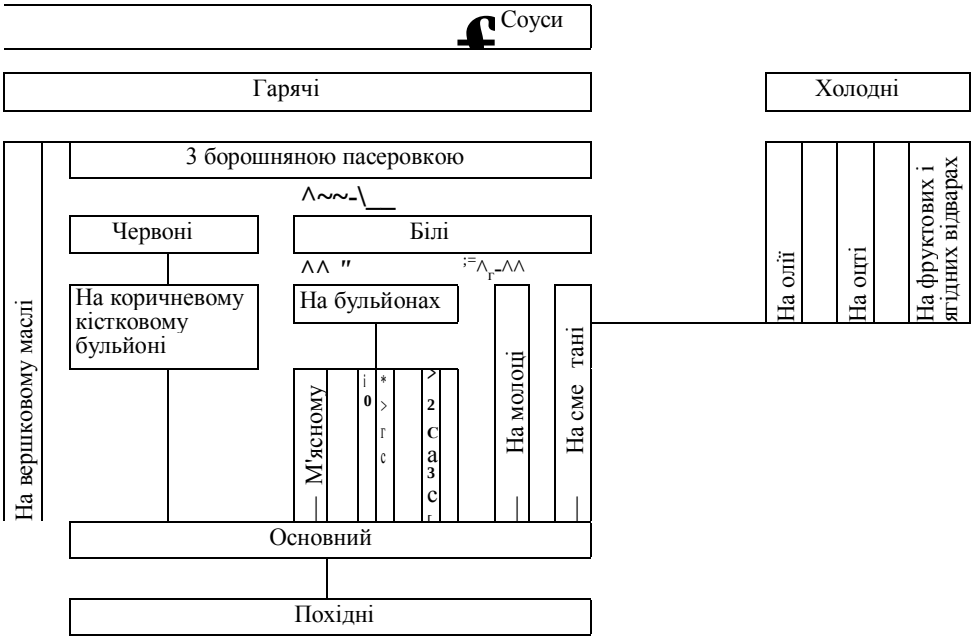


Рис. 120. Схематична класифікація соусів.

основними. Якщо до основного соусу додати інші продукти і приправи, дістають інші соуси цієї групи, які називають *похідними.* При зберіганні соусів не утворюватиметься плівка, коли на поверхню покласти шматочки вершкового масла або маргарину. Якщо плівка з'явилась, її слід зняти або процідити соус.

Швидко охолоджений, а потім розігрітий соус має кращий смак, ніж соус, який зберігають гарячим.

Охолоджені соуси є добрим середовищем для розвитку мікроорганізмів, тому їх треба зберігати у холодильній камері при температурі 0-5 °С в закритому фарфоровому, керамічному посуді або каструлі з нержавіючої сталі до трьох діб.

Основні гарячі соуси (крім молочних і сметанних) можна зберігати на водяній бані при температурі 80 °С від 3 до 4 год; молочні соуси рідкої консистенції — 1 - 1,5, сметанні — 2 год.

Готують соуси у соусному відділенні гарячого цеху.

Для приготування соусів використовують спеціальні стаціонарні казани, а також наплитні казани невеликої місткості, каструлі, сотейники з товстим дном, щоб вони не пригорали, листи і сковороди. З інвентаря використовують дерев'яні копистки, вінчики, сита, цідилки, шумівки, черпаки; для збивання майонезу — збивальну машину.

Норма солі і спецій на 1 кг соусу така, г: сіль — 10, перець — 0,5, лавровий лист — 0,2 (на маринад), крім того гвоздика — 1, кориця — 1. Для приготування соусу молочного використовують сіль — 8.

У рецептурах наведено і кислоту лимонну, яку можна замінити соком лимона з розрахунку: 1 г кислоти лимонної замінюється 8 г соку лимонного, який дістають з 20 г лимона. Кислоту лимонну розчиняють у теплій перевареній воді (1 : 5) і вводять у готовий соус.

§ 2. Соуси і приправи промислового виробництва

Соуси і приправи промислового виробництва додають до деяких страв і кулінарних соусів у процесі приготування їх для поліпшення смаку, а також подають до холодних закусок і гарячих страв.

Соус майонез — сметаноподібна дрібнодисперсна стійка емульсія, до складу якої входить рафінована олія, яєчний порошок, сухе знежирене молоко, гірчиця, цукор, сіль, різні прянощі. Майонез містить, %: жиру — 67, води — 25, білків — 3,1, вуглеводів — 2,6. Біологічна цінність його зумовлена високим вмістом ненасичених жирних кислот. Залежно від рецептури і призначення випускають майонез столовий (Провансаль, Молочний, Любительський, який має жовтувато-кремовий колір, ніжний, злегка гострий, кислуватий смак), з прянощами (Весна — з кмином, кропом; Ароматний, Кавказький з перцем), відрізняється гострим смаком, вираженим ароматом внесених прянощів; із смаковими добавками і такими, що здатні утворювати желе (Гірчичний, Салатний, Вогник, Апельсиновий та ін.). Колір цих видів майонезу залежить від добавок.

Для підприємств масового харчування майонез фасують у скляну тару масою нетто від 0,5 до 10 кг.

Майонез зберігають при температурі 3-7 °С і відносній вологості повітря не більш ніж 75 % протягом 15-30 днів, при температурі 14-18 °С — 5-Ю днів. Його використовують як приправу до м'ясних, овочевих і рибних страв, для заправляння салатів, вінегретів.

На основі майонезу готують усі похідні соусу майонезу.

Томатні соуси готують з томатної пасти, томатного пюре, свіжих достиглих томатів з додаванням цукру, оцту, солі, прянощів, олії, харчових кислот та інших продуктів. Готують соус томатний гострий, Астраханський, Кубанський, Херсонський та ін.

Соус томатний гострий виготовляють із свіжих томатів або томатного пюре, додають цукор, оцет, сіль, цибулю, часник і червоний перець. До складу соусу Кубанський входять свіжі достиглі томати, уварені з цукром, сіллю, оцтом, прянощами, і подрібнені цибуля та часник. Соус має ніжний кисло-солодкий смак.

Томатні соуси звичайно бувають оранжевого, червоного або малинового кольору, однорідної консистенції, гострого смаку. Використовують їх як приправу до перших і других страв.

Для виготовлення делікатесних соусів використовують томатне пюре, томатну пасту, фруктове пюре, борошно сої, олію, цукор, сіль, оцет, гірчицю, прянощі. Залежно від складу і способу виробництва розрізняють соуси делікатесні Південний, Томатний, Український, Любительський тощо.

Делікатесні соуси складаються з однорідної, добре протертої маси і мають ароматний запах та кисло-солодкий гострий смак, без стороннього присмаку і різко виявленого запаху оцтової кислоти. їх подають до холодних закусок, перших і других страв з м'яса, риби, овочів.

Соус Південний відрізняється гострим смаком і приємним ароматом. Його виготовляють з додаванням ферментативного соєвого соусу, яблучного пюре, томатної пасти, протертої печінки, цукру, олії, часнику, цибулі, родзинок, перцю, імбиру, гвоздики, кориці, мускатного горіха, кардамону, мадери. Соус використовують для м'ясних, рибних і овочевих страв, його додають при приготуванні червоних соусів.

Фруктові соуси (яблучний, абрикосовий, сливовий, персиковий) виготовляють з обчищених уварених плодів з цукром. їх подають до солодких круп'яних і борошняних страв (бабок, запіканок, налисників, млинців, оладок).

Для приготування соусу Ткемалі використовують пюре свіжих слив, додають базилик, кінзу, часник і червоний перець. Він має кислувато-гострий смак. Подають до смажених страв з м'яса, птиці, шашликів.

Концентрати соусів промислового виробництва виробляють у порошках — червоні, білі, грибні. Сировиною сухих концентратів є сухе м'ясо, гриби, овочі, пасероване борошно, томатний порошок, сухе молоко, сіль, цукор, лимонна кислота, прянощі, глютамат натрію. Перед використанням їх розводять водою, кип'ятять 2-3 хв і заправляють вершковим маслом.

Концентрати соусів упаковують у коробки або пакети масою від 50 до 200 г або від 1 до 2 кг. Зберігають 4 місяці.

Гірчиця харчова готова. Для її приготування використовують гірчичний порошок I сорту, який заливають окропом, настоюють і заправляють сіллю, цукром, олією і прянощами. Харчова гірчиця залежно від рецептури буває таких видів: Столова, Російська, Ароматна, Домашня, з хріном, з часником. Консистенція усіх видів готової гірчиці повинна бути мазка, однорідна, жовтого кольору (допускається коричневий відтінок), смак — гостропекучий, властивий даному виду гірчиці, без сторонніх присмаків.

Столова гірчиця відрізняється вмістом цукру (від 7 до 16 %), кухонної солі (від 1,4 до 2,5 %), оцтової кислоти (від 1,5 до 2,4 %) та олії (від 4 до 10 %).

Харчову гірчицю використовують як приправу до закусок і холодних страв з м'яса і як добавку до червоних соусів і салатних заправ.

Готову харчову гірчицю зберігають в сухих затемнених приміщеннях при температурі не вище 10 °С, в охолоджуваних — 1,5 місяця.

Харчові кислоти. Оцтова кислота надходить у вигляді оцтової есенції і столового оцту. Оцтову есенцію дістають при сухій перегонці дерева. Вона містить 80 % оцтової кислоти. Перед вживанням у їжу есенцію розводять холодною кип'яченою водою. Щоб дістати 1 л 3 %-го столового оцту, треба взяти 33 г есенції і 967 г води. Оцтову есенцію розливають у пляшки по 100, 150 і 200 г.

Оцтова есенція і оцет мають бути прозорими, без каламуті, осаду, слизоутворюючих бактерій, оцтових мушок і кліщів.

Оцет використовують для маринування м'яса, приготування маринадів, салатних заправ, соусів, перших страв та ін.

Харчова лимонна кислота випускається у вигляді безбарвних або злегка жовтуватих кристалів, які містять не менше 99 % лимонної кислоти. Кристали можуть легко розчинятися у воді і давати прозорий без запаху розчин приємного кислого смаку. Використовують так само, як і оцет. її зберігають у сухих приміщеннях.

Глютамат натрію — порошок білого кольору у вигляді кристаликів, без запаху, солонуватий на смак, добре розчиняється у воді. Для його виробництва використовують пшеничну клейковину, казеїн і відходи цукрового виробництва. Використовують як приправу до страв з м'яса, риби, овочів.

§ 3. Приготування борошняних пасеровок і бульйонів для соусів

Більшість соусів готують із загусником. Як загусник використовують борошно, яке надає соусам густої консистенції. Щоб соус був однорідним, без грудочок, борошно попередньо пасерують (нагрівають до температури 120-150 °С). Для пасерування використовують борошно вищого або I сорту. В процесі пасерування воно набуває аромату смаженого горіха, білкові речовини зсідаються і частина крохмалю перетворюється на декстрини. Тому при розведенні гарячим бульйо-

ном або молоком пасероване борошно не утворює клейкої маси. Як загусник крім борошна можна використати модифікований кукурудзяний крохмаль, який надає соусам більш ніжної консистенції, а також підвищує енергетичну цінність соусу. Для приготування однієї порції рідкого соусу використовують 50 г борошна або 25 г модифікованого крохмалю.

Залежно від способу приготування борошняну пасеровку поділяють на суху і жирову, за кольором — червону і білу.

Червону пасеровку можна приготувати без жиру і з жиром. При пасеруванні без жиру борошно просіюють, насипають на лист шаром не більш ніж 4 см і, безперервно помішуючи, обсмажують до світло-коричневого кольору при температурі 150-160 °С. Спасероване борошно легко розсипається і має запах смаженого горіха. Для червоної пасеровки з жиром використовують харчові жири, маргарин або вершкове масло. У посуді з товстим дном розтоплюють жир, всипають борошно і пасерують до світло-коричневого кольору і розсипчастої консистенції, безперервно помішуючи.

Червону борошняну пасеровку використовують для приготування червоних соусів.

Білу пасеровку готують для білих соусів на м'ясному, рибному бульйоні, а також молочних і сметанних. У посуді розтоплюють маргарин або вершкове масло, всипають, безперервно помішуючи, просіяне борошно, яке нагрівають при температурі 120 °С до кремового відтінку, не допускаючи зміни забарвлення. Інколи готують білу борошняну пасеровку без жиру так само, як червону суху пасеровку, але борошно підсмажують до світло-жовтого кольору.

Холодну пасеровку використовують для швидкого приготування соусу. Просіяне борошно з'єднують із шматочками вершкового масла і перемішують до однорідної консистенції. Готують у невеликій кількості (порціонно).

Рідкою основою соусів є бульйони. Розрізняють бульйони білі (звичайні) та коричневі.

Білий м 'ясний бульйон готують з харчових кісток звичайним способом (на 750 г кісток 1,4 л води) з додаванням або без додавання м'ясних продуктів і використовують для приготування білих соусів.

Рибний бульйон варять таким самим способом, як і для перших страв (на 750 г харчових рибних відходів 1,250 л води).

Грибний бульйон для соусів варять з сушених грибів, як і для перших страв.

Крім того для приготування соусів використовують бульйони, які дістають при варінні або припусканні птиці і риби. Вони багаті на екстрактивні речовщи, і тому соуси, приготовлені на таких бульйонах, смачніші.

Бульйон коричневий готують з обсмажених до коричневого кольору харчових кісток і використовують для приготування червоних соусів.

Для приготування бульйону сирі яловичі, свинячі, баранячі кістки промивають, дрібно рубають (5-6 см завдовжки), викладають на лист і обсмажують у жаровій шафі протягом 1-1,5 год при температурі 160-170 °С. За 20-30 хв до закінчення обсмажування додають нарізане коріння і ріпчасту цибулю. Коли колір кісток стане світло-коричневим, обсмажування припиняють, а жир, що виділився, зливають. Обсмажені кістки з підпеченими овочами кладуть у казан, заливають холодною водою (на 1 кг 1,5-2,5 л) і варять 5-6 год при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир і піну. Щоб збільшився вміст екстрактивних речовин, а також щоб поліпшилися смак і запах бульйону, в нього додають м'ясний сік, який утворився після смаження м'ясних продуктів. Готовий бульйон проціджують.

Щоб приготувати *концентрований бульйон (фюме),* треба свіжоприготовлений коричневий бульйон уварити на 1/5 -1/10 початкового об'єму. На початку уварювання бульйон проціджують крізь серветку і знежирюють. Уварений бульйон при охолодженні застигає як міцний холодець, який добре зберігається при температурі 4-6 °С протягом 5-8 діб. Для утворення коричневого бульйону концентрат фюме розводять гарячою водою у співвідношенні 1 : 5. Використовують для приготування червоних соусів.

М'ясний сік. При обсмажуванні великих кусків м'яса або птиці на сковороді чи листі залишається м'ясний сік. Після закінчення смаження сік випарюють майже досуха, жир зливають, розводять бульйоном або водою, доводять до кипіння і проціджують. М'ясний сік багатий на екстрактивні речовини і має приємні смак і аромат. Використовують для поливання м'ясних смажених страв або додають до соусів.

§ 4. Приготування соусів з борошном. Соуси червоні м'ясні

До цієї групи відносять соуси на бульйонах (м'ясному, рибному, грибному), молоці, сметані: основний червоний, основний білий, грибний, сметанний, молочний і похідні.

До складу більшості гарячих соусів входить борошняна пасеровка, яка надає їм відповідної консистенції. Крім того до соусів додають томатне пюре, цибулю, гриби, огірки, капарці, хрін, гірчицю, оцет, виноградне вино, а також прянощі — перець чорний і запашний, лавровий лист, часник, петрушку. Вино вливають у нагрітий посуд, закривають кришкою, дають закипіти і доливають до готового соусу. Як приправу використовують оцет, лимонну кислоту або лимонний сік, розсіл солоних огірків, томатів, квашені яблука. Приправою можуть бути різні соуси промислового виробництва — Ткемалі, Московський, Любительський, Південний, а також масляні суміші, які поліпшують смак страв і підвищують енергетичну цінність.

У рецептурах на соуси норму спецій і приправ не зазначають. Витрати спецій на 1 кг соусів такі, г: солі — 10, перцю — 0,5, лаврового листу — 1, кориці — 1. Для приготування молочного соусу використовують 8 г солі.

* В и н а , які додають у соуси, поліпшують їх смак. Для білих соусів слід брати біле сухе вино, а для червоних — Портвейн або Мадеру.

• П р о к и п ' я ч е н е вино, мелений чорний і червоний перець вводять у готовий соус.

Норми закладання продуктів наведено з розрахунку на 1 л бульйону або на 1 кг готового соусу.

Розрізняють червоні і білі соуси на м'ясному бульйоні. Червоні соуси мають яскраво виражений гострий смак, а білі — ніжніший.

Основою червоних соусів є коричневий м'ясний бульйон і червона суха борошняна пасеровка. В ці соуси додають пасеровані ріпчасту цибулю, моркву, біле коріння, томатне пюре і спеції.

Соус червоний **основний** (рис. 121). Нарізані ріпчасту цибулю, моркву, петрушку пасерують з жиром, додають томатне пюре, пасерують ще 10-15 хв.

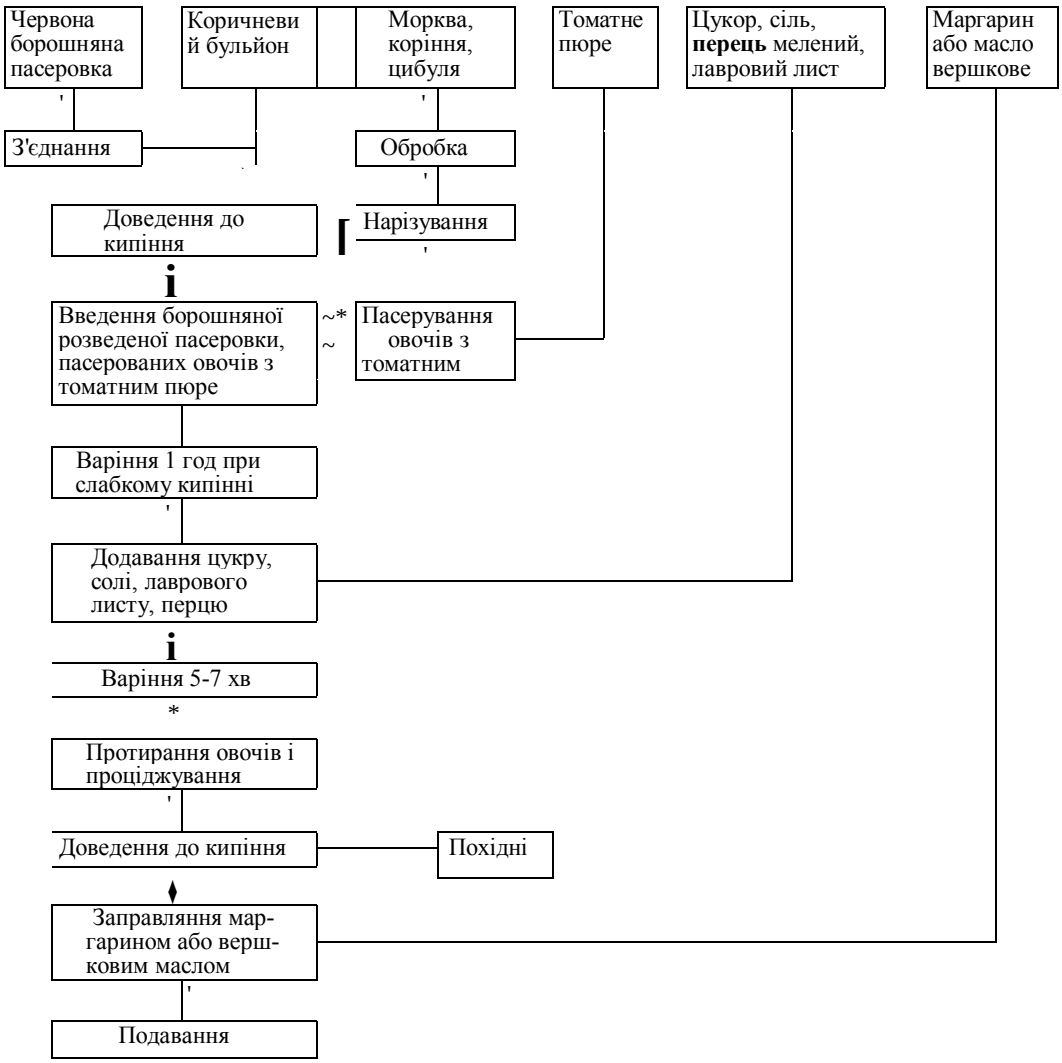


Рис. 121. Технологічна схема приготування соусу червоного основного.

Охолоджену до температури 70-80 °С борошняну червону суху пасеровку розводять теплим бульйоном у співвідношенні 1:4, ретельно перемішують до утворення однорідної маси.

Коричневий бульйон, що залишився, доводять до кипіння і вливають у нього розведену пасеровку, кладуть спасеровані з томатним пюре овочі і варять протягом 1 год при слабкому кипінні, періодично помішуючи.

Під час варіння крохмаль борошна клейстеризується, соус стає в'язким. За 10-15 хв до закінчення варіння додають сіль, цукор, лавровий лист, мелений перець. Для поліпшення смаку можна додати соус Південний і м'ясний сік. Потім соус проціджують крізь сито і протирають розварені овочі, знову доводять до кипіння для стерилізації і збільшення терміну зберігання.

Соус осноіїїий черШшй *мЩШ$т8Ьу]$ть* Для приготуЖнняІюхІДнюП як самостійний соус. Якщо його подають до страв, додають шматочки маргарину і перемішують. Щоб при зберіганні соусу на поверхні не утворилась плівка, треба покласти зверху шматочки маргарину (защипати).

Основний червоний соус подають до страв з котлетної маси, варених субпродуктів, сосисок, сардельок тощо.

Бульйон коричневий — 1000, жир тваринний топлений — 25, борошно пшеничне — 50, томатне пюре — 150, морква — 100/80, цибуля ріпчаста — 36/30, петрушка (корінь) — 20/15, цукор — 20. В и х і д — 1000.

* Т о м а т н е пюре або томатну пасту спочатку спасеруйте, а потім вводьте у соус.

' Т о м а т н е пюре в соусах можна замінити яблуками кислих сортів, сливами і ягодами.

---:—"■■ІУІІ»—*І—

Соус червоний основний із соусної пасти. Соусну пасту розводять невеликою кількістю коричневого бульйону (25-30 % маси соусної пасти), перемішують до утворення однорідної маси, додають решту бульйону і варять при слабкому кипінні 20 хв. Потім проціджують, коріння протирають і доводять до кипіння.

Соусна паста червоного основного соусу консервована — 276, бульйон коричневий — 850. В и х і д — 1000. Цибулевий соус. Цибулю нарізують соломкою, злегка пасерують, додають оцет, перець горошком чорний, прогрівають 5-7 хв до повного видалення вологи й ароматизації цибулі, видаляють перець горошком. Цибулю без спецій закладають у соус червоний основний, варять 10-15 хв, а потім заправляють і защипують маргарином.

Подають до страв з котлетної маси, смаженої, вареної свинини та інших м'ясних страв. Крім того використовують для запікання м'ясних страв.

Соус червоний основний — 850, цибуля ріпчаста — 298/250, маргарин столовий — 38, оцет — 9 % — 70, маргарин столовий — 20. В и х і д — 1000. Соус червоний з цибулею та огірками. Дрібно нарізану цибулю пасерують і проварюють з оцтом і перцем чорним горошком. Мариновані або солоні огірки обчищають від шкірочки, видаляють насіння, дрібно січуть і припускають. Підготовлену цибулю з'єднують з червоним соусом і варять 10-15 хв, потім додають сіль, цукор, соус Південний, підготовлені огірки і доводять до кипіння. Видаляють перець, лавровий лист, заправляють маргарином. Готовий соус має кислувато-гострий смак. Подають до страв із вареного, смаженого і січеного м'яса.

Соус червоний основний — 850, цибуля ріпчаста — 298/250, маргарин столовий — 38, оцет 9 % — 70, соус Південний — 30, маргарин столовий — 20, огірки мариновані — 127/70 або солоні — 117/70. В и х і д — 1000. Соус цибулевий з гірчицею. Ріпчасту цибулю дрібно січуть, пасерують і з'єднують з червоним основним соусом, варять 10-15 хв, потім заправляють сіллю, готовою столовою гірчицею, соусом Південним і маргарином. Готовий соус з гірчицею не кип'ятять, оскільки він зсідається і втрачає аромат.

Подають до м'ясних смажених страв з котлетної маси, сосисок, сардельок, ковбаси, шинки, свинини.

Соус червоний основний — 850, цибуля ріпчаста — 298/250, жир тваринний топлений харчовий або кулінарний — 38, гірчиця столова — 25, соус Південний — ЗО, маргарин столовий — 20. В и х і д — 1000.

Соус червоний з цибулею і грибами (мисливський). Дрібно нарізану цибулю злегка пасерують, гриби свіжі припускають до напівготовності, а сушені варять, нарізують тоненькою соломкою і разом з цибулею смажать 3-5 хв. Кладуть чорний перець горошком, з'єднують з соусом червоним основним і варять 10-15 хв. Наприкінці варіння додають біле сухе вино, нарізану зелень петрушки й естрагону і заправляють маргарином.

Подають до смаженої дичини, натуральних смажених страв з баранини, телятини.

Соус червоний основний — 800, цибуля ріпчаста — 179/150, гриби білі свіжі або печериці свіжі — 132/100, або гриби білі сушені — 27, кулінарний жир — 38, вино (біле сухе) — 75, петрушка (зелень) —14/10, естрагон — 29/10, маргарин столовий — 20. В и х і д — 1000.

•Не к и п ' я т і т ь соус, заправлений вершковим маслом, від цього змінюється його структура, масло виділяється на поверхні.

Соус червоний з корінням (для тушкованого м'яса). Цибулю, моркву, ріпу, петрушку і селеру нарізують часточками або брусочками, пасерують, з'єднують із соусом червоним основним, додають запашний перець горошком, лавровий лист, сіль і варять при слабкому кипінні 10-15 хв. Наприкінці варіння кладуть зелений горошок, нарізані стручки квасолі, доводять до кипіння і додають підготовлене вино. Соус можна приготувати без вина.

Соус червоний основний — 800, морква — 188/150, цибуля ріпчаста — 119/100, ріпа — 67/50, петрушка (корінь) — 27/20 або селера (корінь) — "•' 29/20, жир тваринний топлений харчовий або кулінарний — 45, горошок зелений консервований — 46/30, квасоля стручкова консервована — 33/20, вино — 50. В и х і д — 1000. Соус червоний кисло-солодкий. Чорнослив варять у невеликій кількості води і видаляють кісточки. Відвар з'єднують з червоним основним соусом, додають оцет, перець горошком, лавровий лист і варять до готовності протягом 10-15 хв. Потім проціджують, заправляють сіллю, кладуть зварений чорнослив без кісточок, родзинки і кип'ятять.

Подають до страв з відварного, тушкованого м'яса і птиці.

Соус червоний основний — 850, чорнослив — 80, маса вареного чорносливу — 90, родзинки — 41/40, оцет 9 % — ЗО. В и х і д — 1000.

Вимоги до якості червоних соусів. Колір від світло-коричневого до коричневого з оксамитово-оранжевим відтінком. Консистенція однорідна, без грудочок борошна, яке заварилося, і часточок непротертих овочів, напіврідка, злегка в'язка, еластична. Соус злегка обволікає ложку, стікаючи з неї тоненькою цівкою.

Смак насиченого бульйону з присмаком овочів, томату, спецій, злегка гострий, кисло-солодкий, у міру солоний.

У похідних соусах з наповнювачами овочі мають правильну форму нарізування; гірчичний соус без крупинок гірчиці, яка зсілася.

Поверхня соусів без плівок, без запаху лаврового листа і смаку оцту.

§ 5. Соуси білі на м'ясному і рибному бульйонах

Білі соуси готують на основі білої жирової борошняної пасеровки на м'ясному або рибному бульйоні з додаванням ріпчастої цибулі і білого коріння. М'ясні і рибні бульйони варять так само, як для перших страв, тільки більш концентрова-

ними. Крім того використовують бульйони після варіння і припускання м'яса, птиці, риби.

Білі соуси містять менше екстрактивних речовин, ніж червоні. Для поліпшення смаку в білі соуси кладуть лимонну кислоту, яка сприяє кращому засвоєнню їжі.

Соуси білі на м'ясному бульйоні

Соус білий основний (рис. 122). Білу жирову борошняну пасеровку розводять гарячим бульйоном, перемішують до утворення однорідної маси, потім поступово вливають решту бульйону, додають дрібно нарізане коріння петрушки і селери, цибулю і варять 25-30 хв. Наприкінці варіння додають сіль, перець чорний горошком, лавровий лист. Соус проціджують, розварені овочі протирають і доводять до кипіння. Готовий соус використовують для приготування похідних і як самостійний. У цьому випадку його заправляють лимонною кислотою і жиром. Подають до страв з вареного і припущеного м'яса і птиці.

Бульйон — 1100, маргарин столовий — 50, борошно пшеничне — 50, цибуля ріпчаста — 36/30, петрушка (корінь) — 27/20 або селера (корінь) — 29/20. В и х і д - 1000.

Соус білий основний із соусної пасти. Напівфабрикат соусної пасти поступово розводять гарячим м'ясним бульйоном, варять 30 хв, проціджують. Соус можна також приготувати на овочевих і круп'яних відварах. Подають до запечених м'ясних страв і використовують для приготування похідних соусів.

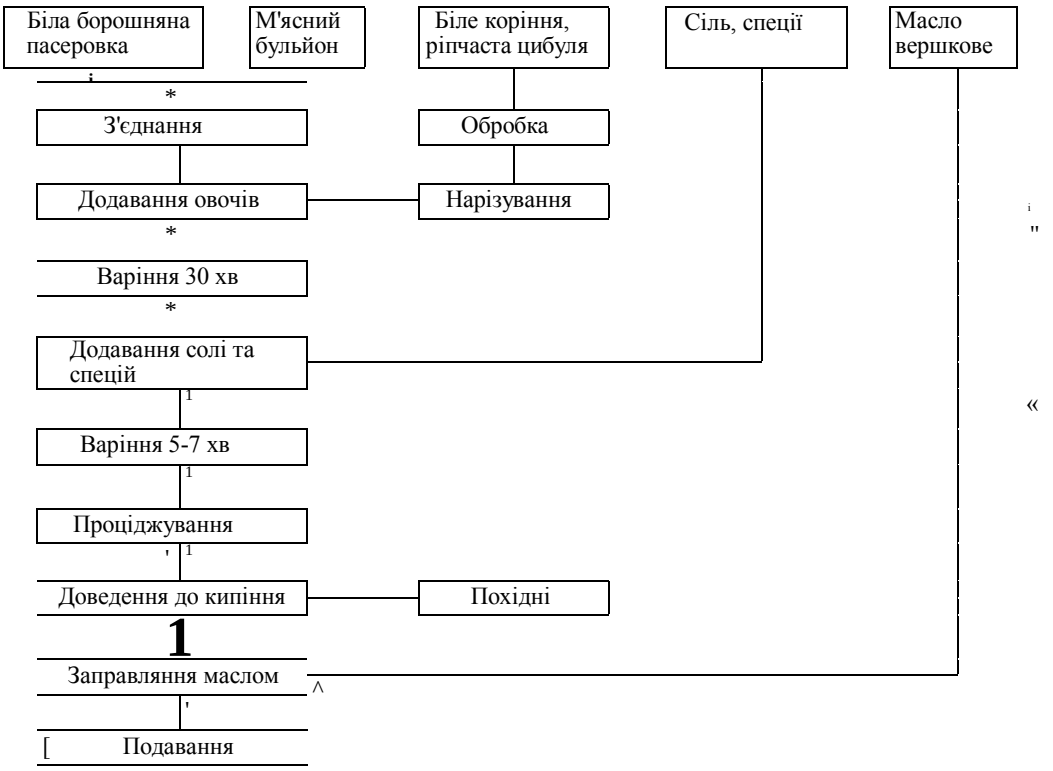


Рис. 122. Технологічна схема приготування соусу білого основного.

Соус білий із щавлем. В основний білий соус додають припущений з жиром щавель, нарізаний соломкою, варять 3-5 хв і заправляють вином. Для цього вино наливають у підігрітий посуд, накривають кришкою, дають закипіти і швидко вливають у соус. Соус можна приготувати без вина, додаючи лимонну кислоту.
Соус білий основний — 930, щавель — 54/41, вино (біле сухе) — 50, масло вершкове або маргарин столовий — 50. В и х і д — 1000. Соус паровий готують на бульйоні після припускання м'яса або птиці. Готують спочатку соус білий основний, а потім додають лимонну кислоту, доводять до кипіння, потім вливають підготовлене біле вино Для поліпшення смаку і підвищення вмісту екстрактивних речовин під час варіння можна вливати відвар з печериць або білих грибів (50 г на 1 кг соусу). Подають до відварних страв з м'яса і птиці, котлет з телятини, птиці, дичини.
Соус білий основний — 950, вино (біле сухе) — 50, кислота лимонна — 1, маргарин столовий або масло вершкове — 50. В и х і д — 1000. Соус білий з яйцем. Свіжі жовтки змішують з шматочками вершкового масла або маргарину, додають бульйон або вершки і проварюють на водяній бані при температурі 60-70 °С до загусання, безперервно помішуючи. Потім суміш з'єднують з білим основним соусом при температурі не вищій ніж 70 °С, додають розтертий мускатний горіх, сіль, лимонну кислоту.

Подають до відварних і припущених страв з телятини, птиці і дичини.
Соус білий основний — 900, яйця (жовтки) — 48, маргарин столовий або масло вершкове — 75, кислота лимонна — 1, мускатний горіх — 1, вершки або бульйон — 75. В и х і д — 1000. Соус томатний. Дрібно нарізані цибулю, моркву і петрушку (корінь) пасерують до розм'якшення, додають томатне пюре і пасерують ще 15-20 хв. Пасеровані овочі й томатне пюре вводять у білий основний соус і варять 25-30 хв. Наприкінці варіння солять, заправляють цукром, перцем чорним. Готовий соус проціджують, овочі протирають і доводять до кипіння. Соус томатний використовують для приготування похідних і як самостійний, але при цьому заправляють лимонною кислотою (0,5 г) і жиром. Можна додати вино біле сухе.

*Щоб т о м а т н и й соус був гострішим, до нього можна додати лимонну кислоту або сік лимона.

Подають до страв з м'яса, субпродуктів, овочів.
Бульйон — 700, маргарин столовий — 35, борошно пшеничне — 35, морква — 63/50, цибуля ріпчаста — 36/30, петрушка (корінь) — 27/20, томатне пюре — 350, маргарин столовий — 20, цукор — 10. В и х і д — 1000. Соус томатний з грибами. Дрібно нарізану цибулю злегка пасерують, додають припущені до напівготовності і нарізані скибочками свіжі або сушені варені гриби і продовжують смажити 3-5 хв. Потім з'єднують з томатним соусом і варять 10-15 хв. У готовий соус кладуть посічений часник. Можна додати підготовлене вино. Соус заправляють маргарином або маслом вершковим. Подають до страв з вареного, смаженого м'яса і птиці, виробів з котлетної маси.

Соус томатний — 800, цибуля ріпчаста — 179/150, гриби білі свіжі — 158/120, або гриби білі сушені — 32, маргарин столовий або масло вершкове — 45, часник — 4/3, вино біле сухе — 50. В и х і д — 1000.

Соуси білі на рибному бульйоні

Рибні соуси використовують тільки для рибних страв.

Соус білий основний. Гарячу білу борошняну пасеровку розводять гарячим рибним бульйоном, додають нарізані соломкою біле коріння, ріпчасту цибулю і варять ЗО хв, знімаючи з поверхні піну, додають сіль, проціджують і доводять до кипіння. Соус заправляють лимонною кислотою, маргарином і додають до вареної або припущеної риби. Якщо соус використовують для запікання риби, коріння і цибулю не додають. Похідні соуси не заправляють лимонною кислотою і маргарином.

Бульйон рибний — 1100, маргарин столовий — 50, борошно пшеничне — 50, цибуля ріпчаста — 36/30, петрушка (корінь) — 27/20 або селера (корінь) - 29/20. В и х і д — 1000.

Соус білий паровий. Готують соус паровий на концентрованому рибному бульйоні так само, як і соус білий паровий на м'ясному бульйоні. Подають до припущених рибних страв.

Соус білий основний — 950, вино (біле сухе) — 50, кислота лимонна — 1, маргарин столовий або масло вершкове — 50. В и х і д — 1000. Соус білий з розсолом. Готують білий рибний основний соус, додають прокип'ячений і проціджений огірковий розсіл, варять 5-10 хв. Потім додають сіль, лимонну кислоту, вершкове масло або маргарин, біле сухе вино (50 г на 1000 г соусу).

Подають до вареної, припущеної риби.

Соус білий основний — 950, розсіл огірковий — 150, кислота лимонна — 0,5, маргарин столовий або масло вершкове — 75. В и х і д — 1000.

Соус білий з **вином.** У готовий білий основний соус додають підготовлене біле сухе вино, охолоджують до 75-80 °С, потім при безперервному помішуванні вводять яєчні жовтки, проварені з шматочками вершкового масла, заправляють лимонною кислотою, солять.

Подають до страв з вареної і припущеної риби.

Соус білий основний — 900, вино (біле сухе) — 75, яйця (жовтки) — I З шт./48, маргарин столовий або масло вершкове — 75, кислота лимонна — 1. В и х і д — 1000.

Соус томатний готують на рибному бульйоні так само, як соус томатний на м'ясному бульйоні.

Подають до припущених, смажених, запечених рибних страв. Томатний основний соус використовують для приготування похідних соусів (з вином, овочами, грибами).

Бульйон рибний — 700, маргарин столовий — 35, борошно пшеничне — 35, морква — 63/50, цибуля ріпчаста — 36/30, томатне пюре — 350, маргарин столовий — 20, цукор — 10, петрушка (корінь) — 27/20. Вихід— 1000.

Соус томатний з **овочами.** Моркву, петрушку, цибулю нарізують дрібними кубиками і пасерують. Готують соус томатний, додають пасеровані овочі, перець чорний горошком, варять 10-15 хв. Потім вливають підготовлене вино, додають лимонну кислоту, заправляють маргарином або маслом вершковим. Можна готувати без вина.

Подають до страв з вареної, припущеної, смаженої риби і рибної котлетної маси.

Соус томатний — 800, морква — 188/150, цибуля ріпчаста — 143/120, петрушка (корінь) — 53/40, маргарин столовий — 40, вино (біле сухе) — 50, кислота лимонна — 0,5, маргарин столовий або масло вершкове — ЗО., В и х і д - 1000. *Вимоги до якості білих соусів па м'ясному і рибному бульйонах.* М'ясні білі соуси мають смак насиченого м'ясного або курячого бульйону з ніжним ароматом білого коріння і цибулі; паровий соус має приємний кислуватий смак.

Колір білих соусів — від білого до світло-кремового, консистенція однорідна, без грудочок борошна. Овочі протерті.

Томатний соус має чітко виражений кисло-солодкий смак.,

Не допускаються смак і запах сирого або підгорілого борошна, сирого томату, ,_ клейкість соусу, плівка на поверхні.

* Б і л є вино для соусу можна замінити невеликою кількістю оцту з розчиненим у ньому цукром.

§ 6. Соуси грибні

Для грибних соусів варять більш концентрований бульйон, ніж для перших страв. Зварені гриби добре промивають і шаткують соломкою або дрібно січуть. < Борошно пасерують на жирі.

Соус грибний. Ріпчасту цибулю шаткують соломкою, пасерують, додають варені нарізані гриби і смажать 3-5 хв.

Жирову борошняну пасеровку розводять гарячим грибним бульйоном, варять 45-60 хв, солять, проціджують, потім додають пасеровану цибулю з грибами і варять 10-15 хв. Готовий соус заправляють маслом вершковим або маргарином столовим.

Подають до страв з картопляної маси, а також використовують для приготування похідних соусів.

Гриби сушені — 30, вода — 920, грибний бульйон — 800, маргарин столовий — 40, борошно пшеничне — 40, цибуля ріпчаста — 298/250, маргарин столовий — 45. В и х ід — 1000. Соус грибний зі сметаною. У готовий грибний соус додають сметану, кип'ятять 1-2 хв. Подають до страв з картопляної маси.

Соус грибний — 950, сметана — 50. В и х і д — 1000. Соус грибний з томатом. До готового грибного соусу додають пасероване на жирі томатне пюре, доводять до кипіння і заправляють маргарином. Подають до картопляних і круп'яних страв.

Соус грибний — 900, томатне пюре — 110, маргарин столовий — 11. В и х і д - 1000. Соус грибний кисло-солодкий. Родзинки і чорнослив перебирають, миють, чорнослив заливають невеликою кількістю води, варять, видаляють кісточки.

У готовий грибний соус з томатом додають підготовлені родзинки і чорнослив, перець чорний горошком, варять 10-15 хв. Наприкінці варіння кладуть лавровий лист.

Подають до страв з котлетної маси і страв з круп.

Соус грибний з томатом — 950, родзинки — 20,5/20, чорнослив — 45, ОЦеТ 9 % — 10, Цукор — 10. В И Х І Д — 1000.

Вимоги до якості грибних соусів. Соуси мають коричневий колір, грибний смак і запах, аромат пасерованої цибулі, у томатному — томату і пасерованої цибулі, у кисло-солодкому — кисло-солодкий з ароматом чорносливу.

Консистенція соусів однорідна, в'язка, еластична, грибів і цибулі — м'яка.

§ 7. Соуси молочні

Основою для приготування молочних соусів є молоко і біла жирова борошняна пасеровка. Борошно пасерують у сотейнику так, щоб воно не змінило свого кольору і тільки на вершковому маслі, оскільки інші жири надають таким соусам неприємного смаку.

Для приготування їх використовують незбиране молоко або молоко, розведене бульйоном чи водою.

Соус молочний. Гарячу білу жирову пасеровку поступово розводять гарячим молоком і при безперервному помішуванні варять 7-10 хв у посуді з товстим дном, додають сіль, цукор. Соус проціджують, доводять до кипіння, защипують шматочками вершкового масла, щоб при зберіганні на поверхні не утворювалася плівка.

Соус молочний готують різної консистенції: рідкої, середньої густини і густої, залежно від використання. Рідкі соуси використовують для поливання овочевих, круп'яних страв, середньої густини — для запікання (з додаванням сирих яєчних жовтків), страв з овочів, м'яса, риби, а також для заправляння припущених і варених овочів, густі — для фарширування, додають їх у морквяні котлети, сирники та інші страви як зв'язуючу основу.

Консистенція соусу залежить від кількості борошна. На 1 л соусу густої консистенції потрібно 130 г борошна, середньої густини — 100, рідкої — 50 г борошна, молока — 750, масла вершкового — відповідно 130, 100 і 50 г, бульйону або води — відповідно 150, 250, для соусів рідкої консистенції —10 г цукру.

Основний молочний соус використовують для приготування похідних соусів.

Соус **молочний** з цибулею. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують на маслі так, щоб не змінився колір, додають трохи бульйону і припускають до готовності в посуді із закритою кришкою.

Готовий молочний соус з'єднують з пасерованою цибулею, перемішують, проварюють 5-10 хв, додають сіль, червоний мелений перець. Соус проціджують крізь сито, протирають цибулю, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

Подають до натуральних страв із смаженої баранини.

Молочний соус — 700, бульйон м'ясний — 200, цибуля ріпчаста — 300/250, масло вершкове — 70. В и х і д — 1000.

Соус молочний солодкий. У готовий молочний соус додають цукор і ванілін, попередньо розчинений у гарячій кип'яченій воді, варять 3-5 хв.

Подають до круп'яних страв і сирників.

Молоко — 750, масло вершкове — 40, борошно пшеничне — 40, вода — 250, цукор — 100, ванілін — 0,05. В и х і д — 1000.

Вимоги до якості молочних соусів. Молочні соуси мають присмак молока. Колір — від білого до світло-кремового.

Консистенція однорідна, еластична.

Соус молочний з цибулею має ніжний смак з легким присмаком і запахом цибулі; соус солодкий — з ароматом ваніліну.

Рідкі соуси зберігають гарячими (температура 60-70 °С) 1-1,5 год, середньої густини готують безпосередньо перед використанням: вони не підлягають зберіганню; густі — охолоджують і зберігають одну добу.

§ 8. Соуси сметанні

Для приготування соусів сметанних використовують сметану — продукт, який виробляють з пастеризованих вершків (найжирнішої частини молока, яку відокремлюють при сепаруванні його в сепараторах). Вершки заквашують закваскою, приготовленою на чистих культурах молочно-кислих бактерій з наступним дозріванням протягом доби. Сметана містить від 10 до 40 % жиру, 2,4-2,8 % білка, 2,6-3,2 % вуглеводів, 54,2-82,7 % води, вітаміни А, Е, B_p B_2, С і РР. Енергетична цінність 100 г сметани 116-382 ккал, або 485-1598 кДж. Жир сметани добре засвоюється. Вона приємна на смак, поживна і корисна.

На підприємствах масового харчування в основному використовують сметану 30 %-ї жирності. Крім того випускають сметану 36-, 25- і 20 %-ї жирності; Любительську 40 %-ї жирності, яка має щільну консистенцію, не розпливається; дієтичну 10 %-ї жирності, збагачену вітаміном групи В.

Сметану 30 %-ї жирності за якістю поділяють на вищий і І сорти. Сметана вищого сорту білого кольору з кремовим відтінком, смак і запах чисті, з вираженим смаком і ароматом, які властиві пастеризованим продуктам; консистенція однорідна, в міру густа, без крупинок жиру і білка, глянцювата; кислотність сметани 60-90 Т. УІ сорті допускається слабко виражений присмак кормів і гіркоти; консистенція недостатньо густа, має нещільні грудочки, легку тягучість; кислотність 65-110 Т. Інші види сметани на сорти не поділяють.

При надходженні сметани на підприємства масового харчування обов'язково перевіряють її якість. Тягучу і забруднену, гірку, кислу сметану, з запахом і смаком кормів, із сироваткою, що відокремилася, не приймають.

У кулінарії сметану використовують не тільки для приготування соусів, її подають як самостійний продукт, а також використовують для приготування перших страв, бабок, запіканок, солодких страв.

Зберігають сметану при температурі 4-8 °С до 72 год.

Сметанні соуси готують натуральні, тобто зі сметани і білої борошняної пасеровки, або на основі білого соусу з додаванням сметани. її вводять у готовий соус. Білий соус готують на м'ясному або рибному бульйоні, овочевому відварі залежно від призначення.

Сметанні соуси, приготовлені на м'ясному бульйоні або овочевому відварі, використовують для м'ясних і овочевих страв, а на рибному — тільки для рибних страв.

Соус сметанний натуральний. Для соусу сметанного натурального борошно пасерують без масла, щоб воно не змінило кольору, охолоджують, додають масло, перемішують.

Сметану доводять до кипіння, додають підготовлену борошняну пасеровку з маслом, перемішують, доводять до кипіння, заправляють сіллю, перцем, варять 3-5 хв, проціджують і знову доводять до кипіння.

Подають до м'ясних, овочевих і рибних страв, а також для приготування похідних соусів.

Сметана — 1000, масло вершкове — 50, борошно пшеничне — 50. Вихід - 1000.

Соус сметанний на основі білого соусу. У гарячий білий соус додають прокип'я чену сметану, сіль, варять 3-5 хв, проціджують, доводять до кипіння. Подають до м'ясних, рибних і овочевих страв, а також використовують для приготування грибних гарячих закусок, запікання м'яса, риби, овочів, грибів.
Сметана — 500, борошно — 50, бульйон або відвар — 500, маса білого соусу — 500. В и х і д — 1000. Соус сметанний з хріном. Дрібно натертий хрін прогрівають з вершковим маслом для видалення різкого смаку, але так, щоб не змінився його колір, додають оцет, перець чорний горошком, лавровий лист і кип'ятять 3-5 хв для ароматизації хріну. Потім видаляють спеції, змішують з готовим сметанним соусом і кип'ятять. Подають до варених м'яса і язика, рулету, поросяти смаженого.
Соус сметанний — 800, хрін (корінь) — 313/200, масло вершкове або маргарин — 15, оцет 9 % — 74. В и х і д — 1000. Соус сметанний з томатом. Томатне пюре уварюють до половини початкового об'єму, додають у соус сметанний, перемішують, проварюють, проціджують і доводять до кипіння.

Використовують для приготування запечених страв з овочів.

Томатне пюре — 100, соус сметанний — 1000. В и х і д — 1000. Соус сметанний з цибулею. Цибулю ріпчасту шаткують тонкою соломкою і пасерують на вершковому маслі до розм'якшення, але так, щоб цибуля не підрум'янилася. У готовий сметанний соус кладуть підготовлену цибулю, варять 7-10 хв, додають сіль, соус Південний, доводять до кипіння при безперервному помішуванні. Подають до натуральних смажених м'ясних страв.
Соус сметанний — 850, цибуля ріпчаста — 298/250, масло вершкове або маргарин столовий — 25, соус Південний — 30. В и х і д — 1000. Соус сметанний з цибулею і томатом. Ріпчасту цибулю дрібно січуть, пасерують на маслі вершковому до розм'якшення, додають томатне пюре і пасерують ще 5-7 хв. У готовий сметанний соус вводять пасеровану цибулю з томатом, перемішують і кип'ятять.

Подають до страв з м'ясної котлетної маси і до голубців.
Соус сметанний — 850, цибуля ріпчаста — 298/250, масло вершкове або маргарин столовий — 25, томатне пюре — 100. В и х і д — 1000. *Вимоги до якості сметанних соусів.* Колір соусу — від білого до світло-кремового, а з томатом — рожевого. Смак і запах сметани з присмаком і ароматом наповнювачів. Консистенція однорідна, еластична, в'язка, напіврідка.

Сметанні соуси зберігають при температурі 75 °С не більш ніж 2 год від моменту приготування.

§ 9. Соуси без борошна

Соуси без борошна готують на основі масла вершкового, оцту, олії, фруктових і ягідних відварів.

У соуси, приготовлені на основі масла вершкового, додають лимонну кислоту (1-2 г на 1 кг) або лимонний сік, щоб надати їм приємного гострого смаку.

Соуси на олії належать до холодних. Це майонез, заправи для салатів і оселедців, підливи з хріну, маринади овочеві, приправи. їх подають до холодних м'ясних і рибних страв, використовують для заправляння салатів.

Соуси на фруктових і ягідних відварах називають *солодкими.* їх подають як гарячими, так і холодними до круп'яних і солодких страв.

*Щоб приготувати ароматний оцет, треба оцтову есенцію (100 г) розвести кип'яченою охолодженою водою (2,5 л), додати естрагон, кріп або селеру (250 г), лавровий лист, посудину щільно закрити і залишити на 10-15 днів для настоювання, потім процідити. Оцет можна настоювати на часнику, гострому червоному, запашному або гіркому перці горошком, лимонній цедрі, листях чорної смородини, яблуках, мускатному горісі, гвоздиці.

Соус **сухарний.** Сухарі пшеничного хліба розмелюють, просіюють і підсмажують до світло-золотистого кольору. Масло вершкове прогрівають доти, доки не випарується волога, яка міститься в ньому, і не утвориться світло-коричневий осад. Потім масло проціджують і вводять в нього підготовлені сухарі, сіль, лимонний сік або лимонну кислоту, перемішують.

Подають до варених овочів — цвітної, білоголової, брюссельської капусти, спаржі, артишоків.

Масло вершкове — 800, сухарі пшеничні — 300, кислота лимонна — 2. Вихід — 1000.

Соус до риби (польський). Яйця варять круто, охолоджують, обчищають, дрібно січуть, зелень петрушки або кропу дрібно нарізують. Масло вершкове розтоплюють, додають підготовлені яйця, зелень, лимонний сік або розведену лимонну кислоту, сіль, перемішують.

Подають до страв з нежирної вареної риби.

Масло вершкове — 700, яйця — 8 шт./320, петрушка або кріп (зелень) — 27/20, кислота лимонна — 2. Вихід — 1000.

*До страв з овочів слід подавати соус сухарний, а до рибних — польський. Вони підвищують калорійність, оскільки містять багато жиру.

Соус майонез. Сирі яєчні жовтки ретельно відокремлюють від білків, додають готову гірчицю", сіль, цукор і добре перемішують дерев'яною копистскою. У суміш при безперервному збиванні вводять тонкою цівкою охолоджену до температури 16-18 °С рафіновану олію і продовжують збивати до повного з'єднання олії з сумішшю. Потім додають оцет, перемішують. Майонез після цього стає світлішим.

Майонез — це однорідна емульсія, в якій олія знаходиться у вигляді дрібних жирових кульок, що утворилися при збиванні. При недостатньому збиванні та тривалому зберіганні кульки жиру з'єднуються між собою і виступають на поверхні майонезу. Цей процес називають *відмаслюванням.* Розшарування емульсії може настати в процесі збивання, якщо олія буде теплою (олія краще емульгує, якщо її охолодити до температури 16-18 °С), а також при зберіганні майонезу у відкритому посуді. Майонез, що відмаслився, можна відновити. Для цього треба розтерти жовтки з гірчицею і при безперервному збиванні ввести охолоджений майонез, що відмаслився. Збивають майонез вручну або у збивальній машині. При збиванні у машині емульсія буде стійкіша.

У майонез можна додати охолоджений білий соус. Для цього соусу борошно пасерують без жиру так, щоб воно не змінило кольору, доводять до кипіння, охолоджують і проціджують. Замість борошна можна використати картопляний або кукурудзяний крохмаль.

Подають до холодних і гарячих м'ясних, рибних страв, використовують для заправляння салатів і приготування похідних соусів.

Олія — 563, яйця (жовтки) — 72, гірчиця столова — 25, цукор — 20, оцет 9 % — 50, бульйон — 300, борошно пшеничне — 25. В и х і д — 1000. Соус майонез із сметаною. В майонез додають сметану і перемішують. Подають до холодних страв з м'яса, риби, заправляють салати.

Майонез — 470, сметана — 550. В и х і д — 1000. Соус майонез з хріном. Хрін дрібно натирають на тертці, обшпарюють окропом, охолоджують, додають у майонез, перемішують.

Подають до фаршированої риби, вареного м'яса, холодцю.

Майонез — 820, хрін (корінь) — 313/200. В и х і д — 1000.

*Для о с в і т л е н н я соусу-майонезу краще використовувати лимонну кислоту або лимонний сік, ніж оцет (вони не мають запаху).

*При п р и г о т у в а н н і майонезу перемішуйте його тільки в один бік, інакше він відмаслиться.

* М а й о н е з не рекомендується заморожувати, а також підігрівати до температури вище 50 °С, оскільки при цьому руйнується емульсія.

Заправа для салатів. У скляну пляшку або банку вливають 3 %-й оцет, додають цукор, сіль, мелений перець, добре перемішують, вводять олію і ретельно збивають.

Олія — 350, оцет 3 % — 650, цукор — 45, перець чорний мелений — 2, сіль — 20. В и х і д — 1000. Заправа часникова. У заправу для салатів додають січений або розтертий часник.

Заправа для салатів — 980, часник — 25. В и х і д — 1000. Заправа гірчична для салатів. Гірчицю, сіль, цукор, мелений перець і жовтки варених яєць добре розтирають, розводять оцтом, при безперервному помішуванні поступово вводять олію. У заправу для оселедців жовтки не додають.

Олія— 300, яйця (жовтки) — 3 шт./48, гірчиця столова — 50, оцет 3 % — 550, цукор — 50, сіль — 20, перець чорний мелений — 1. В и х і д — 1000. Заправа фруктова. До салатної заправи додають мед, лимонний сік, обшпарену подрібнену цедру лимона. Використовують для фруктових салатів.

Заправа для салатів — 780, мед — 160, лимони — 119/50. В и х і д — 1000. Соус з хріну з буряками. Хрін дрібно натирають, заварюють окропом, накривають кришкою, дають охолонути, потім додають оцет, натертий варений буряк, цукор, сіль і перемішують.

Подають до м'ясних і рибних страв.

Хрін (корінь) - 469/300, оцет 9 % — 250, буряки — 255/200, сіль — 20, цукор — 20, вода (окріп) — 250. В и х і д — 1000.

* Н а т е р т и й хрін не потемніє, якщо скропити його лимонним соком або оцтом і перемішати.

*При п о д р і б н е н н і хріну натягніть на горловину м'ясорубки поліетиленовий пакет і щільно його зав'яжіть: це врятує вас від сліз.

Соус з хріну із сметаною. Хрін дрібно натирають, додають цукор, сіль, свіжу сметану, перемішують. Подають до холодних м'ясних і рибних страв.
Хрін (корінь) — 547/350, сметана -\650, цукор — 15, сіль — 15. Вихід - 1000.
Хрін з квасом. Хрін дрібно натирають, додають сіль, олію, буряковий квас, перемішують. Подають до холодних м'ясних і рибних страв.
Хрін (корінь) — 351,7/225, олія — 115, буряковий квас — 660, сіль за смаком.
В и х і д —1000.
Маринад овочевий з **томатом.** Моркву і ріпчасту цибулю шаткують соломкою або нарізують кружальцями, зірочками і пасерують на олії до напівготовності, додають томатне пюре і пасерують разом, перемішуючи ще 10 хв. У пасеровані овочі з томатом вливають рибний бульйон, оцет і варять 15-20 хв. Наприкінці варіння кладуть сіль, цукор, лавровий лист, перець.
Готовим маринадом заливають смажену або варену рибу з різким запахом. Щоб риба краще просочилася маринадним соком, її прогрівають, охолоджують і подають.
Морква — 625/500, цибуля ріпчаста — 238/200 або цибуля-порей — 263/200, томатне пюре — 200, олія — 100, оцет 9 % — 100, цукор — ЗО, бульйон рибний — 100. В и х і д - 1000.
Маринад овочевий без томату. Нарізані соломкою моркву і цибулю ріпчасту або порей пасерують на олії, додають оцет, духмяний перець горошком, гвоздику, ко рицю і кип'ятять 15-20 хв, наприкінці варіння додають лавровий лист, сіль, цукор та розведений холодною водою крохмаль чи борошно і проварюють до загусання.
Морква — 875/700, цибуля ріпчаста — 238/200, цибуля-порей — 253/200, олія — 100, оцет 3 % — 500, цукор — 30, крохмаль картопляний — 20 або борошно пшеничне — 30, вода для розведення крохмалю, борошна — 40.
г В и х і д — 1000.
Гірчиця звичайна. Гірчицю в порошку заварюють окропом у посуді, що не окислюється, перемішують до утворення однорідної густої маси без грудочок, зверху заливають окропом і залишають на 12 год для видалення гіркоти. Потім воду зливають, додають цукор, сіль, олію, оцет і добре перемішують. Гірчицю перекладають у банки, зверху зав'язують тканиною і залишають на 2-3 дні для дозрівання. Подають як приправу до м'ясних страв. Використовують для приготування соусів і заправ.

Гірчиця суха (порошок) — 290, вода — 490, оцет 9 % — 200, цукор — 45, олія — 25, кориця — 0,7, сіль — 35, гвоздика — 0,1. В и х і д — 1000.

* При п р и г о т у в а н н і заправ спочатку розчиняють сіль і цукор в оцті, а потім змішують його з олією, оскільки сіль в олії не розчиняється.

*В о в о ч е в и й маринад з томатом можна додавати нашатковану свіжу капусту або варені буряки.

* П а м ' я т а й т е : від сонячних променів гірчиця втрачає смак і запах.

* Г і р ч и ц я буде краще зберігатися і довго не засихатиме, якщо її розвести молоком.

'Якщо г і р ч и ц я засохла, додайте трохи оцту і перемішайте.

* Г і р ч и ц я буде мати приємний пряний смак, якщо в неї додати корицю, біле вино і гвоздику.

*Щоб п р и г о т у в а т и ароматну гірчицю, слід взяти: 100 г порошку сухої гірчиці, 30 г олії, 40 г цукру, 20 г ароматизованого оцту, настояного на духмяному і гіркому перці, лавровому листку, кориці, гвоздиці, мускатному горісі.

СОЛОДКІ СОУСИ

Соус яблучний. Яблука з шкіркою (без серцевини) нарізують скибочками, заливають гарячою водою і варять 6-8 хв у закритому посуді до готовності. Потім протирають, додають відвар, цукор, лимонну кислоту, доводять до кипіння, вводять попередньо розведений охолодженим відваром крохмаль, дають ще раз закипіти. В готовий соус можна покласти корицю.

Яблука свіжі — 265/225, цукор — 125, крохмаль картопляний — ЗО, кориця — 1, кислота лимонна — 1, вода — 800. В и х і д — 1000.

Соус абрикосовий. Свіжі абрикоси занурюють на 30-40 с в окріп, знімають з них шкірку, розрізують на 4 частини, видаляють кісточку, засипають цукром, витримують 2-3 год, потім варять 5-8 хв.

Курагу перебирають, промивають, заливають холодною водою і залишають на 2-3 год для набухання. Потім варять у тій самій воді до готовності, протирають, додають цукор і при помішуванні проварюють до загусання. Готовий соус охолоджують. Подають до круп'яних і солодких страв.

Абрикоси свіжі — 599/515 або курага — ПО, вода для кураги — 400, цукор — 600. В и х і д - 1000.

Соус журавлинний. Журавлину перебирають, промивають і відтискають сік. Мезгу заливають гарячою водою і кип'ятять 5-8 хв, потім проціджують. У відвар додають цукор і знову доводять до кипіння. Одночасно розводять крохмаль холодною кип'яченою водою або охолодженим ягідним відваром. У гарячий ягідний сироп вливають проціджений крохмаль і, помішуючи, швидко доводять до кипіння. Після цього в нього вливають раніше відтиснений сік. Подають до круп'яних і солодких страв.

Журавлина — 126/120, цукор — 120, крохмаль картопляний — 30, вода — 850. В и х і д — 1000.

Соус шоколадний. Какао змішують із цукром. Молоко згущене розводять гарячою водою, нагрівають до кипіння і, безперервно помішуючи, вливають у суміш какао з цукром, доводять до кипіння, проціджують і охолоджують. В охолоджений соус вводять ванілін, розчинений у теплій воді (1 : 20). Подають соус до солодких страв.

Какао-порошок — 100, цукор — 200, молоко незбиране згущене з цукром — 455, ванілін — 0,15, вода — 300. В и х і д — 1000.

Вимоги до якості соусів без борошна. Для соусу сухарного вершкове масло має бути без вологи з рівномірно підсмаженими сухарями. Смак і запах злегка кислуватий, з ароматом масла, колір світло-коричневий підсмажених сухарів і масла вершкового. Консистенція напіврідка з рівномірно розподіленими сухарями по всій масі.

Соус для риби (польський) має кислуватий смак з ароматом петрушки і масла. Колір жовтий. Маса соусу однорідна з дрібно нарізаними вареними яйцями.

Консистенція соусу майонез однорідна, напівгуста, в'язка, не розшаровується. Смак і запах гострий, кисло-солодкий, з ароматом гірчиці, оцту. Колір блідо-кремовий.

Заправи на олії мають смак і запах гострий, з ароматом спецій, оцту, наповнювачів. Колір від світло-жовтого до жовтого. Консистенція рідка, однорідна; соусів з хріну — смак і запах гострий, кисло-солодкий, з ароматом оцту і хріну. Колір від білого до білого з рожевим відтінком. Консистенція однорідна, хрін дрібно натертий і рівномірно розподілений по всій масі.

Овочі для маринаду овочевого з томатом мають однакову форму нарізування (соломкою, кружальцями або зірочками), рівномірно розподілені. Смак і запах — кисло-солодкий з присмаком пасерованих овочів, оцту і рибного бульйону. Колір оранжево-червоний. Консистенція напіврідка, овочі м'які.

Консистенція гірчиці однорідна, густа. Смак і запах гострий, з ароматом гірчиці, оцту. Колір жовтий.

Соуси сухарний і Польський зберігають при температурі 75 °С до 2 год.

Соус майонез і салатні заправи зберігають 1-2 доби при температурі 10-15 °С, маринади і соуси з хріну — 2-3 доби при температурі 2-4 °С у закритому посуді, який не окислюється.

Запитання і завдання для **повторення**

1. Яке значення мають соуси?
2. За якими ознаками класифікують соуси?
3. З якою метою пасерують борошно? Які борошняні пасеровки використовують для приготування соусів?
4. Що є основою для приготування червоного основного соусу? Як його готують і для яких страв використовують?
5. Складіть технологічну схему приготування соусу білого основного.
6. Як готують і для яких страв використовують соус грибний?
7. На які види поділяють молочні соуси залежно від консистенції?
8. Чому сметанні соуси готують на основі білого соусу?
9. Заповніть таку таблицю:

пор.	Назва основного соусу	Назва похідних соусів

10. Які соуси готують без борошна?
11. Складіть технологічну схему приготування соусу майонез.
12. Як приготувати маринад овочевий з томатом?
13. Як готують солодкі страви з яблук і абрикосів?
14. Розкажіть про терміни й умови зберігання гарячих і холодних соусів.
15. Як підібрати соус до страви?

Розділ X

СТРАВИ І ГАРНІРИ З КРУП, БОБОВИХ І МАКАРОННИХ ВИРОБІВ

§ 1. Асортимент круп, бобових і макаронних виробів, їх харчова цінність

Крупи, бобові і макаронні вироби — це продукти переробки зерна, які мають велике значення у харчуванні людини.

Для приготування страв і гарнірів використовують різні крупи: рис, пшоно, гречану, манну, пшеничну, перлову, ячну, вівсяну, кукурудзяну.

Крупи

Рис — найбільш калорійний продукт, який містить 93,7 % крохмалю, 7,0 — білків, 0,6 — жиру, 0,4 % клітковини. Енергетична цінність 100 г рису 323 ккал, або 1351 кДж. Випускають рис шліфований (має шорстку поверхню, яка вкрита борошном), рис полірований (поверхня гладенька, блискуча) і рис подрібнений шліфований.

Рис шліфований і полірований поділяють на вищий, I і II сорти. Використовують для приготування розсипчастих і в'язких каш, бабок.

Рис подрібнений шліфований на сорти не ділять. Використовують для приготування кулешиків, в'язких і рідких каш, запіканок.

Рис варять 45-50 хв, він збільшується в об'ємі у 6-7 разів.

Гречана крупа — продукт високої харчової цінності, яка містить 63,7 % крохмалю, 12,6 — білків, 2,6 — жиру, 1,1 % клітковини, значну кількість мінеральних солей, зокрема калію, фосфору, заліза, вітаміни B_1, B_2, PP, E. Енергетична цінність 100 г крупи 329 ккал, або 1377 кДж.

Гречана крупа надходить у вигляді цілого ядра і проділу та цілого ядра і проділу, що швидко розварюються (їх виробляють після пропарювання зерна). Цілі пропарені зерна мають кремовий або зеленкуватий колір, консистенція борошниста, розварюються протягом 40-50 хв. Пропарені ядра зерна мають коричневий колір з різними відтінками, розварюються за 25 хв і збільшуються в об'ємі у 5-6 разів. З гречаної крупи готують розсипчасті каші, перші страви, начинки, крупники. Проділ — це розколені ядра непропареної і пропареної гречки (проділ швидко розварюється). Використовують для приготування в'язких каш і виробів з них та перших страв.

Пшоно шліфоване містить 64,8 % крохмалю, 12 — білків, 2,9 — жиру, 0,7 % клітковини. Енергетична цінність 100 г пшона 334 ккал, або 1397 кДж. Пшоно виробляють трьох сортів: вищого, I і II.

Залежно від сорту колір пшона буває світло- або яскраво-жовтий, консистенція від борошнистої до скловидної. Пшоно скловидне з великим ядром яскраво-жовтого кольору вважають кращим. У кулінарії пшоно використовують для приготування каш, запіканок, бабок, начинок. Воно вариться 40-50 хв, збільшується в об'ємі у 6-7 разів.

Крупу манну дістають при сортових помелах пшениці на борошно шляхом відсіювання. Залежно від сортів пшениці (м'яка, тверда) розрізняють манну крупу мар-

ки М (з м'якої пшениці), Т (з твердої пшениці) і МТ (з суміші м'якої і твердої пшениці).

Крупа марки М непрозора, білого кольору, покрита борошном. її використовують для варіння каш (в'язких і рідких), приготування сластьонів.

Крупа групи Т напівпрозора, жовтого кольору, з гострими гранями. З неї готують перші страви, начинки.

Крупа марки МТ білого кольору, непрозора, вкрита борошном, з напівпрозорою ребристою крупкою кремового кольору. З неї готують в'язкі каші і вироби з них.

Манна крупа містить 70,3 % крохмалю, 11,3 — білків, 0,7 % жиру, вітаміни В,, B_2. Енергетична цінність 100 г крупи 326 ккал, або 1364 кД. Вона швидко розварюється (за 10-15 хв) і добре засвоюється організмом, тому її широко використовують у дитячому і дієтичному харчуванні.

Полтавську крупу виробляють з пшениці чотирьох номерів: 1 — цілі зерна, видовженої форми, з заокругленими кінцями; 2, 3, 4 — подрібнені зерна, частково шліфовані, округлої форми. Використовують для приготування каш, бабок, перших страв. Розварюються ці крупи протягом однієї години, збільшуються в об'ємі у 4-5 разів.

Крупу Артек дістають після подрібнення твердих сортів пшениці. З них готують в'язкі каші, бабки. Крупа розварюється за 60 хв, збільшується в об'ємі у 4-5 разів.

Перлова крупа містить 65,7 % крохмалю, 9,3 — білків, 1,1 — жиру і 1 % клітковини. Енергетична цінність 100 г перлової крупи 324 ккал, або 1356 кДж. Виробляють із зерна ячменю. Після шліфування і полірування дістають крупи п'яти номерів: 1, 2, 3, 4, 5. Крупи № 1 , 2 мають видовжену форму з заокругленими кінцями у вигляді цілих зерен або крупноподрібнених. Ці крупи містять велику кількість білків (9,3 %) і клітковини (1 %). Розварюються крупи № 1 і 2 довго (60-90 хв), тому рекомендується їх попередньо замочувати у холодній воді на 2-3 год для набухання. Використовують для приготування каш.

Крупи № 3, 4, 5 мають округлу форму, білого або жовтуватого кольору, інколи із зеленкуватим відтінком. Розварюються протягом 60 хв.

Перлова крупа збільшується в об'ємі у 5-6 разів. З перлових круп № 1-3 готують перші страви, каші, з крупів № 4, 5 — каші, гарніри, зрази.

Ячну крупу виробляють із зерен ячменю, подрібнюючи їх. Крупинки бувають різної форми і величини, з гострими гранями, білого кольору з жовтуватим, зеленкуватим або сірим відтінками. Вони розварюються за 40-50 хв. З них готують каші. В крупах з ячменю багато крохмалю, який під час варіння поволі набухає, довго вариться, але швидко віддає воду, тому каші стають твердими.

Вівсяна крупа містить 54,7 % крохмалю, 11,9 білків, 5,8 жиру, 2, 8 клітковини, значну кількість вітамінів В,, B_2, РР, Е, а також солей заліза, марганцю, магнію, фосфору. Енергетична цінність 100 г крупи 345 ккал, або 1444 кДж.

Розрізняють крупу вівсяну таких видів: пропарену неподрібнену (сірувато-жовтого кольору, з різними відтінками); сплющену (біло-сірого кольору); пластівці Геркулес (0,5-0,7 мм завтовшки), які швидко розварюються (за 20 хв) і добре засвоюються; пелюсткові пластівці (додатково піддають шліфуванню, сортуванню за розміром, пропарюванню і розплющуванню), розварюються за 10 хв. Пластівці бувають білого або кремово-жовтуватого кольору. Вівсяна крупа містить багато слизистих речовин, тому її використовують для приготування в'язких каш, молочних супів, запіканок.

Кукурудзяна крупа досить поживна і містить 70,4 % крохмалю, 8,3 білків, 1,2 жиру і 0,8 % клітковини, вітаміни В,, B_2, РР, Е, *В,* каротин. Енергетична цінність

100 ґ круп 325 ккал, або 1360 кДж. Кукурудзяна крупа погано набухає, довго розварюється (протягом 60 хв), збільшується в об'ємі у 3-4 рази. Каші з такої крупи тверді, мають специфічний присмак.

Основною складовою частиною всіх круп є крохмаль. Білків у крупах небагато. Вони в основному повноцінні. За вмістом незамінних амінокислот найбільш повноцінними є білки рису, гречаних і вівсяних круп, а білки пшона і кукурудзяної крупи недостатньо цінні.

Жири в крупах складаються в основному з ненасичених жирних кислот, легко окисляються і прогіркають, а це призводить до псування круп. Найбільше жиру у пшоні, вівсяній і гречаній крупах.

Крім того крупи містять мінеральні речовини, солі фосфору, калію, магнію, але вони бідні на кальцій.

Комбінуючи крупи з молоком, сиром, яйцями, м'ясом, можна підвищити цінність білків, а страви поповнити кальцієм.

Добираючи гарніри з круп, слід враховувати не тільки їхній хімічний склад, а й те, як вони поєднуються за смаком. Так, гарніри з круп погано поєднуються з рибою, крім гречаної каші, яку подають як гарнір до смаженої риби; гарніри з рису краще подавати до страв з баранини, відварної курки і не рекомендується до страв з качки та гуски.

Бобові вироби

До бобових належить горох, зелений горошок висушений, квасоля, сочевиця. *Горох* надходить цілий, половинками, колотий і у вигляді горохового борошна. *Зелений горошок висушений* — це висушені зерна недозрілого гороху. Він має ніжний смак, легко засвоюється. *Квасоля (біла або кольорова)* надходить у вигляді цілих зерен. Біла квасоля за якістю вища, ніж кольорова. Зварена квасоля добре поєднується зі стравами з баранини.

Квасоля має лікувальні властивості. Співвідношення солей натрію і калію сприяє виведенню з організму рідини, корисна квасоля при захворюваннях серцево-судинної системи і нирок. Сочевиця має плоскі зерна з різним забарвленням, легко розварюється і добре засвоюється організмом.

Бобові містять 23-30 % білків, майже у 2 рази більше, ніж крупи, багато крохмалю й мінеральних солей — кальцію, фосфору, заліза та ін., вітаміни В,, В,, РР, С і каротин. Білки бобових за своєю харчовою цінністю близькі до тваринних білків.

Макаронні вироби

Макаронні вироби — це концентроване тісто з пшеничного борошна спеціального помелу.

Макаронні вироби поділяють на такі види: трубчасті (макарони, ріжки, пір'я) і ниткоподібні (вермішель), стрічкоподібні (локшина) і фігурні (Алфавіт, Зірочки, Ракушки та ін.).

Залежно від сорту борошна, з якого вони виготовлені, макаронні вироби ділять на сорти — вищий, І і ІІ. До сорту додають добавки: вищий яєчний, вищий молочний, перший томатний тощо.

Колір макаронних виробів має бути однотонним, з кремовим або жовтуватим відтінком, який відповідає сорту борошна. При внесенні добавок колір змінюєть-

ся відповідно до їхнього кольору. Поверхня виробів гладенька, допускається незначна шорсткість. Форма правильна, відповідає назві виробів.

Макаронні вироби мають високу харчову цінність, добре засвоюються, швидко розварюються. Вони містять, %: білки — 10,4-11,8; жири — 0,9-2,7; вуглеводи — 72,2-75,2, клітковину — 0,1-0,2, вітаміни B_1, B_2, PP. Енергетична цінність 100 г макаронних виробів — 332-341 ккал, або 1389-1427 кДж.

З макаронних виробів готують перші і другі страви, гарніри. Вони добре поєднуються з м'ясом, сиром, солодкими стравами.

§ 2. Підготовка круп, бобових і макаронних виробів до варіння. Зміни, які відбуваються під час варіння

Для приготування страв і гарнірів крупи, бобові і макаронні вироби варять.

Крупи перед варінням перебирають, а дрібні просіюють через сито з різними отворами залежно від їх розміру, потім промивають 2-3 рази, щоразу заливаючи свіжою водою. Води беруть таку кількість, щоб сторонні домішки вільно спливали на поверхню. Рис, перлову крупу і пшоно спочатку промивають теплою водою (30-40 °С), а потім гарячою (55-60 °С), ячну — тільки теплою. Пшоно перед варінням обшпарюють, щоб видалити з нього гіркуватий присмак. Після промивання у крупах залишається вода (15-30 % маси сухих круп), що слід враховувати при варінні каш.

Манну, гречану і крупи з розколотих і плющених зерен промивати не рекомендується, оскільки це негативно впливає на консистенцію і смак каші. Якщо надходить сира гречана крупа, її слід попередньо обсмажити для поліпшення якості і прискорення часу варіння. На лист насипають підготовлені крупи шаром не більш ніж 4 см і обсмажують у жаровій шафі при температурі 110-120 °С до світло-коричневого кольору, періодично помішуючи. Каші з підсмажених круп гарно розсипаються, мають кращий смак і аромат. Манну крупу для розсипчастих каш підсушують на листі у жаровій шафі до світло-жовтого кольору.

Бобові перед варінням перебирають, видаляють домішки, пошкоджені зерна і промивають 2-3 рази теплою водою, потім замочують у холодній воді (крім гороху лущеного і колотого) на 5-8 год. На 1 кг бобових потрібно 2 л води.

При замочуванні бобові поглинають воду, маса їх збільшується в 2 рази. Попередньо замочені бобові швидше розварюються і краще зберігають свою форму.

У процесі замочування треба стежити, щоб температура води не перевищувала 15 °С, оскільки у теплій воді бобові швидко прокисають. Кислота, яка утворюється при цьому, сповільнює розварювання.

Макаронні вироби перед варінням перебирають, видаляють сторонні домішки. Довгі вироби розламують на частини до 10 см завдовжки. Дрібні вироби просіюють.

Під час замочування круп та бобових і на початку варіння їх білки поглинають велику кількість рідини і набухають. При температурі 50-70 °С білки зсідаються, а рідина, яку вони поглинули, спресовується і поглинається крохмалем, який клейстеризується. Завдяки цьому крупи, бобові і макаронні вироби збільшуються в об'ємі і масі *(привар)*. Одночасно під час клейстеризації крохмалю разом з водою поглинаються і водорозчинні речовини (білки, вуглеводи, мінеральні речовини), які містяться в крупах і бобових. Це сприяє кращому їх засвоєнню.

Тривалість варіння залежить від товщини стінок клітин круп і бобових. Від міцності стінок клітин залежить зовнішній вигляд готових зерен. Так, стінки клітин перлової крупи не руйнуються протягом усього періоду варіння, а в рисових крупах і пшоні оболонка частково руйнується, при цьому порушується форма і ці-

лісність зерен. Під час варіння протопектин стінок клітин розщеплюється в присутності води з утворенням пектину, структура зерен руйнується і крупи й бобові досягають готовності.

У процесі варіння круп, бобових і макаронних виробів частина розчинених вуглеводів, білків, мінеральних речовин і вітамінів (близько ЗО %) переходить у відвар. Відвари слід використовувати для приготування перших страв і соусів.

Страви і гарніри з круп, бобових і макаронних виробів готують у соусному відділенні гарячого цеху. Для цього використовують кухонний посуд — казани наплитні, каструлі різної місткості з товстим дном, сковороди, листи, кухарські лопатки, виделки, шумівки, черпаки.

§ 3. Каші

Каші — одна з найдавніших страв, яку готували й споживали слов'янські народи в кінці XIX ст. Це була щоденна страва українців, друга після борщу. Каші готували також на сніданок і на вечерю. За консистенцією вони були круті й рідкі. Круту кашу засмачували смальцем, олією, маслом, молоком, запивали кисляком. Круту кашу (найчастіше пшоняну або кукурудзяну), запечену з молоком, цукром і яйцями, готували на родинні урочистості (хрестини, весілля).

Каші з гречки й пшона були поширені на всій території України, кукурудзяна — на південному заході України і в Карпатах, вівсяна — у деяких районах Полісся і Західного Прикарпаття, ячна — на всій території України, але переважно на Лівобережжі. Пшенична каша була менш популярна, оскільки пшеницю майже повністю переробляли на борошно. Найулюбленішою на всій території України була гречана каша: "Гречана каша — то матір наша, а хлібець житній — то батько рідний", — стверджує українське народне прислів'я.

У східних слов'ян був такий звичай: під час укладання мирного договору противники варили кашу і їли її. Каша ставала символом союзу, без неї мирний договір не міг набути сили.

Каші й нині варять з різних круп на воді, бульйоні, молоці або суміші молока з водою. За консистенцією їх поділяють на розсипчасті, в'язкі і рідкі. Консистенція каш залежить від співвідношення круп і рідини. Кількість рідини на 1 кг круп для приготування каш різної консистенції, вихід готових каш, час їх варіння і привар наведено в табл. 7.

Загальні правила варіння каш. Для варіння каш рекомендується використовувати посуд із товстим дном (4-5 см), об'єм якого попередньо виміряний.

Краще варити каші у парових казанах або казанах з непрямим обігріванням.

Співвідношення рідини і круп залежить від виду каші, круп, способу попередньої обробки їх (промиті, підсмажені, підсушені).

Для каш з круп, які перед варінням промивають, рідини беруть на 10-12 % менше, оскільки частина води залишається в крупах.

При варінні каш у казанах місткістю 150-200 л потрібно менше рідини, а при варінні у посуді меншої місткості — більше, ніж зазначено в таблиці.

Щоб витримати необхідне співвідношення круп і рідини незалежно від того, скільки води залишилося в крупах після промивання, користуються котломіром. Для цього у казан наливають воду, доводять до кипіння, засипають промиті крупи, потім за допомогою котломіра вимірюють загальний об'єм круп з водою (рис. 123). Якщо він більший від нормального, попередньо виміряного, надлишок виливають, якщо менший — додають гарячу воду до норми.

Таблиця **7**

Співвідношення круп і рідини для приготування каш

Назва каші	На 1 кг виходу каші		На 1 кг круп і вихід каші		Тривалість варіння, год	Привар, %
	Крупи, г	Рідини, л	Рідини, л	Вихід, кг		
Розсипчаста						
гречана з сирих круп і таких, що швидко розварюються або	476	0,71	1,5	2,1	4-4,5	ПО
підсмажених	417	0,79	1,9	2,4	1,5-2	140
пшоняна	400	0,72	1,8	2,5	1,5-2	150
рисова	357	0,75	2,1	2,8	1,5	180
ячна і перлова	333	0,80	2,4	3,0	3,0	200
пшенична	400	0,72	1,8	2,5	1,5-2	150
В'язка						
гречана	250	0,80	3,2	4,0	1-1,5	300
манна	222	0,82	3,7	4,5	0,25	350
пшоняна	250	0,80	3,2	4,0	2,0	300
рисова і перлова	222	0,82	3,7	4,5	2,0	350
Рідка						
манна	154	0,88	5,7	6,5	0,25	550
рисова	154	0,88	5,7	6,5	1-1,5	550
вівсяна	200	0,84	4,2	5,0	2,0	400
пшенична	200	0,84	4,2	5,0	2,0	400
з вівсяних пластівців Геркулес	154	0,88	5,7	6,5	0,5	550

Таблиця 8 Рис. 123. Вимірювання місткості казана котломіром.

Воду з казана зливати не бажано, краще її взяти менше норми, а потім при потребі долити.

Дані про те, який об'єм займає 1 кг круп з водою у казані залежно від консистенції каші, наведено в табл. 8.

Сіль і цукор кладуть у казан з рідиною до засипання круп з розрахунку на 1 кг круп для розсипчастих каш, які готують на воді або бульйоні, — 10 г, для рідких молочних солодких — 5 г.

Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду розсипчастих каш перед засипанням круп кладуть жир від 50 до 100 г на 1 кг круп.

Підготовлені крупи треба засипати або закладати у киплячу рідину. Промиті крупи мають бути теплими.

Після закладання (засипання) круп у рідину їх перемішують дерев'яною копистскою, піднімаючи крупу з дна посуду (щоб не прилипала). Крупи перемішують обережно, щоб не порушити цілісності зерен, оскільки при цьому буде виділятися у воду крохмаль, який при подальшому нагріванні клейстеризується, а набухання і розварювання круп буде сповільнюватись.

*При в а р і н н і каші засипайте крупу в окріп, інакше крохмаль вилиється з крупи, осяде на дно посуду і каша пригорить.

* Р о з с и п ч а с т а каша при упріванні не підгорить, якщо посудину з нею поставити на лист з водою.

Пустотілі зерна, які спливають наверх, знімають шумівкою.

<

Коли крупи поглинуть всю рідину і набухнуть, перемішування припиняють,' поверхню каші вирівнюють, казан закривають кришкою, зменшують нагрівання до температури 90-100 °С і залишають для упрівання. Тривалість цього процесу залежить від сорту круп і способу варіння, взагалі впрівання триває 1,5-2 год. Манна каша будь-якої консистенції доходить до готовності протягом 10-15 хв, каша з пластівців Геркулес — 30 хв.

Щоб каша краще розсипалася, її розпушують кухарською виделкою.

Манну крупу засипають у киплячу рідину тоненькою цівкою, безперервно помішуючи, оскільки вона заварюється за 20-30 с. Одночасно рекомендується засипати до 5 кг манної крупи.

У разі варіння молочної каші з пшона, рису, перлових круп їх попередньо варять у киплячій воді, взятій за нормою, до розм'якшення (10-30 хв), оскільки вони погано розварюються у молоці, потім вливають гаряче молоко і варять до готовності.

Варять молочну кашу при слабкому кипінні, щоб вона не пригоріла.

Розсипчасті каші

Розсипчасті каші варять з рису, пшона, гречаної, перлової, ячної і полтавської круп на воді або бульйоні. Використовують як самостійні страви або на гарнір. Вихід з 1 кг круп — 2,1—3 кг готової каші.

Гречана каша. У наплитний або стаціонарний казан наливають за нормою воду, доводять до кипіння, додають сіль і засипають підготовлену крупу, перемішують дерев'яною копистскою. Знімають шумівкою зерна, які спливли. Варять, періодично помішуючи, до загусання, додають жир (5-10 % маси крупи), вирівнюють поверхню, закривають кришкою і розпарюють кашу до готовності при малому нагріванні.

Для приготування каші з підсмажених круп слід влити води на 5-6 % більше, ніж для каші з сирих, оскільки така каша вариться швидше. Щоб каша була розсипчастою, її розпушують кухарською виделкою. Подають гарячою з вершковим маслом або пасерованою цибулею, а також з січеними звареними круто яйцями і

маслом. Холодну кашу можна подавати з молоком, вершками або цукром. Використовують як гарнір до будь-яких страв.

Рисова каша. І спосіб. У киплячу підсолену воду, яку наливають за нормою, додають жир (5-10 % від маси рису), закладають підготовлений рис і варять, помішуючи, до загусання. Потім доводять до готовності в посуді з закритою кришкою в жаровій шафі протягом 1 год при слабкому нагріванні. Використовують як гарнір або як самостійну страву з вершковим маслом, молоком або обсмаженими разом з цибулею вареними грибами.

II спосіб (рис припущений). Підготовлений рис заливають окропом для видалення присмаку борошна, зливають воду, заливають гарячим м'ясним або курячим бульйоном (з розрахунку 2,1 л бульйону на 1 кг рису), додають сіль, вершкове масло, сиру обчищену цибулю і запашний перець. Варять, помішуючи, до загусання, закривають казан кришкою і доводять на парі до готовності. Після закінчення варіння цибулю виймають. Припущений рис використовують як гарнір до страв з птиці, як самостійну страву, для начинок.

III спосіб (рис відкидний). Підготовлений рис закладають у киплячу підсолену воду (6 л на 1 кг), варять при слабкому кипінні 25-30 хв. Коли зерна набухнуть і стануть м'якими, їх відкидають на сито і промивають гарячою водою, потім кладуть у посуд, додають жир і розпарюють до готовності в жаровій шафі. Подають з вершковим маслом, молоком і підсмаженими з цибулею вареними грибами.

'Якщо каша пригоріла, швидко перекладіть її в інший чистий посуд. * Не перемішуйте розсипчасту рисову кашу під час варіння: від цього можуть пом'ятися зерна.

Пшоняна каша. І спосіб. У киплячу підсолену воду, взяту за нормою, закладають підготовлену крупу і варять до загусання, періодично помішуючи. Доводять до готовності в жаровій шафі протягом 1,5 год.

II спосіб (зливна каша). У киплячу підсолену воду (5-6 л на 1 кг крупи і 50 г солі) закладають підготовлену крупу і варять протягом 5-7 хв, потім воду зливають, додають жир і доводять до готовності в жаровій шафі протягом 30-40 хв. Подають з підсмаженими з цибулею вареними грибами, вершковим маслом, охолоджену — з холодним молоком.

Манна каша. Просіяну манну крупу підсушують до світло-жовтого кольору і змішують з топленим маслом. Потім засипають у киплячу підсолену воду за нормою тоненькою цівкою, безперервно помішуючи. Посуд з кашею ставлять у жарову шафу на 20-30 хв для упрівання. Використовують як самостійну страву.

Перлова каша розсипчаста з концентрату. Брикети концентрату розминають до зникнення грудочок, заливають холодною водою і доводять до кипіння. Потім варять при слабкому кипінні в щільно закритому посуді доти, доки крупа не набухне повністю. Відпускають з жиром або посипають цукром.

Каша грибна чумацька. Сало шпик нарізують дрібними кубиками, смажать до золотистого кольору, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, підготовлені нарізані маленькими скибочками свіжі або варені гриби і смажать 15-20 хв. Пшоняну кашу варять до напівготовності, додають смажені з цибулею гриби, перемішують і доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням на стіл кашу посипають дрібно нарізаною м'ятою.

Пшоно — 56, вода для пшона — 100, маса каші — 140, гриби білі сушені — 25 або гриби білі свіжі — 132/100, цибуля ріпчаста — 12/10, сало шпик — 9,4/9, м'ята - 2/1,5. Вихід - 200.

Ячна каша з сиром. Підготовлену ячну крупу кладуть у суміш киплячого молока з водою, додають сіль, цукор і варять до напівготовності. До каші додають сметану, розтертий з яйцем сир і добре перемішують, ставлять у жарову шафу і запікають.

Перед подаванням поливають вершковим маслом.

Ячна крупа — 50, вода — 50, молоко — 150, цукор — 10, сметана — 60, сир — 100, яйця — 20, вершкове масло — 20. В и х і д — 360.

Каша пшоняна з чорносливом. Підготовлений чорнослив заливають водою, варять до готовності з частиною цукру, охолоджують, виймають кісточки і дрібно нарізують. Зварену з маслом розсипчасту пшоняну кашу викладають у змащений маслом сотейник разом з вареним чорносливом і прогрівають у жаровій шафі.

* П е р л о в а крупа швидше розвариться, якщо її перед варінням замочити в холодній воді на 2-3 год.

Перед подаванням кашу поливають сиропом або солодким соусом.

Пшоно — 50, масло вершкове — 10, чорнослив — 40, цукор — 3; *для сиропу:* відвар з чорносливу — 40, цукор — 10. В и х і д — 235.

В'язкі каші

В'язкі **каші** мають густу консистенцію, при температурі 60-70 °С вони тримаються в тарілці гіркою і не розпливаються. Крупинки в таких кашах добре розварені, але не злипаються між собою. Такі каші варять за загальними правилами на воді, молоці або суміші молока з водою з усіх видів круп, однак доцільніше використовувати подрібнені, оскільки вони краще розварюються і швидше набухають. З 1 кг круп дістають 4-5 кг готової в'язкої каші.

На молоці варять солодкі каші. У ці каші можна додавати родзинки, курагу, чорнослив. Подають з маслом вершковим, а зварені на воді — з жиром.

Каша манна з яблуками. В кипляче молоко всипають, помішуючи, тоненькою цівкою манну крупу, додають сіль і варять 8-Ю хв, потім кладуть масло вершкове, подрібнені на тертці яблука (без шкірочки і серцевини) і варять до готовності. Подають з яблучним соусом. Перед подаванням кашу посипають цукром і корицею. Крупа манна — 19, молоко — 195, яблука — 50/35, масло вершкове — 5, цукор — 10, кориця — 0,5, соус — 75. В и х і д — 305. Каша в'язка з гарбузом. Гарбуз обчищають від шкірочки, видаляють насіннєве гніздо, нарізують дрібними кубиками, кладуть у кипляче молоко або суміш молока з водою, додають сіль, цукор і доводять до кипіння. Потім засипають підготовлену крупу і варять до готовності при слабкому кипінні.

Перед подаванням гарячу кашу з гарбузом поливають маргарином столовим або кладуть шматочок масла.

Пшоно або пшенична крупа — 44, рис — 42, гарбуз — 100/70, молоко — 100, цукор — 3, маса каші — 200, маргарин столовий або масло вершкове — 15. В и х ід — 215. Банош. У киплячу підсолену сметану цівкою всипають кукурудзяну крупу, помішуючи дерев'яною копистскою до загусання.

Відпускають на тарілці гіркою і посипають тертою бринзою або твердим сиром.

Крупа кукурудзяна — 86, сметана — 230, бринза — 21/20 або сир твердий - 22/20. В и х і д - 320.

Рідкі каші

Рідкі каші готують з усіх видів круп, крім гречаної, ячної і саго, на молоці або суміші молока і води (60 % молока і 40 % води), чи на воді. Рідкими вважаються каші, вихід яких становить 5-6 кг з 1 кг круп. Готують їх так само, як і в'язкі, але використовують більше рідини.

Подають гарячими з вершковим або топленим маслом, цукром, джемом, повидлом, медом (20-30 г на порцію), корицею, якою посипають кашу (0,5 г на порцію).

Вимоги до якості каш. Вологість каш має становити, %: розсипчастих гречаної — 60, манної і пшеничної — 66, рисової — 70; в'язких гречаної, пшоняної і пшеничної — 79, рисової, перлової, ячної — 81; рідких пшоняної, пшеничної — 83, рисової — 87.

У готовій розсипчастій каші зерна добре зварені, зберігають форму і легко відокремлюються одне від одного, у в'язкій — частково розварені, але не злипаються, при температурі 60-70 °С каша тримається на тарілці гіркою. У рідкій каші зерна повністю набухли, добре розварені, втратили свою форму, консистенція рідка, однорідна, каша розтікається по тарілці. Всі каші мають смак і запах, властиві певному виду крупи.

Зберігають готові каші на марміті при температурі 70-80 °С протягом 4 год. При зберіганні більш ніж 4 год починається старіння клейстеризованого крохмалю. При цьому крохмальні драглі (гель) виділяють частину води, і кількість водорозчинних речовин у каші значно зменшується. Старіння особливо інтенсивно відбувається в перші 24 год, причому чим більша вологість каш, тим швидше відбувається цей процес. Найшвидше старіє пшоняна каша, потім рисова, гречана і найменше — манна.

При повторному нагріванні каш їх початкові властивості знову відновлюються. У гречаній каші вміст водорозчинних речовин відновлюється повністю, пшоняній — на 50 %, рисовій — на 20 %.

§ 4. Страви з каш

З каш в Україні готують різноманітні запіканки, крупники, бабки, манник, рижаники, пшоняники, сластьони, інші смачні та поживні страви.

Запіканки готують з сиром, гарбузом, фруктами.

Запіканку з гречаних круп з сиром називають *крупником.*

Бабки відрізняються від запіканок тим, що до їх складу входять збиті білки яєць, завдяки яким вироби виходять пухкими і ніжними. Для їх приготування потрібно більше цукру, жиру, яєць, ніж для запіканок. Додають також горіхи, цукати. Бабки випікають у формах.

Для приготування виробів з каш варять в'язкі каші густішої консистенції, а для крупників — розсипчасті. Вироби можна готувати солодкими і несолодкими.

Солодкі вироби подають з маслом вершковим, сметаною, солодкими соусами, а несолодкі — з грибними соусами.

Вироби з каш подають гарячими на підігрітій столовій мілкій тарілці. Соуси можна подавати окремо в соуснику.

Січеники з **сиром.** Варять в'язку густу перлову кашу (з 1 кг круп 4 кг каші), охолоджують до 60-70 °С, пропускають через протиральну машину, додають протертий сир, сіль, збиті з цукром сирі яйця, перемішують.

Теплу масу (45-50 °С) **розкладаюсь на** порції, обкачують у сухарях і формують січеники овально-сплюснутої форми, смажать основним способом з обох боків до утворення підсмаженої кірочки.

На підігріту мілку тарілку кладуть січеники (2 шт.) і додають соус, кисіль або сметану.

Подають з цукром гарячими по 2 шт. на порцію зі сметаною або соусом солодким чи киселем. Січеники без цукру подають з грибним або сметанним соусом. Крупа перлова — 45, вода — 125, сир — 30,5/30, яйця — 8, цукор — 8, сухарі пшеничні — 8, маса напівфабрикату — 222, кулінарний жир — 8, маса смажених виробів — 200, сметана — 30 або соус — 75, чи кисіль — 75. В и х і д -230 або 275.

Пшоняники. Варять густу в'язку кашу (з 1 кг круп 3,5 кг каші), охолоджують до температури 60-70 °С, додають сирі яйця і перемішують. Підготовлену теплу масу (45-50 °С) розкладають на порції, обкачують у сухарях, формують вироби округло-сплюснутої форми, 2 см завтовшки, смажать основним способом з обох боків до утворення рум'яної кірочки.

Подають гарячими по 2 шт. на порцію зі сметаною або соусом солодким чи грибним.

Пшоно — 62, молоко — 50, вода — 125, цукор — 8, яйця — 8, сухарі пшеничні — 8, маса напівфабрикату — 227; кулінарний жир — 8, маса готових виробів — 200; сметана — 30 або соус — 75. В и х і д — 230 або 275. **Сластьони** з **манної крупи.** Варять густу в'язку манну кашу на суміші молока і води з виходом з 1 кг круп 4 кг каші. Охолоджують до температури 60-70 °С, додають жовтки яєць, цукор, масло вершкове, сіль, збиті білки й обережно перемішують. Масу розподіляють на порції, надаючи виробам округлої форми, обкачують у борошні і смажать на жирі 7-Ю хв.

При подаванні сластьони поливають сметаною, медом або варенням, джемом, повидлом.

Крупа манна — 50, молоко — 95, вода — 40, яйця — 20, цукор — 8, масло вершкове — 6, борошно пшеничне — 8, маса напівфабрикату 222, олія — 8, маса смажених сластьон — 200, сметана — 20, варення, джем або мед — 20, чи повидло — 30. В и х і д — 220 або 230.

* П а м'я т а й т е: вироби слід формувати з теплої каш і, вироби з остиглої каші матимуть тріщини і при смаженні розкришаться.

Гречаники з сиром. Готову розсипчасту гречану кашу охолоджують до температури 50-60 °С, додають яйця, борошно, протертий сир (9 %-ї жирності), добре вимішують.

З маси формують кульки 40 грамів кожна, варять у підсоленій воді до готовності (5-7 хв). Подають із шкварками.

Гречана крупа — 43,7/43, вода — 65, сир 9% жирності — 60,9/60, яйця — 20, борошно — 15; маса напівфабрикату — 155; маса готового виробу — 160; свиняче сало — 36/34, маса смаженого сала (шкварок) — 30. Вихід — 190. **Зрази пшоняні з м'ясом.** Варять густу в'язку пшоняну кашу (з 1 кг круп 3,5 кг каші), охолоджують до температури 50-60 °С, додають сирі яйця, масло вершкове або маргарин, перемішують.

З підготовленої маси формують кружальця. На середину кружальця кладуть начинку, краї з'єднують так, щоб начинка була в середині виробу. Вироби обкачують у сухарях, надаючи овально-приплюснутої форми, і смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки.

Приготування н а ч и н к и . Котлетне м'ясо промивають, розрізують на шматочки і обсмажують в жирі, після чого перекладають у глибокий посуд, додають бульйон і тушкують при слабкому кипінні до готовності. Тушковане м'ясо пропуска ють через м'ясорубку, додають пасеровану ріпчасту цибулю, одержаний при тушку ванні бульйон, сіль, перець, перемішують і прогрівають. Подають з грибним соусом.

« Пшоно — 53, вода — 150, маса каші — 185; масло вершкове або маргарин столовий — 5, яйця — 8. *Для начинки:* свинина (котлетне м'ясо) — 42 або свинина (котлетне м'ясо) — 18,8 і яловичина (котлетне м'ясо) — 21,9; маса тушкованого м'яса — 26,6; цибуля ріпчаста — 6,4, маргарин столовий — 2,56, маса пасерованої цибулі — 3,2; перець чорний мелений — 0,016, сіль — 0,32, вода — 2,56. Маса начинки — 32. Маса зраз — 200. Зрази манні, фаршировані цибулею і яйцями. Варять густу в'язку кашу на суміші молока і води з виходом з 1 кг крупи 4 кг каші, охолоджують до температури 50-60 °С, додають сирі яйця і перемішують. Готують, як зрази, наведені вище.

Приготування начинки: пасеровану ріпчасту цибулю з'єднують з дрібно посіченими звареними круто яйцями, додають сіль, перець і перемішують.

Подають 2 шт. на порцію, поливають маслом вершковим або маргарином, або соусом сметанним.

Крупа манна — 48, молоко — 40, вода — 90, маса каші — 172, яйця — 8. *Для начинки:* цибуля ріпчаста — 57/48, маргарин столовий — 5, яйця — 8, маса начинки — 32; сухарі пшеничні — 10, маса напівфабрикату — 222; кулінарний жир — 8, маса смажених зраз — 200, масло вершкове або маргарин столовий — 10 або соус сметанний — 75. В и х і д — 210 або 275. Зрази манні, фаршировані морквою та вишнями. Зрази готують, як описано вище. Приготування начинки. Дрібно нарізану моркву припускають з цукром і вишнями без кісточок. Вишні можна замінити іншими ягодами.

Подають з солодким соусом.

г1 Крупа манна — 48, молоко — 40, вода — 90; маса каші — 172; яйця — 8.

5, *Для начинки:* морква — 18/14, цукор — 10, вишні свіжі — 11/9 або консервовані — 16/9, маса начинки — 32; сухарі пшеничні — 10; маса напівфабрикату — 222; кулінарний жир — 8, маса смажених зраз — 200; соус — 75. В и х і д — 275. Ковбаса пшоняна. Підготовлене пшоно всипають у кипляче підсолене молоко і, помішуючи, варять до загусання. Потім додають воду, пасеровану цибулю з салом і варять до готовності. Кашу охолоджують до температури 50-60 °С, додають яйця, сіль, перець, перемішують і заповнюють на 3/4 підготовлену кишкову оболонку, зав'язують ниткою і варять при слабкому кипінні 20-30 хв.

Варену ковбасу кладуть на змащений жиром лист, збризкують жиром і доводять до готовності в жаровій шафі. Подають ковбасу гарячою.

Пшоно — 216, молоко — 440, вода — 252, маса каші — 864; цибуля ріпчаста — 119/100, сало шпик — 93,8/90, маса пасерованої цибулі з салом — 115; яйця — 100, кишкова оболонка — 0,8 м/15, маса напівфабрикату — 1080; жир тваринний топлений (для змащування листа і збризкування) — 15. В и х і д — 1000.

Запіканка рисова, манна, пшенична, пшоняна. З підготовлених круп варять в'язку кашу на воді або на суміші молока з водою, охолоджують до температури 60-70 °С, додають сирі яйця, підготовлені родзинки, маргарин і перемішують. Масу викладають на змащений жиром і посиланий сухарями лист шаром 3-4 см. Поверхню вирівнюють, зверху змащують сумішшю яєць і сметани, запікають у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Готову запіканку охолоджують до температури 80 °С, нарізують на порції по 200 г.

Перед подаванням поливають маргарином столовим або маслом вершковим, чи соусом солодким, або сметаною.

Рис або манна крупа — 45, вода — 65, молоко — 100; крупа пшенична чи пшоно — 50, вода — 60, молоко — 100, цукор — 10, яйця — 10, родзинки — 10,5/10, маргарин столовий — 3, сухарі пшеничні — 4, сметана — З, маса напівфабрикату — 225; маса готової запіканки — 200; маргарин столовий або масло вершкове — 10, або сметана — ЗО, або соус — 50. Вихід — 210 або 230, або 250.

Запіканка рисова, пшенична, пшоняна з гарбузом. Варять в'язку кашу з гарбузом, охолоджують до 60-70 °С, додають сирі яйця, збиті з цукром, жир, перемішують. Далі готують, як описано вище. Подають із жиром або сметаною.

Крупа рисова — 60, молоко — 75, вода — 65 або крупа пшенична, пшоно — 68, молоко — 75, вода — 60, гарбуз — 100/70, цукор — 10, яйця — 8, маргарин столовий — 4, сухарі пшеничні — 4, сметана — 4, маса напівфабрикату — 280, маса готової запіканки — 250; маргарин столовий, або масло вершкове — 10, або сметана — 30. В и х і д з маслом — 260, зі сметаною — 280.

Запіканка манна з **яблуками.** Обчищені яблука без насіннєвого гнізда натирають на тертці, додають розтерті з цукром сирі яйця, вершки, розігріте масло вершкове, манну крупу, добре перемішують.

Підготовлену масу викладають у змащену маслом і посилану сухарями форму і запікають у жаровій шафі.

Подають з маслом вершковим, сметаною або повидлом.

Манна крупа — 50, яблука — 125, яйця — 60, цукор — 50, вершки — 25, масло вершкове — 25. В и х і д — 250.

Манник. Манну крупу змішують з розтопленим вершковим маслом, кефіром, розтертими з цукром сирими яйцями, додають сіль, ванілін, соду, оцет, добре перемішують.

Підготовлену масу викладають у змащену маслом форму або лист і випікають у жаровій шафі.

Готовий манник нарізують **на** порції і подають із сметаною, повидлом або варенням.

Манна крупа — 50, масло вершкове — 25, кефір — 50, яйця — 40, цукор — 25, сода — 1,2, оцет — 5, сіль, ванілін — за смаком. В и х і д — 200.

Бабка рисова, манна, пшоняна. Варять в'язку кашу, охолоджують до температури 60-70 °С, додають розтерті з цукром жовтки сирих яєць, промиті родзинки, ванілін, розм'якшене вершкове масло, перемішують. У масу вводять збиті в густу піну білки і перемішують.

Підготовлену масу викладають у змащену маслом і посилану сухарями форму (на 3/4 місткості), поверхню вирівнюють, змащують сумішшю яйця із сметаною і запікають у жаровій шафі до готовності.

Готову бабку злегка охолоджують, виймають з форми, нарізують на порціонні шматочки і подають з солодким соусом або варенням.
Рис або манна крупа — 48, чи пшоно — 55, молоко — 75, вода (на кашу рисову або манну) — 80, вода (на кашу пшоняну) — 75, цукор — 15, яйця — 20, масло вершкове — 10, родзинки — 10,5/10, сухарі — 5, сметана — 5, ванілін — 0,01, маса напівфабрикату — 240; маса готової бабки — 200; соус — 50 або варення — ЗО. В и х і д — 250 або 230. Крупник гречаний. Готову розсипчасту кашу охолоджують до температури 60-70 °С, додають протертий сир, цукор, маргарин, сирі яйця, перемішують.

Підготовлену масу викладають на змащений маслом і посиланий сухарями лист, поверхню вирівнюють, змащують сумішшю яєць із сметаною і запікають у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки.

Готовий крупник злегка охолоджують і нарізують на порціонні шматочки масою 250 г.

Перед подаванням поливають розтопленим вершковим маслом. Можна подавати зі сметаною.
Крупа гречана — 74, молоко — 50, вода — 70, маса каші — 185, сир — 86/85, цукор — 10, яйця — 10, сухарі панірувальні — 5, маргарин столовий — 5, сметана — 5, маса напівфабрикату — 300, маса готового крупника — 250; маргарин столовий або масло вершкове — 10, чи сметана — ЗО. Вихід— 260 або 280. Крупеня грибна. Варені гриби, моркву, петрушку (корінь), ріпчасту цибулю шаткують соломкою і обсмажують на вершковому маслі.

Грибний бульйон проціджують, доводять до кипіння, всипають гречану крупу, варять 5 хв при слабкому кипінні, додають картоплю, нарізану брусочками, обсмажені гриби з овочами, варять до напівготовності при слабкому нагріванні. Масу охолоджують до температури 60-70 °С, вводять сирі яйця, солять, перемішують. На змащений жиром і посиланий сухарями лист викладають підготовлену масу, поверхню розрівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки.
Готову крупеню злегка охолоджують, нарізують на порції. Подають із сметаною.
Крупа гречана — 20, грибний відвар — 80, гриби білі сушені — 6/6, картопля — 87/65, цибуля ріпчаста — 17/14, морква — 13/10, петрушка (корінь) — 4/3, масло вершкове — 6, яйця — 12, сметана — 10, маса напівфабрикату — 165; маргарин столовий — 2, маса готової крупені — 150; сметана — 20. В и х і д - 170. *Вимоги до якості страв* з *каш.* Січеники, пшоняники, сластьони, зрази мають правильну форму, рівномірно обсмажені з обох боків, без тріщин на поверхні. Запах смаженого виробу з каші. Смак відповідає смаку каші, солоний або солодкуватий з приємним присмаком підсмаженої кірочки.

Запіканки, запіканка манна з яблуками, манник, бабки, крупник мають на поверхні підрум'янену кірочку без тріщин. Запах запечених каш і наповнювачів, смак у міру солодкий або солоний з присмаком наповнювачів.

Колір кірочки золотистий, на розрізі властивий кольору круп (з рису і манної крупи — білий; пшона — світло-жовтий; ячної і перлової круп — світло-сірий; гречаних — коричневий) і наповнювачів, з яких приготовлена страва.

§ 5. Страви з бобових

Правила варіння бобових. Підготовлені бобові заливають перевареною холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять у закритому посуді при слабкому, але безперервному кипінні. Бобові містять велику кількість клітковини, зверху їх зерна вкриті товстою оболонкою, тому вони погано розварюються. Тривалість варіння бобових коливається в таких межах: сочевиці — 40-60 хв, гороху — 1-1,5 год, квасолі — 1,5-2 год.

У разі википання рідини при варінні бобових підливають гарячу кип'ячену воду, оскільки холодна вода затримує їх розварюваність і зерна втрачають свою форму.

Для поліпшення смаку бобових при варінні можна додати коріння петрушки, селери, моркву, нарізані дрібними кубиками, — 3 г на порцію, лавровий лист, запашний перець горошком. Після закінчення варіння їх виймають.

* Б о б о в і погано розварюються у кислому і солоному середовищах, тому їх варіть без солі, томатного пюре, а для варіння використовуйте кип'ячену воду.

*Не д о д а в а й т е під час варіння бобових харчову соду, оскільки вона руйнує вітаміни групи В, погіршує їх колір і смак.

Після того як бобові стануть м'якими, додають сіль і залишають їх на 15-20 хв у відварі, який потім зливають. Заправляють їх томатним пюре і соусами тоді, коли зерна повністю зваряться (після зливання відвару).

Кольорові сорти квасолі містять речовини, які надають їй гіркуватого присмаку, а відвару — неприємного смаку і темного кольору. Тому квасолю варять 15-20 хв, відвар зливають, а потім заливають гарячою водою і варять до готовності.

З 1 кг сухих бобових дістають 2,1 кг варених. Збільшення маси відбувається за рахунок поглинання води крохмалем, що клейстеризується. Привар становить 110%.

Зварені бобові використовують як самостійну страву (подають з різними соусами — молочним, томатним), а також з салом шпик, жиром, овочами або як гарнір до м'ясних і рибних страв.

*Не з м і ш у й т е різні сорти квасолі: тривалість варіння їх неоднакова.

З бобових готують запіканки, бабки.

Горох або нут **з салом і цибулею.** Сало нарізують дрібними кубиками і підсмажують, додають ріпчасту цибулю, нарізану кубиками, і пасерують.

Бобові варять, солять, додають підсмажене з цибулею сало, добре прогрівають.

Перед подаванням на стіл посипають подрібненою зеленню.

Маса варених бобових — 200, цибуля ріпчаста — 30, сало — 20, маса підсмаженого сала з цибулею — 30. В и х і д — 230. '

Бобові в соусі. Варені бобові з'єднують з соусом червоним або томатним, молочним, перемішують, нагрівають до кипіння, заправляють сіллю, перцем, маргарином. Перед подаванням посипають зеленню.

Маса варених бобових — 155, соус — 60, маргарин столовий — 10. Вихід— 225.

Квасоля протерта. Варену квасолю пропускають через м'ясорубку або протиральну машину, додають сіль, перець, перемішують. При подаванні посипають пасерованою цибулею і поливають часниковим соусом. Можна оформити зеленню.
Квасоля 82/81/170, цибуля ріпчаста — 119/100, олія — 16, маса пасерованої цибулі — 50; соус часниковий — 10. В и х і д — 230. **Квасоля, тушкована з крупами та овочами.** Цибулю, моркву, петрушку нарізують дрібними кубиками, пасерують, додають варені квасолю і крупу, зварену до напівготовності, нарізаний соломкою перець солодкий, воду (10-15 % маси овочів), солять **і** тушкують 10-15 хв. За 5 хв до закінчення тушкування додають нарізані часточками томати.
Квасоля — 51/50, пшоно — 20 або рис — 10, чи крупа пшенична — 20, або крупа перлова — 17, цибуля ріпчаста — 15/12, морква — 15/12, петрушка (корінь) — 5/4, олія — 15, перець солодкий — 35/26, томати свіжі — 40/34, маса напівфабрикату — 230. В и х і д — 200.
Квасоля по-домашньому. М'ясо свинини або яловичини нарізують кубиками (4-5 шматочків на порцію), обсмажують з цибулею.
Попередньо замочену квасолю варять. Огірки солоні зачищають від шкірочки, нарізують кубиками і припускають. Окремо готують соус червоний основний. М'ясо, смажене з цибулею, заливають невеликою кількістю соусу і тушкують до розм'якшення м'яса. Потім додають варену квасолю, припущені огірки, решту соусу і тушкують ще 10-15 хв. Готову страву заправляють часником.
Свинина (корейка, тазостегнова частина) — 129/110 або яловичина (вирізка, товстий, тонкий краї) — 116/110, маргарин столовий — 10, маса готового м'яса — 75, цибуля ріпчаста — 24/20, квасоля — 60,5/60, маса вареної квасолі — 126, огірки солоні — 40/24, соус основний червоний — 50, часник — 0,9/0,7. В и х і д — 275.
Горохлянка. Горох варять у воді до напівготовності, потім заливають молоком і варять до готовності. Наприкінці варіння вводять тоненькою цівкою манну крупу, помішуючи, додають цукор і сіль. Масу охолоджують до температури 50-60 °С, додають сир, сирі яйця, половину норми вершкового масла або маргарину і добре перемішують.
Підготовлену масу викладають на змащений жиром і посиланий сухарями лист шаром 4 см, поверхню розрівнюють, збризкують жиром і запікають у Жаровій шафі. Порціонують і подають гарячою зі сметаною.
Горох — 50, молоко — 25, цукор — 10, крупа манна — 15, яйця — 10, сир — 51/50, масло вершкове — 10, сухарі пшеничні — 5, маса напівфабрикату — 225, маса готової горохлянки — 200, сметана — 20. **В** и х і д — **220.**
Бабка з квасолі, свіжого сиру з **морквою.** Варену квасолю протирають гарячою, додають протертий сир, манну крупу, цукор, сіль і перемішують. На змащений маргарином і посипаний сухарями лист викладають половину маси з квасолі та сиру, зверху кладуть рівним шаром начинку, на неї — масу, щозалиши-лася. Поверхню вирівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі.
Приготування н а ч и н к и . Нарізану моркву припускають, протирають **і** заправляють цукром.

Готову бабку нарізують на порції і подають з молочним соусом.

Квасоля — 29/29, сир — 36/35, крупа манна — 5, цукор — 5, маса суміші з квасолі та сиру — 105. *Для начинки:* морква — 81/65/60, цукор — 5, маса начинки — 65. Маргарин столовий — 2, сухарі пшеничні — 3, сметана — 2, маса напівфабрикату — 175; маса готової бабки — 150; соус — **50.**
В и х і д —200. ~" ' ^

Вимоги до якості страв і гарнірів з бобових. Зварені бобові зберігають свою форму. Консистенція зерен м'яка, вони добре розварені, повністю набухли. Протерті бобові мають густу, однорідну і пухку консистенцію. Смак і запах властиві смаку і запаху бобових, з яких приготована страва, з присмаком і ароматом соусів і тих продуктів, з якими її подають.

Запечені страви з бобових мають на поверхні кірочку золотистого кольору. На розрізі виробів колір сірий. Консистенція однорідна, пухка, м'яка. Смак і запах властиві смаку і запаху запечених бобових і наповнювачів.

§ 6. Страви з макаронних виробів

Макаронні вироби варять двома способами. І спосіб (зливний). Макарони, локшину, вермішель кладуть у киплячу підсолену воду (на 1 кг макаронних виробів 5-6 л води і 50 г солі), варять, періодично помішуючи, до готовності. Чим більше співвідношення води і макаронних виробів, тим швидше закипає вода після засипання макаронів, тим вищою буде якість готового виробу. Тривалість варіння макаронних виробів залежить від їхнього виду. Макарони варять 20-30 хв, локшину — 20-25, вермішель — 12-15 хв.

*Не залишайте у воді зварені макаронні вироби: вони розкиснуть.

Відварені макаронні вироби відкидають на сито або друшляк і промивають гарячою водою, перекладають у посуд, заправляють розтопленим жиром (для поливання страви перед подаванням), перемішують дерев'яною кописткою, щоб вони не склеїлись і не утворились грудочки.

Під час варіння макаронні вироби збільшуються в об'ємі у 2-3 рази за рахунок поглинання води крохмалем, що клейстеризується. Таке збільшення називається привар і становить 150 %. Відвари з макаронних виробів використовують для приготування перших страв і соусів.

ІІ спосіб (незливний). У киплячу підсолену воду (на 1 кг — 2,2—3 л води і 30 г солі) засипають макаронні вироби і варять до загусання, помішуючи. Наприкінці варіння додають жир, закривають кришкою, доварюють на слабкому вогні так саїЛо, як каші. Привар становить 200-300 %. Таким способом варять макаронні вироби, які потім використовують для приготування запечених страв.

Макарони відварені подають як самостійну страву з жиром, овочами, кисломолочним сиром, квасолею і підсмаженою з томатним пюре цибулею, маком, грибами. їх використовують як гарнір до страв з м'яса і риби. Вони погано поєднуються із стравами з гуски і качки.

Макарони з кисло-молочним **сиром.** Макарони варять зливним способом, заправляють вершковим маслом або маргарином, додають протертий сир, перемішують і відразу подають.

Маса відварних макаронів — 200, сир — 76/75, маргарин столовий — 10. Вихід — 285.

Макарони з **грибами.** Ріпчасту щ.булю шаткують соломкою і пасерують до розм'якшення, додають нарізані соломкою варені гриби і смажать 5-6 хв.

Макарони варять зливним способом, змішують з підготовленими грибами з цибулею.

Маса відварних макаронів — 200, гриби білі сушені — 10, маргарин столовий — 15, цибуля ріпчаста — 60/50, маса смажених грибів з цибулею — 50. Вихід — 250.

Макарони відварні з жиром або з жиром і сметаною. Макарони чи локшину варять зливним способом, заправляють вершковим маслом або маргарином.

Перед подаванням кладуть у підігріту тарілку і поливають розтопленим жиром або вершковим маслом і сметаною.

Маса відварних макаронів або локшини — 200, маргарин столовий — 15 чи масло вершкове — 15 і сметана — ЗО. В и х і д — 215 або 235. Макаронник. Макарони варять у суміші молока і води незливним способом, охолоджують до температури 60 °С, додають сирі яйця, збиті з цукром, і перемішують. Масу викладають на змащений жиром і посиланий сухарями лист, розрівнюють поверхню, збризкують маслом і запікають у жаровій шафі. Готовий макаронник злегка охолоджують, розрізують на порції і подають з вершковим маслом або варенням.

Макарони — 75, вода — 150, молоко — 100, яйця — 20, цукор — 10, маргарин столовий — 5, сухарі — 5, маса напівфабрикату — 300; маса готового макаронника — 250; масло вершкове — 10. В и х і д — 260. Макаронник з м'ясом або субпродуктами. Макарони варять незливним способом, охолоджують до 60 °С, додають сирі яйця і перемішують. Для начинки легені і серце варять, печінку смажать, м'ясо обсмажують і тушкують, а потім пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану ріпчасту цибулю і перець.

На лист, змащений жиром, кладуть рівним шаром половину макаронів, на них — шар м'ясної начинки, а зверху — другу половину макаронів. Поверхню вирівнюють, збризкують маслом і запікають. Готову запіканку трохи охолоджують і нарізують на порції.

Перед подаванням запіканку кладуть на тарілку, поливають розтопленим маслом.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 162/119, або серце — 147/125, або легені — 113/104, або печінка яловича — 133/110, маргарин столовий — 6, маса готових м'ясопродуктів — 75; цибуля ріпчаста — 29/24, маргарин столовий — 4, маса пасерованої цибулі — 12; макарони — 72, яйця — 10, маргарин столовий — 5, сухарі мелені — 6, маса напівфабрикату — 312; маса запеченої страви — 265; маргарин столовий — 10. В и х і д — 275. Бабка з локшини з сиром. Локшину або вермішель варять незливним способом, охолоджують до температури 60 °С. Сир протирають, додають сирі яйця, сіль, цукор, перемішують і з'єднують з відварними макаронними виробами, перемішують.

Підготовлену масу викладають на змащений жиром і посиланий сухарями лист шаром 3-4 см, поверхню розрівнюють, збризкують сметаною, жиром і запікають.

Готову бабку злегка охолоджують і нарізують на порції. Перед подаванням поливають вершковим маслом або солодким соусом, окремо можна подати сметану.

Локшина або вермішель — 72, вода — 160, сир — 101/100, яйця — 10, цукор — 10, маргарин столовий — 5, сметана — 5, сухарі — 5, маса напівфабрикату — 350, маса готової бабки — 300, маргарин столовий — 10 або масло вершкове — 10, чи сметана — 30. В и х і д — 310 або 330. *Вимоги до якості страв і гарнірів з макаронних виробів.* Відварні макаронні вироби легко відокремлюються один від одного, зберігають форму, запечені можуть бути з'єднані між собою. Колір відварних макаронів білий, запечених — золотистий. Смак і запах властиві макаронним виробам без запаху затхлості. Страви з макаронних виробів реалізують протягом 2 год після їх приготування.

Запитання і завдання для повторення

1. Які крупи, бобові і макаронні вироби використовують на підприємствах масового харчування? Дайте їм характеристику.
2. На які речовини багаті крупи, бобові та макаронні вироби?
3. Як підготувати крупи, бобові та макаронні вироби до варіння?
4. Поясніть, чому крупи, бобові і макаронні вироби збільшуються в об'ємі під час варіння?
5. Які правила варіння каш?
6. Як готують і подають розсипчасті каші — гречану, рисову, пшоняну?
7. У чому особливість приготування ячної каші з сиром?
8. Як готують і подають в'язкі каші? Чим вони відрізняються від розсипчастих?
9. Як готують і подають кашу в'язку з гарбузом? Кашу манну з яблуками?
10. Які каші вважають рідкими?
11. Як приготувати рідку манну **кашу?** -'
12. Що означає термін "старіння" каш?
13. Як називається страва, до складу якої входять протерті перлова каша і сир, сіль, збиті з цукром сирі яйця?
14. Як готують і подають пшоняники? Чим вони відрізняються від зразів **пшоняних** з **м'ясом?**
15. Складіть технологічну схему приготування запіканки рисової.
16. Як готують і подають крупник гречаний? Чим він відрізняється від крупені грибної?
17. Які правила варіння бобових?
18. Як готують і подають горохлянку?
19. Як варять макаронні вироби зливним і незливним способом?
20. Як готують і подають бабку з локшини з сиром?

Розділ XI
СТРАВИ І ГАРНІРИ З КАРТОПЛІ, ОВОЧІВ І ГРИБІВ

§ 1. Значення страв і гарнірів з овочів у харчуванні людини. Процеси, що відбуваються в овочах під час теплової кулінарної обробки

Українська кухня багата стравами з картоплі й овочів. Картоплю і донині називають другим хлібом. її варять, смажать, запікають, фарширують і подають як самостійну страву або як гарнір до страв з м'яса, птиці і риби. Важливе місце після картоплі належить капусті. З капусти та інших овочів готують багато смачних страв і гарнірів.

Страви з овочів — важливе джерело вуглеводів, необхідних для організму людини мінеральних речовин, органічних кислот і вітамінів. Смакові й ароматичні речовини, барвники, які містяться в овочах, підвищують апетит. Клітковина посилює перистальтику кишечника, а також сприяє нормалізації жирового обміну і виведенню з організму холестерину. Тому страви з овочів слід споживати для профілактики і лікування атеросклерозу. Пектин характеризується бактерицидною дією (стримує розвиток гнильних бактерій), виводить з організму радіонукліди.

їжа повинна бути різноманітною, збуджувати апетит і приносити людині задоволення. Важлива роль у цьому належить гарнірам з овочів, які доповнюють страви з м'яса, птиці і риби, надають їм привабливого зовнішнього вигляду, збагачують поживними речовинами, збуджують апетит і сприяють кращому їх засвоєнню. Поєднуючи овочі з м'ясом, птицею, рибою, можна значно підвищити їхню біологічну цінність. Добирати гарніри до страв з м'яса, птиці, риби потрібно за смаком, кольором і складом овочів, враховуючи при цьому калорійність і смак основної страви.

Наприклад, до страв з жирного м'яса і птиці використовують більш гострі гарніри — тушковану, квашену капусту, овочі, тушковані з томатною пастою. До страв з нежирного м'яса краще подавати гарніри з ніжним смаком — відварну картоплю, картопляне пюре, овочі в молочному соусі; до вареного м'яса подають зелений горошок, відварну картоплю, картопляне пюре, смаженого — смажену картоплю, складні овочеві гарніри; до вареної і припущеної риби — картоплю варену. Гарніри з капусти, брукви і ріпи до рибних страв не подають.

* Використовуйте комбіновані гарніри з різних овочів: вони є цінним джерелом вітамінів, вуглеводів, органічних кислот і мінеральних солей.

Гарніри з овочів можуть бути простими і комбінованими. До простих гарнірів входить один вид овочів, комбінованих — два, три і більше.

Овочі в комбінованих гарнірах повинні поєднуватися між собою за смаком і кольором. Наприклад, картопля смажена, зелений горошок або квасоля відварні; картопля смажена і овочі в молочному соусі, картопляне пюре, морква або буряки, тушковані в сметанному соусі та ін. (Додаток 3).

Комбінування різних продуктів дає змогу компенсувати недоліки одних перевагами інших, сприяє більш інтенсивному виділенню травних соків, відповідно кращому засвоєнню їжі.

Гарніри можна посипати дрібно нарізанокГзеленню петрушки, кропу (2-3 г нетто на порцію) або зеленою цибулею (5-Ю г нетто на порцію). Додатково на гарнір можна подавати свіжі або солоні огірки, квашену капусту, солоні і мариновані гриби, закусочні овочеві консерви, салати із сирих овочів (50 г нетто на порцію), нарізаний лимон, маслини і капарці, плоди мариновані (25-50 г нетто на порцію).

Залежно від виду теплової обробки розрізняють страви **з** відварних, припущених, смажених, тушкованих і запечених овочів.

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

У сирих овочах клітини рослинної тканини зв'язані між собою протопектином, який при тепловій обробці переходить у розчинну речовину — пектин. При цьому зв'язок між клітинами послаблюється й овочі розм'якшуються. Тривалість теплової обробки овочів залежить від стійкості протопектину, а також навколишнього середовища. Так, наприклад, у кислому середовищі і середовищі з великою кількістю солей кальцію перехід протопектину в пектин сповільнюється і овочі погано розм'якшуються. Овочі краще варити у м'якій воді, яка містить незначну кількість солей кальцію.

Крохмаль, який є в овочах, при нагріванні клейстеризується. Крохмальні зерна при температурі 55-70 °С вбирають воду, яка міститься в овочах, і утворюють драглисту масу — клейстер.

Під час смаження овочів на поверхні утворюється рум'яна кірочка внаслідок декстринізації (розщеплювання) крохмалю, карамелізації (глибокого розщеплювання) цукрів і меланоїдових утворень. Крохмаль розщеплюється з утворенням розчинних **у** воді речовин — піродекстринів коричневого кольору, цукри — з утворенням темнозабарвлених речовин — кармалену, кармелану та ін. Внаслідок карамелізації кількість цукру в овочах зменшується, а на поверхні утворюється добре підсмажена кірочка.

Меланіни (темнозабарвлені речовини) утворюються внаслідок сполучення азотистих речовин з цукрами.

Різноманітне забарвлення овочів зумовлене присутністю в них пігментів (барвників). Завдяки вмісту пігменту хлорофілу щавель, шпинат, салат, зелений горошок мають зелений колір. 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 кольори овочів (моркви, томатів, червоного болгарського перцю) зумовлені вмістом пігментів-каротиноїдів, які стійкі до дії тепла, кислот, лугів і не змінюють колір під час теплової обробки.

Буряки мають червоно-фіолетовий колір завдяки наявності барвників — пурпурного (бетаніну) і жовтого. Пурпурний пігмент менш стійкий. Колір краще зберігається під час теплової обробки цілих буряків у кислому середовищі, тому при варінні і тушкуванні буряків додають оцет.

* В а р і т ь картоплю при слабкому кипінні, щоб крохмаль набухав рівномірно. При бурхливому кипінні верхні шари картоплі розварюються і тріскаються, всередині ж вона буде сирою.

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

Під час теплової обробки маса овочів зменшується, оскільки вони втрачають рідину (при смаженні вона частково випаровується, при варінні — переходить у відвар). У відвар переходять мінеральні речовини, водорозчинні вітаміни, органічні кислоти, цукри, білки, які визначають смак і харчову цінність овочів.

• Використовуйте відвари з овочів (крім картоплі молодої і весняного періоду) для приготування перших страв і соусів: вони містять різні поживні речовини.

Вітаміни (за винятком вітаміну С) стійкі до теплової обробки і майже не змінюються. Вітамін С (аскорбінова кислота) легко руйнується під час теплової обробки, особливо при варінні у великій кількості рідини. Значно краще він зберігається під час варіння на парі і при смаженні, оскільки жир захищає овочі від стикання з киснем повітря, який сприяє окислювальним процесам. Він добре зберігається у кислому середовищі. Щоб краще зберігся вітамін С, в стравах з овочів слід дотримуватися таких правил:

обчищати і нарізувати овочі безпосередньо перед тепловою кулінарною обробкою;

не використовувати металевий посуд, який окислюється;

під час варіння овочі треба класти в киплячу воду в такій послідовності, щоб одночасно довести їх до готовності;

варити овочі з закритою кришкою, щоб не було доступу кисню повітря;

дотримуватися режиму і тривалості теплової обробки (не допускати бурхливого кипіння і тривалого варіння);

не перемішувати овочі довго і часто;

не допускати тривалого зберігання готових страв у гарячому стані, повторного і багаторазового їх розігрівання.

Готують страви і гарніри з овочів у соусному відділенні гарячого цеху, де використовують таке обладнання, як стаціонарні казани, електросковороди, електроплити; наплитний посуд — наплитні казани, каструлі, каструлі з сітчастими втулками, сотейники, сковороди, листи; інвентар — шумівки, дерев'яні копистки, кухарські лопатки, друшляки, сита.

Подають страви в підігрітих столових мілких тарілках, баранчиках, порціонних сковородах.

§ 2. Страви і гарніри з варених овочів

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

Картоплю і моркву варять з шкірочкою або обчищеними, буряки — з шкірочкою, кукурудзу — початками, стручки квасолі — нарізаними, сушені овочі попередньо замочують.

Овочі занурюють у киплячу підсолену воду (на 1 л води 10 г солі), варять у посуді з закритою кришкою в наплитних або стаціонарних казанах. Вода має покривати овочі на 1-2 см, оскільки під час варіння у великій кількості води збільшуються втрати поживних речовин, особливо вітаміну С. Буряки, моркву, зелений горошок варять без солі, щоб не погіршився смак і не сповільнився про-

цес варіння. Овочі, які **мають зелений колір (стручки** бобових, зелений горошок, шпинат, капуста брюссельська, спаржа і артишоки), варять у великій кількості води (3-4 л на 1 кг), в посуді з відкритою кришкою, щоб зберегти колір. Сушені овочі перед варінням промивають, заливають холодною водою і залишають для набухання на 1-3 год, а потім варять у тій самій воді. Швидкозаморожені овочі кладуть у киплячу воду, не розморожуючи їх. Консервовані прогрівають з відваром, а потім відвар зливають і використовують для приготування перших страв і соусів.

* В а р і т ь на парі молоду і ту, що швидко розварюється, картоплю і моркву, оскільки під час варіння у воді вони стають водянистими і несмачними.

Картопля варена. Однакові за величиною бульби обчищеної картоплі (великі бульби нарізують часточками) кладуть у казан шаром не більш ніж 50 см, заливають гарячою водою так, щоб вона вкрила картоплю на 1-1,5 см, солять, накривають кришкою, доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують (посуд накривають кришкою і ставлять на плиту на 3,5 хв на не дуже гаряче місце).

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

*При в а р і н н і старої обчищеної картоплі не з'являться темні плями, якщо у воду додати трохи оцту чи лимонної кислоти.

Варять картоплю невеликими партіями і використовують як самостійну страву або як гарнір.

Перед подаванням картоплю кладуть у підігріту столову мілку тарілку, баранчик або порціонну сковороду, поливають маслом чи сметаною, або соусом грибним, цибулевим, сметанним, чи подають соуси окремо. Можна подавати з смаженою цибулею або смаженими грибами, смаженими грибами і цибулею, або використовувати як гарнір до страв з м'яса і риби.

Картопля — 344/258 або картопля молода — 333/266, маса вареної картоплі — 250, масло вершкове — 15 чи сметана — 30, або соус — 75, або пасерована цибуля — 25, чи смажені гриби — 30. В и х і д — 265/280/ 325/275/280.

Картопляне пюре. Для картопляного пюре краще використовувати сорт картоплі з високим вмістом крохмалю. Обчищені однакові за розміром бульби картоплі заливають гарячою водою, солять, закривають кришкою і варять до готовності. Відвар зливають, картоплю підсушують і гарячою протирають у протиральній машині. Температура картоплі має бути не нижчою 80 °С, оскільки в охолодженій картоплі клітини, які містять клейстеризований крохмаль, легко руйнуються, внаслідок пюре стає тягучим, темним і несмачним. У гарячу протерту картоплю дають розтоплений жир, вливають при безперервному помішуванні гаряче кип'ячене молоко (щоб пюре не потемніло). Суміш збивають до утворення пухкої однорідної маси.

Перед подаванням пюре кладуть у тарілку, на поверхні роблять узор ложкою, змоченою в розтопленому маслі, поливають маслом вершковим, посипають зеленню. 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.

Картопля — 293/220, молоко — 40, маргарин столовий — 5, маса пюре — 250, масло вершкове — 10 або цибуля ріпчаста — 48/40, маргарин столовий — 10, маса пасерованої цибулі — 20 або яйця — 20, масло вершкове — 10. В и х і д - 260/270/280. Галушки картопляні. Обчищену картоплю варять до готовності, відціджують воду, підсушують і протирають гарячою. Протерту картоплю охолоджують до температури 40-50 °С, додають сирі яйця, борошно, сир твердий, натертий на тертці, перемішують. Галушки формують ложкою, кладуть у підсолену киплячу воду і варять 5-10 хв.

Подають із сухарями, підсмаженими на вершковому маслі або маргарині.

Картопля — 140/105, борошно пшеничне — 25, яйця — 30, сир твердий — 27/25, сіль — 2. Маса напівфабрикату — 180. Масло вершкове або маргарин столовий — 10, сухарі пшеничні — 10. В и х і д — 220.

* П а м ' я т а й т е : картоплю не слід переварювати чи зварену тримати у відварі: вона стає водянистою, погіршується її смак.

* В а р е н а картопля буде смачнішою, якщо у воду при варінні покласти 2-3 зубки часнику або цибулину чи трохи сушеного кропу, загорнутого у марлю.

* К а р т о п л я звариться швидше, якщо у воду додати ложку маргарину чи перед варінням обчищену картоплю потримати 2-3 хв під сильним струменем холодної води.

*З м о л о д о ї картоплі пюре не смачне, а при смаженні вона погано підрум'янюється і стає твердою: її краще варити і подавати цілою з маслом або зі сметаною.

♦ П а м ' я т а й т е : з охолодженої картоплі пюре буде в'язке і тягуче, а з протертої разом з відваром — не досить білим і пухким, від холодного молока стає сірим.

* П ю р є зі старої картоплі буде смачним і пухким, якщо у нього додати збитий яєчний білок.

Книдлі гуцульські. Зварену картоплю протирають гарячою, сиру картоплю труть на тертці (сирої картоплі беруть 15 % від маси вареної), з'єднують, додають сирі яйця, борошно, сіль, перемішують. З маси формують приплюснуті кульки по 8 шт. на порцію. Відварюють у киплячій підсоленій воді 4-5 хв. Готові книдлі виймають шумівкою, кладуть у друшляк, дають стекти воді.

Перед подаванням книдлі порціонують і поливають поливкою.

Приготування поливки. Сало шпик нарізують дрібними кубиками і смажать до напівготовності, додають нарізану дрібними кубиками ріпчасту цибулю, смажать до рум'яного кольору, додають сметану, кип'ятять 4-5 хв. Картопля — 223/167, борошно вищого сорту — 50, яйця — 0,3 шт./Ю, сіль, приправи — за смаком. Маса напівфабрикату — 225. *Для поливки:*

сало шпик — 15,7/15, цибуля ріпчаста — 5/4,2, сметана — 15. Маса поливки - 30. В и х і д — 200/30.

Капуста варена з маслом або соусом. Оброблену білоголову капусту нарізують шашками, ранню білоголову — часточками. Цвітну капусту можна використати цілими суцвіттями або нарізати. Головки брюссельської капусти треба попередньо зрізати з стебла. Підготовлену капусту кладуть у киплячу підсолену воду, швидко доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності в посуді із відкритою кришкою, а брюссельську капусту варять з відкритою кришкою при бурхливому кипінні, щоб не змінився колір. Готову капусту до подавання зберігають у гарячому відварі не більше 60 хв, оскільки при тривалому зберіганні руйнується вітамін С, погіршується смак і зовнішній вигляд страви.

Перед подаванням капусту відкидають **на** друшляк, дають **стекти** відвару. Подають у баранчику або порціонній сковороді і поливають вершковим маслом чи соусом — молочним, сметанним, сухарним. Соус можна подати окремо в соуснику. Капуста білоголова — 271/217 або рання білоголова — 278/222, чи цвітна — 427/222, або брюссельська обрізна — 362/235, або брюссельська на стеблі — 940/235, або савойська — 278/217; маса вареної капусти — 200; масло вершкове — 15 або соус сметанний, молочний — 75 або сухарний — 25. В и х і д -215/275/225. **Горох овочевий варений.** Швидкозаморожений горошок кладуть у киплячу підсолену воду, швидко доводять до кипіння і варять 3-5 хв. Лопаточки овочевого гороху обчищають від бічних жилок і варять у киплячій підсоленій воді. Консервований горошок прогрівають. Зварений горошок відкидають на друшляк, а відвар можна використати для приготування соусів і перших страв.

Подають горошок варений з шматочком вершкового масла або заправляють молочним соусом.

Зелений горошок швидкозаморожений — 217 або сушений — 84, чи консервований — 308/200, або горох овочевий (лопатка) свіжий — 252/227; маса вареного горошку — 200; масло вершкове — 15 або соус — 50. Вихід -215/250.

*Не в а р і т ь капусту в алюмінієвому посуді: вона змінить свій колір.

* П о к л а д і т ь у посуд, де вариться капуста, скибочку хліба: він поглине неприємний запах.

*Для п р и г о т у в а н н я страв краще використовувати білі головки цвітної капусти, оскільки сірі і зелені мають гіркуватий смак.

Кукурудза варена. Качани кукурудзи молочно-воскової стиглості промивають, заливають гарячою підсоленою водою і варять до готовності; зберігають у відварі. Перед подаванням качани кладуть на тарілку, окремо подають масло вершкове. З качанів можна зняти зерна, заправити їх соусом молочним чи сметанним і довести до кипіння або довести до кипіння у відварі, відкинути на друшляк, а потім заправити вершковим маслом.

Консервовану кукурудзу прогрівають разом з відваром, відкидають на друшляк, зерна заправляють маслом вершковим або соусом молочним чи сметаною. Кукурудза свіжа в качанах — 250/225 або консервована — 250/150, маса вареного качана — 225, маса варених зерен — 150, масло вершкове — 10 чи соус — 75. В и х і д : варених качанів — 235 або 300; варених зерен — 160 або 225. **Пюре з шпинату з яйцем.** Перебрані і промиті листки шпинату кладуть у киплячу воду (3-4 л на 1 кг), швидко доводять до кипіння і варять 5-Ю хв (залежно від сорту шпинату). Зварений шпинат відкидають на друшляк, відтискають і протирають. Протертий шпинат прогрівають у сотейнику, додають густий молочний соус, сіль, цукор, маргарин, перемішують до утворення однорідної маси і доводять до кипіння. Перед подаванням пюре укладають гіркою, зверху роблять заглиблення, в яке кладуть зварене в "мішечок" яйце без шкаралупи або посипають посіченим круто звареним яйцем.

Шпинат свіжий — 203/150, маса вареного шпинату — 75; маргарин столовий — 10, соус — 75, цукор — 2, маса готового пюре — 150; яйця — 40. В и х і д - 190.

Вимоги до якості страв з варених овочів. Варені овочі зберігають форму, бульби картоплі однакові за величиною, нарізані часточками або обточені бочечками. Допускається незначне розварювання бульб.

Капуста білоголова нарізана шашками, цвітна — розібрана на суцвіття.

Зварені овочі мають м'яку, ніжну консистенцію. Колір вареної картоплі — від білого до світло-кремового, капусти і гороху овочевого — від світло-зеленого до зеленого.

Смак характерний для кожного виду овочів.

Картопляне пюре густої, пухкої, однорідної консистенції, без грудочок непротертої картоплі. Смак ніжний, з ароматом молока і вершкового масла. Колір від білого до кремового.

Пюре з шпинату темно-зеленого кольору, маса однорідна, густа, пухка. Смак трохи солонуватий, ніжний, запах з ароматом молока.

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

§ 3. Страви і гарніри з припущених овочів

Правила припускання овочів. Окремі види овочів (моркву, гарбуз, кабачки, капусту, томати, шпинат, щавель, ріпу) або суміш їх припускають у невеликій кількості рідини (води, бульйону, молока) з додаванням жиру. У власному соку припускають ті овочі, які містять велику кількість рідини і легко її виділяють, — гарбуз, томати, кабачки.

Перед припусканням овочі нарізують: капусту — шашками або часточками, моркву, ріпу, гарбуз, кабачки, брукву — кубиками або часточками. Припускають у посуді з товстим дном із закритою кришкою. Нарізані овочі кладуть у посуд шаром не більш ніж 20 см. На 1 кг овочів використовують 0,2-0,3 л бульйону або води і 20-30 г жиру. Втрати поживних речовин під час припускання значно менші, ніж під час варіння.

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

Морква **в** молочному соусі. Обчищену моркву нарізують дрібними кубиками, часточками або брусочками, кладуть у посуд, додають бульйон (0,2-0,3 л на 1 кг), маргарин і припускають до готовності, потім додають молочний соус середньої густоти, сіль, цукор, перемішують і доводять до кипіння.

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

Морква — 271/217, маргарин столовий — 5, маса припущеної моркви — 200, соус — 75. В и х і д — 275.

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

Подають у баранчику або порціонній сковороді, поливають соусом молочним чи сметанним з томатом.

Капуста білоголова свіжа — 278/222, маргарин столовий — 5, маса готової капусти — 200; соус — 75. В и х і д — 275.

* Р а н н я білоголова капуста не буде мати гіркого смаку, якщо її потримати 2-3 хв у підсоленому окропі.

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

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

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

Морква — 63/50, ріпа — 44/33, гарбуз — 51/36 або кабачки — 57/38, горошок зелений консервований — 31/20, маргарин столовий — 10, маса припущених овочів — 125; цукор — 2; соус — 75. В и х і д — 200. **Пелюстки (капуста з начинкою з м'яса і пшона).** Підготовлені головки капусти середнього розміру розрізують уздовж на чотири частини, варять у підсоленій воді до напівготовності, перекладають у друшляк, дають стекти воді. Між листками кладуть начинку, листки стискують, капусту кладуть у сотейник або порціонні горщики на шматочки сала, заливають водою чи бульйоном і припускають. Потім капусту заливають соусом сметанним з томатом і доводять до готовності.

Приготування начинки: м'ясо пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану цибулю і розсипчасту пшоняну кашу, сіль, перець, перемішують. Подають разом з соусом, зверху посипають подрібненою зеленню.

Капуста білоголова свіжа — 200/160. *Для начинки:* яловичина (котлетне м'ясо) — 101/74, пшоно — 12, цибуля ріпчаста — 20/17, жир тваринний топлений — 4, маса напівфабрикату — 260, бульйон або вода — 70, сало шпик — 10,4/10, маса готових пелюсток — 250, соус — 100. В и х і д — 250/100. ***Вимоги** до якості страв і гарнірів з припущених овочів.* Овочі мають однакову форму нарізування, яка зберігається, заправлені соусом. Смак трохи солонуватий, запах з ароматом овочів і молока, без запаху підгорілого молока й овочів. Колір властивий овочам, з яких приготовлена страва. Консистенція м'яка, соковита. Допускається часткове розварювання овочів.

Пелюстки мають форму фаршированих часточок капусти. Форма зберігається. Смак і запах припущеної капусти з ароматом і присмаком начинки і соусу. Консистенція м'яка.

*У в л а с н о м у соку припускайте томати, гарбуз, кабачки: вони легко виділяють воду.

§ 4. Страви і гарніри з смажених овочів

Для смаження використовують овочі сирі і попередньо зварені. Сирими смажать овочі, які містять нестійкий протопектин і достатню кількість вологи, — картоплю, кабачки, гарбуз, ріпчасту цибулю, томати. Овочі, які мають більш стійкий протопектин, попередньо варять або припускають, нарізують, **а** потім смажать. Це буряк, морква, капуста.

Овочі смажать двома способами — основним (у невеликій кількості жиру) і у фритюрі (у великій кількості жиру).

Перед смаженням овочі нарізують, а кабачки, гарбуз, томати, баклажани — обкачують у борошні.

Для смаження основним способом підготовлені овочі або вироби з них кладуть на сковороду або лист з жиром, попередньо розігрітим до температури 140-150 °С, і смажать з обох боків до утворення підсмаженої кірочки, доводять до готовності в жаровій шафі.

У фритюрі смажать картоплю, цибулю, зелень петрушки, білоголову капусту в тісті, вироби з картоплі. Підготовлені овочі 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 кулінарний фритюрний жир. Жиру беруть у 4 рази більше, ніж овочів. Фритюрницю наповнюють жиром наполовину, оскільки при нагріванні він піниться. Жир нагрівають до температури 170-180 °С і закладають підготовлені овочі. Тривалість смаження 2-8 хв.

Картопля смажена (з сирої). Сиру картоплю нарізують брусочками, часточками, кубиками або скибочками, промивають у холодній воді і обсушують. Підготовлену картоплю кладуть на сковороду або лист з розігрітим жиром шаром 3 см і смажать, періодично помішуючи, до утворення рум'яної кірочки, солять і продовжують смажити до готовності. Якщо картопля повністю не просмажилася, її доводять до готовності в жаровій шафі. Під час смаження в електросковороді картоплю наприкінці смаження закривають кришкою і доводять до готовності.

Перед подаванням картоплю поливають розтопленим маргарином або сметаною, посипають зеленню. Окремо можна подати свіжі, солоні або мариновані огірки, томати, салат із свіжої або квашеної капусти.

Картопля — 483/362, кулінарний жир — 25, маса смаженої картоплі — 250, маргарин столовий — 10 або сметана — 20. В и х і д — 260/270.

'Якщо з м и т и крохмальні зерна з поверхні сирої нарізаної картоплі, при смаженні шматочки її не будуть злипатися і не прилипатимуть до посуду.

*Якщо н а р і з а н у картоплю перед смаженням обсушити на сухій тканині, жир не буде розбризкуватися, швидше утвориться рум'яна кірочка, шматочки обсмажаться рівномірно.

Картопля смажена (з вареної). Картоплю варять із шкірочкою, охолоджують, обчищають, нарізують тоненькими скибочками або кружальцями, солять, кладуть тонким шаром (не більш ніж 5 см) на сковороду з розігрітим жиром і смажать, обережно перевертаючи, щоб збереглася форма.

Перед подаванням поливають розтопленим маргарином або сметаною. Можна подавати з зеленою цибулею (5-10 г на порцію). Смажену картоплю з вареної використовують для приготування запечених страв з м'яса і риби.

Картопля — 413, маса вареної картоплі — 301, кулінарний жир — 24, маса смаженої картоплі — 250, маргарин столовий — 10 чи сметана — 20. В и х і д — 260 або 270.

Картопля, смажена у фритюрі. Нарізану кубиками, брусочками, соломкою, часточками, стружкою, спіральками сиру картоплю промивають у холодній воді і добре обсушують, кладуть у киплячий жир (температура 170-180 °С) і смажать до утворення рум'яної кірочки. Смажену картоплю виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру, посипають дрібною сіллю і струшують. Картоплю, нарізану брусочками, часточками, кубиками і смажену у фритюрі, називають *картопля фрі,* а нарізану соломкою — *пай.*

Картоплю пай найчастіше використовують як гарнір до страв з філе курки і дичини або як самостійну страву. її кладуть на тарілку, застелену паперовою серветкою, посипають зеленню. Перед подаванням поливають розтопленим маргарином або маслом.

Картопля — 533/400, кулінарний жир — 32, маса смаженої картоплі — 200, маргарин столовий або масло вершкове — 10. В и х і д — 210.

* Не с о л і т ь нарізану сиру картоплю перед смаженням у фритюрі: від солі вона зволожується, довго не буде утворюватися рум'яна кірочка, жир пінитиметься.

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

Перед подаванням овочі поливають сметаною або соусом молочним з томатом **і** посипають дрібно нарізаною зеленню. Подають як самостійну страву і як гарнір.

Кабачки — 374/299 або баклажани — 269/256, чи гарбуз — 357/250, борошно пшеничне — 5, кулінарний жир — 12, маса смажених овочів — 200, сметана — 20 або соус — 75. В и х і д — 220 або 275. **Капуста** білоголова в тісті. Капусту нарізують часточками, варять до напівго-товності в підсоленій воді, відкидають на друшляк і охолоджують.

Зварену капусту за допомогою кухарської голки занурюють у тісто і смажать у фритюрі, розігрітому до 180 °С.

Приготування т і с т а: в просіяне борошно додають тепле молоко або воду (температура 20-30 °С), розмішують, щоб не було грудочок, додають олію, жовтки яєць, сіль, ретельно перемішують і залишають відстоюватися на 10-15 хв для набухання клейковини. Перед смаженням у тісто вводять збиті білки яєць і добре розмішують.

Перед подаванням капусту кладуть у вигляді піраміди і підливають жир або сметану.

Капуста білоголова свіжа — 218/174, борошно пшеничне — 33, молоко або вода — 33, олія — 2, яйця — 33, маса тіста — 100; кулінарний жир — 20, маса смаженої капусти — 200; масло вершкове або маргарин столовий — 10, чи сметана — 30. В и х і д — 210 або 230. Капуста цвітна, смажена в тісті. Цвітну капусту розбирають на окремі суцвіття і варять у підсоленій воді до готовності, відкидають на друшляк, обсушують.

Підготовлену капусту за допомогою кухарської голки занурюють у тісто і смажать у фритюрі.

Капуста цвітна — 218/174; *для тіста:* борошно пшеничне — 33, молоко або вода — 33, олія — 2, яйця — 33, маса тіста — 100; кулінарний жир — 20. **Цибуля фрі.** Ріпчасту цибулю нарізують кільцями, обкачують у борошні і смажать у фритюрі 3-5 хв до утворення золотистої кірочки. Смажену цибулю виймають шумівкою, кладуть у друшляк, дають стекти жиру, не солять. Подають як гарнір до м'яса смаженого, домашньої ковбаси.

* Не забувайте запанірувати у пшеничному борошні нарізану ріпчасту цибулю (при обсмажуванні вона не підгорить і набуде золотистого кольору).

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

Деруни. В українській кухні поширеною стравою є деруни. їх готують з дерунної маси з різними начинками (з сиру, м'яса) і без начинки. Для приготування *дерунної маси* сиру картоплю натирають на тертці, додають пшеничне борошно, яйця, сіль, перемішують.

Картопля — 1240/930, борошно пшеничне — 43, яйця — 36. В и х і д — 1000.

Деруни зі сметаною або грибним соусом (Фото 2). Дерунну масу викладають ложкою на добре розігріту сковороду з жиром 0,5 см завтовшки, 10 см в діаметрі, смажать з обох боків до утворення золотистої кірочки. Подають із сметаною або грибним соусом.

Дерунна маса — 275, олія — 10, маса смажених дерунів — 220; сметана — 20 або соус грибний — 75. В и х і д — 240 або 295. Деруни по-селянському. З дерунної маси смажать деруни. М'ясо свинини або яловичини нарізують дрібними шматочками, смажать, додають трохи води і тушкують до готовності.

Готові деруни і м'ясо викладають шарами в горщику, додають бульйон, в якому тушкувалось м'ясо, сметану, маргарин, подрібнений часник, закривають кришкою і ставлять у жарову шафу на 5-7 хв. Подають у горщику.

Маса дерунна — 185, маргарин столовий — 10, маса готових дерунів — 150; свинина (лопаткова, шийна частина) — 129/110 або яловичина (товстий, тонкий краї, бічна і внутрішня частина задньої ноги) — 162/119, маргарин столовий — 5, маса готового м'яса — 75; часник — 3/2, сметана — 35, маргарин столовий — 10, соус — 50. В и х і д — 275. Деруни, фаршировані сиром. На добре розігріту з олією сковороду викладають ложкою дерунну масу (0,5 см завтовшки і 10 см в діаметрі), зверху кладуть начинку (шаром 0,5 см), яку накривають дерунною масою (шаром 0,5 см). Смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Приготування начинки: сир протирають, додають яйця, сіль і поливають сметаною.

Дерунна маса — 235; *для начинки:* сир — 34,3/34, яйця — 7, маса начинки — 40; маса напівфабрикату — 275; олія — 10, маса смажених дерунів — 220; сметана — 20. В и х і д — 240.

Деруни, фаршировані м'ясом. Готують так само, як деруни, фаршировані сиром. Приготування н а ч и н к и: м'ясо варять, охолоджують, пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану цибулю, сіль, перець, перемішують.

Для поливки: сало нарізують дрібними кубиками, смажать, додають нарізану дрібними кубиками цибулю і пасерують.

Перед подаванням деруни (2 шт. на порцію) поливають грибним соусом або поливкою з смаженого сала і цибулі.

Дерунна маса — 235; *для начинки:* яловичина (котлетне м'ясо) — 50/31, цибуля ріпчаста — 24/20, жир тваринний топлений харчовий — 12, маса пасерованої цибулі — 10, маса начинки — 40; маса напівфабрикату — 275; олія — 10, маса готових дерунів — 220; соус грибний — 50, сало шпик — 19,8/19, цибуля ріпчаста — 25/21, маса пасерованої цибулі з салом — 25. В и х і д —270 або 245.

Ковбаса картопляна. Оброблену сиру картоплю труть на тертці так само, як для дерунів, додають незбиране молоко, яйця, 2/3 кількості дрібно посіченої цибулі і перемішують, додають 1/3 частину сала шпик, нарізаного дрібними кубиками, перець, перемішують.

Готовою масою наповнюють підготовлені тонкі кишки, перев'язують їх через кожні 6-7 см. Ковбасу спочатку варять на слабкому вогні, потім підсмажують на салі. Подають зі шкварками.

Картопля — 15000, сало шпик — 1000, молоко незбиране — 1000, яйця — 10 шт./400, цибуля ріпчаста — 1500, сіль, перець — за смаком.

* Д е р у н н а маса не потемніє, якщо додати до неї трохи гарячого молока.

* Д є р у н и будуть поживнішими, якщо до дерунної маси додати протертий молочний сир.

* Д є р у н и будуть смачніші, якщо до сирої натертої картоплі додати трохи вареної протертої картоплі, сирої натертої на тертці цибулі, мелений перець.

Картопляники. Обчищену картоплю варять до готовності, обсушують і протирають гарячою. Потім охолоджують до температури 40-50 °С, додають яйця, масу перемішують і ділять на частини (2 шт. на порцію), обкачують у сухарях або борошні, надають форми коржика 1 см завтовшки і смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Після цього доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням картопляники кладуть у тарілку, поливають вершковим маслом або маргарином, чи сметаною, або соусом сметанним, сметанним з цибулею, грибним, томатним, цибульним. Сметану і соус можна подати окремо.

Картопля — 287/215, яйця — 6, сухарі або борошно пшеничне — 12, маса напівфабрикату — 225; кулінарний жир або олія — 10, маса смажених картопляників — 200; маргарин або масло вершкове — 10, чи сметана — 20, або соус — 75. В и х і д — 210, або 220, або 275.

Картопляники фаршировані. Обчищену картоплю варять, обсушують, протирають гарячою, охолоджують до температури 40-50 °С, додають яйця, маргарин, перемішують до однорідної маси.

Масу розробляють у вигляді кружалець 0,5-0,7 см завтовшки по 2 шт. на порцію, викладають на них підготовлену начинку, краї з'єднують, повністю закриваючи начинку. Вироби обкачують у борошні, надаючи овальної форми, смажать з обох боків.

Для фарширування використовують різні начинки: з м'яса, субпродуктів, пасерованої цибулі з посіченими круто звареними яйцями або підсмаженими грибами, з грибами та рисом.

Приготування н а ч и н к и з м ' я с а або субпродуктів. М'ясо або субпродукти (печінка або серце, чи легені) варять, охолоджують, пропускають через м'ясорубку, додають підсмажену цибулю і заправляють сіллю та перцем, добре вимішують.

Приготування н а ч и н к и з цибулі і в а р е н и х яєць. Цибулю ріпчасту шаткують соломкою, пасерують до розм'якшення, додають посічені круто зварені яйця, дрібно нарізану зелень, сіль, перець, перемішують. Замість яєць можна покласти дрібно нарізані гриби.

Приготування н а ч и н к и з г р и б і в та рису. Розсипчастий рис змішують з вареними грибами, пасерованими з цибулею, додають сіль, перець, перемішують.

Перед подаванням картопляники кладуть у тарілку, поливають вершковим маслом або маргарином. Сметану, соус сметанний, томатний або грибний подають окремо чи підливають до страви.

Картопля — 241/181, яйця — 4, маргарин столовий — 5, картопляна маса — 180; *для начинки:* яловичина — 75/55 або печінка яловича — 60/50, чи і серце — 67*'/51,* або легені — 51/47, маса варених м'яса і субпродуктів — 34, цибуля ріпчаста — 14/12, маргарин столовий — 3, маса начинки — 40; або цибуля ріпчаста — 48/40, маргарин столовий — 5, яйця — 20, маса начинки — 40; або: рис — 5, гриби білі сушені — 10, цибуля ріпчаста — 17/14, маргарин столовий — 3, маса начинки — 40; сухарі — 2 або борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату — 220; олія — 10, маса смажених картопляників — 200; масло вершкове — 10 або сметана — ЗО, чи соус — 75. В и х і д - 210, або 220, або 275.

*Щоб під час с м а ж е н н я основними способами вироби з картопляної маси не розпадалися, кладіть їх на добре розігріту із жиром сковорідку, а при паніру-ванні слідкуйте, щоб паніровка не попала всередину.

*Під час с м а ж е н н я основним способом вироби з картопляної маси вбирають багато жиру, тому спочатку додайте половину його норми, а коли вироби підсмажаться з одного боку, переверніть їх і додайте решту жиру.

Картопляні палички. Варену картоплю протирають гарячою, охолоджують до температури 40-50 °С, додають сирі яйця, картопляний крохмаль, частину дрібно нарізаної зелені петрушки і добре перемішують. З підготовленої маси формують валики 1-1,5 см завтовшки, нарізують їх 12-15 см завдовжки і смажать основним способом до утворення рум'яної кірочки.

Перед подаванням викладають у тарілку гіркою, поливають вершковим маслом або сметаною, посипають подрібненою зеленню петрушки.

Картопля — 266/200, яйця — 10, крохмаль картопляний — 20, зелень — З, маса напівфабрикату — 230; жир — 15, масло вершкове — 10 або сметана — і 30. В и х і д -210 або 230.

Кульки картопляні. У протерту варену картоплю, охолоджену до температури 50 °С, додають 0,3 частину пшеничного борошна, жовтки яєць, перемішують і формують кульки діаметром 2,5-3 см. Підготовлені кульки обкачують у борошні, що залишилося, змочують у збитих яєчних білках, обкачують у сухарях і смажать у великій кількості жиру.

Перед подаванням кульки викладають на блюдо або порціонну тарілку, прикрашають листками салату або гілочками зелені петрушки, кропу. У соуснику подають соус (томатний червоний, грибний, червоний з цибулею й огірками). Кульки можна використовувати як гарнір до м'ясних страв.

Картопля — 233/175, яйця — 10,5/20, борошно пшеничне — 10, сухарі — 10, маса напівфабрикату — 200; олія або жир кулінарний — 20, маса смажених кульок — 180; соус — 50. В и х і д — 230.

♦ Д о д а в а й т е в картопляну масу окремо жовток і збитий білок: вироби будуть пухкішими.

Ковбаски картопляні з сиром. Обчищену картоплю варять, обсушують, протирають гарячою, охолоджують до температури 40-50 °С, додають борошно, жовтки

яєць, сіль, масло вершкове. Масу розробляють на невеликі кружальця по 3 шт. на порцію (0,5 см завтовшки), на середину кладуть начинку із сиру, формують у вигляді ковбасок, обкачують у борошні, змочують в білках яйця, панірують у сухарях і ставлять на холод на ЗО хв. Смажать у фритюрі до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності в жаровій шафі. Подають з маслом або сметаною. Приготування н а ч и н к и : сир протирають, додають розтоплене вершкове масло, збиті білки, сіль, перемішують.

Картопля — 208/156, яйця (жовтки) — 4, борошно пшеничне — 25, масло вершкове — 5, картопляна маса — 180; *для начинки:* сир — 51/50, масло вершкове — 5, яйця (білки) — 12, маса начинки — 65; борошно пшеничне — 10, сухарі пшеничні — 10, яйця (білки) — 8, маса напівфабрикату — 250, кулінарний жир — 20, маса смажених ковбасок — 225; масло вершкове — 5, сметана — ЗО. В и х і д : з маслом — 230, із сметаною — 225. Шніцель капустяний фарширований. Оброблену капусту відварюють до напівго-товності в підсоленій воді, розбирають на листки, потовщення зрізують або відбивають, солять. На середину кожного листка кладуть начинку і загортають у вигляді конверта, надають овальної форми, панірують у борошні, змочують у яйці, панірують у сухарях. Підготовлений напівфабрикат смажать основним способом. Приготування начинки: ріпчасту цибулю нарізують дрібними кубиками, підсмажують на вершковому маслі, додають січені варені яйця, сіль, зелень петрушки, збиті сирі яйця і добре перемішують.

Перед відпусканням шніцель кладуть у тарілку і поливають вершковим маслом, або маргарином, чи сметаною.

Капуста свіжа — 200/160, борошно пшеничне — 5, яйця — 20, масло вершкове — 20. *Для начинки:* цибуля ріпчаста — 25/21, масло вершкове — 12, яйця — 1 шт./40, зелень петрушки — 7/5, сіль — 3, перець — 0,02; маса напівфабрикату — 235; кулінарний жир — 15, маса готової страви — 200; масло вершкове, або маргарин столовий — 10. В и х і д — 200/10 або 200/20.

*Не с м а ж т е сиру свіжу капусту: вона стане сухою і несмачною. Спочатку відваріть її, а потім обсмажуйте.

Зрази запорізькі. Капусту нарізують соломкою і припускають у підсоленій воді до напівготовності, охолоджують, відтискають, додають сирі яйця, борошно і перемішують.

Із капустяної маси формують кружальця по 2 шт. на порцію. На середину кружалець кладуть начинку, з'єднують їх краї так, щоб начинка була всередині виробу, і надають їм овальної форми. Потім виріб змочують в яйцях і смажать з обох боків. Подають з маслом вершковим 2 шт. на порцію.

П р и г о т у в а н н я н а ч и н к и : сире м'ясо пропускають через м'ясорубку з двома решітками. Начинку кладуть на змащений жиром глибокий лист, шаром не більше 3 см, і, періодично помішуючи, обсмажують до готовності в жаровій шафі. Потім сік, який виділився з м'яса, зливають і готують на ньому білий соус.

Обсмажене м'ясо змішують з пасерованою цибулею і ще раз пропускають через м'ясорубку з дрібною решіткою, додають білий соус, сіль, перець, дрібно нарізану зелень і перемішують.

Капуста білоголова свіжа — 125/100, борошно пшеничне — 8, яйця — 10, капустяна маса — 105; *для начинки:* свинина (котлетне м'ясо) — 65/55,

цибуля ріпчаста — 7/6, маргарин столовий — 2, борошно пшеничне — 0,5, петрушка (зелень) — 0,5/0,4, маса начинки — 50; яйця — 10, маса напівфабрикату — 155, маргарин столовий — 2, маса смажених зраз — 135; масло вершкове — 5. В и х і д — 140. Оладки з кабачків. Підготовлені кабачки (без шкірочки і насіння) нарізують шматочками, пропускають через м'ясорубку або протиральну машину, додають борошно, яйця, сіль, цукор, соду і добре перемішують. Підготовлену масу викладають ложкою на добре розігріту з жиром сковороду і смажать з обох боків. При подачі оладки поливають вершковим маслом або маргарином, чи сметаною. Кабачки — 200/160, борошно пшеничне — 40, яйця — 16, цукор — 5, сода — 0,1, маргарин столовий — 11, маса готових оладок — 200; масло вершкове або маргарин столовий — 10, чи сметана — 30. В и х і д — 210 або 230. Морквяники з яблуками. Яблука обчищають, видаляють серцевину і припускають. Моркву обчищають і варять. Варену моркву і припущені яблука протирають, додають цукор, сіль і, помішуючи, вводять манну крупу, прогрівають. Охолоджену масу заправляють ванільним цукром, добре перемішують, надають їй форми батончика 5-6 см завтовшки, нарізують упоперек, панірують у борошні, формують у вигляді биточків 1,5 см завтовшки й обсмажують з обох боків. Морквяники можна готувати без ванільного цукру.

Перед подаванням поливають жиром або збоку підливають сметану. Морква — 144/115, яблука свіжі — 71/50, цукор — 5, крупа манна — 15, цукор ванільний — 0,1, борошно — 10, маса напівфабрикату — 180; маргарин столовий — 10, маса готових морквяників — 150; масло вершкове або маргарин столовий — 10, чи сметана — 30. В и х і д — 160 або 180. *Вимоги до якості страв і гарнірів із смажених овочів.* Смажені овочі мають однакову форму нарізування, яка зберігається. Консистенція всередині смажених овочів м'яка, кірочка хрумка. Смак і запах характерний для смажених овочів. Колір кірочки смаженої картоплі жовтого кольору, інших овочів — світло-коричневого; на переломі — властивий натуральному кольору овочів.

Вироби з овочів правильної форми без тріщин, на поверхні рум'яна кірочка, на розрізі — колір, властивий овочам і начинкам, з яких приготовлено страву. Консистенція пухка, нетягуча, у виробах з вареної картоплі — без грудочок непротертої картоплі.

§ 5. Страви і гарніри з тушкованих овочів і грибів

Тушкують кожен вид овочів окремо або разом — суміш овочів, а також деякі фаршировані овочі.

Для тушкування овочі нарізують соломкою, кубиками, часточками, обсмажують до напівготовності або припускають, а потім тушкують у невеликій кількості бульйону з додаванням томатного пюре, пасерованих овочів, спецій чи соусу. Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду страви під час тушкування свіжої капусти і буряків додають оцет. Овочі тушкують у посуді з закритою кришкою, при слабкому кипінні.

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

Капуста тушкована. Нашатковану соломкою свіжу капусту кладуть у сотейник шаром не більше 30 см, додають воду або бульйон (20-30 % маси сирої капусти), оцет, жир, пасероване томатне пюре і тушкують до напівготовності, періодично

помішуючи. Потім додають пасеровані нарізані соломкою моркву, коріння та цибулю, лавровий лист, перець і тушкують до готовності. За 5 хв до закінчення тушкування капусту заправляють борошняною пасеровкою, розведеною охолодженим бульйоном, додають цукор, сіль і знову доводять до кипіння.

Якщо свіжа капуста має гіркуватий смак, її перед тушкуванням обшпарюють окропом протягом 3-5 хв.

Можна приготувати капусту тушковану з квасолею. При цьому беруть 200 г квасолі на зазначений вихід, а капусти — наполовину менше.

При використанні капусти квашеної оцет з рецептури виключається і збільшується закладка цукру на 20 г.

Якщо тушковану капусту готують з салом шпик або копченою грудинкою, їх попередньо обсмажують і кладуть у капусту на початку тушкування, а жир, який утворився, використовують для пасерування овочів.

Тушковану капусту можна використовувати як самостійну страву, як гарнір, а також для начинок і перших страв.

Подають капусту в баранчиках, порціонній сковороді або тарілці, посипають подрібненою зеленню.

Капуста білоголова свіжа — 325/260 або квашена — 321/225, жир кулінарний — 11 або сало шпик — 16/15, чи грудинка копчена — 26/20, морква — 13/10, цибуля ріпчаста — 18/15, петрушка (корінь) — 7/5, томатне пюре — 20, оцет 3 % — 8, борошно пшеничне — 3, цукор — 8, перець чорний горошком — 0,05, лавровий лист — 0,02. В и х і д — 250.

Капуста тушкована з **грибами.** Капусту тушкують до напівготовності. Свіжі гриби, нарізані часточками, смажать до готовності. Сушені гриби замочують, варять, нарізують соломкою і обсмажуть.

До тушкованої капусти додають підготовлені гриби і тушкують до готовності.

Подають як самостійну страву.

Капуста тушкована — 200, гриби білі свіжі — 101/77 або печериці свіжі — 164/125, чи гриби білі сушені — 25, олія — 5, маса смажених грибів — 50. В и х і д — 250.

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

Картопля — 283/212, морква — 31/25, цибуля ріпчаста — 47/40, томатне пюре — 15, кулінарний жир — 19, перець чорний горошком — 0,02, лавровий лист — 0,001. В и х і д —250.

Кабачки тушковані з картоплею. Кабачки, картоплю, моркву і петрушку нарізують часточками або кубиками. Кабачки солять, панірують у борошні й обсмажують, картоплю обсмажують. Цибулю, моркву й петрушку пасерують. Картоплю й овочі змішують, заливають бульйоном чи водою (10-15 % маси продуктів) і тушкують. За 5-10 хв до закінчення тушкування додають нарізані і обсмажені томати або пасероване томатне пюре, цукор, сметану.

Перед подаванням страву кладуть **у** тарілку і посипають дрібно нарізаною зеленню.

Кабачки — 150/120, борошно пшеничне — 5, картопля — 133/100, морква — 38/30, цибуля ріпчаста — 20/17, петрушка (корінь) — 7/5, томати свіжі — 45/38 або томатне пюре — 15, олія — 15, цукор — 1, сметана — 10. В и х і д — 250.

Баклажани тушковані з **картоплею.** Підготовлені баклажани, картоплю і томати нарізують часточками. Баклажани солять, посипають борошном і обсмажують. Окремо обсмажують картоплю і томати. Обсмажені баклажани і картоплю кладуть у каструлю, заливають бульйоном або водою (10-15 % маси продуктів) і тушкують до напівготовності, потім додають обсмажені томати, сметану і тушкують ще 10-15 хв. ,. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню.

Баклажани — 167/142, борошно пшеничне — 5, картопля — 120/90, томати свіжі — 75/64, сметана — 20, жир тваринний топлений харчовий — 10. В и х і д - 250.

Перець тушкований з томатами. Цибулю нарізують півкільцями, солодкий перець — соломкою, обсмажують до напівготовності, потім додають нарізані томати, сметану і тушкують. Наприкінці тушкування додають сирі яйця, тушкують ще 5 хв. При подаванні посипають дрібно нарізаною зеленню.

Перець солодкий — 133/100, томати свіжі — 141/120, цибуля ріпчаста — 71/60, жир тваринний топлений харчовий або олія — 15, сметана — 20, яйця — 10. В и х і д — 200.

Овочі тушковані (рагу з **овочів).** Картоплю, моркву, петрушку (корінь), цибулю ріпчасту нарізують часточками або кубиками. Картоплю обсмажують, інші овочі пасерують. Білоголову капусту нарізують шашками і припускають, цвітну — розбирають на окремі суцвіття і варять. Підготовлені картоплю і овочі кладуть у посуд, заливають соусом червоним або томатним, чи сметанним і тушкують 10-15 хв. Після цього додають сирі або обсмажені кабачки чи гарбуз, нарізані кубиками, припущену білоголову або варену цвітну капусту і продовжують тушкувати 15-20 хв. За 5-Ю хв до закінчення тушкування додають горошок зелений консервований, сіль, перець горошком, лавровий лист, доводять до готовності, заправляють тертим часником. При відсутності того чи іншого виду овочів, які зазначені в рецептурі, страву можна приготувати з овочів, які є, відповідно збільшивши їх закладку.

Подають у баранчику або порціонній сковорідці. Перед подаванням поливають маслом, посипають зеленню.

Картопля — 67/50, морква — 50/40, петрушка (корінь) — 13/10, цибуля ріпчаста — 36/30, ріпа — 53/40 або бруква — 51/40, капуста свіжа білоголова — 38/30, жир кулінарний — 10, соус — 75, гарбуз — 43/30 чи кабачки —45/30, часник — 1/0,8, перець чорний горошком — 0,05, лавровий лист —0,02, маса тушкованих овочів — 250; маргарин столовий або масло вершкове — 5. В и х і д — 255.

Буряки тушковані **в** соусі. Буряки варять із шкіркою, обчищають, нарізують соломкою або кубиками, прогрівають з жиром, заправляють оцтом, цукром, соусом білим чи сметанним і тушкують 10-15 хв при слабкому нагріванні.

Подають як самостійну страву або як гарнір. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню.

Буряки — 291/232, маргарин столовий — 8,2, оцет 9 % — 2,5, цукор — 4, соус — 60. В и х і д — 250.

Капуста кольрабі фарширована. Підготовлену для фарширування капусту кольрабі варять у підсоленій воді до напівготовності, відкидають на друшляк, злегка охолоджують і наповнюють начинкою із січеного м'яса, вареного рису, пасерованої на салі шпик ріпчастої цибулі з додаванням перцю і солі.

Зафаршировану кольрабі кладуть в один ряд у сотейник, змащений жиром, заливають соусом сметанним з томатом і тушкують до готовності. Подають з соусом, в якому тушкували.

Капуста кольрабі — 150/120; *для начинки:* яловичина (котлетне м'ясо) — 109, рис — 9, цибуля ріпчаста — 12/10, сало шпик — 5, маса начинки — 120, соус сметанний з томатом — 75. В и х і д — 275.

Голубці українські. Підготовлені напівфабрикати кладуть у сотейник, додають бульйон і припускають 5-10 хв. Потім заливають соусом сметанним з томатом, тушкують 10-15 хв. Готові голубці заправляють часником. Подають з соусом, в якому тушкували.

Приготування начинки: м'ясо яловичини подрібнюють на м'ясорубці, додають розсипчасту кашу (пшоняну або рисову, чи пшеничну, або перлову), пасеровану на салі ріпчасту цибулю, сіль, мелений перець, перемішують.

Капуста білоголова свіжа — 150, маса капусти бланшованої — 120; *для начинки:* яловичина (котлетне м'ясо) — 109, рис — 9, або пшоно — 10, або крупа перлова — 8, або крупа пшенична — 10, цибуля ріпчаста 12/10, сало шпик — 5, маса начинки — 120; соус сметанний з томатом 75, часник — 2/1,7. В и х і д — 275. Голубці з картоплею. На підготовлені листки капусти кладуть начинку, загортають, надаючи форми циліндра. Голубці кладуть на змащений салом лист, обсмажують у жаровій шафі, складають у сотейник, пересипаючи підсмаженою на салі цибулею, додають води і тушкують до готовності. Подають 2 шт. на порцію із смаженим салом та цибулею.

Приготування н а ч и н к и : картоплю натирають на тертці, відтискають, додають пасеровану на салі цибулю, яйця, сіль, перець, перемішують.

Капуста білоголова свіжа — 190/152; *для начинки:* картопля — 153/115, маса відтисненої картоплі — 60, яйця — 4, цибуля ріпчаста — 24/20, сало шпик — 10,4/10, маса пасерованої цибулі з салом — 18; маса начинки — 80; маса напівфабрикату — 220; маса обсмажених голубців — 200; цибуля ріпчаста — 60/50, сало шпик — 10,4/10, маса пасерованої цибулі з салом — 35. В и х і д — 235. Голубці з квасолею та сиром. На підготовлені листки капусти кладуть начинку, загортають, надаючи форми циліндра. Сформовані голубці кладуть у сотейник, додають окропу і припускають до готовності, потім заливають соусом сметанним з томатом і тушкують 10-15 хв у жаровій шафі. Подають голубці 2 шт. на порцію, поливають соусом, з яким тушкувалися.

Приготування н а ч и н к и : варену квасолю протирають, додають протертий сир, пасеровану цибулю та моркву, сіль, перемішують.

Капуста білоголова свіжа — 190/152; *для начинки:* квасоля — 15, сир — 31/30, морква — 10/8, цибуля ріпчаста — 24/20, маргарин столовий — 10, маса начинки — 80; маса напівфабрикату — 220; соус — 75. В и х і д — 275.

* Г о л у б ц і краще обсмажувати не на плиті, а в жаровій шафі: вони підрум'яняться з усіх боків одночасно, їх не потрібно перевертати.

Голубці з рисом (перловою крупою) й грибами. На підготовлені листки капусти кладуть начинку, загортають, укладають у сотейник або каструлю, додають окріп і припускають, потім заливають сметанним соусом і тушкують в жаровій шафі до готовності (10-15 хв).

Відпускають з соусом 2 шт. на порцію.

Приготування н а ч и н к и : підготовлені свіжі або варені сушені гриби дрібно нарізують і обсмажують з цибулею. Рис або перлову крупу варять до напівготовності, додають гриби з цибулею, сіль, перець, зелень і перемішують.

Капуста білоголова свіжа — 190/152; *для начинки:* рис — 16 або крупа перлова — 15, гриби білі сушені — 10 або гриби білі свіжі — 53/40, цибуля ріпчаста — 30/25, петрушка (зелень) — 3/2, жир тваринний топлений харчовий — 10, маса пасерованої цибулі — 20; маса начинки — 80; маса напівфабрикату — 220; соус сметанний — 75. В и х і д — 275. Перець, фарширований по-домашньому. Підготовлений для фарширування перець наповнюють начинкою, кладуть у сотейник в один ряд, додають води і припускають до готовності, потім заливають томатним соусом і тушкують 10-15 хв. Приготування начинки: нашатковану капусту перетирають з сіллю, прогрівають з оцтом, потім додають пасеровані з томатним пюре цибулю і моркву, заправляють цукром та пасерованим борошном. Перець солодкий — 93/70; *для начинки:* капуста білоголова свіжа — 35/28, морква — 55/44, цибуля ріпчаста — 24/20, томатне пюре — 10, олія — 15, борошно пшеничне — 2, оцет 3 % — 10, цукор — 2, маса начинки — 80; маса напівфабрикату — 150; соус томатний — 75. В и х і д — 200. Гриби в сметанному соусі. Підготовлені зварені гриби нарізують на скибочки або часточки і обсмажують до готовності. Заливають сметанним соусом і проварюють протягом 5-Ю хв. Можна покласти пасеровану цибулю (10-20 г на порцію).

Перед подаванням кладуть у баранчик або порціонну сковороду, посипають подрібненою зеленню. Гриби можна подати з відвареною картоплею.
Гриби білі свіжі — 151/115 або гриби білі сушені — 37,5, чи солоні (в бочковій тарі) — 140/115, або печериці свіжі — 247/188, маргарин — 10, маса смажених грибів — 75; соус — 75. В и х і д — 150. *Вимоги до якості страв і гарнірів з тушкованих овочів.* У разі бракеражу тушкованих овочів окремо куштують овочі і соус. Овочі після тушкування зберігають форму. Смак тушкованої капусти кисло-солодкий з ароматом спецій і томату, без запаху вареної капусти і сирого борошна. Колір від світло- до темно-коричневого, для тушкованих буряків — темно-вишневий. Консистенція соковита, але не волокниста — для капусти.

Зберігають тушковані овочі гарячими не більше 2 год.

§ 6. Страви з запечених овочів і грибів

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 посиланих 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.

* П е р е д з а п і к а н н я м бабки, запіканки змащуйте яйцем або сметаною, а овочі для запікання в соусі посипайте тертим твердим сиром чи меленими сухарями і збризкуйте маслом.

Картопля, запечена з сиром. Зварену обчищену картоплю нарізують кружальцями, викладають на порціонну сковороду вперемішку з сиром, поливають вершковим маслом або маргарином, сметаною і запікають.

Картопля — 147/110, маса вареної картоплі — 107, сир — 102/100, масло „г вершкове **або** маргарин столовий — 10, сметана — 15, маса напівфабрикату — 230. В и х і д —200.

Капуста, запечена з грибами. Капусту відварюють у підсоленій воді цілими головками або великими часточками і шаткують. Гриби свіжі або варені сушені шаткують соломкою і смажать до готовності. Пшеничний хліб замочують у молоці, змішують з капустою, грибами і сирими яйцями. Масу солять, заправляють перцем, викладають на лист, змащений жиром. Поверхню розрівнюють, посипають сухарями, збризкують жиром і запікають.

Перед подаванням порціонують, поливають сметаною.

Капуста білоголова свіжа — 126/101, гриби білі свіжі — 53/40 або білі сушені — 10, жир тваринний топлений — 4, яйця — 8, хліб пшеничний — 17, молоко — 29, жир тваринний топлений — 2, сухарі пшеничні — 3, маса напівфабрикату — 170; маргарин столовий — 3, маса запеченої капусти — 150; сметана — 20. В и х і д — 170. *,

Кабачки, фаршировані сиром. Підготовлені кабачки заповнюють начинкою, викладають на змащений маргарином лист, посипають тертим сиром твердим, збризкують маргарином і запікають у жаровій шафі. Перед подаванням поливають соусом сметанним.

Приготування начинки: протертий сир змішують з розсипчастим рисом, вареною морквою, нарізаною дрібними кубиками, і пасерованою цибулею. Кабачки — 182/122; *для начинки:* сир — 35/34, рис — 2,5, морква — 9/7, цибуля ріпчаста — 12/10, маргарин столовий — 5, маса пасерованої цибулі — 7; маса начинки — 55; сир твердий — 5,4/5, маргарин столовий — 2, маса напівфабрикату — 170; маса готових кабачків — 150; соус сметанний — 50. В и х і д — 200.

Томати, фаршировані рибною начинкою. Підготовлені томати наповнюють рибною начинкою, посипають сухарями, збризкують маргарином і запікають 15-20 хв.

Приготування начинки: філе риби пропускають через м'ясорубку, додають припущений рис, пасеровану цибулю, дрібно нарізану серцевину томатів, сіль, перець, перемішують.

Перед подаванням поливають сметанним соусом **з** томатом.

Томати свіжі — 176/150; *для начинки:* тріска — 41/30 або окунь морський — 45/30, чи щука (крім морської) — 75/30; з напівфабрикатів: тріска — 35/30 або щука — 46/30, чи окунь морський — 37/30; з філе промислового виробництва; щука — 33/30 або тріска — 32/30; рис —11, цибуля ріпчаста — 24/20, маргарин столовий — 10, маса начинки — 70; сухарі пшеничні — 5, маса напівфабрикату — 225; маса готових томатів — 200; соус — 50. В и х і д - 250.

Картопля, фарширована м'ясом і грибами. Підготовлену до фарширування картоплю наповнюють начинкою, накривають "кришечкою", змочують в яйцях, білій паніровці, укладають на змащений жиром лист і запікають у жаровій шафі до готовності.

Приготування начинки: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, потім обсмажують до готовності на маргарині, додають варені обсмажені гриби, подрібнений часник, грибний бульйон і спеції, перемішують. Подають картоплю з грибним соусом.

Картопля — 137, маса вареної картоплі — 100; *для начинки:* яловичина (котлетне м'ясо) — 44/32, або свинина (котлетне м'ясо) — 38/32, гриби

білі сушені — 3, маргарин столовий — 5, часник — 6/5, бульйон грибний — 5; маса начинки — 50. Яйця — 5, хліб пшеничний — 10, маса напівфабрикату — 165; масло вершкове — 7; маса готової картоплі — 160; соус- 50. В и х і д - 160/50.
Картопля з салом і часниковою заправою. Оброблені бульби картоплі великого розміру розрізують на дві частини. В кожній частині роблять невелике заглиблення, промивають і підсушують. Викладають на змащений жиром лист, збризкують жиром і смажать у жаровій шафі до напівготовності. На кожну половинку картоплини кладуть шматочок сала, солять і доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням поливають часниковою заправою. Заправу готують так само, як для пампушок з часниковою заправою.
Картопля — 228/171, жир тваринний топлений харчовий — 3, сало шпик — 52/50, маса картоплі з салом — 175; соус — 35. В и х і д — 210. Картопля, запечена в шкірці, з салом (у фользі). Картоплю добре миють, розрізують навпіл, на зрізану частину картоплі кладуть сало, нарізане шматочками прямокутної форми масою — 3-4 г, посипають сіллю, перцем. Готовий напівфабрикат загортають у фольгу так, щоб залишився повітряний простір для кращого запікання. Напівфабрикат ставлять у жарову шафу на 30-35 хв. Подають у гарячому стані, без фольги, поливають жиром, який витопився в процесі теплової обробки, поряд укладають комбінований гарнір, зелень.
Картопля — 125, сало шпик — 25/24, маса напівфабрикату — 149. Вихід - 115.
Гарбузяник. Крупу перебирають, промивають і варять кашу в підсоленій воді з молоком. Коли каша загусне, додають нарізаний дрібними шматочками гарбуз, цукор, вершкове масло і варять 10-15 хв. Потім кашу охолоджують до температури 40-50 °С, додають сирі яйця і перемішують. Масу викладають у сотейник або на лист, змащений маргарином і посиланий сухарями, поверхню розрівнюють, змащують сметаною і запікають. Подають гарбузяник порціями з маслом або сметаною.
Гарбуз — 114/80, пшоно — 22, вода — 32, молоко — 32, цукор — 6, яйця — 24, масло вершкове — 10, маргарин столовий — 3, сухарі пшеничні — 3, сметана — 3, маса напівфабрикату — 200; маса готового гарбузяника — 180; сметана — 20 чи масло вершкове — 5. В и х і д — 200 або 185. Гарбуз запечений зі сметаною.
Обчищений і промитий гарбуз нарізують скибочками, солять, панірують у борошні і обсмажують, кладуть у сотейник або на лист, змащений маргарином і посиланий сухарями, посипають цукром, заливають сметаною, посипають тертим сиром, збризкують маргарином і запікають.
Гарбуз — 250/175, борошно пшеничне — 8, маргарин столовий — 15, цукор — 15, сметана — 15, сир твердий — 5, сухарі пшеничні — 3, маса напівфабрикату — 220. В и х і д — 200.
Гарбуз запечений з яйцями. Гарбуз обчищають, нарізують соломкою, солять, посипають перцем, панірують у борошні і смажать на маргарині до готовності. Потім заливають яйцями, змішаними з молоком, і запікають у жаровій шафі. Перед подаванням посипають кропом і поливають маслом.
Гарбуз — 147/143, борошно пшеничне — 11, маргарин столовий — 15, маса смаженого гарбуза — 82; яйця — 60; молоко — 29, маса напівфабрикату — 170; маса готового гарбуза з яйцями — 160; кріп — 1, масло вершкове — 5. В и х і д — 165. Запіканка з гарбуза з локшиною. Локшину варять незливним способом (на 1 кг локшини — 2,2-3,0 л води і 30 г солі). Гарбуз дрібно нарізують, солять і підсмажу-

ють у розтопленому маслі. Потім змішують з локшиною, додають збиті з цукром яйця, перемішують, викладають у змащену маргарином і посилану сухарями форму, зверху посипають корицею і запікають. Порціонують і подають з маслом вершковим або сметаною.

Гарбуз — 143/100, масло вершкове — 10, маса смаженого гарбуза — 78; яйця — 40, цукор — 7, локшина — 28, маса вареної локшини — 84; кориця — 0,01, маргарин столовий — 3, сухарі пшеничні — 3, маса напівфабрикату — 210; маса готової запіканки — 200; масло вершкове — 5 чи сметана — 20. В и х і д — 205 або 220.

Бабка з гарбуза та квасолі. Припущений гарбуз та варену квасолю протирають, солять, додають яйця, манну крупу, перемішують. Масу викладають на змащений маргарином і посиланий сухарями лист, поверхню розрівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі. Подають порціями з маслом або молочним соусом.

Гарбуз — 171/120, квасоля — 30,3/30, крупа манна — 7, яйця — 5, маргарин столовий — 2, сухарі пшеничні — 3, сметана — 2, гарбузяна маса — 150, масло вершкове — 10 чи соус молочний — 50. В и х і д — 160 або 200.

Лежні картопляні. У зварену протерту і охолоджену до температури 40-50 °С картоплю додають 9/10 норми яйця, борошно і перемішують.

Приготування н а ч и н к и : квашену капусту смажать на салі і заправляють пасерованою на салі цибулею.

Підготовлену картопляну масу ділять на дві частини, одну частину кладуть рівним шаром на лист, змащений жиром та посиланий борошном. Потім кладуть начинку з капусти, покривають шаром картопляної маси, що залишилася, поверхню розрівнюють, змащують рештою яйця і запікають у жаровій шафі.

Готову страву охолоджують до температури 70 °С і нарізують на порції. Подають з сметаною.

Картопля — 117/88, яйця — 20, борошно пшеничне — 8, картопляна маса — 112; *для начинки:* капуста квашена — 53/37, сало шпик — 13,5/13, маса смаженої капусти — 28, цибуля ріпчаста — 25/21, сало шпик — 19,8/19, маса пасерованої цибулі з салом — 25, маса начинки — 53, маса напівфабрикату — 165; жир тваринний топлений харчовий — 5, борошно пшеничне — 5; маса запечених лежнів — 150, сметана — 20. Вихід — 170.

Запіканка картопляна або рулет картопляний з м'ясом чи субпродуктами. Зварену гарячу картоплю протирають, додають маргарин або вершкове масло, охолоджують до 50 °С, додають яйця і частину викладають на лист, змащений жиром і посиланий сухарями, розрівнюють і кладуть м'ясну начинку, на неї — другу частину картопляної маси, поверхню вирівнюють, посипають сухарями, збризкують жиром і запікають. Готову запіканку трохи охолоджують і розрізують на порції.

Приготування рулету. Картопляну масу розкладають на змочену серветку завтовшки 1 см, на середину кладуть м'ясну начинку, краї серветки з'єднують, перекладають рулет рубцем донизу на змащений жиром і посиланий сухарями лист. Поверхню рулету посипають сухарями, збризкують жиром, роблять проколи і запікають у жаровій шафі до готовності.

Приготування н а ч и н к и . Сире м'ясо розрізують на шматочки, обсмажують, заливають гарячим бульйоном чи водою і тушкують до готовності (легені і серце варять, печінку смажать). Потім охолоджують і пропускають через м'ясо-

рубку, додають пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець, перемішують.

Перед подаванням запіканку або рулет нарізують по одному шматочку на порцію, кладуть на тарілку чи порціонне блюдо, поливають розтопленим маслом (маргарином) або червоним соусом, чи томатним, або грибним. Можна приготувати запіканку у порціонній сковороді.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 162/119 (серце — 147/125, легені — 113/104, печінка яловича — 133/110), жир тваринний топлений харчовий — 6, маса готових м'ясопродуктів — 75; картопля — 309/232, маса вареної протертої картоплі — 220; цибуля ріпчаста — 29/24, маргарин столовий — 4, маса пасерованої цибулі — 12; маргарин столовий — 5, сухарі — 6, маса напівфабрикату — 315; маса запеченої страви — 268; масло вершкове або маргарин столовий — 10, чи соус червоний основний, томатний або грибний — 50. Вихід — 278 або 318.

*Не забувайте: перш ніж покласти запіканку чи рулет на лист, треба змастити його жиром і посипати меленими сухарями, щоб виріб не прилипав до листа.

Голубці любительські. Сформовані голубці у вигляді прямокутника кладуть на лист, змащений жиром, збризкують жиром і обсмажують у жаровій шафі. Потім заливають водою або бульйоном, припускають до готовності пшона, заливають соусом сметанним з томатом і запікають.

Подають 2 шт. на порцію з соусом і посипають посіченою зеленню.

Приготування начинки: підготовлене пшоно з'єднують з дрібно нарізаним салом, додають сіль, перець.

Капуста білоголова свіжа — 163/130, пшоно — 32, сало — 35, маса начинки — 65; маса напівфабрикату — 185; маргарин столовий — 5, маса обсмажених голубців — 170; вода або бульйон — 50, соус сметанний з томатом — ПО. Вихід — 280.

Гриби у сметанному соусі, запечені. Підготовлені відварені гриби нарізують скибочками або часточками, підсмажують у маслі до готовності. Потім додають сметанний соус і доводять до кипіння, після чого розкладають на порціонні сковороди, змащені маргарином. Гриби посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають до утворення добре підсмаженої кірочки. Якщо гриби використовують як гарячу закуску, то їх нарізують тоненькими скибочками, запікають і подають у кокотниці.

Перед подаванням кокотницю ставлять на тарілку, поряд кладуть чайну ложку або спеціальну закусочну виделку.

Гриби білі свіжі — 182/138 або печериці — 237/180, чи гриби сушені — 45, маргарин столовий — 10, маса смажених грибів — 90, соус — 75, сир — 5,4; маса напівфабрикату — 170. Вихід — 150. *Вимоги до якості запечених овочевих страв.* Запечені овочі та вироби з овочів мають рівну поверхню, без тріщин, з рум'яною кірочкою. Колір і смак — характерні овочам, з яких приготовлені запечені страви. Овочі, запечені під соусом, повністю і рівномірно вкриті соусом, на поверхні — рум'яна кірочка. Консистенція оболонки запіканок, бабки пухка, не тягуча, начинка соковита, у голубців — м'яка, соковита.

Голубці, перець фарширований зберігають форму, консистенція соковита, м'яка, смак і запах — властивий овочам, начинкам і соусу. Запечені страви з овочів зберігають не більш ніж 2 год.

Запитання і завдання для повторення

1. Яке значення мають овочі у харчуванні людини?
2. Які процеси відбуваються в овочах під час теплової обробки?
3. Яких правил слід дотримуватися, щоб зменшити втрати вітаміну С при тепловій обробці?
4. Розкажіть правила варіння овочів.
5. Як готують і подають картопляне пюре?
6. Чому страви з припущених овочів мають вищу харчову цінність, ніж варені? Правила припускання овочів.
7. Складіть технологічну схему приготування страви "Овочі, припущені в соусі".
8. Чим відрізняються деруни від картопляників? Як готують і подають деруни?
9. Приготування морквяників.
10. Складіть технологічну схему приготування зразів запорізьких.
11. Як готують і подають капусту тушковану?
12. Складіть технологічну схему приготування голубців з картоплею.
13. В чому особливість приготування запечених овочевих страв?
14. Як готують і подають овочі, запечені під соусом?
15. Як готують і подають фаршировані запечені овочі?
16. Яким вимогам мають відповідати страви з варених, припущених, тушкованих і запечених овочів?

Розділ XII
СТРАВИ З РИБИ

§ 1. Значення рибних страв у харчуванні, їх класифікація. Процеси, що відбуваються в рибі при тепловій кулінарній обробці

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Навагу, міногу, вугрі, лящі, сазани й коропи не відварюють, цю рибу смажать.

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

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

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

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

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

Гарячі рибні страви готують у соусному відділенні гарячого цеху. Для варіння і припускання риби використовують спеціальні рибні казани довгастої форми з решітками, каструлі, сотейники, для смаження — електросковороди, електрофритюрниці, звичайні сковороди, фритюрниці, листи, для запікання — порціонні сковороди, листи. На робочому місці має бути відповідний інвентар: лопатки, шумівки, кухарські голки, друшляки.

Рибні страви подають на підігрітих столових мілких тарілках (240 мм у діаметрі), порціонних блюдах, металевих порціонних сковородах, у круглих або овальних баранчиках. Температура подавання рибних страв повинна бути не нижчою 65 °С. Маса риби на порцію, г: 75, 100, 125, основного гарніру — 150, додаткового - 50-70.

Якість готових рибних страв оцінюють за такими показниками: дотримання рецептури, правильність розбирання риби, нарізування та панірування; дотримання правил теплової обробки і доведення риби до готовності; смак і запах готової риби; зовнішній вигляд; відповідність гарніру і соусу певній страві.

Кількість солі, спецій, а також зелені (кропу, петрушки, селери, салату, цибулі) для оформлення рибних страв у рецептурах не вказується. Норма цих продуктів на одну порцію страви, г: сіль — 3, перець чорний — 0,01, лавровий лист — 0,01, зелень — 1-3 (нетто).

§ 2. Страви з вареної риби

Правила варіння риби. Для варіння використовують цілі тушки риби з головою і без голови, ланки осетрової риби і порціонні шматочки. При варінні риби у воді у відвар переходить до 2 % розчинних речовин від маси риби, в тому числі до 0,5 % екстрактивних і мінеральних речовин. Для поліпшення смаку додають біле коріння, ріпчасту цибулю, моркву, лавровий лист і перець. Набір прянощів і спецій залежить від виду риби.

*Щоб варені страви з риби мали добрий смак і аромат, рибу краще варити в бульйоні з рибних відходів. *Не варіть рибу в алюмінієвому посуді: вона буде мати неприємний смак.

При варінні риби з ніжним ароматом і смаком (форель, лососеві, осетрові) прянощі й овочі не додають. Щоб зберегти забарвлення форелі і лососевих риб, у воду додають столовий оцет (10 г на 1 л води). Морську рибу, що має різкий специфічний запах, варять у пряному відварі, для приготування якого у воду кладуть біле коріння, цибулю, моркву, сіль, перець запашний і гіркий, лавровий лист, варять 5-7 хв, проціджують, додають оцет. При варінні тріски, ставриди, сома, лина, щуки використовують огірковий розсіл або шкірочку і насіння солоних огірків, що пом'якшує смак риби, послаблює специфічний її запах. М'ясо при цьому набуває ніжнішої консистенції.

Смак риби залежить також і від кількості води, в якій вона вариться. Тому рівень води має бути на 2-3 см вищий від поверхні риби. На 1 кг риби беруть 2 л води.

Цілими варять судака, лососину, форель, щуку, стерлядь, нельму, білорибицю. Перед варінням тушки перев'язують шпагатом, стерляді надають форму кільця (щоб риба не деформувалася). Підготовлену рибу укладають на решітку рибного казана черевцем донизу, заливають холодною водою або бульйоном (щоб риба рівномірно нагрівалась під час варіння, а зовнішні і внутрішні м'язові шари одночасно дійшли до готовності), додають за рецептурою цибулю, коріння, спеції, доводять до кипіння, нагрівання зменшують, знімають з поверхні піну і варять при слабкому нагріванні майже без кипіння (температура 85-90 °С) до готовності: велику рибу — 1-1,5 год, дрібну — 15-20 хв. При цьому кипіння води повинно бути дуже слабким.

Готовність риби визначають, проколюючи кухарською голкою найтовщу частину. Якщо риба готова, то у місці проколювання виділяється прозорий сік; якщо сік рожевий, то рибу слід доварити.

Варену цілу рибу (судака, форель, стерлядь) охолоджують у бульйоні, виймають, змивають згустки білків, використовують для бенкетів. Дрібну варену рибу до подавання зберігають у гарячому бульйоні 30-40 хв.

* Воду, в якій вариться риба для подавання гарячою, треба солити більше, ніж для подавання холодною. При варінні м'якоть риби поглинає дуже мало солі, а під час охолодження у відварі — майже всю сіль і добре просолюється.

* Рибу, яка має червоний колір, перед варінням скропіть оцтовою кислотою. Червоний пігмент у її тканинах перетвориться на хімічну сполуку типу природної селітри і при нагріванні м'якоть риби не втратить кольору.

*Не доливайте воду при варінні риби: від цього вона стане несмачною.

Для **варіння** порціонними шматочками підготовлений напівфабрикат кладуть у глибокі листи або рибні казани в один ряд шкірою догори, заливають гарячою водою, додають необхідну кількість цибулі, коріння і спецій, доводять до кипіння, нагрівання зменшують, знімають з поверхні піну і доводять до готовності при слабкому нагріванні (7-10 хв). Готовність визначають за зовнішнім виглядом і куштуючи рибу на смак.

*Не використовуйте для варіння порціонні шматочки, нарізані з філе риби без шкіри і кісток: вони швидко розварюються.

Ланки осетрової риби, попередньо перев'язані шпагатом, укладають на решітку рибного казана шкірою донизу, заливають холодною водою і варять так само, як цілі тушки риби. Спеції та корені при варінні не кладуть, щоб зберегти смак і аромат риби. Тривалість варіння залежить від виду і величини ланок.

Севрюгу варять 45-60 хв, осетер — 1,5-2 год. Готовність визначають так само, як і цілої риби.

Варену осетрову рибу охолоджують у відварі, виймають, змивають бульйоном згустки білків, зачищають від хрящів і укладають на лотки. Охолоджену варену рибу використовують для холодних закусок. Якщо рибу вживають для гарячих страв, то ланки нарізують на порціонні шматочки, укладають у глибокий лист, заливають бульйоном і прогрівають до температури 70 °С.

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

Риба відварна. Підготовлений напівфабрикат риби варять так, як описано вище. На підігріту тарілку кладуть гарнір, поряд — шматочок вареної риби (шкірою догори). Гарнір поливають розтопленим маслом, рибу — бульйоном або соусом, страву посипають подрібненою зеленню. У ресторанах соус подають окремо у соуснику. На гарнір до вареної риби — картопля варена або картопляне пюре, рагу овочеве, кабачки і гарбузи припущені. Додатково подають солоні або мариновані огірки, свіжі томати, салат з капусти, салат зелений, а також варені ракові шийки. Вживають такі соуси: білий основний, білий із щавлем, білий із капарцями, томатний, сметанний, сметанний із хріном, хрін з оцтом та ін.

Судак — 145/94, щука (крім морської) — 162/94, сом (крім океанічного) — 155/96; скумбрія азово-чорноморська — 132/94, минтай — 152/91, ставрида океанічна — 154/94, льодяна риба — 160/91, потрошені без голови; окунь морський — 113/94, тріска, пікша, сайда — 105/91, палтус чорнокорий — 145/94; з напівфабрикатів: макрурус — 98/94 або скумбрія далекосхідна — 99/94; морква — 4/3, цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2; маса вареної риби — 75, гарнір — 150, соус — 50. Вихід — 275.

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

*Не варіть рибу довго і на сильному вогні: переварена риба суха, без смаку, розкришується; від бурхливого кипіння м'якоть стає твердою.

*При варінні риба не поглинає смаку й аромату прянощів та ароматичних овочів, з якими вариться. Проте цей смак і аромат переходять у відвар. Якщо варену рибу охолодити у цьому відварі, вона набуде смаку й аромату прянощів та ароматичних овочів.

*До вареної риби добре подавати салати і хрін.

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

Окремо у соуснику подають соус.

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

§ 3. Страви з припущеної риби

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

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

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

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

"'Риба, зварена на парі, смачніша, ніж зварена у воді: в ній зберігаються майже всі смакові й ароматичні речовини.

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

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

Поверхня цілої припущеної риби вкрита згустками білків. Перед подаванням її обмивають гарячим бульйоном і використовують для бенкетів. Припущені лан-

ки осетрової риби обмивають гарячим бульйоном, охолоджують, нарізують на порції, заливають бульйоном і доводять до кипіння.

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

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

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

Загальні прийоми оформлення іподавання припущеної риби. На підігріту тарілку або блюдо кладуть гарнір, який поливають розтопленим маслом і посипають подрібненою зеленню. Збоку — порціонний шматочок припущеної риби, поливають її соусом, щоб зберегти соковитість риби і замаскувати поверхню, вкриту згустками білків.

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

Риба з кисло-солодким соусом. Підготовлену рибу нарізують порціонними шматочками, укладають у сотейник або рибний казан під кутом 30°, додають ріпчасту цибулю, корені, сіль, спеції, воду або бульйон і припускають.

Для приготування соусу борошно пасерують на вершковому маслі або маргарині, додають бульйон, в якому припускалась риба, пасероване томатне пюре, лимонну кислоту і варять до готовності. Потім кладуть перебрані й промиті родзинки, кип'ятять 3-5 хв і заправляють цукром.

Перед подаванням у підігрітий баранчик овальної форми кладуть гарнір — картоплю варену або картопляне пюре, чи овочі варені. Гарнір поливають маслом і посипають подрібненою зеленню. Збоку кладуть гарячий шматочок припущеної риби, зверху рибу поливають кисло-солодким соусом.

Судак — 178/91 (щука, крім морської) — 198/91, короп — 186/91, сом (крім океанічного) — 182/91, окунь морський (випотрошений без голови) — 130/91, минтай — 186/93; з напівфабрикатів: судак — 118/91 (щука — 120/91, сом — 106/91, окунь морський — 107/91); із філе промислового виробництва: судак (щука, сом) — 99/91 або окунь морський — 97/91;цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 4/3 або селера (корінь) — 4/3, маса припущеної риби — 75; масло вершкове (маргарин столовий) — 4, борошно пшеничне — 2, томатне пюре — 5, кислота лимонна — 0,05; родзинки — 8/7, цукор — 1, вода або бульйон — 75, маса соусу — 50, гарнір — 150. В и х і д — 275. Судак **або** щука фаршировані (цілими). Рибу наповнюють фаршем, загортають у марлю або пергамент, перев'язують шпагатом (можна прикріпити з обох боків дві тонкі дерев'яні планочки, вирізані за формою і розміром риби) та укладають на решітку рибного казана спинкою догори. Рибу заливають водою або бульйоном на третину об'єму, додають петрушку, селеру, ріпчасту цибулю, сіль. Припускають рибу під закритою кришкою при слабкому кипінні 30-50 хв залежно від величини риби. За 5-Ю хв до готовності додають перець чорний і лавровий лист. Готову рибу трохи охолоджують, знімають планочки, марлю, витягують нитки. Для бенкетів рибу подають цілою або нарізують на порції (по одному шматочку) у вигляді кругляків, які до відпускання зберігають у гарячому бульйоні.

Перед подаванням на підігріте блюдо (тарілку) кладуть гарнір — картоплю варену або картопляне пюре, овочі варені, поряд — порціонний шматочок риби. Гарнір поливають розтопленим маслом, а рибу — соусом томатним, томатним з овочами, сметанним. Страву прикрашають зеленню.

Судак — 143/73 (щука, крім морської — 159/73); *для фаршу:* хліб пшеничний — 14, молоко або вода — 15, цибуля ріпчаста — 36/30, маргарин столовий — 7, яйця — 4, часник — 1/0,8, маса напівфабрикату — 125, петрушка (корінь) — 4/3 або селера (корінь) — 4/3, маса припущеної риби — 100, соус — 75, гарнір — 150. Вихід — 325.

Сазан, короп, тріска (не пластовані шматочками) фаршировані. Підготовлену рибу укладають на решітку рибного казана, заливають гарячим бульйоном або водою так, щоб вона була покрита на третину об'єму, додають перець чорний горошком, сіль, посуд закривають кришкою і припускають при слабкому кипінні 10-15 хв.

*Аби фарширована риба мала гарний колір, рекомендується припускати її з додаванням промитого лушпиння цибулі, а щоб поліпшити смак, можна припускати її у змащеному жиром сотейнику, на дно якого покласти тонкі шматочки сирого буряка, моркви, цибулі, на них — шматочки фаршированої риби (в один ряд).

Подають припущену фаршировану рибу з гарніром, поливають соусом. Гарніри — картопля варена або картопляне пюре, овочі припущені. Соуси — томатний, томатний з овочами, сметанний.

Сазан — 183/109 (короп — 171/108 або тріска — 124/108); *для фаршу:* хліб пшеничний — 4, молоко або вода — 5, цибуля ріпчаста — 12/10, маргарин столовий — 3, яйця — 4, часник — 0,3/0,2, сіль — 2,7, перець чорний мелений — 0,01, лавровий лист — 0,01, маса напівфабрикату — 125, маса припущеної риби — 100, гарнір — 150, соус — 75. Вихід — 325. *Вимоги до якості страв з припущеної риби.* Припущена фаршировані риба і риба у вигляді порціонних шматочків або цілої тушки добре зберігає свою форму. На поверхні риби допускаються згустки зсілих білків, тому для поліпшення зовнішнього вигляду страви рибу поливають соусом, прикрашають лимоном, грибами, раковими шийками або крабами.

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

§ 4. Страви із смаженої риби

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

Для смаження основним способом використовують олію (найкраще соняшникову), кулінарний жир (фритюрний), для фритюру — суміш харчового салому (60 %) й олії (40 %), оскільки цей жир при високих температурах мало змінюється, не піддається димоутворенню й надає рибі привабливого зовнішнього вигляду

і доброго смаку. Для смаження у фритюрі на І кг риби беруть 4 кг жиру (у процесі смаження його періодично проціджують і поповнюють).

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

♦ В и к о р и с т о в у й т е рафіновану олію: при нагріванні вона змінюється менше, ніж нерафінована.

* Ж и р н у рибу краще смажити основним способом.

*Не в и к о р и с т о в у й т е для смаження скумбрію, ставриду, луфаря, тунця: м'якоть стане малосоковитою, щільною, твердою. Цю рибу краще варити або припускати.

Для смаження на решітці гриля використовують порціонні шматочки риби без шкіри і кісток, а осетрової — без шкіри і хрящів, які заздалегідь маринують на холоді 10-15 хв, потім укладають на змащену шпиком решітку і смажать з обох боків, тоді на шматочках риби залишаються смуги темно-золотистого кольору. Для смаження на мангалі або в електрогрилі дрібні шматочки риби нанизують на шпажки по 2-4 шматочки на порцію, змащують їх жиром і смажать 10-15 хв. На гарнір до смаженої риби подають варену або смажену картоплю, картопляне пюре, розсипчасті 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 соусом. У ресторанах соус подають окремо у соусниках. Страви прикрашають зеленню, скибочками лимона. Риба смажена порціонними шматочками. Порціонні шматочки риби обсушують, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні, кладуть на добре розігріту сковороду або лист з олією шкіркою донизу, смажать з обох боків до утворення добре підсмаженої золотистої кірочки (5-10 хв) при температурі 140-160 °С і доводять до готовності у жаровій шафі (5-7 хв) при температурі 250 °С. Смажена риба повинна прогрітися до температури 85-90 °С. Готовність визначають за наявністю на її поверхні маленьких повітряних бульбашок.

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

Осетер — 269/119 (севрюга — 250/119, білуга — 264/119, зубатка плямиста — 165/119, риба-капітан — 235/127, короп — 225/119, тріска, мерланг — 155/119, ставрида океанічна — 237/116, окунь морський 163/119); з напівфабрикатів: зубатка плямиста — 132/119, чи тріска — 135/119, або щука (крім морської) — 136/116), або окунь морський — 137/119, борошно пшеничне — 6, олія — 6, маса смаженої риби — 100, гарнір — 150, соус — 75 або масло вершкове чи маргарин столовий — 7. В и х і д : з жиром — 257, з соусом — 325.

* Посол іть рибу за 10-15 хв перед смаженням, вона не буде розкришуватися.

' Н е п р и є м н и й запах під час смаження риби зникне, якщо в олію покласти обчищену і нарізану скибочками картоплину.

• С м а ж е н а риба набуде специфічного аромату і смаку, якщо в розігріту олію додати трошки розтертого мускатного горіха.

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

Осетер — 216/119, або севрюга — 202/119, сметана — 5, масло вершкове або маргарин столовий — 3. Маса смаженої риби — 100. Масло вершкове або маргарин столовий — 7, або соус — 75, чи майонез з корнішонами — 50, гарнір — 150. В и х і д — 257, або 325, або 300.

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

ь Ставрида азово-чорноморська — 140/119 (скумбрія азово-чорноморська — 138/119* навага, крім далекосхідної, — 151/121, дріб'язок I групи — 159/119, дріб'язок II групи — 163/119, сардини мексиканські, маррокан-ські — 157/116, мойва (дріб'язок HI групи) — 123/121), борошно пшеничне — 6, олія — 6; маса смаженої риби — 100, гарнір — 150, соус — 75 або маргарин столовий, або масло вершкове — 7. В и х і д : з жиром — 257, з соусом — 325. Короп фарширований (смажений). Нафаршированого гречаною або рисовою кашею та грибами коропа зашивають, обкачують у борошні, обсмажують з обох боків до золотистого кольору основним способом, доводять до готовності у жаровій шафі.

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

Короп — 122/60; *для фаршу:* гриби білі сушені — 8, цибуля ріпчаста — 10/8, жир тваринний топлений харчовий — 3, рис — 7 або крупа гречана — 9,5, яйця —10, маса фаршу — 50, борошно пшеничне — 6, маса напівфабрикату — 115, олія — 6, маса смаженого коропа — 100, масло вершкове або маргарин столовий — 7, гарнір — 150. В и х і д — 257. Риба в налисниках. Чисте філе риби нарізують тоненькими шматочками, солять, панірують у борошні і смажать до готовності. Потім кожний шматочок кладуть на підсмажений бік налисника, загортають у вигляді конверта й обсмажують. Подають з маслом вершковим або маргарином, або з томатним соусом.

Судак — 179/86 (тріска потрошена без голови — 122/89, риба-капітан — 226/95, окунь морський потрошений без голови — 135/89, хек сріблястий — 176/86); з напівфабрикатів: судак — 119/86 (тріска — 105/89, риба-капітан — 125/95, окунь морський — 110/89), борошно пшеничне — 5, олія — 5, маса смаженої риби — 75, налисник-напівфабрикат (оболонка) — 100, маса напівфабрикату — 175, маргарин столовий — 12, маса смажених налисників з рибою — 155, масло вершкове або маргарин столовий — 10, чи соус — 75. В и х і д : з жиром — 165, з соусом — 230.

Риба, смажена у фритюрі. Підготовлену цілу рибу або порціонні шматочки посипають сіллю, перцем чорним меленим, обкачують у борошні, змочують у льєзоні, обкачують у мелених сухарях, кладуть у розігрітий до температури 180 °С фритюр і смажать 5-10 хв до утворення на поверхні золотистої кірочки. Потім

рибу виймають шумівкою, дають стекти жиру, викладають на сковороду,Обводять до готовності в жаровій шафі.

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

Осетер - 199/88 (севрюга — 185/88, білуга - 195/88, судак — 192/92, окунь морський — 139/92, сом, крім океанічного, — 211/95, риба-капітан — 233/98); з напівфабрикатів: осетер (севрюга, білуга) — 110/88, або судак — 128/92, окунь морський — 114/92, сом (крім океанічного) — 117/95, борошно пшеничне — 6; *для льєзону:* яйця — 6, вода — 2,04, сухарі мелені — 15, сіль — 2,7, перець чорний мелений — 0,01, кулінарний жир — 10, маса смаженої риби — 100, гарнір — 150, соус — 75, майонез або майонез з корнішонами — 50, масло вершкове — 7. В и х і д : з соусом — 325, з майонезом — 300, з жиром — 257.

"Для с м а ж е н н я у фритюрі краще використовувати тверді й міцні породи риб — судака, сома, окуня морського, сича, хека.

♦ Ф і л е риби стане соковитим і смачним, якщо його, не розморожуючи, посмажити у великій кількості жиру.

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

Судак — 140/67 (осетер — 145/64, севрюга — 134/64, білуга — 142/64), кислота лимонна — 0,2, олія — 2, петрушка (зелень) — 3/2; *для тіста кляр:* борошно пшеничне — ЗО, молоко або вода — 30, олія — 2, яйця — 30, кулінарний жир — 15, маса тіста — 90, маса риби, в тісті, смаженої — 150, соус — 75, лимон — 8/7. В и х і д — 225/7.

Трубочки рибні. Підготовлений напівфабрикат у вигляді трубочок обкачують у борошні, змочують у збитих яйцях, обкачують у сухарях і смажать у жирі 5-Ю хв до утворення на поверхні золотистої кірочки. Потім виймають шумівкою у сито, дають стекти жиру, кладуть на сковороду і доводять до готовності у жаровій шафі (2-3 хв).

Перед подаванням **на** підігріту тарілку кладуть гарнір — картопляне пюре, збоку — смажену трубочку, яку поливають вершковим маслом або маргарином. Страву прикрашають зеленню петрушки фрі, скибочками лимона.

Судак — 179/86 (сом, крім океанічного, — 191/86, окунь морський — 130/86, тріска — 118/86, хек тихоокеанський — 195/86, льодяна риба — 191/86, мерланг — 119/86); з напівфабрикатів: судак — 119/86 (сом, крім океанічного) — 106/86, тріска — 101/86, льодяна риба — 109/86, макрурус — 100/86; *для начинки:* яйця — 10, цибуля зелена — 6/5 або цибуля ріпчаста — 6/5, петрушка (зелень) — 4/3, сметана — 5, маса начинки — 23; борошно пшеничне — 5, яйця — 7, сухарі пшеничні мелені — 12, маса

напівфабрикату — 125; олія — 12, маса смажених трубочок — 110; гарнір — 150, масло вершкове або маргарин столовий — 6. В и х і д — 266. *Вимоги до якості страв із смаженої риби.* Смажену рибу подають одним шматочком із шкірою і кістками, з шкірою без кісток, дрібну рибу — цілою, осетрову — без хрящів, із шкірою або без неї. Риба і вироби з риби повинні зберігати форму, мати рівномірно добре підсмажену кірочку — від золотистого до світло-коричневого кольору. Смак страв специфічний, властивий певному виду риби, без стороннього присмаку, із запахом риби, начинки і жиру.

* Х є к а , тріску та іншу маложирну рибу краще смажити в тісті, воно захищатиме її від висихання, м'якоть риби стає ніжною і смачною.

♦ С к р о п і т ь лимонним соком морську рибу перед смаженням: вона стане смачнішою.

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

Для риби, смаженої у фритюрі, недопустимі смак і запах пересмаженого фритюру, темний колір підсмаженої кірочки.

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

§ 5. Тушковані рибні страви

Правила тушкування **р и б и .** Тушковані рибні страви мають приємний смак, аромат, соковиту консистенцію, оскільки їх готують з додаванням нашаткованої моркви, петрушки, ріпчастої цибулі, томатного пюре, оцту, олії, цукру, рибного бульйону.

Для надання особливого аромату і смаку за 10-15 хв до закінчення тушкування риби додають спеції і прянощі з розрахунку на одну порцію, г: солі — 3, перцю чорного горошком — 0,01, лаврового листа — 0,01, гвоздики — 0,01, кориці — 0,01.

Тушкувати рибу можна сирою або попередньо підсмаженою. Тушковані страви з підсмаженої риби смачніші. Для тушкування використовують цілу дрібну рибу, порціонні шматочки-кругляки, порціонні шматочки, нарізані з філе зі шкірою і кістками. Рекомендується тушкувати солону вимочену рибу і морську рибу з різким специфічним запахом і смаком (камбалу, зубатку, тріску, палтус, та ін.).

Тривалість тушкування дрібної риби — 3-4 год, порціонних шматочків — 45-60 хв. Готовність риби визначають за м'якістю кісток.

Тушковану рибу подають разом з овочами, з якими вона тушкувалася, посипають подрібненою зеленню.

Риба, тушкована у сметані. Можна готувати двома способами.

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

ІІ с п о с і б . Підготовлену рибу нарізують порціонними шматочками. У сотейник, змащений маслом або маргарином, кладуть шар риби, на нього — нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю і перцем, заливають розігрітим вер-

шковим маслом (олією, маргарином, сметаною) і тушкують до готовності на слабкому вогні під кришкою.

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

Судак — 178/91 (щука, крім морської, — 228/91, окунь морський — 130/91, минтай — 186/93, льодяна риба — 196/94); з напівфабрикатів: судак — 118/91 (тріска — 105/91, окунь морський — 107/91, льодяна риба — 115/94); з філе промислового виробництва: судак — 99/91 (щука — 99/91, окунь морський — 97/91); картопля — 220/165, масло вершкове або маргарин — 10, олія — 5; масло вершкове чи маргарин столовий — 15, сметана — 75, маса тушкованої риби — 75; маса тушкованої картоплі зі сметаною — 175. Вихід —250.

• Солону або свіжу дрібну рибу краще тушкувати: суха і тверда м'якоть солоної риби розм'якшується і стає соковитішою, у дрібної риби при тепловій обробці розм'якшуються і кістки.

* Смак тушкованої риби покращиться, якщо додати майонезу.

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

Подають рибу з соусом, в якому вона тушкувалася. Гарніри — комбіновані.

Судак — 178/91 (тріска — 120/91, короп — 186/91, лящ — 198/91, минтай — 186/93, ставрида океанічна — 198/91, скумбрія далекосхідна — 169/91, окунь морський — 130/91, льодяна риба — 196/94); з напівфабрикатів: судак — 118/91 (тріска — 105/91, льодяна риба — 115/94, окунь морський — 107/91); з філе промислового виробництва: судак 99/91 (тріска — 95/91, окунь морський — 97/91, хек сріблястий — 132/99); вода або бульйон — 27, цибуля ріпчаста — 10/8, томати свіжі — 31/26 чи сік томатний — 20, масло вершкове — 10; маса тушкованої риби — 75; маса готової риби з соусом — 125; гарнір — 150. Вихід — 275. **Риба, тушкована у томаті з овочами.** Рибу розбирають на філе з шкірою без кісток, нарізують на порціонні шматочки, укладають у сотейник двома-трьома шарами, чергуючи з нашаткованими овочами (морквою, петрушкою, селерою, ріпчастою цибулею). Знизу і зверху повинен бути шар овочів. Додають сіль, цукор, оцет, томатне пюре, олію і заливають бульйоном або водою, тушкують при закритій кришці до готовності 45-60 хв. За 5-7 хв до закінчення тушкування додають перець, лавровий лист, гвоздику, корицю.

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

Судак — 239/122 (тріска — 161/122, окунь морський — 174/122, сазан — 249/122, зубатка плямиста — 185/120, минтай — 246/123, льодяна риба — 260/125); з напівфабрикатів: судак — 158/122 (тріска — 140/122, окунь морський — 144/122, зубатка плямиста — 145/120, льодяна риба — 152/125); з філе промислового виготовлення: судак — 133/122 (тріска — 127/122, окунь морський — 130/122, зубатка плямиста — 125/120, хек сріблястий —

147/132); вода або бульйон — 37, морква — 45/36, петрушка (корінь) — 8/6, селера (корінь) — 3/2, цибуля ріпчаста — 19/16, томатне пюре — 20, олія — 10, оцет 3% — 5, цукор — 4, кориця — 0,01, гвоздика — 0,01, лавровий лист — 0,01, маса тушкованої риби — 100; маса готової риби з тушкованими овочами і соусом — 200; гарнір — 150. В и х і д — 350. Риба, тушкована з грибами й томатами. Порціонні шматочки риби, нарізані з філе зі шкіркою без кісток, посипають сіллю, перцем чорним меленим, панірують у борошні і смажать. Смажену рибу кладуть у сотейник, додають пасеровану цибулю, нарізані скибочками томати, свіжі або попередньо зварені сушені гриби, заливають бульйоном і тушкують 20-25 хв при закритій кришці на слабкому вогні. Подають рибу разом із соусом, овочами і грибами, з якими вона тушкувалася. На гарнір — картопляне пюре або картопля варена.

Судак — 169/86 (тріска — 117/89, окунь морський — 127/89, минтай — 168/84, льодяна риба — 179/86); з напівфабрикатів: судак — 112/86 (тріска — 102/89, окунь морський — 105/89, льодяна риба — 105/86); з філе промислового виробництва: судак — 93/86, (палтус білокорий — 93/86, окунь морський — 96/89, хек сріблястий — 96/86), борошно пшеничне — 5, олія — 5, маса смаженої риби — 75; цибуля ріпчаста — 10/8, томати свіжі — 21/18, гриби білі свіжі — 45/34 або гриби білі сушені — 15, маса готової риби з тушкованими овочами, грибами та соусом — 150; гарнір — 150. В и х і д — 300. Крученики. Підготовлений напівфабрикат у вигляді трубочки обкачують у борошні, обсмажують у маслі. Потім крученики складають у сотейник, заливають гарячим рибним бульйоном, додають злегка пасероване томатне пюре, дрібно нарізані цибулю, моркву, петрушку і тушкують до готовності.

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

Судак — 114/73, масло топлене — 10, хліб пшеничний — 15, яйця — 10, борошно пшеничне — 6, цибуля ріпчаста — 10/8, томатне пюре — 10, петрушка (корінь) — 10/8, морква — 10/8, перець — 0,02, масло вершкове — 5, гарнір — 215. В и х і д — 280. *Вимоги до якості тушкованих рибних страв.* Тушковані страви мають смак і запах, властиві певному виду риби, з ароматом овочів і спецій. Консистенція м'яка, соковита. Колір риби у розрізі сірий або коричневий. Овочі, які тушкувалися разом з рибою, коричневі або бурі.

§ 6. Страви із запеченої риби

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

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

Рибу запікають на листах і сковородах, раковинах, які змащують жиром, інколи додають частину соусу. Для утворення рум'яної кірочки рибу і гарнір, залиті соусом, посипають тертим сиром або сухарями і збризкують вершковим маслом.

Запікають рибу в жаровій шафі при високій температурі — (250-280 °С) до утворення на поверхні рум'яної кірочки (15-20 хв).

*Якщо ж а р о в а шафа прогріта недостатньо, риба буде несоковитою, а кірочка — блідою.

* С м а ч н а і соковита риба, запечена у фользі. Для цього розібрану і посолену рибу разом із спеціями загортають у фольгу і запікають у жаровій шафі.

Карасі (коропи) запечені під сметанним соусом. Підготовлені карасі (коропи) солять, посипають перцем, панірують у борошні і підсмажують з обох боків. На лист або порціонну сковороду, змащену жиром, кладуть смажену рибу, обкладають її кружальцями смаженої картоплі із сирої, заливають сметанним соусом, посипають сухарями, збризкують розтопленим вершковим маслом або маргарином і запікають у жаровій шафі.

Карась річний (озерний) або короп — 117/89, борошно пшеничне — 5, олія — 5, маса смаженої риби — 75; гарнір — 150, соус сметанний — 75, сухарі пшеничні мелені — 3, вершкове масло чи маргарин столовий — 5, маса напівфабрикату — 307. В и х і д — 275.

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

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

Судак — 227/116, або судак із напівфабрикату — 151/116, чи судак із філе промислового виробництва — 126/116, борошно пшеничне — 6, олія — 11, маса смаженої риби — 100, картопля з шкірочкою (сира) — 246, маса вареної картоплі — 180, олія — 14,4, маса смаженої картоплі з вареної — 150, соус — 125, масло вершкове або маргарин столовий — 5, сир твердий — 5,4/5, яйця — 40. В и х і д — 380.

Риба запечена під майонезом. Порціонні шматочки риби, нарізані з чистого філе або філе з шкірою без кісток, солять, панірують у борошні і смажать до готовності. У порціонну сковороду чи лист кладуть половину норми сирої цибулі, заливають третиною майонезу, викладають смажену рибу, зверху — решту ріпчастої цибулі, знову заливають майонезом, посипають тертим сиром і запікають у жаровій шафі. Запечену страву подають у порціонних сковородах або порціонують (якщо запечена на листі). На гарнір подають картоплю відварну або картопляне пюре.

Минтай — 226/113, хек сріблястий — 219/116, тріска (потрошена, без голови) — 157/119, окунь морський (потрошений, без голови) — 170/119, льодяна риба — 242/116; з напівфабрикатів: тріска — 137/119 (окунь морсь-

кий — 140/119, льодяна риба — **141/1**16); з філе промислового виробництва: хек сріблястий — 129/116 (окунь морський — 127/119), борошно пшеничне — 6, олія — 6, маса смаженої риби — 100; цибуля ріпчаста — 64/54, майонез — 43, сир твердий — 5,4/5, маса запеченої риби — 175; гарнір — 150. В и х і д —325.

Риба запечена під яєчним білком. Порціонні шматочки риби з шкірою без кісток заливають маринадом (з олії, оцту, води перевареної, цибулі ріпчастої, солі, перцю чорного меленого, зелені петрушки) і витримують у ньому 20-30 хв. Після маринування рибу панірують у борошні і смажать з обох боків.
На змащену жиром порціонну сковороду кладуть підсмажену рибу, обкладають її скибочками смаженої картоплі із вареної, заливають збитими яєчними білками, збризкують маслом вершковим або маргарином, посипають твердим сиром і запікають. Хек сріблястий — 219/116, минтай — 226/113, льодяна риба — 242/116, тріска (потрошена, без голови) — 157/119; з напівфабрикатів: тріска — 137/119; з напівфабрикатів промислового виробництва: хек сріблястий — 129/116; цибуля ріпчаста — 7/6, олія — 3, оцет 9 % — 3, вода переварена — 10, петрушка (зелень) — 4/3, борошно пшеничне — 6, олія — 6, маса смаженої риби — 100; гарнір — 150, яйця (білок) — 24, сир твердий — 6,5/6, масло вершкове або маргарин столовий — 10, маса напівфабрикату — 285. В и х і д — 255. *Вимоги до якості страв із запеченої риби.* Запечені рибні страви подають на порціонних сковородах, з добре підсмаженою кірочкою. Не допускається наявність кісток, крім страв із запеченої цілої риби. Соус густий, але без ознак висихання. Страва соковита, не допускається підгоряння риби і гарніру.

§ 7. Страви із січеної натуральної риби і котлетної маси

Страви з рибної січеної натуральної та котлетної маси смажать, тушкують, запікають, припускають і варять. Перед подаванням вироби поливають вершковим маслом або маргарином столовим. На гарнір подають картопляне пюре, картоплю варену чи смажену, рис варений, капусту тушковану та комбінований овочевий гарнір.
Товченики рибні. Підготовлений напівфабрикат у вигляді кульок викладають у глибокий лист або сотейник в один ряд, заливають гарячим рибним бульйоном на третину об'єму і припускають. Подають товченики з гарніром — картопляним пюре, поливають вершковим маслом або соусом — сметанним, сметанним з хріном. Судак — 115/55 (щука — 120/55, тріска, пікша, сайда — 72/55); філе промислового виготовлення: тріски — 64/55 (щуки, судака, сома, сазана, ляща, жереха — 59/55), цибуля ріпчаста — 5/4, борошно пшеничне або крохмаль картопляний — 6/6, маса напівфабрикату — 65; маса готових товчеників — 75; гарнір — 150, масло вершкове — 10 чи соус — 50. В и х і д — 235 або 275.
Ковбаски рибні українські. Сформований напівфабрикат із січеної натуральної маси у вигляді ковбасок змочують в яйці, обкачують у сухарях, смажать у фритюрі і доводять до готовності у жаровій шафі.

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

Минтай — 160/80 або тріска — 110/80, сало шпик — 20,8/20, часник — 1,3/1, яйця — 8, сухарі пшеничні мелені — 15, маса напівфабрикату — 120; олія — 15, маса смажених ковбасок — 100, масло вершкове — 5 або майонез — 20, гарнір — 150. **В** и х і д — 255 або 270.

Січеники рибні українські. Підготовлений напівфабрикат із січеної натуральної маси овальної форми (з начинкою) змочують в яйці, обкачують у білій паніровці, смажать в жирі і доводять до готовності в жаровій шафі.

Січеники подають 1-2 шт. на порцію, поливають жиром. Гарнір — комбінований.

Судак — 115/55 (щука, крім морської, — 138/55, тріска, пікша, сайда — 75/55, окунь морський — 83/55), із напівфабрикатів: судак — 76/55 (щука, крім морської, — 85/55, тріска, пікша, сайда — 65/55, окунь морський — 68/55); із філе промислового виробництва: судак — 60/55 або щука (крім морської) — 60/55; сало шпик — 20,8/20, яйця — 8, маса рибна — 82; *для начинки:* цибуля ріпчаста — 17/14, яйця — 15, маргарин столовий — 5, сухарі пшеничні мелені — 2, часник — 1,3/1, маса начинки — 25; яйця — 10, хліб пшеничний черствий (для панірування) — 18, маса напівфабрикату — 133; кулінарний жир — 12, маса смажених січеників — ПО; масло вершкове або маргарин столовий — 8, гарнір — 150. В и х і д — 268.

Січеники з риби. Підготовлені напівфабрикати овально-приплюснутої форми з котлетної маси смажать на олії з обох боків. Подають з картопляним пюре чи картоплею смаженою, вареною, комбінованим гарніром.

Вироби поливають розтопленим маргарином або підливають соус сметанний, сметанний з цибулею, томатний.

Тріска (потрошена, без голови) — 110/80, чи сом (крім океанічного) — 178/80, або судак — 167/80; із напівфабрикатів: тріска — 94/80, або судак — 111/80, чи сом (крім океанічного) — 99/80, або макрурус — 93/80; із філе промислового виробництва: тріска — 85/80, цибуля ріпчаста — 10/7, хліб пшеничний — 17, молоко або вода — 24, яйця — 8, олія — 12, маса смажених виробів — 125, гарнір — 150, соус — 100 чи маргарин столовий — 8. В и х і д — 375 або 283.

Котлети рибні Бужок. Підготовлені напівфабрикати обсмажують з обох боків на сковороді 8-Ю хв і доводять до готовності в жаровій шафі.

Подають з гарнірами — картопля варена, картопляне пюре, овочі тушковані. Котлети поливають маргарином чи маслом вершковим.

Минтай — 141/65 (або тріска — 89/65); із напівфабрикатів: льодяна риба — 82/61 або тріска — 76/65; із філе промислового виготовлення: тріска — 69/65; сало-сирець — 17, хліб пшеничний — 9, молоко — 12, цибуля ріпчаста — 24/20, маса пасерованої цибулі — 10, маргарин столовий — З, сир твердий — 15, яйця — 5, сухарі пшеничні — 12, маса напівфабрикату — 144; олія — 12, маса смажених котлет — 125; гарнір — 150, маргарин столовий чи масло вершкове — 5. В и х і д — 280.

Биточки з тріски і молочного сиру. Підготовлені напівфабрикати (биточки) з котлетної маси і молочного сиру обсмажують з обох боків на олії, доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картопляне пюре, поряд биточки (2 шт. на порцію) і поливають розтопленим вершковим маслом.

Тріска (потрошена, без голови) — 100/70; тріска (з напівфабрикату) — 84/70; тріска (з філе промислового виробництва) — 75/70, хліб пшеничний — 10, сир (молочний) — 50, цибуля ріпчаста — 12/10, молоко або

вода — 24, борошно пшеничне — 8, маса напівфабрикату — 170, олія — 8, маса смажених биточків — 150, гарнір — 150, масло вершкове — 5. В и х і д - 305.

•Якщо в и р о б и з котлетної маси при смаженні розкришуються і їх неможливо перевернути, то спершу їх треба обсмажити з одного боку, а потім охолодити до кімнатної температури і згодом перевернути й обсмажити з другого боку.

*Не п р о к о л ю й т е виделкою вироби під час смаження: з них буде витікати сік і вони стануть сухими.

Кульки рибні. Підготовлений напівфабрикат (кульки) з котлетної маси змочують в яйці, обкачують у сухарях і смажать у жирі.

Перед подаванням на тарілку кладуть комбінований гарнір, поряд — кульки і поливають вершковим маслом чи маргарином.

Судак — 135/65 (щука, крім морської) — 163/65, тріска — 89/65, сом - (крім океанічного) — 144/65; із напівфабрикатів: судак — 90/95, щука (крім морської) — 100/65, тріска — 77/65, сом (крім океанічного) — 80/65; із філе промислового виробництва: судак, щука (крім морської), сом (крім океанічного) — 71/65; хліб пшеничний — 13, молоко (вода) — 20, цибуля ріпчаста — 17/14, олія — 5, яйця — 10, сіль — 0,3, сухарі пшеничні мелені — 7, маса напівфабрикату — 120; олія або кулінарний жир — 12, маса смажених кульок — 100; масло вершкове чи маргарин столовий — 6, гарнір — 150. В и х і д — 256.

Січеники рибні, фаршировані маслом вершковим. Напівфабрикат змочують в яйці, обкачують у білій паніровці, смажать у фритюрі.

Подають січеники з гарніром, поливають їх маслом вершковим або маргарином. Гарнір — картопля смажена чи картопляне пюре, комбінований овочевий.

Судак — 135/65 (щука, крім морської) — 163/65, тріска — 89/65, окунь морський — 99/65; із напівфабрикатів: судак — 90/65, щука (крім морськ кої) — 100/65, тріска — 77/65, окунь морський — 80/65; із філе промисло вого виробництва: судак, щука (крім морської) — 71/65 або окунь морськ кий — 80/65; хліб пшеничний — 10, яйця — 6, маса рибна — 80; масло вершкове — 30, яйця — 10, хліб пшеничний (для панірування) — 20, маса ,- напівфабрикату — 138; олія (кулінарний жир) — 15, маса смажених січеників — **115;** масло вершкове (маргарин столовий) — 8, гарнір — 150. В и х і д - 273.

Січеники рибні, фаршировані цибулею і шпинатом. Підготовлені напівфабрикати змочують в яйці, обкачують у білій паніровці (двічі) і смажать у жирі.

Судак — 135/65 (щука, крім морської) — 163/65, тріска — 89/65, окунь морський — 99/65, хліб пшеничний — 10, яйця — 8, цибуля ріпчаста ::Г"" 10/8, маргарин столовий — 4, маса рибна — 86; *для начинки:* цибуля зелена — 10/8, шпинат — 14/10, яйця — 20, маргарин столовий — 4, маса начинки — 30; яйця — 10, сухарі пшеничні мелені (для панірування) — ^.20, маса напівфабрикату — **145;** олія або кулінарний жир — 15, маса смажених січеників — 120; масло вершкове чи маргарин столовий — 8, гарнір — 150. В и х і д - 278. , **Галушки з хека.** Сформовані галушки у вигляді кульок масою 15-18 г кладуть у проціджений і доведений до кипіння відвар, варять до готовності. Готові галушки виймають шумівкою.

Приготування відвару. Овочі (буряки, петрушку, моркву) нарізують шматочками, кладуть у воду, додають сіль, спеції і варять до готовності. Відвар проціджують. Використовують галушки як самостійну страву і як гарнір до прозорих рибних бульйонів.

Подаючи на стіл, на тарілку кладуть гарнір — картопляне пюре або овочі відварні, рис відварний, поряд — галушки. Поливають соусом томатним, сметанним або сметанним з томатом.

Хек сріблястий — 934/495, яйця — 330, хліб пшеничний — 165, молоко — 120, цибуля ріпчаста — 113/95, часник — 23/18, маса напівфабрикату — 1190; *для відвару:* буряки — 410/328, петрушка (корінь) — 123/82, морква — 205/164, перець чорний горошком — 0,04, лавровий лист — 0,04, вода — 4100. В и х і д варених галушок — 1000.

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

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

Щука (крім морської) — 150/60 чи судак — 125/60, хліб пшеничний — 18, молоко або вода — 24, сіль — 3, перець чорний мелений — 0,01, маса рибна котлетна — 100; *для начинки:* гриби білі свіжі — 17/13 (печериці свіжі — 18/14, гриби сушені — 5), цибуля ріпчаста — 26/22, кулінарний жир — 4, яйця — 6, маса начинки — 25; сухарі пшеничні — 3, маса напівфабрикату — 125; кулінарний жир — 3, маса готового рулету — 100; гарнір — 150, соус — 75. В и х і д — 325.

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

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

Щука — 132/61 (судак — 128/61) з філе промислового виготовлення: тріски — 70/61 (окуня морського, щуки, судака, сома, сазана, ляща — 65/61), хліб пшеничний — 10, молоко — 15, цибуля ріпчаста — 15/13, масло вершкове — 10, яйця — 10, перець чорний мелений — 0,01, сухарі мелені — 3, маса готової бабки — 100; гарнір — 150, соус — 50. В и х і д — 300.

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

§ 8. Страви з нерибних морепродуктів

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

Краби з **рисом і соусом.** Краби (консерви) вивільняють від пергаменту, разом із соком викладають у сотейник, доводять до кипіння.

Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть рис припущений, зверху — краби, окремо подають соус томатний з овочами.

Краби (консерви) — 95/75, рис припущений — 100, соус — **50.** Вихід— 228.

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

Перед подаванням охолоджене філе нарізують скибочками, заливають бульйоном і доводять до кипіння.

Подають з гарніром і соусом. Гарнір — картопля варена або картопляне пюре. Соус — томатний чи сметанний.

Філе морського гребінця — 156/147, морква — 4/3, петрушка (корінь) — 4/3, сіль — 2,5, перець чорний горошком — 0,01, маса вареного філе морського гребінця — 75; гарнір — 150, соус — 50. В и х і д — 275.

*Не в а р і т ь філе морського гребінця більше 15 хв: триваліше варіння погіршує якість продукту, робить його твердим, щільним, сухим.

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

Креветки порціонують і подають.

Креветки свіжоморожені не розібрані (цілі) дрібні — 144,9, або креветки варено-морожені (цілі) дрібні — 120,5, сіль — 3, перець чорний горошком — 0,01, маса варених креветок — 100.

Креветки з підливою. Варені креветки розбирають на м'якоть, відділяючи шийку і знімаючи панцир (великі креветки нарізують на шматочки), заливають бульйоном і доводять до кипіння. Якщо використовують креветки консервовані, після відкривання банок їх перекладають у посуд і доводять до кипіння.

Подають креветки з гарніром і соусом. Гарнір — картопля варена або овочі варені з жиром. Соус — томатний, молочний.

Креветки сироморожені нерозібрані (цілі) — 313, сіль — 3, перець чорний горошком — 0,01, лавровий лист — 0,01, маса креветок варених, розібраних на м'якоть, — 75 або креветок-консервів — 94/75, гарнір — 100, соус - 50. В и х і д — 225.

Креветки запечені під сметанним або молочним соусом. На порціонну сковороду, змащену жиром, укладають половину картоплі вареної, нарізаної скибочками,

на неї — варену м'якоть креветок або креветки-консерви, навколо укладають решту картоплі, заливають молочним чи сметанним соусом, посипають тертим сиром, збризкують розтопленим маргарином і запікають у жаровій шафі. Креветки сироморожені нерозібрані (цілі) — 208, перець чорний горошком — 0,01, лавровий лист — 0,01, сіль — 2,5, маса креветок варених, розібраних на м'якоть, — 50 або креветки-консерви — 65/50; картопля — 106, соус — 100, сир твердий — 4,3/4, маргарин столовий — 5, маса напівфабрикату — 305. В и х і д — 275. Кальмари у томатному або сметанному соусі. Підготовлені кальмари варять у киплячій підсоленій воді (на 1 кг кальмарів — 2л води і 20-40 г солі) 5 хв з моменту закипання. Довго варити їх не слід, оскільки вони стають твердими. Зварені кальмари охолоджують у відварі, потім нарізують соломкою, заливають соусом і доводять до кипіння.

Подають з гарніром — картоплею вареною або смаженою.

Кальмари (філе) — 154/139 чи кальмари (тушка) — 199/153, маса варених кальмарів — 75; соус — 50, маса кальмарів з соусом — 125; гарнір — 150. В и х і д — 275. Раки варені. Живих раків добре промивають у холодній воді. Варять їх у киплячій воді з додаванням солі, спецій, коренів або у пиві, або у хлібному квасі 12-15 хв з моменту закипання рідини. Для варіння у пиві або квасі хлібному на 10 шт. раків беруть 500 г рідини, додають тільки сіль. Потім посуд ставлять на край плити і залишають раків у відварі на 10-15 хв, щоб вони набули приємного аромату. Використовують варених раків як закуску, а також для оформлення рибних страв, салатів.

Раки — 10 шт., морква — 15/12, кріп — 19/14, петрушка (корінь) — 19/14, острогін (зелень) — 14/5, сіль — 30, перець чорний горошком — 0,1, лавровий лист — 0,1. В и х і д — 1 0 шт.

Запитання і завдання для повторення

1. Розкажіть про значення рибних страв у харчуванні людини.
2. Як змінюються основні речовини, що містяться в рибі, при тепловій обробці?
3. Як варять і відпускають рибу?
4. Поясніть, чому припущена риба смачніша, ніж варена?
5. Складіть технологічну схему приготування страви "Щука, фарширована цілою".
6. Як готують і відпускають крученики рибні?
7. Визначити назву страви і спосіб її приготування за таким набором продуктів: короп, гриби сушені, цибуля ріпчаста, жир, рис, яйця, перець чорний, борошно пшеничне, вершкове масло.
8. Як готують і відпускають страву "Трубочки рибні"?
9. Підберіть соуси і гарніри для запікання риби сирої, припущеної, смаженої.
10. Як готують страву "Карасі (коропи) запечені під сметанним соусом"?
11. Складіть технологічну схему приготування страви "Січеники рибні українські".
12. Як готують і відпускають страву "Кульки рибні"?
13. Які страви готують з нерибних морепродуктів?

Розділ XIII
ГАРЯЧІ СТРАВИ З М'ЯСА І СУБПРОДУКТІВ

§ 1. Значення м'ясних страв у харчуванні, їх класифікація. Процеси, що відбуваються в м'ясі при тепловій обробці

В Україні готують надзвичайно широкий асортимент гарячих м'ясних страв. Для приготування їх використовують свинину, телятину, яловичину, баранину, субпродукти. Проте серед цих видів м'яса віддають перевагу свинині.

М'ясні гарячі страви — важливе джерело повноцінних білків, жирів, мінеральних і екстрактивних речовин, вітамінів А та групи В. Амінокислотний склад білків м'язових волокон близький до оптимального, коефіцієнт засвоєння їх дуже високий (97 %). Жири підвищують калорійність страв, а також є джерелом енергії. Екстрактивні речовини надають стравам своєрідного приємного смаку й аромату, сприяють виділенню травних соків, збуджують апетит і поліпшують засвоюваність їжі.

В українській кухні м'ясо поєднують з овочами, які використовують як гарнір або тушкують разом з ними, завдяки чому мінеральний склад м'ясних страв збагачується лужними сполуками, досягається оптимальне співвідношення кальцію і фосфору, підвищується вітамінна активність.

Гарніри з круп і макаронних виробів збагачують м'ясні страви вуглеводами, вітамінами і мінеральними речовинами.

Більшість м'ясних страв подають з різноманітними соусами (з хріну, гірчиці, грибів, цибулі, часнику, м'яти, щавлю, чорносливу), які поліпшують їх смак і зовнішній вигляд.

Залежно від способу теплової обробки м'ясні гарячі страви поділяють на варені, смажені, тушковані і запечені.

У процесі теплової обробки м'яса білки, жири, мінеральні речовини зазнають складних змін. Повноцінні білки м'язових волокон при нагріванні зсідаються і витискують рідину, яка міститься в них, разом з розчиненими в ній речовинами. При цьому м'язові волокна ущільнюються, втрачають здатність вбирати воду, маса м'яса зменшується.

Сполучна тканина м'яса складається з неповноцінних білків колагену й еластину. Колаген під дією тепла і при достатній кількості вологи перетворюється на глютин, який розчиняється у гарячій воді.

М'ясо вважається готовим при перетворенні 45 % колагену на глютин. При цьому зв'язок між колагеновими волокнами послаблюється і м'ясо розм'якшується. Тривалість розм'якшення залежить від кількості колагену і його стійкості до дії тепла. На стійкість колагену впливають різні фактори: порода, вік, угодованість, стать тварин тощо. Частини м'яса, які містять нестійкий колаген, розм'якшуються за 10-15 хв, стійкий — за 2-3 год. Процес переходу колагену в глютин починається при температурі понад 50 °С і особливо швидко відбувається при температурі вище 100 °С.

При смаженні м'ясо, що містить стійкий колаген, залишається твердим, оскільки волога з нього випаровується швидше, ніж відбувається перехід колагену у глютин. Колагенові волокна при цьому стають коротшими наполовину, а шматочки м'яса деформуються. Тому для смаження використовують м'ясо, що містить

нестійкий колаген. Перед смаженням шматочки його відбивають, роблять надсічки, перерізують сполучну тканину, щоб запобігти деформації.

М'ясо з великим вмістом колагену використовують для варіння і тушкування. У кислому середовищі перехід колагену відбувається швидше. Тому перед смаженням м'ясо маринують, а в процесі тушкування додають кислі соуси або томатне пюре.

Неповноцінний білок м'яса еластин під час теплової обробки майже не змінюється і не засвоюється організмом людини.

Екстрактивні речовини, мінеральні солі, розчинні білки під час варіння м'яса переходять у відвар. Білки переходять у відвар доти, доки м'ясо не прогріється. Отож солити воду, в якій вариться м'ясо, треба після того, як воно добре прогріється і білки втратять здатність розчинятися.

При смаженні з поверхні м'яса волога частково випаровується, а частково переміщується в глиб виробів. Вироби слід смажити на добре розігрітій з жиром сковороді при сильному нагріванні. При цьому швидко утворюється кірочка, яка запобігає витіканню клітинного соку. Колір рум'яної кірочки зумовлений меланоїдиновими утвореннями, в ній концентруються білки, мінеральні та екстрактивні речовини м'яса, що надають йому особливо приємного смаку й аромату. Червоний колір м'яса залежить від барвника міоглобіну, внаслідок розпаду якого у процесі теплової обробки він змінюється.

•Не соліть м'ясо до теплової обробки заздалегідь — від цього виділятиметься м'ясний сік, смак і харчова цінність м'яса погіршаться.

Вміст жиру під час теплової обробки зменшується, оскільки при смаженні він витоплюється, а при варінні переходить у бульйон і спливає на поверхню.

М'ясні гарячі страви готують у соусному відділенні гарячого цеху. Варять і тушкують м'ясо в казанах, каструлях, сотейниках; смажать на сковородах, листах, електросковородах, жаровнях і на рожнах; запікають на листах, в порціонних сковородах. При цьому використовують такі інструменти й інвентар: лопаточки, кухарську голку, друшляки, сита, шумівки, черпаки, ложки для соусів.

Температура при подаванні готових м'ясних страв повинна бути не нижчою 65 °С.

Подають гарячі м'ясні страви у підігрітих столових мілких тарілках. На них спочатку кладуть гарнір, поряд — м'ясо, яке поливають розтопленим жиром чи соусом або соус подають окремо в соуснику. Гарнір підливою не поливають.

§ 2. Варені м'ясні страви

Загальні правила варіння м'яса. Варені другі гарячі м'ясні страви готують з яловичини, баранини, козлятини, свинини, копчених продуктів, ковбасних виробів. Для варіння використовують ті частини м'яса, що містять значну кількість сполучної тканини: з туш яловичини (І категорії) використовують м'якоть грудинки, лопатку і підлопаткову частини, пружок, бічну і зовнішню частини задньої ноги; баранини і козлятини — грудинку, шийну і лопаткову частини. У баранячої, свинячої або телячої грудинки з внутрішнього боку вздовж ребер підрізають плівки. М'якоть лопаткової частини і пружка згортають рулетом і перев'язують.

Підготовлене м'ясо кладуть у гарячу воду (на 1 кг м'яса 1-1,5 л води). Варять м'ясо великими шматками масою 1,5-2 кг, оскільки шматки більшої маси будуть проварюватися нерівномірно (зовнішня частина може переваритися, а внутрішня

залишиться сирою). На сильному вогні доводять до кипіння, потім нагрівання зменшують і через 15-20 хв солять.

Гаряча вода сприяє поступовому набряканню сполучної тканини, переходу колагену в глютин, завдяки чому м'ясо стає м'яким і соковитим. Якщо м'ясо варити у великій кількості води при бурхливому кипінні, смак його погіршується внаслідок значної втрати екстрактивних речовин. Для поліпшення смаку й аромату вареного м'яса у бульйон додають біле коріння, моркву і ріпчасту цибулю (за 30-40 хв до закінчення варіння), сіль і перець горошком кладуть у бульйон за 15-20 хв до готовності м'яса, лавровий лист — за 5 хв. Готовність визначають кухарською голкою: у зварене м'ясо вона входить легко, при цьому виділяється безбарвний сік. Тривалість варіння (1,5-2,5 год) залежить від величини шматків м'яса, щільності і кількості сполучної тканини. Втрати маси при варінні становлять 38-40 %.

Після варіння з свинячої, баранячої і телячої грудинки видаляють реберні кістки. Готове м'ясо охолоджують, нарізують упоперек волокон по 1-2 шматочки на порцію, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння і зберігають до подавання на стіл у цьому самому бульйоні при температурі 50-60 °С у закритому посуді.

М'ясо варене. Нарізане варене м'ясо, прогріте в бульйоні, подають з гарніром, поливають жиром або соусом, чи бульйоном. Соуси готують на бульйоні, що залишився після варіння м'яса.

Яловичину і свинину краще подавати з червоним основним соусом, цибулевим або сметанним з хріном, телятину і баранину — з паровим або білим з яйцем. Як гарнір до яловичини використовують відварну картоплю, картопляне пюре, припущені овочі, моркву або зелений горошок у молочному соусі, розсип-часті каші; до баранини — припушений рис; до свинини — тушковану капусту.

Яловичина (пружок, лопаткова частина, грудинка) — 164/121 (баранина, козлятина (лопаткова частина, грудинка) — 164/117, свинина (лопаткова частина, грудинка) — 147/125, телятина (лопаткова частина, грудинка) — 177/117), морква — 4/3, цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, маса вареного м'яса — 75; гарнір — 150, соус — 75. В и х і д — 300. М'ясо варене з цибулею та сметаною.

Охолоджене варене м'ясо нарізують по 2-3 шматочки на порцію упоперек волокон, кладуть у сотейник або порціонну сковороду, додають смажену цибулю, сметану і доводять до кипіння. На стіл подають з картоплею вареною або комбінованим гарніром.

Яловичина (пружок, лопаткова частина, грудинка) — 164/121 чи свинина (лопаткова частина, грудинка) — 147/125, морква — 4/3, цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, маса вареного м'яса — 75; цибуля ріпчаста — 24/20, жир тваринний топлений харчовий — 10, сметана — 50, маса сметани з цибулею — 60; гарнір — 150. В и х і д — 285.

Баранина з **пшоном (каша** польова). Баранину нарізують по 2 шматочки на порцію, варять до напівготовності, потім додають сіль, пшоно і доводять до готовності. Наприкінці варіння страву заправляють розтертим салом з цибулею і зеленню петрушки.

Баранина (грудинка, лопаткова, тазостегнова частина) — 112/80, пшоно — 50, вода — 160, сіль — 4, цибуля ріпчаста — 20/17, сало шпик — 10,4/10, петрушка (зелень) — 4/3, маса готової баранини — 50; маса пшоняної каші — 200. В и х і д — 250.

*З б е р і г а й т е нарізані шматочки вареного м'яса в бульйоні при закритій кришці: м'ясо буде соковите і не завітриться.

Окіст, корейка відварні. Копчено-варені і варені м'ясопродукти перед подаванням нарізують на порції, заливають гарячим м'ясним бульйоном і проварюють 1 -2 хв.

Сирокопчені корейку або грудинку варять, знімають шкіру, видаляють кістки, нарізують на порції, заливають бульйоном і доводять до кипіння.

Сирокопчений окіст вимочують, потім варять 2,5-3 год, нарізують на порції, заливають бульйоном, доводять до кипіння.

Перед подаванням на тарілку або порціонне блюдо кладуть картопляне пюре чи відварну картоплю, зелений горошок, збоку — шинку, поливають соусом червоним основним (сметанним з хріном або червоним з вином).

Окіст копчено-варений — 99 (окіст сирокопчений — 116 або корейка „ копчена — 99), маса варених м'ясних продуктів — 75; гарнір — 150, соус — 75. В и х і д — 300.

Сосиски, сардельки відварні. З сардельок видаляють шпагат, з сосисок попередньо знімають штучну оболонку, кладуть в окріп, доводять до кипіння, зменшують нагрівання і прогрівають сосиски протягом 3-5 хв, сардельки — 7-Ю хв. Щоб запобігти пошкодженню натуральної оболонки і погіршенню смаку, сосиски і сардельки не рекомендується зберігати у гарячій воді.

До сосисок чи сардельок на гарнір подають каші розсипчасті або в'язкі, картопляне пюре чи капусту тушковану, поливають соусом червоним основним (цибулевим з гірчицею або томатним).

Сосиски або сардельки — 77, маса готових продуктів — 75; гарнір — 150, соус — 50 або вершкове масло — 3. В и х і д — 275 або 228.

'С о с и с к и під час варіння не потріскаються, якщо їх перед варінням проколоти в кількох місцях.

Вимоги до якості варених м'ясних страв. М'ясні продукти нарізані упоперек волокон на тоненькі шматочки, поверхня не завітрена. Колір м'яса — від світло-сірого до темного, консистенція м'яка, соковита, смак у міру солоний, з ароматом, властивим певному виду м'яса. Сосиски і сардельки варені подають цілими, сосиски — без оболонки. Колір — від світло-червоного до темно-червоного, консистенція ніжна, соковита, смак і запах мають відповідати виду виробу.

Варені м'ясні продукти зберігають у невеликій кількості бульйону в посуді із закритою кришкою при температурі 50-60 °С не більше 3 год. Для тривалого збе-, рігання м'ясо охолоджують і зберігають у холодильнику не більш ніж 48 год.

§ 3. Смажені м'ясні страви

* Для приготування смажених страв використовують ті частини м'яса, які містять незначну кількість нестійкої сполучної тканини і велику кількість м'ясного соку: яловичини — вирізку, товстий і тонкий краї, верхню і внутрішню частини задньої ноги; баранини, телятини, козлятини — усі частини туші, крім шийної, а свинини — і шийну. Під час смаження цих частин колаген встигає перейти у глютин, завдяки чому тканини м'яса розм'якшуються.

Щоб м'ясо не втратило приємного смаку й аромату, його смажать безпосередньо перед подаванням великими, дрібними, порціонними (натуральними і запанірованими) шматочками. Для смаження використовують сковороди чавунні, листи, електросковороди. ^

Правила смаження м'яса великими шматками. Великі шматки м'яса, призначені для смаження, мають бути масою 1-2 кг і приблизно однакової товщини. М'ясо лопаткової частини згортають рулетом і перев'язують. Тазостегнові частини малої худоби розрізають шарами на 2-3 шматки. Грудинку свинини, баранини смажать з реберними кістками. Перед смаженням з внутрішнього боку вздовж ребер підрізують плівки, щоб краще було видаляти кістки після смаження. Підготовлені шматки м'яса посипають сіллю і перцем, укладають на лист чи сковороду з розігрітим до температури 140-150 °С жиром на відстані 5 см один від одного, обсмажують на плиті або в жаровій шафі при температурі 200-250 °С. При щільному укладанні шматків м'яса значно знижується температура жиру, сповільнюється утворення кірочки і сік витікає. Досмажують м'ясо у жаровій шафі при температурі 150-160 °С, періодично (через кожні 10-15 хв) перевертаючи і поливаючи жиром і соком, що виділяється. Залежно від розмірів шматків і виду м'яса процес смаження триває від 40 хв до 1 год 40 хв. Готове м'ясо охолоджують, перед подаванням його нарізують упоперек волокон на порціонні шматочки 1-3 шт. на порцію, заливають м'ясним соком і прогрівають.

Полядвиця. Підготовлену вирізку, товстий, тонкий краї і внутрішню частину задньої ноги яловичини збризкують розчином лимонної кислоти або натирають лимоном, перцем, сіллю, кладуть на розігрітий лист з жиром, обсмажують і доводять до готовності у жаровій шафі (20-25 хв). Готове м'ясо охолоджують, нарізують тонкими шматочками по 2-3 шт. на порцію, заливають м'ясним соком і прогрівають.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену або комбінований, поряд — 2-3 шматочки м'яса, поливають м'ясним соком.

Яловичина (вирізка, товстий і тонкий краї, внутрішня частина задньої ноги) — 156/115, жир тваринний топлений харчовий — 3, кислота лимонна — 0,02 або лимон — 5,5/5, маса смаженої полядвиці — 75; гарнір — 150. Вихід — 235.

*Щоб отримати рівномірно підсмажену кірку на великих шматках м'яса свинини, яловичини, його треба спочатку обсмажити на плиті, а потім довести до готовності в жаровій шафі. Якщо м'ясо смажити тільки в жаровій шафі, кірочка буде нерівномірною.

*Якщо при обсмажуванні м'яса великими шматками витікає багато соку, треба обсмаження припинити, м'ясо перекласти на добре розігрітий з жиром лист так, щоб шматки не торкалися одне одного. Смажити треба на сильному вогні до утворення рум'яної кірочки, а потім довести до готовності у жаровій шафі. М'ясний сік, що виділився на початку обсмажування, можна використовувати для поливання м'яса при досмажуванні його в жаровій шафі.

М'ясо смажене, шпиговане часником і цибулею. Тазостегнову частину свинини або баранини (без кісток) шпигують часником і цибулею, кладуть у посуд, який не окислюється, збризкують оцтом, додають лавровий лист, перець чорний горошком, суху м'яту і залишають у холодному місці на 6-8 год для маринування.

Мариноване м'ясо солять, обсмажують і доводять до готовності у жаровій шафі. Потім його охолоджують, нарізують 2-3 шматочки на порцію, заливають м'ясним соком і прогрівають.

Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть гарнір — картоплю варену або смажену, капусту шинковану, розсипчасту гречану кашу, варені бобові чи складний гарнір, поряд — шматочки м'яса і поливають м'ясним соком.
Свинина (тазостегнова частина) — 129/110 або баранина (тазостегнова частина) — 166/119, цибуля ріпчаста — 30/25, часник — 3/2, оцет 9 % — 5, м'ята суха — 1, жир тваринний топлений харчовий — 5, маса готового шпигованого м'яса — 85; гарнір — 150. Вихід — 235.

Грудинка, фарширована кашею. Підготовлену фаршировану грудинку баранини або козлятини посипають сіллю, перцем і смажать у жаровій шафі до готовності. З готової грудинки виймають реберні кістки, нарізують по одному шматочку на порцію упоперек волокон і поливають м'ясним соком. Подають без гарніру.
Баранина, козлятина (грудинка) — 166/119; *для фаршу:* крупа гречана — 52 або рис — 39, маса каші — 109; цибуля ріпчаста — 36/30, маргарин — 12; маса пасерованої цибулі з жиром — 22, яйця — 13, петрушка (зелень) або кріп — 8/6, маса фаршу — 150; маса напівфабрикату — 269; жир — 3, маса смаженої грудинки — 215. Вихід — 215.

* Присмаженні в жаровій шафі м'ясо не поливайте холодною водою, від цього воно стане твердим.

* Визначайте готовність смаженого м'яса великими шматками по його пружності і соку, який виділяється з проколу кухарською голкою: готове м'ясо не пружне, з проколу виділяється прозорий сік.

Грудинка, фарширована рисом і печінкою. Грудинку фарширують розсипчас-тою рисовою кашею, змішаною з пасерованою цибулею і жиром, подрібненою смаженою печінкою, посіченими вареними яйцями, зеленню петрушки або кропу. Смажать і подають грудинку так само, як грудинку баранячу, фаршировану кашею.
Баранина, козлятина (грудинка) — 166/119, *для начинки:* крупа рисова — 29, маса каші — 81, печінка яловича — 27/22 або свиняча (бараняча) — 25/22, маса смаженої печінки — 15, цибуля ріпчаста — 24/20, маргарин столовий — 12, маса пасерованої цибулі з жиром — 19, яйця — 13, петрушка (зелень) або кріп — 7/5, маса начинки — 131, маса напівфабрикату — 250, жир тваринний топлений харчовий — 3, маса смаженої грудинки — 200. Вихід — 200.

Правила смаження м'яса натуральними порціонними шматочками. Порціонні шматочки натурального м'яса смажать основним способом (жиру беруть 5-Ю % маси м'яса) на сковородах, листах або електросковоро-дах. Підготовлені порціонні шматочки посипають сіллю і перцем, кладуть на розігріту до 180 °С сковороду чи листи з жиром і смажать до утворення з обох боків рум'яної кірочки. Втрати під час смаження м'яса натурального порціонними шматочками становлять 37 %. На стіл подають з простим або складним гарніром, поливаючи м'ясним соком, маслом чи соусом. Вихід — 50, 75 або 100.

Котлети натуральні. Натуральні котлети, нарізані з корейки по одному шматочку на порцію разом з реберною кісточкою, смажать на добре розігрітій сковороді з жиром з обох боків до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності **в** жаровій шафі протягом 10-12 хв.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку кладуть картоплю смажену або варену чи комбінований гарнір з овочів, поряд — котлету і поливають її вершковим маслом. На кісточку надягають папільйотку.

Баранина (корейка) — 158/113, або свинина (корейка) — 123/105, чи телятина (корейка) — 159/105, маса реберної кісточки в котлетах з баранини — 12, свинини або телятини — 20, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса смажених котлет: з баранини — 93, свинини — 92, телятини — 86, гарнір — 150. В и х і д : 233 або 241 або 236. М'ясо яловичини, смажене порціонними натуральними шматочками (біфштекс натуральний). Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем, кладуть на розігріту сковороду і смажать з обох боків до готовності: з кров'ю 5-7 хв на сильному вогні (на поверхні м'яса утворюється рум'яна кірочка, при надавлюванні виділяється кров'янистий м'ясний сік); напівпросмажене — 7-Ю хв (при надавлюванні виділяється сік коричнево-сіруватого кольору); просмажене — 10-15 хв до повної готовності (при надавлюванні виділяється прозорий безбарвний сік).

Подають м'ясо з гарніром і струганим хріном, поливають м'ясним соком, зверху можна покласти зелене масло. На гарнір можна подавати картоплю, смажену основним способом, картоплю, смажену у фритюрі, кабачки, баклажани смажені, складні гарніри.

Яловичина (вирізка) — 170/125, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса смаженого м'яса — 79; хрін — 16/10, гарнір — 150. В и х і д — 239. Яловичина смажена з цибулею (біфштекс з цибулею). Готують так само, як біфштекс натуральний. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену або фрі, поряд — м'ясо, яке поливають м'ясним соком, на нього — цибулю, смажену у фритюрі.

Яловичина (вирізка) — 170/125, жир — 7, маса смаженого біфштекса — 79, цибуля, смажена у фритюрі, — 35, гарнір — 150. В и х і д — 264. Свинина, смажена порціонними шматочками (ескалоп). Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю і перцем, кладуть на розігріту сковороду з жиром і смажать до готовності.

Перед подаванням на тарілку кладуть картоплю смажену або фрі, складний овочевий гарнір. Ескалоп кладуть поряд на крутон з пшеничного хліба і поливають м'ясним соком.

Свинина — 147/125, телятина — 189/125 або баранина (корейка) — 175/125, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса смаженого ескалопа з свинини — 85, з баранини або телятини — 79; грінки — 20, гарнір — 150. В и х і д — 255 або 249.

Баранина з цибулею. Баранину, нарізану порціонними шматочками, солять і смажать до готовності. Наприкінці смаження додають нарізану кільцями цибулю. Подають баранину із смаженою цибулею, вареною квасолею, смаженою або вареною картоплею^

Баранина (корейка, тазостегнова частина) — 166/119, жир тваринний топлений харчовий — 10, цибуля ріпчаста — 40/34, маса смаженого м'яса — 75; маса смаженої цибулі — 25; гарнір — 150. В и х і д — 255 або 249.

Правила смаження м'яса запанірованими порціонними шматочками. Запаніровані м'ясні напівфабрикати порціонними шматочками обсмажують основним способом на добре розігрітій сковороді з жиром до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі. М'ясо слід смажити доти, доки на поверхні його не утворяться прозорі бульбашки. Перед подаванням смажені запаніровані вироби поливають розтопленим вершковим маслом.

*Не пересмажуйте м'ясо: від цього погіршується його смак і зовнішній вигляд.

Котлета відбивна (Фото 3). Готовий напівфабрикат підсмажують на добре розігрітій сковороді до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі. Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку кладуть смажену картоплю або складний гарнір, поряд — котлету і поливають вершковим маслом. На кісточку надягають папільйотку. До котлет з баранини можна окремо подати соус молочний з цибулею, на гарнір (крім картоплі) — стручки квасолі в маслі або розсипчастий рис, квасолю у томаті чи маслі, до котлет з свинини і телятини — картоплю у молоці або овочі у молочному соусі.

Свинина — 106/90 (телятина — 136/90), баранина (корейка) — 137/98, маса реберної кісточки в котлетах з свинини і телятини — 20, баранини — 12 г, яйця — 5, сухарі мелені — 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. В и х і д — 252 або 246. Битки київські. Підготовлений напівфабрикат солять, посипають перцем, обкачують у борошні, змочують в яйцях і смажать.

Перед подаванням битки поливають маслом вершковим чи маргарином. Гарнір — комбінований (Додаток 3).

Свинина (корейка) — 94/80, борошно пшеничне — 4, яйця — 5, маса напівфабрикату — 85; жир тваринний топлений харчовий — 10, маса смажених битків — 75; гарнір — 150, масло вершкове або маргарин столовий — 5.

В и х і д — 230. Биточки по-вінницькому. Підготовлений напівфабрикат у вигляді биточків (з начинкою) змочують у яйцях, смажать основним способом, доводять до готовності у жаровій шафі.

Приготування начинки. Посічені пасеровану цибулю і варені гриби з'єднують, додають сіль, перець, перемішують.

На стіл битки подають з комбінованим гарніром, поливають вершковим маслом або маргарином.

/Свинина (корейка) — 147/125; *для начинки:* цибуля ріпчаста — 14/12, маргарин столовий — 4, цибуля пасерована — 6; яйця — 8, гриби білі сушені — 4, маса начинки — 22; яйця (для змочування) — 6; маса напівфабрикату — 140; жир тваринний топлений харчовий — 3, маса смажених битків — 105; масло вершкове чи маргарин столовий — 8, гарнір — 150. В и х і д — 263. М'ясо хрустке. З м'якоті корейки або тазостегнової частини свинини нарізують порціонні шматочки (2 шт. на порцію), відбивають, солять, змочують у льєзоні, обкачують у тертому сирі, посипають кмином і смажать з обох боків до утворення золотистої кірочки. Смажене м'ясо подають на грінках.

Приготування г р і н о к. Батон нарізують скибочками завтовшки 0,5 см, змочують у льєзоні, обкачують у тертому сирі, посипають кмином і смажать з обох боків.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (комбінований), поряд — 2 грінки, на них — смажене м'ясо. М'ясо поливають вершковим маслом чи маргарином столовим.

Свинина (корейка або тазостегнова частина) — 147/125, яйця — 7, сир твердий — 16/15, кмин — 0,5, маса напівфабрикату — 145; жир тваринний топлений харчовий — 10, маса смаженого м'яса — 100; *для грінок:* батон — 50, яйця — 20, сир твердий — 16/15, кмин — 0,5, жир тваринний топлений харчовий — 5, маса готових грінок — 55; гарнір — 150, масло вершкове або маргарин — 5.

В и х і д —310.

*Щоб м'ясо при смаженні не прилипало до сковороди — покладіть у жир кілька кружалець моркви.

Котлети Марічка. Підготовлені напівфабрикати яйцевидної форми з начинкою з чорносливу і вершкового масла змочують у льєзоні і смажать у фритюрі.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку кладуть гарнір — каші розсипчасті, рис відварений, картопляне пюре, поряд — котлету.

Свинина (тазостегнова частина) — 117/100, чорнослив — 35, маса вареного чорносливу — 53, маса чорносливу без кісточки — 40, масло вершкове — 5, яйця — 10, сухарі паніровочні — 10, маса напівфабрикату — 160, олія — 15, маса смаженої котлети — 140, гарнір — 150. В и х і д — 290.

Котлети, **фаршировані печінкою.** Підготовлені котлети у вигляді циліндра з начинкою всередині змочують в яйцях, панірують у білій паніровці, знову змочують в яйцях і панірують у білій паніровці і смажать у жирі. Доводять до готовності в жаровій шафі. Подають котлети з комбінованим гарніром, поливають їх вершковим маслом або маргарином столовим.

Свинина (тазостегнова частина) — 94/80, сало шпик — 20,8/20, *для начинки:* печінка яловича — 42/35 або бараняча (свиняча, теляча) — 40/35, маса смаженої печінки — 24, цибуля ріпчаста — 10/8, маса пасерованої цибулі — 4, жир тваринний топлений харчовий — 2, яйця — 10, маса начинки — 40, яйця — 10, хліб пшеничний — 20, маса напівфабрикату — 170, жир тваринний топлений харчовий — 15, маса смажених котлет — 155, гарнір — 150. Масло вершкове або маргарин столовий — 5. Вихід — 310.

Правила смаження м'яса дрібними шматочками. Для смаження дрібними шматочками використовують вирізку, товстий і тонкий краї, внутрішню і верхню частини задньої ноги. Нарізане м'ясо кладуть на добре розігріту сковороду з жиром завтовшки 1-1,5 см, щоб м'ясо швидше підсмажилося і менше втрачало м'ясного соку. Смажать м'ясо на сильному вогні, помішуючи кухарською лопаточкою.

к Піджарка. Нарізані брусочки м'яса кладуть на розжарену сковороду з жиром, посипають сіллю, перцем і смажать. За 2-3 хв до готовності додають нашатковану пасеровану ріпчасту цибулю і томатне пюре.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену або розсипчасту кашу, поряд — м'ясо і посипають подрібненою зеленню.

Яловичина — 162/119 (свинина — 129-110, баранина, козлятина — 166/119 або телятина — 180/119), маса смаженого м'яса — 75; цибуля ріпчаста — 36/30, жир тваринний топлений харчовий — 10, маса пасерованої цибулі — 15; томатне пюре — 15, маса пасерованої цибулі і томату — 25; гарнір — 150. В и х і д — 250. ,

Вимоги до якості смажених м'ясних страв. Смажені натуральні м'ясні страви мають добре підсмажену рум'яну кірочку. Яловичина і баранина можуть бути добре, слабко- або середньопросмаженими, а свинина — повністю просмаженою. М'ясо нарізують упоперек волокон тоненькими шматочками. Колір на розрізі у слабкопросмаженого м'яса — від червоного до рожевого, у середньопросмаженого — від рожевого до сірого, у повністю просмаженого — від сірого до коричневого. Консистенція м'яка, у слабко- і середньосмаженого м'яса більш соковита. Смак у міру солоний, запах смаженого м'яса.

•Не використовуйте для смаження м'ясо, яке містить багато сполучної тканини: під час смаження воно скрутиться і стане твердим. Краще його тушкувати.

Порціонні шматочки непаніровані — однакової товщини, обсмажені з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Колір — від рожевого до сірого. Смак і запах властиві смаженому м'ясу, з ароматом, характерним для певного виду м'яса. Консистенція яловичини соковита, добре просмажена, інші вироби можуть бути менш соковитими.

Паніровані смажені страви мають овальну форму, з рівними неприпіднятими краями, поверхня рівна, з хрусткою кірочкою. Колір на розрізі — від сірого до коричневого. Смак і запах властиві м'ясу, смаженому в сухарях. Допускається присмак жирів, які використовувалися для смаження. Консистенція виробів пружна, м'ясо м'яке, соковите, смак і запах м'яса з ароматом томатного пюре.

М'ясні страви, смажені великими шматками, зберігають 3 год гарячими, для тривалішого зберігання їх охолоджують і кладують у холодильник на 48 год. Натуральні порціонні дрібні шматочки м'яса, паніровані порціонні вироби слід смажити перед подаванням; допускається зберігати їх не більше ЗО хв.

§ 4. Тушковані м'ясні страви

Тушковані м'ясні страви — найпоширеніші в українській кухні. У святковій трапезі досить поширеними були душенина (тушковане м'ясо), печеня (тушковане м'ясо з овочами), крученики (завиванці з начинкою).

Давніми українськими народними стравами є шпундра (сало шпик або грудинка свинини, тушкована з буряками у буряковому квасі) і верещака (тушковане сало шпик або грудинка, заправлені тертим черствим житнім хлібом, борошном, квасом).

Загальні правила тушкування м'яса. Для тушкування використовують бічну і зовнішню частини задньої ноги, плечову і заплічну частини лопатки, пружок яловичини; лопаткову, шийну частину, грудинку телятини, баранини, козлятини, свинини. М'ясо тушкують великими, порціонними і дрібними шматочками. Для деяких страв перед обсмажуванням шматочки м'яса шпигують білим корінням, морквою, часником, салом шпик, цибулею. Підготовлене м'ясо посипають сіллю, перцем і обсмажують на плиті або у жаровій шафі до утворення кірочки. Щоб надати страві особливого смаку й аромату, під час тушкування додають цибулю, петрушку, селеру, моркву, а також вино, прянощі (лавровий лист, перець, гвоздику, ясинець, кмин). Овочі, які входять до складу соусу, підсмажують окремо або разом з м'ясом, додаючи їх після того, як м'ясо злегка підсмажиться. Прянощі, зелень петрушки і селери (зв'язані в пучок) додаються за 15-20 хв до закінчення тушкування.

* Тушкування м'яса має переваги порівняно з варінням і обсмажуванням. При цьому способі приготування значно краще зберігаються загальні і смакові властивості м'яса, аромат приправ.

*Не забувайте обсмажити м'ясо до рум'яної кірочки перед тушкуванням: кірочка запобігає швидкому проникненню пари всередину шматка та виділенню з нього екстрактивних і поживних речовин у підливу.

Підсмажене м'ясо й овочі заливають бульйоном або водою так, щоб дрібні шматочки були покриті повністю, а великі — наполовину (60-150 г рідини на порцію).

М'ясо тушкують на слабкому вогні у посуді із закритою кришкою. Сильне кипіння призводить до втрати аромату і надмірного википання. Великі шматки м'яса у процесі тушкування кілька разів перевертають.

Для розм'якшення сполучної тканини і надання гостроти до м'яса додають томатне пюре, кислі соуси, мариновані ягоди і фрукти разом з соком і квасом. На бульйоні, що залишився після тушкування, готують соус. Для цього його проціджують, з'єднують з пасерованим борошном, варять 25-30 хв, протирають, додають протерті овочі і доводять до кипіння. Якщо для тушкування використовують готовий соус, у нього додають бульйон (15-20 % від загальної кількості), враховуючи википання.

М'ясо тушкують двома способами: з овочевим гарніром або кашею і разом з ним відпускають та без гарніру (його готують окремо).

Страви, які готують першим способом, більш ароматні й соковиті. Особливо смачне м'ясо, приготовлене у глиняних горщиках із щільно закритими кришками. Для масового приготування м'ясо, тушковане разом з гарніром, важко порціонувати.

Тушковане м'ясо подають з гарніром і соусом, в якому їх тушкували. Перед подаванням страву посипають подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Яловичина, шпигована часником і салом. Великі шматки м'яса збризкують оцтом і залишають у холодному місці на 1-1,5 год для маринування. Потім м'ясо шпигують часником і салом шпик, натирають сіллю й обсмажують у жаровій шафі, періодично поливаючи соком і жиром, який виділяється при смаженні. Підсмажене м'ясо кладуть у сотейник, заливають наполовину гарячою водою або бульйоном і тушкують майже до готовності під кришкою. Під час тушкування шматки кілька разів перевертають. Перед закінченням тушкування додають пасероване борошно, розведене водою або бульйоном, сметану, перець, лавровий лист.

Готове м'ясо охолоджують, нарізують шматочками упоперек волокон по 2-3 шт. на порцію, заливають підливою, в якій воно тушкувалося, і доводять до кипіння.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (комбінований), поряд — м'ясо, яке поливають підливою.

Яловичина (верхній, внутрішній, бічний і зовнішній шматки тазостегнової частини) — 170/125, оцет 9 % — 12, часник — 3/2, сало шпик — 15,6/ 15, жир тваринний топлений харчовий — 7, борошно пшеничне — 3, сметана — 20, жир тваринний топлений харчовий — 3, маса готового шпигованого м'яса — 88; маса підливи — 75; гарнір — 150. В и х і д — 313.

*П е р е д т у ш к у в а н н я м за кілька годин змастіть м'ясо яловичини гірчицею — воно стане приємним на смак.

*Якщо при т у ш к у в а н н і додати томатне пюре, гранатовий сік або лимонну кислоту, м'ясо швидше розм'якшиться, буде соковитішим і смачнішим.

Яловичина тушкована у сметані. Великі шматки яловичини (1-1,5 кг) натирають частиною солі, обсмажують з усіх боків до рум'яної кірочки, кладуть у сотейник або каструлю, додають бульйон (воду), нарізані моркву, петрушку, пастернак, цибулю і тушкують. Наприкінці тушкування додають сіль, що залишилась, спеції, заливають сметаною і доводять до готовності.

ЯлоВЙчТїну охолоджують, нарізують тонкими шматочками по 2-3 шт. на порцію, кладуть у сотейник і заливають сметанним соусом, приготовленим з протертих через сито овочів з рідиною, в якій тушкувалося м'ясо.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (картоплю смажену або комбінований), поряд — шматочки яловичини, поливають сметанним соусом і посипають подрібненою зеленню петрушки.

Яловичина (верхній, внутрішній, зовнішній, бічний шматки тазостегнової частини) — 170/125, цибуля ріпчаста — 12/10, морква — 11/9, петрушка (корінь) — 8/6 або селера (корінь) — 9/6, жир тваринний топлений харчовий — 7, сметана — 40, маса тушкованого м'яса — 75; маса соусу — 75; гарнір — 150. В и х і д — 300. Завиванець з яловичини **або** телятини. Напівфабрикат у вигляді рулету паніру-ють у борошні, обсмажують і тушкують до готовності. Перед закінченням тушкування додають подрібнений часник. Завиванець охолоджують, нарізують на порції, заливають підливою, що утворилася у процесі тушкування, доводять до кипіння. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (картоплю варену, тушковану, смажену або комбінований), поряд — порцію завиванця, поливають підливою, що утворилася при тушкуванні.

Яловичина (крайка, грудинка) — 136/100 або телятина (грудинка) — 124/94, сало шпик — 7,3/7, яйця — 15, часник — 1,5/1, борошно пшеничне — З, маса напівфабрикату: з яловичини — 125, з телятини — 119, жир тваринний топлений харчовий — 7; маса готового завиванця — 75; маса підливи — 75, гарнір — 150. В и х і д — 300. Вертуни переяславські. Підготовлені напівфабрикати у вигляді трубочок обсмажують у жаровій шафі, потім викладають у сотейник, заливають соусом сметанним з томатом і тушкують до готовності. З готових вертунів знімають нитку. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену чи тушковану або картопляне пюре, поряд — вертуни з соусом.

Яловичина (товстий і тонкий краї, верхній і внутрішній шматки тазостегнової частини) — 170/125, жир тваринний топлений харчовий — 7, соус сметанний з томатом — 75, маса готових вертунів — 75, гарнір — 150. В и х і д — 300.

' Т у ш к у й т е м'ясо при закритій кришці, щоб не вивітрився його аромат.

*Не д о п у с к а й т е бурхливого кипіння рідини при тушкуванні: м'ясо втратить аромат, а рідина швидко википить.

*Якщо при т у ш к у в а н н і м'яса википіла рідина, долийте гарячого бульйону або води.

К р у ч е н и к и . їх готують з нарізаних і відбитих шматочків м'яса завтовшки 0,5 см, на які кладуть начинку, загортають трубочкою, обв'язують ниткою, обсмажують основним способом, а потім тушкують.

Окремі види крученикiв різняться між собою тільки начинкою (це можуть бути овочі, різні каші, гриби).

« **Крученики волинські.** Підготовлений напівфабрикат у формі ковбасок, загорнутих тонкими шматочками сала і перев'язаних ниткою, кладуть у сотейник, ставлять у жарову шафу, щоб сало добре зарум'янилося (топлене сало стікає на м'ясо з начинкою і насичує їх). Потім крученики заливають гарячим бульйоном і тушкують до готовності, знімають нитки.

Подають із комбінованим гарніром і підливою, у якій вони тушкувалися.
Яловичина (бічний і зовнішній шматки тазостегнової частини) — 170/125; *для начинки:* капуста білоголова свіжа — 63/50, цибуля ріпчаста — 10/8, маргарин столовий — 4, петрушка (зелень) — 0,6/0,4, маса начинки — 40; маса напівфабрикату — 167; жир тваринний топлений харчовий — 5, сало шпик — 26/25; маса крученикiв з салом — 140; маса підливи — 75, гарнір — 150. В и х і д — 365. Крученики апетитні. Підготовлений напівфабрикат у формі ковбасок завдовжки 9-Ю см панірують у борошні, смажать основним способом до утворення золотистої кірочки. Крученики складають у сотейник, заливають бульйоном і тушкують до напівготовності. Потім додають нарізані соломкою пасеровані моркву та цибулю ріпчасту. Перед закінченням тушкування додають сметану, томатну пасту, лавровий лист. Готові крученики посипають товченим часником.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (картопля відварна або смажена, картопляне пюре, складний гарнір), поряд — крученики і поливають підливою, в якій вони тушкувалися.

Свинина (окіст) — 117/100, сіль — 1, перець чорний мелений — 0,02, часник — 1,5/1, *для начинки:* сало шпик — 21/20, огірки солоні — 27/22, маса начинки — 42; борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату — 145; жир тваринний топлений харчовий — 5, цибуля ріпчаста — 24/20, морква — 13/10, томатна паста — 3, сметана — 25, лавровий лист — 0,02, часник — 1,9/1,4, маса тушкованих крученикiв — 100; маса підливи — 75; гарнір — 150. В и х і д - 325.

Битки українські. Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем і злегка обсмажують. Сало шпик нарізують тоненькими пластинками, ріпчасту цибулю — кільцями і злегка підсмажують.

На дно сотейника кладуть пластинки сала, зверху битки, на них цибулю, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають товчений часник.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю тушковану, поряд — скибочку підсмаженого пшеничного хліба, на нього — биток з цибулею і салом.

Свинина (лопаткова, тазостегнова частини) — 147/125, жир тваринний топлений харчовий — 5, сало шпик — 15,6/15, цибуля ріпчаста — 30/25, жир тваринний топлений харчовий — 4, часник — 2/1, 5, маса тушкованого м'яса — 85; маса тушкованого сала і цибулі — 30; хліб пшеничний — 36/30, жир тваринний топлений харчовий — 5, маса готових грінок — 25; гарнір — 150. В и х і д — 290. Душенина поспільна. Яловичину або баранину нарізують тонкими шматочками (1 шт. на порцію), відбивають, солять, посипають перцем, панірують у борошні, обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки.

Сиру картоплю нарізують кружальцями, додають нарізані цибулю й селеру, запашний перець, сіль, добре перемішують.

На дно сотейника кладуть шар м'яса, на нього — шар картоплі з овочами і чергують шари кілька разів так, щоб зверху була картопля з овочами, заливають усе бульйоном або водою і тушкують до готовності.

Подають разом з овочами і підливою, що утворилась у процесі тушкування, зверху посипають січеним часником і зеленню.

Яловичина (бічний і зовнішній шматки тазостегнової частини) — 170/125 або баранина (лопаткова і тазостегнова частини) — 175/125, борошно

пшеничне — 6, жир тваринний топлений харчовий — 7, картопля — 280/210, цибуля ріпчаста — 48/40, селера (корінь) — 29/20, перець запашний — 0,01, часник — 1,3/1, маса тушкованого м'яса — 75; маса готових овочів — 200. В и х і д - 275.

Душенина з **овочами й галушками.** М'ясо нарізують на порціонні шматочки (1-2 шт. на порцію), солять, посипають перцем червоним, обсмажують разом з морквою та петрушкою, нарізаними дрібними кубиками, заливають водою або бульйоном і тушкують до напівготовності.

Картоплю і перець солодкий нарізують кубиками, томати — скибочками, цибулю — дрібно і пасерують.

Овочі додають до напівготового м'яса, перемішують і тушкують усе разом до готовності. Перед закінченням тушкування додають варені галушки. Заправляють страву кмином, дрібно січеним часником.

Подають душенину разом з галушками, овочами і підливою, що утворилася при тушкуванні.

Яловичина (лопаткова частина, грудинка, пружок) — 162/119 або свинина (шийна і лопаткова частини, грудинка) — 129/110, жир тваринний топлений харчовий — 7, морква — 25/20, петрушка (корінь) — 13/10, перець червоний мелений — 0,01, цибуля ріпчаста — 24/20; жир тваринний топлений харчовий — 3, картопля — 133/100, перець солодкий — 31/23, томати свіжі — 51/43, часник — 1,3/1, кмин — 0,5, маса тушкованого м'яса — 75; маса тушкованих овочів — 200; маса галушок — 50. В и х і д — 325.

Яловичина тушкована з гарбузом і крупами. М'ясо нарізують тонкими шматочками по 2-4 шт. на порцію, солять, обсмажують і тушкують до напівготовності. Додають обсмажений нарізаний скибочками гарбуз, пасеровану цибулю, зварену на воді до напівготовності крупу, сіль, перець, зверху кладуть томати, нарізані скибочками, і тушкують до готовності. Томати можна замінити томатним пюре.

Яловичина (лопаткова, підлопаткова частини, пружок, грудинка) — 162/119, гарбуз — 150/105, цибуля ріпчаста — 20/17, жир тваринний топлений харчовий — 20, крупа гречана — 24, чи рис — 18, або пшоно — 20, вода: для гречаної крупи і пшона — 36, для рису — 38, томати свіжі — 51/43 або томатне пюре — 15, маса тушкованого м'яса — 75; маса тушкованих овочів та каші — 175. В и х і д — 250.

Свинина тушкована з **капустою і яблуками. М'ясо** нарізують на порціонні шматочки (1-2 шт. на порцію), солять і обсмажують.

Свіжу капусту шаткують, перетирають з сіллю. Яблука зимових сортів без насіннєвого гнізда нарізують скибочками.

У змащений жиром сотейник або каструлю кладуть шарами, чергуючи кілька разів, капусту, смажену свинину (зверху має бути шар капусти), заливають бульйоном або водою і тушкують до напівготовності. За 10 хв до закінчення тушкування додають яблука, а за 3-5 хв — пасеровану цибулю, перець і доводять до готовності.

Свинина (лопаткова, шийна частина, грудинка) — 147/125, жир тваринний топлений харчовий — 7, капуста білоголова свіжа — 250/200, яблука свіжі — 34/30, цибуля ріпчаста — 24/20, жир тваринний топлений харчовий — 3, маса тушкованого м'яса — 75; маса тушкованої капусти з яблуками — 200. В и х і д — 275.

Шпундра (свиняча грудинка, тушкована в буряковому квасі). Свинячу грудинку нарізують дрібними шматочками (3-4 на порцію), панірують **у** борошні, обсма-

жують у жирі разом з подрібненою цибулею, яку додають наприкінці смаження, кладуть у сотейник, каструлю або порціонні горщики, додають нашатковані буряки, перемішують, заливають буряковим квасом, солять і тушкують до готовності.

Подають грудинку разом з овочами і підливою, в яких вона тушкувалась, і посипають подрібненою зеленню петрушки.

Свинина (грудинка) — 173/147, борошно пшеничне — 4, жир тваринний топлений харчовий — 10, цибуля ріпчаста — 48/40, буряки — 204/163, квас буряковий — 40, маса тушкованого м'яса — 100; маса тушкованих буряків — 150. В и х і д — 250.

Печеня по-домашньому. М'ясо, нарізане кубиками (2-4 шт. на порцію масою 30-40 г), солять, обсмажують, додають бульйон, томатне пюре і тушкують до напівготовності.

Картоплю нарізують часточками або кубиками, цибулю — часточками. Картоплю обсмажують, цибулю пасерують і з'єднують.

Підготовлене м'ясо й овочі кладуть у порціонний горщик шарами так, щоб знизу і зверху були овочі, додають бульйон, сіль, перець (продукти мають бути вкриті рідиною) і тушкують до готовності під кришкою. За 5-Ю хв до закінчення тушкування кладуть лавровий лист. Готову печеню заправляють товченим часником. Подають у горщику, який ставлять на тарілку. Страву можна готувати без томатного пюре. Окремо подають солоні або свіжі огірки.

Яловичина (зовнішній і бічний шматки тазостегнової частини) — 162/119 або свинина (лопаткова і шийна частини) — 129/110, картопля — 253/190, цибуля ріпчаста — 30/25, жир тваринний топлений харчовий — 12, томатне пюре — 15, маса тушкованого м'яса — 75; маса готових овочів — 250. В и х і д - 325.

Верещака (свинина, тушкована з буряковим квасом). Свинячу грудинку або лопаткову частину, нарізану великими кубиками, обсмажують у смальці до утворення рум'яної кірочки. Наприкінці смаження додають дрібно нарізану цибулю. Обсмажене м'ясо перекладають разом з соком і цибулею у сотейник або каструлю, додають перець, сіль, заливають буряковим квасом і тушкують до напівготовності, потім додають тертий черствий житній хліб і доводять до готовності. Подають з картопляним пюре чи комбінованим гарніром.

Свинина (лопаткова частина, грудинка) — 147/125, сало шпик — 6,3/6, цибуля ріпчаста — 30/25, квас буряковий — 75, хліб житній — 29,5, маса тушкованого м'яса — 85; маса підливи — 85; гарнір — 150. В и х і д — 320.

Свинина тушкована з капустою і картоплею. М'ясо нарізують великими кубиками, солять і обсмажують до утворення рум'яної кірочки разом з тонко нарізаною цибулею, яку додають наприкінці смаження.

М'ясо перекладають у сотейник, додають нашатковану свіжу капусту, сіль, пасероване томатне пюре, воду або бульйон і тушкують до напівготовності (20-25 хв), після чого кладуть обсмажену нарізану кубиками картоплю, кмин, перемішують з м'ясом і капустою й тушкують до готовності.

Свинина (лопаткова і шийна частини, грудинка) — 129/110, жир тваринний топлений харчовий — 12, цибуля ріпчаста — 40/34, капуста білоголова свіжа — 159/127, томатне пюре — 15, кмин — 1, картопля — 137/103, маса тушкованого м'яса — 75; маса готових овочів — 200. В и х і д — 275.

М'ясо тушковане з овочами. Баранину або свинину нарізують кубиками, солять, моркву і цибулю — частиками й обсмажують усе разом.

Баклажани нарізують часточками, солять, залишають на 10-15 хвДцоб виділився сік, і промивають. Картоплю нарізують часточками і обсмажують.
У сотейник кладуть обсмажені м'ясо з овочами, картоплю, баклажани, перець солодкий, заливають бульйоном або водою і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають сіль, спеції, томати, нарізані часточками, і варену квасолю. Перед подаванням страву кладуть на тарілку, посипають подрібненою зеленню петрушки або кропу.
Баранина (лопаткова і шийна частини) — 150/107 або свинина (лопаткова, шийна частини, грудинка) — 129/110, жир тваринний топлений харчовий — 12, морква — 9/7, цибуля ріпчаста — 15/13, картопля — 80/60, баклажани — 60/57, перець солодкий — 29/22, томати свіжі — 29/25, квасоля — 20,2/20, маса тушкованого м'яса — 75; маса готових овочів з соком — 175. В и х і д — 250. М'ясо тушковане з пшоном. М'ясо нарізують шматочками (3-4 шт. на порцію масою 30-40 г), солять, обсмажують, наприкінці додають томатне пюре. Кладуть у сотейник, додають пасеровану цибулю і моркву, нарізані дрібними кубиками, заливають бульйоном або водою, доводять до кипіння, додають підготовлене пшоно, перець, закривають кришкою, ставлять на лист з водою і поміщають у жарову шафу на 25-40 хв.
Баранина (шийна і лопаткова частини) — 150/107 або свинина (шийна, лопаткова частини, грудинка) — 129/110, жир тваринний топлений харчовий — 10, томатне пюре — 15, цибуля ріпчаста — 18/15, морква — 19/15, пшоно — 70, маса тушкованого м'яса — 75; маса готової каші — 200. В и х і д — 275.
Яловичина тушкована з баклажанами. Нарізане кубиками м'ясо (2-3 шт. на порцію) обсмажують, додають цибулю і томати, заливають бульйоном або водою і тушкують до напівготовності.

Баклажани нарізують часточками, солять, залишають на 10-15 хв, щоб виділився сік, промивають, обсушують, панірують у борошні, обсмажують, додають до тушкованого м'яса і доводять до готовності. Перед закінченням тушкування додають посічений часник, сіль і спеції. В готову страву кладуть дрібно нарізаний часник.

Яловичина (лопаткова частина, грудинка, крайка) — 162/119, жир тваринний топлений харчовий — 15, цибуля ріпчаста — 15/13, томати свіжі — 40/34, баклажани — 179/170, борошно пшеничне — 4, часник — 2/1,5, маса тушкованого м'яса — 75; маса готових овочів і підливи — 175. В и х і д -250.
Яловичина тушкована з чорносливом (Фото 4). М'ясо нарізують на шматочки (1-2 шт. на порцію), посипають сіллю і перцем, обсмажують, додають нарізану пасеровану цибулю, томатне пюре, заливають бульйоном або водою і тушкують при слабкому кипінні 1 год. Потім кладуть промитий чорнослив і тушкують ще 20 хв. За 5 хв до закінчення тушкування додають сіль, перець горошком і лавровий лист. Подають тушковане м'ясо з гарніром (картопля варена, картопляне пюре, картопля смажена з вареної, картопля смажена з сирої, овочі варені з жиром, овочі припущені з жиром, гарбуз, кабачки, баклажани смажені, макаронні вироби варені) і поливають підливою, в якій тушкувалося м'ясо. М'ясо можна тушкувати разом з чорносливом і картоплею у горщиках.

Яловичина (бічна і зовнішня частини задньої ноги) — 170/125, жир тваринний топлений харчовий — 7, цибуля ріпчаста — 24/20, томатне пюре —

15, чорнослив — ЗО, маса тушкованого м'яса — 75; маса підливи з цибулею і чорносливом — 100; гарнір — 150. В и х і д — 325.

Баранина тушкована з грибами. Грудинку і шийну частину баранини розрубують або розпилюють на шматочки разом з кістками масою 20-30 г, солять, обсмажують, наприкінці смаження додають томатне пюре. Потім м'ясо перекладають у сотейник чи каструлю, додають пасеровану ріпчасту цибулю, варені нарізані гриби, воду або бульйон і тушкують майже до готовності. За 10-15 хв до закінчення тушкування додають пасероване борошно, розведене охолодженим бульйоном, перець і лавровий лист. Готову баранину заправляють розтертим часником.

Баранину подають з картопляним пюре чи комбінованим гарніром, поливають підливою, в якій вона тушкувалася.

Баранина (грудинка і шийна частина) — 96/86, жир тваринний топлений харчовий — 10, томатне пюре — 12, цибуля ріпчаста — 24/20, гриби білі сушені — 4, борошно пшеничне — 2, часник — 1/0,8, маса тушкованого м'яса — 60; маса підливи з грибами — 50; гарнір — 150. В и х і д — 260.

Печеня київська. Оброблену велику картоплю, нарізану часточками, а дрібну цілою обсмажують до утворення рум'яної кірочки, кладуть у горщик, додають нарізане скибочками і обсмажене до напівготовності м'ясо (2 шт. на порцію), варені подрібнені гриби, пасеровані цибулю ріпчасту і томатне пюре, січену зелень, сіль, перець, заливають сметаною і грибним відваром. Горщик закривають кришкою або замішують пісне тісто, тонко його розкачують у вигляді кружальця, яким накривають горщик, краї щільно притискують, поверхню тіста змащують яйцями і тушкують у жаровій шафі 20-25 хв.

Подають печеню в горщиках, поставлених на тарілку.

Яловичина (бічний, зовнішній шматки тазостегнової частини) — 162/119, картопля — 200/150, гриби білі сушені — 7, цибуля ріпчаста — 35/29, томатне пюре — 15, жир тваринний топлений харчовий — 20, сметана — 50, маса тушкованого м'яса — 75; маса готових овочів з грибами — 250. В и х і д — 325. *Вимоги щодо якості тушкованого м'яса.* Тушковане м'ясо великим шматком на поверхні повинно мати підсмажену рум'яну кірочку, всередині м'яке, соковите. Нарізують його упоперек волокон на рівні шматочки і заливають підливою. Порціонні шматочки відповідної форми,, крученики у вигляді маленьких ковбасок, -крученики волинські загорнуті в тоненькі шматочки сала, сало підрум'янене, вироби залиті підливою. Овочі, тушковані разом з м'ясом, зберігають форму, м'які, колір від темно-червоного до коричневого, колір м'яса сірий або коричневий. Смак і запах тушкованого м'яса з ароматом овочів і спецій, консистенція м'яка, соковита. Тушковані страви зберігають не більше 2 год.

§ 5. Запечені м'ясні страви

Загальні правила запікання м'яса. М'ясо і м'ясопродукти запікають з картоплею, овочами, кашами та іншими гарнірами з підливою або без неї, в порціонних сковородах і на листах, змащених жиром, у жаровій шафі при температурі 220-280 °С. Страви відпускають у тих самих сковородах, в яких вони запікалися, чи порціонують. При запіканні всі компоненти повинні прогріватися до температури не нижче 90 °С. Перед подаванням запечені м'ясні страви поливають розтопленим вершковим маслом.

Зовнішньою ознакою готовності запечених страв є утворення підсмаженої кірочки.

М'ясо пікантне. Вирізку яловичини, нарізану на шматочки (1 шт. на порцію) 0,5 см завтовшки, злегка відбивають, солять, посипають чорним перцем, обсмажують на добре розігрітій з жиром сковороді з обох боків до рум'яної кірочки. Обсмажені шматочки м'яса перекладають на змащений жиром лист з високими бортиками в один ряд. На середину кожного шматочка м'яса кладуть пасеровану ріпчасту цибулю, нарізану соломкою, поливають майонезом, посипають твердим тертим сиром і запікають у жаровій шафі 10-15 хв при температурі 200 °С. Готове м'ясо подають з комбінованим овочевим гарніром.

Яловичина (вирізка) — 216/159, жир тваринний топлений харчовий — 10, маса смаженого м'яса — 100, цибуля ріпчаста — 36/30, маргарин столовий — 12, маса пасерованої цибулі — 22, майонез — 15, сир твердий — 7, гарнір — 150. В и х і д — 190.

М'ясо, запечене по-домашньому. М'ясо пропускають через м'ясорубку, додають воду, сіль, вимішують, порціонують і формують у вигляді кружалець. Зверху на кружальця кладуть половинки фаршированих яєць, поливають майонезом, посипають тертим сиром і запікають.

Приготування н а ч и н к и . Варену квасолю протирають, додають пасеровану ріпчасту цибулю, варений жовток, товчений часник, солять.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір, поряд — запечене м'ясо і посипають зеленню. Як гарнір можна використати картоплю варену, картопляне пюре, пюре з моркви, овочі варені. Окремо подають соус із цибулі.

Свинина (котлетне м'ясо) — 94/80, вода — 5, січена маса — 85; *для начинки:* квасоля — 5, цибуля ріпчаста — 7/6, жир тваринний топлений харчовий — 2, маса пасерованої цибулі — 3, яйця (жовтки) — 8, часник — 2/1, маса фаршу — 22; яйця (білки) — 12; соус майонез — 5, сир твердий — 11/10, маса напівфабрикату — 134; маса готового виробу — 100; соус — 50, гарнір — 150. В и х і д - 300.

Свинина запечена з локшиною. Свинину нарізують дрібними шматочками (5-6 шт. на порцію масою 15-20 г), солять, обсмажують до утворення рум'яної кірочки, додають ріпчасту цибулю і моркву, нарізані соломкою, і смажать до готовності під кришкою.

Локшину домашню відварюють у підсоленій воді до готовності, відкидають, перемішують із розтопленим маргарином.

У порціонний горщик укладають шматочки м'яса разом з овочами, локшину, перемішують, заливають збитими яйцями і запікають 5-7 хв. Відпускають у горщиках.

Свинина (тазостегнова частина) — 129/110, жир тваринний топлений харчовий — 8, маса готового м'яса — 75; цибуля ріпчаста — 36/30, морква — 19/15, локшина домашня — 53, маргарин — 5, маса вареної локшини — 250; яйця — 10, маргарин для змащування горщика — 1. В и х і д — 250.

Яловичина запечена у **цибулевому соусі.** М'ясо варять або тушкують великими шматками, потім нарізують на шматочки (2 шт. на порцію). Картоплю варять, нарізують кружальцями, скибочками або готують картопляне пюре. Порціонну сковороду змащують жиром і підливають трохи цибулевого соусу. На середину сковороди кладуть м'ясо, навколо обкладають картоплею чи випускають картопляне пюре з кондитерського мішка. М'ясо і картоплю заливають цибулевим соусом, посипають тертим сиром або сухарями, збризкують маргарином і запікають.

Подають у порціонній сковороді, посипавши подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Яловичина (лопаткова і підлопаткова частини) — 164/121, маса вареної яловичини — 75; картопля — 206, маса відвареної обчищеної картоплі — 150; соус — 100, сухарі мелені — 2, сир твердий — 3,3/3, маргарин столовий — 5, маса напівфабрикату — 333. В и х і д — 300. *Вимоги до якості запечених м'ясних страв.* Запечені м'ясні страви під підливою мають рум'яну кірочку, консистенція м'яка, соковита. Не допускається висихання підливи. Колір на розрізі світло-коричневий. Смак і запах властиві запеченим продуктам з ароматом підливи і спецій.

Запечені м'ясні страви зберігають не більше 2 год.

§ 6. Страви із січеного натурального м'яса і котлетної маси

Страви із січеного м'яса смажать, тушкують і запікають. Смажать вироби основним способом або у фритюрі безпосередньо перед подаванням, оскільки при тривалому зберіганні погіршується їх смак. Смажені вироби доводять до готовності у жаровій шафі. Втрати при смаженні виробів із січеного натурального м'яса становлять 30 %, з котлетної маси — 19 %.

Органолептичними ознаками готовності виробів із січеного м'яса є: виділення світлого соку в місці проколювання і сірого кольору на розрізі; на поверхні готових виробів утворюються бульбашки.

Перед подаванням натуральні січені вироби поливають жиром або м'ясним соусом; вироби з котлетної маси — жиром або відпускають із соусом.

На гарнір подають картоплю та овочі смажені, варені або тушковані, розсипчасті каші.

Січеники старовинні. Підготовлені напівфабрикати у вигляді биточків чи яйцевидно-приплюснутої форми обкачують у сухарях, смажать на добре розігрітому смальці з обох боків до утворення рум'яної кірочки, доводять до готовності в жаровій шафі протягом 10-12 хв. Готові січеники подають з картоплею вареною, картопляним пюре, картоплею смаженою, комбінованим овочевим гарніром, поливши жиром і соком, які виділилися при смаженні.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 120/88, цибуля ріпчаста — 19/14, маса смаженої цибулі — 7, яйця — 32, смалець — 20, сухарі — 8, маса напівфабрикату — 135; маса готових січеників — 120, гарнір — 150. Вихід — 270.

• С і ч е н и к и будуть мати ніжний смак, якщо до них додати рідку яєчню.

Січеники з яловичини натуральні (біфштекс січений). Підготовлений напівфабрикат обсмажують основним способом з обох боків, доводять до готовності у жаровій шафі протягом 5-7 хв.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір: розсипчасту кашу, зварені макарони, картоплю відварну або смажену, овочі смажені або складний гарнір, поряд — січеники, які поливають м'ясною підливою. Січеники можна подавати з яйцем (40 г) чи цибулею, смаженою у фритюрі (35 г).

Яловичина — 109/80, сало шпик — 12,5/12, молоко або вода — 6,76, перець чорний мелений — 0,04, сіль — 1,2, маса напівфабрикату — 100; жир

тваринний топлений харчовий — 7, маса смаженого біфштекса — 70; гарнір — 150. В и х і д — 220. Січеники полтавські. Напівфабрикат овально-приплюснутої форми обкачують у сухарях і смажать основним способом з обох боків до готовності.

Перед подаванням на тарілку кладуть смажену картоплю, поряд — січеники, які поливають вершковим маслом. Страву прикрашають зеленню.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 106/78, вода — 7, шпик — 7, часник — 1/0,8, сухарі мелені — 9, маса напівфабрикату — 100; жир тваринний топлений харчовий — 7, маса смажених січеників — 75; гарнір — 150, масло вершкове або маргарин столовий — 5. В и х і д — 230. Биточки по-селянському. Напівфабрикати у вигляді биточків обкачують у борошні й обсмажують з обох боків основним способом.

Варені гриби дрібно нарізують і обсмажують разом із цибулею і томатним пюре.

Обсмажені биточки перекладають у посуд, додають підсмажені з цибулею і томатним пюре гриби, заливають грибним відваром і тушкують 10-15 хв.

Для гарніру картоплю і моркву нарізують кубиками або часточками, обсмажують окремо майже до готовності, додають подрібнену ріпчасту цибулю, пасероване томатне пюре, заливають бульйоном або водою і тушкують до готовності. Перед закінченням тушкування додають перець і лавровий лист.

Подають биточки з тушкованими овочами і підливою, у якій вони тушкувалися.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 101/74, жир-сирець яловичий або свинячий — 4, цибуля ріпчаста — 12/10, вода — 10, борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату — 100; жир тваринний топлений харчовий — 6, маса готових биточків — 75; *для підливи:* гриби сушені — 3, цибуля ріпчаста — 27/23, жир тваринний топлений харчовий — 4, вода — 40, томатне пюре — 6, маса підливи з томатним пюре, цибулею і грибами — 50; картопля — 173/130, морква — 16/13, цибуля ріпчаста — 29/24, томатне пюре — 9, жир тваринний топлений харчовий — 11, маса тушкованих овочів — 150. В и х і д — 275. Биточки старовинні. Напівфабрикати у вигляді биточків з начинкою обкачують у борошні, смажать основним способом. Смажені битки укладають в посуд, заливають сметанним соусом і тушкують 10-15 хв.

Перед подаванням у тарілку кладуть гарнір, поряд — битки, поливають соусом, в якому вони тушкувалися. Гарнір — картопля варена або картопляне пюре, пюре з моркви, варені овочі.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 115/85, сало шпик — 13/12, цибуля ріпчаста — 12/10, вода або молоко — 10, маса січена — 115; *для начинки:* капуста квашена — 29/20 або капуста білоголова свіжа — 25/20, гриби білі сушені — 6/6, цибуля ріпчаста — 29/24, олія — 3, маса начинки — 40; борошно пшеничне — 8, маса напівфабрикату — 165; маргарин столовий — 10, маса готового битка — 140; соус сметанний — 50, гарнір — 100. Вихід — 290.

Ковбаски львівські. Напівфабрикати у вигляді ковбасок змочують в яйцях, панірують у сухарях і смажать у жирі до готовності.

Перед подаванням у тарілку кладуть комбінований гарнір, поряд — ковбаски, поливають їх вершковим маслом чи маргарином. Можна відпускати з млинцями.

Свинина (котлетне м'ясо) — 106/90, сало шпик — 20,8/20, молоко або вода — 10, яйця — 10, сухарі мелені пшеничні — 20, маса напівфабрика-

ту — 150, жир тваринний топлений харчовий — 15, маса смажених ковбасок — 125; гарнір — 150, масло вершкове або маргарин столовий — 10. В и х і д - 285.
Мазурки по-волинїьки. Підготовлені напівфабрикати у вигляді ковбасок обкачують у борошні, потім обсмажують з обох боків. Обсмажені мазурки перекладають у порціонну сковороду, заливають соусом грибним зі сметаною і тушкують 8-10 хв.

Подають мазурки по-волинськи разом із соусом. Гарнір комбінований — окремо.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 113/83, жир-сирець — 10, яйця — 4, вода — 10, борошно пшеничне — 10, маса напівфабрикату — 115; жир тваринний топлений харчовий — 6, маса смажених мазурків — 90; соус — 100, гарнір - 150. В и х і д - 340.
Котлети, биточки, шніцелі (з котлетної маси). Підготовлені запаніровані напівфабрикати овально-приплюснутої форми із загостреним кінцем (котлети) або кругло-приплюснутої форми (биточки) або овально-приплюснутої форми (шніцелі) обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки на добре розігрітій із жиром сковороді, доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку кладуть гарнір, поряд — котлети (2 шт. на порцію) чи шніцель (1 шт. на порцію), поливають їх розтопленим маслом або підливають соус (червоний, цибулевий, червоний з цибулею і корнішонами, томатний, сметанний, сметанний з цибулею).

Гарніри — каші розсипчасті, бобові варені, макаронні вироби варені, картопля варена, пюре картопляне, картопля смажена (з вареної або сирої), овочі варені з жиром, капуста тушкована, комбінований овочевий гарнір.

Биточки при подаванні кладуть у баранчик і поливають соусом сметанним, сметанним з цибулею.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 76/56, або свинина (котлетне м'ясо) — 66/56, або телятина (котлетне м'ясо) — 85/56 чи баранина (котлетне м'ясо) — 78/56, хліб пшеничний — 14, молоко або вода — 17, сухарі — 8, маса напівфабрикату — 93; жир тваринний топлений харчовий — 5, маса смажених виробів — 75, гарнір — 150, соус — 50 чи масло вершкове (маргарин столовий) — 5. В и х і д — 275 або 230.
М'ясні кульки тушковані в томаті (тюфтельки). Підготовлені напівфабрикати у вигляді кульок обсмажують, заливають червоним соусом або томатним, або сметанним з томатом і тушкують 10-12 хв у жаровій шафі.

Перед подаванням у баранчик або на тарілку кладуть гарнір (розсипчастий рис чи гречану кашу, картопляне пюре, картоплю відварну), поряд — кульки, поливають соусом, в якому вони тушкувалися, посипають подрібненою зеленню петрушки або січеним часником.

Котлетне м'ясо: яловичина — 103/76 (свинина — 89/76 або телятина — 115/76, баранина, козлятина — 106/76), хліб пшеничний — 16, молоко або вода — 24, цибуля ріпчаста — 29/24, жир тваринний топлений харчовий — 4, маса пасерованої цибулі — 12; борошно пшеничне — 8, маса напівфабрикату — 135; жир тваринний топлений харчовий — 7, маса готових кульок — 115; соус — 75, гарнір — 100, часник — 1,3/1. Вихід— 290.
Січеники з начинкою (зрази січені). Підготовлені напівфабрикати смажать основним способом і доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (розсипчасту кашу рисову чи гречану, картоплю відварну, картопляне пюре), поряд — січеники з начинкою, поливають їх маслом або червоним основним чи цибулевим соусом.
Котлетне м'ясо: яловичина — 103/76 (свинина — 89/76 або телятина — 115/76, баранина, козлятина — 106/76), хліб пшеничний — 16, молоко або вода — 23, котлетна маса — 113; *для начинки:* цибуля ріпчаста — 62/52, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса пасерованої цибулі — 26, яйця — 10, петрушка (зелень) — 5/4, маса начинки — 40; сухарі мелені — 12, маса напівфабрикату — 16/5; жир тваринний топлений харчовий — 6, маса смажених січеників з начинкою — 140; гарнір — 100, соус — 50. В и х і д — 290. Рулет з макаронами або яйцями. Сформований рулет кладуть на змащений жиром лист рубцем донизу, змащують яйцем, посипають меленими сухарями, збризкують жиром, роблять проколи, щоб виходила пара, і запікають 30-40 хв при температурі 180-200 °С. Готовий рулет трохи охолоджують і нарізують на порції. Перед подаванням рулет кладуть на тарілку і поливають соусом червоним основним або цибулевим. Можна подавати з гарніром — картоплею вареною, картопляним пюре, овочами відварними.
Котлетне м'ясо: яловичина — 155/114 (баранина, козлятина — 159/114, телятина — 173/114), хліб пшеничний — 23, молоко або вода — 34, котлетна маса — 170; *для начинки:* макарони відварні — 125, маргарин столовий — 3, маса начинки з макаронів — 128, яйця — 2 шт./80, сухарі мелені — 6, маса напівфабрикату з макаронами — 313, з яйцями — 267; маргарин столовий (для змащування листа і збризкування) — 4, маса готового рулету з макаронами — 275; з яйцями — 235; соус — 50. В и х і д — 325 або 285. *Вимоги до якості страв із січеної маси.* Страви із 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 мають зберігати форму, щоб поверхня не розтріскалася, з добре підсмаженою коричневою кірочкою, колір на розрізі сірий. Вироби з 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 хрустка, однорідна маса без кусочків м'яса, хліба і сухожилків.

Страви із січеної натуральної і котлетної маси слід смажити перед подаванням, допускається зберігати їх не більше ЗО хв.

•Якщо п о в е р х н ю рулету змастити яйцем, посипати сухарями і скропити жиром, то при запіканні утвориться рум'яна кірочка.

§ 7. Страви із субпродуктів

Страви із субпродуктів поживні і смачні, оскільки містять жири, білки, вітаміни і мінеральні солі. Субпродукти широко використовували у народній кулінарії. Споживали українці печінку й легені як начинку для святкових пирогів, хляки або рубці з січеного вареного шлунка й кишок (баранячих або телячих) з пшоном і спеціями.

Підготовлені субпродукти слід негайно направляти на теплову обробку, оскільки вони нестійкі при зберіганні (легко можуть обсіменятися бактеріями). Готуючи страви, слід суворо додержуватись правил санітарії і гігієни, щоб запобігти харчовому отруєнню.

Субпродукти варять, а потім смажать, тушкують або відразу використовують для смаження.

Язик відварний з соусом. Язики, підготовлені для варіння, кладуть у посуд, заливають гарячою водою, доводять до кипіння і знімають піну. Додають сирі моркву, петрушку, ріпчасту цибулю, зменшують нагрівання і варять до готовності. Наприкінці варіння солять. Тривалість варіння залежить від виду язиків і коливається від однієї до трьох годин. Зварені гарячі язики занурюють у холодну воду на 5 хв і обчищають. Язики нарізують упоперек волокон на шматочки (2-3 шт. на порцію), заливають невеликою кількістю бульйону і доводять до кипіння. До подавання зберігають у бульйоні.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або тарілку кладуть гарнір (картопляне пюре, відварну картоплю, овочі у молочному соусі, бобові відварні з жиром), поряд — язик, який поливають червоним основним соусом або сметанним із хріном.

Язик яловичий — 126 (баранячий — 143, свинячий або телячий — 127), морква — 4/3, цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, маса вареного язика — 75; гарнір — 150, соус — 75. В и х і д — 300.

Рубці в соусі. Оброблені рубці згортають рулетом, перев'язують шпагатом, кладуть у казан, заливають холодною водою і варять 4-5 год. За 30 хв до закінчення варіння кладуть сіль, моркву, петрушку, цибулю, наприкінці варіння — спеції.

Варені рубці нарізують соломкою завдовжки 3-4 см, масою 5-7 г, заливають соусом червоним основним чи цибулевим, або томатним і варять 15-20 хв.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — кашу розсипчасту або рис припущений, варені макаронні вироби, картоплю чи овочі відварні, поряд — рубці з соусом.

Рубці — 143/136, цибуля ріпчаста — 4/3, морква — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, маса варених рубців — 75; гарнір — 150, соус — 75. В и х і д — 300. Рубці по-українськи. Зварені рубці яловичі, свинячі і баранячі нарізують на невеликі шматочки.

Моркву, петрушку, ріпчасту цибулю, нарізані соломкою, пасерують, картоплю, нарізану брусочками, обсмажують. Овочі перекладають у сотейник, додають пасероване пшеничне борошно, розведене бульйоном, кладуть нарізані рубці, перебране і промите пшоно, перемішують і тушкують до готовності при закритій кришці. Потім масу охолоджують до температури 50-60 °С, посипають перцем, заправляють сирими яйцями, перемішують, перекладають у змащений маслом і посиланий сухарями сотейник, поливають розтопленим вершковим маслом і запікають. Перед подаванням порціонують, зверху посипають подрібненою зеленню. Рубці — 192/182, морква — 6/4, цибуля ріпчаста — 5/4, петрушка — 6/4, маса варених рубців — 100; морква — 30/24, петрушка — 24/18, цибуля ріпчаста — 20/16,8, борошно пшеничне — 4,5, картопля — 80/60, пшоно — 20, бульйон — 40, яйця — 16, масло вершкове — 16, сухарі — 10. В и х і д - 240.

Вим'я варене з соусом. Підготовлені шматки вим'я масою 1,5-2 кг закладають у гарячу воду (на] кг вим'я 1-1,5 л води), швидко доводять до кипіння, нагрів зменшують і варять при повільному кипінні до напівготовності. Потім додають

обчищені і нарізані моркву, петрушку, цибулю, лавровий лист, сіль, перець чорний горошком і варять до готовності.

Варене вим'я злегка охолоджують, нарізують широкими шматочками 1 см завтовшки (1-2 шт. на порцію), заливають соусом цибулевим або томатним і кип'ятять 10-15 хв.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картопля варена, пюре картопляне, розсипчаста рисова каша, поряд — вим'я, поливають соусом і посипають подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Вим'я яловиче — 136, морква — 4/3, цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, маса вареного вим'я — 75; гарнір — 150, соус — 75. Вихід- 300.

Вим'я, смажене в сухарях. Вим'я (масою 1,5-2 кг) варять з морквою, цибулею, коренем петрушки. Варене вим'я охолоджують і нарізують на широкі порціонні шматочки 1,0 см завтовшки, панірують у борошні, змочують у льєзоні, ще раз панірують у сухарях і смажать на смальці з обох боків до утворення рум'яної кірочки.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю варену чи смажену або пюре картопляне, поряд — вим'я і поливають розтопленим вершковим маслом.

Вим'я яловиче — 156, маса вареного вим'я — 86, борошно пшеничне — 4, яйця — 4, сухарі — 17, маса напівфабрикату — 110, смалець — 8, маса смаженого вим'я — 100, гарнір — 150, масло вершкове — 5. Вихід — 255.

Печінка, шпигована салом. Печінку (великий шматок) шпигують салом, натирають сіллю та перцем, обсмажують разом із цибулею, заливають бульйоном і тушкують 20-25 хв, готову печінку ріжуть на порції.

Подають з картопляним пюре, цибулею і соком, який утворився при тушкуванні.

Печінка яловича — 120/100 (свиняча, бараняча або теляча — 114/100), сало шпик — 10,4/10, маса напівфабрикату — ПО; цибуля ріпчаста — 30/25, жир тваринний топлений харчовий — 7, маса тушкованої печінки — 75; маса цибулі та соку, який утворився при тушкуванні, — 25; гарнір — 150. Вихід — 250.

Печінка смажена з жиром або цибулею. Печінку нарізують на шматочки (1-2 шт. на порцію), свинячу печінку заздалегідь бланшують, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні і смажать з обох боків до готовності.

•Не пересмажуйте печінку: вона стане твердою.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю смажену чи варену, або картопляне пюре, чи розсипчасту кашу, поряд — печінку і поливають розтопленим маслом, зверху можна покласти смажену цибулю.

Печінка яловича — 127/105 (бараняча, свиняча або теляча — 119/105), борошно пшеничне — 5, маса напівфабрикату — 110; жир тваринний топлений харчовий — 10, маса смаженої печінки — 75; гарнір — 150, масло вершкове або маргарин столовий — 5, цибуля, смажена у фритюрі, — 15. Вихід — 230 або 240.

Печінка по-краснолуцьки. Підготовлений напівфабрикат у вигляді рулету перев'язують шпагатом, кладуть на змащений жиром лист, поверхню рулету змащують сметаною і обсмажують у жаровій шафі, потім перекладають у сотейник, додають трохи бульйону і тушкують до готовності.

Перед подаванням знімають шпагат і порціонують.
Відпускають з комбінованим гарніром. Рулет поливають вершковим маслом. і,;.
Печінка яловича — 113/94, свинина (лопаткова, шийна частина) — 44/38, морква — 5/4, часник — 8/6, сметана — 3. Маса напівфабрикату — 140; жир тваринний топлений харчовий — 5, маса готової страви — 100, гарнір — 150, масло вершкове — 5. В и х і д — 255.

Печінка по-херсонськи. Напівфабрикати у вигляді ковбасок перев'язують ниткою, панірують у борошні і обсмажують. З виробів знімають нитку, кладуть у сотейник, додають трохи бульйону і тушкують 20-25 хв.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір: каші розсипчасті, овочі варені, пюре з картоплі, картоплю варену, комбінований овочевий гарнір, поряд — ковбаски з печінки, поливають соусом цибулевим.
Печінка яловича — 157/130, сало шпик — 27,1/26, цибуля ріпчаста — 37/31, маса пасерованої на салі цибулі — 36, борошно пшеничне — 6, маса напівфабрикату — 170; жир тваринний топлений харчовий — 6, маса готової печінки — 140, соус — 50, гарнір — 100. В и х і д — 290. Биточки з печінки. Підготовлену печінку пропускають через м'ясорубку, додають сало, нарізане дрібними кубиками, відтиснений замочений хліб, сирі яйця, сіль, перець і вимішують.

Масу викладають ложкою у вигляді битків на розігріту з жиром сковороду, обсмажують і доводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір, поряд — битки і поливають маслом вершковим або маргарином столовим. На гарнір подають картопляне пюре чи розсипчасті каші або комбінований..
Печінка яловича — 75/62 (свиняча, бараняча або теляча — 71/62), сало шпик — 10,4/10, хліб пшеничний — 12, яйця — 8, борошно пшеничне — 4, „ маса напівфабрикату — 94; жир тваринний топлений харчовий — 5, маса готових битків — 75; гарнір — 150, масло вершкове або маргарин столовий — 5. В и х і д — 230.

Легені смажені. Оброблені легені кладуть у гарячу підсолену воду, додають нарізані цибулю, моркву, петрушку і варять до готовності (близько двох годин). Наприкінці кладуть лавровий лист і перець горошком.
Зварені легені охолоджують, нарізують на порціонні шматочки 1,5 см завтовшки, панірують у борошні, змочують у льєзоні, знову панірують у сухарях і смажать у жирі. Подають з картоплею смаженою, картопляним пюре або комбінованим овочевим гарніром. Легені поливають жиром або подають окремо соус.
Легені — 125, маса варених легенів — 64, морква — 3/2, цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, борошно пшеничне — 4, яйця — 4, сухарі — 15, маса напівфабрикату — 82; жир тваринний топлений харчовий — 10, маса смажених легенів — 75, гарнір — 150, масло вершкове або маргарин столовий — 5, чи соус — 75. В и х і д — 230 або 300. .

Піджарка чумацька. Варені легені, серце, печінку нарізують брусочками або скибочками, солять і злегка обсмажують, кладуть у сотейник, додають подрібнену пасеровану цибулю, заливають водою або бульйоном і тушкують майже до готовності. Наприкінці тушкування додають лавровий лист і перець. На гарнір подають пшоняну або пшеничну кашу.

Легені — 50/46, печінка яловича — 61/51 або свиняча — 58/51, серце — 68/58, жир тваринний топлений харчовий — 15, цибуля ріпчаста — 50/42, гарнір — 150. В и х і д — 275.

Мозок відварний. Оброблений мозок кладуть у холодну підкислену оцтом воду, додають моркву, цибулю, петрушку, доводять до кипіння і варять до готовності при слабкому кипінні 10-15 хв. Наприкінці варіння (за 5-Ю хв до закінчення) додають сіль, спеції. Зберігають мозок у тому самому відварі.

Перед подаванням зварений мозок розділяють на часточки, кладуть скибочки варених печериць або білих грибів і поливають вершковим маслом, підсмаженим із сухарями чи підливою. Можна подавати без грибів. На гарнір — картопляне пюре або картопля варена, рис припущений. Можна подавати з соусом білим основним, паровим, томатним.

Мозок — 125/100, морква — 4/3, цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, оцет 3 % — 4, маса вареного мозку — 75; печериці свіжі — 38/29 або гриби білі свіжі — 38/29, маса варених грибів — 20; гарнір — 100, соус — 75 або масло вершкове — 3. В и х і д — 270 або 198.

Мозок смажений. Варений мозок охолоджують, нарізують на порції скибочками, посипають сіллю, обкачують у борошні і обсмажують у жирі до утворення рум'яної кірочки.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — каші розсипчасті або картопляне пюре, картоплю смажену (з вареної), картоплю смажену (з сирої), складний гарнір, поряд — смажений мозок, який поливають жиром, і часточку лимона.

Мозок — 130/104, морква — 4/3, цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, оцет 3 % — 4, маса вареного мозку — 78; борошно пшеничне — 4, маса напівфабрикату — 82; маргарин столовий — 8, маса смаженого мозку — 75; лимон — 11/10, гарнір — 150, маргарин столовий — 5. В и х і д — 240.

Мозок, смажений у фритюрі. Охолоджений варений мозок цілим чи половинками, або нарізаний по одному шматочку на порцію завтовшки 1-1,5 см посипають сіллю, перцем, панірують у борошні, змочують у льєзоні, обкачують у мелених сухарях і смажать у фритюрі до утворення рум'яної кірочки. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — каші розсипчасті або варені бобові і картоплю відварну чи смажену, картопляне пюре, овочі, припущені з жиром, поряд — шматочок смаженого мозку і поливають жиром або подають окремо соус червоний основний, томатний.

Мозок — 107, морква — 3/2, цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, оцет 3 % — 5, маса вареного мозку — 67; борошно — 4, яйця — 4, сухарі мелені — 15, маса напівфабрикату — 82; жир тваринний топлений харчовий — 10, маса смаженого мозку — 75; гарнір — 150, масло вершкове чи маргарин столовий — 5, соус — 75. В и х і д — 230 або 300.

Вимоги до якості страв із субпродуктів. Язик нарізають тонкими шматочками, смак і запах властивий вареному язику, смак у міру солоний, з ароматом спецій, коріння і цибулі. Колір від світло-сірого до сірого. Консистенція пружна, м'яка, соковита.

Для страви "Рубці в соусі" рубці нарізують соломкою, смак і запах властиві рубцям із томатом і пасерованими овочами, смак злегка гострий. Колір рубців сірий, соусу — від світло-коричневого до коричневого з оранжевим відтінком. Консистенція рубців м'яка, соусу — однорідна, злегка в'язка.

Страви з печінки мають смак і запах смаженої печінки з ароматом продуктів, з якими їх готували, і соусів. Колір на розрізі від світло-сірого до темно-коричневого. Консистенція м'яка, соковита.

Мозок відварний має смак і запах, властиві вареному мозку з ароматом спецій, коріння, цибулі. Колір світло-сірий. Консистенція м'яка, ніжна, соковита.

Мозок смажений на поверхні має кірочку золотистого кольору, на розрізі колір світло-коричневий. Консистенція кірочки хрустка, всередині м'яка.

Запитання і завдання для повторення

1. Чим цінні страви з м'яса?
2. Які зміни відбуваються у м'ясі при тепловій обробці?
3. Яких правил слід дотримуватися при варінні м'яса? Як подають варене м'ясо?
4. Як готують баранину з пшоном?
5. Розкажіть про правила смаження м'яса великими шматками, порціонними (натуральними й панірованими), дрібними і виробів із січеного м'яса.
6. Як готують битки по-вінницькому? Чим вони відрізняються від битків українських?
7. Як готують і подають печеню по-домашньому? Чим вона відрізняється від печені київської?
8. Як готують і подають верещаку? Чим вона відрізняється від шпундри?
9. Як готують і подають битки по-селянському, січеники полтавські, ковбаски львівські, битки старовинні?
10. Як готують і подають січеники з начинкою? Чим вони відрізняються від кульок м'ясних?
11. Які страви готують із субпродуктів? Технологія приготування і правила їх подавання.
12. Визначіть кількість м'яса, води і хліба для приготування 5,65 кг котлетної маси для січеників із начинкою. Скільки порцій січеників із начинкою можна приготувати з цієї маси?

Розділ XIV

СТРАВИ ІЗ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПТИЦІ, ДИЧИНИ І КРОЛИКА

§ 1. Значення страв із птиці, дичини і кролика у харчуванні

Для приготування других страв **в** українській кухні використовують сільськогосподарську птицю (кури, качки, гуси, індики), пернату дичину і кроликів.

Страви із птиці, дичини і кролятини мають приємний смак, високу поживність **і** легко засвоюються організмом. Вони містять багато повноцінних легкозасвоюваних білків, жирів, вітамінів та екстрактивних речовин. За вмістом азотистих речовин найціннішим є філе птиці. Порівняно з м'ясом свійських тварин сполучної тканини у м'ясі птиці менше, вона ніжніша і пухкіша. Страви з дичини характеризуються специфічним (іноді гіркуватим) присмаком. Страви з нежирної птиці широко вживаються у лікувальному харчуванні.

М'ясо кролика ніжне, нежирне, воно добре перетравлюється й засвоюється. Страви з кролика смачніші, якщо тушка полежить один-два дні після забою. М'ясо щойно забитого кролика рекомендується кілька годин маринувати. Найцінніші частини — сідло та задні ніжки. їх використовують для смаження, а решта — для тушкування та приготування страв із січеного м'яса. Гарніри з круп, картоплі доповнюють ці страви вуглеводами, а овочеві збагачують їх вітамінами і мінеральними речовинами.

Птицю, дичину, кроликів варять, припускають, смажать, тушкують, запікають. Спосіб теплової обробки залежить від виду, вгодованості й віку птиці.

Стару птицю варять або тушкують, оскільки у неї тверде м'ясо і при смаженні погано розм'якшується.

Для зберігання поживних речовин курчат, філе курки і дичини, а також вироби з котлетної маси припускають. Щоб зберегти білий колір філе і поліпшити смак, під час припускання додають біле сухе вино або сік лимона.

Норма закладання солі, спецій і зелені в рецептурах не вказана, їх слід додавати на порцію в такій кількості, г: солі й зелені петрушки або кропу — 3-5 (нетто), перцю — 0,05, лаврового листа — 0,02.

Зазначені в рецептурах норми пернатої дичини в штуках — 1; 0,5; 0,25 подають з розрахунку виходу готового виробу приблизно 125, 100 і 75 г.

§ 2. Варені й припущені страви з птиці, дичини, кролика

Для других страв варять курей, курчат, індиків, кроликів, рідше гусей, качок, для холодних страв можна використати дичину. Бульйон, що залишився після варіння птиці, використовують для приготування соусів або припускання рису для гарніру. Втрати при варінні птиці становлять 25-28 %.

У процесі припускання курчат, філе курей і дичини втрати поживних речовин менші, ніж при варінні. Втрати маси становлять 12 %.

Птиця, дичина або кролик варені з гарніром. Оброблені тушки птиці і дичини перед варінням формують, тобто надають їм гарної і компактної форми. Заправлені тушки птиці і дичини, оброблені тушки кроликів кладуть у гарячу воду (на

1 кг продукту 2-2,5 л води) і доводять до кипіння, знімають піну, додають ріпчасту цибулю, біле коріння, сіль, зменшують нагрівання і варять до готовності при температурі 85-90 °С. Готовність визначають кухарською голкою, проколюючи стовщену частину ніжок (голка вільно проходить, витікає прозорий сік). Час варіння залежить від віку і маси птиці. Курчат варять 20-30 хв, молодих курей — майже одну годину, старих курей і півнів — до 2 год, гусей та індиків — 1-2 год, дичину — 20-40 хв, кроликів — 40-60 хв.

Зварену птицю або кролика виймають з бульйону, охолоджують, потім розрубують на порції по два шматочки (від окосту і філе). Спочатку тушку розрубують на 4-6 частин залежно від величини тушок і норм виходу, складають у глибокий посуд, заливають гарячим бульйоном, доводять до кипіння і зберігають на марміті у закритому посуді.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку кладуть припущений рис, картопляне пюре або відварну картоплю, зелений горошок варений або складний гарнір, поряд — порцію птиці або кролика, поливають соусом білим, білим з яйцем, паровим, для качок і гусей — червоним основним, можна полити вершковим маслом.

Курка — 208/143 (курчата — 184/129, бройлери-курчата — 175/126, індичка — 186/137, гуска — 208/137, качка — 212/137, фазан — 1/4 шт., кролик — 143/136), цибуля ріпчаста — 4/3, петрушка (корінь) — 4/3 чи селера (корінь) — 4/3, маса вареної птиці або кролика — 100; гарнір — 150, соус — 75. В и х і д : птиці, кролика — 325, фазана — 225.

Птиця або дичина під паровим соусом з грибами і рисом. Курей, курчат, бройлерів-курчат, фазанів припускають, індиків відварюють. Для припускання підготовлені напівфабрикати кладуть у посудину, заливають бульйоном або водою на третину їх висоти, додають ароматичні овочі, сіль, закривають кришкою і припускають. Для поліпшення смаку можна додати сухе вино. Філе з курей і дичини збризкують лимонним соком, щоб зберегти білий колір.

Гриби варять, нарізують. Відвар з грибів можна використовувати для припускання птиці. Бульйон, що залишився після припускання, вживають для приготування соусу парового. Готову птицю розрубують на порції (так само, як і варену). Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (рис варений або припущений), поряд — шматочки припущеної птиці, зверху на них кладуть нарізані готові гриби і поливають паровим соусом.

Курка — 208/143 (курчата — 184/129, бройлери-курчата — 175/126, індичка — 186/137, фазан — 1/4 шт.), масло вершкове — 2, маса припущеної або вареної птиці — 100; гриби білі свіжі — 43/33 (білі сушені — 12,5, печериці свіжі — 55/42), маса готових грибів — 25; гарнір — 150, соус — 75. В и х і д : птиці — 350, фазана — 250.

Вимоги до якості варених і припущених страв із птиці, дичини, кролика. Варена і припущена птиця, кролик нарубані на порції, які складаються з частинки тушки і частинки окосту. Колір філе курки, курчат, кролика, індички від сіро-білого до світло-сірого, окосту — темно-сірий, гусей, качок — світло- або темно-коричневий, консистенція м'яка, соковита, ніжна. Смак у міру солоний, без гіркоти, з ароматом, властивим певному виду птиці і соусу.

Термін зберігання гарячих варених цілих тушок птиці не більше 1 год. Для тривалішого зберігання їх охолоджують, кладуть у холодильник. Перед використанням розрубують на порції, заливають бульйоном і прогрівають.

§ 3. Смажені страви з птиці, дичини, кролика

Смажать птицю, дичину, кролика (цілими тушками, порціонними шматочками) і вироби з січеного м'яса. їх смажать основним способом, у жаровій шафі та у фритюрі. Втрати при смаженні птиці становлять 25-40 %, залежно від виду і вмісту жиру, який при смаженні витоплюється (при смаженні жирних качок **і** гусей витоплюється до 15 % жиру).

Птиця або кролик смажені (цілими тушками). Заправлені цілі тушки курей, курчат і кроликів натирають сіллю всередині і зовні, змащують сметаною, кладуть спинкою донизу на розігрітий з жиром лист і обсмажують на плиті при температурі 150-160 °С до утворення на поверхні рум'яної кірочки. Тушки обсмажують з усіх боків і доводять до готовності у жаровій шафі при температурі 150-160 °С, періодично перевертаючи і поливаючи жиром і соком, що виділяються.

Заправлені тушки великої птиці натирають сіллю, кладуть спинкою донизу на лист, поверхню індиків поливають розтопленим маслом, а гусей і качок змочують гарячою водою і смажать у жаровій шафі при температурі 220-250 °С. Через кожні 10-15 хв птицю поливають соком і жиром, що виділяються. Коли на поверхні грудної частини утвориться рум'яна кірочка, тушку перевертають спинкою догори і смажать до готовності при температурі 150-160 °С.

Старих курей, качок та індиків перед смаженням відварюють до напівготовності.

Тривалість смаження курчат, куріпок, рябчиків — 20-30 хв, тетеруків — 40-50 хв, курей і качок — 40-60 хв, гусей, індичок — 1-1,5 год.

Готовність смаженої птиці або кролика визначають проколюванням кухарською голкою товстої частини м'якоті (з готового виробу витікає прозорий сік).

Смажені тушки птиці розрубують уздовж на дві частини, потім кожну половину розбирають на однакову кількість шматочків. Коли порціонують велику птицю, можна вирубати спинну кістку. Філе розрубують упоперек, а ніжки навскіс. На порцію подають 2 шматочки (філе й окісточок). Курчат подають цілими тушками або розрубують уздовж навпіл, посередині грудної кістки, іноді на 3-5 частин. Шматочки птиці кладуть у сотейник, доливають м'ясний сік і прогрівають 5-7 хв.

Подаючи на стіл, на порціонне блюдо або тарілку кладуть гарнір, поряд — порцію смаженої птиці, поливають м'ясним соком і вершковим маслом. Додатково на гарнір можна подати у салатнику або на пиріжковій тарілці зелений салат, салат з біло- або червоноголової капусти, мариновані ягоди і фрукти, квашені яблука.

Курка — 216/149 (курчата — 213/149, бройлери-курчата — 196/141, індичка - 192/141, качка - 246/159, гуска - 261/172, кролик - 143/136), сметана — 3, маргарин столовий — 5, маса смаженої птиці або кролика — г 100; масло вершкове — 7, гарнір — 150. В и х і д — 257.

•Якщо т у ш к а птиці при смаженні в жаровій шафі дуже підрум'янилася, а всередині ще не готова, накрийте її зверху пергаментним папером, змазаним жиром, або загорніть у фольгу.

Гуска, качка фаршировані. Оброблену тушку гуски або качки натирають сіллю (всередині і зовні), начиняють через розріз у черевці картоплею або чорносливом (яблуками), отвір зашивають нитками і смажать у жаровій шафі 45-60 хв, періодично поливаючи жиром і соком, що виділився.

Для начинки беруть картоплю середнього розміру або обточують її і злегка обсмажують. Яблука обчищають від шкірки, видаляють насіннєве гніздо, нарізують часточками і посипають цукром. Попередньо замочений чорнослив без кісточки посипають цукром.

Перед подаванням фаршировану птицю розрубують на порції, кладуть на блюдо разом з начинкою і поливають соком, що виділився під час смаження, і розтопленим вершковим маслом.

Гуска — 261/172 чи качка — 246/159, маргарин столовий — 5, картопля — 207/155 або чорнослив — 133 (яблука — 250/175), цукор — 5, маса начинки — 150; маса смаженого виробу — 250; масло вершкове — 7. В и х і д — 257.

Дичина смажена. Заправлені тушки дичини натирають сіллю і смажать так само, як і курку. Малу дичину (перепілку, дупеля, бекаса) смажать у сотейнику. Перед смаженням їх обгортають тонким шаром шпику і перев'язують шпагатом. Після утворення коричневої кірочки сотейник закривають кришкою і на слабкому вогні доводять до готовності.

Перед подаванням на порціонне блюдо або тарілку кладуть картоплю фрі чи смажену, поряд на скибочку пшеничного хліба, підсмажену на маслі і змащену паштетом із печінки, кладуть шматочок дичини або цілу тушку, поливають вершковим маслом чи м'ясним соком. Окремо можна подати салат з червоно- або білоголової капусти, мариновані фрукти чи ягоди.

Рябчик або куріпка сіра — 1/2 шт. (куріпка біла — 1/3 шт., тетерук — 1/5 шт., фазан — 1/4 шт., глухар — 1/8 шт.), маргарин столовий чи жир тваринний топлений харчовий — 5, масло вершкове — 7, гарнір — 150. , '

Куряче філе, смажене в сухарях. Підготовлене куряче філе змочують в яйцях, обкачують у сухарях, кладуть на розігріту з вершковим маслом сковороду і смажать до утворення рум'яної кірочки з обох боків, ставлять у жарову шафу на 5 хв і доводять до готовності.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю, смажену у фритюрі, нарізану брусочками (соломкою, часточками, стружкою) або складний гарнір, поряд — смажене філе, яке поливають вершковим маслом.

Курка — 192/69 або бройлери-курчата — 223/69, сухарі мелені — 17/15, яйця — 6, маса напівфабрикату — 85; масло вершкове — 10, маса смаженого філе — 75; масло вершкове — 5, гарнір — 150. В и х і д — 230.

Котлета по-київськи (Фото 5). Підготовлений і охолоджений напівфабрикат смажать у фритюрі 5-7 хв до утворення золотистої кірочки, доводять до готовності у жаровій шафі 2-3 хв.

Перед подаванням на порціонне блюдо чи тарілку кладуть гарнір з 3-4 видів овочів: відвареного зеленого горошку; картоплі, смаженої у фритюрі, нарізаної соломкою; відвареної цвітної капусти, поряд з гарніром крутон з пшеничного хліба, на нього кладуть котлету, поливають вершковим маслом, на кісточку надягають папільйотку і прикрашають зеленню.

Курка (м'якоть без шкіри) — 231/83 + 7 (кісточка), масло вершкове — 30, яйця — 10, сухарі мелені — 28/25, маса напівфабрикату — 145 + 7; кулінарний жир — 15, маса смажених котлет — 128 + 7; гарнір — 150, масло вершкове — 10. В и х і д — 288 + 7.\

Філе індички фаршироване. Підготовлений напівфабрикат у вигляді півмісяця панірують у борошні, змочують в яйцях, смажать у жирі і доводять до готовності в жаровій шафі (2-3 хв). Перед подаванням виріб поливають вершковим маслом або маргарином. Гарніри — картопля смажена, комбіновані.

Індичка — 263/109; *для начинки:* яблука свіжі — 21/15 , чорнослив — 18, маса вареного чорносливу без кісточок — 20, маса начинки — 35; борошно пшеничне — 5, яйця — 20, маса напівфабрикату — 160, жир топлений харчовий — 10, маса смаженого філе — 140, гарнір — 150, масло вершкове або маргарин столовий — 5. В и х і д — 295.

Птиця або кролик, смажені у **фритюрі.** Варену птицю чи кролика розрубують на порціонні шматочки, обкачують у борошні, змочують у яйцях, панірують у білій паніровці, смажать у фритюрі до утворення рум'яної кірочки і виймають шумівкою. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю, смажену у фритюрі, або складний, поряд — смажені шматочки птиці і поливають вершковим маслом.

Курка — 179/123 (курчата — 158/111, бройлери-курчата — 150/108, кролик — 123/117), маса вареної птиці — 86; борошно пшеничне — 4, яйця — 4, сухарі мелені — 22/20, маса напівфабрикату — 109; кулінарний жир — 12, маса смаженої птиці або кролика — 100; гарнір — 150, масло вершкове — 7. В и х і д — 257.

Котлета Дніпрянка. М'якоть курки (із шкірою) пропускають через м'ясорубку, додають воду, сіль, перемішують, порціонують, формують кружальця. На підготовлені кружальця кладуть начинку — охолоджене вершкове масло, смажені подрібнені горіхи, нашатковані варені гриби, загортають, надають овальної форми. Напівфабрикат змочують в яйцях, обкачують у білій паніровці і смажать у фритюрі. Подають з гарніром.

Кури напівпотрошені I категорії — 170,2/80, вода — 10, горіхи (ядро) — 10,6/10, масло вершкове — 10, гриби сушені — 10, яйця — 20, хліб пшеничний — 11/10, жир — 15, маса смажених котлет — 130; гарнір — 150, зелень — 2,7/2.
В и х і д — 130/150.

Битки з кролика. Підготовлені битки змочують у льєзоні, панірують у сухарях **і** смажать на смальці до готовності.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — тушкований буряк, поряд — битки, поливають розігрітим вершковим маслом і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Кролик — 100/95, оцет 9 % — 0,75, олія — 1,7, яйця — 4, сухарі — 3,0, смалець — 6, маса смажених битків — 85, гарнір — 150, масло вершкове — 5.
В и х і д — 240.

Січеники з птиці, дичини, кролика. З котлетної маси формують січеники оваль-но-приплюснутої форми, обкачують у борошні або білій паніровці, смажать основним способом з обох боків до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (картоплю відварну або смажену, чи картопляне пюре, рисову або гречану кашу, зелений горошок, комбінований гарнір), поряд — січеники (2 шт. на порцію) і поливають розтопленим вершковим маслом чи соусом білим основним, паровим.

Курка — 154/74 (індичка — 151/74, фазан — 1/6 шт./74, кролик — 106/74), хліб пшеничний — 18, молоко або вода — 26, внутрішній жир — 3, сухарі мелені — 10, маса напівфабрикату — 125; маргарин столовий — 5; маса смажених січеників — 100; гарнір — 150, масло вершкове — 8 або соус — 50. В и х і д — 300 або 258.

Січеники з кролятини й пшона. У підготовлених тушок кролів відокремлюють м'ясо від кісток, двічі пропускають через м'ясорубку разом з охолодженою розсипчастою пшоняною кашею і злегка підсмаженою цибулею, додають воду, сіль та добре вимішують.

З готової маси роблять вироби овально-приплюснутої форми (2 шт. на порцію), 1,5 см завтовшки, обкачують у сухарях, смажать і доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір (комбінований), поряд — січеники (2 шт. на порцію) і поливають вершковим маслом.

Кролик — 79/55, пшоно — 16, вода для пшона — 32, маса каші — 40; цибуля ріпчаста — 18/15, маргарин столовий — 5, вода — 15, сухарі пшеничні мелені — 5, маса напівфабрикату — 120; жир тваринний топлений харчовий — 8, маса смажених січеників — 100; гарнір — 150, масло вершкове або маргарин — 5. В и х і д — 255.

Вимоги до якості смажених страв з птиці, дичини, кролика. Смажена птиця повинна мати рівномірний золотистий колір, кролик — коричневий зарум'янений, на розрізі — білий, колір окісточків — темно-сірий. Консистенція кірочки хрустка, всередині м'яка, соковита.

Котлети по-київському та інші паніровані вироби мають світло-золотисту рівномірно підсмажену кірочку, смак і запах, властивий смаженій курці, консистенція м'яка, соковита, кірочка хрустка. Масло всередині котлет розтале, але не витікає.

Січеники правильної форми, на поверхні світло-золотиста кірочка, колір на розрізі від світло-сірого до кремово-сірого. Консистенція пухка, соковита. Не допускається почервоніння м'яса і присмак хліба.

Термін зберігання гарячих смажених цілих тушок птиці не більше 1 год. Для тривалішого зберігання їх охолоджують, а перед використанням розрубують на порції і прогрівають. Порціонні вироби смажать безпосередньо перед подаванням, оскільки при зберіганні погіршується їх якість. Страви з котлетної маси зберігають гарячими не більше 30 хв.

§ 4. Тушковані страви з птиці, кролика

Для тушкування використовують дорослу птицю, яка при смаженні стає твердою і несмачною. Перед тушкуванням м'ясо обсмажують з обох боків на розігрітій з жиром сковороді до утворення рум'яної кірочки, що надає страві відповідного смаку й запаху. Під час тушкування додають ароматичні корені та спеції. Тушковане м'ясо стає соковитим і смачним.

Птиця або кролик, тушковані в соусі. Підготовлені тушки птиці (кролика) смажать на маргарині, розрубують на порціонні шматочки, заливають соусом червоним основним (цибулевим або червоним з вином) і тушкують 15-20 хв.

На стіл подають з гарніром — рис варений (припущений) чи картопля варена, картопляне пюре, картопля смажена (з сирої).

Кури — 216/149 (курчата — 213/149, бройлери-курчата — 196/141, качка - 246/159, індик - 192/141, гуска - 261/172 або кролик - 143/136), маргарин столовий — 4, маса смаженої птиці (кролика) — 100; гарнір — 150, соус — 100. В и х і д - 350.

Птиця або кролик, тушковані в соусі з овочами. Підготовлені тушки птиці чи кролика смажать, розрубують на порції, додають нарізані часточками обсмажену картоплю, пасеровані моркву, петрушку, цибулю, ріпу (попередньо бланшовану), заливають червоним основним соусом і тушкують 20-30 хв. За 5-Ю хв до готовності додають консервований зелений горошок або нарізані стручки квасолі.

Тушковану птицю чи кролика відпускають з овочами і соусом, в якому вони тушкувалися. ч

Страву можна готувати і в порціонних горщиках.
Кури — 216/149 (курчата — 213/149, бройлери-курчата — 196/141, індик — 192/141, гуска — 261/172, качка — 246/159 або кролик - 143/136), маргарин столовий — 12, картопля — 133/100, морква — 38/30, ріпа — 20/15, петрушка (корінь) — 7/5, цибуля ріпчаста — 24/20, горошок зелений консервований — 15/10 чи квасоля овочева свіжа стручками — 11/10, соус — 125, маса тушкованої птиці або кролика — 100; маса гарніру і соусу — 250. В и х і д — 350.
Курчата в сметані. Смажених на маргарині цілою тушкою курчат розрубують на порціонні шматочки, заливають сметаною і тушкують 5-Ю хв.
Подають з комбінованим гарніром і сметаною, в якій вони тушкувалися.
Курчата — 154/109, маргарин столовий — 4, маса смажених курчат — 75; сметана — 35, гарнір — 150. В и х і д — 255.
Курчата з **яблуками в сметані.** Підготовлені тушки курчат розрубують по 2 шматочки на порцію, солять і обсмажують на маргарині. У сотейник кладуть нарубані курчата, додають нарізані часточками моркву і петрушку, гвоздику, стебла кропу, заливають водою і тушкують. За 10-15 хв до завершення тушкування стебла кропу виймають, додають яблука (без шкірочки і насіннєвого гнізда) і заправляють сметаною. Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір, поряд — курчата з яблуками та підливою, що утворилася при тушкуванні.

Гарніри — картопля варена або картопляне пюре. Страву можна готувати без гвоздики.
Курчата — 209/145, маргарин столовий — 4, маса смажених курчат — 100; яблука свіжі — 64/45, морква — 25/20, петрушка (корінь) — 7/5, гвоздика — 0,03, кріп (стебла) — 2,6/2, сметана — 15, маса готових курчат з яблуками і корінням — 175; гарнір — 150. В и х і д —325.
Курчата, тушковані з грибами та картоплею. Підготовлені тушки курчат варять 10-15 хв, виймають з відвару, солять, поливають маргарином і смажать у жаровій шафі до напівготовності, періодично перевертаючи й поливаючи жиром та соком, що виділився при смаженні.

Підготовлені сушені або свіжі гриби дрібно нарізують і обсмажують. Картоплю нарізують часточками і також обсмажують.
Смажених курчат охолоджують і розрубують на порціонні шматочки, додають обсмажені гриби та картоплю, заливають молоком чи водою і тушкують 10-15 хв.
Курчата — 213/149, маргарин столовий — 12, картопля — 209/157, гриби білі свіжі — 36/27 або печериці — 37/28, чи гриби білі сушені — 10, молоко або вода — 15, маса смажених курчат — 100; маса тушкованої картоплі з грибами — 150. В и х і д —250.
Кури тушковані з **галушками.** Курей розрубують на 2-3 шматочки на порцію, солять, обсмажують, кладуть **у** сотейник, додають моркву, нарізану середніми кубиками, дрібно нарізану цибулю, заливають водою і тушкують. За 10-15 хв до завершення тушкування кладуть готові галушки.
Приготування галушок. До борошна додають воду, яйця, сіль і замішують тісто. Потім розкачують його завтовшки 0,5 см і нарізують у вигляді квадратиків. Галушки відварюють у підсоленій воді, відкидають на друшляк або сито, дають стекти воді, кладуть у сотейник, заправляють вершковим маслом чи маргарином.
Кури — 213/145, маргарин столовий — 7, маса смажених курей — 100; цибуля ріпчаста — 5/4, морква — 5/4; *для галушок:* борошно пшеничне — 93, яйця — 10, вода — 37, сіль — 1,5; масло вершкове або маргарин столовий — 1, маса готових галушок — 150. В и х і д — 250.

Качка тушкована з вишнями. Підготовлену качку розрубують на шматочки масою 35-40 г, солять, обсмажують, кладуть у сотейник, додають дрібно нарізану цибулю, заливають водою і тушкують майже до готовності. За 10-15 хв до завершення тушкування додають вишні без кісточок.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір, поряд — шматочки качки з вишнями, поливають їх соком, що утворився при тушкуванні.

Гарнір — картопля варена чи картопляне пюре, варені або припущені овочі, каша гречана або пшоняна.

Качка — 252/154, маргарин столовий — 4, маса смажених качок — 100; цибуля ріпчаста — 5/4, вишні свіжі — 59/50, маса тушкованих вишень і цибулі — 75; гарнір — 150. В и х і д — 325.

Качка по-селянському. Підготовлені тушки качок рубають на шматочки масою 50 г, обсмажують до напівготовності. Нажирі, що залишився після обсмажування качки, пасерують шатковані соломкою цибулю і моркву.

У горщик кладуть обсмажені шматочки качки (3-4 шт. на порцію), додають сіль, перець, пасеровані цибулю і моркву, підготовлену крупу, заливають водою, перемішують, ставлять у жарову шафу і тушкують до напівготовності крупи. Потім додають сметану і доводять страву до готовності під закритою кришкою. Відпускають страву в горщиках, зверху її посипають дрібно нарізаною зеленню. Качка — 246/159, маргарин столовий — 4, маса смаженої качки — 100; крупа гречана, рис або пшоно — 60, вода — 120, сметана — 50, цибуля ріпчаста — 20/17, морква — 50/40. В и х і д — 330. Гуска (качка) по-домашньому. Підготовлені тушки птиці або кролика розрубують на шматочки, обсмажують, солять, складають у горщик або інший посуд, додають нарізану часточками і обсмажену картоплю, нашатковану пасеровану ріпчасту цибулю, перець, заливають бульйоном так, щоб рідина вкрила продукти, і тушкують у жаровій шафі до готовності. Наприкінці тушкування додають лавровий лист. Перед подаванням горщик ставлять на тарілку, страву посипають зеленню. Гуска — 256/167 або качка — 240/154, цибуля ріпчаста — 24/20, картопля — 213/160, маргарин столовий — 7, бульйон чи вода — ПО, маса тушкованої птиці — 100; гарнір — 250. В и х і д — 350.

Вимоги до якості тушкованих страв з птиці, кролика. Смак і запах тушкованого м'яса птиці або кролика з ароматом спецій і овочів. Консистенція соковита, м'яка, ніжна. Колір птиці світло-коричневий, овочів — властивий їх натуральному вигляду.

Гарячими тушковані страви зберігають не більше 2 год.

Запитання і завдання для повторення

1. Розкажіть правила варіння птиці, кроликів.
2. Як смажать цілі тушки курей, гусей, качок, індиків?
3. Як розрубують тушки вареної і смаженої птиці?
4. Як готують і подають качку фаршировану?
5. Як готують і подають куряче філе, смажене в сухарях?
6. Складіть технологічну схему приготування котлет по-київському.
7. Як готують і подають січеники з кролятини і пшона?
8. Як готують і подають кури, тушковані з галушками, качку по-селянському?
9. Складіть технологічну схему приготування гуски (качки) по-домашньому.
10. З якими гарнірами і соусами подають страви з птиці та кролика?

Розділ'XV-

СТРАВИ З ЯЄЦЬ

§ 1. Будова, хімічний склад і харчова цінність яєць

Яйця здавна були традиційною слов'янською їжею. Вони є символом відродження природи і весни, тому жоден Великдень не обходиться без крашанок та писанок, а Великодні частування завжди починалися із свяченого яйця.

Залежно від виду птиці розрізняють яйця курячі, качині, гусячі, індичі. Яйця водоплавної птиці для приготування страв не використовують, оскільки вони можуть бути джерелом інфекційних захворювань.

Яйце — в основному білковий продукт, дуже високої харчової і біологічної цінності, оскільки у ньому містяться всі поживні речовини, які потрібні для життєдіяльності людини. До складу курячого яйця входять білки (12, 7 %), жири (11,5 %), вуглеводи (0,6-0,7 %), мінеральні речовини (1,0 %), вода (74 %), вітаміни *V,* Е, каротин, В,, B_2, B_6, РР, холін. Енергетична цінність 100 г курячих яєць — 157 ккал, або 657 кДж. За поживністю яйце можна прирівняти до 40 г м'яса або 200 г молока.

Яйце куряче складається із шкаралупи (12 %), білка (56 %) і жовтка (32 %).

Шкаралупа має пористу структуру, захищає яйце від мікроорганізмів. Вона містить вуглекислий і фосфорно-кислий кальцій, магній та органічні речовини. Поверхня яйця покрита надшкаралупною плівкою.

Під шкаралупою знаходиться щільна підшкаралупна оболонка і білкова оболонка, які захищають яйце від попадання мікрофлори, проте пропускають гази і і водяну пару.

На тупому кінці яйця між шкаралупною і білковою оболонками розміщена повітряна камера. При зберіганні яєць вона збільшується, оскільки всихає вміст яйця.

Білок складається з кількох шарів прозорої тягучої, майже безбарвної маси, яка при збиванні утворює піну. Найщільніший білок розміщений в середині яйця, а найміцніший (градинки) утримує жовток у центрі яйця.

Хімічний склад білка і жовтка неоднаковий. До білкової частини входять білки (10, 8 %), найціннішими з яких є овоальбумін і кональбумін, що містять усі незамінні амінокислоти у співвідношеннях, які наближаються до оптимальних, тому ці білки легко (на 98 %) засвоюються організмом людини. Овоальбумін забезпечує добру розчинність яєчного білка у воді, овоглобулін здатний при збиванні утворювати піну, овомуцин стабілізує піну, лізоцим має бактерицидні властивості, які зникають при старінні яєць. Із вуглеводів (0, 9 %) у білку яйця міститься глюкоза, із мінеральних речовин — натрій, калій, фосфор, магній, кальцій, залізо та ін. Білок бідний на жири (0, 03 %), має вітаміни В,, B_2, $B_{|2}$. Енергетична цінність 100 г білка 47 ккал, або 176,8 кДж.

Жовток — найцінніша частина яйця, він багатий на білки (16, 2 %) й жири (32, 6 %), у ньому є вуглеводи (галактоза і глюкоза), мінеральні речовини ті самі, що і в білку яйця, вітаміни О, Е, РР і групи В. Жовтого кольору жовтку надає наявність у ньому каротину, з якого в організмі утворюється вітамін А. Жовток — це густа маса світлих і темних шарів, що чергуються між собою, зверху він вкритий тонкою оболонкою. На поверхні жовтка розміщений зародок.

Яйця містять білок авідин, який зв'язує вітамін Н (біотин), регулює нервово-рефлекторну діяльність, утворюючи авідинобіотиновий комплекс. При цьому біотин втрачає свою активність. При тепловій обробці цей комплекс розпадається на складові частини. Отож споживання сирих яєць небажане, оскільки може виникнути Н-авітаміноз.

Другий яєчний білок овомукоїд пригнічує дію трипсину (ферменту підшлункової залози), тому сирі яйця не тільки погано засвоюються, а й утруднюють засвоєння інших продуктів. Крім того білки їх частково всмоктуються неперетравленими, а це призводить до алергічних захворювань, особливо у дітей. При тепловій обробці цю антиферментну дію овомукоїд втрачає, а при збиванні яєчних білків вона значно послаблюється.

Білок лізоцим, якому властива антимікробна дія, при недотриманні режиму зберігання може посилити ріст мікроорганізмів, і яйця можуть стати джерелом важких токсикоінфекцій.

Яйця містять багато жиру, який сконцентрований переважно в жовтку у вигляді емульсії. Жир має низьку температуру топлення (34-39 °С) і добре засвоюється організмом людини, оскільки в ньому містяться ненасичені жирні кислоти (олеїнова, архідонова, лінолева та ін.). Крім того у жовтку є велика кількість холестерину (1, 6 %), який прискорює атеросклеротичні процеси. Тому кількість страв, які містять яйця у раціоні харчування людей похилого віку, слід обмежувати. Жовток засвоюється на 96 %. Енергетична цінність 100 г жовтка 370 ккал, або 1570 кДж.

§ 2. Класифікація яєць, продукти їх переробки

На підприємствах масового харчування для приготування страв використовують курячі яйця і продукти їх переробки: меланж і яєчний порошок.

Яйця курячі харчові залежно від терміну зберігання, якості і маси поділяються на дієтичні, які надходять і реалізуються до 7 діб після знесення (масою не менше 44 г), і столові, що надходять через 7 діб після знесення (масою 44 г і більше).

Столові яйця залежно від способу і терміну зберігання поділяються на свіжі, холодильникові і вапновані.

До свіжих належать яйця, які зберігалися при температурі від 1 до 2 °С не більше 30 діб після знесення; холодильникові — це яйця, які зберігалися при температурі від 1 до -2 °С понад 30 діб; вапновані — це ті, що зберігалися у розчині вапна, незалежно від терміну зберігання.

Дієтичні яйця мають міцний, ледь помітний жовток, який знаходиться в центрі, не переміщається. Білок щільний, просвічується. Повітряна камера нерухома, висотою не більше 4 мм. Залежно від маси дієтичні яйця поділяють на I і II категорії. Маса яйця I категорії — не менше 54 г, II категорії — не менше 44 г. На кожному дієтичному яйці має бути штамп, де вказуються число, місяць знесення, вид і категорія.

Свіжі, холодильникові і вапновані яйця I категорії мають міцний, малопомітний жовток, допускається незначне відхилення його від центрального положення. Білок щільний, просвічується, у холодильникових і вапнованих допускається недостатньо щільний. Висота повітряної камери у свіжих яєць не більше 7 мм, у вапнованих і холодильникових — не більше 11 мм. Маса яєць не менше 48 г.

У цих самих видів яєць II категорії жовток послаблений, чітко видимий, легко переміщається, білок слабий, просвічується, допускається водянистий. Висота повітряної камери не більше 13 мм. Маса яйця — не менше 44 г.

Яйця, які мають масу менше 43 г, випускають під назвою "дрібне"; якісні яйця із забрудненою шкаралупою — під назвою "забруднене". їх використовують на підприємствах масового харчування.

Залежно від наявності дефектів яйця відносять до харчового неповноцінного (використовують при виготовленні кондитерських і булочних виробів) і технічного браку.

До харчових неповноцінних належать яйця, які мають дефекти: тріщини, м'ятий бік, виливка (часткове змішування жовтка з білком), присихання жовтка до шкаралупи, специфічний запах, який легко вивітрюється.

До технічного браку належать: красюк (повне змішування жовтка і білка), кров'яне кільце (на поверхні жовтка при просвічуванні видно кровоносні судини), велика пляма (пляма під шкаралупою загальним розміром більше 1/8 поверхні яйця, яка утворюється колоніями плісняви і бактерій), тумак (при просвічуванні яйце непрозоре, має неприємний запах); міражні яйця (вилучені з інкубатора як незапліднені).

Найціннішими для харчування є дієтичні і свіжі яйця, з яких готують багато смачних і поживних страв. їх вживають сирими, вареними, смаженими і запеченими, вони входять до складу різноманітних бабок, запіканок, соусів, салатів. Холодильникові і вапновані яйця використовують в основному при виробництві кондитерських і булочних виробів.

Упаковують яйця окремо за видами і категоріями в дерев'яні ящики по 360 або 720 шт., а також у картонну тару. Дієтичні яйця упаковують в коробки по 10 шт.

Зберігають яйця в холодильній камері при температурі 2 °С з 1 травня до 1 вересня протягом 9 днів, з 1 вересня до 30 квітня — 6 днів.

Рецептури збірника складені з розрахунку використання столових курячих яєць II категорії масою 46 г з відходом на шкаралупу, стікання і втрати 12, 8 %. Виходячи з цього, в рецептурах маса сирих і варених яєць (без шкаралупи) передбачена 40 г при співвідношенні жовтка і білка 35 % і 65 % відповідно.

Яєчний меланж — це суміш яєчних білків і жовтків (без шкаралупи), перемішаних, профільтрованих, пастеризованих, охолоджених і заморожених при температурі -18 °С у металевих банках по 5, 8 і 10 кг. Меланж зберігають замороженим при температурі від -9 до -10 °С і відносній вологості повітря 80-85 % до 8 міс.

* Не з б е р і г а й т е яйця з продуктами, які мають різкий запах (оселедець, копчена риба та ін.): вони легко поглинають різні запахи.

З меланжу готують страви, що не потребують відокремлення жовтка і білка (пряженю, запіканки, вироби з тіста). Щоб замінити одне яйце масою нетто 40 г, потрібно взяти 40 г меланжу (1:1).

Яєчний порошок — це висушена суміш білків і жовтків. Зберігають його при кімнатній температурі і відносній вологості повітря 65-75 % протягом 6 міс, а при температурі 2 °С і відносній вологості повітря 60-70 % — 2 роки з дня виготовлення. Використовують яєчний порошок для тих самих страв, що й меланж. Для заміни одного яйця масою нетто 40 г беруть 11,2 г яєчного порошку (1 : 0,28).

§ 3. Підготовка яєць і продуктів їх переробки до кулінарної теплової обробки. Процеси, що відбуваються в яйці при тепловій обробці

Перед використанням яйця обов'язково обробляють. Для цього виділяють окреме приміщення, де встановлюють стіл із світловим овоскопом для перевірки якості і чотири мийні ванни для їх санітарної обробки. Яйця, звільнені від упаковки, перевірені на свіжість овоскопом, укладають в решітчасту корзину або відро з отворами і поміщають у першу ванну, де витримують у теплій воді 10 хв (при потребі яйця миють волосяними щітками); потім корзину (відро) з яйцями переносять у другу ванну з 0,5-процентним розчином кальцинованої соди і витримують 5-Ю хв. У третій ванні здійснюють дезінфекцію 0,5-процентним розчином хлорного вапна протягом 5 хв. У четвертій — ополіскують проточною холодною водою протягом 5 хв.

Після промивання яйця викладають на лотки або інший чистий посуд.

Якщо окремого приміщення для обробки яєць на підприємстві немає, яйця обробляють у гарячому цеху. їх миють у ванні або в посуді, а дуже забруднені протирають сіллю. Сіль використовують тільки столову дрібного помелу (0,25 г солі на 1 яйце).

Меланж розморожують безпосередньо перед використанням у такій кількості, яка потрібна для приготування певних страв, оскільки після розморожування він швидко псується. Банки з меланжем обмивають і розморожують при кімнатній температурі або у воді з температурою не вище 50 °С, потім їх обтирають, відкривають, меланж ретельно перемішують дерев'яною копистскою, проціджують і використовують негайно.

Яєчний порошок перед вживанням просіюють крізь сито і розводять теплою водою або молоком (на 1 кг порошку 3,5 л води), розмішують дерев'яною копистскою і витримують 30 хв для набрякання, потім одразу використовують. Зберігати розведений яєчний порошок не рекомендується, оскільки він швидко псується.

• С в і ж і с т ь яєць перевіряють, просвічуючи їх на овоскопі. Якщо овоскопа немає, то яйця занурюють у солону воду (100 г солі на 1 л води). Свіжі яйця залишаються на дні, а тухлі — спливають на поверхню.

Страви з яєць готують у соусному відділенні гарячого цеху.

На робочому місці кухар використовує теплове обладнання (електроплити, жарові шафи, електрофритюрниці), немеханічне (виробничі столи) і механічне (збивальна машина), кухонний посуд (сотейники, наплитні казани, каструлі, казани із спеціальними сітчастими втулками, листи, сковороди із заглибленнями для жовтка, порціонні сковороди) й інвентар (шумівки, вінчики, дерев'яні копистки, кухарські лопатки, малий ніж кухарської трійки). Для зважування продуктів на столі встановлюють настільні циферблатні ваги.

При нагріванні білок і жовток яйця змінюються, зсідаються. При температурі 50-55 °С з'являються перші ознаки зсідання білка (денатурації) — часткове помутніння; при 55-60 °С каламутним стає весь білок; при 60-65 °С він помітно загусає; при 65-75 °С перетворюється на драглеподібну ніжну рухливу масу, яка при нагріванні до температури 75-85 °С ущільнюється, а при подальшому на-

гріванні утворені драглі поступово твердіють. При температурі 80-85 °С білок міцнішає, при 95-100 °С його міцність майже не змінюється. На відміну від білків м'яса і риби яєчний білок при нагріванні не виділяє води.

Жовток починає загусати лише при температурі 70 °С, оскільки жир його має низьку температуру топлення і знаходиться у стані ніжної емульсії.

При приготуванні страв із суміші білків і жовтків з додаванням молока або води температура, при якій відбувається денатурація білків, також підвищується до 70-75 °С, маса залишається ніжною, завдяки чому страви легше засвоюються організмом, порівняно з білком яйця, звареного круто.

Додавання солі знижує температуру зсідання білків, тому при смаженні яєчні на поверхні жовтка утворюються білі плями у тих місцях, де потрапила сіль.

При тривалому варінні яєць (понад 10 хв) білок частково розпадається, виділяючи сірководень, який із залізом жовтка утворює сірчисте залізо, при цьому верхній шар жовтка темніє.

Швидке охолодження зварених яєць у воді перешкоджає сполученню сірководню із залізом, колір поверхні жовтка майже не змінюється.

*На шкаралупі яйця можуть бути мікроби, тому перед вживанням обов'язково мийте їх.

* Варіть яйця при помірному кипінні: при бурхливому кипінні білок стає твердим, а жовток м'яким, при повільному — жовток стає твердим, білок — навпаки.

§ 4. Страви з яєць

З яєць готують понад 1000 страв. За способом теплової обробки страви з яєць поділяють на варені, смажені і запечені.

Правила варіння яєць. Для варіння яєць використовують яйцеварки, наплитні казани, каструлі, сотейники, казани із спеціальними сітчастими втулками, за допомогою яких яйця зручно занурювати і виймати з води. Якщо сітчастих втулок немає, застосовують шумівки.

Яйця варять у шкаралупі і без неї. Для варіння у шкаралупі беруть 3 л води і 40-50 г солі на 10 шт. яєць. Сіль додають для того, щоб запобігти витіканню яйця при наявності тріщин на шкаралупі. Підсолену воду доводять до кипіння, а потім занурюють у неї підготовлені яйця. Залежно від кулінарного використання і тривалості варіння дістають варені яйця різної консистенції — рідкі, "в мішечок", круті.

Зварені яйця споліскують холодною водою, щоб їх легше було обчищати.

Яйця рідкі. Підготовлені яйця занурюють у киплячу підсолену воду і варять 2,5-3 хв з моменту закипання води. Готові яйця виймають шумівкою або разом із сітчастою втулкою і промивають холодною водою. Яйце, зварене рідко, містить напіврідкий білок і рідкий жовток, тому обчистити його неможливо, оскільки воно не зберігає форми.

Подають яйця гарячими на сніданок (1-3 шт. на порцію). Одне яйце кладуть гострим кінцем донизу на спеціальну підставку (пашотницю), яку ставлять на закусочну тарілку, решта — на тарілку. Окремо подають масло і хліб.

Яйця, зварені "в мішечок". Підготовлені яйця варять так само, як і рідкі, але протягом 4,5-5 хв, потім промивають холодною водою. Подають у шкаралупі або

обережно обчищають її, попередньо занурившн яйце у холодну воду. В яйцях, зварених "в мішечок", білок повинен мати консистенцію ніжних драглів і напіврідкий жовток. Обчищене від шкаралупи яйце зберігає форму, але трохи деформується під дією власної ваги. 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 рідко і "в мішечок", подають тільки гарячими.

Яйця, зварені круто. Попередньо підготовлені яйця варять 8-Ю хв у киплячій підсоленій воді. В яйцях, зварених круто, білок і жовток повністю загусають. Не слід довго варити їх (більше 10 хв), оскільки вони стають твердими і погано засвоюються організмом.

Зварені яйця швидко занурюють у холодну воду, щоб легше було обчищати шкаралупу і перешкодити сполученню сірководню із залізом (щоб жовток не потемнів).

Яйця, зварені круто, використовують для приготування холодних закусок, соусів, начинок.

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 утворилася воронка, в яку випускають яйця без шкаралупи. Варять їх при слабкому кипінні 3-3,5 хв, потім виймають шумівкою і ножем вирівнюють білкові торочки, що розплилися по краях. Відходи при цьому становлять 7 % від 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.

* В а р е н е яйце легко відрізнити від сирого: при прокручуванні варене яйце обертається, сире — ні.

Яйця з шинкою на грінках. На скибочки підсмаженого на маргарині пшеничного хліба кладуть шматочок обсмаженої шинки, зверху — гарячі яйця, зварені в "в мішечок" без шкаралупи, прикрашають листочками естрагону. Окремо подають соус томатний або червоний з естрагоном.

Яйця — 80, маса яєць, зварених "в мішечок" без шкаралупи — 67, шинка варена — 23/22 або окіст копчено-варений (з кістками) — 29/22, маса обсмаженої скибочками шинки або окосту — 20, хліб пшеничний — 30, маргарин столовий — 10, соус — 75, естрагон — 3. В и х і д — 185. Яйця з язиком на грінках. Готують і подають так само, як і яйця з шинкою на грінках, тільки замість шинки використовують варений язик.

Яйця — 80, маса яєць зварених "в мішечок" без шкаралупи — 67, язик варений — 23/22, маса обсмаженого скибочками язика — 20, хліб пшеничний — 30, соус — 75, естрагон — 3. В и х і д — 185. Яєчна кашка. Яйця або меланж розводять молоком чи водою, додають сіль (10 г на 1 л маси), вершкового масла, суміш розмішують і проварюють на водяній бані, безперервно помішуючи, до консистенції напіврідкої каші. Готову кашку зберігають на марміті при температурі 60 °С не більше 15 хв.

Подають яєчну кашку у порціонних сковородах або підігрітих тарілках. її викладають гіркою, навколо кладуть підсмажені фінки з пшеничного хліба чи посипають тертим сиром. Яєчну кашку можна подавати з додатковим гарніром у вигляді обсмажених м'ясних продуктів (ковбаси вареної або сосисок, шинки) —

ЗО **г** чи підсмажених Овочів (кабачків, баклажанів), або варених (цвітної капусти, квасолі ромбиками, зеленого горошку), або з грибами — по 40 г. Продукти для гарніру нарізують тонкими скибочками. Перед подаванням їх кладуть посередині готової кашки.

Яйця — 80 або меланж — 80, молоко — 40, масло вершкове — 5, маса готової кашки — 105, фінки — 35 чи сир — 16,5/15. В и х і д — 140 або 120.

Смажені яєчні страви. До смажених страв з яєць належать яєчні і омлети. Смажать ці страви основним способом при температурі 140-160 °С. Смажити яєчню найкраще на чавунній порціонній сковороді або спеціальній сковороді з заглибленням для жовтка.

Норма солі на 1 яйце — 0,25 г. Перед подаванням яєчню посипають подрібненою зеленню петрушки, кропу, цибулі (1-3 г нетто на порцію). Яйця можна смажити у фритюрі при температурі 180 °С по 2-3 шт. на порцію.

Яєчня натуральна. На добре розігріту порціонну сковороду з вершковим маслом обережно випускають підготовлені яйця так, щоб не порушити цілісності жовтка. Білок посипають дрібною сіллю, оскільки на жовтку від крупинок солі залишаються світлі плями (сіль знижує температуру зсідання білків). Частину солі можна додати у жир, щоб білок не набрякав ім не розривався. Жовток при смаженні можна посипати меленим перцем (0,02 г). Яєчню смажать 2-3 хв до повного загусання білка. Жовток повинен бути напіврідким.

Подають яєчню у порціонній сковороді, яку ставлять на покриту паперовою серветкою закусочну тарілку або перекладають у тарілку, поливають вершковим маслом, посипають подрібненою зеленню. Використовують як самостійну страву, гарячу закуску, а також для бутербродів і доповнення до м'ясних страв.

Яйця — 120, вершкове масло або столовий маргарин — 10. В и х і д — 114.

Яєчня з гарніром. Яєчню можна готувати з різними гарнірами — салом шпик, томатами, картоплею або баклажанами, грибами, цибулею, ковбасою, шинкою, сосисками, сардельками, грудинкою, житнім хлібом, твердим сиром.

Для приготування гарнірів сало шпик нарізують скибочками або кубиками і обсмажують до золотистого кольору, сиру або варену картоплю, баклажани, томати нарізують скибочками і обсмажують. М'ясні продукти нарізують кубиками, скибочками, соломкою чи кружальцями (сосиски і ковбасу) і обсмажують 2-3 хв на порціонній сковороді основним способом. Житній хліб нарізують кубиками або скибочками і підсмажують. Ріпчасту цибулю шаткують і пасерують.

На підготовлений гарнір обережно випускають сирі яйця, солять і смажать до повного загусання білка.

Подають так само, як і яєчню натуральну.

Яєчня з салом. Сало шпик нарізують кубиками або скибочками, обсмажують на порціонній сковороді до золотистого кольору, випускають на нього яйця, солять білок і смажать 3-5 хв.

Подають яєчню на сковороді.

Яйця — 80, сало шпик —35/34. **В** и х і д — 100.

Яєчня з **сухарями.** На подрібнені й обсмажені сухарі випускають яйця **і** ставлять на 4-5 хв у жарову шафу.

Подаючи на стіл, посипають подрібненою зеленню.

Яйця — 80, сухарі житні або пшеничні — 5, маргарин столовий — 10. В и х і д — 90.

♦ О м л е т и і яєчні слід смажити в невеликій кількості жиру і на слабкому вогні. * Я є ч н ю краще смажити на вершковому маслі, воно надає їй особливо тонкого аромату.

Яєчня з печерицями. Оброблені печериці нарізують скибочками, посипають сіллю, меленим перцем і смажать із жиром до готовності, потім випускають на них яйця і смажать 5-7 хв. Подають так само, як і яєчню натуральну.

Яйця — 80, маргарин столовий — 10, печериці — 82/62, маса обсмажених печериць — 40. В и х і д —114. Яєчня з цибулею. Ріпчасту цибулю, нарізану соломкою, пасерують, випускають на неї яйця, солять, смажать 3-5 хв до повного загусання білка.

При приготуванні яєчні із зеленою цибулею спочатку смажать натуральну яєчню, а наприкінці смаження її посипають дрібно нарізаною зеленою цибулею. Подають так само, як і яєчню натуральну.

Яйця — 80, маргарин столовий — 10, ріпчаста цибуля — 17/14, маргарин столовий — 2, маса пасерованої цибулі — 7, або цибуля зелена — 9/7.

В и х і д —85.

Яєчня з твердим сиром. В порціонну гарячу сковороду з жиром випускають яйця, посипають тертим сиром і смажать у жаровій шафі 4 хв. Подають так само, як і яєчню натуральну.

Яйця — 80, сир твердий — 16,5/15, маргарин столовий — 10. В и х і д — 90.

Яєчня з томатами. Томати нарізують скибочками або кружальцями, обсмажують, випускають яйця і ставлять у жарову шафу на 5-Ю хв.

Подаючи на стіл, страву посипають дрібно нарізаною зеленню.

Яйця — 80, томати свіжі — 75/64, маргарин столовий — 10. В и х і д — 120.

Яєчня з томатами 1 твердим сиром. Томати нарізують скибочками чи кружальцями, обсмажують, випускають яйця, посипають твердим сиром і ставлять у жарову шафу на 5-10 хв.

Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню.

Яйця — 80, томати свіжі — 75/64, сир твердий — 16,5/15, маргарин столовий — 10. В и х і д — 130. Омлети готують із суміші яєць, молока (води або вершків) і солі (з розрахунку 15 г молока і 0,5 г солі на 1 яйце). Використовують також меланж або яєчний порошок. За технологією приготування омлети поділяють на натуральні, змішані з гарніром, фаршировані гарніром. Смажать омлети на чавунних сковородах або листах.

Омлет натуральний. Готують омлетну масу. Для цього підготовлені яєчні продукти з'єднують з молоком і сіллю, добре розмішують, злегка збивають до утворення піни.

На добре розігріту чавунну сковороду з вершковим маслом швидко виливають підготовлену омлетну масу і смажать до повного її загусання. Коли нижня частина омлету підсмажиться, краї його загинають з двох боків до середини, надаючи омлету форми довгастого пиріжка, перекладають рубцем донизу на розігріте блюдо або столову мілку тарілку.

Перед подаванням омлет поливають маслом, можна посипати подрібненою зеленню (1-3 г нетто на порцію).

Яйця — або меланж — 80, молоко чи вода — 30, маса омлетної маси — 110; маргарин столовий — 5, маса готового омлету — 105; масло вершкове або маргарин столовий — 5. В и х і д —110

Змішаний омлет. У сиру бГОІНЯуТїїасу додають гарнір — обсмажені м'ясні продукти або сало шпик, нарізані дрібними кубиками, пасеровану ріпчасту цибулю, тертий сир, добре перемішують, смажать і подають так само, як і омлет натуральний.

Омлети фаршировані. Готують омлет натуральний, на середину кладуть начинку, загортають з двох боків краї, прикриваючи начинку і надаючи омлетові форму довгастого пиріжка.

Перед подаванням кладуть на підігріту столову мілку тарілку рубцем донизу, поливають розтопленим вершковим маслом.

Начинку готують овочеву, м'ясну або солодку (варення, джем).

Приготування начинки. Для овочевої начинки овочі нарізують дрібними кубиками. Квасолю і цвітну капусту відварюють, зелений горошок (консервований) підігрівають, моркву і шпинат припускають, кабачки і гриби обсмажують. Овочі заправляють молочним або сметанним соусом. Для м'ясної начинки використовують варені шинку, ковбасу, сосиски, свинячі або телячі нирки, печінку птиці. їх нарізують дрібними кубиками або соломкою, обсмажують, з'єднують із соусом червоним або томатним, сметанним з цибулею і доводять до кипіння (начинка може бути з одного виду продуктів або з поєднання кількох).

Для приготування солодкого омлету в омлетну масу додають терту лимонну цедру або кардамон, розтертий з цукром. Перед подаванням солодкий фаршированний омлет посипають цукровою пудрою і припікають зверху розпеченим прутиком, наносячи малюнок у вигляді сітки.

*Для приготування яєчні й омлету з ковбасними виробами копчені ковбаси не використовуйте, оскільки в них мало вологи і при обсмажуванні вони стають твердими.

Запечені яєчні страви. Запеченими готують омлет натуральний і змішаний, пряженю, яйця запечені в сметані, яйця запечені з грибами, яйця по-українському та інші страви. Запікають яєчні страви в жаровій шафі при температурі 160-180 °С.

Омлет натуральний запечений. На змащений маслом лист виливають омлетну масу шаром 2,5-3 см, ставлять у жарову шафу і запікають 8-Ю хв до повного її загусання й утворення на поверхні злегка підрум'яненої кірочки.

Готовий омлет нарізують на порції у вигляді квадратів, трикутників, кладуть на тарілку і поливають вершковим маслом.

Змішані запечені омлети запікають так само, як і омлет натуральний.

Омлет із **сиром** (молочним). Сирі яйця, сир (молочний), молоко, борошно перемішують до однорідної маси, додають сіль, розмішують. Підготовлену масу виливають на розігріту з маслом сковороду і запікають у жаровій шафі. Подають омлет гарячим одразу ж після запікання. Перед подачею поливають розтопленим маслом. Яйця — 80, сир (молочний) — 50, молоко — 25, борошно пшеничне — 5, масло вершкове — 6. Вихід — 140.

Омлет із солоними баклажанами і пасерованою цибулею. Солоні баклажани нарізують кубиками, смажать з усіх сторін на сковороді з жиром. Дрібно нарізану цибулю пасерують. На сковороду з обсмаженими баклажанами і пасерованою цибулею виливають омлетну масу і запікають у жаровій шафі 8-Ю хв при температурі 180-200 °С.

Омлет порціонують, поливають вершковим маслом. Подають як гарячу закуску або як самостійну страву.

Яйця — 80, молоко — 30, цибуля ріпчаста — 24/20, маргарин столовий — 5; маса пасерованої цибулі — 10; баклажани солоні — 40/35, маргарин столовий — 5, маса обсмажених баклажанів, — 35; маргарин столовий — 5, масло вершкове — 5. В и х і д — 150/5. Пряженя. Відрізняється від омлету тим, що її готують з додаванням борошна і сметани. До готової омлетної маси додають підсушене пшеничне борошно і сметану, добре перемішують і проціджують.

На змащений маргарином лист виливають масу шаром не більше 1 см. Ставлять у жарову шафу і запікають до появи на поверхні злегка рум'яної кірочки.

Перед подаванням пряженю розрізують на порціонні шматки квадратної або трикутної форми, кладуть на тарілку і поливають маслом.

Яйця — 80, молоко — 25, борошно пшеничне — 6, сметана — 10, маргарин столовий — 5. В и х і д — 100.

* П р я ж е н ю запікайте безпосередньо перед подаванням: при зберіганні вона втрачає пухкість, черствіє і стає несмачною.

Пряженя по-гуцульському. До яєць додають сметану, кукурудзяне борошно, сіль і добре розмішують. Суміш виливають на порціонну сковороду, змащену маргарином, і запікають 5-8 хв. Подають пряженю гарячою.

Яйця — 80, сметана — ЗО, борошно кукурудзяне — 10, маргарин столовий — 10. В и х і д — 125. Яйця, запечені з грибами. На порціонну сковороду кладуть варені яйця, розрізані на 4 частини, солять, додають варені гриби, підсмажені з цибулею, заливають молочним соусом, посипають сухарями, збризкують розтопленим маргарином і запікають 3-5 хв.

Яйця — 80, гриби білі сушені — 5, маса варених грибів — 10, цибуля ріпчаста — 10/8, маргарин столовий — 15, соус — 75, сухарі мелені — 5. В и х і д — 175.

Яйця по-українському. Білий хліб без скоринки нарізують скибочками завдовжки 7-8 см і завтовшки 1 см, змащують маслом і кладуть змащеним боком на лист або сковороду, зверху посипають натертим на тертці з дрібними отворами сиром шаром 1,5 см. На середині кожної скибочки хліба (крутону) в сирі роблять заглиблення, в яке обережно випускають яйце. Білок солять, жовток посипають меленим перцем, яйце поливають зверху розтопленим вершковим маслом і запікають З-5 хв.

Подають страву гарячою.

Хліб білий — 40, масло вершкове — 5, сир твердий — 15, яйце — 40, сіль — 0,1, перець — 0,02. В и х і д —100.

Яйця, запечені в сметані. Зварені круто яйця без шкаралупи нарізують на 8 частин (спочатку уздовж навпіл і кожну половину зокрема, а потім упоперек навпіл), кладуть на порціонну сковороду, змащену маслом, солять, заливають сметаною і запікають у жаровій шафі 20 хв.

Яйця — 80, сметана — 62,5, масло вершкове — 2,5, сіль — за смаком.
В и х і д — 120.

Вимоги до якості страв з яєць. Зварені рідко яйця мають рідкий жовток і напіврідкий білок, обчищати яйце не слід, оскільки воно не зберігає форми; яйця, зварені "в мішечок", мають щільний білок зверху, ближче до центра —

напШрщІйий^ш>вток 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 зберігає форму і має напіврідкий жовток. Краї яєчні не підсушені. Не бажані білі плями на жовтку від солі, неправильна форма жовтка.

Омлет смажений має світло-жовтий колір, хвилясту поверхню, пухку, сокови-ту консистенцію. Не допускаються відокремлення рідини, ознаки псування яєць, наявність шкаралупи.

Пряженя щільна, добре запечена. Смак і запах яєчної страви. Поверхня непідгоріла, виріб не пересолений. Яйця запечені мають щільний білок, рідкий жовток. Смак яєць кислуватий, соусу — ніжний, трохи гострий від сиру, консистенція крутону хрустка.

Страви з яєць не підлягають зберіганню, готують їх за попитом, подають негайно, оскільки при зберіганні вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, твердіють, погіршується смак.

Яйця, зварені круто, після промивання холодною водою зберігають у шкаралупі сухими. Холодні вироби з яєць зберігають при температурі 0-6 °С.

Запитання і завдання для повторення

"

"

1. Які поживні речовини містяться в яйці?
2. Чому сирі яйця засвоюються гірше, ніж варені?
3. Які яйця належать до дієтичних, а які — до столових?
4. У яких видів яєць жовток послаблений і легко перемішається, видимий при просвічуванні на овоскопі; білок слабкий, трохи водянистий?
5. Які продукти переробки яєць використовують на підприємствах масового харчування? Дайте їм характеристику.
6. Визначіть енергетичну цінність 120 г яєчного порошку і меланжу.
7. Як підготувати до теплової кулінарної обробки яйця, меланж, яєчний порошок?
8. Чим відрізняються способи варіння яєць? Як використовують варені яйця?
9. Як приготувати і подати яєчню натуральну?
10. З якими гарнірами готують яєчню?
11. Чим відрізняється омлет від яєчні?
12. Складіть технологічну схему приготування солодкого омлету фаршированого.
13. Як готують і подають пряженю? Чим вона відрізняється від омлету?
14. Складіть технологічну схему приготування пряжені по-гуцульськи.
15. Які вимоги до якості страв з яєць?
16. Чому страви з яєць не підлягають зберіганню?

Розділ XVI

СТРАВИ З СИРУ

§ 1. Значення страв з сиру в харчуванні. Виробництво і характеристика сиру

Значне місце в українській кухні належить сиру*та стравам з нього.

Сир — цінний білковий кисло-молочний продукт харчування. До його складу входять повноцінні білки (13-18 %), жир (0,6-18 %), молочний цукор (1-1,5 %), мінеральні речовини (1 %), всі вітаміни молока (А, *В,* Е, РР, С, групи В) і вода (64,7—77,7 %). Енергетична цінність 100 г сиру 226 ккал, або 945 кДж.

Білок сиру казеїн містить усі незамінні амінокислоти, які сприятливо діють на жировий обмін, тому сир рекомендується при захворюваннях печінки, нирок, шлунка, атеросклерозі. Сир багатий на кальцій (0,16 %), фосфор, залізо, магній, які необхідні для нормального росту і розвитку молодого організму.

В основі технологічного процесу виробництва сиру лежить молочно-кисле бродіння і властивість казеїну молока коагулювати (зсідатися) в кислому середовищі.

При цьому використовують пастеризоване і непастеризоване молоко. Сир з непастеризованого (сирого) молока на підприємствах масового харчування вживають для приготування напівфабрикатів, які перед споживанням піддають тепловій обробці.

Виробляють сир кислотно-сичужним і кислотним способами. При *кислотно-сичужному способі* молоко пастеризують, охолоджують до температури 28-35 °С і додають в нього закваску з чистих культур молочно-кислих бактерій, які викликають молочно-кисле бродіння, перетворюючи молочний цукор на молочну кислоту. Білок казеїн зсідається, при цьому утворюється згусток. Щоб одержати щільний згусток, через деякий час після внесення закваски в молоко додають розчин хлористого кальцію і сичужний фермент (його одержують з частини телячого шлунка-сичуга). Після утворення згустка з нього видаляють надмірну вологу. Для цього його нарізують спеціальними дротяними ножами на невеликі кубики, через поверхню яких і виділяється сироватка. Коли шматочки згустка достатньо ущільняться, сироватку зливають, а масу сиру кладуть під прес до повного видалення надлишку сироватки. Потім сир охолоджують до температури 6-8 °С.

При виробництві сиру *кислотним способом* у молоко додають молочно-кислу закваску і залишають для утворення згустка. Для прискорення відокремлення сироватки згусток підігрівають до 40-42 °С, а потім сирну масу піддають самопресуванню й охолоджують.

Для зменшення втрат жиру застосовують роздільний спосіб, який полягає в тому, що молоко спочатку сепарують, розділяючи на вершки (50-55 % жирності) і знежирене молоко. З останнього виготовляють нежирний сир прискореним способом, а для доведення його до потрібної жирності додають охолоджені вершки. Це знижує його температуру, завдяки чому не підвищується кислотність. Сир, приготовлений таким способом, називають м'яким.

Сир поділяють на жирний (вміст жиру 18 %), напівжирний (9 %), нежирний і м'який дієтичний.

Залежно від якості сир поділяіоть на вищий'і І сорти, крім дієтичного. Сир вищого сорту повинен мати чисті ніжні кисло-молочні смак і запах, консистенцію ніжну, яка може бути неоднорідною. Колір білий з кремовим відтінком, рівномірний по всій масі. В І сорті допускається ледь виражений присмак тари і наявність слабкої гіркоти. Консистенція пухка, мастка, а для нежирного сиру — з незначним виділенням сироватки, розсипчаста. Кислотність жирного сиру вищого сорту — не більше 200 °Т, напівжирного — 210 °Т, нежирного — 220 Т; кислотність сиру І сорту — відповідно не більше 225, 240 і 270 °Т. Вміст вологи (%) не більше 65 в жирному, 73 — в напівжирному і 80 — в нежирному сирі.

Дефектами сиру є присмак кормів, виражений кисло-молочний смак, гіркота, крупинчастість. Забороняється приймати сир забрудненим і запліснявілим.

М'який дієтичний сир має ніжну, однорідну, злегка мастку консистенцію, кисло-молочний смак і запах, білий з кремовим відтінком колір, рівномірний по всій масі. Кислотність 210 °Т, жирність 11 % і нежирний.

Для тривалого зберігання сир заморожують при температурі — 25-30 °С. При розморожуванні швидкозамороженого сиру його структура і консистенція відновлюються.

В кулінарії сир використовують у натуральному вигляді з цукром, цукровою пудрою, сметаною, молоком; для приготування сирної маси з різними наповнювачами, а також для гарячих страв. Напівжирний і нежирний сир вживають для приготування гарячих страв — сирників, запіканок, бабок і начинок для вареників, налисників, пиріжків.

Перед приготуванням гарячих страв невелику кількість сиру добре протирають через сито, решту пропускають через протиральну машину, щоб запобігти ущільненню білків при тепловій обробці. Втрати становлять 1-2 % маси. Сир, який подають у натуральному вигляді, не протирають.

Якщо сир містить багато вологи, його загортають у чисту тканину і відтискають під пресом. Для поліпшення аромату в сир додають терту цедру, ванілін. Для приготування страв з нежирного сиру в нього можна додати вершкове масло. На 1 кг сиру кладуть 10 г солі, 0,2 г перцю.

§ 2. Гарячі страви з сиру

За способом теплової обробки страви з сиру поділяють на варені, смажені і запечені. До варених належать сирні галушки; до смажених — сирники, пончики, сирні кільця, зрази; до запечених — запіканки і бабки.

Сирні галушки. Сир протирають, додають яйця, цукор, сіль, борошно і замішують тісто.

З підготовленого тіста роблять валик, трохи приплющують його і нарізують ромбиками. У киплячу підсолену воду кладуть підготовлені галушки і варять до готовності (4-5 хв).

Перед подаванням на стіл галушки кладуть на підігріту тарілку і поливають вершковим маслом або сметаною.

Сир — 158/156, яйця — 12, борошно пшеничне — 22, цукор — 11, сіль — 1,5, маса напівфабрикату — 190; маса готових галушок — 200; масло вершкове — 10 чи сметана — 20. В и х і д — 210 або 220.

Сирники. Для приготування сирників краще використовувати жирний сир. Із знежиреного сиру слід відтиснути зайву вологу, оскільки збільшуватиметься маса борошна при приготуванні сирників, що погіршить їх якість.

Сирники готують солодкими з цукром (15 г) і ваніліном та без цукру. Без цукру готують сирники з додаванням вареної картоплі, квасолі, припущеної моркви. Сир протирають, додають дві третини норми борошна, розтерті з цукром яйця, сіль, попередньо розчинений у воді ванілін (0,02 г на порцію) і добре перемішують. З підготовленої маси формують валики завтовшки 5-6 см, нарізують упоперек, обкачують у борошні, надають форму биточків завтовшки 1,5 см, смажать основним способом з обох боків до утворення золотистої кірочки, доводять до готовності у жаровій шафі (5-7 хв).

Подають сирники по 3 шт. на порцію на підігрітих мілких столових тарілках, посипають цукром або поливають варенням чи сметаною, можна також подати молочний солодкий чи сметанний соус. Сметану і соус можна подати окремо.

Сир — 152/150, борошно пшеничне — 20, яйця — 5, маса напівфабрикату — 170; маргарин столовий — 5, маса готових сирників — 150; сметана або варення — 20, або масло вершкове — 5, або цукор — 10, сметана — 20 або соус — 75. В и х і д — 170 або 155, або 180, або 225.

*При п р и г о т у в а н н і вареників з вологого сиру частину борошна можна замінити манною крупою: вона поглине зайву вологу.

Сирники з квасолею. Сир протирають, додають варену протерту квасолю, яйця, цукор, сіль, все добре перемішують. Одержану масу формують у вигляді валика завтовшки 5-6 см, нарізують упоперек, обкачують у борошні, надають форму биточків завтовшки 1,5 см, обсмажують з обох боків, ставлять у жарову шафу на 5-6 хв. Відпускають 2-3 шт. на порцію з маслом вершковим або соусом молочним чи сметанним.

Сир — 61/60, квасоля — 40, маса вареної квасолі — 84, яйця — 10, цукор — 10, борошно пшеничне — 10, маса напівфабрикату — 170, маргарин столовий — 10, маса готових сирників — 150; масло вершкове або маргарин столовий — 10, сметана — 20 або соус молочний чи сметанний — 50. В и х і д — 160 або 170, або 200. Сирники з картоплею. Сир протирають, додають варену протерту охолоджену до 30 °С картоплю, сирі яйця, сіль, дві третини норми борошна і добре вимішують. З маси формують сирники у вигляді биточків, обкачують у борошні, смажать основним способом і доводять до готовності у жаровій шафі.

Подають 2-4 шт. на порцію зі сметаною або сметанним соусом.

Сир — 121/120, картопля — 113/85, яйця — 18, борошно пшеничне — 25, маса напівфабрикату — 227; кулінарний жир — 5, маса готових сирників — 200; соус — 75 або сметана — 30. В и х і д — 275 або 230. Сирники з морквою. Сиру обчищену моркву дрібно нарізують і припускають з маргарином у невеликій кількості води (10% води до маси нетто моркви). Потім додають манну крупу і, помішуючи, нагрівають до набрякання. Масу охолоджують, додають протертий сир, сирі яйця, цукор і 2/3 частини борошна, замішують. З маси готують сирники, обкачують у борошні і смажать основним способом.

Подають 4 шт. на порцію, поливають сметаною, соусом молочним або сметанним.

Сир — 141/140, морква — 56/45, маргарин столовий — 3, крупа манна — 5, яйця — 8, цукор — 15, борошно пшеничне — 25, маса напівфабрикату — 227, кулінарний жир — 7, маса готових сирників — 200, соус — 75 чи сметана-30. В и х і д -275 або 230. ,зогшцс .,юімЛ

*Якщо сир дуже кислий, залийте його такою ж кількістю молока і потримайте 1 год, потім перекладіть його у тканину, а зверху покладіть гніт.

*Не готуйте сирники з кислого сиру, використайте його для запіканки.

'Пам'ятайте: від крохмалю сирники стають твердими, а від цукру розпливаються.

Сирники по-київському. У протертий сир додають цукор, яйця, сіль, борошно, ванілін, розчинений у гарячій воді, перемішують і роблять кружальця завтовшки 5-7 мм.

На підготовлені кружальця кладуть начинку, защипують краї, формують сирники овальної форми, змочують в яйцях, панірують у білій паніровці і смажать у фритюрі протягом 2-3 хв, доводять до готовності в жаровій шафі 5-7 хв.

Приготування начинки. Родзинки миють, заливають окропом, видаляють кісточки, обсушують. Потім з'єднують з варенням, уварюють до загусання й охолоджують.

Відпускають сирники по 2 шт. на порцію, зверху посипають цукровою пудрою. Окремо подають сметану.

Сир — 91/90, борошно пшеничне — 16, яйця — 10, цукор — 15, ванілін — 0,02, сирна маса — 130; *для начинки:* варення — 20, виноград сушений (родзинки) — 10,2/10, маса начинки — 20; яйця — 5, хліб пшеничний — 10, маса напівфабрикату — 160; кулінарний жир — 15, маса готових сирників — 150; цукрова пудра — 5, сметана — 20. Вихід — 175. Зрази сирні з гарбузом і чорносливом. У протертий сир додають цукор, яйця, сіль, борошно і перемішують. Одержану масу формують у вигляді валика завтовшки 5-6 см, нарізують упоперек, надають форму кружалець завтовшки 1,5 см, на середину кладуть начинку, краї з'єднують, щоб начинка була всередині виробу, панірують у борошні, надаючи форму цеглинки з овальними краями, і смажать основним способом з обох боків.

Приготування начинки. Припущений подрібнений гарбуз і розмочений чорнослив без кісточок з'єднують, додають цукор, перемішують.

Відпускають по 2 шт. на порцію із сметаною або варенням (маслом вершковим, маргарином, сметаною і цукром).

Сир — 101/100, борошно пшеничне — 13, цукор — 10, яйця — 5, сирна маса — 125; *для начинки:* чорнослив — 9/10, гарбуз — 24/20, цукор — 5, маса начинки — 35; борошно пшеничне — 7, маса напівфабрикату — 165; маргарин столовий — 5, маса готових зразів — 150; сметана чи варення — 20, або масло вершкове, чи маргарин столовий — 5, або сметана — 20 і цукор - 10. Вихід - 170 або 155, або 180. Пухкеники (пончики) сирні. Сир протирають, додають цукор, яйця, сіль і перемішують. Потім додають борошно, гашену розведену лимонною кислотою соду, перемішують, формують кульки (2 шт. на порцію) і смажать у фритюрі. Перед подаванням посипають цукровою пудрою.

Сир — 85/84, борошно пшеничне — 46, цукор — 8, яйця — 16, кислота лимонна — 0,2, сода харчова — 0,6, маса напівфабрикату — 150, кулінарний жир — 15, маса готових пончиків — 140; цукрова пудра — 2. Вихід — 142. Кільця сирні. Сир протирають, додають розтерті з цукром і сіллю яйця, перебрані й промиті родзинки, борошно і гашену оцтом соду, замішують тісто і залишають на 10-15 хв. Потім з нього формують вироби у вигляді кілець завтовшки 1 см і смажать у фритюрі.

Перед подаванням посипають цукровою пудрою і поливають сметаною.
Сир — 30,3/30, борошно пшеничне — 29, яйця — 8, родзинки — 5,1/5, I ,;> цукор — 5, сода харчова — 0,3, оцет 9 % — 1, маса напівфабрикату — 75; кулінарний жир — 8, маса готових кілець — 70; цукрова пудра — 1, сметана — 10. В и х і д —8 1. Оладки з сиру **і** буряків. Сир добре розтирають, додаючи молоко, яйця, цукор і сіль, змішують з обчищеним, вареним і дрібно натертим буряком столовим червоним, пшеничним борошном, нарізаними дрібними шматочками яблуками. Підготовлену масу викладають столовою ложкою на добре розігріту з вершковим маслом або олією сковороду і смажать невеликі оладки з обох боків. Подають із сметаною (30 г на порцію).
Сир — 352/350, буряки столові червоні — 350, маса варених обчищених буряків — 200, борошно пшеничне — 125, яблука свіжі — 190/100, молоко — 165; яйця — 80, цукор — 13, масло вершкове — 60 або олія — 50. В и х і д - 1000.
Запіканка з **сиру.** Сир протирають, додають борошно або манну крупу, попередньо заварену окропом і охолоджену, цукор, яйця, сіль, добре перемішують.

На змащений маргарином і посиланий сухарями лист укладають підготовлену масу рівним шаром завтовшки 3-4 см, поверхню вирівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі 20-30 хв до утворення на поверхні рум'яної кірочки.

Перед подаванням запіканку нарізують на порціонні шматки квадратної, прямокутної або трикутної форми, поливають сметаною або солодким соусом.
Сир — 141/140, крупа манна — 10 або борошно пшеничне — 12, цукор — 10, яйця — 4, маргарин столовий — 5, сметана — 5, маса готової запіканки — 150; соус — 75 або сметана — 25. В и х і д — 225 або 175. Запіканку можна готувати з сиру і сирої натертої картоплі, з сиру і протертої припущеної моркви, з сиру та гречаної каші.

Запіканка з сиру і картоплі. Сиру обчищену картоплю натирають на тертці так само, як і для дерунів, відтискають рідину, додають протертий сир, сирі яйця, сіль, добре перемішують. На лист, змащений жиром, викладають підготовлену масу шаром завтовшки 3-4 см, поверхню вирівнюють і запікають у жаровій шафі 20-30 хв. Перед подаванням запіканку нарізують на порціонні шматки різної форми (квадратної, прямокутної чи трикутної), поливають сметаною.
Сир — 50,2/50, картопля — 207/166, яйця — 40, масло вершкове — 5 або маргарин столовий — 5, сметана — 25. В и х і д — 230/25.
Бабка з сиру і повидла. Сир протирають, додають розтерті з цукром жовтки, повидло, подрібнені сухарі, все перемішують і вводять збиті білки, обережно перемішують. На змащений маргарином і посиланий сухарями лист викладають підготовлену масу, поверхню розрівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі 20-30 хв.

Готову бабку порціонують **і** відпускають гарячою зі сметаною, ягідним або яблучним соусом.
Сир — 101/100, цукор — 15, яйця — 10, повидло — 35, сухарі пшеничні мелені — 18, маргарин столовий — 3, сметана — 5, маса напівфабрикату — 175; маса готової бабки — 150; сметана — 20, або соус — 50. Вихід — 170 або 200. Бабку можна приготувати з родзинками, сирими тертими яблуками, припущеною морквою.

Вимоги до якості страв з сиру. Сирники правильної кругло-приплющеної форми, без тріщин, консистенція однорідна, м'яка, пухка. Колір на розрізі злегка жовтуватий. Смак солодкий або в міру солоний, без надмірної кислотності, з присмаком наповнювачів.

Сирники по-київському овальної форми, на поверхні рум'яна кірочка, консистенція пухка, смак солодкий.

Запіканки і бабки мають гладеньку поверхню без тріщин, покриті рівномірною золотистою кірочкою, колір на розрізі світло-жовтий. Консистенція ніжна, пухка, однорідна. Смак і запах властиві запеченій масі з сиру, смак солодкий.

Напівфабрикати і холодні вироби з сиру зберігають при температурі 0-6 °С, сирники зберігають не більше 15 хв у теплому місці до подавання, запіканки — 1 год, бабки — 30 хв.

Сир і сирну масу зберігають на холоді від 6 до 24 год у закритому посуді, який не окислюється.

Запитання і завдання **для повторення**

1. Чи**м** цінні страви з сиру?
2. Як називається страва, до складу якої входять такі продукти: сир, сирі яйця, **цукор,** сіль, борошно?
3. Як приготувати і подати сирники?
4. Як видалити з сиру для приготування сирників надмірну вологу?
5. З якими наповнювачами можна приготувати сирники?
6. Складіть технологічну схему приготування сирників по-київськи.
7. Як готують і подають зрази сирні з гарбузом і чорносливом? Чим вони відрізняються від сирників по-київськи?
8. Як готують і подають сирні кільця?
9. Як готують і подають бабку з сиру й повидла? Чим вона відрізняється від запіканки?
10. Які вимоги до якості страв "Сирники з квасолею", "Сирники по-київському"?
11. Які терміни зберігання страв із сиру?

Розділ XVII ЗАКУСКИ ТА ХОЛОДНІ СТРАВИ

§ 1. Значення закусок і холодних страв у харчуванні

Закуски і холодні страви здавна готують в Україні. Це різноманітні салати, овочеві кашки, меживо, риба заливна, м'ясні холодці, завиванці, ковбаси тощо, які мають надзвичайно велике значення у харчуванні людини. Для їх приготування використовують різноманітні продукти — сирі і варені овочі, гриби, м'ясо, рибу, яйця.

Холодні закуски з сирих овочів є основним джерелом вітамінів (С, каротину, групи В) і мінеральних речовин (солей кальцію, фосфору, заліза, натрію). Ароматичні, смакові речовини і барвники, що містяться в овочах, збуджують апетит, урізноманітнюють харчування.

Закуски з м'яса, сиру, яєць багаті на цінні харчові речовини — жири, білки, вуглеводи (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 не піддається тепловій обробці і не втрачає своєї біологічної активності. Більшість холодних закусок мають гострий смак (закуски з оселедця, кільки, квашеної капусти, солоних і маринованих грибів тощо), деякі мають ніжний смак (заливна риба, варене м'ясо, холодні страви з птиці і дичини та ін.). До ряду страв додають гострі приправи і соуси з гірчицею, хріном, майонез тощо.

Різноманітність продуктів, що входять до Складу холодних закусок, гострий смак, гарне оформлення збуджують апетит, поліпшують засвоюваність їжі, стимулюють діяльність травних залоз, тому 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. Характерною особливістю гарячих закусок є те, що продукти (м'ясо, птицю, дичину, гриби, рибу) для них нарізують дрібними шматочками, щоб відвідувач не користувався ножем. Більшість гарячих закусок готують у кокотницях, кокільницях, порціонних сковородах (кроншелях) (рис. 124) і в цьому ж посуді подають на стіл. Крім того закуски запікають також у воло-ванах, циліндрах з хліба, на крутонах

Рис. 124. Металевий посуд для приготування гарячих закусок:
1 — кокільниця; *2* — порціонна сковорода; *3* — кокотниці.

Від гарячих других страв вони відрізняються меншою масою, гострішим смаком і ТИМ, ЩО ЇХ подають без гарніру.

Розхід солі, спецій, а також зелені (кропу, петрушки, салату, цибулі) для оформлення страв у рецептурах не вказується. Норма цих продуктів на одну порцію закусок і холодних страв, г (нетто): сіль — 2-3, перець мелений — 0,02, перець горошком — 0,05, лавровий лист — 0,01, салат і зелена цибуля — 5-10, перець солодкий — 5-Ю, петрушка і кріп (зелень) — 2-3.

Температура подавання холодних страв і закусок має бути не вищою 12 °С, гарячих — 55-60 °С.

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

Холодні страви і закуски готують у холодному цеху, а гарячі закуски — в гарячому цеху.

§ 2. Особливості організації роботи холодного цеху

Холодний цех призначений для приготування, порціонування і оформлення закусок і холодних страв, солодких страв і холодних перших страв. Його організовують на підприємствах масового харчування різних типів, крім спеціалізованих підприємств і підприємств швидкого обслуговування, оскільки вони виготовляють і реалізують невеликий асортимент холодних закусок. На цих підприємствах відводиться окреме робоче місце для приготування холодних закусок у загальному виробничому приміщенні.

Розміщують холодний цех так, щоб він мав зручний зв'язок з усіма іншими виробничими ланками.

При організації роботи холодного цеху слід враховувати такі особливості:

холодні страви і закуски перед порціонуванням не піддають тепловій обробці, тому необхідно суворо додержуватись санітарних правил при їх готуванні, оформленні і реалізації;

холодні страви і закуски готують у міру їх реалізації, проте всі напівфабрикати слід приготувати заздалегідь: овочі, оселедці обробляють зранку і зберігають нарізаними або цілими при температурі 2-8 °С не більше 12 год; оброблену зелень — менше 1 год; зелень, м'ясні гастрономічні вироби (ковбасу, шинку тощо), сири, рибну гастрономію нарізують перед подаванням;

підготовлені компоненти для салатів та інших холодних закусок з'єднують і заправляють безпосередньо перед реалізацією, щоб краще зберегти смак і зовнішній вигляд;

заливні страви готують напередодні реалізації, їх зберігають при температурі 2-6 °С не більше 12 год;

у цеху слід чітко розмежувати виробництво страв із сирих і варених овочів, а також з м'ясних і рибних продуктів;

посуд та інвентар у цеху мають бути промарковані і використовуватися за призначенням;

температура подавання холодних страв і закусок — 10-12 °С, тому в цеху встановлюють достатню кількістю холодильного обладнання.

Для приготування холодних страв і закусок у цеху організовують робочі місця, які оснащують обладнанням, посудом, інвентарем і пристроями залежно від виду технологічних операцій, що виконуватимуться (рис. 125, 126, 127, 128).

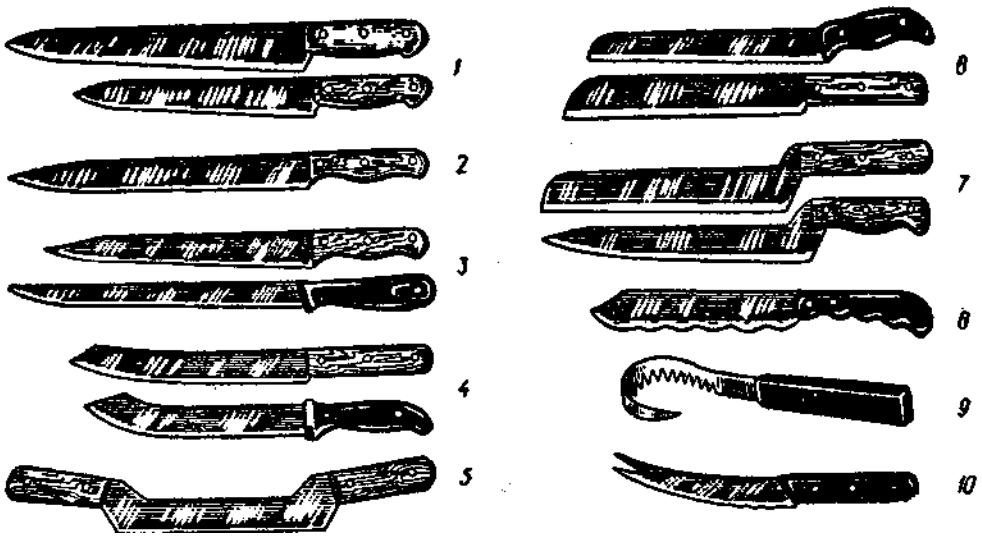


Рис. 125. Ножі гастрономічні: *1* — філейні; *2* — гастрономічний (для нарізування ковбаси); *3* — для нарізування шинки; *4* — кухонні; *5-7* — для нарізування сиру і масла; *8* — для фігурного нарізування масла; *9* — ніж-шкребок для масла; *10* — ніж-виделка.

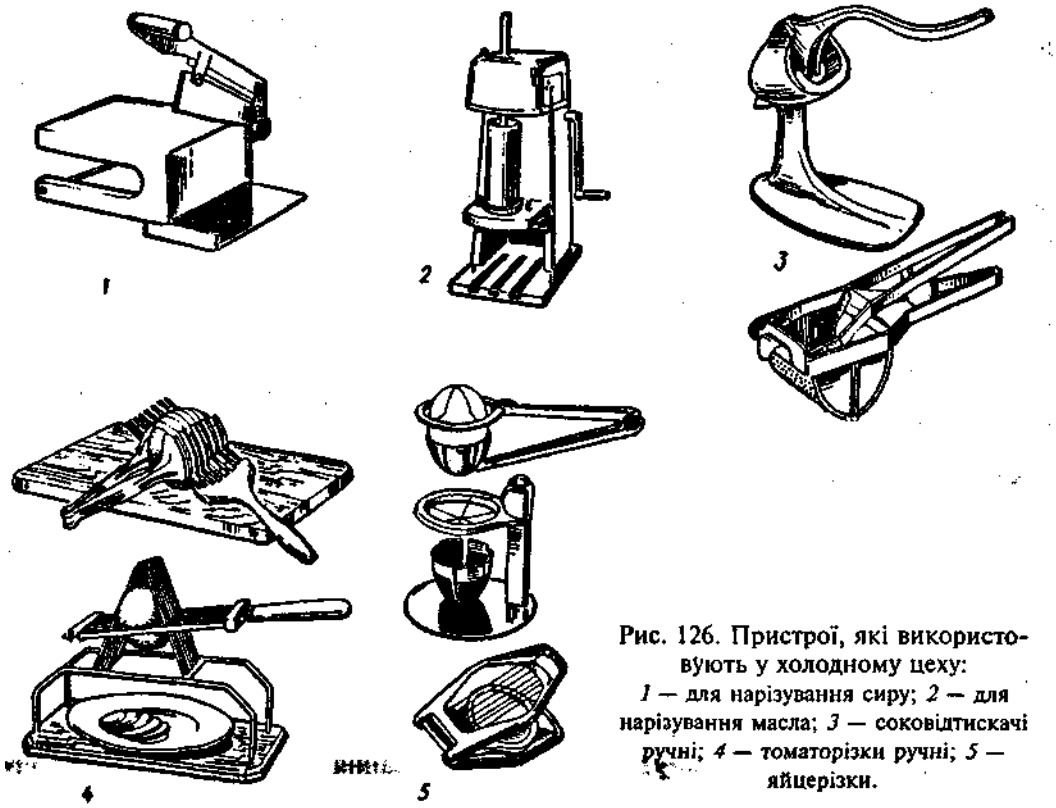


Рис. 126. Пристрої, які використовують у холодному цеху:
1 — для нарізування сиру; *2* — для нарізування масла; *3* — соковідтискачі ручні; *4* — томаторізки ручні; *5* — яйцерізки.

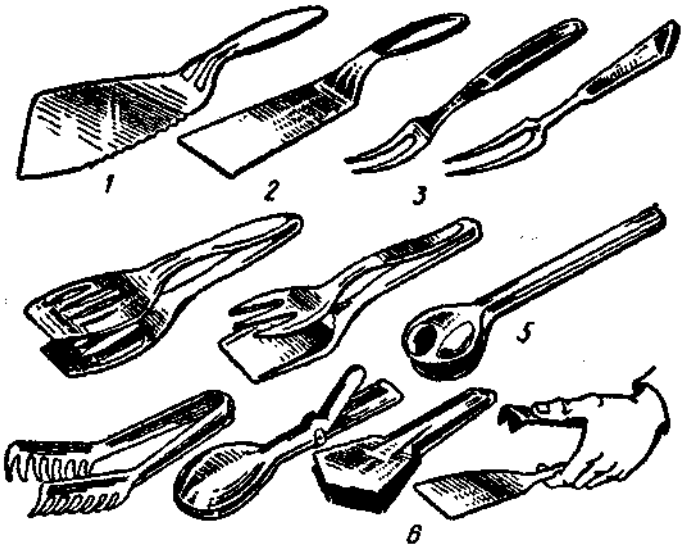


Рис. 127. Прибори для розкладання страв:
/ — лопатка-ніж для розкладання заливних страв; *2* — лопатка для розкладання страв; *3* — виделки виробничі для розкладання страв; *4* — прибори салатні; *5* — прибор для консервованих фруктів; *6* — щипці для розкладання порціонних страв.

На робочому місці для нарізування сирих і варених овочів передбачають: ванну для промивання свіжих овочів (огірків, томатів, зелені) або стіл із вмонтованою мийною ванною; виробничі столи для нарізування овочів, обробні дошки, ножі кухарської трійки та функціональні місткості.

З'єднують компоненти, заправляють салат у функціональних місткостях або
ими копистками або металевими
лькості використовують універ-
я нарізування сирих і варених
цього можна встановити на ви-
ння варених овочів (скибочками,

вання страв із гастрономічних
а окремих обробних дошках
ножем кухарської трійки. Уразі
ічних продуктів ви-
користовують машину МРГ-
300А тм[8] нарізування шинки,
ковбаси та пристрій для нарізу-
вання сиру (рис. 126). Для кон-

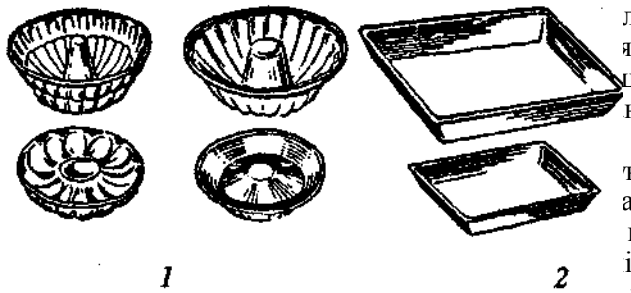


Рис. 128. Форми і лотки для паштетів, заливних і солодких страв:
1 - формочки і форми; *2* - лотки.

тролю за масою порцій на столі встановлюють ваги РН-3Ц-ІЗУ. Нарізані продукти викладають у лотки.

Третє робоче місце передбачається для порціонування і відпускання страв (рис. 129). Тут встановлюють виробничий стіл з холодильною шафою і гіркою, пересувний стелаж для розміщення готових страв для реалізації. Гірка призначена для зберігання заздалегідь приготовлених продуктів (консервованих фруктів, зелені, лимонів тощо), які використовують для прикрашання страв. На столі розміщують на[illegible] б-латні ваги, прав[illegible] к з підготовленою с[illegible] ю або нарізаними [illegible] и-ми продуктами [illegible] я розкладання ст[illegible] — чистий посуд (с[illegible] у-сочні тарілки). [illegible] л-ляють страви.

Рис. 129. Робоче місце кухаря холодного цеху для приготування і порціонування страв.

Для заливних страв у гарячому цеху варять м'ясо або інші продукти, готують желе. У холодному цеху на виробничому столі готові продукти нарізують, укладають в лотки, ставлять у холодильну шафу і зберігають там до приготування заливних страв. З інвентаря і пристроїв використовують формочки, лотки (рис. 128), ножі для фігурного нарізування і карбування овочів, лимонів, виїмки різної форми. Після оформлення готові заливні страви поміщають у холодильну камеру.

Холодні перші страви готують влітку. Для цих страв овочі і м'ясо варять у гарячому цеху, потім охолоджують і нарізують у холодному цеху. Продукти нарізують вручну або використовують універсальний привід. Зелену цибулю можна нарізувати за допомогою пристрою для нарізування зелені.

Бутерброди (накладанні) в основному готують у кафе, спеціалізованих підприємствах і підприємствах швидкого обслуговування. На ділянці приготування бутербродів використовують хліборізку МРХ-200, машину для нарізування гастрономічних продуктів, пристрої для нарізування яєць, томатів, гастрономічних продуктів, масла (рис. 126) і різні ножі (хлібні, гастрономічні, сирні, для масла). На виробничому столі розміщують ваги, обробну дошку, функціональну місткість для укладання бутербродів.

Холодні страви і закуски подають на фарфорових блюдах овальної і круглої форм, лотках для оселедця, у кришталевих і фарфорових вазах, ікорницях, одно-

і бІЛтопорціоннЙх'їалатниках; розетка?, креманках. Посуд має віДповідатй*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 зелень і продукти, що входять до складу страви (свіжі томати, червону редиску, моркву, раки, зелений горошок, салат та ін.). Продукти мають бути акуратно і гарно укладені й поєднуватися за формою та кольором, оформлення — простим і витонченим.

§ 3. Характеристика і підготовка продуктів для приготування холодних страв і закусок

Овочі. Для приготування салатів, гарнірів і оформлення страв використовують сирі овочі (моркву, біло- і червоноголову капусту), свіжі та солоні огірки, свіжі й мариновані томати, листки салату, зелену цибулю, редиску, болгарський перець, зелень петрушки, хрін, лимон тощо. Сирі овочі піддають кулінарній обробці, після чого їх повторно промивають перевареною охолодженою водою.

Особливо ретельно обробляють салат, зелень петрушки, селери, кропу, оскільки вони характеризуються високим ступенем бактеріального обсіменіння. Слід промивати таку кількість зелені, яку можна реалізувати протягом однієї години.

Для салатів з варених овочів картоплю, буряки, моркву можна варити з шкірочкою, а потім обчищати, або навпаки. Проте краще овочі обчистити, нарізати і піддати тепловій обробці. При цьому значно поліпшується поживність салатів. Буряки і моркву обчищають, нарізують і припускають у невеликій кількості води. У доведені до напівготовності буряки додають 3 % оцет (100 г на 10 кг буряків). Додавати оцет на початку варіння буряків не рекомендується, оскільки збільшується тривалість їх теплової обробки, моркву можна припускати з додаванням олії (150-200 г на 10 кг моркви) для розчинення каротину і кращого засвоєння його організмом.

* В а р і т ь без шкірочки картоплю, що проросла і ту, що позеленіла. Відвар змийте і не використовуйте.
* Ш к і р о ч к а картоплі при варінні не потріскається, якщо у воду додати кілька крапель оцту або солі понад норму чи трохи капустяного або огіркового розсолу.
* К а р т о п л я , зварена з шкірочкою, обчищається швидше, якщо відразу після варіння її облити холодною водою.

Швидкозаморожений зелений горошок, не розморожуючи, кладуть у підсолену киплячу воду і варять до готовності. Зберігають кожний вид відварених овочів у окремому посуді при температурі 8-Ю °С не більше 12 год.

М'ясо і м'ясопродукти. Для приготування холодних страв використовують м'ясо варене і смажене великим шматком, варений язик, шинку, буженину, окіст, рулети, грудинку, корейку, смажену і відварну птицю, дичину і ковбасні вироби. М'ясопродукти, обсмажені великим шматком, охолоджують, знімають засохлу кірочку, нарізують упоперек волокон тоненькими шматочками. Окіст зачищають, видаляють кістки, знімають шкіру, зрізують зайвий жир. Потім розбирають на зручні для нарізування частини.

Ковбасні вироби — це ковбаси (варені, фаршировані, напівкопчені, копчені, зарено-копчені та ін.), м'ясні хлібці, сальтисони, холодці, паштети промислового виробництва.

Залежно від виду і сорту вони містять багато повноцінних білків (9,5-28,2 %), жири (13,5-47,8 %), мінеральні речовини (2,4-6,6 %). Кількість води у варених ковбасних виробах — 50-70 %, напівкопчених — 30-44,8, копчених — 23,3-27,6 %. Енергетична цінність 100 г продукту становить 170-492 ккал, або 711-2059 кДж.

Ковбаси — це вироби з м'ясного фаршу в оболонці, які пройшли теплову обробку і готові для вживання. В них зберігаються вітаміни B_1, B_2 і мінеральні речовини, їх вигляд і пряний тонкий аромат збуджують апетит.

Більшість ковбас дуже поживна, оскільки приготовлена з м'яса з додаванням висококалорійних продуктів (яйця, сало шпик, крохмаль тощо).

Варені ковбаси поділяють на вищий, I і II сорти. До ковбас вищого сорту належать Любительська, Столична, Білоруська, Краснодарська, Молочна, Докторська, Російська, Естонська та ін.; до I — Окрема, Свиняча, Звичайна, Столова та ін.; до II — інші.

Напівкопчені ковбаси бувають вищого сорту — Полтавська, Краківська, Таллінська, Українська смажена, Мисливські ковбаски, I — Українська, Одеська, Свиняча, Мінська; II — Польська, Семипалатинська, Бараняча та ін.; III сорту — Особлива, з субпродуктів.

Сирокопчені ковбаси виробляють вищого сорту — Сервелат, Невська, Яловича, Свиняча; I сорту — Любительська.

Варенокопчені ковбаси бувають вищого сорту — Делікатесна, Яловича, Сервелат; I — Ростовська, Бараняча, Любительська.

М'ясні хлібці — це запечений у формах м'ясний фарш. їх виготовляють вищого сорту — Любительський; I — Яловичий, Окремий; II сорту — Чайний.

Сальтисони готують з попередньо зварених м'яса і субпродуктів, які поміщають в оболонку, варять, пресують і охолоджують. За формою вони плоскі або округлі, на розрізі видно шматочки фаршу, між якими знаходиться застиглий бульйон. Вони бувають вищого сорту — Російський, Червоний; I — Білий; II сорту — Головний, Червоний; III — Сірий сальтисон і рулет із шлунків, Асорті.

Якість ковбас слід визначати за зовнішнім виглядом, видом фаршу на розрізі батона, консистенцією фаршу, запахом, кольором, смаком, вмістом кухонної солі, вологи, крохмалю і нітратів.

Свіжі ковбаси повинні мати суху міцну оболонку, яка щільно прилягає до фаршу, без наявності нальоту плісняви на поверхні. Фарш сирокопчених ковбас і м'ясних хлібців на розрізі рожевий і світло-рожевий, однорідний, рівномірно перемішаний. Напівкопчені та варенокопчені ковбаси повинні мати пружну консистенцію, а сирокопчені — щільну. Фарш без пустот, сірих плям, рівномірно перемішаний, містить у напівкопчених ковбасах (крім сала шпик) шматочки напівжирної свинини і жирної яловичини, у фарші сирокопчених і варенокопчених — шматочки грудинки і яловичий жир. Смак і запах приємні, злегка гострі, смак у міру солоний, з вираженим ароматом копчення і прянощів, з легким запахом часнику.

Не дозволяється приймати ковбаси, які мають забруднену оболонку, наплив фаршу над оболонкою, пухкий фарш, сірі плями і великі пустоти, кислуватий, затхлий запах, жовтий колір шпику.

Зберігають варені ковбаси в оболонці діаметром понад 80 мм і м'ясні хлібці (викладені в один ряд) при температурі не нижче 0 і не вище 8 °С та відносній вологості повітря 75-85 %.

Термін зберігання варених ковбас і м'ясних хлібців I — II сортів — не більше 48 год з дня виготовлення.

Напівкопчені ковбаси зберігають у підвішеному стані при температурі 12-15 °С і відносній вологості повітря 75-78 % не більше 10 діб. Варенокопчені ковбаси за тих самих умов зберігають не більше 15 днів, сирокопчені — ЗО діб і більше.

Для закусок і холодних страв ковбасу (варену і копчену) обтирають сухим рушником, видаляють обв'язки, надрізують шкіру, частину її знімають і нарізують на порції.

'Якщо о б о л о н к у копченої ковбаси зняти важко, то ковбасу занурюють на 1-2 хв у холодну воду, обтирають насухо рушником, потім надрізують шкіру і обчищають.

Зварений язик, не охолоджуючи, занурюють у холодну воду і обчищають від шкірки, потім охолоджують і нарізують на порції.

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

Риба і рибні продукти. Рибні холодні страви і закуски готують з риби солоної, копченої, в'яленої, баликових виробів, ікри, рибних консервів, а також з відварних пластів риби з хрящовим скелетом, смажених і відварних порціонних шматків різних видів .

Солона риба. Соління — це спосіб консервування риби за допомогою кухонної солі. У процесі соління відбувається дифузія води з риби і проникнення солі в її тканини, завдяки цьому в рибі створюються несприятливі умови для розвитку бактерій, які спричинюють гниття, продукт краще зберігається. Солона риба менш цінний продукт, ніж інші види рибних товарів, оскільки під час соління білки її коагулюють, риба стає твердою, погіршується її смак. Крім цього вона втрачає певну кількість білків, жиру і мінеральних речовин. Частина поживних речовин втрачається і при вимочуванні солоної риби в процесі кулінарної обробки, що знижує харчову її цінність. Виняток становлять малосольні оселедцеві, лососеві риби, скумбрія. Під час соління вони набувають приємного смаку й аромату, ніжної консистенції, тобто дозрівають. Це пов'язано з розпадом білків і жирів. Ця риба не потребує додаткової обробки і є смачним закусочним продуктом.

Залежно від рецептури суміші для соління розрізняють рибу *солону* (тільки сіллю), *пряного посолу* (з додаванням цукру і прянощів), *мариновану* (з додаванням оцту).

Застосовують сухий, мокрий і змішаний способи соління, а залежно від температурних режимів — теплий, охолоджений, холодний.

При *сухому солінні* підготовлену рибу натирають сухою сіллю, викладають у тару, пересипаючи кожний ряд сіллю. Через деякий час у тарі утворюється тузлук, в якому відбувається просолювання риби. При цьому посолі риба дуже зневоднена і солона.

При *мокрому солінні* рибу заливають заздалегідь приготовленим розчином кухонної солі. Цим способом отримують слабкосолону рибу, яку використовують для подальшої обробки в консервному виробництві, при коптінні і маринуванні.

При *змішаному солінні* рибу пересипають сіллю і заливають розсолом. При цьому зменшуються втрати і збільшується вихід готового продукту. Цим способом солять жирну рибу.

Соління риби без попереднього охолодження і в неохолоджених приміщеннях називають *теплим.'При* цьому способі отримують рибу зневоднену і тверду.

При *охолодженому солінні* використовують заздалегідь охолоджену рибу, яку солять в охолоджених приміщеннях при температурі 0-5 °С.

Холодне соління застосовують для великої і жирної риби, солять її замороженою, щоб запобігти гнильним процесам у товщі риби до її просолювання, оскільки велика і жирна риба просолюється повільно.

Солоні рибні продукти поділяють на оселедці солоні, солоні лососеві й іншу солону рибу.

Солоні оселедці. Залежно від районів вилову і вмісту жиру солоні оселедці поділяють на атлантичні і тихоокеанські жирні (вміст жиру 12 % і більше), атлантичні і тихоокеанські (вміст жиру не менше 12 %), біломорські, чорноспинку, каспійські (крім чорноспинки), азово-чорноморські (дунайські), керченські, донські, дрібні оселедцеві.

За *способом розбирання* оселедці солоні ділять на н е р о з і б р а н і , з я б е р н і (видалені частина нутрощів, грудні плавники з частиною черевця; зябра, ікра і молоки можуть бути залишені), з я б р о в а н і (видалені зябра, можуть бути видалені частково нутрощі), напівпотрошені (надрізане черевце біля грудних плавників, нутрощі частково видалені), б е з г о л о в и (видалені голова і нутрощі, ікра і молоки можуть бути залишені), тушку (видалені голова, хвостовий плавник, нижня частина черевця, всі нутрощі), шматочки (тушка, розібрана на шматочки, завдовжки не менше 5 см).

За *вмістом солі* оселедці солоні поділяють на слабкосолоні (солі — 7-10 %), середньосолоні (солі — 10-14 %) і міцносолоні (солі понад 14 %).

Оселедці пряного і маринованого соління поділяють на слабкосолоні (солі від 6 до 9 %) і середньосолоні (солі від 9 до 12 %).

За *якістю* оселедці солоні поділяють на I і II сорти. Оселедці I сорту повинні мати чисту, не тьмяну поверхню. Консистенція соковита, м'яка до щільної. Смак і запах нормальні, без ознак псування. Допускаються поламані зяберні кришки, тріщини і невеликі розриви шкіри, злегка тріснуте черевце, жовтуватий наліт на поверхні, який легко видаляється.

В II сорті допускається тьмяна поверхня, поверхове і незначне підшкірне пожовтіння, яке не проникає в м'ясо, суха, тверда і слабка, але не пухка консистенція, запах окисленого жиру і кислуватий запах у зябрах, пошкодження шкіри, механічне пошкодження голови, тріснуте черевце, але без випадання нутрощів.

Оселедці пряного і маринованого соління на сорти не поділяють. Вони повинні мати чисту, не тьмяну поверхню, без луски, пожовтіння, соковиту м'яку консистенцію, смак і запах без ознак окисленого жиру та інших ознак псування. Вміст оцтової кислоти в м'ясі маринованих оселедців — 0,8-1,2 %.

Солоні лососеві. З лососевих одержують слабкосолоні високоякісні продукти. Особливо ціняться солоні вироби із семги, каспійського, балтійського й озерного лосося, ставкової форелі.

Солоні лососі (семга, каспійський, балтійський і озерний лососі) розробляють смужним нарізуванням (уздовж черевця роблять два розрізи і видаляють нутрощі і зябра) і солять сухим холодним способом. М'ясо отримують малосольне, дуже ніжної консистенції, смачне й ароматне.

Далекосхідні солоні лососі (кета, горбуша, нерка, кижуч, чавича та ін.) випускають потрошеними з головою або без неї, семужного нарізування (для чавичі і великої кети) і скибочками (шматочки завтовшки 0,5 см, які нарізують з риби I сорту).

За *вмістом солі* солоні далекосхідні лососі поділяють на слабкосолоні (солі 6-10 %) і середньосолоні (солі 10-14 %). мв

За *якістю* лососеві солоні ділять на I і II сорти. Риба I сорту повинна бути вгодованою (далекосхідні різної вгодованості), з чистою поверхнею, без зовнішніх пошкоджень, правильного розбирання, консистенція ніжна, щільна, без присмаків і запахів псування. Вміст солі для семги — 4-8 %, лосося балтійського й озерного — 3-7 %, лосося каспійського — 2-5 %.

В II сорті допускається риба різної вгодованості, трохи збита луска, невеликі пошкодження шкіри, легке пожовтіння на поверхні шкіри і черевця, яке не проникає в м'ясо, сухувата і м'якувата, але не пухка консистенція, слабкий запах окисленого жиру на поверхні. Вміст солі для семги — 4-Ю %, балтійського й озерного лососів — 3-9 %, лосося каспійського — 2-7 %.

Інша солона риба. До цієї групи відносять рибу всіх родин, яка не дозріває при солінні або дозріває слабко. Таку солону рибу коптять, в'ялять і сушать, оскільки вона має невисоку харчову і смакову цінність.

За *вмістом солі* рибу солону ділять на слабкосолону (солі 6-Ю %), середньосолону (солі 10-14 %) і міцносолону (солі понад 14 %).

За *якістю* солону рибу поділяють на I і II сорти. Пряну і мариновану рибу на сорти не ділять. Вміст солі для анчоусових і дрібних оселедцевих — 8-12 %; сайри, мойви, сардин, скумбрії і ставриди — 2-9 %. Вміст оцтової кислоти у маринованій рибі —0,8-1,2 %.

При солінні і зберіганні в солоній рибі можуть виникнути такі дефекти, як сирість, затхлість, розрив черевця, окислення жиру, потемніння і псування м'яса в місцях накопичення крові (навкруг хребта), пухка консистенція і гнильний запах риби, зараження личинкою сирної мухи. Ці дефекти знижують сорт риби або роблять її нестандартною.

На підприємствах харчування при наявності окремих холодильних камер рибні солоні продукти зберігають: міцносолоні — ЗО діб, середньосолоні, пряні і мариновані — 15, слабкосолоні — 5 діб.

В'ялена риба. Це риба, яку піддають посолу і повільному зневодненню у природних умовах при температурі 15-25 °С протягом 15-30 діб. При цьому риба втрачає воду, м'ясо ущільнюється, жир вивільняється з клітин, насичує всю м'язову тканину, яка набуває янтарного кольору і стає напівпрозорою. На позерхні утворюється тонка плівка жиру, яка частково стримує його окислення в м'язовій тканині. У процесі в'ялення риба дозріває (відбуваються хімічні зміни білків і жиру її з утворенням ароматичних речовин, що надають їй своєрідного смаку й аромату).

Наявність кухонної солі і зменшення вмісту вологи перешкоджають розвитку гнильних мікроорганізмів.

Для в'ялення використовують воблу, тараню, ляща, шемай, скумбрію, рибець, кефаль, камбалу, усача та ін. В'ялені шемай, рибець, кефаль вважаються делікатесами.

Залежно від якості в'ялену рибу поділяють на I і II сорти, крім вобли, дрібної тарані і дрібної червоноперки (їх на сорти не поділяють).

Риба в'ялена I сорту може бути різної вгодованості, поверхня чиста, допускається злегка послаблене черевце з легким пожовтінням, місцями збита луска. Консистенція щільна, тверда. УІІ сорту допускається трохи послаблена консистенція, у черевній порожнині запах окисленого жиру, нашарування солі. Масова частка солі в рибі I сорту 10-12 %, II — 12-14 %. Масова частка вологи — від 40 до 50 %.

Сушена **риба** — це дуже зневоднений продукт. Сушать її у природних або штучних умовах. При сушінні риба не дозріває, тому її використовують для приготування перших страв.

Копчена риба — це риба, оброблена сіллю, димом або коптильною рідиною. Залежно від температури, при якій відбувається копчення, розрізняють рибу холодного, гарячого і напівгарячого копчення. *Холодне* копчення риби здійснюють при температурі 40 °С протягом 40-120 год, *гаряче* — при температурі 80-140 °С протягом 60-110 хв, *напівгаряне* — при температурі 80 °С протягом 3-5 год.

У процесі копчення риба зневоднюється, насичується речовинами диму, які надають їй специфічного смаку і запаху, а осідаючи на поверхні, забарвлюють її у золотисто-коричневий колір. Деякі речовини диму мають антисептичні (бактерицидні) властивості і створюють у м'ясі риби несприятливі умови для розвитку мікроорганізмів і дії ферментів.

Риба гарячого копчення — це жирні або середньої жирності лящ, сазан, сом, морський окунь, осетрові види риби, салака, кілька, тріска, оселедець, скумбрія, ставрида. Дрібну рибу перед копченням не розбирають, велику розбирають на потрошену з головою або без голови, а осетрову ділять на шматки.

Осетрову рибу гарячого копчення залежно від якості поділяють на I і II сорти. Риба I сорту має бути вгодованою, з чистою поверхнею, незначними пошкодженнями і здутістю шкіри. Консистенція від соковитої до щільної, колір коричневий. Смак і запах — властиві рибі без ознак псування.

У II сорті допускається риба різної вгодованості, невеликі опіки шкіряного покриву, консистенція м'якувата, злегка суха або розділяється на шари, присмак мулу, поверхневий шар м'яса від анального до хвостового плавника з присмаком і запахом жиру, що окислився. Масова частка солі в рибі I сорту від 2 до 3 %, I — від 2 до 4 %.

Інші види риби гарячого копчення на сорти не поділяють. Ця риба повинна бути різної вгодованості, з чистою поверхнею. Допускаються незначні опіки, механічні пошкодження шкіри. Колір рівномірний, від світло-золотистого до коричневого, допускаються світлі плями, не охоплені димом. Консистенція щільна, соковита, допускається сухувата. Масова частка солі від 1,5 до 3%.

Зберігають рибу гарячого копчення при температурі від 2 до -2 °С і відносній вологості повітря 75-80 % до трьох діб.

Риба холодного копчення — це лососеві, вобла, зубатка, оселедець, морський окунь, ставрида, скумбрія, тараня, палтус, вугільна риба.

Рибу холодного копчення залежно від якості поділяють на I і II сорти. Риба I сорту різної вгодованості, поверхня чиста, не зволожена, допускається часткова збитість луски. Колір — від світло- до темно-золотистого, консистенція від соковитої до щільної.

В II сорті допускаються відхилення від правильного розбирання, невеликі розриви шкіри, незначні білі непрокопчені плями, злегка послаблена консистенція, різко виражений запах копченості.

Масова частка солі в рибі I сорту — від 5 до 12 %, II — від 5 до 13 %. Масова частка вологи — від 42 до 55 %.

Зберігають рибу холодного копчення при температурі від 0 до -5 °С і відносній вологості повітря 75-80 % до двох місяців.

До дефектів копченої риби належать: білобочка, рапа, плісень.

Баликові вироби — це окремі частини (спинка, теша, боковик, високоякісних риб, які оброблені посолом, в'яленням або холодним копченням. *Баликом* називають спинну частину риби, зрізану нижче від основи ребер; *тешею* — черевну частину.

Тривалість в'ялення баликових виробів 10-30 діб, копчення — 50-72 год при температурі 25-27 °С. ^ .,«« >a/ * ,ж><

'"•'Найцінніші балйКові вироби з білорибиці, неліми й осе*грових"риб. З білорибиці і нельми їх випускають у вигляді спинки й теші, з осетрових — у вигляді спинки, теші і боковика. Залежно від якості ці вироби поділяють на вищий, I і II сорти.

Баликові вироби вищого сорту виробляють із вгодованої риби з чистою поверхнею, без зовнішніх пошкоджень.

Колір в'ялених виробів з осетрових сірий, копчених — темний з жовтизною, виробів білорибиці і нельми в'ялених — від сірого до темно-сірого, копчених — світло-золотистий. Консистенція ніжна, соковита, у виробів з осетрових — до щільної. Смак і запах властиві в'яленому або копченому балику, без ознак псування. Масова частка солі у м'ясі виробів з осетрових — 7 %, з білорибиці — 6, з нельми — 8 %.

Баликові вироби I сорту з осетрових мають невеликі прошарки жиру, з білорибиці і нельми — різної вгодованості, крім худої, м'ясо може злегка розшаровуватися. Масова частка солі у виробах з осетрових — 9 %, з білорибиці і нельми — 8 %. Решта показників така сама, як у виробів вищого сорту.

Баликові вироби II сорту виробляють з риби різної вгодованості, у виробів з осетрових незначне поверхневе окислення жиру, яке не проникло в м'ясо. Консистенція сухувата, розшаровується. Допускається слабкий запах жиру, що окислився в підшкірному шарі, але не проник у потовщення м'яса. Масова частка солі становить 10 %.

Баликові вироби з лососевих риб поділяють на I і II сорти. За основними органолептичними показниками ці вироби подібні до виробів з білорибиці і нельми.

На підприємствах масового харчування баликові вироби зберігають при температурі від 0 до -2 °С і відносній вологості повітря 75-80 % від 2 до 5 днів.

Ікра риб — цінний і поживний продукт. Ікорні продукти одержують із ікри осетрових риб (білуги, осетра, севрюги, шипа), лососевих (кети, горбуші, чавичі) й інших риб (судака, вобли, тарані, жереха, кефалі, нототенії та ін.). В солоному вигляді зріла ікра має високу харчову цінність і хороший смак. Особливо цінна ікра осетрових і лососевих риб. Основною складовою частиною ікри є білки й жири. У свіжій ікрі осетрових і лососевих міститься 24-29 % білків і 13-14 % жирів. Білки ікри повноцінні. В ній є також вільні амінокислоти, мінеральні речовини, ненасичені жирні кислоти. Жир ікри містить вітаміни А, *її,* С, В. Ікра має високу енергетичну цінність і добре засвоюється організмом людини. Хімічний склад її залежить від виду риби, віку та місця виловлювання.

Ікра осетрових риб. Готують її з ястиків білуги, Калуги, осетра, шипа і севрюги. Ікринки осетрових риб мають три оболонки, що покривають білкову масу, в якій розміщені краплинки жиру. Колір ікринок залежить від виду риб і ступеня зрілості ікри, він може бути від світло- до темно-сірого, майже чорного. Ціниться ікра велика, світлих тонів. Найбільша ікра білуги, а найдрібніша — севрюги.

Залежно від способів обробки розрізняють зернисту, паюсну і ястичну ікру осетрових.

Зерниста ікра — це цілі ікринки, які відділені від ястичної плівки, промиті холодною водою і посолені з додаванням або без додавання антисептиків.

Залежно від способу упаковки розрізняють зернисту ікру банкову, бочкову і банкову пастеризовану.

Банкову зернисту ікру розфасовують у металеві банки до 2 кг. На дні банки повинні бути умовні позначення кольору ікри: 000 — світло-сіра, 00 — сіра,

О — темно-сіра, Х — чорна. Банки з ікрою севрюги не маркують, а ставлять букву "С".

Бочкову ікру упаковують в дубові бочки по 50 л, які всередині покриті тонким шаром парафіну, а зовні — оліфою. Обручі на бочках фарбують у синій колір — для ікри білуги, в червоний — для осетрової; в жовтий — для шипової; у чорний — для севрюжної.

За якістю банкову і бочкову зернисту ікру поділяють на вищий, І і ІІ сорти.

Залежно від якості зернисту банкову ікру випускають вищого, І і ІІ сортів. До вищого сорту належить ікра одного виду риби, одного посолу, з великими або середніми зернами одного розміру, колір від світло- до темно-сірого, консистенція сухорозсипчаста, ікринки легко відокремлюються одна від одної, смак приємний, малосольний, без сторонніх присмаків і запахів. До І сорту належить ікра одного розміру, колір її від світло-сірого до чорного, консистенція може бути дещо вологою або густуватою, ікринки слабко відокремлюються одна від одної, може бути присмак трави. В ікрі ІІ сорту допускається різниця в кольорі й величині ікринок, консистенція волога або густа, ікринки відокремлюються одна від одної з частковим пошкодженням оболонок. Можуть бути сторонні присмаки і гострота. Масова частка солі в ікрі 3,5-5 %, антисептиків — 0,6 %.

Бочкова ікра вищого і І сорту повинна бути від одного виду риб, рівномірно просолена, без різкої різниці у величині і кольорі ікринок, без сторонніх запахів і присмаків. Консистенція ікри І сорту може бути вологувата або густувата. В ікрі ІІ сорту допускається нерівномірність засолу в одній бочці, велика різниця в кольорі і розмірі ікринок, волога або густа консистенція, присмак гіркоти і гостроти. Вміст солі для всіх сортів — від 6 до 10 %. Антисептики не додають.

Пастеризовану і к р у готують із свіжого зерна або баночної І і ІІ сортів. Розфасовують ікру в скляні банки масою нетто 28, 56, 112 г, герметично закупорюють металевими літографічними кришками і пастеризують при температурі 60 °С, потім охолоджують. На сорти її не ділять. За якістю вона повинна відповідати вимогам, які ставляться до банкової ікри вищого і І сортів. Вміст солі — 3-5 %.

Паюсну ікру виробляють із слабкого зерна, непридатного для приготування зернистої ікри. Зерно звільняють від плівок, солять у підігрітому насиченому розчині солі, виймають з розчину, пресують, перемішують і фасують у металеві (скляні) банки, бочки.

За якістю паюсну ікру ділять на вищий, І і ІІ сорти.

Ікра вищого сорту однорідна за кольором і консистенцією (середньої м'якості), з приємним слабкосолоним смаком і ароматом.

В І сорті допускаються недостатньо однорідна консистенція, незначний присмак гостроти і гіркоти. В ІІ сорті ікра може бути нерівномірної консистенції, кольору, із слабким запахом окисленого жиру, гіркотою. Вміст вологи — не більше 40 % у всіх сортах; солі: у вищому — 4,5; І — 5; в ІІ — 7.

Ястичну ікру готують із ястиків з недозрілою або перезрілою ікрою. Ястики солять у теплому розчині солі протягом 5-8 хв. Після стікання тузлука її упаковують у бочечки по 5 л або банки по 2 кг. На сорти не ділять.

Ікра лососевих **риб.** Одержують цю ікру з далекосхідних лососів (кети, горбуші, нерки, чавичі, кижуча і сіми). її називають червоною або кетовою. Ікра кети і горбуші має світло-оранжевий колір, а нерки і кижуча — червонуватий. Ікринки мають одну оболонку, яка покрита тонкою плівкою. Виробляють ікру лососевих риб в основному зернистою, інколи — ястичною. -ил "»

Зернисту ікру готують із **свіжого зерна, яке обробляють розчинбм кухонної** солі з наступним додаванням антисептиків (уротропіну і сорбінової кислоти) і невеликої кількості рафінованої олії, щоб ікринки не злипалися. Готову ікру розфасовують у бочечки по 25 л або в металеві (скляні) банки по 500 г, герметично упаковують. За своїми смаковими якостями ікра лососевих поступається ікрі осетрових риб. За якістю ікру лососевих ділять на I та II сорти.

Ікра I сорту повинна бути від одного виду риб, однорідного кольору, з цілими, чистими ікринками, які легко відокремлюються одна від одної, без плівок і згустків крові, без ознак псування. Допускається незначна кількість потрісканих ікринок, присмак гіркоти і гостроти. Вміст солі — 4-6 %.

В ікрі II сорту допускається неоднорідний колір, наявність плівок і потрісканих ікринок, присмак гіркоти і гостроти, зерниста структура зберігається. Вміст солі — 4-7 % (для бочкової — до 8 %).

Ястичну ікру готують із цілих недозрілих ястиків. Упаковують цю ікру в бочки по 30-40 л. На сорти ікру не ділять. Вміст солі, %: при мокрому солінні — 7-Ю, при сухому — 13-20.

Ікра інших риб. Одержують її з вобли, сазана, щуки, тарані, судака, окуня, минтая та інших риб. Ікру цих видів риб готують пробойною і на сорти не ділять. Ікра повинна мати однорідне забарвлення, від одного виду риб, смак і запах — приємні, без сторонніх присмаків і запахів. Консистенція м'яка. Допускається легка гіркота, присмак намулу.

Використовують ікру всіх видів риб як закуску.

* І к р а (паюсна, зерниста) не підсохне і залишиться свіжою протягом 7-Ю днів, якщо її поверхню залити тонким шаром олії або покласти зверху 2-3 скибочки лимона, а посуд накрити папером і зав'язати.

Рибні консерви виробляють з різних видів риби. Залежно від попередньої підготовки сировини консерви поділяють на групи: натуральні, закусочні, рибороcлинні.

Натуральні консерви готують із високоякісної риби й печінки тріскових без попередньої теплової обробки з додаванням солі, а в консерви із жирної риби додають перець чорний, запашний і лавровий лист. У деякі консерви для поліпшення смаку додають рибні бульйони або заправи, які утворюють драглі. До цієї групи належать консерви у власному соку, в драглях, у бульйоні, різні види перших страв. їх використовують для закусок, салатів, перших і других страв.

Закусочні консерви можуть бути в олії, в томатному соусі та у вигляді паштетів і паст. Консерви в олії виготовляють з риби після гарячого копчення або обсмажування, підсушування, бланшування із заливкою гарячою рафінованою соняшниковою або оливковою олією.

До цієї групи належать шпроти в олії, які одержують з копченої каспійської, балтійської кільки й салаки; сардини в олії — з каспійської, балтійської кільки, салаки, сардини південноатлантичної; риба, копчена в олії; риба, обсмажена в олії; риба, бланшована в олії. Ці консерви використовують як закуску.

Консерви в томатному соусі виробляють з попередньо обсмаженої, бланшованої або підсушеної гарячим повітрям риби із заливкою з приготовленого томатного соусу. До цієї групи належать тріска в томатному соусі, севрюга в томатному соусі, а також котлети і фрикадельки в томатному соусі.

Рибні паштети і пасти готують з осетрових, лососевих, камбалових та інших риб, а також з печінки, ікри, молочка. З сировини готують фарш, до якого додають томат, олію або тваринний жир, цибулю і прянощі. Випускають паштети рибні (з лососевих, кільки та ін.), паштет шпротний, паштет з печінки тріскових. З тушок йоржів готують пасту. Рибні паштети і пасти використовують для приготування бутербродів.

Риборослинні консерви виготовляють із сирої або обсмаженої риби, рибного фаршу з додаванням овочевих гарнірів (моркви, цибулі, петрушки, білих коренів). До цих консервів належать: котлети і фрикадельки з овочевим гарніром, голубці рибні в томатному соусі тощо. В кулінарії їх використовують для холодних закусок, перших і других страв.

Пресерви — це солона, пряна або маринована риба, укладена в металеві або поліетиленові банки і герметично закупорена. Пресерви не стерилізують, при їх виробництві додають антисептики.

Залежно від попередньої обробки риби і видів заливки пресерви поділяють на групи пряного посолу — з дрібної риби; з нерозроблених оселедців — спеціального посолу; з слабкосолоних оселедцевих риб — у вигляді філе або шматочків, залитих майонезом, маринадною заливкою або соусами (гірчичним, яблучним, винним). У кулінарії використовують пресерви як закуски.

Рибні консерви і пресерви на сорти не поділяють, крім шпротів і сардин, які бувають вищого сорту і просто сардини і шпроти.

Якість консервів і пресервів оцінюють так само, як консервів овочевих.

Маркують консерви умовними позначеннями у три ряди: перший ряд — дата виготовлення (число, місяць, рік); другий ряд — асортиментний номер (цифри або букви — один-три знаки), номер заводу (цифри або букви — один-три знаки); третій ряд — номер зміни (один знак), індекс рибної промисловості — "Р".

Рибні консерви зберігають від 6 міс. до одного року при температурі від 0 до 15 °С і відносній вологості повітря 70-75 %. Пресерви зберігають при температурі від 0 до -8 °С і відносній вологості повітря 70-75 %. Гарантійний термін зберігання 45 днів.

Для закусок і холодних страв у солоної і копченої кети, сьомги, лососини, чавичі, горбуші відрізують плавники і голови, розділяють на два пласти, потім видаляють хребет і реберні кістки. Нарізують рибу під кутом 30-45°, починаючи від хвоста, м'якоть відділяють від шкіри, не перерізуючи її. Частину риби, що залишилася, до подальшої обробки накривають зчищеною шкірою. Балики зачищають від шкіри, якщо вони надходять з хребетною кісткою, 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 шматочки без шкіри.

* Відкриті рибні консерви використовуйте відразу. Невикористані консерви перекладіть у скляний посуд і накрийте.

Копчену рибу (сигу, тріску, морського окуня) зачищають від шкіри й кісток, нарізують на шматочки. Копчену і в'ялену рибу інших видів зачишають від шкіри і нарізують на шматочки упоперек разом з кістками. Великі екземпляри пластують, а потім нарізують.

Шпроти, сардини, сайру виймають з банки, перекладають у чистий сухий посуд і порціонують без додаткової обробки. Сік і томатну заливку або масло розподіляють рівномірно разом з основним продуктом.

у Оселедець рбзВйрають на філе з кістками або чисте філе (виймають нутрощі, відрізують голову, хвіст, плавники, промивають, знімають шкіру і видаляють кістки).

Дуже солоного або сухого оселедця вимочують: цілого — у воді, філе — у молоці чи суміші молока з водою або у холодному міцному чаї.

У кільки видаляють хвіст, голову, нутрощі і промивають.

Сир твердий — продукт високої харчової цінності, оскільки містить усі основні поживні речовини молока. Він є важливим джерелом солей кальцію і фосфору, тому його використовують у харчуванні хворих на туберкульоз і людей з переломами кісток. Сир містить вітаміни B_p B_2, $B_{|2}$, Н, Е, О, повноцінні білки (17-26 %), жири (10-32 %). Засвоюються сири організмом людини на 98-99 %. Енергетична цінність сирів висока (208-400 ккал, або 870-1674 кДж на 100 г). Сир збуджує апетит, тому його вживають як закуску перед їжею і рекомендують при недокрів'ї, захворюваннях шлунка, нирок, печінки.

Сири тверді виробляють з молока методом зсідання білків із наступною обробкою і дозріванням згустка.

За способом зсідання білків молока сири поділяють на сичужні і кисло-молочні. При виробництві сичужних сирів для зсідання молока використовують сичужний фермент, а при виробництві кисло-молочних — молочнокислу закваску.

Залежно від консистенції, вмісту вологи і технології виробництва сири поділяють на тверді та м'які, а за жирністю — на 45 % і 50 %, рідше виробляють 20 % і 30 % сири.

Крім сирів сичужних м'яких і твердих кисло-молочних випускають розсольні та плавлені (рис. 130).

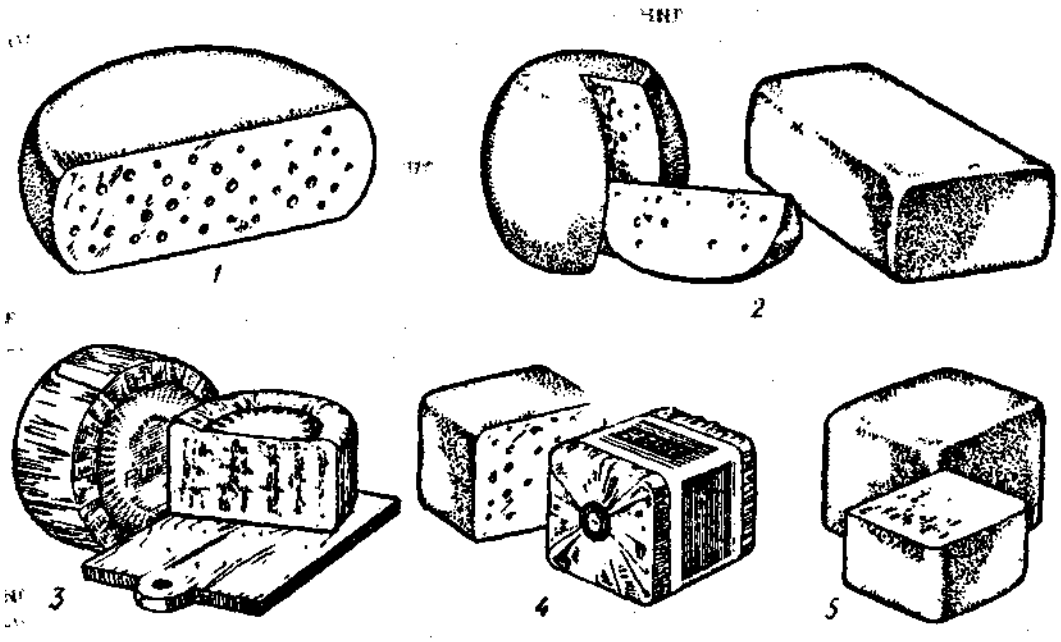


Рис. 130. Сири: *1* — Швейцарський; *2* — Голландський; *3* — Рокфор; *4* — Дорогобузький; 5 — бринза.

Тверді сичужні сири (містять 42-48 % води):

Голландський — круглий (2-2,5 кг і 0,4-0,5 кг), у вигляді бруска 5-6 кг і 1,5-2 кг. Ці сири мають чисті, добре виражені смак і запах з наявністю гостроти і легкої кислуватості. Тісто пластичне, злегка крихке на згині. Колір від білого до блідо-жовтого. Очка дрібні, округлої, злегка сплюснутої або кутової форми.

Костромський — має форму низького циліндра. Консистенція ніжніша, ніж у Голландського сиру, злегка еластична.

Ярославський — має форму високого циліндра. Смак кислуватий.

Степовий — виробляють у вигляді бруска з квадратною основою. Смак гострий, тісто злегка крихке на згині.

Швейцарський — має форму низького циліндра 50-100 кг. Кірочка міцна, злегка шершава, з сухим нальотом сірувато-білого кольору. Смак і аромат чисті, солодкуваті. Тісто пластичне. Колір від білого до жовтуватого. На розрізі — крупні очка круглої або овальної форми.

Алтайський — випускають у вигляді низького циліндра. Він подібний до Швейцарського сиру за смаком, ароматом і консистенцією.

М'які сичужні сири (містять 46-60 % води):

Дорогобузький — має форму куба; Мединський — прямокутний брусок; Смоленський і Дорожній — форму низьких циліндрів. Кірочка цих сирів вкрита слизом від блідо-жовтого до жовто-червоного кольору. Смак гострий, аміачний. Перед використанням сири обчищають від слизу.

Рокфор — має форму низького циліндра, смак гостросолоний, перцевий. Консистенція ніжна, масляниста, злегка крихка. Колір від білого до жовтуватого з синьо-зеленою плісенню.

В Україні серед *розсольник* сирів поширені сулугуні й бринза, які мають великий попит у населення. Бринзу готують переважно з овечого молока (інколи до овечого молока додають також і коров'яче). Вона дозріває і зберігається в розсолі, тому має гостросолоний смак. Готують її різної жирності — ЗО, 40 і 45 %. Вологість коливається від 54 до 57 %, а вміст солі доходить до 6-8 %. Смак бринзи кисло-молочний, з легким запахом, властивим овечому молоку.

Бринзу, яка довго лежала в розсолі, перед вживанням слід залити гарячою водою і залишити на 5-10 хв: вона стає не такою солоною і набуває ніжної, характерної для неї консистенції.

Вживання бринзи дуже різноманітне: з неї роблять бутерброди, тертою бринзою пересипають галушки, їдять з мамалиґою та з млинцями, готують начинки для пиріжків.

Плавлені сири — Янтар, Дружба, Літо, Шоколадний, Кавовий, Костромський.

Не дозволяється приймати сири, які мають сторонні домішки і пошкоджені підкірочковою плісенню.

Для холодних закусок сир твердий розрізають на великі шматки (прямокутної форми — уздовж, круглої — на сектори), зачищають зовнішню кірку і нарізують на порціонні шматочки завтовшки не більше 2 мм або натирають на тертці з великими отворами.

'Твердий сир при тривалому зберіганні на холоді втрачає вологу і стає сухим і занадто твердим. Такий сир можна освіжити, поклавши його на деякий час у молоко.

*При нарізуванні м'якого сиру ніж змочуйте гарячою водою.

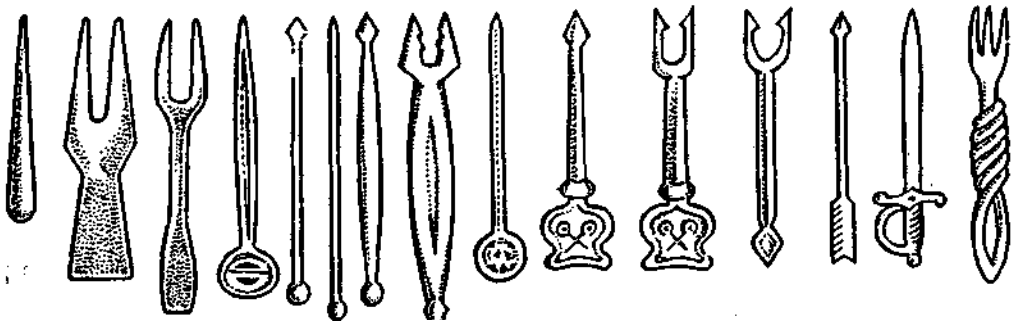
*Нарізаний твердий сир швидко обвітрюється і підсихає, тому його нарізуйте за 20-30 хв до реалізації.

Вершкове масло зачищають, нарізують М прямокутні бруски, потім на порціонні шматочки у вигляді квадратиків або прямокутників завтовшки 0,5-1 см. Масло можна нарізувати спеціальними ножами або за допомогою пристрою (рис. 125, 126). Нарізане масло зберігають у холодній воді.

§ 4. Особливості подавання закусок на підприємствах масового харчування

Холодні закуски можна подавати у салатниках, закусочних тарілках, вазочках, креманках, фужерах, на шпажках, зелених листках салату, скибочці хліба, булочки, шматочку шинки, ковбаси, твердого сиру, у випечених корзиночках і волова-нах, на крекерах, крутонах, у вигляді начинки на овочах і яйцях; гарячі закуски — в кокільницях і кокотницях, порціонних сковородах, волованах, циліндриках з хліба, на крутонах.

Закуски на шпажках. Свіжі овочі, плоди, ягоди у натуральному вигляді нанизують на шпажки (стержні) різної довжини. Найкраще використовувати дерев'яні і пластмасові шпажки (рис. 131).



V

Рис. 131. Пластмасові шпажки і виделки для бутербродів (накладанців) і дрібних закусок.

На шпажку можна нанизувати кожен вид овочів та фруктів окремо або їх суміш. Можна чергувати овочі із скибочками і кубиками сиру, шинки, ковбаси.

Нанизану на шпажку закуску можна подавати на стіл на блюді або ввіткнувши у яблуко, товстий шматочок сиру, хліба, булочки. Такі закуски їдять руками.

Закуска на листках зеленого салату. Подають невеликими порціями. Для цього цілі листки салату миють, обсушують і викладають на них закуски світлого (яйця фаршировані) або червоного кольору. Можна також загорнути листки салату із закускою трубочкою. Листки із закускою викладають на закусочну тарілку, прикрашають зеленню темнішого кольору і світлими або червоними продуктами (журавлиною), їдять закуску разом із листком салату, руками.

Закуски на скибочці хліба, булочки. Хліб нарізують тоненькими скибочками, злегка підсмажують (середина повинна бути м'якою), зверху кладуть порцію закуски. Хліб із закускою (салатом) викладають на закусочну тарілку, вкриту вирізаною паперовою серветкою. їдять руками.

Салати на шматочку шинки, ковбаси, сиру. Шинку, ковбасу, сир нарізують тоненькими шматочками (вони повинні добре згинатися). Нарізані шматочки загортають у вигляді кульочка і наповнюють салатом. Можна також салат покласти

на шматочок нарізаного продукту, а потім загорнути у трубочку так, щоб його було видно з обох кінців. Підготовлений салат у шинці, ковбасі чи сирі викладають на закусочну тарілку.

Закуски в **корзиночках, волованах.** Для цього готують пісочне або листкове тісто, формують (рис. 132) і випікають корзиночки воловани. Охолоджені вироби наповнюють салатом і прикрашають. Подають на закусочній тарілці, накритій вирізаною паперовою серветкою.

Корзиночки для закусок з пісочного тіста. *Приготування тіста:* молоко, меланж, цукор, сіль змішують, додають просіяне борошно (50 %), розм'якшений маргарин і сметану. Все ретельно змішують до однорідної консистенції, додають решту борошна і знову перемішують.

Формування і випікання корзиночок: готове тісто розкачують до товщини 2-3 мм. За допомогою виїмки вирізують кружальця або розрізують на квадратики трохи більшого розміру, ніж формочки для корзинок. Вирізані кружальця або квадратики, викладають у формочки, тісто притискують до дна стінок формочки, краї підрівнюють, у кількох місцях тісто проколюють. Формочки з тістом викладають на лист і випікають корзиночки у жаровій шафі при температурі 250-260 °С 12-15 хв до утворення рум'яної кірочки.

Випечені корзиночки виймають з формочок, охолоджують, наповнюють салатами, м'ясними або рибними продуктами і подають як холодну закуску. Тонкі корзиночки можна виготовити з тіста для налисників. Для цього їх смажать у фритюрі, використовуючи спеціальний пристрій.

Борошно пшеничне — 1657, маргарин столовий — 386, молоко — 386, сметана — 200, меланж — 228, цукор-пісок — 57, сіль — 17, маса тіста — 2841. Вихід — 100 шт. по 25 г.

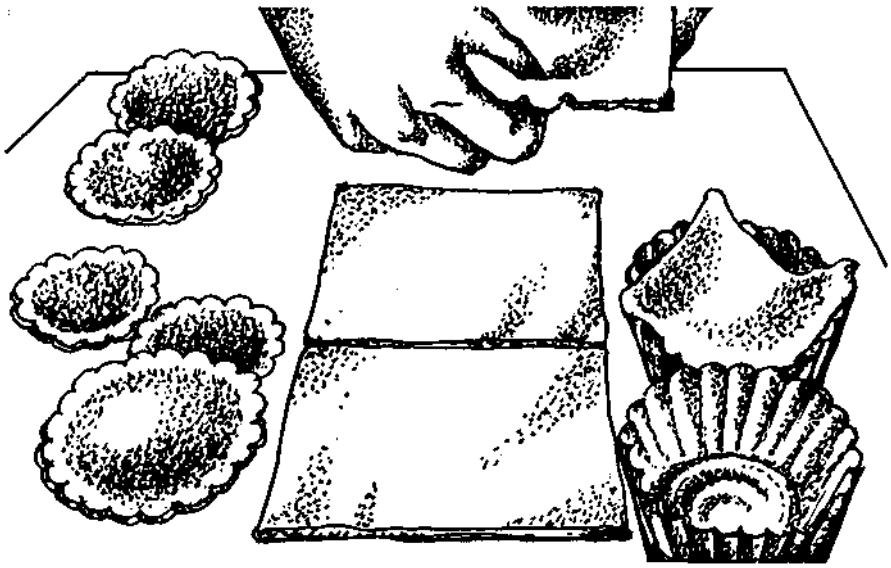


Рис. 132. Формування корзиночок.

Приготування волованів для закусок із листкового тіста. *Приготування листкового тіста.* У посуд вливають холодну воду, оцтову есенцію, розведену водою, додають меланж, сіль, борошно і замішують тісто протягом 15-20 хв до утворення однорідної маси. Замішане тісто викладають на стіл, посиланий борошном, і залишають на 20-30 хв для набухання білків.

Підготовка маргарину. Паралельно із замішуванням тіста готують маргарин: нарізують його на невеликі шматочки, кладуть у тістомісильну машину, всипають борошно (10 % від маси маргарину) і перемішують. Потім масу викладають на стіл, надають форми прямокутних плоских шматків 155 х 300 мм завтовшки 20 мм і охолоджують у холодильній камері до температури 12-14 °С.

Шарування тіста на тісторозкачувальній машині. Тісто розкачують на прямокутники (150х300 мм), які мають товщину в середній частині 20-25 мм, по краях — 17-20 мм. Посередині цих прямокутників кладуть підготовлений маргарин, кінці тіста з'єднують збоку і защипують. Підготовлене тісто з маргарином розкачують на тісторозкачувальній машині з однією парою валиків, відстань між якими можна регулювати від 1 до 50 мм. Спочатку між валиками регулюють відстань 20 мм, пропускають між ними тісто, потім відстань зменшують. Тісто складають у чотири шари і знову охолоджують. Операції з розкачуванням, складанням тіста в чотири шари й охолодженням повторюють ще раз. Потім тісто пропускають між валиками двічі, регулюючи відстань на 10 і 6 мм. Готове тісто матиме 256 шарів.

Розкачування тіста вручну. Підготовлене тісто формують у вигляді кулі, роблять у ньому хрестоподібний надріз і залишають на 20-30 хв для набухання білків. Потім на стіл насипають борошно і розкачують на ньому тісто 20-25 мм завтовшки в середній його частині, з країв — 17-20 мм. Розкачане тісто буде мати хрестоподібну форму з овальними кінцями. З поверхні тіста струшують борошно і посередині кладуть підготовлений маргарин, який накривають кінцями тіста, краї з'єднують, защипують. Конверт з тіста з маргарином усередині посипають борошном, і, починаючи з середини, розкачують тісто у вигляді прямокутника 10 мм завтовшки. З поверхні розкачаного тіста струшують борошно, складають його вдвоє так, щоб протилежні краї були посередині, потім ще раз складають удвоє і ставлять у холодильну шафу (2-4 °С) на 30-40 хв. Процеси розкачування, складання у чотири шари й охолодження тіста повторюють ще три рази.

Формування і випікання волованів. Готове листкове тісто розкачують 5 мм завтовшки. За допомогою гофрованої виїмки вирізують кружальця (2 шт. на один волован). В одному з кружалець вирізують середину. Половину кружалець (з невирізаною серединою) викладають на змочений холодною водою лист і змащують меланжем. На них кладуть кружальця з вирізаною серединою. Поверхню виробів змащують меланжем і випікають у жаровій шафі (250-260 °С) протягом 25-30 хв. Випечені вироби охолоджують.

Готуючи гарячі закуски, корзиночки (воловани) заздалегідь не випікають. Начинкою заповнюють середину невипеченої корзиночки (у формочці), або волована і запікають у жаровій шафі. Корзиночки (воловани) вміщують у паперову серветку, складену у вигляді конверта, і кладуть на пиріжкову тарілку.

Борошно пшеничне вищого сорту — 2265, в тому числі борошно для підсипання — 91, маргарин столовий — 1505, меланж — 200, супова есенція — 80 % — на 3, 5, сіль — 25, вода — 800. Маса тіста — 4700. Меланж для змащування — 100. Вихід — 100 шт.

Закуски на випечених крекерах і крутонах. *Формування і випікання крекерів.* Готове тісто (як і для корзиночок) розкачують до товщини 2-3 мм, виїмкою вирізують кружальця діаметром 4 см, викладають їх на сухий лист і випікають у жаровій шафі при температурі 250-260 °С 12-15 хв, охолоджують і використовують для бутербродів, канапок.

Формування і випікання крутонів. Готове тісто (як і для волованів) розкачують до 5 мм завтовшки і за допомогою гофрованої виїмки овальної форми вирізують коржики, які викладають на змочений холодною водою лист, поверхню змащують меланжем. Випікають у жаровій шафі при температурі 250-260 °С протягом 15-20 хв. Вироби охолоджують. Зверху викладають різні салати, закуски.

Закуски у вигляді начинки в овочах. Для подавання закусок цим способом використовують червоний солодкий перець, томати, огірки (свіжі, солоні), картоплю, варені буряки.

Овочі обробляють для фарширування, наповнюють готовою закускою, потім викладають на закусочну тарілку чи блюдо, кожен вид окремо або разом, прикрашають зеленню петрушки, кропу, зеленого салату.

Закуски у вигляді начинки в яйцях. Обчищені від шкаралупи круто зварені яйця розрізують уздовж навпіл і видаляють жовток або розрізують упоперек навпіл, роблячи зигзагоподібний розріз, потім роз'єднують половинки, виймають жовток. Можна зробити упоперек надріз білка з одного боку у вигляді кришечки і через отвір видалити жовток. Підготовлені яйця наповнюють закускою, викладають на блюдо або закусочну тарілку і оформляють у вигляді човника, квіточки, грибочків, кошика тощо (рис. 133).

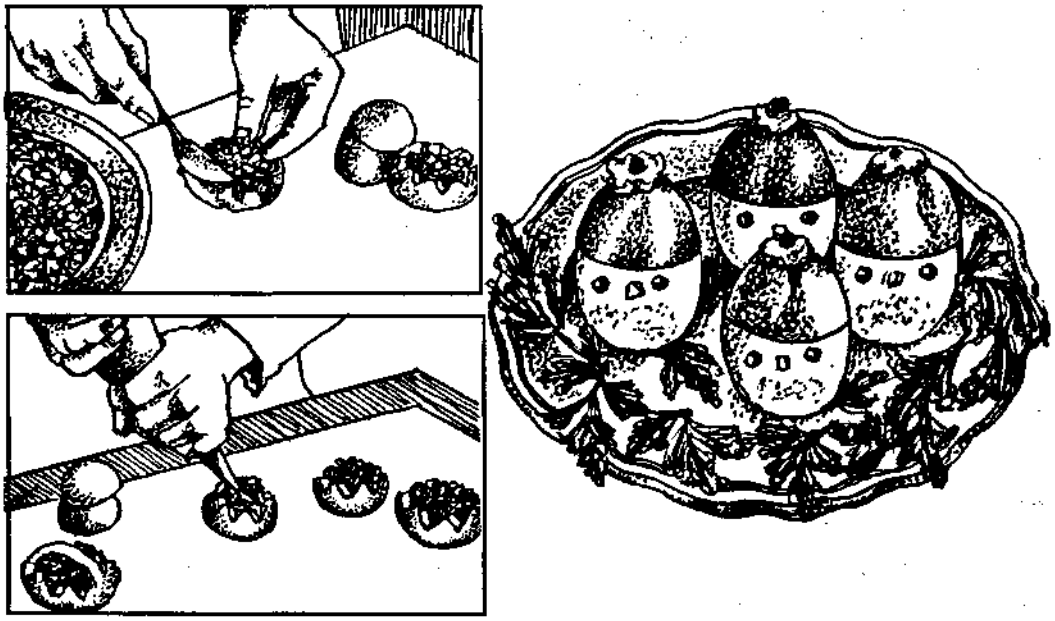


Рис. 133. Закуски у вигляді начинки в яйцях.

Гарячі закуски у кокільницях. У кокільницях запікають гарячі закуски з риби і нерибних продуктів моря (крабів, кальмарів, креветок). Після запікання кокільниці ставлять на тарілку або блюдо, накриті вирізаними паперовими серветками.

Гарячі закуски у кокотницях. У кокотницях готують делікатесні закуски — жульєн з птиці або дичини, печериці або білі гриби в сметані та ін. Після запікання кокотниці ставлять на тарілки або блюда, накриті нарізаними паперовими серветками. Оформляють папільйотками, які надівають на ручки кокотниць: вони захищають пальці відвідувача від опіків. Ставлять кокотниці ручкою вліво, на тарілку кладуть чайну ложку або виделку з довгою ручкою (ручкою вправо). Для виготовлення папільйотки паперову серветку складають у вигляді квадрата (навпіл уздовж, а потім навпіл упоперк). Збоку згину (від середини) ножицями розрізують серветку на вузенькі смужки 3 см завдовжки 10,7-1,0 см завширшки, не дорізуючи її до кінця. Потім таку серветку закручують трубочкою. Щоб трубочка трималася і не розкручувалася, її склеюють або на неї надівають серветку, вирізану у вигляді "сніжинки" 4-5 см в діаметрі.

Гарячі закуски у циліндриках і на крутонах хліба в корзиночках. Хліб нарізують на скибочки фігурної форми. В м'якуші роблять заглиблення. Корзиночки і заглиблення в скибочці хліба заповнюють закускою і випікають. Перед подаванням закусочну тарілку накривають паперовою серветкою, на неї укладають запечену на крутонах або в корзиночках закуску.

§ 5. Бутерброди (накладанці)

У сучасній українській кухні набули визнання закуски, розміщені на скибочці хліба, — бутерброди (накладанці), які можна довільно комбінувати (Фото 6). Для приготування бутербродів використовують пшеничний і житній хліб із скоринкою або без неї. Хліб має бути не дуже м'яким, оскільки він погано нарізується, деформується, розкришується.

Бутерброди повинні мати гарний зовнішній вигляд, приємний аромат і пікантний смак. Тому хліб нарізують скибочками однакової форми (трикутники, прямокутники), на нього акуратно кладуть закуску і прикрашають свіжими овочами, листковими і прямими овочами, кусочками яйця і лимона, маслинами, майонезом або майонезом з корнішонами, калиною чи журавлиною. 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 мілких столових чи закусочних тарілках, які покривають паперовими серветками. Бутерброди укладають симетрично або у вигляді рисунка.

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

Бутерброди поділяють на такі основні групи: відкриті (прості й складні — асорті), закриті (сандвічі), закусочні (канапе) і гарячі.

Відкриті бутерброди. Бутерброди з жирними продуктами (сало шпик, корейка, грудинка), продуктами, що мають гострий смак (оселедець, кілька, ікра кетова), а також з продуктами, які не мають добре вираженого смаку (яйця, деякі сорти плавленого сиру), готують на житньому хлібі. Для решти бутербродів використовують пшеничний хліб, який після нарізування на скибочки змащують розм'якшеним вершковим маслом або сумішшю масла з гірчицею, майонезом, томатним пюре, кладуть нарізану зелень петрушки, тертий хрін, кільку, оселедець, сир.

Хліб для відкритих бутербродів нарізують скибочками, трохи навскіс завтовшки 1-1,5 см і масою 30-40 г. Продукти для них нарізують, дотримуючись таких правил: товсті батони вареної ковбаси нарізують упоперек одним шматочком на бутерброд, копчені — навскіс по 2-3 шматочки, сир твердий — скибочками прямокутної або трикутної форми, шинку — тоненькими шматочками, малосолону рибу навскіс по 1 шматочку на бутерброд, філе оселедця — навскіс по 2 шматочки, варене і смажене м'ясо — упоперек волокон тоненькими скибочками, масло і масляні суміші — шматочками прямокутної форми. Товщина нарізаних продуктів повинна бути 2-3 мм. Продукти, призначені для бутербродів, нарізують за 30-40 хв до подавання і зберігають на холоді.

Прості відкриті бутерброди готують з одного виду продуктів, наприклад, бутерброди з маслом, з ковбасою, з сиром та ін.

Складні відкриті бутерброди асорті готують з набору кількох продуктів, які поєднуються за кольором і смаком. Продукти укладають так, щоб вони повністю покривали хліб.

Для відкритих бутербродів продукти слід розміщувати таким чином, щоб було зручно їсти, основний продукт у поєднанні із супутним повинен виділятися.

Відкриті бутерброди можна прикрасити зеленим салатом, шпинатом, гілочками петрушки, кропу, скибочками свіжих томатів або солоних огірків, редиски, шматочками свіжого чи маринованого перцю тощо. Бутерброди з оселедцем, кількою, шпротами або ікрою оформляють маслом у вигляді троянди, листочка, зірочки. При цьому відповідно збільшують вихід.

Бутерброди з маслом. На нарізані скибочки хліба укладають вершкове масло або шоколадне, нарізане тоненькими шматочками різної форми так, щоб вони покривали більшу частину скибочки хліба.

Хліб — 30, масло — 15. Вихід — 45.

Бутерброди з масляними сумішами. Готують їх і подають так само, як і бутерброди з маслом.

Хліб — 30, масляна суміш — 15. Вихід — 45.

Приготування масляних сумішей.

Масло зелене. До розм'якшеного вершкового масла додають дрібно посічену зелень петрушки, лимонну кислоту, перемішують, формують у вигляді валика або бруска, охолоджують, нарізують.

Масло вершкове — 850, петрушка (зелень) — 216/160, лимон або кислота лимонна — 2. Вихід — 1000.

Масло кількове. До розм'якшеного вершкового масла додають протерте крізь сито філе кільки, добре збивають, формують, охолоджують і нарізують.

Масло вершкове — 840, кілька (консерви) — 400/180. Вихід — 1000.

Масло оселедцеве. До розм'якшеного вершкового масла додають протерте крізь сито філе оселедця, гірчицю, збивають, формують і охолоджують.

Масло вершкове — 750, оселедець (вимочений) — 521/250, гірчиця — 30. Вихід — 1000.

Масло з гірчицею. До розм'якшеного масла додають готову гірчицю, перемішують, формують, охолоджують і нарізують.

Масло вершкове — 900, гірчиця столова — 125. Вихід — 1000.

Бутерброди з вареними м'ясними продуктами. На скибочку хліба укладають варені м'ясні продукти (м'ясо або язик варені), нарізані тоненькими скибочками, прикрашають свіжими чи маринованими овочами, зеленню.

Яловичина — 65/48, (свинина — 59/50), баранина — 66/47, телятина — 71/47, язик яловичий, свинячий — 51), маса варених м'ясних продуктів — 30; хліб — 30. Вихід — 60.

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

Ковбаса варена — 31/30, ковбаса напівкопчена або варенокопчена — 26/25, хліб — 30. Вихід — 60.

Бутерброди з рибними консервами. На скибочку хліба кладуть шпроти або сардини чи іншу рибу, прикрашають нашаткованою зеленою цибулею. Хліб можна попередньо змастити маслом (5 г).

Рибні консерви в олії (шпроти, сардини) — 26/25, хліб — 30. Вихід — 55.

Асорті м'ясне на хлібі. На скибочку хліба кладуть окіст, смажені м'ясні продукти або язик (ковбасу), нарізані тоненькими шматочками, оформляють вершковим маслом чи маслом з гірчицею.

Окіст копчено-варений і варений — 13/10, свинина — 18/15 або яловичина — 20/15, жир тваринний топлений харчовий — 0,4, маса смажених м'ясних продуктів — 10, або язик яловичий — 17, маса вареного язика — 10, чи ковбаса сиро-копчена або напівкопчена — 10, масло вершкове — 5, хліб — 30. Вихід — 55.

Потапці (грінки) з салом. Скоринку хліба натирають часником. Хліб і сало нарізують скибочками по 2 шт. на порцію. На сковороду з підсмаженим салом кладуть скибочки хліба і підсмажують з обох боків.

На стіл подають разом із салом.

Хліб житній або пшеничний — 70, маса смаженого хліба — 80; сало шпик — 52/50, часник — 2,6/2. Вихід — 80/20.

Асорті рибне на хлібі. Підготовлену рибу нарізують тоненькими шматочками, хліб змащують маслом, укладають на нього рибу, ікру і прикрашають нашаткованою зеленою цибулею.

Ікра кетова або зерниста чи паюсна — 10,2/10, осетер — 23/14 або севрюга — 22/14; маса відвареної риби — 10 (сьомга, лосось, кета солона — 15/10), цибуля зелена — 6/5, масло вершкове — 5, хліб — 30. Вихід — 60.

Закриті бутерброди (сандвічі). Для закритих бутербродів використовують хліб, батон, булочки. Хліб для таких бутербродів краще використовувати формовий без скоринок. Його нарізують на скибочки завширшки 5-6 см і завтовшки 0,5 см. Поверхню смужки хліба змащують тоненьким шаром вершкового масла (можна використати масляну суміш), укладають тоненькі скибочки підготовлених продуктів (м'ясних, рибних тощо), накривають другою смужкою хліба, змащеною вершковим маслом, злегка притискають і нарізують на бутерброди у вигляді трикутників, ромбиків, квадратів.

Для приготування закритих бутербродів з батонів або булочок їх розрізують уздовж навпіл, поверхню розрізу змащують маслом і викладають скибочки підготовлених продуктів.

Можна готувати багатошарові бутерброди, для яких використовують пасти з різних продуктів, що дають змогу приготувати різні за смаком і зовнішнім виглядом закуски. Для приготування паст використовують залишки м'ясних або рибних продуктів, консервів, сиру, шинки, ковбаси, оселедця, яєць і зелену цибулю. Зазначені продукти пропускають через м'ясорубку з паштетною решіткою, додають вершкове масло, гірчицю, сіль, перець (за смаком), масу ретельно розти-

рають і збивають. Замість гірчиці можна використовувати майонез або тертий хрін.

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

Для *сирної пасти:* сир — 500, масло вершкове — 500, перець червоний мелений. В и х і д —1000.

Сандвічі можуть бути дво- і тришаровими, з одним продуктом або кількома. В останньому випадку продукти добирають так, щоб вони поєднувалися між собою за смаком.

Бутерброди закусочні (канапе). Для їх приготування з хліба зрізують скоринки, розрізують уздовж на смужки завширшки 5-6 см і завтовшки 1-1,5 см, підсмажують з обох боків на вершковому маслі, охолоджують. Смужки змащують тоненьким шаром вершкового масла з одного боку, потім укладають по всій довжині м'ясні, рибні або інші продукти завширшки 0,5-1 см і заввишки 2-3 мм. Смужки продуктів можна чергувати з посіченою зеленою цибулею чи яйцями, звареними круто. Між продуктами або зверху тоненькою смужкою або сіткою випускають з кондитерського шприца збите вершкове масло чи інші масляні суміші. Потім смужки нарізують прямокутниками, ромбиками, трикутниками по 2-6 шт. на порцію масою 80 г. Виробам можна надати форму кружалець діаметром 4 см. По краях кружальця вичавлюють оселедцеве масло, а на середину кладуть подрібнену зелену цибулю, збите масло, січені яйця, маслини.

Замість хліба для закусочних бутербродів використовують також воловани і корзиночки (тарталетки). Воловани випікають у вигляді невеликих корзиночок овальної або круглої форми масою 10-20 г з прісного і масою 12-25 г із здобного тіста. їх наповнюють різними продуктами і оформляють; подають 2-4 шт. на порцію.

Корзиночки можна наповнювати м'ясним, рибним чи овочевим салатом, прикрашати шматочками м'яса, риби чи яйцем, а також зеленню петрушки чи зеленим салатом.

Вимоги до якості бутербродів. Продукти акуратно нарізані, зачищені і викладені на скибочці хліба. Вони мають гладеньку поверхню, смак і запах властивий використовуваним продуктам. Хліб нечерствий, товщина скибочки для відкритих бутербродів — 1-1,5 см, закритих — 0,5 см.

§ 6. Салати

Для приготування салатів використовують сирі, варені, квашені і мариновані овочі, гриби, бобові, сирі і консервовані фрукти, цитрусові плоди. Салат можна приготувати з одного виду овочів (салат з огірків, томатів, білоголової капусти) або кількох видів (салати Хмельницький, Літній, Івано-Франківський, Київський та ін.). До багатьох салатів входять м'ясо, птиця, риба, нерибні продукти морського промислу, яйця. Це підвищує поживну цінність салатів, поліпшує та урізноманітнює їх смак. Продукти для салатів нарізують тоненькими скибочками, кружальцями, маленькими кубиками, деякі шаткують соломкою. Заправляють салати салатними заправами, сметаною, майонезом. Заправлені салати з варених овочів підлягають реалізації протягом 30 хв, з сирих — 15 хв.

Салати подають як самостійну страву у салатниках, на закусочних тарілках, блюдах, а також у корзинках (тарталетках) або волованах з пісочного чи листкового тіста.

Овочеві салати використовують також як додатковий гарнір до м'ясних і рибних страв. Норми виходу салатів залежно від їх виду становлять, г: 50, 100, 150 і 200 на порцію.

Для оформлення салатів використовують продукти, що входять до його складу, а також ті, що мають яскраве забарвлення: перець солодкий, томати, огірки, зелений салат, зелень петрушки, селери, зелену цибулю, яйця, м'ясні і рибні продукти, фрукти, цитрусові.

Застосовують два способи оформлення салатів.

І спосіб — охолоджені продукти, що входять до салату, перемішують, зап равляють, викладають гіркою у салатник, прикрашають зеленню.

ІІ спосіб — третину всієї кількості підготовлених продуктів нарізують і заправляють, кладуть у салатник гіркою, зверху — тоненькі скибочки м'яса, риби, птиці, крабів, часточки яєць, прикрашають томатами і зеленню. Решту продуктів розміщують акуратно навколо гірки букетами, поєднуючи їх за кольором. Про дукти для оформлення не рекомендується поливати соусом.

*Не зберігайте салати в металевому посуді: органічні кислоти, які містяться в них, окислять метал, що може призвести до отруєння.

*Заправляйте салати перед подаванням, щоб вони не втратили привабливого вигляду.

Салат із шпинату. Підготовлений шпинат нарізують на частини і заправляють сметаною або майонезом зі сметаною чи салатною заправою.

Шпинат — 1095/810, сметана (майонез зі сметаною або заправа для салатів) — 200. Вихід — 1000. Салат із зеленої цибулі. Обчищену і помиту зелену цибулю шаткують завдовжки 1-1,5 см, солять, дають постояти.

Перед подаванням кладуть у тарілку або салатницю, поливають сметаною чи сметанною заправою. Зверху можна покласти часточку або скибочку яйця (20 або 10 г на порцію), відповідно змінивши вихід.

Салат можна приготувати і з зеленим салатом.

Цибуля зелена — 1013/810, сметана або заправа для салатів — 200, сіль — ЗО. Вихід - 1000.

Салат з редиски. Оброблену червону і обчищену білу редиску нарізують тоненькими кружальцями, зелену цибулю шаткують, додають сіль, заправляють салатною заправою або сметаною.

Перед подаванням салат кладуть у салатник чи на тарілку, зверху — часточку круто звареного яйця. Яйце можна дрібно нарізати. Жовток покласти в салат, а " яєчним білком і зеленню посипати салат зверху.

Салат можна готувати з огірками, зеленим салатом.

Редиска біла — 1140/570 або редиска червона — 613/570, цибуля зелена — 125/100, яйця — 140, сметана чи заправа для салату — 200. Вихід — 1000.

Салат із свіжих огірків. Підготовлені огірки нарізують тонкими кружальцями або скибочками, кладуть на тарілку чи в салатник, поливають сметаною або салатною заправою, посипають подрібненою зеленню кропу.

Можна подати з нашаткованою ріпчастою чи зеленою цибулею.

Огірки свіжі — 1013/810, сметана або заправа для салатів — 200. Вихід— 1000.

*Не с о л і т ь салат із свіжих огірків: з них швидко виділяється рідина.

Салат весна. Зелений салат нарізують на частини, редиску **і** свіжі огірки — тонкими скибочками, зелену цибулю шаткують, овочі змішують, салат заправляють сметаною, оформляють яйцем.

Салат — 292/210, редиска червона обрізна — 215/200, огірки свіжі — . 250/200, цибуля зелена — 125/100, яйця — 100, сметана — 200. Вихід - 1000. **Салат із свіжих томатів.** Оброблені томати нарізують тонкими кружальцями або скибочками, ріпчасту і зелену цибулю шаткують. Томати й цибулю розкладають на порції, посипають сіллю, перцем і поливають сметаною чи олією. Можна готувати салат із свіжих томатів та огірків з цибулею або з солодким перцем чи з яблуками.

Томати свіжі — 718/610, цибуля зелена — 250/200 або цибуля ріпчаста — 238/200, сметана чи заправа для салатів — 200. В и х і д — 1000.

* С а л а т спочатку треба посолити, а потім заправити олією, оскільки сіль в олії не розчиняється.

Салат із томатів з бобовими. Томати нарізують часточками, додають варену квасолю або зелений горошок, дрібно нарізану цибулю зелену або ріпчасту, посічені яйця, заправляють салатною заправою чи майонезом, майонезом із сметаною або сметаною.

Томати свіжі — 482/410, квасоля — 97/96, маса вареної квасолі — 200, або зелений горошок (консервований) — 308/200, цибуля зелена — 125/100 чи ріпчаста — 119/100, яйця — 100, салатна заправа (майонез, майонез зі сметаною, сметана) — 200. В и х і д — 1000.

Салати з білоголової капусти. Капусту для салатів підготовляють двома способами.

І с п о с і б — оброблену капусту шаткують тоненькою соломкою, додають сіль і перетирають до виділення соку, який відціджують.

ІІ с п о с і б — нашатковану тоненькою соломкою капусту кладуть у каструлю, яка не окислюється і має широке дно, додають оцет, сіль (15 г на 1 кг капусти) **і** злегка прогрівають (при слабкому нагріванні) під закритою кришкою, зрідка помішуючи, поки вона не осяде на дно і не набуде рівномірного матового відтінку. Під час нагрівання стежать, щоб капуста не дуже розм'якшилась, інакше вона не буде хрусткою. Капусту швидко охолоджують.

Розм'якшення капусти нагріванням, на відміну від перетирання сіллю — раціональніший спосіб, оскільки при цьому краще зберігаються поживні речовини, значно скорочується час приготування, збільшується на 25-30 % вихід готової продукції.

Залежно від виду салату до підготовленої капусти додають терту сиру моркву, нашатковані соломкою ріпчасту цибулю **і** свіжі або мочені яблука, солодкий перець, ковбасу, бобові.

Заправляють салат цукром, оцтом, олією чи сметаною.

Салат із білоголової капусти та яблук. Капусту тонко шаткують, перетирають з сіллю, сік заливають. Яблука обчищають, видаляють насіннєве гніздо, шаткують соломкою, збризкують оцтом, щоб не потемніли. Цибулю ріпчасту шаткують соломкою. Овочі перемішують і заправляють сметаною, цукром.

Перед подаванням кладуть у салатник чи на тарілку гіркою і прикрашають.

Капуста білоголова свіжа — 814/410, яблука свіжі — 227/200, цибуля зелена — 125/100 або ріпчаста - 119/100, цукор — 20, оцет 9 % — 30, сметана — 150. В и х і д — 100.

* Н а р і з у й т е свіжі томати для салатів дуже гострим ножем, щоб менше витікав сік.

"Для с а л а т і в і вінегретів краще використовувати мариновану ріпчасту цибулю: вона соковитіша, м'якша і не така гостра.

*Щоб з м е н ш и т и виділення соку з овочів, салати солять тільки перед подаванням.

Салат осінній. Оброблену білоголову капусту шаткують соломкою, додають сіль і перемішують. Яблука без шкірочки і насіннєвого гнізда, сиру моркву і перець солодкий нарізують соломкою, змішують з капустою, заправляють сметаною, цукром, лимонною кислотою, розведеною водою. Можна заправити салатною заправою.

Капуста білоголова свіжа — 813/410, яблука свіжі — 286/200, морква — 125/100, перець солодкий — 133/100, сметана — 200, цукор — 2, кислота лимонна — 1. В и х і д — 1000. Салат подільський. Оброблену білоголову капусту шаткують. Яблука без шкірочки і насіннєвого гнізда, твердий сир нарізують соломкою, змішують з капустою і злегка підсмаженими волоськими горіхами, заправляють майонезом, прикрашають горіхами і тертим твердим сиром.

Капуста білоголова свіжа — 325/260, яблука свіжі — 357/250, сир твердий — 163/150, горіхи волоські 333/150, соус майонез — 200. В и х і д — 1000. Салат полонинський. Томати нарізують кружальцями, свіжі огірки скибочками або кружальцями, цибулю, солодкий перець і капусту шаткують. Капусту перетирають, сік зливають. Овочі, крім томатів, змішують, заправляють оцтом, цукром, олією, додають нарізані томати, посипають перцем і зеленню.

Томати свіжі — 294/250, огірки свіжі — 188/150, перець солодкий —'• 160/120, цибуля зелена — 125/100, капуста білоголова свіжа — 496/250, оцет 9 % - 30, цукор — 10, олія - 100. В и х і д — 1000. Салат Хмельницький. Томати нарізують кружальцями, огірки скибочками або кружальцями, цибулю ріпчасту півкільцями, капусту і солодкий перець шаткують, мариновані гриби промивають, великі розрізують навпіл. Капусту перетирають з сіллю, сік зливають. Овочі змішують і заправляють салатною заправою.

Перед подаванням салат викладають у салатник гіркою і прикрашають грибами та круто звареними яйцями або томатами, огірками.

Томати свіжі — 247/210, огірки свіжі — 188/150, цибуля ріпчаста — 60/50, капуста білоголова свіжа — 397/200, перець солодкий — 67/50, гриби мариновані — 122/100, яйця — 50, салатна заправа — 200. Вихід — 1000.

"Щоб з м е н ш и т и гіркоту цибулі, її треба нарізати і промити холодною водою або обшпарити окропом і заправити оцтом.

Салат із капусти з бобовими. Білоголову капусту шаткують, перетирають з сіллю, сік зливають. Квасолю варять. Підготовлену капусту змішують з вареною квасолею чи зеленим горошком, нарізаною соломкою цибулею, заправляють сметаною або салатною заправою, чи майонезом, або майонезом зі сметаною. Прикрашають вареними яйцями.

Капуста білоголова свіжа — 814/651, маса перетертої з сіллю капусти — 410; квасоля — 97/96, маса вареної квасолі — 200; або зелений горошок (консервований) — 308/200, цибуля зелена — 125/100 чи ріпчаста — 119/100, сметана або майонез, чи майонез із сметаною або салатна заправа — 200, яйця — 100. В и х і д — 1000.

Салат Дністер. Білоголову капусту шаткують, прогрівають з оцтом, сіллю, охолоджують і заправляють цукром, додають ковбасу, нарізану дрібними кубиками або соломкою, зелений горошок, нашатковану цибулю, заправляють майонезом і перцем. Салат викладають у салатник, прикрашають круто звареними яйцями, ковбасою.

Капуста білоголова свіжа — 708/567, маса прогрітої капусти — 510, оцет 9 % — 30, цукор — 10, ковбаса напівкопчена — 124/120, горошок зелений консервований — 154/100, цибуля ріпчаста — 60/50 або зелена — 63/50, майонез — 150, яйця — 50. В и х і д — 1000.

Салат із червоноголової капусти і яблук. Підготовлену капусту шаткують, перетирають з сіллю до виділення соку і відціджують.

У капусту додають свіжі яблука, нарізані соломкою, нашатковану ріпчасту цибулю, заправляють салатною заправою. Нарізані яблука збризкують розчином лимонної кислоти або оцтом, щоб не потемніли.

Перед подаванням салат перемішують, кладуть у салатник і оформляють. Капуста червоноголова свіжа — 765/410, яблука свіжі — 286/200, цибуля ріпчаста — 238/200, заправа салатна — 200. В и х і д — 1000.

Салат із квашеної капусти. Квашену капусту відтискають, перебирають, великі шматки подрібнюють, додають нашатковану соломкою ріпчасту цибулю, цукор і заправляють олією.

До салату можна додати нарізані свіжі чи мариновані яблука, журавлину, вишні.

Капуста квашена — 871/610, цибуля зелена — 125/100 або ріпчаста — 119/100, яблука свіжі — 114/100, журавлина свіжа — 105/100, цукор — 50, олія- 50.

В и х і д - 1000.

Салат із квашеної капусти з хріном. До підготовленої квашеної капусти додають натерту на тертці моркву, нарізані соломкою солоні огірки, натертий хрін і заправляють олією.

Капуста квашена — 900/630, морква — 138/110, огірки солоні — 150/120, цибуля ріпчаста — 119/100, хрін (корінь) — 47/30, олія — 50. В и х і д — 1000.

Салат із солоних огірків і квашеної капусти. Солоні огірки нарізують скибочками, додають квашену капусту, нашатковану цибулю, заправляють цукром і олією.

-ІІС Огірки солоні — 444/400, капуста квашена — 571/400, цибуля ріпчаста — 95/80, цукор — 30, олія — 100. В и х і д - 1000.

Салат рубін. Солоні огірки без шкірочки і насіння, варені обчищені буряки ріжуть дрібними кубиками, часник дрібно січуть. Підготовлені продукти змішують і заправляють соусом майонезом.

Огірки солоні — 394/355, буряки — 443, маса буряків варених обчищених — 355, майонез *ч*- 300, часник — 4/3. В и х і д — 1000.

Салат з моркви і **яблук.** Обчищені сирі моркву і яблука шаткують Соломкою, кладуть у салатник або на закусочну тарілку, поливають сумішшю сметани з цукром, оцтом і сіллю.

Перед подаванням салат посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки. Цей салат можна приготувати з чорносливом

Морква — 813/650, яблука свіжі — 227/200, сметана — 150, цукор — 20. В и х і д - 1000.

Салат із солодкого перцю. Підготовлений перець нарізують соломкою і заправляють салатною заправою або соусом майонез.

Перець солодкий — 1080/810, салатна заправа чи соус майонез — 200. В и х і д - 1000. Салат із гарбуза. Оброблений гарбуз натирають на тертці з великими отворами. Яблука миють, обчищають шкірочку, видаляють насіння і дрібно нарізують або натирають на тертці з великими отворами. Ядра грецьких горіхів підсмажують і подрібнюють. Підготовлені продукти змішують, для гостроти додають лимонний сік. Перед подаванням салат поливають рідким медом.

Гарбуз — 671/470, яблука свіжі — 357/250, лимон — 71/30, горіхи волоські (ядро) — 181, маса підсмажених волоських горіхів — 170, мед — 101/100. В и х і д - 1000.

Салат асорті. Томати нарізують скибочками, свіжі огірки, варені моркву і буряки — кубиками. Овочі змішують, додають зелений горошок, частину подрібненої цибулі, заправляють салатною заправою (майонезом, майонезом із сметаною).

Перед подаванням посипають цибулею і зеленню.

Томати свіжі — 247/210, огірки свіжі — 250/200, морква — 126/100, буряки — 128/100, горошок зелений (консервований) — 154/100, цибуля зелена — 125/100 або ріпчаста — 119/100, майонез (майонез із сметаною, заправа салатна) — 200. В и х і д — 1000.

Салат івано-франківський. Варені моркву, яйця нарізують тонкими часточками, додають натертий на тертці з великими отворами твердий сир, нашатковану цибулю, зелений горошок, заправляють майонезом.

Перед подаванням салат викладають у салатник або на тарілку гіркою і прикрашають.

Морква — 201/160, сир твердий — 272/250, цибуля зелена — 188/150 чи ріпчаста — 179/150, яйця — 120, горошок зелений (консервований) — 200/130, майонез — 200. В и х і д — 1000.

* З в а р є н і цілі овочі для салату або вінегрету спочатку охолоджують, нарізують, а потім з'єднують.

Салат з **буряків.** Варені буряки шаткують, заправляють оцтом і олією, викладають гіркою, посипають тертим хріном.

Буряки — 969, маса варених буряків — 760; оцет 3 %: для варіння буряків — 80, для заправки — 50, олія — 100, хрін (корінь) — 155/100. В ихід — 1000.

Салат з **буряків** із **бобовими.** Варені буряки нарізують кубиками, додають варену квасолю або зелений горошок, дрібно нарізану ріпчасту цибулю і заправляють салатною заправою <аимайо#езом.

Салат можна готувати, додаючи свіжі яблука, варену моркву.

Буряки — 650, маса варених буряків — 510; квасоля — 97/96, маса вареної квасолі — 200; або горошок зелений (консервований) — 308/200, цибуля ріпчаста — 119/100, заправа салатна чи майонез — 200. Вихід - 1000.

Салат з буряків із чорносливом і горіхами. Чорнослив заливають окропом, вид^іяють кісточки, подрібнюють. Горіхи підсмажують, подрібнюють. Печені буряк м|рбчищають від шкірочки, труть на тертці, збризкують оцтом, додають дрібно посічений чорнослив, подрібнені підсмажені волоські горіхи, заправляють сметаною, сіллю і цукром.

Буряки — 710, маса печених обчищених буряків — 540; чорнослив — 124, маса чорносливу без кісточок — 140; сметана — 200, горіхи волоські — 191/86, маса підсмажених волоських горіхів — 80; цукор — 40, оцет 3 % — 10. В и х і д — 1000.

Салат із буряків з грибами. Варені буряки обчищають і нарізують соломкою, додають варені гриби й ріпчасту цибулю, нашатковані соломкою, і заправляють салатною заправою.

Буряки — 523/410, гриби білі сушені — 150/300, цибуля ріпчаста — 119/100, салатна заправа — 200. В и х і д — 1000.

Салат бурячок. Обчищені свіжі яблука без насіння, варені обчищені буряки, варені яйця нарізують соломкою. Підготовлені продукти змішують і заправляють соусом майонез.

Буряки — 510, маса буряків варених обчищених — 400, оцет 3 % (для варіння буряків) — 40, яблука свіжі — 371/260, яйця — 200, соус майонез — 150. В и х і д - 1000.

Салат з буряків із сиром або бринзою і часником. Варені обчищені буряки нарізують тонкою соломкою, додають дрібно нарізаний часник і заправляють соусом майонез. Твердий сир (бринзу) нарізують тоненькими скибочками, згортають у вигляді кульочка (по два на порцію), наповнюють підготовленим салатом. Прикрашають зеленню кропу або петрушки.

Буряки варені (обчищені) — 660, сир твердий — 200 або бринза — 200, 0. часник — 2,5; майонез — 150, зелень — 50. В и х і д — 1000.

'Не з'єднуйте теплі продукти з холодними — салат швидко прокисне.
*Салати і вінегрети смачніші з печених буряків.

Салат картопляний. Обчищену варену картоплю нарізують скибочками, додають нашатковану зелену або ріпчасту цибулю, солять, заправляють сметаною або салатною заправою, чи майонезом.

Салат можна приготувати, додаючи варену моркву, квасолю, солоні огірки, квашену капусту, гриби, оселедець. Назва салату залежить від виду овочів, які додають до картоплі, наприклад, салат картопляний із квасолею.

Картопля — 1155, маса вареної обчищеної картоплі — 840; цибуля зелена — 213/170 або ріпчаста — 202/170, сметана чи заправа для салатів, або майонез—150. В и х і д —1000.

Салат літній. Молоду картоплю варять без шкірочки, охолоджують. Зварену картоплю, свіжі огірки нарізують скибочками, томати — часточками, консервовану стручкову квасолю — ромбиками, зелену цибулю шаткують. Нарізані овочі і квасолю^збо горошок зелений консервований звішують, заправляють сметаною.

Салат викладають гіркою, прикрашають часточками варених яєць і посипають зеленою цибулею.

Картопля молода — 186/149, маса вареної картоплі — 140, огірки свіжі — 263/210, цибуля зелена — 169/135, томати свіжі — 235/200, квасоля стручкова консервована — 108/65, або горошок зелений (консервований) — 100/65, яйця — 60, сметана — 200. В и х і д — 1000.

Салат український. Варену моркву, картоплю, свіжі або солоні огірки обчищають від шкірочки, з яблук видаляють насіннєве гніздо і обчищають шкірочку. Овочі та яблука нарізують дрібними кубиками, додають зелений горошок, дрібно нарізану цибулю, заправляють салатною заправою або майонезом, майонезом з сметаною чи сметаною.

Картопля — 185, маса вареної картоплі — 135; морква — 158, маса вареної моркви — 125; огірки свіжі — 281/225 або солоні — 281/225, яблука свіжі — 179/125, горошок зелений (консервований) — 154/100, цибуля ріпчаста — 119/100 чи зелена — 125/100, майонез (салатна заправа або сметана) — 200. В и х і д — 1000.

Салат з яблук та овочів із сиром. Яблука й свіжі огірки обчищають, з яблук видаляють насіннєве гніздо, моркву варять. Яблука, моркву та огірки нарізують дрібними кубиками і змішують із зеленим горошком. Салат укладають гіркою, поливають сметаною і посипають твердим сиром.

Яблука свіжі — 300/210, морква — 250/200, горошок зелений (консервований) — 154/100, огірки свіжі — 250/200, сметана — 200, сир твердий — 109/100. В и х і д - 1000.

Салат зимовий. Обчищені варену картоплю, солоні огірки нарізують скибочками, додають квашену капусту, варену або консервовану квасолю, ріпчасту цибулю, нарізану кільцями чи півкільцями, заправляють салатною заправою або майонезом.

Картопля — 427, маса вареної картоплі — 310; капуста квашена — 286/200, огірки солоні — 125/100, квасоля — 49/48, маса вареної квасолі — 100; <^ або квасоля стручкова (консервована) — 167/100, цибуля ріпчаста — ' 119/100, салатна заправа — 200 або майонез — 200. В и х і д — 1000.

'К а р т о п л я , яку варять для салатів без шкірочки, буде особливо білою, якщо її підкислити лимонним соком при варінні.

*Щоб о б ч и щ е н а картопля для салатів і вінегретів не розварювалася, її треба варити спочатку у воді 15-20 хв, при слабкому кипінні; воду злити, залишивши її трохи на дні, і довести картоплю до готовності парою.

*Не з б е р і г а й т е у воді зварені овочі для салатів: вони стануть водянистими і несмачними. Відкиньте їх на друшляк.

Салат сезонний. Свіжі яблука без шкірочки і серцевини, варену обчищену картоплю, ріпчасту цибулю, свіжу редьку і сиру моркву нарізують соломкою. Білоголову капусту шаткують соломкою і перетирають із сіллю, сік відтискають. Підготовлені овочі змішують, заправляють соусом майонез, викладають у салатник і оздоблюють.

Редька свіжа — 214/150, цибуля ріпчаста — 42/35 або цибуля зелена — 44/35, капуста білоголова свіжа — 496/397, маса перетертої капусти — 250, морква (сира) — 113/90, яблука свіжі — 286/200, картопля — 185/135, соус майонез — 150. В и х і д —1000.

Салат чернігівський. Варені картоплю та моркву обчищають і нарізують кубиками, додають обчищені нарізані кубиками солоні огірки, консервований зелений горошок, нашатковані зелену цибулю і солодкий перець, заправляють соусом майонез, перемішують, оздоблюють яйцем, огірками, морквою, цибулею.
Картопля — 357, маса вареної обчищеної картоплі — 260; огірки солоні — 250/200, морква — 101, маса вареної обчищеної моркви — 80; горошок зелений (консервований) — 108/70, перець солодкий — 67/50, цибуля зелена — 63/50, яйця — 10, соус майонез — 200. В и х і д — 1000.

Салат селянський. Редьку подрібнюють на тертці, солоні гриби, сиру моркву і варену яловичину шаткують тонкою соломкою. Додають посічений часник, заправляють сіллю за смаком і соусом майонез.
Салат викладають у корзиночки, посипають зеленою цибулею і тертим сиром.
Редька — 30, гриби солоні — 20, яловичина варена — 65, морква — 10,
•ъ часник — 1, майонез — 40, сир твердий — 10, цибуля зелена — 10, маса корзиночки — 20. В и х і д — 180.

Салат київський. Охолоджене варене м'ясо, варені обчищені картоплю і буряки, обчищені солоні огірки, яйця нарізують кубиками. Продукти з'єднують, додають зелений горошок, солять, перемішують, заправляють сметаною або майонезом.

На стіл подають у салатниках, прикрашають зеленню, м'ясом, яйцем.
Яловичина (бічна і зовнішня частина задньої ноги) — 436/322, буряки — 128/102, картопля — 275/206, огірки солоні — 222/200, горошок зелений (консервований) — 77/50, яйця — 1,5 шт./54, сметана або майонез — 200. В и х і д — 1000.

Салат м'ясний Із свіжими огірками. Варену яловичину, обчищені огірки і зварені круто яйця нарізують скибочками, цибулю шаткують. Підготовлені продукти змішують, заправляють майонезом.

Перед подаванням салат викладають у салатник гіркою й оздоблюють.

Яловичина (бічна і зовнішня частини задньої ноги) — 439/323, маса вареного м'яса — 200; огірки свіжі — 250/200, яйця — 210, цибуля зелена — 250/200, майонез - 200. В и х і д - 1000.

* Д о д а й т е до салату з редьки трохи пасерованої на олії цибулі. Це значно покращить його смак.

Салат з печінки. Печінку варять, натирають на тертці з великими отворами. Ріпчасту цибулю нарізують соломкою, пасерують. Варені яйця обчищають і натирають на тертці з великими отворами. Продукти змішують, солять, посипають перцем і заправляють майонезом.
Печінка яловича — 1152/956 або печінка свиняча — 1086/956, маса вареної печінки — 650; яйця — 100, цибуля ріпчаста — 238/100, олія — 30, маса пасерованої цибулі — 100; майонез — 150. В и х і д — 1000.

Салат рибний. Чисте філе риби припускають, охолоджують і нарізують тоненькими скибочками. Обчищені відварену картоплю, свіжі або солоні або мариновані огірки, круто зварені яйця також нарізують тоненькими скибочками. Нарізані продукти змішують і заправляють майонезом. У салат можна також додати зелений горошок.

Перед подаванням салат укладають у салатник і оздоблюють.

Риба припущена — ЗО, картопля — 41, маса вареної картоплі — ЗО; огірки свіжі або солоні — 31/25, томати свіжі — 29/25, горошок зелений (консервований) — 15/10, майонез — 30, соус Південний — 5. В и х і д — 150.

Салат рибний по-тернопільському. Припущене й охолоджене філе риби без кісток і шкіри, круто зварені яйця нарізують кубиками, додають ріпчасту цибулю, натертий на тертці твердий сир, заправляють майонезом, сіллю, перцем і прикрашають зеленню.

Минтай (морожений) — 90/45, цибуля ріпчаста — 2/1,6, петрушка (корінь) — 2/1,5, маса припущеної риби — 36; яйця — 16, цибуля ріпчаста — 12/10, сир твердий — 16,5/15, майонез — 25, зелень — 3/2. В и х і д — 100.

Салат Либідь. Варені гриби добре промивають, нарізують соломкою, обсмажують на вершковому маслі. М'якоть вареної птиці без шкіри, половину консервованих плодів нарізують соломкою. Зварені круто яйця дрібно січуть. Підготовлені продукти змішують, заправляють частиною майонезу.

Перед подаванням салат укладають у тарталетки або салатник гіркою, поливають зверху майонезом, оздоблюють консервованими плодами, зеленню.

Кури потрошені І категорії — 147/131 (кури напівпотрошені І категорії — 187/131 або бройлери-курчата І категорії напівпотрошені — 156/115), маса вареної м'якоті птиці — 50; яйця — 0,25 шт./Ю, гриби білі сушені — 5, маса варених грибів — 10; масло вершкове — 5, маса обсмажених грибів — 10; майонез — 30, плоди консервовані — 91/50, зелень — 2,7/2. **В и х і д** — 145.

Салат янтар. Твердий сир натирають на тертці з великими отворами. Яблука без шкірочки і насіннєвого гнізда нарізують соломкою, змішують із сиром, заправляють соусом майонез, прикрашають вареними яйцями.

Білок яйця можна нарізати соломкою і додати до сиру і яблук, а натертим **на** тертці жовтком посипати салат.

Сир твердий — 500/460, яблука свіжі — 357/250, яйця — 100, соус майонез — 200. В и х і д - 1000.

Салат гуцулочка. Молочний сир протирають. Сиру моркву труть на дрібній тертці. Яблука обчищають, видаляють насіннєве гніздо, труть на тертці з великими отворами. Підготовлені продукти змішують, додають цукор, заправляють сметаною.

Сир (молочний) — 414/410, морква — 125/100, яблука свіжі — 200/140, і цукор — 50, сметана — 350. В и х і д — 100.

і **С а л а т и - к о к т е й л і** — це суміш різних готових для споживання продуктів: томатів, огірків, солодкого перцю, цвітної капусти, шпинату, сиру, птиці, крабів, креветок, омарів, печінки тріски та ін., які поєднуються за смаком і кольором, заправлені соусом, заправами, спеціями, прянощами, зеленню.

Продукти для салатів-коктейлів нарізують дрібно, витончено скибочками, соломкою, кружальцями, кубиками. їх викладають у скляний посуд для подавання шарами і не перемішують. Оздоблюють зеленню, плодами і ягодами.

Подають салати-коктейлі у скляному посуді різної форми (креманки, фужери, вазочки, конічні склянки), який ставлять на пиріжкову тарілку, накриту вирізаною паперовою серветкою. На тарілку праворуч кладуть чайну десертну або спеціальну ложку з довгою ручкою.

Вихід салату-коктейлю на одну порцію — 75-100 г.

Салат-коктейль рибний. Варені філе риби і гриби, солоні або мариновані огірки (без шкірочки і насіння) нарізують дрібними кубиками. В скляний фужер кладуть листя зеленого салату так, щоб їх краї злегка виступали над стінками

фужера, на них викладають шарами нарізані рибу, гриби, огірки. Оздоблюють солодким перцем, зеленню, цілими вареними печерицями або їх шапочками. Край фужера прикрашають кружальцями лимона. Для цього лимон миють, карбують, нарізують на кружальця, роблять розріз з одного боку по радіусу і цим розрізом укладають його на край фужера.

Філе риби (судака, тріски, морського окуня, хека, льодяної риби) варене — ЗО, огірки (обчищені) — 15, лимон — 10, майонез — 15, соус Кетчуп — 5, перець солодкий (свіжий або маринований) — 5, печериці варені — 10, зелень, спеції (за смаком). В и х і д — 90.

Салат-коктейль креветочний. М'ясо креветок дрібно нарізують, варену картоплю й обчищені солоні огірки нарізують дрібними кубиками, варену моркву — соломкою, томати — кружальцями.

Підготовлені продукти викладають у фужер шарами, заправляють збитою сметаною або фруктовим соусом майонез.

Картопля (варена) — 30, огірки солоні (обчищені) — 10, м'ясо креветок — 20, морква (варена) — 10, томати свіжі — 15, сметана або майонез фруктовий — 15, сіль за смаком. В и х і д — 100.

Салат-коктейль з **оселедця, квасолі та горіхів.** Оселедець розбирають на чисте філе, нарізують дрібними кубиками. Стручки квасолі варять і нарізують ромбиками. Підготовлені продукти викладають у фужер шарами, заливають соусом майонез, посипають зверху дрібно нарізаною зеленою цибулею, чорним меленим перцем, подрібненими горіхами.

Оселедець — 35, квасоля (стручками) варена — 25, майонез — 20, горіхи волоські — 5, мелений чорний перець за смаком. В и х і д — 90.

Салат-коктейль з **крабами або раками.** Варені моркву і яйця; свіжі огірки чи томати нарізують дрібними кубиками. У скляну вазочку (креманку або фужер) кладуть підготовлені продукти гіркою, заливають майонезом, зверху — консервовані краби. Перед подаванням оформляють маслинами чи оливками, зеленню. Аналогічно готують салат-коктейль з вареними раками.

Краби — 37,7/30, морква — 25/20, огірки або томати свіжі (парникові) — 25,5/25, горошок зелений (консервований) — 31/20, майонез — ЗО, яйця — 10, маслини чи оливки — 18,2/10, зелень — 2,7/2. В и х і д — 150.

Салат-коктейль із свіжих овочів. Оброблені свіжі огірки і томати нарізують дрібними кубиками або брусочками, цибулю-порей і червону редиску дрібно шаткують. Підготовлені продукти викладають у фужер або вазочку шарами, чергуючи овочі із зеленим горошком або червоним солодким перцем, заправляють соусом майонез, оздоблюють яйцем, зеленню.

Огірки свіжі — 20, томати свіжі — 20, горошок зелений (консервований) або перець червоний солодкий — 10, цибуля-порей — 5, редиска червона — 15, яйця — 10, соус майонез — 10, зелень. В и х і д — 90.

Салат-коктейль із **овочів і фруктів.** Оброблені моркву, селеру, огірки і яблука нарізують тонкою соломкою, томати — часточками. Сливи миють і видаляють кісточки. Підготовлені продукти викладають у фужер або вазочку шарами, заправляють лимонним соком і сметаною, змішаною з цукровою пудрою.

Морква — 15, селера — 10, огірки свіжі — 10, яблука (без насіння) — 10, сливи — 10, томати свіжі — 15, сметана — 20, цукрова пудра — 5, сік лимонний — 5, зелень. В и х і д — 100.

Салат-коктейль з сиру, яблук, моркви. Сир натирають на тертці з великими отворами. Підготовлені яблука і варену моркву нарізують соломкою. У вазочку

Викладають листя салату, на них шарами — підготовлені продукти. Заправляють сметаною і збитими вершками. Зверху посипають подрібненими горіхами.
Сир твердий — 25, яблука (без шкірочки і насіння) — 15, сметана — 15, горіхи волоські — 15, сметана — 15, вершки ЗО % жирності — 15, спеції за смаком.
В и х і д — 10 (100 ?).

Салат-коктейль із вареної ковбаси, яєць і редиски. Варену ковбасу і редиску нарізують соломкою, зварені круто яйця подрібнюють на тертці з великими отворами. Підготовлені продукти викладають у вазочку шарами, посипають дрібно нарізаним шпинатом і заливають маринадом з лимонного соку, олії, соусу Кетчуп, солі, меленого чорного перцю і розтертого часнику.
Ковбаса варена — 20, яйця — 20, редиска — 20, сік лимонний — 5, олія — 5, соус Кетчуп — 10, шпинат — 1, сіль — чорний мелений перець, часник розтертий (на кінчику ножа). В и х і д — 80.

Салат-коктейль із цвітної капусти і ковбаси. Цвітну капусту розбирають на маленькі суцвіття, варять у підсоленій воді до готовності, відціджують, охолоджують. Напівкопчену ковбасу або шинку нарізують дрібними кубиками, круто зварені яйця — кружальцями. Підготовлені продукти змішують, заправляють соусом, викладають у фужер чи вазочку, прикрашають.

Приготування соусу: кефір і майонез змішують, додають сіль, мелений чорний перець, посічену зелень петрушки, перемішують.
Капуста цвітна варена — 20, ковбаса напівкопчена або шинка — 20, яйця — 10, кефір — 15, майонез — 15, петрушка (зелень), сіль, перець чорний и- мелений за смаком. В и х і д — 80.

Салат-коктейль з язика і маринованого перцю. Варений язик і маринований червоний перець нарізують соломкою, викладають у вазочку, додають зелений консервований горошок і заправляють соусом майонез та вершками. Зверху посипають подрібненим кропом.

Язик варений — 35, перець червоний маринований — 15, горошок зелений (консервований) — 10, майонез — 10, вершки — 15, кріп (зелень) — *~ 0,5, спеції за смаком. В и х і д — 85.

Салат-коктейль із печінки і варених буряків. Смажену печінку і варені буряки нарізують соломкою або дрібними кубиками. Горіхи подрібнюють. Підготовлені продукти викладають шарами в креманку, заправляють сумішшю олії, лимонного соку і розтертого з сіллю часнику.
Печінка смажена — 35, буряки варені — 20, горіхи волоські — 20, олія — 10, сік лимонний — 5, часник (на кінчику ножа), сіль за смаком. В и х і д — 90.

Салат-коктейль із серця, твердого сиру і моркви. Твердий сир, варені й охолоджені серце і моркву натирають на тертці з великими отворами. Ріпчасту цибулю нарізують соломкою, пасерують на вершковому маслі до розм'якшення, додають подрібнене серце, сіль, перець і тушкують разом 10-15 хв при закритій кришці, потім охолоджують. У фужер викладають шарами сир, серце з цибулею, моркву, заправляють соусом майонез. Оздоблюють зеленню.
Серце варене — 50, цибуля пасерована — 10, масло вершкове — 5, морква варена — 10, сир твердий — 10, майонез — 20. В и х і д — 100.

Вінегрети — різновид салатів, обов'язковою складовою частиною яких є буряки червоні столові.

Вінегрет овочевий. Варені обчищені буряки, картоплю і моркву, обчищені солоні огірки без зернят нарізують скибочками, квашену капусту перебирають, відтискають (якщо кисла, то промивають у холодній воді), подрібнюють, зелену цибулю

нарізують завдовжки 1-1,5 см, а ріпчасту — півкільцями. Підготовлені овочі змішують, заправляють салатною заправою.

Вінегрет викладають у салатник, прикрашають буряками, морквою, огірками, нарізаними карбувальним ножем, зеленим салатом, посипають зеленню.

У вінегрет можна покласти свіжі томати, зелений горошок, варену квасолю (від 50 до 100 г), зменшивши масу квашеної капусти або солоних огірків.
Картопля — 289, маса вареної обчищеної картоплі — 210; буряки — 191, маса варених обчищених буряків — 150; морква — 126, маса вареної обчищеної моркви — 100; огірки солоні — 188/150, капуста квашена — 214/150, цибуля зелена — 188/150 або цибуля ріпчаста — 179/150, заправа для салатів чи олія — 100.
Вихід — 1000.
Вінегрет готують не лише з одних овочів. До нього можна додати інші продукти — солоні або мариновані гриби, чисте філе оселедця, кільку, рибу гарячого копчення, варену рибу, кальмари, морську капусту, варене м'ясо. Продукти нарізують тоненькими скибочками. Назва вінегрету залежатиме від назви додаткових продуктів, наприклад, вінегрет з грибами, вінегрет з рибою та ін.

Вінегрет з оселедцем. Готовий вінегрет овочевий кладуть у посуд для подавання, зверху — чисте філе оселедця, нарізане навскіс тоненькими шматочками.

Вінегрет овочевий — 115, оселедець (чисте філе) — 35. Вихід — 150.
Вінегрет з грибами. Гриби відокремлюють від розсолу або маринаду і промивають. Великі гриби нарізують скибочками. Підготовлені гриби змішують з вінегретом овочевим.

Вінегрет овочевий — 120, гриби солоні або мариновані — 37/30. Вихід— 150.

* Використовуйте мариновану ріпчасту цибулю для салатів та вінегретів, на гарнір до оселедця, до холодної вареної риби і м'яса. Вона м'якша, соковитіша і не така гостра.

Вимоги до якості салатів і вінегретів. Овочі мають форму нарізування відповідно до виду салату або вінегрету, форма нарізування зберігається. Готові салати або вінегрети викладені гіркою, оформлені, зелень свіжа. Колір властивий продуктам, які є в салаті. Консистенція варених овочів м'яка, сирих — трохи хрустка. Для капустяних овочів консистенція тверда, хрустка, не допускається використання зелених листків.

§ 7. Страви та закуски з овочів і грибів

Томати, фаршировані сирою морквою. Для начинки сиру моркву натирають на тертці, додають м'якоть томатів, сметану, цукор, сіль, перець, перемішують.

Підготовлені до фарширування томати наповнюють начинкою, зверху посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

Томати свіжі — 100/85, морква — 25/20, сметана — 20, цукор — 1. Вихід— 125.

Томати, фаршировані грибним салатом. Для салату використовують мариновані або солоні гриби, які тонко шаткують, додають нашатковану ріпчасту цибулю, подрібнені круто зварені яйця, зелень петрушки, м'якоть томатів, заправляють олією, перемішують.

Підготовлені до фарширування томати наповнюють салатом, посипають зеленню. Так само можна фарширувати томати рибним чи м'ясним салатом.

Томати свіжі — Т41/120, гриби мариновані або солоні — 27/20, цибуля ріпчаста — 6/5, олія — 5, яйця — 2, петрушка (зелень) — 3/2. Вихід— 150.

Томати, фаршировані яйцем і цибулею. Підготовлені для фарширування томати посипають сіллю і перцем, наповнюють начинкою і поливають соусом майонез або сметаною з соусом Південний, притрушують зеленню.

Приготування начинки: зварені круто яйця січуть, додають подрібнену м'якоть томатів і нашатковану зелену або ріпчасту цибулю, перемішують.

Томати свіжі — 147/125, яйця — 30, цибуля зелена або ріпчаста — 38/30, майонез чи сметана — 15, соус Південний — 3, перець чорний мелений — 1, зелень — 5. Вихід — 200.

Томати, фаршировані шинкою. Підготовлені для фарширування томати наповнюють начинкою, викладають на змащену маслом сковороду, посипають сухарями, збризкують маслом і запікають. Подають як гарячу закуску.

Приготування начинки: шинку дрібно нарізують, додають подрібнені круто зварені яйця, сухий подрібнений пшеничний хліб, нарізану зелень петрушки, розтертий часник, сіль, перець, трохи бульйону і перемішують.

Томати свіжі — 176/150, хліб пшеничний — 15, яйця — 20, шинка — 40, часник — 0,3/0,2, петрушка (зелень) — 4/3, бульйон — 10, маса начинки — 85; сухарі пшеничні — 2, масло вершкове — 5. Вихід — 200.

Томати, фаршировані рибною начинкою. Підготовлені томати наповнюють рибною начинкою, посипають сухарями, збризкують маргарином і запікають 15-20 хв. Приготування начинки: філе риби пропускають через м'ясорубку, додають припущений рис, пасеровану цибулю, дрібно нарізану м'якоть томатів, сіль, перець, перемішують.

Перед подаванням поливають сметанним соусом з томатом. Подають як гарячу закуску.

Томати свіжі — 150, тріска або окунь морський, щука (крім морської) — 30; з напівфабрикатів: тріска чи щука, окунь морський — ЗО; з філе промислового виробництва: щука або тріска — 30; рис —11, цибуля ріпчаста — 20, маргарин столовий — 10, сухарі пшеничні — 5, маса напівфабрикату — 225; маса готових томатів — 200; соус — 50, сіль, перець чорний мелений за смаком. Вихід — 250.

Томати, фаршировані пастою Океан. Підготовлені томати наповнюють начинкою і поливають соусом майонез.

Приготування начинки: пасту Океан припускають, охолоджують, додають дрібно нарізані зелену цибулю чи кріп, м'якоть томатів, посічені яйця, сіль, мелений чорний перець, перемішують.

Томати свіжі — 118/100, паста Океан — 18, маса припущеної пасти Океан — 15; яйця — 5, цибуля зелена — 13/10, або кріп — 14/10, майонез — 15. Вихід — 145.

Огірки, фаршировані салатом. Підготовлені для фарширування огірки у вигляді човника, кошика, циліндра наповнюють м'ясним або рибним, грибним салатом, заправляють сіллю і прикрашають.

Огірки свіжі — 100, салат м'ясний (рибний, грибний) — 60. Вихід — 160.

Баклажани гострі. Промиті баклажани нарізують кружальцями завтовшки 1-1,5 см, кладуть у солону воду. Готують гострий соус. Для цього часник розтирають і змішують з подрібненим гірким червоним перцем та оцтом. Баклажани викладають у друшляк і дають стекти воді, потім обсмажують на олії з обох боків.

Обсмажені баклажани змочують у підготовленому соусі, складають шарами **на** тарілку. Готову закуску подають одразу після приготування.
Баклажани — 1421/1350, маса смажених баклажанів — **1053,** *для гострого соусу:* часник — 38/30, оцет 3 % — 50, перець гіркий червоний — 10; олія — 75. В и х і д - 1000.
Меживо з баклажанів. Баклажани промивають, нарізують кружальцями або скибочками, солять і залишають на 10-15 хв для видалення гіркоти, промивають, обсушують, посипають перцем і обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Ріпчасту цибулю шаткують соломкою, підсмажують і кладуть у сотейник, перемішуючи з підготовленими баклажанами. Томати промивають, нарізують, злегка обсмажують, протирають через сито або друшляк, додають оцет, цукор, перець, сіль, трохи бульйону, перемішують, заливають баклажани з цибулею і тушкують до готовності (близько 15 хв), потім охолоджують.

Перед подаванням меживо викладають у салатник або на тарілку гіркою, посипають подрібненою зеленню.
Баклажани — 854/811, олія — 100, цибуля ріпчаста — 357/300, томати свіжі — 355/302, оцет 9 % — 20, цукор — 20. В и х і д — 1000.
Морква тушкована з солодким **перцем.** Нарізані скибочками моркву, солодкий перець і шатковану цибулю змішують, злегка підсмажують, додають томатне пюре, трохи бульйону або води і тушкують до готовності, охолоджують. Перед подаванням оформляють зеленню.
Морква — 825/660, перець солодкий — 267/200, цибуля ріпчаста — 238/200, томатне пюре — 100, олія — 100. В и х і д — 1000.
Морква, тушкована з чорносливом. Чорнослив миють і заливають окропом для набухання (до повного охолодження), видаляють кісточки. Моркву нарізують дрібними кубиками, додають настій із чорносливу (20-30 % від маси моркви), вершкове масло і тушкують до готовності. Потім додають подрібнений чорнослив, мед і тушкують ще 7-Ю хв, наприкінці тушкування додають корицю.
Морква — 89/71, масло вершкове — 10, чорнослив — 11, маса набухлого чорносливу без кісточки — 13, мед — 17, кориця — 0,3. В и х і д — 100.
Буряки тушковані з яблуками. Варені обчищені буряки і яблука без шкірочки і насіннєвого гнізда нарізують скибочками, додають цукор, масло, соус сметанний, перемішують і тушкують 10-15 хв. Перед подаванням поливають маслом і посипають зеленню.
Буряки — 223, маса варених обчищених буряків — 175, яблука — 71/50, масло вершкове — 10, цукор — 5, соус сметанний — 25, масло вершкове — 10. В и х і д - 260.
Чорнослив, фарширований грибами і горіхами. Чорнослив перебирають, миють, заливають окропом, залишають для набухання та охолодження, потім виймають кісточки. Підготовлений чорнослив наповнюють начинкою, викладають у тарілку або салатник, заливають майонезом.

П р и г о т у в а н н я н а ч и н к и . Сухі гриби перебирають, миють, замочують для набухання, варять до готовності, потім дрібно нарізують і з'єднують з подрібненими горіхами.
Гриби білі сушені — 35, маса варених грибів — 70, чорнослив — 416, маса набухлого чорносливу без кісточки — 470, горіхи волоські — 311/140, соус майонез — 330. В и х і д — 1000.
Ікра з цибулі. Цибулю і солодкий перець дрібно нарізують, моркву натирають на тертці. Моркву пасерують на олії, додають цибулю, солодкий перець, томатне

пюре і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування ікру заправляють сіллю й оцтом, охолоджують.

Перед подаванням ікру викладають у салатник гіркою і посипають подрібненою зеленню.

Цибуля ріпчаста — 1083/910, морква — 250/200, перець солодкий — 100/75, томатне пюре — 250, олія — 200, оцет 9 % — 20. В и х і д — 1000.

Ікра з баклажанів і яблук. Баклажани миють, печуть у жаровій шафі до готовності, охолоджують, обчищають від шкірочки, м'якоть дрібно січуть, підсмажують. Яблука без шкірочки і насіннєвого гнізда припускають і протирають. Цибулю дрібно січуть і пасерують. Підготовлені продукти змішують, заправляють сіллю, цукром, перцем, оцтом і тушкують до загустіння, періодично помішуючи, потім охолоджують.

Перед подаванням кладуть у салатник або на тарілку гіркою, посипають подрібненою зеленню.

Баклажани — 1247, маса печених баклажанів — 910; яблука свіжі — 286/200, цибуля ріпчаста — 238/200, олія — 56, оцет 9 % — 10, цукор — 20. В и х і д - 1000.

Ікра бурякова з морквою. Буряки і моркву пропускають через м'ясорубку, кладуть у сотейник, додають олію, тушкують на помірному вогні, часто помішуючи, до готовності. Потім додають сіль, перець, пасеровану з томатним пюре цибулю, трохи води, тушкують ще 5 хв і охолоджують.

Перед подаванням ікру кладуть у салатник або на тарілку гіркою і посипають подрібненою зеленню.

Буряки — 875/700, морква — 375/300, олія — 130, томатне пюре — 63, цибуля ріпчаста — 95/75. В и х і д — 1000.

Ікра з гарбуза. Підготовлений гарбуз (без шкірочки й насіння) нарізують скибочками, додають натерту на тертці моркву і припускають до готовності. Масу охолоджують, протирають, додають пасеровану дрібно посічену ріпчасту цибулю з томатним пюре, тушкують до загусання. Наприкінці тушкування додають сіль, цукор і охолоджують.

Перед подаванням ікру кладуть у салатник чи на тарілку гіркою і посипають подрібненою зеленню.

Гарбуз — 1962/1374, морква — 250/200, цибуля ріпчаста — 357/300, томатне пюре — 100, олія — 100, цукор — 20. В и х і д — 1000.

Ікра з кабачків. Кабачки миють, обчищають, нарізують кружальцями або скибочками, обсмажують на олії чи печуть у жаровій шафі, кладуть у сотейник, додають пасеровану цибулю з томатним пюре, солять і тушкують до готовності, періодично помішуючи. Масу охолоджують, пропускають через м'ясорубку, тушкують до загусання, охолоджують і заправляють оцтом, олією, перцем, подрібненим часником (часник можна не додавати).

Перед подаванням ікру викладають у салатник гіркою і посипають подрібненою зеленню.

Кабачки — 1693/1354, маса готових кабачків — 880; цибуля ріпчаста — 143/120, томатне пюре — 110, олія — 50, оцет 3 % — ЗО або 9 % — 10, сіль — 30. В и х і д — 1000.

Ковбаса з овочів з лівером. Картоплю, моркву варять із шкіркою до напівготовності, обчищають і нарізують кубиками. Печінку і легені варять, охолоджують, пропускають через м'ясорубку з великими отворами. Підготовлені продукти змішують, додають пасеровану цибулю, консервований зелений горошок, заправляють

товченим часником. Масою наповнюють кишкову оболонку. Ковбасу кладуть в окріп, варять 5-10 хв, потім смажать у жаровій шафі.
Картопля — 619, маса вареної обчищеної картоплі — 450; морква — 126, маса вареної обчищеної моркви — 100; легені — 302/278, маса варених легенів — 200; печінка свиняча — 251/221, маса вареної печінки — 150; горошок зелений (консервований) — 77/50, цибуля ріпчаста — 100/84, олія — 60, часник — 38/30, кишки тонкі — 150 см/40, маса напівфабрикату — 1062; жир тваринний топлений харчовий — 3. В и х і д — 1000.
Гриби мариновані або солоні з цибулею. Гриби виймають з маринаду, великі розрізують на 2-4 частини, зелену цибулю шаткують, ріпчасту нарізують кільцями або півкільцями. Перед подаванням гриби заправляють олією, посипають зеленою чи ріпчастою цибулею.
Гриби мариновані або солоні — 988/810, цибуля зелена — 125/100 чи цибуля ріпчаста — 119/100, олія — 100. В и х і д — 1000.
Ікра грибна. Сушені гриби варять до готовності, охолоджують, додають солоні гриби, пропускають через м'ясорубку. Ріпчасту цибулю шаткують, злегка пасерують на олії, додають гриби і смажать 10-15 хв, потім заправляють оцтом, спеціями і охолоджують.

Гриби сушені — 100, маса варених грибів — 200; гриби солоні — 793/650, цибуля ріпчаста — 149/125, олія — 100, оцет 3 % — 25 або 9 % — 8,3. В и х і д - 1000.

Вимоги до якості страв і закусок з овочів і грибів. Томати фаршировані наповнені начинкою або салатом, запах приємний, смак у міру солоний, властивий продуктам, з яких приготовлено страву.

Тушковані овочі зберігають форму нарізування, смак і запах властиві продуктам, що входять до страви. Консистенція м'яка, соковита, колір від світло- до темно-коричневого.

Маса ікри однорідна, консистенція в'язка. Смак і запах властиві продуктам, з яких її готують. Колір світло-коричневий, для ікри з буряків — темно-виш— невий.

§ 8. Рибні страви і закуски

Для холодних страв і закусок використовують свіжу рибу і гастрономічні рибні продукти. Свіжу рибу для холодних страв розбирають, фарширують, припускають, варять і смажать так, як і для гарячих. Смажать рибу тільки на олії.
Риба холодного копчення (порціями). Підготовлену рибу нарізують тоненькими скибочками (2-3 шт. на порцію), кладуть на блюдо або тарілку. Закуску прикрашають часточкою лимона і зеленню.
Балик осетровий чи севрюжачий — 97/75, кети, савичі або нерпи — 101/75, або боковик: севрюжачй — 95/75, білужачий — 87/75, горбуші — 129/75, скумбрії далекосхідної — 101/75. В и х і д — 75. Риба гарячого копчення (порціями). Рибу нарізують на порціонні шматочки без шкіри, кісток і хрящів.

Подають з гарніром із свіжих огірків, томатів, зеленого салату або із складним гарніром з варених овочів. Майонез чи хрін подають окремо.

Севрюга — 104/75, осетер — 100/75, окунь морський — 100/75, сом (крім океанічного) — 107/75, тріска — 115/75, гарнір — 50, соус — 30. Вихід— 155.

Паштет з рибних консервів. З рибних консервів зливають рідину в окремий посуд, а рибу пропускають через м'ясорубку з паштетною решіткою. Цибулю ріпчасту дрібно нарізують, пасерують на вершковому маслі, змішують з вареними яйцями, рибною масою, пропускають двічі через м'ясорубку, додають масло вершкове і рідину, яка залишилась з консервів. Масу добре збивають, додають сіль, перець, перемішують, формують у вигляді батона і ставлять у холодне місце на 2-3 год. Охолоджений паштет нарізують, оформляють вершковим маслом. Використовують для приготування бутербродів і як холодну закуску.

Консерви сайра (ставрида або скумбрія в олії) — 842/800, цибуля ріпчаста — 167/140, масло вершкове — 50, маса пасерованої цибулі з маслом — 100; яйця — 100, масло вершкове — 20. В и х і д — 1000.

Оселедець з цибулею. Чисте філе оселедця нарізують тоненькими шматочками, укладають в оселедницю, зверху посипають тоненькими кільцями ріпчастої цибулі або нашаткованою зеленою цибулею, поливають салатною заправою.

Оселедець — 73/35, цибуля ріпчаста — 36/30 або цибуля зелена — 38/30, заправа для салатів — 20. В и х і д — 85.

* Ш к і р у з оселедця знімайте в напрямку від голови до хвоста. Якщо вона погано знімається, потримайте оселедець 5-Ю хв у холодній воді.

Оселедець по-українському. Оселедець вимочують, розбирають на чисте філе і нарізують на шматочки по 20 г (2 шт. на порцію). Хрін і моркву нарізують тонкими скибочками.

Оселедець загортають рулетом, викладають, чергуючи з морквою, хріном, цибулею, заливають охолодженим маринадом і витримують 24 год на холоді.

Приготування маринаду. Воду кип'ятять, охолоджують, додають оцет, цукор, перець.

Оселедець — 82/40, оцет 9 % — 0,1, цукор — 0,5, цибуля ріпчаста — 12/10, морква — 7/5, хрін — 8/5, лавровий лист — 0,01, перець — 0,02. В и х і д - 40/20.

Оселедець під "шубою". Оселедець розбирають на чисте філе і нарізують соломкою, кладуть у салатник, зверху шарами натерті або нарізані соломкою варені буряки, картоплю, моркву, яблука без шкірочки і насіннєвого гнізда, цибулю, нарізану кільцями.

Всі продукти заливають майонезом, ставлять на 10-20 хв у холодне місце, оформляють маслинами і зеленню.

Оселедець — 521/250, картопля — 210, маса вареної картоплі — 150; буряки — 190, оцет 3 % — 5, маса варених буряків — 150; морква — 190, маса вареної моркви — 150; яблука свіжі — 140/100, цибуля ріпчаста — 120/100, майонез — 200, маслини — 50. В и х і д — 1000/50.

Оселедець у сметані. Оселедець розбирають на чисте філе, нарізують на 3-4 частини і викладають у салатник. Яблука без шкірочки і насіннєвого гнізда натирають на тертці з великими отворами. Цибулю нарізують соломкою. Яблука й цибулю змішують, додають сметану, сіль, оцет і перемішують. Одержану суміш викладають на оселедець, зверху посипають подрібненою зеленню.

Оселедець — 156/75, цибуля ріпчаста — 10/8, яблука свіжі — 23/20, сметана — 20, оцет 3 % — 3, цукор — 1,5. В и х і д — 125.

Оселедець з квасолею. Філе оселедця дрібно нарізують, додають варену квасолю, дрібно нарізану цибулю, заправляють салатною заправою або майонезом.

Оселедець — 594/285, квасоля — 240/238, маса вареної квасолі — 500; цибуля ріпчаста — 149/125 або зелена — 156/125, салатна заправа або майонез — 100. В и х і д — 1000.

' Т в е р д о г о і сухого оселедця міцного постйіу вимочуйте спочатку у холодній воді (він набухає і стає соковитішим), а потім у молоці (молоко розм'якшує м'якоть); ніжного і м'якого оселедця міцного посолу вимочуйте у міцній заварці чаю (дубильні речовини чаю запобігають розм'якшенню м'якоті при вимочуванні).

Оселедець у маринаді. Вимочений оселедець розбирають на чисте філе і нарізують по 3-4 шматочки на порцію.

Приготування маринаду. Оцет розводять водою, кип'ятять, додають нарізані кружальцями цибулю, варену моркву, цукор, лавровий лист, гвоздику і знову кип'ятять, охолоджують.

Підготовлений оселедець кладуть у посуд, що не окислюється, заливають охолодженим маринадом, олією і ставлять у холодне місце на 3-4 год для маринування. Подають оселедець разом з маринадом.

Оселедець — 1042/500; *для маринаду:* морква — 125/100, цибуля ріпчаста — 238/200, оцет 9 % — 60, вода — 200, цукор — 3, лавровий лист — 0,02, гвоздика — 0,04, перець запашний — 0,02; маса маринаду — 500; олія — 60. В и х і д — 1000.

Оселедець фарширований. Вимочений оселедець обчищають, розбирають на чисте філе, ставлять у холодильну шафу. Затверділе філе злегка відбивають, на нього кладуть начинку з подрібненої сирої ріпчастої цибулі та вершкового масла і загортають у вигляді маленької ковбаски.

Перед подаванням оселедець поливають майонезом, гарнірують огірками і прикрашають зеленню петрушки.

Оселедець — 69/30, масло вершкове — 5, цибуля ріпчаста — 12/10, майонез — 15, петрушка (зелень) — 3/2, огірки свіжі — 40,8/40. В и х і д — 45/15/40.

Оселедець січений. Оселедець вимочують, розбирають на чисте філе, пропускають через м'ясорубку разом із замоченим у молоці або воді відтисненим пшеничним хлібом, злегка пасерованою ріпчастою цибулею і свіжими яблуками. До маси додають розм'якшене вершкове масло, мелений перець, оцет, усе добре розтирають. Потім викладають в оселедницю у вигляді оселедця (можна покласти також голову і хвіст) або довгастої гірки і ложкою, змоченою в олії, роблять візерунок, прикрашають яблуками, цибулею, вершковим маслом, зеленим салатом.

Оселедець — 938/450, хліб пшеничний — 140, молоко або вода — 140, цибуля ріпчаста — 143/120, яблука свіжі — 143/120, масло вершкове — 50, оцет 3 % — 30. В и х і д — 1000.

Асорті рибне. До складу асорті слід включати не менше трьох-чотирьох видів рибних продуктів: відварну або смажену рибу, баликові вироби, малосолону рибу (сьомгу, лососину, кету), ікру (паюсну, зернисту, кетову), сардини, шпроти, кільку, рибу в томаті тощо. Не рекомендується використовувати продукти однакового кольору.

Нарізані тоненькими шматочками продукти викладають на овальне або кругле блюдо. Ікру можна покласти в маленькі корзиночки (тарталетки), випечені з листкового тіста.

* Р и б у , призначену для холодних закусок, смажте тільки на олії: інші жири при охолодженні застигають, закуска стає несмачною.

Навколо або збоку асорті кладуть овочевий гарнір: свіжі огірки і томати, зелений горошок, моркву, солодкий перець, маслини, рибне желе. Гарнір не повинен закривати основний продукт. Страву прикрашають скибочкою лимона, зеленим салатом, зеленню петрушки.

Сьомга солона — 35/25 або лосось солоний — 38/25, севрюга — 53/34, маса відварної севрюги — 25; кілька — 56/25 чи шпроти — 26/25, ікра паюсна або зерниста, або кетова — 10,2/10, маса рибних продуктів — 85; огірки солоні або корнішони — 19/15, томати свіжі — 18/15, морква — 19/15, зелений горошок (консервований) — 23/15, желе — 7, заправа для салатів — 8, маса гарніру — 75; лимон — 7. В и х і д — 165.

Короп з **медом.** Порціонні шматочки риби, нарізані з філе із шкірою без кісток або з чистого філе, кладуть у сотейник в один ряд, додають гарячу воду чи бульйон, солять, додають ріпчасту цибулю, корінь петрушки, спеції і припускають 10-15 хв Підготовлені родзинки (промиті й попередньо замочені) змішують із медом, кип'ятять, а потім змішують з охолодженим рибним желе. Припущені шматочки коропа оформляють скибочками лимона, варених яєць, зеленню, заливають желе й охолоджують.

Короп — 125/61, цибуля ріпчаста — 2, петрушка (корінь) — 3/2, маса припущеного коропа — 50, лимон — 7/6, яйця — 5, желе рибне — 100, мед — З, родзинки — 2. В и х і д —150.

Риба заливна з гарніром (Фото 7). Заливні страви готують із вареної риби з хрящовим скелетом і частикових порід (найчастіше з судака, сома), а також з фаршированої риби, крабів і варених кальмарів.

При масовому приготуванні рибу з кістковим скелетом розбирають на філе без шкіри і кісток або на філе з шкірою без кісток, нарізують на порціонні шматочки і варять.

Рибу з хрящовим скелетом варять великими шматками із шкірою і хрящами, які зачищають після варіння. Зварену рибу охолоджують і нарізують на порціонні шматочки.

У лотки наливають желе шаром 0,5 см, дають йому застигнути, на нього викладають підготовлені шматочки риби на відстані 3-4 см один від одного і бортів. Кожний шматочок риби прикрашають зеленню петрушки, вареною морквою, огірками, лимоном. Овочі закріплюють на поверхні риби тоненьким шаром напівзастиглого желе і дають йому застигнути. Після цього наливають желе шаром 0,5 см над рибою й охолоджують (спочатку при кімнатній температурі, а потім у холодильній шафі при температурі 4-8 °С).

Застиглі шматочки риби вирізують ножем з гофрованим лезом, кладуть на блюдо овальної форми. Подають без гарніру або з гарніром, який розміщують поряд із рибою. Для гарніру використовують зелений салат, корнішони, мариновані або солоні огірки, стручковий перець. Окремо подають соус з хріну з оцтом або майонез.

Для обслуговування бенкетів заливну рибу готують у формах. Для цього в порціонну форму наливають шар желе і дають йому застигнути, потім кладуть овочі для оформлення, на них — шматочки риби, повністю заливають форму желе й охолоджують.

Перед подаванням форми з заливною рибою опускають на 3-5 с у гарячу воду, потім перевертають, злегка струшують і викладають на блюдо.

Рибу можна заливати безпосередньо в блюдах овальної форми, порціонними шматочками, а також цілою або фаршировану. При цьому рибу нарізують упоперек на шматочки і викладають на блюдо. За допомогою кондитерського мішка її покривають тоненьким шаром напівзастиглого рибного желе, потім уздовж хребта прикрашають овочами.

Приготування рибного желе. Желатин заливають холодною перевареною водою (1:8), перемішують, щоб він не прилип до дна посуду, і витримують для набухання 1-1,5 год. Для прояснення бульйону готують відтяжку: сирі яєчні білки злегка збивають і змішують (1:2) з холодною водою, морквою, нарізаною соломкою.

З рибних відходів варять бульйон. У процесі варіння додають нарізані коріння, цибулю, а наприкінці — лавровий лист і перець горошком. Готовий бульйон проціджують і видаляють жир.

У гарячий бульйон вводять набухлий желатин і розмішують до повного його розчинення, додають сіль, оцет або лимонну кислоту. Бульйон охолоджують до 70 °С, вводять відтяжку, перемішують, доводять до кипіння і варять 15 хв на слабкому вогні. Потім витримують на краю плити в посуді із закритою кришкою ще 15 хв, щоб воно стало прозорим. Желе проціджують крізь густу тканину, доводять до кипіння й охолоджують.

Осетер — 160/96 (севрюга — 150/96, сом — 192/96, кета — 157/91), маса вареної риби — 75; лимон — 5,5/5, петрушка (зелень) — 2/1,5; *для желе:* рибні відходи — 125, желатин — 5, морква — 3,1/2,5, цибуля ріпчаста — 3/2,5, петрушка (корінь) — 1,6/1,2, оцет 9 % — 1,8, яйця (білки) — 9, маса готового желе — 125; морква — 6/5, маса заливної риби — 200; гарнір — 50, підлива — 25. Вихід — 275.

'Морська риба смачна під маринадом. Скумбрію, ставриду, бельдюгу, перед тим як залити маринадом, відваріть, а морського окуня, тріску, камбалу, палтуса — обсмажте.

Риба відварна з гарніром і хріном. Рибу з хрящовим скелетом варять цілою або великими шматками, охолоджують і нарізують на порціонні шматочки.

Рибу з кістковим скелетом (сома, судака, ставриду) розбирають на філе з шкірою без кісток, нарізують на порціонні шматочки, варять і охолоджують.
Порціонні шматочки риби викладають на блюдо овальної форми, навколо розміщують гарнір з вареної моркви, нарізаної дрібними кубиками, салату з червоноголової капусти, солоних або маринованих огірків, солодкого стручкового перцю, часточок свіжих томатів, зеленого горошку. Окремо подають соус з хріну.
Осетер — 160/96 (севрюга — 150/96, сом — 192/96, ставрида океанічна — 198/91), маса вареної риби — 75; гарнір — 75, соус з хріну — 25. Вихід— 175.

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

Порціонні шматочки риби панірують у пшеничному борошні, обсмажують на олії, доводять до готовності в жаровій шафі. Рибу кладуть у салатник чи на тарілку і заливають соусом-маринадом.

ПереД" подаванням рибу посипають подрібненою зеленою цибулею або зеленню петрушки.

Окунь морський — 127/89 або навага далекосхідна — 148/90, борошно пшеничне — 5, олія — 5, маса смаженої риби — 75; соус-маринад — 75, цибуля зелена — 13/10. В и х і д — 160.

Риба, запечена в раковинах. Для приготування закуски використовують осетра, судака, палтуса.

Філе сирої риби нарізують скибочками і припускають у рідкому паровому соусі, додаючи вершкове масло або маргарин, печериці чи відвар з них.

Підготовлену рибу перекладають гіркою у змащені раковини (кокільниці), оформляють вареними печерицями, раковими шийками або крабами, заливають молочним соусом середньої густини, посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають до утворення рум'яної кірочки.

Відпускають у раковинах по дві на порцію на закусочних тарілках, покритих вирізаними паперовими серветками.

Філе риби — 125, масло вершкове або маргарин — 7, печериці — 15, краби чи ракові шийки — 10, сир твердий — 5, соус паровий — 25, соус молочний — 100. В и х і д — 200. (Норма продуктів дається на дві раковини — кокільниці).

Ковбаса з риби. Чисте філе риби пропускають через м'ясорубку разом із замоченим у воді пшеничним хлібом, заправляють сіллю і перцем, пасерованою цибулею і добре перемішують. Готовою масою наповнюють кишкову оболонку, перев'язують у вигляді невеликих ковбасок і варять 25-30 хв, після чого смажать у жаровій шафі. Подають у гарячому і холодному вигляді.

Судак - 1667/800, (щука, крім морської, - 2000/800, сом - 1778/800, тріска — 1096/800, окунь морський — 1212/800), хліб пшеничний — 160, вода — 130, цибуля ріпчаста — 191/160, олія — 20, кишки тонкі — 150 см/40, маса напівфабрикату — 1200; жир тваринний топлений харчовий — ЗО. В и х і д — 1000.

Закуска українська. Вимочений оселедець розбирають на чисте філе і нарізують маленькими шматочками. Варений язик, окіст або рулет, ковбасу нарізують скибочками. Для овочевого салату варені й обчищені картоплю і моркву, обчищені солоні огірки нарізують дрібними кубиками і заправляють майонезом.

Оселедець і м'ясні продукти подають 2-3 шматочки на порцію, поряд викладають овочевий салат, часточки яйця, свіжі або мариновані томати, огірки і фрукти, посипають зеленню.

Оселедець — 167/80, язик — 120, окіст — 88/80, рулет — 73/70, ковбаса напівкопчена — 103/100, картопля — 100/83, морква — 63/50, огірки солоні — 63/50, майонез — 40, яйця — 108, томати свіжі — 118/100 або мариновані — 182/100, сливи (яблука або груші мариновані) — 273/150. В и х і д - 1000.

Ікра червона з оселедця. І в а р і а н т. На воді варять густу манну кашу. Готову кашу охолоджують. Чисте філе оселедця і сиру ріпчасту цибулю пропускають через м'ясорубку. Томатну пасту розводять водою, додають перець чорний мелений, олію і проварюють 10 хв, потім охолоджують. Охолоджену манну кашу, томатну пасту і посічений оселедець з цибулею змішують. Подають на скибочці хліба.

Оселедець — 250, томатна паста — 45, олія — 360, крупа манна — 100, цибуля ріпчаста — 50, вода — 125, перець чорний мелений — за смаком.

II варіант. Оселедець розбирають на чисте філе і пропускають через м'ясорубку двічі, варену моркву і плавлений сир — один раз. Вершкове масло розм'якшують. Усі підготовлені продукти змішують. Готову ікру подають на скибочці хліба.

Оселедець — 300, плавлений сир Дружба — 2 шт., морква варена обчищена — 20, масло вершкове — 100. Вихід — 1000.

Вимоги до якості рибних холодних страв і закусок. Для рибних холодних страв і закусок скибочки риби акуратно нарізують, зачищають від шкіри і кісток; колір відповідає виду риби; для заливної риби желе пружне, прозоре, смак концентрованого рибного бульйону з ароматом спецій, шар його не більше 0,5-0,7 см. Консистенція риби щільна, желе ніжне. Для страви "Риба під маринадом" шматочки риби рівні, добре просочені маринадом. Смак маринаду гострий, кисло-солодкий, із запахом спецій, овочів і томату. Колір темно-червоний.

Рибу заливну зберігають при температурі 4-6 °С не більш ніж 12 год, фаршировану — до 48 год, рибні холодні страви з гарнірами — не більше 30 хв, оселедець січений — не більше 24 год.

§ 9. М'ясні страви і закуски

Свинина смажена, шпигована часником. Тазостегнову частину свинини шпигують часником, натирають сіллю, перцем і смажать до готовності у жаровій шафі, поливаючи соком і жиром, який виділяється під час смаження. Потім охолоджують і нарізують тоненькими скибочками упоперек волокон.
Перед подаванням свинину кладуть на блюдо, поряд — свіжі томати й огірки.
Свинина (тазостегнова частина) — 87/74, часник — 1,3/1, жир тваринний топлений харчовий — 2, маса смаженої свинини — 50; томати свіжі — 29/25, огірки свіжі — 31/25. Вихід — 100.

Сало варене, шпиговане часником. Сало шпигують часником і варять протягом однієї години, наприкінці варіння додають перець чорний горошком. Готове сало охолоджують і нарізують на порції по 30-50 г. На стіл подають із підливою з хріну.
Сало шпик — 1239,6/1190, часник — 26/20, перець чорний горошком — 0,1.
Вихід — 1000.

Завиванець з чорносливом. Свинну грудинку без реберних кісток відбивають, надаючи форму прямокутника, посипають сіллю, перцем і натирають часником. Зверху кладуть шар подрібненого на м'ясорубці чорносливу без кісточок, посипають сухим желатином, загортають у вигляді рулету, обгортають марлею, перев'язують шпагатом, варять у бульйоні, кладуть під гніт, охолоджують. З рулету знімають шпагат і марлю, нарізують на шматочки. Використовують як самостійну закуску або включають до м'ясного асорті.
Свинина (грудинка) — 1500/1250, чорнослив — 260, маса набухлого чорносливу без кісточок — 300, часник — 13/10, желатин — 20, маса напівфабрикату — 1550.
Вихід — 1000.

Завиванець ялтинський. На зачищений, посиланий сіллю і перцем, пружок кладуть сало, натерте часником і нарізане брусочками. М'ясо з салом згортають у вигляді рулету, перев'язують шпагатом і припускають разом з овочами до готовності, наприкінці припускання додають лавровий лист. Готовий завиванець охолоджують, порціонують. На стіл подають разом з овочами.

Яловичина (крайка) — 1793/1320, сало шпик — 145,8/140, часник — 13/10, маса напівфабрикату — 1470; цибуля ріпчаста — 42/35, морква — 44/35, петрушка (корінь) — 27/20. В и х і д — 1000.

Завиванець по-гуцульськи. Телятину (лопаткову частину, грудинку) відбивають, солять, посипають перцем. На підготовлене м'ясо кладуть начинку, на неї — круто зварені яйця і загортають у вигляді рулету. Потім загортають у серветку або пергамент, перев'язують, кладуть у киплячу воду і варять при слабкому кипінні 2 год, охолоджують, кладуть під прес, порціонують і подають із свіжими або маринованими овочами.

Приготування начинки. Свинину пропускають через м'ясорубку, додають тертий сир і знову пропускають через м'ясорубку, додають сирі яйця, часник, спеції і добре перемішують.

Телятина (лопаткова частина, грудинка) — 1606/1060, яйця — 40, сир твердий — 60/55, часник — 12/9, свинина (котлетне м'ясо) — 387/330, маса начинки — 430; яйця — 40, маса напівфабрикату — 1500; цибуля ріпчаста — 42/35, морква — 44/35, петрушка (корінь) — 27/20. Вихід- 1000.

Завиванець курячий з фруктами. З обробленої тушки курки знімають шкіру з м'якоттю. М'якоть відбивають, посипають сіллю, перцем, викладають нарізані часточками консервовані груші, яблука, набухлий подрібнений чорнослив (без кісточок), загортають у вигляді рулету, обгортають марлею, перев'язують шпагатом і варять у курячому бульйоні 1-1,5 год. Готовий завиванець кладуть під гніт, охолоджують. Потім знімають шпагат і марлю, нарізують на шматочки. Подають як самостійну закуску або включають до м'ясного асорті.

Курчата-бройлери або курка I категорії — 2012/865, яблука консервовані — 218/120, груші консервовані — 218/120, чорнослив — 107, маса набухлого чорносливу без кісточок — 120, сіль — 15, перець — 0,2, маса напівфабрикату - 1220. В и х і д — 1000.

Завиванець делікатесний з курки. З оброблених курей знімають шкіру, філе, м'якоть. Філе зачищають і відбивають, заправляють сіллю і перцем. М'якоть подрібнюють, додають сіль, перець і перемішують.

П р и г о т у в а н н я омлету з н а ч и н к о ю. Сирі яйця, молоко, сіль ретельно змішують, злегка збивають, виливають на сковороду з маргарином і смажать. Для начинки печінку варять, подрібнюють і заправляють сіллю, перцем, додають дрібно нарізану зелень петрушки. Начинку кладуть на середину готового омлету і згортають у вигляді рулету.

На зняту з курки шкіру кладуть відбите філе, рівномірно розподіляють подрібнену м'якоть, на середину викладають омлет, фарширований печінкою, загортають у вигляді рулету, потім загортають у марлю і перев'язують шпагатом.

Підготовлений завиванець кладуть у сотейник, заливають на 1/3 бульйоном із курячих кісток і припускають протягом 1-1,5 год, охолоджують, знімають марлю, обсмажують з усіх боків і кладуть під легкий гніт.

Рулет нарізують по два-три шматочки на порцію, подають з маринованими плодами або ягодами. Окремо можна подати соус майонез.

Кури — 1118/770; *для омлету з начинкою:* яйця — 400, молоко — 150, маргарин столовий — 30, печінка куряча — 150, петрушка (зелень) — 13,5/10, маса готового омлету — 650; маса напівфабрикату — 1420; жир тваринний топлений харчовий — 30; сіль, перець чорний мелений за смаком, *гарнір:* сливи мариновані — 500, яблука мариновані — 500. В и х і д — 1000/1000.

Завиванець курячий оригінальний. З обробленої тушки курки знімають шкіру разом із м'якоттю. М'якоть відбивають, посипають сіллю, перцем. На підготовлену м'якоть кладуть білий омлет, на нього — курячий паштет, на паштет викладають три трубочки фаршированого чорносливом жовтого омлету (з жовтків яєць), все загортають у вигляді рулету, обгортають марлею, перев'язують шпагатом, викладають у сотейник, змащений жиром, заливають наполовину курячим бульйоном і припускають 1-1,5 год. Готовий завиванець кладуть під легкий гніт для охолодження, потім знімають шпагат і марлю, нарізують на шматочки, оформляють майонезом із желатином, свіжими або маринованими фруктами.

Приготування курячого паштету. Сало шпик нарізують дрібними кубиками і обсмажують, щоб витопився жир, додають нарізану ріпчасту цибулю, моркву і курячу печінку, все разом обсмажують до готовності, охолоджують, пропускають через м'ясорубку. Масу заправляють сіллю, перцем, додають розм'якшене вершкове масло і ретельно перемішують.

Приготування білого омлету. Білки сирих яєць збивають, додають молоко, сіль, перемішують, виливають у змащену маргарином сковороду, ставлять у жарову шафу і запікають до готовності.

Приготування жовтого омлету. Жовтки сирих яєць розтирають з сіллю, вливають у молоко і злегка збивають. Омлетну масу ділять на три частини, випікають три омлети, які фарширують чорносливом.

Приготування начинки з чорносливу. Чорнослив миють, заливають окропом, залишають для охолодження, виймають кісточки, подрібнюють. Кури I категорії — 1430/670, або курчата-бройлери I категорії — 1270/550. *Для паштету:* печінка куряча — 340, сало шпик — 60, цибуля ріпчаста — 450/380, маса пасерованої печінки — 190, морква — 40/30, маса паштету — 390.

Для омлету: молоко — 60, яйця — 4 шт./ІбО, маргарин столовий — 20, маса омлету — 220, сіль — 2, перець — 0,5, чорнослив — 40, маса набухлого чорносливу без кісточки — 45, маса напівфабрикату з курей — 1320, маса напівфабрикату з курчат-бройлерів — 1200. Вихід готового виробу - 1000.

Ковбик з головизною. Підготовлені свинячі голови розрубують, заливають водою і варять при слабкому кипінні 6 год. Потім голови виймають, відділяють м'якоть, дрібно нарізують її, заправляють посіченим часником, перцем і сіллю.

Оброблений шлунок наповнюють начинкою, зашивають і варять у підсоленій воді з овочами 3 год. Варений шлунок охолоджують під невеликим гнітом, нарізують на порції 50-100 г. Подають із соусом з хріну.

Шлунок свинячий — 676/642, голови свинячі — 1490/1460, часник — 26/20, маса напівфабрикату — 1290; цибуля ріпчаста — 42/35, морква — 44/35, петрушка (корінь) — 27/20. Вихід — 1000.

Ковбик з гречаною кашею. Для начинки варять розсипчасту кашу **і** заправляють салом, підсмаженим з цибулею.

Далі готують так само, як і ковбик з головизною.

Шлунок свинячий — 450/427, крупа гречана — 300, маса вареної гречки — 630; цибуля ріпчаста — 60/50, сало шпик — 156,2/150, маса пасерованої цибулі з салом — 150; маса напівфабрикату — 1200; цибуля ріпчаста — 42/35, морква — 44/35, петрушка (корінь) — 27/20. Вихід — 1000.

Ковбаса з печінки з крупою. Заварену розсипчасту гречану, перлову, рисову, пшоняну кашу заправляють пасерованою цибулею, додають нарізану дрібними

кубиками або пропущену через м'ясорубку з великими отворами печінку, сало, нарізане дрібними кубиками, сіль, перець. Масою наповнюють підготовлену кишкову оболонку. Напівфабрикат варять, а потім смажать у жаровій шафі. Ковбасу подають гарячою або холодною.

Печінка яловича — 241/200 або свиняча — 227/200, крупа гречана — 238 (перлова — 167, рис — 179, пшоно — 200), сало шпик — 208,3/200, цибуля ріпчаста — 83/70, жир тваринний топлений харчовий — 10, маса пасерованої цибулі — 35; кишка товстостінна середня — 80 см/120, маса напівфабрикату — 1055; жир тваринний топлений харчовий — 30. Вихід— 1000.

Ковбаса домашня (Фото 8). М'ясо свинини і половину норми сала нарізують дрібними шматочками, а решту пропускають через м'ясорубку. У фарш кладуть розтертий чи дрібно посічений часник, мелений гіркий перець і солять. Потім все добре перемішують, начиняють кишки і ставлять у холодильну шафу або на лід на 5-6 год, щоб м'ясо рівномірніше просолилось. Ковбасу смажать у жаровій шафі. Перед смаженням її в кількох місцях проколюють, щоб запобігти утворенню тріщин. Ковбасу можна також зварити і для тривалого зберігання залити в емальованому або керамічному посуді смальцем.

На стіл ковбасу подають гарячою або холодною по 100 г на порцію з соусом з хріну.

Свинина (лопаткова частина, котлетне м'ясо) — 1537/1165, сало — 400, часник — 29/23, кишки тонкі — 100 см/17, маса напівфабрикату — 1600. В и х і д — 1000.

Асорті м'ясне (Фото 9). Для його приготування використовують 3-4 види м'ясних продуктів. Відварні, смажені м'ясопродукти, свинокопченості, ковбасу, які нарізують тоненькими скибочками по 2-3 шт. на порцію кожного виду, кладуть на кругле або овальне блюдо, збоку — гарнір з трьох-чотирьох видів овочів букетами. Для гарніру використовують нарізані кубиками варену моркву, картоплю, свіжі або солоні огірки, салат з червоноголової капусти, зеленого салату, часточки чи кружальця томатів. До асорті можна включити завиванці, фаршировану курку тощо.

Окремо в соуснику подають соус з хріну або майонез з корнішонами.

Яловичина — 54/40 або телятина — 59/39, язик яловичий чи свинячий — 42, окіст копчено-варений — 33/25, маса варених м'ясних продуктів — 75; гарнір — 50, соус — 15. В и х і д — 140.

М'ясо або язик, або порося заливні. Варене м'ясо або язик, чи смажену телятину нарізують порціонними шматочками. Варене порося розрубують на порції.

Для м'ясного желе желатин замочують для набухання, відтяжку готують з яєчних білків так, як для желе рибного.

З кісток варять бульйон з додаванням коріння і цибулі. Готовий бульйон проціджують, знімають жир. У гарячий бульйон вводять желатин, перемішують до повного його розчинення, додають сіль, оцет або лимонну кислоту. Бульйон охолоджують до температури 70 °С і вводять двома прийомами відтяжку. Желе доводять до кипіння і проварюють 15 хв. Потім витримують на краю плити в посуді із закритою кришкою ще 15 хв, щоб воно стало прозорим. Желе проціджують, доводять до кипіння й охолоджують.

У лоток наливають желе шаром 0,5 см, дають йому застигнути, кладуть підготовлені шматочки м'ясного продукту. Кожний шматочок оздоблюють зеленню петрушки, карбованою морквою, свіжими огірками, калиною. Потім обережно заливають охолодженим м'ясним желе і дають йому застигнути. Після цього зали-

вають рештою желе так, щоб шар його над продуктами становив 0,5 см, і ставлять у холодильну шафу.

Перед подаванням нарізують ножем з гофрованим лезом. Можна подавати з гарніром. На гарнір використовують свіжі або солоні огірки, томати, салат з червоноголової капусти, які поливають салатною заправою. Окремо подають соус з хріну з оцтом.

Язик яловичий — 126, або баранячий — 143, або свинячий — 127, маса вареного язика — 75; морква — 4/3, петрушка (зелень) — 4/3; *для желе:* кістки харчові (яловичі) — 125, маса бульйону — 125; желатин — 5, морква — 3,1/2,5, цибуля ріпчаста — 3/2,5, петрушка (корінь) — 1,6/1,2, оцет 3 % — 2, яйця (білок) — 9, лавровий лист — 0,04, маса желе — 125. Вихід — 200.

* Холодець і заливні страви не зберігайте при мінусовій температурі: вода, яка міститься в них, замерзає і відокремлюється від загальної маси, при кімнатній температурі лід перетворюється на воду, яка збирається на поверхні страви. Страва втрачає не тільки зовнішній вигляд, а й смак.

Холодець по-домашньому. Оброблений путовий яловичий склад заливають холодною водою (на 1 кг м'ясних продуктів 1,5-2 л води) і варять при слабкому кипінні 5-6 год, періодично знімаючи жир. Підготовлене м'ясо курки додають через 2,5-3 год.

За одну годину до закінчення варіння кладуть підпечені овочі. Із зварених м'ясних продуктів видаляють кістки, хрящі, сухожилки. М'якоть дрібно ріжуть, з'єднують із проціженим бульйоном, солять, додають перець горошком, лавровий лист, доводять до кипіння (для стерилізації), наприкінці додають розтертий часник. Холодець розливають у тарілки або форми і залишають для застигання.

Відпускають 100 г на порцію з соусом із хріну.

Кури I категорії — 76/53 або кури II категорії — 77/53, путовий склад яловичини — 44, морква — 4/3, петрушка (корінь) — 3/2, цибуля ріпчаста — 4/3, сіль — 2, часник — 5/4, лавровий лист — 0,02, перець чорний горошком — 0,05, маса готового холодцю — 100; соус з хріну — 20. Вихід— 100/20.

* Варений язик слід нарізати навскіс, починаючи з потовщеного кінця, тоді шматочки будуть ширші.

Паштет з печінки. Сало шпик дрібно нарізують і злегка обсмажують, щоб витопився жир, додають дрібно нарізані моркву, цибулю, пасерують їх до розм'якшення, кладуть нарізану невеликими шматочками печінку, обсмажують її, додають бульйон або воду, сіль, перець, лавровий лист і двічі пропускають через м'ясорубку з дрібною решіткою, додають молоко або бульйон, частину розм'якшеного вершкового масла, добре прогрівають, перемішують, охолоджують.

Паштет формують у вигляді батона, бруска, їжачка або надають іншої форми, прикрашають вареним яйцем, вершковим маслом (за допомогою кондитерського мішка). Можна нанести сітку з охолодженого соусу майонез з додаванням м'ясного желе.

Печінка яловича — 1240/1029 (свиняча, бараняча, теляча — 1169/1029), масло вершкове — 75, сало шпик — 104/100, цибуля ріпчаста — 119/100, морква — 93/74, яйця — 20, молоко або бульйон — 50. В и х і д — 1000.

Кров'янка галицька. Сало нарізують дрібними кубиками. Частину його (120 г) додають до начинки сирим, а на решті підсмажують подрібнену цибулю. Охолоджену розсипчасту гречану кашу змішують з кров'ю, підсмаженою цибулею, салом шпик, додають мелений перець, сіль. Цією начинкою наповнюють кишкову оболонку і обсмажують у жаровій шафі до готовності (можна спочатку відварити). На стіл кров'янку подають гарячою.

Кров харчова — 500, крупа гречана — 168, цибуля ріпчаста — 166/140, сало шпик — 300, перець чорний мелений — 0,5, сіль — 22, кишкова оболонка тонка — 60 см, маса напівфабрикату — 1500. В и х і д — 1000.

Кров'янка по-домашньому. Розсипчасту гречану кашу змішують з харчовою кров'ю, додають смажену цибулю, сиру терту картоплю, сіль, перець, жир, подрібнений часник. Підготовленою начинкою наповнюють кишкову оболонку. Кров'янку кладуть **в** окріп і варять 20-25 хв, потім смажать у жаровій шафі 30-35 хв до готовності. Кров'янку подають на стіл гарячою.

Кров харчова — 700, крупа гречана — 160, цибуля ріпчаста — 100/84, жир для обсмажування цибулі — 80, жиру начинку — 120, картопля — 72/50, сіль — 15, часник — 13/10, перець чорний мелений — 0,015, кишкова оболонка тонка — 60 см, маса напівфабрикату — 1335. В и х і д — 1000.

Ковбаса чумацька. Відварені легені або варені свинячі голови і частину сала шпик пропускають через м'ясорубку, додають смажену цибулю, відварений рис, сіль, перець мелений і добре перемішують.

Підготовленою начинкою наповнюють кишкову оболонку, кінці якої зв'язують ниткою. Ковбасу відварюють у підсоленій воді 15-20 хв, а потім запікають у жаровій шафі. На стіл подають гарячою.

Легені — 755, сало шпик — 350 або голови свинячі — 752, цибуля ріпчаста — 84/70, жир для підсмажування цибулі при використанні головизни — 20, рис — 163, сіль — 15, перець чорний мелений — 0,1, кишкова оболонка товста — 1 шт., маса напівфабрикату — 1200. В и х і д — 1000.

* К р о в ' я н к а буде смачнішою, якщо у підготовлену кров з крупою додати зварені і подрібнені субпродукти (печінку, легені, серце, підгірля).

Шийки курячі любительські. Оброблені курячі шийки зав'язують з одного кінця, наповнюють начинкою, зав'язують другий кінець, обсмажують, кладуть у сотейник, заливають курячим бульйоном і тушкують. З готових шийок знімають нитки. Перед подаванням прикрашають зеленню.

Приготування н а ч и н к и . М'якоть курки і пасеровану ріпчасту цибулю пропускають через м'ясорубку, додають молоко, сіль, перець, перемішують і вибивають. До маси додають січені круто зварені яйця, дрібно нарізану тушковану печінку.

Шийки курячі — 100, кури І категорії — 206/70, яйця — 1 шт./5, цибуля ріпчаста — 24/20, печінка — 45/37, маса тушкованої печінки — 25; маргарин столовий — 10, молоко — 10, сіль — 3, перець — 0,05, зелень — 3/2, маса напівфабрикату — 230; маргарин столовий — 10. В и х і д — 150.

Закуска Україна. Варені кури розбирають на м'якоть без шкіри та кісток і нарізують дрібними скибочками. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують на

маргарині, додають варені нарізані дрібними скибочками гриби, підготовлене куряче м'ясо, пасероване борошно, розведене водою, сметану, заправляють сіллю, перцем за смаком і тушкують протягом 7-Ю хв. Закуску розкладають у кокотниці, посипають тертим сиром, збризкують маслом і запікають у жаровій шафі 2-3 хв. Подають на закусочній тарілці з вирізаною паперовою серветкою. На ручки кокотниць надягають папільйотки.

Кури — 36, маса вареної м'якоті курей — 14; цибуля ріпчаста — 8, сметана — ЗО, маргарин столовий — 4, вода — 15, гриби білі сушені — 5, маса варених грибів — 10, борошно пшеничне — 1, сир твердий — 2, масло вершкове — 2. В и х і д — 60. Закуска староукраїнська. М'ясо свинини нарізують дрібними шматочками й обсмажують на салі шпик разом із цибулею. Наприкінці обсмажування додають червоний мелений перець, заливають невеликою кількістю бульйону і тушкують до готовності на слабкому вогні.

Одночасно готують овочеву закуску. Для цього оброблені стручки квасолі нарізують під кутом ромбиками, кладуть у сотейник, додають невелику кількість бульйону і припускають до готовності. На решті сала обсмажують томати без шкірочки і перець стручковий солодкий.

За 15 хв до закінчення тушкування м'яса додають овочеву закуску. Заправляють сметаною, кмином, часником, розтертим із сіллю, і дрібно нарізаною зеленню. Закуску подають гарячою.

Квасоля стручкова — 76/68, м'ясо свинини — 88/73, томати свіжі — 11,8/10, перець солодкий — 34/26, цибуля ріпчаста — 12/10, сало шпик — 11/10, перець червоний мелений — 0,05, перець чорний мелений — 0,005, часник — 3,8/3, зелень — 3,0/2, сметана — 20, кмин — 0,05, сіль — 2. В и х і д — 150.

Закуска з шинки (гаряча). Шатковану цибулю підсмажують, додають нарізані скибочками шинку або рулет і варену картоплю, солять, посипають перцем і все обсмажують. Підготовлені продукти кладуть у змащену жиром порціонну сковороду, заливають сметаною чи сметанним соусом з томатом, посипають меленими сухарями, збризкують жиром і запікають у жаровій шафі. Подають закуску в порціонній сковороді гарячою.

Шинка (у формі) - 308/300, або окорок - 395/300, або рулет — 326/300, картопля — 549, маса вареної обчищеної картоплі — 400; цибуля ріпчас-та — 238/200, жир тваринний топлений харчовий — 25, сметана — 200 чи соус сметанний з томатом — 200, сухарі пшеничні мелені — 20. В и х і д — 1000.

Закуска Полісся. Сушені гриби варять, нарізують соломкою, додають ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями, і смажать разом на олії. Оброблену печінку нарізують на шматки, солять, панірують у борошні і смажать до готовності. Огірки солоні або консервовані обчищають від шкірочки. Яйця варять і обчищають. Усі компоненти нарізають соломкою і змішують з підсмаженими з цибулею грибами, подрібненою зеленню, солять і заправляють майонезом.

Закуску викладають у тарілку або салатник, оздоблюють огірками, яйцями, зеленню.

Печінка яловича — 354/294 або печінка свиняча — 334/294, борошно пшеничне — 12, жир тваринний топлений харчовий — 24, маса смаженої печінки — 200, гриби білі сушені — 75, цибуля ріпчаста — 281/236, олія — 37, маса смажених грибів — 150, маса пасерованої цибулі — 118, огірки солоні або консервовані — 200/160, яйця — 112, соус майонез — 250, петрушка (зелень) — 27/20. В и х і д —1000.

Рулет шинковий. Шинку і сир нарізують тонкими скибочками завтовшки 1-2 мм, укладають шарами на пергамент, загортають у вигляді рулету і ставлять у жарову шафу на 7-10 хв Потім кладуть під прес.

Перед подаванням рулет нарізують тонкими скибочками на порції і прикрашають зеленню.

Шинка — 59,2/58, сир (твердий) — 60,4/57, маса напівфабрикату — 115.
В и х і д — 100.

Вимоги до якості страв з м'яса. М'ясо і м'ясопродукти для м'ясних холодних страв нарізують упоперек волокон широкими шматочками і викладають на блюдо. Колір відповідає виду продукту: для м'ясних продуктів — від світлого 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-коричневий, різної форми, смак і запах властиві продуктам, консистенція м'яка, еластична.

Холодці, заливні страви, ковбасу кров'яну зберігають при температурі не вище 6 °С до 12 год, паштет з печінки — до 24 год, смажене м'ясо і птицю — 48 год. Ці страви сезонні.

§ 10. Закуски і холодні страви з сиру, яєць, молока

Для приготування закусок і холодних страв використовують сир молочний тільки з пастеризованого молока.

Сир з часником. Сир розтирають із сметаною, додають розтертий з сіллю часник і все добре збивають. Перед подаванням кладуть у салатник або на закусочну тарілку, прикрашають зеленню петрушки та нарізаним яйцем.

Сир — 101/100, часник — 6/5, сметана — 25, петрушка (зелень) — 5/4, яйця — 10.
В и х і д — 140.

Сир з жовтками. Сир і жовтки круто зварених яєць протирають крізь сито, додають сметану, червоний і чорний перець, сіль. Масу добре перемішують.

Перед подаванням масу укладають на тарілку або в салатник, зверху посипають подрібненим жовтком.

Сир — 78/78, жовтки — 17, сметана — 25. В и х і д — 120.

Сир з овочами. Сир протирають крізь сито, додають дрібно нарізану редиску, зелену цибулю, кріп, петрушку, сметану, сіль і перемішують.

Перед подаванням масу кладуть на тарілку або в салатник, посипають подрібненою зеленню.

Сир — 100, редиска — 21/20, цибуля зелена — 3/4, сметана — 10, петрушка, кріп (зелень) — 5/4. В и х і д — 138.

Мочанка. Сир добре протирають, додають сметану, подрібнену зелену цибулю, кріп і перемішують. Перед подаванням кладуть на тарілку або в салатник, посипають подрібненим кропом.

Сир — 126/125, сметана — 50, цибуля зелена — 16/15, кріп (зелень) — 3/2. В и х і д — 190.

Сир з молоком, вершками, сметаною, цукром або сметаною і цукром. Сир кладуть на тарілку або в салатник, заливають охолодженим кип'яченим молоком чи вершками, посипають цукром або цукровою пудрою. Молоко і вершки до сиру можна подати окремо у молочнику, цукор — у розетці.

Якщо подають сир зі сметаною, його викладають у салатник чи на малу тарілку гіркою, роблять невелике заглиблення, в яке вливають сметану. Протертий сир подають також з тертим твердим сиром, попередньо розмішуючи до однорідної маси, із свіжим подрібненим листям салату або з дрібно нарізаною зеленню петрушки і сметаною.

Сир — 153, молоко — 211, вершки — 50 (сметана — 30, цукор — 25) чи сметана — ЗО і цукор — 15. В и х і д — 350 або 200, або 180, або 175, або 195.

Закуска з сиру по-закарпатському. Сир протирають, додають вершкове масло, нашатковану ріпчасту цибулю, червоний перець, кмин і перемішують до однорідної консистенції.

Подаючи на стіл, закуску посипають зеленню.

Сир — 732/725, масло вершкове — 175, цибуля ріпчаста — 119/100, перець червоний — 5, кмин — 5. В и х і д — 1000.

Закуска гостра. Твердий сир натирають, додають дрібно посічений часник, варені яйця, заправляють майонезом і перемішують.

Перед подаванням викладають у салатник гіркою, посипають подрібненими жовтками і зеленню.

Сир твердий — 543/500, яйця — 200, часник — 26/20, майонез — 300. В и х і д — 1000.

Сир фарширований (Фото 10). Сир (твердий) нарізують на смужки завтовшки 1,5-2 мм, завдовжки 5 см і завширшки 4 см. На сир кладуть начинку, згортають у трубочку.

Приготування начинки. Шинку, свіжі огірки, варені яйця нарізують малими кубиками, заправляють майонезом і дрібно посіченим часником.

Фарширований сир кладуть на блюдо або закусочну тарілку, прикрашають зеленню.

Сир твердий — 53/50, шинка або ковбаса (копчена, напівкопчена) — 16/15, яйця — 15, майонез — 10, часник — 1,3/1, огірки свіжі — 191/10. В и х і д — 100.

Сир, смажений із шинкою. Твердий сир та шинку нарізують скибками (по одній на порцію). На скибку сиру кладуть скибку шинки і разом обкачують у борошні, змочують у льєзоні та обсмажують на сковороді з розігрітою олією з обох боків до утворення світло-коричневої кірочки.

Приготування льєзону. Жовтки яєць розтирають, змішують із молоком, вливають у просіяне борошно, додають сіль, ретельно перемішують, потім злегка збивають, наприкінці вводять збиті білки.

Подають як гарячу закуску, прикрашають маслинами та зеленню петрушки. Сир твердий — 31, шинка — 20, борошно пшеничне — 3, олія — 10; *для льєзону:* яйця — 4, борошно пшеничне — 6, молоко — 10, сіль — 1; *для оформлення:* маслини — 5 шт., петрушка (зелень) — 3. В и х і д — 50.

Яйця заливні. Зварені круто яйця обчищають, розрізують навпіл уздовж, оформляють вареною морквою, зеленню, ромбиками застиглого желе разом з майонезом (у співвідношенні 2:1), заливають рештою желе й охолоджують.

Яйця — 20, морква — 6/5, майонез — 5, желе — 70. В и х і д — 100.

Яйця, фаршировані грибами. Зварені круто яйця розрізують уздовж навпіл, видаляють жовтки.

Приготування начинки. Варені гриби дрібно нарізують, додають пасеровану цибулю, розтертий жовток, частину майонезу, сіль, перець, перемішують і фарширують цією масою половинки яєць.

Перед подаванням прикрашають майонезом, жовтками, зеленню.
Яйця -- 40, *для начинки:* гриби білі сушені — 4, маргарин столовий або олія — 0,5, цибуля ріпчаста — 1/0,8, майонез — 10, маса начинки — 10.
В и х і д — 60.

Яйця, фаршировані оселедцем і цибулею. Зварені круто яйця розрізують уздовж навпіл, видаляють жовтки, протирають їх. Вимочену м'якоть оселедця без кісток і ріпчасту цибулю пропускають через м'ясорубку, додають протертий жовток, половину норми майонезу і прикрашають зеленню.
Яйця — 40, оселедець — 20/10, цибуля ріпчаста — 12/10 або цибуля зелена — 12/10, маса фаршированого яйця — 60; майонез — 20. Вихід — 80.

Яйця з ікрою або маслом оселедцевим. Зварені круто яйця обчищають, розрізують навпіл. На кожну половинку кладуть ікру або випускають з корнетика оселедцеве масло. Оздоблюють квіточкою з вершкового масла.
Яйця — 20, масло оселедцеве — 20, або ікра зерниста, чи паюсна, або кетова — 10, масло вершкове — 2. В и х і д — 32 або 40.

Січені яйця з маслом і цибулею на хлібі або **в корзиночках, волованах.** Зварені круто яйця січуть, змішують з шинкованою цибулею, солять, заправляють вершковим маслом, викладають на хліб або в корзиночки (воловани) і прикрашають.
Яйця — 69, цибуля ріпчаста або зелена — 14, масло вершкове — 17,5, сіль — 3, маса січених яєць з цибулею і маслом — 100; маса хліба (корзиночка) — 50, або воловани — 40. В и х і д — 150 або 140.

Яйця під майонезом на хлібі. Хліб нарізують на скибочки (по 40 г). Круто зварені яйця розрізують навпіл або на кружальця, кладуть на скибочку хліба, заливають соусом майонез. Притрушують зеленню.
Хліб — 80, яйця — 40, майонез — 25, петрушка (зелень) — 5. В и х і д — 150.

Яйця з соусом з хріну. Варені круто яйця розрізують навпіл уздовж, кладуть на тарілку, заливають соусом з хріну.
Яйця — 40, соус з хріну — 20. **В** и х і **д — 60.**

Закуска по-буковинськи. Варені яйця, ріпчасту цибулю, перець ротунда маринований нарізують дрібними кубиками, додають розтертий часник, сіль і заправляють соусом майонез.
Яйця — 450, цибуля ріпчаста — 95/80, часник — 26/20, перець ротунда маринований — 520/260, соус майонез — 200, сіль за смаком. В и х і д — 1000.

Ряжанка. Кип'ячене молоко пряжать у жаровій шафі до кремового кольору, охолоджують до 35-40 °С, додають сметану, добре перемішують і залишають у теплому місці на 6-8 год для загусання. Готову ряжанку охолоджують.
Молоко — 1125/1070, маса спряженого молока — 800; сметана — 200. В и х і д — 1000.

Гуслянка. Молоко пряжать 20-30 хв, знімають з вогню, трохи охолоджують, додають кислу сметану, добре розмішують і охолоджують. Молоко — 975, сметана — 25. В и х і д — 1000.

Вимоги до якості закусок і холодних страв із сиру, яєць, молока. Закуски з сиру (твердого) мають гострий смак, консистенцію соковиту, колір властивий продуктам, що входять до закуски.

Яйця фаршировані политі майонезом, повністю заповнені начинкою. Колір начинки кремовий, яєць — білий. Смак і запах властиві продуктам, що входять до страви. Консистенція соковита, ніжна.

Яйце заливне повністю покрите желе. Смак і запах властиві продуктам, що входять до страви, в міру солоні. Желе добре застигле, консистенція щільна, пружна, ніжна.

Ряжанка і гуслянка однорідної консистенції. Колір ряжанки кремовий, гуслянки — білий. Смак кисло-солодкий.

Запитання і завдання для повторення

1. Яку роль відіграють закуски і холодні страви у харчуванні людини?
2. Що слід враховувати при організації роботи холодного цеху?
3. Які робочі місця можна організувати у холодному цеху?
4. Які є види бутербродів? Дайте їм характеристику.
5. Організуйте робоче місце для приготування бутербродів.
6. З яких продуктів готують салати? Як їх оформляють?
7. Організуйте робоче місце для приготування і порціонування салатів.
8. Які салати готують із сирих овочів? Чим вони цінні?
9. Як приготувати свіжу білоголову капусту для салату?
10. Які закуски готують з овочів? Як готують і подають меживо з баклажанів?
11. Які закуски готують з оселедця? Технологія їх приготування.
12. Складіть технологічну схему приготування паштету з печінки.
13. Організуйте робоче місце для приготування холодних закусок з гастрономічних продуктів.
14. Як готують і подають холодець по-домашньому? Чим відрізняється він від м'яса заливного?
15. Як готують і подають шийки курячі любительські?
16. Як готують і подають кров'янку галицьку? Чим вона відрізняється від кров'янки по-домашньому?
17. Які закуски готують з яєць?
18. Як готують ряжанку?
19. Які умови і терміни зберігання та реалізації холодних страв і закусок?

Розділ XVIII
СОЛОДИ СТРАВИ І НАПОЇ

§ 1. Значення солодких страв, їх класифікація

Солодкі страви подають наприкінці обіду або вечері на десерт, тому їх ще називають десертними стравами, інколи їх включають у меню сніданку.

За складом і способом приготування солодкі страви класифікують на натуральні плоди; узвари й сиропи; солодкі страви з речовинами, здатними утворювати драглі; гарячі солодкі страви.

За температурою подавання всі страви цієї групи поділяють на гарячі (55 °С) й холодні (10-14 °С). Проте цей поділ умовний, оскільки багато страв подають як гарячими, так і холодними (налисники з варенням, печені яблука, бабки).

Харчова цінність солодких страв залежить від харчової цінності продуктів, що входять до їх складу. В сучасній українській кухні для приготування солодких страв використовують свіжі, сушені й консервовані плоди і ягоди, фруктово-ягідні сиропи, соки, екстракти, які містять різні мінеральні речовини, вітаміни, вуглеводи, ефірні олії, харчові кислоти і барвники. До складу деяких солодких страв входять молочні продукти — молоко, вершки, сметана, вершкове масло, сир, а також яйця, крупи, багаті на білки й жири, і мають високу калорійність. Ароматичними і смаковими речовинами солодких страв є ванілін, кориця, цедра цитрусових, лимонна кислота, кава, какао, вино, родзинки, горіхи тощо.

Страви мають солодкий смак завдяки вмісту різних цукрів: цукрози, глюкози, фруктози. Проте слід пам'ятати, що середня потреба дорослої людини в цукрах не повинна перевищувати 100 г на добу, надмірне споживання їх призводить до відкладання жиру, підвищення рівня холестерину в крові та інших негативних явищ. Фруктоза, глюкоза і мальтоза мають меншу здатність накопичувати в організмі жири, тому найціннішими вважають солодкі страви, до яких входять молоко, свіжі і консервовані плоди та ягоди, плодово-ягідні соки.

Солодкі страви, приготовлені із свіжих плодів та ягід, підсилюють виділення травних соків і сприяють кращому травленню.

§ 2. Характеристика сировини

Свіжі плоди. За будовою всі плоди поділяють на такі групи: зерняткові — яблука, груші, айва; кісточкові — сливи, вишні, черешні, абрикоси, персики; субтропічні — цитрусові (мандарини, апельсини, грейпфрути, лимони), гранати, інжир, хурма; тропічні — банани, ананаси; горіхоплідні — ліщинні, фундук, волоські, мигдаль, фісташки, кедрові горіхи, арахіс; ягоди — виноград, смородина, аґрус та суниці, полуниці, малина (садова), а також дикоростучі ягоди.

Зерняткові плоди мають м'якоть, покриту шкірочкою, всередині м'якоті — насіннєве гніздо. Харчова цінність плодів висока, оскільки вони містять цукри (до 9 %) в основному у вигляді фруктози, вітаміни С, B_1, B_2, РР, каротин, вони також багаті на мінеральні речовини (0,6 %), зокрема цінні для організму людини солі калію, заліза, магнію, натрію, кальцію, фосфору.

Плоди айви багаті на залізо (до ЗО мг %). Більшість сортів груш — на мікроелементи, особливо на йод (до 20 мг%). В яблуках найбільше калію й заліза. Органічні кислоти (яблучна, винна, лимонна), ефірні олії надають плодам прекрасного смаку й аромату. Дубильні речовини містяться в плодах у невеликій кількості, проте вони значно впливають на їх смак, роблять його в'язким. Розчинні у клітинному соку дубильні речовини на повітрі під дією ферменту оксидази окислюються і утворюють темнозабарвлені сполуки — флабофени. Цим пояснюється потемнін.-ня обчищених і нарізаних яблук. Пектинові речовини плодів разом із цукром і кислотами утворюють драглі. Цю властивість використовують для приготування солодких страв з утворенням драглів.

Зерняткові плоди корисні всім. В дієтичному харчуванні їх рекомендують при недокрів'ї, цукровому діабеті, захворюваннях серцево-судинної системи, органів травлення.

Яблука — найрозповсюдженіший вид плодів, оскільки деякі сорти зберігаються від одного урожаю до другого, завдяки цьому їх споживають свіжими протягом року.

Нині вирощують понад 500 помологічних сортів яблук. Плоди різних сортів розрізняють за масою (від 50 до 175 г), формою (округлі, циліндричні, конічні), характером поверхні (гладенькі, ребристі), забарвленням (зелені, жовті, рожеві, оранжеві, червоні різних відтінків), смаком (солодкі, солодко-кислі, кислі, прісні), консистенцією м'якоті (соковиті, м'які, тверді, пухкі, крихкі).

За термінами достигання розрізняють сорти літні (липень-серпень), осінні (серпень-вересень) та зимові, що достигають під час зберігання.

У кулінарії яблука використовують у натуральному вигляді на десерт, для приготування узварів, киселів, страв з утворенням драглів, начинок, для смаження і запікання. їх сушать, маринують, мочать, готують з них варення, джеми, повидла.

Груші ніжніші, ніж яблука. Вони містять менше кислот, вітаміну С, дубильних і пектинових речовин. Маса плодів може бути від 25 г до 1 кг. Основне забарвлення груш — зелене, зеленувато-жовте, при достиганні — жовте; консистенція м'якоті може бути крупнозернистою, грубою, ніжною, розсипчастою, в'язкою, маслянистою, смак — солодким, кисло-солодким, винно-солодким, пряним, терпким. У плодах багатьох сортів навколо насіннєвого гнізда розміщені грубі товстостінні кам'янисті клітини, що знижує кулінарну цінність груш. За якістю м'якоті сорти груш поділяють на десертні, столові, господарські. Терміни дозрівання груш такі самі, як і яблук.

У кулінарії груші використовують свіжими на десерт і для приготування узварів. Крім того їх сушать і консервують.

Айва за формою подібна до яблук або груш, тому розрізняють плоди яблукоподібні та грушоподібні. Колір плодів зеленувато-жовтий, жовтий або оранжево-жовтий, залежно від сорту. М'якоть тверда, багата на кам'янисті клітини, але в деяких сортів при достиганні стає соковитою. Характерна особливість айви — міцний, специфічний аромат і терпкий смак. За термінами достигання айву поділяють на осінні й зимові сорти.

Айву використовують для приготування узварів, солодких страв з утворенням драглів, варення, джемів.

" Ш к і р о ч к а айви містить ароматичні речовини, тому її слід використовувати для ароматизації узварів, киселів, сиропів.

Кісточкові плоди характерні тим, що всередині м'якоті, покритої оболонкою, міститься одна кісточка, яка складається з твердої шкаралупи та ядра або насінини.

Кісточкові плоди смачні і мають високу харчову цінність завдяки раціональному поєднанню в них цукрів (до 11 %) у вигляді фруктози і глюкози, органічних кислот (1,3 %), мінеральних речовин (0,6 %), вітамінів (С, В,, B_2, РР), пектинових, барвних, ароматичних речовин. М'якоть плодів ніжна й соковита, тому свіжими вони погано зберігаються і транспортуються. Основна маса плодів надходить на переробку. їх сушать, готують компоти, варення, соки, маринади.

Плоди вишні соковиті, кисло-солодкі, з яскраво забарвленою м'якоттю і соком (морелі) або світлі з безбарвним соком (аморелі). Кращі кулінарні властивості мають вишні групи морелі, у яких легко відокремлюється кісточка.

В кулінарії свіжі вишні використовують мало, оскільки вони мають кислий смак, в основному з них готують узвари, киселі, желе, а в промисловості — сиропи, соки, варення, консерви, їх також сушать.

Плоди деяких сортів черешні мають хрящоподібну м'якоть (група бігаро), інших — ніжну соковиту м'якоть (група гіні) з приємним смаком. Колір плодів буває жовтим, рожевим, червоним. Свіжі плоди черешні з м'ясистою соковитою м'якоттю використовують на десерт, а з щільною м'якоттю — для приготування компотів і варення.

Садові сливи бувають двох сортів: угорки й ренклод.

Угорки — плоди крупні або середні яйцеподібної форми, у деяких сортів дуже стиснуті з боків, сині або фіолетово-сині, покриті блакитним восковим нальотом. М'якоть щільна, зеленувато-жовта або оранжево-зеленувата, кислувато-солодка, приємна на смак. Вони достигають у серпні-вересні, добре зберігаються і транспортуються. Свіжими їх використовують на десерт і для варіння узварів, варення, повидла. З угорок одержують прекрасний сушений продукт — чорнослив. Свіжі плоди також заморожують і маринують.

Ренклод — плоди крупні або середні, кулястої або овальної форми, зеленого або жовтого кольору, з рум'янцем або без нього, з соковитою, приємною на смак м'якоттю. Достигають плоди в серпні-вересні, погано зберігаються і транспортуються. В кулінарії ці сливи використовують у свіжому вигляді і для приготування узварів, джему, мармеладу.

Плоди абрикосів дуже цінні тим, що містять багато заліза, каротин і пек-' тинові речовини. Абрикоси поділяють на столові, сушильні і консервні сорти.

Столові та консервні сорти мають крупні плоди оранжевого кольору з ніжною солодкою м'якоттю, хорошим смаком і ароматом. Свіжими їх використовують на десерт, для приготування узварів, варення.

Сушильні сорти містять багато цукрів, хрящоподібну м'якоть, солодке ядро, тому вони придатні для сушіння.

Персики надзвичайно смачні, ароматні й соковиті плоди. Вони бувають з кісточкою, яка не відокремлюється від хрящоподібної м'якоті, і кісточкою, яка відокремлюється від соковитої волокнистої м'якоті.

У кулінарії персики вживають свіжими на десерт і для узварів.

Кісточкові плоди рекомендують також включати в раціон дієтичного харчування: вишні — хворих на гастрит і з пониженою кислотністю шлункового соку для стимуляції секреції шлунка, холецестит (жовчогінна дія); черешні — хворих на гіпертонічну хворобу; сливи і персики — хворих на атеросклероз, ревматизм,

подагру; абрикоси — при захворюваннях серця, проте вони протипоказані при цукровому діабеті та ожирінні через високий вміст цукрів.

До *субтропічних плодів* належать цитрусові, гранати, інжир, хурма, маслини.

Плоди *цитрусових* (мандарини, апельсини, лимони, грейпфрути) — це багатогніздова ягода, що складається з шкіри, м'якоті й насінин. Шкірка плодів щільна і становить в апельсині та мандарині близько 25 % загальної маси, в лимоні — *34%.* М'якоть цитрусових плодів складається з окремих часточок (від 8 до 15), які легко відокремлюються. Всередині часточок, вкритих щільною плівкою, містяться овальні і довгасті тверді насінини.

Цитрусові плоди дуже поживні, мають хороший смак, аромат і протицинготні властивості завдяки вмісту цукрів (до 8 %), ефірних олій (до 2,5 %), лимонної кислоти (до 6 %), мінеральних речовин (солей калію, кальцію, фосфору, заліза, магнію), вітамінів С (до 50 мг %), Р та каротину. Шкірочка цитрусових багата на вітаміни, пектинові речовини і майже всі ефірні олії, тому її використовують у кулінарії для приготування цукатів, ароматизації холодних напоїв.

Плоди мандаринів оранжевого кольору, мають плоскоокруглу форму, щільну шкірочку, яка легко відокремлюється, соковиту, ніжну, солодку й ароматну м'якоть. Свіжі мандарини використовують на десерт і для приготування узварів, желе, соку.

Плоди апельсинів великі, масою від 100 до 400 г, кулястої, округлої, овальної форми, з товстою жовто-оранжевою шкірочкою та соковитою тонковолокнис тою, кисло-солодкою і запашною м'якоттю жовтого або оранжево-жовтого коль ору. В кулінарії використовують так само, як і мандарини.

-

Лимони мають плоди овальної форми масою від 40 до 200 г. Шкірка світло-жовта, м'якоть соковита, світло-зелена, дуже кисла, з гірким насінням. Лимони використовують для приготування узварів, желе, оздоблення страв, подають до чаю, холодної кави. У лікувальному харчуванні їх рекомендують при подагрі, жовчно-кам'яній хворобі, при запальних процесах у порожнині рота, ангіні, фарингіті.

Грейпфрути — великі плоди жовтого кольору, масою до 500 г, із соковитою ніжною м'якоттю. За смаком вони подібні до апельсинів. Плоди мають гіркуватий смак через вміст глікозиду нарінгіну. Свіжими їх використовують на десерт.

Плоди граната мають кулясту форму, чашечку, що відстає на верхівці, досить тверду і товсту шкірку жовтуватого або червоного кольору. Плоди великі (до 12 см у діаметрі), масою 300-500 г. Всередині плід розділений пергаментоподібни-ми плівками на камери з великою кількістю зернят, які вкриті прозорою, рожево-червоною, соковитою м'якоттю кисло-солодкого смаку. В кулінарії плоди граната використовують у свіжому вигляді на десерт, а гранатовий сік подають до деяких м'ясних страв як соус.

Плоди інжиру (так звані винні ягоди або фіги) являють собою квітколоже, що дуже розрослося. Плоди мають різну форму (грушоподібну, кулясту або сплюснуто-кулясту) з тонкою шкірочкою, м'ясистою, солодкою, ніжною м'якоттю червонуватого кольору, з великою кількістю дрібного насіння. Інжир багатий на цукри — глюкозу і фруктозу (до 11 %), вітамін С і каротин, у ньому багато солей калію, кальцію, заліза, магнію, тому його рекомендують вживати при захворюваннях серцево-судинної системи, недокрів'ї. Плоди швидко псуються, тож в основному їх використовують для сушіння і приготування варення. .

Хурма — плоди кулястої або конічної форми, оранжевого кольору, 3 гладенькою тонкою шкірочкою. М'якоть солодка, драглеподібна, з в'язким смаком, оскільки містить багато дубильних речовин.

В ній багато цукрів (13-15 %), каротину, вітаміну С (до 15 мг %). Збирають плоди у жовтні—листопаді і зберігають до березня, протягом цього часу вони достигають. В кулінарії хурму вживають тільки свіжою: при тепловій обробці відновлюється її терпкий смак.

Тропічні плоди — банани, ананаси імпортуються з країн з тропічним кліматом (Індії, В'єтнаму, Куби, Мексики, Гвінеї та ін.).

Плоди б а н а н і в мають форму бобового стручка завдовжки 20-25 см і масою 150-400 г. Стиглі плоди вкриті неїстівною шкірочкою жовтого кольору, яка легко знімається. М'якоть бананів ніжна, ароматна, солодка, борошниста, містить цукор (до 20 %), крохмаль (102 %), органічні кислоти, вітамін С. Банани ростуть на стеблах кетягами по 10-15 шт. загальною масою до 50 кг. Достигають банани при зберіганні. В кулінарії їх використовують свіжими як десерт.

Плоди а н а н а с і в мають форму шишки масою 0,5-2 кг. М'якоть ананасів ніжна, соковита, дуже ароматна, кисло-солодкого смаку. Плоди містять цукри (11-13 %), лимонну кислоту, вітамін С (15-60 мг%). В кулінарії ананаси вживають у свіжому вигляді і для узварів.

Горіхоплідні — плоди, які мають дерев'янисту шкаралупу та їстівне ядро. Залежно від будови їх поділяють на справжні і кісточкові. До справжніх належать дикоростучий лісовий горіх л і щ и н а і його культурний різновид фундук; докісточкових —волоський та кедровий горіхи, мигдаль, фісташ-к и. Умовно до горіхоплідних відносять також а р а х і с — плід однолітньої рослини родини бобових, який росте і достигає в землі, потім його викопують, миють, висушують і підсмажують.

Ядра горіхів містять 40-70 % жирів, які легко засвоюються, оскільки мають ненасичені жирні кислоти, білки (18-25 %), мінеральні речовини (до 3 %) у вигляді солей калію, магнію, кобальту, заліза, марганцю, небагато вітамінів С, А, групи В і до 3,5 % клітковини. їх вживають сирими або смаженими, а також використовують у кондитерському виробництві для приготування солодких страв.

Ягоди — це плоди, в яких насінини містяться безпосередньо в м'якоті або на її поверхні. За будовою ягоди поділяють на справжні, несправжні і складні.

Справжніми називають ягоди, які утворилися внаслідок розвитку зав'язі (виноград, смородина, аґрус, брусниця, чорниця, журавлина, калина).

Несправжні — це розросле соковите плодоложе, на поверхні якого розміщені дрібні плоди — насінини, що утворилися в зав'язі (суниці, полуниці).

Складні ягоди мають багато кісточок, що зрослися між собою і розміщені на одному плодоложі (малина, ожина, морошка).

Харчова цінність ягід у тому, що вони містять цукри (4-16 %), органічні кислоти (до 3 %), вітаміни, мінеральні, ароматичні та барвникові речовини. Ягоди мають соковиту ніжну м'якоть, більшість з них швидко псується.

Виноград відзначається прекрасним смаком, високими поживними й лікувальними властивостями. Він містить велику кількість цукрів (глюкозу і фруктозу — 12-22 %), органічні кислоти (лимонну, яблучну — 0,6 %), ароматичні й дубильні речовини, цінні мінеральні солі калію (близько 200 мг%), кальцію, заліза, фосфору, мікроелементи (марганець, фтор, кобальт, йод та ін.). Вітаміну С у винограді мало (1-2 мг%).

Виноград поділяють на сорти сушильні, винні, столові. Столові сорти в кулінарії використовують свіжими, а також для узварів. Ці сорти мають смачні великі ягоди, з тонкою або товстою шкірочкою, соковитою, солодкою, невисокої кислотності й ароматною м'якоттю. Грона їх середньої щільності або нещільні.

У дієтичному харчуванні виноград рекомендують вживати для нормалізації обміну речовин, при виснаженні організму, недокрів'ї, туберкульозі, захворюваннях печінки і нирок, для поліпшення діяльності центральної нервової системи.

Смородина буває чорна, червона і біла. Найрозповсюдженішою є чорна смородина, ягоди якої мають приємний смак і лікувальні властивості. Вони багаті на вітамін С (до 200 мг%), Р і В,, пектин, яблучну і лимонну кислоти, солі заліза, калію. 50 г чорної смородини містять добову норму вітаміну С для людського організму. Найкорисніші свіжі ягоди чорної смородини. їх використовують також для приготування узварів, киселів, желе.

У дієтичному харчуванні чорну смородину рекомендують вживати при авітамінозах, недокрів'ї, захворюваннях судин, крововиливах, атеросклерозі, гіпертонічній хворобі, гастриті із зниженою кислотністю шлунка, виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки.

Червона і біла смородина кисліші на смак, містять менше пектинових речовин і вітаміну С (25-40 мг%), ніж чорна. Використовують червону й білу смородину для варення і консервування.

Аґрус. За формою буває круглим, видовженим; за величиною — середнім, великим; за кольором — жовтим, зеленим, червоним, фіолетовим; за смаком — кисло-солодким. Аґрус містить багато цукрів, органічних кислот, а також пектинові, дубильні і мінеральні речовини.

За смаковими якостями аґрус поділяють на сорти десертний, столовий і технічний. У кулінарії десертні сорти вживають свіжими. Вони мають великі ягоди з ніжною шкіркою, соковитою кисло-солодкою м'якоттю і невеликою кількістю насінин. Столові сорти використовують для узварів, варення, желе, маринадів і джемів.

Брусниця, ч о р н и ц я , журавлина, калина належать до дикоростучих ягід. Вони соковиті, кожна з них має своєрідний приємний смак. Ці ягоди багаті на цукри, органічні кислоти, вітамін С. Серед них найцінніша журавлина, оскільки має лікувальні властивості (її рекомендують при хворобах серця, судин, нирок), містить до 15 мг% вітаміну С, довго зберігається (завдяки вмісту бензойної кислоти).

У кулінарії дикоростучі ягоди придатні для приготування узварів, киселів, желе, Мусів, соусів, начинок для вареників, а в промисловості — для варення, начинок для карамелі, журавлини в цукрі, сиропів, екстрактів.

Садові с у н и ц і й полуниці за смаковими якостями та хімічним складом вважаються найціннішими серед інших ягід. Вони мають ніжні смак і аромат завдяки вдалому поєднанню цукрів (7,2 %), органічних кислот (1,3 %) та ароматичних речовин. У цих ягодах багато солей заліза, вітаміну С (60 мг%). Суниці відрізняються за формою, розміром, консистенцією, кольором, смаком і терміном достигання. Кращими ранніми сортами є Київська рання, Рошинська; середні — Вікторія, Коралка; пізні — Талісман та ін.

Полуниці мають дрібніші плоди видовжено-конічної форми і сильний приємний аромат. Кращі сорти Миланська, Шпанка.

Суниці й полуниці в кулінарії використовують у свіжому вигляді для приготув4дн£ᵣбагатьо*.яолодких$_{н}$страв: $_{3}$ вершками, в сиропі, узварів, мусів тощо. В про-

мисловості їх застосбв^Йть для приготування *варЄШй~Ш*іток* для цукерок, с8ків і сиропів.

Малина розповсюджена як садова, так і дикоростуча. Ягоди бувають різні за величиною, забарвленням (жовті, червоні) і формою. М'якоть м'яка, солодка, ароматна. Ягоди містять: цукрів — 9 %, органічних кислот — 1,9 %, вітаміну С — до ЗО мг%. Завдяки вмісту саліцилової кислоти малину використовують при простудних захворюваннях. У кулінарії — у свіжому вигляді для приготування солодких страв (узварів, киселів, желе тощо). Вона є цінною сировиною для варення, джемів, соків, сиропів. Малину також протирають сирою крізь сито і змішують з цукром.

Перероблені плоди і ягоди. Свіжі плоди і ягоди — сезонні продукти, тому їх піддають різним методам консервування. Під час консервування продукти переробки плодів і ягід набувають нових властивостей. Органолептичні властивості і харчова цінність плодів змінюються як за рахунок часткового руйнування речовин сировини, так і добавок (цукрів, кислот, вітамінів), які застосовують при консервуванні.

Найрозповсюдженішими способами переробки свіжих плодів і ягід є заморожування, сушіння, консервування, маринування.

Сушіння — один з найбільш розповсюджених способів переробки плодів і ягід. Сушені плоди і ягоди є цінними харчовими продуктами, оскільки в них майже повністю зберігаються смак і запах, які властиві свіжим плодам та ягодам, а концентрація вуглеводів, мінеральних речовин підвищується, збільшується енергетична цінність, однак зменшується вміст вітамінів та ароматичних речовин. Плоди сушать доти, доки в них не залишиться 16-25 % вологи. Сушені плоди і ягоди називають сухофруктами.

Сушать яблука, груші, вишні, сливи, абрикоси, виноград та інші плоди і ягоди. Перед сушінням їх миють, калібрують, деякі обчищають і подрібнюють. Більшість плодів бланшують, завдяки чому інактивуються ферменти, зберігається натуральний колір і прискорюється процес сушіння. Яблука і виноград замість бланшування обкурюють сірчистим газом. Сушать плоди і ягоди в сушильних камерах або на сонці. Після сушіння їх охолоджують, сортують і упаковують у дерев'яні ящики, фанерні барабани, крафтмішки, джутові та лляні мішки, коробки з гофрованого картону.

Для сушіння використовують яблука кислих і кисло-солодких сортів. Сушать їх нарізаними кружальцями, часточками, обчищеними і необчищеними від шкірочки, без насіннєвого гнізда, обкурені сірчистим газом або оброблені розчином сірчистої кислоти, а також цілими плодами, половинками, часточками без попередньої Обробки.

Груші сушать цілими, половинками або часточками, оброблені, без попередньої обробки або бланшовані, обкурені сірчистим газом чи оброблені розчином сірчистої кислоти, або без попередньої обробки чи бланшовані.

Абрикоси сушать з попереднім обкурюванням сірчистим газом або без обкурювання в цілому вигляді з кісточкою, одержуючи при цьому *урюк,* половинками без кісточок — *курагу,* а також в цілому вигляді без кісточок — *кайсу.*

При висушуванні бланшованих слив (угорок) одержують *чорнослив,* винограду з сортів з насінням — *родзинки,* без насіння — *кишмиш.*

Використовують сушені плоди і ягоди для приготування узварів, киселів та інших солодких страв.

Фруктові порошки виробляють з яблук, слив, груш. Вони швидко розчиняються в рідині, утворюючи пюреподібну масу, яка за кольором, смаком, запахом і

харчовою цінністю майже не відрізняється від свіжих фруктів. Вживають фруктові порошки для приготування киселів.

Плодово-ягідні консерви. До них належать компоти, соки, пюре, соуси і приправи, які виготовляють з різних плодів (яблук, груш, слив, персиків) і ягід (суниць, смородини та ін.). Виробництво консервів грунтується на герметизації продуктів у тарі і наступній тепловій обробці при температурі 100-120 °С. Консерви — це цінний харчовий продукт. У них майже повністю зберігаються смакові й ароматичні властивості, значна частина вітамінів. При консервуванні видаляють неїстівні частини плодів і ягід, додають цукор, завдяки цьому підвищується їх поживність.

Компоти плодово-ягідні виготовляють з цілих або нарізаних плодів чи цілих ягід, залитих сиропом і пастеризованих або стерилізованих. Компоти виготовляють з одного або кількох видів (асорті) плодів чи ягід. Плоди і ягоди повинні мати однакову величину, однорідне забарвлення, смак та аромат свіжих плодів і ягід. Сироп прозорий, з завислими частинками плодової м'якоті.

Соки плодово-ягідні поділяють на соки з м'якоттю і без м'якоті, натуральні і з цукром (до 10 %). Соки без м'якоті виробляють прояснені (прозорі) і непрояснені (непрозорі, рівномірно і дрібно протерті); соки з м'якоттю — однорідні, в'язкі. Соки повинні мати смак і запах, властиві певному виду плодів та ягід.

Пюре плодово-ягідні — це протерті свіжі плоди і ягоди з додаванням або без цукру.

Фруктові соуси — це уварені з цукром пюре.

Фруктові приправи одержують з плодово-ягідного пюре з цукром і додаванням прянощів — гвоздики, кориці, імбиру.

Плодово-ягідні консерви вживають для безпосереднього споживання, а також для приготування киселів, желе, солодких соусів.

Мариновані плоди. Для маринування використовують вишні, черешні, яблука, груші, виноград, смородину, аґрус. Підготовлені плоди і ягоди кладуть у банки, заливають маринадом, до якого входять оцтова кислота, сіль, цукор і прянощі, закатують і пастеризують або стерилізують. Для поліпшення смаку продукти залишають для дозрівання при температурі від 0 до 3 °С протягом 1-3 міс.

Залежно від концентрації оцтової кислоти плодово-ягідні маринади поділяють на кислі (0,6-0,9 %) і слабкокислі (0,2-0,6 %).

Мариновані плоди і ягоди вживають як самостійну страву і для приготування киселів, желе.

Заморожені плоди. Швидке заморожування — один із найкращих способів консервування продуктів, при якому майже без змін зберігаються вміст поживних речовин, смак, аромат, забарвлення плодів. Для заморожування використовують достиглі доброякісні плоди і ягоди.

• Заморожують плоди цілими або нарізаними. Перед заморожуванням плоди і ягоди миють. Заморожують їх без цукру при температурі -25 °С (їх застосовують як напівфабрикати), з цукром або в цукровому сиропі при температурі -33 °С (використовують безпосередньо в їжу).

Заморожені плоди і ягоди зберігають протягом 3-5 днів при температурі -12 °С і відносній вологості повітря 95 %.

Заморожені плоди і ягоди без цукру придатні для приготування узварів, киселів, желе. Перед тепловою обробкою їх звільняють від упаковки не розморожуючи. Заморожені плоди і ягоди з цукром або в цукровому сиропі перед споживанням розморожують при температурі від 0 до +2 °С.

Фруктово-ягідні вироби. До них належать повидло, джем, варення тощо, які одержують із свіжих фруктів і ягід, фруктово-ягідних пюре й цукру.

Повидло виготовляють з протертого плодово-ягідного пюре, найчастіше з яблучного і сливового, увареного з цукром. За способом приготування повидло може бути стерилізованим і нестерилізованим.

За зовнішнім виглядом повидло — однорідна маса, в грушовому й айвовому допускається наявність твердих частинок м'якоті плодів. Консистенція повидла, фасованого в скляну, металеву тару, бочки, густа, мастка, в ящики — щільна. Колір повидла з плодів із світлою м'якоттю — темніший. Смак кислувато-солодкий, характерний для плодів, з яких воно виготовлене. В кулінарії повидло подають до чаю, налисників, а також використовують як начинку для виробів з тіста.

Джемом називають продукт, який приготовлений з непротертих, свіжих, заморожених плодів яблук, айви, мандаринів або ягід чорної і червоної смородини, вишень, розварених з цукром до желеподібної консистенції, з додаванням або без додавання пектинових концентратів. За способом приготування джем випускають стерилізованим і нестерилізованим.

Консистенція джему незацукрована, драглеподібна, мастка, не розтікається на горизонтальній поверхні. Колір — однорідний, смак і запах властиві плодам і ягодам. Його подають до чаю, налисників і як начинку для виробів з тіста.

Варення — це уварені в цукровому сиропі плоди, ягоди, недостиглі волоські горіхи, ревінь. Смак його — від солодкого до кислувато-солодкого, колір подібний до кольору сировини. Консистенція м'яка, сироп прозорий. Використовують у натуральному вигляді і для приготування киселів.

Цукати — це проварені в цукровому сиропі плоди, ягоди, шкірочки кавунів, динь, відокремлені від сиропу, підсушені, обсипані цукром-піском або глазуровані цукровим сиропом. Вживають для оформлення тортів, тістечок, подають до чаю, додають до морозива.

В кулінарії для приготування солодких страв, соусів, тістечок, тортів, кремів використовують *цукор, мед, вершки, прянощі* тощо.

Цукор — це чистий вуглевод цукроза, цінний продукт харчування і сировина для кондитерської промисловості. Крім цього цукор є добрим консервуючим середовищем. Він легко засвоюється організмом людини, зміцнює нервову систему, знімає втому, проте надлишок його шкідливий (ожиріння, порушення обміну речовин, захворювання зубів). Енергетична цінність 100 г цукру близько 374 ккал, або 1565 кДж.

Основною сировиною для виробництва цукру є цукрові буряки. Продукують цукор двох видів: цукор-пісок (нерафінований, рафінований і для промислової переробки) і цукор-рафінад.

Нерафінований цукор-пісок має бути сипким, нелипким, сухим на дотик, без сторонніх домішок і грудочок злиплого цукру. Смак цукру-піску і його водного розчину солодкий, без сторонніх присмаків і запахів, розчинність у воді повна, розчин прозорий.

Рафінований цукор-пісок має більші напівпрозорі кристали з виразно виявленими гранями, колір їх білий з блиском. Кристали повинні цілком розчинятися у воді і давати прозорий розчин.

Вологість звичайного цукру-піску не повинна перевищувати 0,14 %, а вміст чистої сахарози має бути не менше 99,75 %, в рафінованому — відповідно 0,1 % і 99,9 %.

Цукор-рафінад — це додатково очищений цукор-пісок. Виробляють його в такому асортименті: пресований — колотий і у вигляді кубиків, пресований з властивостями литого, пресований в дрібній розфасовці грудочками (дорожній), швидкорозчинний, литий колотий.

Цукор-рафінад має бути чистим, без домішок, білого кольору і без плям. Допускається блакитний відтінок. Смак цукру-рафінаду і його водного розчину солодкий, без стороннього присмаку. Розчинність у воді повна, розчин прозорий.

Вологість цукру-рафінаду має бути не вище: колотого литого — 0,4 %, пресованого з властивостями литого — 0,25 і швидкорозчинного — 0,2 %. Вміст цукру в усіх сортах — 99,9 %.

Міцність цукру впливає також на його розчинність. Найміцнішим є литий цукор, тому він повільніше розчиняється, з ним п'ють чай уприкуску.

Цукрова пудра — це подрібнені кристали з дрібок рафінованого цукру розміром 0,1 мм. Масова частка вологи в ній не більше 0,2 %, цукрози — не менш ніж 99,8 %.

Мед натуральний — це природний продукт, солодкий на смак, його виробляють бджоли з медоносних рослин, в основному з нектару квітів. Натуральний мед є цінним продуктом харчування.

Хімічний склад меду дуже несталий, залежить від медоносних рослин, з яких зібрано нектар, району, способів відбирання меду та його обробки. Квітковий мед містить воду (17, 2 %), цукор (74,8 %), декстрини (2,8 %), білки (0,8 %), ароматичні, барвні, дубильні і мінеральні (0,5 %) речовини, органічні кислоти (1,2 %), вітаміни $B_,$, B_2, PP, C. Квітковий мед завжди містить пилок, що свідчить про натуральність меду. Енергетична цінність 100 г меду 308 ккал, або 1289 кДж.

Мед легко засвоюється організмом людини, багатий на ферменти, глюкозу і фруктозу, ефірні олії, які збуджують нервову і кровоносну систему. Він має лікувально-профілактичні та бактерицидні властивості. Його рекомендують вживати при шлунково-кишкових захворюваннях, хворобах серця, нирок, печінки, легень, дуже корисний він для людей, розумово і фізично стомлених.

Натуральний мед поділяють на квітковий і падевий. Падевий мед бджоли виробляють не з нектару квітів, а з медяної роси (солодкого соку), що його виділяє листя різних рослин, і паді, тобто екскрементів трав'янистих тлій, червців, листоблішок, які викидаються у вигляді солодких краплин. Падь, на відміну від нектару квітів, містить значну кількість азотистих речовин і декстринів. Падевий мед містить більше цукрози, мінеральних речовин, він темного кольору, тягучий, має клейку консистенцію, підвищену кислотність, слабкий аромат і погано кристалізується.

За способом одержання (відбирання) мед буває відцентрований (відокремлений від стільників на медогонці), пресований і стільниковий (не відокремлений від стільників).

Смак і аромат меду мають бути природними, приємними, без стороннього присмаку; консистенція — в'язка, рідка або тверда, достиглий високоякісний мед кристалізується суцільною однорідною масою без сторонніх домішок. Використовують мед для приготування різних напоїв, кондитерських виробів.

Мед штучний виробляють з цукру шляхом інверсії (нагрівання розчину цукрози з харчовими кислотами). Він містить до 50 % глюкози і фруктози, до 30 % цукрози, має солодкий смак, густу сироподібну консистенцію. Для кольору в мед додають барвники, а для аромату — есенцію або натуральний мед. Штучний мед не має ферментів, вітамінів і квіткового пилку.

Вершки — це найжирніша і цінна щодо поживності частина молока. В них міститься 59-82,2 % води, 2,5-3 % білків, 10, 20 і 35 % жирів, 3-4 % лактози, вітаміни А, Б, Е, РР, С, групи В. Енергетична цінність 100 г вершків 10 % жирності — 118 ккал, 20 % — 205 ккал і 35 % — 337 ккал. Вони добре засвоюються організмом людини, а лецитин, що міститься в них, перешкоджає відкладанню солей у судинах. Вершки використовують у лікувальному і профілактичному харчуванні. В кулінарії — для приготування кави, какао, солодких страв. Готують також і збиті вершки, які подають із свіжими полуницями, суницями, чорносливом, варенням. Для збивання посуд охолоджують, наливають на третину його об'єму холодні вершки 35-% жирності і збивають доти, доки не утвориться густа пухка і стійка піна. У збиті вершки додають при помішуванні цукрову пудру. Одержують вершки, сепаруючи незбиране коров'яче молоко в сепаратах, в яких під дією центробіжної сили жир відокремлюється від молока. За видом теплової обробки вершки бувають пастеризованими і стерилізованими. Пастеризовані вершки виробляють 10-, 20- і 35-% жирності, стерилізовані — Ю-%.

Ароматичні і смакові продукти (прянощі) — це різні частини рослин: листя, квіти, насіння, плоди, кора, коріння, багаті ефірними оліями, глікозидами, алкалоїдами, які зумовлюють їх специфічний смак і аромат. Прянощі додають у невеликій кількості до страв, у яких слабко виражений смак та аромат. Залежно від частини рослини, яка використовується в їжу, прянощі поділяють на групи: плодові (перець, аніс, ваніль, ясенець, кардамон, коріандр та ін.), насіннєві (мускатний горіх, гірчиця, кріп), квіткові (гвоздика, шафран), листяні (лавровий лист), кіркові (кориця), кореневі (імбир).

Аніс — плоди однорічної трав'янистої рослини, які мають яйцеподібну форму коричнево-сірого кольору. Смак плодів солодкуватий, аромат різко пряний завдяки вмісту великої кількості ефірної олії (від 2 до 6 %). Використовують його при виробництві кондитерських і хлібобулочних виробів.

Ваніль — це висушені недостиглі стручкоподібні плоди виткої тропічної рослини — ліани. Найцінніші довгі (20-25 см), гнучкі стручки ванілі, темно-коричневого, майже чорного кольору, з блискучою поверхнею, маслянисті на дотик, м'ясистої консистенції. На поверхні стручка може утворитись білуватий кристалічний наліт ваніліну, що є позитивною ознакою (цей наліт не слід плутати з пліснявою, яка при зануренні ванілі в теплу воду не зникає). Плоди містять ефірні олії та ароматичний альдегід ванілін (до 3 %), мають солодкувато-пекучий смак і сильний приємний аромат. Використовують ваніль для ароматизації узварів, желе, мусів, суфле, кремів, тіста, бабок, сирників. У тісто додають під час замішування, в креми та узвари — після їх приготування.

Ванілін — це синтетичний білий кристалічний порошок із запахом ванілі і пекучим смаком. Він добре розчиняється у воді (розчин прозорий). Надходить у чистому вигляді та у вигляді ванільного цукру (суміші ваніліну з цукром або цукровою пудрою). Перед вживанням його розчиняють у гарячій воді. Він є замінником натуральної ванілі.

Ясенець — висушені плоди тропічного вічнозеленого дерева. Випускається переважно у вигляді крупнозернистого порошку, має жовто-коричневий колір. Смак солодкувато-гіркий, пекучий, запах пряний. Використовують для приготування безалкогольних напоїв, булок, пряників, хлібного квасу, соусів (цибулевого, кисло-солодкого), узварів, киселів. У солодкі страви ясенець додають наприкінці варіння. Надлишок його може надати страві гіркоти.

Кардамон — висушені недостиглі плоди тропічної трав'янистої багаторічної рослини. Плоди мають овальну форму з ребристою поверхнею, всередині є три гнізда з насінням. Колір плодів світло-коричневий, після вибілювання — до світло-жовтого, смак насіння прянопекучий (оболонка запаху не має) із сильним ароматом камфори, містить від 2 до 8 % ефірних олій. Застосовується для ароматизації фруктових солодких страв, супів, соусів, підлив, борошняних виробів, а також при фаршируванні риби. У гарячі страви кардамон додають наприкінці варіння, у холодні — перед подаванням на стіл.

Коріандр — висушені плоди трав'янистої рослини. Плоди мають кулеподібну або трохи видовжену форму жовтуватого або жовтувато-бурого кольору, смак солодкуватий, аромат пряний завдяки вмісту ефірної олії (до 10 %). Коріандр надходить цілим або меленим. Використовують його для приготування квасу, маринування риби, тушкування м'яса.

Мускатний горіх — висушене насіння плодів тропічного дерева. Має яйцеподібну форму, сіро-коричневий колір. Випускається в цілому або меленому вигляді. Вживають для приготування варення, узварів, страв із сиру, борошна, кондитерських виробів, різноманітних овочевих страв і маринадів. У гарячі страви мускатний горіх додають наприкінці варіння, в салати — перед подаванням на стіл, попередньо старанно подрібнивши.

Гвоздика — це висушені нерозпуклі квіткові бруньки тропічного гвоздикового дерева, які мають коричневий колір різних відтінків, пряний, приємний запах і гострий, пекучий смак. Гвоздика містить до 25 % ефірної олії. Використовують її цілою, оскільки мелена швидко втрачає аромат при приготуванні узварів, киселів, бабок, страв із сиру, маринадів.

Шафран — висушені тичинки квітів південної трав'янистої рослини. Шафран забарвлює страви у жовтуватий колір і надає їм тонкого аромату. Вживають у вигляді спиртового розчину, який розводять водою і вводять у борошняні страви, кондитерські вироби, креми, фруктові муси. Шафран добре поєднується з квасолею, рисом, баклажанами. В тісто його додають при замішуванні, у страви — наприкінці приготування.

Кориця — висушена кора молодих пагонів тропічного коричного дерева. Випускається у вигляді порошку або паличок. Використовують переважно при виготовленні виробів з тіста, фруктових, круп'яних страв, маринадів. Добре поєднується з яблуками. В гарячі страви корицю додають наприкінці варіння, в холодні — перед подаванням на стіл.

Імбир — сухі корені тропічної трав'янистої рослини, багатої на ефірні олії. Випускається у вигляді порошку. Застосовують для приготування пряників, здобних булочок, наливок, квасів, настойок. Його додають в овочеві та фруктові маринади, соуси, кекси, узвари, солодкі вироби. В тісто імбир додають у процесі замішування, а в страви — після теплової обробки.

Цедра (апельсина, лимона, мандарина) — зовнішній шар шкірки цитрусових плодів. Містить ефірну олію, ароматичні, фарбувальні та пектинові речовини, вітаміни С, B_1, B_2, каротин та органічні кислоти. Більшість цих речовин згубно діє на різні мікроорганізми. Для одержання цедри цитрусові ретельно миють, обшпарюють окропом, знімають тонким шаром шкірку і сушать у жаровій шафі при температурі 70-80 °С доти, доки вона не стане крихкою, потім розтирають на порошок. її використовують для приготування кондитерських виробів, страв із сиру та круп, соусів, киселів та узварів. При цьому страва набуває красивого оранжевого кольору або жовтого відтінку й аромату цитрусових.

§ 3. Організація процесу приготування солодких страв

Солодкі страви готують і порціонують у холодному цеху, а первинну і теплову кулінарну обробку продуктів для цих страв здійснюють у холодному й гарячому цехах.

Солодкі страви швидко втягують різні запахи, тому для приготування їх виділяють окреме обладнання (столи, ванни, холодильні шафи, змінні механізми до універсального приводу П-11), кухонний промаркований посуд (каструлі, сотейники, листи, форми) та інвентар (шумівки, черпаки, вінчики, дерев'яні копистки, сітчасті ковші, друшляки, решета, сита, сітки-вставки та ін.). Не слід використовувати алюмінієвий посуд та інвентар, оскільки від цього змінюється колір солодких страв і з'являється присмак металу.

У холодному цеху свіжі плоди і ягоди перебирають, видаляють залишки плодоніжки, закладають у ванну, повністю заливають їх холодною водою і залишають у воді на 2-3 хв, щоб відмокли забруднення. Перемішують дерев'яною копистскою, воду зливають, а плоди ополіскують проточною водою, виймають з ванни сітчастим ковшем або друшляком, укладають в решето, дають стекти воді. Для миття ягід застосовують сітки-вставки у ванни, в які укладають ягоди і занурюють 2-3 рази у велику кількість холодної води, ополіскують проточною водою, виймають з ванни, дають стекти воді.

Підготовлені ягоди для киселів, желе, мусів протирають і відтискають сік, використовуючи універсальний привід з відповідними змінними механізмами. Сік зберігають у холодильній шафі в посуді, що не окислюється.

Плоди обробляють на робочому місці, де встановлюють виробничий стіл і застосовують посуд для сировини, відходів і напівфабрикатів, а також інвентар — виїмки для видалення насіннєвого гнізда, пристрій для нарізування плодів на часточки, малий ніж кухарської трійки, карбувальні ножі, ножі з коротким лезом.

Насіннєві гнізда, шкірочку плодів і вичавки з ягід використовують для приготування фруктово-ягідних відварів.

У гарячому цеху на електроплиті і в жаровій шафі готують гарячі страви, гарячі і холодні напої власного виробництва, варять киселі, готують фруктово-ягідні сиропи і кип'ятять молоко для желе, мусів, самбуків. Продукти підготовляють на окремому виробничому столі, який розміщений паралельно тепловому обладнанню. Під кришкою стола (на полицях) розміщують потрібний посуд та інвентар, що не окислюється, — наплитні казани, фритюрниці, каструлі, сотейники, листи, порціонні сковороди, форми, формочки, шумівки, дерев'яні копистки, сита, друшляки, цідилки, вінчики та ін. Готові гарячі солодкі страви подають у порціонних сковородах або на десертних тарілках.

У холодному цеху охолоджені до температури 10-14 °С солодкі холодні напої і злегка охолоджені киселі середньої густини і напіврідкі порціонують у склянки, череп'яні кухлі, вазочки, креманки, а густі киселі та охолоджене до температури 20 °С желе розливають у лотки, форми або порціонні формочки і ставлять у холодильну шафу. Перед подаванням густі киселі і желе порціонують або перекладають з формочок на десертні тарілки, у креманки, вазочки.

*Не в а р і т ь в алюмінієвому посуді узвари, киселі, желе, муси: від алюмінію вони темніють і набувають неприємного присмаку металу.

На робочому місці для порціонування солодких страв установлюють секційний модульований стіл з холодильною шафою; праворуч біля нього — підставку для розміщення наплитного казана або каструлі з солодкою стравою чи холодним напоєм, пересувний стелаж для готових страв і напоїв для реалізації. На столі — настільні циферблатні ваги, чистий посуд (зліва), підготовлені для порціонування солодкі страви та інвентар (справа). З інвентаря тут використовують черпак місткістю 200 см^3, ніж, ніж-лопатку, лопатку (для нарізування і перекладання густих киселів та желе).

Муси, самбуки, креми спочатку збивають, застосовуючи універсальний привід, а потім розливають у формочки, охолоджують у холодильній шафі, перекладають на десертні тарілки, у креманки або вазочки на робочому місці для порціонування солодких страв. На цьому самому робочому місці порціонують і кладуть у вази, вазочки свіжі плоди і ягоди для подавання в натуральному **вигляді.**

§ 4. Натуральні плоди

У натуральному вигляді подають яблука, айву, груші, сливи, вишні, черешні, абрикоси, персики, мандарини, апельсини, грейпфрути, лимони, фанати, інжир, хурму, банани, ананаси, виноград, смородину, аґрус, суниці, полуниці, малину. Свіжі плоди використовують безпосередньо в їжу тільки у достиглому вигляді. Перед подаванням плоди і ягоди перебирають, миють, обсушують і викладають на вази, десертні тарілки, в креманки. Ягоди можна посипати цукром або цукровою пудрою. Цукор можна подавати окремо. До малини, суниць, чорниць у креманках, фужерах або конусних склянках подають молоко чи вершки (можна збиті вершки з цукровою пудрою) або сметану. Помиті й обсушені свіжі яблука, груші, вишні, черешні подають з плодоніжкою, а виноград — гронами.

Малина або суниці з молоком, сметаною чи вершками. Перебрані і промиті суниці або малину викладають у креманки. Молоко чи сметану, вершки подають окремо в молочнику.

Суниці або малина — 118/100, молоко — 158, або сметана , або збиті вершки — 100, цукрова пудра — 20. В и х і д — 270 або 220, 170 або 130.

Кавун, диня, ананас свіжі. Кавун, диню, ананас свіжими миють, розрізують уздовж на кілька частин; у дині видаляють насіння і нарізують довгастими великими скибками. В ананаса зрізують верхню і нижню частини плода, надрізують шкірку у вертикальному напрямі й обережно зрізують її. Після цього видаляють виїмкою серцевину і нарізують кільцями або скибочками завтовшки 4-5 см. Плоди кладуть на десертну тарілку.

Кавун — 278/250 (диня — 260/200, ананас — **182/100).** В и х і д — 250, або 200, або 100.

Лимон з цукром. Лимони миють, обшпарюють, нарізують тонкими кружальцями чи півкружальцями. Цукор або цукрову пудру подають на розетці. Лимони з цукром прийнято подавати до коньяку.

Лимони — 39/35, цукор чи цукрова пудра — 20. В и х і д — 55.

*Не з а б у в а й т е облити окропом лимони перед вживанням, щоб посилити їх аромат і знешкодити речовину, якою вони покриті від псування.

* З а л и й т е холодною водою лимони, які почали висихати: вони стануть свіжішими.

Плоди або ягоди швидкозаморожені з сиропом. Плоди або ягоди заморожені без цукру розморожують на повітрі 10-15 хв (неповністю), промивають, розкладають у креманки чи вазочки, заливають теплим цукровим сиропом і залишають на 25-30 хв, щоб вони настоялися.

Плоди або ягоди заморожені без цукру — 100; *для сиропу:* цукор — 37,5, вода — 20, кислота лимонна — 0,1, маса сиропу — 50. В и х і д — 150.

Ягоди швидкозаморожені з **сиропом.** Банки з ягодами, замороженими з цукром, занурюють на 10-15 хв у теплу воду, потім їх витирають і відкривають, ягоди відокремлюють від сиропу. До сиропу додають переварену охолоджену воду і виноградне вино, перемішують. Ягоди кладуть у креманки і заливають підготовленою сумішшю.

Ягоди заморожені з цукром — 100; *для сиропу:* сироп від ягід — 40, вода — 20, вино виноградне — 10, маса сиропу — 70. В и х і д — 170.

Банани з **вершками** або **молоком.** Банани миють, обчищають, нарізують кружальцями завтовшки 5-6 мм, кладуть у вазочки і посипають цукром чи цукровою пудрою. Окремо подають холодне кип'ячене молоко або вершки.

Банани — 167/100, цукор або цукрова пудра — 5, молоко — 158 чи вершки — 100, маса кип'яченого молока — 150. В и х і д — 205 або 255.

Апельсини або мандарини з цукром. Апельсини (мандарини) миють, обчищають від шкірки, нарізують кружальцями чи розділяють на часточки.

Подають плоди у вазочках, посипають цукром або цукровою пудрою.

Апельсини — 149/100 (мандарини — 135/100, ананаси — 182/10), цукор або цукрова пудра — 30. В и х і д — 130.

Чорнослив з вершками або сметаною збитими. Чорнослив перебирають, промивають, заливають гарячою водою і залишають для набухання й охолодження. Потім видаляють кісточки, а м'якоть кладуть у креманки чи вазочки. Охолоджені вершки або сметану збивають і випускають з кондитерського мішечка на чорнослив.

Чорнослив — 53, маса набухлого чорносливу без кісточки — 60; сметана 36 % або вершки 35 % жирності — 36, цукрова пудра — 6, маса сметани або вершків збитих — 40. В и х і д — 100.

"Білосніжна і сім **гномів".** Перебраний і промитий чорнослив заливають гарячою перевареною водою і залишають до повного набухання й охолодження. Потім з чорносливу видаляють кісточки і фарширують його підсмаженими і подрібненими горіхами. Сметану або вершки охолоджують і збивають до утворення пишної піни, поступово додаючи цукрову пудру.

Збиту сметану або вершки з кондитерського мішечка або ложкою кладуть у креманку, зверху укладають 7 шт. фаршированого чорносливу і посипають тертим шоколадом.

Чорнослив — 45, маса набухлого чорносливу без кісточок — 50; горіхи волоські — 36/16, сметана 36 % або вершки 35 % жирності — 70, цукрова пудра — 10, маса сметани чи вершків збитих — 76; шоколад — 10. Вихід— 150.

Полуниці, суниці або малина зі сметаною чи вершками збитими. Перебрані і промиті полуниці (суниці, малину) кладуть у креманки, заливають збитими сметаною або вершками.

Полуниці (суниці, малина) — 118/100, вершки (35 % жирності) або сметана (36 % жирності) — 36, цукрова пудра — 6, маса вершків або сметани збитих — 40. В и х і д — 140.

§ 5. Узвари (компоти)

Найпоширенішою солодкою стравою в народній українській кухні є узвари. їх готують як із сушених фруктів (яблук, груш, слив, вишень, родзинок), так і з свіжих фруктів та ягід. Основна вимога при приготуванні узварів із суміші сушених фруктів — додержання послідовності закладання їх у каструлю під час варіння (рис. 134), оскільки тривалість варіння фруктів до розм'якшення різна, а з перевареними фруктами узвар несмачний. Певний час узвар мав обрядове значення. В Україні до куті обов'язково готували узвар, яким завершували вечерю. З узваром на Поліссі жінки відвідували породіллю після пологів. Узвар використовували як розхідну страву, тобто після подачі цієї страви гості повинні були виходити з-за столу.

Для приготування узварів із свіжих фруктів та ягід їх закладають у сироп. Сироп — це розчин цукру і лимонної кислоти у киплячому фруктовому відварі або окропі; його проціджують, потім проварюють 10-12 хв при постійному помішуванні.

Узвар із сухофруктів. Сухофрукти сортують за видами, промивають, великі сушені груші розрізують. Підготовлені груші і яблука кладуть у сироп, посуд накривають кришкою і варять 20 хв (до розм'якшення яблук і груш). Після цього додають інші сухофрукти (вишні, сливи, крім родзинок), продовжують варити 10-15 хв, потім додають родзинки і варять ще 4-5 хв.

Фруктовий відвар відціджують, додають мед і заливають ним зварені сухофрукти, доводять до кипіння, охолоджують до температури 10 °С і настоюють 5-6 год у холодному місці. Перед подаванням у череп'яні або високі склянки розкладають зварені сухофрукти, наливають узвар.

Сухофрукти (яблука, груші, чорнослив, родзинки, вишні тощо) — 100, маса варених сухофруктів — 250; цукор — 75, мед — 25, вода — 1000. В и х і д - 1000.

* П і д г о т о в л е н і для узвару плоди і ягоди варіть у цукровому сиропі, щоб зберегти їх приємний аромат і смак.

* У з в а р із сушених плодів і ягід буде смачнішим й ароматнішим, якщо його зварити за 10-12 год до реалізації і настояти на холоді. Під час настоювання у відвар переходять смакові й ароматичні речовини з плодів та ягід.

Узвар прикарпатський. Чорнослив перебирають, промивають у теплій воді і закладають у приготовлений цукровий сироп, варять до готовності. Потім додають лимонну кислоту і чорниці у власному соку, перемішують. Узвар настоюють 6-8 год у холодному місці. Готовий узвар не проціджують.

Чорнослив — 126, маса вареного чорносливу — 190, чорниці у власному соку (консерви) — 50, лимонна кислота — 2,5, цукор — 75, вода — 850. В и х і д - 1000.

Узвар із яблук або груш. Яблука або груші миють, обчищають, видаляють насіннєві гнізда, нарізують часточками. До варіння зберігають у підкисленій воді, щоб вони не потемніли. Шкірку плодів заливають водою, варять 7-Ю хв, проціджують. До фруктового відвару додають цукор, лимонну кислоту, перемішують, доводять до кипіння.

У підготовлений киплячий сироп кладуть яблука і груші, варять при слабкому кипінні не більше 6-8 хв.

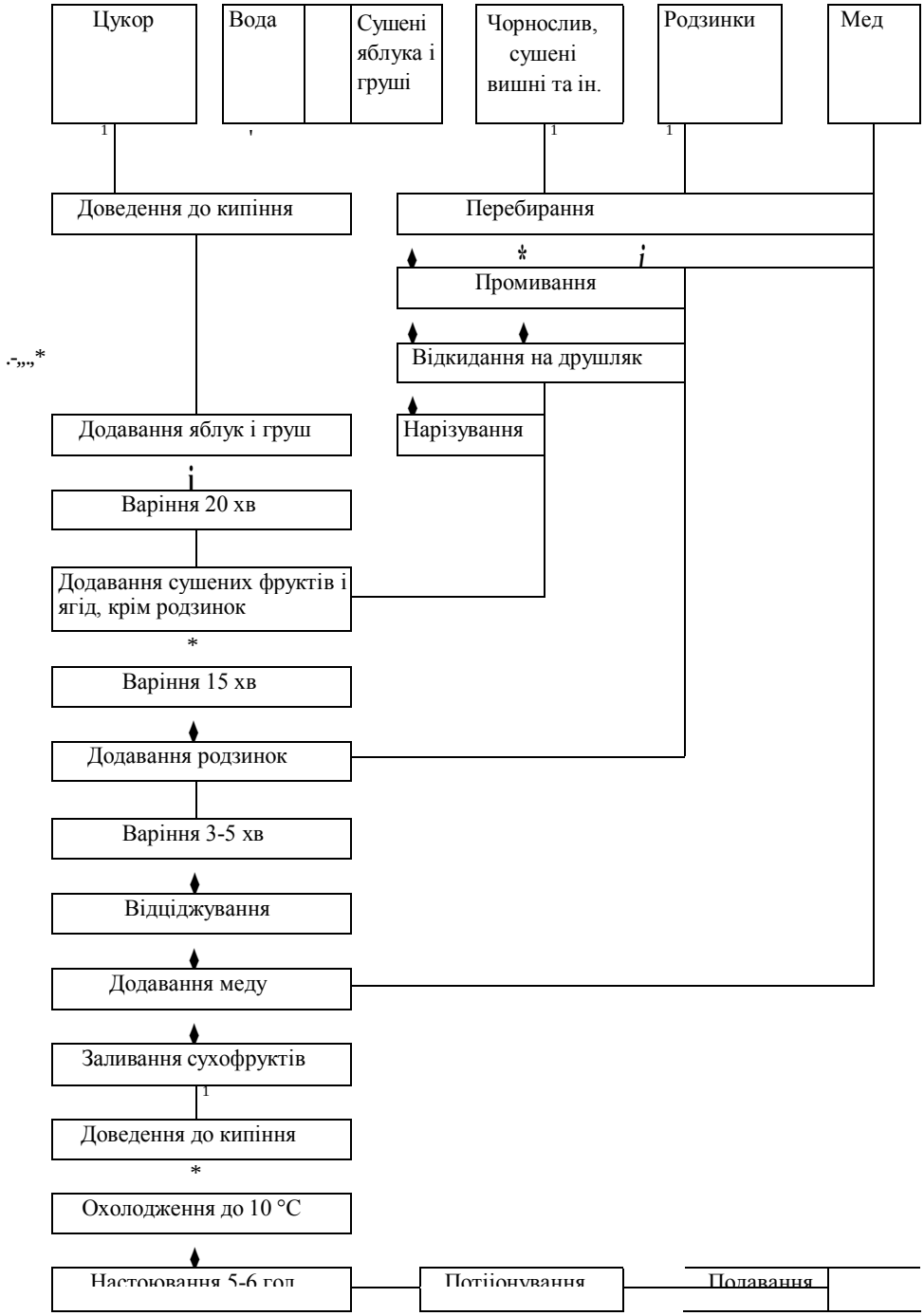


Рис. 134. Технологічна схема приготування узвару із сухофруктів. 436

Сорти яблук, що швидко розварюються, та дуже спілі груші не варять, а закладають у киплячий сироп, нагрівання припиняють і витримують у сиропі до охо-, лодження.

Яблука — 68,2/60 або груші — 66,6/60, вода — 132, цукор — 30, лимонна кислота — 0,2. В и х і д — 200.

Узвар з вишень або черешень. Вишні (черешні) перебирають, видаляють плодоніжки, миють, кладуть у киплячий сироп, доводять до кипіння, охолоджують.

Вишні (черешні) — 63,2/60, вода — 132, цукор — 30, лимонна кислота — 0,2. В и х і д -200.

Узвар із слив або персиків чи абрикосів. Сливи (персики, абрикоси) перебирають, видаляють плодоніжки, миють, видаляють кісточки, нарізують часточками. У киплячий сироп кладуть підготовлені плоди, доводять до кипіння, охолоджують.

Сливи або персики — 66,6/60, або абрикоси — 69,8/60, вода — 132, цукор — 30, лимонна кислота — 0,2. В и х і д — 200.

Узвар із суниць або малини. Ягоди перебирають, видаляють плодоніжки, миють. Підготовлені ягоди розкладають у креманки чи вазочки, заливають теплим сиропом і настоюють протягом 30-40 хв.

Суниці або малина — 59/50, цукор — ЗО, вода — 125, кислота лимонна — 0,1. В и х і д — 200.

Узвар з аґрусу й вишень. Плоди і ягоди перебирають, видаляють плодоніжки, миють, кладуть у киплячий сироп, доводять до кипіння, охолоджують.

Аґрус — 30,6/30, вишні — 31,6/30, цукор — ЗО, вода — 130. Вихід — 200.

* У з в а р із яблук буде смачнішим, якщо додати в нього корицю. *При в а р і н н і узварів краще зберігатимуться вітаміни, якщо плоди і ягоди закладати в підкислений лимонною кислотою сироп, що сильно кипить.

Узвар з консервованих плодів. З води і цукру варять сироп, в нього додають сироп консервованих плодів, доводять до кипіння, охолоджують.

Консервовані плоди розкладають у вазочки чи креманки і заливають охолодженим сиропом.

** V Персики або айва, або абрикоси (половинки чи шматочки) — 60, цукор — 10, сироп консервованих плодів — 40, вода — 45, маса сиропу — 90; вишні (черешні, яблука, сливи) цілі — 55, цукор — 10, сироп консервованих плодів — 45, вода — 45, маса сиропу — 95. В и х і д — 150.

Узвар із шипшини з яблуками. Плоди шипшини миють, заливають окропом і добре кип'ятять. Відвар проціджують, додають цукор, лимонну кислоту й перемішують.

Яблука миють, обчищають, виймають насіннєве гніздо, розрізують на неве^ ликі шматочки і заливають готовим сиропом, варять 5-10 хв на невеликому вогні, охолоджують.

* Свіжі плоди шипшини — 31/30, яблука — 34,1/30, цукор — 20, кислота лимонна — 0,2, вода — 125. В и х і д — 200.

Яблука або груші з сиропом. Яблука або груші обчищають від шкірочки, видаляють насіннєві гнізда, варять 6-8 хв у цукровому сиропі, який підкислюють лимонною кислотою.

Плоди виймають, сироп проціджують, додають попередньо прокип'ячене вино.

Плоди заливають сиропом і охолоджуютк Перед подаванням у креманки йіадуть яблука, груші і заливають сиропом.
Яблука — 134/94 або груші — 129/94, маса варених плодів — 75; *для сиропу:* цукор — ЗО, вода — 95, кислота лимонна — 0,1, маса сиропу — 120; вино виноградне — 5. В и х і д — 200.
Вимоги до якості узварів і фруктів з сиропом. Температура подавання узварів і фруктів з сиропом 12-15 °С. Узвар прозорий, колір властивий відвару з певних плодів і ягід. Плоди нарізані, персики і сливи без кісточок; плоди і ягоди рівномірно розварені, консистенція м'яка.

Яблука або груші з сиропом обчищені, зберігають форму, поверхня не потемніла, консистенція м'яка. Смак плодів та ягід солодкий або кисло-солодкий. При подаванні плоди і ягоди повинні займати дві третини або чверть об'єму склянки чи креманки, решту об'єму заповнюють сиропом.

♦ Ш к і р о ч к а з персиків зніметься значно легше, якщо плоди занурити на 1-2 с в окріп.

§ 6. Солодкі страви з утворенням желе

До цієї групи страв належать киселі, желе, муси, самбуки, креми. їх готують із свіжих, консервованих і сушених фруктів і ягід, з плодового і ягідного пюре, соків, сиропів, екстрактів, молока. Желеподібної консистенції ці страви набувають завдяки додаванню речовин, здатних утворювати желе: крохмалю, желатину, агару, агароїду, альгінату натрію, пектинових речовин і модифікованого крохмалю, які зв'язують воду і утворюють при охолодженні желеподібну масу. Міцність драглів залежить від кількості і виду речовин, здатних утворювати їх, а також від режиму варіння, додержання правил зберігання.

Крохмаль — рослинний полісахарид, який міститься у вигляді зерен в картоплі, бататі, зернах кукурудзи, пшениці, рисі та інших продуктах. Виробляють крохмаль картопляний, кукурудзяний, пшеничний, рисовий.

У кулінарії в основному використовують крохмаль картопляний, кукурудзяний і модифікований.

Картопляний крохмаль дістають шляхом механічної переробки картоплі. Для цього картоплю добре миють і подрібнюють на механічних тертках. Одержану кашку промивають на ситових апаратах. Зерна крохмалю разом з водою проходять через сито і утворюють крохмальне молочко, мезга осідає на ситах (її використовують для відгодівлі худоби). З крохмального молочка одержують крохмаль двома способами: відстоюванням у чанах або центрифугуванням. Виділений крохмаль промивають, вибілюють і сушать при температурі 35-50 °С, охолоджують, просіюють, упаковують.

Картопляний крохмаль випускають чотирьох сортів: екстра, вищий, I і II (останні два використовують для технічних потреб). За зовнішнім виглядом картопляний крохмаль — подрібнений порошок, без грудочок і крупинок, без сторонніх запахів, присмаків, при розжовуванні нехрусткий. Колір крохмалю екстра і вищого сорту білий з кристалічним блиском, I — білий, II — білий із сіруватим відтінком.

Картопляний крохмаль утворює в'язкий прозорий клейстер, містить 79,6 % вуглеводів, які легко засвоюються, 0,1 % білків, до 20 % води. Енергетична цінність 100 г крохмалю — 299 ккал, або 1251 кДж. Крохмаль легко засвоюється організме

мом людини, має високу харчову цінність. Його використовують для приготування фруктово-ягідних киселів, солодких соусів і супів.

* Н є в и к о р и с т о в у й т е консервовані компоти з ягід і плодів з кісточками (вишень, абрикосів, слив), які зберігалися більше одного року: в них накопичується шкідлива для здоров'я синильна кислота.

Кукурудзяний крохмаль виробляють вищого і I сортів. Він має злегка жовтуватий колір, невисоку в'язкість, непрозорий клейстер молочно-білого кольору, після варіння зберігає специфічний запах і присмак зерна кукурудзи. Крохмаль містить 85,2 % вуглеводів, 1 % білків, вологість його не більше 13 %. Енергетична цінність 100 г крохмалю 329 ккал, або 1377 кДж.

Продуктами переробки крохмалю є саго штучне і модифікований крохмаль.

Саго штучне виробляють з картопляного або кукурудзяного крохмалю вищого і I сортів. Сирий крохмаль промивають водою, запарюють, формують з нього кульки, сушать до вмісту вологи 16 %, сортують, полірують і упаковують. За розміром зерен саго буває дрібне (діаметром 1,5-2,1 мм) і крупне (2,1-3,1 мм). За якістю поділяють на вищий і I сорти. В кулінарії вживають для приготування начинок для пирогів, каш, бабок.

Модифікований крохмаль — це продукт із заданими властивостями. Він буває таких різновидів: набухаючий — висушена маса драглеподібного крохмалю, яка в поєднанні з холодною водою утворює клейстер. Його використовують для приготування соусів, бабок; окислений — крохмаль з різною в'язкістю і властивістю утворювати драглі (одержують окисленням різними окислювачами), здатний утворювати прозорі і стабільні клейстери, використовують як замінювач агару та агароїду; крохмаль з високою в'язкістю застосовують в кулінарії для приготування киселів, соусів; розсипчастий — додають у цукрову пудру, щоб запобігти опресуванню.

Желатин харчовий виготовляють з колагену кісток і м'якої сировини, що містить колаген (шкіри, плівок, вух, обрізків). З сировини одержують екстракт, який освітлюють і висушують. Випускають желатин харчовий у вигляді дрібних пластинок, гранул або порошку. Залежно від якості желатин харчовий поділяють на I, II і III сорти. Колір желатину I і II сортів від безколірного до світло-жовтого, III — до жовтого. Масова частка вологи до 16 %. У холодній воді желатин набухає протягом 1-1,5 год, при цьому маса його збільшується у 6-8 разів. При нагріванні до температури 60 °С набухлий желатин розчиняється. При охолодженні розчину желатину утворюються *драглі,* при збиванні — *піна.* Здатність утворювати драглі знижується при нагріванні желатину вище 60 °С і при додаванні харчових кислот.

Агар одержують виварюванням у воді червоних водоростей (анфельцій або фурцелярії). Одержаний екстракт фільтрують, прояснюють, сушать і подрібнюють. За якістю агар поділяють на сорти вищий і I. Вищий сорт має колір від білого до світло-жовтого з сіруватим відтінком, I — до жовтого або темно-жовтого.

Масова частка вологи в сухому агарі до 18 %. У холодній воді агар набухає протягом 3-4 год, збільшуючись в об'ємі у 6 разів. У гарячій воді він розчиняється майже повністю. При охолодженні розчин переходить у прозорі драглі.

Агароїд одержують з морської червоної водорості філлофери шляхом виварювання у гарячій воді. Потім розчин випаровують, очищають і сушать. Його випускають у вигляді порошку, крупки, пластівців, пластинок. Здатність утворювати драглі в агароїду у 2 рази вища, ніж желатину. Драглі з нього прозоріші.

Альгінат натрію одержують з плодів і овочів, разом3 кислотами й цукром вони утворюють драглі. їх використовують для приготування страв лікувального харчування.

Приготування киселів. Кисіль — одна з найдавніших слов'янських солодких страв. До XX ст. варили вівсяний кисіль. Для його приготування вівсяні зерна підсмажували, мололи, відсівали дрібне борошно, запарювали, охолоджували до теплого стану, додавали шматок хліба або розчини і залишали на ніч у теплому місці для викисання тіста, потім його варили. Саме тому, що тісто повинно було добре вкиснути перед варінням, цю страву й називали "кисіль". Подекуди в Україні й Польщі за вівсяним киселем закріпилася друга назва — жур.

Свіжозварений кисіль заправляли маковою чи конопляною олією, або їли його з хріном, цибулею, злегка підсоливши. Якщо готували кисло-солодкий кисіль, то до нього додавали ягоди з медом або варені й товчені сухофрукти, розливали в миски й охолоджували.

На початку XX ст. почали готувати киселі з картопляного крохмалю, це була мало поширена "панська" страва. Спосіб приготування такого киселю дійшов до наших днів.

Кисіль на більшості території України входив і донині входить у меню урочистих трапез. Крім того він, як і узвар, подається, як правило, останнім і є тактовним натяком на закінчення застілля, за що його у народі й прозвали "вишиба-лою", "виганяйлом". В Лівобережній Україні був поширений кисіль із ягід бузини, який називали сапетон (XX ст.). Кисіль із ягід бузини і житнього борошна називали кухвет. Для його підсолоджування клали сухі або свіжі груші, мед чи цукор. Кисіль і нині найпоширеніша солодка страва. Для приготування киселів використовуються свіжі, сушені, консервовані і свіжоморожені плоди і ягоди, ревінь, молоко, плодово-ягідні соки і сиропи, ягідні екстракти, варення, готові фруктово-ягідні соуси, а також концентрат сухого киселю. Речовиною, здатною утворювати драглі в киселях, є крохмаль. Для приготування плодово-ягідних киселів вживають картопляний крохмаль, оскільки кукурудзяний (маїсовий) при заварюванні утворює білуватий відтінок і надає неприємного присмаку. Кукурудзяний крохмаль придатний для приготування молочних киселів, бо картопляний надає їм синюватого відтінку. Крім цього застосовують модифікований крохмаль. Страви, для приготування яких його використовують, мають ніжну консистенцію і легко відокремлюються від стінок посуду.

Крохмаль для заварювання киселів розводять п'ятьма частинами холодної перевареної води чи охолодженого сиропу, добре розмішують і вводять в основну киплячу рідину, проварюють 2-5 хв.

Залежно від кількості крохмалю киселі поділяють на густі, середньої густини, напіврідкі.

Густі киселі найчастіше готують молочні, рідше фруктово-ягідні. Для приготування 1 кг густого киселю беруть 60-80 г картопляного крохмалю. У сироп додають розведений крохмаль, варять не менше 5 хв, помішуючи, при незначному нагріванні, щоб повністю відбулася його клейстеризація, злегка охолоджують, розливають у порціонні формочки, у великі форми чи лотки, які змочують холодною перевареною водою, і посипають цукром, потім охолоджують. Перед подаванням кисіль відокремлюють ножем від форми або бортів лотка, перевертають і, злегка струшуючи, обережно перекладають у підготовлений посуд. Подають на десертній тарілці чи в креманці, поливають фруктово-ягідним сиропом або окремо подають вершки, холодне молоко.

Киселі середньої густини найпоширеніші. На 1 кг киселю потрібно 35-50 г картопляного крохмалю. Ледь охолоджений кисіль розливають у склянки або креманки. Поверхню посипають цукром, щоб запобігти утворенню на ній плівки.

Напіврідкі киселі використовують переважно як підливи до круп'яних страв, страв з сиру. На 1 л киселю потрібно 20-40 г крохмалю.

Щоб зберегти вітамін С, який міститься в плодах і ягодах, а також барвники з соковитих ягід відтискають сік, а з решти фруктів готують пюре, усе це зберігають у холодильній шафі і додають у кисіль після запарювання крохмалю.

Киселі з журавлини, смородини, вишень, чорниць готують так: відтискають сік, з вичавків готують відвар, на його основі варять сироп, заварюють крохмаль, змішують готовий кисіль із соком і охолоджують. Для киселів з полуниць, суниць, малини, ожини ягоди протирають, з вичавків готують відвар, проціджують, додають цукор, доводять до кипіння, вливають крохмаль, знову доводять до кипіння, з'єднують гарячий кисіль з фруктовим пюре і охолоджують.

* К и с і л ь буде мати однорідну консистенцію, якщо розведений крохмаль вливати не в середину посудини з сиропом, а ближче до її стінок при постійному помішуванні.

* Р і д к і киселі і киселі середньої густини після введення крохмалю не кип'ятіть, а тільки доведіть до кипіння — вони збережуть свою консистенцію.

Для приготування киселів з аличі, кизилу, слив, абрикосів, яблук та інших фруктів їх промивають, проварюють (запікають), проціджують, протирають, змішують відвар з пюре і цукром, заварюють з крохмалем, охолоджують.

Кисіль з плодів або свіжих ягід. Плоди або ягоди перебирають, видаляють плодоніжки і миють (у вишень, слив видаляють кісточки). Ягоди протирають, сік відтискають і проціджують. Вичавки заливають гарячою водою (на одну частину вичавків 5-6 частин води), проварюють при слабкому кипінні 10-15 хв і проціджують. У відвар (частину його охолоджують і використовують для розведення крохмалю) всипають цукор, доводять до кипіння, і, помішуючи, відразу вливають підготовлений крохмаль, знову доводять до кипіння і додають сік (рис. 135). У кисіль з чорниць додають 2 г лимонної кислоти.

Аличу, сливи, аґрус варять з невеликою кількістю води 7-Ю хв, відвар зливають, ягоди або плоди протирають. У відвар додають пюре і цукор, доводять до кипіння, вводять підготовлений крохмаль і знову доводять до кипіння. Готовий кисіль злегка охолоджують, розливають у вазочки або склянки по 150-200 г на порцію, поверхню посипають цукром, охолоджують до температури 12-14 °С.

Журавлина — 126/120, або брусниця — 133/120, або смородина чорна, аґрус — 122/120 чи смородина червона — 128/120, вода — 895, чорниця — 163/160, або вишні — 188/160, або алича — 172/160, або сливи — 178/160, вода — 850, цукор — 120, крохмаль картопляний — 45. В и х і д — 1000.

Кисіль із яблук з журавлиною або з самих яблук. З підготовленої журавлини відтискають сік, з вичавків готують відвар і проціджують. Яблука миють, видаляють насіннєве гніздо, нарізують скибочками, заливають гарячою водою, варять у закритому посуді до готовності, потім протирають крізь сито. Яблучне пюре з'єднують із журавлинним відваром з вичавків, цукром і лимонною кислотою, доводять до кипіння, вводять підготовлений крохмаль, знову доводять до кипіння. Потім у кисіль додають журавлинний сік. Кисіль можна приготувати без журавлини, відповідно збільшивши норму закладання яблук.

Подають у вазочках або склянках.

яблука*свіжі _ 148/130, журавлина — 21/20, цукор — Т00, крохмаль картопляний — 40, кислота лимонна — 0,5, вода — 985. В и х і д — 1000.

* К и с і л ь буде ароматнішим, якщо додати в нього ванілін або цедру цитрусових, гвоздику, корицю, 4-5 краплин мигдальної есенції.

Кисіль з концентрату на плодових або ягідних екстрактах. До складу концентрату входять плодово-ягідні екстракти, цукор, картопляний крохмаль. Порошок сухого киселю або попередньо розтертого брикету добре перемішують з однаковою кількістю холодної води і, помішуючи, вливають суміш у киплячу воду, додають цукор, лимонну кислоту і доводять до кипіння.

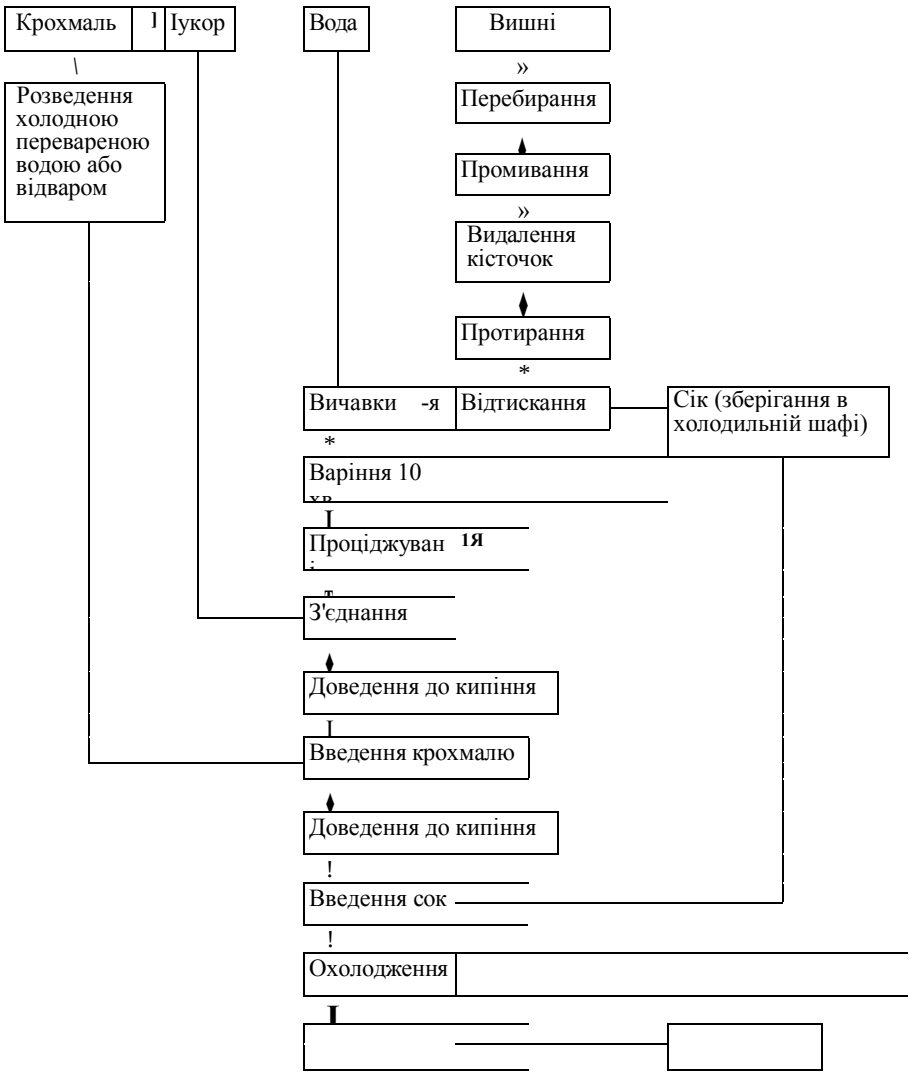


Рис. 135. Технологічна схема приготування киселю з вишень.

На стіл подають у склянках.
Кисіль з концентрату — 120, цукор — 75, кислота лимонна — 1, вода — 930. В и х і д - 1000.
Кисіль із ревеню. Ревінь миють, обчищають, нарізують шматочками (1-2 см), кладуть у гарячу воду і варять до розм'якшення. Відвар зливають, ревінь протирають крізь сито. У відвар додають цукор, цедру лимона або апельсин, доводять до кипіння, проціджують. Пюре з'єднують з відваром, доводять до кипіння, вводять підготовлений крохмаль і знову доводять до кипіння. Кисіль можна також готувати без цедри. Подають у вазочках чи склянках.
Ревінь — 300/225, цукор — 160, крохмаль картопляний — 40, цедра лимона або апельсина — 5, вода — 770. В и х і д — 1000.
Кисіль молочний. У киплячому незбираному молоці, розведеному водою, розчиняють цукор, вливають попередньо розведений холодним молоком чи водою проціджений крохмаль і, безперервно помішуючи, варять при слабкому кипінні 8-Ю хв. Наприкінці варіння додають ванілін. Розливають у формочки, змочені холодною перевареною водою і посилані цукром, охолоджують.

Подають на десертній тарілці або у креманках, поливають солодким фруктово-ягідним соусом, кладуть варення, джем.
Молоко — 947, цукор — 80, крохмаль кукурудзяний (маїсовий) — 50, ванілін — 0,03. В и х і д — 1000.
Кисіль молочний на жовтках без крохмалю. Жовтки сирих яєць розтирають з цукром, додають борошно та ванільний порошок, розведений молоком, і все разом збивають. Білки охолоджують і збивають окремо. Молоко доводять до кипіння, вливають у нього підготовлені жовтки з борошном при безперервному і швидкому помішуванні, але не доводячи до повторного закипання. Кисіль знімають з плити, вводять у нього при швидкому помішуванні збиті в густу піну білки. Кисіль розливають у вазочки, креманки або форми, охолоджують при температурі 0-8 °С. Подають з варенням.
Молоко — 1250, цукор-пісок — 200, ванільний порошок — 1, борошно пшеничне — 27,5, яйця — 160, варення — 200. В и х і д — 1600/200.
Приготування желе (драглів) (Фото 11). У застиглому вигляді желе — це прозора желеподібна маса. Густина його залежить від температури і кількості речовини, здатної утворювати желе, желатину, агарощу. Желе готують з фруктово-ягідних відварів, соків, сиропу, екстрактів, есенції, молока, варення і речовини, що може утворювати їх.

Для приготування желе желатин або агароїд замочують у восьми частинах холодної води і залишають на 1-1,5 год для набухання. Перед використанням залишок води зливають, желатин злегка відтискають.

Технологічний процес приготування желе складається з підготовки продукту, здатного утворювати желе, приготування сиропу, розчинення цього продукту у сиропі, охолодження його до 20 °С і розливання у форми, застигання при температурі 2-8 °С, підготовки до подавання.

Готове желе розливають в охолоджені порціонні формочки, великі форми або лотки й охолоджують у холодильній шафі при температурі 2-8 °С 1-1,5 год. Перед подаванням желе виймають з формочки, опустивши її на 2-3 с у гарячу воду, витирають стінки і дно формочки, струшують, перевертають і обережно перекладають у підготовлену креманку, на десертну тарілку, або на дзеркало. Готове желе зберігають на холоді не більше 12 год, оскільки при тривалому зберіганні воно ущільнюється, а згодом розм'якшується і з нього виділяється рідина.

Желе з плодів або ягід свіжих. Желатин замочують на 1-1,5 год у холодній воді. З ягід відтискають сік, а з вичавків готують відвар, проціджують, додають цукор, доводять до кипіння, видаляють з поверхні сиропу піну, вводять підготовлений желатин, розмішують його до повного розчинення, знову доводять до кипіння і проціджують. У підготовлений сироп із желатином додають ягідний сік, розливають у порціонні формочки, залишають на холоді при температурі від 0 до 8 °С протягом 1,5-2 год для застигання. Якщо желе каламутне, його слід прояснити яєчним білком (24 г на 1000 г желе). Для цього білок змішують з однаковою кількістю перевареної холодної води, вливають у сироп і проварюють 8-Ю хв при слабкому кипінні. Прояснений сироп проціджують.

Перед подаванням формочку з желе (на дві третини об'єму) занурюють на кілька секунд у гарячу воду, злегка струшують і кладуть у креманки чи вазочку.

Журавлина — 147/140 (смородина червона — 149/140, смородина чорна — 143/140), вода — 850; або суниці садові (малина) — 206/175, вода — 785; або вишні (без кісточок) — 206/175, вода — 805, цукор — 140, желатин — 30, кислота лимонна — 1. В и х і д — 1000.

Желе з лимонів, апельсинів, мандаринів. Желатин замочують у холодній воді для набухання. Лимони (апельсини, мандарини) промивають, знімають цедру і зачищають її від білих волокон, потім нарізують тоненькою соломкою. З лимонів (апельсинів, мандаринів) відтискають сік і зберігають його у холодильній шафі в посуді, що не окислюється. Для приготування сиропу воду доводять до кипіння, додають цукор, цедру, потім вводять набухлий желатин і, помішуючи, розчиняють його. Після чого вводять підготовлений сік, проціджують сироп, розливають у формочки й охолоджують. На стіл подають 100-150 г на порцію з соусом, сиропом або із збитими вершками (20-30 г на порцію).

Лимони — 190/80 (апельсини — 341/150, мандарини — 263/150), цукор — 140, кислота лимонна — 1, желатин — 30, вода для лимонів — 860, для апельсинів і мандаринів — 790. В и х і д — 1000.

Желе з молока. Желатин замочують. Молоко доводять до кипіння, додають цукор, желатин, мигдальне молоко або ванілін і доводять до кипіння. Желе злегка охолоджують, проціджують, розливають у форми й охолоджують. Застигле желе виймають з форми й подають.

Приготування мигдального молока. Мигдаль заливають гарячою водою, кип'ятять 3-4 хв, відкидають на сито, обчищають від шкірки, подрібнюють у ступці, додають холодну переварену воду. Молоко проціджують, а вичавки знову піддають такій самій обробці. Замість мигдального молока можна використовувати ванілін (0,03 на 100 г).

Молоко — 750, цукор — 140, мигдаль обчищений — 22, вода (для мигдального молока) — 50 або желатин — 30, вода (для желатину) — 180. В и х і д — 1000.

Желе з сиру. Сир протирають, молоко кип'ятять, додають замочений желатин, цукор, доводять до кипіння. Масу охолоджують до температури 30-40 °С і вливають, безперервно помішуючи, у протертий сир. Одержану масу розливають у форми і охолоджують. При подаванні желе поливають плодово-ягідним сиропом.

Сир — 404/400, молоко — 368/350, цукор — 200, желатин — 30, цукор ванільний — 0,3, маса желе — 1000; сироп плодово-ягідний — 300. Вихід- 1000/300. Г

Желе багатошарове готують з різних видів желе: ягідного, лимонного, кавового, молочного. У формочку, склянки або лоток наливають один шар желе, охолоджують і тільки після цього наливають наступний.

Желе з **плодово-овочевим** соком (багатошарове). Сметану з'єднують із цукром, розмішуючи, нагрівають до температури 70-80 °С. Потім вводять желатин, замо чений у молоці, і продовжують нагрівати до 90 °С. Утворену суміш розділяють на три частини. Одну забарвлюють плодово-ягідним соком, другу — какао-порош ком, третю — морквяним соком. У такому порядку розливають у формочки й охолоджують.

Перед подаванням поливають сиропом.

Сметана — 100, цукор — 15, желатин — 5, молоко — 35, сік плодово-ягідний — 8, какао-порошок — 2, морква — 20, сироп — 50. В и х і д — 1000.

Мозаїчне желе готують із застиглого багатошарового желе. Його нарізують довільної форми, змішують, викладають у форми, заливають безбарвним желе й охолоджують.

* В и н о або лимонний сік значно покращать смак плодово-ягідного желе, миг-даль — молочного.

Холодець із вишень. Вишні перебирають, миють. З 1/4 частини вишень, передбачених рецептурою, видаляють кісточки, а решту протирають крізь сито. У пюре з вишень додають мелені корицю і гвоздику, цукор, холодну кип'ячену воду, столове червоне вино, лимонну кислоту і вишні без кісточок. Усе добре перемішують, розливають у вазочки або креманки й охолоджують при температурі 0-8 °С.

Вишні — 800/600, цукор — 150, вино столове червоне — 500, вода — 125, кориця, гвоздика — за смаком. В и х і д — 1300.

Холодець з малини або полуниць. Полуниці або малину перебирають, миють і протирають крізь сито. Вичавки від ягід заливають водою, проварюють. Відвар проціджують, додають до нього вино червоне столове, цукор і доводять до кипіння, потім вводять протерте ягідне пюре, перемішують, розливають у вазочки або креманки й охолоджують при температурі 0-8 °С.

Полуниці чи малина — 600/500, цукор — 200, вино червоне сухе — **250,** вода —875. В и х і д —1800.

Киселиця. Яблука без шкірочки й насіннєвого гнізда і сливи без кісточок нарізують часточками, додають шкірку з яблук, воду і варять до готовності. Відвар зливають, проціджують, доводять до кипіння, додають цукор, корицю, манну крупу і варять до готовності крупи. Готову киселицю розливають у вазочки, охолоджують.

Перед подаванням поливають сметаною, обкладають часточками варених яблук і слив.

Яблука свіжі — 40/28, сливи свіжі — 42/38, цукор — 20, кориця — 1, крупа манна — 10, вода — 140, сметана — 20. В и х і д — 200/20.

Приготування мусів. Муси являють собою збите желе. Готують їх на желатині або з манною крупою. Підготовлену основу для мусу охолоджують до температури 30-40 °С і збивають до утворення стійкої пухкої маси. Потім швидко, щоб мус не застиг (при температурі 30-35 °С), його розливають у форми або лотки, охолоджують і подають так само, як і желе.

Мус суничний. Готують основу для мусу так само, як і для желе суничного, охолоджують до температури 30-40 °С і збивають до утворення пухкої стійкої маси. Швидко розливають у форми або лотки, охолоджують, виймають з формо-

чок, нарізують, викладають у креманки (вазочки, тарілки) і подають так само, як і желе.

Суниця садова — 176/150, цукор — 120, желатин — 27, вода — 850. Вихід- 1000.

Мус яблучний (на манній крупі). Яблука після видалення насіннєвих гнізд розрізують і варять. Відвар проціджують, яблука протирають, змішують з відваром, додають цукор, лимонну кислоту і доводять до кипіння. Потім тоненькою цівкою вводять просіяну манну крупу і варять, помішуючи, 15-20 хв. Суміш охолоджують до 40 °С і збивають до утворення густої пінистої маси, яку розливають у форми й охолоджують.

Подають у креманках чи вазочках, поливають журавлинним соком, плодовим або ягідним сиропом.

Яблука — 341/300, цукор — 150, крупа манна — 80, кислота лимонна — 1,5, вода — 750. В и х і д — 1000.

Журавлинник. Журавлину перебирають, миють, протирають, відокремлюють сік. Вичавки заливають гарячою водою і проварюють 10-15 хв, проціджують, додають цукор і при помішуванні доводять до кипіння. Потім тонкою цівкою вводять манну крупу і варять 15-20 хв при помішуванні. Кашу охолоджують до температури 40 °С, додають журавлинний охолоджений сік і збивають на холоді до утворення пухкої піноподібної маси. Викладають у вазочки або креманки, охолоджують. Перед подаванням поливають ягідним сиропом (20 г на порцію).

Журавлина — 147/140, цукор — 150, крупа манна — 100, вода — 700. В и х і д — 1000.

Приготування самбуків. До складу самбуків, на відміну від мусів, входять яєчні білки. їх готують із свіжих яблук, абрикосів чи кураги. Желе утворюється завдяки желатину і пектиновим речовинам, які є в яблуках й абрикосах.

Самбук яблучний або сливовий. Яблука (без насіннєвого гнізда) або сливи (без кісточок) кладуть на лист, наливають невелику кількість води і запікають у жаровій шафі. Потім їх охолоджують і протирають. В утворене пюре додають цукор, яєчний білок і збивають на холоді до утворення пухкої маси. Підготовлений желатин розчиняють, помішуючи, на водяному марміті і проціджують. Розчинений желатин вливають тоненькою цівкою у збиту масу, безперервно і швидко помішуючи вінчиком. Масу розливають у форми й охолоджують.

Подають у креманках, вазочках, десертних тарілках, поливають ягідним сиропом.

Яблука — 795/700 або сливи — 722/650, цукор — 200, желатин — 15, яйця (білок) — 48, вода для желатину — 420. В и х і д — 1000.

Самбук абрикосовий. З абрикосів видаляють кісточки, заливають гарячою водою, варять доти, доки плоди не стануть м'якими, і протирають. Курагу попередньо замочують, потім варять, охолоджують і протирають. У пюре додають цукор, яєчний білок, лимонну кислоту і збивають до утворення пухкої маси. Желатин розчиняють, вводять тоненькою цівкою у збиту масу, швидко перемішують, викладають у форми й охолоджують.

Подають на десертних тарілках, у вазочках, креманках.

Абрикоси — 756/650 або курага — 250, вода (для желатину) — 420; або абрикосове пюре (консерви) — 500, вода (для желатину) — 285, цукор — 200, желатин — 15, яйця (білки) — 48, кислота лимонна — 1. Вихід — 1000.

Приготування кремів. *Крем* — це страва з утворенням желе, яку готують із збитих вершків 35 % жирності або сметани і яєчно-молочної солодкої суміші. Продуктом, здатним утворювати желе, є желатин (20 г на 1 кг крему). Залежно від наповнювачів готують креми ванільний, шоколадний, кавовий, горіховий, ягідний або багатошаровий.

Подають у креманках, на десертних тарілках, дзеркалах. Можна полити ягідним соусом (30 г на порцію).

Крем ванільний, шоколадний, кавовий. Готують двома способами:

I спосіб. Ванілін або какао-порошок, розтерте з цукровою пудрою, вводять у збиті вершки. Потім, безперервно помішуючи, додають тоненькою цівкою злегка застиглий розчинений желатин. Готовий крем швидко розливають у формі й охолоджують.

Вершки 35 % жирності — 700, цукрова пудра — 200, желатин — 20, ванілін — 0,15 або какао-порошок — 30, вода (для желатину) — 160. Вихід— 1000.

II спосіб. Для приготування яєчно-молочної суміші яйця розтирають з цукром, вливають тоненькою цівкою гаряче кип'ячене молоко і нагрівають до 70-80 °С. Потім, помішуючи суміш, вводять доведений до кипіння желатин. Для ванільного крему у проціджену яєчно-молочну суміш додають ванілін, для шоколадного — какао-порошок, розтерте з цукром. Для кавового крему суміш готують із додаванням кавового настою (50 г кави на 150 г окропу). Вершки збивають на холоді збивальною машиною до утворення пухкої маси. У збиті вершки, безперервно помішуючи, вливають охолоджену до кімнатної температури яєчно-молочну суміш. Готовий крем швидко розливають у формочки й охолоджують.

Подають у креманках або на десертних тарілках, дзеркалах, поливають ягідним соусом або кавовим (шоколадним) сиропом (30 г на порцію).

Вершки 35 % жирності — 500, цукор — 150, молоко — 211, маса кип'яченого молока — 200; яйця — 80, желатин — 20, ванілін — 0,15, або какао-порошок — ЗО, або кавовий настій — 50, вода (для желатину) — 160. Вихід — 1000.

Крем київський. На молоці варять рідку манну кашу, додають цукор, ванілін і какао. Охолоджують, вводять частину збитих вершків. Масу розливають у форми й охолоджують.

Перед подаванням крем оформляють збитими з цукровою пудрою вершками. Молоко — 535, крупа манна — 64, цукор — 54, какао-порошок — 25, ванілін — 0,15, вершки 35 % жирності — 294, цукрова пудра — 100, маса збитих вершків — 375. Вихід — 1000.

Шум вершковий або сметанний. Охолоджені вершки або сметану збивають у густу, пухку і стійку піну, додають цукрову пудру, ванільний цукор, перемішують, розкладають у вазочки або креманки, охолоджують. Перед подаванням посипають тертим шоколадом (3-5 г на порцію). Можна подати з варенням чи апельсинами, мандаринами (ЗО г на порцію).

Вершки (35 % жирності) — 900 або сметана (36 % жирності) — 900, цукрова пудра — 150, цукор ванільний — 10. Вихід — 1000.

Шарлотка мозаїка. В охолоджену форму (прямокутну, квадратну, круглу або овальну) заливають шар плодово-ягідного желе, дають йому застигнути, потім заливають шар ванільного крему, охолоджують, зверху укладають шар масляного бісквіту. Товщина кожного шару повинна бути не більше 3 см. Шарлотку охолоджують у холодильній шафі протягом 2 год. Потім форму занурюють на 2-3 с у

гарячу воду, виймають, витирають стінки і дно її, струшують і, перевертаючи фог. му, обережно перекладають шарлотку в сухий лоток. Зверху повинно бути желе. Прикрашають шарлотку консервованими вишнями, сливами, кремом. Для нг несення крему на поверхню шарлотки у вигляді привабливого малюнка, квіті] напису використовують кондитерські мішечки з наконечниками або паперої конусні трубочки (корнетики), виготовлені із щільного паперу.

Приготування плодово-ягідного желе для шарлотки. Для його приготування можи використати плодово-ягідні соки, сиропи, відвари.

Спочатку підготовляють желатин. Його замочують у восьми частинах охолс дженої перевареної води і залишають на 1-1,5 год для набухання. Перед викор* станням залишок води зливають, желатин злегка відтискають.

У гарячий цукровий сироп (розчин цукру в окропі) додають підготовлени желатин, розмішують його до повного розчинення і доводять до кипіння. Поті вливають плодовий або ягідний сік чи сироп консервованого компоту і додакл лимонну кислоту. Желе охолоджують до температури 20 °С, заливають у форм> *Приготування ванільного крему для шарлотки.* Готують яєчно-молочну суміи Для цього сирі яйця розтирають з цукром, вливають тоненькою цівкою гаря* кип'ячене молоко і нагрівають до температури 70-80 °С. Потім, помішуючи *суши* вводять розчинений у воді та доведений до кипіння желатин, розмішують і пре ціджують. У яєчно-молочну суміш додають ванілін, охолоджують до кімнатні температури.

Вершки збивають на холоді окремо до утворення пухкої маси. У збиті вершк вливають (при безперервному помішуванні) тоненькою цівкою охолоджену яє[i] но-молочну суміш. Готовий крем швидко заливають у форму, щоб він не засти *Приготування масляного бісквіту.* Вершкове масло розминають, щоб воно ст< ло м'яким, додають борошно і збивають 5-Ю хв.

Жовтки сирих яєць змішують з частиною цукру (3/4 норми), потім збиваю: до збільшення їх в об'ємі у 2-3 рази і до повного розчинення кристалів цукру. Білки сирих яєць збивають окремо до збільшення їх в об'ємі у 5-6 разів і *і* утворення стійкої піни (маса тримається на вінчику). Спочатку збивають повільні а потім темп збивання прискорюють. Для зміцнення структури збитої маси НІ прикінці збивання додають цукор (1/4 норми).

Усі три компоненти з'єднують, перемішують. Готове тісто виливають у ЗМІ щені маслом і посилані сухарями або розтертими горіхами чи борошном форми випікають при температурі 200-220 °С. Готовність випеченого бісквіту визнач; ють за світло-коричневою кірочкою на поверхні і пружністю (при натискувані пальцем ямочка швидко вирівнюється).

Випечений бісквіт охолоджують у формі 20-30 хв, потім виймають з неї і ві тримують 8-Ю год (при кімнатній температурі) для зміцнення структури бісквіт *Для желе:* сік плодовий чи ягідний — 300, вода — 570, цукор — 85 желатин — ЗО; або сироп консервованого компоту (натуральний) — 25 вода — 780, желатин — ЗО, кислота лимонна — 1, маса готового желе 1000.

Для крему: вершки 35 % жирності (або сметану) — 500, цукор — **15** молоко — 200, яйця — 40, желатин — 20, ванілін — 0,15, вода (для розчі нення желатину) — 160, маса готового крему — 1000. *Для масляного бісквіту:* борошно — 375, цукор — 371, яйця — 400, мас; вершкове — 200, маса готового бісквіту — 1000. В и х і д шарлотки 3000.

Вимоги до якості страв з утворенням драглів. Киселі повинні бути однорідними, без грудочок крохмалю, нетягучими. Густі киселі повинні зберегти свою форму, а напіврідкі — консистенцію густої сметани, рідкі — вершків. Смак киселів солодкий, з присмаком, запахом і кольором використаних ягід і фруктів. Киселі з фруктово-ягідного пюре можуть бути каламутними, інші — прозорі (крім молочного). Не допускається на поверхні киселів наявність плівок, грудочок, занадто рідка консистенція, слабко виражений смак і аромат, відокремлення води, фіолетовий відтінок забарвлення журавлинного киселю.

Желе драглеподібної однорідної маси, добре виражені смак і запах тих продуктів, з яких його готують. Фрукти нарізані акуратно, викладені у вигляді малюнка. Форма желе має відповідати формочці, в якій його готували (квадрат чи трикутник). Не допускається слабка або дуже густа консистенція, наявність грудочок.

Муси добре збиті і мають драглепористу, ніжну, ледь пружну консистенцію. Колір білий, жовтуватий або рожевий, залежно від використаних продуктів. Мус набуває форми посуду, в якому його охолоджували. Не допускається наявність грудочок, слабка збитість,- у нижній частині виробу щільний шар, слабко виражені смак і запах.

Самбук — однорідна, пухка, дрібнопориста маса з пружною консистенцією. Смак солодкий, з кислуватим присмаком і запахом яблучного або абрикосового пюре.

Крем має форму квадрата, трикутника чи ковпачка, густу пористу масу з кольором і запахом продуктів, що входять до його складу.

§ 7. Гарячі солодкі страви

До цієї групи належать різні солодкі страви з яблук (або з додаванням їх), бабки, фарширований чорнослив, сливи в тісті, пінники та ін.

Яблука в тісті смажені. Яблука миють, видаляють насіннєві гнізда, обчищають шкірочку, нарізують кружальцями (рис. 136, 137) завтовшки 0,5 см і засипають частиною норми цукру. від смаження їх зберігають у холодилы но

Для приготування рідкого тіста білків, з'єднують із сіллю, цукром, перемішують і розводять молоком. сіннєвого гнізда.

Рис. 136. Видалення на

Рис. 137. Нарізування яблук на кружальця.

Білки збивають до утворення густої піни й обережно вводять у тісто. Готове тісто зберігають у холодильній шафі.

Для фритюру жир нагрівають до температури 160 °С. Кожне кружальце яблука **за** допомогою кухарської голки занурюють у тісто (кляр) і швидко кладуть у фритюр, що кипить. Яблука смажать до утворення золотистої, добре підсмаженої кірочки (3-5 хв), виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру.

Перед подаванням смажені яблука викладають на десертну тарілку або блюдо, накриті паперовою серветкою, і посипають зверху цукровою пудрою.

Яблука — 100/70, цукор — 3, борошно пшеничне — 20, яйця — 20, молоко — 20, сметана — 5, сіль — 0,2, жир кулінарний — 10, маса яблук смажених — 130; цукрова пудра — 10. В и х і д — 140.

Яблука по-київськи. Яблука без насіннєвого гнізда **і** шкірочки бланшують до напівготовності у підкисленій гарячій воді. Потім кладуть на порціонну сковороду, отвори заповнюють варенням, заливають яєчно-сметанною сумішшю і запікають до готовності. Для приготування яєчно-сметанної суміші яєчні жовтки розтирають з цукром **і** додають борошно. Окремо збивають сметану, білки і з'єднують **з** жовтками, розтертими з цукром.

Подають страву у порціонній сковороді, зверху посипають цукровою пудрою.

Яблука свіжі — 90/63, лимонна кислота — 0,03, яйця — 10, цукор — 5, борошно пшеничне — 4, сметана 36 % жирності — 25, варення — 10, цукрова пудра — 3. В и х **і** д — 100/3.

*П є р с д запіканням видаліть з яблук насіннєве гніздо, потім опустіть в окріп на 3-4 хв — сік з них не витікатиме.

*П є ч є н і яблука не розтріскаються і не прилипнуть до сковороди, якщо в кількох місцях наколоти шкірочку, а на сковороду підлити трохи води.

♦ О б ч и щ е н і яблука не потемніють, якщо до теплової обробки їх покладете в холодну, ледь підкислену лимонною кислотою воду.

Яблука, фаршировані сиром. Яблука обчищають, видаляють насіннєві гнізда, фарширують начинкою з сиру, викладають на змочений водою лист і запікають у жаровій шафі до готовності.

Приготування начинки. Сир протирають, додають сирі яйця, цукор і перемішують.

Перед подаванням страву поливають ягідним сиропом або солодкою підливою.

Яблука свіжі — 100/70; *для начинки:* сир — 66/65, яйця — 8, цукор — 15, маса начинки — 85; маса напівфабрикату — 155; маса готового продукту — 120; сироп ягідний — 30 чи соус солодкий ягідний — 50. В и х і д : **з** сиропом — 120/30, із соусом — 120/50.

Бабка з яблук. Сирі жовтки розтирають з цукром, кладуть сметану, борошно, обчищені яблука (без насіннєвого гнізда), нарізані скибочками, корицю, добре перемішують, додають збиті білки. Підготовлену масу викладають у змащену маргарином форму і запікають у жаровій шафі.

Яблука свіжі — 800/560, борошно пшеничне — 150, яйця — 200, цукор — 175, сметана — 150, кориця — 2, маргарин столовий — 20. В и х і д — 1000.

Галушки яблучні. Яблука обчищають від шкірочки, видаляють насіннєве гніздо **і** нарізують тонкими часточками, додають молоко, розтерті з цукром жовтки, збиті білки, сіль **і** перемішують, поступово додаючи борошно. Потім ложкою беруть тісто з шматочками яблук, викладають у киплячу, трохи підсолену воду і варять до готовності.

. Подають галушки зі сметаною або варенням.
Борошно пшеничне — 40, молоко — 13, яйця — 20, яблука свіжі — 80/56, цукор — 2, сіль — 0,5, маса напівфабрикату — 130; маса варених галушок — 150; сметана або варення — 20. В и х і д — 150/20.

Пінники — гарячі, пухкі солодкі страви, до яких входять збиті у густу піну білки сирих яєць, акуратно відокремлені від жовтків. Споживати їх слід гарячими, оскільки при охолодженні змінюється структура, вони осідають, погіршується смак і зовнішній вигляд.

Пінник горіховий. Білки сирих яєць охолоджують і збивають в густу піну. Жовтки розтирають з цукром, додають борошно, подрібнені і підсмажені з цукром горіхи, вливають гаряче молоко (температура 40-50 °С). Підготовлену суміш прогрівають на водяній бані (до температури 65-70 °С) до загусання при безперервному помішуванні. Гарячу суміш вливають у збиті білки тоненькою цівкою, весь час помішуючи. Масу викладають у змащену вершковим маслом порціонну сковороду і випікають у жаровій шаф/ *12-15 хв при температурі 180-200 °С.*
Готовий пінник подають гарячим у порціонній сковороді, зверху посипають цукровою пудрою. Окремо подають охолоджене кип'ячене молоко або вершки.
Яйця — 80, цукор — 40, молоко — 40, борошно пшеничне вищого сорту — 8, масло вершкове — 2, горіхи обчищені — 30/27, маса підсмажених горіхів — 25, маса пінника — 170, цукрова пудра — 5, молоко або вершки — 150. В и х і д — 325.

Пінник шоколадний. Охолоджені білки сирих яєць збивають у густу піну. Жовтки розтирають з цукром, додають борошно, розтертий шоколад або какао-порошок, розводять гарячим молоком (температура 40-50 °С) і проварюють до загусання, весь час помішуючи, на водяній бані (при температурі 65-70 °С). Суміш вливають тонкою цівкою при швидкому помішуванні у збиті білки. Підготовлену масу викладають у змащену вершковим маслом порціонну сковороду і запікають у жаровій шафі при температурі 180-200 °С протягом 12-15 хв. Подають так само, як пінник горіховий.

Какао-порошок або шоколад — 5, яйця — 80, цукор — 40, молоко — 40, борошно пшеничне вищого сорту — 8, масло вершкове — 2, маса пінника — 145, цукрова пудра — 5, молоко або вершки — 150. Вихід — 300.

* П а м ' я т а й т е : погано збиваються білки неохолоджені, старих яєць і з частинками жовтка; не збиваються з краплинками жиру.

♦ З б и в а й т е білки яєць спочатку повільно, поступово прискорюючи темп збивання.

Пінник з абрикосів. Охолоджені білки сирих яєць збивають у густу піну. Абрикоси миють, заливають водою і варять до готовності, потім протирають крізь сито, змішують з цукром і лимонною кислотою, додають збиті білки. Обережно перемішують. Підготовлену масу викладають у змащену маслом форму, посипають зверху цукровою пудрою і запікають у жаровій шафі 12-15 хв. Подають так само, як пінник горіховий.

Абрикоси — 75,6/65, яйця (білки) — 84, цукор — 40, лимонна кислота — 0,01, масло вершкове — 2, маса пінника — 145, цукрова пудра — 5, молоко або вершки — 150. В и х і д — 300

Пінник з малини або суниць. Охолоджені білки сирих яєць збивають у густу піну. Малину або суниці перебирають, промивають і протирають крізь сито. У протерті ягоди кладуть цукор, проварюють до загусання при помішуванні, потім вводять у збиті білки, обережно перемішують.

Підготовлену масу викладають у змащену вершковим маслом порціонну сковороду, запікають у жаровій шафі при температурі 180-200 °С протягом 15-20 хв. Готовий пінник посипають цукровою пудрою і подають гарячим у порціонній сковороді. Окремо подають молоко чи вершки.

Малина або суниці — 59/50, цукор — 40, яйця (білки) — 84, масло вершкове — 2, маса пінника — 145, цукрова пудра — 5, молоко або вершки — 150. В и х і д — 300.

Пінник з плодового або ягідного пюре. Плодове або ягідне пюре (консерви) проварюють з цукром до загусання при безперервному помішуванні, щоб воно не пригоріло, потім змішують з білками. Підготовлену масу викладають у змащену вершковим маслом порціонну сковороду і запікають у жаровій шафі при температурі 180-200 °С протягом 15-20 хв. Подають гарячим. Перед подаванням посипають цукровою пудрою. Окремо подають молоко чи вершки.

Пюре плодове або ягідне — 50, цукор — 40, яйця (білки) — 3,5/84, масло вершкове — 2, маса пінника — 145, цукрова пудра — 5, молоко або вершки — 150. В и х і д — 300.

Пінник із сметани. Охолоджені білки сирих яєць збивають у густу піну. Сметану змішують з пшеничним борошном, прогрівають на слабкому вогні до загусання, весь час помішуючи, щоб суміш не пригоріла, потім охолоджують до температури 50 °С, змішують із жовтками, розтертими з цукром, вводять у збиті білки. Підготовлену масу запікають у порціонній сковороді, змащеній вершковим маслом при температурі 180-200 °С, протягом 12-15 хв. Подають гарячим з варенням або цукровою пудрою.

Сметана — 40, яйця — 80, цукор — 40, борошно пшеничне вищого сорту — 8, масло вершкове — 2, маса пінника — 145, варення — 40 чи цукрова пудра — 5. В и х і д — 185 або 150.

*Щоб з а к р і п и т и структуру збитих білків, додайте наприкінці збивання трохи цукрової пудри чи цукру-піску.

•Якщо б і л к и яєць збиваються погано, додайте кілька краплин лимонної кислоти.

* Б і л к и яєць краще збивати в посудині з нержавіючої сталі, фарфору або скла. При збиванні в емальованому посуді може відколотися шматочок емалі, а в алюмінієвому білок набуде сірого кольору.

•Якщо б і л к и збиті погано, в них утворяться великі повітряні бульбашки з дуже тоненькими стінками. При нагріванні в жаровій шафі ці бульбашки потріскаються, а вироби осядуть.

'З'є д н у в а т и збиті білки з іншими продуктами слід обережно, розмішуючи їх згори донизу.

Повидлянка. Сирі яєчні жовтки розтирають з половиною норми цукру і змішують з розтертим повидлом, вином, манною крупою і збитими білками. Одержану масу викладають у змащену маргарином форму, зверху посипають цукром, змішаним із січеними горіхами, і запікають у жаровій шафі. Страву можна готувати без вина.

Повидло — 650, крупа манна — 200, вино столове — 50, яйця — 5 шт./200, цукор — 50, горіхи волоські — 111/50, маргарин столовий — 20. В и -хід- 1000.

Пудинг з груш. Груші обчищають від шкірочки, видаляють насіннєві гнізда, подрібнюють, перемішують з манною крупою і припускають з додаванням води 4-5 хв при слабкому нагріванні. Потім охолоджують, додають цукор, збиті яйця і сметану. Одержану масу викладають у форму, змащену маргарином і посилану сухарями. Запікають у жаровій шафі протягом 20-25 хв при температурі 220-230 °С.

Груші свіжі — 70/51, яйця — 24, цукор — 10, сметана — 16, манна крупа — 5, сухарі пшеничні мелені — 6, цукрова пудра — 1, маргарин столовий — 5. В и х і д - 100.

Десерт з гарбуза. Підготовлений гарбуз нарізують великими кубиками, припускають з молоком до готовності і протирають. До гарбузового пюре додають цукор, жовтки, підсмажені товчені волоські горіхи, частину вершкового масла і сухарів, корицю, перемішують, вводять збиті білки й обережно перемішують. Одержану масу викладають на лист, змащений маслом і посипаний сухарями, запікають. Перед подаванням страву порціонують, посипають цукровою пудрою.

Гарбуз — 1000/700, молоко — 130, цукор — 100, яйця — 144, горіхи волоські — 89/40, масло вершкове — 65, сухарі пшеничні мелені — 130, кориця — 2, цукрова пудра — 30. В и х і д — 1000.

Соложеник вишневий. Пшеничний хліб зачищають від скоринки, нарізують дрібними кубиками 0,5 х 0,5 см і підсушують. Яєчні жовтки, вершкове масло, цукор, корицю, цедру лимона розтирають у ступці до утворення однорідної маси. Мигдаль спочатку обшпарюють, знімають з нього шкірочку, підсмажують і подрібнюють. Арахіс підсмажують, видаляють лушпиння, подрібнюють. З вишень видаляють кісточки. Все з'єднують з підготовленою масою і перемішують. Яєчні білки збивають, вводять у масу, обережно перемішують. Готову масу викладають у форму, змащену маргарином, поверхню змащують жовтками і запікають у жаровій шафі 15-20 хв. Готовий соложеник охолоджують, порціонують, подають із соусом.

Приготування с о у с у. До сиропу з варення додають воду, доводять до кипіння, вводять розведений крохмаль, знову доводять до кипіння й охолоджують. Хліб пшеничний — 37/32, вишні (з варення без сиропу) — 30/20, яйця — 40, масло вершкове — 7,5, мигдаль — 21/12,7 або арахіс — 17/12,7, цукор — 7, кориця — 0,4, цедра лимона — 0,5, маргарин столовий — 1, маса соло-женика — 100; *для соусу:* сироп з варення вишневого — 30, вода — 20, крохмаль картопляний — 1,4, маса соусу — 50. В и х і д — 100/50.

Чорнослив, фарширований сиром. Чорнослив промивають, заливають невеликою кількістю гарячої води і залишають для набухання у закритому посуді. Потім виймають кісточки.

Сир протирають, додають яйця, цукор і перемішують. Чорнослив фарширують начинкою з сиру, викладають на сковороду, поливають сметаною і запікають 15 хв. На стіл подають із сметаною.

Чорнослив — 81, маса набухлого чорносливу — 92; сир — 26/25, яйця — 7, цукор — 4, сметана — 15, маса запеченого чорносливу — 125; сметана — 20. В и х і д — 125/20.

Сливи в тісті. У свіжих сливах роблять невеликий надріз, виймають кісточки, а замість них вкладають по шматочку смаженого волоського горіха.

Приготування тіста. До сирих яєчних жовтків "додають цукор, сіль, сметану, борошно, добре перемішують і розводять молоком. Білки збивають в густу піну й обережно вводять у тісто, яке повинно мати консистенцію густої сметани.

За допомогою кухарської голки сливи занурюють у тісто, кладуть у розігрітий жир і смажать до утворення золотистої кірочки. Подають з цукровою пудрою.

Сливи свіжі — 67/60, горіхи волоські — 24/11, борошно пшеничне — 30, яйця — 17, молоко — 13, сметана — 5, цукор — 3, сіль — 0,2, олія — 10, маса слив смажених — 110; цукрова пудра — 5. Вихід —110/5.

Сніжки. Білки сирих яєць відокремлюють від жовтків. Білки охолоджують і збивають до утворення густої піни, додаючи 1/3 частину цукрової пудри. Сніжки формують у вигляді кульок за допомогою кондитерського мішечка, кладуть у кипляче молоко і варять протягом 3-5 хв, періодично повертаючи їх. Можна формувати сніжки і за допомогою столової ложки.

Готові сніжки вибирають з молока шумівкою, перекладають у друшляк і охолоджують. Перед подаванням сніжки викладають у вазочки і заливають яєчно-молочною підливою, посипають тертими горіхами або шоколадом. Можна подати з нарізаними плодами (20 г на порцію) або фігурно нарізаним желе (5 г на порцію).

Приготування яєчно-молочної підливи: жовтки розтирають із цукровою пудрою, що залишилася, змішують з охолодженим до 50-60 °С молоком, у якому варились сніжки, ванільним цукром і профівають на водяній бані до температури 80 °С до загусання, потім охолоджують.

Молоко — 150, цукрова пудра — 30, яйця — 60, цукор ванільний — 0,03. Вихід — 200.

Киселиця із слив або чорносливу. Свіжі сливи або чорнослив перебирають, миють, заливають водою і варять до повного їх розварювання, потім охолоджують, протирають крізь сито разом з відваром. Протерту масу доводять до кипіння, всипають злегка підсмажене кукурудзяне борошно або манну крупу, цукор і варять до готовності. Подають гарячою зі сметаною.

Сливи свіжі — 55/50 або чорнослив — 20, борошно кукурудзяне — 9 або крупа манна — 7,5; цукор-пісок — 15, вода — 125, сметана — 20. Вихід -200/20.

Ягіднянка. Вишні або черешні перебирають, миють, видаляють кісточки, заливають водою і варять до повного розварювання ягід. Розварену черешню охолоджують і протирають разом з відваром крізь сито, всипають злегка підсушене борошно, змішане з цукром, добре проварюють при безперервному помішуванні. Подають гарячою зі сметаною.

Вишні або черешні — 69/65, цукор — 20, борошно пшеничне — 10, вода — 140, сметана — 20. Вихід — 200/20.

Вимоги до якості гарячих солодких страв. Для страви **Яблука в тісті** смак яблук кисло-солодкий, тіста — солодкуватий. Колір на поверхні золотистий, всередині — білий. Консистенція яблук ніжна, кірочка хрустка.

Фаршировані запечені яблука мають на поверхні кірочку від золотистого до світло-коричневого кольору, смак і запах кисло-солодкий з ароматом яблук, соусу, консистенція м'яка.

Бабки — консистенція м'яка, кірочка хрустка. Не допускається всередині липка консистенція, закал. Бабки мають підсмажену кірочку, на розрізі — жовтуваті. Смак солодкий.

§ 8. Напої

Напої поділяють на гарячі й холодні. До гарячих напоїв належать чай, чайні напої, кава, какао. До холодних — молоко, кисло-молочні продукти, квас, молочні і фруктово-ягідні прохолодні напої.

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

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

До готового чаю входять різні сполуки, які роблять його ароматним і зумовлюють колір і тонізуючі властивості: дубильні речовини (або чайний танін), алкалоїд — кофеїн (0,3-4,2 %), білкові та пектинові речовини, ефірні олії, вітаміни Р, С, В,, B_2, РР, ферменти й органічні кислоти (лимонна, яблучна, щавелева).

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

Чорний байховий чай може бути кількох сортів: букет, екстра, вищий, I, II, III. Чай перших трьох сортів має особливо тонкий і ніжний аромат, приємний, ледь терпкий, смак і прозорий настій золотисто-янтарного кольору; I сорту — недостатньо тонкий і ніжний аромат, приємний, з терпкістю, смак, не досить яскравий настій; II сорту — слабкий аромат, недостатньо терпкий смак, прозорий колір; у III сорту — грубуватий смак та аромат, темнуватий слабкий настій.

Зелений байховий чай має своєрідний сильний аромат, гіркувато-терпкий смак і світло-зелений настій. За вмістом вітаміну С і тонізуючими властивостями зелений чай переважає чорний.

Пресований чай виробляють з пресованих висівок і кришок чорного байхового чаю, одержаних у процесі сортування. За міцністю настою, кольором, смаком і ароматом він нагадує байховий, оскільки їх виробляють з однієї сировини.

Плитковий чай виробляють з багатьох старих і великих листків, які спеціально обробляють, а потім спресовують у вигляді плиток масою 250 г.

•Не зберігайте сухий чай з продуктами, що мають гострий запах: він легко поглинає сторонні запахи.

В'язкий смак чаю залежить від дубильних речовин, що входять до його складу, а забарвлення настою — від способу обробки чаю при його виробництві і вмісту барвників.

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

" Покладіть у коробочку, де зберігається чай, шкірочку з лимона або апельсина. Від цього він стане ароматним.

Чай (заварка). Фарфоровий чайник споліскують 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 ніж одну добу. Для заварювання чаю бажано вживати м'яку воду: в твердій гірше екстрагуються розчинні речовини, смак і аромат чаю погіршуються, знижується його тонізуюча дія. Не можна

використовувати воду, яка перекипіла; кип'ятити заварений чай або довго тримати його на плиті, оскільки він набуває неприємного запаху, а також додавати сухий чай у заварений. Термін реалізації завареного чаю — одна година.

На порцію чаю (200 мл) витрачають 50 мл заварки, що рівноцінно 2 г сухого чаю. Подають чай у чайних чашках, склянках з підсклянниками, піалах, парами чайників. Можна подавати чай сухим у спеціальній порціонній упаковці або у ситечку для заварювання в склянці. До чаю можна запропонувати цукор, варення, мед, джем, повидло, лимон, цукерки, бублики, торти, тістечка, пиріжки, пряники, медяники. Окремо в молочнику подають пастеризоване холодне молоко або вершки.

На спеціалізованих підприємствах заварений чай подають у маленьких фарфорових чайниках, одночасно подають великий фарфоровий чайник з окропом або самовар і склянку, або чашку з блюдцем і чайною ложкою. При масовому подаванні цукор можна додавати в чай при його приготуванні. Зелений чай прийнято пити без цукру з піал, а до нього подавати східні ласощі, родзинки, урюк. Його також можна подавати холодним (8-10 °С). Для цього заварений чай після настоювання проціджують, додають кип'ячену воду й охолоджують. Подають із скибочками лимона або апельсина і харчовим льодом. Правильно заварений чай має золотисто-янтарний колір, приємний аромат, прозорий настій, ледь терпкий смак.

Своєрідного смаку й аромату надають чаю добавки з лікувальних трав, кмину, шипшини, цедри, соку цитрусових, фруктів.

Чай вищого і I сортів — 20, вода — 1080. В и х і д — 1000.

Чайні напої готують з листків і цвіту різних рослин. У цих напоях немає кофеїну, тому вони не мають тонізуючих властивостей. Вони дають міцний настій, приємний запах і смак, що нагадує звичайний чай.

Чай по-сіверському. Чайник обполіскують окропом, кладуть суміш подрібнених сушених трав (липовий цвіт, м'ята, материнка, звіробій), заливають окропом і настоюють 35 хв. Цукор подають окремо.

Липовий цвіт сушений — 1, м'ята суха — 1, материнка суха — 0,5, звіробій сушений — 0,5, цукор — 25, вода — 200. В и х і д — 200.

*Не с т а в т е заварений чай на гарячу плиту — він стає міцнішим, але втрачає смак і аромат.

*Якщо чай подається з молоком, то налийте молоко в чашку до чаю, а цукор покладіть згодом.

*Не к л а д і т ь у чай багато цукру — він поглинає вітамін В.

Чай з **липи.** Чайник обполіскують окропом, засипають липовий цвіт, заливають окропом приблизно на третину об'єму чайника, накривають кришкою, чистою серветкою і настоюють 15-20 хв. Потім доливають окропу.

Липовий цвіт сушений — 6, цукор — 15, вода — 210. В и х і д — 2000.

Кава. Напої з натуральної кави мають тонкий, приємний аромат і смак. Каву цінують також за її тонізуючі властивості.

Помірна кількість натуральної кави здоровій людині корисна. Чашку ароматної приємно-гіркуватої чорної кави подають після обіду або вечері. Кава з молоком або вершками добре доповнює сніданок.

Харчову цінність кави забезпечують вуглеводи, білки, мінеральні солі, вітаміни РР, В,, B_2, B_6, B_{12}. Кофеїн зумовлює збуджуючу дію напою. На підприємства

масового харчування надходить кава **у** зернах (сира або підсмажена), мелена, **а** також натуральна розчинна.

Найкращою вважають каву мокко. Настої мокко екстрактивні й ароматні.

Сирі зерна натуральної кави неароматні, настій з них несмачний, тому їх підсмажують при температурі 180-200 °С до темно-коричневого кольору, безперервно помішуючи. При цьому накопичуються ароматичні ефірні масла, кава набуває специфічного смаку і запаху. Підсмажені зерна у міру потреби безпосередньо перед заварюванням розмелюють, використовуючи кавовий млинок або розмелювальні машини з універсальним приводом.

Ступінь розмелювання кави впливає на якість напою: краще зберігає аромат кава великого помелу, ніж дрібномелена, напій буде прозорішим.

На підприємствах масового харчування каву готують у спеціальних кавоварках типу "Експрес", електрокавоварках, у кавниках і кавоварках з нержавіючої сталі з кришками, що прилягають щільно. Норма закладання на одну порцію кави — 40-50 г меленої кави на 1000 мл води.

Кава чорна. Мелену каву заливають окропом, доводять до кипіння і, припинивши нагрівання, настоюють 5-8 хв. 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 каву залишають в апараті на 5-8 хв.

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

Кава натуральна — 40, вода — 1100, або кава натуральна розчинна — 10, вода — 1030. В и х і д — 1000.

* А р о м а т з е р е н кави, які довго зберігалися в закритій тарі, можна відновити. Для цього покладіть їх на 10 хв у холодну воду, а потім одразу висушіть у жаровій шафі.

' А р о м а т кави покращиться, якщо перед заварюванням її ледь підсушити і додати кілька дрібок кухонної солі.

" " Д о л и й т е трохи холодної води в каву, яка при заварюванні збігає: вона одразу осяде.

Кава чорна з молоком або вершками. До готової чорної кави додають гаряче молоко або вершки, цукор і доводять до кипіння. Подають каву з молоком **у** склянках з підсклянниками або у чашці для кави з блюдцем.

Кава чорна (заварена) — 100, цукор — 15, молоко або вершки — 25. В и х і д - 100/25/15.

Кава з консервів "Кава натуральна із згущеним молоком і цукром". Каву із згущеним молоком і цукром розводять гарячою водою, добре розмішують і доводять до кипіння. Подають у склянках або чашках.

Кава натуральна із згущеним молоком і цукром (консерви) — 250, вода — 850. В и х і д — 1000.

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

Кавовий напій — 40, вода — 860, цукор — 100, молоко — 250. Вихід-1000.

). До готової чорної кави додають цукор і
-Ю °С. Перед подаванням каву наливають у келих,
адуть кульку морозива і відразу подають з
ена) — 100, цукор — 15, морозиш
— 50. В и х і д — 150.
138) кладуть каву
натуральну, подрібнений шоколад і чверть нор цукрової пудри, заливають водою і заварюють каву.

Подають каву в кавових чашечках і зверху обережно вливають збиті з цукровою пудрою жовтки. Каву п'ють не розмішуючи. Кава натуральна — 9, шоколад натуральний — 5, яйця (жовтки) — 11, цукрова пудра — 20, вода — 80. В и х і д — 100.

* С м а к і аромат кави покращаться, якщо в готову каву додати трохи какао.

Какао й шоколад. Продукти переробки насіння тропічного дерева какао. Шоколад у порошку виробляють з цукром. Ці продукти мають високу поживну цінність завдяки вмісту великої кількості жиру. В какао-порошку міститься жиру не менш ніж 18, а в шоколаді-порошку — не менш ніж 12 %. Цінність какао й шоколаду, крім високої поживності, полягає в тому, що вони містять речовини, які збуджують нервову систему й стимулюють серцеву діяльність.

Гаряче какао — смачний, ситний і поживний напій. Його подають на сніданок з печивом, тістечками, після обіду — як десерт.

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 у чайних чашках з блюдцями.

Какао-порошок — 25, молоко — 650, вода — 400, цукор — 125. Вихід— 1000.

*Щоб при з а в а р ю в а н н і какао не утворилися грудочки, змішайте сухий порошок з цукром-піском, розведіть невеликою кількістю окропу, а вже потім вливайте у посуд з окропом.

* Д о д а й т е в какао кілька краплин лимонного соку — його смак покращиться.

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 — 10, цукор — 25, молоко — 130, вода — 80. В и х і д — 200.

Прохолодні напої **і** кваси. Готують прохолодні напої з плодів шипшини, лікарських трав, лимонів, ревеню, журавлини, варення, сиропів, соків тощо. Подають у келихах, фужерах, склянках, при масовому обслуговуванні — у глечиках. Окремо подають харчовий лід (10 г на порцію). Цукор для приготування напоїв рекомендується попередньо розчиняти у воді.

З давніх-давен в Україні улюбленими напоями були мед, квас, варенуха. Мед, або медова сита, був ритуальним напоєм. Його готували з натурального бджолиного меду, який варили з водою й ставили бродити. Готовий мед наливали в бочки, які зберігали в погребах. Згодом цей напій почали застосовувати як доповнення до різдвяної куті.

Мед **домашній.** Мед розводять водою, добре проварюють, додають хміль, ставлять у тепле місце для бродіння. Коли мед перебродить, його розливають у пляшки, закупорюють і зберігають на холоді.

Мед — 400, вода — 600, хміль — 8. В и х і д — 1000.

Кваси

Квас — прохолодний, запашний напій, який чудово вгамовує спрагу, бадьорить, освіжає. Це древній напій.

В Україні квас був відомий ще з часів Київської Русі. Спочатку готували його з житнього, ячного або вівсяного зерна чи солоду і запарених житніх сухарів. Такий квас мав червонуватий колір і кисло-солодкий смак. Сирівець готували без цукру, але пасічники додавали для смаку шмат медового стільника. Пізніше квас стали виготовляти з підсмаженого житнього хліба (хлібний квас), свіжих і сушених плодів та ягід (плодові та ягідні кваси), з березового соку, ревеню, буряків тощо з додаванням шматочка хлібної розчини або дріжджів, цукру, родзинок, м'яти, кориці, лимонної кислоти.

Квас — корисний напій, оскільки в ньому містяться вуглеводи, білки, вітаміни групи В, мінеральні солі кальцію, марганцю, фосфору і магнію. Калорійність 1 л хлібного квасу становить 240-330 ккал. Він має і лікувальне значення, регулює кислотність шлунка, сприяє обміну речовин, перебігу окислювально-відновних процесів і нормальному відкладанню солей у кісткових тканинах, поліпшує діяльність серцево-судинної системи, збуджує апетит.

У народній медицині квас споживали при лихоманці, простуді, водянці, захворюваннях кишківника, як сечогінний і послаблюючий засіб.

Технологічний процес приготування квасів складається з двох стадій: приготування сусла і його бродіння.

Сусло квасу — водяний розчин екстрактивних речовин хлібної, плодово-ягідної та іншої сировини, які призначені для бродіння.

Для бродіння сусла використовують хлібопекарні дріжджі. Для цього посуд із суслом і дріжджами накривають кришкою і ставлять у тепле місце (температура 20-25 °С) для бродіння на 6-Ю год. Готовий квас проціджують, охолоджують і розливають у пляшки. Пляшки закупорюють. Зберігають квас у холодному приміщенні 2-3 дні. При більш тривалому зберіганні напій скисає.

'П а м ' я т а й т е : якщо цукру забагато, бродіння квасу відбувається повільніше. Якщо квас повністю зброджується, він не піниться, втрачає свої специфічні властивості як освіжаючий напій. Щоб припинити процес бродіння, квас зберігають у холодному приміщенні.

Квас хлібний. Хліб нарізують скибочками, підсушують у жаровій шафі до темно-коричневого кольору, потім заливають окропом (5 л), закривають посуд кришкою і настоюють 6-8 год. Після цього розчин проціджують, додають розведені теплою перевареною водою (1 л) дріжджі, цукор, родзинки і ставлять для бродіння в тепле місце на 6-Ю год. Готовий квас проціджують.

Хліб житній — 100, цукор-пісок — 200, дріжджі — 50, родзинки — 50, вода — 6000. В и х і д — 5000.

Квас хлібний з екстракту. Екстракт хлібного квасу (500 г) заливають окропом (5 л), закривають посуд кришкою і настоюють — 2-3 год, потім проціджують, додають розведені теплою перевареною водою (1 л) дріжджі і цукор, родзинки, ставлять для бродіння. Готовий квас проціджують.

Екстракт хлібного квасу (сухий) — 500, цукор-пісок — 200, дріжджі — 50, родзинки — 50, вода — 6000. В и х і д — 5000.

Квас запорізький. Житні сухарі заливають окропом і настоюють протягом 8 год у посуді із закритою кришкою. Суміш зливають в інший посуд, додають розведені теплою перевареною водою дріжджі, цукор, нарізаний кружальцями лимон без зерняток і настоюють 8 год. Готовий квас проціджують, розливають у пляшки, кладуть у кожну по родзинці, добре закупорюють і ставлять у тепле місце на 8 год. Коли квас забродить, його переносять у холодне місце.

Сухарі житні — 7000, цукор-пісок — 1500, дріжджі (сухі) — 150, лимон — 1 шт., вода — 5000, родзинки — 25. В и х і д — 30000.

Квас козацький. Житні сухарі заливають окропом (35 л) і настоюють протягом 8 год. Окремо у цій рідині розводять дріжджі, житнє борошно і залишають для підкислення. Настій із житніх сухарів проціджують крізь густе сито, додають цукор, дріжджову закваску, перемішують і витримують у теплому місці 12 год. Готовий квас проціджують, наливають у пляшки, кладуть по скибочці лимона і закупорюють. Через 2 год виносять у холодне місце.

Сухарі житні — 150, дріжджі — 100, борошно житнє — 25, цукор-пісок — 2000, лимон — 1 шт., вода - 35000. В и х і д - 25000.

Квас м'ятний. Дроблений житній солод, борошно з ячного солоду і житнє заварюють невеликою кількістю гарячої води. Одержане тісто кладуть у горщики і запікають у жаровій шафі протягом 12-16 год. Випечене тісто кладуть у посуд, заливають окропом (10-15 л), додають м'яту і ретельно перемішують. Потім вливають дріжджову закваску. Посудину накривають кришкою і витримують 3-4 доби при кімнатній температурі. Готовий квас зливають у діжечки і ставлять в холодне місце.

Солод житній дроблений — 1000, борошно з ячного солоду — 1000, борошно житнє — 2000, м'ята — 30-40, дріжджі — 0,5 склянки, вода — 15000. В и х і д - 10000.

Квас Україна. Готують квас із житніх сухарів. Для цього житній хліб нарізують скибочками, підсмажують так, щоб він не підгорів, кладуть у каструлю, заливають перевареною водою, охолодженою до 80 °С, і перемішують. Квас настоюють 1-1,5 год у теплому місці, періодично помішуючи. Настій проціджують, а сухарі знову заливають теплою водою і настоюють 1-1,5 год. Потім обидва настої з'єднують, додають цукор, дріжджі, залишають для бродіння (при температурі 23-25 °С) на 8-12 год. Після бродіння квас проціджують і охолоджують, додають підготовлені родзинки (їх миють, обшпарюють, перемелюють) і заправляють медом.

Хліб житній — 280, дріжджі (пресовані) — 100, цукор — 200, мед — 100, лимони — 60/50, родзинки — 10, вода — 2400. В и х і д — 2000. *I*

Квас яблучний. Яблука миють, видаляють насіння, нарізують, заливають водою, доводять до кипіння, потім настоюють без нагрівання 2-3 год. Настій проціджують, додають розведені теплою перевареною водою дріжджі, цукор і ставлять для бродіння в тепле місце.

Яблука — 1000, цукор-пісок — 500, дріжджі — 50, кислота лимонна — 3, вода - 5000. В и х і д — 5000.

* П а м ' я т а й т е : готовий до вживання квас повинен бути пінистим і мати приємний кисло-солодкий смак.

Квас лимонний. Лимони миють, нарізують на скибочки разом з цедрою, заливають водою, доводять до кипіння, охолоджують до 25-30 °С. Потім додають дріжджі, розведені теплою перевареною водою, цукор, родзинки і ставлять для бродіння у тепле місце. Готовий квас проціджують.
Лимони — 250, вода — 5000, цукор-пісок — 500, дріжджі — 25, родзинки - 150. В и х і д - 5000.
Квас плодово-ягідний. В окріп кладуть цукор, доводять до кипіння, помішуючи, щоб повністю розчинився цукор. В сироп вливають сік, охолоджують до кімнатної температури, потім додають дріжджі, розведені теплою перевареною водою, і ставлять для бродіння.
Сік плодовий або ягідний, чи суміш соків — 2000, цукор-пісок — 300, дріжджі — 50, вода — 300. В и х і д — 5000.
Квас смородиновий. Ягоди перебирають, видаляють плодоніжки, миють, злегка розминають, заливають гарячою перевареною водою і доводять до кипіння. Суміш залишають на 2-3 год для настоювання (без нагрівання), потім проціджують, вводять розведені теплою перевареною водою дріжджі, цукор і ставлять у тепле місце для бродіння.
Смородина червона — 1000, цукор-пісок — 400, вода — 4000, дріжджі — 25. В и х і д — 5000.
Квас малиновий (полуничний). Перебрані і промиті ягоди злегка розминають, заливають гарячою водою, доводять до кипіння, настоюють 2-3 год, проціджують, додають розведені теплою перевареною водою дріжджі, цукор, лимонну кислоту, ставлять для бродіння в тепле місце.
Малина або полуниці — 800, цукор-пісок — 250, вода — 4000, дріжджі — 25, лимонна кислота — 3. В и х і д — 5000.
Квас із журавлини. Перебрані і промиті ягоди злегка розтирають, заливають гарячою водою, доводять до кипіння, настоюють 2-3 год, проціджують, додають розведені теплою перевареною водою дріжджі, цукор і ставлять у тепле місце для бродіння.
Журавлина — 800, цукор-пісок — 400, вода — 4000, дріжджі — 25. Вихід— 5000.
Квас із ревеню. Ревінь миють, дрібно нарізують, заливають водою, доводять до кипіння, настоюють 2-3 год (без нагрівання). Настій проціджують, додають розведені теплою водою дріжджі, цукор і ставлять у тепле місце для бродіння на 6-10 год. Готовий квас проціджують.

Ревінь — 800, вода — 5000, цукор-пісок — 500, дріжджі — 25. В и х і д — 5000.

* Х л і б н и й квас корисний завжди: у спеку — вгамовує спрагу, при втомі — додає сили, викликає апетит.

Квас буряковий. Буряки миють, подрібнюють на дрібній тертці, заливають теплою перевареною водою (3-4 л), додають цукор, лимонну кислоту, розтерті з цукром дріжджі та скибочку хліба. Все добре перемішують і залишають для бродіння. Коли з'являться ознаки бродіння, рідину проціджують і розливають у пляшки, закупорюють і через добу виносять у холодне місце. На другий день квас готовий.

Буряки — 2000, цукор — 400-600, кислота лимонна — £, дріжджі — 20-30, хліб житній — 50, вода — 3000-4000. В и х і д — 3000-4000.

Квас шипшиновий. Плоди шипшини миють, видаляють насіння, дрібно січуть, розтирають з цукром і заливають теплою водою, щоб плоди були покриті. Потім додають розтерті з цукром дріжджі, скибочку житнього хліба і ставлять у тепле місце. При перших ознаках бродіння рідину проціджують крізь марлю, розливають у пляшки, закупорюють і витримують протягом доби в теплому місці, потім переносять у холодне місце.

Шипшина (плоди) — 1000, цукор — 100, дріжджі — 30, хліб житній — 50, вода — 2000. В и х і д - 2000.

Квас броварський. Цукор, родзинки, сік і цедру з половини лимона заливають окропом, перемішують, додають пиво. Посуд накривають товстою тканиною і залишають на 3-4 год. В охолоджену суміш додають дріжджі і ставлять у тепле місце для бродіння. Коли квас забродить і зверху з'явиться піна, його проціджують крізь марлю або густе сито, розливають у пляшки, додають у кожну 2-3 родзинки. Пляшки закупорюють. Після появи піни пляшки ставлять у холодне місце. Через добу квас можна споживати.

Пиво — 700, вода — 600, цукор — 300, родзинки — 100, лимон — 1 шт., дріжджі — 12. В и х і д —1300. Квас золотавий. Оброблену моркву подрібнюють на середній тертці і заливають теплою перевареною водою (2 л), додають лимонну кислоту, прянощі, розтерті з цукром дріжджі та скибочку хліба. Масу перемішують і витримують у теплому місці 12 год. Потім проціджують, рідину розливають у пляшки і щільно закупорюють. Через добу квас готовий для споживання.

Морква — 1000, цукор — 500, кислота лимонна — 10, гвоздика — 4-5 шт., кориця, 2,6, дріжджі — 30, хліб житній — 10. В и х і д — 2000.

Морси

Морси — прохолодні напої, які готують з плодово-ягідних і овочевих соків, розведених перевареною водою з додаванням цукру, або з плодово-ягідних і овочевих відварів і соку з додаванням цукру.

* Д л я п р и г о т у в а н н я морсу використовуйте тільки переварену воду: від сирої морс покриється піною.

Подають морси охолодженими до температури 12-15 °С в склянках із соломинкою, оформляють часточкою або скибочками цитрусових. За бажанням відвідувача окремо в розетці подають лід. Можна подати морс у глечику.

Морси використовують як компоненти для приготування коктейлів та інших напоїв.

Морс із сиропу. До сиропу додають холодну переварену воду і добре перемішують.

Сироп плодовий або ягідний — 200, вода — 800. В и х і д — 1000.

Морс із соку. До соку додають холодну переварену воду, перемішують.

Сік плодовий або ягідний — 600, вода — 400. В и х і д — 1000.

Морс журавлинний, брусничний, чорносмородиновий, малиновий. Перебрані та промиті ягоди протирають на протиральній машині або розтирають дерев'яною кописткою. Потім з маси відтискають сік, який зберігають у холодильній шафі (в посуді, що не окислюється) до використання. Вичавки заливають гарячою водою,

варять 15-20 хв при слабкому кипінні, настоюють 15-30 хв. Відвар проціджують, додають цукор і розмішують до повного розчинення, додають охолоджений сік.
Журавлина — 125, або брусниця — 150, або чорна смородина — 150, або малина — 170, цукор-пісок — 120, вода — 1000. В и х і д — 1000.

Морс яблучний, апельсиновий, лимонний. Плоди миють. У яблуках видаляють насіння, протирають і відтискають сік. Насіннєві гнізда заливають гарячою водою і варять 10-15 хв при слабкому кипінні. Відвар настоюють 20-25 хв, проціджують, охолоджують, додають охолоджений сік.

З апельсинів (лимонів) відтискають сік. Цедру дрібно нарізують. Вичавки і цедру заливають гарячою водою і варять 25-30 хв. Відвар проціджують, додають цукор, розмішують, охолоджують і вводять охолоджений сік.
Яблука — 125, або апельсини — ПО, або лимони — 100, цукор-пісок — 120, вода — 1000. В и х і д — 1000.

Морс журавлинний (яблучний) з морквяним соком. У готовий журавлинний (яблучний) морс додають морквяний сік, цукор, розмішують.

Приготування морквяного соку: моркву миють, обчищають, подрібнюють на дрібній тертці, сік відтискають крізь марлю.
Морс журавлинний (яблучний) — 800, сік морквяний — 200, цукор-пісок — 50. В и х і д - 1000.

Морс журавлинний, брусничний з медом. Готують так само, як і морс журавлинний (брусничний), тільки замість цукру додають мед.

Журавлина або брусниця — 150, вода — 1000, мед — 100. В и х і д —1000.

Морс буряковий. Буряки миють, обчищають, подрібнюють на дрібній тертці, відтискають сік. Вичавки заливають гарячою водою і варять 15-20 хв, наприкінці варіння додають цукор, лимонний і буряковий сік. Морс доводять до кипіння, але не кип'ятять, проціджують. Подають охолодженим з харчовим льодом,
г Буряки — 200, вода — 1000, цукор-пісок — 100, лимон — 1 шт. Вихід— 1000.

Морс з чорної бузини. Ягоди чорної бузини перебирають, миють, заливають окропом на 5 хв, відкидають на друшляк, протирають, відтискають сік, додають до нього цукор, воду, доводять до кипіння, охолоджують і витримують 1-2 дні. Сік чорної бузини — 500, цукор-пісок — 100, вода — 500. В и х і д — 1000.

Морс з калини. Ягоди калини перебирають, миють, відтискають сік. Вичавки заливають водою, кип'ятять 5-Ю хв, проціджують. Відвар змішують із соком, додають цукор, розмішують, охолоджують.

Калина — 150, цукор-пісок — 120, вода — 1000. В и х і д — 1000.

Морс калиновий з медом. Мед розчиняють у теплій перевареній воді, додають сік калини, перемішують, охолоджують.

Сік калини — 100, мед — 100, вода — 900. В и х і д — 1000.

Напої з плодів, ягід, овочів і соків

Ці напої містять багато вітамінів. Вони сприяють підвищенню працездатності, допомагають зберегти бадьорість, освіжають у літню спеку.

Подають напої у келихах або високих склянках. Напій з харчовим льодом сервірують соломинкою, а з подрібненими плодами, ягодами, овочами — чайною ложкою.

Напій яблучно-лимонний. Яблука миють, обчищають від шкірочки, видаляють насіння, натирають на тертці і відтискають сік, який ставлять у холодильну шафу.

Вичавки шкірочки заливають водою, додають цедру лимона, варять протягом 3-5 хв, настоюють 10-15 хв, проціджують. У відвар всипають цукор, доводять до кипіння, охолоджують. Охолоджений яблучний сироп, яблучний і лимонний сік змішують і подають.
Яблука — 300, лимон — 75, цукор-пісок — 120, вода — 800. В и х і д — 1000.
Напій з яблук з медом. Яблука миють, обчищають від шкірочки, видаляють насіння, нарізують на часточки, заливають водою і варять до розм'якшення. Зварені яблука протирають, додають мед, перемішують, охолоджують. Яблука кислі — 100, мед — 30, вода — 150. В и х і д — 180.
Напій десертний з айви. Айву миють, обчищають шкірочку, видаляють насіннєве гніздо, нарізують тонкими скибочками, кладуть у каструлю, заливають холодною водою, додають цукор і корицю, варять на слабкому вогні до розм'якшення. Зварену айву протирають крізь сито, змішують з відваром, охолоджують і подають.

Айва — 500, цукор-пісок — 200, вода — 1000, кориця — 3. В и х і д — 1200.
Напій абрикосовий. Абрикоси миють, видаляють кісточки, заливають водою, додають цукор і варять до розм'якшення, потім протирають крізь сито. Одержаний сік охолоджують, змішують з лимонадом. Суміш збивають, подають.
Абрикоси — 500, цукор-пісок — 75, вода — 500, лимонад — 250. Вихід— 1000.
Напій із персиків з лимонним соком. Персики миють, обчищають шкірочку, видаляють кісточки, розминають до утворення однорідної маси, додають сік лимона, цукор, охолоджену газовану воду і перемішують. Перед подаванням кладуть харчовий лід.
Персики — 2 шт., лимон — 1 шт., вода газована — 750, цукор-пісок — 25, лід харчовий — 4 кубики. В и х і д — 4 порції.
Напій апельсиновий. З води і цукру варять сироп, охолоджують і змішують з апельсиновим соком, вичавленим з половини апельсина. Другу половину апельсина нарізують на кружальця і кладуть у напій, додають натерту цедру. Перед подаванням у склянку кладуть кубик льоду.
Апельсини — 1 шт., цукор-пісок — 30, вода — 150, лід харчовий — 1 кубик. В и х і д —170.
Напій з хурми. Хурму миють, видаляють зерна, подрібнюють, відтискають сік і змішують із цукровим сиропом.

Хурма — 1000, сироп цукровий — 500. В и х і д — 1000.

Напій бадьорість. Цедру лимона дрібно нарізують, заливають гарячою водою, доводять до кипіння і настоюють 3-4 год. Настій проціджують, додають цукор, лимонний та яблучний сік, перемішують.
Лимони — 1 шт., цукор-пісок — 50, сік яблучний — 250, вода — 800. В и х і д — 1000.
Напій чорносмородиновий з медом. Смородину перебирають, видаляють плодоніжки, миють, протирають крізь сито, додають мед, перемішують. Перед подаванням у склянку кладуть харчовий лід, протерту смородину з медом і вливають газовану воду.
Смородина чорна — 200, мед — ЗО, вода газована — 100, лід харчовий — 1 кубик. В и х і д — 200.
Напій вишневий. Вишні миють, видаляють плодоніжки і кісточки, протирають. Вишневе пюре, вишневий і лимонний соки, цукор добре збивають у міксері. Перед подаванням у склянку кладуть харчовий лід і наливають напій.

Вишні — 60, сік вишневий — 100, сік лимонний — 10, цукор-пісок — 20, лід харчовий — 2 кубики. В и х і д — 150.

Напій полуничний. Полуниці перебирають, видаляють плодоніжки, миють, протирають. Пюре розводять перевареною водою, додають цукор, перемішують і охолоджують.

Полуниці — 50, цукор-пісок — 25, вода — 150. В и х і д — 200.

Напій десертний з полуниць. Полуниці перебирають, видаляють плодоніжки, миють, розрізують навпіл і кладуть у склянку або келих, додають цукровий сироп, сік лимона і залишають на 30 хв. Потім вливають газовану воду і кладуть харчовий лід.

Полуниці — 75, сироп цукровий — 20, лимон — 1/2 шт., вода газована — 100, лід харчовий — 1 кубик. В и х і д — 200.

Напій малиновий. З води та цукру варять сироп (протягом 2-3 хв) і охолоджують. Малину перебирають, видаляють плодоніжку, миють, дають стекти воді, розминають дерев'яною ложкою. Цукровий сироп і малинове пюре змішують і настоюють 2-3 год. Суміш проціджують і додають охолоджену газовану воду.

Малина свіжа — 350, цукор-пісок — 100, вода — 250, вода газована — 500. В и х і д — 1000.

Напій з малини й аґрусу. Малину й аґрус перебирають, видаляють плодоніжку, миють, протирають. Пюре заливають перевареною водою, додають мед, перемішують, проціджують через два шари марлі й охолоджують.

Малина — 25, аґрус — 25, мед — 30, вода — 150. В и х і д — 200.

Напій виноградний. Цукровий сироп, виноградний і апельсиновий соки, а також сік з лимона змішують і залишають на 2-3 год. Перед подаванням у суміш вливають мінеральну воду, кладуть кілька ягід винограду.

Сік виноградний, апельсиновий — 40, лимон — 1/5 шт., сироп цукровий — 50, вода мінеральна — 100, виноград — 20. В и х і д — 200.

Напій освіжаючий. Цукор розчиняють у перевареній воді, додають виноградний сік, перемішують і охолоджують.

Сік виноградний — 400, цукор-пісок — 40, вода — 600. В и х і д — 1000.

Напій з яблучного соку. В охолодженій перевареній воді розчиняють цукор, додають яблучний сік, лимонну кислоту і перемішують.

Сік яблучний — 600, цукор-пісок — 40, вода — 400, кислота лимонна — 1. В и х і д — 1000.

Напій яблучний з медом і жовтком. Жовток яйця, мед, яблучний сік збивають у шейкері.

Яйця (жовток) — 20, мед — 30, сік яблучний — 120. В и х і д — 170.

Напій яблучно-вишневий. Яблучний і вишневий соки змішують, додають частину цукру і ставлять у холодильну шафу на 2-3 год. Лимон нарізують кружальцями, посипають цукром і кладуть у келих, наливають охолоджену суміш соків і газовану воду.

Сік яблучний — 20, сік вишневий — 20, цукор-пісок — 25, лимон — 1/4 шт., вода газована — 100. В и х і д — 140.

Напій цитрусовий. Лимонний, апельсиновий, малиновий сиропи змішують, додають сік грейпфрута і газовану воду.

Сік грейпфрута — 50, сироп лимонний, апельсиновий, малиновий — по 20, вода газована — 90. В и х і д — 200.

Напій лимонно-медовий. У гарячу воду кладуть мед і проварюють протягом 5 хв, потім додають лимонний сік чи лимонну кислоту і добре охолоджують.

Сік лимонний — 10 або лимонна кислота — 1, мед натуральний — 20, вода - 200. В и х і д — 230.

Напій з вишневого сиропу. Вишневий сироп змішують з холодною перевареною водою, додають лимонну кислоту, розмішують.

Так само можна приготувати напої з іншими плодовими і ягідними сиропами.

Сироп вишневий — 250, кислота лимонна — 1, вода — 750. В и х і д — 1000.

Напій бджілка. У переварену воду вливають вишневий сік, додають мед, цукор, доводять до кипіння, але не кип'ятять. Напій проціджують і охолоджують. Сік вишневий — 60, мед — 10, цукор-пісок — 25, вода — 120. Вихід- 190.

Напій гранатовий. З кизилового (вишневого, чорносмородинового) варення варять сироп, охолоджують, додають гранатовий сік і перемішують.

Варення кизилове або вишневе, або з чорної смородини — 200, сік гранатовий — 200, вода — 600. В и х і д — 1000.

Напій морквяний. Моркву миють, обчищають, подрібнюють на дрібній тертці, заливають холодною перевареною водою і залишають на 1 -2 год для настоювання. Потім настій проціджують через два шари марлі, рідину відтискають, додають мед і лимонний сік. Перед подаванням у склянку кладуть харчовий лід.^

Морква — 1000, лимон — 1 шт., вода — 500, мед — 50, лід харчовий — 1 кубик. В и х і д — 1000.

Напій вітамінний Ранок. Яблука миють, нарізують, кладуть в окріп, доводять до кипіння і настоюють протягом 2 год. Потім проціджують. Моркву миють, обчищають, подрібнюють на дрібній тертці і відтискають сік. В охолоджений яблучний настій вливають морквяний сік, додають цукор і перемішують.

Морква — 250, яблука — 500, вода — 1000, цукор-пісок — 50. Вихід— 1000.

Напій з моркви і яблук. Моркву і яблука миють, обчищають, подрібнюють на тертці з малими отворами, відтискають сік і додають цукор.

Морква — 1200, яблука кислі — 1000, цукор-пісок — 50. В и х і д — 1000.

Напій морквяно-абрикосовий. Морквяний сік і абрикосовий сироп змішують, охолоджують і подають.

Сік морквяний — 850, сироп абрикосовий — 150. В и х і д — 1000.

Напій з моркви і смородинового соку. Моркву миють, обчищають, подрібнюють на дрібній тертці, заливають холодною перевареною водою і настоюють протягом 2 год. Настій проціджують крізь два шари марлі і змішують із смородиновим і лимонним (або з лимонною кислотою) соками, додають цукор і перемішують.

Морква — 800, вода — 400, сік смородиновий — 200, лимон — 1 шт., цукор-пісок — 50. В и х і д — 1000.

Напій український букет. Сушені подрібнені м'яту, чебрець, звіробій заварюють окропом, залишають для настоювання на годину, проціджують, додають мед, фруктовий або ягідний сік, лимонну кислоту. Напій охолоджують і подають у фужерах з соломинкою.

М'ята сушена — 10, чебрець — 10, звіробій — 10, вода — 600, маса настою — 525; мед — 25, сік фруктовий або ягідний — 500, лимонна кислота — 0,25. В и х і д — 1000.

Напій вітамінний. У киплячу воду кладуть цукор, вливають яблучний сік і відразу знімають з плити. Коли напій охолоне, додають лимонний сік і вишневий сироп.

Сік яблучний — 100, цукор — 20, лимон — 2 шт., сироп вишневий — 5.

В и х і д — 200.

Напій з ревеню. Стебла ревеню, обчищені від волокон, дрібно нарізують, варять у закритому посуді 15-20 хв, дають настоятися і проціджують. Потім додають цукор, лимонну кислоту й охолоджують.

Ревінь — 100, цукор — 120, вода — 1100, лимонна кислота — 1. Вихід — 1000.

Напій з плодів шипшини. Плоди шипшини промивають, заливають окропом, варять у закритому посуді при слабкому кипінні 5-Ю хв і додають цукор. Потім залишають для настоювання на 22-24 год і проціджують.

Плоди шипшини сушені — 100, цукор — 100, вода — 1000. В и х і д — 1000.

•Не в и к и д а й т е шкірочки з цитрусових. Якщо залити їх окропом і настояти — буде чудовий напій.

Запитання і завдання для повторення

1. **Яке** значення солодких страв у харчуванні?
2. Які страви називають узварами? їх обрядове значення.
3. Як готують і подають узвари?
4. Як готували і подавали киселі?
5. Складіть технологічну схему приготування киселю з чорної смородини.
6. Чим відрізняються киселі? Використання киселів різної консистенції.
7. Складіть технологічну схему приготування желе з вишень.
8. Чим відрізняється мус від желе? Загальні правила приготування мусу.
9. Як готують і подають самбуки?
10. Як готують і подають крем київський?
11. Які страви належать до гарячих солодких?
12. Як готують і подають яблука по-київському?
13. Складіть технологічну схему приготування галушок яблучних.
14. Розкажіть про властивості чаю. Які сорти чаю надходять **на підприємства масового** харчування?
15. Як приготувати чай (заварку)?
16. Як готують і подають чайні напої?
17. Наведіть правила приготування кави чорної **і** кави з молоком або **вершками.**

Розділ XIX

СТРАВИ І ВИРОБИ З БОРОШНА

§ 1. Харчова цінність страв і виробів з борошна. Зміни, що відбуваються у борошні при замішуванні тіста і випіканні виробів

Українська народна кухня багата стравами та різноманітними виробами з борошна. Це кашоподібні страви з борошна різних злаків (лемішка, соломаха, мамалиґа), страви з вареного (галушки, вареники) і смаженого тіста (налисники, присканці, пухкеники, вергуни) та печені вироби з тіста (пампушки, пиріжки, калачі тощо).

Деякі з них стали традиційними на святковому столі: шулики — на Маковія; вареники, млинці, оладки, налисники — на Сиропуст; мандрики — на свято Петра і Павла; пампушки, вареники були окрасою недільного столу, їх використовували у дівочих ворожіннях.

Страви та 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 (табл. 9) визначає харчову цінність страв та виробів з нього.

Таблиця 9

Середній хімічний склад пшеничного борошна

Сорт	Вміст, %						Енергетична цінність 100 г, ккал (кДж)
	Вода	Білки	Жири	Вуглеводи			
				Цукри	Крохмаль	Клітковина	
Вищий I	14	10,3	1,1	0,2	68,7	0,1	334 (1399)
II	14	10,6	1,3	0,5	67,1	0,2	331 (1387)
Збойне	14	11,7	1,8	0,9	62,8	0,6	324(1357)
	14	11,5	2,2	1,0	55,8	1,9	293 (1228)

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

Крохмаль — основний вуглевод борошна. Він має властивості 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 ЗО % 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 °С) і клейстеризується (при 65-68 °С), поглинаючи при цьому велику кількість води, що забезпечує утворення сухої еластичної м'якушки виробів.

■ "Пам'ятайте: при зберіганні вироби черствіють, 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 цього 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 його 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 зсідаються (50-70 °С) і виділяють вологу, яку поглинули при замішуванні тіста. При цьому тісто ущільнюється, втрачає еластичність і розтяжність. Білки, що зсілися, ущільнюються і закріплюють пористість тіста, 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, линолева, линоленова), тому вони швидко окисляються. 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 %) — солі кальцію, фосфору, магнію, калію, натрію, заліза, марганцю, міді тощо, а також **вітаміни B_1, B_2, B_6, B_9, PP,** холін, біотин, пантотенову кислоту, вітамін Е, каротин і **ферменти** (амілазу, протеазу, ліпазу, поліфенолоксідазу).

Ферменти у великій кількості містяться **в** нижчих сортах борошна. Вони відіграють велику роль при замішуванні і бродінні тіста. Наприклад, амілаза — фермент, який викликає гідроліз крохмалю до утворення мальтози, покращує якість борошняних виробів; протеаза — фермент, який гідролізує білки борошна до амінокислот, сприяє тому, що тісто стає пластичним, а вироби — пористими і більшого **об'єму.** Небажані процеси відбуваються під дією ліпази — ферменту, який роз-

щеплює амінокислоту тирозин до утворення темнозабарвлених речовин, що 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. На робочому місці кухар використовує плиту, жарову шафу, робочий стіл, пристрій для розкачування тіста, приготування локшини, обробні дошки, каструлі, сотейники, листи, сковороди, сита, качалки, ножі, різці для тіста, шумівки, дерев'яні кописткі, вінчики, кондитерські мішки з наконечниками, кондитерські лопатки.

Готують тісто і випікають вироби з нього у кондитерських і борошняних цехах, які обладнують машинами для замішування, збивання, розкачування тіста, жаровими шафами і робочими столами з дерев'яним покриттям для розкачування тіста і використовують такий самий інвентар, як і для приготування страв з борошна.

§ 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) та активності амілази борошна. З борошна з низькою газоутворюючою здатністю одержують вироби маленького об'єму, недостатньої пористості, блідого 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 набуханні нерозчинних білків борошна (гліадина і глютеніна). Вона сприяє одержанню пухких і пористих борошняних виробів. Тому якість борошна і виробів з нього залежить від кількості і якості клейковини. Для кожного сорту його стандартом установлена середня кількість клейковини — 20-30 % від маси борошна.

* П а м ' я т а й т е : хороше борошно повинно бути сухим, м'яким, білого або ледь кремуватого кольору. При затисканні такого борошна в кулаці повинна утворитися грудочка, яка відразу розсипається. Від води воно не темніє.

Якість сирої клейковини визначають за 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 слабке.

"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.

Хлібопекарські властивості житнього борошна здебільшого залежать від стану крохмалю.

•Смак борошна можна визначити, покуштувавши його кінчиком язика. Доброякісне пшеничне борошно має смак крохмалю, житнє борошно солодкувате. Якщо борошно дуже солодке, його отримали з зерна, що проросло. Кислуватий смак має борошно, яке дістали із зерна, що відсиріло або було запарене, гіркуватий присмак борошно набуває при зберіганні в поганих умовах.

У

§ 3. Розпушувачі тіста

Українська кухня багата виробами з різних видів тіста — дріжджового і бездріжджового. Якість виробів залежить від якості тіста.

Основним показником якості тіста є пористість. Пористість тіста має велике значення для засвоєння виробів з нього. Тверді вироби несмачні і погано засвоюються, оскільки крохмаль, який міститься у виробах у великій кількості, безпосередньо організмом не засвоюється. Він повинен спочатку гідролізуватися до глюкози під дією ферментів. Ці ферменти містяться в основному в слині і підшлунковій залозі. Щоб забезпечити змочування крохмалю слиною, вироби з тіста повинні бути пористими і пухкими. Пористу структуру і збільшення об'єму тіста досягають його розпушуванням. Для розпушування використовують продук-

ти, які виділяють газоподібні речовини, — дріжджі, харчову соду, вуглекислий амоній — і механічне збивання тіста.

Дріжджі — це мікроорганізми (дріжджові грибки), які складаються з окремих нерухомих клітин. Клітина покрита оболонкою, всередині знаходиться протоплазма і ядро. Один грам пресованих дріжджів містить біля 5 млн. таких клітин. Під мікроскопом дріжджова клітина за своєю формою нагадує ягоду винограду. Для життєдіяльності дріжджів (розмноження клітин) потрібні цукор, азотисті і мінеральні речовини у розчиненому вигляді.

В процесі життєдіяльності дріжджів цукор перетворюється на спирт і вуглекислий газ (зброджується). Бульбашки вуглекислого газу створюють всередині тіста пори, воно збільшується в об'ємі — "підходить".

Для приготування тіста використовують свіжі пресовані та сухі дріжджі. Свіжі пресовані дріжджі мають світло-кремове або світло-сіре забарвлення, приємний ледь спиртовий запах. Вологість їх 11-12 %, легко розчиняються у воді. Зіпсуті дріжджі мають мажучу консистенцію, неприємний кислий запах (наліт плісені). Заморожені пресовані дріжджі розморожують повільно при температурі 3-8 °С, щоб відновити їх підйомну силу.

Сухі дріжджі мають жовтувато-сірий колір, вологість 8-9 %. Зберігати їх можна протягом року в закритому посуді і сухому місці. Сухих дріжджів беруть у 3 рази менше, ніж свіжих.

Дуже здобне тісто (в рецептуру якого входить велика кількість жиру, цукру, яєць) не розпушують дріжджами тому, що жир стримує їх розвиток, а цукор розріджує тісто. У таких випадках використовують соду або вуглекислий амоній.

Сода харчова (питна) — це двовуглекислий натрій — білий порошок у вигляді кристаликів із солонуватим солодкувато-лужним смаком. При додванні кислоти і при нагріванні сода розщеплюється на вуглекислий газ, який розпушує тісто, воду і лужну сіль (вона має неприємний смак і запах).

Соду в тісто кладуть за нормою. Якщо покласти більше норми, вироби набувають темно-жовтого забарвлення, неприємного запаху, смаку, руйнуються вітаміни.

Вуглекислий амоній — також білий порошок у вигляді кристаликів. При нагріванні вуглекислий амоній розщеплюється на вуглекислий газ, аміак і воду. Вуглекислий газ розпушує тісто. Недоліком цього розпушувача є те, що при використанні його у великій кількості аміак погіршує аромат виробів.

Соду й амоній додають наприкінці замішування тіста, перемішуючи з борошном або з'єднуючи з рідиною. Це запобігає передчасній реакції з кислотою і їх розщепленню.

Механічне збивання застосовують для приготування тих видів тіста, в рецептуру яких входять продукти (молоко, яйця), що містять речовини, здатні утворювати емульсії або піноподібну структуру. Під час збивання тісто насичується повітрям у вигляді дрібних бульбашок, які обволікаються плівками з частинок продукту, який збивають, збільшується в об'ємі, а утворення емульсії в тісті робить його однорідним і сприяє утриманню повітря. Механічне розпушування застосовують при приготуванні тіста для налисників, бісквітного, заварного і білкового.

§ 4. 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. І спосіб. Котлетне м'ясо нарізують на невеликі шматочки (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.

ІІ спосіб. Сире м'ясо пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, кладуть на змащений жиром і розігрітий лист шаром не більше 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 заправляють білим соусом, сіллю, меленим перцем, дрібно нарізаною зеленню і перемішують.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 1709/1258 або свинина — 1303/1110, баранина, козлятина — 1676/1198, маргарин столовий — 40, цибуля ріпчаста — 119/100, маса пасерованої цибулі — 50, борошно пшеничне — 10, перець чорний мелений — 0,5, сіль — 10, петрушка (зелень) — 9/7. Вихід— 1000. Начинку можна приготувати також з вареного м'яса. Для цього його охолоджують, нарізують шматочками, пропускають через м'ясорубку разом з пасерованою ріпчастою цибулею, додають мелений перець, сіль, зелень, білий соус і все перемішують.

Начинка м'ясна з яйцем. У готову м'ясну начинку додають посічені круто зварені яйця, перемішують.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 1477/1087, маргарин столовий — 60, цибуля ріпчаста — 100/84, маса пасерованої цибулі — 42, борошно пшеничне — 10, яйця — 129, перець чорний мелений — 0,5, сіль — 10. Вихід — 1000.

Начинка м'ясна з рисом. У готову м'ясну начинку додають розсипчасту рисову кашу, перемішують.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 1359/1000 або свинина — 1035/882, баранина, козлятина — 1331/952, маргарин столовий — 60, цибуля ріпчаста — 100/84, маса пасерованої цибулі — 42, рис — 100, маса вареного рису — 280, борошно пшеничне — 8, перець чорний мелений — 0,5, сіль — 10, петрушка (зелень) — 9/7. Вихід — 1000.

Начинка м'ясна з рисом і яйцем. Готову м'ясну начинку з'єднують з посіченими круто звареними яйцями і рисовою кашею, перемішують.

Яловичина (котлетне м'ясо) — 1207/888 або свинина — 920/784, баранина, козлятина — 1183/846, маргарин столовий — 40, цибуля ріпчаста — 100/84, маса пасерованої цибулі — 42, рис — 75, маса вареного рису — 210, борошно пшеничне — 9, яйця — 86, перець чорний мелений — 0,5, сіль — 10, петрушка (зелень) — 9/7. Вихід — 1000.

Начинка з ліверу. Легені і серце варять у підсоленій воді, печінку смажать. Субпродукти пропускають через м'ясорубку, кладуть шаром не більше ніж 3 см

на розігрітий з маргарином лист і обсмажують при помішуванні. В масу додають пасеровану ріпчасту цибулю, білий соус, сіль, перець, перемішують.
Легені - 1389/1278 або серце - 1804/1533, печінка (яловича) - 1630/1353, маргарин столовий — 60, цибуля ріпчаста — 100/84, маса пасерованої цибулі — 42, борошно пшеничне — 10, перець чорний мелений — 0,5, сіль — 10. Вихід — 1000.

Начинка рибна. Філе риби без шкіри й кісток нарізують шматочками, солять і припускають. Після припускання філе січуть ножем (не дуже дрібно), змішують з пасерованою ріпчастою цибулею, перцем, сіллю, зеленню, білим соусом. Для приготування білого соусу використовують бульйон, в якому припускали рибу.
Окунь морський — 1555/1026 або тріска — 1405/1026, сом (крім океанського) — 2280/1026, судак — 2138/1026, філе сазана, яке випускається промисловістю, — 1115/1026, маса готової риби — 841, цибуля ріпчаста — 150/126, маса пасерованої цибулі — 63, борошно пшеничне — 10, маргарин столовий — 100, петрушка (зелень) — 9/7, перець чорний мелений — 0,5, сіль — 12. Вихід — 1000.

Начинка рибна з рисом. У готову рибну начинку додають розсипчасту рисову кашу й перемішують.
Окунь морський — 1136/750 або тріска — 1027/750, сом (крім океанського) — 1667/750, судак — 1563/750, філе сазана, яке випускається промисловістю, — 815/750, маса готової риби — 615, рис — 120, маса вареного рису — 336, цибуля ріпчаста — 100/84, маса пасерованої цибулі — 42, борошно пшеничне — 10, маргарин столовий — 40, петрушка (зелень) — 9/7, перець чорний мелений — 0,5, сіль — 12. Вихід — 1000.

Начинка з сиру (по-домашньому). Сир пропускають через протиральну машину, додають яйця, сіль і все добре перемішують.
Сир - 990/980, яйця - 36, сіль - 10. Вихід — 1000.

Начинка з сиру. Сир пропускають через протиральну машину, додають яйця, цукор, підготовлені родзинки (I спосіб), перемішують.
Можна готувати без родзинок (II спосіб).

I спосіб: сир — 808/800, яйця — 100, цукор — 80, родзинки — 51/50. Вихід — 1000.

II спосіб: сир — 909/900, яйця — 36, цукор — 90. Вихід —1000.

Начинка з сиру з кропом. Сир протирають, додають яйця, вершкове масло, дрібно нарізаний кріп, сіль і перемішують.

Сир — 838/830, масло вершкове — 45, яйця — 90, кріп (зелень) — 81/60, сіль — 10. Вихід — 1000.

Начинка зі свіжої капусти. Підготовлену свіжу білоголову капусту шаткують, кладуть на лист з розтопленим жиром шаром не більше 3 см і смажать до готовності у жаровій шафі при температурі 180-200 °С, періодично помішуючи. При нижчій температурі капуста набуде бурого кольору і стане несмачною, а при вищій — може обвуглитися.

Готову капусту охолоджують, додають сіль. В готову капусту додають круто зварені дрібно нарізані яйця або пасеровану цибулю і дрібно нарізану зелень петрушки.

'Не соліть свіжу білоголову капусту до смаження або смажену неохолодже-ну: з неї буде виділятися волога, а це погіршить якість начинки.

Якщо свіжа капуста гіркувата, її попередньо бланшують (3-5 хв), відкидають, дають стекти воді, а потім обсмажують. Свіжу капусту можна обсмажувати також на плиті, в електричній сковороді при помішуванні.

Капуста білоголова свіжа — 1500/1200, маргарин столовий — 70, маса готової капусти — 900, яйця — 100 або цибуля ріпчаста — 238/200, маргарин столовий — 30, маса пасерованої цибулі — 100, перець чорний мелений — 0,2, петрушка (зелень) — 14/10, сіль — 10. Вихід— 1000.

Начинка зі свіжої капусти та картоплі. Свіжу білоголову капусту шаткують і смажать до готовності так само, як описано у попередній рецептурі.

Охолоджену смажену капусту солять і змішують з протертою вареною картоплею й пасерованою ріпчастою цибулею.

Капуста білоголова свіжа — 834/6677, жир тваринний топлений харчовий — 40, маса готової капусти — 500; картопля — 564/423, маса протертої вареної картоплі — 410, цибуля ріпчаста — 238/200, маса пасерованої цибулі — 100; жир тваринний топлений харчовий — 30, сіль — 10. Вихід— 1000.

Начинка з квашеної капусти. Квашену капусту відтискають, промивають (якщо вона дуже кисла) і знову відтискають, дрібно ріжуть, кладуть у сотейник з розігрітим маргарином шаром не більш ніж 3-4 см і при періодичному помішуванні злегка обсмажують, потім додають невелику кількість рідини (води, бульйону — 5-6 % від маси капусти) і при слабкому нагріванні тушкують до готовності. Рідина повинна повністю випаруватися. В готову капусту додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, цукор, перець чорний мелений, сіль, дрібно нарізану зелень петрушки і перемішують.

Капуста квашена — 1589/1112, маргарин столовий — 48; маса готової капусти — 945, цибуля ріпчаста — 95/80, маргарин столовий — 12, маса пасерованої цибулі — 40, цукор — 15, перець чорний мелений — 0,2, петрушка (зелень) — 14/10, сіль — 10. Вихід — 1000.

Начинка картопляна з шкварками й цибулею. Обчищену картоплю варять, відвар зливають, гарячу картоплю протирають. Сало шпик нарізують дрібними кубиками, смажать до витоплення жиру, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, пасерують до готовності, а потім змішують з протертою картоплею.

Картопля — 1045/784, маса вареної протертої картоплі — 760, цибуля ріпчаста — 250/210, сало шпик — 198/190, маса пасерованої з салом цибулі — 250, сіль - 10. Вихід - 1000.

Начинка грибна. Сушені білі гриби ретельно промивають, замочують, потім варять до готовності. Відвар проціджують і використовують для приготування білого соусу. Варені гриби миють, обсушують, пропускають через м'ясорубку, обсмажують в олії або маргарині, додають пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець, соус і все добре перемішують.

Гриби сушені — 410, маса варених грибів — 820, маргарин столовий або олія — 50, цибуля ріпчаста — 100/84, маса пасерованої цибулі — 42, борошно пшеничне — 10, перець чорний мелений — 0,2, сіль — 20. Вихід - 1000.

Начинка вишнева. Іспосіб. Вишні перебирають, миють, видаляють плодоніжки й кісточки, пересипають цукром і залишають на 3-4 год у холодному місці. Сік, що виділився, відціджують, а м'якоть використовують як начинку. Вишні — 1550/1240, цукор — 150. Вихід — 1000.

II спосіб. Вишні перебирають, миють, видаляють плодоніжки і кісточки. М'якоть посипають цукром і прогрівають до температури 30-40 °С потім при безперервному помішуванні вводять манну крупу і прогрівають при температурі 90-95 °С не більше 30 хв. Охолоджують і використовують.

Вишні — 1013/810, цукор — 190, крупа манна — 70. Вихід — 1000.

Начинка яблучна. I спосіб. Свіжі яблука миють, обчищають від шкірки, видаляють насіннєве гніздо, нарізують скибочками, посипають цукром, додають воду (20-30 г на 1 кг яблук) і припускають доти, доки маса не загусне, охолоджують.

Яблука свіжі — 1150/1012, цукор — 300. Вихід — 1000.

II спосіб. У яблуках видаляють насіннєве гніздо і шкірку, нарізують скибочками або кубиками і пересипають цукром.

Яблука свіжі — 1186/830, цукор — 200. Вихід — 1000.

Начинка з маку та меду. Мак промивають теплою водою, 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, відтискають і пропускають через м'ясорубку з дрібними отворами два рази, додають мед, перемішують.

Мак - 375, мед — 375. Вихід — 1000.

*До начинки з маку можна додати манну крупу: вона поглине надлишок вологи.

Начинка з квасолі й картоплі з маком. Варену квасолю і картоплю протирають гарячими. Промитий і обшпарений мак розтирають або пропускають через м'ясорубку, додають сіль, цукор, перемішують.

Квасоля — 143/140, картопля — 550/412, мак — 300, сіль — 10, цукор — 30. Вихід - 1000.

Начинка з гарбуза. Обчищений гарбуз подрібнюють, додають цукор, припускають до готовності й охолоджують.

Гарбуз — 1620/1140, масло вершкове — 100, цукор — 100. Вихід — 1000.

§ 5. Страви з борошна

Поширеними в Україні були кашоподібні страви з борошна різних злаків: гречана лемішка, пшенична або житня соломаха, кукурудзяна мамалиґа; борошняні варені страви, які безпосередньо піддавалися ферментації (бродінню): вівсяний кисіль (жур), житньогречана кваша. Варені страви з борошна не обмежувались кашоподібними. В Україні готували також затірку, галушки, на Поліссі — коми.

Лемішка — одна з найпоширеніших народних страв з борошна. Для її приготування у горщик з підсоленим окропом всипали підсушене гречане борошно, постійно перемішуючи й розтираючи його кописткою, щоб не утворювалися грудочки. Води й борошна брали приблизно у співвідношенні 2,5-3:1. Потім цю загуслу масу ставили у піч упрівати. Вживали лемішку переважно у піст з олією чи пісним молоком з конопляного або макового насіння. У м'ясоїд лемішку їли з молоком, кисляком. Готували її на сніданок чи на вечерю. З холодної лемішки виробляли плескані коржі, підсмажували їх на олії. Траплялося також, що запікали ці коржі у горщику в печі. Називали їх плесканка.

Лемішка з салом. Гречане борошно злегка обсмажують у жаровій шафі, пересипають в емальовану каструлю і заварюють підсоленим крутим окропом до густоти в'язкої каші, додають нарізане соломкою обсмажене сало, добре перемішують, перекладають у форму і запікають 25-30 хв. Подають гарячою.

Борошно гречане — 100, вода — 300, сало — 25, сіль за смаком.

Соломаха (саламаха, соломата, саламата) — кашоподібна страва, схожа до лемішки. Варили її дещо інакше, ніж лемішку. Основним її компонентом також було гречане борошно, з якого замішували рідке тісто, вливали його у підсолений окріп і заварювали розмішуючи. Коли соломаха була готова, додавали олію, а в м'ясоїд — смалець, затирали часником. Соломаха була однією з найпоширеніших козацьких страв у походах. У деяких районах України під цією назвою побутують інші страви: варена м'яка квасоля з юшкою й цибулею (Івано-Франківщина), затертий з олією часник (або цибуля) як заправа до борщу, пампушок, балабушок (Полтавщина).

Мамалиґа — страва з вареного борошна, подібна до лемішки. Для її приготування брали не гречане, а кукурудзяне борошно у співвідношенні до води 1:3. Борошно поступово всипали в окріп, помішуючи кописткою, щоб воно обварилося повністю. Якщо мамалиґу робили з дрібних круп, то їх посипали на воду купкою і залишали на деякий час пропарюватись на слабкому вогні. Потім розтирали мамалижницею доти, доки не залишалося жодної грудочки. їли її, як і лемішку, з олією, шкварками, пісним молоком, розтертим часником. На кордоні з Молдавією мамалиґа була також замінником хліба до гарячих страв. На півдні України її часто називали лемішкою, а в Карпатах — кулешею. їли її з овечою бринзою і з сиром. Оскільки кукурудза поширилася в Україні досить пізно, в основному у XIX ст., то можна вважати мамалиґу відносно пізнім явищем в культурі українського харчування. Однак схожу за смаком і способом приготування страву малай готували ще запорізькі козаки з пшоняного борошна.

Мамалиґа з молоком або вершковим маслом. Кукурудзяне борошно підсмажують
у маслі (щоб не змінився колір). Потім при безперервному помішуванні заварюють крутим окропом, доводять до кипіння. Подають з молоком або вершковим маслом.

Борошно кукурудзяне — 90, вода — 270, масло вершкове — 15 або молоко — 200.

Кулеша — страва з вареного кукурудзяного борошна типу мамалиґи. В окріп додають сіль і всипають кукурудзяне борошно, доводять до кипіння, добре вимішують і доводять до готовності.

Подають кулешу з кислим або свіжим молоком, сметаною, маслом, салом, олією. Можна подавати її до борщу.

Борошно кукурудзяне — 100, молоко свіже — 200 або кисле — 200 (сметана — 30, сало — 20, олія — 20), сіль за смаком.

Гуцульська кулеша. У підсолену киплячу воду всипають кукурудзяне борошно, варять, помішуючи дерев'яною ложкою 20 хв. Коли кулеша звариться, перевертають її на дошку і нарізують ниткою скибочки, які викладають на тарілку. На кожну скибку кладуть вершкове масло і посипають тертою бринзою.

Кукурудзяне борошно — 100, вода — 200, масло вершкове — 16,6, бринза — 10, сіль за смаком.

Вареники — улюблена в Україні страва з вареного тіста з начинкою. У давнину ця страва наділялася певними магічними властивостями. Оскільки вареник за формою нагадує Місяць, йому в народі приписували відповідні функції Місяця — сприяти добробуту і зміцненню здоров'я людини. »«чм*

У щоденному меню українського селянина вареники траплялися не часто, вони були окрасою недільного і святкового столу. їх подавали також на весіллях, хрестинах, поминках, на гостинах, присвячених храмовим святам, варили на толоку й обжинки. Вареники були обов'язковою стравою, яку несли дівчата — породіллі на родини. Вручаючи цей нехитрий дарунок молодій матері, подруги примовляли: "Щоб повна була завжди, як вареник". У цих випадках вареники неоднозначно символізували продовження роду.

Начинка могла бути пісною або скоромною, залежно від релігійного календаря. Як начинку використовували сир, смажену капусту, варену товчену картоплю, мак, калину, вишні та інші ягоди, яблука, варені і товчені сухофрукти, варену квасолю, горохове пюре, пшоняну або гречану кашу і навіть борошно. Борошняна начинка була типовою для Полтавщини і південної Чернігівщини. Для її приготування підсмажували сало доти, доки воно не перетворювалося на суху шкварку жовтого кольору, і в киплячий смалець поступово додавали борошно, розмішуючи, доки воно не вбирало повністю смалець. Засмажку охолоджували й начиняли нею вареники, які називались вареники з піском.

Начинки для вареників мали також особливі прикмети. Так, начинки з круп, бобових, маку повинні були сприяти родючості землі і розмноженню людського роду. Тому не випадково на весілля подавали вареники, начинені бобами (Західна Волинь), вареною квасолею і запареним пшоном (Центральне і Західне Полісся), пшоняною кашею, яка була символом єднання задля дальшого життя (Волинь).

Дуже любили українці вареники з сиром. Вони займали важливе місце в українських обрядах. Вважалося, що ними можна задобрити духів: добрих — щоб допомагали, злих — щоб не шкодили.

З тією ж метою готували вареники з сиром на весілля (Львівщина та Закарпаття), на хрестини (Лемківщина), ними частували матір після народження дитини, пригощали на толоці, обжинках і обов'язково — на масляну (Сиропуст). У північній частині Гуцульщини вареники з сиром подавали на обід після похорону — для налагодження контакту з потойбічним світом.

Згідно з давніми уявленнями начинки для вареників були провідниками певного виду енергії. Так, начинка з грибів уособлювала чоловічу енергію, начинка з риби — жіночу, силою життєтворіння наділялися посічені у начинці яйця.

*Для в а р е н и к і в з ягодами краще готувати тісто на кислому молоці з содою, тоді вареники будуть пухкі.

Тісто для вареників робили з пшеничного, житнього, гречаного борошна або з їх суміші. Прісне тісто замішували на сироватці з яйцем, давали йому вистоятись і розкачували в руках качалку діаметром 2-3 см, різали її на дрібні шматочки. Кожен шматочок обкачували в борошні і розкачували вареници, які потім начиняли. Варениць готували більше, ніж начинки, їх варили разом з варениками. У деяких західноукраїнських районах вареники називали "пироги" або "варені пироги".

Варили вареники у крутому окропі, а готові виймали лозяним ополоником, складали у макітру й заливали засмажкою з олії або сала з цибулею. До вареників з сиром, фруктами чи ягодами додавали сметану чи ряжанку, запивали холодним свіжим або кислим молоком.

Тісто для вареників з пшеничного борошна (прісне). Пшеничне борошно просіюють, насипають гіркою, посередині роблять заглиблення, в яке вливають

холодну воду, проціджений розчин солі і цукру, додають сирі збиті яйця і замішують круте тісто. Тісто місять доти, доки 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.
Борошно пшеничне — 695, яйця — 53, вода — 270, сіль — 12. Вихід- 1000.

Тісто для вареників з гречаного і пшеничного борошна. Замішують тісто так, як описано у попередній рецептурі.
Борошно гречане — 360, борошно пшеничне — 360, вода — 285, цукор — 25, яйця - 57, сіль - 12. В и х і д - 1000.

Тісто для вареників по-домашньому (содове). Сметану, сирі яйця перемішують і вводять у просіяне борошно, додають проціджений розчин солі, соду і замішують тісто до однорідної консистенції.
Борошно пшеничне — 700 (у тому числі на підпил — 10), яйця — 85, сметана — 225, сода питна — 2, сіль — 12. В и х і д — 1000.

Тісто для вареників по-подільському. У просіяне борошно додають молоко, кефір, сирі яйця, розчин солі і замішують тісто.
Борошно пшеничне — 695, яйця — 105, молоко — 105, кефір жирний -~. 695, сіль - 12. В и х і д — 1000.

Тісто для вареників дріжджове. У посуд вливають воду, підігріту до температури 35-40 °С, попередньо розведені і проціджені дріжджі, цукор, сіль, вводять сирі яйця, додають просіяне борошно і все перемішують до однорідної консистенції. Посуд закривають кришкою і ставлять на 3-4 год для бродіння в тепле місце (температура 35-40 °С). Коли тісто збільшиться в об'ємі у 1,5 раза, роблять обминку 1-2 хв і знову залишають для бродіння, в процесі якого тісто обминають ше 1-2 рази. Тісто, приготовлене з борошна з слабкою клейковиною, обминають один раз.
Борошно пшеничне — 675, яйця — 38, дріжджі — 20, цукор — 20, вода — 300, сіль—10. В и х і д —1000.

Способи формування вареників. Вареники можна формувати різними способами:

— Тісто розкачують завтовшки 1-1,5 мм, потім з нього вирізають вареники за допомогою виїмки, посередині вареники кладуть начинку, краї зліплюють. При цьому способі залишається багато тіста, яке швидко висихає і його знову треба переробляти.
— Тісто розробляють на валик діаметром 2-3 см, ріжуть його на шматочки, кожен обкачують у борошні і розкачують вареники до товщини 1-1,5 мм, потім формують вареники так само, як описано вище.
— Тісто розкачують завтовшки 1-1,5 мм, ріжуть на смужки, потім на квадратики розміром 5х5 см. Начинку кладуть посередині квадратика і зліплюють два протилежні кінці у трикутник.
— Тісто розкачують у вигляді прямокутника завтовшки 1-1,5 мм, завширшки 10 см. На одну половину тіста на відстані 1 см від краю викладають начинку по всій довжині прямокутника на 6-7 см одна від одної. Краї змащують яйцем, накривають начинку другою половиною тіста і виїмкою вирізають вареники. Обрізки тіста з'єднують і повторно розкачують.

Вареники з картоплею і шкварками (Фото 12). З тіста роблять валик, 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'єдну-

ють, защипують, надають форму півмісяця. Вареники кладуть у киплячу підсолену воду і варять 5-7 хв при слабкому кипінні.

Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть вареники (7-8 шт. на порцію) і заправляють пасерованою із салом цибулею.

Тісто для вареників — 82, начинка — 103, маса сирих вареників — 185, маса варених вареників — 200; цибуля ріпчаста — 25/21, сало шпик — 19,8/19, маса пасерованої з салом цибулі — 25. В и х і д —225.

Отже, вареники готують з *начинками:* з квасолі або з квасолі та картоплі, або квасолі й грибів (поливають розтопленим вершковим маслом); з капусти або з капусти й картоплі (поливають олією з підсмаженою цибулею); з ліверу або м'яса (поливають маслом або шкварками з цибулею); із сиру (поливають вершковим маслом); з маку (поливають маслом або медом), а також із свіжими вишнями, чорницями, полуницями, чорною смородиною, сливами, абрикосами (вареники подають із сметаною або сиропом, цукром, сметаною й цукром).

Вареники по-селянському. Готове тісто розкачують шаром завтовшки 1,5 мм, виїмкою вирізують кружальця, на які кладуть начинку, і защипують у вигляді півмісяця.

Приготування начинки: розсипчасту гречану кашу з'єднують із сиром, пасерованою на салі цибулею, перемішують. Варять вареники у киплячій підсоленій воді 5-7 хв. Виймають, кладуть у друшляк, дають стекти воді, заправляють поливкою. Приготування п о л и в к и : на салі пасерують цибулю і додають сметану, доводять до кипіння.

Тісто для вареників — 82; *для начинки:* сир — 51/50, крупа гречана — 20, маса каші — 42, цибуля ріпчаста 13/11, сало шпик — 10,4/10, маса пасерованої цибулі з салом — 13; маса начинки — 103; маса напівфабрикату — 185, маса готових вареників — 200; *для поливки:* цибуля ріпчаста — 13/11, сало шпик — 10,4/10; маса пасерованої цибулі з салом — 13, сметана — 7, маса поливки — 20. В и х і д — 230.

Вареники, запечені у сметані. Дріжджове тісто розкачують шаром завтовшки 1,5-2 мм у вигляді прямокутника, який розрізають на квадрати розміром 7х7 см. Для начинки сир перетирають, заправляють яйцями, цукром, сіллю, добре перемішують.

Підготовлену начинку кладуть на середину квадратиків, краї з'єднують, защипують, надаючи вареникам форми трикутників, залишають для вистоювання 5-Ю хв, потім кидають у киплячу підсолену воду, варять до готовності, виймають шумівкою, кладуть у порціонні горщики, додають сир, перемішують, поливають вершковим маслом і сирими яйцями, з'єднаними із сметаною й цукром, запікають у жаровій шафі. Подають у горщиках.

Тісто для вареників — 82, начинка — 103, маса сирих вареників — 185; маса варених вареників — 200; масло вершкове — 5, сир — 50,5/50, яйця — 5, сметана — 25, цукор — 5. В и х і д — 250.

• П і д г о т о в л е н і вареники закладайте у підсолений окріп і варіть при відкритій кришці, щоб не розварилися. Коли вареники спливуть, нагрівання зменшіть і доведіть їх до готовності при помірному кипінні через 5-7 хв.

• О б с у ш у й т е зварені вареники в друшляку. Обсушена поверхня вареників не тільки буде утримувати масло і сметану, а й просочиться ними.

Буцики (Фото 13). З борошна, молока, яєць і соди замішують прісне тісто (таке, як для вареників), розкачують шаром завтовшки 2-2,5 мм, нарізують невеликими квадратиками і з'єднують два протилежні кути квадрата. Варять у підсоленій киплячій воді 10-15 хв, відкидають на друшляк, потім злегка підсмажують на вершковому маслі. Подають з медом або сметаною.

Борошно — 80, молоко — 40, яйця — 1 шт., сода — 1, масло вершкове — 15, мед або сметана — 25.

Г а л у ш к и (Фото 14) — дуже поширена страва, що поряд з борщем стала символом української народної кухні.

Галушки готували майже щодня, здебільшого на вечерю. Ця страва була досить легкою у приготуванні, надзвичайно поживною і дуже смакувала селянам, особливо після тяжкої й виснажливої праці у посівну, косовицю чи жнива. Говорили: "Галушки та лемішки, а хлібу перемішка".

Галушки готували так: прісне тісто, замішане на воді або сироватці з яйцем, розкачували качалкою завтовшки 1-1,5 см. Різали тісто смугами завширшки 2-3 см, потім відщипували від кожної невеликі шматочки й кидали у підсолений окріп (чи кипляче молоко, м'ясну або овочеву юшку). Це були "щипані" або "рвані" галушки. Часом від тіста шматочки не відривали, а відрізали ножем — "різані" галушки. Це вже була певною мірою перехідна форма до іншої страви — локшини. Тісто для галушок готували з різного борошна, найчастіше з пшеничного або пшенично-гречаного. Варені у воді галушки відціджували і заправляли засмажкою з цибулі на олії або салі. Варені на молоці чи у юшці їли разом з рідиною. Галушки з гречаного борошна дещо відрізнялися способом виготовлення. Гречане борошно розколочували водою з яйцем до густини сметани, а потім, попередньо змочивши у воді ложку, брали тісто й обережно опускали в окріп. Коли тісто спливало, галушки обережно виймали лозяним друшляком.

Галушки в'язкі (напівфабрикат). До просіяного борошна додають збиті яйця, розчин солі, молоко або воду, замішують прісне тісто, тугіше, ніж для вареників. Витримують 20-30 хв для набухання клейковини (тісто буде краще розкачуватися). Тісто ділять на шматки, кладуть на стіл, посиланий борошном, розкачують шаром завтовшки 0,5-1 см, потім нарізують невеликими квадратиками розміром З х 3 см або 4х4 см.

Борошно пшеничне — 640 (у тому числі на підпил — 40), яйця — 40, молоко або вода — 320, сіль — 10. В и х і д — 1000.

Галушки напівв'язкі (напівфабрикат). У воду або молоко кладуть сіль і доводять до кипіння. В киплячу рідину, помішуючи, всипають половину борошна і заварюють тісто, яке при помішуванні прогрівають 5-Ю хв. Масу охолоджують до температури 60-70 °С, додають яйця, решту борошна і перемішують до одержання напівв'язкої консистенції. Галушки розробляють ложкою, змоченою у воді.

Борошно пшеничне — 500, молоко або вода — 500, яйця — 50, сіль — 10. В и х і д — 1000.

Галушки з маслом або сметаною чи грибною підливою. Галушки в'язкі (напівфабрикат) у вигляді квадратиків або напівв'язкі, розроблені ложкою, кладуть у киплячу воду і варять 10-15 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 злиплися.

Перед подаванням кладуть на тарілку, поливають вершковим маслом або сметаною, чи **грибним** соусом.

Маса напівфабрикату галушок в'язких — 150, маса напівфабрикату галушок напівв'язких — 170, готових галушок — 200, масло вершкове (для заправи) — 5, масло вершкове (для поливки) — 5 або сметана — 30, або соус — 50. В и х і д з маслом — 240, зі сметаною — 235, з соусом — 255.
Варені галушки можна відпускати з підсмаженою на салі або олії цибулею, з твердим сиром і маслом вершковим або сметаною, з тушкованою білоголовою капустою, з підсмаженим салом.

Галушки, фаршировані м'ясною начинкою або начинкою з печінки. Замішують тісто в'язкої консистенції, формують з нього валик, нарізують невеликими шматочками, розкачують кружальцями завтовшки 1,5-2 мм, посередині кладуть начинку і заліплюють у вигляді кульок.

Галушки кладуть у киплячу підсолену воду і варять при слабкому кипінні 8-10 хв. Готові галушки виймають шумівкою, кладуть у друшляк або сито, дають стекти воді, викладають у глибокий посуд і заправляють вершковим маслом.

Перед подаванням поливають вершковим маслом і посипають подрібненою зеленню.
Тісто для галушок — 90, начинка — 90, борошно на підпил — 3, маса напівфабрикату — 180, маса варених галушок — 200, масло вершкове (для заправи) — 5, масло вершкове (для поливки) — 5. В и х і д — 210.

Галушки з сиром, запечені. Зварені галушки заправляють вершковим маслом, додають протертий сир, сіль, цукор, перемішують, викладають на змащену маслом порціонну сковороду, заливають сметаною, з'єднують з сирими яйцями і запікають у жаровій шафі. Подають у тій самій сковороді, що запікали.

Маса напівфабрикату галушок в'язких — 75, маса готових галушок — 100, масло вершкове (для заправи) — 3, масло вершкове (для змащування) — 3, сир — 101/100, цукор — 20, сметана — 30, яйця — 4. В и х і д — 230.

Лазанки з салом і свіжим сиром. З борошна, води, яєць, солі замішують круте тісто, залишають його на 30-40 хв для набухання клейковини. Готове тісто розкачують шаром завтовшки 1 мм, злегка підсушують, нарізують смужками завширшки 1-1,5 см і завдовжки 6-7 см, потім варять у підсоленій воді до готовності.

Готові лазанки виймають з окропу, змішують із смаженим салом, заливають сметаною і прогрівають у жаровій шафі.
Борошно пшеничне вищого сорту — 35, яйця — 10, вода — 7, маса варених лазанок — 100, сало шпик — 31/30, сир свіжий — 16/60, сметана — 30. В и х і д — 220.

Локшина домашня. Просіяне борошно вищого або I сорту насипають гіркою, роблять заглиблення, в яке вливають воду, проціджений розчин солі, вводять сирі яйця, замішують круте тісто і витримують його 20-30 хв, щоб воно краще розкачувалось. Шматки готового тіста кладуть на стіл, посиланий борошном, розкачують шаром завтовшки 1-1,5 мм. Шари тіста пересипають борошном і злегка підсушують на повітрі, потім складають у 3-4 шари і нарізують їх смужками завширшки 35-45 мм, потім упоперек соломкою чи смужками завширшки 3-4 мм. Локшину розсипають на посилані борошном столи або на фанерні лотки і підсушують 2-3 год при температурі 40-50 °С.
Використовують локшину домашню для приготування перших страв і гарнірів.
Борошно пшеничне — 875, борошно для підсипання — 60, яйця — 250, вода — 175, сіль — 25. В и х і д підсушеної локшини — 1000.

Налисники (млинчики) смажені (напівфабрикат, оболонка). Проціджений розчин солі, цукру, сирі яйця змішують з частиною холодного молока чи води (поло-

вина норми), всипають просіяне борошно, перемішують і збивають до утворення однорідної маси, потім вливають цівкою решту молока або води, перемішують. Тісто проціджують.

Налисники смажать на розігрітій і змащеній жиром сковороді діаметром 24-26 см. Налите тісто обертанням сковороди розподіляють рівним шаром по всій поверхні завтовшки 1-2 мм і обсмажують. Якщо налисники подають без начинки, їх обсмажують з обох боків, якщо з начинкою — з одного боку. Налисники знімають і охолоджують.

Борошно пшеничне — 416, молоко або вода — 1040, яйця — 83, цукор — 25, сіль — 8, маса тіста — 1538, сало шпик — 20,8/20 (кулінарний жир або жир тваринний топлений харчовий, олія — 16). В и х і д — 1000.

*Т і с т о для налисників повинно бути рідким, інакше налисники будуть сирими всередині.

*Г о т о в є тісто для налисників повинно злегка "обволікати" вінчик і стікати з нього.

Налисники поліські (напівфабрикат, оболонка). Яйця, розчин солі, цукру змішують, додають холодне молоко (половину норми), всипають просіяне борошно, крохмаль і перемішують до утворення однорідної маси, потім поступово додають решту молока і перемішують. Готове тісто проціджують. Налисники смажать так, як описано у попередній рецептурі.

Борошно пшеничне — 200, крохмаль картопляний — 220, молоко — 1000, яйця — 80, цукор — 30, сіль — 8, маса тіста — 1538, сало шпик — 20,8/20. В и х і д - 1000.

Налисники з начинкою із сиру або м'яса (печінки, капусти). На підсмажений бік налисника кладуть начинку з м'яса або ліверу (капусти, сиру), загортають прямокутниками, обсмажують з обох боків на розігрітій з жиром сковороді або листі до утворення рум'яної кірочки і ставлять у жарову шафу на 5-6 хв. Відпускають 2 шт. на порцію. Поливають вершковим маслом або маргарином.

Налисники-напівфабрикат — 100, начинка — 94, маса напівфабрикату — 194, маргарин столовий або кулінарний жир — 10, маса смажених налисників з начинкою — 175, масло вершкове — 10. В и х і д — 185.

Налисникам із фруктовими начинками (джемом, повидлом, варенням) надають форми трикутника, збризкують маргарином і запікають у жаровій шафі 7-Ю хв. Подають з цукровою пудрою або зі сметаною.

Налисники з гарбузом. На підсмажений бік налисника кладуть начинку з гарбуза. Далі так, як описано вище.

Приготування начинки: обчищений гарбуз подрібнюють, додають цукор, припускають до готовності й охолоджують.

Налисники відпускають по 2 шт. на порцію, посипають цукровою пудрою.

Налисники-напівфабрикат — 100, *для начинки:* гарбуз — 81/57, масло вершкове — 5, цукор — 5, маса начинки — 50, маса напівфабрикату — 150, маргарин столовий — 6 або кулінарний жир — 5, маса смажених налисників з начинкою — 135, цукрова пудра — 5. В и х і д — 140.

•При с м а ж е н н і налисників сковороду змащують шматочком сала або олією. Для змащування сковороди олією можна використати шматочок картоплі.

*Якщо н а л и с н и к и розриваються і не знімаються зі сковороди, додайте до тіста яєць, кількість яких можна визначити пробним смаженням 1-2 порцій.

Млинці з гречаного і пшеничного борошна. Проціджені розчини солі й цукру з'єднують із розчиненими і проціідженими дріжджами, вливають решту води, підігрітої до температури 35-40 °С, додають пшеничне та гречане борошно, яйця і перемішують до утворення однорідної маси, потім вводять розтоплений жир і знову перемішують. Замішане тісто залишають у теплому місці (25-35 °С) на 3-4 год. У процесі бродіння тісто перемішують. Щоб млинці були більш пористими, білки яєць збивають і вводять наприкінці бродіння.

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

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

Борошно пшеничне — 33, борошно гречане — 33, яйця — 10, цукор — 3, маргарин столовий — 3, молоко або вода — 120, сіль — 1,5, маса тіста — 195, жир тваринний топлений харчовий або олія — 4, або маргарин столовий — 5, маса смажених млинців — 150; масло вершкове — 10 чи сметана — 20 (джем, повидло — 20,2, мед — 15,2 або оселедець — 52). В и х і д з маслом — 160, сметаною — 170, джемом, повидлом — 170,2, медом — 165,2, оселедцем — 202.

Млинці на кислому молоці. В кисле молоко (кефір) додають яйця, борошно, розчин цукру, солі, добре вимішують і ставлять у тепле місце на 25-30 хв, потім кладуть соду і перемішують.

Млинці випікають з обох боків на змащених жиром нагрітих сковородах. Товщина млинців повинна бути не менш ніж 3 см.

Відпускають млинці по 3 шт. на порцію з маслом вершковим або сметаною.

Борошно пшеничне — 70, яйця — 5, кисле молоко (кефір) — 120, цукор — 5, сода — 0,5, сіль — 1,5, маса тіста — 195; маргарин столовий — 5, маса смажених млинців — 150; масло вершкове — 10 або сметана — 20. В и х і д : з маслом — 160, зі сметаною — 170.

Присканці (оладки) з яблуками. До просіяного борошна додають проціджений розчин (у теплому молоці) дріжджів, цукор, сіль, вводять сирі яйця, перемішують до утворення однорідної маси, додають обчищені й нарізані скибочками яблука, ставлять у тепле місце і дають підійти. Готове тісто беруть столовою ложкою, кладуть на сковороду з добре розігрітою олією і смажать до готовності.

Перед подаванням присканці посипають цукровою пудрою або поливають сметаною (варенням, медом).

Борошно пшеничне — 68, молоко — 65, дріжджі — 2, яйця — 10, цукор — 2, яблука свіжі — 42/30, олія — 10, маса смажених присканців — 150, цукрова пудра — 10, сметана — 30, варення — 30, мед — ЗО. В и х і д — 150/30 або 150/10.

Вимоги до якості страв Ь борошна. Кашоподібні страви повинні мати однорідну консистенцію, без грудочок завареного борошна. Смак і запах відповідає певному виду 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, начинки — відповідає певній начинці. Консистенція оболонки — щільна, м'яка, начинки — соковита, м'яка.

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

Налисники з начинкою — прямокутної форми з добре підрум'яненою поверхнею, политі вершковим маслом або сметаною чи посилані цукровою пудрою. Смак і запах — приємні, властиві смаженому виробу з прісного тіста з начинкою. Колір поверхні — від золотистого до світло-коричневого; смак начинки відповідає певному її виду. Консистенція налисників і начинки м'яка, кірочки — хрустка, еластична.

Млинці — вироби круглої форми завтовшки 0,3 см, діаметром 15 см, добре пропечені, политі маслом або сметаною. Смак у міру солоний, солодкуватий з кислинкою. Запах відповідає смаженому дріжджовому тісту і жиру, на якому вони смажилися.

Присканці (оладки) — форма овальна або кругла, вироби 5-6 см завтовшки, добре пропечені, политі маслом, сметаною, медом, варенням чи посилані цукровою пудрою. Смак ледь солодкуватий, у міру солоний. Запах смаженого дріжджового тіста і масла, на якому вони смажилися. Колір поверхні від золотисто-жовтого до світло-коричневого, на розрізі — жовтий. Консистенція крупнопориста, м'яка, еластична (при натисканні утворюється заглиблення, яке відразу вирівнюється).

§ 6. Вироби з тіста

Серед печених виробів з тіста найбільше українці цінували і свято шанували хліб і вважали, що "хліб — усьому голова". Він відігравав велику рбль у сімейних обрядах та календарних звичаях. Хлібом-сіллю зустрічали бажаних гостей. Хлібом на заручинах та сватанні скріплювали укладання договору. З хлібом підходили до новонародженої дитини, символізуючи цим побажання достатку. А в народі говорили "Хліб та вода — козацька їда", "Коли є хліба край, то і під вербою рай", "Хліб та каша — їда наша", "Дурне сало без хліба" — такі приклади народної мудрості можна продовжувати безкінечно, оскільки хліб завжди належав до найпопулярніших атрибутів слов'янського і зокрема українського харчування. Хліба споживали завжди багато. З хлібом їли рідкі страви й картоплю, і навіть кашу, а на полуденок (підвечірок) влітку їли свіжі огірки, фрукти, ягоди, баштанні.

Повсякденним, святковим і обрядовим улюбленим хлібом в Україні був вчинений, тобто виготовлений на розчині, заквасці. Розчин робили на хмелю, залишали шматочок тіста від попередньої випічки, з якого робили закваску, а потім тісто, яке перемішували кілька разів. Пекли хліб один раз на тиждень, у добре випаленій печі на поду (черіні), підкладаючи під хлібину сушене капустяне листя.

В Україні віддавали перевагу житньому хлібові, а пшеничний випікали на великі свята: Різдво, Пасху, весілля.

Протягом віків у народі виховувалася повага до хліба як до священного предмета. Крихти й уламки хліба ніколи не викидали, їх віддавали птахам або худобі. За гріх вважалося не доїсти шматочок хліба, а якщо такий шматочок падав на землю, слід було підняти його, відчистити від пилу, поцілувати й доїсти.

Коровай (Фото 15) — один із найпоширеніших видів обрядового хліба, що має глибокі традиції. У давньоруській літературі нерідко зустрічаються згадки про коровай як ритуально язичеську страву. В цих згадках офіційні церковні кола відверто засуджують "моління короваїв та інші нечестиві жертви". Однак висока престижність короваю як обрядового хліба сприяла стійкості цього елемента культури, збереженню його у весільній і трудовій обрядовості українців до наших

днів. Відсутність короваю на весіллі означала неповноцінний обряд, а людина, яка через бідність і сирітство чи з якихось інших причин була позбавлена весільного короваю, одержувала прізвисько — "Безкоровайний". І недарма про людей, наділених особливим почуттям власної гідності, казали: "Сидить, мов коровай на весіллі". Весільний коровай випікали з кращих сортів борошна, з розчиненого тіста на маслі, яйцях. Зверху коровай оздоблювали й досі оздоблюють прикрасами з тіста: шишками, голубками, жайворонками, качечками, квіточками, колосочками тощо. У більшості районів України його ще прикрашають зеленню барвінку, ягодами або цвітом калини, червоними стрічками, подекуди — гілками плодових дерев, обплетеними тістом. На Чернігівщині і півночі Полтавщини коровай об-в'язують рушником. До короваю ставляться шанобливо від початку його виготовлення найбільш поважними жінками-коровайницями і до розподілу старшими дружками або старостою наприкінці весільного застілля і роздачі "на мир божий". Ще досі при виготовленні короваю дотримуються звичаїв, що йдуть з глибокої давнини. Посадивши коровай у піч, коровайниці піднімають до стелі діжку, танцюють з нею, співаючи величальну хлібній діжі і печі:

А піч наша на сохах,
А діжу носять на руках.
Пече наша, пече,
Спечи нам коровай легше.

Навіть вода, якою миють від тіста руки коровайниці, набуває особливого значення. Коровайниці символічно умивають нею всіх присутніх на обряді, цілуються навхрест, а потім воду урочисто виливають під родюче дерево:

Як ми коровай місили, Під
вишеньку воду лили, Щоб
вишенька розвивалась, Щоб
дітоньки любувались.

Калач (Фото 16) — пшеничний хліб вищого сорту. В Україні, зокрема на весіллях, калач виготовляли з вчиненого тіста. Як правило, калачі були плетеними з трьох-чотирьох калачок тіста, довгі (овальні) й круглі (завернуті колом, нерідко з діркою посередині). Робили й маленькі плетені калачики розміром з кулак і великі, масою до 1-2 кг. На півдні Поділля, Буковині, у Карпатах калачі виконували функцію весільного короваю. Вони служили також для обдарування на застіллі і для почесних батьків, для обміну між родами тощо. У таких районах, де випікали коровай, калачі мали допоміжні, менш престижні функції. Ними обмінювались родини, маленькими калачиками запрошували на весілля. На Херсонщині молода крізь дірку в круглому калачі дивилась на молодого, коли він приходив забирати її до себе. Дружки при цьому співали:

Ой глянь, Оксано, крізь калач
Карими очима та й заплач.

Калачі пекли й на хрестини (Поділля, Карпати), на Пасху й на Різдво. їх несли як гостинець, давали па одвідинах породіллі — молодій матері.

Пекли також перепічки або підпалки, пампушки, книші з олією, пироги з капустою, гречаною кашею, сиром, вареними і підсмаженими потрухами, цибулею, горохом, квасолею, маком, гарбузом, ягодами і фруктами (свіжими, вареними чи сушеними), гречаники, малаї, коржі, млинці.

За способом приготування в українській кухні розрізняють дріжджове і бездріжджове тісто.

Основною сировиною для випікання хліба є борошно, вода, дріжджі, сіль; допоміжною — цукор, патока, солод, жири, кисло-молочні продукти, яйця, прянощі, родзинки, горіхи та ін.

Процес складається з таких операцій: підготовка і дозування сировини, приготування, формування і вистоювання тіста, випікання й охолодження виробів.

Тісто з житнього і житньо-пшеничного борошна готують на закваскаx (частина тіста від попереднього випікання), які містять велику кількість кислоутворюю-чих бактерій.

Тісто можна готувати і заварним способом — частину борошна заварюють гарячою водою, потім з'єднують із закваскою і замішують. Заварний хліб має солодкуватий смак, довше не черствіє.

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

Основним показником якості тіста є пухкість. Щоб поліпшити якість тіста і мати відповідну консистенцію, використовують розпушувачі: для дріжджового тіста біологічні (дріжджі), для бездріжджового — хімічні (сода, вуглекислий амоній). Розпушувальна дія дріжджів грунтується на тому, що в процесі їх 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 її. Тому в процесі бродіння тісто необхідно обминати.

Разом з дріжджовими грибками в тісто потрапляють молочно-кислі бактерії, які викликають молочно-кисле бродіння. При цьому утворюється молочна кислота, яка сприяє кращому набуханню білків борошна і покращує смак ьиробів.

У процесі обминання тісто звільняється від надлишку вуглекислого газу, а дріжджі і молочно-кислі бактерії рівномірно розподіляються в ньому. Тісто стає більш пухким та еластичним.

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

Дуже здобне тісто не розпушують дріжджами тому, що жир стримує їх розвиток, а цукор розріджує тісто. У таких випадках використовують соду або вуглекислий амоній, які при додаванні кислоти або при нагріванні виділяють вуглекислий газ.

Д р і ж д ж о в е т і с т о . 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 печених малоздобних виробів. Для приготування тіста всі продукти, які передбачені рецептурою, змішують в один прийом. У діжу тістомісильної машини вливають підігріту до температури 35-40 °С воду, попередньо розведені у теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, сіль, додають меланж або яйця, всипають просіяне борошно і все добре перемішують 7-8 хв. Наприкінці замішування вводять розтоплений маргарин, щоб зменшити руйнування клейковини. Готовність тіста визначають за його однорідністю, відсутністю грудочок. **Добре вимішане** тісто легко відстає від рук і стінок посуду.

Діжу закривають кришкою і ставлять на 3-4 год для бродіння у тепле місце з температурою 35-40 °С. Коли тісто збільшиться в об'ємі у 1,5 раза його обминають 1-2 хв і знову залишають для бродіння, в процесі якого тісто обминають ще один-два рази. Закінчення бродіння визначають за зовнішніми ознаками: тісто збільшується в об'ємі у 2,5 раза, поверхня його опукла, воно набуває приємного спиртового запаху.

Борошно пшеничне вищого сорту — 633, цукор — 44, маргарин столовий — 19, сіль — 10, дріжджі (пресовані) — 19, вода — 300. В и х і д — 1000. Безопарие дріжджове тісто для пиріжків смажених. Тісто готують так, як описано у попередній рецептурі, тільки слабкої консистенції.

Борошно вищого сорту — 605, цукор — 39, маргарин столовий — 20, сіль — 10, дріжджі (пресовані) — 19, вода — 332. В и х і д — 1000.

• П а м ' я т а й т е : якщо в дріжджовому тісті мало цукру, то на виробах не утвориться рум'яна кірочка. Надлишок цукру сповільнює процес бродіння, вироби з такого тіста погано пропікаються, темно-бурого кольору. Надмір жиру робить тісто важким, вироби погано пропікаються, розпливчасті, з щільною м'якушкою.

Опарне дріжджове тісто (здобне) (рис. 139). Спочатку готують опару — рідке тісто, а потім замішують опарне тісто.

Для приготування опари беруть 60 % норми рідини (молока або води), 40 % борошна, 4 % цукру і дріжджі. У підігріту до 35-40 °С рідину додають розведені в теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, всипають просіяне борошно і перемішують. Тісто повинно мати консистенцію густої сметани і температуру 27-29 °С. Поверхню опари посипають тонким шаром борошна, діжу накривають кришкою і ставлять у тепле місце (35-40 °С) на 2 год для бродіння. У процесі бродіння опара збільшується в об'ємі у 2-2,5 раза, по всій її поверхні з'являються бульбашки, які лопаються. Готовність опари визначають за зовнішніми ознаками: бродіння починає сповільнюватися, бульбашок на поверхні менше, опара осідає.

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

Діжу закривають кришкою і залишають у теплому місці на 2-3 год для бродіння. При цьому обминають його 2-3 рази. З тіста випікають здобні вироби.

Борошно пшеничне вищого сорту — 640, цукор — 46, маргарин столовий — 69, меланж — 69, сіль — 8, дріжджі — 23, вода — 170. В и х і д — 1000.

Розбирання дріжджового тіста, формування і випікання виробів. З дріжджового тіста готують пампушки і пиріжки смажені; пиріжки, булочки, пампушки, ватрушки, пироги та інші печені вироби.

Готове тісто викладають на змащений олією (для смажених виробів) або посиланий борошном (для печених виробів) стіл і розробляють. Тісто ділять на шматочки необхідної маси вручну або на тісторозподільнику.

При розробці вручну з тіста формують валик, який ділять ножем або рукою на порції, надають валику форму кульок і кладуть їх на стіл на 5-6 хв для вистоювання, щоб створити умови для бродіння. Потім з кульок формують різні вироби, укладають їх на листи, змащені жиром, і ставлять у тепле вологе місце на 20-30 хв для вистоювання.

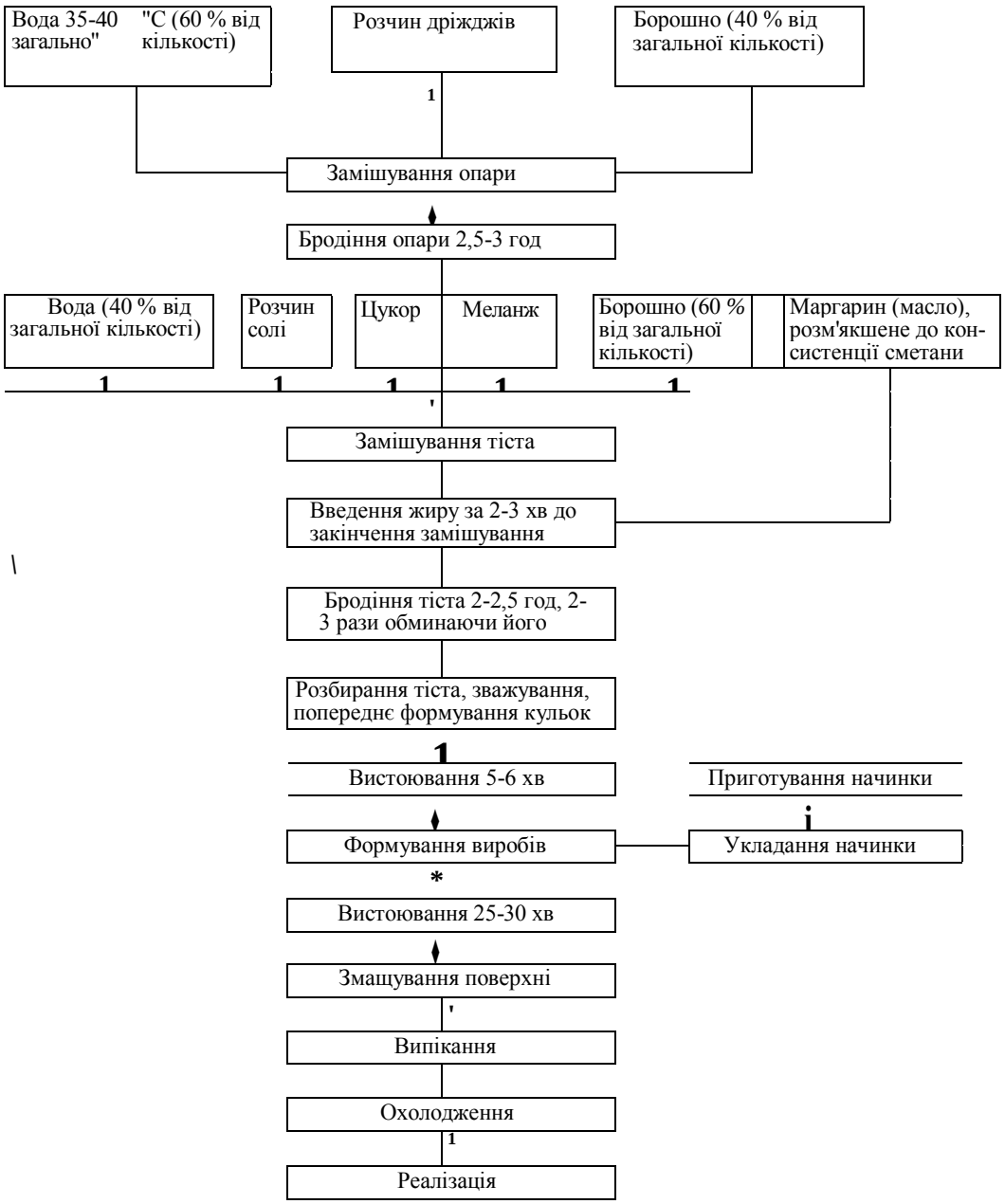


Рис. 139. Технологічна схема приготування виробів з дріжджового тіста (опарний спосіб).

* **Р о д з и н к и і** лимонну цедру додавайте **в** дріжджове **тісто наприкінці замішування.**

У процесі розбирання тіста з нього виділяється вуглекислий газ і об'єм його зменшується. При вистоюванні об'єм знову збільшується за рахунок накопичення вуглекислого газу і вироби знову стають пористими. Якщо вироби погано вистоялися, то у процесі випікання вони ущільнюються, стають дрібними, на поверхні утворюються тріщини. Якщо вироби дуже довго вистоювалися, то вони будуть розпливчасті, 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 °С. Час випікання залежить від розміру виробів. Температура кондитерської печі при випіканні великих виробів повинна бути нижчою, ніж при випіканні дрібних, щоб вироби поступово пропеклися і не підгоріли.

•Якщо в т і с т і багато солі або цукру, слід замісити нову порцію тіста без солі або цукру, а потім з'єднати з пересоленим чи перецукрованим і ретельно вимісити його.

* В и р о б и з тіста, що перекисло (перестоялося) мають кислуватий присмак і запах, потріскану поверхню, бліду кірочку, тверду м'якушку і розпливчасту форму.

■ " Д р і ж д ж о в е тісто не буде прилипати до рук, якщо їх заздалегідь змастити олією.

Вироби з дріжджового тіста

Пиріжки смажені з дріжджового тіста. Тісто готують безопарним способом слабкої консистенції. Інвентар та обладнання змащують олією. Підготовлене тісто охолоджують до 10 °С, щоб воно не перекисло під час формування виробів.

На столі, змащеному олією, з тіста масою 0,5-1 кг роблять валик, порціонують його на шматочки масою 50 г, формують кульки, 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 форму коржиків завтовшки 4-5 мм. На середину коржиків кладуть начинку, згинають їх удвоє, з'єднують краї, формують півмісяць, 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 °С фритюр і смажать 2-3 хв. Пиріжки можна смажити у спеціальних жарових апаратах з регульованим нагріванням.

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

Тісто дріжджове — 5100, начинка — 2500, олія для змащування інвентаря й обладнання — 25, жир — 600. В и х і д — 100 шт. по 75 г.

Пухкеники (пончики). Тісто готують безопарним способом слабкої консистенції. Інвентар і стіл для формування виробів змащують олією. Готове тісто розрізують на шматки масою 450 чи 900 г, розкачують у валик, ділять на шматочки по 45 г, формують кульки або кільця, залишають на 20-30 хв для вистоювання, потім кладуть у нагрітий до температури 180-190 °С фритюр і смажать 2-3 хв. У процесі

смаження вироби перевертають, щоб на всій поверхні утворилася рівномірна золотиста кірочка. Готові пухкеники виймають шумівкою, викладають на сітчасту поверхню, щоб стекла олія, і посипають цукровою пудрою.

Борошно пшеничне I сорту — 2650, цукор — 300, маргарин столовий — 150, меланж — 100, сіль — 25, дріжджі (пресовані) — 80, вода — 1550, маса тіста — 4500, цукрова пудра — 300, олія для змащування інвентаря й обладнання — 25, олія для смаження — 500. В и х і д — 100 шт. по 45 г + 3 г пудри.

* В и р о б и з рідкого тіста погано пропікаються.

* В и р о б и , які недостатньо вистоялися, будуть дрібними, погано пропікатимуться, кірочка потріскається, оскільки на початку випікання при високій температурі кондитерської печі процес бродіння відбувається дуже інтенсивно. Вироби починають збільшуватися в об'ємі, а кірочка, яка утворилася, тріскається.

Пампушки — невеликі булочки, круглі, пишні, виготовлені з кислого тіста із житнього, пшеничного, гречаного чи змішаного пшенично-гречаного борошна. Пампушки готували на свята, у неділю, на поминальний обід (Полісся, північ Поділля), до борщу чи юшки, затовкуючи часником.

Житні пампушки з часником споживали й у повсякденному харчуванні. Пампушки використовують у дівочо-парубочих ворожіннях. Сьогодні пампушки з часником широко вживають з борщем українським.

Приготування пампушок. Дріжджове тісто (безопарний спосіб) розробляють на шматочки, формують кульки масою 30 г, щільно укладають на змащений олією лист і залишають для вистоювання на 5-6 хв. Потім вироби змащують яйцем і випікають 7-8 хв.

Борошно пшеничне — 80, вода — 35, дріжджі — 2,5, цукор — 5, олія — 2, яйця для змащування — 2, маса напівфабрикату — 120, маса готового продукту — 100.

Пампушки з картоплею. Безопарне дріжджове тісто розробляють на шматочки масою по 30 г, розкачують на круглі коржики 0,5-1 см завтовшки, на середину кожного коржика кладуть начинку з картоплі (по 25 г), краї защипують, надаючи форму кульки.

Сформовані пампушки кладуть рубцем донизу на змащений олією кондитерський лист. За 5-10 хв до випікання вироби змащують яйцем. Випікають при температурі 200-240 °С 10 хв. Перед подаванням пампушки поливають часниковим соусом.

1 Борошно пшеничне — 40, вода — 18, цукор — 2,5, дріжджі — 1,3, олія для тіста — 1, сіль — 0,2, яйця для змащування — 2, маса тіста — 60; *для начинки* — картопля — 56,6/45,3, кріп свіжий — 10,8/8 або кріп консервований — 8, перець чорний мелений — 0,01; маса начинки — 50, олія для змащування листів — 0,2, маса напівфабрикату — ПО. Вихід — 100.

Пиріжки печені (здобні). Дріжджове тісто, приготовлене опарним способом, викладають на посиланий борошном стіл, відрізують від нього шматок 1-1,5 кг, роблять з нього валик, ділять на шматочки необхідної маси. З них формують кульки, дають їм вистояти 5-6 хв, потім розкачують на круглі коржики завтовшки 0,5-1 см, на середину яких кладуть начинку (з м'яса або ліверу, чи ліверу з кашею, риби, картоплі, моркви, грибів, рису, сиру, калини, яблук, з вишень або повидла,

* Д р і б н і вироби з дріжджового тіста випікайте при високій температурі (260-280 °С) протягом 8-10 хв, оскільки вони швидко прогріваються і не встигають висох нути, поки утвориться кірочка; великі здобні вироби випікайте при пониженій темпе ратурі (200-230 °С) довше, щоб вони рівномірно пропеклися. При високій температурі швидко утвориться кірочка, а вироби будуть сирими.

' В и з н а ч и т и температуру в духовці можна, поклавши на її дно тонкий аркуш паперу. Якщо він повільно (близько 5 хв) почне рум'яніти — температура середня, якщо стане коричневий — висока.

*Щоб в и р о б и з тіста при випіканні не підгоріли, під лист із тістом покладіть лист із сіллю.

•Якщо при випіканні вироби з тіста дуже рум'яняться, накрийте їх вологим папером і продовжуйте випікати при нижчій температурі до повної готовності.

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-Ю хв перед випіканням вироби змащують меланжем або яйцем. Випікають 8-Ю хв при температурі 200-240 °С. Тісто дріжджове (здобне) — 6400, борошно для підсипання — 192, начинка — 4500 або повидло, джем — 4545, жир — 35, меланж — 200. Вихід — 100 шт. по 100 г.

Пироги з повидлом, джемом, яблуками, сиром. Дріжджове тісто може бути здобним або малоздобним (опарним чи безопарним), дуже м'якої консистенції. Пироги готують відкритими, напіввідкритими і закритими.

Для відкритого пирога готове тісто формують коржем завтовшки 1 см, який кладуть у змащену жиром форму з низькими краями або на змащений кондитерський лист. Зверху кладуть начинку, краї загортають на 1,5-2 см, надають виробу круглої форми.

Напіввідкритий пиріг формують так само, зверху начинки укладають переплетення із смужок тіста, ставлять у тепле місце на 5-Ю хв для вистоювання, потім переплетення змащують меланжем або яйцем.

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

Пироги випікають при температурі 200-220 °С 25-30 хв. Випечені пироги охолоджують і нарізують на порції масою 75-100 г.

Тісто дріжджове — 860, борошно для підсипання — 25, начинка — 340, повидло — 348, меланж для змащування пирогів — 15, жир для змащування листів — 25. В и х і д — 1000.

Перепічки. Тісто готують опарним способом. Готове тісто ділять на шматки і розкачують коржами завтовшки 1-1,5 см, діаметром 25-30 см, кладуть на сковороду або лист, залишають на 20-25 хв, потім наколюють виделкою і випікають у жаровій шафі. Ще гарячими коржі натирають часником та салом і укладають один на одного. Подають замість хліба до перших та других страв.

* Г о т о в н і с т ь випечених виробів можна перевірити, встромляючи в них дерев'яну тонку паличку. Якщо тісто не прилипає до неї — воно випечене.

"Щоб в и п е ч е н і вироби з тіста були м'якими, їх слід ще гарячими накривати тканиною.

Г р е ч а н и к и у народній кухні — гречані млинці або гречані перепічки. Тісто для гречаних млинців готували так: у хлібну закваску чи дріжджі додавали не менш ніж чверть житнього або пшеничного борошна, яйце і сироватку, молоко та воду. Тісто розмішували як для оладок, давали йому добре зійти, а потім смажили великі, на всю сковороду, гречаники. їли із шкварками, молоком свіжим або кислим, ряжанкою, сметаною і без додатків. Гречаники-перепічки робили з крутішого тіста (вчиненого), випікали їх на сковороді або, як і хліб, на капустяному листі. Вони служили замінниками хліба, якщо його не вистачало до нової випічки. З такого самого тіста у керамічних кухликах пекли гречані стовбці, стовбуни, які також були замінниками хліба.

У деяких районах Полтавщини гречаниками називали вареники з гречаного борошна.

П р и г о т у в а н н я г р е ч а н и к і в . І с п о с і б . У тепле молоко кладуть дріжджі, цукор, сіль, сирі яйця, просіяне гречане борошно, розігріте вершкове масло, замішують густе тісто і дають йому підійти. Потім тісто знову вимішують і знову дають підійти, після чого його викладають на посиланий борошном стіл, розробляють на довгі тонкі валики, кладуть на змащений жиром лист і знову дають підійти. Потім валики нарізують через кожні 2-3 см змащеним олією ножем і випікають.

Гарячі гречаники змащують злегка підсмаженою олією і, розділивши по лініях надрізів, подають із сметаною.

Борошно гречане — 80, яйця — 1/4 шт., масло вершкове — 5, цукор — *2,* дріжджі — 3, молоко — 30, масло рослинне — 10, сметана — 25.

ІІ с п о с і б . Готове гречане дріжджове тісто формують кружальцями, кладуть на листки капусти і підпікають у жаровій шафі. Окремо розтирають з сіллю і водою конопляне сім'я, цією сумішшю змащують гречаники і доводять до готовності.

Подають гарячими.

Борошно гречане — 80, дріжджі — 3, цукор — 2, яйце — 10, листя капусти білоголової — 200, сім'я коноплі — 20.

М а н д р и к и — обрядове печиво у вигляді невеликих випечених у печі сирних пампушок (подібних до сучасних сирників), яке готували на свято Петра і Павла (12 липня). Для цього замішували тісто з сиру, яєць, борошна. Мандрики роздавали пастухам, які наймалися пасти громадську худобу.

Готували мандрики і з дріжджового або здобного прісного тіста приплюснуто-круглої форми з відкритою начинкою з вишень, слив, капусти, сиру. За формою такі мандрики подібні до сьогоднішніх ватрушок.

Мандрики з вишнями. Дріжджове тісто готують опарним способом. Готове тісто розробляють на шматочки масою 580 г, роблять з нього валик, який ділять на шматочки масою 58 або 29 г. З цих шматочків формують кульки, дають їм вистоятися 5-6 хв, потім розкачують на тонкі круглі коржики 0,5-1 см завтовшки. Краї коржиків злегка піднімають і защипують у вигляді складочок так, щоб утворився коржик з бортиком. Підготовлені коржики викладають на лист, змащений олією, і залишають на 20-30 хв для вистоювання. Бортики кожного коржика змащують яйцем або меланжем, чи яйцем з молоком, у поглиблення викладають в один ряд начинку з вишень.

Вишні викладають густо, але щоб не лежали одна на одній, посипають цук ром, зверху прикривають папером і випікають при температурі 230-240 °С протя гом 6-8 хв. Готові мандрики посипають цукром. їх можна подавати зі сметаною або вишневим соком.

Тісто дріжджове опарне — 5800, борошно для підсипання — 174, **начинка з** вишень — 3000, яйця або меланж — 150, жир для змащування листів — 25, цукор — 400. В и х і д — 100 шт. по 75 г або 200 шт. по 36 г.

Мандрики з капустою. Тісто розробляють і формують коржики з бортиками так само, як і для мандриків з вишнями. Бортики після вистоювання змащують яйцем або меланжем.

Поглиблення кожного коржика заповнюють начинкою із свіжої білоголової капусти, поливають маслом вершковим, в якому пасерувалася цибуля. Випікають мандрики при температурі 230-240 °С протягом 6-8 хв.

Приготування н а ч и н к и : свіжу білоголову капусту дрібно шаткують, додають бульйон або молоко, чи воду (10-15 % від маси капусти), масло вершкове, сіль і припускають до готовності, потім змішують із пасерованою цибулею, перцем меленим.

Тісто дріжджове опарне — 5800, борошно для підсипання — 174, яйця або меланж для змащування бортиків — 150, жир для змащування листів — 25. *Для начинки:* капуста білоголова свіжа — 4500/3600, бульйон, молоко або вода — 450, цибуля ріпчаста — 744/600, масло вершкове — 300, маса начинки — 3000. В и х і д — 100 шт. по 75 г або 200 шт. **по** 36 **г.**

Мандрики з сиром. Тісто розробляють і формують коржики з бортиками так само, як і для мандриків з вишнями. Підготовлені коржики з бортиками викладають на лист, змащений олією, і залишають на 20-30 хв для вистоювання. Поглиблення кожного коржика заповнюють начинкою з сиру, змащують яйцем або меланжем весь мандрик і випікають при температурі 230-240 °С 6-8 хв.

Тісто дріжджове опарне — 5800, борошно для підсипання — 174, начинка з сиру — 3000, яйця або меланж для змащування — 150, жир для змащування листів — 25, цукор — 400. В и х і д — 100 шт. по 75 г або 200 шт. по 36 г.

Вироби з бездріжджового тіста

Коржі з маком. До просіяного борошна додають воду, розчин солі, яйця, жир, соду і замішують тісто, яке розкачують пластом завтовшки 0,5 см, роблять неглибокі квадратні надрізи, наколюють поверхню виделкою і випікають у жаровій шафі. Випечені коржі охолоджені розламують на невеликі квадратики по надрізах і заливають підливою.

Приготування підливи: мак промивають, заливають окропом, воду зливають, мак розтирають у фарфоровій ступці, додають охолоджену переварену воду, цукор або мед.

Борошно пшеничне — 320, цукор — 8, яйця — 4,0, жир — 20, сода — 6; *для підливи:* мак — 100, мед — 175, або цукор — 100, вода — 250. В и х і д — 1000. \

Бабусин пиріг. Маргарин, цукор, сметану або кефір, яйця і розчинену в оцті харчову соду з'єднують і добре перемішують. Борошно просівають, посередині роблять заглиблення і вводять підготовлену масу, замішують тісто м'якої консистенції. Тісто ділять на дві частини. Одну розкачують пластом завтовшки 1,5 см, зверху кладуть варення, повидло або джем, рівномірно розподіляють його по всій поверхні тіста. Другу частину тіста замішують крутіше і натирають над пирогом на тертці з великими отворами. Випікають 20 хв при температурі 200 °С. Борошно пшеничне — 320, цукор — 200, маргарин столовий — 250, сметана або кефір — 12,5, яйця — 80, сода харчова — 6, оцет 3 % — 15, варення — 330.

Вертун з яблуками. Замішують прісне тісто, додаючи яєчні жовтки, цукор і половину олії, щільно накривають його серветкою і залишають на 40 хв. Потім тісто розкачують завтовшки 1 см, змащують олією, перекладають на посиланий борошном рушник і розтягують в усі боки до товщини 1 мм, після чого збризкують олією.

На половину підготовленого тіста викладають нарізані скибочками яблука, посилані цукром, меленими сухарями і корицею. За допомогою рушника загортають у вигляді рулету, починаючи з боку, покритого начинкою.

Напівфабрикат змащують яйцем, проколюють у кількох місцях і випікають. Готовий вертун посипають цукровою пудрою.

Борошно пшеничне — 335, вода — 165, сіль — 5, яйця (жовтки) — 220, цукор — 5, олія — 15; *для начинки:* яблука свіжі — 600, цукор — 50, сухарі мелені — 70, кориця — 1,5, маргарин для змащування листа — 2, яйця для змащування виробу — 20, цукрова пудра — 10. В и х і д — 1000.

Вимоги до якості виробів з тіста. Вироби з тіста повинні мати правильну форму, рівномірно запечену поверхневу кірочку, яка щільно прилягає до м'якушки без тріщин і надривів. Колір кірочки світло-золотистий або світло-коричневий. Тісто добре пропечене, еластичне, при легкому надавлюванні пальцем набуває первинної форми, некрихке, рівномірно пористе, без пустот.

Смак і запах повинні відповідати виробу і його складу, проте без присмаку гіркоти, надмірної кислотності. Не допускаються сторонні запахи і присмаки.

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

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

Запитання і завдання для **повторення**

1. Від чого залежить харчова цінність борошна?
2. Чому вищі сорти борошна містять меншу кількість жирів, вітамінів, цукрів, а нижчі — більшу?
3. Що таке клейковина? Як вона впливає на якість виробів?
4. Яким технологічним властивостям повинно відповідати "сильне" борошно?
5. Які кашоподібні страви готують з борошна?
6. Складіть технологічну схему приготування вареників з вишнями.
7. Як готують і подають вареники по-селянському?
8. Як готують і подають галушки з грибною підливою з тіста **в'язкої** та напівв'язкої консистенції?
9. Як готують і подають млинці, присканці?
10. Визначіть назву страви за таким набором продуктів: яйця, сіль, цукор, молоко, борошно пшеничне, крохмаль картопляний.
11. Назвіть види розпушувачів. Значення їх для приготування тіста.
12. Які процеси відбуваються в тісті при бродінні?
13. Як готують опарне дріжджове тісто?
14. Складіть технологічну схему приготування пиріжків печених з опарного дріжджового тіста.
15. Складіть таблицю, в якій розмістіть: по вертикалі — назву виробів з тіста, по горизонталі — вид розпушувача, назва начинок, вид, температура, тривалість теплової обробки.
16. **Яким** вимогам повинні відповідати вироби з тіста?

Розділ XX

ОСНОВИ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ

§ I. Організація лікувального і лікувально-профілактичного харчування

Правильне харчування важливе для життєдіяльності здорового організму. Особливого значення воно набуває для людини хворої. При лікуванні багатьох захворювань медикаменти не дають належного ефекту, якщо вони не поєднуються 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 під час хвороби.

Особам, що потребують дієтичного харчування, за рекомендацією лікаря визначають раціони, або дієти, які включають певний комплекс страв і продуктів. Кожна дієта має номер. Найчастіше використовуються у дієтичних їдальнях основні 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 вводиться в штат їдальні.

Лікувальне харчування грунтується на загальних принципах раціонального харчування і має бути повноцінним, враховувати особливості захворювання. їжу для хворих готують за правилами раціональної технології. Вона має деякі особливості, 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 існують обмеження, які стосуються вмісту в стравах окремих хімічних речовин (екстрактивних, холестерину, цукрів), що зумовлено особливостями кожної дієти. До-

сягається це 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, що 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 способи теплово' обробки: варіння у воді або на парі, припускання, іноді смаження основним способом і запікання попередньо відварених продуктів до утворення ніжної, леді помітної кірочки.

Технологічна обробка продуктів для страв лікувального харчування має забезпечувати щадний режим. Розрізняють хімічний, механічний і термічний щадни* режими. При *хімічному* з раціону виключають сильні подразники окремих ділянок шлунково-кишкового тракту 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 органи травлення. Дуже шкідливими є продукти окисленн* жирів і акролеїн, які утворюються при смаженні.

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

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

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

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

Підприємства, на яких готують дієтичні страви, оснащують м'ясорубками ; дрібними решітками, протиральними машинами, механізмами для розмелювання продуктів, пароварильними казанами і шафами, електричними плитами, холодильниками. У достатній кількості мають бути кухонний посуд (казани-коробіни, рибні, казани з сітчастими втулками, глибокі листи, сотейники), мірниі

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 додержуватись правил санітарії й гігієни. Дуже важливо, щоб меню певної дієти було різноманітним, а страви мали привабливий вигляд і збуджували апетит.

§ 2. 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 — 1,5 л; 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 учорашньої випічки або підсушений; нездобні булочки (1-2 рази на тиждень); сухий бісквіт, незлобне 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; не круто 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 олії 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. Призначається при хронічному гастриті з пониженою шлунковою секрецією без фази загострення; хронічному ентероколіті без фази загострення; порушенні функції жувального апарату; в період видужування після гострих інфекцій та операцій. Мета дієти — сприяти нормалізації моторної функції шлунково-кишкового тракту, 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 строгі вимоги, ніж у дієті № 1. Крім варіння і припускання допускаються обсмажування і запікання виробів, але без панірування. Можна використовувати вимочений оселедець, неміцні 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 відвареною і на парі. Допускаються смажені вироби (з м'яса, риби) без панірування. Як окремі страви подають моркву, картоплю, шпинат, цвітну капусту відварені, заправлені вершковим маслом; м'ясо, рибу і птицю, відварені й посічені; в'язкі каші з розмелених круп, бабки, макаронні вироби; солодкі страви, соки, кисло-молочні продукти. Спеції, сіль — у помірних дозах.

Дієта № 5. Призначають при захворюваннях 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-Ю, 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 висувають 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 цього, використовують і сирими. 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 із сиру, молока і кисло-молочних продуктів, овочів і фруктів. До меню входять такі продукти і страви: хліб білий черствий, печиво вівсяне, негострий сир, салати з овочів, молоко, кисле молоко, некисла 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 замінників, 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.

Дієта № 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 дієти, 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 дієти 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, кабачкова або баклажанова ікра з додаванням відвареної, а потім підсмаженої цибулі); плоди і ягоди — різні (особливо рекомендують абрикоси, курагу, урюк) в сирому, запеченому вигляді, а також в узварах, киселях, желе; напої — чай натуральний неміцний, чай з молоком, кава неміцна, фруктові та овочеві соки, відвар шипшини. Вживання яєць, вершків, сметани обмежують.

Забороняється використовувати м'ясні, рибні, грибні міцні бульйони і соуси; смаження у фритюрі; солоні продукти і страви; м'ясні та гастрономічні товари; жири — яловичий, свинячий, баранячий; здобне тісто, креми, тістечка; бобові, шпинат, щавель, какао, шоколад.

Дієту № 9 призначають при цукровому діабеті. Мета дієти— створити умови для нормалізації вуглеводного, частково жирового, водно-сольового і білкового обміну.

Дієта характеризується різким обмеженням вуглеводів, помірним обмеженням жирів, органічних продуктів, які утруднюють 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 — 1,5 л; енергетична цінність — 2300 ккал; вітаміну С — 100-150 мг, В, і B_2 — по 4-6 мг, А — 3-4 мг, нікотинової кислоти 30-45 мг.

Страви для дієти готують відварними і запеченими. М'ясо і рибу запікають після попереднього відварювання. Моркву, ріпу, брукву для видалення з них цукрів можна попередньо відварювати або вимочувати у нарізаному вигляді. Для солодких страв використовують сахарин. Сіль додають у нормальній кількості. Температура їжі звичайна.

Рекомендується використовувати нежирне м'ясо яловичини, свинини, кроликів, курей; ковбасу варену й діабетичну; холодець яловичий; нежирну рибу; молоко і кисло-молочні 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 та оливкову олію; перші страви з овочами, небагатими цукрами; неміцні бульйони (м'ясні, рибні, грибні); соуси овочеві; закуски з масла вершкового, негострого твердого сиру, вимоченого оселедця, риби відварної й заливної, вінегрети, салати з свіжих овочів; напої — чай і каву з молоком на сахарині, мінеральну воду (Боржомі, Нарзан, Єссентуки), фруктово-ягідні соки з кислих сортів ягід і фруктів; томатний сік, хліб житній або білково-пшеничний з борошна II сорту, печиво (горіхове) і тістечка (мигдальні) на сахарині.

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

§ 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; у припущені буряки додають виноградний оцет або лимонну кислоту для відновлення забарвлення.

Салати заправляють сметаною, вінегрети — натуральним виноградним оцтом або 2 % розчином лимонної кислоти. Для цього 20 г лимонної кислоти розводять в 1 л перевареної води.

У дієті № 9 замість цукру використовують 0,2 % 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), технологія приготування їх майже не відрізняється від звичайної.

М'ясні закуски готують в основному для дієт № 2 і 9. Це м'ясний салат (дієта № 9), паштет з печінки (дієта № 2), мозок в желе і язик відварений в желе (дієта № 2), холодець (дієти № 2, 9) і тільки деякі — для решти дієт: м'ясний сир (дієти № 1, 2), язик відварений з овочами (дієти № 2, 1, 5, 7/10, 9).

Зелений салат із **сметаною** (дієти № 2, 5, 7/10, 9). Перебране і промите листя салату нарізують на великі частини або дрібно шаткують (дієта № 2).

Подаючи на стіл, салат заправляють цукром або сахарином (дієти № 10, 9), сіллю і сметаною.

Ї-* Листя салату — 111/80, сметана — 20, цукор або 0,2 % розчин сахарину — 5, сіль — 2. В и х і д — 100.

Морква зі сметаною (дієти № 1, 2, 5, 7/10). Моркву натирають на тертці з малими отворами. Перед подаванням заправляють сіллю, сметаною і цукром. Морква — 87,5/70, сметана — 20, цукор — 10. В и х і д — 100.

Морква з **яблуками** (дієти № 2, 5, 7/10). Моркву натирають на тертці з малими отворами. Яблука без шкірочки і насіннєвого гнізда нарізують соломкою. Перемішують, заправляють сметаною і цукром.

Морква — 34,2/30, яблука — 45,4/40, сметана — 20, цукор — 20. Вихід— 100.

Морква з курагою (дієти № 5, 7/10). Моркву нарізують тонкими скибочками і припускають у невеликій кількості води, охолоджують. Курагу промивають, зали вають окропом і залишають для набухання, потім подрібнюють. Продукти з'єдну ють, салат добре вимішують. *-

Перед подаванням заправляють сметаною і цукром. ... ,^я

Морква — 125/100, курага — 20, сметана — 20, цукор — 10. В и х і д — 150.

Томати і яблука зі сметаною (дієти № 5, 7/10, 9). Томати і яблука нарізують тонкими кружальцями, змішують і заправляють сметаною й сіллю (крім дієти № 7).

Томати — 88,3/75, яблука — 79,5/70, сметана — 15, сіль — 1,0. Вихід — 150.

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 насіннєві гнізда і нарізують соломкою. Моркву дрібно шаткують. Змішують, заправляють сметаною, цукром і розчином лимонної кислоти (крім дієти № 5).

Капуста — 50/40, морква — 62,5/50, яблука — 28,5/25, сметана — 20, кислота лимонна (2 % розчин) — 5, цукор — 10, сіль — 1,5. В и х і д — 150.

Рибний паштет (дієти № 1,2, 5, 7/10, 9). Моркву дрібно шаткують і тушкують у вершковому маслі. Філе сазана чи судака з шкірою без кісток припускають. Пропускають рибу і моркву 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 дієти № 1 , 5 замість зеленої цибулі паштет прикрашають вершковим маслом.

Сазан — 249/122 або судак 233/122, морква — 25/20, масло вершкове — 30, сіль — 1,5, цибуля зелена — 2,5/2. В и х і д — 130.

Риба в **маринаді** (дієти № 5, 7/10). Філе судака або щуки з шкірою і реберними кістками нарізують на порції й варять. Для маринаду дрібно нарізану моркву і відварену цибулю з'єднують, додають олію й припускають до готовності. Додають томатне пюре, сіль, цукор. Доводять до кипіння й охолоджують.

Перед подаванням заливають охолодженим маринадом. Для дієти № 7 маринад не солять.

Судак — 171/94 або щука — 165/94, маса вареної риби — 7,5, морква — 43,8/35, цибуля ріпчаста — 18,7/15, цукор — 10, томатне пюре — 10, олія — 15, сіль — 1,5. В и х і д — 150.

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 й охолоджують. Перед подаванням нарізують тонкими скибочками.

Яловичина — 77, маса вареного м'яса — 35, вершкове масло — 20, рис — 6, маса каші — 27, сіль — 1,0. В и х і д — 80. **Масло** з сиром (дієти № 1, 2). Розм'якшене вершкове масло змішують з натертим твердим сиром. Добре збивають, надають форми батона чи брусочка й охолоджують.

Масло — 20, сир Голландський — 21,7/20. В **и** х і д — 40.

§ 4. Перші дієтичні страви

Для лікувального харчування перші страви готують за загальними правилами. Основою для них є овочеві та круп'яні відвари (дієти № 2, 5, 7/10, 9), м'ясні, рибні та грибні бульйони (дієти № 2 і 9), 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, задовольняють 20 % потреби організму у воді, мають харчову цінність тих продуктів, що входять до складу гарніру.

Маса однієї порції — 400-500 г, для дієт № 7/10 — 200-250 г. Температура подавання гарячих перших страв 65 °С, холодних — 15 °С. 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 вище перших страв рекомендують супи на концентрованих м'ясних бульйонах, для яких овочі дрібно нарізають.

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 й окрошки.

Овочева юшка (дієти № 2, 5, 7/10, 9). Моркву нарізують соломкою, кабачки — часточками і припускають з невеликою кількістю води, вершкового масла або сметани. Савойську і білоголову капусту шаткують. Картоплю нарізують часточками, а цвітну капусту розбирають на суцвіття.

У киплячу воду закладають шатковану капусту, доводять до кипіння, додають картоплю, цвітну капусту, петрушку і варять при слабкому кипінні 15-20 хв. За 5-8 хв до закінчення варіння додають нарізані часточками томати, припущені моркву, капусту і зелений горошок.

Бульйон з яйцем (дієта № 2). М'ясний прозорий або курячий бульйон проціджують і солять. Яйця варять "в мішечок" і обчищають.

Перед подаванням яйце кладуть у тарілку з бульйоном.

Яйця — 43, бульйон м'ясний прозорий або курячий — 360, сіль — I. В и х і д — 400.

Молочний суп з гарбузом або морквою (дієти №1,2, 5, 7/10). Гарбуз або моркву нарізують кубиками, припускають до напівготовності у невеликій кількості води. Додають гаряче молоко. Безперервно помішуючи, засипають манну крупу і варять до готовності. Наприкінці варіння додають сіль і цукор.

Подають з шматочком вершкового масла.

Молоко — 275, гарбуз — 286/200 або морква — 125/100, крупа манна — 10, масло вершкове — 5, цукор — 4, сіль — 1,5. В и х і д — 400.

Кулешик з малини з сухарями (дієти № 1, 2, 5, 7/10). Малину протирають, заливають окропом і варять 5-Ю хв. Настоюють 25-30 хв, проціджують, додають цукор. Доводять до кипіння, вводять, безперервно помішуючи, розведений холодною перевареною водою картопляний крохмаль і знову доводять до кипіння. Пшеничний хліб без скоринки нарізують невеликими кубиками, висушують.

Перед подаванням кулешик наливають у бульйонну чашку. Окремо подають сухарики.

Малина — 176,5/150, цукор — 20, крохмаль картопляний — 5, хліб пшеничний — 40, вода — 250. В и х і д — 400.

§ 5. Другі гарячі страви

У дієтичному харчуванні використовують різноманітні другі гарячі страви — овочеві, рибні, м'ясні, з круп і макаронних виробів, яєць, сиру.

Більшість страв готують за звичайними технологічними правилами, враховуючи обмеження для кожної дієти. Готують також страви для власне лікувального харчування (бабки, пінники, пюре з яловичини тощо).

Страви з овочів. Для приготування других страв усіх основних дієт лікувального харчування широко використовують овочі. Вони мають особливо важливе значення у харчуванні людей із запальними захворюваннями, гіпертонічною і серцевою хворобою, 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), пінники (№ 1), оладки (№ 2), бабки (№ 1 і 2), смажать (№ 2, 7/10). У широкому асортименті готують страви з моркви.

Для дієт № 1 і 2 майже всі овочеві страви готують у протертому вигляді (пюре, бабки, пінники). 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 і 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).

При приготуванні страв часто овочі комбінують із сиром, яблуками, курагою (картопляне пюре з морквою, картопляна бабка або ватрушка з сиром, бурякове пюре з яблуками, морквяний пінник з сиром тощо).

Страви з круп. 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). Для дієт № 1 і 2 каші протирають.

Готують різні кулінарні вироби з каш: бабки парові (дієти № 1, 2, 5, 7/10), котлети, битки, кнелі (дієти № 2, 5). Для дієт № 5 і 7/10 у каші та вироби з них додають чорнослив, сушені фрукти. Для цих дієт готують запіканки і бабки з протертим сиром. Тільки для дієти № 9 страви з круп різко обмежують.

З **макаронних виробів** готують страви для всіх дієт, крім № 9. Для дієт № 1 і 2 макаронні вироби нарізають на шматочки завдовжки 1-2 см.

Подають макаронні вироби з маслом (дієта № 1), з м'ясом (№ 2), з томатним пюре і сиром або овочами (№ 2 і 5). Запікають макаронні вироби з сиром для дієт № 2 і 7/10.

Рибні страви. Страви з риби слабо подразнюють стінки шлунка і кишок. Тому їх використовують для дієт № 1, 2 не тільки у січеному, а 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 і 5), відварювання з наступним запіканням (дієта № 5), відварювання з наступним смаженням (дієта 7/10).

М'ясні страви. У лікувальному харчуванні використовують яловичину, нежирну свинину, курей, кроликів, індиків. Для приготування страв беруть м'ясо яло-

вичини з невеликим вмістом сполучної тканини: вирізку, товстий і тонкий край, 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 дієти № 1 , 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 з 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.

Страви з яєць, сиру і борошна готують за загальними технологічними правилами. Сир для страв протирають ретельніше. В основному готують омлети, яйця в сметані, яєчну кашку, сир натуральний протертий, бабки парові, запіканки з морквою, сирники з морквою, сирники запечені (дієти № 2, 5, 7/10), галушки з сиром (дієти № 1,2, 5, 7/10), налисники з сиром (дієти № 5 і 7/10), крем з сиру (дієти № 1, 2).

Для дієти № 7/10 яйця і яєчні страви обмежують, для дієти № 1, 2 яйця використовують у натуральному вигляді.

Картопляна ватрушка з сиром (дієти № 2, 5, 7/10). Варену картоплю протирають, додають масло, борошно, сирі яйця і добре перемішують. Виробляють кульки (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 (5 г) і запікають у жаровій шафі, іф Подають ватрушки зі сметаною.

Картопля — 248/180, сир — 80,8/80, яйця — 2 шт./80, борошно пшеничне — 10, масло вершкове — 10, сметана — 20, цукор — 5, сіль — 2.
В и х і д - 250/20.

Морквяна бабка з яблуками, парова (дієти № 1, 2, 5, 7/10). Моркву дрібно нарізують і тушкують з молоком та маслом (половиною норми) до напівготовності. Додають дрібно нарізані яблука і тушкують ще 5-Ю хв Потім додають манну крупу, жовтки сирих яєць, цукор, добре вимішують і обережно вводять збиті білки. Викладають масу у формочки, змащені маслом і посилані сухарями. Варять на парі.

Перед подаванням бабку перекладають у тарілку і поливають маслом.
Для дієт № 2, 5, 7/10 бабку запікають у жаровій шафі і подають із сметаною.
Морква — 136/100, яблука — 107,1/75, манна крупа — 10, молоко — 40,
і яйця — 2 шт./80, масло вершкове — 15, цукор — 10, сухарі пшеничні — 5, сіль — 2. В и х і д — 225/10.

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

Перед подаванням поливають розтопленим маслом.

Буряки — 187,5/150, яблука — 107,1/75, сметана — ЗО, цукор — 5, масло вершкове — 5. В и х і д — 225/5.

Кабачкове або гарбузове пюре (дієти № 1,2, 5, 7/10, 9). Обчищені кабачки або гарбузи без серцевини нарізують шматочками довільної форми, додають молоко, масло і тушкують до готовності. Протирають, додають молочний соус, заправляють цукром і доводять до кипіння.

Перед подаванням пюре накладають у тарілку гіркою, зверху — шматочок масла.

Кабачки — 298,5/200 або гарбузи — 268,5/188, масло **вершкове •-** 10, цукор — 5, молоко — 10, соус — 30, сіль — 1,5. В и х і д — 200/5.

Капуста, тушкована в молоці (дієта № 2). Білоголову капусту тонко шаткують, додають молоко, вершкове масло і тушкують до готовності. В готову капусту додають молочний або сметанний соус, посічені круто зварені яйця і перемішують. Перед подаванням на капусту кладуть шматочок масла і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

Капуста білоголова — 237,5/190, молоко — 15, масло вершкове — 10, яйця — 20, соус — ЗО, сіль — 2; петрушка (зелень) або кріп — 5,5/4. Вихід -200/5/4.

Манна каша в'язка з морквою (дієти № 1, 2, 5, 7/10). Воду доводять до кипіння, додають сіль, цукор, всипають манну крупу і, помішуючи, варять при слабкому кипінні 15-20 хв до готовності.

Сиру обчищену моркву подрібнюють і тушкують з вершковим маслом. Готову кашу змішують з тушкованою морквою і гарячим молоком. Ставлять у жарову або парову шафу на 25-30 хв. Відпускають кашу з шматочком вершкового масла.

Крупа манна — 40, вода — 100, молоко — 50, масло вершкове — 17, морква — 60/48, цукор — 6, сіль — 1. В и х і д — 250/10.

Пшоняна каша із сушеними фруктами (дієти № 5, 7/10). Сушені яблука, абрикоси (без кісточок) миють у теплій воді, нарізують дрібними шматочками. Кладуть у гарячу воду, додають сіль, цукор, доводять до кипіння, засипають підготовлене пшоно, перемішують і варять до загусання. Доводять до готовності у жаровій шафі. Подають кашу зі шматочком вершкового масла.

Пшоно — 50, яблука або абрикоси сушені — 40, цукор — 10, сіль — 1,8, вода — 125, масло вершкове — 15. В и х і д — 215/15.

Галушки манні зі сметаною (дієти № 1,2, 5, 7/10, 9). 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 °С, додають яйця, розтоплений маргарин і добре перемішують. Потім з цієї маси за допомогою двох ложок або кондитерського мішка 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.

Крупа манна — 80, вода — 150, яйця — 10, маргарин столовий — 5, маса варених галушок — 250, сметана — 25. В и х і д — 250/25.

Гречана бабка з **сиром, парова** (дієти № 2, 5, 7/10). 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 порціонні сковороди або формочки, змащені вершковим маслом, і варять на парі 30-35 хв.

Для дієти № 7/10 бабку можна запекти у жаровій шафі. Перед подаванням бабку виймають з формочки і перекладають на підігріту тарілку. Подають із сметаною або вершковим маслом чи сметанним соусом.

Крупа гречана — 50, молоко — 60, вода — 60, сир — 75, яйця — 24, цукор — 10, сіль — 1,5, масло вершкове — 3, сметана — 20 або масло вершкове — 10, чи сметанний соус — 75. В и х і д — 230/20, або 230/10, або 230/75.

Рибна бабка (дієти **№ 1 , 5 , 7/10, 9).** Рибне філе без шкіри і кісток ділять на дві частини. Одну пропускають через м'ясорубку разом із розмоченим у молоці хлібом,

а другу варять і охолоджують. З'єднують і пропускають через м'ясорубку з густою решіткою. Додають вершкове масло, яєчні жовтки і ретельно вимішують. Вводять збиті білки, обережно перемішують. Готову масу кладуть у змащену маслом форму і варять на парі. Відпускають бабку з гарніром, маслом або соусом.

Гарніри: для дієт № 1,5, 7/10 — локшина відварна, картопля в молоці, кабачкове пюре; для дієти № 9 — капуста, тушкована в сметані, кабачкове пюре, овочевий гарнір.

Соуси: для дієти № 1 — молочний з морквою; для дієт № 5, 7/10 — на овочевому відварі з яйцем; для дієти № 9 — білий на рибному бульйоні.

Судак — 208,3/100 або тріска — 130/100, масло вершкове — 5, молоко — 25, сіль — 1, пшеничний хліб — 15, яйця — 8,6, маса напівфабрикату — 140, маса готової бабки — 115, гарнір — 150, масло вершкове — 5 або соус — 75, В и х і д — 270.

Гуляш з відварної яловичини (дієти № 5, 7/10). Цибулю відварюють, нарізують кубиками, змішують з нарізаною кубиками морквою, обсмажують. З'єднують з вареним нежирним м'ясом, нарізаним кубиками, часточками томатів. Заливають окропом і кип'ятять на слабкому вогні 15-20 хв. Бульйон зливають і готують на ньому соус, яким заливають м'ясо, доводять до кипіння.

Перед подаванням на тарілку кладуть гарнір — картоплю відварну або кашу розсипчасту, поряд — 3-4 шматочки м'яса. Поливають соусом, в якому тушкувалося м'ясо.

Яловичина (бічна і зовнішня частини задньої ноги) — 164/121, морква — 4/3, петрушка — 3/2, цибуля ріпчаста — 4/3, сіль — 1; *для соусу:* морква — 4,4/3,5, масло вершкове топлене — 15, цибуля ріпчаста — 30/25, борошно пшеничне— 5, томати — 25/20; маса соусу — 100, маса готового м'яса — 75, гарнір — 150. В и х і д — 325.

Пюре з яловичини з рисом (дієта № 1). Варене м'ясо нарізують шматочками, з'єднують із 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, бурякове пюре) і вершковим маслом.

Яловичина (бічна і зовнішня частина задньої ноги) — 164, маса вареного м'яса — 74, рис — 13, маса готової каші — 57,5, сіль — 1, масло вершкове — 10, маса пюре — ПО. Гарнір — 150. В и х і д — 265.

Курячі котлети фаршировані, парові (дієти № 1, 2, 5, 7/10). Зачищене філе курки тонко відбивають, додають густий молочний соус з посіченими вареними яйцями. Надають виробу форми довгастої груші, кладуть у змащений вершковим маслом сотейник, наливають трохи води, накривають кришкою і варять на слабкому вогні до готовності. Відпускають котлету з гарніром і маслом.

Гарніри: для дієт № 1, 2 — овочеве пюре, каші в'язкі; для дієт № 5, 7/10 — каші розсипчасті, овочі відварні, картопля відварна; для дієти № 9 — листя салату, томати, огірки.

Курка філе — 224/194, яйця — 20, соус — 30, сіль — 1, масло вершкове — 8; маса напівфабрикату — 145, маса готової котлети — 130. Гарнір — 150. В и х і д — 285.

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

Відпускають з гарніром і вершковим маслом. *Гарніри* <** каші в'язкі, овочеве" пюре, макаронні вироби відварні.
Печінка яловича — 99/92, сіль — 1, хліб пшеничний — 20, масло вершкове — 15, масло топлене — 10; маса готових оладок — 90; гарнір — 150. В и х і д — 245.
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 і вимішують. Виливають на змащений вершковим маслом лист і варять на парі. Відпускають у столовій мілкій тарілці з вершковим маслом.

Яйця — 2 шт./80, молоко — 100, м'ясо — 174,1/80, сіль — 2, маса омлету — 170, масло вершкове — 10. В и х і д — 180.

§ 6. Солодкі страви. Напої

У дієтичному харчуванні при різних захворюваннях використовують натуральні плоди і ягоди, узвари, киселі, желе, муси, самбуки, креми, пінники, яблука печені, різні соки, фруктово-ягідні та гарячі напої, кип'ячене молоко.

Особливо цінні солодкі страви при захворюваннях, коли протипоказана сіль **і** бажане введення цукрів, які легко засвоюються, тобто нирок, серця, атеросклерозі, гіпертонії. При цукровому діабеті (дієта № 9) вживають кислі сорти плодів і ягід, цукор замінюють сахарином (замість 1 г цукру беруть 0,002 г сахарину). 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 № 5, 7/10 рекомендуються узвари, киселі, желе з абрикосів, кураги, урюку, чорносливу; для дієти № 2 — кисіль, желе з чорниці (сушеної або свіжої). Узвари, киселі, желе, пінники, креми, напої готують за загальними правилами.
Норма солодких страв на порцію, г: кисіль — 150-200, узвар — 150-200, желе — 100-150, мус — 100-150, креми — 100-150, свіжі плоди і ягоди — 100-150.
Сирна запіканка з морквою (дієти № 2, 5, 7/10). Нашатковану моркву тушкують з вершковим маслом і молоком до готовності, охолоджують до температури 50-60 °С, змішують з протертим сиром, яйцями, цукром, вершковим маслом, манною крупою, додають ванілін. Викладають на змащений вершковим маслом лист і запікають у жаровій шафі. Відпускають запіканку зі сметаною.
Сир — 151,5/150, крупа манна — 15, яйця — 12,9, цукор — 20, морква — 62,5/50, масло вершкове — 5, ванілін — 0,002, молоко — 50, сіль — 2, маса готової запіканки — 280, сметана — 20. В и х і д —300.
Чорничний кисіль (дієта № 2). Чорниці перебирають, промивають у теплій воді, кладуть у посуд, заливають холодною водою і варять до повного розм'якшення. Відвар проціджують, ягоди протирають крізь сито.
У відвар з протертими ягодами всипають цукор, лимонну кислоту, нагрівають до кипіння, вводять розведений крохмаль. Перемішують і доводять до кипіння. Трохи охолоджують, розливають у порціонний посуд, посипають цукром і охолоджують.
Чорниці сушені — 15 або свіжі — 32,6/32, цукор — 24, крохмаль картопляний — 10, кислота лимонна — 0,2. В и х і д — 200.
Сливовий узвар (дієти № 2, 5, 7/10, 9). Сливи миють, розрізують навпіл і видаляють з них кісточки. Кладуть у підготовлений сироп, доводять до кипіння **й** охолоджують.

Сливи — 66,8/60, цукор — 30 або сахарин (0,2 % розчин) — ЗО. Вихід— 200. Желе з кислого молока, кефіру, ацидофіліну (дієти № 2, 5, 7, 9 і 10). Кисле молоко (кефір або ацидофілін) добре розмішують, додають охолоджений до температури 50 °С цукровий сироп з розчиненим желатином і ваніліном, розмішують, розливають у форми й охолоджують.

Перед подаванням викладають на тарілку і поливають варенням з вишень, полуниць, чорної смородини.

Кисле молоко або кефір, чи ацидофілін — 75, цукор або сахарин — 14, ванілін — 0,015, желатин — 2,7. В и х і д — 100.

Пінник ягідний (дієти № 1,2, 5, 7/10). Підготовлені суниці чи малину протирають, додають цукор і варять до загусання. У готове пюре вводять збиті білки, перемішують. Порціонну сковороду змащують вершковим маслом, гіркою викладають на неї масу і випікають у жаровій шафі при температурі 180-200 °С 12-15 хв безпосередньо перед подаванням. Готовий пінник зберігати не можна, оскільки він осідає, погіршується його зовнішній вигляд і смак.

Подають у порціонній сковороді, зверху посипають цукровою пудрою. Окремо подають холодне молоко або вершки.

Суниці або полуниці, чи малина — 58,5/50, яєчні білки — 3 шт./84, цукор — 40, масло вершкове — 2, цукрова пудра — 5, молоко або вершки — 150. В и х і д - 100/5/150.

Томатний сік (дієти № 1,2, 5, 7/10, 9). Непошкоджені дозрілі томати миють, занурюють на 2-3 хв в окріп, протирають крізь сито й охолоджують. Томати — 176/150. В и х і д — 140.

§ 7. Дієтичні кисло-молочні продукти

До дієтичних кисло-молочних продуктів належать кисле молоко, ацидофільні продукти, кефір, кумис, кисло-молочні напої, які виробляють з пастеризованого незбираного або знежиреного молока сквашуванням його закваскамн. 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 кишечнику 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, B_{12}, мають приємний, освіжаючий смак, збуджують апетит, сприятливо діють на нервову систему, дихальні шляхи. їх використовують при лікуванні недокрів'я, туберкульозу, захворювань кишечника, 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, фруктово-ягідними соками тощо.

Вміст жиру в мечніковському кислому молоці й ряжанці — б %, в 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 недокрів'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 кисло-молочні смак і запах, без сторонніх присмаків і запахів. У кислому молоці Південному допускається спиртовий присмак, у варенці й ряжанці — пастеризації. Колір молочно-білий, ряжанки і варенця — кремовий з брунатним відтінком. Згусток у міру щільний, стійкий, незрушений, без газоутворення, на поверхні допускається незначне виділення сироватки (не більш ніж 3 % від об'єму), у варенці й ряжанці допускається наявність молочних плівок. В 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 ніж 3,4, плодово-ягідного — 3 %.

Ацидофільні продукти мають високі лікувальні властивості, оскільки ацидофільна паличка легко приживається в кишечнику, пригнічує ріст патогенних бактерій. Ацидофільні продукти виготовляють у такому асортименті: ацидофільне (з пастеризованого молока, яке сквашується чистими культурами ацидофільної палички), ацидофільно-дріжджове молоко (крім ацидофільної палички додають дріжджі), ацидофілін (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, як рідка сметана, може бути в'язкою або тягучою, допускається незначне відокремлення сироватки (не більше 3 % від об'єму). Смак і запах чисті, кисло-молочні, специфічні, приємні, освіжаючі, злегка гострі, з легким дріжджовим запахом. Колір молочно-білий або світло-кремовий, рівномірний. Вміст жиру — 1-3,2 %, цукру (в солодких") — не менш ніж 5-6 %, кислотність 75-130 "Т.

Кефір виробляють з пастеризованого молока сквашуванням закваскою з кефірних грибків, які зумовлюють молочнокисле і спиртове бродіння, в такому асортименті: жирний (вміст жиру 3,2 %), підвищеної жирності (вміст жиру 6 %), нежирний і вітамінізований (з додаванням вітаміну С). Таллінський кефір випускають 1 % жирності та нежирний, фруктовий — 2,5 % жирності та нежирний з додаванням плодових або ягідних сиропів.

Кефір корисний при лікуванні ожиріння, атеросклерозу, гіпертонії, цукрового діабету, при захворюваннях 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 кисло-молочний, освіжаючий, злегка гострий, специфічний смак, без сторонніх присмаків і запахів. Консистенція однорідна, нагадує рідку сметану. Допускаються бульбашки газу і не більше 2 % сироватки, що відокремилася. Колір кефіру молочно-білий, злегка кремовий. Кислотність 85-120 Т.

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. При його виробництві накопичуються молочна кислота, спирт і вуглекислий газ, синтезуються вітаміни групи В, антибіотичні речовини, які пригнічують діяльність хвороботворних мікробів, у тому числі 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.

Запитання і завдання для повторення

1. У чому полягає значення дієтичного харчування?
2. Заповніть таку таблицю:

Номер дієт	Вид захворювання	Вид щадіння	Що протипоказано споживати	Що рекомендується споживати	Види обробки продуктів

3. Складіть технологічну схему приготування супу молочного з гарбузом або морквою.
4. Як готують і відпускають морквяну бабку з яблуками? Для яких дієт її використовують?
5. Складіть технологічну схему приготування галушок манних.
6. Для яких дієт використовують рибну бабку? Як її готують і подають?
7. Як готують пюре з яловичини з рисом?
8. Як готують і подають желе з кислого молока, кефіру, ацидофіліну? Для яких дієт **його** використовують?
9. Яка температура подавання дієтичних страв?

Розділ XXI

СТРАВИ, ЗАКУСКИ, НАПОЇ, СОУСИ З ХАРЧОВИМИ РЕЧОВИНАМИ, ЯКІ ВИВОДЯТЬ РАДІОНУКЛІДИ І ПІДВИЩУЮТЬ ЗАХИСНІ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ

§ 1. Характеристика харчових речовин, які виводять радіонукліди і підвищують захисні функції організму

До харчових речовин, які виводять радіонукліди та підвищують захисні функції організму, відносять пектин, альгінат натрію харчовий, пшеничні висівки, квітковий пилок, яблучний порошок.

Пектин одержують з різних рослинних продуктів: яблук, ягід, буряків та ін. Він має вигляд порошку від білого до сіро-коричневого кольору з слабко вираженим запахом та смаком плодів і овочів, з яких його виробляють. У суміші з цукром добре розчиняється у воді, при кип'ятінні та наступному охолодженні утворює драглисту масу.

Перед використанням пектин попередньо змішують з цукром-піском (оптимальне відношення 1 : 5) і цю суміш додають у напої, солодкі страви та різні вироби. Крім здатності утворювати драглі пектин має цінні лікувальні та біологічні властивості. Він є добрим засобом при лікуванні захворювань шлунково-кишкового тракту, виразки шлунка, пригнічує гнильні процеси в кишечнику. Більш ефективний щодо цього пектин фруктів.

Пектинові речовини мають цінні біологічні властивості, регулюють вміст холестерину, позитивно впливають на внутрішньоклітинні реакції дихання та обміну речовин, підвищують стійкість організму до алергічних факторів. Пектинові речовини стимулюють загоювання ран, прискорюють лікування опіків, виводять радіонукліди.

Альгінат натрію харчовий. *Альгінати* — полісахариди, які одержують виділенням альгінової кислоти у вигляді натрієвої солі (альгінату натрію), лужною екстракцією бурих морських водоростей (ламінарія).

Альгінат натрію — світло-коричневі пластинки з жовтим відтінком, які у воді (оптимальне співвідношення 1 : 10) бубнявіють і набувають драглистої консистенції. Смаку і запаху альгінат натрію не має. Він не змінює своїх властивостей при тривалому кип'ятінні. У виробництві продуктів харчування застосовується як стабілізатор-емульгатор та речовина, що утворює драглі.

При виготовленні солодких страв, напоїв та перших страв альгінат натрію заливають холодною кип'яченою водою або молоком (1: 10), витримують протягом однієї години та доводять до кипіння. Готовий розчин проціджують і використовують згідно з технологією виробництва продукції. До борошняних і кондитерських виробів харчовий альгінат натрію додають сухим.

Харчовий альгінат натрію використовують у харчуванні при тривалому надходженні до організму радіоактивного стронцію.

Пшеничні висівки одержують при подрібненні зерна та сортуванні його часток за розміром і масою. У сухому стані пшеничні висівки — це подрібнені частки

розміром до 2 мм, від білого до сірого кольору. Запах та смак відповідають свіжорозмеленому зерну.

Пшеничні висівки є джерелом ряду біологічно активних речовин та харчових волокон і містять у середньому 15,1 % білків, 3,8 % жирів, 53,6 % вуглеводів, 8,2 % клітковини, їх додають до різних страв (перших, киселів, желе, виробів з котлетної маси, голубців та ін.). Із пшеничних висівок можна готувати кондитерські вироби або замінювати ними 30-50 % пшеничного борошна при випіканні булочок, печива. Пшеничні висівки рекомендується використовувати у стравах з сиру, гарбуза, запіканок і бабок.

Перед використанням пшеничні висівки просіюють і підсушують у жаровій шафі при температурі 90 °С протягом 15 хв.

Квітковий пилок (бджолиний обніж) виробляють у вигляді гранул, різних за розміром (1-3 мм) та забарвленням (від жовто-зеленого до світло-коричневого), трохи солодкуватих з ароматом і присмаком квітів та меду, без стороннього смаку та запаху, які добре розчиняються у воді.

Яблучний порошок виготовляють у вигляді порошкоподібної однорідної маси від світло-кремового до кремового кольору. Смак і запах його властивий вихідній сировині, без ознак прогірклості та підгорілості.

Проведені в Українському центрі радіаційної медицини медико-біологічні дослідження впливу раціонів харчування, які включають страви та кулінарні вироби з використанням пектину, альгінату натрію, пшеничних висівок, квіткового пилку та яблучного порошку, свідчать, що вони в 2-3 рази прискорюють виведення радіонуклідів, підвищують захисні функції організму людини.

§ 2. Приготування і подавання закусок, страв, напоїв, соусів з харчовими речовинами, які виводять радіонукліди і підвищують захисні функції організму

Закуска овочева з альгінатом натрію. Оброблені цілі баклажани та кабачки печуть у жаровій шафі, охолоджують, обчищають, подрібнюють. Пасеровані з томатним пюре ріпчасту цибулю, моркву з'єднують з підготовленим альгінатом натрію, нашаткованою білоголовою капустою і тушкують до готовності капусти, потім додають кабачки та баклажани і тушкують 15 хв. Заправляють оцтом, перцем, сіллю. Охолоджують і відпускають 75—100 г на порцію.

Баклажани — 397, кабачки — 446, морква — 160, капуста білоголова свіжа — 230, томатне пюре — 100, олія — 50, цибуля ріпчаста — 110, оцет 3 % — ЗО, альгінат натрію — 5, вода кип'ячена для замочування альгінату — 100.

В и х і д — 1000. Закуска з кабачків і білоголової капусти з пшеничними висівками. Кабачки запікають у жаровій шафі, охолоджують, обчищають, подрібнюють. Нашатковану білоголову капусту тушкують до напівготовності, додають пасеровану з томатним пюре ріпчасту цибулю, нарізану соломкою, просіяні та підсушені пшеничні висівки і тушкують до готовності капусти.

Наприкінці тушкування додають подрібнені кабачки, заправляють оцтом, сіллю, перцем. Відпускають 75— 100 г на порцію.

Кабачки — 1074, капуста білоголова свіжа — 220, цибуля ріпчаста — 110, томатне пюре— 100, олія — 50, оцет 3 % — 30, пшеничні висівки — 30.

Бурякова Закуска з альгінатом натрію. Варений буряк обчищають, нарізують соломкою або кубиками, прогрівають;} вершковим маслом, додають альгінат натрію і тушкують до готовності. Відпускають у холодному вигляді масою 75—100 г. При відпусканні тушкований буряк можна посипати зеленню.

Буряк варений обчищений — 986, масло вершкове — 23, альгінат натрію — 5, вода кип'ячена для замочування альгінату натрію — 50. Вихід- 1000. Яблучно-бурякова закуска з альгінатом натрію. Варений обчищений буряк та яблука без шкірочки і насіннєвого гнізда нарізують скибочками, заправляють маслом вершковим, цукром, сметаною, змішаною з альгінатом натрію, і тушкують до готовності 10 хв. Охолоджують. Перед відпусканням страву посипають подрібненою зеленню.

Буряк варений обчищений — 700, яблука — 200, масло вершкове — 40, цукор — 20, сметана — 120, альгінат натрію — 5, вода кип'ячена для замочування альгінату натрію — 50. В и х і д — 1000. Закуска з кабачків і білоголової капусти з альгінатом натрію. Кабачки запікають у жаровій шафі, охолоджують, обчищають, подрібнюють.

Нашатковану білоголову капусту тушкують до напівготовності з додаванням води (20 % до маси капусти), додають пасеровану з томатним пюре нарізану соломкою ріпчасту цибулю з томатом, альгінат натрію і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають подрібнені кабачки, заправляють оцтом, сіллю, перцем. Відпускають 75—100 г на порцію.

Кабачки без шкірочки печені — 698, капуста білоголова свіжа — 220, цибуля ріпчаста — 110, томатне пюре — 100, олія — 50, оцет 3 % — 30, альгінат натрію — 5, вода кип'ячена для замочування альгінату — 100. В и х і д — 1000. **Ікра** з баклажанів з альгінатом натрію. Промиті баклажани з видаленою плодоніжкою запікають у жаровій шафі до готовності, охолоджують, знімають шкірку, подрібнюють. Нашатковану ріпчасту цибулю пасерують 10—15 хв, з'єднують з подрібненими баклажанами, альгінатом натрію і тушкують до загусання, заправляють товченим часником, оцтом, сіллю, перцем. Можна готувати без часнику. Відпускають 75—100 г на порцію.

Баклажани печені обчищені — 1050, цибуля ріпчаста — ПО, олія — 150, томатне пюре — 100, оцет 3 % — 30, часник — 6, альгінат натрію — 5, вода кип'ячена для замочування альгінату — 100. В и х і д — 1000. Морквяно-висівкові котлети з альгінатом натрію. Почищену моркву ріжуть тонкою соломкою або подрібнюють на овочерізці, припускають з додаванням молока або масла.

Наприкінці припускання всипають тонкою цівочкою підготовлені висівки, альгінат натрію, ретельно розмішують і варять до готовності. Утворену масу охолоджують до 40—50 °С, додають сіль, розмішують, порціонують, формують котлети по 2 шт. на порцію, панірують у борошні та смажать з обох боків. Подають із сметаною.

Морква — 160, масло вершкове — 5, молоко — 35, висівки пшеничні —
*° 15, альгінат натрію — 3, борошно пшеничне — 12, маса напівфабрикату — 180, олія для смаження — 10, маса смажених котлет — 150; сметана — 20.
В и х і д — 170.

Котлети бурякові з пшеничними **висівками та альгінатом натрію.** Зварений у шкірці буряк чистять, протирають або пропускають через овочерізку та прогріва-

ють з вершковим маслом. При помішуванні всипають цівочкою просіяні та підсушені пшеничні висівки, сухий альгінат натрію і прогрівають 5—7 хв. Утворену масу охолоджують до 40—50 °С, додають сіль, яйця, перемішують, порціонують, формують котлети по 2 шт. на порцію, панірують у борошні, смажать з обох боків, доводять до готовності у жаровій шафі. Подають із сметаною.

Буряк варений обчищений — 170, масло вершкове — 5, альгінат натрію — 2, висівки пшеничні — 16, яйця — 19,5, борошно пшеничне 1 сорту — 12. гі(і маса напівфабрикату — 190; олія для смаження — 10, маса смажених котлет — 165, сметана —20. В и х і д — 185.

Котлети капустяні з яблуками та пшеничними висівками. Капусту шаткують соломкою і припускають з молоком і маслом вершковим до напівготовності. Потім всипають тонкою цівочкою просіяні підсушені пшеничні висівки, ретельно перемішують, припускають ще 10—15 хв. Яблука без серцевини нарізують соломкою, припускають з додаванням невеликої кількості води, з'єднують із готовою капустяною масою, перемішують, охолоджують до 40—50 °С, додають до неї сирі яйця та сіль, ретельно перемішують, порціонують, формують котлети по 2 шт. на порцію, панірують у борошні, смажать з обох боків. Відпускають з розтопленим вершковим маслом або сметаною. Капуста свіжа білоголова — 130, молоко — 15, вода — 15, масло вершкове — 5, висівки пшеничні — 15, яйця — 8, яблука свіжі — 38, борошно пшеничне — 12, маса напівфабрикату — 180; олія для смаження — 10, маса смажених котлет — 150; сметана — 25 або масло вершкове — 10. В и х і д -175/160.

Деруни з пшеничними висівками або альгінатом натрію. Сиру почищену картоплю та цибулю труть на тертці, додають сіль, яйця, просіяні та підсушені пшеничні висівки або сухий альгінат натрію, ретельно перемішують. Картопляну масу із пшеничними висівками використовують негайно, а з альгінатом натрію залишають на 60 хв, для його набухання. Деруни смажать на олії. Подають з маслом вершковим або сметаною по 3—5 шт. на порцію.

Картопля — 300, висівки пшеничні — 10 або альгінат натрію — 5, цибуля ріпчаста — 20, яйця — 19,5, маса напівфабрикату — 330, олія для смаження — 10, маса готової страви — 285, масло вершкове — 10 або сметана — 40. В и х і д -295/325.

Оладки з кабачків з пшеничними висівками. Кабачки обчищають від шкірки, подрібнюють, додають просіяне борошно, просіяні і підсушені пшеничні висівки, яйця, сіль і розмішують до утворення однорідної маси. На розпечену з жиром чавунну сковороду ложкою викладають масу і смажать оладки з обох боків. Подають 2—4 шт. на порцію зі сметаною.

Кабачки — 195, борошно пшеничне вищого сорту — 45, висівки пшеничні — 25, яйця — 39, олія — 15, маса смажених оладок — 280; сметана — ЗО. В и х і д - 310.

Оладки гарбузові з альгінатом натрію. Гарбуз обчищають від шкірки, видаляють насіння, подрібнюють, додають просіяне борошно, цукор, яйця, сіль, підготовлений альгінат натрію, ретельно перемішують до утворення однорідної маси. На розпечену з жиром чавунну сковороду ложкою викладають масу і смажать з обох боків. Подають 2—4 шт. на порцію зі сметаною.

Гарбуз — 195, борошно пшеничне вищого сорту — 50, молоко — 30, яйця — 19,5, цукор — 15, альгінат натрію — 15, олія — 15, маса смажених оладок — 250; сметана — 30.

Ватрушки картопляні із сиром та альгінатом натрію. У зварену протерту картоплю, охолоджену до 40—50 °С, додають сухий альгінат натрію, яйця та борошно пшеничне, перемішують і залишають на 15 хв для набухання. Після цього масу формують у вигляді кружалець по 2 шт. на порцію, роблять у них заглиблення та заповнюють їх начинкою з сиру. Сформовані ватрушки змащують яйцем і випікають при температурі 180 °С протягом 30 хв.

Для приготування начинки сир пропускають через м'ясорубку або протирають через протиральну машину, додають яйця, сіль, цукор, сметану і все ретельно перемішують.

Картопля — 175, яйця — 10, альгінат натрію — 3, борошно пшеничне — 5, маса картопляної суміші — 170. *Для фаршу:* яйця — 10, сир — 38, цукор — 3, сметана — 10. Маса фаршу — 60; маса напівфабрикату — 230; олія для змащення листів — 3. В и х і д — 200.

Морквяна запіканка з пшеничними висівками. Обчищену моркву нарізають соломкою або подрібнюють на овочерізці, додають вершкове масло, воду і припускають. Перед закінченням припускання всипають тонкою цівкою просіяні та підсушені пшеничні висівки, ретельно розмішують і прогрівають до готовності. Утворену масу змішують із-цукром. Суміш викладають на лист, посиланий сухарями, поверхню вирівнюють, змащують сметаною, наносять візерунок та запікають. При відпусканні поливають сметаною або маслом вершковим.

Морква — 217, олія — 10, висівки пшеничні — 20, вода — 35, сметана — 5, маса готової запіканки — 200; сметана — 20 або масло вершкове — 5. В и х і д — 220/205.

Запіканка із моркви. Обчищену моркву нарізують соломкою або подрібнюють на овочерізці, припускають з додаванням води і вершкового масла. Наприкінці припускання всипають сухий альгінат натрію, ретельно розмішують, проварюють до готовності. Утворену масу перемішують з цукром, викладають на лист, посиланий сухарями, поверхню вирівнюють, змащують сметаною, наносять візерунок та запікають. При відпусканні поливають сметаною або маслом вершковим.

Морква — 271, масло вершкове — 10, вода — 35, маса припущеної моркви — 200; альгінат натрію — 2, яйця — 19,5, цукор — 6, сухарі — 5, - сметана — 5, маса напівфабрикату — 240; маса готової запіканки — 210;

сметана — 20 або масло вершкове — 5. В и х і д — 230/215.

Каша гарбузово-манна з альгінатом натрію. Почищений гарбуз пропускають крізь овочерізку або нарізають кубиками, припускають до напівготовності з додаванням масла вершкового, потім всипають тонкою цівкою манну крупу, додають альгінат натрію, цукор, сіль і варять до готовності.

При відпусканні на кашу кладуть шматочок масла вершкового.

Гарбуз — 235, масло вершкове — 5, крупа манна — ЗО, цукор — 10, альгінат натрію — 2, молоко для замочування альгінату натрію — 50, вода для припускання гарбуза — 60, маса готової каші — 310; масло вершкове — 5. В и х і д — 315.

Кисіль літо. Журавлину або брусницю, або чорницю, або смородину, чи вишню перебирають, видаляють плодоніжки, миють, з вишні виймають кісточки. Плоди та ягоди протирають. Сік відтискають, зберігають у холодильнику. Вичавки заливають гарячою водою (на 1 частину вичавки 5—6 л води), проварюють при слабкому кипінні 10—15 хв і проціджують. До відвару (частину його охолоджують та використовують для розведення крохмалю у співвідношенні 5:1) додають цукор, змішаний з пектином, доводять до кипіння і при перемішуванні цівкою вли-

вають підготовлений крохмаль, знову доводять до кипіння, додають відтиснений сік, охолоджують.

Аличу, або сливу, або мірабель (без кісточок) чи аґрус заливають гарячою водою, варять протягом 7—10 хв, відвар зливають ^частину його охолоджують для розведення крохмалю у співвідношенні 5 : 1), ягоди або плоди протирають. У відвар додають цукор, змішаний з пектином, пюре, доводять до кипіння, додають підготовлений крохмаль і знову доводять до кипіння. Готовий кисіль охолоджують, порціонують і відпускають у склянках по 200 г.

Смородина чорна, або аґрус, чи смородина червона — 120, журавлина свіжа — 120, або брусниця — 120, вода для журавлини, брусниці, смородини, аґрусу — 910; або чорниці, вишні, аличі, мірабелі, сливи — 160, вода (для чорниці або кісточкових) — 865, цукор — 120, крохмаль картопляний — 20, пектин —10. В и х і д — 1000.

Кисіль цитрусовий. Помаранчі або мандарини миють, обчищають від шкірки, виймають насіння, протирають, відтискають сік. Шкірку обчищають від білого волокна, нарізають скибочками. Із цедри та м'якоті, що залишилась після відтискання плодів, готують відвар. До відвару (частину охолоджують і використовують для розведення крохмалю у співвідношенні 5 : 1) додають цукор, змішаний з пектином, доводять до кипіння і, перемішуючи, цівочкою вливають підготовлений крохмаль, знову доводять до кипіння і додають відтиснений сік. Готовий кисіль порціонують. Помаранчі — 250 або мандарини — 250, цукор — 120, крохмаль — 20, пектин - 10, вода - 800. В и х і д - 1000. Кисіль новинка. Із перебраної та помитої журавлини відтискають сік, із вича-вок готують відвар — близько 100 г охолоджують і використовують для розведення крохмалю. Яблука миють, видаляють насіннєве гніздо, нарізають, заливають гарячою водою, варять до готовності, протирають. Пюре з'єднують з відваром, доводять до кипіння, поступово додають цукор, змішаний із пектином, після цього — розведений крохмаль, доводять до кипіння, додають відтиснений сік журавлини та охолоджують. Готовий кисіль порціонують.

Яблука свіжі — 200, журавлина — 90, цукор — 120, крохмаль картопляний — 20, вода — 900, пектин —10. В и х і д — 1000.

Кисіль дитячий. Сік (50 % від норми, вказаної у рецептурі) розводять кип'яченою водою, додають цукор, змішаний із пектином, доводять до кипіння. До сиропу додають підготовлений крохмаль, розведений кип'яченою холодною водою у співвідношенні 1 : 5, вводять решту соку і знову доводять до кипіння. Готовий кисіль охолоджують і порціонують.

Сік плодовий, ягідний, натуральний — 300, цукор — 120, крохмаль картопляний — 20, пектин — 10, вода — 720. В и х і д — 1000. Кисіль ласунка. Повидло або джем, чи варення розводять гарячою кип'яченою водою, нагрівають до кипіння, потім проціджують (одночасно з цим протирають плоди або ягоди). Частину відвару охолоджують для розведення крохмалю у співвідношенні 5 : 1. До залишеного відвару додають цукор, змішаний з пектином, доводять до кипіння, вводять розведений крохмаль, знову доводять до кипіння. Готовий кисіль охолоджують і порціонують.

Повидло або джем, або варення — 120, цукор — 40, крохмаль картопляний — 20, пектин — 10, вода — 960. В и х і д — 1000.

Желе ароматне. До сиропу консервованого компоту додають воду, цукор, змішаний з пектином, набухлий желатин, перемішують, доводять до кипіння, проціджують.

Персики, нарізані тонкими скибочками, та вишню кладучі у формочки, заливають желе й охолоджують.

Перед відпусканням формочки із желе на 2/5 об'єму занурюють на кілька секунд у гарячу воду, легенько струшують і викладають желе у креманку або вазочку, десертну тарілку.

Желе відпускають із соусом солодким, сиропом плодовим або ягідним по 20 г на порцію або із збитими вершками — 20-30 г на порцію.

Персики консервовані (без кісточок) — 50, вишні консервовані (без кісточок) — 30, сироп консервованого компоту — 65, вода — 60, цукор — 5, желатин — 3,8, пектин — 1. В и х і д — 200.

Желе свіжість. Із перебраних та помитих ягід відтискають сік і зберігають його у холодному місці. Мезгу, що залишилася, заливають гарячою водою і варять 5-8 хв. Відвар проціджують, додають цукор, змішаний з пектином, нагрівають до кипіння, знімають із поверхні сиропу піну, потім додають підготовлений набухлий желатин, перемішують, доводять до кипіння.

У підготовлений сироп із желатином додають ягідний сік, доведений до кипіння, розливають у порціонні формочки і залишають у холоді при температурі від 0 до 8 °С протягом 1,5—2 год для застигання. Перед відпусканням формочки з желе на 2/3 об'єму занурюють на кілька секунд у гарячу воду, легенько струшують і викладають у креманку або десертну тарілку.

Желе відпускають по 100—150 г на порцію із соусом солодким, сиропом плодовим або ягідним натуральним (20 г на порцію) чи із збитими вершками (20-30 г на порцію), або подають кип'ячене холодне молоко (100—150 г на порцію).

Журавлина або смородина червона, чи смородина чорна — 120, вода для журавлини або смородини — 890, суниці (садові) чи малина — 140, вода для суниць або малини — 830, вишня — 140, вода для вишні — 850, цукор — 120, желатин — 30, пектин — 10. В и х і д — 1000.

Желе фруктове з пектином. Цукор змішують із пектином, додають воду і варять сироп. У гарячому цукровому сиропі розчиняють підготовлений желатин, перемішують і доводять до кипіння, додають сік плодовий або ягідний, або екстракт плодовий чи ягідний, проціджують, розливають у форми й охолоджують.

Желе відпускають по 100—150 г на порцію із соусом солодким, сиропом плодовим або ягідним натуральним (20 г на порцію).

Сік яблучний або плодово-ягідний, чи гранатовий натуральний — 250, вода для соку — 659 або екстракт плодовий — 15, вода для екстракту — 885, цукор — 120, желатин — 30, пектин — 10. В и х і д — 1000.

Мармелад особливий. Курагу миють, заливають гарячою водою та залишають на 2—3 год для набухання, потім варять у тій самій воді до готовності і протирають. Родзинки ретельно перебирають, миють і варять 5—10 хв, проціджують, подрібнюють. Горіхи чистять від шкаралупи, смажать, подрібнюють. Пшеничні висівки підсушують у жаровій шафі при температурі 90 °С протягом 15 хв, до золотистого кольору, охолоджують, подрібнюють, просіюють. Підготовлені курагу, родзинки, горіхи змішують, додають відвар, який залишився після відварювання кураги, доводять до кипіння. При безперервному перемішуванні додають пшеничні висівки, змішані із квітковим пилком і проварюють 2-3 хв. Утворену масу охолоджують, формують вироби у вигляді кульок діаметром 2-3 см. Потім вміщують у жарову шафу на 3-5 хв, при температурі 200-220 °С. Приготований мармелад занурюють у пектинову суміш, дають стекти залишку пектинової суміші, охолоджують.

Приготування пектинової с у м і ш і . Пектин змішують із цукровим піском, ретельно перемішують, заливають холодною кип'яченою водою (30—50% від загальної кількості рідини), знову перемішують, вливають залишки води і залишають для набухання на 20—30 хв. Потім доводять до кипіння і уварюють при періодичному перемішуванні протягом 20—30 хв до появи перших ознак клейоутворення.

Якщо немає кураги, мармелад особливий готують з родзинками, відповідно збільшивши їх закладання.

Пшеничні висівки — 10, курага — 20, вода для варіння кураги — 20, родзинки (без кісточок) — 10, вода для замочування родзинок — 10, горіхи волоські або арахіс — 10, квітковий пилок — 2,5, вода — 50. Всього готового виробу — 50; пектинова суміш: пектин — 2,5, цукор — ЗО, вода — 50. Всього сировини — 82,5. Вихід після уварювання — 40. В и х і д готового мармеладу — 50/40.

Мус журавлинний з пектином. Із перебраних та помитих ягід відтискають сік і зберігають його у холодному місці. Мезгу, що залишилася, заливають гарячою водою і варять 5-8 хв. Відвар проціджують, додають цукор, змішаний із пектином, нагрівають до кипіння, знімають з поверхні сиропу піну, потім додають ягідний сік і підготовлений желатин.

Основу для мусу охолоджують до 30—40 °С та збивають доти, доки суміш не перетвориться на пухку масу, потім швидко, не даючи повністю застигнути (при температурі 30—35 °С), мус розливають у форми, охолоджують.

Перед відпусканням форму з мусом на 2/3 об'єму занурюють на кілька секунд у теплу воду. Мус розрізають на порції, викладають у креманку або вазочку та поливають соусом солодким або сиропом плодовим чи ягідним натуральним із розрахунку 20 г на порцію. Відпускають 100 г на порцію.

Журавлина — 150, цукор — 160, желатин — 20, вода — 790, пектин — 10.
В и х і д - 1000. Мус цитрусовий з пектином. Із цитринів, помаранчів або мандаринів зрізують цедру, розрізують навпіл, відтискають сік. Цедру та мезгу заливають гарячою водою, варять 5—6 хв, проціджують, у відвар додають цукор, змішаний з підготовленим пектином, набухлим желатином, доводять сироп до кипіння, з'єднують його із соком, охолоджують до 30—40 °С та збивають. Розливають у лоточки й охолоджують при температурі 0—8 °С протягом 1,5—2 год, для застигання.

Перед відпусканням мус розрізають по 100 г на порцію, викладають у креманку або на десертну тарілку, поливають солодким абрикосовим або яблучним соусом, чи сиропом плодовим, або ягідним натуральним (20 г на порцію).

Цитрини — 80, цукор для цитринів — 250, помаранчі — 150, мандари-
.•;. ни — 150, цукор для помаранчів або мандаринів — 140, желатин — 27, вода для цитринів — 770, вода для помаранчів або мандаринів — 805, пектин — 10. В и х і д — 1000.

Пінник з пектином. Яблука без насіннєвого гнізда нарізають, варять. Відвар проціджують, яблука протирають, змішують з відваром, додають цукор, змішаний з пектином, доводять до кипіння. Потім тонкою цівочкою вводять крупу манну і варять, перемішуючи, 15-20 хв.

Суміш охолоджують до 40 °С і збивають до утворення густої піноподібної маси, яку розливають у форми й охолоджують. Перед відпусканням форму з пінником на 2/3 об'єму занурюють на кілька секунд у теплу воду. Пінник, вилитий у деко, розрізають на порції, викладають у креманки або вазочки **і** полива-

ють соусом, чи сиропом плодовим, або ягідним натуральним із розрахунку 20 г на порцію.

Яблука — 300, цукор — 150, крупа манна — 80, вода — 740, пектин — 10.
В и х і д - 1000.

Пінник ягідка. Пюре плодове або ягідне проварюють із цукром, змішаним із пектином до загусання, при цьому вводять у два-три прийоми збиті білки, масу викладають на порціонну сковороду, змащену маслом, і випікають у жаровій шафі протягом 12—15 хв.

Відпускають суфле гарячим відразу після випікання у тій самій сковороді, попередньо посипавши цукровою пудрою.

Кип'ячене холодне молоко або вершки подають у молочнику.

Яйця (білки) — 87,5, цукор — 40, масло вершкове — 2, пюре плодове або ягідне (консерви) — 50, пектин — 2, маса суфле — 145, пудра цукрова — 5, молоко або вершки — 150. В и х і д — 300.

Пінник білочка. Альгінат натрію заливають холодним молоком, настоюють протягом години, доводять до кипіння. Ядра горіха підсушують у жаровій шафі, періодично перемішуючи, потім горіхи вивільняють від оболонки і подрібнюють.

Яєчні білки охолоджують і збивають до утворення густої піни. Жовтки розтирають з цукром, додають борошно, подрібнені горіхи, розводять гарячим молоком з альгінатом натрію та, безперервно перемішуючи, проварюють суміш до загусання. Гарячу суміш вливають тонкою цівочкою при швидкому перемішуванні у збиті білки.

Підготовлену масу викладають на порціонну сковороду, змащену маслом, **і** випікають у жаровій шафі протягом 12—15 хв.

Відпускають суфле гарячим відразу після випікання на порціонній сковороді. При подаванні посипають цукровою пудрою. Кип'ячене холодне молоко або вершки подають у молочнику.

Яйця — 78, цукор — 40, молоко — 40, борошно пшеничне вищого сорту — 80, масло вершкове — 2, альгінат натрію — 2, горіх волоський обчищений — 25, маса суфле горіхового — 170; пудра цукрова — 5, молоко — 100. В и х і д — 275.

Пінник магія. Альгінат натрію заливають холодним молоком, настоюють протягом 1 години, потім доводять до кипіння. Яєчні білки охолоджують і збивають у густу піну. Жовтки розтирають із цукром, додають борошно, какао-порошок, розводять гарячим молоком з альгінатом натрію та, безперервно перемішуючи, проварюють суміш до загустіння, а потім заливають її тонкою цівкою при швидкому перемішуванні у збиті білки. Підготовлену масу викладають на порціонну сковороду, змащену маслом, і випікають у жаровій шафі протягом 12—15 хв.

Відпускають суфле гарячим відразу після випікання на тій самій сковороді. Суфле посипають цукровою пудрою.

Кип'ячене холодне молоко або вершки подають у молочнику.

Яйця — 78, цукор — 40, молоко — 40, борошно пшеничне вищого сорту — 80, масло вершкове — 2, альгінат натрію — 2, какао-порошок — 5, маса суфле — 145; пудра цукрова — 5, молоко або вершки — 150. Вихід— 300.

Напій із сухофруктів з **пектином.** Промиті сухофрукти заливають холодною водою і залишають у закритій посудині на 2 год для набухання. Варять їх у тій самій воді 20—30 хв при слабкому кипінні, протирають. До відвару додають цукор, змішаний з пектином, і доводять до кипіння.

-г Готовий напій розливають у склянки (200 г на порцію).
Яблука, груші, абрикоси, шипшина сушені — 60, цукор — 120, вода — 1090, пектин - 10. В и х і д — 1280.

Напій ягідний. Журавлину або брусницю, чорницю, смородину, чи вишню геребирають, миють та видаляють плодоніжку, з вишні — кісточки.

Плоди і ягоди протирають. Сік відтискають і проціджують. Мезгу заливають зрячою водою, проварюють при слабкому кипінні 10—15 хв і проціджують. До вдвару додають цукор, змішаний з пектином, та відтиснений сік і доводять до сипіння.

Аличу або сливу, чи мірабель (з вийнятими кісточками), або аґрус варять з іевеликою кількістю води протягом 7—10 хв, відвар зливають, ягоди чи плоди іротирають. У відвар додають цукор, змішаний з пектином, і доводять до кипін-*ля.* Готовий напій розливають у склянки по 200 г на порцію.
Журавлина — 126 або брусниця — 133, смородина чорна — 122, або аґрус — 122 чи смородина червона — 128, вода для журавлини або брусниці, або смородини, або аґрусу — 910, або чорниці — 163, або вишня — 188, або алича — 172, або мірабель — 188, або слива — 178, вода для чорниці або кісточкових плодів — 865, цукор — 120, пектин — 10. Вихід - 1000.

Напій лісовий аромат. Ягоди перебирають, видаляють плодоніжки, промивають холодною водою, відкидають у друшляк.

Підготовлені суниці, малину або ожину протирають. Добутий сік із м'якушем зливають і залишають у холодному місці.
Мезгу заливають гарячою водою, доводять до кипіння і проціджують. До відвару подають цукор, змішаний з пектином, відтиснений сік і доводять до кипіння. Готовий напій розливають у склянки по 200 г на порцію.
Суниця (садова) — 141, або суниця (лісова) — 128, або малина, або ожина— 188, вода для суниці — 885, вода для малини або ожини — 845, цукор — 120, пектин - 10. В и х і д — 1000.

Напій цитрусовий з пектином. Помаранчі або мандарини миють, обчищають від шкірки, виймають насіння, протирають, відтискають сік. Із шкірки та мезги готують відвар, проціджують, додають цукор, змішаний з пектином, відтиснений сік доводять до кипіння й охолоджують.

Готовий напій розливають у вазочки або склянки (200 г на порцію).
Помаранчі — 373 (250) або мандарини — 338 (250), цукор — 120, пектин — 10, вода - 790. В и х і д - 1000. Напій загадка. Сік розводять водою, додають цукор, змішаний з пектином, доводять до кипіння, охолоджують. Готовий напій розливають у склянки по 200 г на порцію.
Сік плодовий або ягідний натуральний — 300, цукор — 120, пектин — 10, вода - 720. В и х і д - 1000.

Напій бадьорість. Пектин, цукор-пісок, квітковий пилок, яблучний порошок або аскорбінову кислоту ретельно перемішують, заливають гарячою кип'яченою водою, доводять до кипіння, настоюють 20-30 хв. Відпускають у склянках (200 г на порцію).

Квітковий пилок — 10, цукор-пісок — 50, аскорбінова кислота — 0,3, яблучний порошок — 10, пектин — 10, вода питна — 950. В и х і д —1000.

Напій медовий. Цукор-пісок та квітковий пилок ретельно перемішують, заливають гарячою кип'яченою водою, в якій спочатку розчиняють мед, доводять до кипіння, додають аскорбінову кислоту і настоюють протягом 20-30 хв. Відпускають у склянках по 200 г на порцію.

Квітковий пилок — 20, мед натуральний — 40, цукор-пісок — 20, аскорбінова кислота — 0,13, пектин — 10, вода питна — 950. В и х і д — 1000.

Напій здоров'я. Пектин, цукор, квітковий пилок ретельно перемішують, заливають гарячою кип'яченою водою, доводять до кипіння і настоюють протягом 20-30 хв, додавши аскорбінову кислоту. Відпускають у склянках (200 г на порцію).

Квітковий пилок — 15, цукор-пісок — 50, аскорбінова кислота — 0,13, пектин — 10, вода — 950. В и х і д — 1000.

Соус яблучний або журавлинний з пектином та альгінатом натрію. Порізані скибочками яблука зі шкіркою (без серцевини) заливають гарячою водою і варять протягом 6—8 хв, (залежно від сортів) у закритому посуді до готовності, протирають.

Журавлину миють, перебирають і протирають. Мезгу заливають гарячою водою і варять 5—8 хв, проціджують. Частину відвару журавлини або яблучного пюре охолоджують, заливають ним альгінат натрію і настоюють протягом 1 год, потім з'єднують відповідно з протертими до пюреподібної консистенції яблуками або журавлиною, додають цукор, змішують із пектином, доводять до кипіння. Подають соус до пудингів, запіканок, каш.

Журавлина — 100 або яблука свіжі — 225, цукор — 125, пектин — 6, альгінат натрію — 6, вода для яблук — 810, вода для журавлини — 900. В и х і д — 1000.

Соус ягідний. Альгінат натрію заливають кип'яченою холодною водою, настоюють протягом 60 хв, доводять до кипіння, потім з'єднують із фруктовим екстрактом, додають цукор, змішанний із пектином, і доводять до кипіння. Подають соус до запіканок, млинців, каш.

Екстракт гранатовий або журавлинний, або чорносмородиновий — 25,
≤ цукор-пісок — 200, пектин — 10, альгінат натрію — 10, вода — 820.
В и х і д - 1000.

Соус шоколадний або горіховий з альгінатом натрію. Альгінат натрію заливають сумішшю води, згущеного та натурального молока і настоюють протягом 1 год, потім доводять до кипіння.

Какао змішують з цукром. У цю суміш при безперервному перемішуванні вливають розведений альгінат натрію, доводять до кипіння, проціджують, охолоджують.

Для приготування горіхового соусу розведений у молоці альгінат натрію охолоджують до кімнатної температури, змішують зі смаженими подрібненими горіхами, розтертими з цукром. Подають соус до пудингів, запіканок, морозива.

Горіх обчищений волоський (смажений) — 300, вода — 50, молоко — 105
або какао-порошок — 100, цукор — 200, вода — 300, молоко незбиране
ь згущене з цукром — 455, альгінат натрію — 10. В и х і д — 1000.

Запитання і завдання для повторення

1. Які харчові речовини виводять радіонукліди і підвищують захисні функції організму?
2. Дайте характеристику пектину.
3. Які лікувальні властивості має пектин?
4. Дайте характеристику альгінату натрію, **пшеничним** висівкам, квітковому пилку, яблучному порошку.
5. Як готують і подають яблучно-бурякову закуску з альгінатом натрію?
6. Склаіть технологічну схему приготування запіканки із **моркви.**
7. Заповніть таблицю.

Назва закусок, страв з додаванням пшеничних висівок	Маса пшеничних висівок на 1 порцію	Назва закусок, страв з додаванням альгінату натрію	Маса альгінату натрію на 1 порцію

8. До яких страв додають пектин?

V 9. Як готують мармелад Особливий?

Розділ XXII

ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОБСЛУГОВУВАННЯ ВІДВІДУВАЧІВ

§ 1. Характеристика приміщень для обслуговування відвідувачів

Для обслуговування відвідувачів на підприємствах масового харчування виділяють спеціально обладнані приміщення. До них належать основні приміщення — вестибюль (з гардеробом і туалетними кімнатами), аванзал (зал чекання), загальний і бенкетний зали, буфети (основний, кавовий і буфет-хліборізка), а також підсобні приміщення — сервізна і відділення для миття столового посуду і приборів.

Вестибюль — приміщення, де розпочинається обслуговування відвідувачів. У ньому розміщуються гардероб для верхнього одягу, взуття, сумок, портфелів відвідувачів, дзеркала, м'які меблі (крісла, півкрісла), телефони-автомати, автомати для чищення взуття.

Гардероб розміщують у вестибюлі біля входу. Його обладнують широкою гардеробною стойкою, зручною для приймання і видавання одягу. Під стойкою із внутрішнього боку розміщують спеціальні полички для взуття, сумок, портфелів. Для одягу в гардеробі встановлюють секційні металеві двосторонні вішалки з розсувними кронштейнами (7-Ю вішалок на 1 м).

Туалетні кімнати відокремлюють від вестибюля декоративними перегородками, вертикальним озелененням. У туалетні кімнати підводять гарячу і холодну воду, розміщують електричні сушарки для рук, дзеркала, забезпечують туалетним милом, папером, індивідуальними серветками для рук.

Аванзал — приміщення для зустрічі гостей або чекання. Його розміщують перед загальним і бенкетним залами.

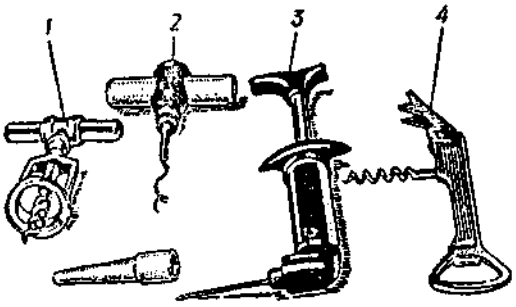
В аванзалі створюють затишок для відпочинку відвідувачів. Тут розміщують кілька м'яких крісел, диванів, журнальні столики, підлогу застилають килимовим покриттям, прикрашають декоративними зеленими насадженнями, картинами.

Загальні і бенкетні зали — приміщення для обслуговування відвідувачів, місце для приймання їжі і відпочинку. Підприємства можуть мати один або кілька залів (залежно від потужності і типу його, форм обслуговування). Найбільш затишними вважають невеликі зали, тому великі зали (200 і більше місць) рекомендується розподіляти декоративними або стаціонарними перегородками на бокси, ніші.

Для забезпечення нормального температурного режиму 16-18 °С при вологості повітря 60-65 % зали обладнують притоково-відсмоктувальною вентиляцією, кондиціонерами.

У великих ресторанах обладнують буфети трьох видів — основний, кавовий, буфет-хліборізку, які призначені для відпускання продукції відвідувачам через офіціантів.

Основний буфет розміщують у двох приміщеннях: приміщенні для підготовки і відпускання продукції (води, пива, винно-горілчаних виробів, плодів і ягід, кондитерських і тютюнових виробів) через роздавальне вікно офіціантам і підсобному — для зберігання продуктів.



У першому приміщенні во ітрину. На прилавку розміщують настіл кривання пляшок (рис. 140), мензурки , графини (рис. 142), апарати для охолод пускання, вази, десертні тарілки для фр ями протирають вологою, а потім сухою тканиною. У це приміщення : . підводять холодну і гарячу воду.

Рис. 140. Інструменти для відкупорювання пляшок.
; — спеціальний штопор; 2 - штопор простий; 3 — пневматичний пристрій; 4- комбінований пристрій.

Підсобне приміщення обладнують стелажами, підтоварниками, холодильною шафою.

Кавовий буфет призначений для приготування і відпускання офіціантам гарячих напоїв (кави, чаю, какао, шоколаду). Його обладнують експрес-кавоваркою, кавомолкою, плитою з листом для приготування кави по-східному, електроплиткою для кип'ятіння молока електрокип'ятильником, холодильною шафою для зберігання молока, вершків охолодженої кави, тортів, тістечок, низькотемпературним прилавком для зберігання морозива.

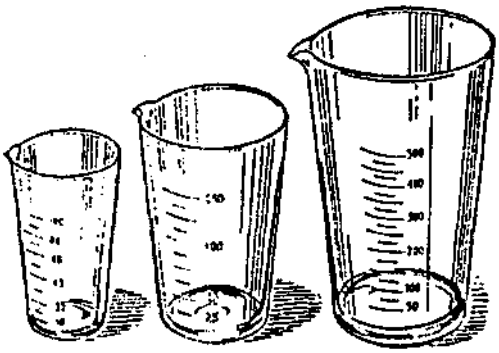


Рис. 141. Мензурки.

На полицях стелажів або шафи розміщують необхідний посуд: чайники, кавники, чашки з блюдцями (чайні і кавові), склянки з потовщеним дном для кави-глясе, турочки для кави.

Буфет-хліборізка — це приміщення, де зберігають, нарізують і відпускают хліб. Для зберігання хліба встановлюю дерев'яні стелажі або шафи з отворам бокових стінках і дверцях. Нарізують хліб уручну або механічним методом. Н робочому місці працівника, що нарізу хліб, встановлюють виробничий стіл машиною для нарізування хліба і лотками для нарізаного і ненарізаного хліб При ручному нарізуванні хліба викори стовують ніж-важіль або спеціальні но

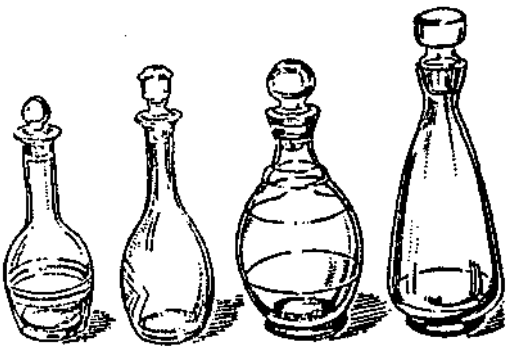


Рис. 142. Графини.

Нарізаний для подавання на стіл х викладають у хлібниці або фарфорові вази і накривають серветкою. Тости (під смажені скибочки хліба), які готують

ють тут же в спеціальному апараті — тостері, подають на пиріжковій тарілці, яку покривають вирізаною паперовою серветкою.

Сервізна — приміщення для зберігання і відпускання метрдотелю, бригадиру офіціантів або офіціантам столового посуду з фарфору, скла, кришталю, металу, столових приборів, столової білизни (скатертин, серветок, рушників, ручників).

Перед початком роботи метрдотель або бригадир офіціантів отримує необхідний для сервірування посуд і прибори під розписку в спеціальному журналі.

За збереження посуду і приборів у залі відповідають метрдотель і офіціанти. Частину посуду, необхідного у процесі обслуговування, офіціанти отримують у сервізній під особисту відповідальність, розписавшись у відповідному журналі. У міру використання офіціанти здають посуд і прибори у мийну, отримуючи замість нього чистий.

Після того як відвідувачі встали з-за столу, весь посуд і прибори, навіть якщо частину з них не було використано, слід здавати у відділення для миття, а серветки замінювати чистими.

Наприкінці робочого дня офіціанти повертають посуд і прибори матеріально відповідальній особі сервізної, роблячи відповідні відмітки в журналі.

Розміщують сервізну поряд з відділенням для миття столового посуду і приборів.

Для зберігання столового посуду, приборів і столової білизни сервізну обладнують спеціальними шафами і стелажами. Посуд для зберігання розміщують за видами — окремо з фарфору, скла, кришталю, металу. Посуд ставлять так, щоб його зручно було брати, наприклад, чашки, соусники — ручками вправо, вази, вазочки, фужери, келихи, чарки — ніжками вверх.

Прибори розкладають у ящиках з відділеннями для ножів, виделок, ложок.

Мийну столового посуду і приборів розміщують так, щоб вона мала зручний зв'язок із залом для обслуговування відвідувачів і сервізною.

Відділення обладнують машиною для миття посуду, мийними ваннами, виробничими столами, шафами і стелажами для зберігання чистого посуду, бачками з кришками для збирання відходів.

Використаний посуд надходить у відділення через вікно, біля якого встановлюють стіл з поглибленим отвором, під яким ставлять бачок для збирання залишків їжі. Далі розміщують виробничий стіл для сортування посуду за видами (тарілки, склянки, прибори). Щоб не допустити биття посуду і зменшити шум, столи оббивають лінолеумом. Потім встановлюють мийні ванни для миття посуду і приборів уручну (три — для миття тарілок і дві — для миття скляного посуду і приборів), стіл для чистого посуду і шафи для його зберігання. Машину для миття посуду встановлюють посередині мийної.

§ 2. Інтер'єри залів

Особливо важливо створити в залах обстановку, яка сприяє відпочинку відвідувачів. Цього досягають планувальним вирішенням інтер'єру.

Сучасний інтер'єр характеризується чіткістю стилю, лаконічністю і виразністю художніх засобів, спокійною кольоровою гамою, нестандартними меблями, поєднанням старовини із сучасністю.

На підприємствах, які працюють за методом самообслуговування, використовують недорогі декоративні засоби: кольорову гаму, освітлення, керамічну або полістирольну плитку.

При оформленні залів (ресторанів, кафе, барів) використовують різьбу по дереву, чеканку, вітражі на вікнах, гіпсові декоративні плити, розписи на стінах, поліровану деревоплиту, дзеркала, декоративні тканини, металеві декоративні, решітки, кольорове скло, шпалери.

На підприємствах із самообслуговуванням підлогу виготовляють з мармурового дрібняка, синтетичних матеріалів. У ресторанах, кафе, барах підлога паркетна. Головний прохід застилають килимовими покриттями.

Для оздоблення стелі використовують матеріали, які поглинають шум, підвісну стелю з перфорацією.

Вікна прикрашають кольоровою мозаїкою, художньо оформленими ґратами. Скляні пройоми вікон драпірують легкими тканинами.

Обов'язковим доповненням інтер'єра є озеленення, живі квіти.

Одним з найважливіших елементів інтер'єра є штучне освітлення. Світло може виділити структуру стін, рельєф прикрас, "звузити" або "розширити" зал, підкреслити святковість обстановки. В їдальнях освітлення повинно бути яскравим, в ресторанах, кафе, барах — приглушеним. Освітлення може бути загальним, місцевим і змішаним.

Загальне освітлення рівномірно освітлює весь зал — світильники розміщують під стелею. Воно може бути розсіяним у площині підвісної стелі з інтенсивним освітленням танцювального майданчика, естради, групи столів.

Місцеве освітлення використовують для окремих зон або ділянок залу, столів, елементів оформлення за допомогою бра, торшерів, настільних ламп.

Змішане освітлення передбачає одночасне застосування двох систем освітлення.

Світильники виготовляють з різних матеріалів (металу, скла, дерева) у вигляді ліхтарів, свічок, гасових ламп і т. д.

§ 3. Меблі та обладнання залів

Меблі підприємств масового харчування повинні бути гігієнічними, зручними, міцними, відповідати сучасним естетичним вимогам і вписуватися у загальний інтер'єр залу.

Зали ресторанів, кафе, барів, буфетів та інших підприємств обладнують обідніми, бенкетними, фуршетними, підсобними столами, м'якими, напівм'якими і твердими кріслами, а також півкріслами, диванами, сервантами.

Столи можуть мати круглу, овальну, квадратну або прямокутну форму (2, 4, 6, 8-місні). Найзручніші — квадратні і прямокутні столи.

У закусочних, кафетеріях, деяких буфетах встановлюють високі столи для приймання їжі стоячи (висота 1000-1100 мм, ширина — 650-700 мм, довжина з розрахунку 500 мм на одну людину). Під столом обладнують полицю для сумок, головних уборів, парасольок.

Раціональні розміри столів для ресторанів, їдалень, кафе і барів (висота 740-750 мм) подано у табл. 10.

Фуршетні та бенкетні столи збирають із секцій 1-2,5 м завдовжки (загальна довжина їх повинна бути не більше 10 м) і використовують при проведенні бенкетів і прийомів. Ширина бенкетного стола більша, ніж звичайного (1200-1500 мм). За фуршетними столами їдять стоячи, тому висота їх може сягати 900-

" Таблиця 10

Раціональні розміри столів для ресторанів, їдалень, кафе, барів

Стіл	Розміри, мм		Стіл	Розміри, мм	
	довжина	ширина		довжина	ширина
Для ресторанів			*Для їдалень*		
2-місний	800	625	4-місний	800	800
ci	850	650	«l	1100	650
м	900	700	6-місний	1650	650
2-місний круглий	700-800	—	8-місний	2200	650
4-місний	800	800			
ч	850	850	*Для кафе і барів*		
а	900	900			
и	1250	1250	2-місний	550	550
и	1300	850	а	600	600
«	1400	900	4-місний	1100	550
4-місний круглий	900-1100	—	м	1200	600
6-місний	1875	800			
и	1950	850			
«	2100	900			
6-місний круглий	1300	—			

Для зручності в роботі і правильної організації робочого місця офіціанта використовують підсобні столи. Ширина і висота їх повинні бути такими, як і обідніх столів, довжина — 600-800 мм. Страви і напої до обідніх столів можна транспортувати за допомогою серізірувальних пересувних (на колесах) візків з електричним підігріванням або без нього.

Для зберігання невеликого запасу посуду, приборів, білизни в залах підприємств масового харчування встановлюють серванти, відкидну кришку яких використовують як підсобний столик. Сервант повинен мати висувні ящики, секції. Деякі серванти мають умонтовані холодильні шафи, в яких зберігають і охолоджують безалкогольні газовані напої, пиво, соки.

Основним видом обладнання залу бару для обслуговування відвідувачів є барна стойка із сидіннями, буфет-прилавок та вітрини.

Барна стойка — робоче місце бармена, де він приймає замовлення, готує вироби, напої, десерти, закуски, а також відпускає продукцію і розраховується з відвідувачами або офіціантом.

На робочому місці бармена обладнання розміщують так, щоб не порушити температурний режим при приготуванні змішаних напоїв, щоб усе необхідне було у нього під руками. Барна стойка може мати різну форму — хвилясту, у вигляді підкови, букв Г і П (залежно від конфігурації залу) і визначає його загальний інтер'єр.

Кількість місць за стойкою залежить від її довжини. Сидіння розміщують так, щоб відвідувачам було зручно і вони не заважали одне одному. Довжина і глибина сидіння повинні мати 400 мм, висота регулюється від 670 до 1200 мм (залежно від висоти барної стойки). Підніжки кріплять до стойки або до сидіння (на відстані 440 мм від основи сидіння). Ширина робочого стола стойки повинна бути 600 мм.

Крім барної стойки з сидіннями, буфетного прилавка у залах барів, буфетів можуть встановлювати столи з гігієнічним покриттям з кріслами або табуретками. В залах пивних барів встановлюють довгі дерев'яні столи і лави або столи у вигляді дерев'яних пивних бочок. Тут можуть бути також високі столи для приймання їжі стоячи.

У залах молочних і десертних барів крім звичайних столів рекомендується встановлювати кілька низьких столиків для обслуговування дітей.

Обов'язковим обладнанням, яке вмонтовують у барну стойку, є побутовий холодильник для охолодження і зберігання компонентів коктейлів, низькотемпературний прилавок для морозива, льодогенератор для приготування і зберігання льоду для змішаних напоїв.

На робочому місці бармена використовують фризер для приготування м'якого морозива, різних десертів, міксер типу "Воронеж" для приготування молочних коктейлів, збивання яєчних білків і жовтків, фруктових сумішей для самбуків, суфле, фліпів тощо; соковитискач, автоматичну кавоварку для приготування кави і чаю; тостер для підсмажування скибочок хліба, ростер для підсмажування порціонних шматочків м'яса, електричний гриль-апарат для смаження виробів з м'яса, птиці, риби, побутову електрофритюрницю для приготування яблук в тісті, горіхів смажених тощо.

За барною стойкою (буфетним прилавком) встановлюють гарно оформлену вітрину. її не слід захаращувати зайвими предметами, бутафорією тощо. Вона повинна виконувати свою основну функцію — демонструвати продукцію бару, рекламувати послуги, тобто бути внутрішньою рекламою підприємства.

Підсобне приміщення бармена (буфетника) обладнують холодильною шафою, льодогенератором, низькотемпературним прилавком для заморожування і зберігання фруктово-ягідної сировини, стелажами для зберігання продуктів, мийними ваннами для миття посуду.

§ 4. Прибирання приміщень для обслуговування відвідувачів і розміщення меблів

Підготовка до обслуговування відвідувачів передбачає такі етапи: прибирання приміщень; розміщення меблів; отримання і підготовка посуду, приборів, столової білизни для сервірування столів; попереднє сервірування столів.

Прибирання приміщень для обслуговування відвідувачів. Приміщення для обслуговування прибирає прибиральниця на початку і наприкінці робочого дня. Під час прибирання обов'язково видаляють пил з карнизів, панелей, обладнання, меблів, підвіконників, світильників, декоративних решіток, миють кімнатні квіти, декоративні рослини, підлогу. Паркетну підлогу або з килимовим покриттям прибирають сухим способом, із синтетичних матеріалів — вологим. Приміщення прибирають за 1 -2 год до відкриття підприємства. В разі потреби протягом дня зал прибирає чергова прибиральниця. Наприкінці робочого дня після прибирання із залу посуду, приборів, столової білизни підлогу обов'язково замітають вологою щіткою. Після кожного прибирання приміщення ретельно провітрюють.

Розміщення меблів у залі. В залі для обслуговування відвідувачів після його прибирання розміщують столи, крісла, дивани, серванти. Правильне розміщення меблів створює затишок у залі, сприяє раціональному використанню площі. Розміщення м^ш залежить від конфігурації залу, форми і виду меблів. Якщо в залі

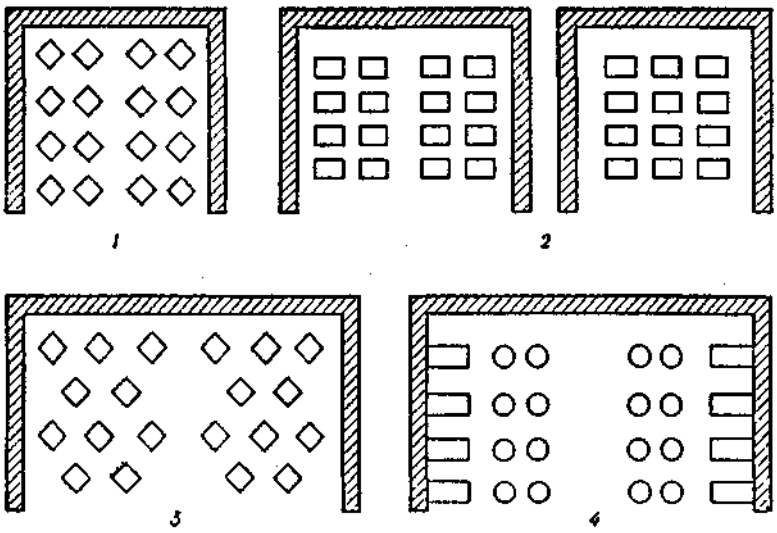


Рис. 143. Варіанти розміщення столів у залі: *1* — по діагоналі; *2* — рядами; *3* — в шаховому порядку; *4* — біля стін і рядами.

використовують столи різної форми, то прямокутні краще встановлювати біля стін, а круглі і квадратні — посередині. Столи прямокутної форми слід ставити рядами паралельно один до одного, квадратні — по діагоналі або в шаховому порядку (рис. 143).

Не рекомендується розміщувати столи на одній лінії із вхідними дверима. Від стін їх ставлять на відстані 10-20 см.

Розміщуючи меблі, слід залишати проходи достатньої ширини. Головний прохід у залі повинен бути 1,2-1,5 м, додаткові між групами столів — 0,9-1,2 м, для підходу до окремих місць — 0,6 м. Крісла розміщують так, щоб відстань від краю стола до спинки крісла становила 0,5 м.

Якщо в залі використовують дивани, то їх встановлюють біля стін і в центрі таким чином, щоб утворилися ізольовані ложі.

§ 5. Столові прибори і столова білизна

Столові прибори поділяють на основні і допоміжні. **Основні прибори** призначені для індивідуального користування, ними їдять, допоміжні — для колективного, за їх допомогою нарізують, розкладають або перекладають їжу з загального блюда в тарілки відвідувача.

Виготовляють столові прибори з мельхіору і нержавіючої сталі. Прибори з мельхіору використовують для сервірування стола при обслуговуванні бенкетів, а з нержавіючої сталі — при щоденному обслуговуванні.

До основних належать закусочні, рибні, столові, десертні і фруктові прибори, ложки чайна і кавова, виделки для раків, гарячих закусок з риби (кокільна).

Закусочний прибор (ніж, виделка) подають до закусок усіх видів. Довжина ножа дорівнює приблизно діаметру закусочної тарілки.

Рибний прибор (ніж, виделка) використовують при споживанні рибних гарячих страв. Рибний ніж тупий, нагадує лопатку, виделка має короткі зубчики і більше заглиблення між середніми зубчиками, щоб зручно було відокремлювати м'якоть від кісток.

Столовий прибор (ніж, виделка, ложка) призначений для споживання перших і других гарячих страв. Довжина столового ножа дорівнює приблизно діаметру столової мілкої тарілки, довжина виделки, ложки — трохи менша. Столові ложки і виделки також використовують для перекладання закусок, других страв і гарнірів із загального блюда в тарілку споживача.

Десертний прибор (ніж, виделка, ложка) подають до десертів.

Десертний ніж має вужче лезо, ніж закусочний, із загостреним кінчиком, довжина його приблизно дорівнює діаметрові десертної тарілки, а десертної ложки і виделки — трохи менша. Десертний ніж і виделку подають до гарячих солодких страв, а ложку до солодких страв, які не потрібно різати на частини — морозиво, десерти, приготовані у фризері, муси, ягоди з молоком або вершками, желе.

Фруктовий прибор (ніж, виделка) менший за розміром від десертного. Виделка має два або три зубчики. Використовують прибор при подаванні плодів (яблук, груш тощо), кавунів, динь.

Ложку чайну вживають при подаванні чаю, кави з молоком, какао, а також яєць, зварених не круто і "в мішечок".

Ложку кавову використовують при споживанні кави чорної і кави по-східному.

Ложку бульйонну застосовують при подаванні перших страв у бульйонних чашках.

Виделка для раків — довга, з двома зубчиками на кінці, використовують для розбирання раків, крабів, омарів.

Виделка для устриць має один з трьох зубчиків (лівий) міцніший, призначений для відокремлення м'якоті устриці від раковини.

Виделку кокільну використовують при споживанні гарячих закусок з риби, три зубчики її коротші і ширші, ніж у десертної.

До допоміжних приборів (рис. 144) належать:

лопатка — для перекладання страв з м'яса;

лопатка кондитерська — для перекладання тістечок, торта;

лопатка фігурна з прорізами — для перекладання рибних гарячих, холодних страв, особливо риби заливної, яка завдяки прорізам у лопатці добре утримується на ній;

лопатка десертна фігурна — для нарізування і перекладання солодких страв;

прибор для перекладання страв (у вигляді лопатки і виделки, із з'єднаними кінцями ручок);

щипці для кондитерських виробів (великі) — для перекладання борошняних кондвиробів;

щипці для спаржі — для перекладання спаржі з решітки на тарілку, випускають їх у комплекті з решіткою для спаржі;

щипці для цукру (маленькі) — для перекладання грудочок цукру з цукорниці в чашку відвідувача;

щипці для горіхів — використовують для розколювання горіхів, мають міцні, плоскі гофровані зубчики із заглибленням для горіхів;

черпаки — для порціонування перших, солодких страв і молока (місткістю 500, 250, 200 $см^3$);

ніж-виделка має серповидну форму із зубчиками на кінці, призначений для нарізування і розкладання сиру, який подають шматком; **

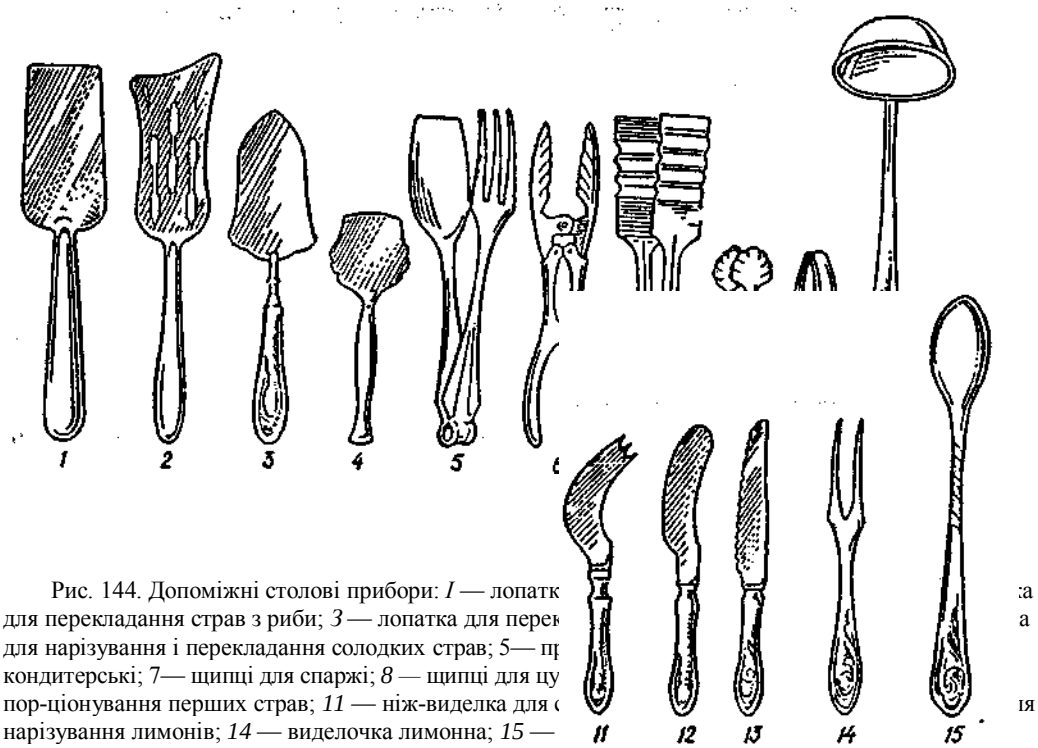


Рис. 144. Допоміжні столові прибори: *1* — лопатк :а
для перекладання страв з риби; *3* — лопатка для перев а
для нарізування і перекладання солодких страв; 5— пр
кондитерські; 7— щипці для спаржі; *8* — щипці для цу
пор-ціонування перших страв; *11* — ніж-виделка для ія
нарізування лимонів; *14* — виделочка лимонна; *15* —
ложка барна.

ніж для масла — має лезо у вигляді напівдуги, використовують для нарізування і перекладання вершкового масла;

ніж-пилка — для нарізування лимонів;

виделочка лимонна — для перекладання скибочок лимона має два гострих зубчики;

виделочка дворожкова — для перекладання шматочків оселедця;

виделка-лопатка для шпрот — для перекладання рибних консервів (шпрот, сардин) — має широку основу у вигляді лопатки, п'ять зубчиків з'єднані в кінці перемичкою, що виключає деформування риби;

ложка для салатів — для перекладання салатів з багатопорціонного посуду. За розміром вона більша від столової ложки, інколи кінчик її роблять у вигляді трьох зубчиків;

ложка барна — для розмішування компонентів змішаних напоїв. Вона має довгу ручку (35-40 см завдовжки) з п'ятачком на кінці.

Столова білизна — скатертини, серветки, ручники і рушники.

Скатертини (білі та кольорові) використовують для накривання столів. Білі скатертини називають столовими, кольорові — чайними. Скатертини можуть мати

розміри 250х173, 173х173, 208х173, 280х173, 200х250 см. Бенкетні скатертини підприємства шиють самі, оскільки вони великих розмірів — 1730-1400 мм завширшки і від 3 до 12 м завдовжки.

Для накривання столів при організації бенкету-фуршету використовують призбирану на шнурку тканину, яку прикріплюють до скатертини, що накриває стіл. Ця тканина повинна закривати відстань від кришки стола до підлоги. Тканина (в основному це штучний шовк) може бути різного кольору (однотонна) — червона, блакитна, зелена та ін.

На столі з гарною деревною фактурою замість скатертин для кожного відвідувача кладуть серветки розміром 35 х 50 см, які замінюють наприкінці обслуговування.

Серветки для сервірування стола виготовляють розміром 46 х 46 см (білі столові) і 35 х 35 (чайні кольорові).

Ручники офіціанти використовують при подаванні страв. їх виготовляють розміром 35 х 85 см з білого полотна. Рушники 1-2 м завдовжки, 40 см завширшки використовують для протирання і полірування посуду, витирання рук.

§ 6. Отримання і підготовка столового посуду, приборів, столової білизни

Після закінчення прибирання залу і розміщення меблів за дві години до відкриття ресторану, кафе, бару метрдотель або бригадир офіціантів, або черговий по залу офіціант отримує під розписку в сервізній посуд і прибори, а в приміщенні для зберігання столової білизни — скатертини, серветки, ручники і рушники. Предмети сервірування видають відповідно до кількості столів і норм оснащення. Кількість скатертин, необхідних для накривання столів (включаючи і підсобні столики), визначають виходячи з кількості столів у залі, і передбачають запас невеликої кількості скатертин (2-4 шт.).

Якщо в залі ресторану, кафе, бару (буфету) встановлено столи, які мають гарну деревну фактуру або гігієнічне пластмасове покриття, їх скатертинами не накривають. У цьому випадку використовують серветки розміром 35 х 50 см. Кількість таких серветок визначають виходячи з кількості місць у залі (передбачають 5-6 шт. як запасні в разі забруднення).

Серветки для відвідувачів видають з розрахунку 3-6 шт. на місце, запас столових приборів, чарок і тарілок не повинен перевищувати 20 % від кількості місць (приблизно 3-4 шт. на місце).

На кожного офіціанта видають ручники по 4-5 шт. і рушники — 2-3 шт.

При отриманні посуду, приборів, білизни слід обов'язково звернути увагу на їх стан. Фарфоровий і скляний посуд повинен бути чистим, без тріщин і щербин, металевий і прибори — чистими, без залишків їжі, не деформованими, без подряпин, скатертини, серветки, ручники — чистими, підкрохмаленими, відпрасованими. Тарілки заносять у зал стопками (глибокі по 10-15 шт., мілкі — по 15-20 шт.), келихи, чарки — на підносах, накритих тканинною серветкою, ніжками вгору, прибори — на підносі, накритому серветкою, зверху їх також накривають серветкою. Для полегшення праці офіціанти при доставці посуду, приборів, білизни в зал використовують візки (рис. 145).

Запас столової білизни, посуду, приборів, отриманих до початку обслуговування, розміщують у серванті на визначених місцях для зберігання (кожен вид окремо) (рис. 146). Після роботи посуд, прибори, білизну повертають особі, яка видала їх, відповідно відмітивши про це в журналі обліку посуду, приборів, білизни.

Рис. 145. Візки офіціанта.

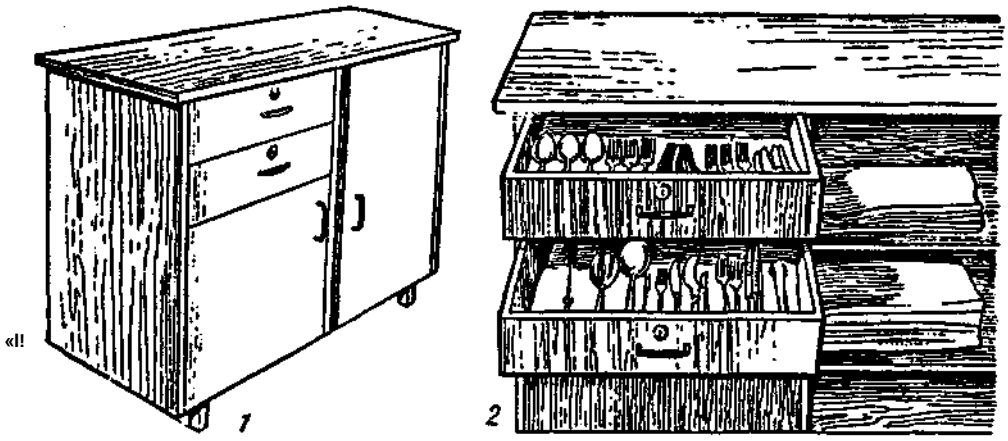


Рис. 146. Сервант офіціанта: *1* — загальний вигляд; *2* — підготовлений до роботи.

Якщо в процесі обслуговування мали місце биття, втрата посуду, приборів, про це зазначають у журналі. Вартість посуду, який став непридатним з вини відвідувача, оплачується ним за рахунком, що виписує офіціант, а з вини обслуговуючого персоналу — працівником підприємства. Якщо посуд став непридатним у процесі обслуговування (з'явилися тріщини, щербини тощо), його списують за рахунок підприємства.

Підготовка столового посуду і приборів для сервірування столів. Посуд і прибори, призначені для сервірування, ретельно полірують до блиску чистим рушником, додержуючись при цьому певних правил. При поліруванні тарілок їх тримають ребром через рушник лівою рукою, а правою, поступово покручуючи тарілку навколо осі, протирають другим кінцем рушника (рис. 147), потім протирають

середину і дно тарілки. Чарки, фужери протирають, тримаючи їх через ручник за основу лівою рукою (не можна тримати за ніжку, оскільки вона може відламатися), а правою, взявши другий кінець рушника, протирають всередині і зверху, потім ніжку і її основу (рис. 148). Вузькі келихи протирають так само, щільно заштовхуючи всередину вільний кінець рушника. Для полірування приборів рушник беруть у ліву руку (рис. 149), вкладають у неї ручки приборів (ножі лезом вліво, виделки — зубчиками вниз) і ретельно полірують правою рукою поглиблення ложок, леза ножів, зубчики виделок і заглиблення між ними. Підготовлені посуд і прибори розміщують на підноси, накриті тканинною серветкою, зверху їх також накривають серветкою.

Мокрий посуд і прибори спочатку протирають насухо, а потім полірують другим чистим і сухим рушником. Білі від води плями на посуді протирають спочатку вологим рушником, а потім полірують.

Одночасно підготовляють прибори для спецій. їх миють, витирають насухо щодня. Сільнички наповнюють на 3/4 об'єму просіяною сіллю. Поверхню солі вирівнюють, а край сільнички витирають рушником, у закритих сільничках отвір у дні закривають пробкою. Перець насипають у перечницю, отвір у дні закрива-

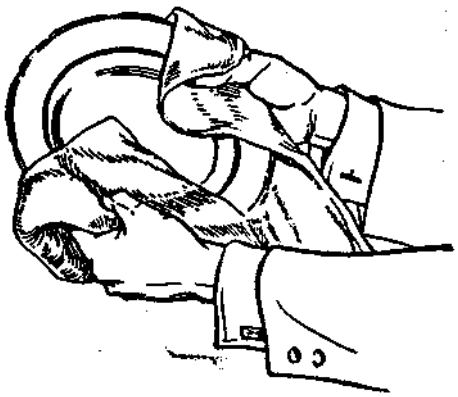


Рис. 147. Техніка полірування тарілки.

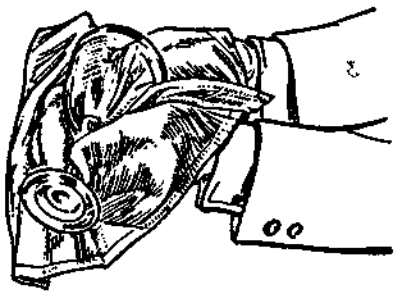


Рис. 148. Техніка полірування чарки.

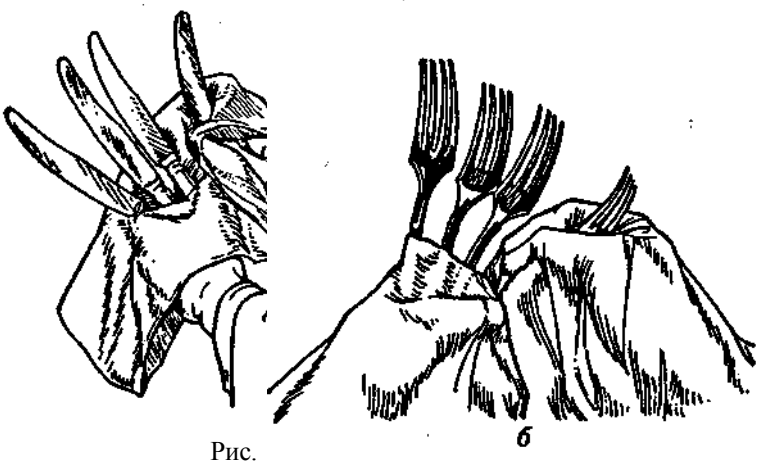


Рис. полірування сто лових приоорів:
_>■ ., *і^Ф* — ножів; *б* — виделок.

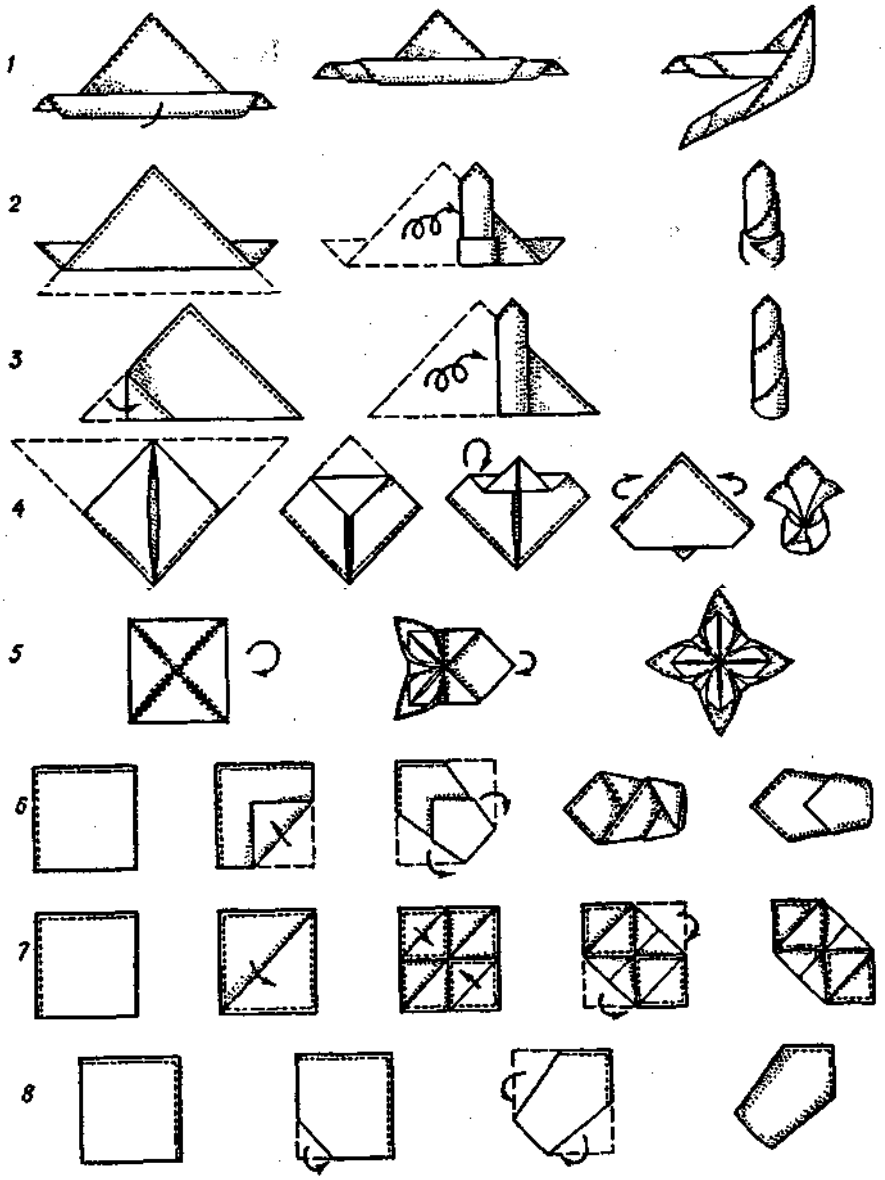
ють так само, як і у сільничках, пробкою. Гірчичницю наповнюють також на 3/4 об'єму і вставляють ложечку. На прохання відвідувачів на стіл подають також флакончики з оцтом та олією.

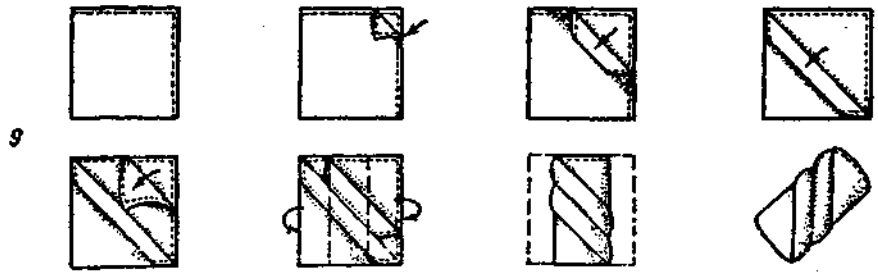
Тканинні серветки — обов'язковий предмет сервірування стола. Вони повинні бути чистими, злегка накрохмаленими (напівм'якими), добре відпрасованими і гарно складеними. Забороняється використовувати серветки повторно без прання.

Є багато способів складання серветок, але всі вони мають відповідати єдиній вимозі — складати їх слід так, щоб у розгорнутому вигляді вони не були пом'яті.

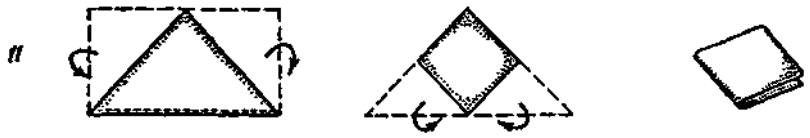
Варіанти складання тканинних серветок подано на рис. 150.

Складені серветки розкладають на закусочні тарілки, інколи на стіл між ножем і виделкою (якщо немає закусочної тарілки).



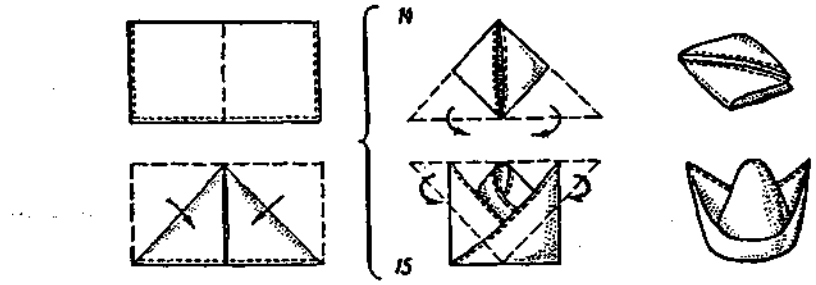

9

10
а
б


11

12

13


14
15

16

§ 7. Загальні правила сервірування столів

Сервірування столів — завершальний етап у підготовці залу до обслуговування. і Сервірування стола — це підготовка його до обслуговування, тобто правильне розміщення в певному порядку всіх необхідних для цієї мети предметів (посуду, столової білизни, приборів та ін.).

Стіл сервірують у такій послідовності: спочатку накривають його скатертинами або тканинними серветками, розміщують тарілки і прибори, потім скляний (кришталевий) посуд для напоїв, розкладають серветки і ставлять прибори для спецій, вази з квітами. Така послідовність дає можливість швидко і правильно розмістити необхідні предмети сервірування, не допускає биття посуду, особливо скляного і кришталевого.

Накривання стола скатертиною. Відпрасовані скатертини офіціант розкладає на кожний стіл. Потім скатертину, складену вчетверо, розгортає так, щоб у запрасованому вигляді розмістити її вздовж довжини стола, обома руками бере край скатертини, яка знаходиться між зовнішнім пружком (який прилягає до стола) і середньою запрасованою складкою, притримує її, викидаючи руки вперед. Потім опускає середню запрасовану складку, акуратно натягуючи скатертину на кришку стола (рис. 151).Стіл невеликого розміру можна накрити скатертиною, взявши її за край і струсивши над столом.

Скатертина повинна звисати з усіх боків стола приблизно на 25-35 см так, щоб пружок її досягав поверхні сидінь крісел (не нижче), а добре запрасована середня складка скатертини проходила по осі стола.

Столи, що мають гігієнічне пластмасове покриття, скатертинами не накривають, у цьому випадку використовують тканинні серветки розміром 35 х 50 см. Серветки розкладають на столі проти кожного місця відвідувача, на них при сервіруванні розміщують посуд і прибори.

Сервірування стола тарілками. При сервіруванні стола тарілками офіціант **бере** стопку (8-Ю шт.) кожного виду тарілок окремо на ручник (або серветку) на ліву руку, а правою розкладає їх на столі.

Кожну тарілку слід брати великим і вказівним пальцями, витягнутими в одному напрямі вздовж бортика, а рештою пальців підтримувати її. При сервіруванні стола мілкими столовими і закусочними тарілками офіціант повинен переміщуватися вздовж стола справа наліво, а пиріжковими — зліва направо. Пиріжкові тарілки зручніше розміщувати лівою рукою, тримаючи ручник із стопкою тарілок у правій руці. Закусочну або столову мілку тарілку розміщують на відстані 2 см від краю стола. Бортики пиріжкових тарілок і столових мілких або закусочних повинні бути на одній лінії від центра стола.

Сервірування стола приборами. З обох боків від мілкої столової або закусочної тарілки розкладають столові прибори. Для цього офіціант бере піднос або тарілку з підготовленими приборами на долоню правої руки, а лівою розкладає виделки (столову, рибну, закусочну) зубчиками догори. Потім перекладає піднос на долоню лівої руки, а правою рукою спочатку розкладає ножі (столовий, рибний, закусочний) лезом до тарілки і столову ложку (справа від тарілки) між закусочним і рибним ножами.

Десертні прибори розміщують за закусочною тарілкою: ніж і ложку ручкою вправо, а виделку — ручкою вліво або у вигляді віяла (ніж, виделка, ложка) (рис. 152).

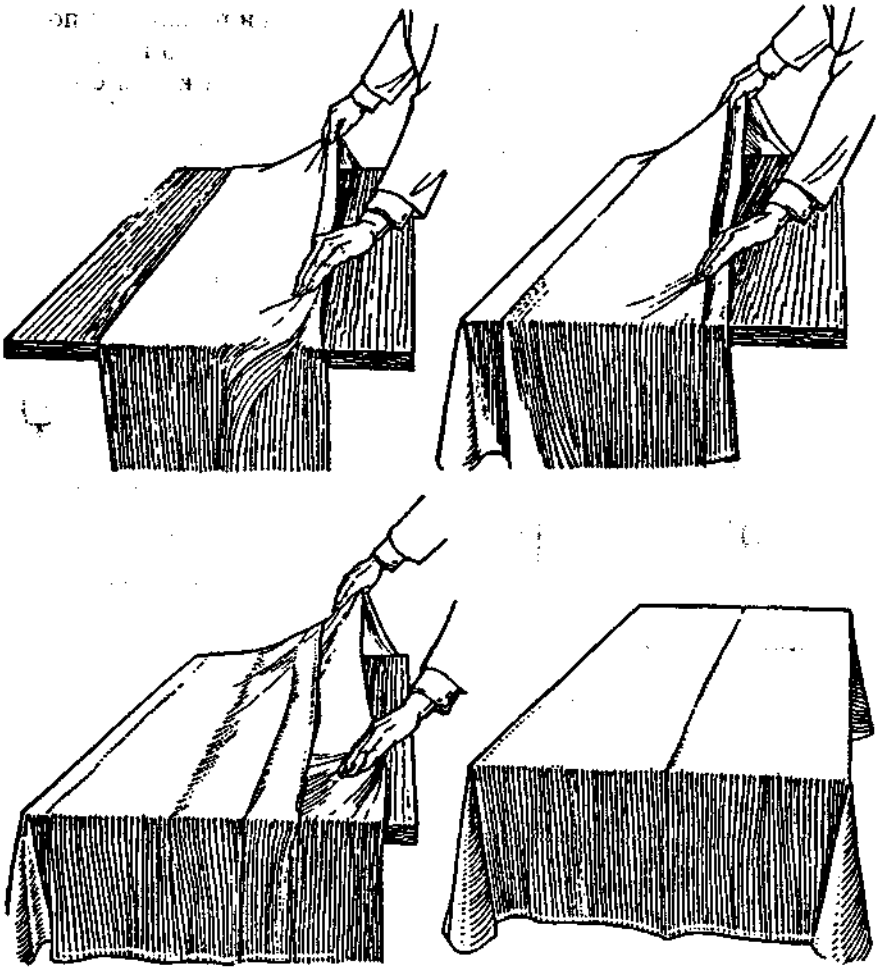


Рис. 151 Послідовність накривана стола скатертинами,

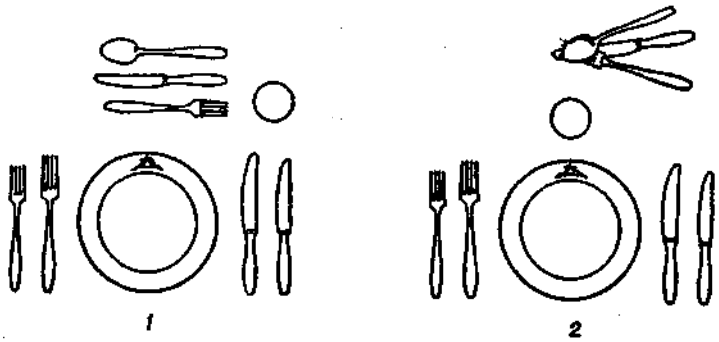


Рис. 152. Варіанти розміщення десертних приборів:
/ — паралельно; 2 — віялом.

Відстань між тарілкою і приборами, **а** також між **самими** приборами **повинна** бути 0,5 см. Усі прибори розміщують паралельно один до одного і перпендикулярно до краю стола. Відстань між кінцями ручок приборів і краєм стола така сама, як і в тарілок — 2 см.

Кількість і назви приборів, які використовують для сервірування, визначають виходячи з меню. Так, якщо меню передбачено тільки холодні закуски, то стіл сервірують закусочними приборами, якщо в нього входять холодні закуски і другі гарячі м'ясні страви, то закусочними і столовими. Якщо меню включає закуски, гарячі страви з м'яса і риби, то стіл сервірують закусочними, рибними і столовими приборами (рис. 153).

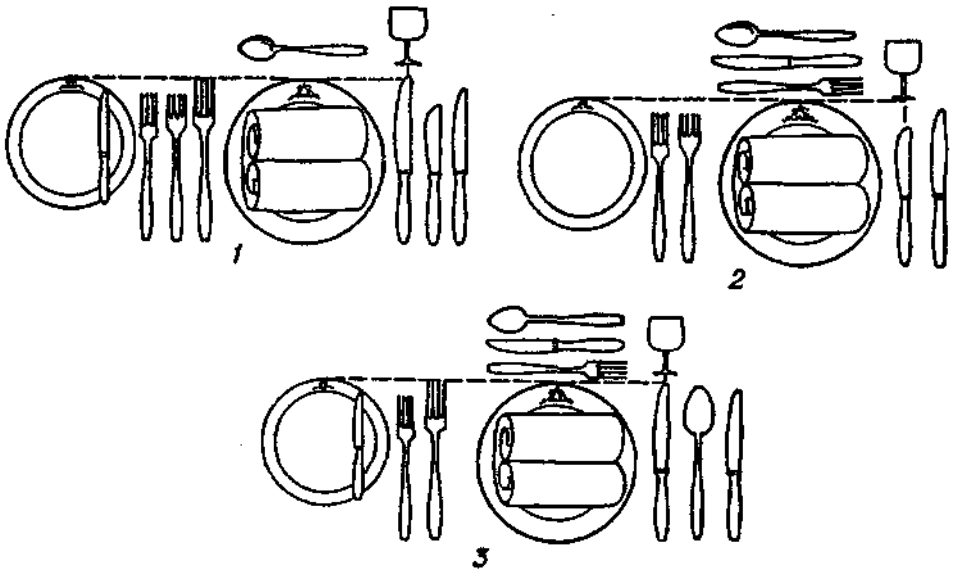


Рис. 153. Варіанти сервірування стола при подаванні:
1 — холодної закуски, рибної і м'ясної страви, десерту; *2* — холодної закуски, рибної страви, десерту; *3* — холодної закуски, першої страви, м'ясної страви, десерту.

Сервірування стола скляним (кришталевим) посудом для напоїв. Скляний (кришталевий) посуд для напоїв розміщують за закусочною тарілкою (відстань між ними і краєм тарілки не менш ніж 0,5-1,0 см) ("центральна" схема) або на лінії пересікання верхнього краю тарілки з кінцями ножів ("права" схема) (рис. 154).

Кількість та асортимент предметів зі скла (кришталю), необхідних для сервірування, залежать від асортименту напоїв, які замовив відвідувач.

Скляним (кришталевим) посудом для напоїв стіл сервірують з підноса або з руки, при цьому фужери, келихи і чарки слід брати тільки за ніжки.

При сервіруванні з підноса відполіровані фужери, келихи, чарки (кожний вид окремо) ставлять на покриті серветкою підноси (краще перевернутими). Піднос з посудом офіціант тримає на долоні лівої руки і, пересуваючись уздовж стола (справа наліво), правою рукою розміщує фужер або келих, чарки (зліва направо). При широкому асортименті замовлених напоїв (на бенкеті) всі інші предмети зі скла або кришталю для напоїв розставляють у другому ряду. Більше трьох предметів в один ряд ставити не прийнято.

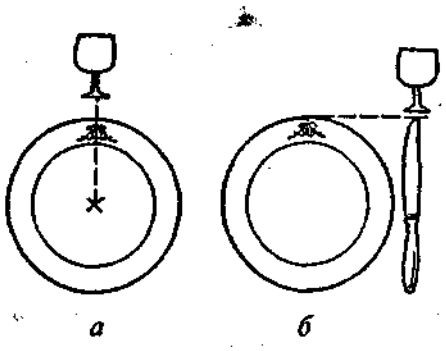


Рис. 154. Схема сервірування стола фужерами:
а — центральна; *б* — права.

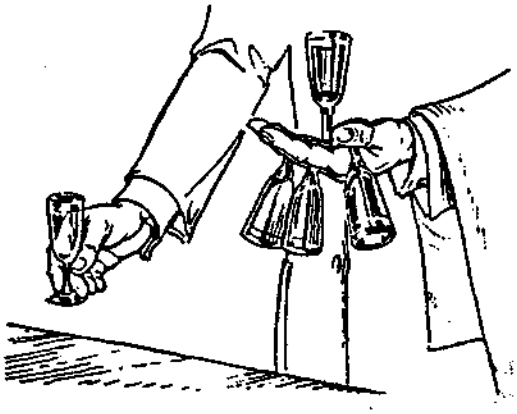


Рис. 155. Сервірування скляним посудом з руки.

При сервіруванні з руки офіціант бере фужери (келихи, чарки) між пальці лівої руки (рука повернута долонею вгору), а правою — по черзі кожний фужер (келих, чарку) і ставить його на стіл (рис. 155).

Прибори для спецій з сіллю і перцем розміщують у середній частині стола в спеціальних підставках або на пиріжковій тарілці. Прибором з гірчицею, олією і оцтом стіл не сервірують, їх подають на прохання гостей.

Квіти — окраса стола, тому їх ставлять у невисоких вазах (3-5 шт.) у центрі стола. Використовують тільки свіжі садові і польові квіти.

§ 8. Характеристика видів сервірування стола

Сервірування стола може бути попереднє і додаткове. Попереднє сервірування передбачає мінімальну кількість предметів, які можуть бути використані при подальшому виконанні замовлення.

Набір предметів для попереднього сервірування встановлює на кожному підприємстві метрдотель на основі вивчення споживчого попиту і асортименту закусок, страв і напоїв, записаних у меню.

Попереднє сервірування стола може бути різним і залежить від характеру обслуговування (сніданок, обід за обіднім або комплексним меню, вечірнє обслуговування за меню порціонних страв, обслуговування бенкету).

Керуючись основними правилами, офіціанти можуть творчо підходити до сервірування стола. При цьому слід пам'ятати про тематичну і естетичну спрямованість підприємства, національні особливості, потребу створення комфортних умов для відвідувачів.

Для сніданку стіл сервірують пиріжковою тарілкою, яку ставлять зліва, відступивши від краю стола 8-8,5 см, закусочними приборами (виделкою і ножем). Виделку кладуть зліва від того місця, де стоятиме тарілка, в якій подаватимуть закуску, зубчиками вгору, ніж — справа, лезом до тарілки. Прибори розміщують на відстані 2 см від краю стола, між ними кладуть серветку. Це сервірування можна доповнити фужером, чайною ложкою, закусочною тарілкою (якщо закус-

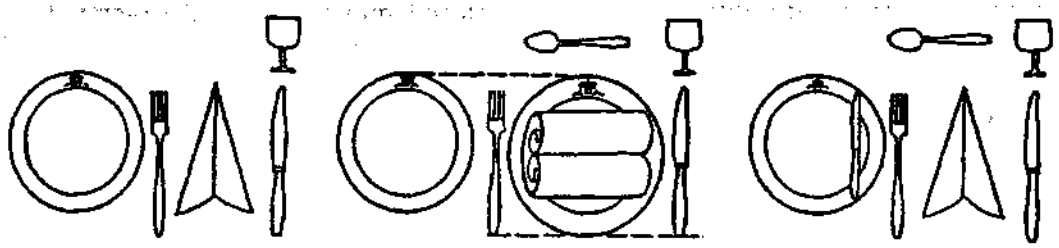


Рис. 156. Варіанти попереднього сервірування стола для сніданку.

ки подають у салатниках), ножем до масла (рис. 156). Посередині стола ставлять прибори для спецій і вазочку з квітами.

Для обіду стіл можна засервірувати пиріжковою тарілкою, столовими приборами (виделкою, ножем і ложкою), фужером і серветкою, оскільки обов'язковою складовою його частиною (з 12 до 17 год) для більшості відвідувачів є перші і другі гарячі страви. Якщо відвідувач замовляє закуску, то сервірування доповнюють закусочною тарілкою і закусочними приборами (ножем і виделкою). Посередині розміщують прибори для спецій і вазочку з квітами.

Попереднє сервірування до вечері повинно бути більш святковим, урочистим. Відвідувачі, як правило, замовляють закуску, другі гарячі страви, напої. Тому стіл сервірують закусочною і пиріжковою тарілками, закусочними і столовими приборами (ножі і виделки), фужером, келихом, чаркою, гарно складеною тканинною серветкою, яку кладуть на закусочну тарілку (рис. 157). Посередині ставлять прибори для спецій і вазочку з квітами.

При обслуговуванні бенкетів стіл сервірують згідно з меню замовлення. При цьому не повинно бути зайвих предметів сервірування. Слід пам'ятати, що двома однаковими предметами сервірування — тарілками, приборами, чарками, навіть якщо вони необхідні згідно з меню замовлення, стіл не сервірують. На стіл ставлять тільки по одному предмету кожної назви, а після використання їх прибирають і замінюють такими самими предметами. Так, якщо в меню передбачено дві закуски — рибна і м'ясна, то стіл сервірують однією закусочною тарілкою і одним закусочним прибором (ножем і виделкою). Після того як відвідувач з'їсть рибну закуску, офіціант прибирає використані закусочну тарілку і прибори і перед подаванням м'ясної закуски ставить чисті.

При сервіруванні стола не можна ставити відразу дві закусочні тарілки (одна на одну) і класти два закусочних прибори.

§ 9. Характеристика форм обслуговування відвідувачів

Основною формою обслуговування відвідувачів в усіх типах їдалень, закусочних, кафе (крім підприємств першої і вищої категорії) є самообслуговування. В процесі самообслуговування відвідувачі самостійно беруть на роздачі столові прибори, холодні страви і закуски, солодкі страви і напої, кондитерські вироби. Гарячі страви роздавальники порціонують безпосередньо перед їх відпусканням. Відвідувачі ставлять відібрані страви на піднос, переміщають їх вздовж роздачі до вузла розрахунку, а після розрахунку переносять до обідніх столів.

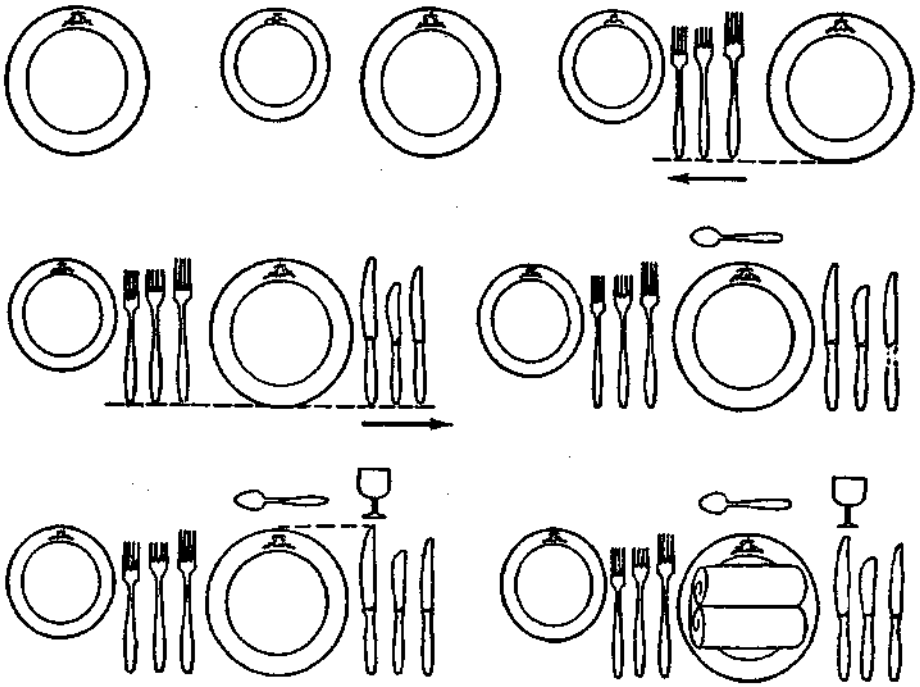


Рис. 157. Варіанти послідовності попереднього сервірування стола для обслуговування у вечірній час.

При самообслуговуванні застосовують декілька способів оплаті: страв і виробів: попередня оплата, абонементна система розрахунку, оплата після прийому їжі, оплата безпосередньо після отримання продукції.

Самообслуговування з **попередньою оплатою** організовують у тих підприємствах харчування, де встановлена універсальна роздавальна лінія. Відвідувачі, зайшовши в зал, спочатку знайомляться з асортиментом страв у меню, потім на кожну вибрану страву отримують чек у касі. З цим чеком підходять на роздачу для отримання вибраних страв. Роздавальниця перед відпуском страви приймає чек, переглядає його і наколює на відповідну наколку.

Ця форма обслуговування дає можливість вести облік продукції в стравах, проте для відвідувачів створюються незручності, оскільки вони двічі стають в чергу (до каси і на роздачі).

Самообслуговування з **абонементною системою розрахунку** (по чеках або талонах абонементів) за скомплектовані обіди є різновидом самообслуговування з попередньою оплатою і має свої переваги: відвідувачі звільняються від щоденних розрахунків, оскільки попередньо купують собі за готівку чеки або абонементи в їдальні або за місцем роботи, навчання. Ця форма самообслуговування найбільш перспективна для робітничих, студентських і шкільних їдалень.

Самообслуговування з оплатою після отримання страв і після прийому їжі організовують на тих підприємствах, де встановлена спеціалізована роздавальна лінія. Для оплати після отримання страв в кінці лінії встановлюють касу. Відвідувачі вибирають страви, роздавальниця швидко їх обслуговує, оскільки вони звільня-

ються від отримання і переглядання чеків. Розрахунок за страви і вироби проводить касир.

При самообслуговуванні з оплатою після прийому їжі відвідувачі проходять уздовж роздавальної лінії, отримують страви і сумарний чек касира, який не оплачують. Оплату проводять при виході по отриманню чека із залу. Застосування цієї форми пов'язане із збільшенням числа касирів-контролерів.

Самообслуговування з безпосереднім **розрахунком** організовують **у** буфетах, барах, кафетеріях. Для цієї форми властиві одночасність процесів вибору, отримання та оплати вартості готової продукції. Відпускає продукцію, проводить розрахунок один працівник (бармен, буфетник, продавець).

У ресторанах, кафе, барах першої і вищої категорії відвідувачів обслуговують офіціанти. Залежно від кількості операцій, які виконує офіціант, розрізняють повне або часткове обслуговування. При повному обслуговуванні всі операції (оформлення замовлення і доставка продукції в зал, подавання страв і напоїв, прибирання використаного посуду і приборів; розрахунок з відвідувачами) здійснюють офіціанти, так само як і на бенкетах і прийомах, а також при обслуговуванні відвідувачів у вечірній час.

Частково обслуговують офіціанти у денний час, у ресторанах, де реалізують експрес-обіди. Офіціанти доставляють продукцію в зал, ставлять страви на стіл. За столом відвідувачі обслуговують себе самі. Розрахунки з відвідувачами може проводити офіціант або касир. Часткове обслуговування офіціантами здійснюється також при обслуговуванні по типу "шведського стола". Відвідувачам надається можливість самим вибирати закуски, страви, вироби в будь-якій кількості. Страви розміщують на довгому столі у визначеному порядку. Перед кожною стравою кладуть прибори для їх перекладання. Чистий столовий посуд розміщують по краях стола або на підставному столі. В цьому ж залі розміщують обідні столи, які безпосередньо сервірують столовими приборами і фужерами. Оплату за харчування, однакову для всіх відвідувачів, при цій формі обслуговування проводять при вході в цей зал. Сервірування столів і прибирання використаного посуду, приборів, серветок здійснюють офіціанти.

За способом розрахунку обслуговування офіціантами ділять на дві форми: з попереднім і подальшим розрахунком. Форма обслуговування офіціантами з попереднім розрахунком має три різновиди: перший — відвідувачі, ознайомившись з меню, оплачують за вибрану продукцію в касі, яка розміщена у вестибюлі, і отримують чеки на харчування; другий — передбачає придбання абонементів і талонів на комплексні види харчування; третій — розрахунок на обслуговування оплачується попередньо, згідно з замовленням.

При обслуговуванні офіціантами з подальшим розрахунком вартість страв і напоїв, які подавалися, оплачується наприкінці обслуговування. Розрахунок **з** відвідувачами може бути готівковим і безготівковим. Останній застосовують при обслуговуванні іноземних туристів, спортсменів.

Залежно від організації праці офіціантів обслуговування може бути індивідуальним і бригадним. При індивідуальній формі обслуговування за кожним офіціантом закріплюють кілька столів (місць) і він виконує всі елементи техніки обслуговування (приймання замовлення, передача його на виробництво і в буфет, досервірування стола в разі необхідності, послідовне виконання замовлення з дотриманням правил подавання закусок, страв і напоїв, розрахунок з відвідувачами і підготовкою до зустрічі нових відвідувачів). Ця форма обслуговування має кілька недоліків: офіціант мало часу проводить у залі, більшу частину він витрачає на

пробивання чеків, отримання посуду із сервізної, передачу замовлення на виробництво, отримання страв і напоїв та інші підсобні операції. Тому він не завжди може на першу вимогу відвідувача підійти до столика і прийняти додаткове замовлення, дати консультацію чи розрахуватися з ним.

При бригадній формі обслуговування офіціантами вищеперераховані недоліки виключаються. Бригадир офіціантів знаходиться весь час у залі: він зустрічає відвідувачів, приймає і оформляє замовлення, досервіровує столи відповідно до замовлень. Обслуговує в процесі подавання страв і розраховується з ними. Решгта членів бригади виконує замовлення, прибирає використаний посуд і прибори. Обов'язки між ними розподіляються відповідно з їх кваліфікацією. Бригадна форма обслуговування підвищує культуру обслуговування, відповідальність кожного члена бригади за виконання своїх обов'язків.

§ 10. Реклама підприємств масового харчування

Реклама сучасного підприємства масового харчування — це інформація про місце розташування підприємства, послуги, які надаються в ньому, асортимент продукції, що реалізується.

Реклама повинна сприяти створенню позитивної думки про підприємство з метою залучення відвідувачів.

Для реклами підприємства масового харчування застосовують різні засоби: вивіски і вітрини, плакати, транспаранти і панно, газети, радіо і телебачення. Реклама підприємства завжди починається з його зовнішнього оформлення, яке повинно бути індивідуальним для кожного підприємства, гармонійно вписуватися в екстер'єр, виконувати інформаційну, естетичну і рекламну функції.

Вивіска — важливий елемент вуличної реклами. її розміщують вертикально або горизонтально на фасаді будівлі, або в площині, перпендикулярній до нього так, щоб вона читалася, привертала увагу перехожих, ознайомлювала їх з типом підприємства, його спеціалізацією, режимом роботи.

Часто застосовують світлові й газосвітні вивіски, які ефективні увечері.

Вітрина — це вікна підприємства, які є важливим джерелом рекламної інформації про тематичну спрямованість підприємства (характерний асортимент напоїв, закусок, десертів), послуги, які надаються в ньому, його спеціалізацію. На віконному склі розміщують прозорі кольорові фотоплівки з різними малюнками і фотографіями, що відбивають індивідуальні особливості підприємства, виставляють рекламні панно, декорації. Як доповнення до оформлення вітрини застосовують квіти, різні рослини. Віконні вітрини повинні доповнювати вивіску і становити з нею єдине ціле. Вони повинні привертати увагу перехожих, зацікавлювати їх, викликати бажання відвідати це підприємство.

Панно, транспаранти розміщують поблизу підприємства, а інколи і при вході в нього. Відомості про послуги та асортимент продукції підприємства, яке відкрилося недавно, подаються більш докладно.

Плакати містять дані про місце розташування підприємства, режим його роботи, асортимент продукції, форму обслуговування, послуги. Рекламний текст плаката повинен бути лаконічним, складатися з двох-трьох фраз, написаних великим і яскравим шрифтом.

Рекламні плакати вивішують уздовж автостради, вони повинні прочитуватися з вікон транспорту, що рухається.

Оперативним засобом **рекламування підприємства є радіо** і **телебачення.** ^

Інформація про підприємство при використанні радіореклами повинна бути конкретною (3-4 хв) і переконливою. Цікаву рекламу можна організувати по телебаченню.

Серед засобів внутрішньої реклами велике значення мають інтер'єр підприємства, меню, емблема.

Важливим елементом реклами є емблема, яку наносять на вивіску, плакат, меню, одяг обслуговуючого персоналу.

Оскільки меню є візитною карткою підприємства, його зовнішній вигляд повинен привертати увагу відвідувачів. Художнє оформлення меню повинно бути органічно пов'язаним із загальним стилем підприємства. Для оформлення обкладинок меню використовують національний орнамент, зображення емблеми.

і *Додаток 1*

Продукти	Білки	Жири	Моно- і дисахариди	Крохмаль	Енергетична цінність
Борошно пшеничне					
І сорту	10,6	1,3	0,5	67,1	331
вищого сорту	10,3	1,1	0,2	68,7	334
Крупа					
гречана ядрами	12,6	3,3	1,4	60,7	335
манна	10,3	1,0	0,3	67,4	328
рис	7,0	1,0	0,7	70,7	330
Хліб					
житній фермовий	5,6	1,1	1,2	36,3	189
пшеничний подовий з борошна II сорту	8,6	1,3	1,5	43,8	233
Цукор-рафінад	—	—	99,9	—	379
Крохмаль картопляний	—	—	—	79,6	327
Молоко пастеризоване	2,8	3,2	4,7	—	58
Сметана 30 % жирності	2,4	30,0	3,1	—	294
Сир жирний	14,0	18,0	2,8	—	232
Кефір жирний	2,8	3,2	4,1	—	56
Масло вершкове несолоне	0,5	82,5	0,8	—	748
Сир Російський	23,0	29,0	—	—	360
Жир кулінарний	—	99,7	—	—	897
Майонез	2,8	67,0	2,6	2,6	624
Олія соняшникова рафінована	—	99,9	—	—	899
Горошок зелений	5,0	0,2	6,0	6,8	73
Капуста білоголова	1,8	0,1	4,6	0,1	27
Картопля	2,0	0,4	1,3	15,0	80
Цибуля зелена (перо)	1,3	—	3,5	—	19
ріпчаста	1,4	—	9,0	0,1	41
Морква	0,3	0,1	7,0	0,2	34
Огірки грунтові	0,8	0,1	2,5	0,1	14
Петрушка (зелень)	3,7	0,4	6,8	1,2	49
Салат	1,5	0,2	1,7	0,6	17
Томати (грунтові)	1,1	0,2	3,5	23	
Яблука					
свіжі	0,4	0,4	9,0	0,8	45
сушені	2,2	—	44,6	3,4	199
Чорнослив	2,3	—	57,8	0,6	242
Капуста квашена	1,8	—	2,2	—	19
Огірки солоні	0,8	0,1	1,6	—	13
Баранина І категорії	15,6	16,3	—	—	209
Яловичина І категорії	18,6	16,0	—	—	218
Свинина м'ясна	14,3	33,3	—	—	357

Закінчення дод. 1

Продукти	ки	ки	і - і ариди	хмаль	ргет а ісь

Продукт	Маса,г			
	Склянка, 250 см^3	Ложка		1 шт.
		столова	чайна	
Б	*орошно, крупи,*	*сухарі*		
Борошно пшеничне	160	25	8	
кукурудзяне Крохмаль	160	30	10 9	—
картопляний Крупа	200	ЗО	8 5	
гречана	210	25		
вівсяна	170	18		
манна	200	25	8	—
перлова	230	25	8 6	I
ячна	180	20		
Геркулес	90	12	8	I
Пшоно	220	25		
Рис	230	25	8	—
Квасоля	220	ЗО	10	—
Горох нелущений	200	—	—	———
лущений		20	5	
Сухарі мелені	230			
скибочками	—	—	—	20-50
Пластівці				
кукурудзяні	50	17	2 4	^~
вівсяні	100	14		

Додаток 2 _____ 4 _____ =

Продукт	Маса, г			
	Склянка, 250 см³	Ложка		1 шт.
		столова	чайна	
Молоко, молочні продукти, жири				
Вершки	250	18	5	—
Молоко				
незбиране	250	18	5	—
сухе	120	20	6	—
згущене	—	30	12	—
Сметана 30 %	250	25	11	—
Масло				
вершкове	—	20	10	—
топлене	—	20	10	—
Смалець	—	20	10	—
Олія	240	17	5	—
Маргарин розтоплений	—	15	4	—
Сир молочнокислий	—	17	5	—
Яйця	—	—	—	40
Овочі, фрукти, ягоди				
Картопля	—	—	—	75-100
Морква	—	—	—	50-75
Буряки	—	—	—	75-100
Цибуля ріпчаста	—	—	—	30-50
Томати	—	—	—	75-100
Огірки	—	—	—	100
Редька	—	—	—	150-200
Ріпа	—	—	—	75-100
Редиска	—	—	—	15-25
Перець болгарський	—	—	—	40-50
Петрушка (корінь)	—	—	—	50-70
Селера (корінь)	—	—	—	50-75
Капуста	—	—	—	800
Яблука				
свіжі	—	—	—	75-100
сушені	70	—	—	—
Полуниця свіжа	150	25	—	—
Вишня свіжа	190	30	—	—
Родзинки	190	25	7	—
Малина свіжа	140	20	—	—
Смородина чорна	180	30	—	—
Чорнослив	250	25	—	—
Арахіс обчищений	175	25	8	—
Горіхи				
товчені	120	20	7	—
фундук (ядро)	170	30	—	—
Мигдаль (ядро)	160	30	10	—
Лимон	—	—	—	50-75
Апельсин	—	—	—	100-150

Продукт	Маса,г			
	Склянка, 250 см³	Ложка		1 шт.
		столова	чайна	
Цукор, прянощі тощо				
Цукор	200	25	8	—
Цукрова пудра	180	25	10	—
Сіль	325	30	10	—
Перець мелений				
чорний	—	12	6	—
червоний	—	10	5	—
Оцет	250	15	5	—
Томатне пюре	—	25	8	—
Томат-паста	—	30	10	—
Питна сода	—	28	12	—
Чай	—	10	3	—
Мед	350	28	7	—
Гірчиця	—	—	4	—
Кориця мелена	—	20	8	—
Лимонна кислота	—	25	8	—
Кава мелена	—	25	9	—
Какао-порошок	—	25	9	—
Желатин у порошку	—	15	5	—
Вода	250	18	5	—
Варення	330	45	20	—
Повидло	—	25	—	—
Гвоздика	—	—	—	0,06
Лавровий лист	—	—	—	0,2
Перець				
гіркий	—	—	—	0,05
запашний	—	—	—	0,06

Додаток 3

ВАРІАНТИ
комбінованих гарнірів до страв з риби, м'яса, сільськогосподарської птиці і дичини

Комбінований гарнір повинен складатися з двох, трьох, чотирьох і більше різних продуктів, які поєднуються за смаком і кольором. Загальна норма виходу гарніру (150 г) повинна зберігатися. Понад встановлену норму можна подавати свіжі, солоні або маринновані овочі (огірки, томати, капусту, кабачки, перець стручковий болгарський та ін.) в кількості 50-75 г нетто на порцію, а також плоди мариновані — 25-50 г нетто на порцію.

Варіанті

Картопля варена, пюре або смажена	75
Капуста тушкована	75
Вихід:	**150**

Варіант 2

Картопля варена, пюре або смажена	75
Буряки тушковані	75
Вихід:	150

Варіант 3

Картопляне пюре або картопля смажена	75
Зелений горошок варений або консервований	75
Вихід:	150

Варіант 4

Картопляне пюре або картопля смажена	75

Квасоля стручкова варена	75
В и х і д :	150

Варіант 5

Картопля смажена	75
Капуста цвітна або брюссельська варена	75
В и х і д :	**150**

Варіант б

Картопля смажена	75
Морква припущена або в молочному соусі	75
В и х і д :	150

Варіант 7

Картопля смажена ' '''''	75
Овочі в молочному соусі	75
В и х і д :	**150**

Варіант 8

Картопля тушкована	75
Кабачки смажені	75
В и х і д :	150

Варіант 9

Картопля смажена 75

.~; . . „ Квасоля з томатом і цибулею 75

Вихід: 150

Варіант 10

Пюре з гороху 75

Капуста цвітна варена 75

Вихід: 150

Варіант 11

Пюре з гороху 75

Кабачки або баклажани смажені 75

Вихід: 150

Варіант 12 ? .ЕЦ

Картопля варена 75

Капуста тушкована з грибами 75

Вихід: **150**

Варіант 13

Кульки картопляні 75

Квасоля стручкова варена 75

Вихід: 150

Варіант 14 |ь,,,.. ^

Картопля смажена 75

Гриби в сметанному соусі 75

Вихід: 150

Варіант 15

Картопля смажена або картопляне пюре 50

Капуста тушкована 50

Горошок зелений варений або консервований чи квасоля варена стручкова 50

Вихід: щ 150

Варіант 16

Капуста варена 50

Квасоля або горох з томатом і цибулею 50

Морква або буряки варені 50

Вихід: 150

Варіант 17

Картопля варена або пюре 50

Овочі припущені або в молочному соусі 50

Горошок зелений варений або консервований 50

Вихід: 150

Варіант 18

Картопля смажена	60
Капуста тушкована	50
Горошок зелений консервований	40
В и х і д :	150

Варіант 19

Картопля смажена	50
Капуста цвітна варена	50
Горошок зелений варений або консервований	50
В и х і д :	150

Варіант 20

Картопля смажена	50
Капуста цвітна варена	40
Квасоля стручкова варена	30
Салат з червоноголової капусти та яблук	30
В и х і д :	150

Варіант 21

Картопля смажена	50
Капуста тушкована	40
Томати свіжі	30
Горошок зелений варений або консервований	30
В и х і д :	150

Варіант 22

Картопля смажена	50
Капуста кольрабі варена	40
Салат з червоноголової капусти	ЗО
Горошок зелений варений або консервований чи квасоля стручкова варена	30
В и х і д :	150

Варіант 23

Морква або буряки припущені	50
Горошок зелений варений або консервований	40
Яблука печені	40
Томати свіжі	20
В и х і д :	150

Додаток 4

Основні поради щодо **подавання винно-горілчаних виробів**

Спиртний напій	Температура подавання, °С	Посуд для подавання	Закуски і страви, до яких пропонуються напої
Горілка, гіркі настоянки (Старка, Мисливська, Ювілейна, ГТетровська)			
Міцні вина (Мадера, Херес, Портвейн)	10	Чарка горілчана	Холодні закуски
Столові вина	18	Чарка мадерна	Перші страви
білі			
червоні	12-18	Чарка рейнвейна	Гарячі закуски з риби
Білі сухі або напівсухі вина (Перлина степу, Тібіані, Сільванер, Аліготе, Фетяска, Ркацителі, Наддніпрянське)	12-18	Чарка лафітна	Гарячі закуски з м'яса \
Червоні **сухі** вина (Ткемалі, Оксамит України, Мукузані, Матраса)	18	Чарка рейнвейна	Гарячі страви з риби, морепродуктів, птиці і дичини
Сухе **і напівсухе** шампанське	15-18 30 (взимку)	Чарка лафітна	Гарячі страви з м'яса і дичини
Напівсолодкі столові вина (Чхавері, Твіші, Тетра, Псоу)	15-18	Келих	Гарячі страви з птиці і дичини
Десертні вина (Мускат, Токай, Лідія, Південна ніч, Кагор, Шемеха, Салхіно)	15-18	Чарка рейнвейна	Овочеві страви з цвітної капусти, квасолі, спаржі, фаршировані овочі, грибні страви
Напівсолодке, солодке і мускатне шампанське	10-12	Чарка мадерна	Солодкі страви, плоди і ягоди
Коньяк	8-Ю	Келих	Плоди і ягоди, цукерки, десертні страви, кондитерські вироби, морозиво, шоколад, негострий сир, мигдаль, фісташки
Лікери	18-20	Чарка коньячна	Чорна кава, лимон, чай, фрукти
	18-20	Чарка лікерна	Чорна кава

Спиртний напій	Температура подавання, Х	Посуд для подавання	Закуски і страви, до яких пропонуються напої
Горілка, гіркі настоянки (Старка, Мисливська, Ювілейна, ГТетровська)			
Міцні вина (Мадера, Херес, Портвейн)	10	Чарка горілчана	Холодні закуски
Столові вина	18	Чарка мадерна	Перші страви
білі			
червоні	12-18	Чарка рейнвейна	Гарячі закуски з риби
Білі сухі або напівсухі вина (Перлина степу, Тібіані, Сільванер, Аліготе, Фетяска, Ркацителі, Наддніпрянське)	12-18	Чарка лафітна	Гарячі закуски з м'яса ч
	18	Чарка рейнвейна	Гарячі страви з риби, морепродуктів, птиці і

Червоні **сухі** вина (Ткемалі, Оксамит України, Мукузані, Матраса)	15-18	Чарка лафітна	Гарячі страви з м'яса і дичини
Сухе **і напівсухе** шампанське	30 (взимку)		
Напівсолодкі столові вина (Чхавері, Твіші, Тетра, Псоу)	15-18	Келих	Гарячі страви з птиці і дичини
Десертні вина (Мускат, Токай, Лідія, Південна ніч, Кагор, Шемеха, Салхіно)	15-18	Чарка рейнвейна	Овочеві страви з цвітної капусти, квасолі, спаржі, фаршировані овочі, грибні страви
Напівсолодке, солодке і мускатне шампанське	10-12	Чарка мадерна	Солодкі страви, плоди і ягоди
Коньяк	8-Ю	Келих	Плоди і ягоди, цукерки, десертні страви, кондитерські вироби, морозиво, шоколад, негострий сир, мигдаль, фісташки
Лікери	18-20	Чарка коньячна	Чорна кава, лимон, чай, фрукти
	18-20	Чарка лікерна	Чорна кава

ЗМІСТ

Від автора 3
Розділ I. Хімічний склад та енергетична цінність продуктів харчування 6
§ 1. Вода 6
§ 2. Мінеральні речовини 7
§ 3. Білки 8
§ 4. Жири 9
§ 5. Вуглеводи 10
§ 6. Вітаміни 12
§ 7. Ферменти 14
§ 8. Інші речовини, що входять до складу продуктів харчування 15
§ 9. Енергетична цінність (калорійність) продуктів харчування 16
Розділ II. Основи організації виробіїицтва кулінарної продукції на підприємствах масового харчування 17
§ 1. Поняття про технологічний процес. Характеристика основних типів підприємств масо вого харчування 17
§ 2. Організація приймання продуктів 20
§ 3. Організація зберігання продуктів харчування і напівфабрикатів 21
§ 4. Організація тарного господарства 25
§ 5. Структура виробництва. Організація робочих місць 27

ОБРОБКА СИРОВИНИ. ВИРОБНИЦТВО НАПІВФАБРИКАТІВ

Розділ III. Обробка овочів і грибів ..... * 31
§ 1. Значення овочів у харчуванні людини 31
§ 2. Класифікація свіжих овочів 32
§ 3. Характеристика технологічного процесу обробки овочів 33
§ 4. Характеристика й обробка бульбоплодів 36
§ 5. Характеристика й обробка коренеплодів 43
§ 6. Характеристика й обробка капустяних овочів 47
§ 7. Характеристика й обробка цибулевих овочів 50
§ 8. Характеристика й обробка салатпо-шпинатних, пряних і десертних овочів 53
§ 9. Характеристика й обробка плодових овочів 56
§ 10. Підготовка овочів для фарширування 61
§ 11. Характеристика й обробка консервованих овочів 63
§ 12. Відходи овочів і їх використання 68
§ 13. Характеристика й обробка грибів 69
Розділ IV. Обробка риби і нернбних морепродуктів 73
§ 1. Хімічний склад і харчова цінність риби 73
§ 2. Класифікація риби 74
§ 3. Організація обробки риби 82
§ 4. Обробка лускатої риби 86
§ 5. Обробка безлускатої та окремих видів риби 92
§ 6. Обробка риби для фарширування 94
§ 7. Обробка риби з хрящовим скелетом 96
§ 8. Приготування рибних напівфабрикатів 98
§ 9. Обробка і використання рибних харчових відходів 103
§ 10. Обробка нерибних морепродуктів 104
Розділ V. Обробка м'яса і м'ясних продуктів 103
§ 1. Хімічний склад і харчова цінність м'яса. Тканини м'яса 108
§ 2. Класифікація м'яса 110
§ 3. Організація технологічного процесу обробки м'яса і виробництва напівфабрикатів . . 114
§ 4. Кулінарне розбирання і обвалювання яловичої туші 118
§ 5. Кулінарне розбирання і обвалювання свинячої, баранячої і телячої туш 121

§ б". Приготування м'ясних напівфабрикатів 7. 123
§ 7. Напівфабрикати з яловичини, баранини, телятини, свинини (натуральні і паніровані) . . 125
§ 8. Напівфабрикати з січеної натуральної і котлетної маси 132
§ 9. Обробка поросят, кроликів і м'яса диких тварин 135
§ 10. Обробка субпродуктів і кісток 136
Розділ VI. Обробка сільськогосподарської птиці і дичини 141
§ 1. Значення птиці у харчуванні людини. її класифікація 141
§ 2. Обробка сільськогосподарської птиці та дичини 143
§ 3. Способи заправляння птиці та дичини 145
§ 4. Напівфабрикати з птиці й дичини, вимоги до якості і терміни їх зберігання 148
§ 5. Обробка субпродуктів птиці й дичини 154

ТЕПЛОВА КУЛІНАРНА ОБРОБКА.
ПРИГОТУВАННЯ І ПОДАВАННЯ СТРАВ

Розділ VII. Теплова кулінарна обробка продуктів. Організація реалізації готової продукції на підприємствах масового харчування 156
§ 1. Значення теплової кулінарної обробки. Організація роботи гарячого цеху 156
§ 2. Основні способи теплової кулінарної обробки 163
§ 3. Комбіновані та допоміжні способи теплової кулінарної обробки 167
§ 4. Процеси, які відбуваються у продуктах під час теплової кулінарної обробки 168
§ 5. Визначення якості готової продукції 171
§ 6. Організація реалізації готової продукції на підприємствах масового харчування 173
Розділ VIII. Перші страви 185
§ 1. Значення перших страв у харчуванні та їх класифікація 185
§ 2. Приготування бульйонів 186
§ 3. Заправні перші страви 188
§ 4. Прозорі бульйони 215
§ 5. Молочні супи 218
§ 6. Холодні супи 222
§ 7. Солодкі супи 224
§ 8. Напівфабрикати для перших страв. Приготування перших страв з концентратів і напів фабрикатів 225
Розділ IX. Соуси (підливи) 227
§ 1. Значення соусів у харчуванні, їх класифікація 227
§ 2. Соуси і приправи промислового виробництва 229
§ 3. Приготування борошняних пасеровок і бульйонів для соусів 230
§ 4. Приготування соусів з борошном. Соуси червоні м'ясні 232
§ 5. Соуси білі на м'ясному і рибному бульйонах 235
§ 6. Соуси грибні 239
§ 7. Соуси молочні 240
§ 8. Соуси сметанні 241
§ 9. Соуси без борошна 242
Розділ X. Страви і гарніри з круп, бобових і макаронних виробів 248
§ 1. Асортимент круп, бобових і макаронних виробів, їх харчова цінність 248
§ 2. Підготовка круп, бобових і макаронних виробів до варіння. Зміни, які відбуваються під час варіння 251
§ 3. Каші 252
§ 4. Страви з каш 257
§ 5. Страви з бобових 262
§ 6. Страви з макаронних виробів 264
Розділ XI. Страви і гарніри з картоплі, овочів і грибів 267
§ 1. Значення страв і гарнірів з овочів у харчуванні людини. Процеси, що відбуваються в овочах під час теплової кулінарної обробки 267
§ 2. Страви і гарніри з варених овочів 269
§ 3. Страви і гарніри з припущених овочів ..... " 273
§ 4. Страви і гарніри з смажених овочів 274
§ 5. Страви і гарніри з тушкованих овочів і грибів 281
§ 6. Страви з запечених овочів і грибів 285
Розділ XII. Страви з риби 291
§ 1. Значення рибних страв у харчуванні, їх класифікація. Процеси, що відбуваються в рибі при тепловій кулінарній обробці 291
§ 2. Страви з вареної риби 293
§ 3. Страви з припущеної риби 295
§ 4. Страви із смаженої риби 297
§ 5. Тушковані рибні страви 301

§ 6. Страви із запеченої риби 303
§ 7. Страви із січеної натуральної риби і котлетної маси 305
§ 8. Страви з нерибних морепродуктів 309
Розділ XIII. Гарячі страви з м'яса і субпродуктів 311
§ 1. Значення м'ясних страв у харчуванні, їх класифікація. Процеси, що відбуваються в м'ясі при тепловій обробці 311
§ 2. Варені м'ясні страви 312
§ 3. Смажені м'ясні страви 314
§ 4. Тушковані м'ясні страви 320
§ 5. Запечені м'ясні страви 327
§ 6. Страви із січеного натурального м'яса і котлетної маси 329
§ 7. Страви із субпродуктів 332
Розділ XIV. Страви із сільськогосподарської птиці, дичини і кролика 338
§ 1. Значення страв із птиці, дичини і кролика у харчуванні 338
§ 2. Варені й припущені страви з птиці, дичини, кролика 338
§ 3. Смажені страви з птиці, дичини, кролика 340
§ 4. Тушковані страви з птиці, кролика 343
Розділ XV. Страви з яєць 346
§ 1. Будова, хімічний склад і харчова цінність яєць 346
§ 2. Класифікація яєць, продукти їх переробки 347
§ 3. Підготовка яєць і продуктів їх переробки до кулінарної теплової обробки. Процеси, що відбуваються в яйці при тепловій обробці 349
§ 4. Страви з яєць 350
Розділ XVI. Страви з сиру 357
§ 1. Значення страв з сиру в харчуванні. Виробництво і характеристика сиру 357
§ 2. Гарячі страви з сиру 358
Розділ XVII. Закуски та холодні страви 363
§ 1. Значення закусок і холодних страв у харчуванні 363
§ 2. Особливості організації роботи холодного цеху 364
§ 3. Характеристика і підготовка продуктів для приготування холодних страв і закусок . . . 368
§ 4. Особливості подавання закусок на підприємствах масового харчування 380
§ 5. Бутерброди (накладанці) 384
§ 6. Салати 387
§ 7. Страви та закуски з овочів і грибів 399
§ 8. Рибні страви і закуски 403
§ 9. М'ясні страви і закуски 409
§ 10. Закуски і холодні страви з сиру, яєць, молока 416
Розділ XVIII. Солодкі страви і напої 420
§ 1. Значення солодких страв, їх класифікація 420
§ 2. Характеристика сировини 420
§ 3. Організація процесу приготування солодких страв 432
§ 4. Натуральні плоди 433
§ 5. Узвари (компоти) 435
§ 6. Солодкі страви з утворенням желе 438
§ 7. Гарячі солодкі страви 449
§ 8. Напої 455
Розділ XIX. Страви і вироби з борошна 468
§ 1. Харчова цінність страв і виробів з борошна. Зміни, що відбуваються у борошні при замішуванні тіста і випіканні виробів 468
§ 2. Технологічні властивості борошна 470
§ 3. Розпушувачі тіста 471
§ 4. Приготування начинок 473
§ 5. Страви з борошна 476
§ 6. Вироби з тіста 485
Розділ XX. Основи лікувального харчування 496
§ 1. Організація лікувального і лікувально-профілактичного харчування 496
§ 2. Характеристика дієт 498
§ 3. Холодні дієтичні страви і закуски 501
§ 4. Перші дієтичні страви 502
§ 5. Другі гарячі страви 504
§ 6. Солодкі страви. Напої 508
§ 7. Дієтичні кисло-молочні продукти 509
Розділ XXI. Страви, закуски, напої, соуси з харчовими речовинами, які виводять радіонукліди і підвищують захисні функції організму 512
§ 1. Характеристика харчових речовин, які виводять радіонукліди і підвищують захисні функції організму 512

§ 2. **Приготування** і подавання закусок, **страв, напоїв, соусів з харчовими речовинами, які** виводять радіонукліди і підвищують захисні функції організму **513**
Розділ XXII. **Основи** організації обслуговування **відвідувачів** **524**
§ 1. Характеристика приміщень для обслуговування відвідувачів **524**
§ 2. Інтер'єри залів..... 526
§ 3. Меблі та обладнання залів 527
§ 4. Прибирання приміщень для обслуговування відвідувачів і розміщення меблів 529
§ 5. Столові прибори і столова білизна 530
§ 6. Отримання і підготовка столового посуду, приборів, столової білизни 533
§ 7. Загальні правила сервірування столів 538
§ 8. Характеристика видів сервірування стола **541**
§ 9. Характеристика форм обслуговування відвідувачів..... **542**
§ 10. Реклама підприємств масового харчування 545
Додатки..... 547

Навчальне видання

ДОЦЯК ВІРА СИСОЇВНА
викладач-методист, викладач вищої категорії ПТУ Л6 *20*
м. Бурштини Івано-Франківської області

УКРАЇНСЬКА КУХНЯ

Редактор О. М. Козакевич
Технічний редактор Т. В. Саранюк
Коректор Р. Я. Ступницький

Здано на складання 03.06.98. Підписано до друку 04.09.98.
Формат 70х100/16. Гарнітура Тайме. Офс. друк.
Друк. арк. 35,5. Ум. друк. арк. 45 + 0,5 арк. вкл. Обл.-вид. арк. 44. Тираж 45 000.
Вид. № 03. Зам. №155.

Видавництво "Оріяна-Нова"

ВАТ Білоцерківська книжкова фабрика, 256400,
Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4