

**Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини**

Ю.В.Гвоздецька, І.А.Філімонова

**Збірник технологічних карток
«Приготування страв з овочів.
Холодні закуски та салати»**



Умань – 2018

Рецензенти:

О.М.Торубара

доктор пед. наук, професор,
декан технологічного факультету
Національного університету
«Чернігівський колегіум»
імені Тараса Шевченка

С.І.Ткачук

доктор пед. наук, професор,
декан факультету інженерно-
педагогічної освіти
Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини

Гвоздецька Ю.В., Філімонова І.А.

Збірник технологічних карток «Приготування страв з овочів. Холодні закуски та салати» / Навч.-мет.посібник для самостійної роботи студентів / Ю.В.Гвоздецька, І.А.Філімонова – Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2018. – 69 с.

Затверджено на засіданні Вченої ради факультету інженерно-педагогічної освіти, протокол № 3 від 28 жовтня 2018 р.

У посібнику подано інструкційні картки з приготування страв з овочів, салатів, холодних закусок до дисципліни «Виробниче навчання», передбачені робочим навчальним планом для засвоєння студентами в процесі практичної підготовки. Рекомендовано студентам спеціальності 015.21 «Професійна освіта. (Харчові технології)» денної та заочної форми навчання.

©Гвоздецька Ю.В., 2018

©Філімонова І.А., 2018

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ТЕХНОЛОГІЧНІ КАРТКИ	
1. Приготування страв з овочів способом смаження.....	7
2. Приготування страв з відварених овочів.....	16
3. Приготування страв з овочів способом тушкування та запікання.....	21
4. Приготування холодних закусок.....	29
5. Приготування салатів.....	38
6. Приготування бутербродів.....	60
ВИКОРИСТАНА	
ЛІТЕРАТУРА	68

Передмова

Закуси і холодні страви здавна готують в Україні. До них належать салати, завиванці, м'ясні та рибні холодці, овочеві та м'ясні закуски, меливо, ікра, паштети тощо. Для їх приготування використовують різноманітні продукти: сирі та приготовлені овочі, рибу, м'ясо, субпродукти, гриби, яйця, сир. Готують такі страви у холодному цеху.

Холодні закуски з сирих овочів є основним джерелом вітамінів, (групи В, С, провітамінів, пектинових речовин) і мінеральних речовин. Ароматичні та смакові речовини, що містяться в овочах, збуджують апетит, покращують процеси травлення, урізноманітнюють харчування.

Закуси з м'яса, сиру, яєць багаті на цінні харчові речовини – жири, білки, вуглеводи. У рецептуру таких страв входять соуси на основі олії, сметани, гірчиці. Оскільки олія не піддається нагріванню, а отже не утворюються канцерогени, то такі закуски є джерелом поліненасичених жирних кислот, які особливо корисні для організму. Деякі закуски мають гострий смак за рахунок оцту (закуси з оселедця, квашених овочів, маринованих грибів); до рецептури м'ясних холодних закусок може входити гострий перець, гірчиця, хрін.

Розхід солі, спецій, а також зелені для оформлення страв (кріп, петрушка, кінза, розмарин, листя салату) у рецептурах не вказується. Норма цих продуктів на одну порцію закусок і холодних страв така (нетто): сіль 2-3 г, перець 0,2-0,5 г, салат і зелена цибуля – 5 г, петрушка, кріп, кінза, розмарин, базилік – 3-5 г.

Холодні закуски та салати у закладах ресторанного господарства подають у салатниках, закусочних тарілках, вазочках, тарілках, креманках, фужерах. Також для презентації таких страв використовують дерев'яні і пластмасові шпажки, корзинки з пісочного або листкового тіста, воловини, крекер, крутони, а також як форму для різноманітних начинок можуть використовувати шматочки овочів, шляпки грибів, білок відварених вкруту яєць.