

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Кафедра технологічної освіти

ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ (технологія обробки харчових продуктів)

Навчальний посібник

Укладач Тетяна Миколаївна Бербец

Умань
ВПЦ «Візаві»
2020

УДК 664(076)
Т38

Рецензенти

Титаренко В. П., доктор педагогічних наук, професор Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Дубова Н. В., кандидат педагогічних наук, доцент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету інженерно-педагогічної освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол № 7 від 25.11.2020 року)

Технологічний практикум (технологія обробки харчових продуктів) :
Т38 навч. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Каф. технологічної освіти ; уклад. Т. М. Бербец. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2020. – 165 с.

У навчальному посібнику з дисципліни «Технологічний практикум (технологія обробки харчових продуктів)» міститься стислий опис технологій приготування страв національної кухні, технологічних особливостей обробки сировини та приготування харчових продуктів та методичні рекомендації реалізації змісту дисципліни у фаховій підготовці, і проведення навчальних занять.

Посібник призначений для фахової підготовки студентів закладів вищої та професійно-технічної освіти, яким за освітньою програмою передбачено вивчення технології обробки харчових продуктів.

УДК 664(076)

© Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2020

ЗМІСТ

| | |
|---|-----|
| Передмова..... | 5 |
| Розділ I. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ УКРАЇНСЬКИХ СТРАВ..... | 7 |
| Історія української національної кухні..... | 7 |
| Традиційні українські страви..... | 16 |
| Перші страви..... | 27 |
| Холодні страви..... | 34 |
| Вареники як національна, обрядова, щоденна страва..... | 35 |
| Солодкі страви..... | 38 |
| Розділ II. КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ..... | 50 |
| Лабораторна робота №1 «Організація роботи та вимоги охорони, безпеки праці»..... | 50 |
| Лабораторна робота № 2 «Основи санітарії та гігієни»..... | 54 |
| Лабораторна робота № 3 «Види електромеханічного та теплового обладнання»..... | 58 |
| Лабораторна робота № 4 «Правила сервірування столу»..... | 64 |
| Лабораторна робота №5 «Хімічний склад харчових продуктів»..... | 68 |
| Лабораторна робота №6 «Енергетична цінність їжі»..... | 72 |
| Лабораторна робота №7 «Раціональне харчування»..... | 75 |
| Лабораторна робота №8 «Технологія кулінарної обробки продуктів харчування»..... | 76 |
| Розділ III. ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ..... | 82 |
| Лабораторна робота №9 «Технологія приготування бутербродів»..... | 82 |
| Лабораторна робота №10 «Технологія приготування страв із яєць та сиру»..... | 84 |
| Лабораторна робота №11 «Технологія приготування страв із овочів»..... | 89 |
| Лабораторна робота №12 «Технологія приготування страв із круп та макаронних виробів»..... | 96 |
| Лабораторна робота №13 «Технологія приготування страв із риби та морепродуктів»..... | 99 |
| Лабораторна робота №14 «Технологія приготування страв із м'яса та м'ясних продуктів»..... | 107 |
| Лабораторна робота №15 «Технологія приготування страв із птиці та дичини»..... | 116 |
| Лабораторна робота №16 «Технологія приготування перших страв»..... | 121 |
| Розділ IV. ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ ВИРОБІВ ІЗ ТІСТА, СОЛОДКІ СТРАВИ..... | 131 |

| | |
|--|-----|
| Лабораторна робота № 17 «Креми, сиропи, помадки, фарші і начинки (напівфабрикати для борошняних кондитерських виробів). Прикраси до борошняних кондитерських виробів»..... | 131 |
| Лабораторна робота № 18 «Технологія приготування дріжджового тіста»..... | 138 |
| Лабораторна робота № 19 «Технологія приготування прісного тіста»..... | 140 |
| Лабораторна робота № 20 «Технологія приготування пісочного тіста»..... | 144 |
| Лабораторна робота № 21 «Технологія приготування бісквітного тіста»..... | 146 |
| Лабораторна робота № 22 «Технологія приготування листкового тіста»..... | 149 |
| Лабораторна робота № 23 «Технологія приготування заварного тіста»..... | 152 |
| Лабораторна робота № 24 «Технологія приготування солодких страв і гарячих напоїв»..... | 155 |
| Рекомендована література..... | 164 |

Передмова

У зв'язку з переходом на кредитно-трансферну систему організації навчального процесу у вищій школі змінилася система навчання педагогів у закладах вищої освіти та відбулася перебудова її структури. У результаті чого постала проблема створення нового за змістовим наповненням навчально-методичного забезпечення курсів, що викладаються при підготовці педагогічних фахівців, зокрема у галузі технологічної освіти.

Шлях розв'язання зазначеної проблеми вбачається нами у використанні таких підходів до створення навчально-методичного забезпечення, які забезпечували б реалізацію принципу цілісності проєктованої педагогічної системи, що відбиває єдність основних її елементів, таких, як освітня мета, зміст, дидактичний процес і форми організації навчання. Названий підхід до організації навчання забезпечує усвідомлене сприйняття навчальної інформації студентом, підвищує його розумову активність, створює умови для гуманізації взаємодії викладача і студента, у результаті чого змінюється стиль їхнього спілкування у бік діалогу і співробітництва, а управлінська діяльність на всіх рівнях трансформується із суб'єктно-об'єктної у суб'єктно-суб'єктну на рефлексивному ґрунті. У викладача з'являється можливість упроваджувати в практику роботи активні форми навчання.

Однією з головних умов ефективного застосування такої організації навчального процесу є модульне навчання, яке ґрунтується на інтеграції принципів модульності, самоорганізації і контекстності, що може забезпечити гарантію формування високого рівня професійної компетентності майбутніх фахівців.

Навчальний посібник розроблений для забезпечення викладання змістового модуля «Технологія обробки харчових продуктів» навчальної дисципліни «Технологічний практикум» та має необхідний обсяг відомостей щодо кожної теми модуля.

Посібник має чітку структуру змісту навчання й організації роботи студентів відповідно до логічно завершеного блоку навчальної інформації – змістового модуля, що передбачений робочою навчальною програмою дисципліни «Технологічний практикум». Посібник містить чотири розділи: «Особливості технології приготування українських страв», «Культура харчування», «Технологія приготування страв», «Технологія приготування виробів із тіста, солодкі страви», які забезпечують засвоєння знань, формування умінь та навичок, що необхідні для проведення уроків трудового навчання у 5-9 класах закладів загальної середньої освіти, а також профільних занять у старшій школі.

Посібник призначений для ознайомлення студентів з загальними відомостями про українську народну кухню, обрядовістю у народній кухні, технологією приготування закусок та холодних страв, перших і других страв, солодких страв. У ході вивчення даного модуля студенти також знайомляться з поживними речовинами, які містяться в продуктах, технологією приготування страв, національними традиціями сервірування столу.

Особливістю підготовки студентів до лабораторно-практичних занять з технологічного практикуму є їх самостійна теоретична підготовка, яка здійснюється за допомогою посібника, що містить необхідний обсяг відомостей щодо кожної окремої теми розділу, достатню кількість ілюстрацій, а також запитання і завдання для самоперевірки.

Значну увагу в посібнику приділено ознайомленню студентів з дотриманням правил безпечної роботи, з вимогами виробничої санітарії й особистої гігієни, з безпечними прийомами роботи та заходами попередження травматизму.

Розділ I. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИГОТУВАННЯ УКРАЇНСЬКИХ СТРАВ

1. Історія української національної кухні

Українську кухню не сплутаєш із жодною у світі – є в неї свої особливі секрети, є свої особливі страви навіть на найвибагливіший смак. Серед слов'янських кухонь українська набула широкої популярності. Вона давно одержала поширення далеко за межами України, а деякі страви української кухні, наприклад борщі та вареники, увійшли в меню міжнародної кухні.

Символіка народної матеріальної культури особливо насиченою була у сфері традиційної кулінарії та харчування. І це закономірно, оскільки українці – споконвічний хліборобський народ – залишалися такими аж до кінця ХІХ ст. Відповідно до цього і традиційно-побутова культура в своїй основі ґрунтувалася на цінностях хліборобської праці, культі землі й родючості та шануванні головної цінності хліборобства – хліба. Український фольклор



рясніє сюжетами його звеличування та підкреслення пріоритету: «Хліб – усьому голова», «Без хліба – нема обіду», «Хліб та вода – то нема голода».

Для української ментальності є особливо символічним те, що хліб і жіноче начало в структурі її цінностей ототожнювалися: жінка увінчувала результати хліборобської праці, випікаючи хліб для родини; вона ж була і єдиною розпорядницею сімейних обрядів, головним атрибутом яких ставав виготовлений нею хліб. Таким чином, хліб набував для українців сакрального значення, а крім того – головної цінності при визначенні етичних, звичаєвих, а часто естетичних норм.

Для українців хліб становив також головний компонент харчування, позначений не лише особливостями їхньої господарської діяльності, а усталеними традиціями, спричиненими регіональною специфікою. Майже до кінця ХVІІІ ст. в Україні переважав житній хліб, у південних землях, колонізованих українцями в ХVІІ–ХVІІІ ст. – Таврії, Катеринославщині, Херсонщині, – пшеничний, на Буковині, Наддністрянському Поділлі – кукурудзяний, у Прикарпатті – житній, ячмінний та кукурудзяний, на Полтавщині – гречаний.

В українській етнічності страви, їжа, кулінарія як компоненти матеріальної народної культури виходили за межі матеріального світу, вплітаючись у канву культури взаємин між людьми та їхньої духовності; вони нерідко ставали ядром, довкола якого визрівали певні традиції. Одна з них, безпосередньо пов'язана з їжею та стравами, – це хлібосољство й гостинність, вміння

майстерно приготувати страви, вправно їх подати та вміння щедро прийняти гостей.

Багато з страв української кухні набуло етнічної символіки. Етнічна їх символічність визначалася насамперед через усвідомлення українцями окремих страв як своєрідного коду національної культури, вписаних в систему етнічної історії. Вони розумілися ними і як зразки найвищих досягнень власного кулінарного мистецтва.

Взірцями світової народної кулінарії і водночас маркером самобутньої української культури ще у XVII–XVIII ст. стали такі страви, як борщ, галушки, вареники, горілка, узвар. Адже назви всіх цих страв вживалися у словосполученнях: український борщ, українські (або полтавські) галушки, українські вареники, українська горілка, українське сало.

Найвиразнішим серед усіх названих страв є саме український борщ, що став маркірованим елементом в українській етнічній культурі. Не випадково, що він особливо часто згадується в українському фольклорі, до того ж, нерідко разом з іншим вагомим маркером етнічної матеріальної культури – хлібом: «Що до чого, а борщ – до хліба», «Борщ та каша – добрая паша». Український борщ – надзвичайно складний за виготовленням, включав понад 50 компонентів, мав складну технологію приготування та суворо виважене дозування інгредієнтів. Останні визначали не лише смакові якості, а й робили борщ достатньо сильним фітотерапевтичним засобом. Недаремно борщ в українській родині готували не частіше одного разу на тиждень.

Хліб, частування і хлібосолюство включаються у великий пласт аграрної культури, особливо притаманної українцям, її першоосною була господарська культура, визначена для XVII–XIX ст. як традиційне рільництво. Воно являло собою цілу низку атрибутивних елементів: культ землі, магію слова та магію предметну, насамперед знарядь праці – все те, що становило світоглядну систему і разом з тим – важливий компонент традиційної культури взагалі.

Народна символіка набувала різноманітного виду і проявлялася у всіх напрямках життя нашого народу. Це ще раз підкреслює багатство української нації та її багатий духовний та художній світ.

До середини XIX століття сформувався господарський комплекс, що включав в себе землеробство зі скотарством (при перевазі землеробства). Рибальство, бджільництво, мисливство та збиральництво являли собою допоміжні засоби здобуття їжі.

Сіяли головним чином жито, хоча на Півдні все більше площ віддавалося під пшеницю. Сіяли гречку, просо, ячмінь, овес, горох, квасолю, коноплі, мак, льон. Поширюється соняшник. З кінця XIX століття розповсюджується кукурудза, але помітної ролі в харчуванні вона не відіграє.

Овочеві культури – капуста, буряк, морква, огірки, цибуля, часник. З XIX століття картопля починає поступово замінювати хліб в раціоні багатьох регіонів. Вирощувалися гарбуз, в південних районах – кавун і диня. З приправ росли петрушка, пастернак, хрін, кріп. З садових культур – яблука, груші, сливи, вишні, смородина.

Тваринництво складалося з вирощування корів як тяглової сили, свиней, овець на м'ясо, птиці.

Основним способом переробки зерна був млинарський. Мололи жито, пшеницю, гречку, просо, ячмінь, кукурудзу. Робили крупи з проса, гречки, ячменю, пшениці, кукурудзи. На зиму солили та квасили овочі та фрукти. Сушили яблука, груші, сливи, вишні, смородину, гриби, на півдні – абрикоси.

М'ясо намагалися продавати через його дорожнечу. Інколи продавали не тільки надлишки, але й те, що було необхідно для власного споживання. Свинину залишали собі, продавали яловичину та телятину. Худобу звичайно забивали двічі на рік – на Різдво та на Паску. Сало солили, м'ясо готували свіжим або мороженим, інколи теж солили. Кишки та шлунок після ретельної обробки начиняли м'ясом, салом, кров'ю, і робили ковбаси, кров'янки.

У раціоні сучасного українця, на жаль, зростає питома вага м'яса, майже цілком витіснивши такі необхідні овочі та фрукти – цю безцінну скарбницю, природну комору життєво важливих корисних речовин.

І мусимо визначити, що це далеко не позитивна тенденція, адже наші предки були набагато здоровішими, бо в щоденному побуті використовували м'ясну сировину переважно у вигляді сала та смальцю, а ковбаси й м'ясні продукти можна було побачити на столі лише святкового дня – ними ласували зрідка, а не вживали щодня...

Улюбленим і найбільш уживаним служить свиняче сало як самостійна страва, головним чином в обсмаженому виді, шкварки, так і приправа й жирова основа найрізноманітніших страв. Таке відношення до свинини ріднить українську кухню з кухнями західних слов'ян і угорців і сусідів українців – білорусів, однак, використання сала в українській кухні надзвичайно різноманітне.

Сало не тільки їдять сире, солоне, варене, копчене і смажене, на ньому не тільки готують, їм не тільки шпигують усяке м'ясо, де сало відсутнє, але і використовують його навіть у приготуванні солодких страв, сполучаючи з цукром та патокою.

З молочних продуктів готували сир, в Карпатах та там, де розводили овець на молоко, готували овечу бринзу. Готували сметану, яку частково переробляли в масло, здебільшого на продаж. Молоко квасили на кисляк і ряжанку.

Рибальство було підмогою до бідного на білки селянського харчування. Рибу солили або в'ялили.

Повсякденні страви. Найбільш поширеними стравами були виготовлені з рослинних складників. Більшу роль відігравали страви з зернових. Каші виготовлялися з проса, гречки, кукурудзи, ячменю, вівса, зрідка пшениці. Каші з жита не готували. Готували рідкі кашоподібні страви – куліш, ячний крупник.

Хліб цінувався більше за всі інші печені страви. В Україні пекли хліб переважно з житньої муки. Але у другій половині XIX століття із зубожінням селянства в жито почали домішувати іншу муку. На Полтавщині і Слобожанщині домішували гречку, на Поліссі – картопляну, У Західній Україні – ячмінну, кукурудзяну, вівсяну. Хліб завдавали у дерев'яній діжці на залишкові розчини з минулої випічки, вимішували спочатку дерев'яною

кописткою, а з додаванням борошна та загустінням тіста – рукою. Тісто підходило декілька годин у теплому місці, потім його сажали у піч, на дубовому або капустяному листі, без форми. Хліб пекли жінки, рідше дівчата, раз на тиждень, найчастіше в суботу. З випіканням хліба було пов'язано багато заборон і правил. Так: не можна було випікати хліб у п'ятницю, тримати двері відчиненими при садженні хліба у піч, торкатися тіста «нечистій» жінці.

Хліб мав і велике ритуальне значення. На весілля пекли коровай. Коровай виготовляли у обох молодих і ділили під час їх дарування.

Дуже характерним для української кухні є достаток борошняних виробів, причому улюбленим видом тіста є прісне – просте прісне, заварене прісне, прісне здобне з використанням соди як розпушувача, а для кондитерських страв – переважно пісочне. Національними стравами є вироби з простого бездріжджового тіста: вареники, галушки, шуліки лемішки, гречаники, коржі та більш нові за часом кондитерські вироби – вергуни та ставбиці. У борошняних стравах використовується пшеничне борошно, рідше – гречане, житнє, а з круп популярністю користується пшоно, гречка, а також рис.

Поряд з борошняними виробами важлива роль приділяється овочам. Їх вживають як гарніри до жирної м'ясної їжі чи подають як самостійні страви. З овочів на першому місці, звичайно, буряк, який можна вважати національним овочем і який вживають не тільки у свіжому, але й квашеному виді. Так, із квашеного буряку готують борщі з осені до весни, тобто велику частину року.

З пряностей і приправ використовується переважно цибулю, часник, кріп, кмін, аніс, м'ята, любисток, дудник, чабер, червоний перець, із привізних пряностей – лавровий лист, чорний перець, і кориця (для солодких страв). Велику роль як приправа до м'ясних, холодних і овочевих страв грає оцет, яким, однак, нерідко зловживають.

З супів були розповсюджені два. Це різні види борщу, капусняк. Борщ готували найчастіше з буряком, капустою, морквою, картоплею (у ХІХ столітті). На півдні додавали картоплю. На свята в борщ клали м'ясо, у будні заправляли салом. У піст в юшку клали сушену рибу, заправляли олією. Навесні готували зелений борщ з щавлю, кропиви, лободи, кропу, петрушки. Заправляли сметаною і вареними яйцями. Влітку готували холодний борщ на сироватці, який не варили. До сироватки додавали варену картоплю або буряк, петрушку, кріп, цибулю, по можливості круте яйце і сметану.

Молочні страви були досить розповсюджені. На столі бували сир, молоко свіже і кисле, в Карпатах – бринза.

Пили узвари з сухих і свіжих фруктів та ягід, кваси, настої з трав. Хмільний мед і пиво в ХІХ столітті вже майже не готували.

Для повсякденного харчування українців в основному характерні такі способи термічної обробки продуктів, як варіння й тушкування, меншою мірою – випікання, смаження та пряження. Дуже поширеним є заготування продуктів на запас, що здійснювали шляхом консервування, сушіння, соління, квашення та в'ялення.

І щоб не стояло на полицях супермаркетів, які прямо ломляться від вітчизняних і закордонних продуктів, завжди набагато приємніше відкрити

баночку таких апетитних домашніх хрустких огірочків, заправлених духмяним перчиком, лавровим листочком, кропом, селерою й т. ін.

Режим і сезонність харчування

Три традиційні прийоми їжі мають такі назви: сніданок, обід і вечеря або обід, полудень (полуденок) і вечеря. Бажано дотримуватися цього, якщо, звичайно, лікарем не назначене інше. Крім того, важливим є й дотримання певного часу, на який припадає кожен прийом їжі. Це впливає на правильність травлення, а отже – на здоров'я. Не годиться їсти занадто пізно, особливо вночі. Зазвичай на обід припадає найбільша кількість споживаної протягом доби їжі, а вечеря мусить бути легкою. Усі скарги на погане самопочуття та неідеальну фігуру безпосереднім чином пов'язані саме з цими порушеннями.

Є страви повсякденні – на сніданок, обід та вечерю, є ті, що їх готують з нагоди, а є ті, котрі чудово сполучають у собі цю функціональність. Але на меню впливають і пори року. Хоча в місті сьогодні можна дістати майже будь-який продукт, але все одно є певні закономірності. Так навесні та влітку готують шавлеві борщі, холодник; узимку – буряковий борщ. Весною споживають свіжу зелень, улітку – свіжу городину, восени та взимку – квашені овочі й сушені фрукти, фруктові. Взимку, особливо на зимові свята, споживають чи не найбільшу кількість м'ясних страв, віддаючи перевагу свинині. На літо – час косовиці та жнив – зберігають енергетичний продукт сало й іноді м'ясо-солонину, прагнучи у ці гарячі дні повноцінно харчуватися.

Що ж до великих свят та маленьких родинних урочистостей, то тут зрідка діють якісь обмеження. Справа в тому, що наші батьки поважали гостей, які любили та вміли добре поїсти, щоб було приємно подивитись, і зневажали тих, котрі їли мало й погано: «Як хто їсть, так той і робить». Тож кожна господиня вважає справою честі нагодувати й напоїти гостей так, щоб вони лишилися задоволеними. При цьому годиться припрошувати до кожної страви: «прошу покійно; чим багаті, тим і раді, звиняйте!» За гостинію завжди спілкуються, а у свята співають застільних пісень.

Гостинність українців відбилася у численних приказках: «Пошли, Боже, гостя, та й хазяїну добре», «Гість – на щастя», «Не бережи від гостя їжу – бережися від сорому» тощо. Вважається, що гість приносить в оселю добробут і щастя. Якщо гість нагодився під час обіду, його обов'язково слід посадити за спільну трапезу. Етичною нормою для гостя є скуштувати кожної страви, а на закінчення подякувати за хліб-сіль, похваливши господиню. Якщо ж гість з'являється в інший час, його частують найкращим, що є в домі.

Пости

Протягом року церква наказує поститися (тобто не споживати їжу тваринного походження); перед Пасхою сім тижнів, від трьох до шести тижнів продовжується Петрівський, два тижні – Спасівський, шість тижнів – Пилипівський пости. Крім того, у м'ясоїд слід поститися у середу та п'ятницю. Отже, на піст припадає десь 27-28 тижнів, що складає близько половини календарного року. Певною мірою у цьому є раціональний сенс: пости

виконували у харчуванні розвантажувальну функцію, організм очищується та відновлює свої функції. Однак надто велика кількість пісних днів нерідко призводить до білково-вітамінного голодування.

Від посту звільняються (на користь молочних страв) лише малі діти, вагітні жінки та тяжко хворі люди. Крім строгих постів, є час, коли мають місце певні обмеження. Так, у дні Сиропусного тижня (Масляна, Масниця, Масляниця), що припадає напередодні Великого посту, має місце харчове обмеження на скромну їжу: м'ясні страви неприпустимі, а молочні та яйця дозволяються. Таким чином, Масляна стає справжнім святом молочних страв. Готують велику кількість млинців, налисників, оладок і вареників із сиром, щедро засмачуючи їх сметаною та маслом. Варять молочні галушки, локшину, киселі. Це тиждень відвикання від досить щедрих зимових свят, коли на столах панує достаток.

Харчові звичаї та заборони

Українській системі харчування притаманні своєрідні звичаї, пов'язані з приготуванням повсякденних і ритуальних страв, харчові заборони, обмеження та переваги, певні смакові стереотипи тощо.

Мусимо визнати, що раніше норм поведінки, так чи інакше пов'язаних із їжею, дотримувалися строго. Так, непорушними були застільні етикетні норми: першим сідав за стіл господар – годувальник родини, за ним господиня, потім старі батьки, сини, невістки, дочки, останніми – малі діти. Для обіду вся родина збиралася до купи, і в кожного за столом було своє, чітко визначене місце. Їли всі гуртом зі спільної великої миски (а великі родини – з дерев'яних харчових ночов) дерев'яними ложками.

Сьогодні ми вільніше ставимося до різного роду заборон, що їх беззаперечно дотримувалися наші предки, та все одно є чимало правил поведінки, звичаїв та забобонів, пов'язаних із харчуванням. Багато заборон стосується приготування хліба. Зокрема, його не має права пекти жінка «нечиста» або вагітна.

Узагалі приготування їжі супроводжується різними прикметами.

- Не можна, вийнявши хлібину з печі, знову садовити її туди, навіть якщо вона ще не готова. У такому разі будь-яка молода дівчина з родини могла не вийти заміж, бо «старости будуть завертати». Вагітній жінці це загрожувало тяжкими пологами: «дитя буде завертати».
- Не можна лаятися при хлібі, обурюватися, що хліб (паски – особливо) не вийшов, не такий, мовляв, рум'яний і високий.
- У деяких районах і донині збереглася заборона користуватися на поминках виделками.
- На Головосіки (Усічення глави Іоанна Предтечі) не можна різати продукти, що мають головку: капусту, часник, цибулю тощо.
- Під час приготування будь-якої їжі господиня повинна дотримуватися чистоти й тиші.
- Дітям за столом не дозволяється торохтіти ложками, голосно розмовляти,

сміятися, крутитися й бовтати ногами тощо. Таке поважне ставлення до обіду займає в багатьох родинах міцні позиції й до сьогодні.

- Забороняється йти в куховарки й коровайниці жінкам, які хоч раз обмивали покійних.
- При випіканні хлібу, варінні каші слідкують, у який бік нахилиться верхівка хлібу або виходить з каструлі каша – якщо всередину печі (якщо, звичайно, вам пощастило готувати страву в колоритній українській печі), це віщує прибутки, удачу, якщо назовні – зубожіння.
- Посадовивши пектися паски спеціальною лопаткою, нею ж хрестять кути приміщення, промовляючи: «Геть, стоні, геть із хати». Перед тим, як садовити паски, слід попіл зберегти доти, доки не прийде час саджати капусту: тоді цим попелом притрушують грядки, аби капусту не їла попелиця.

Етапи формування української національної кухні



Українська національна кухня склалася досить пізно, в основному – до середини XVIII ст., а остаточно – до початку XIX ст. До тієї пори її важко було відрізнити від польської і білоруської кухонь. Це зумовлено тривалістю і складністю процесу формування української нації й української держави. Після монголо-татарської навали на Київську Русь Україна пережила агресію литовських, угорських,

польських феодалів, у результаті чого різні частини території її входили до складу різних держав (Литви, Польщі, Угорщини, Румунії).

Оскільки окремі українські території були довгий час роз'єднані, загальноукраїнська кухня створювалася вкрай повільно, лише після об'єднання українського народу. У XVII ст. до складу Росії ввійшли Лівобережна Україна, Київ, наприкінці XVIII ст. - Правобережна Україна. З кінця XVIII ст. південна частина України – Причорномор'я і Новоросія - стали заселятися вихідцями з південних губерній Росії, що асимілювали з корінним населенням.

Таким чином, до початку – середині XIX ст. сформувалася в основному територія України, велика частина української нації була возз'єднана й одержала можливість консолідуватися в одній державі. Це значно полегшило створення і поширення характерних рис загальноукраїнських страв, хоча розходження між стравами Чернігівщини і Галичини, Полтавщини і Волині, Буковини і Харківщини, Поділля і Закарпаття збереглися до наших днів.

Пізнє формування української кухні обумовило цілий ряд її особливостей.

По-перше, вона була створена на базі вже сформованих у кожній з

регіональних частин України елементів кулінарної культури.

По-друге, незважаючи на те, що ці елементи були дуже різноманітні, унаслідок величезності території, що розкинулася від Карпат до Приазов'я і від Прип'яті до Чорного моря, розходження природних умов і історичного розвитку окремих частин її, співіснування безлічі народів (росіяни, білоруси, татари, нагайці, угорці, німці, молдовани, турки, греки), українська кухня виявилася на рідкість цільною, навіть трохи однобічною як по добору характерної національної харчової сировини, так і за принципами його кулінарної обробки.

По-третє, у національну українську кухню не ввійшли традиції давньоруської кухні, зв'язок з якими було втрачено після монголо-татарської навали. Це відрізняє українську кухню від російської і білоруської, де древні традиції, хоча і видозмінювалися, але, проте, зберігалися протягом багатьох століть. Разом з тим українська кухня сприйняла деякі технологічні прийоми не тільки німецької й угорської кухні, але і татарської і турецької, по-своєму частково видозмінивши їх. Так, обсмажування продуктів у перегрітій олії, властива тюркським кухням, було перетворено в українське «смаження» (тобто пасерування овочів, які використовують у борщі чи в других стравах).

Відношення до свинини ріднить українську кухню з кухнями західних слов'ян і угорців та сусідів українців – білорусів, однак використання сала в українській кухні надзвичайно різноманітно. Сало не тільки їдять солоне, варене, копчене і смажене, на ньому не тільки готують, їм не тільки шпигують усяке нежирне м'ясо, де сало відсутнє, але і використовують його навіть у солодких блюдах, сполучаючи з цукром чи патокою. Наприклад, такий масовий кондитерський виріб, як вергуни, жарять, а вірніше обварюють чи пряжать в салі.

Українській кухні властиво і не менш часте використання яєць, що слугує не тільки і не стільки для готування самостійної страви – різного роду яшень, скільки для таких же неодмінних, як і сало, добавок у борошняні, борошняно-яєчні і яєчно-фруктові (солодкі) страви.

Дуже характерна для української кухні й велика кількість борошняних виробів. Причому з усіх видів тіста українці віддають перевагу прісному – просте прісне, прісне напіввитяжне, заварне прісне, прісне здобне з використанням соди як розпушувача, а для кондитерських страв – переважно пісочне. Національними стравами вважаються вироби з простого бездріжджового тіста: вареники, галушки, шулики, лемишки, гречаники, коржі і більш нові за часом кондитерські вироби – вергуни і ставбиці. У борошняних стравах майже винятково використовується пшеничне борошно, рідше – гречане в сполученні з пшеничним, а з круп популярністю користується пшоно, а також рис (між іншим, рис за назвою «сорочинське пшоно» – перекручене сарацинське, тобто турецьке, арабське пшоно, вживається в українській кухні з XIV ст. і занесено до неї з Заходу, через угорців, звідси зрозуміло і західна його назва «сарацинське»).

Поряд з борошняними виробами важлива роль приділяється овочам. Їх вживають у виді гарнірів до жирної м'ясної чи їжі подають як самостійні блюда

із салом. З овочів на першому місці знаходиться, безперечно, буряк, який можна вважати національним овочем і який вживають не тільки у свіжому, але і квашеному виді. Так, із квашеного буряка готують борщі з осені до весни, тобто велику частину року. Для української кухні властиво також вживання бобових – бобів, сочевиці й особливо квасолі (але тільки не в стручках). Бобові широко використовуються як добавки до інших овочів.

З інших овочевих і рослинних культур варто назвати моркву, гарбуз, кукурудзу, картоплю і помідори. Кукурудза, як і квасоля, частіше відіграє роль добавок. Вона одержала поширення в українській кухні вже в XVIII ст., особливо в Південній і Південно-Західній Україні. З XVIII ст. почалося проникнення в Україну картоплі, яка, однак, не зайняла тут самостійного значення, як у Білорусії, і, подібно іншим овочевим культурам, стала використовуватися в якості, хоча і важливої, але однієї з багатьох інших "приправ" (тобто гарнірів) до других страв. Картопля у вигляді пюре знайшла широке застосування при додаванні до приготованих у вигляді пюре квасолі, моркви, сиру, яблукам, маку. Крім того, картопля є гарним поглиначем сала в других стравах і сировиною для одержання крохмалю, використовуваного для приготування солодких страв, особливо фруктових киселів і кондитерських виробів.

Хоча українська кухня в основному склалася вже в XVIII ст., два таких характерних для неї рослинних продукту, як помідори і соняшникова олія, без яких не можна уявити собі сучасний український стіл, увійшли в широке вживання і вплинули на меню в XIX ст. Треба сказати, що рослинні олії застосовувалися в українській кухні поряд із тваринним жиром (свинячим салом) здавна, і все ж соняшникова олія одержала поширення лише в останньому сторіччі, причому майже витіснила всі інші рослинні олії. Воно вживається нині в двох видах: олія гарячого жиму, із сильним, своєрідним, настільки улюбленим українцями запахом смаженого насіння, і холодного жиму, найбільш відоме за межами України. Олія гарячого жиму йде звичайно в холодні страви – салати, вінегрети; олія холодного жиму частіше вживається для смаження, пряження, тобто для готування на ньому гарячих других страв.

Із прянощів і приправ використовуються переважно цибуля, часник, кріп, кмин, аніс, м'ята, любисток, дудник, чабер, червоний перець, із привізних прянощів - лавровий лист, чорний перець і кориця (для солодких страв). Велику роль як приправа до м'ясних, холодних і овочевих страв грає оцет, яким, однак, нерідко зловживають.

З фруктів і ягід, улюблених на Україні моченими, свіжими, сушеними і копчено-вяленими, національними можна вважати вишню, сливу, грушу, смородину, кавун і в меншій ступені яблука і малину. Поряд із фруктами сучасна українська кухня надзвичайно часто використовує цукор й патоку як у чистому вигляді, так і у виді складових частин узварів, варень та особливо повидла і кондитерських виробів.

Як уже було сказано, найбільш відмітною рисою технології української кухні є комбінована теплова обробка продуктів. Вона полягає в тому, що сирий продукт – тваринного чи рослинного походження – спочатку піддається

легкому обсмажуванню і відносно швидкому пасеруванню, і тільки після цього – більш тривалій тепловій обробці, тобто варінню, запіканню чи тушкуванню. З цими особливостями готування українських страв здавна пов'язані й особливості українського посуду – казанки для варіння, сковороди для смажіння – глибокі і напівглибокі, невисока глиняний посуд для наступного напівтушкування – різного роду глечики, миски, чашки, макітри.

Як і всяка кухня з багатим історичним минулим, українська кухня є в значній мірі регіональною. Так, західноукраїнська кухня помітно відрізняється від східноукраїнської; найбільшою різноманітністю відрізняється кухня Центральної України, особливо областей центра Правобережжя.

2. Традиційні українські страви



Хліб – найпопулярніший, найбільш значущий атрибут слов'янського харчування. «Хліб – усьому голова», «Хліб та вода – козацька їда», «Без хліба суха бесіда» – говорить народна мудрість. Хліба споживають завжди багато, він поживний і смачний. З ним смачне все: чи то рідкі перші страви, чи гарнір, м'ясо, риба, овочі, молоко; навіть баштанні з хрусткою рум'яною скоринкою –

неперевершена насолода. Українці люблять і пшеничний хліб, і житній, і прісні коржі.

Хліб – це символ добробуту, гостинності, хлібосољства. Протягом віків у народі вироблялося ставлення до нього як до священного предмета. Крихти й уламки хліба не можна викидати, їх слід віддавати птиці чи худобі. За гріх вважається недоїсти шматок хліба, а якщо такий шматок падає на землю, годиться підняти його, почистити від пилу, поцілувати й доїсти. Розділити з кимось хліб-сіљ означає подружитися, побрататися. Зустрічати хлібом-сіљю дорогих гостей або молодят – цей звичай, що має глибоке коріння, дійшов до нашого часу й супроводжує весілля.

У традиційному інтер'єрі селянської хати колись хліб-сіљ, покриті рушником, були необхідним атрибутом. Запрошуючи до столу, господар казав: «Просимо до нашого хліба-сіљ». А після застілля гості дякували за хліб-сіљ.

Хліб – один із найважливіших атрибутів української обрядовості. Так, усі різновиди весільної випічки виражають ідею єдності родини, міцності шлюбу, продовження роду, благополуччя та злагоди в сім'ї. Чільне значення має хліб і в родильній та поховальній обрядовості. Не дивно, що традиції, пов'язані а хлібом, що уособлює повагу до людської праці, найкращі моральні засади взагалі, продовжують жити й сьогодні.



Балабушки – невеличкі булочки круглої форми з кислого тіста. Печуть їх у святкові дні чи в неділю найчастіше з пшеничного або гречано-пшеничного борошна. У деяких районах балабушки варять.

На печених балабушках ворожать новорічної ночі та на Андрія. Воду для тіста слід обов'язково принести від колодязя ротом. При цьому хлопці смішать дівчат, щоб ті випустили з рота або проковтнули воду. Нарешті, принісши воду, дівчата замішують нею

тісто, випікають балабушки та, поклавши декілька на низенькому ослоні, впускають голодного собаку. Чию балабушку собака з'їсть першою, та з дівчат першою вийде заміж. Інший спосіб ворожіння полягає в тому, щоб з'їсти на ніч пересолену балабушку, тоді присниться суджений, який принесе дівчині напитися.

Дуже любляють українці *пампушки (пампухи)* – невеличкі круглі й



пишні булочки, виготовлені з кислого тіста з житньої, пшеничної, гречаної чи пшенично-гречаної муки. Вони виконують аналогічну балабушкам роль у святкові дні, а в повсякденні засмачуються часником і вживаються з борщем, роблячи його просто неперевершеним.

Отже, готують пампушки до свята, у неділю, на поминальний обід, використовують їх у дівочо-парубочих ворожіннях. Однак, порівняно з балабушками, пампушки набули значно

більшого територіального поширення й нерідко присутні на буденному столі.

Бануш – страва типу мамалиги. Свіжозібрані вершки кип'ятять, солять, обварюють в них кукурудзяне борошно, знімають з вогню й ретельно розтирають, доки на поверхні не виступає масло.

Виготовляють бануш переважно в гірських районах та передгір'ях Карпат, головним чином на свята для гостей, їдять із бринзою чи твердим сиром.

Борщ – одна з найпопулярніших серед українців страв. Зазвичай його називають *червоним*, готують на м'ясній юшці, з капустою, буряком, морквою, петрушкою, пастернаком, картоплею – хто як. Можна затовкти або засмажити салом із часником і цибулею, засмажити сметаною.

Другий різновид борщу – *щавлевий, зелений, або весняний*. Його варять з молодим щавлем, кропивою, лободою, листям городнього буряку, засмачуючи юшку круто звареним яйцем і сметаною (сироваткою, масляною). Так само як

і червоний, шавлевий борщ у Піст готують без сала та м'яса, на олії, з грибами та рибою.

Третій різновид борщу – так званий *холодний (холодник)* – готують виключно влітку. Молодий городній буряк варять, ріжуть соломкою, заправляють квасом або сироваткою (маслянкою, сметаною), додають зелень петрушки, кропу, цибулі, часнику, по можливості круто зварене яйце. Це був «сирий» борщ, оскільки варять (та й то окремо) лише буряк, їдять його охолодженим, нерідко з вареною картоплею замість хліба. Виходить надзвичайна смакота!

До речі, спосіб приготування шавлевого та холодного борщу зберігся до наших днів майже без змін. Червоний же борщ отримав для закваски порівняно нові продукти – свіжі помідори, томатний сік, соус або пасту. Ці додатки поступово витіснили буряковий квас. На півдні почали додавати солодкий перець – ратунду.



Вареники – одна з найпоширеніших страв з вареного тіста з начинкою. Остання може бути пісною чи скоромною залежно від християнського календаря. Як начинку використовують сир, смажену капусту, варену товчену картоплю, печінку, мак, вишні та інші ягоди, яблука, варені й товчені сухофрукти (сушню), варену квасолю, горохове пюре, пшоняну чи гречану кашу й навіть борошно. Хоча

слід зазначити, що борошняна начинка була популярною більше в минулому, аніж тепер. Для цього підсмажують сало, доки воно не перетвориться на суху жовту шкварку, і в киплячий смалець, розмішуючи, додають борошно. Засмажку охолоджують і начиняють нею «вареники з піском».

Варять вареники в крутому окропі, потім виймають ополоником, складають у макітру та заливають засмажкою з олії й цибулі або сала з цибулею. До вареників із сиром, фруктами чи ягодами додають сметану або ряжанку. Запивають їх холодним свіжим або кислим молоком.

За давніх часів у повсякденному меню українця вареники зустрічалися нечасто, вони були окрасою недільного та святкового столу. Вареники входили також до складу урочистих трапез (весілля, хрестини, поминки, гостини, храмові свята), їх варили на толоку й обжинки. Вареники були обов'язковою стравою, котру несли молодій дівчата-дружки на другий день весілля, а жінки – породіллі. При цьому примовляли: «Щоб повна була завжди, як вареник». У цих випадках вареники символізували продовження роду.

Вареники із сиром, мащені сметаною, сьогодні є неодмінною стравою на Масляну (Сиропуст) поряд із млинцями, оладками, налисниками.

Вергуни – просте печиво, нехитрі ласощі, що їх виготовляють із прісного тіста на яйці й сироватці. Тісто для вергунів розкочують у тонкий корж, ріжуть

на прямокутники чи ромби, у яких роблять внутрішній надріз. Потім вивертають усередину надрізу раз чи двічі та смажать у киплячій олії до золотавого кольору. Вергуни готують дівчата – на вечорниці, хазяйки – для колядників і щедрувальників, баби-повитухи – для онуків. Роблять їх і у свята, що припадають на Піст.



Галушки – типова для української кухні страва. Прісне тісто, замішане на воді й сироватці чи кисляку з яйцем, розкачують качалкою, щоб товщина коржа була 1-1,5 см. Ріжуть тісто смугами завширшки 2-3 см, потім відщипують від кожної невеликі шматочки й кидають у підсолений окріп (кипляче молоко, м'ясну або овочеву юшку). Це щипані, або рвані, галушки. Коли ж від тіста шматочки не

відривають, а відрізають ножом, виходять різані галушки.

Поряд із борщем галушки є певною мірою символом української національної кухні.

Гарбузова каша. Гарбузи вирощують у кожному без винятку селянському господарстві. Печений або варений гар буз споживають майже цілорічно завдяки можливості тривалого зберігання. Готують гарбузову кашу в такий спосіб: очищений від насіння та шкірки гарбуз ріжуть на невеликі шматки, заливають коров'ячим, а в Піст маковим чи конопляним молоком і варять до готовності. Приварене пшоно з'єднують з вареним гарбузом в однаковому співвідношенні, розмішують і запікають. Замість пшона все більше використовують рис чи манну крупу.



Голубці. Пшоно, кукурудзяну крупу або гречку злегка приварюють, змішують з підсмаженою цибулею, свинячими шкварками або із сирим м'ясним фаршем, додають спецій та начиняють цією сумішшю запарені свіжі або квашені капустині листки.

Подекуди капусту замінюють молодим листям червоного буряку або винограду. їх можна злегка підсмажити, скласти в горщик, залити

водою навпіл із квасом або ж юшкою на кістках чи м'ясі, додати сметани та поставити на вогонь. Починаючи із 20-30-х років минулого століття галушки почали частіше начиняти рисово-м'ясною сумішшю, а тушкувати, додаючи замість квасу томатний сік, соус чи пасту.

Гречаники – гречані млинці або перепічки. Тісто для гречаних млинців готують із хлібною закваскою чи дріжджами, додаючи не менше чверті житньої або пшеничної муки, яйце й сироватку (молоко, воду). Тісто розмішують як для

оладок, дають йому добре зійти, а потім смажать великі – на всю сковороду – гречаники. їдять зі шкварками, молоком, кисляком, сметаною.



Деруни (драники, драчаники, терчаники) користуються великою популярністю в народній кухні. Сиру картоплю труть на тертці, зливши зайву рідину, додають ложку-дві білого борошна чи картопляного крохмалю, яйце, терту сиру цибулину, ретельно розмішують і смажать оладки на олії чи смальці. Іноді кладуть начинку: м'ясоїд – сир із сирим яйцем або м'ясо (варене, а то й сире), у Піст – підсмажені на олії з цибулею гриби або просто смажену цибулю.

Віддають перевагу дерунам зі сметаною або ряжанкою. Іноді додають білий сметанний соус із підсмаженою цибулею та грибами, заправлений підсмаженим борошном. Нерідко готові деруни (переважно без начинки) складають у макітру чи горщик, заливають сметаною та ставлять у духовку.

Затірка – одна з найдавніших страв, поширених серед слов'янських народів. Круте підсолене пшеничне на яйцях тісто розтирають з борошном у дерев'яних ночовках дерев'яною ложкою, кописткою або рукою доти, доки не утворюються кульки розміром з горошину чи квасолину. Їх варять в окропі або молоці, іноді в м'ясній юшці. Затірка вважається готовою, коли тісто спливає. Страва має борошністу консистенцію. Споживають її з олією, маслом, смальцем, із засмажкою чи без. Колись цю смачну й ситну страву готували на Україні майже щодня. У наші дні, на жаль, цю страву готують вже не так часто й переважно лише на території Полтавщини та Середнього Подніпров'я.

Зрази – один із різновидів картопляників чи оладків. Найпопулярнішими є картопляні зрази. Телятину або дрібно різану свинячу підчеревину замішують з підсмаженою цибулею, сіллю та спеціями, потім додають добре розтерту варену картоплю, яйце, вимішують до утворення однорідної маси, виробляють невеличкі котлетки та смажать їх на олії чи смальці. М'ясо чи сало не обов'язкові інгредієнти зразів – до картоплі додають смажені гриби, просто смажену цибулю або смажену рибу.

Капусняк – (капуста засипана, капуста із пшоном) друга за значенням після борщу рідка овочева страва. Квашену капусту дрібно шаткують, заливають окропом і варять з картоплею, морквою та пшоном. У готовий капусняк кладуть засмажену на салі цибулю та ще раз проварюють. Особливо цінується капусняк, зварений на м'ясній юшці з жирної свинини – грудини, поребрини. Його варять частіше в період зимових (Різдвяних) м'ясиць. Капусняк, як і борщ, заправляють перцем. Навесні та влітку, коли запаси квашеної капусти вичерпуються, капусняк варять зі свіжої капусти. У Піст цю страву роблять пісною, на олії. У першій половині ХХ ст., коли почали культивувати помідори, на заправку почали використовувати томатний сік, морс.

Капуста – одна з найпоширеніших овочевих страв. Квашену чи свіжу капусту віджимають, дрібно шаткують, заливають окропом і тушкують із перцем, сіллю, цибулею й олією доти, доки вся рідина не випарується, а капуста не почне підсмажуватися. Така страва є як самостійною, так править і за начинку до вареників чи пирогів. Нерідко змішують і тушкують свіжу та квашену капусту. Нерідко додають підсмажене м'ясо (свинину), сало, смажені домашні ковбаси та тушкують усе разом.

Картопляники – готуються на основі вареної м'ятої картоплі (м'ячки, миялки), що й сама є чудовою окремою стравою. Якщо ж до неї додають ложку-другу білого борошна, сире яйце, формують котлетки та, викачавши в борошні, смажать на олії чи смальці, – це вже виходять картопляники. Буває, що їх начиняють м'ясом, шкварками, грибами – тоді вони уподібнюються до зразів.

Картопляники можна їсти з молоком, кисляком, ряжанкою, сметаною, смаженим салом, а то й без додатків.



Каша – одна з найдавніших і найпоширеніших слов'янських страв. В Україні кашу виготовляють із пшона, гречки, ячменю, пшениці, вівса, кукурудзи, рису. Крупи готують до варіння по-різному: ячмінь, пшоно, кукурудзу, пшеницю миють, гречку й овес підсмажують до золотавого кольору. За консистенцією каші є крутими й рідкими. Для крутих круп і води беруть приблизно у такій пропорції: гречки – 1 : 2 ; пшона – 1 :

2,5; пшениці – 1 : 3 тощо.

Старовинний спосіб приготування смачної розсипчастої гречаної каші передбачає смаження крупи у невеликій кількості смальцю, а опісля варіння, як звичайно. Круту кашу засмачують маслом, олією, молоком, м'ясною підливкою, запивають кисляком. Пшоняну або кукурудзяну кашу, запечену з молоком, цукром та яйцями, готують на родинні урочистості.

Рідку кашу (розмазню) варять для дітей чи хворих. Для підвищення її калорійності її готують на молоці або ж сироватці.

Із цих же круп готують і зовсім рідкі страви – круп'яні юшки.

Найулюбленішою на всій Україні залишається гречана: «Гречана каша – то матір наша, а хлібець житній – то батько рідний».

Кисіль на більшості території України і донині входить до меню урочистих трапез. Крім того, він подається, як правило, останнім і слугує своєрідним етикетним знаком закінчення застілля, за що його в народі й прозвали вишибалою, виганяйлом, розгоном. Інколи в народі кажуть: «Пішов за сім верст киселю їсти», «Пішла по селу добувати киселю» тощо.

Сьогодні його зазвичай готують із брикетиків, що вільно продаються у крамницях, а раніше це була ціла справа, що вимагала і часу, і сил, і натхнення.

Кльоцки (кљоски) – страва, що готується аналогічно галушкам, але з додатками. Прісне (як на вареники чи галушки) тісто замішують із товченою вареною картоплею, свіжим кисломолочним сиром, виробляють кульки й варять їх в окропі, поки ті не спливають.

Ковбаса – харчі, що виготовляються переважно на запас. Після забою кабана тонкі кишки ретельно промивають, вимочують, очищають і начиняють сирим м'ясом, підчервиною, перетертими з сіллю, часником і перцем.

Склавши ковбасу кільцями, її засмажують на сковороді з обох боків.

Для тривалого зберігання ковбасу складають у горщики, заливають смальцем і ставлять у прохолодне місце. Ковбаси роблять, як правило, перед Різдом і Великоднем, і вони є обов'язковою та почесною стравою на святковому столі.

Особливо любляють українці кров'янку: товсті кишки свиней вимивають, вимочують, очищають і начиняють сирою кров'ю, змішаною з недовареною гречаною крупою, сирою дрібно січеною підчервиною, сіллю та спеціями, її смажать з обох боків.

Це одна з небагатьох страв, що витримала тиск релігійної заборони вживати в їжу кров забитих тварин. Дохристиянські народні смаки перемогли, і донині ми споживаємо цю самотню страву.

Крученики (завиваники) – шматок свинини або телятини відбивають, солять, перчать, потім накладають на нього зверху начинку зі смаженої цибулі, смажених грибів або смаженої квашеної капусти. М'ясо завивають рулетом, зав'язують ниткою, злегка підсмажують на смальці та викладають у горщик. Тушкують у м'ясній ющі, сметані чи просто у воді зі спеціями. Коли крученики готові, нитки знімають і подають на стіл до каші чи картоплі.

Сьогодні, як і колись, крученики є суто святковою стравою, їх роблять на урочисті гостини, храмові свята тощо.

Куліш легко готувати не тільки в домашніх умовах, тому він має ще одну назву – польова каша. Промите пшоно засипають у казан з киплячою водою, для смаку додають одну-дві картоплини, сіль, коріння, по можливості зелень. Готовий куліш затирають салом із цибулею й часником. Особливо смачним є куліш із салом, шматком м'яса (навіть солонини) або рибиною.

Готовим куліш вважався тоді, коли пшоно повністю розварюється й утворюється кашоподібна маса. Переважно куліш готують із пшоном, але подекуди варять і гречаний. Смачним вважається зазвичай густий куліш, а не такий, у якому «крупина за крупиною ганяється із дубиною».

Локшина (тісто) – тісто для локшини готують так само, як і для галушок, прагнучи, однак, покласти більше яєць і крутіше замісити. Постійно підсипаючи борошно, розкачують на стільниці якомога тонші коржі, що, злегка підсушивши, загортають трубкою та ріжуть на тоненькі смужечки. Підсушена локшина може зберігатися досить тривалий час. Потім її варять у ющі, молоці, окропі, як і галушки чи затірку.

Локшину готують і на щодень, і на різні урочистості – з молоком або куркою. З неї роблять також бабку-запіканку: зварену локшину заливають розколюченими з молоком яйцями, іноді сиром та цукром і запікають, бажано в

печі, бо в такому разі вона виходить значно смачнішою. Цю страву готують як ласощі, і вона, як і кисіль, символізує закінчення обіду.

У багатьох регіонах нашої країни саме ласуванням свіжо-приготовленою локшиною з м'ясом курки закінчується третій день весілля.

Медівник (медовий пряник, пряник, праник) – солодке печиво. Мед доводять до кипіння, гасять в ньому невелику кількість соди, додають борошно (на одну частину меду приблизно дві частини білого борошна) й місять у руках доти, доки тісто не побілішає та не стане м'яким.

Потім кладуть на стіл, розкачують качалкою до товщини в палець і витискують спеціальними формами фігурки людей чи тварин або ріжуть на ромби ножем. Випікають на присипаних крохмалем сухих листах.

Медівники роздають дітям – посівальникам і щедрувальникам на Новий рік, колядникам на Різдво, ними повитуха пригощає своїх «онуків», ними ж обдаровують на свята своїх хрещеників хрещені батьки; їх беруть із собою як гостинці до породіллі на одвідки. На жаль, зараз у домашньому господарстві медівники печуть украй рідко, оскільки громадське харчування освоїло їх виготовлення досить активно, у порівнянні домашній значно виграє.



Млинці (блинці, налисники) – популярна страва з тіста. Пшеничне, пшенично-гречане, кукурудзяне, зрідка житнє борошно розводять сироваткою, молоком або водою, вбивають яйця й заколчують рідке тісто. На розігріту сковороду, змащену салом чи олією, розливають тісто тонким шаром і підсмажують млинці з обох боків.

Особливо добрі вони зі сметаною чи ряжанкою. Готують до млинців і сметанний соус з грибами, засмажку з цибулі. Начиняють млинці сиром, складають у макітру, заливають сметаною, притрушують трохи цукром і запікають. Такі млинці отримали назву налисників.

Млинці споконвіку є однією з найпопулярніших страв на Масляну, навіть обов'язковим атрибутом.

Молочні страви в Україні споживаються щодня, за винятком постів. Найпоширенішою стравою є свіже коров'яче молоко, кип'ячене або пряжене. На свіжому молоці варять каші, локшину, ним заправляють картоплю. Споживають молоко у вигляді кисляку. З нього роблять сир, що його споживають як окрему страву та використовують як начинку для вареників, пирогів, налисників. Сироваткою із сиру заправляють борщі, з нею варять каші, нею вчиняють хліб, пироги, млинці, оладки тощо, просто п'ють, адже вона чудовий засіб позбутися зайвої ваги.

З вершків, зібраних з молока чи кисляку, збивають масло. Сметану використовують як засмачування борщу, каш, юшки, вареників, галушок. Менше вживають козяче молоко, бо воно доволі специфічне на смак, але

надзвичайно корисне. Не менш популярним продуктом є бринза.

Овочеві салати – українець завжди віддавав перевагу свіжим або солоним огіркам і квашеній капусті з цибулею та олією. Влітку кришені свіжі огірки з цибулею, вареним яйцем і сметаною подають до вареної картоплі.

У Піст складники салату обмежуються буряками, огірками, хрінном та олією.

Печеня – популярна м'ясна страва. М'ясо (переважно свинину) підсмажують з цибулею на сковороді, потім тушкують у горщику з корінням і спеціями, іноді додаючи для смаку сметану. Сьогодні свинину зазвичай об'єднують із картоплею.

Печеня входить до складу майже всіх урочистих гостин, що відбуваються не в Піст. З другої третини минулого століття печеню стали вдосконалювати додаванням помідорів чи томатного соусу.

Пироги відіграють величезну роль у традиційному народному харчуванні.



Виготовляють їх двох видів: печені (із кислого тіста) та смажені (із прісного). Печені пироги нерідко роблять з того ж тіста, що й хліб (тобто переважно житнього), але обов'язково з начинкою. За начинку править сир, розтертий із сирими яйцями, смажена квашена або свіжа капуста, варені квасоля, горох, картопля, гречана каша зі шкварками, печінка, риба, печений гарбуз (можна з калиною), товчений мак, калина (а

влітку й восени також інші свіжі ягоди та фрукти), варені й розтерті сушені груші та сливи, варене й підсмажене із цибулею м'ясо, зелена цибуля з вареними яйцями, смажені з цибулею свіжі гриби – у кого на що вистачить уяви. Смажать їх на сковороді на олії, перегортаючи.

Аромат при цьому просто надзвичайний! У піст начинкою є гриби, картопля, капуста, мак, ягоди та фрукти, у скромні дні – здебільшого сир.

Готують пироги й на дріжджах.

Рибні страви. У народному харчуванні спеціальних рибних страв нема. Свіжу рибу смажать, їдять гарячою й холодною, додають до пісного борщу. Із сирої риби варять юшку та холодець. В'юнів і карасів тушкують у сметані – надзвичайно смачно!

У піст (особливо зимовий) споживають просол – солону рибу власного приготування або куповану. В'ялену на повітрі або сушену рибу додають до пісних юшок, крупників, кулешу, борщу; парену – до вареної картоплі. У піст, у неділю й на свята готують рибні січеники (товченики).



Сало – найпопулярніші харчі, найцінніший у традиційному харчуванні продукт. Скільки побутує колоритних анекдотів про українців і сало – не злічити. Його щедро солять і складають у дерев'яні ночви, скрині, бодні, у керамічні слоїки, скляні трилітрові банки або підвішують у полотняних торбах у коморі (взимку – на горищі). Солоне сало може зберігатися до двох років. Сало вживають із хлібом, огірками й

часником у скромні дні, беруть із собою в дорогу, приварюють і споживають до картоплі чи каші. Ним можна засмажити чи затовкти рідкі страви – борщ, капуста, юшку.

На смаженому салі роблять яєчню. Шкварки надають чудового, дуже апетитного аромату та присмаку кашам, галушкам, вареникам, млинцям тощо.

Достаток сала вважається в народі за справжній добробут: «Якби мені паном бути, то я б сало їв і салом закусував».

Січеники (товченики). М'ясо (свинину) або рибу, дрібно рублені (січені) або товчені, змішують зі смаженою цибулею, перцем, невеликою кількістю білої булки чи білого борошна, вимішують із сирим яйцем до утворення однорідної в'язкої маси. Викачавши в борошні невеличкі ковбаски, підсмажують їх на сковороді, а потім дотушковують.

Страви з яєць. Варені та смажені яйця вживають і в будень, і на свято. Варені яйця незмінно беруть із собою в дорогу чи в поле під час польових робіт. Яйця додають у тісто. З ними роблять бабки-запіканки з локшини чи каші.

Юшки – рідкі страви типу супів, бульйонів. Юшками називаються м'ясні й рибні відвари, що слугують основою для більшості рідких страв.

Юшкою також називають такі відвари, вже заправлені картоплею, локшиною чи галушками. Таку ж назву мають овочеві та квасоляно-горохові супи. Узагалі, різниця між юшкою та супом майже повсюдно стерлася.

Варенуха (варена, варьоха, запіканка) – безалкогольний або слабоалкогольний напій. Готують узвар із сушених груш і слив, протягом ночі настоюють, відціджують, додають червоний гострий перець («щоб забивало дух»), м'яту, чебрець, материнку та, по можливості, різного роду спеції: гвоздику, корицю, духмяний перець тощо. Потім цю суміш парять з медом у печі (духовці) й подають у гарячому чи холодному вигляді. Дехто додає трохи горілки.

Цей напій був колись у великій пошані в запорізьких козаків.

Квас. Улюблений напій в Україні. Різновидів його безліч: сирівець (хлібний), буряковий, фруктовий, ягідний, виготовлений із соку дерев.

Квас сьогодні п'ють улітку майже щодня: «Вчора квас, нині квас, нехай чорти мучать нас!».

Наливки – слабоалкогольні напої домашнього приготування. Стиглі ягоди вишень, смородини, малини, агрусу, чорниць, ожини, плоди сливи й терену всипають у спеціальні ємності та присипають невеликою кількістю цукру. Ягоди пускають сік, цукор розчиняється й таким чином наливки виброджуються в теплому світлому місці протягом двох-трьох тижнів. Потім її зливають, а ягоди іноді йдуть на пироги. Залежно від продукту наливки відповідно й називаються: вишнівка, смородинна, малинівка, слив'янка тощо.

В основному їх зберігають до якоїсь важливої okazji. Мають вони й лікувальну дію.

Настойки. Для їх виготовлення беруть переважно вишні та сливи, заливають горілкою та ставлять в тепло для бродіння. Вони значно міцніші за наливки. Готують їх і на різного роду цілющих травах, корінні, після чого напій набуває лікувальних властивостей.

Подекуди, щоб підсилити процес настоювання, у горщик кладуть коріння, трави, спеції, заліплюють його тістом і ставлять у піч. Така настойка називається *запіканкою*, *запіканою*.

Сучасна медицина, скориставшись із народного досвіду, також виготовляє традиційні лікувальні настойки: з нагідок (календули), валеріани, шавлії, материнки, деревію тощо.

Ряжанка (*колотуха*, *колючена сметана*, *завдавана сметана*, *завдаванка*, *мачання*, *сирокваша*, *парушка*). Молоко довго парять – до золотавого кольору, охолоджують до кімнатної температури, заправляють ложкою-другою сметани або вершків, накривають і ставлять у тепле місце зсідатися. Годин через 1-2 ряжанка готова, тоді її знову охолоджують й уживають до вареників і млинців, оладок і коржів, п'ють як самостійний напій.

Узвар (*звар*, *вар*, *киселиця*, *юшка*, *сливки*) – один із найпоширеніших традиційних напоїв. Виготовляється влітку зі свіжих ягід; восени, взимку й навесні – із сушні. Сушені на сонці чи в духовці (в печі) вишні, сливи, груші, яблука, абрикоси, чорницю, малину заливають окропом, парять у печі, настоюють, відціджують і споживають як відвар, так і гущу. Готують не на щодень, а для святкового столу: до різдвяної та хрещенської куті: «Кутя – на покуть, а узвар – на базар».

Узвар ставлять у красивому полив'яному глечичку на покуті разом з кутею, а поруч у миску накладали вийняті з відвару груші, сливи, яблука хвостиками догори, щоб їх було зручно брати. Щоб узвар був солодший, до нього додають іноді трохи меду.

Чай – порівняно недавній у традиційній українській кухні напій. Здавна замість нього пили заварені трави звіробою, материнки, чебрецю, м'яти, листя та цвіт суниць, пелюстки шипшини та троянди, липовий цвіт, свіжозрізані гілки вишні, малини, смородини, сливи, що, проте, роблять і сьогодні. Їх уживають і як ліки, і для вгамування спраги.

3. Перші страви



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 вибори, тому ці страви набувають смаку і аромату тих продуктів, які використані для їх приготування.

Заправні перші страви поділяють на борщі, щі, солянки, капусняки, розсольники, супи (овочеві, картопляні, без картоплі).

Для їх приготування обчищені овочі шаткують або нарізують відповідної форми залежно від виду страви. Використовують їх сирими або після попередньої теплової обробки. Квашену капусті тушкують, солені огірки нарізують і припускають, столові огірки буряки варять або печуть необчищеними, обчищають, нарізують або обробляють, нарізують, а потім тушкують або припускають, нарізані моркву, цибулю, біле коріння, томати і томатне пюре пасерують з жиром. Борошно пасерують жиром або без нього. Для пасерування беруть борошно і сорту і просіюють його і піджарюють при температурі 120-130°C 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 міняють воду.

Пшоно промивають, а потім ошпарюють, щоб видалити гіркість. Перлові крупи після промивання закладають в окріп, варить до напівготовності. Відвар зливають, а крупи промивають, оскільки відвари з них мають темний колір і слизувату консистенцію, яка надає першим стравам неприємного зовнішнього вигляду.

Спочатку кладуть прогріті в бульйоні шматочки м'яса, птиці, риби (від 35 до 50 г на порцію), наливають заправну першу страву, посипають дрібно порізаною зеленню кропу, петрушки або цибулі для збагачення її вітамінами, поліпшення аромату, смаку і зовнішнього вигляду (2-3 г на порцію). Сметану кладуть у тарілку 10 г на порцію.

Тривалість теплової обробки продуктів

| № пор. | Продукт | Тривалість варіння, хв. |
|--------|---------|-------------------------|
| 1 | Рис | 30 |

| | | |
|----|----------------------------|-------|
| 2 | Перлові крупи (запарені) | 40-50 |
| 3 | Квасоля замочена | 60-70 |
| 4 | Горох лущений | 30-50 |
| 5 | Макарони | 30-40 |
| 6 | Локшина | 20-15 |
| 7 | Вермішель | 12-15 |
| 8 | Супова засипка | 10-12 |
| 9 | Капуста квашена тушкована | 25-30 |
| 10 | Капуста білоголова свіжа | 20-30 |
| 11 | Капуста цвітна | 20-25 |
| 12 | Овочі пасеровані | 12-15 |
| 13 | Буряки тушковані | 10-12 |
| 14 | Картопля нарізана | 12-15 |
| 15 | Лопаточка зеленого горошку | 8-10 |
| 16 | Квасоля стручкова | 8-10 |
| 17 | Шпинат | 5-7 |

Загальні правила приготування заправних перших страв.

1. Бульйон або відвар проціджують і доводять до кипіння.
2. Підготовлені продукти кладуть у кип'ячений бульйон або воду в певній послідовності, залежно від тривалості варіння, щоб вони одночасно дійшли до готовності. Після закладання кожного виду продукту бульйон повинен швидко закипати.
3. Перші страви, в які входять картопля і щавель, солоні огірки, квашена капуста, спочатку кидають картоплю, варить її до напівготовності, потім інші продукти за рецептурою, оскільки в кислому середовищі картопля погано розварюється.
4. Заправні перші страви, за винятком тих, що містять крупи, вироби з борошна, заправляють пасерованим борошном і розведеним бульйоном, водою або відваром, яке надає їм більш густої консистенції, поліпшує смак і запах, сприяє утриманню часток у завислому стані і збереження вітаміну С. Капусняки, борщі можна заправити протертою картоплею.
5. Пасерованими овочами заправляють перші страви за 10-15 хв. до готовності. Пасеровкою з борошна або протертою картоплею за 5-10 хв. до закінчення варіння.
6. Для поліпшення смаку перших страв рекомендується додавати перець солодкий (20-40 г на 1000 г страви).
7. Заправні супи варять при слабкому кипінні, оскільки при сильному кипінні овочі дуже розм'якшуються, не зберігають форму і, крім того вивітрюються ароматичні речовини.
8. Спеції (лавровий лист, перець) і сіль кладуть у перші страви за 5-7 хв. до готовності.
9. Зварені заправні супи настоюють, залишаючи їх на плиті на 10-15 хв. щоб спав жир. Після цього вони стають прозорішими й ароматнішими.

Види борщів, технологія їх приготування



Борщ – українська національна страва. Обов'язковими складовими частинами борщу є буряки і томатне пюре. Борщі готують на кістковому, м'ясному, грибному бульйоні, бульйоні з птиці (гуски, качки) і вегетаріанські – на воді або овочевих відварах. До складу борщів також входять морква, цибуля, петрушка і зелень. Залежно від виду борщу в нього додають капусту (свіжу або квашену), картоплю, перець солодкий, квасолю, чорнослив, гриби, галушки та ін.

Використовують кілька способів підготовки буряків для борщу – тушкування, пасерування, варіння і підпікання.

Буряки варять цілими неочищеними без оцту, обчищеними з оцтом. В першому випадку після варіння з буряків обчищають шкірку. Варені буряки нарізають, з'єднують з пасерованими овочами, томатним пюре і тушкують.

Буряки тушкують у товстостінному посуді з додаванням бульйону (15–20% до маси буряків), жиру, томатного пюре, оцту, цукру протягом 1 – 1,5 год., періодично помішуючи. При тушкуванні буряку з оцтом краще зберігається забарвлення, але збільшується час теплової обробки.

Буряки пасерують разом з цибулею і корінням у глибокому посуді при незначному нагріві, періодично помішуючи. Потім додають оцет, цукор і прогрівають протягом 10–15 хв. При цьому способі збільшуються витрати жиру, завдяки чому скорочується тривалість варіння, краще зберігаються барвники й ароматичні речовини.

Для приготування борщу використовують борщову заправу. До її складу входять буряки, морква, цибуля, петрушка, томатне пюре, жир, цукор, спеції, оцет. Борщову заправу кладуть за 10–12 хв. до закінчення варіння з розрахунку 75 г на порцію.

Для цього буряк миють, обчищають, нарізають соломкою і пасерують з жиром. Потім додають бульйон (8–10% до маси буряку), оцет, цукор, томатне пюре і тушкують 20–30 хв. Перед закінченням тушкування додають пасероване коріння (моркву, цибулю, петрушку).

Борщову заправу виготовляє і харчова промисловість – консервовану або швидкозаморожену.

Свіжу білоголову капусту шаткують або нарізають соломкою, для борщу флотського, полтавського – квадратиками. Квашену капусту тушкують. Для цього її перебирають, подрібнюють, кладуть у казан, додають жир (10–15%), бульйон або воду (20–25% до маси капусти) і тушкують 1,5–2,5 год., періодично помішуючи.

Моркву, цибулю ріпчасту, біле коріння шаткують і пасерують.

У киплячий бульйон або воду кладуть свіжу капусту, доводять до кипіння і варять до напівготовності. Потім до дають тушковані буряки, пасеровані коріння (цибулю, моркву, петрушку) з томатним пюре і варять 10-15 хв. Заправляють пасерованим, розведеним бульйоном, борошном, кладуть цукор, сіль, спеції і варять до готовності.

Червоного кольору борщеві можна надати настоєм буряків. Для цього використовують буряки з яскравим забарвленням, нарізують тоненькими скибочками або труть на тертці. Підготовлені буряки кладуть у каструлю, заливають гарячим бульйоном або водою у співвідношенні 1:2, додають оцет, доводять до кипіння, настоюють на плиті 20–30 хв. і проціджують.

Борщ повинен мати кисло-солодкий смак, темно-червоний колір, середню консистенцію, запах варених овочів.

Подають борщ із сметаною, посипають зеленню. Окремо можна подати пиріжки, ватрушки, пампушки, крупник.

Борщ з капустою і картоплею

У киплячий бульйон або воду кладуть нарізану часточками картоплю і доводять до кипіння, потім – нашатковану свіжу капусту, варять 10–15 хв., додають пасеровані овочі, тушковані або варені буряки і варять до готовності. За 5–10 хв. до закінчення варіння додають сіль, цукор, спеції. Якщо використовують квашену капусту, її тушкують і кладуть у борщ разом із буряками. Якщо використовують сульфітовану картоплю, її кладуть у бульйон в першу чергу, варять 10–15 хв., потім додають капусту. Наприкінці варіння борщ можна заправити борошном.

Борщ український

У киплячий м'ясо-кістковий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, доводять до кипіння, кладуть нашатковану капусту і варять 10–15 хв., потім додають тушковані буряки, пасеровані овочі. За 5–10 хв. до закінчення варіння кладуть солодкий перець, нарізаний соломкою, пасероване, розведене бульйоном борошно, сіль, цукор, спеції. Готовий борщ заправляють салом-шпиком, розтертим з часником, настоюють 20 хв.

Подаючи на стіл, у тарілку кладуть м'ясо, наливають борщ, додають сметану, посипають зеленню. Окремо подають пампушки з часниковою підливою.

Приготування пампушок. Готують дріжджове тісто безопарним способом. Для цього у підігріту до температури 35–40°C воду додають 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 в 2–3 рази, його обминають і знову залишають для бродіння. Тісто обминають ще 1–2 рази.

З підготовленого тіста формують кульки масою 30 г, щільно укладають на змащений олією лист і залишають, щоб вони підійшли. Потім змащують яйцем і випікають 7–8 хв.

Приготування часникової підливи. Часник розтирають з сіллю, додають

олію і переварену охолоджену воду.

Борщ полтавський з галушками

Готують борщ на бульйоні з курки або гуски. У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану кубиками, доводять до кипіння, а потім – капусту, нарізану шашками, і варять 10–15 хв., додають тушковані буряки, пасеровані коріння, спеції і варять до готовності. Готовий борщ заправляють салом-шпиком, розтертим з ріпчастою цибулею. Подають борщ зі шматочками курки або гуски і галушками, додають сметану й посипають зеленню.

Приготування галушок. У киплячу підсолону воду засипають третину борошна, добре вимішують і охолоджують. Потім додають решту борошна, яйця і замішують круте тісто, яке набирають столовою ложкою, опускають у підсолону воду й варять до готовності. Галушки можна приготувати іншим способом. Тісто розкачують скалкою шаром 4–5 мм завтовшки, нарізають квадратиками (10x10 або 15x15 мм) і варять до готовності в підсоленій киплячій воді.

Борщ з квасолею

У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану кубиками, і варять 5–10 хв. Потім додають тушковані буряки, пасеровані овочі. За 5–10 хв. до кінця варіння додають попередньо зварену квасолу, спеції, часник, розтертий з сіллю.

Борщ кийвський

У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, варять 10–15 хв., потім – капусту, нарізану соломкою, і варять –10 хв. Додають тушковані буряки з бараниною, пасеровані овочі з томатним пюре, нарізані часточками свіжі яблука, зварену квасолу, буряковий квас, сіль, цукор, спеції і варять 5–7 хв. Готовий борщ заправляють салом, товченим з сирію цибулею. Подають з м'ясом, сметаною, посипають зеленню.

Борщ зелений

Варять борщ на м'ясному бульйоні зі свинини. Підготовлений щавель припускають у власному соці, а шпинат у невеликій кількості води, потім усе протирають.

У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, і варять до напівготовності. Потім додають тушковані буряки, протерте пюре з щавлю та шпинату, пасеровані цибулю і коріння, борошняну пасеровку, розведену бульйоном, сіль, цукор і варять 5–7 хв., заправляють перцем.

Подають з вареним яйцем, сметаною і зеленню.

Борщ з чорносливом і грибами

У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, додають капусту, нарізану соломкою, і варять 10–15 хв. Потім кладуть тушковані буряки з томатом-пюре і буряковим квасом або лимонною кислотою, пасеровані цибулю і коріння, варені нашатковані гриби, зварений чорнослив з додаванням цукру, разом з відваром. Варять 3–7 хв., заправляють спеціями.

Вимоги до якості борщів

Капуста має бути нарізана соломкою або квадратиками (шашками для борщі в флотського та полтавського, або шаткована, інші овочі нарізані

відповідно до форми нарізування капусти – скибочками або соломкою. Овочі м'які, зберігають форму нарізування. Колір – малиново-червоний, смак – кисло-солодкий, запах залежить від набору продуктів, які входять до складу борщу, без присмаку сирого борошна. Сметану і зелень не розмішують. Строк зберігання борщів – не більше 2 год. Збільшення строку реалізації призводить до погіршення смаку і зовнішнього вигляду, зниження вітамінної активності.

Капусняк

Основним продуктом для їх приготування є квашена капуста. Готують кілька видів капусняків, які відрізняються один від одного як складом продуктів, так і способом приготування.

Капусняки готують вегетаріанські, та бульйони із грибів або жирної свинини. До них не додають томатного пюре.

Квашену капусту промивають холодною водою і попередньо тушкують з додаванням бульйону і жиру. Моркву, цибулю й біле коріння пасерують.

Капусняк звичайний

Зі свинини варять бульйон. Капусту квашену січуть, додають бульйон, жир і тушкують майже до готовності. Цибулю, моркву, корінь петрушки шаткують соломкою, пасерують. Борошно пасерують, розводять бульйоном.

У проціджені бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, варять до напівготовності, додають тушковану капусту, пасеровані овочі розведену бульйоном борошняну пасеровку, спеції і варять до готовності 5-7 хв. Готовий капусняк заправляють салом, розтертим з часником, сирією цибулею і зеленню. Подають зі сметаною і шматочками свинини.

Капусняк запорізький

Варять бульйон з жирної свинини. Квашену капусту січуть і тушкують. Коріння і цибулю пасерують. Пшоно промивають кілька разів теплою водою (40-50°C), а потім обшпарюють окропом, в воду зливають.

У киплячий бульйон кладуть порізану кубиками картоплю, варять 10-15 хв., додають тушковану капусту, підготовлене пшоно й варять до готовності. За 7-10 хв., до кінця варіння кладуть сало шпик розтерте з частиною цибулі й зеленню, пасеровані овочі і спеції.

Перед подаванням у тарілку кладуть шматочки свинини, наливають капусняк додають сметану, посипають зеленню.

Капусняк з грибами

Квашену капусту тушкують з додаванням води й цукру з сушених промитих грибів варять бульйон. Зварені гриби промивають і шаткують.

У киплячий грибний бульйон кладуть нарізану часточками або брусочками картоплю, варять до напівготовності, додають пасеровані коріння, цибулю і гриби, тушковану капусту і спеції варять до напівготовності 5-7 хв.

Подають зі сметаною і посипають зеленню.

Значення перших страв

Перші страви збуджують апетит, підвищують секрецію залоз органів травлення. Секрецію травних залоз збуджують екстрактивні речовини рідкої основи перших страв (бульйонів і відварів, органічні кислот томатів, квашеної

капусти, солоних, сметани та ін. смакові речовини у цибулі, моркві, білого коріння), прянощі та приправи.

Перші страви є важливим джерелом мінеральних і біологічно активних речовин (вітамінів, мікроелементів). Вони містять велику кількість рідини, покривають потребу організму у воді на 15-25%.

Багато перших страв мають високу енергетичну цінність (борщі, супи 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 вправи з борошна: хліб, пампушки, калорійність таких перших страв як бульйонів без гарніру, овочеві супи (крім картопляних), дуже низька.

Перші страви класифікують за такими ознаками: характером рідкої основи температурою подавання. Способом приготування.

За характером рідкої основи перші страви поділяють на чотири групи: до першої належать перші страви по бульйонах, з сільськогосподарської птиці, грибному, рибному відварах (овочевому, з крупи і макаронних виробів), до другої – на молоці, до третьої – на хлібному квасі, сироватому і кисловатому молоці, охолодженому овочевому відварі, охолоджених і проціджених бульйонах. Відварах із житніх сухарів, до четвертої – на фруктових і ягідних відварах.

За температурою подавання перші страви поділяють на гарячі (температура 75°C і холодні – 14 °C. 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, супи картопляні, розсольники), прозорі (бульйони), пюреподібні (супи пюре з круп, овочів, м'яса і різні, солодкі і молочні, холодні).

Перші страви, які готують з продуктів молочних: рослинного походження (без м'яса), називають вегетаріанськими.

Гарячі перші страви готують у суповому відділенні гарячого цеху, а холодні – в холодному цеху.

При приготуванні перших страв використовують стаціонарні або казани, каструлі, супові миски, глиняні горщики, сковорідки, сотейники, листи, друшляки, грохоти, сита, шумівки, черпаки, маркірувальні 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°C глибоких столових тарілках (240 мл у діаметрі), прозорі бульйони без гарніру – у бульйонних чашках і місткістю 300-400 см³).

Холодні страви перші подають в охолоджених до температури 12°C глибоких столових тарілках.

4. Холодні страви



Холодні страви і закуски знаходять саме широке застосування в харчуванні населення. Вони входять до складу сніданків, вечерь, їх подають як закусок до обідів, на святкові і банкетні столи. Холодні страви відрізняються великою різноманітністю смакових якостей і барвистістю оформлення.

З точки зору харчового значення холодні страви не можна оцінювати лише як смакові, сокогонні, подаються

лише з метою – порушити апетит. Багато хто з них (балики, страви з осетрових і лососевих риб, ікра, шинка, буженина, сири, салати і страви зі сметаною, майонезом і т. д.) багаті білковими речовинами, що містить жир, володіють високою калорійністю, а різні салати, гарніри до холодних страв із сирих овочів є джерелами життєво важливих вітамінів, мінеральних речовин і цінних органічних кислот, необхідних здоровому організму.

Калорійність холодних страв і закусок коливається в значних межах у залежності від складу, окремих продуктів. Найменшою калорійністю володіють страви та салати з сирих овочів (капусти, огірків, помідорів та ін.) – від 50 до 100 ккал. Додаванням до м'ясних і рибних холодних страв сметани або майонезу різко підвищує їх калорійність: калорійність однієї порції досягає 250-350 калорій в залежності від виду страви.

Широкий асортимент і харчову гідність холодних страв дозволяють використовувати їх в домашньому харчуванні як основне блюдо на сніданок і вечерю або доповнити ними меню обіду. Такі холодні страви, як м'ясні і рибні, можуть скласти сніданок або вечерю, якщо їх поповнити хлібобулочним виробом і напоєм, а бутерброди з м'ясними, рибними продуктами, сиром добре доповнюють сніданок, що включає гаряче блюдо з овочів, круп або макаронних виробів. Якщо холодні страви подаються для покращення апетиту, їх готують у невеликій кількості за масою, застосовуючи багато пряностей і спецій. Якщо на святкову вечерю подають тільки холодні закуски, то вони повинні бути різноманітними і калорійними.

При виготовленні холодних страв завершальним є ручна або механічна обробка продуктів (нарізка, перемішування), теплова обробка як правило не застосовується, і ця обставина накладає велику відповідальність за суворе дотримання санітарних правил при приготуванні холодних страв та закусок, щоб уникнути шлунково-кишкових захворювань і харчових отруєнь.

Для барвистого оформлення холодних страв і закусок застосовуються в основному ті ж продукти, які входять до складу страв, але вибираються найбільш зручні за формою екземпляри з яскравим забарвленням.

Способи прикраси можуть бути різні в залежності від художнього смаку та

вміння господині будинку, але при нанесенні прикрас необхідно дотримуватися почуття міри, так як зайві прикраси погіршують зовнішній вигляд страви.

Зелене листя салату, зелень петрушки і селери приємно поживляють блюдо і можуть використовуватися для прикраси всіх холодних страв і закусок в домашніх умовах.

Посуд для подачі холодних страв і закусок підбирається красивий і зручний за формою.

Температура страв при їх подачі не повинна перевищувати 8-14 ° С.

Всі холодні страви та закуски діляться на наступні групи:

бутерброди (відкриті, закриті, закусочні і асорті);

салати і вінегрети;

страви та закуски з овочів і грибів;

страви та закуски з риби, рибопродуктів і нерибних продуктів моря;

страви з м'яса, птиці та дичини;

холодні страви і закуски з яєць.

5. Вареники як національна, обрядова, щоденна страва



Вареники – одна із найбільш специфічних українських національних страв.

Невеликі, трикутні чи заокруглені у формі півмісяця вироби з пшеничного (в основному), житнього, гречаного або ячмінного бездріжджового тіста, в яке загортається найрізноманітніша начинка: варена картопля, тушкована свіжа чи квашена капуста, відварені гриби, вурда, квасоля, домашній солодкий чи солоний сир, пшоняна чи

гречана каша, шпинат, цибуля, мак (насіння), ревінь, ягоди (яблука, чорнослив, свіжі сливи, вишня, черешня, чорниця, суниця, полуниця, малина), повидло, риба чи м'ясо, шкварки, лівер; печінка, легені, серце; а також з комбінаціями: печінки й сала, картоплі й грибів, капусти й грибів, квасолі й грибів; у гірських селах – бринза, змішана з картоплею, а на Поліссі – з товченою квасолею.

Суто українські начинки для вареників – вишні, сир, цибуля, вишкварки тощо. Як начинку використовували також капусту, картоплю, гречану кашу, мак, варені і дроблені сухофрукти, а на Полтавщині – навіть варений горох, розтертий з калиною.

Готову страву подають зі сметаною чи олією зі смаженою цибулею. Вареники з вишнями, маком, яблуками і сливами і ін., - посипають цукром, або подають в ягідних сиропах, або в меді, або сметану подають окремо. Подають вареники гарячими.

Ця страва з борошна та начинки вважається, нарівні з борщем, найтиповішою в українській національній кухні. Вони часто згадуються в

українському фольклорі.

Українці вважали, що вареники мають магичне значення. Їх обов'язково готували у день, коли в господарстві селянина телілася корова або ягнилася вівця. Це повинно було забезпечити тварині міцне здоров'я та плодючість. Дівчата ворожать на варениках на Андрія, вареники як обов'язкову страву жінки несуть породіллі після пологів.

Символом молодого Місяця та продовження роду є вареник на різдвяному столі.

Під час жнив прадавні українці їли вареники як ритуальну страву. Вареник не випадково за формою нагадує місяць у пору його першої чверті – коли вирішувалася доля врожаю. Така їжа мала надати жінцям «місячної» наснаги. Під час перепочинку виконувалися жнивварські пісні, наприклад ця, записана на Київщині:

Вже місяць спадає,
А краю все немає...
Ой, нумо, поспішімо,
Жнива вчасно завершімо!
Недалечко до межі,
Варенички у діжі!
Не барімося на лані –
Варенички у сметані!

Ігор Чеховський записав буковинські «гадання» під час етнографічних експедицій наприкінці 1990-х років. Отак розповіла дослідникам 80-річна Катерина Горюк, мешканка села Міліїве, Вижницького району: «На Андрія дівчата варили пироги (так у регіоні називають вареники) і викладали їх перед голодним котом, – чий пиріг кіт хапав першим, тій дівчині належало до весілля готуватися. Якщо кіт лише відкусив пирога і покинув, значить – на розлучення і самотність».

Вареник має вигляд маленького конвертика з тіста, в який загортається найрізноманітніша начинка. В залежності від форми пласту тіста (квадратики чи круги) – з них одержують трикутні (складуючи протилежні кути квадрату) чи півкруглі вареники (вирізаючи з пласту розкачаного тіста склянкою круги – «варенички»). Начинку кладують в центрі кожного квадратики чи кружка тіста таким чином, щоб вареник не переповнявся і тісто не дуже натягувалось – і зліплюють краї.

Обрізки тіста (без начинки) використовують для повторного розкачування тіста, а якщо начинки для вареників немає, з них готують галушки.

Вареники готують з прісного тіста без дріжджів двома способами: тепловим і холодним.

При тепловому способі приготування тіста частину належного за рецептом борошна заварюють окропом (1/3 загальної кількості необхідної води): це поліпшує набухання клейковини. Заварене борошно старанно перемішують, додають решту води кімнатної температури, яйця, сіль і замішують тісто так, щоб воно було однорідним, еластичним за консистенцією й легко відставало від рук. Після цього тісту дають постояти протягом 40 хв для визрівання.

Якщо необхідно зберігати тісто для вареників триваліший час, борошно заливають холодною водою (молоком), щоб краще зберігалась волога й тісто не висихало.

Тісто для вареників готують, як правило, з пшеничного борошна, води, яєць і солі. Причому воду слід брати холодною, а не теплою, оскільки холодна вода довше тримає вологу, тісто довго не висихає і при виготовленні вареників добре злипається.

Тісто ж повинно бути середньої густоти, бо густе тісто важко розкачувати, а також важко ліпити з нього вареники. Щоб зліпити вареник напівкруглої форми, з розкачаного тіста склянкою вирізують круглі коржики, кладуть на середину начинку і зліплюють напівкруглі краї вареника.

Зліплені вареники кладуть у таку кількість киплячої води, щоб вони могли вільно варитися. Воду попередньо підсолюють. Вареники вважаються готовими, коли вони після 5–6 (8–10; в залежності від начинки) хвилин варіння спливають на поверхню води. Після цього шумівкою вибирають їх у друшляк, дають стекти воді, а потім перекладають у сотейник або каструлю, поливають розігрітим вершковим маслом і злегка струшують, щоб вареники покрились жиром і не прилипали один до одного. Залежно від того, з яким фаршем приготовлені вареники, при подачі на стіл їх поливають маслом, посипають цукром або окремо подають сметану.



Вареники з сиром

Замісивши тісто, залишають його на 40 хв. Сир для вареників беруть найсвіжіший, пропускають його крізь м'ясорубку або протирають крізь сито, додають сирі яйця, цукор, сіль, все добре змішують, після чого роблять вареники. Готові вареники кладуть гарячими на тарілку, поливають маслом і, коли потрібно, щоб були солодкими, посипають цукром, змішаним з товченою корицею, і

окремо подають збиту сметану.

Вареники з полуницями

Полуниці промивають, перебирають, відривають плодоніжки, пересипають цукром і ставлять на 25–30 хвилин у холодне місце, потім відкидають на сито або друшляк і відціджують сік. До готових вареників подають відціджений полуничний сік або поливають сметаною. Таким же способом готують вареники з суницями або малиною.

Вареники з маком

Мак заливають окропом і зливають сміття, що сплигло наверх, потім вдруге заливають окропом і залишають на 10–15 хвилин. В цей час воду підігривають, але не кип'ятять. Після цього мак відкидають на сито і, коли стече вода, перекладають у посудину і розтирають. Розтертий мак змішують з цукром

і продовжують розтирати ще 4-5 хвилин. Далі роблять вареники і відразу ж кладуть їх у киплячу підсолену воду, бо тісто швидко розмокає від води, якою насичений мак.

Готові вареники подають на стіл з цукром або медом.

6. Солодкі страви



Солодкі страви в українській кухні приготують переважно з фруктів, ягід і молочних продуктів. Найбільш поширеною солодкою стравою є узвари із сушених фруктів – яблук, груш, вишень, слив, родзинок, а також із свіжих фруктів і ягід. Щоб одержати смачний узвар, необхідно зварити до м'якості, але не переварювати, всі фрукти і ягоди, які входять до його складу. Зважаючи на те, що тривалість варіння сушених фруктів неоднакова, треба спочатку

зварити до готовності груші і яблука, а потім покласти сливи, вишні й родзинки і дати один раз закипіти.

Після того як всі фрукти зваряться до м'якості, на фруктовому наварі проварюють мед, заливають ним зварені фрукти, доводять до кипіння, а потім ставлять в холодне місце і дають настоятися протягом 5–6 годин.

Щоб приготувати узвар із свіжих слив і ягід, їх треба перебрати, пересипати цукром, залити гарячою водою і варити в духовці 40–50 хвилин в посудині, накритій покриткою.

Поряд з узварами і киселями часто готують киселицю, черешнянку і кашу із яблук з медом. Ці страви являють собою желеподібну масу, приготовлену із зварених чорносливу або свіжих слив (киселиця), черешні (черешнянка) і протертих яблук (каша яблучна), заправлених злегка підсмаженим борошном.

Всі три страви подають гарячими.

Дуже смачною і простою у приготуванні стравою є холодець з ягід (полуниць або малини). Ця страва являє собою пюреподібну масу із свіжих ягід з цукром, розведену вином і відваром (від виварювання вижимок). Фруктові солодкі страви готують також у вигляді пінників, тобто страв, приготовлених з протертих фруктів, перетворених у піноподібну масу. Таку ж страву під назвою «повидлянка» виготовляють з повидла, додаючи жовтки, манні крупи і ром. Щоб добре приготувати пінники, треба дуже старанно підготувати білки. Білки повинні бути відокремлені від жовтків, бо останні перешкоджають правильному збиванню білків. Збивати білки треба в холодному місці або на льоду, бо теплі білки погано збиваються.

Фрукти і ягоди використовують також для приготування солодких бабок. Бабки відрізняються від пінників тим, що мають більш щільну масу, яка

складається з вишень або яблук, борошна, жовтків, сметани, цукру і кориці. Так само як і при готуванні пінників, в підготовлену масу вводять збиті білки і запікають в духовці. Солодкі бабки готують не тільки з ягід і фруктів, а також з маку, горіхів, сухарів та інших продуктів. Для бабки з маку треба добре підготувати мак і білки.

У великій кількості приготровляють солодкі страви з молочних продуктів у вигляді киселів, пінників, вершків, драглів і сніжків.

Драгли являють собою желе, приготовлене з ягід або вершків і молока з додаванням цукру і желатину. Приготровляють драгли також із вина. Приготровляючи молочні драгли, треба уникати скипання молока при змішуванні його з вином. Для цього у вині розчиняють при легкому нагріванні попередньо замочений желатин, а в киплячому молоці розчиняють цукор. Молоко охолоджують до 40–50°, а потім тонким струмком вливають в нього вино з розчиненим у ньому желатином і безперервно помішують. Не можна також розведений желатин змішувати з киплячими вершками, бо вони від цього скипляться. У желатинову масу кладуть цукор тільки тоді, коли желатин цілком розчиниться.

Перед виливанням драглів у форму, її треба сполоснути холодною водою. Щоб драгли добре застигли, треба поставити форму з драглями на лід, а якщо немає льоду, то на 6 годин в дуже холодне місце. Перед тим як викласти драгли, форму опускають на кілька секунд у гарячу воду, злегка відокремлюють драгли від краю форми і, накривши тарілку на форму, перекидають її.

Вершкові драгли

На 6 склянок вершків – 25 г желатину, 1,5 склянки води, 0,3 палички ванілі, 5 ст. ложок цукру, 25 мигдалин.

Розмочений желатин розчиняють в теплій воді, кладуть цукор, товчену ваніль, натертий мигдаль і дають закипіти. Вершки кип'ятять, охолоджують до температури свіжонадоеного молока, додають желатину з цукром і мигдалем, розмішують все до остигання маси. Після цього масу виливають у форму і ставлять в холодне місце.

Вершково-шоколадні драгли

На 6 склянок вершків – 2 плитки шоколаду, 40 г желатину, 1,5 склянки води для розведення желатину, 0,25 палички ванілі, 0,75 склянки цукру.

Розмочений желатин розчиняють у теплій воді, змішують з вершками, розтертими плитками шоколаду, дрібно розтовченою ваніллю або ванільним порошком і цукром. Цій масі дають прокипіти, проціджують крізь сито і мішають доти, доки не застигне. Потім перекладають драгли в форму і охолоджують.

Драгли молочні

На 2 склянки молока – 6 ст. ложок цукру, 0,5 склянки білого вина, 25 г білого желатину.

Желатин попередньо замочують у воді, потім віджимають його, розчиняють в трохи підігрітому білому вині і охолоджують до 20 градусів. Молоко кип'ятять з цукром і охолоджують. Потім виливають молоко тонким струмком, безперервно помішуючи, розчинений в вині желатин. Розливають у

форми і ставлять у холодне місце для застигання. Подають на стіл з фруктовим сиропом.

Драгли фруктові

На 1 склянку ягідного соку – 1 склянку цукру, 1 склянку білого вина, сік з одного лимона, 15 г желатину.

Беруть ягоди (малину, полуницю, смородину та ін.), видавлюють з них сік, додають цукор, біле столове вино, сік з лимона, дають прокипіти, кладуть желатин, розчинений в теплому вині, добре все змішують, розливають у форми і ставлять в холодному місці.

Сніжки являють собою білки, збиті з цукровою пудрою і зварені в киплячому молоці. При їх готуванні треба добре збити білки і видержати норму цукру, а при варінні в молоці повертати так, щоб вони ущільнились з обох боків. Коли немає готової цукрової пудри, її легко можна приготувати дома, для чого цукор-рафінад дуже нагрівають у гарячій духовці і гарячим розтирають качалкою на дошці або мелють цукор-пісок у млинку для кави.

Узвар готували і на щодень, і до святкового столу. Його подавали до різдвяної і хрещенської куті «до пари», ставили у гарному полив'яному глечики на покуті разом з кутею, а поруч у миску накладали вийняті з відвару груші, сливи, яблука. Від груш узвар ставав солодший, іноді у різдвяний узвар додавали меду. Узвар, як і кисіль, у деяких районах України вважався «розхідною стравою» – за народним етикетом, після подачі узвару гості повинні виходити з-за столу. На Поліссі жінки з узваром приходили провідувати породіллю після пологів.

Дуже поширені на Україні вироби з бездріжджового тіста, особливо із здобного і пісочного. З пісочного тіста, наприклад, випікають печиво до чаю, пряники медові, пундики, коржики, вергуни. Із здобного тіста випікають мандрики, плетеники, перекладанці, вергуни, капами, баби тощо. Спосіб приготування їх майже однаковий. Відрізняються вони один від одного тільки набором продуктів.

Пісочне тісто приготують із значно більшою кількістю жиру і цукру, ніж здобне. На одну й ту ж кількість борошна для пісочного тіста беруть цукру в 10 разів, а жиру в 2,5 рази більше, ніж для здобного тіста. Велика кількість цукру і жиру в тісті робить вироби розсипчастими, крихкими, у зв'язку з чим тісто і дістало назву пісочного. До складу пісочного тіста входять борошно, масло, цукор, яйця, сіль.

В листкове тісто, крім зазначених продуктів, додають сметану, молоко або воду.

Для того, щоб одержати добре тісто, треба брати борошно з малою кількістю клейковини, оскільки значний вміст її в борошні робить готові вироби жорсткими і грубими.

Проте борошно з великою кількістю клейковини теж має свої переваги, бо навіть при наявності великої кількості цукру і жиру, тісто виходить більш зв'язаним і легше піддається формуванню. При недостатній кількості цукру в тісті вироби будуть блідими, несолодкими і не розсипатимуться, а недостатня кількість яєць робить вироби грубими і вони гірше випікаються. Чим більше в

тісті масла, тим виробу будуть більш розсип-частими. Щоб надати тісту певного смаку і аромату, до нього додають різні ароматизуючі речовини. Ароматизувати тісто можна ваніліном, тонко розтертою корицею, дуже подрібненими смаженими горіхами, мигдалем тощо. Мигдаль надходить у продаж без твердої шкірки. Щоб видалити тонку коричневу оболонку, його кладуть в друшляк і опускають в киплячу воду на кілька секунд. Потім беруть з води 1–2 мигдалини, стискають їх між пальцями і якщо оболонка легко відокремлюється, то мигдаль негайно виймають з води, щоб не допустити погіршення його смакових якостей. Мигдаль кладуть в невеличкий мішечок і перетирають руками або качалкою, притискаючи мішечок до столу.

Після цього мигдаль насипають на решето і струшують; легка оболонка буде зверху, а мигдаль знизу. Обчищений мигдаль висипають в один ряд на лист і сушать при 50–70°, потім натирають на тертці.

Бісквіт – (іт. biscotto, фр. biscuit, від латів. bis – двічі, і coctus – варений). Кондитерське тісто і кондитерський «хліб», приготований з борошна, цукру і яєць, причому яєць по вазі (чи об'єму) набагато більше, ніж муки.

Бісквіт – це маленьке випечене тістечко. Точне значення терміну помітно змінюється в різних частинах світу, що іноді призводить до безладу. Походження слова «бісквіт» – з латинського через французьку мову і означає «двічі приготований». Деякі з оригінальних бісквітів були британськими військово-морськими твердими сухарями. Це передалося і до американської культури, і ці сухарі (бісквіти) робилися впродовж 19-го століття.

Випекти легкий, повітряний бісквіт – завдання не з простих.

Основні правила:

Продукти мають бути найсвіжішими і вищої якості, а посуд (миски, вінчик, міксер і тому подібне) – абсолютно чистими, без слідів жиру і води.

Форму для випічки – переважно роз'ємну – треба підготувати заздалегідь: вистилати її спеціальним папером або змастити м'яким вершковим маслом і злегка посипати борошном.

Дуже важлива черговість змішування інгредієнтів.

Спочатку збивають яйця (вони мають бути кімнатної температури!), потім додається цукор і в останню чергу пшеничне борошно.

Для більшої пишноти борошно просіюйте через сито і змішайте з крохмалем.

Збивати яйця краще всього міксером. Якщо його немає, тоді вінчиком, але запасіться терпінням – збивати доведеться довго. Яєчна маса повинна збільшитися об'ємі в 3 рази, стати білуватого кольору і нагадувати по текстурі добре збиті вершки.

Цукор заздалегідь змішується з ванільним цукром і додається в яєчну суміш поступово.

Яєчно-цукрова суміш збивається не менше 10 хвилин.

Борошно додаємо поступово, зменшивши обороти міксера до мінімуму. Вимішувати тісто треба не більше 15-20 секунд, щоб бісквіт не вийшов занадто щільним. Досвідчені кондитери радять розмішувати борошно руками (не більше 2 хвилин), але для цього потрібна навичка, інакше тісто втратить

легкість.

Якщо ви хочете додати цедру, то це робити необхідно після того, як розмішано борошно.

Готове тісто ні в якому разі не повинне стояти. Його необхідно негайно перелити у форму для випічки і обережно поставити в духовку. При цьому потрібно пам'ятати, що бісквіт боїться трясіння і може осісти навіть від різкої бавовни дверець духовки. Тому будьте уважні – ніяких зайвих рухів!

Перші 30 хвилин випікання до духовки краще взагалі не підходити і ні в якому разі не відкривайте дверці. Інакше замість бісквіта у вас вийде омлет!

Випікати бісквіт краще всього в режимі конвекції. Перші півгодини – при 180 С, потім зменшити температуру до 160⁰ С.

Якщо тісто піднімається горбом, це означає, що ваша духовка прогрівається нерівномірно. Наступного разу поставте на верхній рівень додаткове деко. Якщо ж бісквіт підгорає знизу, встановите внизу невелику жароміцну ємність з водою.

Готовий бісквіт потрібно залишити в духовці ще на 10-15 хвилин. Потім дістати і обережно вийняти з форми.

Розрізати бісквіт на коржі краще всього за допомогою спеціальної струни.

Якщо ви випікаєте бісквіт для рулету, то в тісто перед додаванням борошна необхідно покласти розтоплене і охолоджене до кімнатної температури вершкове масло.

Бісквітне тісто для рулету випікається на деку, застеленому пергаментом. Через 10 хвилин після закінчення випікання бісквіт потрібно дістати з духовки, знявши з дека, залишивши при цьому на пергаменті. Не охолоджуючи, змастити варенням або джемом і згорнути рулетом, обережно відділяючи при цьому від паперу.

Якщо ви хочете випекти шоколадний бісквіт, заздалегідь змішайте борошно з какао-порошком.

Готовність бісквіта визначити нескладно – він підрум'янюється згори, при легкому натисненні пальцем на ньому не залишається вм'ятини, а дерев'яна паличка при проколюванні залишається сухою.

А тепер рецептура:

На 10 яєць – 250 г цукру, 250 г борошна, 2 ч.л. ванільного цукру, 1 ст.л. крохмалю.

Для рулету – до основного рецепту додається ще 500 г вершкового малса.

Для шоколадного бісквіта – до основного рецепту ще 2 ст.л. какао-порошку, що просіюється.

Українським кондитерам вдалося удосконалити рецепт, який не мінявся віками, – рецепт бісквітного тіста. Вони придумали добавки, що роблять бісквіти пишніше, смачніше і корисніше.

Ім'я людини, що уперше приготувала бісквітне тісто, історія не зберегла. Відомо тільки, що назва «бісквіт» походить від старого французького слова, що означає «двічі випечений», – солдати, моряки і мандрівники брали в дорогу двічі пропечений хліб. Відтоді його простий рецепт не мінявся. Збити яйця з цукром в міцну піну, обережно додати борошно, перемішати – і в духовку.

У цьому елементарному рецепті є свої тонкощі: чим краще збиті яйця, чим міцніше і стійкіше вийде ця яєчно-цукрова піна, тим пишніше буде тісто, а значить – смачніше торт або печиво. А не зіб'ються яйця – пиши пропало: замість легкого повітряного торта може вийти плоска, нікуди не придатна перепічка.

Треба зробити яєчно-цукрову піну щільніше і стійкіше. Але як? Відповідь на це питання знайшли вчені з Харківської державної академії технології і організації живлення. Вони пропонують додавати в тісто порошок з виноградних вичавків. Причому додавати не як потрапило, а за спеціальною технологією.

Спочатку треба узяти виноградну вичавку (те, що залишається від винограду після витискування з нього соку) і відокремити кісточку від шкірки. Потім і те і інше потрібно заморозити і подрібнити. Кріопорошок, що утворився, треба додавати в суміш яєць з цукром. Тоді піна зіб'ється набагато краще і тісто стане смачніше. Говорячи мовою фахівців, пінотворна здатність і стійкість збитої піни підвищиться. Це і зрозуміло: у виноградній шкірці багато полісахаридів – природних емульгаторів.

А ось кріопорошок з кісточок, багатий жирними кислотами, краще додавати вже в тісто, щоб ці кислоти не опустили піну. Завдяки кісточкам тісто виходить смачніше і довше зберігається. За новою технологією у бісквіт треба додавати близько 4-6% виноградного порошку (по відношенню до кількості борошна).

На думку авторів, біологічна цінність такого тіста буде вища, ніж у звичайного. Адже в шкірці і кісточках винограду, особливо червоного (учені експериментували з виноградом сорту каберне), містяться флавоноїди, а вони зміцнюють стінки кровоносних судин. Кісточка винограду багаті олією, до складу якої входять жирні кислоти. Наприклад, там міститься новий фаворит косметологів – ліолева кислота. Її активно використовують як харчову добавку для поліпшення шкіри.

Втім, на помітний позитивний ефект від поїдання нових бісквітів все одно розраховувати не доводиться. Адже в тісті міститься всього декілька відсотків цих важливих речовин. У шматку торта або тістечку їх виявиться зовсім мало. Тому головна користь від нововведення полягає в тому, що воно дозволяє отримати більше (за об'ємом) тіста кращої якості з тієї ж кількості продуктів.

Обрядові страви

Їжа та обрядовість – це поняття, що у свідомості українця пов'язані нерозривно. Різного роду страви супроводжують людину повсякчас – у хвилини радості та туги. Кожен етап її життя, кожна важлива подія, що пов'язана з різноманітними звичаями та обрядами, за традицією вимагає участі не лише певних предметів, але й цілком конкретних страв.

Чи мало усталених звичаїв щодо їжі пов'язано із родинами, хрестинами та одвідками.



Так, куми несуть батькам хрещеників у день їхнього народження «пирого» (*паляниці*), що є приводом для веселої гостини. На одвідки годиться приходити до породіллі з дарунками: хлібом та пелюшками (памперсами), дитячим одягом. Навіть найбільшні відвідувачі не йдуть з порожніми руками – приносять бодай хліб із сіллю. Заможні дарують ще й різні страви, що символізують очищення.

Це, як правило, млинці та пампушки, яйця та кисіль, мед і варені груші.

Прощаючись із гостями після одвідок, мати роздає «виноград», тобто варені яблука та грушки, а також, на пам'ятку, «квітки» – китички із колосків, зілля та калини.

Так, на хрестинах подають на стіл м'ясо, ковбасу, капусту, драглі, сир, масло, пироги та різні *напої*, як-то: горілка, вино, пиво, компот із сушених фруктів. Якщо хрестини відбуваються в піст, то подають *пісні страви*, як-то: оселедці, смажену рибу, кисіль з гречаної чи вівсяної каші, гриби, сир, варені грушки, хліб і пироги.

Бабина каша – страва на яйцях і маслі, що її за звичаєм готує баба-повитуха та приносить на хрестини у горщику. Всі присутні торгуються за право розбити горщик. Найвищу ціну мусить дати хрещений батько дитини. Йому й дістається горщик з кашею, якого він, піднявши високо над столом, розбиває об ріг так, щоб черепки й каша лишилися на столі. Іноді горщик розбивають качалкою для тіста, тоді каша лягає на стіл горбочком. Зрізавши верхню засмажену шкуринку та поставивши на неї чарку горілки або варенухи, кум подає все це породіллі з побажанням здоров'я їй та дитині. Кожен із гостей на хрестинах бере собі грудочку каші, а молоді жінки ще й черепок. Це має забезпечити молодому подружжю продовження роду. Роздача каші супроводжується приказкою: «Роди, Боже, жито-пшеницю, а в запічку – дітей копицю».



Подекуди цей звичай зберігся в дещо трансформованому вигляді: готує кашу не баба, а господиня дому або старша жінка з родини; кашу купують, а не розбивають, тощо.

Шишки – весільне обрядове печиво, що його випікають із коровайного тіста. Розкачують смугу тіста й роблять з одного боку насічки, зубці. Потім стрічку згортають, перевертають зубцями догори й «підперізують» качалочкою з тіста. Це

і є шишки. Виготовляють їх і в інший спосіб – маленькими плетінками на зразок калачиків, у формі пташок чи булочок. Шишками оздоблюють коровай і лежень; їх дарують під час застілля гостей, яким не вистачило короваю, коровайниць; ними запрошують на весілля.

Коровай – обрядовий хліб, поширений серед багатьох слов'янських народів. Але для української обрядової традиції коровай як символ має особливе значення, використовується у численних обрядових діях і вирізняється багатоманітністю варіантів. Коровай як обрядовий атрибут має глибокі традиції.

У давньоруській літературі нерідко зустрічаються згадки про цю ритуальну язичницьку страву, що засуджувалась офіційними церковними колами. Однак висока престижність короваю як обрядового хліба сприяла стійкості цього елемента культури й навіть зміцненню його символічного статусу.

Особливе значення коровай має в українському весіллі. Відсутність короваю означає неповноцінність обряду, а людина, яка з бідності, сирітства чи якихось інших причин позбавлена весільного короваю, одержувала прізвисько (а то й прізвище) Безкоровайний.

Недарма про людей, наділених особливим почуттям власної гідності, кажуть: «Сидить, мов коровай на весіллі». Весільний коровай випікають із найкращих сортів борошна, із розчинного тіста на маслі, яйцях.

Зверху його оздоблюють виробами з тіста: шишками, голубками, жайворонками, качечками, квіточками, колосками тощо. Крім того, коровай прикрашають зеленню барвінку, ягодами або цвітом калини, червоними стрічками, подекуди – гілками плодівих дерев, оплетеними тістом, пов'язують червоним рушником.

До короваю шанобливо ставляться від початку його виготовлення найбільш поважними жінками-коровайницями й до розподілу старшим дружною в кінці весільного застілля й роздачі «на мир Божий». Ще й досі при виготовленні короваю дотримуються звичаїв, що йдуть з глибокої, сивої давнини.

Посадивши коровай у піч, коровайниці піднімають до стелі діжу, танцюють з нею, співаючи величальних пісень. Навіть вода, якою коровайниці миють від тіста руки, набуває особливого значення. Вони символічно вмивають нею всіх присутніх на обряді, цілуються навхрест, а потім, співаючи, воду виливають під родюче дерево: щоб вишеньки розвивались, щоб дітоньки любувались.

Коровай як символ завершення аграрного року випікають й на обжинки; разом із обжинковим снопом він є одним із найважливіших атрибутів свята врожаю.

Верч – весільний обрядовий хліб, різновид калача, лежня. Слугує він здебільшого для обміну між весільними родинами: молодий привозить верч для тещі, а молода – для свекрухи. Форма його овальна, як і в лежня, однак прикрасами зверху він оздоблюється рідко.

Дивень - виробляють найчастіше з плетінки втрое чи вчетверо, а потім її

краї з'єднують, щоб утворилося замкнене коло. Дивень прикрашають очеретинками чи плодовими гілочками, обплетеними тістом, а зверху чіпляють так звану *квітку* з жита, калини, квітів (живих або штучних). У деяких районах взагалі не випікають хлібінку, а обмежуються гілочками, запеченими на спеціальних рогачиках і прикрашеними стрічками, квітами, колоссям, калиною, барвінком. Через дивень молода дивиться на молодого, звідки, очевидно, й походить його назва. Коли печуть дивень, загадують про те, яке буде в молодих майбутнє подружнє життя. Якщо дивень удається, то й життя має бути щасливим. Садячи його у піч, примовляють: «Світи, жар, у печі ясно, печись, дивень, красно: гостям – на велике диво, молодим – на щастя, на долю, на свою родину. Печись, дивень, не схились, не пригори, молодим серця та й не зсуши!»

Калач – обрядовий хліб. На весіллях, крім *короваю*, печуть й інше печиво, серед якого калач посідає не останнє місце. Виготовляють його із вчиненого тіста, як правило, плетеним з трьох-чотирьох качалочок. Калачі часто випікають завернуті у великий овал, Нерідко з діркою посередині. Роблять і маленькі калачі розміром з кулак – для обдарування під час застілля, для почесних батьків, для обміну між родами тощо. У тих районах, де випікають коровай, калачі мають допоміжні, менш престижні функції: ними обмінюються роди, маленькими калачами запрошують на весілля; великі дарують на перезві.

Лежень – весільний обрядовий хліб, різновид калача. Проте лежень роблять завжди овальним і великим – як із плетінки, так і з цілої довгастої хлібини. Зверху, подібно до короваю, прикрашають оздобами з тіста. Ділять його на другий день весілля, а доти він лежить на столі перед молодими, чекаючи своєї долі (звідти, мабуть, і його назва).

У деяких районах Полісся лежень – це назва різдвяного хліба, що лежить на столі протягом усіх свят аж до Водохрещі.

У цілому ж коровай, дивень, калач, лежень і верч виконують подібні функції, різняться за формою та районом поширення.

Жайворонки (сороки) – печиво, що випікають на свято Сорока святих (19 березня). Господиня робить у цей день 40 книшників, калачиків, бубликів або булочок, схожих за формою на пташок. Для цього з маленького шматочка тіста роблять качалочку, зав'язують її вузликом, розплескують кінці, наче гребінчик і хвостик, та запікають. Цих жайворонків їдять протягом дня, причому обов'язково діти (як свої, так і чужі). Тому вони ходять по хатах, і їх пригощають жайворонками.

Діти бігають селом, підіймають вгору «пташок» і проспівують або промовляють нехитрі заклички. За повір'ями, ці дії повинні прискорити повернення птахів із вирію, тобто початок весни.

Сьогодні, на жаль, цей чудовий звичай, що символізує прагнення весни, сонця, відновлення природи, майже занепадає.

Калита (калата, маламай) – обрядовий хліб, що його готують на Андрія (13 грудня). Цього дня відбуваються великі молодіжні гуляння, дівочі ворожіння на пампушках тощо. Але найбільш поширеною є гра в «Калиту». Калита – це великий солодкий, з медом і фруктами борошняний корж, зверху оздоблений сухими вишнями чи родзинками, «щоб гарна була Калита». Печуть

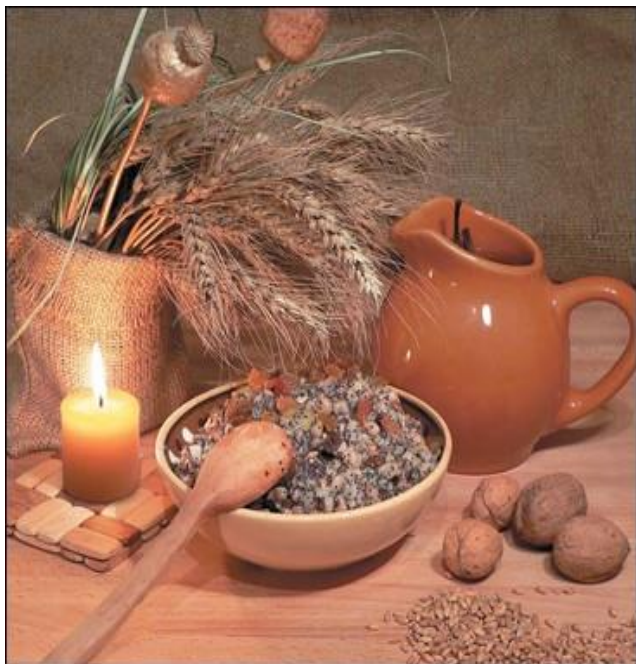
у печі й запікають так, щоб вгризти її було трудно – на сухар. Посередині Калити слід зробити дірку.

В дірку всувають червону стрічку та підвішують Калиту до сволока по середині хати. Підвішують високо, щоб парубок міг дістати зубами Калиту тільки тоді, як добре підстрибне. Крім того, один кінець стрічки (іноді звичайного мотузка) довший і спущений донизу так, щоб можна було за нього смикнути – тоді Калита підстрибне вгору.

Слід пам'ятати, що Калиту повинні випікати всі дівчата разом. Обов'язково кожна повинна взяти участь у приготуванні страви, зокрема місити тісто по черзі. Іноді місять тісто на відварі любистка: щоб хлопці любили. Кожна має місити свій маленький шматочок Калита, замовляючи його на коханого хлопця. (Не біда, якщо цей хлопець не потрапить на Андріїв вечір – інші парубки, кусаючи Калиту, можуть заступити і її обранця).

Калита, що її печуть перед святом зимового сонцестояння в сонцеподібній формі, ймовірно, має зв'язок з давніми дівочо-парубочими гуляннями на честь народження світила.

Коливо (канун, сита) – ритуальна поминальна страва, різновид куті. Пшеницю (на Лівобережжі частіше ячмінне недроблене зерно) варять до готовності, охолоджують, поливають медовою ситою або слабким цукровим сиропом. На півночі та подекуди на Полтавщині замість круп беруть печений білий хліб, булки, бублики, печиво, кришать у миску й поливають сирою або солодкою водою. Без колива не може бути поминок. З нього починають поминальний обід після поховання, на дев'ять і сорок днів, а також на роковини по смерті. Взявши три ложки колива, всі присутні ніби згуртовуються у цьому світі та забезпечуються майбутнім у своєму потомстві, яке символізується зерном – хлібом.



Кутя. В українців, як і в багатьох народів світу, стійко побутує повір'я: як почнеш новий рік, так він і мине. Новорічний стіл мусить буквально ломитися від страв, аби протягом майбутнього року не знати голодної скрути. Переддень Різдва – Святий вечір – припадає ще на піст. Але незважаючи на це вечерю називають багатою кутею, бо на стіл слід подати аж 12 страв, обов'язковою серед яких є кутя. Готують її з пшениці або ячменю та заправляють тертим маком, горіхами, медом і узваром.

Мало що може позмагатися з цією, здавалося б, дуже простою

стравою, щодо смаку й аромату...

Готують кутю обов'язково й на Водохрещі та Новий рік.

За звичаєм її ставити на стіл або на покуть хлопчик або хлопець із родини,

дбайливо підмостивши під настільник або рушник трохи сіна, щоб худобі в новому році було чим харчуватись. Накривають кутю двома калачами або книшами. Поруч уможують обжинковий сніп – символ майбутнього врожаю – та глечик з узваром із сушених груш, яблук, слив, вишень тощо.

З куті починають Святу вечерю, Різдво. Кутю лишають на столі на ніч, поклавши поруч ложки, з вірою, що померлі предки прийдуть уночі скуштувати її. Кутюносять кумам, хрещеним батькам, бабам-повитухам, родичам на другий день Різдва разом із вечерею.

Коронуй (кречун, кречун) – різдвяний обрядовий хліб, що його випікають разом з калачами для вечерників і колядників. Внесення корочуна відбувається так само урочисто, як і поставлення на покуть куті з узваром. Символічний зміст цього обрядового хліба зводиться до сподівання сімейного добробуту та статків.

Мандрики (мандриги) – обрядове печиво, що готують на Петра (12 липня). Сир змішують із борошном, додають трохи масла, солі, яєць, замішують тісто й виробляють невеличкі пампушки. Мандрики печуть і роздають пастухам, які наймалися пасти громадську худобу. Пастухи (здебільшого підлітки) влаштовують цього дня свято на паші, не забуваючи при цьому добре напасти худобу. Після Петра перестає кувати зозуля, що й породило приказку: «Зозуля мандрикою вдавилася».

Паска – весняний обрядовий хліб, що його готують до Великодня. Дуже здобне вчинене тісто на яйцях, маслі, сметані, олії, цукрі добре вимішують і ставлять у тепле місце сходити. Змастивши форми (бабинці, кухлики), вкладають туди запашне тісто, стежачи, щоб воно займало не більше двох третин посудини.

Тісто знов сходить, і його з великою обережністю ставлять у добре випалену піч (духовку). Готову паску прикрашають цукровою поливою, фарбованим пшоном чи маком. Її обов'язково святять у церкві разом із крашанками й іншими стравами святкового столу. Свяченою паскою починають великодній сніданок.

Усе, що стосується паски, має непересічне значення: крихти не можна викидати свиням чи птиці, лише рогатій худобі; вершечок від паски, висушений і залишений на запас, має, за повір'ями, лікувальні властивості не лише для людей, але й для худоби. У Галичині та Карпатах вірять, що, посіявши на городі крихти від паски, можна виростити квіти маруньки, що мають цілющу силу.

Багато уявлень про паску пов'язано з весняними аграрними звичаями. Коли водночас садять у піч паску, а в землю цибулю, остання повинна добре вродити. Одну паску треба тримати на столі цілий тиждень, до проводів, щоб добре родила пшениця, і т. ін.

Сьогоднішній темп життя не залишає можливості в таких масштабах і в такому різноманітті готувати різносоли, як те робили наші предки. Причиною тому є також відсутність наочної необхідності, адже за бажання можна придбати будь-що та в будь-яку пору року. Але чи не в кожній родині є свій носій секретів... Найчастіше це наші бабусі, які не просто звикли годувати

родину – для них це майже святий ритуал, що уособлює в собі прагнення до родинного затишку та добробуту. І щоб не стояло на полицях супермаркетів, які прямо ломляться від вітчизняних і закордонних продуктів, завжди набагато приємніше скоштувати домашні страви приготовлені з любов'ю...

Розділ II КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №1

Організація роботи та вимоги охорони, безпеки праці

Мета роботи: засвоєння знань про організацію роботи кухаря та правила техніки безпеки й охорони праці при роботі з електрообігрівуючими приладами, при роботі з гарячим посудом і рідиною та при роботі з ножем і пристосуваннями; формування вмінь розробляти схеми організації робочого місця кухаря.

Зміст роботи:

1. Ознайомитися з правилами організації робочого місця кухаря.
2. Засвоїти правила техніки безпеки та охорони праці.
3. Навчитися самостійно організовувати робоче місце кухаря.

Обладнання та матеріали: методичні рекомендації до виконання лабораторної роботи, плакати.

Теоретичні відомості

Правильна організація робочого місця кухаря - обов'язкова умова підвищення продуктивності праці. Обладнання, інструменти, посуд та інвентар розміщують відповідно до послідовності технологічного процесу так, щоб ними було зручно користуватися під час роботи.

На підприємствах громадського харчування у кожному цеху встановлено виробничі столи, ваги, стелажі, а інше обладнання розміщують відповідно до специфіки виробничого процесу.

Так, у м'ясному цеху обробляють потушене м'ясо тварин, птицю, дичину, а якщо підприємство невелике, то й рибу (причому рибна і м'ясна сировина не повинні стикатися).

До комплекту обладнання такого цеху входять ванни для обмивання туш, ванни для вимочування риби, розрубувальна тумба або колода, м'ясорубка, фаршмішалка, розпушувач, столи для приготування напівфабрикатів, холодильна шафа, привод зі змінними пристосуваннями.

Обладнання розміщують з урахуванням послідовності первинної обробки м'яса, але обов'язково виділяють окремі робочі столи для обробки птиці, дичини, риби і субпродуктів, маркують увесь інвентар, інструменти.

Для риби встановлюють столи особливої конструкції зі спинкою і жолобком, куди збирають технічні відходи.

У гарячому цеху на великих підприємствах два відділення: супове і соусне. У цьому цеху готують перші, другі, солодкі страви, гарячі напої, гарніри, соуси, доводять до готовності напівфабрикати і продукти для наступного приготування холодних страв і закусок. На деяких підприємствах тут же працюють пекарі й кондитери.

У суповому відділенні встановлюють харчоварильні котли, а на робочому

місці кухарі розміщують мірну тару, стелажі для обробних дощок, черпаки, різні ложки, комплект ножів.

Для пасерування та припускання застосовують електросковороди і сотейники, для постачання гарячої води – електрокип'ятильники безперервної дії тощо. У розпорядженні кухаря набір завчасно підготовлених продуктів, що прискорюють приготування перших страв.

У соусному відділенні використовують спеціалізоване обладнання: перекидні котли для варіння круп'яних та овочевих сірин, соусів, електрофритюрниці й сковороди, жарові шафи тощо. На невеликих підприємствах соуси готують на плитному посуді з товстим дном (сотейниках), застосовують сита, цідилки, мішалки, вінчики, соусники та інший інвентар.

Холодний цех призначений для приготування холодних страв і закусок з м'яса, риби, овочів та інших продуктів, бутербродів, а також солодких страв. Правильна організація праці вимагає, щоб холодний цех був тісно зв'язаний з гарячим, овочевим та іншими цехами, з яких продукти надходять після попередньої теплової обробки, а також з лінією роздачі. Це є особливістю роботи холодного цеху.

Отже, слід мати роздільні робочі місця інструменти, маркіровані дошки, стелажі. У цьому цеху встановлюють холодильні шафи, холодильні камери з решітками, ваги, універсальний привод з комплектом змінних механізмів, машини для нарізування варених овочів.

Обладнання кабінету-лабораторії для практичних робіт

У кабінеті встановлюють стіл для первинної обробки продуктів, стіл для готової продукції, стелаж з кухонним посудом із зазначенням номеру кожної бригади (каструлі - 3 шт., сковорода, сотейники, порційні металеві миски і сковороди, збивалки, товкачі, дерев'яні лопатки, шумівки, розливальні ложки, сито, по 5 дерев'яних маркірованих дощок, холодильник, ванни для миття столового та кухонного посуду). Обов'язково повинні бути приладдя для прибирання, сушарка для посуду та щітки. Ріжучий інструмент розміщують у колодках з торцевого боку робочого столу. У кабінеті є електрокип'ятильник безперервної дії, ваги циферблатні, бачок для харчових відходів і бачок для сміття.

Кабінет обладнаний трьома електричними секційними плитами. Для наочного навчання встановлено електром'ясорубку з індивідуальним приводом, тістомісильну та збивальну машини, овочерізку, електропательню, привод зі зйомними механізмами, фаршмішалку, розпушувач, розмелювальний апарат.

За кожною бригадою закріплено стіл, за яким обговорюють і дегустують готові страви, дають оцінку якості.

Безпека праці

У нашій країні велике значення надається охороні здоров'я, створенню безпечних умов праці, ліквідації професійних захворювань і виробничого травматизму. Згідно з діючим законодавством з охорони праці жоден службовець не допускається до роботи на підприємстві громадського харчування без проходження інструктажу та здачі технічного мінімуму з безпечних прийомів і методів роботи, і самостійної роботи на машинах і обладнанні.

У кожному цеху вивішують плакати з техніки безпеки та інструкції щодо експлуатації обладнання.

Електрична безпека. На підприємствах громадського харчування використовується велика кількість машин. Щоб виключити можливість ураження електрострумом, кожен машину заземлюють, а струмовивідні пристрої обгороджують сітками, кожухами.

Овочевий цех підприємства найбільш вологий, а вода - добрий провідник електроструму. Тому працівникам овочевого цеху видають гумові чоботи і фартухи, а біля машин прикріплюють гумові килимки чи дерев'яні решітки. Для швидкого і безпечного ввімкнення та вимкнення електричного обладнання пускові пристрої розмішують поряд з робочим місцем.

Забороняється мити й чистити ввімкнене електрообладнання, а також залишати його без нагляду.

Пожежна безпека. З метою пожежної безпеки всі теплові апарати, коли нагрів їх зовнішніх стінок перевищує + 60 °С, розміщують на відстані 0,5м від стін приміщення.

До всіх цехів і підсобних приміщень забезпечують вільний доступ. У кожному приміщенні обладнують пожежний стенд, встановлюють вогнегасник, шланг і ємкість з водою

Загальні правила експлуатації обладнанням. Перед початком роботи перевіряють санітарно-технічний стан машини: справність робочих органів і правильну їх установку, роботу на холостому ході, наявність захисних кожухів на обертових механізмах.

Після пуску машини забороняється торкатися руками її рухомих частин.

У м'ясному і рибному цехах, крім механічного обладнання і приводів, використовують сокири для м'яса та різні ножі. Для безпечної праці їх рукоятки мають бути щільно закріплені, а леза нагострені. Після закінчення роботи ножі поміщають у прорізи дерев'яної колодки.

З метою запобігання травматизму стежать, щоб підлога в цеху була сухою, а поряд з обвалювальними столами розташовувалися підніжні решітки. Кухарі при розробці м'яса повинні надягти захисні пояси, гумові або клейончасті фартухи.

Правила безпеки праці в гарячому цеху вимагають, щоб у на плитних котлів було рівне, стійке дно. Пересувати їх на плиті рекомендується повільно.

При знятті з плити застосовують візок з підйомною платформою, яку встановлюють на рівні плити. Великі котли з їжею перевозять на ручних вантажних візках, тому підлогу в кухні роблять рівною, без порогів.

У кондитерському цеху, крім механічного обладнання, є пекарські та жарові шафи. Їх ручки добре ізолюють; працюють біля шаф лише в рукавицях.

У кабінеті-лабораторії необхідно дотримуватися таких правил безпечної роботи:

1. Не вмикати без дозволу електричне обладнання
2. Працюючи біля плити, стояти на дерев'яних підставках.
3. Стежити за тим, щоб рідина і жир не потрапили на гарячу поверхню конфорок.
4. Обережно поводитися з ножами.

Правила техніки безпеки при використанні електрообігрівуючих приладів:

1. Встановлюється електрообігрівуючий прилад на вогнетривку підставку.
2. Перед початком роботи перевіряють справність з'єднувального шнура.
3. Включати і виключати електроприлад сухими руками, при цьому братися за корпус вилок.
4. По закінченню роботи виключити електроприлад.

При роботі з гарячим посудом і рідиною:

1. Наливаючи в каструлю рідину не доливають до краю.
2. Коли рідина закипить, зменшити вогонь.
3. Знімаючи кришку з гарячого посуду, при піднімають її від себе.
4. Насипати в кип'ячу рідину крупу та інші продукти - обережно.
5. На сковорідку з гарячим жиром продукти класти обережно, щоб не розбризкувати жир.
6. Знімаючи гарячий посуд з плити, користуватися прихватками, а якщо сковорідка без ручки, то з допомогою спеціального пристрою.
7. Не використовують посуд з прогнутим дном і зламаними ручками.

При роботі з ножем і пристосуваннями:

1. Користуватися правильними прийомами роботи з ножем.
2. Передавати ніж (або виделку) тільки ручкою вперед.
3. При роботі з м'ясорубкою продукт проштовхують песиком.

Послідовність виконання роботи:

1. Ознайомитися з організацією роботи кухаря на підприємстві харчування.
2. Ознайомитися з організацією робочого місця кухаря у кабінеті - лабораторії навчального закладу.
3. Засвоїти правилами безпеки і охорони праці:
 - правила техніки безпеки та охорони праці при роботі з електрообігрівуючими приладами;
 - при роботі з гарячим посудом і рідиною;
 - при роботі з ножем і пристосуваннями.
4. Організувати робоче місце у лабораторії згідно зазначених вимог.

5.Розробити карту - схему організації робочого місця кухаря.

Форма звіту

- 1.Назва роботи.
- 2.Мета та зміст роботи.
- 3.Карта - схема організації робочого місця кухаря.
- 4.Висновки.

Професійна спрямованість роботи

Під час виконання лабораторної роботи студенти набувають знання правильної організації робочого місця кухаря та засвоюють правила безпеки та охорони праці, які необхідні при подальшому виконанні лабораторних робіт з «Технології приготування страв».

Контрольні питання:

1. Як обладнують робоче місце кухаря у цехах?
- 2.Як обладнують робоче місце кухаря у лабораторних умовах?
- 3.Які умови безпечної праці на підприємствах громадського харчування, у навчальних лабораторіях?
4. Яких заходів вживають для електричної безпеки, пожежної безпеки?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2

Основи санітарії та гігієни

Мета роботи: засвоєння знань про особливості санітарії та гігієни на підприємствах громадського харчування; санітарні вимоги до обладнання, інвентарю та посуду; формування навичок дотримуватись правил особистої гігієни в процесі приготування їжі.

Зміст роботи:

- 1.Оволодіти знаннями правил санітарії та гігієни при роботі з харчовими продуктами;
- 2.Розглянути правила санітарії та гігієни в процесі приготування їжі;
- 3.Закріпити отримані знання.

Обладнання та матеріали: методичні рекомендації до виконання лабораторної роботи.

Теоретичні відомості

Санітарні вимоги до підприємств громадського харчування

Суворе додержання санітарно-гігієнічного режиму на підприємстві громадського харчування - обов'язкова умова ефективної його роботи і збереження здоров'я людей.

Контроль загально санітарного стану приміщень, виконання санітарно-гігієнічних правил і заходів з профілактики та ліквідації професійних захворювань покладений на санітарно-епідеміологічну службу.

На кожному підприємстві громадського харчування г санітарний лікар,

зобов'язаний стежити за чистотою й прибиранням цехів, допоміжних і побутових приміщень, освітленістю робочих місць, їв їх правильним використанням. Він контролює санітарний стан і особисту гігієну працівників підприємства, особливо охороняючи працю жінок і підлітків, стежить за своєчасним проходженням медичних оглядів, за правильністю перевезення і зберігання сировини, контролює якість приготовлених страв і строки їх реалізації.

Санітарні вимоги до виробничих приміщень

Розміщення приміщень підприємства має бути таким, щоб сировина не торкалася готової продукції, чистий посуд - брудного, щоб виключалося внутрішнє транспортування тари з необробленими овочами та відходами.

Виробничі цехи повинні бути просторими, світлими, з хорошою вентиляцією та справною каналізацією.

Усі приміщення щоденно прибирають вологим способом, а раз на місяць організовують санітарний день для генерального прибирання та дезінфекції приміщень, обладнання, інвентарю. Прибиральний інвентар маркують відповідно до призначення і закріплюють за кожним приміщенням. Зберігають його у спеціально відведеному місці.

Санітарні вимоги до обладнання, інвентарю, посуду

Обладнання в цехах устанавлюють так, щоб до нього був вільний доступ для прибирання. Розміщують не менше двох м'ясорубок: для сирих і варених продуктів. Робочі металеві частини машин після роботи розбирають, ретельно миють, обшпарюють кип'ятком, просушують у духовій шафі. Після прибирання машини прикривають чистими чохлами.

Столи для обробки харчових продуктів і приготування, кулінарних виробів покривають листами з нержавіючої сталі, дюралюмінію. Для роботи з тістом та овочами кришки столів можуть бути дерев'яними, але гладко виструганими. Для обробки м'яса, риби, овочів використовують обробні столи та маркіровані дошки, які зберігають у відповідних цехах у спеціально відведених місцях. Дерев'яний інвентар щоденно обчищають, миють із содою, кип'ятять, просушують. Кухонний посуд має бути з нержавіючої сталі, алюмінію; сковороди - з чавуну. Миють кухонний посуд у двогніздових ваннах.

Столовий посуд миють у тригніздових ваннах, а прибори і стакани - у двогніздових. Спочатку з посуду видаляють залишки їжі, потім його миють з використанням миючих засобів, потім - освітленим 1% ним розчином хлорного вапна (10г на 1л води) або хлораміну. Після цього посуд обполіскують гарячою водою, просушують в електрошафах або електроприлавках. Столові прибори додатково кип'ятять.

Посуд з фарфору, фаянсу, скла має бути без тріщин та відбитих країв. Пластмасовий посуд використовують з матеріалів, дозволених органами держсаннагляду.

Санітарні вимоги до перевезення і зберігання продуктів

Для доставки продуктів на підприємства громадського харчування використовують спеціалізований транспорт, призначений для перевезення одного будь-якого виду продуктів: фургони для хлібобулочних виробів, автоцистерни для молока, борошно-вози для безтарного перевезення борошна тощо. З іншою метою такий транспорт не застосовують. Продукти перевозять у відповідній тарі, і якщо на відкритому транспорті, то обов'язково вкривають чистим брезентом або клейонкою.

М'ясо, рибу, птицю, ковбасні вироби й субпродукти перевозять у щільно закритих ящиках, оббитих усередині білою жерстю. В теплий період року використовують машини з холодильними установками.

Напівфабрикати, натуральний фарш та кулінарні вироби з м'ясного і рибного фаршу перевозять з найбільшим охолодженням (від +4 до +6 °С), укладаючи в один ряд у лотки або ящики з кришками, вистелені всередині целофаном чи пергаментом. Овочеві напівфабрикати доставляють у закритій металевій або дерев'яній тарі. Транспорт, у якому перевозять продукти, щоденно миють і обробляють згідно з санітарними вимогами.

Усі продукти надходять до відповідних приміщень. Сухі продукти: хліб, кондитерські вироби, консерви, вина й овочі - до не охолоджуваних комор. Продукти, які швидко псуються: м'ясо, рибу, молоко та їх похідні, а також птицю, ковбаси, сосиски, субпродукти, яйця, свіжі фрукти і частково овочі - зберігають у приміщеннях з холодильними установками. Такі продукти супроводжуються сертифікатами, де визначено їх якість, відповідність діючим стандартам.

Кожний вид продукту має зберігатися окремо. Заборонено разом тримати сирі продукти і напівфабрикати з готовими виробами, а також продукти сумнівної якості з доброякісними. Продукти, які легко вбирають запахи, не кладуть разом із сиром, оселедцем, що мають сильний специфічний запах.

Санітарні вимоги до кулінарної обробки продуктів

Упродовж усього технологічного процесу приготування їжі додержується поточність. їжу готують невеликими порціями, в міру реалізації. Сирі продукти обробляють лише в тих цехах, де немає безпосереднього доведення їх до готовності та випуску готової продукції. Їх обробляють на маркірованих столах і дошках.

Правила особистої гігієни працівників громадського харчування

Доброякісність їжі багато в чому залежить від здоров'я людей, які її готують, тому до роботи на підприємствах громадського харчування допускаються особи, що пройшли спеціальне медичне обстеження на туберкульоз, бацилоносійство та шкірні хвороби.

Усі працівники громадського харчування періодично проходять профілактичний огляд і отримують санітарну книжку із зазначенням дати

огляду, відомостей про щеплення та перенесені інфекційні захворювання.

Працівник громадського харчування має суворо дотримуватися правил особистої гігієни: утримувати в чистоті тіло й руки, санітарний і власний одяг, виконувати санітарно-гігієнічний режим.

На руках не повинно бути подряпин, порізів, опіків, нагноювань, щоб не заражати харчові продукти. Всі працівники громадського харчування надівають чистий, легкий бавовняний змінний одяг і змінне взуття, а для роботи у виробничих цехах одержують санітарний одяг: халат або куртку, фартух, косинку чи ковпак, а також кухонний рушник.

Санітарний одяг має бути чистим та охайним, застібуватися на гудзики (заборонено користуватися шпильками, заколками та брошками). Санітарний одяг надівають таким чином, щоб він повністю закривав домашній одяг і волосся. Закінчивши роботу, його залишають у гардеробі підприємства, перуть лише у пральні.

Працівники громадського харчування користуються виробничим туалетом, куди немає доступу стороннім особам. Перед відвіданням туалету санітарний одяг обов'язково знімають, а після виходу з нього спочатку миють та дезінфікують руки, потім надівають санітарний одяг.

Санітарно-гігієнічні вимоги до учнів

До роботи у навчальному кабінеті-лабораторії не допускаються підлітки, у яких поганий зір, слух, нездорова шкіра або позитивний аналіз на гельмінтоз. Відповідність учнів професії кухаря визначає медичний персонал НВК. Після цього майбутні кухарі знайомляться з правилами роботи у кабінеті-лабораторії: Всі учні надають медичні довідки про стан здоров'я.

Санітарний одяг приносять з дому чистий, випрасуваний, у поліетиленовому мішку.

На практичних заняттях не дозволяється носити годинники, каблучки, персні. Нігті мають бути коротко підстрижені, без лаку.

До кабінету-лабораторії дозволяється входити лише у змінному взутті і санітарному одязі.

Не можна зачісувати волосся, коли одягнено білий халат.

У кабінеті-лабораторії портфелі та сумки слід залишати у відведеному місці.

Перед початком занять потрібно вимити руки.

Загальні санітарно - гігієнічні вимоги

До осіб що готують їжу: їжу готують в спеціальному одязі. Нігті повинні бути зрізані, руки вимиті, волосся підібране і заховане під платок чи шапочку.

До приготування їжі: для приготування їжі використовують свіжі продукти. При нарізанні різних продуктів треба використовувати дошки з відповідальними маркіровками.

До теплової обробки продукти миють, чистять і нарізають.

Неможна використовувати для приготування їжі посуд з пошкодженою емаллю, а також посуду з металу що окислюється.

До зберігання продуктів та готових страв: продукти, готові страви, зберігають закритими і не довше відповідального строку. Продукти, що швидко псуються, зберігають в холодильнику у відповідальних місцях.

Послідовність виконання роботи

1. Ознайомитися з особливостями санітарії та гігієни підприємств громадського харчування.
2. Засвоїти санітарні вимоги до обладнання, інвентарю, посуду.
3. Зробити план - конспект правил особистої гігієни працівників громадського харчування та санітарно-гігієнічних до учнів.
4. Закріпити знання в процесі бесіди.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета та зміст роботи.
3. План - конспект теоретичних відомостей про основи санітарії та гігієни.
4. Висновки.

Професійна спрямованість роботи

Під час виконання лабораторних роботи студенти набувають знання основ санітарії та гігієни, які необхідні при подальшому виконанні лабораторних робіт з «Технології приготування страв».

Контрольні питання:

1. Санітарні вимоги до підприємств громадського харчування.
2. Санітарні вимоги до виробничих приміщень.
3. Санітарні вимоги до перевезення і зберігання продуктів.
4. Санітарні вимоги до кулінарної обробки продуктів.
5. Санітарно-гігієнічні вимоги до учнів.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3

Види електромеханічного та теплового обладнання

Мета роботи: засвоєння знань про основні види електромеханічного та теплового обладнання; санітарні вимоги до обладнання, інвентарю; формування вмінь використовувати дане обладнання в процесі приготування їжі.

Зміст роботи:

1. Ознайомитися з характеристикою обладнання підприємств громадського харчування.
2. Ознайомитися з видами електромеханічного та теплового обладнання, що застосовується в процесі приготування їжі.
3. Закріпити отримані знання.

Обладнання та матеріали: методичні рекомендації до виконання

лабораторної роботи.

Теоретичні відомості

Підприємства громадського харчування оснащуються промисловим устаткуванням для приготування різноманітних страв і кондитерських виробів. Продуктивність, економічність і надійність устаткування в остаточному підсумку підвищує ефективність і рентабельність усього виробництва.

Столи з мийкою застосовуються при мийці й обробленні овочів, фруктів, м'ясних продуктів, риби і мийці посуду. Можуть використовуватися на кухнях громадського харчування, в овочевих, м'ясних, кондитерських, мийних відділеннях, на продовольчих ринках у м'ясних і овочевих рядах і т.д.

Стільниці з мийкою виготовлені з нержавіючої сталі. Робоча поверхня столів регулюється по висоті. Мають висувні шухляди для збереження ножів.

Ванни мийні призначені для миття кухонного інвентарю, посуду, овочів, фруктів і т.п.

Виготовлені з нержавіючої сталі. Мається сифон пластмасовий із пробкою. Картоплеочисні машини призначені для очищення картоплі і коренеплодів (буряк, морква) від шкірки на підприємствах громадського харчування.

М'ясорубки призначені для одержання фаршу з м'яса, риби і м'ясопродуктів і набивання ковбас на підприємствах громадського харчування. Для одержання фаршу різного ступеня здрібнювання м'ясорубка постачена набором ґрат з отворами 3, 5, 9мм. Для витягу робочих інструментів їхнього корпусу при розборі м'ясорубки мається спеціальний пристрій, що виштовхує їх убік розвантажувального отвору.



М'ясорубка МИМ-300

Подрібнювачі овочів Гамма-5 загально промислового призначення застосовуються для нарізки і здрібнювання сирих і варених овочів і фруктів на частки різноманітної геометричної форми, готування фаршу.



Подрібнювач овочів Гамма - 5 з насадками

Міксери мають гарний зовнішній вигляд. Використовуються для

замішування тіста, змішування сипучих, рідких продуктів, кремів. У даних моделях використовується планетарне обертання насадки. Машина працює плавно, надійно. Є три швидкості обертання і декілька насадок, що підбираються для змішування відповідних видів продуктів. Частини машини, що контактують з харчовими продуктами, виготовлені з нержавіючої сталі або мають спеціальне покриття, що відповідає гігієнічним стандартам.



Міксер В - 20F

Просіювач призначено для розпушування, просіювання сировини, відділення феромагнітних домішок.

Просіювач обладнаний устроєм для підйому і перекидання муки з мішків у бункер просіювача. Умонтаваний вертикальний шнек дозволяє завантажувати просіяну муку безпосередньо в діжі тістомісильних машин. Бункер легко відкидається на петлях для очищення, заміни сита



Просіювач ПМ-900М4

Машина тістомісильна модель МТМ-110, призначена для замісу різноманітних видів тест, крім крутого, при виробництві хлібобулочних і кондитерських виробів у малих хлібопекарнях, підприємствах громадського харчування і кондитерських цехів.



Машина тістомісильна МТМ -110

Шафи жарові електричні одно -, двох -, трьох - і чотирьохкамерні призначені для випічки хлібобулочних виробів, а так само для смаження,

запікання кулінарних і кондитерських виробів.

Шафи використовуються на підприємствах громадського харчування як самостійно, так і в складі технологічних ліній.

Шафа складається зі звареної рами і камер, що працюють незалежно друг від друга. Робочі камери виконані у виді короба з подвійними стінками, простір між яким заповнене теплоізоляційним матеріалом.

Нагрівання камери здійснюється тенами, розташованими зверху і знизу. Нижні нагрівачі накриті аркушами. Кожна камера постачена двома перемикачами для східчастого регулювання потужності тенів (верхнього і нижнього) і реле температури для автоматичної підтримки в камері заданого температурного режиму.

Ручки перемикачів, ручки реле температури, лампочки, що сигналізують про наявність напруги на верхніх і нижніх тенах і електрокомутаційна проводка змонтовані в розміщеній збоку панелі керування.

Плита з духовою шафою призначена для готування різних страв і кондитерських виробів на підприємствах громадського харчування.



Плита двоканфорочна з духовою шафою



Шафи жарові ШЖЭ-3 і ЭШ-ЗК

Піч хлібопекарська ярусна призначена для випічки формового пшеничного і житнього хліба, а також подового (батонів, булок) і кондитерських виробів у міні-пекарнях. Також можна смажити, запікати, розігрівати блюда з м'яса, риби, овочів і інших продуктів.

Піч складається з двох уніфікованих секцій (ярусів) пекарних камер. Пекарна камера являє собою зварену коробку, одна сторона якої відкрита і утворює посадкове устя, яке закривається дверцятами з екраном. Для обігріву в пекарній камері встановлена нижня і верхня групи електронагрівників, закритих металевими екранами. У камері встановлена (у задньої стінки)

ванночка-пароутворювач, куди вода подається по трубопроводу від лійки з клапаном, що виходить на лицьовому печі.



Піч хлібопекарська ярусна ХПЭ-750/500.21 з разстойною шафою ШРЭ 2.2

Кожна камера працює незалежно від інших. Температурний режим у камері встановлюється і підтримується автоматично реле, маються вимикач верхньої групи тенів (при режимі «до випічка») і лампочки-індикатори роботи верхньої і нижньої груп тенів. Кожна камера і піч по всьому периметрі мають ефективну термоізоляцію. Пекти оснащена реле часу. Органи керування винесені вправо на спеціальну панель. Нижня разстойна шафа оснащена простою системою паро зволоження і східчастим регулюванням температури.

Простота обслуговування, надійність, універсальність, економічність і невисока відпускна ціна обумовлюють широке застосування ярусних електропечей у складі міні-пекарень продуктивністю від 350 до 1500кг у зміну. Для збільшення в два рази площі поду при випічці роздрібних і кондитерських виробів піч може комплектуватися додатковими вставками в пекарні камери і подові аркуші.

Ваги механічні настільні призначені для зважування продуктів і товарів на підприємствах торгівлі і громадського харчування в умовах помірною клімату при відносній вологості не більш 80%.



Ваги настільні циферблатні

Холодильні середньотемпературні **камери** забезпечують збереження продуктів при температурі від - 2 до + 6 °С, низькотемпературні - при температурі від -15 до - 25 °С.

Холодильні камери збираються зі стандартних панелей за рахунок бічного профілювання панелей і стійок із плавним заземленням, що крім виняткової механічної тривкості, забезпечує також абсолютну теплову стійкість.

Моноблочні холодильні агрегати «Technoblok» призначені для підтримки

температурного режиму в холодильних камерах великого обсягу (більш 3м³). Існують два температурних діапазони роботи моноблоків від +5 до -5°С і від -18 до -25 °С. Перший використовується при збереженні овочів, фруктів, а також ковбасних і молочних виробів (сир, молоко і т.д.). Другий застосовується для продуктів, що зберігаються в замороженому стані (м'ясо, риба, олія, морозиво).

Характерною рисою моноблоків є виняткова простота в експлуатації. Агрегати оснащені автоматичною системою розморожування, мають невеличкі габарити, низьку споживану потужність. Більшість із них живляться від мережі 220В. При монтажі елементи моноблока (компресор і випарник) розташовуються по різні сторони стіни, що теплоізолюється, для чого в ній формують отвори. Моноблок установлюється на цій стіні на відстані 10см від стелі.



Холодильна камера АРИАДА



Моноблоки «Technoblok»

Послідовність виконання роботи

1. Ознайомитися з основами видами електромеханічного та теплового обладнання.
2. Засвоїти санітарні вимоги до обладнання, інвентарю.
3. Розробити технологічну карту за видами, функціями та призначенням електромеханічного та теплового обладнання.
4. Закріпити знання в процесі бесіди.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета та зміст роботи.
3. Технологічна карта з класифікації та призначення електромеханічного та теплового обладнання.
4. Висновки.

Професійна спрямованість роботи

Під час виконання лабораторної роботи студенти набувають знання про види електромеханічного та теплового обладнання, знайомляться з технікою безпеки при роботі з обладнанням, набувають навички користування електромеханічним та тепловим обладнанням, які необхідні при подальшому виконанні лабораторних робіт з «Технології приготування їжі».

Контрольні питання:

1. Яким промисловим устаткуванням оснащуються підприємства громадського харчування для приготування різноманітних страв і кондитерських виробів?
2. Для чого застосовуються столи з мийкою?
3. Для чого призначені ваги механічні?
4. Для чого застосовуються моноблочні холодильні камери?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4

Правила сервірування столу

Мета роботи: засвоєння знань про значення естетики сервірування столу, естетичні вимоги до сервірування столу, етикет за столом, види та призначення столового посуду, приборів і столової білизни; формування навичок сервірування столу залежно від виду споживання їжі або застілля, асортименту страв і напоїв, кількості персон.

Зміст роботи:

1. Вивчити загальні та відмінні особливості сервіровки до сніданку, обіду, вечері; сервіровки до свята, правил подачі страв до столу.
2. Сервірувати столу.
3. Проаналізувати якість роботи.

Обладнання та матеріали: методичні рекомендації до виконання лабораторної роботи. Стіл, стільці, скатертина, серветки, ваза для квітів, столові прибори.

Теоретичні відомості.

Сервіровка – своєрідне мистецтво: скатертина, серветки, посуд, квіти, – все це повинно складати одну декоративну цілісність. Основна мета сервіровки – приємний вигляд обіднього, або чайного столу. Щоб людині не заважали лікті сусіда, на кожне місце виділяють 60-70см. Вони є орієнтиром у розподіленні предметів сервіровки. Стіл застилають скатертиною. Під скатертину бажано покласти тяжку м'яку тканину: скатертина ляже рівніше, стук тарілок та приборів пом'якшиться. Обираючи скатертину треба враховувати поєднання квітів та візерунків зі стилем та кольором посуду. Стіл виглядає святковіше, коли краї скатертини рівно звисають (не менш 25см і не нижче сидіння стільця), Урочисті обіди та вечері потребують білої добре накрохмаленої скатертини, середня заглажена складка повинна проходити посередині столу.

Особисті полотняні серветки добирають у відповідності з кольором скатертини, складають у вигляді трикутника, конверту, трубочки тощо. Розміри льняних серветок: 25x30 або 30x34см. Паперові серветки ставлять у серветницях посередині столу.

Під час сервіровки спочатку ставлять фарфоровий посуд, потім столові прибори, після цього – скло.

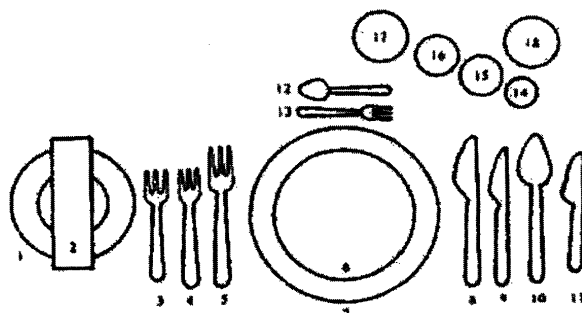


Рис. 1 Сервіровка столу

1 – тарілочка для хліба, 2 – серветка, 3 – мала виделка для закусок, 4 – виделка для рибних страв, 5 – більша обідня виделка для м'ясних страв, 6 – закусточна тарілка, 7 – підставна тарілка, 8 – великий обідній ніж для м'ясних страв, 9 – рибний ніж, 10 – столова ложка для супу, 11 – малий ніж для закусок, 12 – десертна ложка, 13 – десертна виделка, 14 – чарка для міцних алкогольних напоїв, що подаються до закуски, 15 – келих для сухого білого вина, що подається до рибних страв, 16 – келих для сухого червоного вина, що подається до м'ясних страв, 17 – келих для шампанського, що подається до десерту, 18 – келих для мінеральної води.

По числу запрошених на стіл ставлять підставні тарілки, а на них закусточні. Серветки, складені трикутником, ковпачком або іншим способом, кладуть на тарілки. Ножі кладуть вістрям до тарілки. Качани кладуть опуклою стороною вниз.

Приладами користуються відповідно до їх розташування – починаючи із крайніх і закінчуючи тими, що перебувають поруч із тарілкою.

Ніж і виделку тримають так, щоб пальці не доторкались леза або зубців. Якщо ви час від часу перестаете користуватися приладом, то кладіть його тільки на край тарілки, але ніяк не на скатертину. Якщо ви скористалися лише виделкою, то ніж повинен опиратися на правий край тарілки, де він найменше заважає.

Якщо в трапезі настає пауза (але застілля ще не закінчене) прилад кладуть на тарілку хрест на хрест – ніж вістрям уліво, виделку опуклою частиною нагору – таким чином, щоб ручка ножа була розташована, як стрілка годинника, що вказує на п'яту годину, а ручка виделки – на сьому година. Місце схрещення має бути на зубці виделки й третині ножа. Можна покласти виделку й ніж ручкою на стіл, а іншим кінцем на тарілку. По закінченні їжі обидва прилади кладуть на тарілку паралельно один одному, їхні ручки

«показують на п'яту годину».

Келихи сервірують поруч із тарілкою, ближче до середини стола, паралельно його довжині або дугою, починаючи ліворуч від найбільшого по розмірі. Або келихи ставлять у два ряди так, щоб більші келихи не закривали собою менші по розміру.

Тарілки з нарізаними рівними скибочками хліба ставлять у різних частинах стола, щоб всі гості могли діставати до нього. Хліб, узятий із загальних тарілок, кладуть на тарілочку для хліба, які розташовані ліворуч від підставних тарілок.

Солонки й інші прилади для спецій розставляють із розрахунку один прилад на три-чотири особи.

Різні холодні закуски на блюдах і тарілках рівномірно розставляються по столі таким чином, щоб гостям було легко дістати їх.

Сервіровка столу до сніданку, обіду та вечері, а також до урочистого випадку має свої особливості.

До сніданку: скатертину та серветки можна використовувати кольорові. Ліворуч ставлять пиріжкову тарілку (діаметр 17.5см) на відстані 5 см від підставочної тарілки (діаметр 20 см) і на 5 см від краю столу. Столові прибори розкладають на 2 см від краю столу: ніж ліворуч, лезом до тарілки; виделку – ліворуч, зубами догори. Чайну ложку при необхідності кладуть перед підставною тарілкою вигнутою частиною вниз, ручкою вправо. Фужер для фруктові або мінеральної води ставлять ліворуч попереду тарілки зі стравою. Ставлять сіль (перець, гірчицю) так, щоб кожному зручно було діставати. Для варених яєць передбачають підставки.

До обіду: стіл можна накрити білою, або кольоровою, ніжного пастельного кольору скатертиною. На підставну тарілку ставлять тарілку для закусок. Праворуч від тарілки кладуть ніж лезом до неї і ложку, ліворуч – виделку. Якщо в меню є рибна страва, лівіше столової виделки повинна лежати виделка для риби.

Столові глибокі тарілки (діаметром 24 см) або напівпорційні діаметром 20 см) ставлять поруч з суповою тарілкою або розливною ложкою.

До вечері скатертину бажано, біла. При сервіровці столу з столових приборів використовують лише ніж та виделку. Якщо зварено бульйон, його подають в чашках, поклавши на блюдце десертну ложку.

Вечірній чай (інколи заміняючи вечерю) сервірують інакше. Самовар або чайник з окропом краще поставити на маленький столик, біля якого сидить господарка, яка наливає чай. З лівого краю ставлять чайний посуд – чашки та стакани.

У центрі столу ставлять вази з варенням та цукерками, печивом, біля них тарілочку з тонко нарізаним лимоном і графіни з фруктовими та ягідними соками, вершки, або молоко, цукор та розетки для варення.

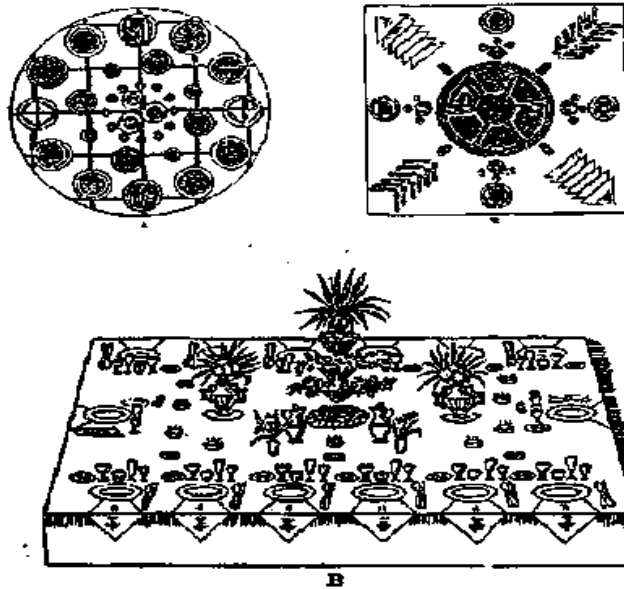


Рис. 2.

Святковий стіл: (Рис.2) скатертина неодмінно біла. Один з варіантів: скатертина прикрашена шовковою стрічкою шириною 2-3см.. На місці схрещення стрічки прикладають квіти з зеленню. Стрічки беруться під колір квітів або навпаки: стрічка блакитного кольору – фіалка, стрічка жовтого кольору – ромашки тощо. Така скатертина дуже ефектно підкреслює блискучі прибори, створює радісно-святковий настрій.

Під час сервіровки столу бокали та чарки ставлять вище тарілок, так, щоб їх було зручно брати правою рукою. Місце склянки для води дещо вище та вбік від кінчика ножа. Поряд з нею повинна знаходитися чарка для горілки, біля неї – бокал для вина, а потім фужер для шампанського.

Правила подачі страв до столу

Холодні закуски розставляються на столі до того, як прийдуть гості. Якщо не залишається місця, краще частину закусок піднести потім з кухні, але не варто виходити з положення за рахунок сервіровки, або квітів.

У вузькому колі господиня може подавати страви сама. Якщо гостей не більше 6 осіб, вони можуть обслуговувати один-одного. Якщо компанія велика, господиня повинна підносити усім страви. Вона підходить до кожного запрошеного, щоб він сам набрав їжу собі в тарілку. Страви, розкладені одразу на тарілки, підносять праворуч.

Порядок подачі страв: в першу чергу закуски з риби, бутерброди та салати – спочатку рибні, потім м'ясні і наприкінці, овочеві. Після салатів надходить черга закусок з м'яса – ковбаси, заливного, паштету, холодної птиці.

Правила техніки безпеки

Тарілки підтримувати знизу за край, чашки брати за ручку, склянки за корпус, знизу. Переносити скляний посуд на розносах. Обережно поводитися з ножами та виделками.

Послідовність виконання роботи

1. Ознайомитись з карткою-завданням по сервіровці столу (за пропозицію викладача).
2. Зі списку столового посуду та приборів (за пропозицію викладача), вибрати необхідну кількість для виконання завдання.
3. Вибрати варіант сервіровки столу (скатертину, серветка, квіти, або інші прикраси)
4. Сервірувати стіл (самостійно обраних варіант).
5. Проаналізувати послідовність подачі страв до столу.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета та зміст роботи.
3. Схема обраного варіанту сервіровки столу з вказаним розміщенням столових приборів за кількістю присутніх за столом.
4. Висновки.

Професійна спрямованість роботи

Під час виконання лабораторної роботи студенти набувають знання, вміння та навички естетичної сервіровки столу та пізнають правила подачі страв до столу. Набуті навички необхідні при подальшому виконанні лабораторних робіт з «Технології приготування їжі», у практичній діяльності вчителя обслуговуючої праці та побуті.

Контрольні питання

1. У чому полягають особливості сервіровки столу до сніданку, обіду та вечері?
2. У чому полягають особливості сервіровки столу до урочистого випадку?
3. Які існують правила подачі страв до столу?
4. Які правила техніки безпеки необхідно виконувати при сервіровці столу?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №5

Хімічний склад харчових продуктів

Мета роботи: засвоєння знань про основні складові харчових продуктів, їх значенням для організму людини; формування вмінь добирати продукти харчування, що є джерелами білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей.

Зміст роботи:

1. Ознайомитись з основними складовими харчових продуктів, їх цінністю для організму людини.
2. Ознайомитись з продуктами - основними постачальниками білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів.
3. Провести порівняння хімічного складу харчових продуктів.

Обладнання та матеріали: методичні рекомендації до виконання лабораторної роботи, таблиці хімічного складу харчових продуктів.

Теоретичні відомості

У процесі життєдіяльності людина постійно витрачає енергію і речовини, з яких складається її тіло. Поповнює ці втрати їжа. Харчові продукти містять білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни.

Білки є головним носієм життя, пластичним матеріалом, з якого побудовані опорні, м'язові й покривні тканини нашого тіла. Науці відомо 20 амінокислот, тобто складових частин білка. У процесі обміну 12 з них можуть синтезувати ся в організмі, а 8 незмінні, і як життєво необхідні вони мають надходити з їжею. Харчові білки цінять за здатність постачати організму потрібну кількість амінокислот. За цією ознакою їх поділяють на повноцінні і неповноцінні.

До повноцінних належать білки тваринного походження. На них багаті молоко, сир, м'ясо, птиця, риба, яйця, кисломолочні продукти. До неповноцінних належать білки рослин. Їх містять такі продукти, як хліб, картопля, соя, квасоля, горох, капуста, горіхи тощо. Амінокислотний склад їжі не порушується, якщо використовують різне поєднання рослинних білків, або в раціоні поєднуються рослинні білки з тваринними, оскільки білки тваринного походження набагато підвищують засвоєння білків рослинних.

Білкове голодування призводить до важкого розладу здоров'я, а тривала відсутність білкової їжі - до смерті. Недостатність білків в раціоні дітей і підлітків призводить до затримки і припинення росту, розвитку, до зниження опірності інфекційним захворюванням. Від нестачі білка порушується функція ендокринних залоз, знижується кількість гемоглобіну. Діти з віком споживають білка більше. Так дитині до року потрібно 4 г білка на 1 кг маси, а 11-14 років - 2,5 г, в юнацькому віці - 2 г.

Жири потрібні для нормального протікання обмінних процесів в організмі. Як і білки, жири бувають рослинного і тваринного походження.

Усі рослинні жири рідкі (крім кокосового). Вони містять ненасичені жирні кислоти, що дуже важливі для здоров'я людини, оскільки беруть участь у тканинному диханні. Рослинні жири сприяють виведенню надлишків холестерину з організму і біологічно є більш цінними, ніж тверді жири.

Тваринні жири тверді (крім риб'ячого жиру), гірше засвоюються, бо мають вищу температуру плавлення (крім жирів молочних продуктів і риб'ячого жиру).

Жири потрібні організму для засвоєння кальцію, магнію, жиророзчинних вітамінів. Вони не розчиняються у воді та шлунковому соку, тому з органів травлення не зразу всмоктуються в організм. Їх розщеплюють ферменти підшлункової залози, а перетравлюються вони у тонкому кишечнику.

Норма жирів для здорових людей, зайнятих розумовою і легкою фізичною

працею, поєднання жирів має бути таким: 60 - 70 процентів тваринних, 30 - 40% рослинних.

Вуглеводи - головне джерело енергії для організму, містяться в основному у рослинних продуктах. Людина дістає енергію в результаті безперервного біологічного окислення вуглеводів - глюкози і глікогену - головної їх складової частини.

Вуглеводи поділяються на три групи: прості вуглеводи - моносахариди (глюкоза, фруктоза, галактоза); більш складні вуглеводи - сахариди (сахароза, лактоза, мальтоза); складні вуглеводи – полісахариди (крохмаль, глікоген, клітковина).

У кров швидко всмоктуються, не змінюючись, лише прості вуглеводи - моносахариди, а інші засвоюються організмом після їх розщеплення ферментами до простих вуглеводів.

Кількість цукру в крові має бути постійною. Збільшення її веде до важких захворювань. Рівень цукру в крові регулює гормон інсулін. Він стимулює засвоєння глюкози у м'язах і тканинах, сприяє перетворенню приблизно 1/3 вуглеводів і жирів, що надходять до організму.

Загальна потреба у вуглеводах становить 400...600г на добу. Вона залежить від кількості енергії, що втрачається організмом. Надмірне споживання їжі, багатой на вуглеводи, спричиняє порушення обміну речовин, діяльності центральної нервової системи, підшлункової залози.

Мінеральні речовини в організмі людини відіграють важливу роль. Вони забезпечують водно-сольовий обмін, беруть участь у кровотворенні, пластичних процесах тощо. Мінеральні речовини поділяють на мінеральні солі й воду.

В організмі міститься різна кількість мінеральних солей і залежно від цього їх поділяють на мікроелементи (кальцій, фосфор, сірка, калій, натрій, магній, хлор) та макроелементи (залізо, мідь, цинк, кобальт, йод, марганець, фтор).

Солі натрію, калію і хлору підтримують незмінним сольовий склад крові й постійний рівень осмотичного тиску, від якого значно залежить кількість утриманої в крові й тканинах води. Солі натрію затримують воду в організмі, а солі калію і кальцію сприяють її виведенню. У результаті в організмі постійно відбувається виведення з протоплазми клітин іонів натрію та введення до клітин іонів калію. Разом узяті, вони підтримують нервову систему в нормальному стані.

Солі калію та кальцію відіграють важливу роль у роботі серця. Солі кальцію і фосфору входять до складу кісткової тканини. Нестача у їжі солей заліза спричиняє анемію, а нестача солей йоду порушує процес обміну речовин, призводить до захворювань щитовидної залози.

Вода - обов'язковий учасник фізико-хімічних реакцій в організмі. Вона

розчиняє речовини, бере участь у їх обміні, видаляє кінцеві продукти. Вода потрібна для нормального кровообігу, дихання, травлення. Випаровуючись з поверхні шкіри і слизової оболонки дихальних шляхів, вода підтримує постійну температуру тіла.

Тіло людини містить до 60 - 65% рідини, за день людина споживає близько 2,5л води, приблизно стільки ж виділяється назовні. Без води людина може прожити лише кілька діб, втрата 20% води від маси тіла призводить до смерті.

Вітаміни допомагають засвоювати харчові речовини і беруть участь у біохімічних реакціях організму.

Вітаміни розподіляються на водорозчинні й жиророзчинні. Для кращого збереження водорозчинних вітамінів на підприємствах громадського харчування виконують короткочасну первинну обробку продуктів, а теплову у встановлений час. Жиророзчинні вітаміни при тепловій обробці зберігаються добре. Водорозчинні вітаміни: вітаміни групи В; С, Р, РР. Жиророзчинні вітаміни: Вітамін А, В, К.

Послідовність виконання роботи

1. Ознайомитись з теоретичною частиною.
2. Визначити, які поживні речовини, необхідні для розвитку людини, містять харчові продукти.
3. Визначити значення білків, жирів, вуглеводів для розвитку організму людини.
4. Визначити роль мінеральних речовин і вітамінів для розвитку організму людини.
5. Зробити порівняльну характеристику хімічного складу харчових продуктів.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета та зміст роботи.
3. Конспект-схема згідно до послідовності виконання лабораторної роботи.
4. Висновки.

Професійна спрямованість роботи

Під час виконання лабораторної роботи студенти ознайомляться з основними складовими харчових продуктів, їх значенням для організму людини. Вчаться добирати для харчування продукти, що є джерелами білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей.

Контрольні питання

1. Яке значення в харчуванні людини мають хімічні речовини? Назвіть їх.
2. За яким принципом поділяють білки? Значення білків у харчуванні.
3. Як поділяють жири, вуглеводи? Як вони впливають на організм?
4. Яке значення для організму мають мінеральні речовини, вітаміни? Назвіть їх.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №6

Енергетична цінність їжі

Мета роботи: засвоєння знань про енергетичну цінність харчових продуктів; формування вмінь працювати зі збірником рецептур; визначати енергетичну цінність та калорійність страв за їх рецептурою.

Зміст роботи

1. Ознайомитись з енергетичною цінністю продуктів харчування.
2. Ознайомитись зі способами підрахунку калорійності продуктів харчування.
3. Навчитися визначати калорійність продуктів і страви в цілому.

Обладнання та матеріали: методичні рекомендації до виконання лабораторної роботи, таблиці калорійності харчових продуктів, збірник рецептур.

Теоретична частина.

В основі харчування полягає своєчасне забезпечення організму потрібною кількістю поживної, смачної і здорової їжі, що пропорційно містить усі харчові речовини, необхідні для розвитку життєдіяльності організму.

Важливою умовою харчування є дотримання режиму, їжу слід приймати не менше 3-4 разів за день; перерва між прийомами їжі має бути не більше 4-5 років; харчуватися слід в одні й ті ж години, правильно розподіляючи денний раціон: перший сніданок - 25 %; другий сніданок - 15 %; обід - 45 %; вечеря - 15 % (за дві години до сну). Їжа повинна бути помірно гарячою, невеликого об'єму, не дуже ситною, мати приємний зовнішній вигляд, викликати апетит.

Харчова цінність продуктів залежить від наявності поживних речовин, мінеральних солей, води, вітамінів, а також енергетичних якостей - кількості енергії, що виділяється при окисненні поживних речовин в організмі.

Неорганічні речовини, які входять до складу продуктів, надають їм смаку, кольору, аромату, бактерицидних властивостей зумовлюючи калорійність їжі.

Енергію, яку дістає і витрачає людський організм, вимірюють у кілокалоріях або кілоджоулях. При згорянні 1 г. жиру утворюється 9,3 ккал, а при згорянні 1 г. білка або вуглеводів – 4,41 ккал. Кількість енергії, що витрачається залежить від характеру праці, фізичних навантажень та інших факторів. У зв'язку з цим, людям, що не займаються фізичною працею рекомендується на добу чоловікам - 3000 ккал; жінкам - 2700 ккал.

В юнацькому віці (15 – 17 р.), враховуючи зріст організму, рухливість, навчання, заняття спортом, рекомендується 3300 ккал на Добу.

За калорійністю продукти споживання діляться на: висококалорійні (більше 320 ккал на 100г продукту); калорійні (від 100-320 ккал на 100 г продукту); малокалорійні (нижче 100 ккал на 100 г продукту).

Для підрахунку калорійності необхідно знати:

Складові частини страви, тобто продукти, які потрібні для приготування однієї порції (в грамах);

Калорійність кожної складової частини.

Приклади визначення калорійності страв.

Визначення калорійності бутерброда з маслом і ковбасою.

| № п/п | Склад однієї порції | Кільк. в | Кільк. в 100 |
|-------|---------------------|----------|--------------|
| 1 | Хліб білий | 30 | 255 |
| 2 | Масло вершкове | 10 | 781 |
| 3 | Ковбаса (варена) | 20 | 310 |

1. Калорійність хліба:

100 г-225 ккал

30г-х

$$\frac{225 \cdot 30}{100} \approx 76 \text{ ккал}$$

2. Калорійність масла:

$$\frac{781 \cdot 10}{100} \approx 78 \text{ ккал}$$

3. Калорійність ковбаси:

$$\frac{310 \cdot 20}{100} \approx 62 \text{ ккал}$$

4. Калорійність бутерброда складає: $76 + 78 + 62 = 216$ ккал

Визначення калорійності страви «Щі зелені м'ясні»

| | Склад однієї | Кільк. в грамах | Кільк. в 100 гр. |
|-----|------------------|-----------------|------------------|
| 1. | Щавель | 100 | 27 |
| 2. | Шпинат | 100 | 16 |
| 3. | Цибуля зелена | 20 | 18 |
| 4. | Цибуля | 30 | 43 |
| 5. | Петрушка | 18 | 41 |
| 6. | Яйце | 30 | 150 |
| 7. | Сметана | 20 | 302 |
| 8. | Пшеничне | 10 | 350 |
| 9. | М'ясо | 50 | 335 |
| 10. | Жир | 10 | 781 |

1. $\frac{27 \cdot 100}{100} \approx 27 \text{ ккал}$ (щавель)

2. $\frac{16 \cdot 100}{100} \approx 16 \text{ ккал}$ (шпинат)

3. $\frac{18 \cdot 20}{100} \approx 3 \text{ ккал}$ (цибуля зелена)

4. $\frac{43 \cdot 30}{100} \approx 12 \text{ ккал}$ (цибуля ріпчаста)

5. $\frac{41 \cdot 18}{100} \approx 7 \text{ ккал}$ (зелень)

6. $\frac{150 \cdot 30}{100} \approx 45 \text{ ккал}$ (яйце)

7. $\frac{302 \cdot 20}{100} \approx 60 \text{ ккал}$ (сметана)

8. $\frac{350 \cdot 10}{100} \approx 35 \text{ ккал}$ (борошно)

9. $\frac{135 \cdot 50}{100} \approx 67 \text{ ккал}$ (м'ясо)

10. $\frac{781 \cdot 10}{100} \approx 78 \text{ ккал}$ (жир)

Всього: $27 + 16 + 3 + 12 + 7 + 45 + 60 + 35 + 67 + 78 = 350$ ккал

Послідовність виконання роботи

1. Ознайомитися з поняттям «енергетична цінність їжі».
2. Ознайомитися з методикою підрахунку калорійності страв.
3. Визначити калорійність страви (за запропонованим викладачем збірником рецептури).
4. Зробити висновки за результатами роботи.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета та зміст роботи.
3. Таблиця визначення калорійності страви за обраним рецептом.
4. Висновки.

Професійна спрямованість роботи

Під час виконання лабораторної роботи студенти ознайомляться з поняттям «енергетична цінність їжі», з поняттям «калорійність їжі» та отримують знання самостійного визначення калорійності різноманітних страв, що сприяє розвитку вміння правильно визначати раціон харчування.

Контрольні питання

1. Від чого залежить харчова цінність продуктів?
2. У яких одиницях вимірюють калорійність продуктів харчування?
3. На які групи діляться продукти споживання за калорійністю?
4. Як правильно підрахувати калорійність страви?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №7

Раціональне харчування

Мета роботи: засвоєння знань про поняття «раціональне харчування» та його значенням для організму людини; формування вмінь добирати необхідний раціон харчування у відповідності з вимогами різноманітних видів трудової діяльності людини та фізіологічних особливостей організму.

Зміст роботи:

1. Ознайомитись з основними складовими правилами раціонального харчування.

2. Навчитись добирати необхідний раціон харчування у відповідності з вимогами різноманітних видів трудової діяльності людини.

3. Навчитися визначати раціон харчування людини в залежності від фізіологічних особливостей організму.

Обладнання та матеріали: методичні рекомендації до виконання лабораторної роботи, таблиці калорійності та енергетичної цінності продуктів харчування, збірник рецептур.

Теоретичні відомості

Поняття про раціональне харчування. Харчова цінність продуктів залежить від наявності поживних речовин, мінеральних солей, води, вітамінів, а також енергетичних якостей - кількості енергії, що виділяється при окисненні поживних речовин в організмі.

Неорганічні речовини, які входять до складу продуктів, надають їм смаку, кольору, аромату, бактерицидних властивостей, а органічні речовини мають поживні властивості, зумовлюючи калорійність їжі.

Відомо, що енергію, яку дістає і витрачає людський організм, вимірюють у кілокалоріях або кілоджоулях.

При згорянні 1 г жиру утворюється 9,3 ккал, а при згорянні 1 г білка або вуглеводів - 4,1 ккал. Кількість енергії, що витрачається, залежить від характеру праці, фізичних навантажень та інших факторів. У зв'язку з цим людям, що не займаються фізичною працею, рекомендується на добу: чоловікам - 3000 ккал, жінкам - 2700 ккал. В юнацькому віці (15-17 років), враховуючи ріст організму, рухливість, навчання, заняття спортом, рекомендується 3300 ккал на добу.

В основі раціонального харчування - своєчасне забезпечення організму потрібною кількістю поживної, смачної і здорової їжі, що пропорційно містить усі харчові речовини, необхідні для розвитку і життєдіяльності організму.

Важливою умовою раціонального харчування є додержування режиму. їжу слід приймати не менше 3-4 разів на день; перерва між прийомами їжі має бути не більше 4...5 год; харчуватися слід в одні й ті ж години, правильно розподіляючи денний раціон: перший сніданок - 25 %, другий сніданок - 15%,

обід - 45 %, вечеря - 15 % (за 2 год до сну). їжа повинна бути помірно гарячою, невеликого об'єму, не дуже ситною, але смачно приготовленою, мати приємний зовнішній вигляд, викликати апетит.

Послідовність виконання роботи

1. Ознайомитися з поняттям «раціональне харчування».
2. Ознайомитися з методикою визначення денного раціону людини в залежності від виду трудової діяльності.
3. Визначити добовий раціон харчування у юнацькому віці, (за запропонованим викладачем збірником рецептури та таблицями калорійності продуктів споживання).
4. Зробити висновки за результатами роботи.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета та зміст роботи.
3. Таблиця визначення добового раціону харчування для чоловіків та жінок, які займаються фізичною працею.
4. Таблиця визначення добового раціону харчування для юнацького віку.
5. Висновки.

Професійна спрямованість роботи

Під час виконання лабораторної роботи студенти ознайомляться з поняттям «раціональне харчування», вчать самостійно визначати добовий раціон харчування, що сприяє закріпленню знань з тем «Хімічний склад харчових продуктів» та «Енергетична цінність їжі», а також вчать правильно харчуватися у відповідності до виду виконуваної діяльності.

Контрольні питання

1. Що таке раціональне харчування?
2. Що є важливою умовою раціонального харчування людини?
3. Від чого залежить необхідна людині добова норма кілокалорій?
4. Як розрахувати добовий раціон харчування.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №8

Технологія кулінарної обробки продуктів харчування

Мета роботи: засвоєння знань про види кулінарної обробки продуктів харчування; формування вмінь виконувати основні, комбіновані та допоміжні види кулінарної обробки продуктів під час приготування їжі.

Зміст роботи:

1. Ознайомитись з первинною обробкою продуктів, з прийомами первинної обробки продуктів.
2. Ознайомитись з класифікацією теплової обробки продуктів харчування.
3. Використовувати різні види кулінарної обробки продуктів під час

приготування страви (практична робота).

4. Визначити значення первинної і теплової обробки продуктів.

Обладнання і матеріали: столовий посуд, столові прибори, кухонний інвентар, наочні посібники: малюнки, таблиці, продукти, необхідні для виконання практичного завдання.

Теоретичні відомості

Первинна обробка продуктів полягає у видаленні неїстівних частин, сторонніх домішок та виготовленні напівфабрикатів. Первинній обробці піддаються продукти і рослинного, і тваринного походження.

До овочів, фруктів і ягід в основному застосовують чотири прийоми первинної обробки: сортування, миття, очищення й нарізування.

Інші прийоми залежать від виду продукту, наприклад, дрібні крупи і борошно просівають, зернобобові, сушені гриби, овочі й фрукти замочують.

Первинну обробку продуктів тваринного походження використовують по-різному, але спільним може бути розморожування, промивання, зачищення, потрошіння, нарізування на порції. Подрібнення на котлетну масу.

Зрештою основне завдання первинної обробки полягає в тому, щоб підвищити якість продуктів, зменшити процент відходів і приготувати напівфабрикати які б відповідали вимогам ГОСТу.

Теплова обробка продуктів

У результаті теплової обробки продукти розм'якшуються, через що полегшується процес пережовування їжі, підвищується її засвоюваність, їжа набуває кращих смакових якостей, аромату.

Крім того, тепла обробка знешкоджує продукти, знищуючи мікроорганізми, їх спори, руйнуючи токсини.

Але поряд з позитивною дією на продукти тепла обробка спричиняє негативні зміни: руйнуються окремі поживні речовини, мінеральні солі, водорозчинні вітаміни, звітрюються ароматичні речовини, втрачається природний колір (зелень, буряк, м'ясо). Тому при тепловій обробці продуктів слід застосовувати такий прийом, при якому зменшився б негативний вплив і збільшувалася позитивна роль.

Застосовують кілька прийомів теплової обробки продуктів: основні прийоми (варіння та смаження); комбіновані (тушкування, брезерування, запікання, варіння з наступним обсмажуванням); допоміжні (пасерування, бланшування).

Варіння – це процес нагрівання харчових продуктів у воді, бульйоні, молоці чи в атмосфері насиченої водяної пари з доведенням їх до повної готовності у відповідному посуді. Продукти варять з різним співвідношенням рідини, тому варіння поділяють на варіння в рідині та варіння парою.

У свою чергу варіння в рідині поділяють на варіння у великій кількості рідини, коли продукти поміщають до глибокого посуду і повністю заливають

рідиною. Цей спосіб вважають основним. Так варять супи, макарони, каші, картоплю, овочі тощо. Однак при цьому способі відбувається значна втрата поживних речовин - вони переходять у рідину.

Варіння у невеликій кількості рідини і у власному соку називають припусканням. Продукти заливають рідиною лише на 1/3 об'єму. Частина продукту, яка не вкрита рідиною, доходить до готовності під дією пари, отже, посуд треба завжди щільно закривати кришкою. Так варять овочі, рибу, фрукти, тобто продукти, що містять багато води. Втрати поживних речовин у цьому випадку невеликі.

При варінні у власному соку під дією високої температури продукти вільно виділяють вологу, якої досить, щоб не додавати рідини (баклажани, помідори, кабачки та ін.).

Варіння парою. Влита до котла вода потрібна лише для утворення пари. Продукти розміщують вище рівня води на металевій сітці чи решітці, вставленій в котел. При кипінні води пар доводить її до готовності.

При цьому способі варіння втрати поживних речовин та мінеральних солей мінімальні. Варіння парою застосовують до продуктів, нестійких до теплової обробки (овочів, риби, омлетів) та в дієтичному харчуванні.

Під час варіння продуктів частина речовин, що до них входить, змінюється. Білки м'яса, риби, яєць, ущільнюючись, зсідають, або денатурують. Крім того, зменшуються об'єм і маса продуктів тваринного походження. Так при варінні м'яса втрати становлять 40% від вихідної маси, при варінні риби - до 18 - 20 %.

Поживні речовини, як сказано вище, з продуктів частково переходять до рідини. Колаген - білок з'єднувальної тканини - при температурі +60 С переходить у клей давальну речовину глютин (у бульйонах). Жири, нагріваючись, витоплюються і нагромаджуються на поверхні рідини. Крохмаль клейстеризується, набухає. Рослинні продукти розм'якшуються. Руйнуються барвники. Мінеральні солі, що містяться в продуктах частково розчиняються. Вітаміни А, В, В, РР при варінні зберігаються добре (до 70 - 80 %), а вітамін С менш стійкий, тому під час теплової обробки виконують певні вимоги для його зберігання.

Смаження – це нагрівання продуктів без рідини, коли тепло передавальним середовищем є жир. Порівняно з варінням, продукти смажать при вищій температурі. Жир нагрівають до +160... 190 С.

При обсмажуванні продуктів на їх поверхні з'являється рум'яна ароматична скориночка: під дією високої температури у них відбуваються глибокі зміни, з'являються нові смакові якості. При смаженні використовують рослинні та кулінарні жири, що містять вологу в мінімальній кількості. Є кілька способів смаження.

Смаження з невеликою кількістю жиру, тобто основним способом,

відбувається на плиті у відкритому посуді (сковорода, лист). Жиру беруть Від 5 до 10 % до маси продукту, нагрівають до +140... 160 С, щоб на продукті швидше утворилася добре підсмажена скоринка, що перешкоджає виділенню соку. Тоді обсмажені вироби виходять смачними, соковитими , нетвердими. При смаженні вироби перевертають, і скоринка утворюється з усіх боків.

Смаження у жаровій шафі відбувається з невеликою кількістю жиру, але при вищій температурі, що сягає до +270 С. тепло, що утворюється від стін нагрітої шафи, потоком повітря переноситься до продукту і обсмажує його.

Смаження у великій кількості жиру (у фритюрі). При такому способі смаження жиру беруть у 4 рази більше маси обсмаженого продукту, який повністю занурюють у розігрітий до + 190 С жир (фритюр). Тривалість смаження - 1...5хв, що залежить від маси та об'єму продукту. За цей час продукти повністю і рівномірно покриваються рум'яною коринкою, але не завжди доходять до повної готовності - їх досмажують у жаровій шафі.

У фритюрі найчастіше смажать пиріжки, рибу картоплю, ріпчасту цибулю. Для фритюру використовують рослинну рафіновану олію або суміш жирів у співвідношенні 1:1. Готовність нагрітого фритюру при відсутності термометра визначають двома способами: а) на поверхні жиру з'являється легкий димок; б) до фритюру опускають невеликий кусочок продукту , і якщо він через 1 хв. спливає догори, то можна розпочинати смаження. Маса завантажених продуктів не повинна перевищувати % маси фритюру Готові вироби виймають шумівкою на сітчасту поверхню (для стікання жиру), а при смаженні дрібно нарізаних овочів (картоплі, цибулі) їх попередньо уміщують на металеву сітку, на якій і обсмажують. При смаженні у фритюрі треба стежити за тим, щоб до жиру не потрапляла зайва волога, інакше жир спінюється, розбризкується на плиту і запалюється. Недопустиме також перегрівання жиру, багаторазове його використання - він стає темним і гірким.

Смаження на відкритому вогні. Продукт смажать над деревним вугіллям при температурі +180...200 С. Його поміщають на металеву решітку або прут (шпажку) і доводять до готовності, обертаючи прут, а якщо на решітці, то перевертаючи. Таке смаження застосовують готуючи національні страви: курчат, шашлики (грузинська страва), люля-кебаб (азербайджанська страва), молодих баранців (кабардинська) та рибу.

Комбіновані прийоми теплової обробки поділяють на тушкування, брезерування, варіння з наступним обсмажуванням, запікання.

Тушкування – доведення до готовності попередньо обсмаженого продукту з наступним припусканням у невеликій кількості соусу чи бульйону з додаванням різних прянощів і приправ.

Брезерування – обсмажування продуктів (м'яса, овочів) у духовій шафі на жиру, знятому під час варіння з бульйону (на брезі), і подальше припускання їх з додаванням бульйону. При такій обробці продукти стають соковитими, з

рум'яною скоринкою.

Варіння з наступним обсмажуванням. Цей прийом застосовують готуючи м'ясні страви, смажені у фритюрі, коли одного смаження недостатньо через твердість продуктів. Але є надто м'які продукти, наприклад, мозок; їх попередньо ущільнюють варінням, а потім обсмажують. Деякі страви з овочів також смажать після попереднього варіння: капустяний шніцель, голубці, смажену картоплю відварної та ін.

Запікання – один з най поширених комбінованих прийомів теплової обробки продуктів. Найчастіше запікають продукти, які попередньо пройшли теплову обробку (картопляні запіканки, пудинги та ін.). Деякі вироби запікають під соусами (рибу, фаршировані овочі, грибні, рибні, м'ясні страви).

Допоміжні прийоми. Пасерування – нагрівання овочів та борошна з додаванням 15...20 % жиру від маси продукту при температурі 100... 120 С для овочів та +120... 130 С для борошна. Пасерують овочі повільно, до напівготовності, без утворення добре підсмаженої скориночки. Мета пасерування: напівготові овочі краще зберігають свою форму при подальшому варінні; барвники, ефірні олії, вітаміни переходить у жир і менше руйнуються при тепловій обробці. Борошно втрачає первинні властивості, і клейковина не тягнеться, що має важливе значення при приготуванні соусів.

Бланшування – короткочасне варіння (1...2хв) або обшпарювання продуктів кип'ятком для часткового або поверхневого розм'якшування (листя капусти, слива при консервуванні), видалення стороннього запаху і гіркоти (баклажани), зменшення об'єму і видалення повітря (груші, яблука, айва при консервуванні), для знищення мікроорганізмів поверхні продуктів, полегшення очищення (зняття кісткових зроговілих лусочок з осетрових риб), запобігання ферментаційним процесам, що спричиняють потемнення (картопля, яблука)

Послідовність виконання практичної роботи

1. Ознайомитись з теоретичним матеріалом.
2. Визначити види кулінарної обробки продуктів.
3. Заповнити таблицю:

Прийоми теплової обробки продуктів

| основні | комбінова | допоміжні |
|---------|-----------|-----------|
|---------|-----------|-----------|

4. Дати визначення прийомам теплової обробки.
5. Приготувати страви використовуючи різні прийоми кулінарної обробки (за запропонованою рецептурою).
6. Скласти інструкційну карту приготовленої страви.
7. Зробити висновок.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета та зміст роботи.

3. Таблиця прийомів теплової обробки продуктів харчування.

4. Технологічна карта приготування обраної страви за запропонованою викладачем рецептурою з використанням різних видів кулінарної обробки продуктів харчування.

5. Висновки.

Професійна спрямованість роботи

Під час виконання лабораторної роботи студенти ознайомляться з технологією кулінарної обробки продуктів харчування, з прийомами теплової обробки продуктів харчування, знання яких необхідне для подальшого виконання циклу лабораторних робіт з «Технології приготування їжі».

Контрольні питання

1. Яке значення має первинна, тепла обробка продуктів?

2. Які прийоми теплової обробки називають основними, комбінованими, допоміжними?

3. Що таке варіння? Як його поділяють?

4. Що таке смаження? У чому полягає основний спосіб смаження?

5. Назвіть комбіновані способи теплової обробки продуктів. Поясніть процес тушкування.

6. Назвіть допоміжні способи теплової обробки продуктів. Дайте коротку характеристику.

Розділ III. ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №9

Технологія приготування бутербродів

Мета роботи: засвоєння знань про бутерброди та їх види; формування вмінь готувати бутерброди за стандартними рецептами, проводити бракераж готових виробів і попереджати виникнення недоліків, раціонально витратити сировину.

Зміст роботи:

1. Ознайомитися з рецептами бутербродів.
2. Приготувати та оформити бутерброди.
3. Подати бутерброди до столу.

Обладнання та матеріали: методичні вказівки до виконання лабораторної роботи, столовий посуд, столові прибори, кухонний інвентар, наочні посібники, малюнки, таблиці, збірник рецептур. Електрична піч, набір для нарізки овочів, ножі гастрономічні, роздробні дошки, кондитерський шприц, миски, тарілки, набір столовий, продукти для приготування бутербродів.

Теоретичні відомості

Бутерброди - найбільш розповсюджений вид закуски. Для їх виготовлення використовують житній або пшеничний хліб, який нарізають з коринкою чи без неї на скибки товщиною 1-1,5 см. Використовують для бутербродів м'ясні та рибні гастрономічні продукти та кулінарні вироби, сири, сиркову масу, повидло, джем та масляні суміші, різні соуси, овочі, фрукти та інші продукти так, щоб вони поєднувалися за смаком та кольором.

Продукти для бутербродів ріжуть тонкими скибками.. На скибку хліба кладуть 1-3 шматки продукту. Нарізають продукти не раніше ніж за 30-40 хв. до подавання та споживання бутербродів.

Бутерброди можуть бути відкритими, закритими (сандвічі) та закусочними (канапе).

Відкриті бутерброди можуть бути простими та складними. Прикладом простих бутербродів можуть бути бутерброди з маслом, з ковбасою, сиром тощо. Від хліба відрізають впоперек скибку довжиною 10-12 см і 1-1,5 см (30-40 г) і кладуть на нього підготовлений продукт. Якщо готують бутерброд з нарізаних продуктів, то перед тим хліб можна помастити вершковим маслом. Відкриті бутерброди найчастіше готують зі шпиком, кількою, яйцем чи без нього, ікрою

Складні бутерброди готують з кількох видів продуктів, бутерброди можна прикрашати листям салату, шпинату, гілочками зелені, скибками свіжих томатів чи солених огірків, редису, шматочками солодкого перцю тощо. При цьому відповідно збільшують вихід

Складні бутерброди (асорті або столичні) готують з кількох продуктів, що добре поєднуються за смаком та кольором, м'ясними продуктами, копченостям, сьомгою, філе оселедця та іншими продуктами; за бажанням їм надають форму конусоподібних трубочок, які заповнюють салатом, зеленим горошком, січеними яйцями тощо. Для оформлення використовують свіжі огірки, томати, червоний стручковий перець моркву, зелень, круто варені яйця тощо. Закінчують оформлення маслом чи масляною сумішшю, які наносять у вигляді візерунків з кондитерського мішка.

Закриті бутерброди (сандвічі) з батону білого хлібу зрізують коринку. Хліб розрізають упоперек та нарізають смужки товщиною 0,5см. Смужку хліба змащують вершковим маслом та кладуть на неї тонко нарізані продукти (м'ясо чи рибу, ікру, сир тощо), далі іншою смужкою змащеною вершковим маслом хліба, трішки притискають отримані смужки.

Сандвічі можна готувати дво -, тришаровими та комбінованими. До цього виду відносять бутерброди дорожні, які готують зазвичай з пшеничного хліба, батона тощо). Батон нарізають вздовж. Кожну половинку змащують вершковим маслом та накладають між ними тонкі скибки продукту (сир, ковбаса, смажене відварене м'ясо, котлети). Разом з продуктами можна покласти шматочки свіжого солодкого перцю, пир'я зеленої цибулі тощо.

Бутерброди закусочні (канане). Для приготування закусочних бутербродів використовують житній хліб або випечені вироби з листкового тіста, нарізають житній або пшеничний хліб, очищують від коринки, впродовж батону на смужки 5-6 см завширшки, товщиною 1-1,5см та підсмажують на вершковому маслі чи маргарині, не засушуючи.

Підсмажені смужки трішки змащують вершковим маслом, кладуть по всій довжині м'ясні, чи інші продукти 0,5-1 см завширшки, висотою 2-3 мм. Смужки продуктів можна посипати посіченою зеленою цибулею чи круто звареними яйцями. Проміж продуктів чи поверх них тонкою стрічкою чи сіткою випускають збите вершкове масло чи пасту. Далі смужки нарізають у вигляді ромбиків, трикутників по 2-6 на порцію. Виробам можна надати округлу форму діаметром 4 см. По краю кругляшків видавлюють оселедцеве масло, кладуть дрібно нарізану зелену цибулю, збите масло, січені яйця, Хліб для закусочних бутербродів також можна не обжарювати.

Послідовність виконання роботи

1. Ознайомитися з видами бутербродів.
2. Засвоїти технологію приготування різноманітних бутербродів.
3. Обрати рецепт для самостійного приготування та підготувати необхідні продукти.
4. Розробити технологічну карту приготування обраного виду бутербродів.
5. Визначити основні технологічні операції.
6. Приготувати бутерброди, оформити та подати до столу.

7. Здійснити контроль якості виконаної роботи.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета роботи
3. Зміст роботи
4. Технологічна карта приготування бутербродів.
5. Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у тому, що у процесі виконання практичного завдання студенти набувають навички приготування бутербродів, а також отримують знання та вміння, необхідні у подальшій трудовій діяльності вчителя обслуговуючої праці.

Контрольні питання

1. Які існують види бутербродів?
2. Які продукти застосовують для приготування відкритих бутербродів?
3. Яку форму можна надати канапе?
4. У чому полягають особливості приготування сандвічів?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №10

Технологія приготування страв із яєць та сиру

Мета роботи: засвоєння знань про асортимент страв з яєць та сиру, технологію приготування цих страв; формування вмінь розраховувати сировину для приготування заданої кількості порцій страв; проведення бракеражу й попередження недоліків готових страв; готувати страви з яєць та сиру, раціонально використовувати сировину та електроенергію.

Зміст роботи:

1. Оволодіти технологією приготування страв з яєць та сиру.
2. Засвоїти на практиці прийоми приготування та способи подавання до столу страв з яєць та сиру.
3. Ознайомитися з асортиментом, оформленням готових страв та вимогами до їх якості.
4. Ознайомитися з технікою безпечної роботи у процесі приготування страв з яєць та сиру.

Обладнання та матеріали: електроплита, кухонний інвентар, необхідний для приготування страв (каструлі, ножі, креманки чи склянки, сита, друшляк, миски, ложки тощо), спеціальний одяг кухаря, посуд та столові прибори для сервіровки столу, продукти, необхідні для виконання практичного завдання.

Теоретичні відомості

Яйця перед використанням миють в теплій воді (35-40 С), а дуже забрудненні очищають з сіллю. Меланж відтаюють в теплому приміщенні або

ставлять в воду з температурою не вище 50 С (щоб запобігти коагуляції білків) і проціджують. Відтаювати меланж слід по при необхідності, так як він швидко псується.

Яечний порошок просівають, заливають 3,5 частинами холодної води і залишають на 30-40 хвилин для набухання. Суміш солять розміщують віничком і використовують як меланж. Замість одного яйця беруть 40г меланжу або 11г яєчного порошку. Яйця варять, смажать і запікають.

Варіння яєць. Варити яйця можна в шкарлупі і без шкарлупи, а також готують із них яєчну кашку. Для варіння в шкарлупі яйця в дротяній сітці занурюють в киплячу підсолену воду. Вкруту яйця варять 8-10 хвилин, в «мішечок» - 5-6, некруте - 3-4 хв. Яйця, зварені в круту і в «мішечок» для зручності поміщають в холодну воду.

Для варіння яєць без шкарлупи їх форму випускають в киплячу воду з сіллю та оцтом, надають їм форму з допомогою лопатки і виймають шумівкою. Для приготування яєчної кашки яйця або меланж розводять холодним молоком, солять, вливають в каструлю з розтопленим маслом і варять при помірному нагріві, безперервно помішуючи лопаткою до тих пір, доки маса не набуде вигляду і консистенції однорідної в'язкої каші.

Яйця, зварені в шкарлупі, відпускають як гарячу, так і холодну закуски, подають до зеленого борщу, використовують для приготування фаршів і соусів.

Яйця, зварені без шкарлупи, укладають на підсмажену вітчину і поливають соусами червоним, томатним та ін.

Яєчну кашку кладуть гіркою в порційні сковорідки, а на середину кладуть кусочок вершкового масла або гарнір із смажених м'ясопродуктів, заправлених червоним або томатним соусами, зеленим горошком, обсмаженими помідорами та ін.

Смаження яєць. Смажать яйця в основному в вигляді яєчні та омлетів.

Яєчня. На порційну сковорідку з розігрітим маслом випускають яйця (від 1 до 3) так, щоб жовток залишився непошкодженим. Смажать яєчню до повного згортання білку і легкого запусріння жовтка. Зверху яєчню не солять, так як на жовтку сіль залишає білі плями, а солять масло.

Яєчню можна готувати з гарніром. На порційну сковороду з розігрітим маслом кладуть гарнір, обжарюють його і зверху випускають яйця так, щоб жовток не попав на гарнір і не деформувався. Гарнір можна класти на готову яєчню між жовтками. В цьому випадку м'ясопродукти заправляють соусом.

Омлети. Розрізняють омлети натуральні, змішані і фаршировані. Для омлету натурального готують омлету суміш, виливають її на сковорідку з розігрітим маслом і смажать на сильному вогні, помішуючи лопаткою, щоб суміш рівномірно загустіла. Коли нижня сторона омлету зарум'яниться, краї його завертаються до середини і перекладають в посуд для відпуску.

Змішаний омлет готують так, як і яєчню з гарніром. Якщо омлет готують з

тертим сиром або зеленою цибулею, гарніри не обсмажуються і вводять в суміш безпосередньо перед смажінням. Краї омлету завертають до середини.

Фарширований омлет готують так, як натуральний, і завертають в нього гарнір (смажені, заправлені соусом м'ясопродукти, смажені помідори, овочі в молочному соусі, зелень, варення і т.д.).

Яйця фрі. В розігрітій фритюр обережно опускають яйця (по одному) і лопаткою поправляють білок, що піднявся. Коли яйце зарум'яниться, його виймають і дають стекти жиру. У фритюрі можна смажити запаніровані яйця, попередньо зварені в «мішочок».

Яєчню подають на порційних сковородах, які ставлять на мілкі тарілки. Омлети перекладають на підігріте овальне блюдо і поливають вершковим маслом. Яйця фрі укладають на гарнір (зелений горошок, прогріті в соусі м'ясопродукти і ін.).

Запечені яйця. Для приготування запечених страв можна використовувати не тільки яйця або меланж, а і яєчний порошок. Запечені омлети готують натуральними і змішаними. Для приготування натурального омлету на змащений жиром лист виливають суміш омлету шаром 2,5-3см і ставлять в жарову шафу (180-200 С). Готовність омлету визначають по появі пружної консистенції. Для змішаного омлету гарнір попередньо обсмажують на листі або вводять в омлету суміш.

Страви з сиру. На підприємства громадського харчування сир поступає, приготовлений із пастеризованого і непастеризованого молока. Сир, приготовлений із пастеризованого молока, подають в натуральному вигляді (з цукром, сметаною і т.п.) або використовують для приготування сирної маси. Сир, приготований із не пастеризованого молока використовують тільки після теплової обробки. З нього готують сирники, вареники, запіканки, пудинги. Якщо вологість сиру вища 75% - його віджимають.

Сирники. Сир протирають, добавляють в нього яйця, розтерті з цукром, і просіяне підсушене борошно, кладуть сіль (10г на 1кг сиру), все добро вимішують, розділяють у вигляді биточків і обкачують в борошні.

Сирники обжарюють на маслі або на маргарині і ставлять в жарову шафу.

Вареники. Вареники готують двох видів: вареники в тісті і лінівці.

Запіканка сирна. Сир протирають, заправляють яйцями, цукром, сіллю, підсушеним борошном або манною крупою, добре розмішують і викладають шаром 2,5-3 см на лист, змазаний маслом і посипаний молотими сухарями. Поверхню вирівнюють змазують яйцем або сметаною, наносять малюнок виделкою або ложкою і запікають при 200-220 С.

Сирники (2-3 шт. на порцію) і запіканки відпускаються із сметаною, цукром, маслом, варенням або молочним солодким соусом. Вареники подають із сметаною або маслом і цукром. Пудинг із сиру подають гарячим із сметаною, ягідними сиропами, яєчним солодким соусом або варенням.

Приклади рецептів виробів для приготування

Омлет фарширований

Компоненти: яйця - 4 шт., молоко - 60, маргарин - 10, вітчина - 44, (або ковбаса варена - 46), маргарин - 4; соус: бульйон - 30, маргарин - 2, мука пшенична - 2, морква - 3, цибуля - 1, томат-пюре - 12, вино - 2, петрушка - 1, маргарин - 1, масло вершкове - 2. Вихід - 140.

Послідовність приготування. Обробити яйця і приготувати омлету суміш: яйця змішати з холодним молоком, посолити і добре розмішати до однорідної консистенції. Суміш вилити на сковорідку з розігрітим маслом. Коли нижня частина омлету загускне, скласти гарнір на середину омлету, завернути краї, прикриваючи гарнір; помістити сковорідку в жарову шафу на 5 хв. Для фаршу: приготувати томатний соус; вітчину, ковбасу або сосиски нарізати соломкою, злегка обжарити, ввести соус томатний і добре прогріти.

Готовий омлет перекласти швом униз на підігріте овальне блюдо або тарілкою, полити розтопленим маслом.

Вимоги до якості. Смак омлету ніжний, в міру солоний; колір золотистий; консистенція пишна. Гарнір соковитий, гострий.

Яйця на крутонах

Компоненти: яйця - 2 шт., оцет - 10, хліб білий - 20, масло вершкове - 5, сир - 6; для соусу: (100) молоко - 75, масло вершкове - 10, мука - 5, вода - 25, цукор - 1. Вихід - 175.

Послідовність приготування. З батона зрізати коринку, нарізати два крутона товщиною 1,5-2 см., обжарити на маслі з обох сторін. Зварити яйця без шкарлупи. В каструлі з низькими бортами закип'ятити воду, додати сіль, оцет (на 1л. води 10г. солі та 50г. оцту) і відпустити як можна скоріше яйце з акуратно розбитої ножем шкарлупи, варити 2-3 хв. Яйце під час варки потрібно перевернути ложкою, для того щоб жовток був покритий білком з обох сторін. Жовток повинен залишатися рідким. Зварене яйце вийняти на тарілку, зрівняти краї білка. Приготувати соус молочний середньої густоти. На приготовлений крутон покласти яйце, залити молочним соусом, посипати тертим сиром, збризнути маслом, скласти на сковорідку, змазану маслом, запікати в жаровій шафі не більше 2 хв. при температурі 300-350 С. На овальне блюдо, покрите салфеткою, класти запечені яйця, прикрасити зеленню.

Вимоги до якості. Смак яєць злегка кислуватий. Білок цільний, а жовток рідкий. Соус молочний ніжний, злегка гострий, добре тримається на поверхні виробу. Колір виробу злегка золотистий.

Приготування вареників

Компоненти: для вареників в тісті: сир - 86, цукор - 10, яйця - 1/10 шт., мука - 5; для тіста: мука - 60, молоко - 60, яйця - 1/10 шт., цукор - 2, масло

вершкове - 5, сметана - 20. Вихід - 225.

Для вареників лінивих: сир - 156, мука пшенична - 22, яйця - 2, цукор -11, масло вершкове - 10 або сметана - 25. Вихід - 210.

Послідовність приготування. Для вареників в тісті муку просіяти на столі і зробити в ній виїмку (частину муки залишити для розкочування тіста), влити молоко з яйцями, цукром, сіллю. Замісити тісто так, щоб отримати однорідну масу. Тісто закрити вологою марлею і залишити для набухання клейковини на 20-30 хв. сир протерти, додати сіль, цукор, муку, злегка просушену, все добре перемішати.

Тісто розкочати в пласт товщиною 1-1,5мм, розкласти на ньому фарш інтервалами 2-3см, відступаючи на таку ж відстань від краю пласту.

Край тіста завернути, прикриваючи фарш, з допомогою виїмки сформувати вареники. Підготовлені вареники перекласти на фанерні листи посипані мукою, і до теплової обробки зберігати в холодильнику.

Приготування вареників лінивих. Сир протерти, ввести яйця, сіль, цукор, ваніль і цукор, підсушену муку і все добре перемішати. Масу розкатам в джугу товщиною 1 см, шириною 2,5 см, нарізати ромбиками шириною 2 см.

Сформовані вареники в тісті і вареники лінівці відварити з кип'яченою підсоленою водою на протязі 5-6 хв. вареники витягти в прогрійтий баранчик або тарілку. Сметану подавати в соуснику, а порцію, що відпускається на тарілці полити.

Вимоги до якості. Смак та запах властиві свіжому сиру. Колір вареників в тісті білий, лінивих жовтий. Форма вареників добре збережена, консистенція лінивих вареників ніжна, вареників в тісті - злегка пружна.

Послідовність виконання роботи

1. Засвоїти технологію приготування різноманітних страв з яєць та сиру.
2. Обрати рецепт для самостійного приготування та підготувати необхідні продукти.
3. Розробити технологічну карту приготування обраної страви.
4. Визначити основні технологічні операції.
5. Приготувати страву, оформити та подати до столу.
6. Здійснити контроль якості виконаної роботи.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета роботи
3. Зміст роботи
4. Технологічна карта приготування страви з яєць та сиру.
5. Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у тому, що у процесі виконання практичного завдання студенти набувають навички приготування страв з яєць

та сиру, вчаться підбирати рецептуру, а також отримують знання та вміння, необхідні у подальшій трудовій діяльності вчителя обслуговуючої праці.

Контрольні питання

1. Перерахувати асортимент страв із яєць.
2. Розкажіть про вимоги до обробки і якості яєць і яєчних продуктів.
3. Розкажіть про правила приготування омлету.
4. Розкажіть про підготовку сиру для виготовлення гарячих страв.
5. Які правила варки вареників?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №11

Технологія приготування страв із овочів

Мета роботи: засвоїти технологію приготування страв із овочів; асортимент страв з овочів; формування вмінь виконувати технологічні прийоми приготування, оформлення та способів подачі до столу овочевих страв.

Зміст роботи:

1. Оволодіти технологією приготування страв з овочів.
2. Засвоїти на практиці прийоми приготування та способи подавання до столу овочевих страв.
3. Ознайомитися з асортиментом, оформленням готових страв та вимогами до їх якості.

Обладнання та матеріали: електроплита, кухонний інвентар, необхідний для приготування страв (3 каstrулі ємкістю 1,5-2 л для варки бульйону, картоплі, приготування рагу; 2 каstrулі ємкістю 1 л для варки соусів; 2 сковороди для пасерування, обсмажування і запікання продуктів; 2 сковороди (порційні) для приготування солянки; 2 фритюрниці (на всю групу) для обсмажування крокетів; ножі кухарської трійки - 2 середніх, малий, шумівка; терка; розливальна ложка; соусна ложка; друшляк; сито; розбірні дошки; лопатки дерев'яні; тарілки та блюда.), спеціальний одяг кухаря, посуд та столові прибори для сервіровки столу, продукти, необхідні для виконання практичного завдання.

Теоретичні відомості

Страви та гарніри з овочів. Для збереження поживних цінностей овочів необхідно додержуватися режиму їх холодної та теплової обробки, а також умов та строків зберігання напівфабрикатів та готових виробів.

Очищення овочів, а тим більше х нарізка повинна проводитися безпосередньо перед тепловою обробкою. Зберігання очищених овочів в воді приводить до значних втрат розчинних поживних речовин; при зберіганні на повітрі вони втрачають товарний вигляд і С-вітамінну активність. Тому овочі, призначені для заправки супів, соусів та інших виробів, необхідно зберігати пасерованими або тушкованими. Овочі варять, припускають, смажать,

тушкують і запікають.

Варіння овочів. Буряк та сухий зелений горошок закладають для варіння в холодну воду, інші овочі – в киплячу. Варять овочі повністю покритими водою в посуді з закритою кришкою.

Картопля та капуста варяться в підсоленій воді, а коренеплоди та зелений горошок – без солі, так як наявність її уповільнює їх розварювання та погіршує смак. Сульфітована картопля перед тепловою обробкою двічі промивається холодною водою.

Зелені овочі для збереження їх забарвлення варять в великій кількості води при сильному її кипінні в посуді з відкритою кришкою. Свіжоморожені овочі, не розморожуючи, варять в киплячій воді. Сухі овочі попередньо замочують в холодній воді.

Варені овочі подають в вигляді самостійних страв та гарнірів, а також використовують для приготування інших із овочів, наприклад, запечених.

Припускання овочів. Припускають коренеплоди, капусту (частіше кольорову), солені огірки, листя зелені. Коренеплоди нарізають і припускають з додаванням молока або бульйону та вершкового масла в посуді з закритою кришкою. Кольорову капусту припускають качанами, білоголову – шашечками.

Припущені овочі заправляють маслом або молочним соусом і подають як самостійну страву або в якості гарніру; іноді їх вводять як складову частину в перші та другі страви. Із припущених овочів готують котлети та інші вироби.

Смаження овочів. Овочі смажать основним способом і у фритюрі. Смаження основним способом проводять в відкритому посуді (сковороди, листи) на поверхні плити або електросковородах.

В жир, розігрітий до температури 150-160°, поміщають продукти. В запобігання опіків обсмажуванні вироби укладають рухом руки від себе. З утворенням рум'яної кірочки з однієї сторони вироби перевертають і смажать до утворення кірочки з другої сторони, після чого деякі вироби доводять до готовності в жаровій шафі. При смаженні основним способом беруть 5-10% жиру до ваги обсмажених продуктів. Овочі краще смажити на тваринному жирі та олії. Комбіжир надає овочевим стравам неприємний присмак.

Основним способом смажать сиру картоплю, нарізану кружечками, брусочками, або кубиками; кабачки, нарізані кружечками і обкачані в борошні, а також нарізану скибочками варену картоплю і обкачану в сухарях відварену капусту.

При смаженні у фритюрі продукти повністю занурюють в жир, розігрітий до 170-180°, кількість якого повинна в 4-6 раз перевищувати кількість обсмаженого продукту. Якщо жиру взяти менше, то при зануренні продукту він швидко охолоджується і обсмажений продукт не кольорується, вбирає багато жиру і смак його погіршується. Фритюрницю звичайно заповнюють жиром на 2/3 об'єму, ч

Для фритюру звичайно використовують олію або кухонні жири. Краща якість виробів отримується при обсмажуванні в суміші олії і яловичого та свинячого сала в співвідношенні 1:2. Яловиче та свине сало можна замінити кулінарним жиром. Тоді беруть дві частини олії і три частини жиру. В окремих випадках для смаження у фритюрі користуються топленим маслом.

Для смаження у фритюрі використовують фритюрницю, електропательні, а також наплитний посуд з бортами 20-25см висотою. Перед смаженням у фритюрі, вироби, які не обкачуються в сухарях, обсушують чистою тканиною. Занурення в розігрітий жир продуктів з вологою поверхнею призводить до розбризкування та вспінення жиру.

В процесі смаження вироби по мірі утворення кольору перевертають металеву лопаткою. Картоплю рекомендується занурювати у фритюр в дротяних сітках, за допомогою яких його і виймають із фритюру. Обсмажені вироби виймають на грохот, сито або друшляк для стікання

Тушкування овочів. При тушкуванні продукти, попередньо обсмажені до утворення поверхневої кірочки або до напівготовності в соусі, бульйоні або якій-небудь рідині в закритому посуді. Для покращення смаку та запаху тушкованих виробів в рідину додають ароматичні коріння, цибулю, іноді томат та спеції.

Рівень рідини в посуді залежить від жорсткості та вологості продуктів. Як, правило, продукти заливають не повністю (на 1/3-1/2 висоти посуду). Тушкують м'ясо. Птицю, овочі, рідше - рибу.

Тушкування проводять в неглибокому широкому посуді (наплитні котли, та ін.) з товстим дном. Обсмажені продукти укладають в посуд, заливають рідиною, додають спеції і сильно прогрівають. Потім зсовують на менш нагріте місце плити, щільно закривають кришкою і доводять до готовності.

Тушкують капусту, картоплю і коренеплоди. Овочі, як правило, нарізають, обсмажують і тушкують в червоному. Томатному або сметанному соусі, а також в бульйоні з додаванням різних приправ. Капусту шинкують соломкою, а для рагу нарізають шашечками. Картоплю відбирають некрупну, крупні картоплини нарізають скибочками або кубиками. Моркву, ріпу, брукву та білі коріння нарізають скибочками або кубиками, буряк - дрібними кубиками або скибочками. Буряк тушкують сирим або вареним.

Тушковані овочі подають з маслом та зеленню. Тушкована капуста може бути гарніром до ковбасних виробів, жирних страв із м'яса та птиці. Використовують її для приготування солянок, бігуса та ін.

Запікання овочів. Запікання є одним з комбінованих прийомів теплової обробки. Запікають вироби, попередньо піддавши їх тепловій обробці: запіканки, пудинги із овочів, круп і макаронних виробів, фаршировані вироби із овочів (рулет картопляний фаршировані кабачки, помідори і т.п.), м'ясні та рибні страви з гарніром та соусом. Деякі продукти запікають сирими.

Температура запікання залежить від характеру виробів. Страви, що попередньо пройшли теплову обробку, запікають при високій температурі (250-280°), що забезпечують швидке прогрівання всієї маси продукту, утворення смакових та ароматичних властивостей, характерних страв, а також утворення кольору.

Вироби, які потребують швидкого кольорування (морозиво «сюрприз», яйця під молочним соусом та ін.) потребують ще більш високої температури - до 350°. сирі продукти запікають при 180-200°.

Як відмічалось вище, запікають овочі, які попередньо пройшли теплову обробку. Виключенням є помідори та баклажани. Овочі запікають цілими, в подрібненому або фаршированому вигляді під молочним, сметанним або сметанно-томатним соусом. Вироби із овочевої маси (запіканки, рулети) змазують яйцем або сметаною. Запечені овочі як самостійну страву.

Приклади рецептів для приготування

Крокети картопляні

| | | |
|--|------------------|--------|
| | картопля | 466 г. |
| | яйця | шт. |
| | борошно | 20г. |
| | сухарі | 20г. |
| | жир (фритюр) | 46г. |
| | для соуса: | |
| | борошно | 7г. |
| | жир | 3г. |
| | цибуля ріпчаста | 50г. |
| | томат | 19г. |
| | Морква | 13г. |
| | кістка | 96г. |
| | петрушка | Аг. |
| | цукор | Аг. |
| | соус «південний» | 5г. |
| | маргарин | 3г. |
| | огірки | 20 г. |
| | вихід | 200/75 |

Крокети обкачати в борошні, змочити в яєчних білках, знову обкачати в білій паніровці і смажити у великій кількості жиру до золотистого кольору. Готові крокети вийняти на друшляк і дати стекти жиру. Приготувати червоний соус з цибулею і корнішонами (пікантний). Приготувати коричневий бульйон і червону борошняну пасеровку. Дрібно нашаткувати цибулю і коріння, спасерувати до світло-золотистого кольору, додати томат і продовжити

пасерування ще 3-5 хв. В охолоджену червону борошняну пасеровку влити частину бульйону і добре розмішати, потім поступово ввести останній бульйон, довести до кипіння і варити 20-30 хв.

Після цього додати пасеровані коріння, цибулю, томат і варити ще 30-40 хв. За 10 хв. до закінчення варіння заправити за смаком сіллю, цукром, спеціями. Готовий соус процідити через сито і протерти овочі, після того знову довести до кипіння і об'єднати з наповнювачем.

Цибулю ріпчасту дрібно насікти, пасерувати, влити оцет, покласти перець горошком, лаврове листя і випарити під закритою кришкою до 1/3 від первісного об'єму. Перед з'єднанням червоного соусу з наповнювачем видалити перець і лаврове листя. Варити соус червоний з наповнювачем (цибулею) 10 хв. Готовий соус заправити соусом «Південний», ввести дрібно насичені корнішони, маргарин і перемішати. Якщо для соусу використовуються солоні огірки, то їх необхідно очистити від шкірочки і насіння, дрібно насікти і прокип'ятити в воді, воду злити, а готові огірки з'єднати з соусом.

На овальне блюдо покласти бавовняну або паперову серветку і акуратно викласти на неї крокети. Соус подати в соусниках. Прикрасити крокети зеленню.

Вимоги до якості. Смак і запах смаженої картоплі, колір золотистий, форма правильна, без тріщин, консистенція ніжна, кірочка хрумка.

Соус має гострий смак, з ароматом цибулі, спецій, огірків, м'ясного коричневого бульйону. Колір від світло до темно-коричневого. Консистенція однорідна, густоти вершків, цибуля і огірки рівномірно розподілені.

Рагу з овочів

| | | |
|-----|----------------------|--------|
| 1. | картопля | 134 г. |
| 2. | капуста білоголова | 75 г. |
| 3. | бруква або ріпа | 106 г. |
| 4. | петрушка | 26 г. |
| 5. | гарбуз або кабачки | 86 г. |
| 6. | цибуля ріпчаста | 1шт. |
| 7. | жир | 20 г. |
| 8. | масло вершкове | 10 г. |
| 9. | сіль, спеції, часник | 2 г. |
| | для соусу: | |
| 10. | кістки | 110 г. |
| 11. | жир | 12 г. |
| 12. | борошно | 8 г. |
| 13. | томат-пюре | 24 г. |
| 14. | морква | 16 г. |
| 15. | цибуля ріпчаста | 6 г. |

| | | |
|-----|--------|-------|
| 16. | цукор | 2 |
| 17. | часник | 2 |
| | вихід | 25015 |

Послідовність приготування. Картоплю, моркву, ріпу або брукву, цибулю ріпчасту нарізати скибочками і обсмажити окремо. Кольорову капусту відварити і розібрати на пелюстки, білоголову капусту нарізають шашечками (3x3) і припустити.

Обсмажені коренеплоди з'єднати, залити червоним соусом і тушкувати 20 хв., після чого ввести обсмажену картоплю. Гарбуз або кабачки нарізати великими кубиками, обсмажити, ввести в рагу разом з обсмаженою цибулею і знову тушкувати до готовності. Перед закінченням тушкування ввести капусту, зелений горошок (консервований), спеції. Готове рагу можна заправити розтертим часником.

На розігріту тарілку і баранчик покласти рагу гіркою, посипати зеленню і зверху покласти шматочок вершкового масла.

Вимоги до якості. Смак і запах гострий з ароматом овочів, спецій, часнику і соусу. Колір світло-коричневий або світло-оранжевий. Консистенція м'яка, соковита, овочі, які зберегли форму нарізки і забарвлення.

Солянка овочева на сковороді

| | | |
|-----|------------------------------------|------------|
| 1. | капуста білоголовчаста або квашена | 520 г. 514 |
| 2. | жир | 18 г. |
| 3. | морква | 7.0 г |
| 4. | цибуля ріпчаста | 24 г. |
| 5. | петрушка | 10 г. |
| 6. | томат-пюре | 32 г |
| 7. | борошно пшеничне | 5 г |
| 8. | цукор | 12 г. |
| 9. | цибуля піпчаста | 48 г. |
| 10. | огірки солені | 136 г. |
| 11. | капеси | 20 г. |
| 12. | гриби солені | 48 г. |
| 13. | олія | 14 г. |
| 14. | сухарі | 6 г. |
| 15. | сир | 11г. |
| | вихід | 250 г. |

Послідовність приготування. Капусту нашаткувати соломкою, квашену капусту віджати від розсолу, крупні частинки подрібнити. Розтопити жир, прогріти капусту, підлити небагато бульйону і тушкувати: свіжу капусту 15-

20хв., квашену - 30-40 хв.

Нашаткувати і спасерувати коріння і цибулю, спасерувати томат, ввести в капусту, перемішати і тушкувати до пом'якшення. Перед закінченням тушкування капусту заправляють білим соусом, перцем, сіллю, цукром, в свіжу капусту додають оцет, ввести лаврове листя.

Солоні огірки почистити від шкірочки і насіння, нарізають ромбиками, по бланшувати. Солоні гриби промити, нарізати ломтиками.

Капери віджати від розсолу. Цибулю ріпчасту нашаткувати соломкою, спасерувати. Приготувати томатний соус. Білу борошняну пасеровку розвести невеликою кількістю бульйону, перемішати, влити останній бульйон і варити на слабкому вогні 25-30 хв.

Спасерувати коріння і цибулю, томат додати в соус і проварити 15 хв. заправити соус молотим перцем, сіллю, цукром, довести до кипіння, процідити і протерти овочі. Гарніри з'єднати, залити томатним соусом і прогріти протягом 5 хв.

На порційну сковороду, змазану маслом і посипану сухарями, покласти шар тушованої капусти, потім прогрітий в соусі гарнір і покрити все другим шаром тушованої капусти у вигляді невисокої гірки, посипати тертим сиром, збризкати маслом і запікати в жаровій шафі при температурі 250°C протягом 15 хв. Готову солянку прикрасити овочами, які входять до складу солянки. Крім того, солянку можна прикрасити лимоном і маринованими ягодами; при подачі порційну сковорідку поставити на пиріжкову тарілку.

Вимоги до якості. Смак тушованої капусти і гострого гарніру: консистенція м'яка з хрусткою кірочкою; колір солянки темно-золотистий.

Послідовність виконання роботи

1. Засвоїти способи обробки та приготування овочів.
2. Обрати рецепт для самостійного приготування та підготувати необхідні продукти.
3. Розробити технологічну карту приготування обраної страви.
4. Визначити основні технологічні операції.
5. Приготувати страву, оформити та подати до столу.
6. Здійснити контроль якості виконаної роботи.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета роботи
3. Зміст роботи
4. Технологічна карта приготування страви з овочів.
5. Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у тому, що у процесі виконання практичного завдання студенти набувають навички приготування страв з

овочів, вчать підбирати рецептуру, а також отримують знання та вміння, необхідні при виконанні наступних лабораторних робіт та у повсякденному житті.

Контрольні питання

1. Розкажіть про правила варіння овочів.
2. Назвіть соуси, які рекомендуються для страв із овочів, поясніть причину підбору соусів до овочевих страв.
3. Поясніть, чому для приготування крокетів картопляних картоплю протирають у гарячому вигляді?
4. Назвіть причини пом'якшення продуктів рослинного походження при тепловій обробці і вкажіть фактори, які впливають на тривалість теплової обробки.
5. Поясніть послідовність закладання овочів при приготуванні рагу із овочів.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №12

Технологія приготування страв із крупів та макаронних виробів

Мета роботи: засвоєння знань про асортимент страв із крупів та макаронних виробів, технологію їх приготування; формування вмінь виконувати технологічні прийоми приготування, оформлення та способи подачі до столу страв із крупів і макаронних виробів.

Зміст роботи:

1. Оволодіти технологією приготування страв із крупів і макаронних виробів.
2. Засвоїти на практиці прийоми приготування та способи подавання до столу страв із крупів і макаронних виробів.
3. Ознайомитися з асортиментом, оформленням готових страв та вимогами до їх якості.

Обладнання та матеріали: електроплита, кухонний інвентар, необхідний для приготування страв, продукти, необхідні для виконання практичного завдання, спеціальний одяг кухаря, посуд та столові прибори для сервіровки столу.

Теоретичні відомості

Способи варіння каш. Основою всіх виробів із круп є каші. Їх варять трьома способами: з певною кількістю рідини

Спосіб 1. Даним способом варять розсипчасті, в'язкі та рідкі каші. Розсипчасті каші готують наступним чином: в киплячу підсолону воду всипають підготовану крупу і проварюють її в відкритому посуді до загустіння (доки крупа не вбере всю рідину), потім кладуть половину необхідного за нормою жиру, добре розмішують, закривають посуд кришкою і, послабляючи нагрів, продовжують варити до готовності. Для запобігання пригорання та утворення кірки кашу рекомендується доварювати на водяній бані.

Помішувати кашу під час варіння не слід. Готову кашу взрихлюють кухарською виделкою. Під час варіння розсипчастих каш жир краще добавляти в воду перед закладкою крупи.

Так варять ядрицю, пшоно, пшеничну, перлову та ячмінну крупи. Розсипчасті каші подають з різноманітними додатковими продуктами (масло, цибуля, шпик і т.п.), а також використовують в якості гарнірів. Із гречаної розсипчастої каші готують крупеник. Гречану та пшоняну каші можна подавати з молоком.

В'язкі та рідкі каші готують на воді і молоці. Якщо каші варять на молоці, крупу спочатку засипають в підсолену киплячу воду, проварюють до загустіння, потім вливають гаряче молоко, добре розмішують, послабляючи нагрів і доводять до готовності під кришкою. Рідкі каші, як правило, варять з цукром; кількість солі для них трохи зменшують.

В'язкі та рідкі каші подають з маслом, цукром та варенням. Із в'язких каш готують котлети, биточки, запіканки, пудинги. Готують їх із любої крупи, а рідкі - із любої, крім ядриці, перлової та саго.

Спосіб 2. В киплячу підсолену воду, взяту в 6-7-кратній кількості, всипають підготовану крупу. Варять кашу періодично помішуючи при неперервному кипінні. Зварену відкидають на друшляк або сито, перекладають в посуд і заправляють маслом. Так варять рис для гарнірів.

Спосіб 3. Цей спосіб називається припусканням.

Підготовлену крупу кладуть в посуд з розігрітим вершковим маслом, злегка пасерують і заливають киплячим бульйоном в кількості, необхідній для приготування розсипчастої каші. Коли крупа вбере рідину, посуд закривають кришкою і доводять кашу до готовності на водяній бані. Бажано покласти під кришку букет прянощів (зв'язані в пучок коріння, цибуля, лавровий лист, зелень), які при готовності видаляють з каші. Частіше всього припускають рис для гарніру.

Варіння макаронних виробів. Варені макаронні вироби вживають в якості самостійних страв і гарнірів. Варять їх двома способами.

Спосіб 1. Макарони перебирають і розламують на куски довжиною 4-5 см. Підготовлені макарони кладуть в киплячу підсолену воду і варять до готовності, періодично розмішуючи, 30-40 хв. Води беруть в 6-7 раз більше, ніж макаронів.

Зварені макарони відкидають на друшляк або сито, перекладають в посуд і заправляють маслом. Так варять макарони для подачі в вигляді страв або гарнірів. Відвар доцільно використовувати для приготування супів.

Готові макарони промивати не можна, щоб уникнути втрат ними споживних речовин. Промивання їх холодною водою, крім того, приводить до бактерицидного засівання макаронів.

Спосіб 2. Макарони або макаронні вироби опускають в киплячу підсолену

воду (2,2 л на 1 кг) і варять до готовності. При цьому вода вбирається повністю. Зварені макаронні вироби заправляють яйцями, а іноді і другими наповнювачами (цукор, сир) і використовують для приготування запіканок.

Приклади рецептів для приготування

Гречана каша з маслом

Компоненти: 2 склянки гречаної крупи, 1 чайна ложка солі, 3 склянки води, 2 ст. ложки вершкового масла.

Послідовність приготування. У каструлю влити воду, посолити і довести до кипіння. Засипати гречану крупу та, помішуючи, варити до запусіння протягом 15 - 20 хвилин. Коли каша загусне, каструлю щільно закрити кришкою та поставити для вmlівання.

Макарони запечені з яйцем

Компоненти: маса відварених макаронів - 150, яйця - 140, молоко - 50, маргарин столовий - 5, маса напівфабрикату - 245, маса запечених макаронів - 225, маргарин столовий - 5. Вихід - 230.

Послідовність приготування. Сирі яйця змішують з холодним молоком і присолюють. Цією сумішшю заливають варені, заправлені жиром макарони, кладуть на сковороду, змазану жиром і запікають 10 хв. при відпусканні поливають жиром.

Послідовність виконання роботи

1. Засвоїти способи приготування страв із крупів та макаронних виробів.
2. Обрати рецепт для самостійного приготування та підготувати необхідні продукти.
3. Розробити технологічну карту приготування обраної страви.
4. Визначити основні технологічні операції.
5. Приготувати страву, оформити та подати до столу.
6. Здійснити контроль якості виконаної роботи.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета роботи
3. Зміст роботи
4. Технологічна карта приготування обраної страви.
5. Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у тому, що у процесі виконання практичного завдання студенти набувають навички приготування страв із крупів та макаронних виробів, вчать підбирати рецептуру, а також отримують знання та вміння, необхідні у практичній діяльності вчителя обслуговуючої праці та повсякденному житті.

Контрольні питання

1. Поясніть причини збільшення маси круп при варінні каш різної консистенції.
2. Розкажіть технологію приготування каш різними способами.
3. Поясніть причину збільшення об'єму крупи та макаронних виробів в процесі приготування.
4. Розкажіть правила варіння макаронних виробів для страв і гарнірів.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №13

Технологія приготування страв із риби та морепродуктів

Мета роботи: засвоєння знань про технологію приготування та асортимент страв із риби та морепродуктів; формування вмінь виконувати прийоми приготування та способи подачі до столу страв із риби та морепродуктів.

Зміст роботи:

1. Оволодіти технологією приготування страв із риби та морепродуктів.
2. Засвоїти на практиці прийоми їх приготування та способи подавання до столу.
3. Ознайомитися з асортиментом, оформленням готових страв та вимогами до їх якості.

Обладнання та матеріали: електроплита, кухонний інвентар, необхідний для приготування страв, продукти, необхідні для виконання практичного завдання, спеціальний одяг кухаря, посуд та столові прибори для сервіровки столу.

Теоретичні відомості

Риба відварена. Варити можна любую рибу за виключенням риби родини коропових.

Підготовка риби до варіння. Дрібну рибу з кістковим хребтом варять цілком з головою і без голови. Для цього її очищають від луски, потрошать і видаляють зябра, промивають. Рибу середнього розміру (0,5-1,5 кг) очищають від луски, потім обрубують у неї плавники, віддаляють голову разом з нутрощами, добре промивають і нарізають на порції під прямим кутом у вигляді кілець (кругляків).

Більш крупну рибу очищають від луски, потрошать, розрізаючи черевом, промивають, обрубують у неї голову і хвіст і вирізають спинні плавники плавник відрубують кладуть тушку спиною до себе і середнім ножом поварської трійки зрізують філе в напрямленні від голови до хвоста. Ніж необхідно вести до хребту, перерізуючи реберні кістки біля основи. Таким чином зрізують друге філе. Філе нарізують на порції під прямим кутом.

У камбали очищають луску на світлій стороні, обрізують плавники і

знімають шкіру з темної сторони. Потім відрізають голову і через утворений отвір видаляють нутрощі. Рибу промивають і розрізають на порції.

Безлускову рибу, потрошать, промивають, роблять круговий надріз шкіри біля голови і знімають панчохою. У дрібних екземплярах сома та лина шкіру не знімають.

Рибу з хрящовим хребтом обробляють слідуо чим чином. У риб осетрових порід зрізають хребтові жучки і відрізають голову. Потім роблять круговий надріз м'якушу біля хвоста, перекручуючи хрящ правою рукою і висмикуючи визигу, притримують рибу лівою рукою. Далі рибу розрізають вздовж по хрящу на дві ланки (пластують) і ошпарюють їх у воді з температурою 85-90° протягом 5-8 хв. Під час ошпарювання пробують ножом, чи легко відходять бокові жучки. В ошпарених ланок зчищають ножом бокові і черевні жучки і змивають утворені згустки білку. Якщо ланки призначені для варіння цілими, хрящ в декількох місцях розрізають підвертають черево в середину і перев'язують канку шпагатом.

Якщо рибу варять порціями, хрящ зрізають і нарізають рибу разом з шкірою під прямим кутом на куски потрібної ваги. Порційні куски перед варінням ошпарюють.

У стерляді, якщо її використовують цілою, хребтові жучки зрізають після варіння, визигу витягують поварською голкою через черево попередньо підрізавши її біля голови і хвоста.

Варіння риби. Для варіння порційні куски риби поміщають в один ряд шкірою вверху на дека з високими бортами, рибні котлети або сотейники, заливають гарячою водою, кладуть крупно порізані коріння і цибулю, солять, кладуть перець горошком, до риби, що має специфічний запах, додають лаврове листя. Рибу доводять до кипіння і варять на слабкому вогні 7-10 хв.

Ланки осетрових риб укладають на решітку рибного котла, шкірою донизу, заливають холодною водою, солять, доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні майже до готовності (риба доходить до готовності, коли стигне). Для збереження соковитості рибу охолоджують у власному відварі.

При варінні риби середнього та крупного розмірів у цілому вигляді (для холодних страв) її укладають на решітку рибного котла черевцем до низу, заливають холодною водою і варять так, як і данки осетрових риб. Чечугу (стерлядь) варять цілою. Іноді у обробленій чечуги прорізають м'якіш у хвості і вставляють туди ніс риби. Так варять чечугу «кільцем».

Відпуск вареної риби. До відвареної риби додають відварену картоплю. При порційній подачі картоплю бажано обчищати в вигляді бочечок або надавати їй форму кульок; при масовому відпуску підбирають некрупну бульбу приблизно однакового розміру. Відварену рибу можна відпускати і з картопляним пюре.

До відвареної риби рекомендуються слідуочі соуси: польський,

голландський, томатний, соус-каперси і раковий.

Відпускають рибу на овальному блюді або тарілці. Збоку кладуть гарнір і посипають його зеленню. Соус підливають збоку або покривають рибу ним повністю, в залежності від зовнішнього вигляду куска. Можна подати соус окремо.

Риба припущена. Припускають рибу порційними шматками з шкірою без реберних кісток. Для нього рибу позрізають на філе так, як і для варіння, але перед порціонуванням з кожного філе зрізують реберні кістки.

Припускання риби. Порційні куски риби складають шкірою вверху в сотейник, змащений маслом, підливають невелику кількість бульйону, кладуть ароматичні овочі, закривають кришкою і доводять до готовності при слабкому нагріванні на протязі 10-12 хв. В залежності від страви, що готується, в процесі припускання додається лимонний сік, виноградне вино (мигдалі, рислінг), печериці, розсіл огірків. Бульйон, одержаний в результаті припускання використовують для приготування соусів.

Відпуск припущеної риби. Припущену рибу гарнірують відварною картоплею, обточеною в вигляді бочечок або кульок. Рибу кладуть на овальне блюдо, поливають соусом. Збоку укладають і гарнір. На рибу рекомендується покласти лом тик карбованого або очищеного лимону та зелень петрушки. На рибу парову та рибу в білому вині можна покласти кусочок консервованого краба, а також печериці або білі гриби.

Деякі страви із припущеної риби відпускають з додатковими гарнірами. Підготовані гарніри (гриби, хрящі, каперси і т.п.) прогрівають у соусі, разом з ними укладають й рибу, зверху виріб прикрашають лимоном і зеленню.

Солені огірки і корнішони, які входять до складу гарніру; вводять в соус тільки у випадку його швидкої реалізації. Тривале зберігання в соусі викликає потемніння огірків. Маслини в соусі не прогрівають, так як вони надають йому гіркуватий присмак і змінюють колір, а укладають на рибу при його оформленні. Так відпускають рибу в розсолі і т.п.

Риба смажена. Рибу смажать основним способом, у фритюрі і на відкритому вогні. Порції риби нарізають під кутом, що збільшує площу кусків, дозволяє більш рівномірно їх просмажити і надає виробам гарний зовнішній вигляд.

Підготовка риби до смаження. Для смаження основним способом дрібну рибу використовують цілою з головою або без голови, рибу середнього розміру частіше - у вигляді кружечків, крупну - розрізають на філе з шкірою і реберними кістками або з шкірою без реберних кісток.

Перед смаженням рибу солять, посипають перцем і панірують. Як правило, в борошні.

Для смаження у фритюрі рибу розрізають на філе і готують з нього наступні напівфабрикати: рибу фрі, рибу «бантиком», «вісьміркою», рибу в

тісті. У фритюрі смажать також тальне, приготоване із рибної або кнельної маси.

Для одержання напівфабрикатів типу «риба фрі» чисте філе судака, сома чи ін. нарізають тонкими широкими шматками по одному на порцію. Із оброблених ланок риб осетрових порід порційні куски також нарізають під кутом, зрізуючи їх з шкури. Одержані куски риб осетрових порід ошпарюють в гарячій воді 2-3 хв. і зчищають ножем згустки білку, що утворився. Якщо рибу осетрових порід попередньо не ошпарити, під час смаження від кусків відстають сухарі. Підготовані куски посипають сіллю, перцем, панірують в борошні, змочують в льезоні і панірують в білих сухарях.

Із чистого філе готують також зрази. Порційні куски відбивають складають на них фарш, завертають його, надаючи виробам форму сигари, обкачують їх у борошні, змочують в льезоні і обкачують в білих сухарях.

Фарш готують із рублених яєць, пасерованої цибулі і зелені. В фарш можна класти обсмажені гриби. Для смаження на відкритому вогні готують два види напівфабрикатів.

На рожені смажать рибу осетрових порід у вигляді кусків без шкури і хрящів. Куски маринують на протязі 3-4 годин на холоді з додаванням олії, лимонного соку, перцю, солі і пряної зелені.

Для смаження на решітці (гриль) рибу осетрових порід розрізають на порційні куски без шкури і хрящів, лосося, судака - на чисте філе. Тонкі порційні куски змочують розтопленим вершковим маслом і обсмажують в білих сухарях.

Смаження риби. Для смаження основним способом підготовлені куски складають на сковороду або лист з розігрітим жиром, обсмажують при 140-150° до утворення з обох сторін рум'яної кірочки і доводять до готовності в жаровій шафі протягом 8-10 хв. (в залежності від товщини кусків).

Для смаження у фритюрі жир розігрівають до 170-180°, опускають в нього підготовлені куски і смажать до утворення рівномірної золотистої кірочки з двох сторін. Обсмажену рибу виймають, дають стекти жиру і доводять до готовності в жаровій шафі.

Смаження на відкритому вогні проводять в спеціальних печах над розжареним вугіллям або електроспіралями в електрогрилях. Вугілля необхідно використовувати березових або інших листових порід. На відкритому вогні смажать тільки м'ясо та рибу. Продукт кладуть на решітку, прутки якої змазують шпигом, або насаджують на металеві прутки і поміщують в камеру печі або шафи. Ступінь нагріву регулюють відстанню від джерела нагріву до продукту. В гриль апаратах є регулятор температури.

Для смаження способом «грільйо» підготовлені куски риби кладуть на решітку і обсмажують з обох сторін, регулюючи температуру відстанню від решітки до вугілля, а в грильапараті – за допомогою перемикачів. При смаженні

на поверхні кусків повинні утворюватись гарні темно-золотисті полоси від прутів решітки.

Для смаження на рожні куски риби виймають із маринаду, нанизують на металеві прутки і смажать над вугіллям, що горить або в електрогрилях.

Відпуск смаженої риби. Рибу, смажену основним способом, відпускають з картоплею смаженою або відвареною, посипаною зеленню. На овальне блюдо кладуть невеликою гіркою гарнір, на нього або збоку кусок смаженої риби, поливають його маслом (або маслом з лимоном) і прикрашають шматочком лимона і зелені (риба меньер).

При масовому відпуску на тарілку кладуть гарнір (картоплю смажену, відварену, картопляне пюре, гречану кашу), поряд кладуть кусок риби і збоку (до риби) підливають томатний соус. Рибу можна поливати вершковим маслом.

Рибу, смажену у фритюрі і на решітці, відпускають з картоплею фрі або смаженою із відварної або відвареною молодою картоплею, посипаною зеленню кропу. Рибу кладуть на овальне блюдо, прикрашають шматочком лимона та зеленню петрушки, поряд кладуть гарнір а в соусниці подають гарячий томатний соус, майонез корнішонами або майонез з зеленню.

До риби, смаженої на рожні, подають лимон, порізаний скибочками, свіжі помідори та огірки, крупно порізану зелену цибулю, а також ріпчасту цибулю, нашатковану кільцями або мариновану. Блюдо прикрашають зеленню.

Риба запечена. Для запікання рибу розділяють на порційні куски з шкурою, але без реберних кісток, рибу осетрових порід - на порційні куски без хрящів.

Рибу запікають сирю, припущеною і смаженою. Як правило, рибу запікають разом з гарніром і соусом на порційних сковородах або листах. Сирю рибу запікають під білим соусом, припущену - під молочним або томатним, смажену - під сметанним або червоним з грибами.

На порційну сковороду наливають невелику кількість соусу, потім (в більшості випадків) кладуть відповідний гарнір, посипають тертим сиром або сухарями, збризкують маслом і запікають в аротній шафі при температурі 270-280°. сирю рибу запікають при більш низькій температурі (200-220°), а соус готують більш рідким.

Рибу в червоному соусі з томатом і грибами частіше запікають без гарніру і подають в якості гарячої закуски. Якщо цю рибу відпускають як самостійну страву, гарнір (відварену картоплю) подають до неї окремо.

Гарнір може бути розміщений різноманітними способами. Смажену скибочками картоплю кладуть навколо риби віялом. Бланшировану картоплю для риби поміщають на дно сковороди і поверх риби. При запіканні з гречаною кашею або макаронами рибу кладуть поверх гарніру. В солянці рибу та гострий гарнір кладуть між двома шарами тушкованої капусти.

Запечену рибу подають в тому ж посуді, в якому вона запікалася,

поставленому на тарілку.

Морепродукти. До нерибних продуктів моря належать ракоподібні (краби, креветки, омари, лангусти) молюски, (устриці, мідії, кальмари, восьминоги), голкошкірі (трепанги, морські їжаки, морська зірка) та водорості (морська капуста, хлорела). Ці продукти багаті на засвоювані повноцінні білки, а також містять жири, вуглеводи, мінеральні речовини та вітаміни.

Вміст білків у ракоподібних досягає 20% і більше. Із мінеральних речовин найбільшу цінність мають фосфор, кальцій, залізо, та мікроелементи: йод, бром, марганець, кобальт та ін. Нерибні продукти моря мають приємний смак, а деякі з них лікарські та тонізуючі властивості.

Ракоподібні. Ракоподібні поступають мороженими, варено-мороженими консервованими в банках та у вигляді пасти. В їжу використовують м'якуш та клешні. Морожені ракоподібні варять в киплячій підсоленій воді, доки вони не набудуть оранжевого кольору, використовують ракоподібні в натуральному вигляді, готують із них салати, заливні, другі гарячі страви і закуски (креветки, смажені в тісті, лангусти, засмажені під сметанним соусом, омари, тушковані з овочами в томаті та ін.)

На підприємства громадського харчування поступає паста «Океан» яку готують із дрібної креветки «криля». Білкова паста «Океан» регулює білковий та жировий обмін, сприяє зниженню холестерина в організмі. Із пасти готують масляні суміші, її застосовують для фарширування яєць, помідорів перцю, а також готують другі гарячі страви (котлети, зрази, крокети та ін.).

Паста добре поєднується з рисом, овочами, рибою. Тривала теплова обробка погіршує смак страв, приготовлених з пастою «Океан».

Устриці і мідії. Устриці і мідії поступають в раковинах свіжими та замороженими, мідії, крім того - обробленими, замороженими в брикетах, а також у вигляді консервів. Стулки та черепашки устриць та мідій повинні бути щільно закриті. Устриці використовуються сирими та засмаженими, мідії - відвареними та засмаженими.

Мідії відтаюють в холодній воді, видаляють бісус (орган живлення), змивають з черепашками пісок і зачищають їх від прилиплих черепашок. Потім їх замочують в холодній воді протягом 2-3 годин і промивають. Для варіння мідії заливають холодною водою, доводять до кипіння, додають сіль, та ароматичні овочі і варять до готовності. Свіжі мідії варять 15-20, розморожені 30-40 хв. Варене м'ясо мідії звільняють від черепашки, промивають в теплій воді для видалення піску і обжарюють до зникнення запаху сирості, потім тушкують, запікають або використовують для приготування перших страв. З мідіями готують салати, вінегрети, борщі або розсольники.

Кальмари. Кальмари поступають у вигляді консервів або замороженого філе. Відтають їх у холодній воді, промивають і варять в киплячій підсоленій воді при слабкому кипінні 5-6 хвилин. Тривале варіння робить їх жорсткими. Із

кальмара готують салати, заливне, подають його під або маринадом, готують з ним борщі, розсольники, окрошки, котлети, шніцелі. Кальмарів запікають під соусами, а також фарширують рисом, овочами та іншими продуктами.

Приклади рецептів для приготування

Риба відварена, соус голландський

Компоненти (у грамах): риба тріска - 490/250, морква - 8, цибуля ріпчаста - 8, петрушка - 6, картопля - 400, масло вершкове - 40, яйця (жовтки) - 1 шт.

Для соусу білого: масло вершкове - 4, борошно - 4, бульйон - 50, лимон-1/10. Вихід-100/150/50.

Послідовність приготування. Рибу розробити на порційні шматки з шкурою і реберними кістками, покласти на сотейник шкурою вверху, залити гарячою водою (500 г), покласти коріння і цибулю, а також сіль, лавровий лист і перець в горошинах, довести до кипіння і варити при слабкому кипінні протягом 12-15 хв. До роздачі зберігати в гарячому бульйоні не більше 30 хв.

Приготувати соус голландський. Сирі яєчні жовтки з'єднують з невеликою кількістю бульйону або сливок. Додають 1/3 частину норми вершкового масла, ретельно перетирають, безперервно помішуючи, прогрівають на водяній бані (при температурі 75-80° С). Потім, не перестаючи нагрівати, вводять масло, що залишилося, продовжуючи розмішувати. Готовий соус заправляють сіллю, лимонним соком. Щоб зменшити вміст жиру і надати соусу більшу стійкість до нього додають білий соус. Просіяне пшеничне борошно пасерують на вершковому маслі без зміну кольору, розводять ледь охолодженим процідженим рибним бульйоном і проварюють при слабкому кипінні 30-40 хвилин. Потім соус проціджують, знову доводять до кипіння. Охолоджений до 70° С білий соус з'єднують з соусом голландським, заправляють за смаком.

Обточують картоплю у вигляді бочечок, відварюють і обсушують. При подачі на підігріте блюдо на тарілку кладуть відварену картоплю, поливають маслом й поливають соусом, до риби подають соус в соуснику.

Вимоги до якості. Смак в міру солоний, запах характерний для даного виду риби з ароматом спецій, пряного коріння та цибулі. Колір світло-сірий. Консистенція м'яка, шматки цілі. Соус має однорідну консистенцію, без крупинок або ледь жовтуватий колір, смак ледь кислуватий.

Риба запечена

Компонент (у грамах): риба льодяна - 484/232, борошно - 12, жир-22, гриби сушені-145, яйця-2 шт., цибуля ріпчаста-38, картопля - 396, маргарин - 14, сир-10; для соусу: сметана - 126, масло вершкове - 12, борошно - 12, бульйон рибний - 126, Шампінйони - 92. Вихід-370

Послідовність приготування. Порційні шматки риби без шкіри і кісток посолити, посипати перцем, за панірувати в борошні, обсмажити основним

способом до рум'яної кірочки з двох сторін. Білі гриби або шампіньйони зварити, нарізати лом тиками, ледь обсмажити на маслі. Ріпчасту цибулю нашаткувати напівкільцями і пасерувати до золотистого кольору. Варені в круту яйця нарізати кружечками. Приготувати сметанний соус.

Порційні сковороди змазати маслом, налити невелику кількість соусу, покласти шматки смаженої риби, на неї - пасеровану цибулю, гриби і хрящі, а зверху - кружечки вареного яйця. Навколо риби розмістити напівколом кружечки смаженої картоплі, залиті сметанним соусом середньої густоти, посипати тертим сиром, побризкати маслом і запекти при 270-280°C.

При подачі на стіл порційну сковороду з запеченою рибою поставити на мілку тарілку.

Вимоги до якості. Зовнішній вигляд: на поверхні виробу підсмажена шкірочка, колір золотисто-коричневий, смак і запах, характерний смаженій рибі з присмаком сметани, пасерованої цибулі і грибів.

На поверхні рельєфно виділяють кружечки смаженої картоплі. Виріб січний, всі продукти м'які, соус добре тримається на поверхні блюда.

Послідовність виконання роботи

1. Засвоїти способи приготування страв із риби та морепродуктів.
2. Обрати рецепт для самостійного приготування та підготувати необхідні продукти.
3. Розробити технологічну карту приготування обраної страви.
4. Визначити основні технологічні операції.
5. Приготувати страву, оформити та подати до столу.
6. Здійснити контроль якості виконаної роботи.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета роботи
3. Зміст роботи
4. Технологічна карта приготування обраної страви.
5. Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у тому, що у процесі виконання практичного завдання студенти набувають навички приготування страв із риби та морепродуктів, вчать підбирати рецептуру, а також отримують знання та вміння, необхідні у практичній діяльності вчителя обслуговуючої праці та повсякденному житті.

Контрольні питання

1. Способи розроблення риби для варіння, припускання, запікання.
2. Правила варіння і припускання риби, процеси, які відбуваються при варінні і припусканні.
3. Принципи підбору гарнірів і соусів до риби відвареної, припущеної і

запеченої.

4. Правила запікання риби, процеси, які відбуваються при запіканні риби.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №14

Технологія приготування страв із м'яса та м'ясних продуктів

Мета роботи: засвоєння знань про технологічні процеси приготування страв із м'яса і м'ясних продуктів, види страв із м'яса та м'ясних продуктів; формування вмінь приготування страв із м'яса тушкованого великими, порційними шматками та страв із запеченого м'яса, їх оформлення та подача до столу.

Зміст роботи:

1. Оволодіти технологією приготування страв із м'яса та м'ясних продуктів.
2. Засвоїти на практиці прийоми їх приготування та способи подавання до столу.
3. Ознайомитися з асортиментом, оформленням готових страв та вимогами до їх якості.

Обладнання та матеріали: електроплита, кухонний інвентар, необхідний для приготування страв, продукти, необхідні для виконання практичного завдання, спеціальний одяг кухаря, посуд та столові прибори для сервіровки столу.

Теоретичні відомості

М'ясо та м'ясопродукти подають у відвареному, смаженому, тушкованому та запеченому вигляді. До складу багатьох страв із м'яса та м'ясопродуктів входять гарніри та соуси, які вводять в процесі їх приготування.

М'ясо відварене. Для варіння використовують яловичину та телятину, так як це м'ясо у відвареному вигляді має приємний смак і дає добрі кісні бульйони. Можна відварювати свинину та баранину і деякі субпродукти. Крім того, у відвареному вигляді подають ковбасні вироби та копченості.

Варять бокову та зовнішню частину задньої ноги яловичої туші, а також лопатку та грудинку. У туш дрібного для варення використовують переважно грудинку та лопатку.

М'ясо варять як правило, шматками вагою 2, 2.5 кг. більш крупні куски проварюються нерівномірно, а при варенні дрібних кусків спостерігаються великі втрати поживних речовин. Перед варенням м'ясо зачищають від плівок та крупних сухожилів. Частини, призначені для варення, піддають повній або частковій обвалці. Грудинку варять з кісткою, причому з внутрішньої сторони у кожного ребра надрізають плівку для полегшення видалення кісток із готової грудинки. М'якім лопатки перед варінням згортають рулетом та перев'язують шпагатом.

Підготовлені куски м'яса заливають гарячою водою з таким розрахунком,

щоб вона ледве покривала м'ясо (1-1.5л. на 1кг. м'яса). М'ясо більш смачне, якщо його варять в бульйоні. Воду або бульйон доводять до кипіння, а потім зменшують нагрів і продовжують варення без кипіння (80-90С). За 30-40хв. до закінчення варення нарізані великими шматками і підсмажені без жиру коріння та цибулю. За півгодини до закінчення варення м'ясо солять. Готовність м'яса визначають поварською голкою, яка повинна вільно входити в кусок, а також вільно виходити з нього. Нарізають м'ясо на порції поперек волокон.

Варіння субпродуктів. Язики перед варінням промивають, заливають невеликою кількістю холодної води і варять 2-3 год. до готовності. Зварені язики перекладають в холодну воду, знімають з них шкіру, нарізають на порції і доводять до кипіння в бульйоні.

Мозок замочують в холодній воді протягом 1, 1.5год., потім бережно знімають плівку, кладуть в один ряд в посуд, заливають холодною водою ледь підкисленою оцтом і варять з додаванням ароматичних овочів протягом 20, 25 хв. з моменту закипання води.

Вим'я промивають, нарізають на куски вагою 2-2,5 кг., заливають холодною водою, швидко доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні 2,5-3 год. За 30 хв. до закінчення варення додають сіль та ароматичні овочі.

Відпуск звареного м'яса. Відварене м'ясо та м'ясопродукти відпускають, як правило, з відвареною картоплею або картопляним пюре, соусами сметанними, хроном або паровим.

До яловичини відвареної можна подавати складний гарнір із відварених та припущених овочів. Телятину відпускають з припущеним рисом та соусом білим з яйцем. До свинини відвареної частіше подають тушковану капусту або картопляне пюре та соус червоний основний або цибульний з гірчицею. Баранину можна відпускати з картоплею або відвареною квасолею, заправленою маслом, а м'ясо замість соусу заливають бульйоном.

Відварені язики та шинку подають з зеленим горошком або картопляним пюре та соусом червоним з вином.

Страви із відвареного м'яса та м'ясопродукти відпускають наступним чином: на овальне блюдо або тарілку кладуть гарнір, а поряд або ледве його прикриваючи, кладуть основний продукт.

В залежності від зовнішнього вигляду порційних кусків їх заливають соусом повністю або підливають його зі сторони основного продукту, не торкаючись борта посуду та гарніру. Соус можна подавати в соуснику. Гарніри поливають розтопленим маслом і посипають зеленню. Можна подавати додаткові гарніри (зелений салат, огірки, помідори).

М'ясо смажене. М'ясо смажать великими порціями та більш дрібними шматками.

Смаження великими шматками. У туші яловичини великими шматками смажать вирізку, товстий та тонкий край, у туші дрібно - кістковій - корейку,

лопатку та грудинку.

Нарізані у вздовж волокон куски м'яса вагою 1,5-2кг. зачищають посипають сіллю, перцем, обсмажують на поверхні плити до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності в жаровій шафі при 75-180С. Лопатку згортають рулетом і перев'язують шпагатом, а грудинку фарширують і смажать разом із кістками. Грудинку можна смажити і не фаршированою. В процесі смаження м'ясо періодично поливають витікаючим соком та жиром. Готовність м'яса визначають проколенням його поварською голкою, сік, який з'являється під час цього повинен бути прозорим.

Вирізку, товстий та тонкий край (ростбіф), можна смажити доводячи до трьох ступенів готовності: повністю просмажувати, напівпросмажувати, і обсмажувати по-англійськи (м'ясо з кров'ю).

Напівпросмажене м'ясо має найбільш приємний смак та аромат, а також кращою засвоєнністю.

Таке м'ясо має зовні рум'яну кірочку, а на розрізі - рожевий колір. М'ясо напівпросмажене та прожарене по англійській можна готувати тільки по замовленню споживача, так як короткочасна теплова обробка не забезпечує повного знищення мікроорганізмів.

Смаження порційними шматками. Для приготування порційними шматками в натуральному вигляді у туш яловичини використовують вирізку, товстий та тонкий край, у туш дрібно - кісткових - корейку, із вирізки нарізують біфштекси, філе і лангети, із товстого і тонкого країв -антрекоти. Із ниркової частини свинячої та телячої корейки нарізують ескалопи, баранячої - шашлик по-царськи.

До спинно-грудної частини корейки туш дрібного скота, починаючи від ниркової частини, нарізують котлети разом з кісточкою.

Порційні куски нарізують поперек волокон й відбивають або вирівнюють їх сікачем, вирівнюючи товщину виробів і надаючи їм відповідну форму.

Підготовані напівфабрикати посипають сіллю, перцем, обсмажують на сковороді з розігрітим жиром до утворення кірочки і доводять до готовності на слабо нагрітому місці плити.

Обкачаними в сухарях смажать порційні куски яловичини із тонкого краю, верхньої та внутрішньої частин задньої ноги -ромштекси. Із м'яса туш дрібного скота обкачаними в сухарях готують шніцелі, які нарізують із скота та міжреберного м'якішу корейки, а також котлети відбивні - із спинно-грудної частини корейки (ближче до шиї). Обкачаними в сухарях смажать телячу та баранячу грудинку, попередньо відварену.

Нарізана поперек волокон куски м'яса добре відбивають, надають їм потрібну форму, посипають сіллю і перцем, змочують в льезоні і обкачують в сухарях. Підготовлені куски напівфабрикати обсмажують основним способом до утворення кірочки і доводять до готовності в жаровій шафі.

Смаження дрібними шматками. Дрібними шматками смажать вирізку, товстий та тонкий край (бефстроганов, піджарка).

Пересмажена печінка груба, не соковита. Печінку по-строгановськи нарізають соломкою, посипають сіллю і перцем, обсмажують на сильному вогні і прогрівають в соусі сметанному з цибулею (Строганов).

Яловичі нирки перед смаженням відварюють, свинячі, баранячі та телячі смажать сирими. Нирки добре промивають, попередньо видаляючи плівку і жир, нарізають крижалочками. солять і обсмажують натуральними або обкачаними в сухарях.

Мозок відварюють, нарізають, обкачують в сухарях і смажать у фритюрі або основним способом.

Відпуск смаженого м'яса. М'ясо смажене відпускають з простим та складним гарніром. Складний гарнір (не менш трьох видів) підбирають у відповідності зі смаком основного продукту й укладають збоку або навколо нього, чергуючи по кольору. Деякі види складного гарніру можна подати в тарталетках (корзиночках із здібного прісного або листкового тіста). В останній час практикується приготування тарталеток із тіста для млинців. Додатково можна подати зелений салат, огірки і помідори.

Смажене м'ясо подають з м'ясним соком, соусом або розтопленим маслом. М'ясний сік підливають до м'яса збоку, покривають ним вироби повністю або подають окремо в соуснику. До виробів, які відпускаються в соусі або під соусом, складних гарнірів не подають.

М'ясо смажать великими шматками, нарізають поперек волокон тонкими широкими шматками.

Ростбіф відпускають зі складними гарнірами (частіше із смаженою картоплею, морквою в молочному соусі та зеленим горошком), а також з картоплею, смаженою у фритюрі в вигляді кульок, і струганим хріном. Збоку до м'яса підливають м'ясний сік.

Телятину подають зі звичайним складним гарніром, до складу якого включають припущений рис, а також з картоплею смаженою, картопляним пюре або зеленим горошком. До м'яса підливають м'ясний сік.

Свинину відпускають із складним гарніром, до складу якого включають тушковану капусту, або з простим гарніром: картопляним пюре, тушованою капустою, картоплею смаженою. До м'яса підливають м'ясний сік.

Баранину подають з гречаною кашею або квасолею, заправленою томатом або маслом, а також з смаженою картоплею або солодким гарніром. Збоку підливають м'ясний сік або окремо в соуснику подають молочний соус з цибулею.

М'ясо, смажене порційними шматками, відпускають наступним чином.

Біфштекс натуральний подають із складним гарніром, до складу якого входить струганий хрін. З боку підливають м'ясний сік, а на біфштекс кладуть

зелене масло, або поливають його розтопленим маслом.

Біфштекс можна відпускати з яйцем та смаженою картоплею (на м'ясо кладуть яєчню або з цибулею (по-сільському)) - біфштекс кладуть на порційну сковорідку, гарнірують кружальцями смаженої картоплі, розмішують його у вигляді віяла, а зверху на біфштекс кладуть цибулю фрі. Біфштекс можна запікати в горщиках (горщик закривають шаром листкового тіста).

Філе та лангет подають натуральним і в соусі. В натуральному вигляді ці вироби подають із складним гарніром та м'ясним соком. При подачі в соус філе та лангет подають з картоплею, смаженою у фритюрі. Філе укладають на крутон.

Антрекот відпускають з зеленим маслом і гарнірують смаженою картоплею в молоці та струганим хроном. Між гарнірами поміщають зелень петрушки або селери.

Ескалоп подають натуральним і в соусі. До натурального ескалопа подають складний гарнір і підливають м'ясний сік. Ескалоп в соусі відпускають на крутоні, поливають томатним соусом з часником, зверху поміщають смажені помідори, нирки та шампіньйони. Гарнірують смаженою картоплею.

Натуральні котлети відпускають із складним гарніром та м'ясним соком, на кісточку надівають попільотку. До баранячих котлет можна подавати молочний соус з цибулею (субіз).

Обкачані в сухарях вироби, як правило, подають із складним гарніром і поливають розтопленим маслом. Можна гарнірувати ці вироби смаженою картоплею. Мозок фрі, ніжки фрі та деякі інші страви відпускають з томатним соусом, якій подають окремо.

Печінку смажену відпускають у сметанному соусі з картопляним пюре або макаронами, нирки - з смаженою картоплею. М'ясо, смажене дрібними шматками, подають наступним образом.

Бефстроганов і піджарку відпускають з картоплею, смаженою із відварною. Шашлик гарнірують лимоном, нарізаним дольками, помідорами крупно нарізаною зеленню цибулею і кільцями ріпчастої цибулі краще маринованої. Шашлик гарнірують лимоном, нарізаним дольками. Окремо подають товчений барбарис або соус ткемалі, «Восток» та ін. Шашлик цибулею та шпиком укладають на припущений рис і поливають м'ясним соком.

М'ясо тушковане. М'ясо тушкують великими шматками порціями і більш дрібними шматками. У туш великої рогатої худоби великими шматками тушкують частини задньої ноги, у туш дрібного скота - лопатку. М'ясо зачищають, нарізують вздовж волокон шматками вагою 2 кг. Яловичину для тушкування можна нашпигувати морквою, петрушкою або охолодженим шпигом.

Куски посипають сіллю, перцем і обсмажують на поверхні плити до утворення рум'яної кірочки. Обсмажене м'ясо заливають бульйоном і

тушкують до готовності з додаванням ароматичних коренів, цибулі та томату. На бульйоні, одержаному від тушкування м'яса, готують основний червоний соус. М'ясо ставлять в жарову шафу для відновлення рум'яної кірочки, потім перцюють і зберігають до відпустку в соусі.

Порційними шматками тушкують яловичину духову та зрази відбивні. М'ясо нарізують поперек волокон і відбивають сікачем.

Для м'яса духового нарізують по два куски на порцію, посипають сіллю, перцем, обсмажують і тушкують в бульйоні до напівготовності з додаванням коріння, цибулі і томату. На бульйоні одержаному від тушкування м'яса, готують червоний соус, вводять в нього м'ясо підготований гарнір (обсмажені овочі). І все разом тушкують до готовності. Яловичину духову бажано готувати в порційних горщечках.

Дрібними шматками тушкують м'ясо зовнішньої та бокової частини задньої ноги, лопатки туш великої рогатої худоби, а також лопатку та грудинку туш дрібно нарізають.

Із яловичини готують гуляш, азу. М'ясо для азу нарізають брусочками товщиною 1 см. і довжиною 3-4 см. для гуляшу - кубиками вагою 20-30 гр. Готують гуляш також із свинини, серця, легень, вим'я.

Для перерахованих страв м'ясо обсмажують і тушкують у соусі. Азу тушкують разом з гарніром.

Із баранячої лопатки і грудинки готують плов і рагу. Плов нарізають із м'якшу кубиками вагою 15-20 г., а рагу нарубають разом з плоскими кістками по 1-2 куски на порцію. Кусочки м'яса для плову обсмажують і тушкують в бульйоні разом з рисом. Рагу готують так як яловичину духову.

Відпуск м'яса тушкованого. М'ясо, тушковане великими шматками, нарізують на порційні куски поперек волокон і подають з макаронами, заправленими маслом, з картопляним пюре, а також з відвареною або смаженою картоплею. М'ясо поливають соусом, одержаним від тушкування. Шпиговане м'ясо подають з тушкованою капустою. Яловичину духову подають в порційних глиняних горщечках, посипають зеленою цибулею, кропом, петрушкою. Зрази відбивні відпускають з гречаною кашею і поливають соусом, одержаним від тушкування.

Гуляш відпускають з макаронами, розсипчастими кашами або іншими гарнірами із картоплі.

Азу, рагу і плов подають з тими ж гарнірами, з якими вони готувалися зверху посипають зеленню.

М'ясо запечене. Для запікання м'ясо попередньо варять, тушкують або обсмажують. Деякі вироби - рулети, запіканки з м'ясним фаршем - запікають без соусу. Рулети запікають сирими.

М'ясо запікають на порційних сковородах або листах. Вироби, які пройшли попередню теплову обробку, запікають при 260-280° (їх необхідно

тільки прогріти і закольорувати), а сирі - при 200-220° так як крім утворення кольору вони повинні бути доведені до готовності

Відпуск запеченого м'яса. Вироби із запеченого м'яса підпускають з тими ж гарнірами і соусами, з якими їх запікають. Виключення складають рулет і запіканки з м'ясним фаршем. Деякі вироби (солянка м'ясна на сковороді, яловичина, запечена під цибулевим соусом та ін.) запікають і подають в порційному посуді - овальних сковорідках та ін.

Вироби із січеного м'яса. Існує два види м'ясної рубки: з додаванням білого хліба (котлетна маса) і без додавання хліба (натуральна).

Котлетну масу готують наступним чином: м'ясо ший, пахвини та покромки туш II категорії, а також обрізки зачищають від плівок та сухожилля, пропускають через м'ясорубку з крупною решіткою, додають замочений в холодній воді і добре віджатий черствий хліб, сіль, перець і знову пропускають через м'ясорубку з крупною решіткою, додають в котлетну масу холодне молоко або воду, все добре перемішують і вибивають до одержання однорідної пухкої консистенції. В процесі вибивання маса біліє завдяки насиченню дрібних пухирців повітря. Вибивання припиняють при появі на поверхні столу тонкого шару жиру.

Кількість хліба, що вводиться в рубку залежить від виду виробу і визначається рецептурами. Норму води слід збільшувати або зменшувати в залежності від віку та угодованості. Молоде м'ясо потребує меншої кількості води, ніж старе. Котлетну масу можна готувати з додаванням пасерованої цибулі або часнику. Введення сирі цибулі погіршує її якість (неприємний смак), запах, а при збереженні зеленуватий окрас.

Із котлетної маси готують котлети, биточки, зрази, тефтелі, рулети. Котлетам надають овальну приплюснуту форму з одним загостреним кінцем, шніцелям - овальну плоску, биточкам - круглу приплюснуту. Товщина котлети 1,5-2 см., биточків - 2 см., шніцелів - 0,6-0,7.

Зрази, тефтелі і рулети готують із котлетної маси з меншим вмістом хліба. Для приготування зраз рубку виробляють у вигляді коржа, на середину кладуть фарш, краї коржа з'єднують і формують вироби овальноприплюснutoї форми. Зрази обкачують в сухарях, смажать основним способом до готовності в жаровій шафі. Фарш складається з варених яєць, пасерованої цибулі, січеної зелені і молотих сухарів. Тефтельки формують у вигляді кульок, обкачують у борошні, обсмажують і доводять до готовності в соусі червоному з корінням або томату.

Із натуральної готують біфштекси, шніцелі, фрикадельки та фарш на м'ясорубці. В м'ясо вводять подрібнений шпик, воду, сіль, перець і все добре перемішують.

Біфштекси формують у вигляді круглих кружалець товщиною 1,5-2 см, обсмажують і доводять до готовності в жаровій шафі.

Із натуральної готують фарш для різноманітних страв із запечених овочів (голубці, фаршировані кабачки) в цьому випадку її готують без сала; іноді в додають перебраний, промитий сирий або бланширований рис.

Із натуральної без сала готують також фрикадельки, які служать гарніром до перших страв. Заправляють сирими яйцями, добавляють дрібно посічену ріпчасту цибулю і виробляють дрібними кульками.

Відпуск січених виробів. Котлети відпускають з картоплею вареною або смаженою, з картопляним пюре, відвареними виробами або розсипчастими фаршами. Котлети поливають розтопленим маслом або збоку підливають соус червоний, або цибулевий з гірчицею.

Биточки відпускають з рисом, картоплею відвареною, смаженою або картопляним пюре і поливають соусом сметаним, червоним з цибулею. Шніцелі подають із складним гарніром або смаженою картоплею і поливають маслом. Зрази відпускають з розсипчастою гречаною кашею і поливають маслом або збоку підливають основний червоний соус. Тефтелі відпускають з припущеним або відкидним рисом з розсипчастою гречаною кашею і соусом, в якому вони тушкувалися. Рулет нарізують по одному - два куски на порцію, поливають маслом або збоку підливають червоний соус. Відпускають без гарніру. Біфштекс січений відпускають так, як і біфштекс натуральний.

Приклади рецептів для приготування

М'ясо делікатне (українська національна страва)

Компоненти (в грамах): яловичина (грудинка) - 135, шпик -21, часник - 1, цибуля ріпчаста - 12, жир тваринний топлений харчовий - 3, м'ясо напівфабрикату - 125, жир тваринний топлений харчовий - 6, маса готового рулету - 75, гарнір - 150. Вихід 225.

Послідовність приготування. Великі куски м'якоті грудинки відбивають, посипають сіллю і перцем, рівномірно покривають дрібно нарізаним шпиком, пасерованою цибулею і подрібненим часником. Виріб формують у вигляді рулету, обжарюють, заливають бульйоном і тушать до готовності 2-2,5 години. При відпусканні нарізають шматочками, гарнірують і поливають м'ясним соком (50 г.).

Гарніри - каші розсипчасті, пюре картопляне, картопля жарена, картопля жарена у фритюрі, складний гарнір.

Легені, серце і інші субпродукти в соусі

Компоненти: серце - 125, або легені - 115, або нирки говяжі - 155, або нирки баранячі або свинячі -135, петрушка (корінь) - 2, морква -3, цибуля ріпчаста - 3, жир тваринний топлений харчовий - 7, маса готових субпродуктів - 75, соус червоний основний -100, часник - 0,8. Вихід - 325.

Послідовність приготування. Легені і серце, а також попередньо вимочені

говяжі нирки відварюють окремо з додаванням овочів до готовності. Готові субпродукти нарізають кусочками масою 20-30 г. і обжарюють. Нирки баранячі і свинячі нарізають кусочками сирими, після чого обжарюють. Підготовлені продукти заливають червоним соусом і тушать 15-20 хв. Перед закінченням тушіння додають часник. Відпускають з соусом і гарніром.

Гарніри - каші розсипчасті, макаронні вироби, картопля відварена, пюре картопляне, картопля жарена, овочі відварені з жиром, овочі припущені з жиром, капуста тушкова, буряк тушкований.

Котлети полтавські (українська національна страва)

Компоненти: яловичина (котлетне м'ясо) 105, вода - 7, шпик - 7, часник і сухарі - 9, маса напівфабрикатів 135, жир тваринний топлений харчовий - 7, маса жарених котлет - 100, гарнір - 150, масло вершкове або маргарин столовий - 5. Вихід - 257.

Яловичину пропускають два рази через м'ясорубку, додають воду, шпик нарізаний мілкими кубиками, подрібнений часник, сіль, перець і перемішують. З підготовленої маси формують котлети (2-1 шт.) на порцію, панірують в сухарях і жарять. Подають з жареною картоплею. При відпусканні котлети поливають жиром.

Послідовність виконання роботи

1. Засвоїти способи приготування страв із м'яса та м'ясних продуктів.
2. Обрати рецепт для самостійного приготування та підготувати необхідні продукти.
3. Розробити технологічну карту приготування обраної страви.
4. Визначити основні технологічні операції.
5. Приготувати страву, оформити та подати до столу.
6. Здійснити контроль якості виконаної роботи.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета роботи
3. Зміст роботи
4. Технологічна карта приготування обраної страви.
5. Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у тому, що у процесі виконання практичного завдання студенти набувають навички приготування страв із м'яса та м'ясних продуктів, вчать підбирати рецептуру, а також отримують знання та вміння, необхідні у практичній діяльності вчителя обслуговуючої праці та повсякденному житті.

Контрольні питання.

1. Назвіть асортимент страв із м'яса, тушкованого великими, порційними

шматками та страв із м'яса запеченого.

2. Назвіть частини м'яса, яке використовується для тушкування, поясніть причину такого вибору частин м'яса.

3. Розкажіть про правила тушкування м'яса великими шматками, порційними шматками.

4. Поясніть причини пом'якшення м'яса в процесі тушкування.

5. Розкажіть про правила запікання м'яса.

6. Підберіть гарніри і соуси до страв: м'ясо нашпиговане, зрази відбивні, яловичина духова, яловичина запечена та поясніть причини такого підбору.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №15

Технологія приготування страв із птиці та дичини

Мета роботи: засвоєння знань про технологічні процеси приготування страв із птиці та дичини; асортимент страв з них; формування навичок технології варіння, смаження, оформлення та подачі страв до столу з птиці та дичини.

Зміст роботи:

1. Оволодіти технологією приготування страв із птиці та дичини.

2. Засвоїти на практиці прийоми їх приготування та способи подавання до столу.

3. Ознайомитися з асортиментом, оформленням готових страв та вимогами до їх якості.

Обладнання та матеріали: електроплита, кухонний інвентар, необхідний для приготування страв, продукти, необхідні для виконання практичного завдання, спеціальний одяг кухаря, посуд та столові прибори для сервіровки столу.

Теоретичні відомості

Птиця відварена. Варять курей, курчат та індичок. В відвареному стані вони мають ніжний смак і дають бульйони високої якості. Гуси та качки в відвареному стані несмачні і дають бульйони з неприємним запахом та сальним присмаком. Дичину для варіння не використовують бо смак її неприємний, гіркуватий, а бульйони не придатні до вживання.

Первинна обробка птиці. На підприємстві громадського харчування домашня птиця поступає обципаною, попатрошеною або напіввипатрошеною, частіше мороженою. Тушки укладають на столі так, щоб вони не торкалися одна одну і відтавали при кімнатній температурі, а потім обсушують тканиною, піднімаючи волоски та пух для полегшення обпалювання. Опалюють птицю тримаючи тушку за ноги та голову. Потім у тушки видаляють пеньки, відрізають голову, залишають шию. Ніжки відрубують на 1,5 см. п'яtkового суглобу. Якщо відрубати ніжки по п'яtkовий суглоб, то під час теплової

обробки м'язова тканина скоротиться, оголивши великий кінець кістки. Потім відрізають шию. Для цього зі сторони спинки роблять поздовжній розріз шкіри на шії, оголяють її біля основи тушки, не пошкоджуючи шкіру. Через утворений отвір видаляють волю з стравоходом і дихальне горло. Інші нутроці видаляють через анальний отвір, яке попередньо вирізають. Промивають птицю в проточній воді. Оброблену птицю заправляють в «кишеню».

Заправка в «кишеню». Шкіру шії завертають на спинку, прикриваючи нею шийний отвір, вивертаючи крила і придавлюючи їх до спини, закріплюючи шкіру. Потім тушку кладуть на спинку, роблять розрізи шкіри з обох сторін черевця, нижче кільцевої кістки і вправляють в них ніжки. Заправка надає птиці (тушці) компактності, необхідні для рівномірної теплової обробки, збереження товарного вигляду птиці і полегшення її порціонування.

Обробка тельбухів. Шлунки розрізують, вивертають, видаляють їх вміст разом з оболонкою, а потім промивають. У печінки вирізають жовчний міхур, не пошкодивши його, після чого печінку промивають. Якщо частина жовчі вилілася на печінку, це місце швидко треба натерти сіллю і добре промити. Серце нарізають, видаляють згустки крові і промивають. Ніжки занурюють на 2-3 хв. в кип'яток, після чого зішкрябають шкіру, обрубують кігті і промивають. Півнячий гребінець обрізають, ошпарюють кип'ятком і залишають на ньому на 1-2 хв., а потім протирають сіллю і видаляють шкірочку.

Голови занурюють на 1-2 хв. в кип'яток, видаляють пеньки, відрубують дзьоб з нижньою щелепою, виймають очі і промивають. Шию звільняють від стравоходу і трахеї і промивають. Всі перелічені корисні відходи (потрохи) крім печінки, використовуються для варіння. Шлунки і серце іноді тушкують. Печінку смажать.

Підготовлену птицю кладуть в гарячу воду або бульйон (1,5-2 л. рідини на 1 кг.), доводять до кипіння, додають сіль, ароматичні овочі і варять при слабкому кипінні до готовності. Готовність визначають проколюванням потовщеної частини ніжок кухарською голкою. Час варіння залежить від віку птиці, її статі і ваги. Молодих курей і курчат вірять біля 1 години, старих і півнів - біля 2 годин.

Порціонування птиці. Тушку кладуть на розділювальну дошку спиною до низу. Середнім ножом кухарської трійки роблять надріз тканини під кільцевою кісткою до хребта, переламують хребет і перерізають шкіру на спині. Таким чином відокремлюють нижню частину тушки. Ніжки відрубують, відрубують п'ятковий суглоб і у випадку необхідності (залежності від ваги порції) перерізають навпіл.

У верхньої частини тушки перерубують кісточку-вилку, вирубують хребет і відрізають крила з частиною м'якшу філе і спинки. Філейну частину розрубують подовж навпіл. Спинку нижньої частини рубають невеликими шматочками, які додають по порції нарізаних із філе і ніжок. Одержані порції

зберігають до подачі в бульйоні. Якщо зварена птиця реалізується не одразу, її охолоджують цілою у власному відварі.

Відпуск вареної птиці. Відварену птицю, як правило відпускають з припущенням або відкидним рисом і соусами паровим або білим з яйцем. Як гарнір подають картопляне пюре або зелений горошок. На овальне блюдо або тарілку кладуть гарнір, збоку, яєць прикриваючи його, розміщують кусок відвареної птиці і поливають її соусом, не торкаючись гарніру. Борта посуду повинні бути чистими. Страву можна прикрасити зеленню.

Птиця смажена. Смажать молодих курей, курчат, індичок, гусей, качок і будь-яку птицю (дичину). Первинну обробку курчат, індичок, гусей і качок проводять так само, як обробку курей. Дичину обробляють інакше.

Обробка дичини. Дичину потрошать, починаючи з шиї в напрямі зворотному росту пір'я, а потім обсушують і обпалюють. Подальшу обробку крупної (глухарі, тетерева, фазани) і середньої дичини (куропатви, рябчики) проводять так, як обробку домашньої птиці. У дрібної дичини (бекаси, перепели) здирають шкіру з голови і шиї, виймають очі і потрошать тушки через розріз зі сторони спини. Потрохи дичини в їжу не використовуються.

Зняте філе. Птицю та дичину смажать не тільки цілою, а й у вигляді цілих виробів із філе.

Для зняття філе кладуть тушку на дошку для розділення спинкою до низу, розрізають шкіру в напрямі до шиї, оголяють філе. Крильця відрубують по ліктьовий суглоб і перерізають сухожилля в плечовому суглобі так, щоб крильцева кісточка залишилась із філе. Потім перерубують кісточку-виделку і надрізають м'якіш подовж по виступу кілевої кісточки. Потовщену частину філе відокремлюють разом з крильцевою кісточкою від кілевої, підрізаючи сухожилля на ребрах.

Зачистка філе. Від великого філе відокремлюють невелике і видаляють кістку-вилку. Зачищають крильцеву кісточку від шкіри і м'якішу, після чого відрубують потовщену частину плечового суглоба і кінець крильцевої кісточки навскоси. Велике філе кладуть внутрішньою стороною наверх на суху дошку для роздроблення, щоб воно не ковзалося на дошці, і зрізують плівку добре зволженим ножом, намагаючись не залишати на ній м'якішу, для чого притримують філе лівою рукою. Потім за допомогою ножа оголюють сухожилля, яке частково видаляють, частину, що залишилася перерізають в двох, трьох місцях. У малого філе видаляють внутрішнє сухожилля. Так обробляють філе для приготування напівфабрикатів із курей, курчат, індичок, куропаток та рябчиків.

Із філе курей і індичок готують котлети натуральні, фаршировані і шніцель.

Смаження птиці та дичини. Основним способом смажать курей, індичок і некрупну дичину. Курчат, куропаток і рябчиків обсмажують на

великому вогні до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності на слабо підігрітому місці плити. Перед смаженням тушки зовнішньої та внутрішньої сторін натирають. Курей, фазанів обсмажують на поверхні в жаровій шафі при 280-300 С до утворення кольору, після чого доводять до готовності при 170-180 С, не перетримуючи щоб вони не стали жорсткими.

Дрібну дичину перед смаженням загортають у шпиг. Для цього тоненькі шматочки шпику прив'язують шпагатом до філейної частини тушок. Смажать дрібну дичину основним способом в сотейниках, прикриваючи перед закінченням смаження кришкою. Готові тушки звільнюють від шпику.

Натуральні котлети із домашньої птиці смажать основним способом, так, як натуральні вироби із м'яса, а куряче філе в сухарях і шніцель по-столичному як обкачані. Фаршировані вироби із філе смажать у фритюрі до утворення рум'яної курочки до готовності у жаровій шафі. Курчат можна смажити під пресом (курча-табака).

Відпуск смаженої птиці та дичини. Смажену птицю пропорціонують так як відварену, безпосередньо перед подачею. Курей, індичок, качок і крупну дичину рубають по два шматочки на порції, а курчат по одному шматочку. Дичину середнього розміру рубають пополам, дрібну подають цілою. Курей, курчат, індичок подають і картоплею смаженою у фритюрі, а також з зеленим салатом, свіжими, соленими або маринованими огірками, свіжими помідорами, салатом із червонокочанної капусти; маринованими ягодами. Салати і мариновані ягоди можна подавати окремо в салатниках або вазах. Качок подають і печеними яблуками, тушкованою капустою, смаженою картоплею, гусей з тушкованою капустою, гречаною кашею або яблуками. Дичина подається з картоплею смаженою у фритюрі, салатами, маринованими фруктами і ягодами.

Дрібну дичину звільняють від шпику, укладають в крупони із обсмаженого білого хліба, змазані печінковим паштетом і гарнірують так як і іншу дичину. До смаженої птиці і дичини збоку підливають м'ясний сік, зверху її поливають розтопленим маслом або жиром.

Вироби із філе птиці гарнірують картоплею, смаженою у фритюрі морквою, заправленою маслом, зеленим горошком у молочному соусі, грибами у сметані, спаржею у молочному соусі, а також свіжими і соленими огірками і помідорами.

Всі гарніри, за виключенням смаженої картоплі, рекомендується подавати в таралетках, випечених із здобного, прісного хліба.

Приклади рецептів для приготування

Фрикадельки з курятини або бройлерів-курчат

Компоненти (в грамах): куриця 74, або бройлер-курча 74, хліб пшеничний 15, внутрішній жир 5, молоко або вода 23, маса напівфабрикату 115, маса готових фрикадельок 100, гарнір, масло вершкове. Вихід 255.

Послідовність приготування. З котлетної маси приготувати шарики (4-5 шт. на порцію) і відварюють на пару або води. Відпускають фрикадельки з гарніром і маслом. Гарніри: пюре картопляне, пюре з моркви або буряка.

Чахохбілі

Компоненти: курка 217, крила, шийка, спинка, маргарин 17, цибуля 150, томатне пюре 28, борошно 2, оцет 10, бульйон 50, часник 4. Вихід 260.

Послідовність приготування. Птицю розрубати, обсмажити основним способом, посипати сіллю та перцем, пасерованою цибулею. Приготувати томатний соус рідкої консистенції (30 г муки на 1 кг соусу). Обсмажену курицю залити соусом, додати цибулю, зелень, ОЦВТ, спеції та тушать 10-15 хв. заправити страву тертим часником.

Скласти чахохбілі в баранчик або тарілку і посипати зеленню. Відпускати без гарніру.

Вимоги до якості. Смак гострий з ароматом спецій та цибулі, колір красно-коричневий. М'ясо м'яке, соус однорідний, не рідкий.

Послідовність виконання роботи

1. Засвоїти способи приготування страв з птиці та дичини.
2. Обрати рецепт для самостійного приготування та підготувати необхідні продукти.
3. Розробити технологічну карту приготування обраної страви.
4. Визначити основні технологічні операції.
5. Приготувати страву, оформити та подати до столу.
6. Здійснити контроль якості виконаної роботи.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета роботи
3. Зміст роботи
4. Технологічна карта приготування обраної страви.
5. Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у тому, що у процесі виконання практичного завдання студенти набувають навички приготування страв з птиці та дичини, вчать правильно її обробляти, підбирати рецептуру, а також отримують знання та вміння, необхідні у практичній діяльності вчителя обслуговуючої праці та повсякденному житті.

Контрольні питання

1. Назвіть асортимент страв з домашньої птиці.
2. Які існують правила первинної обробки птиці?
3. Розкажіть про правила варіння і смаження птиці, про процеси, які відбуваються при варінні і смаженні.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №16

Технологія приготування перших страв

Мета роботи: засвоєння знань про значення, класифікацію, асортимент та технологію приготування перших страв; формування вмінь виконувати технологічні процеси у приготуванні, оформленні та способах подачі до столу перших страв.

Зміст роботи:

1. Оволодіти технологією приготування перших страв.
2. Засвоїти на практиці прийоми їх приготування та способи подавання до столу.
3. Ознайомитися з асортиментом, оформленням готових страв та вимогами до їх якості.

Обладнання та матеріали: електроплита, кухонний інвентар, необхідний для приготування страв, продукти, необхідні для виконання практичного завдання, спеціальний одяг кухаря, посуд та столові прибори для сервіровки столу.

Теоретичні відомості

1. При вивченні цієї теми слід поділити супи на: супи картопляні і овочеві, супи з макаронними виробами, домашньою локшиною, крупами і бобовими, супи овочеві.
2. З'ясуйте, до якої групи ці супи відносяться (заправні), а потім вивчіть загальні правила приготування кожної групи, підготовку продуктів.
3. Визначте технологічний процес схемою.

Після цього вивчіть асортимент кожної групи, правила відпуску. Слід ознайомитись з вимогами до якості, відпуску, терміном зберігання.

Значення і класифікація супів

Супи у харчуванні людини відіграють велику роль, оскільки, маючи сокогінну дію, збуджують апетит. Сокогінна дія супів пояснюється вмістом у них смакових, ароматичних і екстрактивних речовин, які сприяють соковиділенню, готують шлунок до прийняття і перетравлення другої страви.

До деяких супів входять м'ясні та рибні продукти (борщ московський, розсольник, солянка рідка м'ясна та рибна), які підвищують калорійність першої страви. Крім того, для підвищення поживності до супів подають хліб,

пиріжки, ватрушки, кулеб'яки, крупники, заправляють супи сметаною, додають яйця та яєчно-молочні заправки (льезон).

Значення супів полягає також у тому, що вони поповнюють втрати рідини в організмі.

Супи класифікують: 1) за температурою подачі; 2) за способом приготування; 3) за рідкою основою.

За температурою подачі супи поділяють на гарячі (+ 75... 80 °С) і холодні (+ 12...14 °С). За способом приготування їх поділяють на: заправні, супи-пюре, прозорі, молочні, холодні та солодкі. За рідкою основою: супи на бульйонах, відварах (овочевих, круп'яних, фруктових, ягідних), на квасі, молоці.

Найчастіше супи готують на бульйонах. Бульйоном називають відвар, отриманий при варінні у воді кісток і м'яса убійних тварин, птиці, риби, а також грибів, що містить розчинні речовини (білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни і клейдавальні речовини). Калорійність бульйону низька (1 л бульйону містить у середньому 15...20 калорій).

Холодні супи вважають сезонними. Вони мають приємний освіжаючий смак хлібного квасу, бурякового відвару чи відвару з шавлю і шпинату. Холодні супи найбільш вітамінізовані. До них належать окрошки, юшка з буряків, холодник, борщ холодний, щі зелені, а також солодкі супи. Після приготування супи охолоджують до температури +12...14 °С. Норми порції супу, що відпускається, - 250...500 г.

Види бульйонів

На підприємствах громадського харчування готують різні бульйони. Якщо варять лише кістки, то отримують кістковий бульйон. Від варіння м'яса без кісток дістають м'ясний бульйон. Але кращим вважається м'ясо-кістковий бульйон. До нього переходять з кісток мінеральні солі, кістковий жир і клейдавальні речовини, а білки, екстрактивні і ароматичні речовини, вітаміни переходять з м'яса. Бульйон, таким чином, виходить смачний, поживний, повноцінний, наваристий.

М'ясо-кістковий бульйон (див. схему на передньому форзаці). Для кращого екстрагування (вилучення) до бульйону поживних речовин кістки перед варінням добре промивають і рубають на частини. У трубкових кісток розрубують лише суглобові «цукрові» головки на дрібні частки, а самі трубки не розрубують. Плоскі кістки рубають на кусочки (5...6 см), губчасті - по хребцях. Якщо для бульйону використовують кістки телятини чи свинини, то їх попередньо злегка обсмажують, тоді колір бульйону буде приємний і смак добрий.

Підготовлені кістки кладуть у котел і заливають холодною водою, яка сприяє екстрагуванню поживних речовин до бульйону. Води беруть з розрахунку 3.5...4 л на 1 кг кісток. Котел закривають кришкою і доводять до кипіння. При нагріванні води понад 65 °С з кісток виділяється білок, і на

поверхні бульйону утворюється піна. Білок має властивість коагулювати, ущільнюватися і не розчинятися. Пластівці білка, що зсілися, знімають шумівкою і в подальшому використовують для приготування червоних соусів і котлетної маси.

Кістки варять під кришкою при повільному, ледь помітному кипінні 2 год. Потім кладуть куски м'яса (по 1,5...2 кг) і варять ще 2 год. З кісток і м'яса при такому режимі варіння краще вилучаються поживні і смакові речовини. Бурхливе кипіння не дає такої можливості і, крім того, спричинює гідроліз та омилення жирів, у результаті чого бульйон набуває сального присмаку і стає мутним.

Крім піни, на поверхні бульйону з'являється багато жиру, його також знімають, щоб уникнути омилення, але не повністю - тонкий шар жиру зберігає у бульйоні аромат. На знятому жирі потім пасерують овочі.

Загальна тривалість варіння бульйонів 4...5 год. Для варіння бульйонів використовують м'ясо, що містить значну кількість з'єднувальної тканини. При тривалому варінні неповноцінний білок - колаген розм'якшується і переходить у глютин, який краще засвоюється організмом.

Після того як до котла поклали м'ясо і бульйон знов закипів, повторно знімають піну, а нагрівання перемикають на повільне кипіння.

За 40...60 хв. до готовності в бульйон додають сіль і коренеплоди (цибулю, моркву), які попередньо розрізують уздовж і підпікають на плиті. Корені петрушки і селери, що мають сильний аромат, кладуть до бульйону сирими і набагато пізніше, за 20...25 хв. до готовності.

З готового бульйону виймають м'ясо й кістки. Бульйон проціджують і використовують для різних супів, а м'ясо накривають кришкою, щоб на ньому не утворилася скоринка, а потім нарізують на порції.

Нерідко бульйон готують концентрованим, з виходом 1л з 1кг продуктів. Такий спосіб варіння бульйону скорочує час на його приготування, зменшує кількість палива чи електроенергії, що витрачається. З 1л концентрованого м'ясо-кісткового бульйону при розбавленні його водою виходить 4,5...5л звичайного.

Рибний бульйон. Для приготування рибного бульйону спочатку рибу патрають і промивають, дрібну використовують цілою, а велику нарізують шматками. Але частіше для варіння бульйонів використовують рибні харчові відходи. Йоржів та окунів варять, не обчищаючи від луски, для бульйону це - найкраща риба; добрі також судак та осетрові породи риб.

Харчові відходи ретельно промивають, складають у котел, заливають холодною водою, доводять до кипіння. З поверхні бульйону знімають піну, жир, додають сирі нарізані великими шматками моркву, петрушку, ріпчасту цибулю і варять на повільному вогні 30...40 хв. Наприкінці варіння бульйон солять. Готовому бульйону дають відстоятися, а потім проціджують.

Слід мати на увазі, що голови не всіх риб придатні для варіння бульйонів. Зокрема, з голів риб родини коропових та оселедцевих бульйон гіркий.

Грибний бульйон. Для його варіння використовують усі види сушених грибів (у них більше ароматичних та екстрактивних речовин), а також свіжі шампінйони. Гриби перебирають, промивають, складають до котла і заливають холодною водою з розрахунку на 1 кг сушених грибів 7...8 л води.

Замочені гриби лишають набухати 2...4 год. Потім їх виймають шумівкою, знову промивають, а приготовленому грибному настою, до якого перейшли поживні, смакові та ароматичні речовини, дають відстоятися. Потім його проціджують і використовують для приготування бульйону, відварюючи у ньому гриби. Варять бульйон 1,5...2 год. За цей час гриби стають м'якими, збільшуються в об'ємі.

Особливість приготування грибного бульйону полягає в тому, що до нього не кладуть ароматичні коріння, спеції та сіль, щоб не заглушити грибний аромат. Готовий бульйон проціджують, гриби промивають і нарізують.

Для приготування концентрованого грибного бульйону на 1 кг сушених грибів беруть 5,5 л води, тоді виходить 5 л бульйону. Для приготування однієї порції грибного супу беруть 25 г концентрованого бульйону і розводять його водою.

Вимоги до якості бульйону. Приготовлені бульйони повинні бути прозорими (іноді допускається невеликий осад білків), жовтого кольору, із скалками жиру на поверхні, мати приємний смак, аромат, властивий свіжо звареному м'ясу, рибі чи грибам.

Заправні супи

Заправними називають супи, які заправляють пасерованими овочами чи борошном (табл. 1). Підготовлені для супу продукти (гарнір) варять у бульйоні, закладають поступово, з урахуванням часу варіння кожного продукту, але з таким розрахунком, щоб до повної готовності вони доходили одночасно. Заправні супи готують на м'ясному, курячому, рибному і грибному бульйонах, на овочевих і круп'яних відварах (вегетаріанські). Кожний гарнір за смаковими якостями має добре поєднуватися з бульйоном. Наприклад, м'ясний бульйон добре поєднується з овочами, крупами і бобовими, з макаронними виробами, тоді як до рибного бульйону макаронні вироби і бобові не кладуть. Овочі віддають супам поживні, смакові речовини, мінеральні солі та вітаміни, а крупи і макаронні вироби - крохмаль і мінеральні солі.

При варінні заправних супів продукти, що закладаються, вимагають різної підготовки і первинної обробки. Наприклад, свіжу білокачанну капусту, картоплю, макаронні вироби, крупи (крім перлової) до гарячого бульйону закладають у сирому вигляді, а буряк, квашену капусту тушкують майже до готовності. Моркву, цибулю, помідори пасерують на жирі, маргарині чи олії. Перлову крупу попередньо відварюють, бобові спочатку замочують на 2...3

год., а потім варять.

Овочі пасерують. По-перше, це поліпшує смак супу, по-друге, жири сприяють розчиненню жиророзчинних вітамінів (каротину моркви), і вони краще засвоюються, по-третє, пасеровані овочі надають супам янтарного кольору, поліпшуючи їх зовнішній вигляд, по-четверте, такі овочі не слід довго варити, отже, вони краще зберігають форму, не розварюються.

Крім жиру, який знімають під час варіння бульйону, для пасерування овочів застосовують кулінарний жир: він без запаху і смаку, тому пасеровані овочі, а також усі приготовлені на ньому страви зберігають натуральний аромат.

У заправні супи овочі нарізують відповідно до форми другого гарніру: якщо суп готують з крупою, то картоплю і коренеплоди нарізують кубиками; якщо з макаронними виробами - овочі нарізують соломкою, а картоплю - брусочками; якщо капусту нарізують шашками, то інші овочі - скибками чи кружальцями, а для шинкованої капусти овочі нарізують соломкою (табл. 2).

При варінні супів, до яких входять солоні огірки, шпинат, щавель чи оцет, картоплю закладають у першу чергу, варять її до напівготовності, а потім уже вводять продукти, що містять кислоту, бо картопля у кислому середовищі розварюється погано, виходить твердою

Таблиця 1

Заправні супи

| Назва | Різновиди |
|-------------|--|
| Щі | Із свіжої капусти, з квашеної капусти, зелені, добові, по-уральському |
| Борщі | Звичайний, український, флотський, московський, сибірський, з чорносливом та грибами |
| Розсольники | Звичайний, ленінградський, московський, домашній |
| Солянки | М'ясна збірна, домашня, рибна, грибна |
| Різні | Картопляні та овочеві, з крупами, макаронними виробами, з бобовими |

Форми нарізування овочів для перших страв

| Форми нарізування | Назва овочів | Розміри | Різновиди супів |
|--------------------|--|---|---|
| Соломка | Морква, корені петрушки і селери, буряк, цибуля ріпчаста | Переріз 0,2 X 0,2 см, довжина 4-5 см | Борщі (крім флотського), щі зі свіжої та квашеної капусти, розсольники, супи з овочів, з макаронними виробами, юшка з буряків |
| | Капуста білоголова | Те саме | Борщі (крім флотського), щі зі свіжої та квашеної капусти, розсольники |
| Брусочки | Картопля | Переріз 1 X 1 см, довжина 3,5-4 см | Розсольник домашній |
| | Морква, корені петрушки, селери | Переріз 0,4 X 0,4 см, довжина 2,5-3,5 см. | Бульйони з овочами |
| Кубики | Картопля | Ребро 1-2,5 см | Картопляний суп з крупами, селянський борщ флотський, окрошка (холодник) овочева |
| | Морква, корені петрушки і селери, цибуля | Ребро 0,3-0,75 см | Щі добові з кропиви, супи з крупів і бобових |
| Кружальця | Морква, корені петрушки і селери | Діаметр 2-2,5 см, товщина від 0,3 см | Суп селянський |
| Скибочки | Морква, буряк, цибуля ріпчаста | Товщина 0,2 до 0,3 см, | Борщ флотський |
| Часточки | Картопля | Різні, але не більше 5 см | Розсольники |
| Квадратики (шашки) | Капуста білокачанна | Ребро 3-3,5 см | Борщі флотський, щі зі свіжої капусти, суп селянський |
| | Цибуля ріпчаста, капуста квашена | Від 0,2 см | Щі добові, зелені |
| Січення (дрібне) | Зелень кропу, петрушки, сельдерей | Від 0,2 см | Для приготування супів при відпуску |

Після кожного чергового закладання продукту суп швидко доводять до

кипіння, а потім варять при слабкому кипінні, щоб з паром не випаровувалися ароматичні речовини і продукти зберігали форму.

Супи не будуть перевареними, не втратять вітаміни, якщо суворо дотримувати послідовності закладання продуктів, урахувавши термін їх варіння (табл. 3).

За 5...10 хв. до закінчення варіння в заправні супи додають сіль і прянощі: лавровий лист, перець гострий горошинками, гвоздику.

Борошняне пасерування вводять у тих випадках, коли супи готують без картоплі, макаронних виробів, перлової крупи і рису. Борошняне пасерування «пов'язує» всі складові частини супу, надає йому густішої консистенції, а крохмаль борошна у поєднанні з кухарською сіллю захищає вітамін С від окислення.

Для пасерування беруть борошно вищого чи першого сорту, просівають, насипають на лист шаром 2...2,5 см, підсмажують без жиру в жаровій шафі при температурі +150...180 °С чи на сковороді, постійно помішуючи, доводячи до світло-жовтого кольору. У результаті білки клейковини борошна коагулюють і не можуть вбирати воду, не набухають і не тягнуться. Крохмаль і цукор, що містяться у борошні, розпадаються. Цукор карамелізується, і борошно набуває смаку смаженого горіха, приємного аромату і золотистого кольору.

Спасероване борошно охолоджують, перекладають до каструлі і розводять невеликою кількістю холодного бульйону чи овочевого відвару з розрахунку на 500 г борошна 2 л рідини. Добре розмішують вінчиком до утворення однорідної маси, проварюють і заправляють суп.

Тривалість варіння деяких продуктів

| Назва продуктів | Тривалість варіння, хв |
|------------------------|------------------------|
| Картопля бульбами | 25-30 |
| Капуста білокачанна | 20-30 |
| Картопля нарізана | 12-15 |
| Коренеплоди пасеровані | 10-15 |
| Шпинат | 8-10 |
| Щавель | 5-7 |
| Огірки солоні | 15-20 |
| Вермішель | 12-15 |
| Локшина | 20-25 |

Щоб заправні супи були якіснішими, їх варять невеликими порціями (у їдальнях 30...50 л) і якнайшвидше реалізують. Запам'ятайте: після тригодинного зберігання в овочевих супах залишається лише половина вітаміну С порівняно з тією кількістю, яка була на кінець варіння.

На 1000 г заправного супу кладуть: перець горошинками - 0,1 г, лист лавровий - 0,01 г, сіль - 6...10 г.

Для кожного заправного супу встановлено обов'язковий набір продуктів і розроблено технологію приготування.

Борщ - суп, поширений серед багатьох народів. Основним його компонентом є тушкований або варений буряк. Борщ варять на м'ясному бульйоні з шинкою, копченою грудинкою, шпиком, качкою, гусаком, на рибному бульйоні з головизною, на грибному бульйоні з чорносливом.

Капусту іноді замінюють бурячинням, листям ревеню, шпинатом, щавлем. У деякі борщі кладуть картоплю або заправляють пасерованим борошном.

Для збереження кольору буряка і поліпшення смаку до борщу додають оцет чи лимонну кислоту. Нині на підприємствах громадського харчування використовують промисловий напівфабрикат - борщову заправу.

Асортимент борщів подано в таблиці 11. Борщ московський готують на м'ясному бульйоні з додаванням кісток від шинки чи від копченої свинячої грудинки. Усі овочі нарізують соломкою.

У м'ясному бульйоні протягом 40...60 хв. проварюють шинкові кістки. Бульйон проціджують і знов доводять до кипіння. Закладають капусту, проварюють, додають борщову заправу і варять до готовності.

До цього борщу входить не менше трьох видів м'ясних продуктів. Шинку і м'ясо нарізують скибками, сосиски - кружальцями. До борщу подають ватрушку чи крупник.

Щоб борщ вийшов яскравішого кольору, додатково готують буряковий настій (фарбу). Для цього добре промивають буряк; буряк складають до каструлі, змочують оцтом, заливають водою (на 1 кг шкірки - 2 л води), доводять до кипіння, знімають з плити і дають відстоятися. Потім настій проціджують і перед роздачею додають до борщу.

Буряк для борщу готують двома способами: тушкують і варять.

1 спосіб. Буряк, нарізаний соломкою (або скибками для флотського та сибірського борщу), тушкують у закритому посуді з товстим дном, додавши томат-пюре, оцет, жир і трохи бульйону чи води (14-20 % маси буряка). Якщо процес тушкування слід прискорити, то оцет і томат додають за 10 хв. до закінчення тушкування. Тушкують на слабкому вогні, періодично помішуючи.

2 спосіб. Неочищений буряк варять, додавши оцет. Готовий буряк обчищають від шкірки, нарізують і кладуть до борщу одночасно з пасерованими овочами і томатом-пюре. Забарвленість борщу в цьому випадку менш яскрава, але смак ніжніший.

До борщів додають картоплю або заправляють їх пасерованим борошном.

Супи картопляні з овочами, крупами, бобовими і макаронними виробами.

Загальні правила приготування супів

Картопляні супи готують на м'ясному, рибному, грибному бульйонах і

вегетаріанські. Свіжі овочі для картопляних супів нарізають залежно від виду продуктів, які додають: для супів з макаронними виробами - брусочками і соломкою; для супів з крупами і бобовими - скибочками, кубиками, часточками і ін. Цвітну капусту розбирають на маленькі суцвіття . Стручки квасолі нарізають ромбиками. Крупи, крім перлової, засипають у бульйон сирими перед картоплею і пасерованим корінням. Макарони кладуть у бульйон за 10-15 хв. перед картоплею, вермішель, локшину - після картоплі. Замість томатного пюре можна використовувати свіжі помідори. Подають з м'ясними продуктами, рибою, посипають зеленню.

Приклади рецептів для приготування

Суп картопляний

Послідовність приготування. Картоплю-нарізають кубиками, часточками або брусочками. Моркву і петрушку - відповідно кубиками або соломкою, ріпчасту цибулю - дрібно кубиками, соломкою. Коріння, цибулю і томатне пюре пасерують. У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, доводять до кипіння, додають пасероване коріння з томатом-пюре і варять до готовності. За 5-10 хв. до закінчення варіння кладуть спеції, Можна готувати суп без томатного пюре.

Суп з крупою

Крупи перебирають, промивають кілька разів спочатку теплою, а потім гарячою водою. Перлову крупу кладуть в киплячу воду, варять до напівготовності, знову промивають. Пшоно обшпарюють окропом. У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлену крупу, за 10-15 хв. до готовності додають пасеровані овочі і томатне пюре. Суп можна готувати без томатного пюре. Перед подаванням суп наливають у тарілку і посипають дрібно нарізаною зеленню.

Суп картопляний з крупою

Послідовність приготування. Картоплю нарізати кубиками або часточками, моркву, петрушку - маленькими кубиками, цибулю дрібно посікти. Коріння і цибулю пасерувати. Крупу пшеничну, рис перебрати, промити, пшоно обшпарити, манну крупу просіяти, перлову відварити до напівготовності. У киплячий бульйон або воду покласти підготовлену крупу, варити 10 хв., потім картоплю, пасеровані овочі. Варити до готовності. За 5-10 хв. до закінчення варіння додати сіль, спеції, манну крупу. Подають суп у тарілці, посипають зеленню.

Послідовність виконання роботи

- 1.Засвоїти способи приготування перших страв
- 2.Обрати рецепт для самостійного приготування та підготувати необхідні

продукти.

3. Заповнити таблицю за технологією приготування обраної першої страви.

| Назва першої страви | Температура відпустку | Посуд | Вимоги до якості | Термін зберігання |
|----------------------------|------------------------------|--------------|-------------------------|--------------------------|
| Приклад: суп картопляний | | | | |

4.Визначити основні технологічні операції.

5.Приготувати страву, оформити та подати до столу.

6.Здійснити контроль якості виконаної роботи.

Форма звіту

1.Назва роботи.

2.Мета роботи

3.Зміст роботи

4.Таблиця приготування обраної страви.

5. Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у тому, що у процесі виконання практичного завдання студенти набувають навички приготування перших страв, вчатья правильно, підбирати рецептуру, вчатья самостійно визначати необхідність присутності перших страв ц раціоні харчування людини а також отримують знання та вміння, необхідні у практичній діяльності вчителя обслуговуючої праці та повсякденному житті.

Контрольні питання

1 .Які існують загальні правила приготування супів?

2.Чи можете Ви назвати асортимент супів, вимоги до якості?

3.Які основні технологічні операції приготування першої страви.

Розділ IV. ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ ВИРОБІВ ІЗ ТІСТА, СОЛОДКІ СТРАВИ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 17

Креми, сиропи, помадки, фарші і начинки (напівфабрикати для борошняних кондитерських виробів). Прикраси до борошняних кондитерських виробів

Мета роботи: засвоєння знань про види начинок, прийоми виготовлення кремів, сиропів, помад, фаршів, начинок та прикрас до борошняних виробів, способи оформлення борошняних виробів; формування вмінь виконувати технологічні операції в процесі приготування кремів, фаршів, начинок, сиропів, помадок; способами оформлення борошняних виробів.

Зміст роботи:

1. Оволодіти технологією приготування кремів, сиропів, помад фаршів та начинок.
2. Ознайомитися з вимогами до якості кремів, сиропів, помад фаршів та начинок.
3. Засвоїти на практиці прийоми їх приготування.
4. Ознайомитися зі способами оформлення борошняних виробів.
5. Ознайомитися з технікою безпеки при роботі з електро- та газоприладами.

Обладнання та матеріали: для загального використання – електроплита, кухонний інвентар, необхідний для виготовлення кремів сиропів, помад, фаршів та начинок, робочий одяг кухаря, посуд та столові прибори для сервіровки столу.

Теоретичні відомості

Напівфабрикатами для борошняних кондитерських виробів є різні фарші та начинки з м'ясних, рибних, грибних, круп'яних, овочевих і кисломолочних продуктів, а також з яєць, свіжих і сушених фруктів, повидла, джему, маку, горіхів. Вважається, що закриті та несолодкі пироги готують з фаршем, а відкриті та солодкі – з начинкою.

Багато продуктів добре поєднуються за смаком (табл. 1) і взаємно доповнюють одне одного, підвищуючи калорійність і якість виробів, збільшуючи їх асортимент.

Фарші використовують для випікання пирогів, пиріжків, кулеб'як, ватрушок, здобних булок тощо, а начинки – для прошарування буханців, тортів, тістечок, пряників.

Фарші мають бути соковитими і смачними. Для соковитості м'ясні, рибні та грибні фарші заправляють густим білим соусом, приготовленим із злегка обсмаженого пшеничного борошна і бульйону, що залишився після варіння чи тушкування продуктів для фаршу. На 1 кг фаршу витрачають 100 г соусу.

Замість яєць для приготування фаршів можна використовувати яєчний порошок. Його змішують з чотирикратною кількістю води і випікають. Приготовлений омлет дрібно січуть і вводять до фаршу.

Якість фаршу залежить багато в чому від способу теплової обробки продуктів, що до нього входять. Так, фарш із смаженого чи тушкованого м'яса смачніший, ніж з вареного. Цибуля смачніша, коли вона в міру спасерована. Овочі підсмажені смачніші за зварені.

Вимоги, що ставляться до якості фаршів та начинок:

Приготовлені фарші та начинки повинні мати приємний смак і аромат, притаманний закладеним до них продуктам, мають бути в міру солоними (фарші) і солодкими (начинки).

Маса фаршів і начинок має бути добре перемішаною і однорідної консистенції.

Фарші і начинки слід готувати невеликими порціями за 2 год. до використання, відразу охолоджувати, але не допускати заморожування. Зберігають їх лише в холоді.

Таблиця 1

Фарші і начинки для борошняних кондитерських виробів

| Фарші і начинки | Поєднання продуктів |
|-----------------|---|
| М'ясні | З цибулею; з яйцем і цибулею; з рисом і цибулею; рисом, яйцем і цибулею; з лівером і цибулею; печінка з гречаною кашею |
| Рибні | З цибулею; з яйцем і цибулею; з рисом |
| Грибні | Свіжі гриби з олією, сушені з цибулею, солені з цибулею |
| Круп'яні | Рис варений з сушеними грибами; рис з яйцем; рис з родзинками; каша гречана з цибулею; з цибулею і яйцем або шпиком |
| Овочеві | Свіжа капуста з яйцем; квашена капуста з ріпчастою і зеленою цибулею; морква з олією, яйцем або рисом; з цибулею ріпчастою пасерованою і яйцем; зелена цибуля з яйцем; фарш з ревінню |
| Сирні | Зі сметаною, родзинками, ваніліном; зі свіжими ягодами |
| Фруктові | Зі свіжих і сушених фруктів (із збитими вершками) |
| Макові | З медом; з горіхами |

Крім фаршів і начинок, напівфабрикатами для борошняних кондитерських виробів можуть бути різні сиропи, помади, креми.

Сиропи називають цукристими заготовками, оскільки основою їх рецептур

є цукор і вода. Розрізняють два види сиропів: для просочування виробів і для глазурування. Сиропа, приготовлені для просочування, надають виробам соковитості, аромату, поліпшують смак (бісквітні торти, тістечка, ромові баби).

Просочують вироби не раніше як через 7...8 год. після випікання і не пізніше 10 год. Якщо бісквіт просочити відразу після випікання, він розмокне і розвалиться. Якщо ж його вчасно не просочити, він стане сухим, тугим і тоді сироп не допоможе.

Сиропама надають різного смаку. Для цього до них додають ванілін, сік апельсина, лимона, цедру, настій кави, ромову чи фруктову есенції.

Сиропа готують світлі й темні. Світлі використовують для промочування виробів з кремом. Такі сиропа ароматизують ваніліном, білим вином. Темні сиропа застосовують для виробів з фруктовую начинкою. У цьому випадку до сиропу додають ЦЕДРУ і соки тих фруктів, з яких приготовлено начинку (прошарок).

Сиропа, що використовуються для глазурування виробів, варять. Від тривалості варіння залежить густина сиропу. Встановлено різні проби, за якими визначають густоту сиропу, існують для цієї мети спеціальні прилади (ареометри, цукрометри), але густину сиропу можна визначити й органолептичним способом.

Пробу 1 - шу визначають за остиглою краплею сиропу (відчувається клейкість при перетиранні її пальцями). Для визначення 2-ї та 3-ї проб чайну ложку гарячого сиропу наливають на холодну тарілку і опуклою частиною ложки натискають на сироп. Потім ложку підіймають угору; якщо за нею тягнеться тонка нитка, то маємо 2-ту пробу, якщо товста - 3-ю пробу.

4-ту пробу беруть, коли з сиропу випарюють ще більше води. Ложку з киплячим сиропом опускають у холодну воду, остуджують і потім з нього пальцями скочують м'яку кульку. Якщо варіння продовжити, то можна отримати тверду кульку, або 5-ту пробу. 6-та проба - це коли кулька з сиропу не скочується, оскільки утворюється карамель, яка у холодній воді ламається, а при розкушуванні кришиться.

Глазурування застосовують для оздоблення пряників, печива, кондитерських виробів з дріжджового тіста. Для цього сироп уварюють до 3-ї проби, охолоджують до +80 °С і додають сік від половини лимона чи апельсина. Такий сироп називають тираж. У гарячому вигляді його наносять на великі вироби пензлем. Якщо глазурують пряники, то їх поміщають у каструлю, додають 5...6 столових ложок тиражу на 1 кг пряників, закривають кришкою і струшують.

Якщо сироп уварити до 4-ї проби, а потім охолодити і збити, то вийде помада, яку також застосовують для глазурування виробів.

Запам'ятайте: вилитий на плиту гарячий сироп може стати причиною сильних опіків і навіть пожежі. Щоб цього не сталося, слід невідступно стежити

за варінням сиропу, не наливати його понад норму, залишати місткості посуду незаповненою.

Желе також використовують для глазурування борошняних кондитерських виробів. Його готують з агар-агару та желатину. Желе з агар-агару має стійкіші властивості, ніж із желатину, і його витрачається менше. Наприклад, якщо агар-агару беруть 10 г, то желатину 25...30 г на 1 л.

Креми використовують для оздоблення борошняних кондитерських виробів (вершковий, вершково-масляний), для прошарування і як наповнювачі (заварний). Креми готують з вершків не нижче 20% жирності або з сметани, які збивають у густу піну.

Напівфабрикатом також вважають будь-який вид тіста до випікання, а після нього виріб може бути самостійним, готовим до споживання, чи знову напівфабрикатом, якщо технологічний процес виготовлення продовжується (випічку охолоджують, просочують, прошаровують, глазурують, нарізують на порції, прикрашають). До таких напівфабрикатів належать заготовки для листових та бісквітних тістечок, еклерів, тортів, пісочних кошиків тощо.

Приклади рецептів виробів для приготування

Приготування фаршів та начинок

Білий соус для фаршу

Інвентар, посуд: каструлі місткістю 0,5 л, лопатки дерев'яні, сита, ложки столові.

Норма продуктів на 100 г соусу: борошно I сорту - 10 г, маргарин столовий - 10 г, бульйон чи відвар - 100 г, сіль, спеції.

Суворо додержуйте безпечних прийомів роботи при пасеруванні продуктів. Послідовність приготування.

У каструлі розігрівають маргарин, усипають борошно і пасерують до світло-коричневого забарвлення.

Гарячий бульйон чи відвар, отриманий від тушкування або смаження м'яса (варіння грибів), поступово вливають до пасерованого борошна. Усе добре розмішують і доводять до густоти сметани. Проварюють 7...8 хв. Заправляють за смаком сіллю, меленим перцем. Якщо соус вийшов не однорідний за консистенцією, його проціджують і охолоджують.

Фарш м'ясний із цибулею

Інвентар, посуд: м'ясорубка, сковороди, дошки, ножі, лопатки металеві та дерев'яні, каструлі місткістю 1 л, ложки чайні.

Норма продуктів на 500г фаршу: котлетне м'ясо яловичини (нетто) - 610 г, маргарин столовий - 30 г, цибуля ріпчаста - 60 г, перець - 0,2 г, сіль - 10 г, зелень - 7 г.

Послідовність приготування.

М'ясо промивають, нарізують і пропускають через м'ясорубку. На сковороді розігрівають маргарин, укладають січене м'ясо та обсмажують до готовності під кришкою чи у жаровій шафі. Сік, що виділився з м'яса, використовують для соусу.

Цибулю обчищають, промивають, пасерують, змішують з готовим м'ясом. Все знов пропускають через м'ясорубку. Зелень промивають, шинкують.

До фаршу додають білий соус, сіль, мелений перець, зелень, потім охолоджують.

Фарш м'ясний з рисом і яйцями

Інвентар, посуд: дошки, ножі, м'ясорубка, лопатки металеві та дерев'яні, каструлі місткістю 1 л і 0,5 л, сковороди, друшляк, виделка, миска (чи сковорода) металева порційна, ложка чайна.

Норма продуктів на 500г фаршу: котлетне м'ясо яловичини - 450 г, рис - 38 г, яйце - 40 г, цибуля ріпчаста - 43 г, жир кулінарний - 30 г, перець - 0,2 г, сіль - 10 г, зелень - 7 г. Послідовність приготування.

М'ясо готують так само, як для фаршу м'ясного з цибулею. Потім відварюють рис, щоб був розсипчастим. Варять яйця круто, обчищають і дрібно січуть.

М'ясо з'єднують з рисом, яйцями, додають білий соус, сіль, перець, січену зелень. Усе добре перемішують. IV. Фарш капустяний

Інвентар, посуд: дошка, ножі, сковорода, лопатка металева, сковорода чи миска порційна, друшляк, сотейник, каструля місткістю 1 л, ложка чайна.

Норма продуктів на 500 г фаршу: капуста свіжа - 750 г, яйця - 1,5 шт., масло чи маргарин вершковий - 50 г, перець мелений - 0,1 г, зелень петрушки - 7 г, сіль - 10 г.

Для фаршу з капусти квашеної (II колонка): капуста - 900 г, жир кулінарний - 30 г, цибуля ріпчаста - 48 г, цукор - 8 г, перець мелений - 0,1 г, зелень петрушки - 7 г, сіль. Послідовність приготування

Капусту обробляють і дрібно січуть. Свіжу капусту обсмажують на сковороді при температурі + 180... 200 °С, а квашену тушкують з додаванням рідини (5-6 % від маси капусти). Охолоджують, солять.

Яйця відварюють круто, обчищають, подрібнюють ножем. Цибулю обчищають, миють, шинкують і пасерують. Зелень миють, шинкують.

Смажену капусту з'єднують із зеленню, яйцями, додають за смаком перець, сіль, добре перемішують, а квашену капусту з'єднують із цибулею, зеленню, додають цукор, перець і, якщо потрібно, солять, добре перемішують.

Запам'ятайте: капусту не можна солити до смаження або неохолоджену після смаження, бо сіль сприяє виділенню вологи, і якість фаршу погіршується.

Фарш морквяний

Інвентар, посуд: дошки, каструлі місткістю 1 і 0,5 л, таці, миски металеві,

ложка чайна.

Норма продуктів на 500 г фаршу: морква - 440 г, цукор - 5 г, масло вершкове чи маргарин - 40 г, яйця - 60 г, сіль - 10 г, соус білий - 50 г.

Послідовність приготування

Моркву обробляють, шинкують і припускають до готовності з маслом чи маргарином.

Яйця відварюють круто і подрібнюють ножем.

Моркву з'єднують з яйцями, білим соусом, додають цукор, сіль. Усе перемішують і охолоджують.

Начинка яблучна

Інвентар, посуд: миска, дошка, ножі, каструля місткістю 1 л, лопатка дерев'яна, ложка чайна.

Норма продуктів на 500 г, начинка: I варіант - яблука свіжі - 575 г, цукор-пісок - 150 г, вода - 30 г, кориця - 1г (на 1 кг яблук); II варіант - яблука свіжі - 593 г, цукор-пісок або пудра - 100 г, кориця - 1г. Послідовність приготування

Для **варіанта I**: яблука обробляють, нарізують скибочками, пересипають цукром, додають 30 г води і варять на слабкому вогні до загустіння маси, помішуючи.

Для **варіанта II**: яблука обробляють, нарізують скибочками або дрібними кубиками, пересипають пудрою, не варять, а тільки перемішують.

До готової начинки додають мелену корицю і знов перемішують. VII Начинка з маку

Інвентар, посуд: каструля місткістю 1л, сито густе, м'ясорубка з густою решіткою, лопатка дерев'яна.

Норма продуктів на 500 г начинки: мак - 250 г, цукор-пісок - 150 г, ізюм - 100 г (або горіхи). Послідовність приготування

Мак готують, з'єднують з цукром і 2 рази пропускають через м'ясорубку.

Ізюм промивають, обсушують, трохи січуть. Якщо використовують горіхи, їх готують, потім січуть.

Після цього усі компоненти з'єднують і добре перемішують.

Приготування кремів, сиропів та помадок

Крем заварний.

Норма продуктів: мука - 90г., яйця - 150г., молоко - 743г., масло вершкове - 25г., ванільний порошок - 0,3г. Вихід - 1000г.

Послідовність приготування:

Муку пасерують протягом 40 - 50 хвилин до світло-жовтого кольору, охолоджують та змішують з яйцями. У суміш додають, увесь час помішуючи,

Доведене до кипіння молоко з цукром. Доводять суміш до запусіння, потім додають вершкове масло та ваніль.

Крем швидко охолоджують.

Поверхню крему посипають цукровою пудрою або цукром для того, щоб не утворювалася корочка.

Сироп шоколадний

Норма продуктів: цукор - 750г., вода - 200г., какао-порошок - 75г. Вихід-1000г. Послідовність приготування

Цукор з водою розігривають до 112 - 114 градусів, а потім дають охолонути до 80 градусів та перемішують з какао-порошком. Дерев'яною лопаткою розтирають сироп доки не з'явиться на поверхні тонка ломка корочка.

Наносять сироп на вироби та дають охолонути.

Помадка молочна

Норма продуктів: цукор - 638г., патока - 199г., молоко - 797г., ванільна пудра - 4г. Вихід - 1000г. Послідовність приготування

Цукор з молоком варять до 110 градусів, додають патоку, уварюють суміш до 118 градусів. Після охолодження додають ванільну пудру, та збивають.

Молочна помадка має темно-кремовий колір та ніжний, приємний аромат.

Послідовність виконання роботи

1. Розробити технологічні карти виготовлення кремів, сиропів, фаршів та начинок.
2. Підібрати рецепт для виконання практичної роботи.
3. Визначити основні технологічні операції виготовлення обраного виробу.
4. Виготовити виріб за обраним рецептом, оформити та подати до столу.
5. Проконтролювати якість роботи.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета роботи.
3. Зміст роботи.
4. Технологічна карта приготування виробу за обраним рецептом.
5. Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у тому, що студенти набувають практичні навички та вміння приготування кремів, сиропів, фаршів та начинок, які можуть застосовувати у професійній діяльності, як вчителі трудового навчання та у побуті.

Контрольні питання

1. Які існують вимоги до якості кремів, сиропів, фаршів та начинок?
2. Які продукти застосовуються для їх приготування ?
3. Правила техніки безпеки при роботі з електро - та газоприладами.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 18

Технологія приготування дріжджового тіста

Мета роботи засвоєння знань про прийоми виготовлення дріжджового тіста, виробу з дріжджового тіста; формування вмінь виконувати прийоми оформлення та випікання виробів з дріжджового тіста.

Зміст роботи:

1. Оволодіти прийомами виготовлення дріжджового тіста різними способами.
2. Ознайомитися з вимогами до якості дріжджового тіста.
3. Засвоїти на практиці прийоми виготовлення виробів з дріжджового тіста.
4. Ознайомитися зі способами оформлення, випікання, подавання до столу та споживання виробів з дріжджового тіста.
5. Ознайомитися з технікою безпеки при роботі з електро - та газоприладами для випікання.

Обладнання та матеріали: для загального використання - електрошафа, кухонний інвентар, необхідний для виготовлення дріжджового тіста, робочий одяг кухаря, посуд та столові прибори для сервіровки столу. Продукти: 1 кг муки, 1-2 ст. л. цукру, 1 ч. л. солі, 50 гр. дріжджів, 2 склянки молока (води), 3-4 ст. л. жиру (вершкове масло, маргарин, топлене сало тощо).

Теоретичні відомості

Дріжджове тісто використовують для виготовлення різноманітних виробів: пиріжків, булочок, пирогів, кулеб'як, ватрушок, пончиків тощо.

Існує два способи виготовлення дріжджового тіста: опарне та безопарне.

При виготовленні здобного тіста (з великим змістом цукру, жирів та яєць) краще споживати тісто на опарі.

Для виготовлення опарного тіста необхідно у дріжджі додати по 1 ч. л. цукру і теплого молока або води, розмішати та поставити у тепле місце. Муку просіяти. Молоко підігріти до 30°C. Половину норми муки (за рецептурою) засипати у миску, зробити заглиблення і влити підігріте молоко.

Замісити тісто, додаючи розведені дріжджі (опару), які вже піднялися. Опара повинна мати консистенцію густої сметани. Посипати зверху мукою, накрити серветкою і поставити в тепле місце на 3,5 години. На поверхні тіста повинно з'явитися багато бульбашок, об'єм збільшиться. Як тільки збільшення об'єму припиниться, необхідно додати сіль, другу половину норми муки, здобу. Вимішувати тісто необхідно 8 - 10 хвилин, потім знову поставити на 1-2 години в тепле місце. За цей час тісто 1-2 рази переминають. Це забезпечує збагачення тіста киснем, що сприяє розвитку дріжджів й збільшенню об'єму тіста.

Безопарним способом, як правило, готують тісто для виробів з малою кількістю здоби. Вся, вказана за рецептурою кількість рідини, муки та здоби закладається одночасно. Дріжджі та сіль розводяться теплим молоком. Тісто ретельно вимішується і ставиться в тепле місце. У процесі дозрівання кілька

разів обминається.

Готове тісто повинно відставати від дна, стінок посуду та рук. Із дріжджового тіста можна формувати маленькі закусочні булочки, пампушки, кулеб'яки, розтягаї, закриті та відкриті пироги тощо.

Вимоги до муки та дріжджів.

Мука повинна бути нормальної вологості, без стороннього запаху та прикусу. Дріжджі повинні легко розкришуватися, мати відповідний колір і запах.

Приклади рецептів виробів для приготування

Маленькі пиріжки для супів та закусок

Послідовність приготування:

1. Виготовити опарне або безопарне тісто.
2. Розкачати тісто у довгий джгут. Нарізати на шматки одного розміру. Сплющити і залишити на 5-7 хвилин для того, щоб воно піднялося.
3. Розкачати скалкою кружки, у центр покласти 1 ложку начинки та защепити краї. Пиріжкам додати форму «човників», перевернути швом до низу та покласти на деко.
4. Через 10 хвилин змазати жовтком, наколоти виделкою та ставити для випікання у розігріту духовку. Випікати 10-15 хвилин.

Закритий пиріг

Послідовність приготування:

1. Виготовлене дріжджове тісто (опарне або безопарне) розкачати шаром 1 см.
2. Навернути тісто на скалку, перенести на змазаний протівень. Рівномірно укласти начинку.
3. Аналогічно перенести другий шар тіста. Защепити краї, підгинаючи шов до низу. Залишити на 10-15 хвилин для підйому.
4. Змазати поверхню жовтком, наколоти виделкою та випікати у розігрітій духовці до готовності.

Пиріжки смажені

Послідовність приготування:

1. Виготовити опарне або безопарне дріжджове тісто.
2. Розрізати на шматочки (40-50г), розкачати їх завтовшки 0,5-1 см, додаючи округлу форму. Дати трохи піднятися. Покласти на середину начинку, з'єднати краї тіста та защепити.
3. Пиріжки покласти на дошку або пиріжковий лист, посипаний мукою, дати піднятися у теплому місці.
4. Смажити на сковороді з розтопленим вершковим маслом або рослинною

олією, перевертаючи з однієї сторони на іншу до рум'яного кольору.

Для приготування начинок використовують курагу, яблука, ягоди, картоплю, моркву, капусту тощо. Можна використовувати м'ясо, рибу, гриби, рис, творог, джеми та повидла.

Послідовність виконання роботи

1. Розробити технологічну карту виготовлення дріжджового тіста.
2. Підібрати рецепт для виконання практичної роботи.
3. Визначити основні технологічні операції виготовлення обраного виробу.
4. Виготовити виріб з дріжджового тіста за обраним рецептом, оформити та подати до столу.
5. Проконтролювати якість роботи.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета роботи.
3. Зміст роботи.
4. Технологічна карта виготовлення дріжджового тіста.
5. Технологічна карта приготування виробу за обраним рецептом.
6. Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у тому, що студенти набувають практичні навички та вміння приготування дріжджового тіста та роботи з ним, які можуть застосовувати у професійній діяльності, як вчителі трудового навчання та у побуті.

Контрольні питання

1. Якими способами виготовляється дріжджове тісто?
2. Які існують вимоги до якості дріжджів та дріжджового тіста?
3. Які продукти застосовуються для приготування дріжджового тіста?
4. Правила техніки безпеки при роботі з електро - та газоприладами.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 19

Технологія приготування прісного тіста

Мета роботи: засвоєння знань про прийоми та види приготування прісного тіста, виробів з прісного тіста; формування вмінь застосовувати технологічні прийоми для виготовлення, оформлення, випікання та подачі до столу виробів з прісного тіста.

Зміст роботи:

1. Ознайомитися та оволодіти технологією виготовлення різних видів прісного тіста.
2. Засвоїти на практиці прийоми виготовлення виробів з прісного тіста.
3. Ознайомитися з вимогами до якості прісного тіста та виробів з нього.

4. Ознайомитися зі способами теплової обробки, подавання та споживання виробів з прісного тіста.

5. Ознайомитися з технікою безпеки при роботі з електро- та газоприладами.

Обладнання та матеріали: для загального використання: електроплита, електрошафа, кухонний інвентар, спеціальний одяг кухаря, посуд для роботи та столові прибори для сервіровки столу.

Теоретичні відомості

Прісне (без дріжджове) тісто використовують для приготування ватрушок, пирогів, пиріжків, млинців тощо. Круте прісне тісто використовують для перших страв: засипки з локшини, вушки до бульйону; для приготування других страв: пельмені, вареники; до чаю -хворост.

Продукти, необхідні для приготування прісного тіста

Для пирогів, пиріжків та ватрушок:

Якщо масу муки у тісті прийняти за одиницю, то співвідношення продуктів, що входять до його складу по відношенню до маси муки буде таким: масло вершкове - 'Л; сметана - 'Л ; на 200 г масла - 3 жовтки, сіль за смаком, якщо масло не солоне. Для вареників та пельменів:

На 3 склянки муки - 0,7 склянки води, 1-2 яйця та 1/2 ч. л. солі. Для млинців:

На 1,5 склянки муки - 2 склянки молока або води, сіль та цукор за смаком.

- До складу прісного тіста (в залежності від його призначення) можуть входити інші продукти: сода харчова, лимонна кислота, кислі молочні продукти, маргарин тощо.

- Для начинок використовують сир, яйця, м'ясний фарш, картоплю, фрукти та інші продукти.

Технологія приготування прісного тіста

Для пирогів, пиріжків та ватрушок:

Борошно просіяти на столі, зібрати гіркою, зробити заглиблення у вигляді воронки, додати послідовно сметану, жовтки, сіль. Розмішати вузькою лопаткою жовтки зі сметаною, а потім змішати з часткою борошна. Далі додати масло, нарізане шматочками, змішати його спочатку з тістом, а потім з іншою часткою борошна вимісити до готовності (тісто при розрізанні не повинно тягнутися за ножом).

Для вареників та пельменів:

Борошно висипати на дошку гіркою, зробити заглиблення. Додати попередньо вимите яйце, підсолену воду. Швидко замісити тісто, збираючи муку та насипаючи її у заглиблення. Готове тісто завернути у вологу серветку і залишити на 20 - 30 хвилин для дозрівання. Для млинців:

Молоко (воду або молоко і воду у однаковій пропорції) підсолити та змішати з цукром. Яйця збити, додаючи половину молочної суміші, всипати борошно і добре розмішати тісто до однорідної маси. Потім поступово додати

другу частку молочної суміші, ретельно розмішуючи до отримання рідкого тіста.

Особливості приготування прісного тіста

Для приготування локшини та хворосту тісто повинно бути крутим і дуже тонко розкатаним.

Для вареників та пельменів тісто роблять м'якше, хоча розкатують також досить тонко. При розкачуванні тіста для вареників та пельменів слідкують, щоб не було багато муки, при виготовленні виробів добре заліплюють краї.

Тісто для хворосту виготовляють здобним, тобто додають цукор, а замість води чи молока додають сливки або сметану.

Способи теплової обробки прісного тіста

До крутого прісного тіста застосовують різноманітні способи теплової обробки. Наприклад, вареники та пельмені варять у воді, локшину для перших страв - у бульйоні або молоці, хворост обжарюють у фритюрі.

Вироби із здобного прісного тіста випікають у духовці або смажать (наприклад, пиріжки смажені).

Вироби з рідкого прісного тіста (млинці) смажать на сковороді.

Приклади рецептів виробів для приготування

Пиріг з яблуками

Послідовність приготування:

- 1.Виготовити здобне прісне тісто і розкачати його на два квадрати.
- 2.На змазане вершковим маслом або олією деко викласти один з квадратів тіста та покрити його потертими яблуками. Яблука посипати цукром.
- 3.Укласти на яблучну начинку другий пласт тіста. Защепити краї.
- 4.Наколоти виделкою пиріг у декількох місцях та випікати у добре розігрітій духовці до готовності.
- 5.Готовий пиріг посипати цукровою пудрою.

Ватрушки з прісного тіста

Послідовність приготування:

- 1.Приготувати прісне здобне тісто.
- 2.Розкачати завтовшки 'Л см. Вирізати склянкою або круглою формою кружки. Зробити прорізи з обох сторін кружка.
- 3.Покласти на кружок сир або ягоди, загнути краї кружків таким чином. Щоб у середині була відкрита начинка.
- 4.Скласти ватрушки на сухе деко або кондитерський лист.
- 5.Змазати збитим яйцем і поставити у розігріту духовку на 10 - 15 хвилин для випікання.

Вареники та пельмені

Послідовність приготування:

1. Замісити прісне тісто для вареників та пельменів з пшеничної муки високих сортів.
2. З тіста сформувати джгут, розрізати на брусочки і кожен розкачати у тонкий кружок.
3. На одну половинку кружка покласти начинку (м'ясний фарш або картоплю, капусту, сир, м'ясо тощо), завернути у вигляді полу місяця і заліпити краї.
4. Вареники у такому вигляді і варити у підсоленій воді, а для пельменів кути з'єднати разом, утворюючи «вушки».
5. Варити до готовності.

Послідовність виконання роботи

1. Розробити технологічну карту виготовлення прісного тіста.
2. Обрати рецепт для виконання практичного завдання.
3. Підготувати продукти, необхідні для виготовлення обраного виробу з прісного тіста.
4. Визначити основні технологічні операції для виготовлення обраного виробу.
5. Приготувати виріб з прісного тіста, оформити та подати до столу.
6. Проконтролювати якість роботи.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета роботи.
3. Зміст роботи.
4. Технологічна карта приготування прісного тіста.
5. Технологічна карта приготування обраного виробу з прісного тіста.
6. Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у набутті навичок приготування різноманітних виробів з прісного тіста, вмінь їх оформлювати та подавати до столу, що сприяє розвитку естетики та культури споживання їжі.

Контрольні питання

1. Які продукти застосовуються для приготування різних видів прісного тіста?
2. Які існують особливості приготування прісного тіста?
3. Які способи теплової обробки застосовують при приготуванні виробів з прісного тіста?
4. Для приготування яких страв використовують прісне тісто?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 20

Технологія приготування пісочного тіста

Мета роботи: засвоєння знань про технологічні процеси приготування, склад продуктів, що входять до складу пісочного тіста та визначають смак і якість виробів з нього; формування вмінь у приготуванні, випіканні й оформлення виробів з пісочного тіста.

Зміст роботи:

1. Засвоїти технологію приготування пісочного тіста.
2. Засвоїти на практиці приготування, оформлення та подавання до столу виробів з пісочного тіста.
3. Ознайомитися з вимогами до якості пісочного тіста
4. Ознайомитися з технікою безпеки при роботі з електро - та газоприладами для випікання.

Обладнання та матеріали: електродуховка, кухонний інвентар, необхідний для виготовлення пісочного тіста, спеціальний одяг кухаря, посуд та столові прибори для сервіровки столу.

Продукти, необхідні для приготування пісочного тіста: мука - 3 склянки, вершкове масло - 200 гр., цукор - 100 гр., яйця - 2 шт., ванілін.

- Порцію можна збільшувати у відповідному співвідношенні продуктів.

Теоретичні відомості

Пісочне тісто відрізняється від прісного тим, що воно солодке та не має у своєму складі рідини - сметани, води, молока тощо. Вироби з пісочного тіста повинні бути розсипчасті. Розпушувачем пісочного тіста є вершкове масло. Відсутність у тісті рідини у значній мірі виключає набухання клейковини пшеничної муки. Іноді для підвищення розсипчастості виробів при замішуванні тіста до 10% муки замінюють крохмалем.

Для виготовлення пісочного тіста треба використовувати муку з малою кількістю клейковини, інакше вироби будуть твердими і грубими. Для зменшення кількості клейковини можна збільшити кількість цукру. Замість яєць можна додавати жовтки, що також сприяє виготовленню розсипчастих виробів.

Технологія приготування пісочного тіста

Муку необхідно просіяти, покласти, покласти у неї вершкове масло (маргарин) та змішуючи його з мукою, посікти ножем. Додати цукор. У виготовленій мучній суміші зробити заглиблення, ввести яйця, прянощі. Замісити тісто до однорідної маси та залишити для охолодження.

Через 30 хвилин тісто готове до роботи з ним та випікання виробів.

З пісочного тіста можна формувати різноманітне печиво, коржі для тортів, маленькі корзиночки тощо.

Приклади рецептів виробів для приготування

Пісочне печиво

Послідовність приготування:

1. Замісити пісочне тісто.
2. На дошку для тіста, посипану мукою, покласти тісто і розкочати тонким шаром (4-8 мм завтовшки).
3. Вирізати різноманітні фігурки та покласти їх на кондитерський лист.
4. Випікати 8-10 хвилин. Готове печиво посипати цукровою пудрою або ванільним цукром.
5. Покласти у вазу та подавати до столу. Маленькі корзиночки.

Послідовність приготування:

1. Виготовлене пісочне тісто розкочати, нарізати невеликими шматочками та рівномірно покрити шматочками тіста дно та стінки форм.
2. Наколоти виделкою тісто для запобігання утворення повітряних пузирів.
3. Випікати у духовці до ярко - жовтого кольору.
4. Перевернув формочку, постукати по дну та вибити заготовку.
5. Випечені корзиночки заповнити фруктовою масою, зверху покласти ягоди (малину, полуницю) або консервовані фрукти. Прикрасити збитими вершками або кремом.

Торт пісочний

Послідовність приготування:

1. Приготувати пісочне тісто.
2. Розділити тісто на три частини. Кожну розкочати у вигляді кола або квадрата однакового розміру, завтовшки біля 1 см.
3. Покласти заготовку на кондитерський лист і випікати у духовці до готовності.
4. Готовим коржам дати трохи охолонути, а потім один з коржів покласти на блюдо і покрити його варення або повидлом. Накрити другим коржем і також покрити начинкою.
5. Верх третього коржа покрити глазур'ю, підсушити та прикрасити ягодами з варення, цукатами, мармеладом тощо.

Послідовність виконання роботи

1. Розробити технологічну карту виготовлення пісочного тіста.
2. Обрати рецепт для виконання практичної роботи.
3. Підготувати необхідні продукти.
4. Визначити основні технологічні операції виготовлення обраного виробу.
5. Приготувати виріб з пісочного тіста, оформити та подати до столу.
6. Проконтролювати якість виготовленого виробу.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета роботи
3. Зміст роботи
4. Технологічна карта приготування пісочного тіста.
5. Технологічна карта приготування обраного виробу.
6. Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у набутті навичок приготування різних виробів з пісочного тіста, у розвитку естетичних навичок при оформленні та подаванні до столу виготовлених виробів, у набутті знань та вмінь, необхідних у майбутній трудовій діяльності вчителя обслуговуючої праці.

Контрольні питання

1. Як приготувати пісочне тісто?
2. Які продукти застосовують для приготування виробів з пісочного тіста?
3. Які кондитерські вироби можна приготувати з пісочного тіста?
4. Чим пісочне тісто відрізняється від інших видів тіста?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 21

Технологія приготування бісквітного тіста

Мета роботи: засвоєння знань про технологічні процеси, способи приготування та випікання бісквітного тіста і виробів з нього, формування вмінь виконувати технологічні операції в приготуванні, оформленні, випіканні та подачі до столу виробів з бісквітного тіста.

Зміст роботи:

1. Оволодіти технологією приготування бісквітного тіста.
2. Засвоїти на практиці прийоми приготування виробів з бісквітного тіста.
3. Ознайомитися з асортиментом виробів з бісквітного тіста та вимогами до їх якості.
4. Ознайомитися з технікою безпечної роботи при виготовленні виробів з бісквітного тіста.

Обладнання та матеріали: електродуховка, кухонний інвентар, необхідний для виготовлення бісквітного тіста (сито, каструля з нержавіючої сталі, збивалки або вінчики миски, листи або сковороди з високими бортами, ножі з довгим лезом, дошки кондитерські, ложки мірні, тертки, ваги, пергаментний папір), спеціальний одяг кухаря, посуд та столові прибори для сервіровки столу.

Теоретичні відомості

Кондитерські вироби з бісквітного тіста відрізняються м'якістю та пишністю. Бісквітне тісто готують з високоякісних сортів муки. Для того, щоб вироби були розсипчасті, додають картопляний крохмаль.

Продукти, необхідні для приготування бісквітного тіста.

Для приготування бісквітного тіста потрібні такі продукти: 100 г пшеничної муки, 100 г картопляного крохмалю, 1 склянка цукру, 8-10 яєць, 'А порошку ванільного цукру.

Технологія приготування бісквітного тіста

Бісквітне тісто готують з муки, яєць та цукру. Готове бісквітне тісто відрізняється пишністю завдяки великій кількості повітряних пор. Бісквітне тісто використовується здебільшого для приготування тортів та тістечок. Бісквітне тісто можна приготувати двома способами: холодним способом та з підігрівом.

Приготування бісквітного тіста холодним способом

Білки необхідно відокремити від жовтків та поставити у холодне місце. Жовтки розтирати з цукром (³Л норми) поки маса не збільшиться в об'ємі у 2 - 3 рази. Одночасно в іншій посуді збити білки . Спочатку білки збивають не дуже швидко, поступово збільшуючи темп збивання Коли їх об'єм збільшиться у 4 - 5 разів і з'являться ознаки сиркування, додати залишок цукру. Добре збиті білки повинні триматися на вінчику, котрим збивали.

У розтерті жовтки додати 1/3 збитих білків. Перемішати і ввести муку з картопляним крохмалем, а потім залишок білків, порошку ванільного цукру. Все перемішати до однорідної маси.

Приготування бісквітного тіста з підігріванням

Яйця або меланж вилити у миску, додати цукор і безперервно збиваючи вінчиком, підігріти на водяній бані (мармиті) до 40 - 50 градусів. Потім зняти з мармита та остудити до 20 градусів. Процедуру підігрівання та охолодження суміші повторити ще один раз. В охолоджену масу поступово ввести муку. Необхідно пам'ятати, що у теплій масі мука погано розмішується, бісквіт виходить дуже щільний.

Випікання бісквітного тіста

Готове тісто виливають у форми, змазані маслом і трохи посипані мукою (або на лист, застелений пергаментним папером) і заповнюють їх на 2/3 висоти. Випікають бісквіт 30 - 40 хвилин при температурі 200 -220 градусів, причому перші 10 хвилин форми з тістом не можна турбувати, бо тісто може сісти. Готовність бісквіта визначають за кольором корочки та пружністю при доторканні. На не пропеченому бісквіті залишається ямочка. Виймати бісквіт з форми можна тільки після того, як він остине. Нарізати - через 5-7 годин.

Випечений бісквіт може бути основою для різноманітних тортів, тістечок, печива з кремом тощо.

- У бісквітне тісто за бажання можна додавати масло, какао, горіхи.

Приклади рецептів виробів для приготування

Бісквітний рулет з повидлом

Послідовність приготування:

1. Великий лист з високими бортами покрити промасленим папером, наповнити бісквітною масою та випікати у розігрітій духовій шафі.
2. Випечене бісквітне тісто разом з папером, обережно скатати у рулет.
3. Після остудження обережно розкачати, видалити папір, внутрішню частину пласта намазати повидлом та знову скатати.
4. Готовий рулет можна прикрасити шоколадною глазур'ю. Для начинки можна використовувати не тільки фруктове повидло, але й різноманітні креми.

Пиріг бісквітно-кремовий

Послідовність приготування:

1. Приготувати бісквіт, остудити його, витягти з дека та розрізати вузьким ножом по горизонталі на дві або на три пласти.
2. Нижній пласт промастити фруктовим ароматизованим сиропом та покрити кремом.
3. Зверху покласти другий а потім третій пласти і також промастити фруктовим ароматизованим сиропом та покрити кремом.
4. Зверху пиріг прикрасити орнаментом з крему.

Торт бісквітний «Казка»

Послідовність приготування:

1. Приготувати бісквіт у напівциліндричних формах, розрізати його на три пласти.
2. Помазати кожен пласт шоколадним кремом, склеїти та пропитати сиропом.
3. Поверхню та боки торту також змазати шоколадним кремом
4. Верх торту прикрасити кремом, змішаним з харчовими барвниками або з какао - порошком за допомогою кондитерського мішку або кондитерського шприцу. Також можна прикрасити торт фруктами або цукатами.

Послідовність виконання роботи

1. Розробити технологічну карту приготування та випікання бісквітного тіста.
2. Ознайомитися з продуктами, необхідними для приготування бісквітного тіста.
3. Обрати рецепт для самостійного приготування та підготувати необхідні продукти.
4. Визначити основні технологічні операції для виготовлення обраного виробу.
5. Розробити технологічну карту приготування виробу з бісквітного тіста.
6. Приготувати виріб з бісквітного тіста, оформити та подати до столу.

7. Здійснити контроль якості виконаної роботи.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета роботи
3. Зміст роботи
4. Технологічна карта приготування бісквітного тіста.
5. Технологічна карта приготування обраного виробу та особливості його приготування.
6. Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у тому, що у процесі виконання практичного завдання студенти набувають навички приготування бісквітного тіста, яке є основою багатьох кондитерських виробів а також отримують знання та вміння естетичного оформлення кондитерських виробів.

Контрольні питання

1. Якими способами можна приготувати бісквітне тісто?
2. Які продукти застосовують для приготування виробів з бісквітного тіста?
3. Які кондитерські вироби можна приготувати з бісквітного тіста?
4. У чому полягають особливості приготування бісквітного тіста?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 22

Технологія приготування листкового тіста

Мета роботи: засвоєння знань про технологію приготування листкового тіста; ознайомитися з продуктами, необхідними для приготування листкового тіста та рецептурою виробів з листкового тіста; формування вмінь виконувати прийоми випікання, оформлення та подавання до столу виробів з листкового тіста.

Зміст роботи:

1. Оволодіти технологією приготування листкового тіста.
2. Засвоїти на практиці прийоми приготування виробів з листкового тіста.
3. Ознайомитися з асортиментом виробів з листкового тіста та вимогами до їх якості.
4. Ознайомитися з технікою безпечної роботи при виготовленні виробів з листкового тіста.

Обладнання та матеріали: електродуховка, кухонний інвентар, необхідний для виготовлення листкового тіста, спеціальний одяг кухаря, посуд та столові прибори для сервіровки столу.

Теоретичні відомості

Спрощене приготування листкового тіста відомо з давніх часів. Тісто розтягували на тоненькі пласти, мастили жиром та накладали один на другий. Сучасна технологія виготовлення листкового тіста дещо інша. Листкові вироби готують з дріжджового або прісного тіста.

Технологія приготування листкового тіста

Дріжджове листкове тісто

Виготовлене опарним або безопарним способом дріжджове тісто розкачати у формі прямокутника завтовшки 1-1,5см. На середину пласта покласти м'яке вершкове масло або маргарин, закрити його частиною пласта, на котрий також покласти масло, потім накрити третьою частиною пласта. Отриманий пласт з трьох листків посипати мукою і розкачати завтовшки 2-3см, потім скласти вчетверо, кожен раз промастивши тісто маслом. Розкачати і знов скласти вчетверо.

Прісне листкове тісто

Приготувати прісне тісто. Вершкове масло або маргарин розім'яти та перемішати з трьома столовими ложками муки.

Тісто розкачати у продовгуватий плоский пласт, на його середину покласти підготовлене масло, скласти його конвертом, краї заліпити.

Посипати мукою та починаючи від середини, обережно розкачати без сильного нажиму скалкою у прямокутний пласт завтовшки 1 - 1,5см і скласти вчетверо. Через 15-20 хвилин знову розкачати і скласти вчетверо. Цю операцію повторити 4 рази.

Вимоги, що ставляться до якості листкового тіста

Листкове тісто, виготовлене з 2 склянок муки та 200 - 300 г масла повинно мати не менше 32 листків. При використанні 100 - 200 г масла необхідно робити 8 -16 листків.

Поверхня тіста гладка, без розривів і ознак виділення жиру, у розрізі тісто шарується. Смак приємний, трохи кислуватий. Пласти тіста рівні, без здуттів.

Особливості приготування листкового тіста

1. Отримати гарні листкові вироби можна тільки тоді, коли при приготуванні не буде розривів тонких листків тіста. Виготовлене тісто повинно бути однорідним та дуже еластичним.

2. Замісив тісто, необхідно підготувати масло, тобто пром'яти його та видалити вологу і трохи додати муки, слідкуючи за тим, щоб не було грудочок. У результаті масло робиться більш сухим, пластичним та клейким.

3. Готувати листкове тісто необхідно при температурі приміщення 15 - 17 градусів. При більш високій температурі масло топиться, проникає у листки тіста та погіршує його еластичність. Якщо листкове тісто розкачують при температурі вище 17 градусів, то його треба після кожної розкачки охолоджувати, але при цьому запобігати затвердінню масла, бо при подальшій

роботі воно буде крихким та може розривати листки тіста.

4. Різальний інвентар необхідно гостро заточити і при формуванні рівно прорізувати краї, не розчавлюючи їх.

5. Щоб шари тіста добре підіймалися і по боках не склеювалися, пласти треба змащувати лише зверху.

6. Випікати листкове тісто необхідно без струшувань, і перші 15 -18 хвилин дверцята електрошафи не відчиняють.

Приклади рецептів виробів для приготування

Булочки листкові

Послідовність приготування:

1. Виготовити листкове тісто з дріжджового безопарного тіста.
2. Розкачати у пласт завтовшки 1 см. Розрізати на квадрати.
3. З'єднати всі чотири кута квадратів у центрі, покласти булочки на промазане маслом деко, верх промазати яйцем.
4. Випікати 10-15 хвилин.

Печиво листкове

Послідовність приготування.

1. Приготувати прісне листкове тісто.
2. Готове листкове тісто розкачати у пласт, формочкою вирізати печиво (або нарізати на смужки, ромбики).
3. Викласти на деко, який намочити холодною водою. Змазати яйцем, посипати тмином з сіллю або корицею з цукром та швидко випікати у розігрітій духовці.

Язички листкові

Послідовність приготування:

1. Виготовити прісне листкове тісто.
2. Розкачати тісто у пласт завтовшки 1 см, вирізати формочкою або склянкою кружки, посипати цукром і трохи розкачати скалкою, додаючи форму язичка.
3. Язички покласти на деко, який намочений холодною подою.
4. Випікати язички при температурі 260 градусів до часткового розплавлення цукру на поверхні язичків.

Послідовність виконання роботи

1. Розробити технологічну карту приготування та випікання листкового тіста.
2. Ознайомитися з особливостями приготування листкового тіста.
3. Обрати рецепт для самостійного приготування та підготувати необхідні продукти.
4. Визначити основні технологічні операції для виготовлення обраного виробу.

5. Розробити технологічну карту приготування виробу з листкового тіста.
6. Приготувати виріб з листкового тіста, оформити та подати до столу.
7. Здійснити контроль якості виконаної роботи.

Форма звіту

1. Назва роботи.
2. Мета роботи
3. Зміст роботи
4. Технологічна карта приготування листкового тіста.
5. Технологічна карта приготування обраного виробу та особливості його приготування.
6. Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Практичне значення роботи полягає у тому, що у процесі виконання практичного завдання студенти набувають навички приготування листкового тіста та виробів з нього, а також отримують знання та вміння, необхідні у подальшій трудовій діяльності вчителя обслуговуючої праці.

Контрольні питання

1. Якими способами можна приготувати листкове тісто?
2. Які продукти застосовують для приготування виробів з листкового тіста?
3. Які кондитерські вироби можна приготувати з листкового тіста?
4. У чому полягають особливості приготування листкового тіста?
5. Які вимоги ставляться до якості листкового тіста?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 23

Технологія приготування заварного тіста

Мета роботи: засвоєння знань про технологію приготування заварного тіста; зміст продуктів, асортимент виробів, режим випікання для приготування виробів із заварного тіста; формування вмінь користуватись рецептурою для приготування виробів з заварного тіста; виконувати прийоми випікання, оформлення та подачі до столу виробів з заварного тіста.

Зміст роботи:

1. Оволодіти технологією приготування заварного тіста.
2. Засвоїти на практиці прийоми приготування виробів з заварного тіста.
3. Ознайомитися з асортиментом виробів з заварного тіста, режимом випікання, оформленням готових виробів та вимогами до їх якості.
4. Ознайомитися з технікою безпечної роботи при виготовленні виробів з заварного тіста.

Обладнання та матеріали: електродуховка, кухонний інвентар,

необхідний для виготовлення заварного тіста (сито, каструля, дерев'яна лопатка, мірні ложки, кондитерський мішок з металевою трубкою, кондитерські листи, ножі), спеціальний одяг кухаря, посуд та столові прибори для сервіровки столу.

Теоретичні відомості

Заварне тісто містить велику кількість яєць. Приготування заварного тіста складається з двох стадій:

- 1)заварка муки з водою, маслом і сіллю та
- 2)замішування заварного тіста з яйцями.

Напівфабрикати, виготовлені із заварного тіста, відрізняються тріщинами на поверхні й пустотами у середині виробу, які заповнюють кремом або збитими вершками.

Із заварного тіста готують булочки, трубочки, тістечка, заварні калачі тощо.

Продукти, необхідні для приготування заварного тіста: 1. ½ склянки води, 75 - 100 г вершкового масла або маргарину, ½ чайної ложки солі, 180 г (1,5 склянки) муки, 4-5 яєць.

Технологія приготування заварного тіста

У невелику каструлю налити води, додати масло або маргарин та сіль, довести до кипіння, зняти каструлю з вогню та у гарячу рідину додати муку і сильно перемішати. Каструлю знову поставити на вогонь, або гарячу підставку і нагріти, помішуючи, доки тісто не почне відходити від стінок каструлі та не утворить ком. Тісто трохи остудити, додати одне яйце і ретельно перемішати. Потім додають по одному яйця, що залишилися, ретельно перемішуючи до однорідної гладкої маси. Готове тісто повинно бути однорідним, блискучим та настільки густим. Щоб воно не розпливалося на деці. Якщо яйця великі, треба брати на одне яйце менше.

Режим випікання заварного тіста

Вироби із заварного тіста необхідно випікати одразу після приготування тіста. Тісто покласти у кондитерський мішок або у шприц кондитерський та відсадити з них або викласти двома ложками на змазане маслом деко будь-які фігурки. Деко поставити у духовку з середнім жаром (210 - 220 градусів) на нижню решітку та випікати 10-15 хвилин, потім температуру знизити до 200 градусів і випікати ще 10- 15 хвилин.

Після випікання духовку вимкнути, потім її відкрити і дати виробам трохи охолонути.

Вироби із заварного тіста повинні бути у середині пусті та не повинні опадати. Якщо вироби опали , їх треба на деякий час знов поставити у духовку. Вони знов піднімуться. Начинки для виробів із заварного тіста можуть бути як солодкі так і солоні.

Особливості приготування заварного тіста

1. При з'єднанні яєць із заварною масою її не збивають, а лише перемішують;
2. Щоб денця виробів не рвалися, кондитерські листи не можна змащувати сильно;
3. При випіканні виробів температура у жаровій шафі має бути не нижче і не вище норми;
4. Густе тісто погано підіймається, а рідке розпливається на листах.

Приклади рецептів виробів для приготування

Тістечко з вершковим кремом та білою помадою (еклер)

Послідовність приготування:

1. Приготувати заварне тісто.
2. Із кондитерського мішка з трубочкою діаметром 15 мм викласти на деко, трохи змащене маслом, заварне тісто у вигляді кружечків або паличок довжиною 12 см.
3. Випекти та остудити вироби.
4. Проколоти дерев'яною голкою отвори та випустити у середину із кондитерського мішку вершковий крем.
5. Поверхню залити підігрітою до 40 градусів помадою або глазур'ю

Тістечко «Заварне кільце із заварним кремом»

Послідовність приготування:

1. Приготувати заварне тісто.
2. Із кондитерського мішку через трубочку діаметром 13 - 15мм випустити заварне тісто у вигляді бубликів на змащене маслом деко.
3. Випікати при температурі 200 - 220 градусів.
4. Після випічки проколоти у двох - трьох місцях, наповнити із кондитерського мішку заварним кремом і зверху змазати фруктовую начинкою а потім залити білою помадою.

Тістечко «Заварне кільце з вершковим кремом»

Послідовність приготування:

1. Кільця приготувати, як описано у попередньому рецепті.
2. Проколоти випечене кільце у двох - трьох місцях та заповнити вершковим кремом із кондитерського мішку.
3. Поверхню тістечка залити помадкою, а коли помада застигне, прикрасити кремом та фруктовую начинкою.

Послідовність виконання роботи

1. Розробити технологічну карту приготування та випікання заварного тіста.
2. Ознайомитися з особливостями приготування заварного тіста.
3. Обрати рецепт для самостійного приготування та підготувати необхідні

продукти.

4.Визначити основні технологічні операції для виготовлення обраного виробу.

5.Розробити технологічну карту приготування виробу із заварного тіста.

6.Приготувати виріб із заварного тіста, оформити та подати до столу.

7.Здійснити контроль якості виконаної роботи.

Форма звіту

1.Назва роботи.

2.Мета роботи

3.Зміст роботи

4.Технологічна карта приготування заварного тіста.

5.Технологічна карта приготування обраного виробу та особливості його приготування.

6.Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у тому, що у процесі виконання практичного завдання студенти набувають навички приготування заварного тіста та виробів з нього, а також отримують знання та вміння, необхідні у подальшій трудовій діяльності вчителя обслуговуючої праці.

Контрольні питання

1. Якими способами можна приготувати заварне тісто?

2. Які продукти застосовують для приготування виробів із заварного тіста?

3. Які кондитерські вироби можна приготувати із заварного тіста?

4. У чому полягають особливості приготування та випікання заварного тіста?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 24

Технологія приготування солодких страв і гарячих напоїв

Мета роботи: засвоєння знань про значення та класифікацію, технологію приготування солодких страв і гарячих напоїв; формування вмінь виконувати технологічні процеси в приготуванні, оформленні та подачі до столу солодких страв і гарячих напоїв.

Зміст роботи:

1.Оволодіти технологією приготування солодких страв і гарячих напоїв.

2.Засвоїти на практиці прийоми приготування та способи подавання до столу солодких страв і гарячих напоїв.

3. Ознайомитися з асортиментом, оформленням готових страв та вимогами до їх якості.

4. Ознайомитися з технікою безпечної роботи у процесі приготування солодких страв і гарячих напоїв.

Обладнання та матеріали: електроплита, кухонний інвентар, необхідний для приготування солодких страв і гарячих напоїв (каструлі, ножі, креманки чи склянки, сита, друшляк, миски, ложки, збивалка або вінчик), спеціальний одяг кухаря, посуд та столові прибори для сервіровки столу.

Теоретичні відомості

Значення і класифікація солодких страв і гарячих напоїв

Солодкі страви подають наприкінці обіду, на десерт. Вони мають приємний, ніжний смак, аромат, красивий зовнішній вигляд.

Для приготування солодких страв використовують цукор, різні плоди, ягоди у свіжому та сушеному вигляді, усілякі соки, екстракти, піроли. Тому солодкі страви багаті на вітаміни, вуглеводи, органічні кислоти, мінеральні солі. А включені до страв яйця, молоко, вершки, (борошняні та круп'яні продукти підвищують їх поживну цінність. Для поліпшення смаку й аромату до солодких страв додають ванілін, корицю, цедру та інші смакові й ароматичні речовини.

Фрукти подають у вигляді салатів, нарізуючи кружальцями, часточками, соломкою. Щоб зберегти вітаміни, компоти зі свіжих плодів і ягід не варять, а заливають гарячим цукровим сиропом і настоюють, при виготовленні кисілів свіжі віджаті соки чи перетерту м'якоть уводять наприкінці варіння. Свіжі фрукти не замочують надовго у воді, не розрізують залізним ножем, не запікають на залізних листах, припускають з додаванням харчової кислоти.

Солодкі страви поділяють на холодні та гарячі. Холодні страви бувають желейні та нежелейні. Желейні у свою чергу поділяються на збиті і не збиті.

До нежелейних солодких страв належать свіжі плоди і ягоди, а також страви із сирих і варених плодів і ягід, компоти та збиті вершки.

До желейних не збитих страв належать кисілі, желе, а до збитих - мус, самбук.

Температура подачі холодних солодких страв +10.-.12 °С.

Гарячі солодкі страви: пудинги, яблука печені, смажені у тісті, шарлотка, різні солодкі страви з борошна і крупів. Температура подачі гарячих страв +60.-70 °С.

Перед відпуском свіжі плоди і ягоди обробляють: видаляють неїстівні частини (насіння вирізують висічкою), добре промивають, просушують. Подають їх порційно на десертній тарілці.

При відпуску ягоди посипають цукром-піском, виноград подають цілим гроном (за масою), а вишню й черешню - з плодоніжками. Кавун і диню миють, розрізують уздовж на кілька частин, видаляють шкірку, а з дині й насіння, нарізують скибочками.

Маса однієї порції: ягід - 105 г (клюкви - 80 г), плодів - 100 г, кавуна - 250 г, дині - 200 г, цукру-піску або пудри - 15 г.

Консервовані плоди і ягоди розважують на порції, заливають сиропом.

Маса однієї порції: фруктів - 60 г, сиропу - 30 г.

Швидко заморожені плоди і ягоди за поживністю, вмістом вітамінів і смаковими якостями не поступаються свіжим і перевищують консервовані фрукти і ягоди. Їх розморожують, промивають, розкладають до креманок, заливають теплим сиропом і дають настоятися 30 хв.

Компоти готують зі свіжих, сушених, швидко заморожених і консервованих фруктів і ягід. Одночасно у компоті може бути від трьох до восьми видів плодів і ягід. Великі фрукти нарізують скибочками, дині і кавуни - кубиками, цитрусові - кружальцями або часточками. Компоти подають у креманках, вазочках, склянках.

Кисіль - старовинна російська страва, яку можна приготувати зі злакових і бобових культур (житньої, пшеничної, вівсяної, горохової), з молока, ягід і фруктів. Для кисілів використовують соки, повидло, варення, джеми, екстракти хлібного квасу.

Продукти, що входять до кисілів, перетирають, тому консистенція кисілів желеподібна й однорідна, без грудочок.

Киселі заварюють крохмалем. Залежно від кількості використовуваного крохмалю кисілі бувають густі (60.-80 г крохмалю на 1 кг кисілю), середньої густоти (35.-50 г) і напіврідкі (20.-40 г). Останні використовують як соуси для пудингів, запіканок та інших круп'яних виробів. Наявність крохмалю у кисілях створює сприятливе середовище для збереження вітаміну С.

Желе готують з різних соків, відварів, варення, ягідних екстрактів, сиропів, молока. Як желуюча речовина використовується желатин або агар-агар.

Смак желе кислувато-солодкий, аромат - тих фруктів, з яких його приготовлено.

Желе подають охолодженим, у креманках, вазочках або десертних тарілках.

Мус – це збите у піну желе. Для його приготування вживають джеми, солодкі соуси, пюре із свіжих ягід і фруктів, мед. З метою збереження вітамінів ягоди і фрукти не варять, а лише добре перетирають і додають до мусу після введення желатину. Збивають мус охолодженим. Готовий мус розкладають у формочки, ставлять у прохолодне місце, а при відпуску перекладають до порційного посуду і поливають сиропом.

Желатин іноді замінюють манною крупою. Для цього крупу варять із цукром, додають сік або фруктове пюре, суміш охолоджують до +45 °С і збивають.

Пудинги готують з дуже калорійних продуктів. Вони багато в чому нагадують запіканки, але відрізняються від них тим, що яйця вводять не цілими: жовтки розтирають із цукром-піском, білки збивають на пухку піну і додають після всіх продуктів, обережно перемішуючи. Пудинги примащують різними прянощами, цукатами. Їх не тільки запікають, а й варять на парі чи

«водяній бані». Пудинги подають при температурі + 65.-.70°C.

До гарячих напоїв належать чай, кава, какао, шоколад. Їх вважають тонізуючими напоями.

Чай має приємний смак і корисні якості: таніни, що містяться в ньому, використовують при лікуванні кишкових захворювань, катехіни сприятливо діють на капіляри, кофеїн підвищує розумову працездатність, стимулює роботу серця й нирок, сприяє травленню. Крім того, чай багатий на вітаміни С, Р, В₂, РР, ефірні масла і барвники. Він чудово утамовує спрагу, особливо зелений.

Кава. Зерна кави - це насіння вічнозеленого кавового дерева, що росте у тропічних країнах. Зерна містять білок (до 11 %) > кофеїн (2,5 %), дубильні речовини (4-8 %), мінеральні солі (3-5 %).

Для поліпшення смаку й аромату сухі кавові зерна обсмажують при температурі +180...200 °С до темно-коричневого кольору. Обсмажені зерна зберігають у герметичному скляному посуді. Перед споживанням їх розмелюють. Причому ступінь помелу може бути різним. Так, для приготування кави по-східному використовують каву дрібнішого помелу, тому що її не проціджують, подають з гущею.

Подають чорну каву у чашках місткістю 50 і 100 мл, каву з молоком - у склянках (200 мл), порційних кавниках, а каву по-східному - у турках. Цукор подають окремо - 16 г на 100 мл кави.

Охололу каву не підігривають, бо втрачається її аромат.

Кофеїн, що міститься у зернах, справляє тонізуючу дію, яка не всім корисна, тому натуральну каву рекомендується пити з цикорієм або з молоком. Можна споживати також кавові напої із злакових культур (ячменю, жита, пшениці, вівса тощо).

Какао готують з плодів шоколадного дерева, яке росте у лісах тропічної Африки. У м'якоті плодів знаходяться зерна - какао-боби (25-60 піт.). Вони містять жир, теобромін, кофеїн.

У результаті вилучення масла з какао-бобів утворюється макуха; її тонко розтирають і дістають какао-порошок, який використовують для приготування кондитерських виробів і напоїв.

Приготування солодких страв і гарячих напоїв

Технологія приготування холодних солодких страв включає в себе такі процеси: підготовку і нарізування фруктів, підготовку сиропу, з'єднання фруктів і сиропу, охолодження до температури + 10-14°C, порціонування і відпуск готової страви (150-200 г на порцію).

Приклади рецептів для приготування холодних солодких страв

Компот із свіжих фруктів

Норма продуктів на одну порцію: апельсини чи мандарини - 71г, і цукор - 30 г, вода - 165 г.

Вихід - 200 г

Послідовність приготування:

1. Фрукти очищають від шкірки, нарізують кружальцями або розділяють на часточки і укладають у посуд.

2. Воду доводять до кипіння, додають цукор, розчиняють його. Із цедри видаляють білу м'якоть, нарізують її тонкою соломкою і додають до сиропу. Варять 10-12 хв.

Готовий сироп проціджують і заливають ним фрукти.

Потім порціонують. Подають у креманках або склянках.

Компот із суміші сушених фруктів

Норма продуктів на 1л компоту: яблука, груші, чорнослив, урюк, курага, ізюм та ін.- 100г (маса набухлих фруктів - 300 г), цукор - 100 і-, лимонна кислота- 1г.

Послідовність приготування:

1. Фрукти перебирають, сортують, відділяючи яблука і груші. Усе добре промивають 2-3 рази у теплій воді. Яблука і груші, якщо потрібно, нарізують скибочками.

2. Окремо варять яблука і груші, бо строк варіння груш - до 1 години, яблук - 25 - 30 хв.

3. У гарячій воді розчиняють цукор і послідовно закладають чорнослив (строк варіння 20 хв.), урюк (15 хв.), курагу (10 хв.), ізюм (5.- 10 хв.).

4. Зварені груші та яблука з'єднують з рештою фруктів. Компот настоюють 10-12 год. у холодному приміщенні. Для смаку додають лимонну кислоту. Готовий компот розливають у склянки.

Особливості приготування: у компотах не варять свіжі виноград, диню, кавун, малину, суницю, ананаси. Їх настоюють у сиропі.

Сушені фрукти і ягоди під час варіння сильно набухають, що враховують при доборі посуду, води на одну порцію беруть 180.-200 г. Компоти із сухофруктів обов'язково настоюють, тоді до відвару переходять органічні кислоти, солі, цукор, фрукти просочуються сиропом, смак компотів поліпшується.

Вимоги, що ставляться до якості компотів:

Фрукти нарізують однакового розміру, рівними кусочками. Компот має бути прозорим, плоди і ягоди - не перевареними, повинні зберігати свою форму. Смак кислуватого-солодкий або лише солодкий, запах ароматний. Компот обов'язково слід охолодити.

Кисіль із свіжих ягід

Норма продуктів на 1л кисілю: журавлина - 105 г, порічки чи суниці лісові - 106 г, агрус або чорна смородина - 102 г, чорниці або кизил - 122 г, брусниці - 111г, слива - 133 г, полуниці - 118 г, малина - 141 г (ягоди на вибір), цукор - 100 г, крохмаль - 45 г, кислота лимонна (для кисілю з чорниць, суниць, малини).

Послідовність приготування:

1. Ягоди обробляють, а потім першу групу ягід - сливи, кизил, агрус - варять з додаванням води 7.-10 хв., відділяють од відвару і перетирають. Другу групу ягід (журавлину, смородину, брусниці, чорниці, вишні) розминають (або перетирають у машині), приготовлений сік ставлять на холод. Третю групу ягід - суниці лісові, малину й полуниці - перетирають через капронове сито, пюре також ставлять на холод.

2. У першої групи ягід відвар готовий. Вижимки від другої групи ягід заливають гарячою водою з розрахунку одна частина вижимок на шість частин води і варять 4.-6 хв. Вижимки третьої групи ягід доводять до кипіння і відразу знімають з плити.

3. Кожний відвар присмачують лимонною кислотою і проціджують, а частину відвару охолоджують для розведення крохмалю.

4. До відвару додають цукор, розмішують його. Крохмаль поміщають у миску, додають у чотири рази більше холодного відвару, розмішують і, процідивши, вливають до гарячого сиропу, який теж добре розмішують і доводять до кипіння. Додають у першому випадку перетерті ягоди, у другому - віджятий сік, у третьому - ягідне пюре.

5. Кисіль знімають з плити, гарячим розливають у склянки по 150...200 г на порцію, притрушують цукром.

Вимоги, що ставляться до якості кисілів:

Консистенція кисілів має бути однорідною, без грудочок. На поверхні кисілів не допускається плівка. Фруктово-ягідні кисілі мають бути прозорими.

Желе з ягід

Норма продуктів на 1л желе: журавлина - 126 г, чорна смородина - 122 г, полуниці, малина, вишні - 165 г, порічки - 128 г (ягоди на вибір), цукор - 120 г, желатин - 30 г, кислота лимонна - 1 г (крім желе журавлинового, з вишень, кизилю, чорної смородини). Послідовність приготування:

1. З ягід готують сік. Желатин замочують на 1.-1,5 год. У восьмикратній кількості води.

2. До гарячого відвару додають набухлий желатин, розмішують і перевіряють прозорість. Якщо він каламутний, освітлюють яєчним білком, змішаним з такою самою кількістю холодної води. Трохи проварюють (5-10хв.) і проціджують. Потім уводять віджятий фруктово-ягідний сік і розмішують.

3. Готове желе розливають у формочки, охолоджують при температурі

+8°C 1.5.-2 год. до застигання, але не заморожують. Перед відпуском формочку з желе занурюють на 1.-2 с у гарячу воду, щоб воно відстало від стінок. Формочку накривають тарілкою, перевертають, міцно тримаючи п, струшують, і желе залишається на тарілці.

Мус журавлиновий

Норма продуктів на 1л мусу і 200 г сиропу чи соусу: журавлина - 158 г, цукор - 160 г, желатин - 20 г Послідовність приготування:

1. Готують желе, охолоджують до + 30...40 °С і збивають на холоді до пухкої маси. Мус розливають у формочки і ставлять до повного застигання на 1-2 год.

Готовий мус перекладають у креманки чи вазочки і поливають сиропом (соусом).

Для приготування 200г сиропу цукор (105г), воду чи фруктовий відвар (130г) змішують, доводять до кипіння, додають за смаком лимонну кислоту й охолоджують. Сироп подають у соуснику. Особливості приготування: мус не можна збивати в алюмінієвому посуді, бо він набуває металеві-сірого відтінку і його смакові якості погіршуються.

Вимоги, що ставляться до якості желе і мусу

Желе при вийманні з формочок не можна перегрівати, щоб не порушити його форму. Фруктово-ягідне желе має бути завжди прозорим. Колір повинен відповідати кольору продуктів, з яких його готували. Смак кислувато-солодкий, запах ароматний, приємний. Консистенція мусу - пружна, але пухка. При струшуванні мус повинен добре відходити від стінок формочки.

Приготування гарячих напоїв

Чай-заварка (основний рецепт)

Послідовність приготування:

1. Для приготування чаю-заварки на 1 л води беруть 20г сухого чаю. Заварюють чай у фарфоровому чайнику.

2. Чайник зігрівають, засипають заварку і вливають кип'яток на 1/3 об'єму. Потім дають настоятися 10 хв. і доливають кип'яток.

3. При подачі в склянку (200 мл) наливають 50 мл заварки (рівноцінно 1г сухого чаю) і доливають кип'яток.

Кава чорна

Норма на 1л напою: кава натуральна - 40г, кава розчинна - 10г, цукор - 16г.

Послідовність приготування:

1. Мелену каву заливають гарячою водою, доводять до кипіння, але не кип'ятять. Дають відстоятися і проціджують.

2. Відпускають по 50мл. Окремо подають цукор, можна подати вершки,

МОЛОКО.

Кава по-східному (по-турецькому)

Норма на одну порцію (100мл): кава натуральна - 10г, цукор - 1 г. Готують у турках, у яких подають до столу.

Послідовність приготування:

1. Дрібно мелену каву висипають у турку, додають цукор, заливають холодною водою, нагрівають, не доводячи до кипіння, і подають з гущею.
2. За столом переливають до чашок, не проціджуючи. Окремо подають охолоджену кип'ячену воду.

Кава по-варшавськи на молоці

Норма продуктів на одну порцію: кава натуральна - 6г, цикорій - 2г, цукор - 25г, молоко чи вершки - 100мл.

Послідовність приготування:

1. Кип'ятять молоко, а на воді у каструлі варять концентровану чорну каву.
2. Каву проціджують, додають цукор, гаряче молоко (можна топлене), знов доводять до кипіння.
3. Перед подачею до кави додають плівку від топленого молока. Розливають до чашок по 200г на порцію.

Какао (основний рецепт)

Послідовність приготування:

1. Порошок какао змішують із цукром-піском і розтирають у невеликій кількості кип'ятку, вливають до суміші гаряче молоко і доводять до кипіння.
2. Відпускають какао по 200мл на порцію. Вимоги, що ставляться до якості гарячих напоїв.

Гарячі напої подають при температурі + 70...80 °С у відповідному посуді. Напої мають бути свіжоприготовленими, екстрагованими, ароматними, без стороннього присмаку, певної міцності. Зварене какао не повинно бути пригорілим.

Послідовність виконання роботи

1. Ознайомитися з класифікацією солодких страв і гарячих напоїв.
2. Ознайомитися з особливостями приготування солодких страв і гарячих напоїв.
3. Обрати рецепт для самостійного приготування та підготувати необхідні продукти.
4. Визначити основні технологічні операції для виготовлення обраної солодкої страви та гарячого напою.
5. Розробити технологічну карту приготування обраної солодкої страви та гарячого напою.

6.Приготувати страву, оформити та подати до столу.

7.Здійснити контроль якості виконаної роботи.

Форма звіту

1.Назва роботи.

2.Мета роботи

3.Зміст роботи.

4.Технологічна карта приготування обраної страви і напою та особливості їх приготування.

5.Висновки до роботи.

Професійна спрямованість роботи

Професійна спрямованість роботи полягає у тому, що у процесі виконання практичного завдання студенти набувають навички приготування солодких страв і гарячих напоїв, а також отримують знання та вміння, необхідні у подальшій трудовій діяльності вчителя обслуговуючої праці..

Контрольні питання

1.Які страви належать до солодких, коли їх споживають?

2.Розкажіть про поживну цінність солодких страв. Як їх класифікують?

3.У якому вигляді подають плоди і ягоди?

4.Які бувають компоти? Як їх готують?

5.Чим кисіль відрізняється від компоту? Розкажіть про особливості приготування кисілю.

6.Що таке желе і мус? Викладіть технологію їх приготування.

7.Яке значення гарячих напоїв у харчуванні?

8.Як приготувати чай, каву чорну, какао?

9.У якому посуді відпускають гарячі напої? Яка температура подачі?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Белова Ю. Ю. Практикум у навчальних майстернях з обслуговуючої праці : навч. пос. / Ю. Ю. Белова, Л. Й. Дикарева, Л. В. Лазаренко [та ін.] ; – Бердянськ : БДПУ, 2011. – 506 с.
2. Бренц М. Я. Жиры и их использование в питании / Мелита Яновна Бренц. – М. : Пищевая промышленность, 1973. – 64 с.
3. Гришин П. Д. Приготовление пицци : учебник / Петр Дмитриевич Гришин. – М. : Логос, 1993. – 448 с.
4. Денисенко Л.І. Азбука домашнього господарювання / Л.І. Денисенко – К. : А.С.К., 1999. – 230 с.
5. Занадворов С.И. Практические занятия по технологии приготовления пицци : учебн. пос. / С. И. Занадворов, Г. Н. Ловачева. – М. : Экономика, 1974. – 296 с.
6. Каганович Р.С. Преподавание курса «Кулинария» : метод. пос. / Р. С. Каганович, А. И. Шайдарова, К. К. Синельникова – М. : Высш. шк., 1975. – 160 с.
7. Клейман Б. П. Практические занятия по технологии приготовления пицци : учебн. пос. / Б. П. Клейман, М. Н. Лебедева. – М. : Экономика, 1976. – 245 с.
8. Ковалев Н. И. Технология приготовления пицци : учебн. пос. / Н. И. Ковалев, М. Н. Куткина, Н. Я. Карцева. – М. : Издательский дом «Деловая литература», 2000. – 518 с.
9. Ковалев Н. И. Технология приготовления пицци : учебник / Н. И. Ковалев, Л. К. Сальникова. – М. : Экономика, 1983. – 303 с.
10. Ляховська Л. П. Енциклопедія православної обрядової кухні / Л. П. Ляховська – З., 1993.
11. Маслов А. А. Кулинария : учебник / Алексей Александрович Маслов. – М. : Госторгиздат, 1958. – 295 с.
12. Осадчая А. И. Общественное питание : учебн. пос. / А. И. Осадчая – М. : Просвещение, 1985. – 190 с.
13. Павлова Л. В. Практические занятия по технологии приготовления пицци : учебн. пос. / Л. В. Павлова, В. А. Смирнова. – М. : Экономика, 1988. – 192 с.
14. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / А. С. Ратушній, Л. А. Старостина, Н. С. Алекаев [и др.] ; за ред. А. Н. Ершовым. – М. : Экономика, 1982. – 720 с.
15. Сборник технических условий и технологических инструкций на кулинарные полуфабрикаты. – М. : Экономика, 1971. – 208 с.
16. Старовойт Л. Я. Кулінарія : підручник / Л. Я. Старовойт, М. С. Косовенко, Ж. М. Смирнова – К. : Вища школа, 1992. – 269 с.

17. Страви української кухні / Упорядник Л. М. Патрикац. – К. : Преса України, 1993. – 103 с.
18. Успенская Н.Р. Практическое пособие для повара учебн. пос. / Н. Р. Успенская. – М. : Экономика, 1983. – 182 с.
19. Талейник М.А. Технология мучных изделий. / М. А. Талейник, Л. М. Аксенова, Т. С. Бернштейн – М. : Агропромиздат, 2002. – 145 с.
20. Українська стародавня кухня / Упорядник Т.Л.Шлаковська. – К. : Спалах, 2001. – 238 с.