

**Уманський державний педагогічний університет  
імені Павла Тичини**

**Ю.В.Гвоздецька, І.А.Філімонова**

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



**Умань – 2018**

**Рецензенти:**

**О.М.Торубара**

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

**С.І.Ткачук**

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

Гвоздецька Ю.В., Філімонова І.А.

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

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

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

©Гвоздецька Ю.В., 2018

©Філімонова І.А., 2018

## **ЗМІСТ**

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

## Передмова

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

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

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

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

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

Температура подачі холодних страв і закусок має бути не вищою +15°C.

Різноманітність продуктів, що входять до складу холодних закусок, гострий смак, гарне оформлення, збуджують апетит, поліпшують засвоюваність їжі, стимулюють діяльність травних залоз, тому їх подають на початку прийому їжі. В меню сніданку або вечері холодні страви і закуски можуть подаватись як основна страва.

Салат – це холодна страва, що готується з різних сирих або попередньо приготовлених інгредієнтів, які поєднуються за смаковими характеристиками та заправляються олією або соусами. До складу салатів можуть входити свіжі або мариновані овочі, свіжі або відварені коренеплоди, м'ясо, риба, субпродукти та морепродукти, яйця, сир тощо. Продукти для салату нарізають невеликими шматочками, залежно від рецептури це можуть бути кубики,

соломка, часточки, пластинки. Для приготування заправок використовують олію, гірчицю, оцет, сметану, соєвий соус, бальзамічний оцет. Для презентації салатів використовують ті продукти, що входять до його складу, а також свіжу зелень. Назва салату залежить від його складників, сезону приготування або регіону, звідки він походить.

Подають салати у салатниках, закусочних тарілках, вазочках, тарілках (розраховані на декілька порцій), а також креманках, фужерях (розраховані на одну порцію). Температура подачі салатів не вище +15°C.

Спочатку під салатом розумілася виключно страва з рослинних інгредієнтів, до того ж лише з сирих зелених листових овочів і городніх трав, які аж до XX століття називали салатними рослинами. Салати як страва прийшли в міжнародну кухню з Італії, а точніше, з Давнього Риму, де під салатом розумілася одна-єдина страва, яка складалася з ендівію, петрушки і цибулі, приправлених медом, перцем, сіллю і оцтом.

Проте тільки в кінці XVI - початку XVII століття салати вийшли за межі Апеннінського півострова і потрапили до Франції, спочатку як вишукана придворна страва, що подається до печені. Саме у Франції в XVII-XVIII століттях салати знайшли другу батьківщину і отримали подальший розвиток. Пояснювалося це не тільки загальним високим рівнем французького кулінарного мистецтва, а й тим, що саме у Франції з її м'яким, але більш прохолодним, ніж в Італії, кліматом особливо добре ростили салатні рослини, що давали багате, соковите і солодке на смак листя. Потім французи ввели до складу салату латук - рослину з нейтральним смаком, що складається лише з листя. Саме латук отримав у всіх країнах, у тому числі й у нас, назву салату, бо з нього склалися перші французькі салати, які стали потім відомими в інших європейських країнах. Прошли десятиліття, перш ніж поряд з латуком в салати стали вводити і іншу зелень, переважно з нейтральним смаком. У число салатних рослин потрапили портулак, садові й польова лобода, ендівій, цикорій, красоля, настурція, всі види кресу, огіркова трава, рапунцель (польовий салат), кульбаба, шпинат, базилік, рукола, щавель і всі похідні салату-латуку: паризький жовтий і зелений, берлінський, салат-ромен та ін.

У самому кінці XVIII століття в салати стали вводити капусту: білокачанну, савойську, брюссельську, а також листову гірчицю, листя селери, порею, шніт-цибулі, петрушки, свіжі огірки, спаржу.

Так салати поступово перетворилися з чисто овочевих страв у збірні. Але щоб відрізнити справжні салати, у французькій кухні було прийняте правило - називати закусочні салати не по складу продуктів, як називали чисто овочеві (картопляний, огірковий і т. п.), а за місцем приготування їх або за національною ознакою. Так з'явилися салати польський, італійський, російський і т. д. Цей принцип прийнятий і вітчизняною ресторанною кухнею, де м'ясним, рибним або крабовим салатам стали давати власні імена:

«Столичний», «Московський», «Ювілейний», в той час як свіжі овочеві салати продовжували називати за складом овочів – «з помідорами та цибулею», «з огірків і помідорів з сметаною» і т. д. Не треба, однак, забувати, що салати як страви створювалися протягом століть виключно для столу знаті. І лише порівняно недавно (у нашій країні за останні 50-60 років) почався поступовий процес їх «демократизації». Цей процес цілком природно супроводжувався спрощенням складу салатів. Нарешті, в наші дні вони стали масовою, звичайною стравою.

Останнім часом все більшої популярності стали набувати теплі салати, в яких подрібнені гарячі інгредієнти (м'ясо, субпродукти, риба, морепродукти та ін.) змішується з холодними свіжими овочами. Фактично, це основна страва, приготована і подана за всіма правилами холодного салату. Теплі салати, як правило, набагато калорійніший своїх холодних побратимів. Пояснюється це тим, що зелень (основний компонент салату холодного) не прийнято термічно обробляти, тому в теплих салатах менше зелені, але більше м'яса і гарніру, тобто за складом це основна повноцінна страва.

Особливий вид представляють собою фруктові салати, що належать до десертних страв. Зазвичай до солодких салатів відносять фруктові і ягідні суміші, в які можна додати трохи йогурту (сметана, кефір, кисле молоко, йогурт). Як правило, додається сік лимона і цукровий пісок. Можна подати з кремами - фруктовим, ванільним, шоколадним. Можна додати готовий фруктовий сік. Добре поєднуються різні види цитрусових (порізати часточки апельсина і грейпфрута на три частини, часточки мандарина - на дві), виноград, порізаний банан, лохина, чорниця, ожина. Не прийнято змішувати з іншими інгредієнтами диню. Поширена думка, що поєднана з іншими продуктами диня може нашкодити травленню.

**Тема:** Приготування страв з овочів способом смаження

**Назва:** Баклажани смажені

№ з/п	Назва сировини	Брутто, г	Нетто, г	Вимоги до сировини
1.	Баклажан	147	123	Сировина відповідає умовам діючих стандартів
2.	Майонез	10	10	
3.	Сир твердий	10	10	
4.	Часник	5	5	
5.	Кінза	2	2	
6.	Олія для смаження	15	15	
	<b>Вихід</b>		<b>120</b>	

### Технологія приготування

Баклажани промивають, нарізають кружальцями товщиною 1,5 см, солять і залишають на 30 хв. Для видалення гіркоти. Потім промивають у проточній воді та обсушують. Кільця баклажанів обсмажують на олії з обох сторін до золотистого кольору, викладають на серветку, щоб позбутися зайвого жиру.

Твердий сир натирають на терці, додають натертий часник та майонез. Цим соусом змащують кожне кружальце баклажанів, прикрашають листям кінзи. Подають по чотири на порцію.

### Інструменти, обладнання, інвентар.

1. Ножі кухарської трійки
2. Розробні дошки «ОС»
3. Пательня
4. Тертка
5. Миски різної ємності



**Тема:** Приготування страв з овочів способом смаження

**Назва:** Картопля смажена (з сирії)

№ з/п	Назва сировини	Брутто, г	Нетто, г	Вимоги до сировини
1.	Картопля брусочками, скибочками, кубиками	146	110	Сировина доброякісна і відповідає умовам діючих стандартів
2.	Жир тваринний топлений харчовий або кулінарний жир, або олія рослинна	15	15	
3.	Сіль	5	5	
	<b>Вихід</b>		<b>90</b>	

### **Технологія приготування**

Нарізану сиру картоплю промивають у холодній воді, обсушують, потім посипають сіллю, кладуть шаром не більше 5 см на сковороду або лист з розігрітим жиром і смажать основним способом протягом 15-20 хвилин, періодично помішуючи, до утворення підсмаженої скоринки. Якщо картопля повністю не просмажилась, її варто поставити на кілька хвилин у жарову шафу. При смаженні у електричній сковороді перед завершенням смаження закривають кришку і доводять картоплю до готовності.

При відпусканні картоплю поливають розтопленим маргарином або сметаною і посипають зеленню.

### **Інструменти, обладнання, інвентар.**

1. Ножі кухарської трійки
2. Розробні дошки «ОС»
3. Пательня
4. Миски різної ємності





**Тема:** Приготування страв з овочів способом смаження

**Назва:** Картопля, смажена у фритюрі брусочками

№ з/п	Назва сировини	Брутто, г	Нетто, г	Вимоги до сировини
1.	Картопля	533	400	Сировина відповідає умовам діючих стандартів
2.	Кулінарний жир	24	24	
3.	Маса готової картоплі		240	
4.	Маргарин столовий або масло вершкове	15	15	
		10	10	
	<b>Вихід</b>		<b>250</b>	

### Технологія приготування

Технологія приготування Нарізану сиру картоплю промивають у холодній воді, обсушують. Сиру підготовлену картоплю кладуть у киплячий жир і смажать до готовності 8-10 хвилин.

Смажену картоплю відкидають на друшляк для стікання жиру і посипають дрібною сіллю. При відпусканні картоплю поливають розтопленим маргарином або маслом.

### Інструменти, обладнання, інвентар.

1. Ножі кухарської трійки
2. Розробні дошки «ОС»
3. Пательня
4. Миски різної ємності



