

**В. С. ДОЦЯК**

# **ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ**

**З ОСНОВАМИ ТОВАРОЗНАВСТВА  
ПРОДОВОЛЬЧИХ ТОВАРІВ**



## ЧАСТИНА II

# ТЕХНОЛОГІЯ

# ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ

## з основами товарознавства продовольчих товарів

для підготовки кухарів 4-го розряду

### Розділ 1

## ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ НАПІВФАБРИКАТІВ З РИБИ, НЕРИБНИХ ПРОДУКТІВ МОРЯ

### § 1. Механічна кулінарна обробка риби з хрящовим скелетом

Осетрову рибу розморожують тільки на повітрі. Її кладуть на столи або залежно від розмірів витримують 6–10 год.

Осетрова риба, за винятком стерляді, до закладів ресторанного господарства надходить замороженою без нутроців, які видаляють під час промислової обробки у процесі одержання ікри. Стерлядь надходить невикотрошеною

*Велику рибу білугу, севрюгу, осетра, шипа, калугу обробляють однаково.* Спочатку її розморожують (6–10 год) на повітрі, виклавши на столи або стелажі черевцем догори, щоб не витікав сік, який утворюється під час розморожування. Потім відрізають голову разом з грудними плавниками. Для цього лівою рукою відтягують грудні плавники і великим ножом кухарської трійки прорізують під ними шкіру та м'якоть до хряща з обох боків, перерубують сполучний хрящ і відокремлюють голову. Потім зрізають спинні кісткові «жучки» разом із смужкою шкіри у напрямі від хвоста до голови і видаляють плавники. Хвостовий плавник можна не відрізувати, а залишити для видалення визиги (щільний хрящ, який замінює осетровим хребет). Для цього біля хвоста роблять кільцевий надріз м'якоті до визиги й обережно, щоб не прорвати її, витягують разом з хвостом. Визигу можна видалити після відрізування хвоста. Для цього кухарською голкою з середини риби підчіплюють визигу і витягують її рукою. Інколи її видаляють після пластування риби.

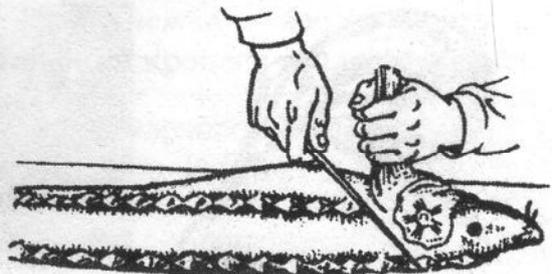


Рис. 1. Відрізування голови

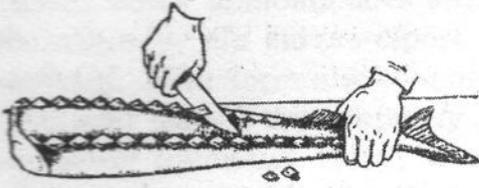


Рис. 2. Зрізування спинних жучків

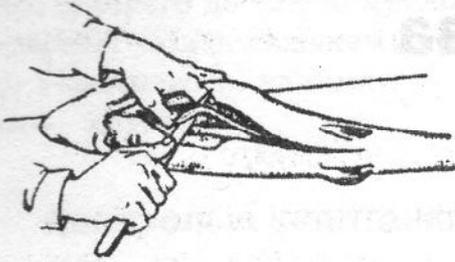


Рис. 3. Видалення визиги

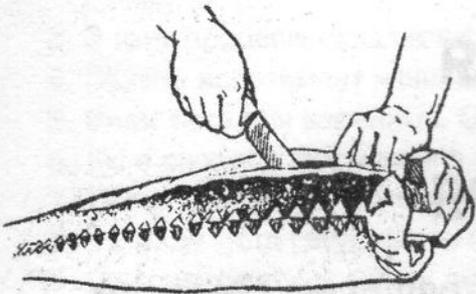


Рис. 4. Пластування риби з хрящовим скелетом



Рис. 5. Осетрова риба, підготовлена для варіння

зменшуються в об'ємі і ущільнюються, під час теплової обробки вони добре зберігають свою форму, під час смаження на них краще тримається паніровка. При такій обробці риби кількість відходів становить 33–36%.

Для пластування рибу кладуть на дошку спинкою догори і розрізують уздовж посередині жирового прошарку в напрямку до хвостової частини на дві половини — пласти. Пласти великої риби, особливо білуги, розрізують на кілька частин у довжину і ширину, щоб маса шматків була не більшою ніж 4–5 кг, а довжина — до 60 см.

Для варіння цілими пластами видаляють бічні, черевні й дрібні кісткові «жучки». Щоб полегшити видалення «жучків» пласти занурюють у гарячу воду (95 °С) на 2–3 хв так, щоб м'якоть була над водою. Потім пласт виймають з води, перекладають на стіл шкірою догори і швидко зчищають ножем з поверхні риби кісткові «жучки». Обшпарювання не тільки полегшує видалення «жучків», а й зменшує утворення згустків білків на поверхні риби під час її теплової обробки. Воду, що залишилася після обшпарювання риби, не використовують. Рибу промивають холодною водою, змиваючи з поверхні згустки білків. Маса пластів риби після обшпарювання зменшується на 5–10%. Оброблені пласти використовують для варіння. У них підгортають тонку черевну частину до середини, перев'язують шпагатом, щоб збереглася форма.

Для припускання, смаження і запікання з пластів спочатку вирізують хрящі, потім обшпарюють, зачищають кісткові «жучки» і промивають. Пласти використовують цілими або нарізують на порційні шматочки, починаючи з хвоста. Нарізують під кутом 30°, завтовшки 1–1,5 см з шкірою або без неї. Порційні шматочки перед смаженням обшпарюють протягом 1–2 хв, промивають холодною водою, щоб видалити згустки білків. Під час обшпарювання порційні шматочки

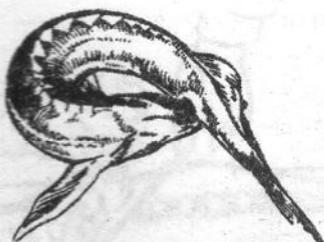


Рис. 6. Стерлядь, заправлена кільцем

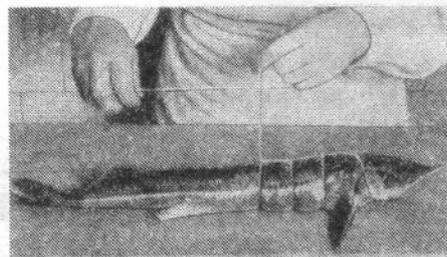


Рис. 7. Перев'язування стерляді шпагатом

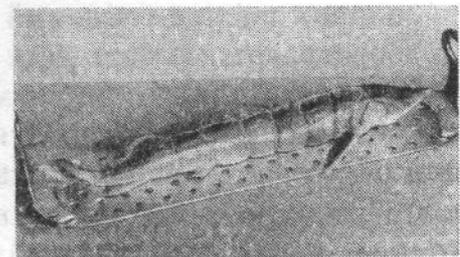


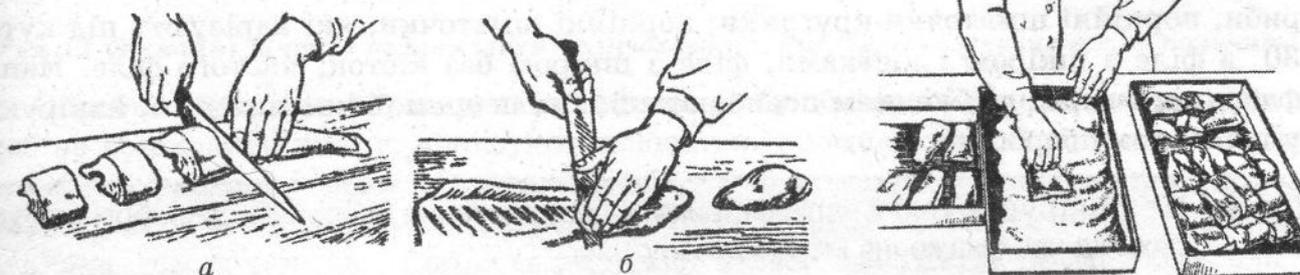
Рис. 8. Стерлядь на решітці рибного казана

У стерляді, для використання цілою, видаляють бічні, черевні й дрібні «жучки», не обшпарюючи рибу, потрошать через розріз у черевці, виймають визигу кухарською голкою, видаляють зябра і промивають. Спинні «жучки» не видаляють, щоб риба не деформувалася під час варіння і припускання. Вони легко відокремлюються після теплової обробки. Кількість відходів — 42%. Оброблену стерлядь перед тепловою обробкою заправляють кільцем, або перев'язують шпагатом і кладуть на решітку рибного казана, щоб під час теплової обробки риба не деформувалася.

У стерляді, яку використовують для нарізування на порційні шматочки, після видалення «жучків» відрубують голову, потрошать, видаляють визигу, промивають і нарізують.

## § 2. Способи приготування напівфабрикатів з усіх видів риб

З обробленої риби (лускатої, безлускатої, осетрової) готують напівфабрикати для варіння, припускання, смаження з невеликою кількістю жиру (основним способом) і у великій кількості жиру (фритюрі), запікання, тушкування. Розрізняють напівфабрикати натуральні, січені натуральні і з котлетної маси. При цьому застосовують такі способи приготування рибних напівфабрикатів: нарізування, відбивання, маринування, подрібнення, вибивання, панірування.



Нарізування риби: а — під прямим кутом;  
б — під кутом 30°

Рис. 10. Панірування напівфабрикатів

**Нарізування** — використовують під час виготовлення напівфабрикатів, щоб надати їм відповідної форми залежно від виду страви (ніж тримають під кутом 90 або 30°). **Відбивання** — призначене для розпушування сполучної тканини, згладжування поверхні напівфабрикату, вирівнювання його товщини, надання йому відповідної форми. Під час теплової кулінарної обробки напівфабрикати рівномірно прогриваються і зберігають форму. Відбивають порційні шматочки на дошці, змоченій холодною водою, вручну сікачем, який також змочують у холодній воді. Це зменшує втрати м'якоті і соку риби. **Маринування** — сприяє розм'якшенню сполучної тканини риби і надає готовим смаженим виробам приємного специфічного смаку і аромату. Для маринування нарізані шматочки риби посипають сіллю, перцем, збризкують лимонним соком, або лимонною кислотою, або оцтом, олією, перемішують і витримують на холоді 15–30 хв. **Подрібнення** — застосовують для руйнування структури сполучної тканини і прискорення процесу теплової обробки.

- ◆ Перед відбиванням накрийте дошку і рибу на ній харчовою поліетиленовою плівкою, змоченою холодною водою: м'якоть риби не буде прилипати до дошки і сікача; сік не буде розбризкуватися і не забруднить одяг.
- ◆ Не зберігайте нарізані шматочки риби: з них швидко виділяється велика кількість соку і поживних речовин.



Подрібнюють чисте філе риби, нарізане на шматочки у вигляді кубиків, на м'ясорубці. *Перемішування* — застосовують для одержання однорідної маси. *Вибивання* — використовують для збагачення повітрям січеної маси. Готові вироби будуть пухкими. *Дозування* — це процес поділу продукту або маси на порції. *Формування* — це надання виробам певної форми, відповідно до їхньої назви (котлета, биточок, шніцель тощо). *Панірування* (див. Частина I, розділ 3, §6).

### § 3. Технологія приготування натуральних напівфабрикатів з усіх видів риб

Для варіння використовують цілу оброблену рибу з головою або без неї, пласти осетрової риби, порційні шматочки-кругляки, порційні шматочки з філе з шкірою і кістками або з шкірою без кісток. Шматочки нарізують під кутом  $90^\circ$ . Щоб уникнути деформації риби під час варіння, на шкірі роблять надрізи в двох-трьох місцях.

Для припускання використовують цілу рибу, невеликі пласти осетрової риби, порційні шматочки з філе з шкірою без кісток. Шматочки нарізують під кутом  $30^\circ$ , починаючи від хвоста, завтовшки 1–1,5 см. При цьому виходять плоскі, широкі шматочки, які швидко і рівномірно прогріваються в малій кількості рідини, не деформуються.

Для смаження основним способом використовують цілу рибу, пласти осетрової риби, порційні шматочки-кругляки, порційні шматочки, які нарізують під кутом  $30^\circ$  з філе з шкірою і кістками, філе з шкірою без кісток, чистого філе. Напівфабрикати перед смаженням посипають сіллю, перцем білим меленим, панірують у просіяному борошні.

- ◆ Не паніруйте рибні напівфабрикати для смаження основним способом в сухарях: під час смаження вони відстануть.
- ◆ Краще обкачайте їх у борошні: воно добре утримує сік, що виділяється.

Для смаження у фритюрі використовують рибу цілою, порційні шматочки, які нарізують з чистого філе. Рибу нарізують під кутом  $30^\circ$ , обсушують, посипають сіллю, перцем білим меленим, панірують у просіяному борошні, змочують у льезоні і панірують у білій паніровці (подвійне панірування).

Для напівфабрикату *Риба в тісті* чисте філе риби нарізують брусочками завтовшки 1 см, завдовжки 6–8 см, складають у посуд, що не окислюється, додають сік лимона або лимонну кислоту, сіль, перець чорний мелений, олію, дрібно нарізану зелень петрушки, все перемішують і витримують на холоді 15–30 хв. Перед смаженням у фритюрі брусочки риби обмочують у тісто кляр.

Для запікання використовують цілу рибу або порційні шматочки, нарізані з філе з шкірою без кісток або з чистого філе.

Для тушкування вживають цілу рибу, порційні шматочки-кругляки, порційні шматочки риби, нарізані з філе з шкірою і кістками або з філе з шкірою без кісток.

**Вимоги до якості напівфабрикатів.** Для напівфабрикатів цілою тушкою і порційними шматочками шкіра повинна бути цілою, чистою, без залишків луски, плавників, натурального кольору, кісткові частини плавників з м'яса риби вирізані. Нутрощі видалені. Внутрішня черевна порожнина зачищена від згустків крові і темної плівки. Консистенція тушок риб і порційних шматочків щільна; не допускається потемніння м'якоті біля кісток («загар»), оголення реберних кісток, сторонній запах. Порційні шматочки з натуральної риби зберігають форму, яка

відповідає виду напівфабрикату, поверхня панірованих напівфабрикатів рівномірно запанірована, паніровка не відстає. Зберігають цілу розібрану рибу при температурі від 0 до  $-4^{\circ}\text{C}$  протягом 24 год.

- ◆ Не зберігайте запаніровані напівфабрикати: сік, який виділяється з них, зволожит паніровку і вона відстане.

#### § 4. Механічна кулінарна обробка риби для фарширування

Для фарширування використовують судака, щуку, короп. Рибу фарширують цілою, у вигляді батона і шматочками-кругляками. Для фарширування рекомендується охолоджена риба, а щука — жива, оскільки в мороженої риби шкіра розривається.

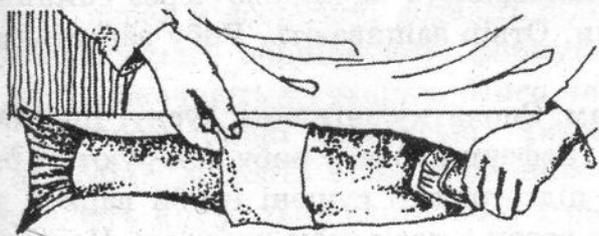


Рис. 11. Знімання шкіри з тушки щуки «панчохою»

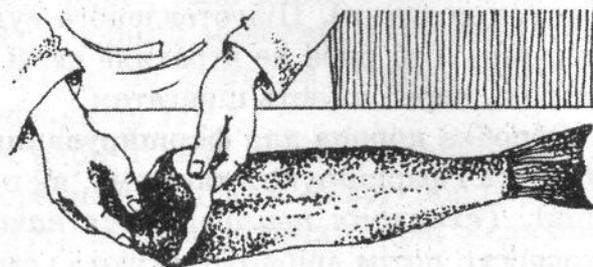


Рис. 12. Наповнення шкіри начинкою

**Обробка щуки для фарширування цілою.** Рибу обережно обчищають від луски, щоб не пошкодити шкіру, відрізують плавники, промивають, обсушують, підрізують шкіру навколо голови, відгинають і обережно знімають її з тушки «панчохою». Плавникові кістки підрізують усередині тушки, кінець хребтової кістки надламують біля хвоста так, щоб шкіра залишилася з хвостом. Шкіру промивають, обсушують і наповнюють начинкою, надаючи їй форму риби, прикладають голову або пришивають її. Біля хвоста роблять кілька проколів, щоб видалити повітря. Рибу загортають у марлю або пергамент, перев'язують шпагатом. *Технологія приготування начинки:* тушку риби (без шкіри) розбирають на чисте філе, яке нарізують на шматочки, додають пшеничний хліб без скоринки, замочений у молоці або воді, пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану ріпчасту цибулю, часник, сіль, перець чорний мелений, маргарин і ще раз пропускають через м'ясорубку, вводять сирі яйця, ретельно перемішують і вибивають. Часник можна не додавати.

**У вигляді батона** фарширують щуку потрошену. Тушку риби промивають, обсушують, пластують і знімають шкіру. З м'якоті готують начинку. На змочену марлю кладуть шкіру з одного філе, на неї — по всій довжині начинку, яку накривають зверху шкірою з другого філе. За допомогою марлі формують рибу у вигляді батона, перев'язують шпагатом. Використовують для припускання.

**Обробка судака для фарширування цілим.** Обробку розпочинають з вирізування спинного плавника, решту плавників відрізують ножицями, потім обережно обчищають луску, щоб не пошкодити шкіру. З голови виймають зябра й очі. Рибу промивають, обсушують і видаляють хребет. Для цього глибоко прорізують м'якоть вздовж хребтової кістки з обох боків, надламують її біля голови і хвоста і відокремлюють від м'якоті і реберних кісток. Через спинний отвір, що утворився, виймають нутрощі. Рибу промивають і зрізують з боків м'якоть з реберними кістками, залишаючи її тонким шаром (не більше як 0,5 см). Ножицями вирізують кістки плавників. З м'якоті видаляють кістки і готують начинку (як для фар-

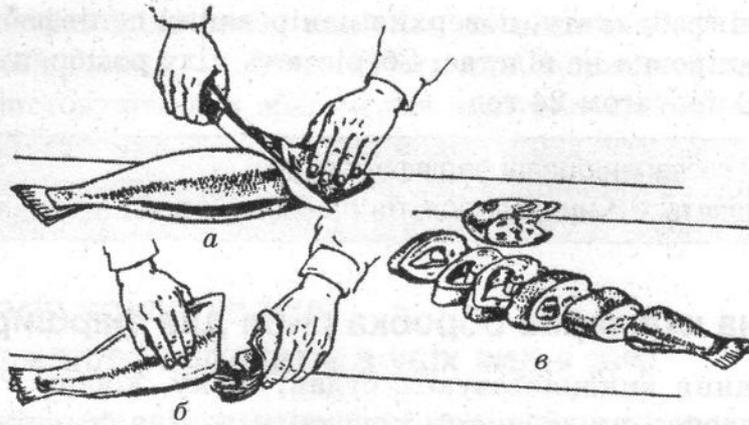


Рис. 13. Розбирання риби на кругляки: а — надрізування м'якоті біля зябрових кришок; б — видалення голови разом з нутрощами; в — риба, нарізана на кругляки

ширування щуки). Підготовленого судака наповнюють начинкою через спинний отвір так, щоб риба не втратила своєї форми. Отвір зашивають. Рибу загортають у марлю, перев'язують шпагатом.

**Обробка коропа для фаршування цілим.** Спочатку знімають луску. Далі обробляють і фарширують так само, як судака. Зафаршировану рибу панірують у борошні. *Технологія приготування начинки:* підготовлені сушені гриби варять до готовності, потім дрібно шаткують і смажать разом з посіченою цибулею. На грибному відварі варять розсипчасту рисову або гречану кашу. До готової каші додають обсмажені з цибулею гриби, сирі яйця (для в'язкості начинки), сіль, перець чорний мелений. Все добре перемішують. Можна додати посічений часник.

**Для фаршування філе рибу** (судак, окунь морський, сазан, тріска, нототенія, риба-капітан, мерланг) розробляють на філе зі шкірою без кісток. Між шкірою і м'якоттю роблять кишеньку, яку заповнюють начинкою.

Можна з філе обережно відокремити частину м'якоті, щоб не пошкодити шкіру. Біля шкіри залишити тонкий шар м'якоті 0,5 см. На філе покласти начинку і загорнути рулетом.

*Технологія приготування начинки:* пасеровану цибулю, дрібно нарізані варені гриби і яйця, сіль, перець чорний мелений, молочний густий соус з'єднують і перемішують. Можна використати зрізану м'якоть, подрібнивши її на м'ясорубці.

**Для фаршування порційними шматочками-кругляками** обробленого коропа, сазана нарізують на порційні шматочки-кругляки. З кожного шматочка обережно відокремлюють м'якоть разом з кістками, щоб не пошкодити шкіру. Біля шкіри залишають тонкий шар м'якоті 0,5 см. З м'якоті готують начинку (як для фаршування щуки), якою наповнюють кожний порційний шматочок. Товщина кругляків повинна бути не більше ніж 5 см. Використовують для припускання.

**Вимоги до якості риби фаршированої.** Зафарширована риба зберігає форму, яка відповідає виду напівфабрикату (цілої тушки риби або порційних шматочків-кругляків чи рулету). Шкіра має бути цілою, чистою, без залишків луски, плавників, натурального кольору, щільно наповнена начинкою.

## § 5. Технологія приготування рибної січеної натуральної маси і напівфабрикатів з неї

Для приготування *натуральної січеної маси* використовують рибу, яка не має дрібних кісток (щука, судак, сом, минь, хек, тріска тощо). Її розбирають на чисте

філе, нарізують невеликими шматочками, пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець чорний мелений, вибивають. Залежно від виду напівфабрикату до складу січеної натуральної маси можуть входити: сало шпик, часник, цибуля ріпчаста, зелень петрушки, сирі яйця. Використовують напівфабрикати для смаження основним способом, у фритюрі, припускання.

*Напівфабрикати для смаження основним способом.*

**Шніцель січений натуральний рибний.** Чисте філе риби, сиру ріпчасту цибулю, зелень петрушки пропускають через м'ясорубку з решіткою, яка має великі отвори (діаметром 9 мм). До маси додають сіль, перець чорний мелений, вибивають, порціонують, формують вироби овально-сплюснутої форми завтовшки 1 см, змочують в яйці, збитому з молоком, панірують в сухарях. *Маса напівфабрикату 156 або 125, або 94 г.*

*Напівфабрикати для смаження у фритюрі.*

**Ковбаски рибні українські.** Філе риби зі шкірою, сало шпик і часник пропускають через м'ясорубку, додають сіль, перець чорний мелений, вибивають. Підготовлену масу порціонують, формують ковбаски по 2 шт. на порцію, змочують у яйці, обкачують у сухарях. *Маса напівфабрикату 120 г.*

**Січеники рибні українські.** Чисте філе риби і сало шпик подрібнюють на м'ясорубці, додають сіль, сирі яйця й добре перемішують. Масу порціонують, формують кружальця завтовшки 1 см, кладуть на них начинку, краї з'єднують, формують напівфабрикат овальної форми, змочують у збитих яйцях, обкачують в білій паніровці. Для начинки: ріпчасту цибулю дрібно нарізують, пасерують, додають сухарі, січені варені яйця, розтертий із сіллю часник і перець чорний мелений, перемішують. *Маса напівфабрикату 133 г.*

**Зрази «Хрещатик».** Чисте філе риби і м'ясо свинини подрібнюють на м'ясорубці. В масу додають сіль, перець чорний мелений і перемішують. Масу порціонують, формують кружальця завтовшки 1 см, на середину кладуть начинку, краї з'єднують, надають форму кульок, обкачують у борошні, змочують у льезоні, панірують у пшеничному хлібі, нарізаному маленькими кубиками. Для начинки: круто зварені яйця обчищають, ретельно січуть, з'єднують з розм'якшеним вершковим маслом, сіллю, перцем чорним меленим, посіченою зеленню петрушки. *Маса напівфабрикату 170 г.*

*Напівфабрикати для припускання.*

**Фрикадельки рибні.** Філе риби зі шкірою без кісток пропускають через м'ясорубку, додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, сирі яйця, перець чорний мелений, сіль, воду і все ретельно перемішують. Підготовлену масу порціонують по 15–18 г, формують у вигляді кульок.

**Вимоги до якості напівфабрикатів.** Форма напівфабрикатів із січеної натуральної маси правильна, відповідає назві виробу, поверхня без тріщин і ламаних країв, рівномірно запанірована, паніровка не відстає. Зберігають рибні напівфабрикати при температурі від 0 до  $-4^{\circ}\text{C}$  до 24 год; січену натуральну масу — 6–8 год (її викладають на лотки шаром до 5 см).

## § 6. Нерибні продукти моря: види, хімічний склад, механічна кулінарна обробка

Нерибні продукти моря поділяють на такі групи: *раки і ракоподібні* (краби, креветки, омари, лангусты); *молюски* (кальмари, морський гребінець, мідії, устриці); *голкошкірі* (трепанги); *морські водорості* (морська капуста). Нерибні продук-



ти моря багаті на мінеральні речовини такі, як натрій, калій, кальцій, магній, фосфор, йод, мідь, цинк, кобальт тощо. Йоду в морепродуктах в 100 разів більше, ніж в яловичині, а кобальту — в 20 разів. Морепродукти багаті на вітаміни А, Д, групи В, РР і білки, містять мало жирів. Завдяки цьому вони запобігають атеросклерозу, стабілізують обмін речовин, попереджують старіння організму. М'ясо з морепродуктів дуже ніжне і соковите. Використовують нерибні продукти моря для приготування холодних закусок, перших і других страв.

*Раки* надходять тільки живими з твердим панцером. За розміром їх поділяють на відбірні, великі, середні й дрібні. Вимірюють їх, починаючи від очей до кінця хвостової пластинки. Раки відбірні мають розмір від 13 см і більше, великі — 11–13, середні — 9–11, дрібні — 8–9 см. Перед варінням раки ретельно промивають у холодній воді.

*Краби* — великі морські раки масою 3–5 кг надходять живими і у вигляді консервів. Для приготування страв краби чистять щіткою і миють, розкривають крабовий панцер, виймають м'ясо, щоб залишився сік у панцері, потім виймають м'ясо з клешні і видаляють нутроці.

Консервні банки розкривають, знімають папір і кісткові пластинки, відокремлюють цілі шматочки м'якоти. Відходи і втрати становлять 20%.

*Креветки* — морські рачки завдовжки до 15 см, масою до 75 г. Креветки надходять сирозамороженими, варено-мороженими варено-охолодженими, а також консервованими. Дрібні морожені креветки розморожують на повітрі при температурі 18–20 °С протягом двох годин для того, щоб розділити блок на частини. Зовсім розморожувати креветки не рекомендується, оскільки голови їх потемніють і погіршиться зовнішній вигляд.

Великі сироморожені креветки (тигрові) розморожують, потім видаляють голову, панцер і стравохід. Для видалення стравоходу розрізують вздовж спинки, підчіплюють його ножом і витягують.

◆ **Обов'язково видаляйте у креветок стравохід: він містить ядовиті речовини.**

*Омари і лангусти* — найбільші ракоподібні масою 4–10 кг. Надходять живими, варено-мороженими, розібраними (шийки в панцері) і консервованими. Цілі омари і лангусти звільняють від панцера, розрізують вздовж тіла, виділяють клешні разом з верхньою частиною тулуба, відокремлюють хвіст від корпусу, видаляють кишечник із хвостової частини. Для цього обережно виймають центральну пластинку хвостового плавника. Потім ділять хвіст на дві частини у місцях розклинення, після цього ділять на дві частини вздовж корпусу і відкладають в окрему посудину сіро-зелену масу. Клепні і верхню частину відкривають після приготування.

*Кальмари* — це головоногі молюски з десятьма щупальцями, розміщеними навколо голови. Харчову цінність має м'ясо кальмарів (мантія) і щупальця. М'ясо кальмарів містить білки (17–21%), до його складу входять усі незамінні амінокислоти, а також вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, РР і мінеральні речовини — залізо і йод. Надходять замороженими. Розморожують їх у холодній воді при температурі 20 °С, видаляють нутроці, рогову порожнину й очі. Щоб відокремити шкірочку (плівку), кальмари занурюють на 3–6 хв у гарячу воду (60–65 °С), інтенсивно перемішують, потім промивають двічі-тричі у холодній воді.

*Морський гребінець* — двійчастий молюск у черепашці, їстівна частина — мускул і мантія. Можна подавати в сирому вигляді, маринованим, смаженим, смаже-

ним на вугіллі, притушкованим. Надходить свіжомороженим, вареним і консервованим. Його розморожують на повітрі при температурі 18–20 °С (блоки розкладають в один ряд і залишають на 1–1,5 год). Потім морський гребінець ретельно промивають холодною водою, вставляють ніж в заокруглення і проводять ніж між стулками, розрізують м'яз на внутрішній стороні верхньої плоскої половини і виймають м'ясо тонким ножем із випуклої половинки. Під час розмороження відходи і втрати становлять 6%.



Рис. 14. Трепанг

*Мідії й устриці* — поширений двійчастий молюск. М'ясо має високу харчову цінність і приємний смак. У ньому міститься така сама кількість білків, як і в м'ясі домашніх тварин, морській і річковій риби, а мінеральних речовин і мікроелементів навіть більше. Мідії мають лікувальні властивості завдяки високому вмісту йоду, тому їх рекомендують хворим на атеросклероз і при порушенні функцій щитовидної залози. Для приготування страв використовують живі (в черепашках), а також варено-мороженими в брикетах і у вигляді консервів. Живі і морожені устриці і мідії ретельно обчищають від водоростей і піску жорсткою щіткою під струменем води, гострим ножем обчищають «борідку», якою раковини кріпляться. Промивають і розкривають стулки черепашок гострим ножем. Відходи і втрати становлять 83%.

Варено-морожені мідії розморожують у холодній воді або на повітрі і промивають. Свіжі живі устриці й мідії зберігають 3–5 год при температурі 15–18 °С.

*Трепанги* мають тіло циліндричної форми, вкрите короткими щупальцями, колючками (шипамі). Смак м'яса трепангів нагадує смак хрящів осетрових риб. У кулінарії використовують трепанги сушені, морожені, консервовані. *Сушені трепанги* ретельно промивають холодною водою, щоб видалити вугільний порошок, який використовують у процесі сушіння, поки вода не стане прозорою. Потім заливають холодною водою і залишають в ній на 24–30 год при температурі 18–20 °С для набухання, двічі-тричі міняючи воду. На другий день воду зливають, трепанги промивають, знову заливають холодною водою і доводять до кипіння. Потім знімають з плити і залишають у відварі до наступного дня. Наступного дня відвар зливають, трепанги промивають холодною водою і потрошують, розрізавши ножицями черевце по всій його довжині, знову ретельно промивають, заливають холодною водою і доводять до кипіння. Потім знімають з плити і залишають у відварі до наступного дня. Якщо трепанги мають тверду гумоподібну консистенцію, то процес їхньої обробки з наступним промиванням повторюють ще двічі протягом 2-х днів. Зберігають трепанги в холодній кип'яченій воді з льодом на холоді. *Трепанги варено-морожені* розморожують у воді при температурі 15 °С. Температура розморожених трепангів має становити 1 °С. Дозволяється розморожування прискореним методом. Для цього трепанги занурюють у гарячу воду (температура 40 °С) на 40 хв. Розморожені трепанги потрошують і промивають. Відходи і втрати становлять 6%.

*Морська капуста* — водорість коричневого або темно-зеленого кольору, багата на мікроелементи (йод, кобальт, нікель, молібден, рубідій та ін.) і вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, А, D, Е, тому її використовують для приготування дієтичних страв. Надходить сушеною, мороженою й консервованою. Сушену морську капусту обчищають від механічних домішок, замочують у холодній воді у співвідношенні 7–8:1 протягом 12 год і промивають. Морожену капусту розморожують у холодній воді протягом



30 хв, а потім промивають. Сушену і морожену капусту кладуть у киплячу воду без солі (на 1 кг 2 л води) і варять протягом 2 год при слабкому кипінні, поки не стане м'якою. Готову капусту зберігають у відварі до наступного дня. Відвар зливають, капусту заливають холодною водою і зберігають у холодильній шафі.

### Контрольні запитання і завдання для повторення

1. В якій послідовності обробляють велику осетрову рибу?
2. Як відокремлюють голову великої осетрової риби?
3. Які способи застосовують під час приготування напівфабрикатів?
4. Як готують напівфабрикати для варіння, припускання, тушкування, смаження, запікання?
5. Як підготувати рибу для фарширування у цілому вигляді, кругляками, філе?
6. Як готують натуральну січену масу та напівфабрикати з неї?
7. Як обробляють нерибні продукти моря?

## РОЗДІЛ 2

# ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ НАПІВФАБРИКАТІВ З М'ЯСА, ПТИЦІ, СУБПРОДУКТІВ

### § 1. Кулінарне розбирання і обвалювання яловичої туші

Кулінарне розбирання м'яса здійснюють з метою раціонального використання окремих частин туші, які мають різне кулінарне призначення. З кожної частини туші можна приготувати різноманітні кулінарні вироби. Вихід окремих частин залежить від породи, віку, вгодованості тварин. Розбирання півтуші яловичини передбачає такі операції: розділення на відруби, обвалювання відрубів, жилкування і зачищення, виділення напівфабрикатів великими шматками.

Розбирати м'ясо треба швидко при температурі повітря у приміщенні, не вищій за 18°C, щоб не допустити його нагрівання. Якщо до закладу ресторанного господарства яловичина надходить півтушами без внутрішнього м'яза (virізки), її розділяють на передню і задню четвертини. За умови, що яловичі півтуші надходять із virізкою, то спочатку її відокремлюють, щоб не пошкодити при розбиранні півтуші. Для цього товстий кінець virізки відрізують від поперекового горбка клубової кістки і м'язів тазостегнової частини, потім відтягують її і зрізують з остистих відростків хребта.

Лінія розділення туші на передню і задню четвертини проходить через останнє ребро і між 13-м і 14-м хребцями. При цьому ребра відносять до передньої четвертини. Навпроти останнього ребра розрізують черевну частину, а по лінії цього ребра — м'якоть до хребта і розділяють між 13-м і 14-м хребцями.

**Розбирання і обвалювання передньої четвертини.** Передня четвертина туші складається з лопаткової, шийної, спиннореберної частини. Щоб відокремити лопатку, четвертину яловичини кладуть на стіл внутрішнім боком донизу. Лівою рукою трохи піднімають лопаткову частину, знаходять контур, розрізують м'язи, які з'єднують лопаткову частину з грудною частиною і відокремлюють її. Шийну частину відокремлюють по лінії, яка проходить між останнім шийним і першим

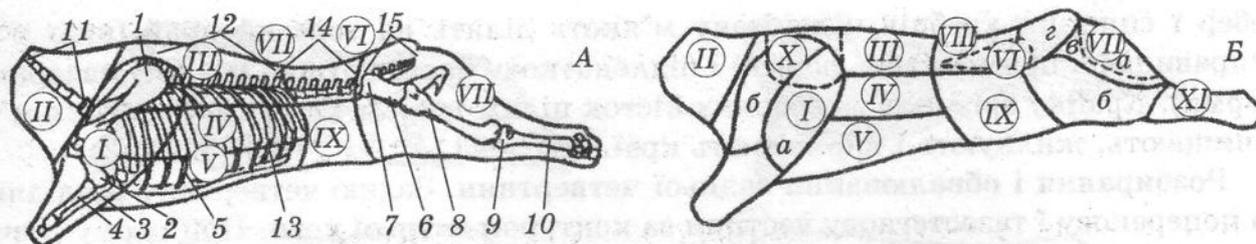


Рис. 15. Схема розбирання яловичої туші: А — кістки: 1 — лопатка; 2 — плечова; 3 — ліктьова; 4 — променева; 5 — грудна; 6 — клубова; 7 — горб клубової кістки (маслак); 8 — стегнова; 9 — колінна чашечка; 10 — велика гомілкорова; 11 — сім шийних хребців; 12 — тринадцять спинних хребців; 13 — ребра; 14 — шість поперекових хребців; 15 — крижові хребці; Б — частини туші: I — лопатка: (а — плечова, б — заплечова); II — шийна; III — спинна (товстий край); IV — пружок; V — грудинка; VI — вирізка; VII — тазостегнова (а — внутрішня, б — бокова, в — зовнішня, г — верхня); VIII — поперекова (тонкий край); IX — черевна частина (пахвинка); X — підлопаткова частина; XI — гомілка

спинним хребцями. Для цього розрізують м'якоть до хребта по лінії остистого відростка першого спинного хребця до виступу грудної кістки, потім перерізують з'єднання між останнім шийним і першим спинним хребцями.

Для обвалювання лопаткову частину кладуть на стіл внутрішнім боком догори, ліктьовою і променевою кістками до себе і роблять розріз вздовж цих кісток. Потім зрізують м'якоть і сухожилки з обох боків ліктьової і променевої кісток. Розрізують з'єднання цих кісток з плечовою кісткою і видаляють їх. Повертають лопатковою кісткою до себе, розрізують м'ясо вздовж плечової кістки, починаючи від ліктьового суглоба до з'єднання з лопатковою кісткою, перерізують з'єднання між цими кістками. Для видалення лопаткової кістки впираються лівою рукою у плечову кістку, а правою відривають лопаткову кістку від м'яса. Зачищають від м'яса головку лопаткової кістки, відокремлюють м'ясо з внутрішнього боку цієї кістки, зачищають дзьобоподібний відросток. Потім вирізують із м'яса плечову кістку і видаляють її. З одержаної м'якоті відрізують жилисту частину (м'якоть, зняту з променевої і ліктьової кісток). М'ясо, що залишилося, розрізують на два великих шматки: плечову і заплічну частини. Плечова частина має клиноподібну форму, а заплічна — продовгувату (у вигляді двох м'язів, з'єднаних між собою плівкою). З шийної частини зрізують м'ясо шаром, повністю відокремлюючи його від шийних хребців. Спиннореберну частину кладуть внутрішнім боком догори і відрізують грудинку по лінії, яка проходить від кінця першого ребра до кінця останнього (на місці з'єднання хрящів з ребрами). Грудинку не обвалюють. Від неї відокремлюють грудну кістку. Товстий край і підлопаткову частину зрізують разом. Для цього спиннореберну частину, що залишилася, перевертають внутрішнім боком вниз, надрізують м'якоть по лінії, яка сполучає товстий край з крайкою, починаючи від останнього до четвертого ребра. М'якоть надрізують під прямим кутом на 1/3 довжини ребер, після чого її надрізують уздовж до першого ребра і відрізують товстий край разом з підлопатковою частиною з частини



Рис. 16. Вирізування клубової (тазової) кістки



Рис. 17. Вирізування стегнової кістки



ребер і спинних хребців. Одержану м'якоть ділять на товстий край (шар м'яса неправильної прямокутної форми) і підлопаткову частину (шар м'якоті квадратної форми). Крайку зрізують з реберних кісток цілим шаром. Одержані частини м'яса зачищають, жилкують і вирівнюють краї.

**Розбирання і обвалювання задньої четвертини.** Задню четвертину розділяють на поперекову і тазостегнову частини за контуром задньої ноги. При цьому розчленовують останній поперековий і перший крижовий хребці. У поперековій частині підрізують м'якоть уздовж хребців і зрізують її цілим шаром. М'якоть розділяють на тонкий край (прямокутну) і черевну частину — пахвину (м'язовий шар), які жилкують і зачищають.

Для обвалювання *тазостегнової частини* її кладуть на дошку зовнішнім боком вниз, вирізують клубову (тазову) кістку і крижові хребці. Вздовж стегнової кістки розрізують м'якоть і вирізують шар м'якоті — внутрішню частину. Після цього вирізують стегнову кістку і відрізають гомілку. М'якоть, що залишилася, розділяють по плівках на частини — верхню, бічну і зовнішню. Шматки м'яса зачищають від сухожилків, зайвого жиру, вирівнюють краї.

◆ Не забувайте вирізати внутрішню частину задньої ноги, бо при подальшому обвалюванні тазостегнової частини ви пошкодите її.

**Сортування і кулінарне використання частин м'яса.** Зачищене м'ясо сортують залежно від кулінарного призначення. На якість м'яса впливають кількість і вид сполучної тканини, а також її стійкість під час теплової обробки. Частини м'яса, в яких вміст сполучної тканини невеликий, використовують для смаження, а якщо великий — для варіння й тушкування.

*Вирізка* — найніжніша частина м'яса, її використовують для смаження великим шматком, натуральними порційними і дрібними шматочками. *Товстий і тонкий край* використовують для смаження великими шматками, порційними натуральними, панірованими і дрібними шматочками. *Внутрішню і верхню частини* смажать порційними панірованими і дрібними шматочками, тушкують великими шматками і порційними шматочками. *Зовнішню і бічну частини* варять великими шматками, тушкують великими шматками, порційними і дрібними шматочками. *Лопаткову і підлопаткову частини*, грудинку, крайку (м'ясо I категорії) використовують для варіння великими шматками і тушкування дрібними шматочками. *Котлетне м'ясо* — це м'якоть шийної частини, пахвини й обрізки, які дістають під час обвалювання туші і зачищення напівфабрикатів великим шматком, а також крайку з туш II категорії. В котлетному м'ясі з яловичини вміст жирової і сполучної тканин не повинен перевищувати 10%.

Кістки і сухожилки під час обробки м'яса становлять у яловичини I категорії 25,4%, II категорії — 28,5%, втрати — 1%.

## § 2. Кулінарне розбирання і обвалювання свинячої, баранячої і телячої туш

У свинини шар підшкірного жиру не повинен перевищувати 1 см, зайвий жир перед обвалюванням зрізують. Перед розбиранням телятини і свинини у них відокремлюють вирізку, а в баранячій туші — нирки (якщо вона надійшла з нирками).

◆ Не зрізуйте весь жир зі свинячого м'яса: тонкий його шар під час теплової обробки затримує вологу, від чого м'ясо буде соковитішим.

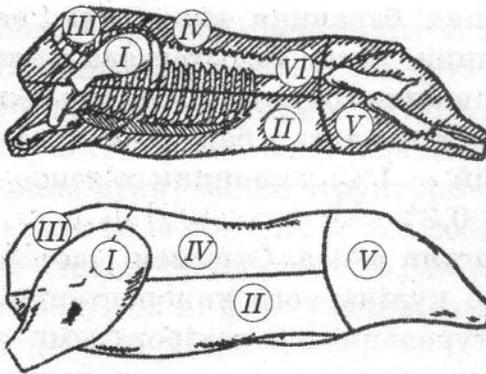


Рис. 18. Схема розбирання свинячої туші:  
I — лопаткова частина; II — грудинка;  
III — шийна частина; IV — корейка;  
V — тазостегнова частина; VI — вирізка

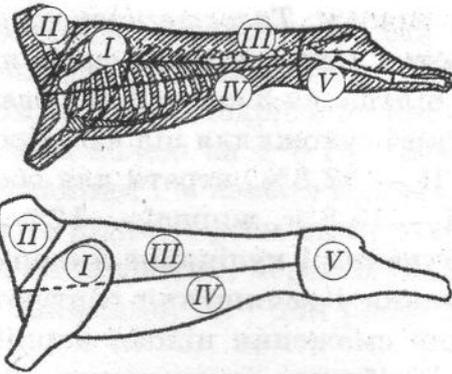


Рис. 19. Схема розбирання баранячої і телячої туші: I — лопаткова частина; II — шийна частина; III — корейка; IV — грудинка; V — тазостегнова частина

Свинячі, баранячі (козлячі), телячі туші або свинячі півтуші розрубують упоперек на дві частини: передню і задню. Лінія розрубання проходить по контуру задньої ноги, тазовій кістці, між крижовим і поперековим хребцями.

**Розбирання й обвалювання передньої частини туші.** Передню частину розрубують на такі відруби: лопаткову і шийну частини, грудинку, корейку. Лопаткову частину відокремлюють так само, як і в яловичій туші. У баранині і телятині після відокремлення лопаткової частини відрубують шийну частину між останнім шийним і першим спинним хребцями, по лінії від виступу грудної кістки в напрямі до першого остистого відростка хребта. Щоб відокремити корейку і грудинку, потрібно спиннореберну частину розрубати навпіл. Спочатку вирубують хребет. Для цього вздовж спинних і поперекових хребців з обох боків поперекових відростків надрізують м'якоть до основи ребер, перерубують поперечні відростки хребта і ребра біля основи спочатку з одного боку хребта, а потім з другого. Вирубують грудну кістку і дістають дві половини. Кожну половину розрубують на дві частини — корейку і грудинку. Довжина ребер корейки повинна не перевищувати 8 см. Із свинячої корейки відрізують шийну частину між четвертим і п'ятим ребрами.

Обвалювання і жилкування лопаткової частини свинини, баранини (козлятини) і телятини здійснюють так само, як і яловичини. Оброблену м'якоть лопаткової частини масою не більш ніж 5 кг залишають цілою. Корейку обвалюють не повністю, а лише з поперекової частини зрізують поперечні відростки хребта, ребра не вирізують. Зрізують краї, з зовнішнього боку корейки знімають сухожилки. З корейки баранини відрізують частину м'якоті з першого по четверте ребро, оскільки вона являє собою тонкий шар м'язів, непридатних для нарізування порційними шматочками. Отже, корейка як напівфабрикат великим шматком — це спинна (реберна) і поперекова (ниркова) частина з реберними кістками завдовжки не більше як 8 см, з м'ясом і жиром, без спинних хребців і поперечних відростків. Грудинку також цілковито не обвалюють. Від заднього кінця її відрізують жилисте м'ясо (невелику частину пахвини). Великошматковий напівфабрикат «Грудинка» — це частина туші з реберними кістками, яка залишається після відокремлення корейки без грудної кістки. Шийну частину баранини, козлятини і телятини обвалюють так само, як і шийну частину яловичини. З шийної частини свинини, до якої, крім шийних хребців, входять чотири спинних хребці з реберними кістками, зрізують м'якоть суцільним шаром.

**Розбирання й обвалювання задньої частини туші.** Задню частину туші розділяють на два окости. Для цього кістки таза і крижові хрящі розпилюють або роз-



рубують вздовж. *Тазостегнову частину* свинини, баранини, козлятини і телятини обвалюють і жилкують так само, як і яловичини. Якщо тазостегнова частина має масу не більше як 5 кг, то її не обвалюють, а використовують цілою для смаження.

Кістки і сухожилля під час обробки м'яса становлять у баранини I категорії — 27,5%, II — 32,8%, втрати для обох категорій — 1%; у свинини м'ясної — 14%, обрізної — 15,8%, жирної — 12%, втрати — 0,8%.

**Сортування і кулінарне використання частин м'яса.** Отримані частини після обвалювання і зачищення сортують залежно кулінарного використання. *Корейку* — для смаження цілою, порційними натуральними і панірованими шматочками та дрібними шматочками. *Тазостегнову частину* — для смаження цілою, порційними панірованими шматочками та дрібними шматочками. *Лопаткову частину* — для смаження і варіння цілою (рулетом), тушкування порційними та дрібними шматочками. *Грудинку* — для смаження фаршированою, для варіння цілою, тушкування дрібними шматочками. *Шийну частину свинини* — для смаження цілою, тушкування порціонними і дрібними шматочками. *Котлетне м'ясо* — це м'якоть *шийної частини* й обрізки баранини, козлятини, телятини, а свинини тільки обрізки. М'якоть зачищають від сухожилля і грубої сполучної тканини. У котлетному м'ясі з свинини вміст жиру повинен становити не більше як 30%, а сполучної тканини — 5%.

### § 3. Способи приготування напівфабрикатів з м'яса

Залежно від *виду м'яса* розрізняють напівфабрикати з яловичини, свинини, баранини, телятини; за *розміром* їх поділяють на напівфабрикати великими шматками, порційними і дрібними шматочками; за *способом приготування* розрізняють напівфабрикати натуральні, паніровані і січені (натуральні і з котлетної маси); за *видом теплової обробки* — для варіння, смаження, тушкування, запікання. Під час приготування м'ясних напівфабрикатів застосовують способи: нарізування, відбивання, підрізування сухожилків, панірування, шпигування, маринування, подрібнення, перемішування, вибивання, дозування, формування, панірування.

*Нарізування* — м'ясо нарізують на порційні або дрібні шматочки під кутом 90 або 45° упоперек волокон, щоб воно під час теплової обробки менше деформувалося. *Підрізування сухожилків* — підрізають сухожилки у кількох місцях, щоб порційні шматочки не деформувалися під час теплової кулінарної обробки (розпушувати м'ясо і підрізати сухожилля краще на м'ясорозпушувальній машині). *Шпигування* — м'ясо шпигують салом шпик, морквою, білим корінням, часником, цибулею для того, щоб поліпшити його смак і аромат. Шпиговане сало м'ясо соковитіше. Шпигують м'ясо за допомогою шпигувальної голки або ножа з довгим і вузьким лезом. Проколи роблять уздовж волокон. *Маринування* — сприяє набуханням колагенових волокон сполучної тканини, розм'якшенню м'яса,

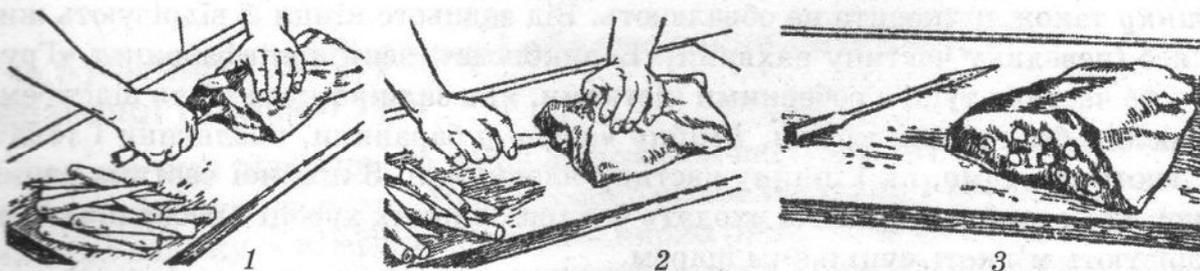


Рис. 20. Шпигування м'яса: 1 — проколювання м'яса голкою для шпигування; 2 — шпигування м'яса; 3 — нашпиговане м'ясо.

прискоренню процесу смаження. М'ясо стає смачним і ароматним. Для цього в посуд, який не окислюється, кладуть м'ясо, збризкують лимонним або гранатовим соком, або винним оцтом, або натуральним вином, додають подрібнену цибулю, зелень петрушки, кропу, сіль, перець і залишають на холоді на 4–8 год. *Подрібнення* — сприяє руйнуванню структури сполучної тканини і м'язових волокон м'яса. Смажені вироби із січеного м'яса добре утримують рідину і розм'якшуються.

Призначення таких способів, як відбивання, панірування, перемішування, вибивання, дозування, формування, панірування таке само, як і для рибних напівфабрикатів (див. розділ I, § 2).

#### § 4. Технологія приготування напівфабрикатів з натурального м'яса яловичини

Розрізняють напівфабрикати з яловичини великошматкові, порційні натуральні й паніровані та дрібношматкові. Їх використовують для смаження, варіння, тушкування, запікання.

##### Великошматкові напівфабрикати з натурального м'яса яловичини

*Для смаження.*

**Полядвиця.** У зачищених великих шматках м'якоті вирізки, товстого і тонкого країв, внутрішньої частини задньої ноги яловичини масою 1,5–2,5 кг у кількох місцях надрізують сухожилки і плівки, збризкують розчином лимонної кислоти (або натирають лимоном), посипають сіллю і перцем чорним меленим.

*Для тушкування.*

**М'ясо тушковане.** Використовують верхню, внутрішню, бічну і зовнішню частини задньої ноги масою 1,5–2,5 кг. М'ясо зачищають і підрізують сухожилки.

**Завиванець з яловичини.** М'якоть грудної частини яловичини у вигляді пласта відбивають, солять, посипають перцем. Вздовж викладають начинку, скручують у вигляді рулету, перев'язують шпагатом, обкачують у борошні. *Для начинки:* сало шпик нарізують довгими смужками, варені яйця розрізують на 4 частини.

*Для варіння.*

**М'ясо варене.** Використовують м'якоть бічної і зовнішньої частин задньої ноги, крайки, лопаткової і підлопаткової частин масою 1,5–2,5 кг. М'якоть лопаткової частини і крайки перед варінням посипають сіллю і перцем чорним меленим, згортають рулетом і перев'язують.

##### Порційні напівфабрикати з натурального м'яса яловичини

- ◆ Вирізку умовно ділять на три частини — потовщену (головка), середню і тонку (хвостова). З кожної частини нарізують окремий вид напівфабрикату: з потовщеної — біфштекс і стейк; із середньої — філе і шашлик; з тонкої — лангет і бефстроганов.

*Для смаження.*

**Біфштекс.** З потовщеної частини головки вирізки нарізують порційні шматочки під кутом 90° упоперек волокон завтовшки 2–3 см, злегка відбивають, надають округлої форми, посипають сіллю і перцем чорним меленим, не панірують. *Маса напівфабрикату 159 або 125, або 80 г.*

**Філе.** Із середньої частини вирізки нарізують порційні шматочки під кутом 90° упоперек волокон завтовшки 4–5 см, не відбивають і не панірують, надають округлої форми посипають сіллю і перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 159 або 125, або 80 г.*



**Лангет.** З тонкої (хвостової) частини вирізки нарізують порційні шматочки упоперек волокон під кутом  $45^\circ$  (по 2 шт. на порцію) завтовшки 1–1,2 см, злегка відбивають, надаючи форму листочка, посипають сіллю і перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 159 або 125, або 80 г.*

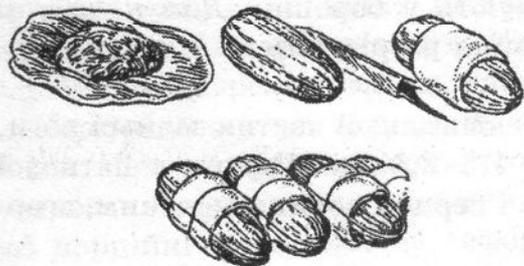
**Антрекот.** З товстого і тонкого країв нарізують порційні шматочки під кутом  $90^\circ$  упоперек волокон завтовшки 1,5–2 см, відбивають, надають овально-довгастої форми посипають сіллю і перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 159 або 125, або 80 г.*

**Ромштекс.** З товстого і тонкого країв, верхньої і внутрішньої частин нарізують порційні шматочки під кутом  $90^\circ$  упоперек волокон завтовшки 1,5–2 см, відбивають, надаючи овально-довгастої форми, підрізують сухожилки, посипають сіллю і перцем чорним меленим, змочують у льезоні, обкачують у червоній паніровці. *Маса напівфабрикату 171 або 125, або 80 г.*

*Для тушкування.*

**Вертуни переяславські.** З товстого і тонкого країв, верхньої і внутрішньої частин нарізують порційні шматочки під кутом  $90^\circ$  упоперек волокон завтовшки 1 см, відбивають до 0,3–0,5 см, посипають сіллю і перцем чорним меленим, загортають у вигляді трубочок, перев'язують ниткою. *Маса напівфабрикату 125 г.*

**Крученики відбивні (зрази відбивні).** З бічної і зовнішньої частин нарізують порційні шматочки під кутом  $90^\circ$  упоперек волокон завтовшки 1–1,5 см, відбивають, посипають сіллю і перцем чорним меленим, на середину кладуть начинку, загортають у вигляді маленьких ковбасок і перев'язують ниткою. *Для начинки:* пасеровану ріпчасту цибулю з'єднують з сухарями, посіченими круто звареними яйцями або вареними грибами, подрібненою зеленню петрушки або кропу, додають сіль і перець чорний мелений. *Маса напівфабрикату 225 або 167, або 117 г (по 2–1 шт. на порцію).*



*Рис. 21. Формування Кручеників волинських*

**Крученики волинські.** З бічної і зовнішньої частин задньої ноги нарізують порційні шматочки під кутом  $90^\circ$  упоперек волокон завтовшки 1–1,5 см, відбивають, посипають сіллю і перцем чорним меленим, кладуть начинку і загортають у вигляді ковбаски, зверху обкладають тонкими шматочками сала, перев'язують ниткою. *Для начинки:* свіжу білоголову капусту шаткують і обсмажують на маргарині до готовності, охолоджують, додають пасеровану ріпчасту цибулю, дрібно нарізану зелень петрушки, сіль. *Маса напівфабрикату 170 г (2 шт. на порцію).*

**Яловичина в кисло-солодкому соусі.** З бічної і зовнішньої частин задньої ноги нарізують порційні шматочки під кутом  $90^\circ$  упоперек волокон завтовшки 1–1,5 см, відбивають, посипають сіллю і перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 167 або 125, або 80 г (по 2–1 шт. на порцію).*

*Для запікання.*

**Душенина по-запорізькі.** М'ясо вирізки нарізують на порційні шматочки під кутом  $90^\circ$  упоперек волокон (по 2 шматочки на порцію) завтовшки 1–1,2 см, відбивають посипають сіллю і перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 159 г.*

**М'ясо пікантне.** З вирізки яловичини нарізують порційні шматочки під кутом  $90^\circ$  упоперек волокон завтовшки 0,5 см, злегка відбивають, посипають сіллю і перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 159 г.*

**Дрібношматкові напівфабрикати з натурального м'яса яловичини**

*Для смаження.*

**Бефстроганов.** М'ясо яловичини (вирізка, товстий і тонкий край, верхня і внутрішня частина) нарізують широкими плоскими шматочками під кутом 90° упоперек волокон завтовшки 1 см, відбивають до товщини 0,5–0,8 см і нарізують брусочками завдовжки 3–4 см, масою 5–7 г. *Маса напівфабрикату 159 або 119, або 79 г.*

**Підсмажка.** З товстого і тонкого країв, внутрішньої і верхньої частин нарізують плоскі шматочки під кутом 90° упоперек волокон завтовшки 1,5–2 см, відбивають до товщини 1 см, потім нарізують брусочками масою 10–15 г. *Маса напівфабрикату 159 або 119, або 79 г.*

**Шашлик з яловичини.** Вирізку нарізують на кубики масою по 40 г, злегка відбивають, посипають сіллю і перцем чорним меленим. Сало шпик нарізують квадратиками в двічі меншої товщини, ніж м'ясо. Перед смаженням нанизують на металеву шпажку, по черзі м'ясо і сало шпик. Шматочки м'яса мають бути першими і останніми. *Маса напівфабрикату 198 або 147 г.*

*Для тушкування.*

**Печеня по-домашньому.** Бічну і внутрішню частини нарізують кубиками (2–4 шт. на порцію) масою по 30–40 г. *Маса напівфабрикату 159 або 119, або 79 г.*

**Печеня київська.** Зовнішню і бічну частини нарізують тонкими скибочками (3–4 шт. на порцію) масою 30–40 г. *Маса напівфабрикату 119 г.*

**Гуляш.** Лопаткову і підлопаткову частини, грудинку, крайку нарізують кубиками масою по 20–30 г. *Маса напівфабрикату 159 або 119 або 79 г.*

**Азу.** Бічну і зовнішню частини нарізують брусочками масою по 10–15 г. *Маса напівфабрикату 159 або 119, або 79 г.*

**Плов.** Бічну, зовнішню частини нарізують на кубики масою по 20–30 г. *Маса напівфабрикату 159 або 119 або 79 г.*

**§ 5. Технологія приготування напівфабрикатів з натурального м'яса баранини, телятини, свинини**

Розрізняють великошматкові, порційні (натуральні й паніровані) й дрібношматкові напівфабрикати з баранини, телятини, свинини.

**Великошматкові напівфабрикати з натурального м'яса баранини, телятини, свинини**

*Для смаження.*

**Баранина (свинина) смажена.** Використовують великі шматки масою 1,5–2 кг з корейки, тазостегнової частини, грудинки, лопаткової частини (у туші свині — з шийної частини), натирають сіллю і перцем чорним меленим. Лопаткову частину загортають рулетом і перев'язують шпагатом. Грудинку смажать з реберними кістками. З внутрішнього боку ребер підрізують плівки, щоб легше було відокремити кістки після теплової обробки.

◆ Молода баранина придатна для смаження, стара — для тушкування.

*Для тушкування.*

**М'ясо тушковане.** Для тушкування використовують м'якоть грудинки, лопаткової і шийної частини баранини, телятини, свинини, натирають сіллю і перцем чорним меленим.

**Завиванець з телятини.** Готують так само, як завиванець з яловичини.



Рис. 20. Колети:  
1 — натуральна;  
2 — відбивна

**Завиванець з баранини.** М'якоть грудної частини баранини у вигляді пласта відбивають, посипають сіллю, перцем чорним меленим і дрібно посіченим часником, скручують у вигляді рулету, перев'язують шпагатом.

*Для варіння.*

М'ясо варене можна приготувати з м'якоті лопатки і грудинки. Їх підготовляють для варіння так само, як і для смаження.

#### Порційні напівфабрикати з натурального м'яса баранини, телятини, свинини

*Для смаження основним способом.*

**Котлета натуральна.** Напівфабрикати нарізують з реберної частини свинячої, баранячої або телячої корейки разом з реберною кісточкою, починаючи з останнього ребра до шостого. Для цього корейку кладуть на стіл ребрами догори і, починаючи від ниркової частини, нарізують під кутом  $45^\circ$  порційні шматочки овально-плоскої форми з реберною кісточкою. Довжина кісточки у свинячих і телячих котлетах повинна бути не більше ніж 8 см, у баранячих — 7 см. Кількість жиру у свинячих і баранячих котлетах не повинна перевищувати 20% маси м'якоті. У нарізаних шматочках вздовж ребра підрізують м'якоть на 2–3 см, щоб вироби не деформувалися під час теплової обробки, кісточку зачищають (кінець її має бути рівним, нероздробленим), м'якоть відбивають, перерізають сухожилки, посипають сіллю, перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату (маса м'яса + маса кісточки):* із свинини —  $147+20$  або  $105+20$ , або 80 г (без кісточки); з телятини —  $159+12$  або  $105+12$ , або 80 г (без кісточки); з баранини —  $159+12$  або  $113+12$ , або 80 г (без кісточки).

**Котлета відбивна.** Напівфабрикати нарізують так само, як котлети натуральні, з тієї частини корейки, що залишилася (від шостого ребра до четвертого) після нарізання натуральних котлет. Далі готують так само, як котлети натуральні. Перед смаженням напівфабрикати посипають сіллю, перцем чорним меленим, змочують у льезоні, панірують у мелених сухарях, надають овально-плоскої форми. *Маса напівфабрикату (маса м'яса + маса кісточки):* із свинини і телятини —  $171+20$  або  $105+20$ , або 80 г (без кісточки); з баранини —  $179+12$  або  $113+12$ , або 80 г (без кісточки).

**Ескалоп.** М'якоть корейки свинини, баранини, телятини (без реберних кісток) нарізують уперек волокон на порційні шматочки завтовшки 1–1,5 см, відбивають, підрізують сухожилки, посипають сіллю і перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату* 147 або 125 або 80 г.

**Шніцель відбивний.** З тазостегнової частини свинини, телятини, баранини нарізують уперек волокон порційні шматочки завтовшки 1,5–2 см, відбивають до товщини 1 см, надрізують сухожилки, посипають сіллю, перцем чорним меленим, змочують у льезоні і обкачують у сухарях, надають овально-довгастої форми. *Маса напівфабрикату* 171 або 125 або 80 г.

**Битки київські.** М'якоть корейки свинини без реберних кісток нарізують уперек волокон на порційні шматочки завтовшки 1,5–2 см по 2 шматочки на порцію, злегка відбивають, посипають сіллю і перцем чорним меленим, панірують у борошні, змочують у яйцях. *Маса напівфабрикату* 85 г.

*Для тушкування.*

**Битки українські.** Лопаткову і тазостегнову частини свинини нарізують уперек волокон широкими плоскими порційними шматочками (1 шт. на порцію)

завтовшки 2 см, злегка відбивають, надають їм форми биточків, посипають сіллю, перцем чорним меленим. *Маса напівфабрикату 125 г.*

### Дрібношматкові напівфабрикати з натурального м'яса баранини, телятини, свинини

*Для смаження.*

**Бефстроганов з телятини.** Готують напівфабрикат з м'яса телятини (корейка, тазостегнова частина, лопаткова частина) так само, як бефстроганов з яловичини.

**Підсмажка.** З корейки і тазостегнової частини свинини, телятини чи баранини готують напівфабрикат так само, як підсмажку з яловичини.

**Шашлики з баранини чи свинини.** З м'якоті корейки і тазостегнової частини нарізують кубики масою 30–40 г і маринують. Перед смаженням м'ясо нанизують на рожен. *Маса напівфабрикату з баранини 159 або 119 г; із свинини 147 або 110 г.*

*Для тушкування.*

**Печеня по-домашньому.** М'якоть лопаткової і шийної частини свинини нарізують кубиками (2–4 шт. на порцію) масою 30–40 г. *Маса напівфабрикату 110 г.*

**Гуляш.** З лопаткової чи шийної частини свинини, лопаткової частини баранини чи козлятини нарізують кубики масою по 20–30 г. *Маса напівфабрикату із свинини 147 або 110 або 74 г; із баранини чи козлятини — 143 або 107, або 71 г.*

**Плов.** М'якоть баранини або козлятини або свинини (лопаткова частина або грудинка) нарізують на шматочки масою по 20–30 г. *Маса напівфабрикату з баранини 143 або 107, або 71 г; із свинини — 147 або 110, або 74 г.*

**Рагу з баранини або свинини.** Грудинку і шийну частину баранини разом з кісточками нарубують на шматочки масою 20–30 г, грудинку свинини — масою 30–40 г. *Маса напівфабрикату з баранини 129 або 86 г; із свинини — 104 або 70 г.*

*Для запікання.*

**Свинина запечена з локшиною.** М'якоть свинини (тазостегнова частина) нарізують дрібними шматочками масою по 15–20 г по 5–6 шт. на порцію. *Маса напівфабрикату 110 г.*

**Вимоги до якості напівфабрикатів.** У великошматкових напівфабрикатах поверхня рівна, без сухожилків, краї без глибоких надрізів (не більше 1 см); шар підшкірного жиру у напівфабрикатів із свинини не перевищує 1 см; м'якоть лопатки загорнута рулетом і перев'язана шпагатом; лопатка і тазостегнова частина масою до 5 кг не розібрана (з кістками); корейка (спинна частина) з реберними кістками не більше ніж 8 см завдовжки без спинних хребців і поперечних відростків, грудинка з реберними кістками.

Порційні і дрібношматкові напівфабрикати, нарізані упоперек м'язових волокон, мають правильну форму, яка відповідає виду напівфабрикату. Поверхня натуральних шматочків має бути не завітрена, злегка волога, але не липка. Шар жиру в напівфабрикатах із свинини не перевищує 1 см. Поверхня панірованих напівфабрикатів укрита рівним шаром сухарів, паніровка має бути не товща як 2 мм, вона не відстає, краї рівні.

Підготовлені напівфабрикати зберігають при температурі не вище як 6 °С. Великошматкові напівфабрикати кладуть в один ряд на лист і зберігають не більше як 48 год, порційні напівфабрикати кладуть на лист в один ряд на ребро під кутом 30° і зберігають: натуральні — не більше 36 год, паніровані — не більше як 24 год. Дрібношматкові напівфабрикати укладають на лист шаром 5 см і зберігають не більше як 24 год.



## § 6. Технологія приготування січеної натуральної маси з м'яса і напівфабрикатів з неї

### *Технологія приготування січеної натуральної маси з м'яса*

Січену натуральну масу готують з тих частин м'якоті м'яса, яка містить велику кількість сполучної тканини (котлетне м'ясо). Для поліпшення смаку і соковитості готових виробів до нежирного котлетного м'яса яловичини або баранини додають внутрішній жир або сало шпик (5–10%). Для приготування січеної маси використовують: яловичину — м'якоть шийної частини, пахвину, обрізки, які утворюються при обвалюванні, а також крайку з туш II категорії; телятину, баранину, свинину — м'якоть шийної частини й обрізки.

М'ясо зачищають від сухожилків, нарізують кубиками або на невеликі шматочки (50–100 г), з'єднують з внутрішнім жиром або салом шпик, пропускають через м'ясорубку з решіткою, яка має великі отвори (діаметром 9 мм), додають охолоджену воду або молоко, сіль, перець чорний мелений, усе добре перемішують, вибивають і залишають на холоді на 15–20 хв для набухання білків. Сало шпик можна нарізати дрібними кубиками і додати до подрібненого м'яса.

*Напівфабрикати для смаження основним способом.*

**Шніцель натуральний січений.** Підготовлену січену масу порціонують, надають плоскоовальної форми завтовшки 1 см, змочують в льезоні, панірують в сухарях. *Маса напівфабрикату 171 або 137, або 103 г.*

**Біфштекс січений** (січеники з яловичини натуральні). До подрібненого м'яса яловичини додають сало шпик, нарізане дрібними кубиками, сіль, перець чорний мелений, воду або молоко, перемішують, порціонують, надають виробам приплюснуто-округлої форми завтовшки 2 см. *Маса напівфабрикату 143 або 100, або 75 г.*

**Котлети (січеники) полтавські.** М'ясо яловичини двічі пропускають через м'ясорубку, додають нарізане дрібними кубиками сало шпик і подрібнений часник, сіль, перець чорний мелений, воду, добре перемішують, порціонують, формують січеники яйцевидно-приплюснутої форми завтовшки 2 см, панірують у сухарях. *Маса напівфабрикату 100 г.*

*Напівфабрикати для смаження у фритюрі.*

**Ковбаски львівські.** Підготовлене м'ясо свинини пропускають через м'ясорубку, додають сало, нарізане дрібними кубиками, молоко або воду, сіль, перець, добре перемішують і вибивають. Підготовлену масу порціонують, формують ковбаски (2 шт. на порцію) 12–15 см завдовжки, змочують у яйцях, панірують у сухарях. *Маса напівфабрикату 150 г.*

*Напівфабрикати для тушкування.*

**Биточки по-селянськи.** До натуральної січеної маси з яловичини додають дрібно нарізану ріпчасту цибулю, добре вимішують, порціонують, роблять кульки, надають їм приплюснуто-округлої форми (6 см в діаметрі, 2 см завтовшки), обкачують у борошні. *Маса напівфабрикату 100.*

*Напівфабрикати для припускання.*

**Фрикадельки м'ясні.** М'ясо яловичини або баранини чи свинини пропускають двічі через м'ясорубку, додають дрібно нарізану сиру ріпчасту цибулю, сирі яйця, воду, сіль, перець чорний мелений, добре перемішують і вибивають. М'ясо порціонують по 8–10 г і формують кульки.

*Напівфабрикати для запікання.*

**М'ясо, запечене по-домашньому.** М'ясо пропускають через м'ясорубку, додають воду, сіль, вимішують, порціонують і формують у вигляді кружалець. Зверху на кружальця кладуть половинки фаршированих яєць. *Технологія приготування*

начинки для фарширування яєць. Варену квасолю протирають, додають пасеровану ріпчасту цибулю, варений жовток, товчений часник, солять.

**Вимоги до якості напівфабрикатів.** Форма напівфабрикатів правильна і відповідає їхній назві. Поверхня панірованих напівфабрикатів вкрита рівним шаром паніровки. Не допускаються поверхневі сухожилки, зволожена паніровка, що відстала, розірвані і ламані краї, тріщини. Маса на розрізі однорідна, із запахом, характерним для якісного м'яса із спеціями і доповнювачами (цибуля, часник). Зберігають напівфабрикати при температурі 4–8°C не довше ніж 12 год. Паніровані напівфабрикати викладають в один ряд на лотки, які посипають паніровкою.

## § 7. Способи заправлення птиці перед тепловою обробкою

Перед варінням і смаженням цілими тушками птицю і дичину заправляють, щоб надати їм компактної форми. Під час теплової обробки тушки рівномірно прогріваються і одночасно доходять до готовності. Після теплової обробки заправлену птицю легше порціонувати. Тушки з пошкодженими шкірою і філе не заправляють, а використовують для приготування напівфабрикатів.

*Тушки птиці формують «у кишеньку», «в одну нитку», «у дві нитки» або без проколювання.*

**Заправлення «в кишеньку».** 1-й спосіб. Тушку кладуть спинкою вгору. Шкіру з шиї загортають на спинку, закриваючи шийний отвір, крильця підгортають до спинки так, щоб вони підтримували шкіру шиї. Тушку перевертають спинкою вниз, на черевці роблять надрізи і заправляють у них ніжки. 2-й спосіб. Шкіру шиї і крильця заправляють так само, як і при першому способі. Ніжки кладуть одна на одну (навхрест) і просовують усередину розрізу черевця до хвостового жировика. Цей спосіб заправлення використовують для гусей і качок, призначених для смаження, а також курей, курчат та індиків для варіння.

**Заправлення «в одну нитку».** Шкіру з шиї загортають на спинку, крильця підгортають до спинки. Тушку кладуть на спинку і проколюють голкою з ниткою в центрі окісточків, пропускаючи голку з ниткою під філейною частиною. Кінець нитки залишають біля першого проколу. Тушку повертають на бік, проколюють одне крило, прикріплюють ниткою шкіру шиї до м'язів спини, а потім — друге крило, кінці ниток зав'язують. В одну нитку заправляють птицю для смаження.

**Заправлення «в дві нитки».** Шкіру з шиї загортають на спинку, крильця підгортають до спинки. Тушку кладуть на дошку спинкою вниз. Голкою з ниткою проколюють ніжку в тому місці, де вона згинається, пропускають її під філейною частиною і проколюють другий окісточок, протягують голку з ниткою, залишаючи кінець біля першого проколу. Потім тушку повертають на бік. Спершу проколюють одне крило, прикріплюють ниткою шкіру шиї до м'язів спини, потім проколюють друге кри-

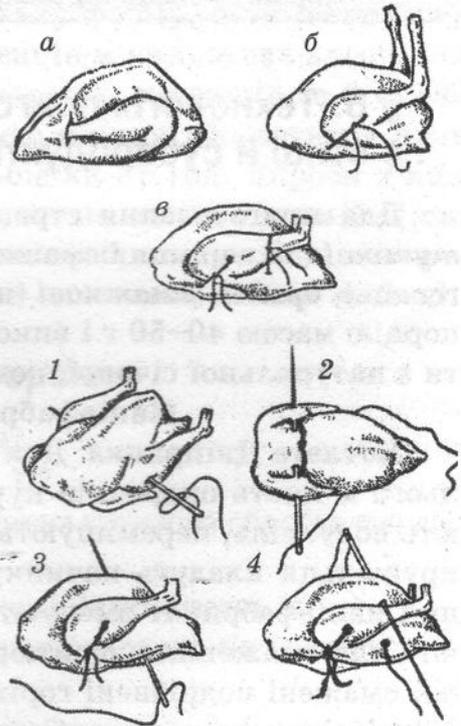


Рис. 23. Заправлення птиці:  
а — «в кишеньку»; б — «в одну нитку», в — «в дві нитки»:  
1 — проколювання голкою з ниткою окорочків;  
2 — прикріплення крилець і шкіри шиї до м'язів спинки,  
3 — проколювання через кістки таза; 4 — пропускання голки з ниткою через філейну частину



ло, кінці ниток стягують і зав'язують. Другою ниткою прикріплюють ніжки до тушки. Для цього тушку кладуть на спинку, проколюють голкою з ниткою під ніжками, накидають нитку на ніжку і проколюють над ніжками у зворотному напрямі, кінці ниток стягують і зав'язують. Таким способом заправляють курей, курчат, індиків для смаження.

**Заправка ниткою без проколювання. 1-й спосіб.** Шкіру шиї і крильця заправляють так само, як і при заправці «в кишеньку». Потім тушку птиці перевертають спинкою вниз. Нитку завдовжки 0,5–0,6 м складають удвоє, роблять петлю, накидають її на кінець кілевої кістки і затягують. Кінці ниток виводять на середину крилець, переводять їх на спинку, притискуючи ними ніжки до тушки, і зав'язують. Цей спосіб використовують для заправки курей, курчат. **2-й спосіб.** Підготовлену тушку так само, як для першого способу, кладуть спинкою вниз. Беруть нитку завдовжки 0,7–0,8 м, зав'язують петлю на хвостовому жировику, потім накидають петлі на кінці ніжок, кінці ниток переводять на спинку і обв'язують тушку хрест-навхрест. Кінці ниток виводять на середину крилець, нитки стягують і зав'язують на філейній частині грудки. Цим способом краще заправляти тушки великої птиці.

- ◆ Заправка птиці ниткою без проколювання має свої переваги перед заправкою за допомогою голки — процес простий і швидкий, оскільки не використовується голка, яка під час проколювання тушки покривається жиром і ковзає в руках, шкіра тушки птиці не пошкоджується.

## § 8. Технологія приготування напівфабрикатів з птиці й субпродуктів

Для приготування страв з птиці й дичини використовують *цілі заправлені тушки* (для варіння і смаження), порційні напівфабрикати з філе і окорочків (стегенець), *дрібно шматкові* (нарубують з окорочків разом з кісточкою по 2–3 шт. на порцію масою 40–50 г і використовують для тушкування), а також *напівфабрикати з натуральної січеної, котлетної та кнельної маси*.

### Напівфабрикати з натуральної січеної маси птиці.

**Котлета Дніпрянка.** Для напівфабрикату готують натуральну січену масу. Для цього м'якоть окорочків курки (із шкірою) пропускають через м'ясорубку, додають воду, сіль, перемішують, порціонують, формують кружальця. На підготовлені кружальця кладуть начинку, загортають і надають овальної форми. Підготовлений напівфабрикат змочують в яйці і обкачують у білій паніровці. Використовують для смаження у фритюрі. Приготування начинки: охолоджене вершкове масло, смажені подрібнені горіхи і нашатковані варені гриби ретельно перемішують, формують у вигляді ковбаски, охолоджують. *Маса напівфабрикату 160 г.*

### Напівфабрикати з котлетної маси птиці.

**Технологія приготування котлетної маси.** М'якоть окорочків сільськогосподарської птиці (курей, індиків) без шкіри і кісток, або філе з тушок дичини (крім



Рис. 24. Заправка птиці без проколювання: а — перший спосіб; б — другий спосіб

фазанів і куріпок) нарізують шматочками, пропускають через м'ясорубку разом з внутрішнім жиром, з'єднують із розмоченим у молоці або воді пшеничним хлібом без скоринки, додають сіль, перець чорний мелений, перемішують, ще раз пропускають через м'ясорубку і вибивають.

**Котлети або биточки січені з котлетної маси.** Готову котлетну масу ділять на кульки, обкачують у сухарях або у хлібній паніровці (хліб можна нарізати у вигляді соломки або кубиків) і формують котлети овально-приплюснutoї форми або биточки – приплюснuto-округлої форми. *Маса напівфабрикату 188 або 125 або 63 г.* З курей можна приготувати маленькі котлети (фуршет) по 5–6 шт. на порцію. Використовують для смаження.

#### Напівфабрикати із субпродуктів.

**Печінка смажена.** Оброблену печінку (свинячу печінку попередньо обшпарюють) нарізують на порційні шматочки завтовшки 1–1,5 см, посипають сіллю, панірують у борошні. *Маса напівфабрикату 141 або 105, або 71 г.* Використовують для смаження.

**Вимоги до якості напівфабрикатів з птиці, субпродуктів.** Поверхня шкіри тушок має бути без колодочок і волосків, без слизу, суха. Колір блідо-рожевий. М'язова тканина щільна, пружна, при надавлюванні пальцем ямка, що утворюється, швидко вирівнюється. Запах специфічний, властивий свіжому м'ясу відповідного виду птиці. Допускаються незначні опіки, два-три прорізи шкіри завдовжки 2 см. Тушки не повинні мати згустків крові і ділянок, в які просочилася жовч. Напівфабрикати повинні відповідати назві, мати правильну форму, бути рівномірно запанірованими, без тріщин і ламаних країв, консистенція м'яка, запах властивий якісному м'ясу. Зберігають напівфабрикати при температурі не вищій за 6 °С. Оброблені тушки укладають залежно від виду в металеві ящики або лотки в один ряд. Зберігають при температурі від 0 до 4 °С не більше як 36 год. Вироби з котлетної маси укладають під кутом 30°, а котлетну масу — на лотки шаром 5–7 см. Паніровані котлети зберігають до 24 год. Поверхня напівфабрикату «Печінка смажена» рівномірно запанірована, не відволожена. Запах властивий свіжій печінці.

### Контрольні запитання і завдання для повторення

1. З якою метою здійснюють кулінарне розбирання м'яса?
2. Чому м'ясо розбирають при температурі не вище +18 °С?
3. Назвіть з яких послідовних операцій складається механічна кулінарна обробка півтуші яловичини? Яке призначення цих операцій.
4. На які частини ділять туші яловичини, свинини, баранини? Як обвалюють їх?
5. Як сортують частини м'якоті яловичини, свинини, баранини залежно від кулінарного використання?
6. Складіть таблицю напівфабрикатів з яловичини, баранини, свинини, телятини за таким зразком:

Частини м'яса	Великошматкові напівфабрикати	Порційні напівфабрикати	Дрібношматкові напівфабрикати

7. Як приготувати січену натуральну масу?
8. Які напівфабрикати готують з натуральної січеної маси?
9. Складіть технологічну схему приготування напівфабрикату Крученики волинські.
10. Які є способи заправлення птиці? Дайте їм характеристику.



## РОЗДІЛ 3

## ПЕРШІ СТРАВИ

## § 1. Технологія приготування бульйонів і відварів для перших страв

Бульйони і відвари є універсальною продукцією харчування завдяки їхньому широкому використанню у приготуванні перших страв та соусів; припусканні та тушкуванні страв з м'яса, риби, овочів.

*Бульйон* — це відвар з м'яса, кісток, сільськогосподарської птиці, риби з додаванням білого коріння, моркви, цибулі. У бульйон з продуктів переходять екстрактивні речовини, білки, жири, мінеральні та ароматичні речовини, водорозчинні вітаміни. Смак бульйону залежить від співвідношення в ньому води й продукту, ступеня подрібнення продукту, тривалості варіння. Кількість води для бульйону визначають за збірником рецептур, вона коливається від 1,25 до 5 л на 1 кг продукту. Бульйон з меншою концентрацією розчинних речовин називається *нормальним* (на 1 кг продукту 4–5 л води), з більшою — *концентрованим* (на 1 кг продукту 1,25 л води). Рекомендується варити концентровані бульйони, оскільки це економить паливо, дає змогу використати посуд меншої місткості, їх зручно зберігати і транспортувати, оскільки вони при охолодженні утворюють желе. З 1 кг продукту виходить 1 л концентрованого бульйону. Для одержання нормального бульйону 1 л концентрованого розводять 3–4 л гарячої води.

◆ Не варіть довго бульйон: його смакові й ароматичні якості погіршаться.

**М'ясо-кістковий бульйон.** Для варіння бульйону використовують м'ясо грудинки, лопаткової і підлопаткової частин, пружка, частини задньої ноги масою 1,5–2 кг і харчові кістки: яловичі — суглобові головки трубчастих кісток, грудні, хребтові й крижові кістки; свинячі й баранячі — хребтові, тазові, трубчасті й крижові кістки. Їх подрібнюють, щоб повністю виварилися з них харчові речовини, телячі й свинячі злегка обсмажують у жаровій шафі для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду бульйону. Реберні й лопаткові кістки яловичих туш для варіння бульйонів не використовують: їх здають на технічну переробку

Бульйон варять двома способами. *1-й спосіб.* Підготовлені кістки заливають холодною водою, швидко доводять до кипіння, знімають з поверхні піну, щоб бульйон був прозорим і ароматним, а потім варять на малому вогні при слабкому кипінні в посуді із закритою кришкою 1 год. Під час варіння періодично знімають жир, оскільки при тривалому варінні він розщеплюється на жирні кислоти і гліцерин, а це призводить до погіршення зовнішнього вигляду і смаку бульйону. Він стає мутним і набуває салистого присмаку. Потім закладають підготовлене м'ясо великими шматками і варять при слабкому кипінні до готовності (м'ясо яловичини — 2,5–3 год; м'ясо свинини — 1,5–2 год), періодично знімаючи піну і жир. За 30–40 хв до закінчення варіння кладуть петрушку (корінь), злегка підпечені моркву і ріпчасту цибулю, пучок прямих овочів. Наприкінці варіння готове м'ясо виймають, а бульйон проціджують. *2-й спосіб.* На дно казана кладуть підготовлені кістки, на них шматки м'яса, заливають холодною водою, при сильному нагріванні доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні до готовності м'яса, періодично знімаючи жир. Зварене м'ясо виймають, а кістки продовжують



варити ще 1 год. За 30–40 хв до закінчення варіння кладуть петрушку (корінь), злегка підпечені моркву і ріпчасту цибулю. Готовий бульйон проціджують.

**М'ясний бульйон** варять так само, як м'ясо-кістковий без використання кісток.

**Бульйон з птиці** варять з кісток, потрухів (крім печінки) і цілих тушок. Кістки розрубують на маленькі частини і промивають, тушки заправляють «у кишеньку», не проколюючи їх. Підготовлені продукти заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир. Через 20–30 хв кладуть підпечене коріння і цибулю. Тривалість варіння бульйону залежить від виду птиці, віку і становить від 40 хв до 2 год. Готовий бульйон проціджують. Якщо для приготування бульйону використовують одночасно кістки, потрухи і цілі тушки, спочатку варять кістки і субпродукти, а цілі тушки кладуть пізніше.

- ◆ Не соліть бульйон, з якого будете варити перші страви, соуси і заливні.
- ◆ Бульйон мутніє від спинного мозку і від бурхливого кипіння.
- ◆ Смак бульйону погіршиться, якщо його довго зберігати гарячим.
- ◆ Не кладіть у бульйон з птиці багато овочів (цибулі, моркви, петрушки): він втратить свій специфічний смак і аромат.
- ◆ Не варіть бульйон з голів ляща, коропа, карася й плітки: він матиме гіркий присмак.
- ◆ Якщо під час варіння бульйону піна опустилася на дно, влийте до бульйону склянку холодної води — піна підніметься на поверхню і її можна зняти.
- ◆ З дуже жирного бульйону надлишок жиру можна зняти після його охолодження. Цей жир можна використати для приготування других страв.

**Рибний бульйон** готують з дрібної риби (краще родини окуневих, яку не очищаючи від луски, потрошать, видаляють зябра і очі, промивають) і рибних оброблених відходів (голови, плавники, шкіра, кістки). З голови видаляють зябра й очі, великі голови риб з хрящовим скелетом розрубують на частини. Інші відходи добре промивають, кладуть у казан, заливають холодною водою (на 1 кг продуктів 3–3,5 л води), доводять до кипіння, знімають піну, додають сирі овочі (біле коріння й цибулю) і варять при слабкому кипінні 50–60 хв. При варінні бульйонів з голів риб з хрящовим скелетом через 1 год голови виймають, відокремлюють м'ясо, а хрящі промивають і продовжують варити до розм'якшення. Готовий бульйон відстоюють, а потім проціджують.

М'якоть і хрящі подрібнюють, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння; перед подаванням додають їх у бульйон. Для приготування рибних перших страв рибу нарізують на шматочки, відварюють і перед подаванням кладуть в тарілку.

Для приготування бульйонів можна використовувати бульйонні кубики. Кубики попередньо розчиняють у невеликій кількості гарячої води, а потім вводять у готову першу страву, зварену на воді без додавання солі, за 15–20 хв до подавання. На одну порцію першої страви (500 г) беруть два кубики (8 г).

**Відвари** для супів дістають після варіння сушених грибів, овочів, круп, бобових, макаронних виробів, свіжих або сушених плодів і ягід.

**Грибний відвар** готують із сушених грибів. Сушені гриби перебирають, заливають холодною водою на 10–15 хв, промивають, декілька разів міняючи воду. Ретельно промиті гриби заливають холодною водою (на 1 кг грибів 7 л води) і за-



лишають на 3–4 год, щоб вони набубнявіли. Потім виймають, рідину відстоюють і проціджують. Гриби промивають, заливають водою, в якій їх замочували, і варять 1,5–2 год без солі. Відвар зливають, відстоюють і проціджують. Зварені гриби виймають, промивають у проточній воді, шаткують соломкою, січуть або пропускають через м'ясорубку, додають у перші страви за 5–10 хв до закінчення варіння або використовують для приготування других страв, начинок.

**Вимоги до якості бульйонів і відварів.** Бульйон прозорий, колір м'ясного бульйону жовтий з коричневим відтінком, курячого — золотисто-жовтий, рибного — світло-янтарний або з зеленкуватим відтінком, грибного відвару — світло-янтарний. Смак і запах з яскраво вираженим ароматом того продукту, з якого приготували бульйон або відвар. Поверхня без частинок жиру. У відварах з овочів, круп, бобових, макаронних виробів допускає легке помутніння.

## § 2. Борщі

**Борщ** — українська національна, страва, обов'язковою складовою частиною якої є буряк столовий червоний, який надає борщу своєрідного смаку і малиново-червоного кольору. Традиційний борщ варять з картоплею або без неї, із свіжою або квашеною капустою або без неї. Моркву, ріпчасту цибулю, петрушку (корінь) і зелень петрушки, кропу кладуть у всі борщі. У різних регіонах України борщ готують по-різному, звідси і його назва: київський, полтавський, чернігівський, львівський та ін. (їх налічується до 30 видів), але найбільш поширений борщ український з пампушками. Залежно від виду борщу в нього додають капусту, картоплю, перець солодкий, квасолю, чорнослив, гриби, галушки і різноманітні м'ясні продукти (м'ясо, свинокоченості, сосиски, сардельки, фрикадельки). Овочі і картоплю нарізують по-різному. Для борщу з квасолею, полтавського, селянського і флотського буряки й овочі нарізують скибочками, для інших — соломкою, а картоплю відповідно — кубиками, часточками або брусочками.

**Підготовка продуктів для приготування борщів.** Буряки для борщу можна варити, тушкувати, пасерувати, пекти у жаровій шафі. Варять буряки цілими, необчищеними з додаванням оцту до готовності. Після варіння з буряків очищають шкірочку і нарізують соломкою або скибочками. Їх кладуть у борщ одночасно з пасерованими овочами. Можна нарізані варені буряки додати до пасерованих з томатним пюре овочів і все разом протушкувати (краще зберігається колір буряків). Тушкують нарізані сирі буряки з додаванням бульйону (15–20% до маси буряків), жиру, томатного пюре, оцту, цукру протягом 1–1,5 год, періодично помішуючи. Пасерують нарізані сирі буряки разом з цибулею і корінням. Потім додають оцет і прогрівають протягом 10–15 хв. При цьому способі збільшуються витрати жиру, проте скорочується тривалість теплової обробки, краще зберігаються барвники й ароматичні речовини. Печуть помиті й обсушені буряки необчищеними у розігрітій жаровій шафі до готовності. З печених буряків очищають шкірочку, нарізують. Картоплю нарізують кубиками, часточками або брусочками. Свіжу білоголову капусту шаткують соломкою або нарізують квадратами. Квашену капусту тушкують 1,5–2,5 год з додаванням жиру (10–15%), бульйону або води (20–25% від маси капусти), періодично помішуючи. Цибулю ріпчасту, моркву, біле коріння нарізують соломкою або скибочками і пасерують. Квасолю варять до розм'якшення. Борошно пасерують.

Для приготування борщів можна використати борщову заправу консервовану або швидкозаморожену. До складу борщової заправи входять буряки, морква, ци-

буля, п  
10–12



По  
дуть п  
галуш  
рену о  
бути 5  
Бо  
вану о  
часточ  
овочі,  
ня вар  
то її в  
запра  
на 10  
без ка  
точко  
Бо  
готови  
серук  
до ки  
карто  
капу  
і вар  
переп  
ном б  
тим з  
наріз  
підли  
Б  
холод  
вийм  
ня у  
даван  
груди  
куют  
і про

буля, петрушка, томатне пюре, жир, борошно, цукор, спеції, оцет, її кладуть за 10–12 хв до закінчення варіння з розрахунку 75 г на порцію.

- ◆ Не варіть столові буряки у підсоленій воді: вони потемніють.
- ◆ Щоб столові буряки зберегли свій червоний колір, їх треба варити зі шкірочкою і корінцем. Якщо корінець відрізати, з буряків вийде сік і вони стануть світлими.
- ◆ Процес доведення до готовності столових буряків можна прискорити: спочатку їх варять у воді 45–50 хв, а потім швидко охолоджують під струменем холодної води і тримають так 10 хв.
- ◆ Шкірочку з варених і печених буряків легше обчистити, якщо їх ще гарячими залити холодною водою.

**Подавання борщів.** Перед подаванням у підігріту столову глибоку тарілку кладуть передбачені рецептурою продукти (м'ясні, рибні) або вироби (фрикадельки, галушки, вушка), наливають борщ, додають сметану (15–25 г на порцію) й ошпарену окропом і дрібно нарізану зелень (2–3 г на порцію). Норма порції борщу може бути 500, 400, 300, 250 г (залежно від попиту споживачів).

**Борщ з капустию і картоплею.** У киплячий бульйон або воду кладуть нашатковану соломкою свіжу білоголову капусту, доводять до кипіння, кладуть нарізану часточками або брусочками картоплю й варять 10–15 хв, потім 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, то її в тушкованому вигляді додають в борщ одночасно з буряками. Борщ можна заправити пасерованим борошном, розведеним бульйоном або водою (10 г борошна на 1000 г борщу). Борщ можна готувати з капустою без картоплі або з картоплею без капусти, змінивши відповідно норму закладки цих овочів. *Подають* зі шматочком м'яса або без нього, зі сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

**Борщ український.** Сирі столові буряки шаткують соломкою і тушкують до готовності. Ріпчасту цибулю, моркву, корінь петрушку шаткують соломкою і пасерують з жиром. М'ясний або м'ясо-кістковий бульйон проціджують, доводять до кипіння. У киплячий бульйон кладуть нарізану часточками або брусочками картоплю, доводять до кипіння, кладуть нашатковану соломкою свіжу білоголову капусту й варять 10–15 хв, потім додають тушковані буряки, пасеровані овочі і варять до готовності. За 5–10 хв до закінчення варіння кладуть підготовлений перець стручковий солодкий, нарізаний соломкою, пасероване розведене бульйоном борошно, сіль, цукор, спеції. Готовий борщ заправляють салом шпик, розтертим з часником, настоюють 20 хв. *Подають* зі шматочком м'яса, сметаною і дрібно нарізаною зеленню. *Окремо подають* пампушки (2 шт. на порцію) з часниковою підливою (15 г на порцію).

**Борщ київський.** Варять бульйон. Для цього грудинку яловичини заливають холодною водою, додають буряковий квас і варять до готовності 2,5–3 год. М'ясо виймають, нарізують на порції, заливають бульйоном й зберігають до подавання у посудині, закритій кришкою. Буряки шаткують соломкою і тушкують з додаванням бурякового квасу, частини томатного пюре, дрібно нарізаної баранячої грудинки. Ріпчасту цибулю (2/3 норми), моркву, корінь петрушки, селери шаткують соломкою і пасерують до розм'якшення, додають решту томатного пюре і продовжують тушкувати 10–15 хв. У проціджений киплячий бульйон кладуть



картоплю, нарізану часточками, варять до напівготовності, потім — свіжу білоголову капусту, нарізану соломкою і варять 10–15 хв. Додають тушковані буряки й баранину, пасеровані овочі з томатним пюре, нарізані часточками свіжі яблука без шкірочки і серцевини, зварену квасолю разом з відваром, сіль, цукор, спеції й варять 5–7 хв. Готовий борщ заправляють салом, товченим із рештою сирої ріпчастої цибулі, настоюють. *Подають* зі шматочками м'яса, сметаною і подрібненою зеленню.

**Борщ полтавський з галушками.** Варять бульйон з курки. Буряки нарізують тонкими скибочками і тушкують до готовності. Моркву, петрушку нарізують скибочками, ріпчасту цибулю (2/3 норми) — півкільцями і пасерують з додаванням томатного пюре. У проціджений киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану кубиками, доводять до кипіння, а потім кладуть капусту, нарізану шашками, і варять 10–15 хв, додають тушковані буряки, пасеровані овочі, спеції і варять до готовності. Готовий борщ заправляють салом шпик, розтертим з ріпчастою цибулею, що залишилася, і настоюють 20 хв. Підготовлені галушки варять окремо у гарячій підсоленій воді до готовності. Варені галушки виймають в друшляк, дають стекти воді. *Подають* із шматочком курки, галушками, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

**Борщ чернігівський.** У проціджений киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, доводять до кипіння, додають нашатковану соломкою свіжу білоголову капусту і варять 10–15 хв. Потім додають нарізані часточками кабачки (без насіння) і яблука (без шкірочки й серцевини), тушковані буряки, варену квасолю з відваром, нашатковані соломкою пасеровані овочі й варять до готовності. За 5–10 хв до закінчення варіння кладуть свіжі помідори (без шкірочки), нарізані часточками, сіль, спеції. *Подають* із шматочком м'яса, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

**Борщ львівський (з сосисками).** Буряки варять із шкірочкою. Наприкінці варіння додають оцет. Зварені буряки обчищають, нарізують соломкою, кладуть у сотейник, додають томатне пюре, розведене бульйоном і тушкують 5–7 хв. У проціджений киплячий м'ясний бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, варять 20–25 хв, додають тушковані буряки, пасеровані, нарізані соломкою, цибулю, моркву, петрушку (корінь), буряковий відвар, лимонну кислоту, сіль, спеції, цукор і варять 5–7 хв. Сосиски варять окремо і нарізують скибочками. *Подають* з вареними нарізаними сосисками, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

**Борщ з грибами і чорносливом.** Чорнослив варять окремо до готовності, охолоджують і видаляють кісточки. У киплячий грибний відвар кладуть нашатковану соломкою свіжу білоголову капусту, доводять до кипіння, додають картоплю, нарізану часточками або брусочками, варять 10–15 хв, потім закладають тушковані буряки, пасеровані овочі з томатним пюре, розведену грибним відваром борошняну пасеровку, нарізані соломкою варені гриби, відвар з чорносливу, додають сіль, цукор, оцет, спеції й варять 7–10 хв. Якщо використовують квашену капусту, то її спочатку тушкують, а потім додають разом з тушкованими буряками. *Подають* з чорносливом, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

**Борщ зелений.** У киплячий бульйон або воду кладуть нарізану часточками картоплю, пасеровані цибулю, моркву, петрушку і варять майже до готовності. За 50–10 хв до закінчення варіння додають підготовлені щавель, шпинат, тушковані буряки, заправляють пасерованим борошном, розведеним бульйоном або водою, додають сіль і цукор.

Борщ можна готувати з квасолею. Її варять окремо до готовності і кладуть у борщ одночасно з тушкованими буряками. *Подають* з часточкою вареного яйця (1/4 шт. на порцію).

**Вимоги до якості борщів.** Нарізка овочів відповідає назві борщу. Овочі м'які, зберігають форму нарізки. Колір малиново-червоний, смак кисло-солодкий, запах залежить від виду продуктів, які входять до складу борщу (риби, копченостей, грибів), без присмаку сирого борошна та буряків. Сметану і зелень не розмішують. Зберігають борщі на мармітах не більше 2 год. Збільшення терміну реалізації призводить до погіршення смаку і зовнішнього вигляду, зниження вітамінної активності. Нарізані м'ясні і рибні продукти, які подають з борщами, зберігають у бульйоні на марміті.

- ◆ Якщо борщ не має малиново-червоного кольору, підфарбуйте його буряковим настоєм.

### § 3. Капусняки

Популярними в Україні є також капусняки. Основним продуктом для приготування їх є квашена капуста. Готують кілька видів капусняків, які відрізняються як за складом продуктів, так і за способом приготування. Капусняки готують вегетаріанські або на бульйоні жирної свинини чи відварі з грибів. Капусняк звичайний можна готувати на рибному бульйоні. Квашену капусту попередньо тушкують 1,5–2,5 год з додаванням бульйону і жиру. Дуже кислу – промивають холодною водою. Моркву, цибулю й біле коріння пасерують. Капусняки подають зі сметаною (15–25 г на порцію) і подрібненою зеленню петрушки, кропу, які заздалегідь обшпарюють окропом.

- ◆ Солить капусняк з кислої капусти тільки після того, як капуста звариться, — інакше ви можете його пересолити.

**Капусняк (звичайний).** У проціджений киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, варять до напівготовності, додають тушковану капусту, пасеровані овочі, розведену бульйоном борошняну пасеровку, сіль, цукор, спеції і варять до готовності (5–7 хв). Готовий капусняк заправляють салом, розтертим з сирію цибулею, часником і зеленню. *Подають* зі шматочком свинини, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

**Капусняк запорізький.** Варять бульйон з жирної свинини. У проціджений киплячий бульйон кладуть нарізану кубиками картоплю, варять до напівготовності, додають тушковану капусту, підготовлене пшоно й варять 10–15 хв до готовності. За 7–10 хв до закінчення варіння кладуть сало шпик, розтерте з частиною цибулі й зеленню, пасеровані овочі, сіль, спеції. *Подають* зі шматочком свинини, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

**Капусняк з грибами.** У проціджений киплячий грибний відвар кладуть картоплю, нарізану великими кубиками, варять до напівготовності, додають тушковану капусту, нарізані дрібними кубиками й пасеровані цибулю ріпчасту, моркву, біле коріння, варені шатковані гриби, сіль, цукор, спеції і варять до готовності (5–7 хв). *Подають* із сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

**Капусняк львівський.** У проціджений киплячий бульйон кладуть попередньо замочену квасолу, обсмажені свинячі ребра і варять до розм'якшення квасолі, по-



тім додають тушковану капусту, нарізані соломкою і пасеровані коріння і цибулю, розведене бульйоном пасероване борошно, цукор, варять до готовності 10–15 хв. Заправляють товченим з сіллю часником. *Подають* з вареною грудинкою разом з ребрами і дрібно нарізаною зеленню.

*У російській кухні з квашеної капусти готують ще так само, як і капусняки в українській кухні. Крім того можна готувати ще з свіжої білоголової або савойської капусти, молоді кропиви, щавлю, шпинату.*

**Щі з свіжої капусти з картоплею.** Свіжу білоголову або савойську капусту нарізують шашками (2–3 см). Картоплю — часточками. У киплячий бульйон або воду закладають капусту, доводять до кипіння, потім кладуть картоплю і ріпу, доводять до кипіння, додають пасеровані моркву, цибулю і варять до готовності. За 5–10 хв до закінчення варіння додають пасероване томатне пюре (можна свіжі помідори без шкірочки, нарізані часточками), сіль, спеції. Щі можна заправити розведеною бульйоном борошняною пасеровкою. *Подають* як капусняк звичайний.

**Щі зелені.** Готують так само, як Борщ зелений, без додавання буряків.

**Вимоги до якості капусняків (щів).** Капуста нашаткована соломкою або посічена. Форма нарізування овочів відповідає формі нарізування капусти. Консистенція овочів м'яка. Бульйон жовтуватий або світло-коричневий з часточками жиру жовтого або оранжевого кольору. Смак солодкуватий, з ароматом тих продуктів, що входять до складу капусняків (щів). Не допускається присмак вареної капусти, різка кислотність. Капусняки зберігають у гарячому стані на мармітах не більше 2 год.

#### § 4. Розсольники

Обов'язковою складовою частиною розсольників є солоні огірки. Крім того в рецептуру входить цибуля (ріпчаста, порей) і біле коріння (петрушка, селера, пастернак). Готують розсольники вегетаріанські, на бульйонах (м'ясному, м'ясокістковому, рибному, з птиці), грибному відварі. До рецептури розсольників входять також картопля, крупи, капуста, щавель. Солоні огірки нарізують соломкою або ромбиками і припускають 10–15 хв у бульйоні, відварі, приготовленому з шкірочки і насіння огірків. Огірки, які мають грубу шкірочку, обчищають, а велике насіння видаляють. Картоплю нарізують брусочками або часточками, коріння — соломкою або скибочками (залежно від виду розсольнику) і пасерують. Рисову, перлову та пшеничну крупи спочатку промивають теплою (40–50 °С), а потім гарячою водою (60–70 °С). Перлову крупу варять 1 год, потім промивають гарячою водою кілька разів, щоб розсольник не потемнів. Пшеничну крупу розпарюють (кладуть в окріп і втримують 30–40 хв) або варять майже до готовності. *Подають* розсольники (крім тих, які приготовлені з рибними продуктами) із сметаною, посипають подрібненою зеленню. До розсольників на м'ясних бульйонах можна подавати ватрушки з сиром, а на рибному — піріжки з рибою.

- ◆ Якщо смак розсольнику недостатньо гострий, додайте проціджений і кип'ячений огірковий розсіл за 5–10 хв до закінчення варіння.

**Розсольник (звичайний).** У проціджений киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану часточками або брусочками, доводять до кипіння, додають пасеровані моркву і ріпчасту цибулю, варять до напівготовності картоплі, потім вводять припущені огірки, варять 7–10 хв. У кінці варіння кладуть нарізані на частини листя щавлю або шпинату, сіль, спеції. Заправляють розсольник проці-

дженим і кип'яченим розсоллом. Розсольник можна готувати без щавлю або шпинату, збільшивши відповідно норму закладки огірків і овочів. *Подають* із шматочком м'яса, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

**Розсольник домашній (з капустою).** У проціджений киплячий бульйон або воду кладуть капусту, нарізану соломкою, доводять до кипіння, додають картоплю, нарізану часточками або брусочками, варять 5–7 хв, кладуть пасеровані овочі і припущені огірки, варять 7–10 хв. Заправляють розсольник процідженим і кип'яченим розсоллом, сіллю, спеціями і доводять до готовності. *Подають* із шматочком м'яса, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

**Розсольник з крупою.** У проціджений киплячий бульйон або воду кладуть підготовлену крупу (перлову, пшеничну, рисову, вівсяну), доводять до кипіння, додають картоплю, нарізану кубиками і варять до напівготовності. Додають пасеровані овочі, припущені огірки, пасероване томатне пюре, спеції, доливають розсіл, солять за смаком і варять до готовності. Розсольник можна приготувати без томатного пюре. *Подають* із шматочком м'яса або нирки, сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

**Вимоги до якості розсольників.** На поверхні часточки жиру оранжевого, жовтого кольору або безбарвні. Бульйон безбарвний або білий, оскільки в ньому є сметана. Овочі натурального кольору, мають відповідну форму нарізування: солоні огірки, нарізані соломкою або ромбиками, або кубиками, картопля — брусочками або часточками, коріння — скибочками або соломкою, цибуля — кубиками або соломкою, зберігають форму нарізування. Консистенція овочів м'яка, огірків — злегка хрумка. У розсолинику з крупою — крупа добре розварена. Смак гострий завдяки присутності огірків, огіркового розсолу, в міру солоний; запах властивий розсолиникові з ароматом спецій. Зберігають розсольники не більше 2 год на мармітах.

## § 5. Солянки

**Солянки** — це заправні перші страви, які готують на концентрованих м'ясних, рибних бульйонах і грибних відварах з великим вмістом екстрактивних речовин. Вони мають насичений гострий смак і пряний аромат завдяки тому, що в їх рецептурі входять припущені солоні огірки, пасерована ріпчаста цибуля, томатне пюре, капарці, оливки або маслини. Норма відпускання солянки може бути 300 або 500 г. *Асортимент солянок:* м'ясна збірна, із домашньої птиці і дичини, збірна із субпродуктів, рибна, грибна, домашня (з картоплею) тощо.

В основному солянки готують в ресторанах порційно на замовлення в супових мисках. Вони можуть бути і у масовому приготуванні.

- ◆ Пам'ятайте: м'ясні солянки подають зі сметаною та лимоном; рибну — з лимоном без сметани; грибну — зі сметаною без лимона.
- ◆ Пам'ятайте: з оливок і маслин виймають кісточки, маслини промивають; оливки і капарці кладуть під час приготування солянки, а маслини — перед відпусканням.
- ◆ Пам'ятайте: лимон миють, знімають шкірочку і нарізують кружальцями, кладуть у солянку перед відпусканням.

**Солянка збірна м'ясна.** М'ясо яловичини, телятини, окіст, нирки, сосиски попередньо варять і нарізують тоненькими скибочками. Солоні огірки з твердою



шкірочкою і дозрілим насінням обчищають від шкірочки, видаляють насіння, нарізують маленькими скибочками або ромбиками. Огірки з тонкою шкірочкою нарізують разом зі шкірочкою і насінням. Підготовлені огірки припускають. Ріпчасту цибулю шаткують або нарізують кубиками і пасерують на вершковому маслі з додаванням томатного пюре. Томатне пюре можна пасерувати окремо. З оливок і маслин виймають кісточки, маслини промивають. Лимон миють, знімають шкірочку і нарізують кружальцями.

У разі приготування солянки збірної м'ясної порційно у киплячій концентрований бульйон кладуть пасеровані цибулю з томатним пюре, припущені солоні огірки, капарці, варені нарізані м'ясні продукти, сіль, спеції і варять 5–10 хв. Для надання гострішого смаку в кінці варіння в солянку можна додати проціджений огірковий розсіл. *Подають* з маслинами, кружальцем обчищеного лимона, сметаною і дрібно нарізаною зеленню петрушки.

**Солянка домашня.** В киплячій бульйон кладуть картоплю, нарізану кубиками і варять майже до готовності. Далі солянку домашню готують так само, як і солянку м'ясну збірну. *Подають* із сметаною і дрібно нарізаною зеленню петрушки.

**Вимоги до якості солянок.** Для солянки збірної м'ясної м'ясні продукти і огірки нарізані скибочками, цибуля — малими кубиками, овочі зберігають форму нарізки. Для солянки домашньої — картопля нарізана великими кубиками. На поверхні солянки — кульки жиру оранжевого кольору, кружальце лимону без шкірочки, сметана і дрібно нарізана зелень. Смак гострий, з ароматом м'ясних продуктів, солоних огірків, пасерованої цибулі. Колір бульйону — червоно-коричневий. Консистенція продуктів м'яка.

## § 6. Різні перші страви

**Юшка грибна з галушками.** У проціджений киплячий грибний відвар кладуть нарізану часточками картоплю, варять до напівготовності, додають галушки (напівфабрикат) і варять 10–15 хв. Потім кладуть шатковані варені гриби, пасеровані нарізані скибочками цибулю, моркву, петрушку, пастернак, варять 5–7 хв, додають сіль, спеції і варять 3–5 хв. *Подають* з галушками і подрібненою зеленню.

**Уха рибацька.** З дрібної риби (йорж, окунь) варять бульйон і проціджують. У киплячий бульйон кладуть картоплю цілими бульбами, цибулю ріпчасту — головками, петрушку, нарізану тонкими кружальцями і варять до напівготовності. За 15 хв до готовності ухи кладуть підготовлені порції риби (філе судака з шкірою і реберними кістками і філе налима без шкіри з реберними кістками) і доводять до готовності. В готову уху кладуть масло вершкове, можна готувати без масла. При масовому приготуванні ухи рибу варять окремо і кладуть у тарілку під час відпуску. Її можна готувати з одного судака або із сома, щуки, кети, сазана, відповідно збільшивши закладку риби. *Подають* з рибою і подрібненою зеленню (її можна подати окремо).

**Юшка картопляна з м'ясними або рибними фрикадельками.** На м'ясному або рибному бульйоні варять юшку картопляну. Фрикадельки припускають окремо в невеликій кількості бульйону до готовності. До подавання їх зберігають у бульйоні на марміті. *Перед подаванням* у тарілку кладуть фрикадельки (75, або 50, або 35 г на порцію), наливають юшку, додають дрібно нарізану зелень.

**Юшка волинська з грибами.** Грибний відвар доводять до кипіння, кладуть нарізану кубиками картоплю, варять 15–20 хв, потім додають варені дрібно нарізані гриби, варену квасолю, пасеровану, нарізану дрібними кубиками ріпчасту цибу-

лю, сіль, спеції і варять 3–5 хв. Якщо для юшки використовують свіжі гриби, то їх дрібно нарізують і закладають разом із картоплею. *Подають* з дрібно нарізаною зеленню петрушки.

**Куліш пшоняний.** Пшоно м'яють кілька разів теплою водою (40–50 °С), а потім обшпарюють окропом. Сало шпик нарізують дрібними кубиками, смажать до виділення жиру, додають нарізану дрібними кубиками ріпчасту цибулю, пасерують. У проціджений киплячий бульйон кладуть підготовлене пшоно, варять до готовності, заправляють пасерованою на салі цибулею, солять і варять 3–5 хв. Куліш можна готувати з картоплею. У цьому разі частину пшона замінюють картоплею. *Подають* з дрібно нарізаною зеленню.

**Куліш з грибами.** Грибний відвар доводять до кипіння, кладуть підготовлене пшоно і варять до напівготовності, додають нарізану кубиками картоплю, варять до готовності пшона і картоплі. За 3–5 хв до закінчення варіння кладуть дрібно нарізані варені гриби, підсмажені на олії разом з дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, сіль, спеції. *Подають* з дрібно нарізаною зеленню.

**Вимоги до якості різних перших страв.** Бульйон прозорий. Часточки жиру на поверхні жовтого кольору або безбарвні. Картопля й овочі нарізані скибочками, або кубиками, або брусочками. Овочі і вироби нерозварені, зберігають форму (частина картоплі може бути розвареною). Картопля добре обчищена, без вічок і темних плям. Консистенція продуктів м'яка. Смак і запах відповідають тим продуктам, які входять до складу супу.

Бульйон кулешів трохи каламутний. Часточки жиру на поверхні жовтого кольору. Овочі, гриби, печінка нарізані кубиками. Пшоно розварене. Консистенція продуктів м'яка. Смак і запах відповідають тим продуктам, що входять до складу кулешу.

Термін зберігання юшок з домашньою локшиною і галушками 30–40 хв, усіх інших — не більше 2 год.

## § 7. Супи-пюре

**Супи-пюре** — це протерті супи, приготовлені з різних продуктів: гороху, круп, овочів (картоплі, моркви, цвітної капусти, зеленого горошку, кабачків, гарбузів, помідорів, шпинату, стручків квасолі та інших овочі), м'яса птиці, печінки тощо. Їх готують з одного або кількох видів продуктів. Вони можуть бути вегетаріанські або приготовлені на бульйонах (м'ясному або з птиці), відварах (грибному чи овочевому), на молоці або суміші молока і води. Супи-пюре широко використовують у дитячому і дієтичному харчуванні.

Готують супи-пюре за загальною технологічною схемою.

Продукти для супів-пюре разом з нарізаними овочами (коренем петрушки, пасерованою на вершковому маслі цибулею, морквою) піддають тепловій обробці (варінню, тушкуванню, припусканню до повної готовності), потім протирають і розводять бульйоном, молоком, овочевим відваром. Щоб часточки протертих продуктів не осіли на дно посуду і були рівномірно розподілені по всій масі, в супи-пюре (за винятком супів-пюре з крупами) додають розведену проціджену борошняну пасеровку і кип'ятять. Для поліпшення смаку, аромату і поживності як додатковий загусник використовують *яечно-молочну суміш* з жовтків і молока, або *жирні вершки* (вони надають супу-пюре не тільки густішої консистенції, а й приємного блиску; ними можна прикрасити суп), або *йогурт* (в нього добре додати нарізаний кріп, васильок, м'яту для поліпшення смаку і аромату супу). Інколи в

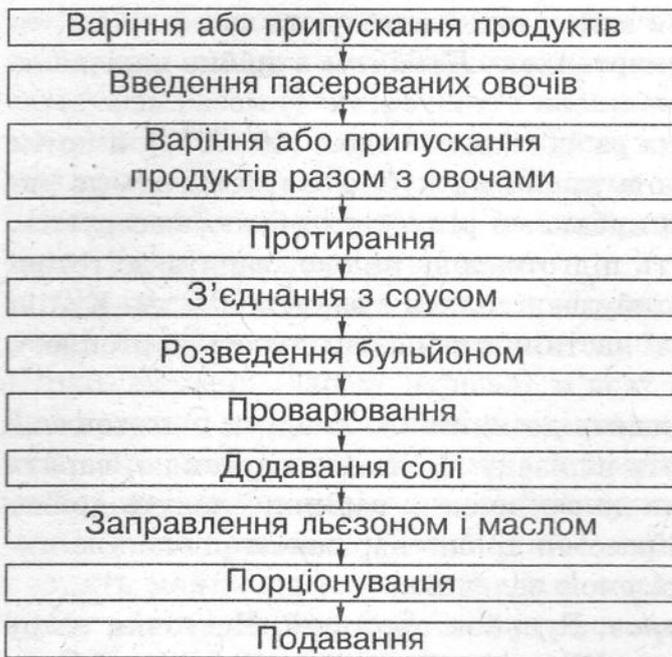


Рис. 25. Загальна технологічна схема приготування супів-пюре

суп-пюре додають петрушку і протертій сир. Заправляють суп-пюре *маслом вершковим*, щоб він набув ніжної консистенції. Загусники і масло вершкове вводять в охолоджений до температури 55°C суп-пюре і після цього не кип'ятять.

Для приготування *яєчно-молочної суміші* жовтки сирих яєць розтирають, поступово вводять гаряче молоко і проварюють на водяній бані при слабкому нагріванні до загусання, помішуючи, не доводячи до кипіння. Готову суміш проціджують.

Частину продуктів, передбачених рецептурою, можна не протирати і вводити перед подаванням в суп-пюре як гарнір (15–20 г на порцію), окремо на тарілці можна подати грінки (пшеничний хліб, нарізаний кубиками і підсушений у жаровій шафі), або пиріжки, або пшеничні чи кукурудзяні пластівці.

ний хліб, нарізаний кубиками і підсушений у жаровій шафі), або пиріжки, або пшеничні чи кукурудзяні пластівці.

**Суп-пюре з картоплі.** Ріпчасту цибулю, моркву шаткують і пасерують на вершковому маслі. Картоплю заливають гарячою підсоленою водою або бульйоном і варять до напівготовності, додають петрушку (корінь), пасеровані овочі і варять до готовності. Зварені овочі протирають разом з відваром, додають розведену борошняну пасеровку, бульйон або овочевий відвар, кладуть сіль і варять 7–10 хв. Суп-пюре заправляють льезоном або гарячим молоком з вершковим маслом. *Перед подаванням* у тарілку кладуть варену картоплю (нарізану кубиками), або цибулю-порей (пасеровану, нарізану соломкою) і наливають суп-пюре. Окремо можна подати грінки.

**Суп-пюре з моркви.** Ріпчасту цибулю і моркву нарізують соломкою, злегка пасерують, потім припускають з додаванням невеликої кількості бульйону або води до готовності й протирають. Далі готують так само, як суп-пюре з картоплі. На гарнір використовують рис розсипчастий. Можна подати і без рису.

**Суп-пюре з різних овочів.** Цибулю шаткують і пасерують. Ріпу, капусту білоголову шаткують і ошпарюють (окремо), щоб видалити гіркість. Картоплю, нарізану часточками, варять окремо. Моркву і ріпу припускають з невеликою кількістю бульйону і вершкового масла, кладуть капусту, пасеровану цибулю і припускають до готовності. Наприкінці припускання додають зелений горошок і варену картоплю. Підготовлені овочі протирають (частину моркви, зеленого горошку, ріпи не протирають, залишають для гарніру). Далі готують так само, як суп-пюре з картоплі. *Перед подаванням* у тарілку кладуть зелений горошок, варені й нарізані маленькими кубиками ріпу, моркву і наливають суп-пюре. Окремо подають грінки.

**Вимоги до якості супів-пюре.** Маса протертих супів однорідна, без грудочок борошна, яке заварилося, кусочків непротертих продуктів і поверхневих плівок. Консистенція еластична, нагадує густі вершки. Колір білий або властивий продукту, з якого приготований суп-пюре. Смак ніжний, у міру солоний. Смак і запах властивий тим продуктам, з яких приготований суп-пюре.

## § 8. Холодні перші страви

**Холодні перші страви** готують на хлібному або буряковому квасі, овочевих відварах, кефірі, сироватці, кислому молоці, овочевих соках. Це окрошки, борщі холодні, холодники. Вони користуються великим попитом влітку, особливо у районах з жарким кліматом. Зберігають їх на холоді і подають охолодженими до температури 8–12 °С. Перед подаванням у тарілку можна покласти шматочок харчового льоду або подати його окремо на розетці. Холодні перші страви мають приємний смак і аромат, збуджують апетит. Готують їх у холодному цеху. Теплову обробку продуктів для холодних перших страв здійснюють у гарячому цеху. Хлібний квас для холодних перших страв готують, використовуючи житні сухарі або концентрат, який випускає харчова промисловість. Він має бути не дуже кислим.

**Хлібний квас з житніх сухарів.** Житній хліб нарізують тоненькими скибочками, підсушують у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Підсмажені сухарі заливають гарячою (температура 80 °С) перевареною водою і настоюють 1–1,5 год у теплом місці, періодично помішуючи. Сусло зливають, проціджують, а сухарі знову заливають водою і повторно настоюють 1–1,5 год. У проціджене сусло (температура 23–25 °С) додають цукор, м'яту, дріжджі, розведені в невеликій кількості сусла, ставлять у тепле місце для бродіння на 8–12 год, підтримуючи температуру 23–25 °С протягом усього процесу бродіння. У процесі бродіння можна додати родзинки і кмин. Готовий квас проціджують, охолоджують у холодильній камері. Для приготування квасу можна використати сухий хлібний квас. Технологія приготування квасу з нього така сама, як із сухарів.

**Окрошка м'ясна.** Охолоджене варене м'ясо яловичини, свіжі огірки, обчищені від шкірочки, нарізують дрібними кубиками (висота ребра 0,5 см) або короткою соломкою (1,5–2 см завдовжки і 0,2 × 0,2 см в розрізі). Огірки з тонкою шкірочкою і дрібним насінням не обчищають. Зелену цибулю тонко шаткують і 1/4 частину норми її розтирають товкачиком у ступці з невеликою кількістю солі (поки не виділиться сік). Яйця варять круто. Білки січуть або шаткують. Жовтки розтирають з частиною сметани, гірчицею, сіллю, цукром і розводять хлібним квасом. У підготовлену суміш додають розтерту із сіллю цибулю, нарізані м'ясо й огірки, решту зеленої цибулі, все перемішують. *Перед подаванням* окрошку наливають у охолоджену столову глибоку тарілку, кладуть нарізані білки яєць, решту сметани, дрібно нарізаний кріп.

**Окрошка овочева.** Картоплю і моркву варять в шкірочці, потім обчищають. Яйця варять круто. Свіжі огірки миють і обчищають від шкірочки. Овочі і білки круто зварених яєць нарізують дрібними кубиками або короткою соломкою. Далі готують і подають так само, як і окрошку м'ясну.

**Борщ холодний український.** Борщ готують звичайним способом на воді з додаванням бурякового квасу або лимонної кислоти. Ріпчасту цибулю й моркву пасерують на олії. Заправляють борщ розтертим із сіллю часником. Борщ можна приготувати з рибними консервами у томатному соусі, які додають за 5 хв до закінчення варіння, а також із щавлем. Під час приготування борщу із щавлем, томатне пюре не використовують. Такий борщ відпускають з часточкою круто звареного яйця.

**Борщ холодний криворізький.** У киплячу воду кладуть нарізану соломкою капусту, доводять до кипіння, додають нарізану часточками картоплю і варять 10–15 хв. Потім у борщ кладуть варену квасолю з відваром, нарізаний соломкою солодкий перець, тушковані з томатним пюре, оцтом і олією буряки, нарізані соломкою, пасеровані на олії нарізані соломкою моркву, петрушку, цибулю з борош-



ном, розведені невеликою кількістю води, і варять 7–10 хв. Борщ заправляють сіллю, перцем, цукром, доводять до кипіння, охолоджують. *Подають* із сметаною і дрібно нарізаною зеленню.

**Борщ холодний селянський.** Буряки печуть або варять, обчищають, нарізують соломкою. Картоплю варять у шкірочці, обчищають, нарізують брусочками. Свіжі огірки нарізують соломкою. Зелену цибулю та кріп дрібно нарізують. Чорнослив варять з цукром, охолоджують. Охолоджений буряковий відвар змішують з кип'яченою холодною водою, додають нарізані овочі, посічені білки яєць, лимонну кислоту. Борщ заправляють сметаною, вареними жовтками, розтертими з частиною цукру, додають охолоджений варений чорнослив з відваром, сіль, перемішують і зберігають у холодному місці.

**Вимоги до якості холодних перших страв.** В окрошках цибуля зелена нашаткована, м'ясні продукти, білок яйця і овочі нарізані однорідною формою нарізки (дрібними кубиками або короткою соломкою); сметана розтерта з вареним яєчним жовтком і гірчицею, тому рідка частина каламутна. Смак кисло-солодкий, в міру солоний, злегка гострий. Запах відповідає запаху тих продуктів, які входять до складу окрошки. Колір світло-коричневий. Консистенція варених продуктів — м'яка, огірків — хрумка.

У холодних борщах нарізані овочі мають відповідну форму. Форма нарізування овочів зберігається. Круто зварені яйця посічені або нарізані на часточки. Смак у міру солоний, кисло-солодкий, з ароматом свіжої зелені (кропу, петрушки) і присмаком буряків. Колір темно-червоний, після розмішування сметани біло-рожевий. Консистенція буряків м'яка.

## § 9. Солодкі супи

Рідкою основою солодких супів є плодягідні відвари з одного виду плодів, або ягід, або їх суміші. Використовують свіжі й сушені плоди або ягоди, а також плодягідні соки, пюре, екстракти, компоти, сиропи. Ягоди кладуть цілими, а плоди нарізують (кубиками, скибочками), великі сушені фрукти розрізують на кілька частин. Апельсини і мандарини в суп кладуть сирими. Для ароматизації супів додають корицю, гвоздику, цедру. *Подають солодкі супи* з різними гарнірами: вареним рисом, саго, дрібними макаронними виробами, галушками, варениками з ягодами, бабками, запіканками, які нарізують кубиками, пшеничними або кукурудзяними пластівцями тощо. Солодкі супи можна подавати холодними і гарячими, з сметаною або вершками.

**Суп із свіжих плодів.** Яблука і груші перебирають, миють, видаляють серцевину, обчищають шкірочку, нарізують скибочками або кубиками. Шкірочку плодів і серцевину заливають водою, варять 15–20 хв, відвар проціджують, доливають до норми воду, кладуть цукор, корицю і доводять до кипіння, додають нарізані яблука або груші і варять 5–7 хв, потім вливають розведений холодною перевареною водою крохмаль і, помішуючи, доводять до кипіння. Якщо потрібно, додають лимонну кислоту. Суп можна приготувати з суміші яблук, груш, слив. Із слив видаляють кісточку. *Перед подаванням* у тарілку кладуть гарнір, наливають суп, додають сметану або вершки.

**Суп із суміші сухофруктів.** Сушені фрукти перебирають, миють і сортують за видами. Великі яблука і груші розрізують на 2–4 частини, заливають холодною водою і варять у закритому посуді 15–20 хв, додають решту плодів і ягід, цукор і варять до готовності. Потім вливають розведений холодною перевареною водою

крохмаль, доводять до кипіння. У суп можна покласти лимонну кислоту. Подають так само як суп із свіжих плодів.

**Вимоги до якості солодких супів.** Консистенція рідкої частини однорідна. Продукти, які використані на гарнір, м'які, зберігають форму, не розварені. Смак кисло-солодкий з ароматом тих продуктів, які входять до рецептури супів.

### Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Які перші страви називають заправними? Загальні правила їхнього варіння.
2. Які перші страви називають борщами? Чим вони відрізняються між собою?
3. Складіть технологічну схему приготування Борщу київського.
4. Дайте визначення капуснякам. Назвіть асортимент капусняків. Як готують і подають капусняки?
5. Дайте визначення розсольникам. Як готують і подають розсольники?
6. Як готують і подають солянки?
7. У чому особливість приготування супів-пюре?
8. Чим відрізняються окрошки від інших перших страв?
9. У чому особливість приготування солодких супів?

## РОЗДІЛ 4

# СОУСИ

### § 1. Значення соусів у харчуванні людини, їх класифікація

*Соус* — це додатковий ароматично-смаковий компонент до багатьох холодних, гарячих і солодких страв. Його використовують у процесі приготування їжі (тушкування або запікання) або подають до готової страви для поліпшення смаку, аромату й зовнішнього вигляду. В історії кулінарного мистецтва соуси вважаються винаходом французької кухні і через неї поширилися в інші національні кухні. В українській кухні особливою популярністю користувалися підливки і м'ясний сік («сочок»), який і понині є чудовою приправою до м'ясних, круп'яних, овочевих та рибних страв. На його основі готують різні підливки.

Соусом поливають основний продукт, або піддивають його до смажених виробів, заправляють перші страви, або подають до страв окремо в металевих чи фарфорових соусниках, які ставлять поряд з стравою на пиріжковій тарілці. На порцію страви подають 50, 75, 100 г соусу (інколи 25 г).

Правильно підібрані соуси урізноманітнюють смак і зовнішній вигляд їжі, роблять її більш соковитою, що полегшує засвоєність. Крім того соуси доповнюють склад страв, підвищують їхню енергетичну цінність, оскільки до більшості з них входять вершкове масло, олія, сметана, борошно. Соуси, приготовлені на бульйонах з м'яса, птиці, риби і грибних відварах, багаті на екстрактивні речовини, тому збуджують апетит. Білки, жири і вуглеводи, які містяться у соусах, легко засвоюються організмом. Підбирати соуси до окремих страв треба вміло. Відні на жири страви з цвітної, брюсельської і білоголової капусти, з нежирної риби і м'яса треба подавати з яечно-масляними соусами (польським, голландським, сухарним), які збагачують страви жирами, підвищують їхню енергетичну цінність. Соуси, до



складу яких входять хрін, гірчиця й цибуля, подають до страв не дуже гострих, таких, як варена яловичина, свинина, а соуси з грибів — до рисових або картопляних котлет, бабок тощо. Соус, до складу якого входять сметана і яйця, поліпшує смак овочевих страв і значно підвищує їхню поживність, а м'ята усуває специфічний запах і присмак баранини. До м'ясних і рибних страв краще подавати соус з печерицями і щавлем. Тушкування м'яса з гострими соусами сприяє переходу колагену в глютин і розм'якшенню м'яса.

**Класифікація соусів.** За способом приготування соуси поділяють на дві групи: з загусниками, при виготовленні яких використовують пасероване борошно (соуси білі на м'ясному і рибному бульйонах, грибні, молочні, сметанні), крохмаль (солодкі) і без загусників (соуси яєчно-масляні і холодні). Використовуючи пектинові речовини та фруктові порошки, які містять пектин (яблучний, персиковий, сливовий та ін.), можна готувати соуси без борошна і крохмалю. За температурою подавання їх поділяють на гарячі (температура подавання 65–70 °С) і холодні (10–12 °С). За консистенцією розрізняють соуси рідкі для поливання і тушкування страв, середньої густини — для запікання і додавання в овочеві страви і начинки. Інколи готують густі соуси для фарширування і додавання як в'язку основу до начинок і деяких страв. За технологією приготування розрізняють основні і похідні соуси. Соуси, приготовлені на певній рідкій основі з максимальною кількістю продуктів, називають основними. Якщо до основного соусу додати інші продукти і приправи, дістають інші соуси цієї групи, які називають похідними.

Як рідку основу для соусів використовують бульйони (з м'яса, птиці, риби), відвари (грибні, овочеві, круп'яні, плодоягідні), молоко, сметану, вершки, масло вершкове, яйця, олію, оцет. Для дієтичного харчування соуси готують на воді, овочевих і круп'яних відварах.

Колір соусу залежить від виду сировини і формується під час приготування соусу. Соуси можуть бути білого, оранжевого, червоного, малинового, лимонного, оливкового кольору.

Під час зберігання гарячих соусів не утворюватиметься плівка, коли на поверхню покласти шматочки вершкового масла або маргарину. Якщо плівка з'явилася, її слід зняти або процідити соус. Охолоджені соуси є добрим середовищем для розвитку мікроорганізмів, тому їх треба зберігати у холодильній камері при температурі 0–5 °С в закритому фарфоровому, керамічному посуді або каструлі з нержавіючої сталі не більше трьох діб.

Основні гарячі соуси (крім молочних і сметанних) можна зберігати на водяній бані при температурі 80 °С від 3 до 4 год, молочні соуси рідкої консистенції — 1–1,5, сметанні — 2 год.

Норма солі і спецій на 1 кг соусу така, г: сіль — 10, перець — 0,5, лавровий лист — 0,2 (на маринад), крім того гвоздика — 1, кориця — 1. Для приготування соусу молочного використовують сіль — 8. У рецептурах наведено і кислоту лимонну, яку можна замінити соком лимона з розрахунку 1 г кислоти лимонної замінюється 8 г соку лимонного, який дістають з 20 г лимона. Кислоту лимонну розчиняють у теплій перевареній воді (1: 5) і вводять у готовий соус.

Подають гарячі соуси в металевих соусниках, а холодні в фарфоро-фаянсових або керамічних. Їх ставлять на пиріжкову тарілку, накриту вирізаною паперовою серветкою, поряд кладуть чайну ложку (ручкою вправо) для перекладання соусу.

## § 2. Сировина і напівфабрикати для приготування соусів

Як загусник для соусів використовують пшеничне борошно вищого і першого сорту. Щоб соус був однорідним, без грудочок, борошно попередньо пасерують. Його можна пасерувати з жиром (жирова пасеровка) або без нього (суха пасеровка). Просіяне борошно насипають на лист чи сковороду шаром 2–3 см для пасерування з жиром або 5 см — без жиру і прогрівають у жаровій шафі або на плиті при температурі 120–160 °С, періодично помішуючи. Під час пасерування з борошна випаровується волога, зникає запах сирого борошна. Залежно від температури нагрівання воно набуває різноманітних відтінків (від світло-жовтого до кремового або світло-коричневого), приємного смаку і аромату смаженого горіха. Білкові речовини борошна втрачають властивість набухати, частина крохмалю перетворюється на декстрини. Тому при розведенні гарячим бульйоном або молоком пасероване борошно не утворює клейкої маси. Для соусів білих на м'ясному, рибному бульйоні, а також молочних і сметанних борошно пасерують із жиром до кремового відтінку (*біла пасеровка*). Інколи готують білу борошняну пасеровку без жиру прогріваючи борошно до світло-жовтого кольору.

*Холодну пасеровку* використовують для швидкого приготування соусу, а також в дієтичному і дитячому харчуванні. Для цього просіяне борошно з'єднують із шматочками вершкового масла і перемішують до однорідної консистенції. Готують у невеликій кількості (порційно).

Для солодких соусів використовують крохмаль картопляний, пектин або модифікований кукурудзяний крохмаль, який надає соусам ніжнішої консистенції, а також підвищує їхню енергетичну цінність.

Для приготування білих і грибних соусів варять бульйони (м'ясний, з птиці, рибний) і відвари (грибний або овочевий) так само, як для перших страв. Крім того для приготування соусів використовують бульйони, які дістають після варіння або припускання птиці і риби. Вони багаті на екстрактивні речовини, і тому соуси, приготовлені на таких бульйонах, смачніші.

М'ясний сік, який виділяється під час смаження натурального м'яса або тушок птиці, використовують для поливання м'ясних смажених страв або додають до соусів. Він багатий на екстрактивні речовини, має приємні смак і аромат. Для солодких соусів варять плодово-ягідні відвари.

Ріпчасту цибулю й коренеплоди пасерують окремо або разом з томатним пюре. Яйця піддають санітарній обробці. Сушені гриби замочують, а потім варять. Вино або проціджений огірковий розсіл спочатку вливають у підігрітий посуд, закривають кришкою, доводять до кипіння і зразу вливають у готовий соус.

- ◆ Томатне пюре або томатну пасту спочатку пасеруйте, а потім вводьте у соус.
- ◆ Томатне пюре в соусах можна замінити яблуками кислих сортів, сливами і ягодами.

Для поліпшення смаку й аромату соусів до них додають різні прянощі (перець горошком чорний і духмяний, перець мелений чорний, червоний, білий, карі, лавровий лист, кардамон, мускатний горіх, корицю, гвоздику, імбир, ваніль і ванільний цукор), і приправи (винний або фруктовий оцет, лимонну кислоту, лимонний сік, розсіл солоних огірків, помідорів, квашених яблук, щавель, ревінь, барбарис, гірчицю, соуси промислового виробництва — Ткемалі, Південний, Любительський).

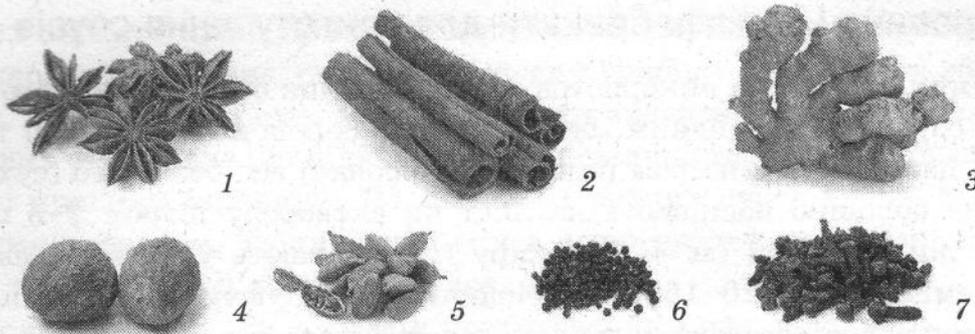


Рис. 26. Прянощі: 1 — бад'ян; 2 — кориця; 3 — імбир; 4 — мускатний горіх; 5 — кардамон; 6 — перець; 7 — гвоздика

Характеристику таких прянощів як лавровий лист, перець чорний і духмяний горошком та приправ — кухонна сіль, гірчиця харчова готова, харчові кислоти, оливки, маслини, капарці подано в частині I, розділ 7, § 3.

Червоний мелений перець отримують із висушеного червоного стручкового перцю гострих сортів. Найкращі сорти меленого червоного перцю отримують із плодової оболонки, без використання насіння і плодоніжки. Цей перець містить їдку речовину (алкалоїд) капсаїцин, який надає йому гостропекучого смаку.

Кардамон — висушені плоди (ясно-жовті коробочки), що мають овальну форму з ребристою поверхнею, всередині є три гнізда з твердим коричневим насінням. Використовують ціле і мелене в порошок насіння (сама коробочка аромату немає, вона захищає зерна від вивітрювання аромату). Запах кардамону дуже сильний і разом з тим — пікантний, гострий, пекучий, злегка камфорний, з легким лимонним відтінком. Він містить від 2 до 8% ефірних олій. Смак його в'язкий, солодкий, трохи гострий. У гарячі соуси кардамон додають наприкінці варіння, у холодні — перед їхнім подаванням.

Мускатний горіх — висушене насіння яйцеподібної форми масою 3–5 г, на поверхні — покручені борозенки, колір сіро-коричневий. Випускається в цілому або меленому вигляді. У гарячі соуси мускатний горіх додають наприкінці варіння, у холодні — перед подаванням, ретельно подрібнивши.

Кориця — це висушена кора молодих пагонів тропічного коричного дерева. Вона має сильний характерний аромат, терпкий, гіркий і одночасно солодкий смак. Випускається у вигляді порошку або паличок. У гарячі соуси корицю додають наприкінці варіння, в холодні — перед подаванням.

Цедра (апельсина, лимона, мандарина) — зовнішній шар шкірки цитрусових плодів. Містить ефірну олію, ароматичні, фарбувальні та пектинові речовини, вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, каротин та органічні кислоти. Більшість цих речовин згубно діють на різні мікроорганізми. Для отримання цедри цитрусові ретельно миють, ошпарюють окропом знімають тонким шаром шкірку і сушать у жаровій шафі при температур 70–80 °С доти, доки вона не стане крихкою, потім розтирають на порошок. При цьому соус набуває оранжевого кольору або жовтого відтінку й аромату цитрусових.

Гвоздика — це висушені нерозпуклі квіткові бруньки (за формою нагадують цвяхи) тропічного гвоздикового дерева, які мають коричневий колір різних відтінків, пряний, приємний запах і гострий, пекучий смак. Гвоздика містить до 25% ефірної олії. Використовують її цілою (мелена швидко втрачає аромат).

Бад'ян (зірчастий аніс) — це висушені плоди у вигляді зірочок червоно-бурого кольору або порошок із мелених плодів. Він має тонкий перцевий аромат і солодко-пекучий смак.

*Імбир* — це пряність має тверде, тяжке, шишкувате кореневище, яке використовують у свіжому або сушеному вигляді. Імбир наділений дуже приємним освіжаючо-різким запахом лимона і пекучим, пряним, терпким, солодкуватим смаком. Перед використанням зі шматка свіжого помитого кореневища обчищають або зішкрібають верхній шар кори. Імбир можна натерти на дрібній або спеціальній терці для імбиру, або ж нарізати тонкою соломкою змоченим у воді ножом.

*Ваніль* — це висушені недостиглі стрічкоподібні плоди виткої тропічної рослини — ліани. Найцінніші довгі (20–25 см), гнучкі стручки ванілі, темно-коричневого, майже чорного кольору, з блискучою поверхнею, маслянисті на дотик, м'ясистої консистенції. На поверхні стручка може утворюватися білуватий кристалічний наліт ваніліну, що є позитивною ознакою (цей наліт не слід плутати з пліснявою, яка під час занурення ванілі в теплу воду не зникає). Плоди містять ефірні олії та ароматичний альдегід ванілін (до 3%), мають солодкувато-пекучий смак і сильний приємний аромат.

*Кунжут* — це висушене насіння, яке має маслянистий аромат, з горіховим, трохи солодкуватим смаком. Використовують як пряність у виробництві кондитерських і хлібобулочних виробів, соусів, салатних заправок, страв з птиці і нерибних продуктів моря. В азіатській кухні має універсальне значення.

*Орегано* — це свіже і сушене листя та порошок із нього, має різкий, злегка гіркуватий смак і аромат. Використовують під час приготування страв з м'яса, риби, овочів, супів, соусів, салатів, для ароматизації сирів. В італійській кухні орегано ароматизують піцу. В деяких європейських країнах з орегано готують страви з печериць.

*Карі* — це свіже або сушене листя, має сильний гострий запах. Використовують його в омлеті, маринаді, страви з молюсків, порошок карі.

У рецептурах на соуси норму прянощів і приправ не зазначено. Витрати спецій на 1 кг соусів такі, г: солі — 10, перцю — 0,5, лаврового листу — 1, кориці — 1. Для приготування молочного соусу використовують 8 г солі.

Більшість прянощів кладуть у соус за 10–15 хв до готовності, а лавровий лист — за 5 хв. Мелений білий, чорний і червоний перець — у готовий соус. Перед подаванням прянощі видаляють із соусу.

### § 3. Соуси білі м'ясні і рибні

Основою для приготування *білих м'ясних або рибних соусів* є м'ясний бульйон або рибний і біла жирова пасеровка. Ріпчасту цибулю або біле коріння не пасерують.

**Соус білий м'ясний або рибний основний.** Білу жирову борошняну пасеровку охолоджують до температури 60–70 °С, розводять четвертою частиною гарячого бульйону (м'ясного або рибного), перемішують до утворення однорідної маси, потім поступово вливають решту бульйону, додають дрібно нарізане коріння петрушки або селери, ріпчасту цибулю і варять 25–30 хв. Наприкінці варіння додають сіль, перець чорний горошком, лавровий лист. Соус проціджують, розварені овочі протирають і доводять до кипіння. Якщо соус використовують як самостійний, його заправляють лимонною кислотою і маргарином. *Подають соус білий м'ясний* до страв з вареного і припущеного м'яса і птиці; *соус білий рибний* — до вареної або припущеної риби. Якщо соус використовують для приготування похідних, його не заправляють лимонною кислотою і маргарином. Якщо соус використовують для запікання риби — коріння і цибулю не додають.



- ◆ Не кип'ятіть соус, заправлений вершковим маслом, від цього змінюється його структура, масло виділяється на поверхні.

**Соус білий м'ясний із щавлем.** В основний білий м'ясний соус додають припущений з маслом вершковим або маргарином столовим щавель, нарізаний соломкою, варять 3–5 хв і заправляють підготовленим виноградним сухим вином. Соус можна приготувати без вина, додаючи лимонну кислоту. *Подають* до страв з вареної свинини, баранини, кроля.

**Соус білий м'ясний з овочами.** Коренеплоди моркву, петрушку або селеру і ріпчасту цибулю нарізують кубиками, пасерують протягом 3–5 хв, додають трохи бульйону і припускають до готовності при закритій кришці. Окремо варять нарізані кубиками ріпу або брукву і зелені стручки квасолі. Для видалення запаху і гіркоти з ріпи і брукви перед варінням їх ошпарюють, а воду зливають. Готові овочі заливають соусом білим основним, доводять до кипіння, додають лимонну кислоту, сіль і заправляють маргарином або вершковим маслом. Соус не протирають. *Подають* до страв з вареної баранини, телятини, птиці, кроля, а також до парових котлет з м'яса.

**Соус паровий м'ясний або рибний.** Використовують бульйон після припускання м'яса, або птиці, або риби. Спочатку готують соус білий основний, а потім до нього додають лимонну кислоту, доводять до кипіння, потім вливають підготовлене виноградне біле сухе вино. Для поліпшення смаку і підвищення вмісту екстрактивних речовин під час варіння можна вливати відвар з печериць або білих грибів (50 г на 1 кг соусу). *Подають соус паровий на м'ясному бульйоні* до варених страв з м'яса і птиці, котлет з телятини, птиці, дичини; *на рибному бульйоні* — до припущених рибних страв.

**Соус томатний м'ясний або рибний.** Дрібно нарізані ріпчасту цибулю, моркву і петрушку (корінь) пасерують разом з томатним пюре, потім вводять у білий основний соус і варять 25–30 хв. Наприкінці варіння солять, заправляють цукром, перцем чорним меленим. Готовий соус проціджують, овочі протирають і все разом доводять до кипіння. Соус томатний використовують для приготування похідних і як самостійний, але при цьому заправляють лимонною кислотою і жиром. Можна додати вино біле сухе (75 г на 1000 г соусу). *Подають соус томатний на м'ясному бульйоні* до страв з м'яса, субпродуктів, овочів; *на рибному бульйоні* — до припущених, смажених, запечених рибних страв. Томатний основний соус використовують для приготування похідних соусів (з вином, овочами, грибами).

- ◆ Щоб томатний соус був гострішим, до нього можна додати лимонну кислоту або сік лимона.

**Соус томатний м'ясний з грибами.** Дрібно нарізану цибулю злегка пасерують, додають нарізані скибочками припущені до напівготовності свіжі або варені сушені гриби і продовжують смажити 3–5 хв. Потім з'єднують з томатним соусом і варять 10–15 хв. У готовий соус кладуть посічений часник, вливають підготовлене вино. Соус заправляють маргарином столовим або маслом вершковим. Цей соус можна готувати без вина. *Подають* до страв з вареного, смаженого м'яса і птиці, виробів з котлетної маси.

**Соус томатний рибний з овочами.** Моркву, петрушку, цибулю нарізують дрібними кубиками і пасерують. Готують соус томатний, до нього додають пасеровані овочі, перець чорний горошком, варять 10–15 хв. Потім вливають підготовлене

вино, додають лимонну кислоту, заправляють маргарином або маслом вершковим. Можна готувати без вина. *Подають* до страв з вареної, припущеної, смаженої риби і рибної котлетної маси.

**Вимоги до якості білих соусів на м'ясному або рибному бульйоні.** М'ясні білі соуси мають смак насиченого м'ясного або курячого бульйону, а рибні — рибного, з ніжним ароматом білого коріння і цибулі; паровий соус має приємний кислуватий смак, томатні соуси мають чітко виражений кисло-солодкий смак. Колір соусів парового, білого з овочами, від білого до світло-кремового, з щавлем — оливковий, томатного — червоний, томатного з грибами — кремовий. Консистенція однорідна, без грудочок борошна. У соусах, за винятком соусів з грибами, овочі протерті. Не допускаються смак і запах сирого або підгорілого борошна, сирого томату, клейкість соусу, плівка на поверхні.

#### § 4. Соуси грибні, молочні і сметанні

**Соус грибний основний.** Варять більш концентрований грибний відвар, ніж для перших страв. Зварені гриби ретельно промивають і шаткують соломкою або дрібно січуть. Борошно пасерують на жирі. Ріпчасту цибулю шаткують соломкою, пасерують, додають варені нарізані гриби і смажать 3–5 хв. Жирову борошняну пасеровку розводять гарячим грибним відваром, варять 45–60 хв, солять, проціджують, потім додають пасеровану цибулю з грибами і варять 10–15 хв. Готовий соус заправляють маслом вершковим або маргарином столовим. *Подають* до страв з каш і картопляної маси, а також використовують для приготування похідних соусів.

**Соус грибний зі сметаною.** У готовий грибний соус додають сметану, кип'ятять 1–2 хв. *Подають* до страв з картопляної маси.

**Соус грибний з томатом.** До готового грибного соусу додають пасероване на жирі томатне пюре, доводять до кипіння і заправляють маргарином. *Подають* до картопляних і круп'яних страв.

**Вимоги до якості грибних соусів.** Соуси мають коричневий колір, грибний смак і запах, аромат пасерованої цибулі, у томатному — томату і пасерованої цибулі, у кисло-солодкому — кисло-солодкий з ароматом чорносливу. Консистенція соусів однорідна, в'язка, еластична, грибів і цибулі — м'яка.

**Соус молочний основний.** Основою для приготування молочного соусу є молоко і біла жирова борошняна пасеровка. Борошно пасерують у сотейнику так, щоб воно не змінило свого кольору і тільки на вершковому маслі, оскільки інші жири надають соусу неприємного смаку. Для приготування соусу використовують незбиране молоко або молоко, розведене бульйоном чи водою. Гарячу білу жирову пасеровку поступово розводять гарячим молоком або молоком, з додаванням бульйону і при безперервному помішуванні варять 7–10 хв у посуді з товстим дном, додають сіль, цукор. Соус проціджують, доводять до кипіння, захиплюють шматочками вершкового масла, щоб при зберіганні на поверхні не утворювалася плівка. Основний молочний соус *подають* до страв з овочів, круп, а також використовують для приготування похідних соусів.

**Соус молочний** готують різної консистенції: рідкої, середньої густини і густої, залежно від використання. *Консистенція соусу залежить від співвідношення кількості борошна і рідини.* Рідкий соус використовують для поливання овочевих, круп'яних страв; середньої густини — для запікання (з додаванням сирих яєчних жовтків 2–3 шт. на 1 кг соусу) страв з овочів, м'яса, риби, а також для заправки



припущених і варених овочів; густий — для фарширування страв з птиці й дичини, його додають у морквяні котлети, сирники та інші страви як зв'язуючу основу.

**Соус молочний з цибулею.** Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують на маслі так, щоб не змінився колір, додають трохи бульйону і припускають до готовності в посуді із закритою кришкою. Готовий молочний соус з'єднують з пасерованою цибулею, перемішують, проварюють 7–10 хв, додають сіль, червоний мелений перець. Соус проціджують крізь сито, протирають цибулю, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом. *Подають* до натуральних котлет і смаженого м'яса.

**Соус молочний солодкий.** У готовий молочний соус додають цукор і ванілін, попередньо розчинений у гарячій кип'яченій воді, варять 3–5 хв. *Подають* до сирників, страв з круп і овочів.

**Вимоги до якості молочних соусів.** Молочні соуси мають запах і присмак молока, молочний з цибулею має ніжний смак з легким присмаком і запахом цибулі; соус солодкий — з ароматом ваніліну. Колір — від білого до світло-кремового. Консистенція однорідна, еластична. Рідкі соуси зберігають гарячими (температура 60–70 °С) 1–1,5 год, середньої густини готують безпосередньо перед використанням: вони не підлягають зберіганню; густі — охолоджують і зберігають одну добу.

**Соуси сметанні** готують натуральні, тобто зі сметани і білої борошняної пасеровки, або на основі білого соусу з додаванням сметани (щоб здешевити соус), її вводять у готовий соус. Білий соус готують на м'ясному або рибному бульйоні, овочевому відварі залежно від призначення. Соуси сметанні, приготовлені на м'ясному бульйоні або овочевому відварі, використовують для м'ясних і овочевих страв, а на рибному — тільки для рибних страв.

**Соус сметанний натуральний.** Для соусу сметанного натурального борошно пасерують без масла, щоб воно не змінило кольору, охолоджують, додають масло, перемішують. Сметану доводять до кипіння, додають підготовлену борошняну пасеровку з маслом, перемішують, доводять до кипіння, заправляють сіллю, перцем, варять 3–5 хв, проціджують і знову доводять до кипіння. *Подають* до м'ясних, овочевих і рибних страв, або використовують для запікання грибів, риби, м'яса і овочів, а також для приготування похідних соусів.

**Соус сметанний на основі білого соусу.** У гарячий білий соус додають прокип'ячену сметану, сіль, варять 3–5 хв, проціджують, доводять до кипіння. *Використовують так само, як соус сметанний натуральний.*

**Соус сметанний з томатом.** Томатне пюре уварюють до половини початкового об'єму, додають у соус сметанний, перемішують, проварюють, проціджують і доводять до кипіння. *Використовують* для тушкування і запікання страв з овочів.

**Соус сметанний з цибулею.** Цибулю ріпчасту шаткують тонкою соломкою і пасерують на вершковому маслі до розм'якшення, але так, щоб цибуля не підрум'янилася. У готовий сметанний соус кладуть підготовлену цибулю, варять 7–10 хв, додають сіль, соус Південний, доводять до кипіння при безперервному помішуванні. *Подають* до натуральних смажених м'ясних страв.

**Соус сметанний з цибулею і томатом.** Ріпчасту цибулю дрібно січуть, пасерують на маслі вершковому до розм'якшення, додають томатне пюре і пасерують ще 5–7 хв. У готовий сметанний соус вводять пасеровану цибулю з томатом, перемішують і кип'ятять. *Подають* до страв з м'ясної котлетної маси і до голубців.

**Вимоги до якості сметанних соусів.** Колір соусів від білого до світло-кремового (кави з молоком), а з томатом — рожевий. Смак і запах сметани з присмаком і ароматом наповнювачів. Консистенція однорідна, еластична, в'язка, напіврідка. Зберігають соуси при температурі 75 °С не більш ніж 2 год від моменту приготування.

## § 5. Соуси холодні

*Холодні соуси* готують на олії і оцті. До цієї групи соусів належать: майонез і його похідні, соуси з хрину, заправки для салатів і оселедців, маринади овочеві.

*Подають* їх до холодних страв з м'яса, птиці, дичини, риби, овочів. Використовують для заправки салатів.

**Соус майонез.** Сирі яєчні жовтки ретельно відокремлюють від білків, додають столову гірчицю, сіль, цукор і ретельно розтирають дерев'яною копісткою. У суміш при безперервному односторонньому помішуванні вручну або збиванні у збивальній машині вливають тонкою цівкою охолоджену рафіновану олію до повного з'єднання її з сумішшю і утворення густої однорідної маси. Потім додають оцет або лимонну кислоту, перемішують. Майонез після цього стає світлішим.

*Майонез* — це однорідна емульсія, в якій олія перебуває у вигляді дрібних жирових кульок, що утворилися під час збивання. При недостатньому збиванні та тривалому зберіганні кульки жиру з'єднуються між собою і виступають на поверхні майонезу. Цей процес називають *відмаслюванням*. Розшарування емульсії може настати в процесі збивання, якщо олія буде теплою (олія краще емульгує, якщо її охолодити до температури 16–18°C), а також при зберіганні майонезу у відкритому посуді. Майонез, що відмаслювався, можна відновити. Для цього треба розтерти жовтки з гірчицею і під час безперервного збивання ввести охолоджений майонез, що відмаслювався. Збиваючи у машині, емульсія буде стійкіша. *Подають* до холодних і гарячих м'ясних, рибних страв, використовують для заправки салатів і приготування похідних соусів.

Додаючи до соусу майонез різні продукти (сметану, гірчицю, шпинат-пюре, зелень петрушки або кропу, або естрагону, перець чорний мелений, паприку), дістають похідні соуси. Їх подають до холодних страв з м'яса, риби, заправляють салати.

**Соус майонез із зеленню.** У майонез додають шпинат-пюре, заздалегідь опшпарену і дрібно нарізану зелень петрушки; кропу, естрагону і соус Південний. *Подають* до холодних і гарячих страв з м'яса і риби.

**Пепер-соус.** Гірчицю столову, перець чорний мелений, паприку і соус Табаско з'єднують з майонезом, перемішують. *Подають* до стейків.

**Заправки.** Основою для приготування заправок є 3%-ний оцет. Заправки будуть мати пікантний смак і аромат, якщо для їхнього приготування використати ароматизований оцет.

- ◆ Щоб приготувати ароматизований оцет, треба оцтову есенцію (100 г) розвести кип'яченою охолодженою водою (2,5 л), додати естрагон, кріп або селеру (250 г), лавровий лист, посудину щільно закрити і залишити на 10–15 днів для настоювання, потім процідити. Оцет можна настоювати на часнику, гострому червоному, запашному або гіркому перці горошком, лимонній цедрі, листі чорної смородини, яблуках, мускатному горісі, гвоздиці.

**Заправка для салатів.** У скляну пляшку або банку вливають 3%-ний оцет, додають цукор, сіль, перець чорний мелений, добре перемішують, вводять олію і ретельно збивають для салатів і вінегретів.

**Заправка часникова.** У заправку для салатів додають січений або розтертий часник.



**Заправка гірчична.** Гірчицю, сіль, цукор, перець чорний мелений і жовтки варених яєць добре розтирають, розводять оцтом, при безперервному помішуванні поступово вводять олію. Використовують для салатів. Заправку гірчичну без жовтків використовують для заправки оселедців.

**Заправка фруктова.** До салатної заправи додають мед, лимонний сік, опшпарену подрібнену цедру лимона. Використовують для фруктових салатів.

◆ Під час приготування заправок спочатку розчиняють сіль і цукор в оцті, а потім змішують його з олією, оскільки сіль в олії не розчиняється.

**Маринад овочевий з томатом.** Моркву і ріпчасту цибулю шаткують тонкою соломкою або нарізують кружальцями, зірочками, шестернями і пасерують на олії до напівготовності, додають томатне пюре і пасерують разом, перемішуючи ще 10 хв. У пасеровані овочі з томатом вливають рибний бульйон, додають оцет, перець духмяний горошком, гвоздику, корицю і кип'ятять 15–20 хв, наприкінці варіння додають лавровий лист, сіль, цукор. Готовим маринадом заливають смажену або варену рибу з різким запахом. Маринад овочевий можна готувати без томатного пюре; з додаванням буряків і томатного пюре.

**Гірчиця столова.** В гарячу воду додають цукор, сіль, корицю, гвоздику, лавровий лист і варять до повного розчинення цукру і солі. Відвар проціджують, охолоджують, додають оцет і перемішують. Гірчичний порошок просіюють, змішують з відваром (50%), ретельно розтирають, додають решту відвару і олію. Масу перекладають і залишають на одну добу для того, щоб гірчиця «дозріла». Подають як приправу до м'ясних страв. Використовують для приготування соусів і заправок.

**Вимоги до якості соусів холодних.** Консистенція соусу майонезу однорідна, напівгуста, в'язка, не розшаровується. Смак і запах гострий, кисло-солодкий, з ароматом гірчиці, оцту, похідних — з присмаком і ароматом наповнювачів. Колір світло-кремовий.

Заправки на олії мають смак і запах гострий, з ароматом спецій, оцту, наповнювачів. Колір від світло-жовтого до жовтого. Консистенція рідка, однорідна.

Овочі для маринаду овочевого мають однакову форму нарізування (соломка, кружальця, зірочки, шестерні), рівномірно розподілені. Смак і запах — кисло-солодкий з присмаком пасерованих овочів, оцту і рибного бульйону. Колір маринаду овочевого з томатом оранжево-червоний, без томату — світло-оранжевий: з буряками і томатом — малиновий. Консистенція напіврідка, овочі м'які.

Консистенція гірчиці однорідна, еластична, густа. Смак і запах гострий, з ароматом гірчиці, оцту, прянощів. Колір жовтий.

Соус майонез і салатні заправки зберігають 1–2 доби при температурі 10–15 °С, маринади і соуси з хрину — 2–3 доби при температурі 2–4 °С у закритому посуді, який не окислюється.

## § 6. Солодкі соуси

Соуси на фруктових і ягідних відварах, соках, сиропках називають *солодкими*. Для їхнього приготування використовують свіжі плоди: яблука, абрикоси, персики, ананаси, банани, апельсини, мандарини, ягоди: смородину, журавлину, малину, суницю, обліпиху, ожину, консервовані соки, сиропи й сухофрукти (чорнослив, курагу тощо), цукор, мед, коричневий цукор, шоколад, какао-порошок, вино (червоне, біле), ром, коньяк і лікер, різні смакові речовини (лимонну, апельсинову,

мандаринову цедру, корицю, гвоздику, мускатний горіх). До складу солодких соусів як загусник входить картопляний крохмаль або пектинові речовини. *Подають* фруктово-ягідні соуси до різних солодких страв з сиру, круп (пудингів, запіканок, рисових та манних котлет тощо), налисників, оладок, млинців, солодких страв (желе, мусів, кремів, свіжих ягід, смажених і запечених фруктів тощо), холодних закусок, деяких страв з м'яса і птиці.

*Подають* соуси гарячими (температура 65–70°C) або холодними (температура 10–12°C).

**Соус яблучний.** Яблука зі шкіркою без серцевини нарізують скибочками, заливають гарячою водою і варять 6–8 хв у закритому посуді до готовності. Потім протирають, додають відвар, цукор, лимонну кислоту, доводять до кипіння, вводять при помішуванні попередньо розведений охолодженим відваром крохмаль, дають ще раз закипіти. У готовий соус можна покласти корицю.

**Соус абрикосовий.** Свіжі абрикоси занурюють на 30–40 с в окріп, знімають із них шкірочку, розрізують на чотири частини, видаляють кісточку, засипають цукром, витримують 2–3 год, потім варять 5–8 хв. Готовий соус охолоджують.

**Соус з кураги.** Курагу перебирають, промивають, заливають холодною водою і залишають на 2–3 год для набухання. Потім варять у тій самій воді до готовності, протирають, додають цукор і при помішуванні проварюють до загусання. Готовий соус охолоджують.

**Соус Ремікс.** Коричневий цукор з'єднують з гранатовим соком, проварюють до загусання при помішуванні. *Подають* до біфштексів, лангетів.

**Вимоги до якості солодких соусів.** Консистенція соусів напіврідка, в'язка, однорідна, без грудочок. Смак кисло-солодкий. Запах притаманний аромату тих продуктів, які входять до їхнього складу. Колір соусу яблучного, абрикосового, з кураги — кремовий.

### Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Яке значення мають соуси?
2. За якими ознаками класифікують соуси?
3. З якою метою пасерують борошно? Які борошняні пасеровки використовують для приготування соусів? Як їх готують?
4. Складіть технологічну схему приготування соусу томатного рибного.
5. Як готують і для яких страв використовують соус грибний?
6. Як поділяють молочні соуси залежно від консистенції? Для чого їх використовують? Як їх готують?
7. Заповніть таку таблицю:

№ за/п.	Основний соус	Похідний соус

8. Які соуси готують без борошна?
9. Складіть технологічну схему приготування соусу майонез.
10. Які є похідні соусу майонез? Як приготувати їх?
11. Як приготувати маринад овочевий з томатом?
12. Як готують солодкі соуси з яблук і абрикосів?



## РОЗДІЛ 5

## СТРАВИ З ОВОЧІВ І ГРИБІВ

## § 1. Складні форми нарізування овочів

До складних форм нарізування овочів належать бочечки, груші, кульки, горішки, часнички, стружка, спіраль, шпалки, зірочки, шестерні, гребінці. При нарізуванні бочечок, кульок, горішків, груш вручну застосовують спосіб обточування.

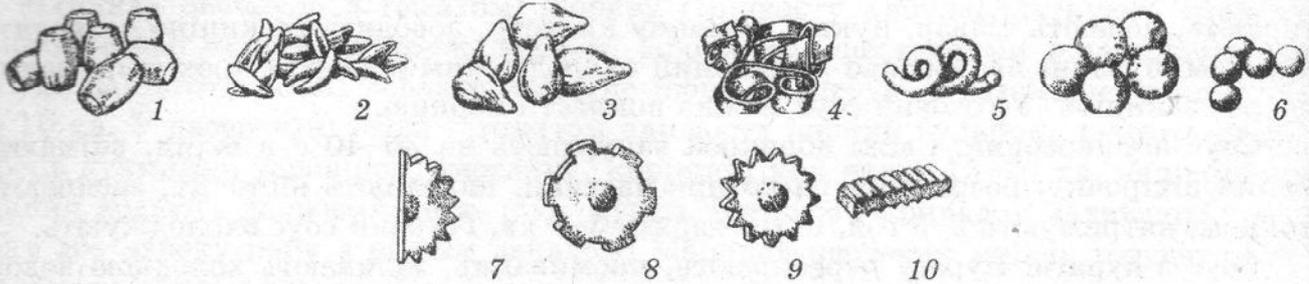


Рис. 27. Фігурні форми нарізування картоплі та коренеплодів:

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

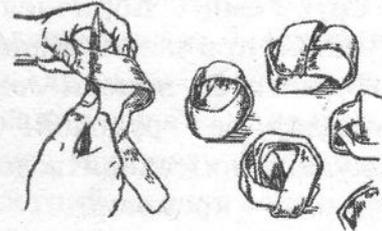
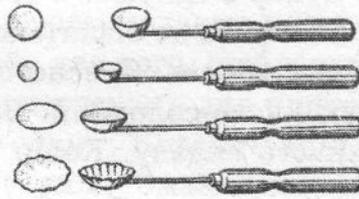
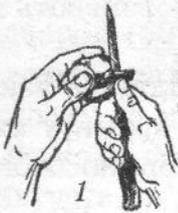


Рис. 28. Обточування картоплі:  
1 — положення рук;  
2 — стадії обточування

Рис. 29. Виїмки для нарізування  
кульок, горішків

Рис. 30. Зрізування  
з картоплі стружки

**Бочечки** — картоплю середнього розміру обрізують з двох протилежних боків, потім обточують, надаючи форму бочечки. Використовують для варіння і подають на гарнір до риби вареної і припущеної. **Часнички** — сирі картоплю спочатку обточують бочечками, потім розрізують уздовж на кілька частин. У кожній частині по грані роблять невелику виїмку. Використовують для приготування перших страв. Смажені у фритюрі часнички картоплі використовують на гарнір. **Кульки, горішки, груші** — вирізують з сирі картоплі за допомогою спеціальних виїмок або застосовують спосіб обточування. Використовують для варіння і смаження у фритюрі. **Стружка** — бульбам сирі картоплі надають форму циліндра заввишки 2–3 см, діаметром 3–4 см, потім по окружності з нього зрізують стрічку завтовшки 2–2,5 мм і завдовжки 25–30 см. Стрічку складають бантиком, перев'язують ниткою і смажать у фритюрі. Використовують на гарнір. **Спіраль** — для нарізування картоплі спіраллю застосовують спеціальний інструмент. Нарізану спіраллю картоплю смажать у фритюрі. Використовують на гарнір. **Шпалки** — для нарізування використовують карбувальний ніж. Нарізують так само, як на брусочки. Їх смажать у фритюрі і використовують на гарнір.

При нарізуванні моркви складними формами застосовують спосіб обточування та карбування. Моркву однакового діаметра обточують, потім карбують корінчастим або карбувальним ножом. З карбованої моркви нарізують зірочки, шестерні, гребінці.

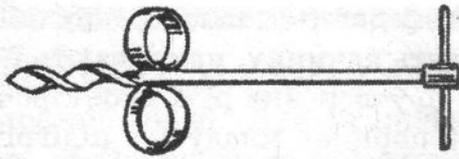


Рис. 31. Інструмент для нарізування спіраллю

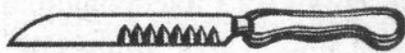


Рис. 32. Карбувальний ніж

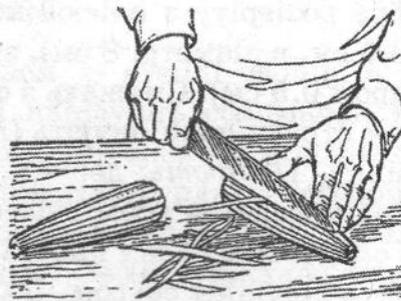


Рис. 33. Карбування моркви

*Зірочки, шестерні* — моркву карбують, потім нарізують упоперек завтовшки 1–1,5 см. Використовують для приготування маринаду овочевого і оформлення страв. *Гребінці* — карбовану моркву розрізають уздовж навпіл, а потім навскі завтовшки 0,2 см. Використовують для оформлення страв. *Кульки, горішки, шпалки* — моркву нарізують так само, як картоплю. Використовують на гарнір для холодних страв вареною.

Овочі для оформлення страв і закусок можна нарізувати у вигляді лілії, троянди, латаття, хризантеми тощо.

## § 2. Смажені овочеві страви

В українській кухні поширеною стравою є *деруни*. Їх готують з дерунної маси з різними начинками (з сиру, м'яса, грибів) і без начинки. Технологія приготування начинок така, як і для виробів з тіста. Під час смаження дерунів *втрати маси становлять 20%*.

*Технологія приготування дерунної маси:* сиру обчищену картоплю подрібнюють на овочерізці або натирають на тертці з дрібними отворами, додають пшеничне борошно, яйця, сіль, перемішують.

- ◆ Дерунна маса не потемніє, якщо до неї додати трохи гарячого молока.
- ◆ Деруни будуть смачніші, якщо до сирової натертої картоплі додати трохи вареної протертої картоплі, сирової натертої на тертці цибулі, мелений перець.
- ◆ Деруни будуть поживнішими, якщо до дерунної маси додати протертий кисломолочний сир.

**Деруни зі сметаною або грибним соусом.** Дерунну масу викладають ложкою на добре розігріту сковороду з жиром завтовшки 0,5 см, в діаметрі 8–10 см, смажать з обох боків до утворення золотистої кірочки. *Подають* деруни у підігрітих до температури 40–50 °С круглих блюдах або столових мілких тарілках із сметаною або грибним соусом.

**Деруни по-селянськи.** З дерунної маси смажать деруни. М'ясо свинини або яловичини нарізують дрібними шматочками, солять, обсмажують до напівготовності, додають трохи води і тушкують до готовності. Готові деруни і м'ясо викладають шарами в горщику, додають бульйон, в якому тушкувалось м'ясо, сметану, маргарин, подрібнений часник, закривають кришкою і ставлять у жарову шафу на 5–7 хв. *Подають* у горщику.

**Деруни фаршировані.** Використовують начинку з кисломолочного сиру, з м'яса і пасерованої ріпчастої цибулі, з грибів і пасерованої ріпчастої цибулі.



На добре розігріту з олією сковороду викладають ложкою дерунну масу (завтовшки 0,5 см, в діаметрі 8 см), зверху кладуть начинку, накривають її дерунною масою (шаром 0,5 см). Смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Перед подаванням* страву порціонують (по 2 шт. на порцію), кладуть у підігріту столову мілку тарілку. *Подають*: деруни, фаршировані кисломолочним сиром — зі сметаною; фаршировані м'ясом і пасерованою цибулею — з грибним соусом або поливкою із смаженого сала і цибулі; фаршировані грибами і пасерованою ріпчастою цибулею — з грибним соусом. *Для поливки*: сало нарізують дрібними кубиками, смажать, додають нарізану дрібними кубиками цибулю і пасерують.

**Картопляники (зрази).** Використовують начинку з м'яса або субпродуктів, з пасерованої цибулі і варених яєць, з пасерованої цибулі і варених грибів. Готують картопляну масу. Для цього обчищену картоплю варять до готовності, обсушують і протирають гарячою. Потім охолоджують до температури 40–50°C, додають сирі яйця, маргарин столовий, масу перемішують, розробляють її на кульки (2 шт. на порцію), надають форму кружалець завтовшки 0,5–0,7 см, викладають на них підготовлену начинку, краї з'єднують, повністю закриваючи начинку, обкачують у борошні пшеничному, надаючи овальної форми. Вироби смажать з обох боків. Втрати маси — 9%. *Перед подаванням* картопляники кладуть у підігріту столову мілку тарілку, поливають вершковим маслом або маргарином. Сметану, соус сметанний, томатний або грибний подають окремо або підливають до страви.

**Котлети картопляні.** Картопляну масу готують так, як для картопляників. Масу порціонують (2 шт. на порцію), обкачують у сухарях або борошні, надають форму котлети, смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Після цього доводять до готовності в жаровій шафі. *Котлети картопляні можна готувати з додаванням кисломолочного сиру. Втрати маси — 11%. Подають* так, як картопляники.

**Крокети картопляні.** Готують картопляну масу: у протерту варену картоплю, охолоджену до температури 50°C, додають 0,3 частину пшеничного борошна, жовтки яєць, перемішують і формують кульки діаметром 2,5–3 см або грушки (по 3–4 шт. на порцію). Підготовлені вироби обкачують у борошні, що залишилося, змочують у збитих яєчних білках, обкачують у сухарях і смажать у великій кількості жиру. *Їх можна готувати із смаженими печерицями й пасерованою ріпчастою цибулею, які додають у картопляну масу. Втрати маси — 10%.* Використовують як самостійну страву або як гарнір до страв з риби, м'яса, птиці. *Перед подаванням* викладають на підігріте блюдо або столову мілку тарілку, прикрашають гілочками зелені петрушки фрі. Окремо подають соус томатний, грибний, сметанний.

**Оладки з кабачків або гарбуза.** Оброблені кабачки або гарбуз (без шкірочки і насіння) нарізують шматочками, пропускають через овочерізку або протиральну машину, або натирають на тертці з дрібними отворами, додають борошно, яйця, сіль, цукор, соду і перемішують. Підготовлену масу викладають ложкою на добре розігріту з жиром сковороду і смажать з обох боків. Втрати маси — 5–7%. *Перед подаванням* оладки викладають на підігріте блюдо або підігріту столову мілку тарілку, поливають вершковим маслом, або маргарином, або сметаною.

Оладки можна готувати з яблуками і кисломолочним сиром.

**Вимоги до якості смажених страв з овочів.** Вироби з овочів правильної форми без тріщин, на поверхні рум'яна кірочка, на розрізі — колір, властивий овочам і начинкам, з яких приготовлено страву. Консистенція пухка, не тягуча, без грудочок непротерих овочів. Смак і запах характерний для смажених овочів певного виду, з присмаком начинки для виробів з начинкою.

### § 3. Страви з тушкованих овочів і грибів

Тушкують кожен вид овочів окремо або разом — суміш овочів, а також деякі фаршировані овочі. Для тушкування овочі нарізують соломкою, кубиками, часточками, обсмажують до напівготовності або припускають, а потім тушкують у невеликій кількості бульйону з додаванням томатного пюре, пасерованих овочів, спецій чи соусу. Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду страви під час тушкування свіжої капусти і буряків додають оцет. Овочі тушкують у посуді з закритою кришкою, при слабкому кипінні. *Перед подаванням* страву порціонують, кладуть на підігріту столову мілку тарілку або кругле блюдо. Тушковані овочі подають як самостійну страву і як гарнір. Втрати маси — 20%.

**Картопля і овочі тушковані в соусі.** Сиру очищену картоплю нарізують часточками або великими кубиками, обсмажують, моркву — часточками або середніми кубиками, цибулю — півкільцями і пасерують. Овочі з'єднують, заливають соусом томатним або сметанним, додають перець чорний горошком, лавровий лист, сіль і тушкують до готовності.

**Картопля тушкована з грибами.** Сиру очищену картоплю нарізують часточками або великими кубиками, обсмажують, додають смажені свіжі білі гриби або печериці, нарізані скибочками, або сушені гриби спочатку зварені, а потім посмажені, пасеровану ріпчасту цибулю, нарізану півкільцями або часточками, заливають соусом томатним, додають спеції і тушкують до готовності.

**Картопля тушкована з чорносливом і родзинками.** Сиру очищену картоплю нарізують кубиками, додають промиті родзинки і чорнослив (без кісточок), потовчену корицю, цукор, маргарин, сіль, трохи гарячої води (10–15% маси продуктів) і тушкують до готовності. За 5 хв до закінчення тушкування картоплю заправляють пасерованим борошном, розведеним холодною кип'яченою водою і знову доводять до кипіння.

**Баклажани тушковані з картоплею.** Підготовлені баклажани, картоплю і томати нарізують часточками. Баклажани солять, посипають борошном і обсмажують. Окремо обсмажують картоплю і помідори. Обсмажені баклажани і картоплю кладуть у каструлю, заливають бульйоном або водою (10–15% маси продуктів) і тушкують до напівготовності, потім додають обсмажені помідори, сметану і тушкують ще 10–15 хв.

**Капуста тушкована.** Нашатковану соломкою свіжу капусту кладуть у сотейник шаром не товщим як 30 см, додають воду або бульйон (20–30% маси сирової капусти), оцет, жир, пасероване томатне пюре і тушкують до напівготовності, періодично помішуючи. Потім додають пасеровані нарізані соломкою моркву, петрушку (корінь), ріпчасту цибулю, лавровий лист, перець чорний горошком і тушкують до готовності. За 5 хв до закінчення тушкування капусту заправляють борошняною пасеровкою, розведеною охолодженим бульйоном, додають цукор, сіль і знову доводять до кипіння. Якщо свіжа капуста має гіркуватий смак, її перед тушкуванням обшпарюють окропом протягом 3–5 хв. При використанні капусти квашеної оцет з рецептури виключається і збільшується закладка цукру до 10 г на порцію. *Можна приготувати капусту тушковану з салом шпик або копченою грудинкою, або з квасолею, або з грибами, або з грибами і обсмаженою картоплею.* Якщо тушковану капусту готують із салом шпик або копченою грудинкою, їх попередньо обсмажують і кладуть у капусту на початку тушкування, а жир, який утворився, використовують для пасерування овочів, інші продукти (варені або смажені) додають у кінці тушкування.



**Овочі тушковані (рагу з овочів).** Картоплю, моркву, петрушку (корінь), цибулю ріпчасту нарізують часточками або кубиками. Картоплю обсмажують, інші овочі пасерують. Білоголову капусту нарізують шашками і припускають, цвітну — розбирають на окремі суцвіття і варять. Підготовлені картоплю і овочі кладуть у посуд, заливають соусом томатним або сметанним і тушкують 10–15 хв. Після цього додають сирі, або обсмажені кабачки, або гарбуз, нарізані кубиками, припущену білоголову або варену цвітну капусту і продовжують тушкувати 15–20 хв. За 5–10 хв до закінчення тушкування додають горошок зелений консервований, сіль, перець горошком, лавровий лист, доводять до готовності, заправляють тертим часником. При відсутності того чи іншого виду овочів, які зазначені в рецептурі, страву можна приготувати з овочів, які є, відповідно збільшивши їх закладку. *Перед подаванням* поливають маслом вершковим.

**Буряки тушковані в сметані.** Буряки варять із шкіркою, обчищають, нарізують соломкою або кубиками, прогривають з жиром, додають сметану і тушкують 10–15 хв при слабкому нагріванні. *Буряки можна тушкувати з додаванням пасерованої цибулі і сметани, або пасерованої цибулі і соусу молочного або сметанного.* *Втрати маси — 13%.*



Рис. 34. Підготовка перцю для фарширування

**Перець, фарширований по-домашньому.** Для фарширування перець підготовляють у такій послідовності: миють, роблять надріз навколо плодоніжки і видаляють її разом з насінням, промивають, кладуть на 1–2 хв у киплячу підсолену воду, щоб уникнути гіркоти, відкидають на друшляк, дають стекти воді, охолоджують, наповнюють начинкою, кладуть у сотейник в один шар, додають трохи води і припускають до готовності, потім заливають томатним соусом і тушкують 10–15 хв. *Втрати маси — 17%.* *Перед подаванням з перцю знімають шкірочку.* *Подають по 2 шт. на порцію, поливають соусом, в якому тушкували.* *Технологія приготування начинки:* нашатковану капусту білоголову свіжу перетирають з сіллю, прогривають з оцтом, потім додають пасеровані з томатним пюре цибулю і моркву, заправляють цукром та пасерованим борошном.



Рис. 35. Підготовка капусти для голубців



Рис. 36. Формування голубців:

1 — відбивання потовщеної частини; 2 — загортання начинки

**Голубці українські.** Для приготування голубців краще використовувати пухкі головки капусти білоголової свіжої, їх зачищають, з середини видаляють качан і промивають. Підготовлену капусту варять у підсоленій воді до напівготовності, виймають, дають стекти воді, охолоджують, відокремлюють листки, зрізують або відбивають потовщення. На підготовлені листки кладуть начинку і загортають валиком, викладають у сотейник, додають бульйон і припускають 5–10 хв. По-

тім заливають соусом сметанним з томатом, тушкують 10–15 хв. Готові голубці заправляють часником. *Втрати маси* — 9%. *Подають* з соусом, в якому тушкували. *Технологія приготування начинки*: м'ясо яловичини пропускають через м'ясорубку, додають розсипчасту кашу (пшоняну, рисову, пшеничну або перлову), пасеровану на салі ріпчасту цибулю, сіль, перець чорний мелений, перемішують.

**Голубці з картоплею.** Капусту білоголову свіжу підготовляють так само, як і для Голубців українських. На підготовлені листки капусти кладуть начинку, загортають, надаючи форму циліндра. Голубці кладуть на змащений салом лист, обсмажують у жаровій шафі, укладають у сотейник, пересипаючи підсмаженою на салі цибулею, додають трохи води і тушкують до готовності. *Втрати маси* — 11%. *Подають* 2 шт. на порцію із смаженим салом та цибулею. *Технологія приготування начинки*: картоплю натирають на тертці з великими отворами, злегка відтискають, додають пасеровану на салі цибулю, яйця, сіль, перець білий мелений, перемішують. До начинки можна додати трохи манної крупи.

**Голубці з рисом (перловою крупю) й грибами.** Капусту білоголову свіжу підготовляють так само, як і для Голубців українських. На підготовлені листки капусти кладуть начинку, загортають. Сформовані голубці, не обсмажуючи, укладають у сотейник або каструлю, додають трохи окропу, припускають до напівготовності, потім заливають сметанним соусом і тушкують у жаровій шафі до готовності (10–15 хв). *Втрати маси* — 11%. *Подають* по 2 шт. на порцію, поливають соусом, в якому тушкували. *Технологія приготування начинки*: підготовлені свіжі або варені сушені гриби дрібно нарізують і обсмажують з цибулею. Рис або перлову крупу варять до напівготовності, додають гриби з цибулею, сіль, перець чорний мелений, зелень і перемішують.

**Гриби тушковані в сметанному соусі.** Підготовлені зварені гриби нарізують на скибочки або часточки і обсмажують до готовності. Заливають сметанним соусом і тушкують протягом 5–10 хв. Можна покласти пасеровану цибулю (10–20 г на порцію). *Втрати маси* — 12%. *Подають* як самостійну страву. Можна подати з вареною картоплею.

**Вимоги до якості страв з тушкованих овочів і грибів.** У разі бракеражу тушкованих овочів або грибів окремо тушкують овочі чи гриби і соус. Овочі після тушкування зберігають форму. Смак тушованої капусти кисло-солодкий з ароматом спецій і томату, без запаху вареної капусти і сирого борошна. Колір від світло-до темно-коричневого, для тушкованих буряків — темно-вишневий. Консистенція соковита, але не волокниста — для капусти. Гриби нарізані скибочками. Смак і запах грибів з приємним присмаком сметани. Консистенція м'яка. Зберігають тушковані овочі гарячими не більше як 2 год.

#### § 4. Запечені страви з овочів і грибів

**Запіканка картопляна або рулет картопляний** (з начинкою з м'яса або субпродуктів). *Технологія приготування запіканки*: зварену гарячу картоплю протирають, додають маргарин або вершкове масло, охолоджують до 50°C, додають яйця. Частину картопляної маси викладають на лист, змащений жиром і посипаний сухарями, розрівнюють, зверху кладуть начинку з м'яса або субпродуктів, на неї — другу частину картопляної маси, поверхню вирівнюють, посипають сухарями, збризкують жиром і запікають. *Втрати маси* — 11%. *Перед подаванням* готову запіканку трохи охолоджують і, не виймаючи з листа, розрізують на порції, кладуть на тарілку чи порційне блюдо, поливають розтопленим маслом вершковим,



або маргарином столовим, або підливають соус томатний або грибний. Запіканку можна приготувати у порційній сковороді. *Рулет картопляний* формують і запікають так само, як рулет з котлетної маси (риби або м'яса). *Перед подаванням* його нарізують по одному шматочку на порцію і подають так само, як запіканку.

*Технологія приготування начинки:* сире м'ясо нарізують на кубики, обсмажують, заливають гарячим бульйоном або водою і тушкують до готовності. Легені і серце варять, печінку смажать. М'ясні продукти охолоджують і пропускають крізь м'ясорубку, додають пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець, перемішують. Можна використати начинку з квашеної капусти, яку смажать на салі і заправляють пасерованою на салі цибулею.

**Голубці з начинкою з овочів, грибів і рису або м'яса і рису.** Капусту білоголову свіжу підготовляють так само, як і для Голубців українських. На підготовлений лист капусти кладуть начинку, загортають у вигляді прямокутника. Сформовані голубці кладуть на лист, змащений жиром, збризкують жиром і обсмажують у жаровій шафі. Потім заливають соусом сметанним або сметанним з томатом і запікають. Подають по 2 шт. на порцію разом із соусом. *Для начинки з овочів, грибів і рису* ріпчасту цибулю і моркву дрібно нарізують і пасерують, додають зелень петрушки. Свіжі білі гриби або печериці обробляють, дрібно нарізують, смажать. Сушені гриби варять, потім подрібнюють і смажать. Підготовлені гриби з'єднують з пасерованими овочами, вареним розсипчастим рисом, додають сіль, перець чорний мелений, все ретельно перемішують.

*Для начинки з м'яса і рису* сире м'ясо пропускають крізь м'ясорубку, додають дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, розсипчастий рис, сіль, перець чорний мелений, все ретельно перемішують.

**Картопля, фарширована м'ясом і грибами.** Картоплю миють, варять, обчищають, зрізують верхівку у вигляді «кришечки», обережно видаляють серцевину, наповнюють начинкою, накривають «кришечкою», змочують в яйцях, білій паніровці, укладають на змащений жиром лист і запікають у жаровій шафі до готовності. *Перед подаванням* викладають у підігріту столову мілку тарілку. *Окремо подають* соус грибний. *Для начинки* м'ясо пропускають через м'ясорубку, обсмажують до готовності на маргарині, додають варені обсмажені гриби, подрібнений часник, грибний відвар і спеції, перемішують.

**Перець фарширований.** Підготовлений для фаршування перець наповнюють начинкою, викладають на лист в один шар, додають трохи води або бульйону і запікають в жаровій шафі до готовності. Перець можна запікати з шкірочкою, яку перед подаванням знімають. Начинки готують так само, як для голубців. *Втрати маси* — 20%. *Подають* по 2 шт. на порцію разом з соусом, в якому його запікали.

**Помідори фаршировані.** Томати (помідори) для фаршування беруть зрілі, щільні, середнього розміру, їх миють, знімають шкірочку, потім зрізують верхню частину у вигляді кришечки з боку плодоніжки, виймають чайною ложкою насіння з частиною м'якоті (її використовують під час приготування начинки), перевертають розрізом вниз, дають стекти соку, посипають сіллю, перцем і заповнюють начинкою. Начинку готують так само, як для голубців. Зафаршировані помідори викладають на змащений маргари-



Рис. 37. Підготовка томатів для фаршування: 1 — зрізана верхня частина у вигляді кришечки; 2 — видалена м'якоть і насіння; 3 — фарширований томат

ном лист в один шар, посипають тертим твердим сиром, змішаним з сухарями, скроплюють маслом і запікають у жаровій шафі 15–20 хв. *Перед подаванням* помідори поливають соусом молочним, або сметанним, або сметанним з томатом, або сметаною. Втрати маси — 20%.

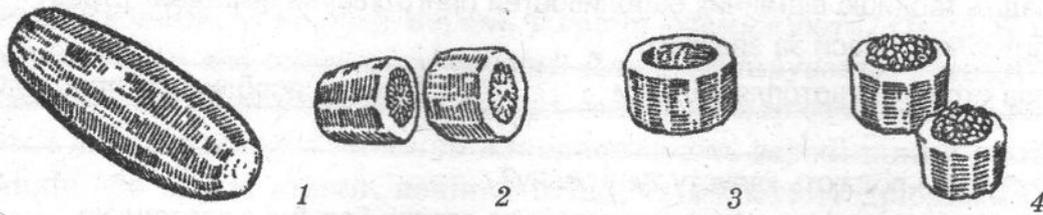


Рис. 38. Підготовка кабачків для фаршування: 1 — обчищені кабачки; 2 — відрізані шматочки циліндричної форми; 3 — шматочок кабачка без м'якоти і насіння; 4 — шматочки кабачка, наповнені начинкою

**Кабачки фаршировані.** Кабачки фарширують цілими (завдовжки до 10 см) або шматками циліндричної форми. Їх миють (дозрілі обчищають від твердої шкірочки), нарізують упоперек на циліндри заввишки 4–5 см, видаляють насіння з м'якоттю, щоб було денце (аби не випадала начинка), кладуть у киплячу підсолену воду і варять 3–5 хв до напівготовності. Потім їх виймають шумівкою, перекладають у друшляк, охолоджують. Підготовлені кабачки заповнюють начинкою, викладають на змащений маргарином лист в один шар, посипають тертим сиром, скроплюють маслом і запікають у жаровій шафі до готовності. Запечені кабачки заливають соусом молочним, або сметанним, або сметанним з томатом, або сметаною і доводять до кипіння. Втрати маси — 20%. Начинку готують так само, як для голубців. *Подають* по 2 шт. на порцію з соусом, в якому їх запікали.

**Баклажани фаршировані.** Баклажани миють, видаляють плодоніжку, великі екземпляри розрізують навпіл уздовж або упоперек на циліндри, малі — використовують цілими або розрізують уздовж навпіл, виймають з середини м'якоть разом із насінням і наповнюють начинкою. Серцевину використовують під час приготування начинки. Баклажани солять і залишають на 10–15 хв, щоб виділився сік, потім промивають і заповнюють їх начинкою. Начинку готують так само, як для голубців. Зафаршировані баклажани викладають в один шар на лист, додають невелику кількість води або бульйону і запікають у жаровій шафі до готовності. *Перед подаванням* баклажани поливають соусом сметанним або сметанним з томатом.

**Гриби запечені у сметанному соусі.** Підготовлені відварені гриби нарізують скибочками або часточками, підсмажують у маргарині столовому до готовності. Потім додають сметанний соус і доводять до кипіння, після чого розкладають у котлики, змащені маргарином. Гриби посипають тертим сиром, збризкують маргарином столовим і запікають до утворення рум'яної кірочки. Використовують як самостійну страву, або як гарячу закуску. Втрати маси — 12%. *Перед подаванням* котлики ставлять на закусочну тарілку, накриту паперовою серветкою, поряд кладуть чайну ложку або спеціальну закусочну виделку (ручкою вправо).

**Вимоги до якості запечених овочевих страв.** Запечені вироби з овочів мають рівну поверхню, без тріщин, з рум'яною кірочкою. Колір і смак їх характерні для овочів, з яких приготовлені запечені страви. Консистенція оболонки запіканок, бабки пухка, не тягуча, начинка соковита, у голубців — м'яка, соковита. Фаршировані овочі і голубці зберігають форму, консистенція соковита, м'яка, смак і запах — властивий овочам, начинкам і соусу. Запечені страви з овочів зберігають не більш ніж 2 год.



## Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Чим відрізняються деруни від картопляників?
2. Як готують і подають деруни фаршировані?
3. Складіть таблицю відмінних особливостей приготування смажених страв з картопляної маси за зразком:

Назва страви з картопляної маси	Відмінні особливості приготування

4. Як готують і подають капусту тушковану?
5. Складіть технологічну схему приготування страви Голубці з картоплею.
6. Як готують і подають овочі, запечені під соусом?
7. Назвіть асортимент фаршированих запечених овочів. Як їх готують і подають?
8. Як готують і подають страви Запіканку картопляну або Ролет картопляний (з м'ясом або субпродуктами)?

## РОЗДІЛ 6

# СТРАВИ З ЯЄЦЬ І КИСЛОМОЛОЧНОГО СИРУ

### § 1. Смажені яєчні страви

До смажених яєчних страв, крім яєчні, належать омлети. Готують їх із суміші яєць, молока (води або вершків) і солі (з розрахунку 15 г молока і 0,5 г солі на 1 яйце). Використовують також меланж або яєчний порошок. За технологією приготування омлети поділяють на натуральні, змішані, фаршировані. За видом теплової обробки вони бувають смажені і запечені. Смажать омлети на чавунних сковородах. Запікають у змащених маслом вершковим листях у жаровій шафі при температурі 180 °С. Готують омлети безпосередньо перед подаванням, оскільки під час зберігання погіршується їхня якість.

**Омлет натуральний.** Готують омлетну суміш. Для цього підготовлені яйця або яєчні продукти з'єднують з молоком і сіллю, добре розмішують, злегка збивають до утворення піни. На добре розігріту чавунну сковороду з вершковим маслом швидко виливають підготовлену омлетну суміш і смажать до повного її загусання. Коли нижня частина омлету підсмажиться, краї його загинають з двох боків до середини, надаючи омлету форми довгастого пиріжка, перекладають рубцем донизу на розігріте блюдо або столову мілку тарілку, поливають розтопленим маслом вершковим і подають. Окремо подають подрібнену зелень петрушки, кропу, кінзи або зелену цибулю (3 г на порцію). Омлет можна нарізати скибочками і використати як начинку для ролетів з котлетної маси з риби або м'яса.

**Змішані омлети.** Для цих омлетів гарнір готують так само, як для яєчні з гарніром. Гарнір заливають підготовленою омлетною сумішшю, смажать у порційних сковородах. Під час приготування омлету з твердим сиром, омлетну суміш змішують з тертим твердим сиром і смажать. *Подають* змішаний омлет так само, як омлет натуральний.

**Омлети фаршировані.** Готують омлет натуральний, на середину кладуть начинку, загортають з двох боків краї, прикриваючи начинку і надаючи омлетові форму довгастого пиріжка. *Перед подаванням* кладуть на підігріту столову мілку тарілку рубцем донизу, поливають розтопленим вершковим маслом. Для фарши-

рування готують начинку овочеvu, з грибів, м'ясу або солодку (варення, джем). Начинка може бути з одного виду продуктів або з поєднання кількох. Для овочевої начинки овочі нарізують дрібними кубиками. Спаржу, квасолю (стручки) і цвітну капусту варять, зелений горошок (консервований) прогрівають, моркву і шпинат припускають, кабачки, солодкий перець і гриби обсмажують. Овочі й гриби заправляють молочним або сметаним соусом. Для фарширування пагінці спаржі й стручки квасолі можна не нарізати, а перець солодкий нарізати вздовж на смужки завширшки 1 см. Для м'ясної начинки використовують варені шинку, ковбасу, сосиски, свинячі або телячі нирки, печінку птиці. Їх нарізують дрібними кубиками або соломкою, обсмажують, з'єднують із соусом сметаним, сметаним з томатом, сметаним з цибулею і доводять до кипіння.

**Омлет, фарширований спаржею, ковбасою і печерицями.** Спаржу варять. Печериці пасерують на маргарині, додають ковбасу, нарізану кубиками, вершки, розведене пасероване борошно, тушкують 5–10 хв, додають сіль, перець чорний мелений. На світлу сторону омлету викладають по 3 пагінці спаржі, начинку із ковбаси і печериць, накривають другою половиною омлету. Подають гарячим. Прикрашають лимоном і зеленню петрушки фрі.

**Омлет, фарширований варенням.** В омлетну суміш додають цукор, терту лимонну цедру або кардамон, розтертий з цукром. Готують так само, як омлет натуральний. Фарширують варенням. Перед подаванням солодкий фарширований омлет посипають цукровою пудрою і припікають зверху розпеченим прутиком, наносячи малюнок у вигляді сітки тощо. Окремо подають сироп.

## § 2. Запечені яєчні страви

Запеченими готують омлет натуральний і змішаний (в разі масового приготування), пряженю, пряженю по-гуцульськи, яйця запечені в сметані, яйця запечені з грибами тощо. Запікають яєчні страви в жаровій шафі при температурі 180°C. Подають гарячими. Зверху поливають розтопленим маслом вершковим.

**Омлет натуральний запечений.** На змащений маслом лист виливають омлетну масу шаром 2,5–3 см, ставлять у жарову шафу і запікають 8–10 хв до повного її загусання й утворення на поверхні злегка підрум'яненої кірочки. Готовий омлет нарізують на порції у вигляді квадратів, трикутників, кладуть на тарілку, поливають вершковим маслом і подають.

**Змішані запечені омлети.** Омлетну масу змішують з різними продуктами (кисломолочним або твердим сиром, солоними баклажанами і пасерованою цибулею, вареною протертою або дрібно посіченою морквою, із розсипчастою рисовою або пшоняною кашею, запікають. Подають так само, як омлет натуральний.

**Пряженя.** Відрізняється від омлету тим, що її готують з додаванням борошна і сметани. До готової омлетної маси додають підсушене пшеничне борошно і сметану, добре перемішують і проціджують. На змащений маргарином лист виливають масу шаром не товщим як 1 см. Ставлять у жарову шафу і запікають до появи на поверхні злегка рум'яної кірочки. Подають так само, як омлет натуральний запечений.

◆ Запікайте пряженю безпосередньо перед подаванням: під час зберігання вона втрачає пухкість, черствіє і стає несмачною.



**Пряження по-гуцульськи.** До яєць додають сметану, кукурудзяне борошно, сіль і добре розмішують. Суміш виливають на порційну сковороду, змащену маргарином, і запікають 5–8 хв. *Подають* так само, як омлет натуральний запечений.

**Яйця, запечені з грибами.** На порційну сковороду кладуть варені яйця, розрізані на 4 частини, солять, додають варені гриби, підсмажені з цибулею, заливають молочним соусом, посипають сухарями, збризкують розтопленим маргарином і запікають 3–5 хв. *Подають* в порційні сковороді як самостійну страву або як гарячу закуску.

**Вимоги до якості страв з яєць.** Омлети мають світло-жовтий колір, хвилясту поверхню, пухку, соковиту консистенцію. Не допускаються відокремлення рідини, ознаки псування яєць, наявність шкаралупи. *Пряження* щільна, добре запечена. Смак і запах яєчної страви. Поверхня не підгоріла, виріб не пересолений. *Запечені варені яйця* мають у міру щільний білок і жовток. Смак і запах властивий вареному і запеченому яйцю і тим продуктам, з якими його запікали. Страви з яєць не підлягають зберіганню, готують їх за попитом, подають негайно, оскільки під час зберігання вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, твердіють, погіршується смак.

### § 3. Кисломолочний сир: хімічний склад, класифікація

Кисломолочний сир — цінний білковий кисломолочний продукт харчування. До його складу входять повноцінний білок (13–18%), жир (0,6–18%), молочний цукор (1–1,5%), мінеральні речовини (1%), всі вітаміни молока (А, D, E, PP, C, групи B) і вода (64,7–77,7%). Енергетична цінність 100 г сиру 226 ккал, або 945 кДж.

Білок кисломолочного сиру казеїн містить усі незамінні амінокислоти, які сприятливо діють на жировий обмін, тому сир рекомендується при захворюваннях печінки, нирок, шлунка, атеросклерозі. Сир багатий на кальцій (0,16%), фосфор, залізо, магній, які потрібно для розвитку молодого організму.

В основу технологічного процесу виробництва кисломолочного сиру покладено молочнокисле бродіння і властивість казеїну молока коагулювати (зсідатися) в кислому середовищі. Для виробництва кисломолочного сиру використовують пастеризоване і непастеризоване молоко. Кисломолочний сир із непастеризованого (сирого) молока використовують для приготування напівфабрикатів, які перед споживанням піддають тепловій кулінарній обробці. *За вмістом жиру* кисломолочний сир поділяють на *жирний* (18%), *напівжирний* (9%), *нежирний і м'який дієтичний*, а залежно від якості — на вищий і I сорти, крім дієтичного. Сир вищого сорту повинен мати чисті ніжні кисломолочні смак і запах, ніжну консистенцію, яка може бути неоднорідна. Колір білий із кремовим відтінком, рівномірний по всій масі. В I сорті допускається ледь виражений присмак тари і наявність слабкої гіркоти. Консистенція пухка, мастка, а для нежирного сиру — з незначним відділенням сироватки, розсипчаста.

М'який дієтичний сир має ніжну, однорідну, злегка мастку консистенцію, кисломолочні смак і запах, білий із кремовим відтінком колір, рівномірний по всій масі; жирність 11% або нежирний.

Для тривалого зберігання сир заморожують за температури 25–30 °С. При розморожуванні швидкозамороженого сиру його структура і консистенція відновлюються.

Я  
ють п  
З  
начи  
ки бі  
(неве  
шині  
в ньо  
солі,

§

Кл  
робки  
Кл  
ною і  
охоло  
пудро  
у розе  
ну тар

Кл

ту, зе  
лочно  
подріб  
масу в  
бленн

Си

борош  
щують  
У кип  
(4–5 х

Пу

крупу,  
підгот  
шують  
вершк  
перекл  
ням, а

Си

жирни  
оскіль  
гіршит  
норми,  
перемі  
на пор  
уповер  
смака  
дять д

Якщо сир містить багато вологи, його загортають у чисту тканину і віджимають під пресом. Для поліпшення аромату в сир додають терту цедру, ванілін.

З кисломолочного сиру готують холодні, варені, смажені й запечені страви та начинки для вареників, налисників, пиріжків. Під час теплової кулінарної обробки білки сиру ущільнюються. Щоб запобігти їхньому ущільненню сир протирають (невелику кількість сиру протирають крізь сито, велику — на протиральній машині). Втрати становлять 1–2% маси. Для приготування страв із нежирного сиру в нього можна додати вершкове масло. Готуючи страви, на 1 кг сиру кладуть 10 г солі, 0,2 г перцю.

#### § 4. Холодні і гарячі страви з кисломолочного сиру

Кисломолочний сир, який подають у натуральному вигляді без теплової обробки, не протирають.

**Кисломолочний сир з молоком або вершками, сметаною, цукром або сметаною і цукром.** Кисломолочний сир кладуть на тарілку або в салатник, заливають охолодженим кип'яченим молоком чи вершками, посипають цукром або цукровою пудрою. Молоко і вершки до сиру можна подати окремо у молочнику, цукор — у розетці. Якщо подають сир зі сметаною, його викладають у салатник чи закусочну тарілку гіркою, роблять невелике заглиблення, в яке вливають сметану.

**Кисломолочний сир із свіжою зеленню.** Оброблену зелену цибулю, листя салату, зелень петрушки, кропу бланшують, обсушують і дрібно нарізують. Кисломолочний сир з'єднують з сіллю, цукром, додають дрібно нарізане листя салату або подрібнену зелену цибулю, кріп чи петрушку, ретельно перемішують. Підготовлену масу викладають у салатник або закусочну тарілку гіркою, роблять невелике заглиблення, в яке вливають сметану. Листя салату можна замінити листям шпинату.

**Сирні галушки.** Сир кисломолочний протирають, додають яйця, цукор, сіль, борошно і замішують тісто. З підготовленого тіста роблять валик, трохи приплющують його і нарізують ромбиками (завтовшки 10–12 мм і завдовжки 25 мм). У киплячу підсолону воду кладуть підготовлені галушки і варять до готовності (4–5 хв). *Подають* з маслом вершковим або сметаною або цукром.

**Пудинг паровий.** У протертий кисломолочний сир додають сухарі або манну крупу, жовтки яєць, розтертих з цукром, ванілін (розчинений у гарячій воді), підготовлені обсушені родзинки, подрібнені грецькі горіхи і все ретельно перемішують. У масу вводять збиті білки яєць, розкладають її у форми, змащені маслом вершковим і посипані сухарями. Варять пудинг на пару 20–30 хв. Готовий пудинг перекладають в підігріту столову мілку тарілку. *Подають* із сметаною, або варенням, або солодким соусом

**Сирники (звичайні).** Для приготування сирників краще використовувати жирний кисломолочний сир. Із знежиреного сиру слід відтиснути зайву вологу, оскільки збільшуватиметься маса борошна при приготуванні сирників, що погіршить їхню якість. Сир протирають, додають частину борошна (2/3 загальної норми, решту залишають для панірування), розтерті з цукром яйця, сіль і добре перемішують. Можна додати попередньо розчинений у гарячій воді ванілін (0,02 г на порцію). З підготовленої маси формують валики завтовшки 5–6 см, нарізують упоперек, обкачують у решті борошна, надають форму биточків завтовшки 1,5 см, смажать основним способом з обох боків до утворення золотистої кірочки, доводять до готовності у жаровій шафі (5–7 хв). *Подають* сирники по 3 шт. на порцію



із сметаною або варенням, або із сметаною і цукром, або соусом молочним, або сметанним, або солодким. Сметану і соус можна подати окремо.

**Сирники з кмином.** Кмин перебирають, промивають, заливають гарячою водою і залишають на 1–1,5 год для набухання, потім воду зливають. Сирну масу готують так само, як для сирників звичайних, тільки без цукру. *Подають із сметаною або соусом сметанним.*

**Сирники з квасолею.** Сир протирають, додають варену протерту квасоллю, яйця, цукор, сіль, все добре перемішують. Далі готують так само, як сирники звичайні. *Подають з маслом вершковим або соусом молочним, або сметанним.*

**Сирники з картоплею.** Сир протирають, додають варену протерту охолоджену до 30°C картоплю, сирі яйця, сіль, 2/3 норми борошна і добре вимішують. Далі готують і подають так само, як сирники з кмином.

**Сирники з морквою.** Сиру очищену моркву дрібно нарізують і припускають з маргарином у невеликій кількості води (10% води до маси нетто моркви). Потім додають манну крупу і, помішуючи, нагрівають до набрякання. Масу охолоджують, додають протертий сир, сирі яйця, цукор і 2/3 частини борошна, замішують. З маси готують сирники, обкачують у борошні і смажать основним способом. *Подають 4 шт. на порцію, поливають сметаною, або соусом молочним, або сметанним.*

**Сирники по-київськи.** У протертий сир додають цукор, яйця, сіль, борошно, ванілін, розчинений у гарячій воді, перемішують і роблять кружальця завтовшки 5–7 мм, посередині яких кладуть начинку, краї заціпують, формують сирники овальної форми, змочують в яйцях, панірують у білій паніровці і смажать у фритюрі протягом 2–3 хв. Готові сирники вибирають з жиру шумівкою, викладають на лист і доводять до готовності в жаровій шафі 5–7 хв. Відпускають сирники по 2 шт. на порцію, зверху посипають цукровою пудрою. Окремо подають сметану.

*Технологія приготування начинки.* Родзинки миють, заливають окропом, видаляють кісточки, обсушують. Потім з'єднують з варенням, уварюють до загусання й охолоджують.

- ◆ Якщо сир дуже кислий, залийте його такою ж кількістю молока і потримайте 1 год, потім перекладіть його у тканину, а зверху покладіть гніт.
- ◆ Не готуйте сирники з кислого сиру, використайте його для запіканки.
- ◆ Пам'ятайте: від крохмалю сирники стають твердими, а від цукру розпливаються.

**Кільця сирні.** Сир протирають, додають розтерті з цукром і сіллю яйця, перебрані й промиті родзинки, борошно і гашену оцтом соду, замішують тісто і залишають на 10–15 хв. Потім з нього формують вироби у вигляді кілець завтовшки 1 см і смажать у фритюрі. *Подають по дві шт. на порцію.*

*Перед подаванням* посипають цукровою пудрою і поливають сметаною.

**Запіканка з сиру.** Сир протирають, додають борошно або манну крупу, попередньо заварену окропом і охолоджену, цукор, яйця, сіль, добре перемішують. На змащений маргарином і посипаний сухарями лист укладають підготовлену масу рівним шаром завтовшки 3–4 см, поверхню вирівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі 20–30 хв до утворення на поверхні рум'яної кірочки. Перед подаванням запіканку (не виймаючи з листа) нарізують на порційні шматочки квадратної, прямокутної або трикутної форми, перекладають у тарілку, поливають сметаною або солодким фруктовим або ягідним соусом.

*Запіканку можна готувати з сиру і сирі натертої картоплі, з сиру і протертої припущеної моркви, з сиру та гречаної каші.*

**Бабка (пудинг) з сиру.** У гарячій воді (10–20 мл на порцію) розчиняють ванілін, потім всипають манну крупу і, перемішуючи, заварюють, охолоджують. Родзинки миють, заливають окропом, видаляють кісточки, обсушують. У протертий сир додають жовтки сирих яєць, розтерті з цукром, охолоджену заварену манну крупу, розм'якшений маргарин столовий або масло вершкове, сіль, підготовлені і обсушені родзинки. Можна додати посічені горіхи (10 г на порцію). Масу ретельно перемішують і вводять збиті білки, обережно перемішують. На змащений маргарином і посипаний сухарями лист або форму викладають підготовлену масу, поверхню розрівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі 20–30 хв. Готову бабку витримують 5–10 хв і виймають з форми. Бабку, запечену на листі, не викладаючи, нарізують на порційні шматочки, потім перекладають на підігріту стовому мілку тарілку. *Відпускають* гарячою зі сметаною, або молочним, або фруктовим, або ягідним соусом.

Бабку можна готувати з сирими тертими яблуками, припущеною морквою, повидлом.

**Вимоги до якості страв із сиру.** Сирники звичайні і з наповнювачем правильної кругло-приплющеної форми, без тріщин, консистенція однорідна, м'яка, пухка. Колір на розрізі злегка жовтуватий. Смак солодкий або в міру солоний, без надмірної кислотності, з присмаком наповнювачів. Сирники по-київськи овальної форми, на поверхні рум'яна кірочка, консистенція пухка, смак солодкий. *Запіканки і бабки* мають гладеньку поверхню без тріщин, покриті рівномірною золотистою кірочкою, колір на розрізі світло-жовтий. Консистенція ніжна, пухка, однорідна. Смак і запах властиві запеченій масі з сиру, смак солодкий.

Напівфабрикати і холодні вироби з сиру зберігають при температурі 0–6 °С, сирники зберігають не довше як 15 хв у теплому місці до подавання, запіканки — 1 год, бабки — 30 хв.

Сир і сирну масу зберігають на холоді від 6 до 24 год у закритому посуді, який не окислюється.

### Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Які продукти використовують для фарширування омлетів? Як готують і подають омлети фаршировані?
2. З якими продуктами готують омлети змішані? Як готують і подають змішані омлети?
3. Як готують і подають пряженю? Чим вона відрізняється від омлету?
4. Складіть технологічну схему приготування страви Пряження по-гуцульськи.
5. Чому пряження не підлягає зберіганню?
6. Як готують і подають страву Яйця, запечені під молочним соусом?
7. Як готують і подають страву Сирники звичайні?
8. З якими наповнювачами можна приготувати сирники?
9. Складіть технологічну схему приготування страви Сирники по-київськи.
10. Визначіть відмінні особливості приготування гарячих страв з сиру. Дані занесіть у таблицю за зразком:

Гарячі страви з сиру	Відмінні особливості приготування



## РОЗДІЛ 7

# СТРАВИ З КРУП, БОБОВИХ І МАКАРОННИХ ВИРОБІВ

## § 1. Страви з каш

Для приготування виробів з каш варять в'язкі каші густішої консистенції, а для крупників — розсипчасті. Вироби можна готувати солодкими і несолодкими. Солодкі вироби подають з маслом вершковим, сметаною, солодкими соусами (абрикосовим, журавлиновим тощо), киселем плодоягідним або варенням, джемом, медом, повидлом, а несолодкі — з грибними соусами. *Вироби з каш подають гарячими на підігрітій столовій мілкій тарілці. Сметану, соуси, кисіль подають окремо в соуснику або підливають до страви.*

◆ Пам'ятайте: вироби треба формувати з теплої каші, оскільки з остиглої каші вони матимуть тріщини і під час смаження розкришаться.

**Котлети або биточки манні (рисові, пшоняні).** Варять густу в'язку кашу з виходом із 1 кг крупи 4 кг каші, охолоджують її до 60–70 °С, додають сирі яйця, цукор і добре перемішують. Підготовлену теплу масу (45–50 °С) порціонують, обкачують у сухарях, формують вироби завтовшки 2 см овально-сплюсненої форми з одним загостреним кінцем (котлети) або округло-сплюсненої форми (биточки), смажать основним способом (10 хв) з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Подають на підігрітій столовій мілкій тарілці по 2 шт. на порцію. Окремо подають сметану, солодкий соус (абрикосовий, журавлинний), кисіль плодоягідний або варення, джем, мед, повидло. Вироби можна готувати без цукру і подавати з соусом грибним.*

**Котлети або биточки перлові з кисломолочним сиром.** Варять в'язку густу перлову кашу (з 1 кг круп 4 кг каші), охолоджують до 60–70 °С, протирають, додають протертий кисломолочний сир, сіль, збиті з цукром сирі яйця, перемішують. *Далі готують і подають так само, як котлети або биточки манні.*

**Зрази пшоняні з м'ясом.** Варять густу в'язку пшоняну кашу (з 1 кг круп 3,5 кг каші), охолоджують до температури 50–60 °С, додають сирі яйця, масло вершкове або маргарин, перемішують. Підготовлену масу порціонують, формують кружальця, на середину яких кладуть м'ясну начинку, краї з'єднують так, щоб начинка була в середині виробу. Вироби обкачують у сухарях, надаючи овально-приплюсненої форми, і смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Подають з грибним соусом.*

**Зрази манні, фаршировані морквою та вишнями.** Готують так само, як зрази пшоняні. *Подають з солодким соусом. Технологія приготування начинки:* дрібно нарізану моркву припускають з цукром і вишнями без кісточок. Вишні можна замінити іншими ягодами.

**Запіканка рисова (манна, пшенична, пшоняна).** З підготовлених круп варять в'язку кашу на воді або на суміші молока з водою, охолоджують до температури 60–70 °С, додають сирі яйця, підготовлені родзинки, маргарин і перемішують. Масу викладають на змащений жиром і посипаний сухарями лист шаром 3–4 см. Поверхню вирівнюють, зверху змащують сумішшю яєць і сметани, запікають

у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Готову запіканку охолоджують до температури 80 °С, нарізують на порції по 200 г. *Перед подаванням* поливають маргарином столовим або маслом вершковим, чи соусом солодким, або сметаною.

**Запіканка рисова (пшенична, пшоняна) з гарбузом.** Варять в'язку кашу з гарбузом, охолоджують до 60–70 °С, додають сирі яйця, збиті з цукром, жир, перемішують. *Далі готують і подають* так само, як запіканку рисову.

**Запіканка манна з яблуками.** Обчищені яблука без серцевини натирають на тертці, додають розтерті з цукром сирі яйця, вершки, розігріте масло вершкове, манну крупу, добре перемішують. *Далі готують і подають* так само, як запіканку рисову.

**Крупник гречаний.** Готову розсипчасту кашу охолоджують до температури 60–70 °С, додають протертий сир, цукор, маргарин, сирі яйця, перемішують. Підготовлену масу викладають на змащений маслом і посипаний сухарями лист, поверхню вирівнюють, змащують сумішшю яєць із сметаною і запікають у жаровій шафі до утворення рум'яної кірочки. Готовий крупник злегка охолоджують і нарізують на порційні шматочки масою 250 г. *Перед подаванням* поливають розтопленим вершковим маслом. Можна подавати зі сметаною.

**Бабка рисова (манна, пшоняна).** Варять в'язку кашу, охолоджують до температури 60–70 °С, додають розтерті з цукром жовтки сирих яєць, промиті родзинки, ванілін, розм'якшене вершкове масло, перемішують. У масу вводять збиті в густу піну білки і перемішують. Підготовлену масу викладають у змащену маслом і посипану сухарями форму (на 3/4 місткості), поверхню вирівнюють, змащують сумішшю яєць із сметаною і запікають у жаровій шафі до готовності. Готову бабку злегка охолоджують, виймають з форми, нарізують на порційні шматочки по 200 г і подають з солодким соусом або варенням. Бабку можна готувати з яблуками без шкірочки і серцевини, їх нарізують дрібними кубиками.

**Вимоги до якості страв з каш.** Вироби мають правильну форму, рівномірно обсмажені з обох боків, без тріщин на поверхні. Колір кірочки — від золотистого до світло-коричневого. На розрізі колір відповідає кольору каші, з якої приготовлено виріб (з рисової і манної — білий; пшоняної — світло-жовтий; ячної і перлової — світло-сірий; гречаної — коричневий). Запах — смаженого виробу з каші. Смак відповідає смаку каші, солоний або солодкуватий з приємним присмаком підсмаженої кірочки. Консистенція однорідна, пухка. *Запіканки, бабки, крупник* мають на поверхні підрум'янену кірочку без тріщин. Запах — запечених каш і наповнювачів, смак — у міру солодкий або солоний з присмаком наповнювачів. Колір кірочки золотистий, на розрізі властивий кольору круп (з рису і манної крупи — білий; пшона — світло-жовтий; ячної і перлової — світло-сірий; гречаних — коричневий) і наповнювачів, з яких приготовлено страву.

## § 2. Страви з бобових

Для приготування страв використовують варені бобові. Подають страви гарячими у підігрійтій столовій мілкій тарілці.

**Бобові з копченою грудинкою або корейкою.** Варену копчену грудинку або корейку, нарізують дрібними кубиками. Ріпчасту цибулю шаткують і пасерують. Підготовлені продукти кладуть в соус томатний і проварюють 10 хв, додають варені бобові, розтертий з сіллю часник і при помішуванні прогрівають до кипіння. *Перед подаванням* порціонують.



**Бобові з тушкованою капустою.** Варені бобові (квасоля, або горох, або чечевиця, або нут) і тушковану капусту з'єднують, заправляють соусом томатним, доводять до кипіння. *Перед подаванням порціонують.*

**Бабка з квасолі, свіжого сиру з морквою.** Варену квасолю протирають гарячою, додають протертий сир, манну крупу, цукор, сіль і перемішують. На змащений маргарином і посипаний сухарями лист викладають половину маси з квасолі та сиру, зверху кладуть рівним шаром начинку, на неї — масу, що залишилася. Поверхню вирівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі. Готову бабку нарізують на порції і подають з соусом молочним. *Технологія приготування начинки. Нарізану моркву припускають, протирають і заправляють цукром.*

**Горохлянка.** Горох варять у воді до напівготовності, потім заливають молоком і варять до готовності. Наприкінці варіння вводять тоненькою цівкою манну крупу, помішуючи, додають цукор і сіль. Масу охолоджують до температури 50–60 °С, додають сир, сирі яйця, половину норми вершкового масла або маргарину і добре перемішують. Підготовлену масу викладають на змащений жиром і посипаний сухарями лист шаром 4 см, поверхню розрівнюють, збризкують жиром і запікають у жаровій шафі. Порціонують і подають гарячою зі сметаною.

**Бобові з тушкованою капустою (запечені).** Варені бобові (квасоля, або горох, або чечевиця, або нут) заправляють соусом томатним, викладають на порційну сковороду або лист, змащені жиром, зверху викладають шар тушкованої капусти, поверхню розрівнюють, посипають тертим твердим сиром, сухарями і запікають.

**Вимоги до якості страв і гарнірів з бобових.** Зварені бобові зберігають свою форму. Консистенція зерен м'яка, вони добре розварені, повністю набухли. Протерті бобові мають густу, однорідну і пухку консистенцію. Смак і запах властиві смаку і запаху бобових, з яких приготовано страву, із присмаком і ароматом соусів і тих продуктів, з якими її подають. Запечені страви з бобових мають на поверхні кірочку золотистого кольору. На розрізі виробів колір сірий. Консистенція однорідна, пухка, м'яка. Смак і запах властиві смаку і запаху запечених бобових і наповнювачів.

### § 3. Страви з макаронних виробів

Для приготування страв використовують макаронні вироби, зварені незливним способом. *Подають* страви гарячими у підігрітій столовій мілкій тарілці.

**Макарони запечені з яйцем.** Сирі яйця, холодне молоко і сіль з'єднують, перемішують. Цією сумішшю заливають варені, заправлені жиром макарони, викладають на порційну сковороду або лист, змащені жиром, і запікають 10 хв. *Перед подачею* поливають жиром.

**Макаронник.** Макарони варять у суміші молока і води незливним способом, охолоджують до температури 60 °С, додають сирі яйця, збиті з цукром, і перемішують. Масу викладають на змащений жиром і посипаний сухарями лист, розрівнюють поверхню, збризкують маслом і запікають у жаровій шафі. *Перед подаванням* готовий макаронник злегка охолоджують, розрізують на порції і подають з вершковим маслом або соусом солодким, варенням.

**Макаронник з м'ясом або субпродуктами.** Макарони варять незливним способом, охолоджують до 60 °С, додають сирі яйця і перемішують. На лист, змащений жиром, кладуть рівним шаром половину макаронів, на них — шар м'ясної начинки, а зверху — другу половину макаронів. Поверхню вирівнюють, збризкують маслом і запікають. Готову запіканку трохи охолоджують і нарізують на порції.

*Перед подаванням* запіканку кладуть на тарілку, поливають розтопленим маслом. *Технологія приготування начинки:* легені і серце варять, печінку смажать, м'ясо обсмажують і тушкують, а потім пропускають через м'ясорубку, додають пасеровану ріпчасту цибулю і перець.

**Локшинник з кисломолочним сиром.** Локшину варять незливним способом, охолоджують до температури 60°C. Сир кисломолочний протирають, додають сирі яйця, сіль, цукор, перемішують і з'єднують з вареними макаронними виробами, перемішують. Підготовлену масу викладають у змащену жиром і посипану сухарями форму, поверхню розрівнюють, змащують сметаною і запікають. Готовий локшинник злегка охолоджують і нарізують на порції. *Перед подаванням* поливають вершковим маслом або солодким соусом, окремо можна подати сметану.

**Вимоги до якості страв і гарнірів з макаронних виробів.** Варені макаронні вироби легко відокремлюються один від одного, зберігають форму, запечені можуть бути з'єднані між собою. Колір варених макаронів білий, запечених — золотистий. Смак і запах властиві макаронним виробам без запаху затхлості. Страви з макаронних виробів реалізують протягом двох годин після їх приготування.

### Контрольні запитання і завдання для повторення

1. З якими начинками готують зрази? Як приготувати ці начинки?
2. Як готують і подають страву Зрази манні, фаршировані цибулею і вареними яйцями?
3. Складіть технологічну схему приготування страви Бабка рисова.
4. Як готують і подають страву Крупник гречаний?
5. Як варять макаронні вироби зливним і незливним способом?
6. Як готують і подають страву Локшинник з кисломолочним сиром?
7. Складіть технологічну схему приготування страви Макаронника із субпродуктами.
8. Як готують і подають бобові з тушкованою капустою (запечені)?

## РОЗДІЛ 8

# СТРАВИ З РИБИ І НЕРИБНИХ ПРОДУКТІВ МОРЯ

### § 1. Значення рибних страв у харчуванні, їх класифікація. Процеси, що відбуваються в рибі під час теплової кулінарної обробки

Страви з риби є важливим джерелом повноцінних білків, які потрібні для побудови клітин організму людини (альбумінів — розчинних у воді; глобулінів — розчинних у слабких розчинах солей і кислот та деяких складних білків, що містять фосфор). Білки риби засвоюються легше, ніж білки м'яса. М'язова тканина риби порівняно з м'ясом забійних тварин м'якша і ніжніша, оскільки колаген (білок сполучної тканини риби) менш стійкий проти нагрівання і швидше переходить у глютин.

Жир риби легкоплавкий і залишається в рідкому стані при кімнатній температурі, тому він засвоюється краще, ніж жир яловичини чи баранини. Завдяки цьому рибні страви вживають також холодними. З жиром в організм людини над-



ходять цінні ненасичені жирні кислоти та вітаміни А, D, Е. Вміст жиру у стравах залежить від виду риби, він підвищує калорійність і поліпшує смакові якості. Відповідно до кількості жиру в рибних стравах треба правильно добирати гарнір і соус до них.

Страви з риби найкраще поєднуються за смаком з гарніром з картоплі. Її можна доповнити горошком зеленим консервованим, вареними спаржею, цвітною капустою та іншими овочами. До *вареної і припущеної* риби подають картоплю варену, картопляне пюре, рагу овочево, овочі припущені. До *смаженої* риби — смажену картоплю, комбінований або складний овочевий гарнір. *Запікають* рибу з попередньо звареною у шкірочці картоплею (перед запіканням її часто обсмажують), кашами розсипчастими, макаронами вареними, помідорами (томатами) смаженими. Як *додатковий гарнір* до всіх рибних страв окремо на закусочній тарілці рекомендується *подавати* свіжі, солоні або мариновані огірки, помідори (томати), перець солодкий, а також інші солоні або мариновані овочі, салат з капусти (25, 50, 70 г на порцію), зменшивши відповідно норму виходу основного гарніру.

Під час подавання страв поряд з рибою кладуть *скибочку лимона*. Лимон вітамінізує страву, надає їй привабливого вигляду, сприяє кращому засвоєнню, знімає запах риби в роті.

Соус *подають* окремо у соуснику або поливають ним варену або припущену рибу, а до смаженої риби соус підливають. Для страв з нежирної риби слід використовувати соус сметанний, сметанний з томатом, сметанний з цибулею, сметанний з хрінном, польський, голландський, голландський з гірчицею (капарцями, зеленню), а з жирної риби — томатний, томатний з овочами, білий основний, паровий, білий з капарцями. До риби з ніжним смаком і тонким ароматом (форель, судак) *подають* соус паровий або біле вино, а ту, що має сильно виражений специфічний смак і запах (камбала) — гострий соус (томатний, з розсолом).

Рибні страви багаті мінеральними речовинами, особливо страви, які приготовлені з морської риби. Екстрактивні речовини риби збуджують апетит. Особливо корисна риба хворим на подагру і людям з порушенням обміну речовин. У літньому віці рекомендується споживати страви з нежирної риби, особливо з морської (тріски, морського окуня тощо), багатої на йод, що є профілактичним засобом проти атеросклерозу.

Різні види риб відрізняють за будовою, смаком і вмістом поживних речовин. Тому під час приготування страв із риби слід правильно визначити спосіб теплової кулінарної обробки для збереження цінних поживних речовин. Залежно від способів теплової кулінарної обробки рибні страви поділяють на *варені, припущені, смажені, запечені, тушковані*. Для смаження краще використовувати рибу, м'ясо якої соковите, ніжне і легко деформується; панірування сприяє збереженню цілісності шматочків, а утворення на поверхні щільної підсмаженої кірочки забезпечує соковитість, оскільки смажену рибу подають в основному без соусу. Варити і припускати треба рибу з більш щільним м'ясом і подавати її із соусами, які надають страві соковитості.

У процесі теплової обробки риба зазнає складних фізико-хімічних змін. Під час варіння, припускання і смаження відбувається зсідання білків. Цей процес починається при нагріванні риби до 35 °С і закінчується після досягання температури 65 °С. Зсілі білки у вигляді світлої піни з'являються на поверхні рідини під час варіння риби. Неповноцінний білок колаген при температурі 40 °С зсідається і переходить у глютин — клейку речовину, яка легко розчиняється у гарячій воді, а при застиганні утворює драгли.

Під час варіння й припускання жир, який міститься у рибі, частково втрачається, він витоплюється і спливає на поверхню бульйону; екстрактивні і мінеральні речовини частково переходять у відвар, надаючи бульйонам приємного смаку й аромату, тому їх слід використовувати для приготування соусів.

Теплова обробка риби сприяє розм'якшенню її тканини, підвищенню засвоюваності білків (до 97%), знищенню хвороботворних бактерій і токсинів, утворенню нових смакових і ароматичних речовин.

Втрати маси під час теплової обробки риби становлять лише 16–20%, що удвічі менше порівняно з м'ясом тварин. Пояснюється це тим, що білки м'язової тканини риби виділяють незначну кількість води, яка частково компенсується набряканням колагену.

Рибні страви подають у підігрітих до 40–50°C столових мілких тарілках (240 мм у діаметрі), багатопорційних блюдах, порційних сковородах, круглих або овальних баранчиках, кокільницях. Температура подавання рибних страв повинна бути не нижчою 65°C. Маса готової риби на порцію, г: 75, 100, 125, основного гарніру — 150, додаткового — 25, 50, 70. Норму основного гарніру можна зменшити до 50, 75 або 100 г.

Кількість солі, спецій, а також зелені (кропу, петрушки, селери, салату, цибулі) для оформлення рибних страв у рецептурах не вказується. Норма цих продуктів на одну порцію страви, г: сіль — 3, перець білий — 0,01, лавровий лист — 0,01, зелень — 1–3 (нетто).

## § 2. Страви з вареної риби

**Правила варіння риби.** Варять рибу цілими тушками з головою і без голови (невелику рибу і рибу для бенкетів), порційними шматочками, нарізаними із філе риби. Цілі тушки риби перев'язують шпагатом, поверхню шкіри кожного порційного шматочка надрізують у двох-трьох місцях, щоб під час варіння риба не деформувалася. Підготовлену рибу кладуть на решітку рибного казана: цілі тушки *черезцем вниз, порційні шматочки — в один шар шкірою вверху*. Цілі тушки риби заливають холодною водою або рибним бульйоном (щоб риба рівномірно нагрівалася під час варіння, а зовнішні й внутрішні м'язові шари одночасно дійшли до готовності), а порційні шматочки — гарячою водою або рибним бульйоном (щоб вони швидко дійшли до готовності й не втратили своєї форми). Смак риби залежить від кількості води, в якій вона вариться. Тому рівень води має бути на 2–3 см вищий від поверхні риби. На 1 кг риби беруть 2 л води.

Для поліпшення смаку до риби додають (за рецептурою) ріпчасту цибулю, моркву, петрушку (корінь), сіль. Рибу доводять до кипіння, нагрівання зменшують, знімають з поверхні піну і варять при слабкому нагріванні майже без кипіння (температура 85–90°C) до готовності: велику рибу — 1–1,5 год, дрібну — 15–20 хв, пласти — 45–60 хв (залежно від величини пластів), порційні шматочки — 5–7 хв (з моменту закипання води). При цьому вода повинна кипіти дуже слабо. За 10 хв до закінчення варіння додають лавровий лист і перець чорний горошком. Набір овочів і прянощів залежить від виду риби.

Готовність цілих тушок визначають, проколюючи кухарською голкою потовщену частину. Якщо риба готова, то у місці проколювання виділяється прозорий сік; якщо сік рожевий, то рибу слід доварити. Готовність порційних шматочків визначають за зовнішнім виглядом і куштують рибу на смак.



Під час варіння риби з ніжним і приємним ароматом і смаком (форель, лососеві) прянощі й овочі додають у малій кількості, щоб не приглушити його.

Щоб зберегти природний колір форелі і лососевих риб під час варіння у воду додають лимонну кислоту або лимонний сік.

Морську й океанічну рибу, що має різкий специфічний запах, варять у пряному відварі, для приготування якого у воду кладуть біле коріння, цибулю, моркву, сіль, перець духмянний і гіркий, лавровий лист, варять 5–7 хв, проціджують, додають оцет.

Під час варіння тріски, ставриди, сома, лина, щуки використовують огірковий розсіл або шкірочку і насіння солоних огірків, що пом'якшує смак риби, послаблює специфічний її запах. М'ясо при цьому набуває ніжнішої консистенції.

Під час варіння риби у відвар переходить до 2% розчинних речовин від маси риби, в тому числі до 0,5% екстрактивних і мінеральних речовин. Втрати маси риби — 20%.

Рибні бульйони проціджують і використовують для приготування перших страв і соусів.

- ◆ Не використовуйте для варіння порційні шматочки, нарізані з філе риби без шкіри і кісток: вони швидко розварюються
- ◆ Щоб варені страви з риби мали добрий смак і аромат, рибу краще варити в бульйоні з рибних відходів.
- ◆ Не варіть рибу в алюмінієвому посуді: вона буде мати неприємний смак.
- ◆ Воду, в якій вариться риба для подавання гарячою, треба солити більше, ніж для подавання холодною. Під час варіння м'якоть риби поглинає дуже мало солі, а під час охолодження у відварі — майже всю сіль і добре просолюється.
- ◆ Рибу, яка має червоний колір, перед варінням скропіть оцтовою кислотою. Червоний пігмент у її тканинах перетвориться на хімічну сполуку типу природної селітри і при нагріванні м'якоть риби не втратить кольору.
- ◆ Не доливайте воду під час варіння риби: від цього вона стане несмачною.
- ◆ Не варіть рибу довго і на сильному вогні: переварена риба суха, без смаку, розкришується; від бурхливого кипіння м'якоть стає твердою.
- ◆ Під час варіння риба не поглинає смаку й аромату прянощів та ароматичних овочів, з якими вариться. Проте цей смак і аромат переходить у відвар. Якщо варену рибу охолодити у цьому відварі, вона набуде смаку й аромату прянощів та ароматичних овочів.
- ◆ До вареної риби добре подавати салати і хрін.

**Загальні прийоми оформлення і подавання вареної риби цілими тушками для бенкету.** Варену цілу рибу кладуть на підігріте металеве овальне або кругле блюдо, поряд викладають гарнір — картоплю варену, обточену кульками, бочечками, грушками, грибочками. Страву прикрашають лимоном, вареними раками, креветками, грибами. Окремо у соуснику подають соус білий з капарцями, або біле вино, або соус хрін. Варену рибу, яку використовують для гарячих страв, до подавання зберігають у гарячому бульйоні 30–40 хв, а рибу для холодних закусок — охолоджують.

**Загальні прийоми оформлення і подавання вареної риби порційними шматочками.** Перед подаванням на підігріту стовову мілку тарілку кладуть шматочок

вареної риби (шкірою вверху), поряд часточку лимона і гарнір (картопля варена або картопляне пюре, рагу овочеve, кабачки або гарбузи припущені). Гарнір поливають розтопленим маслом, рибу — соусом (білим основним, білим з капарцями, біле вино, томатним, томатним з овочами, сметанним, голландським, польським). У ресторанах соус *подають* окремо у соуснику. Додатковий гарнір (свіжі, солоні або мариновані огірки, помідори, салат з капусти, салат зелений) *подають* окремо на закусочній тарілці або в салатнику.

**Риба (дрібна у цілому вигляді з головою) варена.** Дрібну рибу варять 15 хв за загальними правилами. *Подають* рибу з гарніром (картопля варена або картопляне пюре, рагу овочеve, кабачки або гарбузи припущені) і поливають соусом (томатним, томатним з овочами).

**Вимоги до якості страв з вареної риби.** Варена риба у вигляді цілої тушки або порційних шматочків, викладена шкірою вверху, зберігає свою форму, повністю проварена, полита соусом або соус подано окремо. Смак і запах властиві певному виду риби у поєднанні з ароматом прянощів і соусу. Колір риби на розрізі білий або світло-сірий, форелі — від білого до світло-блакитного. Консистенція — м'яка. Гарнір укладений акуратно збоку, политий розтопленим вершковим маслом.

### § 3. Страви з припущеної риби

**Загальні правила припускання риби.** Припускають рибу у невеликій кількості рідини цілими тушками для бенкетів (форель, судак, щука, риба фарширована) та порційними шматочками у рибних казанах з решітками або сотейниках при закритій кришці. Для припускання використовують рибу, яка не має різко виражених специфічних смаку і запаху, з ніжною шкірою і м'якоттю. Під час припускання риба втрачає значно менше поживних речовин, ніж під час варіння, краще зберігає свої смакові властивості. *Втрати маси риби — 20%.*

Підготовлену рибу укладають на решітку рибного казана або у сотейник, дно якого змащують маслом, в один шар: *цілу рибу* — черевцем вниз, *порційні шматочки* — під кутом 30° (щоб один шматочок покривав частину сусіднього) шкірою вниз або тією частиною, де була шкіра, щоб товстіша частина шматочка була занурена у рідину, підливають воду або рибний бульйон (0,3 л на 1 кг) так, щоб рідина вкрила рибу на 1/4 її об'єму. До *цілої риби* підливають холодну воду, а до *порційних шматочків* — гарячу, додають біле коріння, ріпчасту цибулю, спеції (їх підбирають так само, як і для варіння). Посуд з рибою щільно закривають кришкою, доводять до кипіння і припускають при слабкому нагріванні (температура 85–90°C) до готовності: порційні шматочки — 10–15 хв; пласти, цілу і фаршировану рибу — 25–45 хв. Внутрішні шари риби мають прогрітися до температури не нижче як 80°C. За 10 хв до закінчення припускання додають лавровий лист.

Щоб зберегти форму риби під час припускання цілі тушки риби можна перев'язати шпагатом, а до фаршированої риби (з обох боків) прикріпити шпагатом дві тонкі дерев'яні планочки, які вирізують за формою і розміром риби. Після припускання рибу звільняють від шпагату і планочок.

- ◆ Риба, зварена на парі, смачніша, ніж зварена у воді: в ній зберігаються майже всі смакові й ароматичні речовини.
- ◆ Смак припущеної риби можна поліпшити, додавши під час припускання грибний відвар або майонез.



На бульйоні після припускання риби готують соус, тому до нього під час припускання додають різні продукти залежно від виду соусу, під яким вона буде подаватися: лимонну кислоту і печериці (для соусу парового); біле вино, печериці (для соусу біле вино); огірковий розсіл (для соусу розсіл). Така риба набуває специфічного смаку, аромату, ніжної консистенції.

Тріску, камбалу, зубатку, палтуса, сома, щуку часто припускають у пряному відварі. Готовність припущеної риби визначають так само, як і вареної.

Поверхня цілої припущеної риби вкрита згустками білків. Перед подаванням її обполіскують гарячим бульйоном і використовують для бенкетів.

Для бенкетів припущену рибу цілими тушками оформляють шапочками варених грибів, раковими шийками, креветками, лимоном і подають так само, як варену рибу для бенкетів.

*Рибу, припущену порційними шматочками, подають так само, як рибу варену порційними шматочками.*

**Судак або щука фаршировані (цілими).** Підготовлений напівфабрикат загортають у марлю або харчовий пергамент, перев'язують шпагатом (можна прикріпити з обох боків дві тонкі дерев'яні планочки, вирізані за формою і розміром риби), укладають на решітку рибного казана спинкою вгору. До риби підливають воду або бульйон на третину об'єму, додають петрушку, селеру, ріпчасту цибулю, сіль. Припускають рибу під закритою кришкою при слабкому кипінні 20–30 хв залежно від величини риби. За 5–10 хв до готовності додають перець чорний горошком і лавровий лист. Готову рибу трохи охолоджують, знімають планочки, марлю, витягують нитки, нарізують на порції (по одному шматочку) у вигляді кругляків, які до відпускання зберігають у гарячому бульйоні. *Перед подаванням* на підігріте блюдо (тарілку) кладуть рибу, поряд — гарнір (картоплю варену, обточену кульками, бочечками, грушками, грибочками), прикрашають лимоном, грибами. Гарнір поливають розтопленим маслом, а рибу — соусом томатним, томатним з овочами, сметанним.

Для бенкетів рибу нарізують на порційні шматочки, викладають на блюдо, надаючи форму цілої риби, оформляють лимоном, шапочками варених грибів, раковими шийками, креветками, збоку викладають гарнір (картоплю варену, обточену кульками, бочечками, грушками, грибочками). Соус томатний, томатний з овочами, сметанний подають окремо.

**Сазан, короп (шматочками) фаршировані.** Підготовлену рибу укладають на решітку рибного казана, заливають гарячим бульйоном або водою так, щоб вона була покрита на третину об'єму, додають перець чорний горошком, сіль, посуд закривають кришкою і припускають при слабкому кипінні 10–15 хв.

*Подають* припущену фаршировану рибу з гарніром, поливають соусом. Гарніри — картопля варена або картопляне пюре, овочі припущені. Соуси — томатний, томатний з овочами, сметанний.

**Вимоги до якості страв з припущеної риби.** Припущена риба у вигляді порційних шматочків або цілої тушки добре зберігає свою форму. На поверхні риби допускаються згустки зсілих білків, тому для поліпшення зовнішнього вигляду страви рибу поливають соусом, прикрашають лимоном, грибами, вареними раковими шийками або крабами або креветками. Смак і запах властиві цьому виду риби у поєднанні зі спеціями і соусом. Колір на розрізі білий або світло-сірий, форелі — від білого до світло-блакитного. Консистенція — м'яка. Гарнір политий маслом.

Припущена фарширована риба цілою тушкою або порційними шматочками добре зберігає свою форму, полита соусом. Смак і запах властиві січеній риби з присмаком інгредієнтів і ароматом спецій, які входять до складу начинки у поєднанні з соусом. Колір на розрізі світло-сірий. Консистенція м'яка, соковита.

#### § 4. Страви із смаженої риби

**Загальні правила смаження риби.** Рибу смажать у невеликій кількості жиру (основним способом), у великій кількості жиру (фритюрі), на решітці або на рожні. Для смаження використовують різні види риб, але найсмачніша смажена риба завага, мінога, вугор, лящ, сазан, короп, вобла, оселедець, скумбрія, океанічний бичок та ін. Смажена риба має чітко виражений смак завдяки утворенню на поверхні добре підсмаженої кірочки, містить велику кількість цінних поживних речовин, оскільки під час смаження вони майже не втрачаються. У процесі смаження риба поглинає певну кількість жиру, тому калорійність її підвищується. Для смаження використовують порційні шматочки зі шкірою і реберними кістками, або зі шкірою без кісток, або без шкіри і кісток. Дрібну рибу смажать цілою з головою або без голови. Поверхню шкіри цілої риби і кожного порційного шматочка надрізують у двох-трьох місцях, щоб під час смаження вони не деформувалися.

Рибу, призначену для *смаження основним способом*, посипають сіллю і перцем, панірують у борошні не нижче 1-го сорту, кладуть на добре розігріту сковороду або лист з олією шкірою вниз, смажать з обох боків до утворення добре підсмаженої золотистої кірочки (5–10 хв) при температурі 140–160 °С і доводять до готовності 5–10 хв у жаровій шафі при температурі 250 °С. Смажена риба повинна прогрітися до температури 85–90 °С. Готовність визначають за наявністю на її поверхні маленьких повітряних бульбашок жиру.

Для *смаження у фритюрі* рибу посипають сіллю і перцем, панірують у борошні пшеничному, змочують у льезоні і панірують у пшеничних сухарях, кладуть у розігрітий до температури 180 °С фритюр і смажать 5–10 хв до утворення на поверхні золотистої кірочки. Потім рибу виймають шумівкою на паперовий рушник, дають стекти жиру, викладають на сковороду, доводять до готовності 5–7 хв у жаровій шафі (риба прогрівається всередині до температури 80 °С).

Для смаження основним способом використовують олію (найкраще рафіновану соняшникову), кулінарний жир (фритюрний), для фритюру — суміш харчового саломасу (60%) й олії (40%), оскільки цей жир при високих температурах мало змінюється, не піддається димоутворенню й надає рибі привабливого зовнішнього вигляду і доброго смаку. Для смаження у фритюрі на 1 кг риби беруть 4 кг жиру (у процесі смаження його періодично пропіджують і поповнюють).

Рибу смажать на листах, сковородах, електричних сковородах і у фритюрницях, на мангалах або в електричних грилях. Для смаження на решітці гриля використовують порційні шматочки риби без шкіри і кісток, які заздалегідь маринують на холоді 10–15 хв, потім укладають на змащену шпиком решітку і смажать з обох боків, тоді на шматочках риби залишаються смуги темно-золотистого кольору. Для смаження на мангалі або в електричному грилі дрібні шматочки риби нанизують на шпажки по 2–4 шматочки на порцію, змащують їх жиром і смажать 10–15 хв.

*Втрати маси риби під час смаження основним способом і в гриль-апаратах — 20%. Під час смаження у фритюрі маса риби не змінюється.*



- ◆ Жирну рибу краще смажити основним способом.
- ◆ Не використовуйте для смаження скумбрію, ставриду, луфаря, тунця: м'якоть стане малосоковитою, щільною, твердою. Цю рибу краще варити або припускати.

*Подають* рибу смажену у підігрітій столовій мілкій тарілці з гарніром і скибочкою лимона. Перед подаванням рибу поливають розтопленим маслом вершковим, або маргарином столовим, або підливають соус томатний, томатний з овочами, голландський, голландський з капарцями, голландський з гірчицею. У ресторанах соус подають окремо у соуснику. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі.

На гарнір *подають* смажену картоплю, овочі смажені (помідори, солодкий перець), можна картоплю варену, картопляне пюре, тушковані овочі, або складний овочевий гарнір із 3–4-х видів овочів (картопля смажена у фритюрі, зелений горошок, стручки вареної квасолі, цвітна капуста смажена в тісті). Окремо як додатковий гарнір можна подати свіжі, солоні, мариновані огірки, помідори, салат з капусти (50 г на порцію).

**Короп фарширований (смажений).** Підготовлений напівфабрикат обсмажують з обох боків до золотистого кольору основним способом, доводять до готовності у жаровій шафі. *Перед подаванням* з коропа знімають нитки і нарізують його на порційні шматочки, які укладають на тарілку чи блюдо, поливають маслом вершковим або маргарином столовим і прикрашають зеленню петрушки фрі. Окремо на гарнір можна подати припущену з маслом моркву, картоплю смажену.

**Риба в тісті, смажена.** Підготовлений напівфабрикат у вигляді брусочків після мариновання наколюють на виделку або кухарську голку, занурюють у тісто кляр, потім швидко опускають у гарячий фритюр і смажать 3–5 хв. Готова підсмажена риба спливає на поверхню фритюру, її виймають шумівкою, перекладають у друшляк або сито для стікання жиру, або викладають на паперовий рушник. *Перед подаванням* рибу викладають на блюдо або тарілку у вигляді піраміди, поряд кладуть скибочку лимона, прикрашають гілочками зелені петрушки фрі. Окремо подають соус майонез з корнішонами або томатний. Можна подати свіжі помідори і солодкий перець.

- ◆ Хек, тріску та іншу маложирну рибу краще смажити в тісті, воно захищатиме її від висихання, м'якоть риби стає ніжною і смачною.

**Вимоги до якості страв із смаженої риби.** Смажену рибу основним способом подають одним шматочком із шкірою і кістками, з шкірою без кісток, дрібну рибу — цілою. Риба і вироби з риби повинні зберігати форму, мати рівномірно добре підсмажену кірочку — від золотистого до світло-коричневого кольору. Колір риби на розрізі залежить від виду риби і може бути від білого до сірого, для лососевих — рожевий. Смак страв специфічний, властивий певному виду смаженої риби в поєднанні з лимоном, без стороннього присмаку, для виробів з начинкою — із запахом риби, начинки і жиру. Консистенція м'яка, соковита. Рибу в тісті подають по 6–8 шматочків на порцію. Шматочки риби добре просмажені і соковиті. Тісто — пористе і пухке. Колір світло-золотистий. Для риби, смаженої у фритюрі, недопустимі смак і запах пересмаженого фритюру, темний колір підсмаженої кірочки. Консистенція м'яка, соковита. У риби і виробів, смажених у фритюрі, поверхнева кірочка золотиста, злегка хрустка, але не суха, без відставання паніровки. Колір на розрізі — від білого до сірого. Рибу поливають жиром. Основний

гарнір укладений акуратно. На поверхні риби смаженої на решітці гриль-апарату темні просмажені смуги.

Страви із смаженої риби прикрашають зеленню петрушки фрї, скибочкою лимона.

## § 5. Тушковані рибні страви

**Загальні правила тушкування риби.** Тушковані рибні страви мають приємний смак, аромат, соковиту консистенцію, оскільки їх готують з додаванням нашаткованої моркви, петрушки, ріпчастої цибулі, томатного пюре, оцту, олії, цукру, рибного бульйону при слабкому кипінні у посуді з товстим дном під кришкою. Для надання рибі особливого аромату і смаку за 10–15 хв до закінчення тушкування додають спеції і прянощі з розрахунку на одну порцію, г: солі — 3, перцю чорного горошком — 0,01, лаврового листа — 0,01, гвоздики — 0,01, кориці — 0,01. Тушкувати рибу можна сирію або попередньо обсмаженою. Тушковані страви з обсмаженої риби смачніші. Для тушкування використовують цілу дрібну рибу (під час тривалого тушкування розм'якшуються кістки), порційні шматочки-кругляки, порційні шматочки, нарізані з філе зі шкірою і кістками, або зі шкірою без кісток. Рекомендується тушкувати солону вимочену і морську рибу з різким специфічним запахом і смаком (камбалу, зубатку, тріску, палтус та ін.). Тривалість тушкування дрібної риби — 3–4 год, порційних шматочків — 45–60 хв. Готовність риби визначають за м'якістю кісток. Втрати маси риби під час тушкування — 16%. Тушковану рибу *подають* разом з овочами, з якими вона тушувалася. Окремо можна подати подрібнену зелень.

**Риба, тушкована у сметані.** Можна готувати двома способами. *1-й спосіб.* Підготовлену рибу нарізують порційними шматочками, солять і обсмажують на олії. У змащений маслом або маргарином сотейник кладуть шар риби, на нього — підсмажену нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю і перцем, заливають сметаною і тушкують до готовності у жаровій шафі під кришкою. *2-й спосіб.* Підготовлену рибу нарізують порційними шматочками (не обсмажують). У сотейник, змащений маслом або маргарином, кладуть шар риби, на нього — нарізану кружальцями картоплю, посипають сіллю і перцем, заливають розігрітим вершковим маслом і олією, або маргарином і сметаною й тушкують до готовності на слабкому вогні під кришкою. *Подають* тушковану рибу разом з овочами.

**Риба, тушкована з цибулею й помідорами.** Порційні шматочки риби, нарізані з філе зі шкіркою без кісток, не обсмажуючи, укладають у сотейник, заливають бульйоном або водою, додають нашатковану ріпчасту цибулю, нарізані часточками помідори або томатний сік, вершкове масло, солять і тушкують 45–60 хв до готовності. Рибу виймають, а з бульйону, що залишився після тушкування, і овочів готують соус: овочі протирають, з'єднують з бульйоном. Рибу заливають соусом і доводять до кипіння. *Подають* з соусом, в якому вона тушувалася. Гарнір — комбінований.

**Риба, тушкована у томаті з овочами.** Порційні шматочки риби, нарізані з філе зі шкіркою без кісток, не обсмажуючи, укладають у сотейник двома-трьома шарами, чергуючи з нашаткованими овочами (морквою, петрушкою, селерою, ріпчастою цибулею). Знизу і зверху має бути шар овочів. Додають сіль, цукор, оцет, томатне пюре, олію і заливають бульйоном або водою, тушкують при закритій кришці до готовності 45–60 хв. За 5–7 хв до закінчення тушкування додають перець чорний горошком, лавровий лист, гвоздику, корицю. *Подають* рибу з гар-



ніром (картопля варена або картопляне пюре, рагу овочеве), поливають соусом з овочами, який утворився у процесі тушкування

**Крученики.** Підготовлений напівфабрикат обкачують у борошні, обсмажують у маслі. Обсмажені крученики складають у сотейник, заливають гарячим рибним бульйоном, додають злегка пасероване томатне пюре, дрібно нарізані цибулю, моркву, петрушку і тушкують до готовності. *Подають* крученики з вареною картоплею, вироби поливають соусом, який утворився під час тушкування. Страву посипають подрібненою зеленню.

**Вимоги до якості тушкованих рибних страв.** Тушковані страви мають смак і запах, властиві певному виду риби, з ароматом овочів і спецій. Консистенція м'яка, соковита. Колір риби у розрізі білий з кремовим відтінком, або сірий. Овочі, які тушувалися разом з рибою і помідорами або томатом — оранжево-червоні. Колір поверхні риби тушованої у сметані світло-кремовий, а тушованої з томатами — світло-коричневий.

## § 6. Страви із запеченої риби

**Загальні правила запікання риби.** Запечені страви готують з різних видів риби. Дрібну запікають цілою (карась, лящ, короп, язь, лин). Велику рибу нарізують на порційні шматочки без кісток, з шкірою або без неї. Запікають рибу в основному з гарніром — картоплею вареною або смаженою (з сирої), картопляним пюре, картоплею смаженою (з вареної), капустою тушкованою, розсипчастою гречаною кашею, вареними макаронами під соусом — білим основним, паровим, молочним, сметанним, томатним, майонезом або яєчним білком. Можна запікати рибу сирою, припущеною або смаженою. Сиру рибу запікають з вареною картоплею під білим соусом; припущену — під паровим або молочним соусом з вареною картоплею або макаронами; смажену — під сметанним або томатним з цибулею і грибами, майонезом, яєчним білком, із смаженою картоплею або розсипчастою гречаною кашею.

Рибу запікають у порційних сковорідках, кокільницях (в них і подають), на листах, змащених жиром (на змащування посуду і листів для запікання використовують 2 г жиру на порцію від норми жиру, яка передбачена рецептурою). Інколи додають частину соусу. Для утворення рум'яної кірочки рибу і гарнір, залиті соусом, посипають тертим сиром або пшеничними меленими сухарями і збризкують вершковим маслом. Запікають рибу в жаровій шафі при високій температурі (250–280 °С) до утворення на поверхні рум'яної кірочки (15–20 хв). *Під час запікання втрачають 10% від загальної маси страви.* Рибу, запечену на листах, порціонують і *подають* у підігрітих столових мілких тарілках, а запечену у порційних сковородах і кокільницях *подають* у цьому самому посуді, який ставлять на підставну (закусочну) тарілку, покриту вирізаною паперовою серветкою.

**Карасі (коропи) запечені під сметанним соусом.** Підготовлені карасі (коропи) солять, посипають перцем, панірують у борошні і обсмажують з обох боків. На лист або порційну сковороду, змащену жиром, кладуть смажену рибу, обкладають її кружальцями смаженої картоплі із сирої, заливають сметанним соусом, посипають пшеничними меленими сухарями, збризкують розтопленим вершковим маслом або маргарином і запікають у жаровій шафі.

**Риба запечена з картоплею.** Порційні шматочки сирої риби, нарізані з філе зі шкірою без кісток, або порційні шматочки риби сімейства осетрових зі шкірою без хрящів посипають сіллю і перцем чорним меленим, кладуть на змащену олією порційну сковороду, зверху викладають скибочки вареної картоплі, заливають со-

усом білими, посипають тертим твердим сиром або сухарями, поливають розтопленим маргарином або вершковим маслом і запікають.

**Риба, запечена під молочним соусом.** Порційні шматочки риби, нарізані з філе з шкірою без кісток, припускають. В соус молочний додають пасеровану ріпчасту цибулю і доводять до кипіння. Зачищений твердий сир подрібнюють на тертці. На гарнір готують картопляне пюре або картоплю в молоці. Порційну сковороду змащують жиром, кладуть гарнір (картопляне пюре або картоплю в молоці), зверху викладають порційний шматочок припущеної риби і заливають соусом молочним з пасерованою цибулею, посипають тертим твердим сиром, поливають жиром і запікають у жаровій шафі до утворення на поверхні рум'яної кірочки. Готовність визначають за підрум'яненою поверхнею страви і загусанням соусу.

**Риба запечена під майонезом.** Порційні шматочки риби, нарізані з чистого філе або філе з шкірою без кісток, солять, панірують у борошні і смажать до готовності. У порційну сковороду або лист кладуть половину норми сирої цибулі, заливають третиною майонезу, викладають смажену рибу, зверху — решту ріпчастої цибулі, знову заливають майонезом, посипають тертим твердим сиром і запікають у жаровій шафі. Запечену страву подають у порційній сковороді або порціонують (якщо запечена на листі) і перекладають на підігріту столову мілку тарілку. На гарнір подають картоплю варену або картопляне пюре.

**Риба запечена під яєчним білком.** Порційні шматочки риби з шкірою без кісток заливають маринадом (з олії, оцту, перевареної води, цибулі ріпчастої, солі, перцю чорного меленого, зелені петрушки) і витримують у ньому 20–30 хв. Після маринування рибу панірують у борошні і смажать з обох боків. На змащену жиром порційну сковороду кладуть смажену рибу, обкладають її скибочками смаженої картоплі із вареної, заливають збитими яєчними білками, збризкують маслом вершковим або маргарином, посипають тертим твердим сиром і запікають.

**Вимоги до якості страв із запеченої риби.** Запечені рибні страви мають рівномірну золотисту кірочку. Не допускається наявність кісток, крім страв із запеченої цілої риби. Соус густий, але без ознак висихання. Консистенція страви м'яка, соковита, не допускається підгоряння риби і гарніру. Смак і запах — приたまанний запеченій рибі з присмаком і ароматом тих спецій і продуктів, які входять до складу страви. Колір страви золотистий, на розрізі — від білого до сірого.

## § 7. Страви з рибної січеної натуральної маси

Страви з рибної січеної натуральної маси смажать, тушкують, запікають, припускають і варять. Перед подаванням виробу поливають вершковим маслом або маргарином столовим. На гарнір подають картопляне пюре, картоплю варену чи смажену, рис варений, капусту тушковану, або комбінований, або складний овочевий гарнір. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі.

**Ковбаски рибні українські.** Сформований напівфабрикат у вигляді ковбасок смажать у фритюрі і доводять до готовності у жаровій шафі. *Втрати маси — 17%. Перед подаванням* на підігріту тарілку кладуть ковбаски, поряд — гарнір (картопляне пюре або рис варений, тушкована капуста). Ковбаски поливають вершковим маслом, або окремо подають майонез. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі.

**Січеники рибні українські.** Підготовлений напівфабрикат смажать у жирі і доводять до готовності у жаровій шафі. *Втрати маси — 17%. Подають з гарніром, поливають жиром. Гарнір — комбінований. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі.*



**Шніцель рибний натуральний січений.** Підготовлений напівфабрикат смажать основним способом з обох боків 8 — 10 хв і доводять до готовності в жаровій шафі протягом 5 хв. Втрати маси — 20%. *Подають* з гарніром. Шніцель поливають жиром. Гарніри: картопля варена, картопля смажена або овочі припущені з жиром. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі.

**Зрази Хрещатик.** Підготовлені вироби смажать у фритюрі протягом 3–5 хв до утворення добре підсмаженої кірочки, виймають шумівкою, дають стекти жиру, викладають зрази на сковороду і доводять до готовності в жаровій шафі протягом 4–5 хв до появи на поверхні виробу маленьких повітряних бульбашок. Втрати маси — 23,5%. *Перед подаванням* на підігріте блюдо або тарілку кладуть грінку з пшеничного хліба, на неї — зрази і поливають їх вершковим маслом, поряд — складний гарнір із 3–4-х видів овочів: картопля смажена у фритюрі, зелений горошок, стручки вареної квасолі, цвітна капуста смажена в тісті. Гарнір можна подати в кошичку. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі. Окремо подають свіжі огірки, помідори

**Вимоги до якості страв з рибної січеної натуральної маси.** Страви з січеної натуральної маси повинні зберігати форму. Поверхня смажених виробів з рум'яною кірочкою, без тріщин. Не допускається відставання паніровки. Колір на розрізі — від білого до сірого. Вироби соковиті, пухкі. Маса однорідна, без шматочків м'якоті риби.

## § 8. Страви з рибної котлетної маси

**Котлети або биточки рибні.** Підготовлені вироби смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки на розігрій із жиром сковороді протягом 8–10 хв, доводять до готовності в жаровій шафі протягом 5 хв. Втрати маси — 13%. *Перед відпусканням* на підігріту тарілку кладуть котлети або биточки, які поливають розтопленим маргарином або підливають збоку соус, поряд — гарнір. Страву прикрашають гілочками петрушки фрі. Гарніри — картопля варена, картопляне пюре, овочі варені або припущені з жиром. Соуси — томатний, сметанний, сметанний з цибулею.

- ◆ Якщо вироби з котлетної маси під час смаження розкришуються і їх неможливо перевернути, то спершу їх треба обсмажити з одного боку, а потім охолодити до кімнатної температури і згодом перевернути й обсмажити з другого боку.
- ◆ Не проколуйте виделкою вироби під час смаження: з них буде витікати сік і вони стануть сухими.

**Кульки рибні.** Підготовлений напівфабрикат смажать у жирі. *Подають* з овочевим комбінованим гарніром. *Кульки поливають вершковим маслом або маргарином.* Втрати маси — 17%.

**Тюфтельки рибні.** Підготовлений напівфабрикат у вигляді кульок, панірують у борошні, обсмажують, заливають соусом томатним, або томатним з овочами, або сметанним чи сметанним з томатом, додають воду (10% від маси соусу) і тушкують 10–15 хв. *Перед подаванням* у тарілку кладуть тюфтельки, поливають їх соусом, в якому вони тушкувалися, поряд кладуть гарнір (рис варений, або картопля варена, або картопляне пюре), який поливають жиром.

**Зрази січені.** Підготовлені вироби смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки на розігрітій із жиром сковороді протягом 8–10 хв, доводять до готовності у жаровій шафі протягом 5 хв. Втрати маси — 15%. *Подають* з гарніром (картопля варена, або картопляне пюре, або картопля смажена, або овочі варені, або припущені) і жиром (маргарин столовий), або соусом (томатний). Соус підливають або подають окремо.

**Рулет з риби.** Підготовлений напівфабрикат перекладають на змащений жиром лист рубцем вниз, поверхню вирівнюють, посипають сухарями, збризкують жиром, проколюють ножом у двох-трьох місцях (щоб рулет не потріскався) і запікають у жаровій шафі при температурі 250–280 °С. Втрати маси — 20%. Готовий рулет нарізують по 2–3 шматочки на порцію. *Подають* з гарніром (картопля варена, або смажена) і соусом. Соус (томатний, томатний з овочами, сметанний, сметанний з цибулею) підливають або подають окремо.

**Вимоги до якості страв з рибної котлетної маси.** Страви з котлетної маси повинні зберігати форму. Поверхня смажених виробів з рум'яною кірочкою, без тріщин. Не допускається відставання паніровки. Колір на розрізі — від білого до сірого. Вироби соковиті, пухкі, без присмаку кислого хліба. Маса однорідна, без шматочків хліба і м'якоті риби. Смак і запах рибної січеної маси, наповнювачів і начинки.

## § 9. Страви з нерибних продуктів моря

**Раки варені натуральні.** Для варіння використовують тільки живі раки з твердим панциром. За розміром вони можуть бути відбірні, великі, середні й дрібні. Вимірюють їх, починаючи від очей до кінця хвостової пластинки. Раки відбірні мають розмір від 13 см і більше, великі — 11–13, середні — 9–11, дрібні — 8–9 см. Перед варінням раків ретельно миють у холодній воді, змиваючи забруднення. Для варіння беруть води стільки, щоб раки були занурені в ній. У воду додають сіль, перець чорний горошком, лавровий лист, дрібно нарізані моркву, петрушку (корінь), кріп, естрагон (зелень) і доводять до кипіння. У киплячу воду кладуть підготовлених раків, посуд накривають кришкою і варять 12–15 хв з моменту закипання води. При тривалому варінні м'ясо не повністю відокремлюється від панциру і розкришується. Потім посуд ставлять на борт плити і залишають на 10–15 хв, щоб раки набули приємного аромату. *Перед подаванням* раків заливають відваром і подають. Можна подавати без відвару.

**Креветки варені натуральні.** Креветки сироморожені і варено-морожені нероздроблені (цілі) дрібні розморожують на повітрі при температурі 18–20 °С протягом 2 год для того, щоб розділити блок на частини. Розморожувати повністю креветки не рекомендується, оскільки голови їхні темніють, погіршується зовнішній вигляд. Підготовлені креветки блоками масою 2–3 кг опускають в киплячу солону воду, додають перець чорний горошком, лавровий лист (на 1 кг креветок беруть 3 л води, 150 г солі, 0,05 г перцю чорного горошком, 0,05 г лаврового листа), перемішують і варять: сироморожені протягом 5 хв, варено-морожені — 3 хв з моменту другого закипання води. Готові креветки спливають на поверхню. *Варені нерозроблені креветки порціонують.*

**Креветки з підливою.** Варені креветки розбирають на м'якоть, відділяючи шийку і знімаючи панцир (великі креветки нарізують на шматочки), заливають бульйоном і доводять до кипіння. Якщо використовують креветки консервовані, після відкривання банок їх перекладають у посуд і доводять до кипіння. *Подають*



креветки з гарніром і соусом. *Гарнір* — картопля варена або овочі варені з жиром. *Соус* — томатний, молочний.

**Креветки запечені під сметанним або молочним соусом.** На порційну сковороду, змащену жиром, укладають половину вареної картоплі, нарізаної скибочками, на неї — варену м'якоть креветок або креветки-консерви, навколо укладають решту картоплі, заливають молочним, або сметанним соусом, посипають тертим твердим сиром, збризкують розтопленим маргарином і запікають у жаровій шафі протягом 5 хв.

**Краби з рисом і соусом.** Краби (консерви) вивільняють від пергаменту, разом із соком викладають у сотейник, доводять до кипіння. *Перед подаванням* на підігріту тарілку кладуть рис припущений, зверху — краби, окремо подають соус томатний з овочами.

**Морський гребінець варений, з соусом.** У киплячу підсолену воду кладуть розморожене філе, додають моркву, петрушку, перець чорний горошком (на 1 кг філе — 2 л води, 60 г солі) і варять 10–15 хв. *Перед подаванням* охолоджене філе нарізують скибочками, заливають бульйоном і доводять до кипіння. *Подають* з гарніром і соусом. Гарнір — картопля варена або картопляне пюре. Соус — томатний чи сметанний.

◆ Не варіть філе морського гребінця більше 15 хв: триваліше варіння погіршує якість продукту, робить його твердим, щільним, сухим.

**Кальмари у томатному або сметанному соусі.** Підготовлені кальмари варять у киплячій підсоленій воді (на 1 кг кальмарів — 2 л води і 20–40 г солі) 5 хв з моменту закипання. Довго варити їх не слід, оскільки вони стають твердими. Зварені кальмари охолоджують у відварі, потім нарізують соломкою, заливають соусом молочним або сметанним і доводять до кипіння. *Подають* з гарніром — картоплею вареною або смаженою.

**Вимоги до якості страв з нерибної водної сировини.** Смак страв у міру солоний, з ароматом, властивим певному виду нерибної водної сировини, коріння, цибулі, спецій і соусу. Консистенція м'яка, соковита.

## Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Як змінюються основні речовини, що містяться в рибі під час теплової обробки?
2. Як варять і подають рибу?
3. Поясніть, чому припущена риба смачніша, ніж варена?
4. Складіть технологічну схему приготування страви Щука, фарширована цілою.
5. Які загальні правила тушкування риби?
6. Які загальні правила запікання риби? Які види риби краще використовувати для запікання?
7. Підберіть соуси і гарніри для запікання риби сирої, припущеної, смаженої.
8. Складіть технологічну схему приготування страви Січеники рибні українські.
9. Як готують і відпускають страву Кульки рибні?
10. З якою метою подають лимон до страв з риби?
11. Складіть технологічну схему приготування страви Зрази Хрещатик.
12. Які страви готують з нерибної водної сировини?

## РОЗДІЛ 9

## СТРАВИ З М'ЯСА І СУБПРОДУКТІВ

**§ 1. Значення м'ясних страв у харчуванні, їх класифікація.  
Процеси, що відбуваються в м'ясі під час теплової  
кулінарної обробки**

М'ясні гарячі страви — важливе джерело повноцінних білків, жирів, мінеральних і екстрактивних речовин, вітамінів А та групи В. Амінокислотний склад білків м'язових волокон близький до оптимального, коефіцієнт засвоєння їх дуже високий (97%). Жири підвищують калорійність страв, а також є джерелом енергії. Екстрактивні речовини надають стравам своєрідного приємного смаку й аромату, сприяють виділенню травних соків, збуджують апетит і поліпшують засвоєність їжі.

Добираючи гарніри та соуси до м'ясних страв можна збалансувати харчову цінність страви в цілому, регулювати її масу та об'єм. Універсальними є гарніри з овочів, які доповнюють страви з м'яса, птиці, дичини, надають їм привабливого зовнішнього вигляду, збагачують поживними речовинами, збуджують апетит і сприяють кращому їх засвоєнню. Поєднання м'яса з овочами сприяє збагаченню мінерального складу м'ясних страв лужними сполуками, досягається оптимальне співвідношення кальцію і фосфору, підвищується вітамінна активність. Добирати гарнір потрібно за смаком, кольором і складом овочів, враховуючи при цьому калорійність і смак основної страви. Наприклад, до страв з жирного м'яса і птиці використовують більш гострі гарніри — тушковану квашену капусту, овочі, тушковані з томатною пастою. До страв з нежирного м'яса краще подавати гарніри з ніжним смаком — варену картоплю, картопляне пюре, овочі в молочному соусі. До вареного м'яса подають зелений горошок, варену картоплю, картопляне пюре, смаженого — смажену картоплю, складні овочеві гарніри.

◆ Використовуйте комбіновані й складні гарніри з різних овочів: вони є цінним джерелом вітамінів, вуглеводів, органічних кислот і мінеральних солей.

Гарніри з круп і макаронних виробів збагачують м'ясні страви вуглеводами, вітамінами і мінеральними речовинами.

Більшість м'ясних страв подають з різноманітними соусами (з хрину, гірчиці, грибів, цибулі, часнику, м'яти, щавлю, чорносливу), які поліпшують їх смак і зовнішній вигляд. Добирати соуси треба вміло, враховуючи колір, калорійність і смак основної страви. Наприклад, варена яловичина, свинина добре поєднується з соусами, до складу яких входять гірчиця, хрін, цибуля; баранина — з соусом білим з м'ятою. Соуси з печерицями, щавлем, вином можна подавати до різних страв з м'яса. Тушкувати м'ясо краще з гострими соусами — це сприяє переходу колагену в глютин і розм'якшенню м'яса.

Залежно від способу теплової обробки м'ясні гарячі страви поділяють на варені, смажені, тушковані й запечені.

Під час теплової кулінарної обробки м'яса білки, жири, мінеральні речовини зазнають складних змін. Повноцінні білки м'язових волокон під час нагрівання зсідуються і витискують рідину, яка міститься в них, разом з розчиненими в ній



речовинами. При цьому м'язові волокна ущільнюються, втрачають здатність вбирати воду, маса м'яса зменшується.

Сполучна тканина м'яса складається з неповноцінних білків колагену й еластину. Колаген під дією тепла і при достатній кількості вологи перетворюється на глютин, який розчиняється у гарячій воді. М'ясо вважається готовим, якщо 45% колагену перетвориться на глютин. При цьому зв'язок між колагеновими волокнами послаблюється і м'ясо розм'якшується. Тривалість розм'якшення залежить від кількості колагену і його стійкості до дії тепла. На стійкість колагену впливають різні чинники: порода, вік, угодваність, стать тварин тощо. Частини м'яса, які містять нестійкий колаген, розм'якшуються за 10–15 хв, стійкий — за 2–3 год. Процес переходу колагену в глютин починається при температурі понад 50°C і особливо швидко відбувається при температурі вище 100°C. Під час смаження м'ясо, що містить стійкий колаген, залишається твердим, оскільки волога з нього випаровується швидше, ніж відбувається перехід колагену у глютин. Колагенові волокна при цьому стають коротшими наполовину, а шматочки м'яса деформуються. Тому для смаження використовують м'ясо, що містить нестійкий колаген. Перед смаженням шматочки його відбивають, роблять надсічки, перерізають сполучну тканину, щоб запобігти деформації. М'ясо з великим вмістом колагену використовують для варіння і тушкування. У кислому середовищі перехід колагену відбувається швидше. Тому перед смаженням м'ясо маринують, а в процесі тушкування додають кислі соуси або томатне пюре. Неповноцінний білок м'яса еластин під час теплової обробки майже не змінюється і не засвоюється організмом людини.

Екстрактивні речовини, мінеральні солі, розчинні білки під час варіння м'яса переходять у відвар. Білки переходять у відвар доти, доки м'ясо не прогріється. Отож солити воду, в якій вариться м'ясо, треба після того, як воно добре прогріється і білки втратять здатність розчинятися.

Під час смаження з поверхні м'яса волога частково випаровується, а частково переміщується вглиб виробів. Вироби слід смажити на добре розігрітій з жиром сковороді при сильному нагріванні. При цьому швидко утворюється кірочка, яка запобігає витіканню клітинного соку. Колір рум'яної кірочки зумовлений меланоїдиновими утвореннями, в ній концентруються білки, мінеральні та екстрактивні речовини м'яса, що надають йому особливо приємного смаку й аромату. Червоний колір м'яса залежить від барвника міоглобіну, внаслідок розпаду якого у процесі теплової обробки він змінюється

◆ Не соліть м'ясо до теплової обробки заздалегідь — від цього виділятиметься м'ясний сік, смак і харчова цінність м'яса погіршаться.

Вміст жиру під час теплової обробки зменшується, оскільки під час смаження він витоплюється, а під час варіння переходить у бульйон і спливає на поверхню. Температура подавання гарячих м'ясних страв 65°C. Подають гарячі м'ясні страви у підігрітих столових мілких тарілках або круглих багатопорційних блюдах. На них спочатку кладуть м'ясо, яке поливають розтопленим жиром або соусом, або соус подають окремо в соуснику. Поряд з м'ясом розміщують гарнір, який поливають жиром. Гарнір соусом не поливають.

## § 2.

### Загал.

з ялович  
басних  
ну кільк  
м'якоть  
частини  
паткову  
М'якот  
м'ясо  
дуть пр  
рішня  
м'яса  
доводя  
ча вод  
в глю  
ликій  
значн  
м'яса  
закін  
готов  
голк  
сік.  
ност  
кіст  
по 1  
до 1  
тем

ох  
ю  
м  
т  
я  
а  
і

## § 2. Варені м'ясні страви

**Загальні правила варіння м'яса.** Варені другі гарячі м'ясні страви готують з яловичини, баранини, козлятини, телятини, свинини, копчених продуктів, ковбасних виробів. Для варіння використовують ті частини м'яса, що містять значну кількість сполучної тканини: з туш яловичини (I категорії) використовують м'якоть грудинки, лопаткову і підлопаткову частини, крайку, бічну і зовнішню частини задньої ноги; баранини, телятини і козлятини — грудинку, шийну і лопаткову частини. У грудинки з внутрішнього боку вздовж ребер підрізають плівки. М'якоть лопаткової частини і крайки згортають рулетом і перев'язують. Варять м'ясо великими шматками масою 1,5–2 кг, оскільки шматки більшої маси будуть проварюватися нерівномірно (зовнішня частина може переваритися, а внутрішня залишиться сирію). Підготовлене м'ясо кладуть у гарячу воду (на 1 кг м'яса 1–1,5 л води). Вода повинна покривати м'ясо повністю. На сильному вогні доводять до кипіння, потім нагрівання зменшують і через 15–20 хв солять. Гаряча вода сприяє поступовому набряканню сполучної тканини, переходу колагену в глютин, завдяки чому м'ясо стає м'яким і соковитим. Якщо м'ясо варити у великій кількості води при бурхливому кипінні, смак його погіршується внаслідок значної втрати екстрактивних речовин. Для поліпшення смаку й аромату вареного м'яса у бульйон додають біле коріння, моркву і ріпчасту цибулю (за 30–40 хв до закінчення варіння), сіль і перець горошком кладуть у бульйон за 15–20 хв до готовності м'яса, лавровий лист — за 5 хв. Готовність визначають кухарською голкою: у зварене м'ясо вона входить легко, при цьому виділяється безбарвний сік. Тривалість варіння (1,5–2,5 год) залежить від величини шматків м'яса, щільності і кількості сполучної тканини. Після варіння із грудинки видаляють реберні кістки. Готове м'ясо охолоджують, нарізують упоперек волокон завтовшки 0,5 см по 1–2 шматочки на порцію, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння і зберігають до подавання відвідувачам у цьому самому бульйоні при температурі 50–60 °С у закритому посуді.

*Втрати маси під час варіння становлять 38–40%.*

- ◆ Пам'ятайте: у м'ясо, що не зварилося, голка входить важко, а сік, що витікає, має червонуватий колір і зсідається в киплячому бульйоні.
- ◆ Не переварюйте м'ясо: під час нарізування на порції переварене м'ясо кришиться і розділяється на волокна.

**М'ясо варене.** Підготовлені шматки м'яса варять за загальними правилами, охолоджують, нарізують і прогрівають в бульйоні. Подають з гарніром, поливають жиром або соусом. Соус готують на бульйоні, що залишився після варіння м'яса. Яловичину і свинину краще подавати з соусом сметанним з хрінном, телятину і баранину — з паровим або білим з яйцем, або білим з м'ятою. Як гарнір до яловичини подають варену картоплю, картопляне пюре, припущені овочі, моркву або зелений горошок у молочному соусі, розсипчасті каші; до телятини — припущений рис, або припущений рис, з'єднаний із прогрітим зеленим горошком, припущеною курагою і солодким перцем; до баранини — варені бобові; до свинини — тушковану капусту. Окремо можна подати свіжі, солоні, мариновані овочі, або квашену капусту.

**М'ясо варене з цибулею та сметаною.** Охолоджене варене м'ясо нарізують по 2–3 шматочки на порцію упоперек волокон, кладуть у сотейник або порційну ско-



вороду, додають смажену цибулю, сметану і доводять до кипіння. Подають з вареною картоплею або комбінованим гарніром.

- ◆ Зберігайте нарізані шматочки вареного м'яса в бульйоні при закритій кришці: м'ясо буде соковите і не завітриться.

**Сосиски, сардельки варені.** З сардельок видаляють шпигат, з сосисок попередньо знімають штучну оболонку, кладуть в окріп, доводять до кипіння, зменшують нагрівання і прогрівають сосиски протягом 3–5 хв, сардельки — 7–10 хв. Щоб запобігти пошкодженню натуральної оболонки і погіршенню смаку, сосиски і сардельки не рекомендується зберігати у гарячій воді. До сосисок чи сардельок на гарнір подають каші розсипчасті або в'язкі, картопляне пюре, або капусту тушковану. Okремо подають гірчицю, або гірчицю з хрінном, або соус томатний.

**Вимоги до якості варених м'ясних страв.** М'ясні продукти нарізані упоперек волокон на тоненькі шматочки, поверхня не завітрена. Колір м'яса — від світло-сірого до темного, консистенція м'яка, соковита, смак у міру солоний, з ароматом, властивим певному виду м'яса, коріння, цибулі і спецій. Сосиски і сардельки варені подають цілими, сосиски — без оболонки. Колір — світло-рожевий, консистенція ніжна, соковита, щільна, смак і запах мають відповідати виду виробу, в міру солоний.

Зберігають варені м'ясні продукти не довше як 3 год у невеликій кількості бульйону в посуді із закритою кришкою при температурі 60–65 °С. Для тривалого зберігання м'ясо охолоджують і зберігають у холодильнику не довше як 48 год.

### § 3. Смажені м'ясні страви

Для приготування смажених страв використовують ті частини м'яса, які містять незначну кількість нестійкої сполучної тканини і велику кількість м'ясного соку: яловичини — вирізку, товстий і тонкий краї, верхню і внутрішню частини задньої ноги; баранини, телятини, козлятини — усі частини туші, крім шийної, а свинини — і шийну. Під час смаження цих частин колаген встигає перейти у глютин, завдяки чому тканини м'яса розм'якшуються. Смажать м'ясо великими, порційними (натуральними й запанірованими) і дрібними шматочками. Щоб м'ясо не втратило приємного смаку й аромату, його смажать безпосередньо перед подаванням. Для смаження використовують сковороди чавунні, листи, електричні сковороди.

#### Страви з м'яса смаженого великим шматком

Великі шматки м'яса, призначені для смаження, мають бути масою 1–2 кг і приблизно однакової товщини. М'ясо лопаткової частини згортають рулетом і перев'язують. Тазостегнові частини малої худоби розрізають шарами на 2–3 шматки. Грудинку свинини, баранини, телятини смажать з реберними кістками. Перед смаженням у сирій грудинки з внутрішнього боку вздовж ребер підрізують плівки, щоб краще було видаляти кістки після смаження. Підготовлені шматки м'яса посипають сіллю і перцем чорним меленим, укладають на лист чи сковороду з розігрітим до температури 140–150 °С жиром на відстані 5 см один від одного, обсмажують на плиті або в жаровій шафі при температурі 200–250 °С. При таких умовах на поверхні швидко утворюється рум'яна кірочка. При щільному укладанні шматків м'яса значно знижується температура жиру, сповільнюється утворення кірочки і сік витікає. Досмажують м'ясо у жаровій шафі при темпе-

ратурі 150–160 °С, періодично (через кожні 10–15 хв) перевертаючи і поливаючи жиром і соком, що виділяється. При такому режимі смаження готове м'ясо буде соковитим і смачним. Залежно від розмірів шматків і виду м'яса процес смаження триває від 40 хв до 1 год 40 хв. Готове м'ясо охолоджують, перед подаванням його нарізують упоперек волокон на порційні шматочки: яловичину смажену по 2–3 шт. на порцію, а свинину і баранину — 1–2 шт. Порційні шматочки м'яса заливають м'ясним соком і прогрівають. *Втрати маси під час смаження м'яса великим шматком становлять 34–35%*. Перед подаванням на тарілку кладуть шматочки м'яса, поливають м'ясним соком, поряд — гарнір. На гарнір до яловичини *подають* картоплю варену або смажену або складні гарніри і додатково струганий хрін (15–20 г). До баранини *подають* кашу розсипчасту гречану, рис припущений, бобові варені, горох або квасолу варені з томатом і цибулею, картоплю варену або смажену, складні гарніри. Можна подати соус молочний з цибулею (50 г на порцію). До свинини *подають* кашу розсипчасту гречану, бобові варені, картоплю варену або смажену, капусту тушковану або складні гарніри. До телятини можна подати макаронні вироби варені, картоплю в молоці, овочі в молочному соусі, складні гарніри.

**Вимоги до якості страв з м'яса, смаженого великими шматками.** М'ясо, смажене великим шматком має на поверхні рівномірно обсмажену кірочку. Колір кірочки м'яса свинини — золотисто-коричневий; яловичини — коричневий, на розрізі — сірий. Смак — в міру солоний або малосолоний у потовщеній частині, запах — приємний, властивий смаженому м'ясу. Яловичина і баранина можуть бути добре-, слабко- або середньопросмаженими, а свинина — добре просмаженою. Під час порціонування м'ясо нарізують упоперек волокон тоненькими шматочками. Колір на розрізі у слабкопросмаженого м'яса — від червоного до рожевого, у середньопросмаженого — від рожевого до сірого, у добре просмаженого — від сірого до коричневого. Консистенція м'яка, у слабко- і середньопросмаженого м'яса соковитіша. Зовнішній шар злегка хрусткий. М'ясо полите м'ясним соком, гарнір викладений акуратно збоку.

М'ясні страви, смажені великими шматками, зберігають 3 год гарячими, для тривалішого зберігання їх охолоджують і зберігають на холоді 48 год. *Перед подаванням розігрівають.*

#### **Страви з м'яса, смаженого натуральними порційними шматочками**

Порційні шматочки натурального м'яса смажать основним способом (жиру беруть 5–10% маси м'яса) на сковородах, листах, електричних сковородах у гриль-апаратах, або на відкритому вогні (стейки). Підготовлені порційні шматочки посипають сіллю і перцем чорним меленим, кладуть на розігріту до 180 °С сковороду або лист із жиром і смажать з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Втрати маси під час смаження м'яса натуральними порційними шматочками становлять 37%*. *Подають* з простим або складним овочевим гарніром, поливають м'ясним соком, маслом, або підливають соус. Соус можна подати окремо в соуснику (50, 75 або 100 г на порцію).

**Біфштекс натуральний.** Підготовлений напівфабрикат кладуть на добре розігріту із жиром сковороду і смажать на сильному вогні з обох боків до утворення рум'яної кірочки. Залежно від замовлення споживача виріб може бути з кров'ю, напівпросмаженим або повністю просмаженим. Тривалість теплової обробки для порційних шматочків різної міри готовності: з кров'ю 5–7 хв (на поверхні м'яса утворюється рум'яна кірочка, при надавлюванні виділяється кров'янистий м'ясний сік); *напівпросмажених* — 7–10 хв (при надавлюванні виділяється сік ко-



ричнево-сіруватого кольору); *просмажених до повної готовності* — 10–15 хв (при надавлюванні виділяється прозорий безбарвний сік). *Маса смаженого м'яса* — 100, або 79, або 50 г. *Подають* м'ясо з гарніром, поливають м'ясним соком, або подають окремо соус лимонний (кремовий) або соус Ремікс (червоний). Зверху на м'ясо можна покласти зелене масло (15 г). Гарніри: картопля смажена основним способом, картопля смажена у фритюрі, кабачки, баклажани смажені, складний гарнір. Окремо подають струганий хрін. *Технологія приготування соусу лимонного*: цукор з'єднують з соком лимона, доводять до кипіння помішуючи, додають вершки і варять до загусання при помішуванні.

**Філе.** Підготовлений напівфабрикат смажать з обох боків на добре розігрітій сковороді із жиром, до необхідної міри готовності, так само, як біфштекс (згідно із замовленням). *Маса смаженого м'яса* — 100, або 79, або 50 г. *Подають* філе так само, як біфштекс.

**Лангет.** Підготовлений напівфабрикат смажать на добре розігрітій із жиром сковороді до утворення рум'яної кірочки з обох боків (8 хв). *Маса смаженого м'яса* — 100, або 79, або 50 г. *Подають* з гарніром і м'ясним соком. Гарніри: картопля смажена основним способом, картопля смажена у фритюрі, крокети картопляні, томати, кабачки, баклажани смажені, складний гарнір. Лангет можна подати з *помідорами (без шкірочки)*, які розрізують навпіл, смажать і кладуть зверху на м'ясо, або соусом лимонним (кремовий), або Ремікс (червоний), або сметанним з цибулею, яким поливають лангет, або подають його окремо.

**Антрекот.** Підготовлений напівфабрикат смажать на добре розігрітій із жиром сковороді до утворення рум'яної кірочки з обох боків. *Маса смаженого м'яса* — 100, або 79, або 50 г. *Подають* антрекот з гарніром і струганим хріном, поливають м'ясним соком. Гарніри: картопля в молоці, картопля, смажена основним способом і у фритюрі, кабачки або гарбуз тушковані в сметані, складні гарніри. Зверху на м'ясо можна покласти шматочок зеленого масла або яечню або ріпчасту цибулю фрі.

**Ескалоп.** Підготовлений напівфабрикат смажать з обох боків до готовності на розігрітій сковороді з жиром. *Маса смаженого ескалопа зі свинини* — 100, або 85, або 54; *з баранини або телятини* — 100, або 79, або 50 г.

*Перед подаванням* на тарілку кладуть крутон з пшеничного хліба, зверху — ескалоп, поливають його м'ясним соком, поряд — картоплю смажену або фрі, або складний овочевий гарнір.

**Котлети натуральні.** Підготовлений напівфабрикат смажать на добре розігрітій сковороді з жиром з обох боків до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності в жаровій шафі протягом 10–12 хв. *Маса смажених котлет (маса м'яса + маса кісточки)* з баранини — 100+12, або 71+12, або 50; із свинини — 100+20, або 71+20, або 54; з телятини — 100+20, або 66+20, або 50 г.

*Перед подаванням* на тарілку кладуть котлету і поливають її вершковим маслом. На кісточку надягають папільйотку. На гарнір подають картоплю смажену або варену, або складний гарнір з овочів.

#### **Страви з м'яса, смаженого запанірованими порційними шматочками.**

Запаніровані м'ясні напівфабрикати порційними шматочками обсмажують основним способом на добре розігрітій сковороді з жиром до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі. М'ясо треба смажити доти, доки на його поверхні не утворяться прозорі бульбашки жиру. *Перед подаванням* смажені запаніровані вироби поливають розтопленим вершковим маслом.

**Ромштекс.** Підготовлений напівфабрикат смажать на добре розігрітій сковороді з жиром з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Маса смаженого ромштекса — 125, або 91, або 58 г. Подають з гарніром.* Ромштекс поливають жиром. Гарніри: каші розсипчасті, або бобові варені, картопля варена, або смажена основним способом, або у фритюрі, овочі варені з жиром, або у молочному соусі, складний гарнір.

**Битки київські.** Підготовлений напівфабрикат смажать на добре розігрітій сковороді з жиром з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Маса смажених битків — 75. Втрати маси — 12%. Перед подаванням битки поливають маслом вершковим або маргарином.* Гарнір — комбінований.

**Котлета відбивна.** Підготовлений напівфабрикат смажать на добре розігрітій сковороді до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі. *Маса смажених котлет (маса м'яса + маса кісточки): зі свинини, телятини — 125+20, або 77+20, або 58; з баранини — 125+12, або 79+12, або 56. Втрати маси котлет зі свинини, телятини — 22%, з баранини — 27%. Перед подаванням на порційне блюдо або тарілку кладуть котлету і поливають її вершковим маслом.* На кісточку надягають папільйотку. На гарнір подають картоплю смажену, або варену, або складний гарнір з овочів. До котлет з баранини можна окремо подати соус молочний з цибулею, на гарнір (крім картоплі) — стручки квасолі в маслі або розсипчастий рис, квасолі у томаті чи маслі, до котлет зі свинини і телятини — картоплю у молоці або овочі у молочному соусі.

**Шніцель відбивний.** Підготовлений напівфабрикат смажать на добре розігрітій сковороді з жиром з обох боків до утворення золотистої кірочки. *Маса смаженого шніцеля із свинини або телятини — 171, або 125, або 80 г, із баранини — 179, або 125, або 80 г. Втрати маси шніцеля із свинини або телятини — 27%, із баранини — 30%. Подають з гарніром.* Шніцель поливають жиром. Гарніри: картопля варена, або смажена основним способом або у фритюрі, овочі варені з жиром або у молочному соусі, складні гарніри. Можна подати прогріті з жиром і цедрою капарці і шматочок лимона без шкірочки.

**Вимоги до якості м'ясних страв, смажених запанірованими порційними шматочками.** Паніровані смажені страви мають відповідну форму, яка зберігається, з рівними не піднятими краями, поверхня рівна, з хрусткою кірочкою. Колір на розрізі — від сірого до коричневого. Смак і запах властиві м'ясу, смаженому в сухарях, який поєднується з ароматом відповідних інгредієнтів. Допускається присмак жирів, які використовувалися для смаження. Консистенція виробів пружна, м'ясо м'яке, соковите. Паніровані порційні вироби треба смажити перед подаванням; допускається зберігати їх не довше як 30 хв.

#### **Страви з м'яса смаженого дрібними шматочками.**

М'ясо дрібними шматочками смажать основним способом, або у гриль-апараті, або на відкритому вогні. Для смаження основним способом нарізане м'ясо кладуть на добре розігріту із жиром сковороду завтовшки 1–1,5 см, щоб м'ясо швидше підсмажилось і менше втрачало м'ясного соку. Смажать м'ясо на сильному вогні, помішуючи кухарською лопаточкою. Для смаження у гриль-апараті або на відкритому вогні нарізані шматочки м'яса нанизують на рожен. Для рівномірного просмажування м'яса рожен періодично покручують. *Втрати маси — 37–40%.*

**Бефстроганов.** Підготовлений напівфабрикат кладуть тонким рівним шаром на добре розігріту із жиром сковороду, посипають сіллю і перцем чорним меленим і смажать 3–4 хв при безперервному помішуванні, потім додають пасеровану ріпчасту цибулю, нарізану соломкою, заливають соусом сметаним, додають соус



гострий і доводять до кипіння. *Маса смаженого м'яса — 100, або 75, або 50 г. Втрати маси — 40%. Подають м'ясо разом із соусом у порційній сковороді, яку ставлять на закусочну тарілку, покриту вирізаною паперовою серветкою. На гарнір окремо подають смажену картоплю у фритюрі або смажену картоплю основним способом із вареної або із сирії. Можна подати картопляні крокети.*

**Підсмажка.** Підготовлений напівфабрикат кладуть на розжарену сковороду з жиром, посипають сіллю, перцем чорним меленим і смажать майже до готовності. Потім додають нашатковану пасеровану ріпчасту цибулю, томатне пюре і смажать ще 2–3 хв до готовності. *Маса смаженого м'яса — 100, або 75, або 50 г. Втрати маси — 40%. Подають м'ясо разом із соусом. Гарнір (картоплю смажену або розсипчасту кашу) подають окремо.*

**Шашлик з яловичини.** Підготовлений напівфабрикат смажать з усіх боків до готовності на розігрітій з жиром сковороді або в гриль-апаратах. *Маса смаженого м'яса — 100 або 75 г, маса смаженого сала шпик — 35 або 25 г. Перед подаванням на середину блюда або тарілки кладуть розсипчасту рисову кашу або рис припущений, на неї — шашлик, зверху викладають кільця смаженої у фритюрі цибулі, поливають м'ясним соком, окремо подають соус гострий (кетчуп або ткемалі).*

**Шашлик з баранини (по-кавказьки).** Підготовлені замариновані кубики м'яса нанизують на рожен, посипають сіллю і перцем і смажать над розжареним вугіллям, періодично покручуючи рожен для рівномірного просмажування. *Маса смаженого м'яса — 100 або 75 г. Подають шашлик з маринованою ріпчастою (кільця) або зеленою (стебло) цибулею, свіжими або маринованими помідорами (без шкірочки), огірками, часточкою лимона. Окремо подають соус ткемалі або сушений мелений барбарис.*

**Шашлик із баранини, або свинини із ріпчастою цибулею.** Замариновані кубики м'яса і кільця ріпчастої цибулі нанизують на рожен чергуючи. Далі готують і подають так само, як шашлик по-кавказьки. *Подають так само, як шашлик по-кавказьки.*

**Бефстроганов** — готове м'ясо разом зі сметанним соусом, гарнір поданий окремо. Смак злегка гострий, в міру солоний. Запах — смаженого м'яса з ароматом сметани, пасерованої цибулі і спецій. Колір м'яса — світло-коричневий, соусу — оранжевий, з матовим відтінком. Консистенція — шматочки м'яса м'які, без грубих плівок і сухожилок; соус — однорідний, в'язкий, рівномірно покриває шматочки м'яса. Підсмажка — м'ясо разом з томатним пюре і пасерованою цибулею доведено до готовності і подано в порційній сковороді, гарнір поданий окремо. Смак і запах — смаженого м'яса, смак гострий, з ароматом пасерованої цибулі і томату. Колір м'яса — коричневий, соусу — від світло-коричневого до коричневого. Консистенція — шматочки м'яса м'які, без грубих плівок і сухожилків, пасерована цибуля рівномірно покриває шматочки м'яса. *Шашлики* — шматочки м'яса мають засмажену кірочку. Смак і запах — властивий м'ясу, смаженому над вугіллям, смак гострий, з ароматом прянощів, приправ. Колір коричневий. Консистенція соковита, м'яка.

Дрібні шматочки м'яса треба смажити перед подаванням; допускається зберігати їх не довше як 30 хв.

#### § 4. Тушковані м'ясні страви

**Загальні правила тушкування м'яса.** Для тушкування використовують бічну і зовнішню частини задньої ноги, плечову і заплічну частини лопатки, крайку

ялови  
свини  
розм'  
готов.  
вород  
деякі  
морк  
й ар  
морк  
Овоч  
даюч  
і сел

шма  
рці  
кип  
м'я  
луч  
мар  
піс  
ван  
до  
бу-

від  
як  
со  
ра  
ня  
по  
к

ч  
Р  
г  
м  
п  
І  
с  
в

яловичини; лопаткову, шийну частину, грудинку телятини, баранини, козлятини, свинини. Ці частини м'яса містять багато сполучної тканини і при смаженні не розм'якшуються. Тушкують великими, порційними і дрібними шматочками. Підготовлене м'ясо посипають сіллю, перцем і обсмажують на розігрітій з жиром сковороді на плиті або у жаровій шафі до утворення кірочки, а потім тушкують. Для деяких страв перед обсмажуванням шматочки м'яса шпигують білим корінням, морквою, часником, салом шпик, цибулею. Щоб надати страві особливого смаку й аромату, під час тушкування додають цибулю, корінь петрушки або селери, моркву, а також вино, прянощі (лавровий лист, перець, гвоздику, ясенець, кмин). Овочі, які входять до складу соусу, підсмажують окремо або разом з м'ясом, додаючи їх після того, як м'ясо злегка підсмажиться. Прянощі, зелень петрушки і селери (зв'язані в пучок) додаються за 15–20 хв до закінчення тушкування.

◆ Не забувайте обсмажити м'ясо до рум'яної кірочки перед тушкуванням: кірочка запобігає швидкому проникненню пари всередину шматка та виділенню з нього екстрактивних і поживних речовин у підливу.

Підсмажене м'ясо й овочі заливають бульйоном або водою так, щоб дрібні шматочки були покриті повністю, а великі — наполовину (60–150 г рідини на порцію). М'ясо тушкують на слабкому вогні у посуді із закритою кришкою. Сильне кипіння призводить до втрати аромату і надмірного википання. Великі шматки м'яса у процесі тушкування кілька разів перевертають. Для розм'якшення сполучної тканини і надання гостроти до м'яса додають томатне пюре, кислі соуси, мариновані ягоди і фрукти разом з соком і квасом. На бульйоні, що залишився після тушкування, готують соус. Для цього його проціджують, з'єднують з пасерованим борошном, варять 25–30 хв, протирають, додають протерті овочі і доводять до кипіння. Якщо для тушкування використовують готовий соус, у нього додають бульйон (15–20% загальної кількості), враховуючи википання.

М'ясо тушкують двома способами: з овочевим гарніром або кашею і разом з ним відпускають та без гарніру (його готують окремо і подають з тушкованим м'ясом, яке поливають соусом, в якому його тушували). Страви, які готують першим способом, більш ароматні й соковиті. Для масового приготування м'ясо, тушковане разом з гарніром, важко порціонувати. Особливо смачне м'ясо, приготовлене у глиняних горщиках із щільно закритими кришками. Подають у горщиках, які перед подаванням ставлять на закусочну тарілку, накриту вирізаною паперовою серветкою. *Маса готового м'яса на порцію, г: 100, 75, 50: Втрати маси м'яса — 30%.*

**М'ясо тушковане.** Підготовлені великі шматки м'яса посипають сіллю і перцем чорним меленим, обсмажують і тушкують з додаванням бульйону або води, пасерованих овочів (цибуля, корінь петрушки або селери, морква) і томатного пюре до готовності. На бульйоні, який залишився після тушкування, готують соус. Готове м'ясо нарізують уперек волокон на порційні шматочки (1–2 шматочки на порцію), заливають соусом і доводять до кипіння. *Відпускають* з соусом і гарніром. Гарніри: макаронні вироби варені, картопля варена, картопляне пюре, картопля смажена (з вареної або з сирої), овочі варені з жиром, овочі припущені з жиром, капуста тушкована, буряки тушковані.

**Яловичина, шпигована часником і салом.** Великі шматки м'яса збризкують оцтом і залишають у холодному місці на 1–1,5 год для маринування. Потім шпигують часником, салом шпик, солять й обсмажують у жаровій шафі, періодично поливаючи соком і жиром, який виділяється під час смаження. Підсмажене м'ясо



кладуть у сотейник, заливають наполовину гарячою водою або бульйоном і тушкують майже до готовності під кришкою. Під час тушкування шматки кілька разів перевертають. Перед закінченням тушкування додають пасероване борошно, розведене водою або бульйоном, сметану, перець чорний горошком, лавровий лист. Готове м'ясо охолоджують, нарізують шматочками упоперек волокон по 2–3 шт. на порцію, заливають соусом, в якому його тушували, і доводять до кипіння. *Подають* з соусом і комбінованим гарніром.

**Яловичина тушкова в кисло-солодкому соусі.** Нарізане на порційні шматочки м'ясо обсмажують, додають перець чорний горошком, дрібно нарізану пасеровану ріпчасту цибулю, томатне пюре, заливають гарячим бульйоном або водою і тушкують на слабкому вогні 1 год. Потім додають подрібнені сухарі, оцет, цукор і продовжують тушкування до готовності м'яса. В кінці тушкування кладуть лавровий лист. *Подають* тушковане м'ясо з гарніром (картопля варена, картопляне пюре, картопля смажена з вареної, картопля смажена з сирі, овочі варені з жиром, овочі припущені з жиром, гарбуз, кабачки, баклажани смажені, макаронні вироби варені, каші розсипчасті) і поливають підливою, в якій тушувалося м'ясо.

**Битки українські.** Підготовлений напівфабрикат посипають сіллю, перцем чорним меленим і злегка обсмажують. Сало шпик нарізують тоненькими пластинками, ріпчасту цибулю — кільцями і злегка підсмажують. На дно сотейника кладуть пластинки сала, зверху битки, на них цибулю, заливають бульйоном і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування додають товчений часник. *Перед подаванням* на тарілку кладуть скибочку підсмаженого пшеничного хліба без скоринки, на нього — биток з цибулею і салом, поряд — гарнір (картопля, або капуста тушкова, або комбінований).

**Крученики відбивні (зрази відбивні).** Підготовлений напівфабрикат, обсмажують і тушкують 1 год з додаванням пасерованих овочів і томатного пюре, води або бульйону. На бульйоні, що залишився після тушкування, готують соус. З кручеників знімають нитки. Підготовленим соусом заливають крученики, додають перець духмянний і чорний горошком і тушкують ще 30–35 хв. За 5–10 хв до готовності кладуть лавровий лист. *Подають* з соусом і гарніром. Гарніри: каші розсипчасті, картопляне пюре.

**Крученики волинські.** Підготовлений напівфабрикат кладуть у сотейник, ставлять у жарову шафу, щоб сало добре зарум'янилося (топлене сало стікає на м'ясо з начинкою і насичує їх). Потім крученики заливають гарячим бульйоном і тушкують до готовності, знімають нитки. *Подають* із комбінованим гарніром і підливою, у якій вони тушувалися.

**Вертуни переяславські.** Підготовлений напівфабрикат обсмажують у жаровій шафі, потім викладають у сотейник, заливають соусом сметанним з томатом і тушкують до готовності. З готових вертунів знімають нитку. *Перед подаванням* на тарілку кладуть вертуни з соусом, поряд — гарнір (картоплю смажену чи тушковану або картопляне пюре).

- ◆ Тушкуйте м'ясо при закритій кришці, щоб не вивітрився його аромат.
- ◆ Не допускайте бурхливого кипіння рідини при тушкуванні: м'ясо втратить аромат, а рідина швидко википить.
- ◆ Якщо під час тушкування м'яса википіла рідина, долийте гарячого бульйону або води.

**Печеня по-київськи.** Оброблену велику картоплю, нарізану часточками, а дрібно цілою обсмажують до утворення рум'яної кірочки, кладуть у горщик, додають нарізане скибочками і обсмажене до напівготовності м'ясо (2 шт. на порцію), варені подрібнені гриби, пасеровані цибулю ріпчасту і томатне пюре, січену зелень, сіль, перець, заливають сметаною і грибним відваром. Горщик закривають кришкою або замішують пісне тісто, тонко його розкачують у вигляді кружальця, яким накривають горщик, краї щільно притискають, поверхню тіста змащують яйцями і тушкують у жаровій шафі 20–25 хв. *Подають* печеню в горщику на підставній тарілці.

**Печеня по-домашньому.** М'ясо, нарізане кубиками, посипають сіллю і перцем чорним меленим, обсмажують, додають томатне пюре, заливають гарячою водою, і тушкують до напівготовності, додають дрібно нарізані гриби. Картоплю і моркву нарізують часточками або кубиками, цибулю — часточками. Картоплю обсмажують, цибулю і моркву пасерують. Овочі з'єднують, перемішують. Підготовлене м'ясо й овочі кладуть у порційний горщик шарами так, щоб знизу і зверху були овочі, додають грибний відвар, сіль (продукти мають бути вкриті рідиною) і тушкують до готовності під кришкою. За 5–10 хв до закінчення тушкування кладуть перець чорний горошком і лавровий лист. Готову печеню заправляють товченим часником. *Подають* у горщику, який ставлять на тарілку. Страву можна готувати без томатного пюре. *Окремо подають* солоні або свіжі огірки.

**Гуляш.** Нарізане кубиками по 20–30 г м'ясо викладають на розігріту із жиром сковороду шаром 1–1,5 см, посипають сіллю і перцем чорним меленим, обсмажують, перекладають у сотейник, заливають бульйоном або водою, додають пасероване томатне пюре і тушкують у закритому посуді 1 год. На бульйоні, що залишився після, тушкування м'яса, готують соус. Для цього у тушковане до напівготовності м'ясо додають розведену борошняну червону пасеровку, пасеровану дрібно нарізану ріпчасту цибулю, сіль, перець чорний горошком, перемішують і тушкують 25–30 хв до готовності. Наприкінці тушкування додають лавровий лист. Гуляш із яловичини можна заправити розтертим часником. Гуляш можна готувати зі сметаною. *Подають* гуляш із соусом і гарніром (каша розсипчаста, або картопляне пюре, або макарони варені, картопля смажена основним способом із сиріої або овочі варені з жиром або капуста тушкована).

**Азу.** М'ясо, нарізане брусочками по 10–15 г, обсмажують, заливають гарячим бульйоном або водою, додають пасероване томатне пюре і тушкують майже до готовності при слабкому кипінні у посуді при закритій кришці. Потім додають розведену охолодженим бульйоном борошняну пасеровку, перемішують, кладуть солоні огірки, нарізані соломкою, пасеровану ріпчасту цибулю, нарізану соломкою, обсмажену картоплю, нарізану брусочками, сіль, перець чорний горошком і тушкують 15–20 хв. Наприкінці тушкування додають лавровий лист і заправляють розтертим часником. *Подають* азу разом із соусом і овочами.

**Рагу з баранини або свинини.** Шматочки м'яса разом з кісточками баранини масою 20–30 г або свинини масою 30–40 г обсмажують, заливають гарячим бульйоном, додають томатне пюре і тушкують 30–40 хв. Потім додають розведену охолодженим бульйоном борошняну пасеровку, перемішують, кладуть пасеровані цибулю, моркву, петрушку, ріпу (її заздалегідь бланшують), нарізані часточками і тушкують ще 10 хв. Після цього закладають обсмажену картоплю, нарізану часточками, доводять до готовності. В кінці тушкування в рагу можна додати смажені кабачки і баклажани, бланшований солодкий перець і сирі помідори без шкірочки, варену стручкову квасолю, відповідно зменшивши норму картоплі, моркви, ріпи. *Подають* страву разом з гарніром і соусом. М'яса має бути



2–3 шматочки на порцію. В разі масового приготування м'ясо з соусом і овочі тушкують окремо. *Перед подаванням* у тарілку кладуть м'ясо разом з соусом, поряд — гарнір (овочі тушковані).

**Плов.** М'ясо, нарізане шматочками по 20–30 г, посипають сіллю і перцем і обсмажують, додають пасеровані з томатним пюре моркву і цибулю ріпчасту. М'ясо і овочі перекладають у широкий з товстим дном посуд, заливають бульйоном або водою (рідини має бути стільки, скільки потрібно для приготування розсипчастої рисової каші), доводять до кипіння і всипають перебраний промитий рис, додають перець горошком і лавровий лист. Варять до напівготовності. Після того, як рис вбере всю рідину, посуд закривають кришкою, поміщають на лист з водою і ставлять у жарову шафу на 25–40 хв. *Перед подаванням* плов розпушують кухарською виделкою, рівномірно розподіляючи м'ясо, рис і овочі, порціонують і кладуть у тарілку гіркою. Плов можна приготувати без томату, замінивши його кислими ягодами (барбарисом, чорною смородиною).

**Вимоги до якості страв з тушкованого м'яса.** Тушковане м'ясо великим шматком на поверхні повинно мати підсмажену рум'яну кірочку, всередині м'яке, соковите. Нарізають його упоперек волокон на рівні шматочки і заливають підливою. Порційні шматочки відповідної форми, крученики у вигляді маленьких ковбасок, крученики волинські загорнуті в тоненькі шматочки сала, сало підрум'янене, вироби залиті підливою, Овочі і м'ясо, тушковані разом, нарізані відповідною формою, яка зберігається, м'які, колір овочів від темно-червоного до коричневого, колір м'яса сірий або коричневий. Смак і запах тушкованого м'яса з ароматом овочів і спецій, смак в міру солоний, гострий, консистенція м'яка, соковита. Соус — однорідний, червонуватого кольору. Тушковані страви зберігають не довше як 2 год.

## § 5. Запечені м'ясні страви

**Загальні правила запікання м'яса.** М'ясо і м'ясопродукти запікають з картоплею, овочами, кашами та іншими гарнірами з підливою або без неї, в порційних сковородах або на листах, змащених жиром, у жаровій шафі при температурі 220–280°C. Деякі страви перед запіканням посипають тертим твердим сиром, який під час нагрівання плавиться і надає страві особливо привабливого зовнішнього вигляду і пікантного смаку. Страви відпускають у тих самих сковородах, в яких вони запікалися. Порційні сковороди розміщують на закусочні тарілки, накриті вирізаними паперовими серветками. Якщо страви запікали на листах, то їх порціонують і перекладають у підігріті столові мілкі тарілки, в яких і *Подають*. Під час запікання всі компоненти мають прогріватися до температури не нижче як 90°C. Перед подаванням запечені м'ясні страви поливають розтопленим вершковим маслом. Зовнішньою ознакою готовності запечених страв є утворення на поверхні рум'яної кірочки.

**Душенина по-запорізьки.** Підготовлений напівфабрикат обсмажують, потім перекладають на порційну сковороду (2 шматочки на порцію), змащують частиною майонезу, зверху кладуть варені буряки, натерті на терці з великими отворами, потім ріпчасту цибулю, поливають майонезом, що залишився, посипають тертим сиром і запікають у жаровій шафі. *Подають* страву у порційній сковороді, в якій запікали. Її ставлять на закусочну тарілку, яку накривають вирізаною паперовою серветкою.

**М'ясо пікантне.** Напівфабрикат обсмажують на добре розігрітій з жиром сковороді з обох боків до рум'яної кірочки. Обсмажені шматочки м'яса перекладають на змащений жиром лист з високими бортиками в один шар. На середину кожного шматочка м'яса кладуть пасеровану ріпчасту цибулю, нарізану соломкою, поливають майонезом, посипають тертим твердим сиром і запікають у жаровій шафі 10–15 хв при температурі 200 °С. Готове м'ясо подають з комбінованим овочевим гарніром.

**Баранина або телятина, запечена в молочному соусі.** М'ясо баранини, або козлятини, або телятини (лопаткова частина) варять, охолоджують і нарізують на порційні шматочки (1–2 на порцію). Картоплю нарізують кружальцями і смажать. На змащену жиром порційну сковороду наливають трохи соусу молочного, кладуть 1–2 шматочки вареного м'яса, навкруги викладають кружальця смаженої картоплі. М'ясо і картоплю заливають соусом молочним, посипають тертим твердим сиром або сухарями, збризкують жиром і запікають до утворення рум'яної кірочки. Подають страву у порційній сковороді, в якій запікали.

**Вимоги до якості запечених м'ясних страв.** Запечені м'ясні страви під підливою мають рум'яну кірочку, консистенція м'яка, соковита. Не допускається висихання підливи. Колір на розрізі світло-коричневий. Смак і запах властиві запеченим продуктам з ароматом підливи і спецій. Страви, які запікали під твердим сиром, мають привабливий зовнішній вигляд завдяки розплавленому сиру і пікантний смак, консистенція м'яка, соковита. Запечені м'ясні страви зберігають не довше як 2 год.

## § 6. Страви із січеного натурального м'яса

Страви із січеного м'яса смажать, тушкують і запікають. Смажать виробі основним способом або у фритюрі безпосередньо перед подаванням, оскільки під час тривалого зберігання погіршується їхній смак. Смажені виробі доводять до готовності у жаровій шафі. Втрати при смаженні виробів із січеного натурального м'яса становлять 30%. Органолептичними ознаками готовності виробів із січеного м'яса є: виділення світлого соку в місці проколювання і сірого кольору на розрізі; на поверхні готових виробів утворюються бульбашки жиру. Перед подаванням натуральні січені виробі поливають жиром або м'ясним соком. На гарнір подають картоплю та овочі смажені, варені або тушковані, розсипчасті каші.

**Біфштекс січений (січеники з яловичини натуральні).** Підготовлений напівфабрикат смажать основним способом з обох боків, доводять до готовності у жаровій шафі протягом 5–7 хв. Перед подаванням на тарілку кладуть біфштекс, поливають його м'ясним соком. На гарнір подають розсипчасту кашу, зварені макарони, картоплю варену або смажену, овочі смажені або складний гарнір. Біфштекс можна подавати з яйцем (40 г) або цибулею, смаженою у фритюрі (35 г). Страву прикрашають гілочкою петрушки фрї. Маса смаженого біфштекса — 100, або 70, або 53 г.

**Котлети натуральні січені (з баранини або свинини).** Підготовлений напівфабрикат у вигляді котлет (без паніровки) смажать основним способом з обох боків, доводять до готовності у жаровій шафі протягом 5–7 хв. Перед подаванням на тарілку кладуть котлету, поливають її м'ясним соком. На гарнір подають розсипчасту кашу, зварені макаронні виробі, бобові варені, картоплю варену або смажену (звареної або сирої), овочі припущені, або смажені, або складний гарнір. Маса смажених котлет — 100, або 75, або 50 г.



**Січеники полтавські.** Напівфабрикат овально-приплюснутої форми обкачують у сухарях і смажать основним способом з обох боків до готовності. *Перед подаванням* на тарілку кладуть січеники, які поливають вершковим маслом, поряд — смажену картоплю. Страву прикрашають гілочкою петрушки фрі. *Маса смажених січеників — 75 г.*

**Шніцель натуральний січений.** Підготовлений напівфабрикат смажать основним способом з обох боків до утворення рум'яної кірочки. *Подають* з гарніром. Шніцель поливають маслом вершковим або маргарином столовим. Гарніри — каші розсипчасті, бобові варені, макаронні вироби варені, картопля варена, пюре картопляне, картопля смажена (з вареної або сирої), овочі варені з жиром, капуста тушкована, комбінований овочевий гарнір. *Маса смаженого шніцеля — 125, або 100, або 75 г.*

**Биточки по-селянськи.** Напівфабрикати у вигляді биточків панірують у борошні й смажать з обох боків основним способом. Варені гриби дрібно нарізують і обсмажують разом із цибулею і томатним пюре. Обсмажені биточки перекладають у посуд, додають підсмажені з цибулею і томатним пюре гриби, заливають грибним відваром і тушкують 10–15 хв. Для гарніру картоплю і моркву нарізують кубиками або часточками, обсмажують окремо майже до готовності, додають подрібнену ріпчасту цибулю, пасероване томатне пюре, заливають бульйоном або водою і тушкують до готовності. Перед закінченням тушкування додають перець чорний горошком і лавровий лист. *Маса готових биточків — 75 г. Подають* биточки з тушкованими овочами і підливою, у якій вони тушувалися.

**Ковбаски львівські.** Напівфабрикати у вигляді ковбасок змочують в яйцях, панірують у сухарях і смажать у жирі до готовності. *Перед подаванням* у тарілку кладуть ковбаски, поливають їх вершковим маслом, вершковим або столовим маргарином, поряд — комбінований гарнір. Можна відпускати з млинцями. *Маса смажених ковбасок — 125 г.*

**Вимоги до якості страв із січеної маси.** Страви із січеної маси мають рум'яну кірочку, поверхня і краї рівні, без тріщин. Смак у міру солоний, із запахом спецій. Колір на розрізі світло- або темно-сірий. Консистенція соковита, однорідна, без грубої сполучної тканини і сухожилків. Страви із січеної натуральної маси треба смажити перед подаванням, допускається зберігати їх не довше як 30 хв.

## § 7. Страви з котлетної маси

Вироби з котлетної маси, так само, як і вироби з натуральної січеної маси, смажать, тушкують і запікають. Смажать вироби основним способом і доводять до готовності у жаровій шафі безпосередньо перед подаванням, щоб не погіршився їхній смак. Готовності виробів з котлетної маси визначають так само, як і виробів з натуральної січеної маси. *Втрати маси під час смаження — 19%. Перед подаванням* вироби з котлетної маси кладуть на тарілку, поряд — гарнір. Вироби поливають маслом вершковим або маргарином столовим, або відпускають із соусом, який підливають до виробів. Гарніри — каші розсипчасті, бобові варені, макаронні вироби варені, картопля варена, пюре картопляне, картопля смажена (з вареної або сирої), овочі варені з жиром, капуста тушкована, комбінований овочевий гарнір. Соуси: томатний, сметанний, сметанний з цибулею, сметанний з цибулею і томатом.

**Котлети, биточки, шніцелі (з котлетної маси).** Підготовлені напівфабрикати обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки на добре розігрітій із жиром

сковороді, доводять до готовності в жаровій шафі. *Подають* з гарніром. Вироби поливають маслом вершковим, або маргарином столовим, або підливають до них соус. *Маса смажених виробів — 100, або 75, або 50 г.*

**Биточки, запечені під сметанним соусом з рисом (по-козацьки).** Зварену рису розсипчасту кашу заправляють пасерованим томатом, кладуть її на порційну сковороду, змащену жиром, зверху викладають обсмажені биточки, заливають сметанним соусом, посипають тертим твердим сиром і запікають. *Подають* у порційній сковороді, в якій запікали. *Маса смажених виробів — 100 або 50 г.*

**Тюфтельки. Варіант 1.** Тюфтельки (з котлетної маси) у вигляді кульок панірують у борошні, обсмажують, перекладають у сотейник в 1–2 шари, заливають соусом томатним або сметанним з томатом і тушкують 8–10 хв у жаровій шафі. *Подають* з гарніром і соусом, в якому вони тушкувалися, посипають посіченим часником. *Маса готових кульок — 115 або 60 г.*

**Варіант 2.** Тюфтельки, приготовлені з маси без хліба з додаванням рисової розсипчастої каші, готують і подають так, як у варіанті 1.

**Зрази січені (січеники з начинкою).** Підготовлені напівфабрикати смажать основним способом і доводять до готовності у жаровій шафі. *Подають* з гарніром по 2 шт. на порцію. Вироби поливають маслом вершковим або маргарином столовим, або підливають до них соус. *Маса смажених січеників з начинкою — 140 або 70 г.*

**Рулет з макаронами або яйцями.** Сформований рулет кладуть на змащений жиром лист рубцем донизу, змащують яйцем, посипають меленими сухарями, збризкують жиром, роблять проколи, щоб виходила пара, і запікають 30–40 хв при температурі 180–200°C. Готовий рулет трохи охолоджують і нарізують на порції. *Перед подаванням* рулет кладуть на тарілку і поливають соусом томатним, сметанним, сметанним з цибулею. Можна подавати з гарніром — картоплею вареною, картопляним пюре, овочами вареними. *Маса готового рулету з макаронами — 275 або 175; з яйцями — 235 або 145 г.*

**Вимоги до якості страв з котлетної маси.** Вироби з котлетної маси зберігають форму, поверхня не розтріскана, з добре підсмаженою коричневою кірочкою, колір на розрізі сірий. Вироби із свинини на розрізі світло-сірі. Смак у міру солоний, запах смаженого м'яса, допускається присмак цибулі і перцю. Не повинно бути кислого присмаку і запаху хліба. Консистенція соковита, пухка, кірочка хрустка, однорідна маса без кусочків м'яса, хліба і сухожилків. Страви із котлетної маси треба смажити перед подаванням, допускається зберігати їх не довше як 30 хв.

- ◆ Пам'ятайте: поверхню рулету треба змастити яйцем, посипати сухарями і скропити жиром, щоб під час запікання утворилася рум'яна кірочка.

## § 8. Страви з субпродуктів

**Язык варений з соусом.** Язики, підготовлені для варіння, кладуть у посуд, заливають гарячою водою, доводять до кипіння і знімають піну. Додають сирі моркву, петрушку, ріпчасту цибулю, зменшують нагрівання і варять до готовності. Наприкінці варіння солять. Тривалість варіння залежить від виду язиків і коливається від однієї до трьох годин. Зварені гарячі язики занурюють у холодну воду на 5 хв і обчищають. Язики нарізують упоперек волокон на шматочки (2–3 шт. на порцію), заливають невеликою кількістю бульйону і доводять до кипіння. До подавання зберігають у бульйоні. *Подають* з гарніром (картопляне пюре, варена



картопля, овочі у молочному соусі, бобові варені з жиром). Язик поливають соусом сметаним із хрінном, гарнір — жиром.

**Печінка, шпигована салом.** Печінку (великий шматок) шпигують салом, натирають сіллю та перцем, обсмажують разом із цибулею, заливають бульйоном і тушкують 20–25 хв, готову печінку ріжуть на порції. *Подають* з картопляним пюре, цибулею і соком, який утворився під час тушкування.

**Печінка, смажена з жиром або цибулею.** Печінку нарізують на шматочки (1–2 шт. на порцію), свинячу печінку заздалегідь бланшують, посипають сіллю, перцем, обкачують у борошні і смажать з обох боків до готовності. *Перед подаванням* на тарілку кладуть смажену печінку і поливають її розтопленим маслом, зверху можна покласти смажену цибулю, поряд — гарнір (картопля смажена, або варена, або картопляне пюре, або розсипчаста каша).

◆ Не пересмажуйте печінку: вона стане твердою.

**Легені смажені.** Оброблені легені кладуть у гарячу підсолену воду, додають нарізані цибулю, моркву, петрушку і варять до готовності (близько двох годин). Наприкінці кладуть лавровий лист і перець горошком. Зварені легені охолоджують, нарізують на порційні шматочки завтовшки 1,5 см, панірують у борошні, змочують у льезоні, панірують у сухарях і смажать у жирі. *Подають* з картоплею смаженою, картопляним пюре або комбінованим овочевим гарніром. Легені поливають жиром або подають окремо соус.

**Мозок варений.** Оброблений мозок кладуть у холодну підкислену оцтом воду, додають моркву, цибулю, петрушку, доводять до кипіння і варять до готовності при слабкому кипінні 10–15 хв. Наприкінці варіння (за 5–10 хв до закінчення) додають сіль, спеції. Зберігають мозок у тому самому відварі. *Перед подаванням* зварений мозок розділяють на часточки, зверху кладуть скибочки варених печериць або білих грибів і поливають вершковим маслом, підсмаженим із сухарями чи підливою. Можна подавати без грибів. На гарнір — картопляне пюре або картопля варена, рис припущений. Можна подавати з соусом білим основним, паровим, томатним.

**Мозок, смажений основним способом.** Варений мозок охолоджують, нарізують на порції скибочками, посипають сіллю, обкачують у борошні і обсмажують у жирі до утворення рум'яної кірочки. *Перед подаванням* на тарілку кладуть смажений мозок, який поливають жиром, часточку лимона і гарнір (каші розсипчасті або картопляне пюре, картопля смажена (з вареної), картопля смажена (з сирі), складний гарнір). Окремо можна подати соус томатний.

**Мозок, смажений у фритюрі.** Охолоджений варений мозок цілим чи половинками, або нарізаний по одному шматочку на порцію завтовшки 1–1,5 см посипають сіллю, перцем, панірують у борошні, змочують у льезоні, обкачують у мелених сухарях і смажать у фритюрі до утворення рум'яної кірочки. *Подають* так само, як мозок смажений.

**Нирки смажені з помідорами або лимонним соком.** Оброблені нирки яловичини заливають холодною водою і доводять до кипіння, потім воду зливають, нирки промивають і знову заливають свіжою водою (3 л води на 1 кг нирок) і варять до готовності. Варені яловичі або сирі баранячі, телячі і свинячі нирки нарізують скибочками, посипають сіллю і перцем чорним меленим і смажать 3–6 хв. Смажені нирки подають зразу, оскільки під час зберігання їхній смак швидко погіршується. *Перед подаванням* на нирки кладуть половинки обсмажених помідорів

без шкірочки або поливають їх лимонним соком (можна відпускати без лимонного соку). На гарнір подають картопляне пюре або картоплю варену, картоплю смажену з вареної або сирої, крокети картопляні, овочі варені з жиром.

**Печінка тушкована в соусі.** Оброблену печінку нарізують на порційні шматки, посипають сіллю, перцем, панірують в борошні і обсмажують з обох боків до напівготовності (5–10 хв). Потім печінку заливають соусом сметанним, або сметанним з цибулею, або сметанним з томатом і цибулею і тушкують протягом 15–20 хв. *Подають* з соусом, в якому вона тушкувалася, і гарніром. Гарніри — каші розсипчасті, картопля варена, картопляне пюре, картопля смажена (із вареної), картопля смажена (із сирої), овочі варені з жиром.

**Вимоги до якості страв із субпродуктів.** Язик нарізаний тонкими шматочками, смак і запах властивий вареному языку, смак у міру солоний, з ароматом спецій, коріння і цибулі. Колір від світло-сірого до сірого. Консистенція пружна, м'яка, соковита. Страви з печінки мають смак і запах смаженої печінки з ароматом продуктів, з якими їх готували, і соусів. Колір на розрізі від світло-сірого до темно-коричневого. Консистенція м'яка, соковита. Мозок варений має смак і запах, властиві вареному мозку з ароматом спецій, коріння, цибулі. Колір світло-сірий. Консистенція м'яка, ніжна, соковита. Мозок смажений на поверхні має кірочку золотистого кольору, на розрізі колір від світло-сірого до сірого. Консистенція кірочки хрустка, всередині м'яка. Нирки смажені з помідорами або лимонним соком нарізані скибочками, смак і запах властиві ниркам з помідорами або лимонним соком, злегка гострий. Колір нирок сірий. Консистенція м'яка.

### Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Чим цінні страви з м'яса?
2. Які зміни відбуваються у м'ясі під час теплової обробки?
3. Яких правил слід дотримуватися під час варіння м'яса? Як подають варене м'ясо?
4. Які правила смаження м'яса?
5. Як готують і подають Битки українські?
6. Чим відрізняється Печеня по-домашньому від Печені по-київськи?
7. Як готують і подають Битки по-селянськи, Січеники полтавські, Ковбаски львівські?
8. Які страви готують із субпродуктів? Яка технологія приготування і правила їх подавання?
9. Розрахуйте кількість м'яса, води і хліба для приготування 5,65 кг котлетної маси для січеників із начинкою. Скільки порцій, січеників із начинкою можна приготувати з цієї маси?
10. Визначіть відмінні особливості в приготуванні і подаванні страв: Бефстроганов, Підсмажки, Азу, Гуляш, Плов. Дані занесіть в таблицю за зразком:

Страва	Відмінні особливості приготування і подавання страв

11. Для чого маринують м'ясо для шашликів? Як готують і подають шашлики?



## РОЗДІЛ 10

## СТРАВИ З ПТИЦІ

## § 1. Варені й припущені страви з птиці

Для других страв варять курей, курчат, індиків, рідше гусей, качок. Бульйон, що залишився після варіння птиці, використовують для приготування соусів або припускання рису для гарніру. *Втрати маси під час варіння птиці становлять 25–28%. У процесі припускання курчат, філе курей втрати поживних речовин менші (12%), ніж під час варіння.* Перед подаванням на підігріту стоволу мілку тарілку кладуть порцію вареної або припущеної птиці, поряд — гарнір. Використовують гарніри: рис варений або припущений, зелений горошок варений, картоплю варену, картопляне пюре, овочі варені, складний гарнір. До вареної гуски або качки краще подавати капусту тушковану, яблука печені. Птицю поливають соусом паровим або білим з яйцем, білим з вином.

**Птиця варена (цілими тушками) з гарніром.** Оброблені тушки птиці перед варінням формують, тобто надають їм гарної і компактної форми. Заправлені тушки птиці кладуть у гарячу воду (на 1 кг продукту 2–2,5 л води) і доводять до кипіння, знімають піну, додають ріпчасту цибулю, біле коріння, сіль, зменшують нагрівання і варять до готовності при температурі 85–90 °С. Готовність визначають кухарською голкою, проколюючи стовщену частину ніжок (голка вільно проходить, витікає прозорий сік). Час варіння залежить від віку і маси птиці. Курчат варять 20–30 хв., молодих курей — майже одну годину, старих курей і півнів — до 2 год, гусей та індиків — 1–2 год. Зварену птицю виймають з бульйону, охолоджують, потім розрубують на порції по два шматочки (від стегенця і філе). Спочатку тушку птиці розрубують вздовж навпіл, потім кожну половину ділять на філе і стегенце. Філе розрубують на плоскі шматочки упоперек, а стегенце — навскіс. З великої птиці вирубують спинну кістку. Шматочки складають у глибокий посуд, заливають гарячим бульйоном, доводять до кипіння і зберігають на марміті у закритому посуді. *Перед подаванням на тарілку кладуть порцію птиці поливають соусом білим, або білим з яйцем, або паровим, а качок і гусей — томатним, можна полити вершковим маслом, поряд — гарнір (припущений рис, картопляне пюре або варена картопля, зелений горошок варений або складний гарнір).*

**Птиця під паровим соусом з грибами і рисом.** Курей, курчат, бройлерів-курчат, фазанів припускають, індиків відварюють. Для припускання підготовлені напівфабрикати кладуть у посудину, заливають бульйоном або водою на третину їх висоти, додають ароматичні овочі, сіль, закривають кришкою і припускають. Для поліпшення смаку можна додати сухе вино. Філе з курей і дичини збризкують лимонним соком, щоб зберегти білий колір. Білі свіжі або сушені гриби варять, нарізують. Свіжі печериці припускають, нарізують. Відвар з грибів використовують для припускання птиці й дичини. Бульйон, що залишився після припускання, вживають для приготування соусу парового. Готову птицю розрубують на порції (так само, як і варену). *Перед подаванням на тарілку кладуть шматочки припущеної птиці, зверху на них — нарізані готові гриби і поливають їх паровим соусом, поряд — гарнір (рис варений або припущений).*

**Вимоги до якості варених і припущених страв із птиці.** Варена і припущена птиця нарубана на порції. Колір філе курки, курчат, індички від сіро-білого до

світло-сірого, стегенця — темно-сірий, гусей, качок — світло- або темно-коричневий, консистенція м'яка, соковита, ніжна. Смак у міру солоний, без гіркоти, з ароматом, властивим певному виду птиці і соусу. Термін зберігання гарячих варених цілих тушок птиці не довше як 1 год. Для тривалішого зберігання, їх охолоджують, кладуть у холодильник. *Перед використанням* розрубують на порції, заливають бульйоном і прогрівають.

## § 2. Смажені страви з птиці

Смажать птицю основним способом, у жаровій шафі та у фритюрі. Для смаження використовують цілі заправлені тушки птиці, порційні шматочки і вироби з січеної маси. Втрати при смаженні птиці становлять 25–40%, залежно від виду і вмісту жиру, який при смаженні витоплюється (при смаженні жирних качок і гусей витоплюється до 15% жиру). *Перед подаванням* на підігріту столову мілку тарілку кладуть шматочки смаженої птиці або смажені вироби і поливають їх вершковим маслом або м'ясним соком, поряд — гарнір.

**Птиця смажена (цілими тушками).** Заправлені цілі тушки курей, курчат натирають сіллю всередині і зовні, змащують сметаною, кладуть спинкою вниз на розігрітий з жиром лист і обсмажують на плиті при температурі 150–160°C до утворення на поверхні рум'яної кірочки. Тушки обсмажують з усіх боків і доводять до готовності у жаровій шафі при температурі 150–160°C, періодично перевертаючи і поливаючи жиром і соком, що виділяються. Заправлені тушки великої птиці натирають сіллю, кладуть спинкою вниз на лист, поверхню індиків поливають розтопленим маслом, а гусей і качок змочують гарячою водою і смажать у жаровій шафі при температурі 220–250°C. Через кожні 10–15 хв. птицю поливають соком і жиром, що виділяються. Коли на поверхні грудної частини утвориться рум'яна кірочка, тушку перевертають спинкою вгору і смажать до готовності при температурі 150–160°C. Старих курей, качок та індиків перед смаженням відварюють до напівготовності. Тривалість смаження курчат, куріпок, рябчиків — 20–30 хв., тетеруків — 40–50 хв., курей і качок — 40–60 хв., гусей, індичок — 11,5 год. Готовність смаженої птиці або кролика визначають проколюванням кухарською голкою товстої частини м'якоті (з готового виробу витікає прозорий сік). Смажені тушки птиці або кролика розрубують так само, як варені.

*Перед подаванням* на тарілку кладуть порцію смаженої птиці, поливають м'ясним соком і вершковим маслом, поряд — гарнір (рис варений або припущений, горошок зелений варений, картопля смажена (із сирі), складний гарнір). Додатково на гарнір можна подати у салатнику або на пиріжковій тарілці зелений салат, салат з біло- або червоноголової капусти, мариновані ягоди і фрукти, квашені яблука.

**Птиця, смажена у фритюрі.** Варену птицю розрубують на порційні шматочки, обкачують у борошні, змочують у яйцях, панірують у білій паніровці, смажать у фритюрі до утворення рум'яної кірочки і виймають шумівкою. *Перед подаванням* на тарілку кладуть смажені шматочки птиці і поливають вершковим маслом, поряд — гарнір (картопля смажена у фритюрі, або складний).

**Котлета Дніпрянка.** Напівфабрикат смажать у фритюрі. *Подають* із складним гарніром. Прикрашають гілочкою петрушки фрі.

**Січеники з птиці.** вироби смажать основним способом з обох боків до утворення рум'яної кірочки і доводять до готовності у жаровій шафі. *Перед подаванням* на тарілку кладуть січеники, поливають їх розтопленим вершковим маслом, або



підливають соус білий основний, або паровий, поряд — гарнір (картопля варена або смажена, або картопляне пюре, рисова або гречана каша, зелений горошок, комбінований гарнір).

**Вимоги до якості смажених страв з птиці.** Смажена птиця повинна мати рівномірний золотистий колір, кролик — коричневий зарум'янений, на розрізі — білий, колір окісточків — темно-сірий. Консистенція кірочки хрустка, всередині м'яка, соковита. Січеники правильної форми, на поверхні світло-золотиста кірочка, колір на розрізі від світло-сірого до кремово-сірого. Консистенція пухка, соковита. Не допускається почервоніння м'яса і присмак хліба. Термін зберігання гарячих смажених цілих тушок птиці не довше як 1 год. Для тривалішого зберігання їх охолоджують, а перед використанням розрубують на порції і прогривають. Порційні вироби смажать безпосередньо перед подаванням, оскільки під час зберігання погіршується їхня якість. Страви з котлетної маси зберігають гарячими не довше як 30 хв.

### § 3. Тушковані страви з птиці

Для тушкування використовують дорослу птицю, яка під час смаження стає твердою і несмачною. Перед тушкуванням м'ясо обсмажують з обох боків на розігрітій з жиром сковороді до утворення рум'яної кірочки, що надає страві відповідного смаку й запаху. Під час тушкування додають ароматичні корені та спеції. Тушковане м'ясо стає соковитим і смачним.

**Птиця тушкована в соусі.** Обсмажені тушки птиці розрубують на порційні шматочки, заливають соусом сметанним з цибулею і томатом, або з вином і тушкують 15–20 хв. *Подають* з гарніром — рис варений (припущений) чи картопля варена, картопляне пюре, картопля смажена (з сирі).

**Птиця тушкована в соусі з овочами.** Обсмажені тушки птиці розрубують на порції, додають нарізані часточками обсмажену картоплю, пасеровані моркву, петрушку, цибулю, ріпу (попередньо бланшовану), заливають соусом сметанним з цибулею і томатом і тушкують 20–30 хв. За 5–10 хв до готовності додають консервований зелений горошок або нарізані стручки квасолі. Відпускають з овочами і соусом. Страву можна готувати і в порційних горщиках

**Курчата з яблуками в сметані.** Підготовлені тушки курчат розрубують по 2 шматочки на порцію, солять і обсмажують на маргарині. У сотейник кладуть нарубані курчата, додають нарізані часточками моркву і петрушку, гвоздику, стебла кропу, заливають водою і тушкують. За 10–15 хв до закінчення тушкування стебла кропу виймають, додають яблука (без шкірочки і серцевини) і заправляють сметаною. *Перед подаванням* на тарілку кладуть гарнір, поряд — курчата з яблуками та підливою, що утворилася під час тушкування. Гарніри — картопля варена або картопляне пюре. Страву можна готувати без гвоздики.

**Качка тушкована з вишнями.** Підготовлену качку розрубують на шматочки масою 35–40 г, солять, обсмажують, кладуть у сотейник, додають дрібно нарізану цибулю, заливають водою і тушкують майже до готовності. За 10–15 хв до закінчення тушкування додають вишні без кісточок. *Перед подаванням* на тарілку кладуть шматочки качки з вишнями, поливають їх соком що, утворився під час тушкування, поряд — гарнір — картопля варена або картопляне пюре, варені або припущені овочі, каша гречана або пшоняна.

**Гуска (качка) по-домашньому.** Підготовлені тушки птиці розрубують на шматочки, обсмажують, солять, складають у горщик, додають нарізану часточками

і обсмажену картоплю, нашатковану пасеровану ріпчасту цибулю, перець, заливають бульйоном так, щоб рідина вкрила продукти, і тушкують у жаровій шафі до готовності. Наприкінці тушкування додають лавровий лист. *Подають* у горщику.

**Вимоги до якості тушкованих страв з птиці.** Смак і запах тушкованого м'яса птиці з ароматом спецій і овочів. Консистенція соковита, м'яка, ніжна. Колір птиці світло-коричневий, овочів — властивий їх натуральному вигляду. Гарячими тушковані страви зберігають не довше як 2 год.

### Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Назвіть правила варіння птиці цілими тушками.
2. Як смажать цілі тушки курей, гусей, качок, індиків?
3. Як розрубують тушки вареної і смаженої птиці?
4. Як готують і подають тушковані страви з птиці?
5. Складіть технологічну схему приготування страви Гуска (качка) по-домашньому.
6. З якими гарнірами і соусами подають страви з птиці?
7. Які вимоги до якості готових страв з вареної, смаженої, тушованої птиці?

## РОЗДІЛ 11

# ХОЛОДНІ СТРАВИ І ЗАКУСКИ

### § 1. Значення закусок у харчуванні

Закуски й холодні страви здавна відомі в Україні. Це різноманітні салати, овочеві кашки, меживо, риба заливна, м'ясні холодці, завиванці, ковбаси тощо, які мають надзвичайно велике значення у харчуванні людини. Для їхнього приготування використовують свіжі, солоні й мариновані овочі, гриби, фрукти і ягоди, м'ясо, рибу, яйця, різні гастрономічні товари — масло, сир твердий, рибні й ковбасні вироби тощо.

Холодні закуски з сирих овочів є основним джерелом вітамінів (С, каротину, групи В) і мінеральних речовин (солей кальцію, фосфору, заліза, натрію). Ароматичні, смакові речовини і барвники, що містяться в овочах, збуджують апетит, урізноманітнюють харчування. Закуски з м'яса, сиру, яєць багаті на цінні харчові речовини — жири, білки, вуглеводи (паштет з печінки, варена птиця під майонезом, м'ясо варене з гарніром тощо).

Для запраляння закусок використовують сметану, олію, майонез, маринади, різні заправки з олії з оцтом, гірчицею і прянощами тощо, які підбирають залежно від смаку закуски. Більшість холодних закусок мають гострий смак (закуски з оселедця, кільки, квашеної капусти, солоних і маринованих грибів тощо), їх запраляють олією або салатною заправкою. Тому такі закуски є джерелом ненасичених жирних кислот. Важливо при цьому, що олія не піддається тепловій обробці і не втрачає своєї біологічної активності. Деякі закуски мають ніжний смак (заливна риба, варене м'ясо, холодні страви з птиці і дичини та ін.), до них подають гострі приправи і соуси з гірчицею, хрінном.



Різноманітність продуктів, що входять до складу холодних закусок, гострий смак, гарне оформлення збуджують апетит, поліпшують засвоюваність їжі, стимулюють діяльність травних залоз, тому їх подають на початку приймання їжі.

Між холодною закускою і стравою особливої відмінності немає, оскільки, якщо їх подають перед обідом, вони відіграють роль закуски, а в меню сніданку або вечері можуть бути основною стравою.

Витрачання солі, спецій, а також зелені (кропу, петрушки, салату, цибулі) для оформлення страв у рецептурах не вказується. Норма цих продуктів на одну порцію закусок і холодних страв, г (нетто): сіль — 2–3, перець мелений — 0,02, перець горошком — 0,05, лавровий лист — 0,01, салат і зелена цибуля — 5–10, перець солодкий — 50–10, петрушка і кріп (зелень) — 2–3.

Температура подавання холодних страв і закусок 10–12 °С, гарячих — 55–60 °С.

За характером кулінарної обробки і основним продуктом холодні страви і закуски можна поділити на такі групи: бутерброди (накладанці), бенкетні закуски, холодні страви і закуски з м'яса і м'ясних гастрономічних продуктів, птиці, з риби, рибних гастрономічних продуктів, нерибних продуктів моря, з овочів і грибів, з яєць, з сиру, салати і вінегрети з сирих овочів, з варених овочів, з м'ясом, птицею, дичиною, рибою і нерибними продуктами моря, з квашених і маринованих овочів, гастрономічні продукти (порціями).

Холодні страви і закуски *подають* в закусочних тарілках, блюдах овальної і круглої форми, лотках для оселедця, у кришталевих вазах, ікорницях, одно- і багатопорційних салатниках, розетках, креманках. Посуд має відповідати закусці, яку подають, за формою і розміром. Температура подавання холодних страв і закусок має бути 10–12 °С.

## § 2. Правила оформлення закусок перед подаванням

Оформленню готових закусок приділяють особливу увагу. Гарно оформлені закуски притягують увагу споживача, приносять естетичну насолоду, збуджують апетит і поліпшують засвоєння їжі. Під час порціонування холодних страв треба вміло поєднувати гарніри, соуси і прикраси з основними продуктами за смаком і кольором. Складні гарніри викладають у вигляді «букетиків», розміщуючи їх за кольорами світлового спектра. Наприклад, при оформленні вареної охолодженої риби біля неї можна розмістити гарнір у такій послідовності: помідори (червоний), морква (оранжевий), картопля (жовтий), горошок (зелений). Гарячі закуски не рекомендується оформляти сирими овочами, зеленню.

- ◆ Продукти, покладені як прикраси, з'їдають разом із закускою або стравою, тому вони мають поєднуватися з основним продуктом.

Оформлення має бути простим і виразним. Для оформлення використовують овочі, які мають соковиті, яскраві або ніжні барви, приємний смак та аромат. Це огірки, помідори, солодкий стручковий перець (червоний, жовтий, зелений), редиска, зелень петрушки, кріп, цибуля зелена, зелені листки салату, сира і варена морква. Ці овочі надзвичайно корисні, оскільки багаті на вітаміни і мінеральні речовини. Крім цього, для оформлення використовують продукти, які входять до складу страви або закуски (яйця варені, м'ясні і рибні продукти та ін.), а також лимон.

- ◆ Не прикрашайте однаково різні холодні страви і закуски.

Хрін, цибулю, стручковий перець, які мають гострий смак, розкладають купками так, щоб у разі бажання їх можна було відсунути, не зіпсувавши зовнішнього вигляду закуски, оскільки не всі люблять ці овочі.

Краї салатниць, тарілок, вазочок, креманок залишають вільними на 1,5–2 см, щоб їх можна було перенести, передати або переставити.

- ◆ Пам'ятайте: холодні страви або закуски мають бути оформлені так, щоб було видно основний склад продуктів; прикраси, зелень салату не повинні звисати з країв посуду, тому що це надає неохайний вигляд закускі; звисаюча зелень скоріше в'яне або підсихає; товстий шар прикрас буває несмачний; прикрашена до невпізнання їжа не збуджує апетит.

Елементи прикрас поділяють на прості та складні. Прості елементи — це овочі, нарізані кружальцями, квадратиками, трикутниками, часточками, соломкою, кільцями. Складні елементи виготовляють у вигляді конвалії, фонтана, пальмової гілки, хризантеми, дзвіночка, спіралі, лілії, троянди, латаття, зірочок, гребінців тощо.

*Конвалія* — на пір'я зеленої цибулі за допомогою кондитерського шприца наносять краплинки з майонезу або збитого вершкового масла. *Фонтан* — виготовляють з цибулі зеленої. В обробленій цибулі від білої частини відрізують пір'я. Верхню білу частину надрізують уздовж до потовщення на кілька вузьких смужок, які відгинають. *Пальмова гілка* — зелене пір'я цибулі розплющують ножом, надрізують з одного боку, а потім по всій довжині пера з боку надрізів прорізують і розгортають. *Хризантема* — використовують оброблену велику рівну цибулину з одним зародком стебла. Тонким ножом прорізують цибулину по радіусу так, щоб лусочки її не відпали, і зсувають шари цибулі в шаховому порядку. Чим тонші пелюстки «хризантеми», тим вона буде пишнішою, її занурюють у холодну воду, щоб її пелюстки «розпустилися», її можна підфарбувати відваром з червоного буряка. Розділивши хризантему на шари, отримують водяну лілію. *Дзвіночки* — виготовляють із свіжих і солоних огірків, шинки, сиру, сала шпик. Огірки нарізують на тоненькі кружальця, по радіусу роблять надріз і загортають у вигляді дзвіночка. Решту продуктів нарізують на тоненькі квадратиками, які також загортають дзвіночком. *Спіраль* — виготовляють із свіжих огірків, лимона, моркви, редиски, які нарізують тоненькими кружальцями. По радіусу кружальця роблять надріз і розвертають кінці в протилежні боки (зигзагом). Лимони для спіралі карбуються. *Лілія* — виготовляють із свіжих огірків і моркви. Огірок або коренеплід має бути рівним. Верхню частину загострюють, надаючи овочам конічної форми. Тонким ножом підрізують зверху вниз 3–4 пелюстки так, щоб вони не відпали. Потім підрізують другий ряд у шаховому порядку щодо пелюсток першого ряду. Після цього обережно видаляють частину огірка (коренеплоду), що залишилася між пелюстками. Всередину вставляють тичинки з брукви або ріпи. *Троянда* — нарізують з редиски, брукви, редьки середнього розміру. Їх м'якоть, обчищають і колоподібними рухами по периметру коренеплоду, ближче до основи, нарізують пелюстки «троянди». Потім, тримаючи ніж паралельно до осі коренеплоду, підрізують м'якоть, яка виступає за межу основи пелюстків. На циліндрі, що утворився знову, нарізують пелюсточки в шаховому порядку. На внутрішньому тонкому циліндрі роблять перпендикулярні горизонтальні вирізи. *Латаття* — вирізують із свіжих огірків, томатів, редиски, яєць. Посередині овочів або яєць роблять зигзагоподібний надріз, потім розділяють на дві частини із зубчастою поверхнею.



Не рекомендується використовувати для прикрашання страв буряки, оскільки їхній яскраво-червоний сік легко вбирається іншими продуктами, надаючи закусці неестетичного вигляду.

Оригінальним способом оформленням закусок є *орнаментне оформлення* — нанесення на поверхню виробу малюнка з вершкового масла або масляних сумішей у вигляді орнаменту. Так оформляють паштети, заливні і закуски, приготовлені в кошичках з тіста.

Одним з елементів оформлення закусок є *паперові серветки*, які використовують при подаванні гарячих закусок, приготовлених у кокотницях, кокільницях, порційних сковородах, кошичках з тіста, які укладають на закусочну тарілку, покриту вирізаною паперовою серветкою, а на ручки кокотниць надівають папільйотки, які не тільки прикрашають закуску, а й захищають пальці від опіків. Для виготовлення папільйотки паперову серветку складають у вигляді квадрата (навіп уздовж, а потім навіп упоперек). Із боку згину (від середини) ножицями розрізують серветку на вузькі смужки завдовжки 3 см і завширшки 0,7–1 см, не дорізаючи її до кінця. Потім таку серветку скручують трубочкою. Щоб трубочка трималася і не розкручувалася, її склеюють або на неї надівають розетку, вирізану у вигляді «сніжинки», 4–5 см у діаметрі з вирізаною серединкою. На ручки порційної сковороди і кокільниці надівають паперові серветки, складені у вигляді трикутників.

З кожним роком в оформленні закусок з'являються *нові тенденції*. Велике значення має посуд, який має відповідати особливостям закуски, не лише за своїм призначенням, і за кольором, розписом, формою. Найкраще використовувати чисто білий посуд без орнаментів, малюнків та емблем. Він може бути різної форми. Тарілки можна прикрасити різнокольоровими соусами, різними посипками зі спецій і прянощів, оригінальними геометричними фігурками з желе і овочів. Сучасне оформлення дає змогу використовувати екзотичні овочі і фрукти, надаючи їм нових форм (різних фігурок, квітів тощо).

◆ Пам'ятайте: навіть найпростішу холодну страву чи закуску можна гарно оформити і зробити її оригінальною.

### § 3. Загальна характеристика і підготовка продуктів для приготування холодних страв і закусок

**Риба і рибні продукти.** Рибні холодні страви і закуски готують з риби вареної, смаженої, солоної, копченої, в'яленої, баликових виробів, ікри, рибних консервів.

**Солоні рибні товари.** Соління — це спосіб консервування риби за допомогою кухонної солі. У процесі соління відбувається дифузія води з риби і проникнення солі в її тканини, завдяки цьому в рибі створюються несприятливі умови для розвитку бактерій, які спричинюють гниття, продукт краще зберігається. Солена риба менш цінний продукт, ніж інші види рибних товарів, оскільки під час соління білки її коагулюють, риба стає твердою, погіршується її смак. Крім того, вона втрачає певну кількість білків, жиру і мінеральних речовин. Частина поживних речовин втрачається також під час вимочування солоної риби в процесі кулінарної обробки, що знижує її харчову цінність. Виняток становлять малосолоні оселедцеві, лососеві риби, скумбрія. Під час соління вони набувають приємного смаку й аромату, ніжної консистенції, тобто дозрівають. Це пов'язано з розпадом білків і жирів. Ця риба не

потребує додаткової обробки і є смачним закусочним продуктом. Для приготування закусок використовують: оселедці солоні, пряні й мариновані, сардини пряного засолу, анчоусові й дрібні оселедцеві риби солоні, скумбрія і ставрида солоні, скумбрія і ставрида пряного засолу, лососеві далекосхідні солоні,

**Вимоги до якості солоної риби.** За зовнішнім виглядом солоні рибні товари мають бути чистими, без механічних пошкоджень, з природним забарвленням для цього виду риби, без потьмянілості та пожовтіння. Допускається наявність потьмянілої поверхні із слабким жовтуватим відтінком, який не проник у товщу м'яса. Товарний сорт риби залежить від ступеня вияву цього показника. У рибах 1-го сорту нормується кількість збитої луски. Незначне підшкірне пожовтіння допускається тоді, коли воно не пов'язане з окисленням жиру (шабля-риба, сайра та ін.). Допускаються і незначні механічні пошкодження: зриви шкіри, проколи, порізи, пошкодження зябрових кришок і голови, наявність тріснутого черевця (без випадання нутрощів). **Консистенція** має бути від ніжної і соковитої у слабкосолоній риби, до щільної — у міцносолоній. **Смак і запах** — властиві риби цього виду (з ароматом і смаком прянощів при їх додаванні). У солоних рибних товарах, які не поділяються на товарні сорти, і в рибах 1-го сорту допускається трохи слабша консистенція. У соледозріваючих рибах допускається слабковиражений мулистий запах, а в деяких океанічних — властивий йодистий запах і кислуватий присмак. У соленедозріваючих рибах 2-го сорту допускається слабкий кислуватий запах у зябрах і слабкий запах окисленого жиру на поверхні, незначне підшкірне пожовтіння окисленого жиру, яке не проникло у товщу м'яса. Риба має бути правильно розібрана, без значних відхилень від вимог нормативно-технічної документації.

**Копчена риба** — це риба, оброблена сіллю, димом або коптильною рідиною. Залежно від температури, за якої відбувається копчення, розрізняють рибу холодного, гарячого і напівгарячого копчення. У процесі копчення риба зневоднюється, насичується речовинами диму, які надають їй специфічного смаку і запаху, а осідаючи на поверхні, забарвлюють її у золотисто-коричневий колір. Деякі речовини диму мають антисептичні (бактерицидні) властивості, які створюють у м'ясі риби несприятливі умови для розвитку мікроорганізмів і дії ферментів. Для приготування закусок використовують рибу гарячого і холодного копчення. Риба гарячого копчення — це жирні або середньої жирності лящ, сазан, сом, морський окунь, осетрові види риби, салака, кілька, тріска, оселедець, скумбрія, ставрида. Осетрову рибу гарячого копчення залежно від якості поділяють на 1-й і 2-й сорти. Риба 1-го сорту має бути вгодованою, з чистою поверхнею, незначними пошкодженнями і здутістю шкіри. Консистенція від соковитої до щільної, колір коричневий. Смак і запах — властиві риби без ознак псування. У 2-ому сорті допускається риба різної вгодованості, невеликі опіки шкіряного покриву, консистенція м'якувата, злегка суха або розділяється на шари, присмак мулу, поверхневий шар м'яса від анального до хвостового плавника з присмаком і запахом жиру, що окислився. Інші види риби гарячого копчення на сорти не поділяють. Ця риба має бути різної вгодованості, з чистою поверхнею. Допускаються незначні опіки, механічні пошкодження шкіри. Колір рівномірний, від світло-золотистого до коричневого, допускаються світлі плями, не охоплені димом. Консистенція щільна, соковита, допускається сухувата. Дрібну рибу перед копченням не розбирають, велику розбирають на потрошену з головою або без голови, а осетрову поділяють на шматки. Зберігають рибу гарячого копчення за температури від 2 до  $-2^{\circ}\text{C}$  і відносної вологості повітря 75–80% до трьох діб.



Риба *холодного* копчення — це лососеві, вобла, зубатка, оселедець, морський окунь, ставрида, скумбрія, тараня, палтус, вугільна риба. Рибу холодного копчення залежно від якості поділяють на 1-й і 2-й сорти. Риба 1-го сорту різної вгодованості, поверхня чиста, не зволожена, допускається часткова збитість луски. Колір від світло- до темно-золотистого, консистенція від соковитої до щільної. У 2-ому сорті допускаються відхилення від правильного розбирання, невеликі розриви шкіри, незначні білі непрокопчені плями, злегка послаблена консистенція, різко виражений запах копченості. Дефектами копченої риби є: білобочка, рапа, пліснява. Зберігають рибу холодного копчення за температури від 0 до  $-5^{\circ}\text{C}$  і відносної вологості повітря 75–80% до двох місяців.

**Баликові вироби** — це окремі частини (спинка, теша, боковик) високоякісних риб, які оброблені посолом, в'яленням або холодним копченням. Баликом називають спинну частину риби, зрізану нижче від основи ребер; тешкою — черевну частину. Баликові вироби — це делікатесні рибні товари, смачні й висококалорійні. Найцінніші баликові вироби з білорибичі, нельми й осетрових риб. Із білорибичі і нельми їх випускають у вигляді спинки й теші, з осетрових — у вигляді спинки, теші й боковика. Залежно від якості ці вироби поділяють на вищий, 1-й і 2-й сорти. Баликові вироби вищого сорту виробляють із вгодованої риби з чистою поверхнею, без зовнішніх пошкоджень. Колір в'ялених виробів з осетрових риб сірий, копчених — темний із жовтизною, виробів білорибичі й нельми в'ялених — від сірого до темно-сірого, копчених — світло-золотистий. *Консистенція* ніжна, соковита, у виробів із осетрових — до щільної. *Смак і запах* властиві в'яленому або копченому балику, без ознак псування. Баликові вироби 1-го сорту з осетрових мають невеликі прошарки жиру, з білорибичі і нельми — різної вгодованості, крім худой, м'ясо може злегка розшаровуватися. Решта показників такі самі, як у виробів вищого ґатунку. Баликові вироби 2-го сорту виробляють із риби різної вгодованості, у виробів із осетрових незначне поверхнєве окиснення жиру, яке не проникло в м'ясо. Консистенція сухувата, розшаровується. Допускається слабкий запах жиру, що окиснився в підшкірному шарі, але не проник у потовщення м'яса. Баликові вироби з лососевих риб поділяють на 1-й і 2-й сорти. За основними органолептичними показниками ці вироби подібні до виробів із білорибичі і нельми. Баликові вироби зберігають за температури від 0 до  $-2^{\circ}\text{C}$  і відносної вологості повітря 75–80% 2–5 днів.

**Ікра риб** — цінний і поживний продукт. Основною складовою частиною ікри є білки й жири. У свіжій ікрі осетрових і лососевих риб міститься 24–29% білків і 13–14% жирів. Білки ікри повноцінні. У ній є також вільні амінокислоти, мінеральні речовини, ненасичені жирні кислоти. Жир ікри містить вітаміни А, D, С. Ікра має високу енергетичну цінність і добре засвоюється організмом людини. Хімічний склад її залежить від виду риби, віку та місця її виловлювання. Ікру осетрових виробляють з ястиків білуги, калуги, осетра, шипа і севрюги. Ікринки осетрових риб мають три оболонки, що покривають білкову масу, в якій розміщені краплинки жиру. Колір ікринок залежить від виду риб і ступеня зрілості ікри, він може бути від світло- до темно-сірого, майже чорного. Цініться ікра велика, світлих тонів. Найбільша ікра білуги, а найдрібніша — севрюги. За способом упаковки розрізняють ікру зернисту банкову, бочкову і банкову пастеризовану. Зерниста ікра — це цілі ікринки, які відділені від ястичної плівки, промиті холодною водою і посолені з додаванням або без додавання антисептиків. Зернисту банкову ікру виготовляють із великого і середнього зерна від світло- до темно-сірого кольору. Розфасовують її у металеві лаковані банки масою до 2 кг. На дні

банки мають бути умовні позначення кольору ікри: 000 — світло-сіра, 00 — сіра, 0 — темно-сіра, X — чорна. Банки з ікрою севрюги не маркують, а ставлять букву «С». За якістю зернисту банкову ікру випускають вищого, 1-го і 2-го сортів. До вищого сорту належить ікра одного виду риби, одного посолу, з великими або середніми зернами одного розміру, колір від світло- до темно-сірого, консистенція сухорозсипчаста, ікринки легко відокремлюються одна від одної, смак приємний, малосолоний, без сторонніх присмаків і запахів. До 1-го сорту належить ікра одного розміру, колір її від світло-сірого до чорного, консистенція може бути дещо вологою або густуватою, ікринки слабо відокремлюються одна від одної, може бути присмак трави. В ікрі 2-го сорту допускається відмінність у кольорі й величині ікринок, консистенція волога або густа, ікринки відокремлюються одна від одної з частковим пошкодженням оболонок. Можуть бути сторонні присмаки і гострота. Зернисту бочкову ікру готують рідко із зерна всіх розмірів і будь-якого кольору. Зернисту пастеризовану ікру отримують із банкової 1-го або 2-го сортів. Укладають її в банки, герметично укупорюють, пастеризують, охолоджують. На сорти її не поділяють. За якістю вона має відповідати вимогам, які ставляться до банкової ікри вищого і 1-го сортів.

Виробляють також ікру паюсну та ястичну. *Паюсну ікру* виробляють із слабкого зерна, непридатного для приготування зернистої ікри. За якістю паюсну ікру поділяють на вищий, 1-й і 2-й сорти. Ікра вищого сорту однорідна за кольором і консистенцією (середньої м'якості), з приємним слабко солоним смаком і ароматом. У 1-ому сорті допускаються недостатньо однорідна консистенція, незначний присмак гостроти і гіркоти. У 2-ому сорті ікра може бути нерівномірної консистенції, кольору, із слабким запахом окисленого жиру, гіркотою. *Ястичну ікру* готують із ястиків з недозрілою або перезрілою ікрою. Ястики солять у теплому розчині солі протягом 5–8 хв. Після стікання тузлука її упаковують у бочечки по 5 л. На сорти не поділяють.

*Ікру лососевих* виробляють переважно *зернистою*, інколи — *ястичною*. *Зернисту ікру* одержують з далекосхідних лососів (кети, горбуші, нерки, кижуча та ін.). Її називають червоною або кетовою. Ікра кети, горбуші має світло-оранжевий колір, а нерки і кижуча — червонуватий. Ікринки мають одну оболонку, яка покрита тонкою плівкою. За своїми смаковими якостями ікра лососевих поступається ікрі осетрових риб. За якістю *ікру лососевих* поділяють на 1-й і 2-й сорти. Ікра 1-го сорту має бути від одного виду риб, однорідного кольору, з цілими, чистими ікринками, які легко відокремлюються одна від одної, без плівок і згустків крові, без ознак псування. Допускається незначна кількість потрісканих ікринок, присмак гіркоти і гостроти. В ікрі 2-го сорту допускається неоднорідний колір, наявність плівок і потрісканих ікринок, присмак гіркоти і гостроти, зерниста структура зберігається.

*Ястичну ікру* готують із цілих недозрілих ястиків. На сорти її не поділяють. Упаковують у бочки по 30–40 л.

*Ікру інших риб* одержують з вобли, сазана, щуки, тарані, судака, окуня, минтая та інших риб. Ікру цих видів риб готують пробойною і на сорти не поділяють. Ікра повинна мати однорідне забарвлення, від одного виду риб, смак і запах — приємні, без сторонніх присмаків і запахів. Консистенція м'яка. Допускається легка гіркота, присмак намулу. Використовують ікру всіх видів риб як закуску.



- ◆ Ікра (паюсна, зерниста) не підсохне і залишиться свіжою протягом 7–10 днів, якщо її поверхню залити тонким шаром олії або покласти зверху 2–3 скибочки лимона, а посуд накрити папером і зав'язати.

**Рибні консерви** виробляють із різних видів риби. Залежно від попередньої підготовки сировини консерви поділяють на групи: натуральні, закуочні, риборослинні.

*Натуральні консерви* готують з високоякісної риби й печінки тріскових без попередньої теплової обробки з додаванням солі, а в консерви із смаженої риби додають запашний чорний перець і лавровий лист. У деякі консерви для поліпшення смаку додають рибні бульйони або заправки, що утворюють драгли. До цієї групи належать консерви у власному соку, в драглях, у бульйоні, різні види перших страв. Їх використовують для закусок, салатів, перших і других страв.

*Закуочні консерви* можуть бути в маслі, томатному соусі та у вигляді паштетів і паст. Консерви в маслі виготовляють із риби після гарячого копчення, обсмажування, підсушування або бланшування із заливкою рафінованою соняшниковою або оливковою олією. До цієї групи належать шпроти в маслі, які виробляють із копченої каспійської, балтійської кільки й салаки; сардини в маслі — з каспійської, балтійської кільки, салаки, сардини південноатлантичної; риба, копчена в маслі; риба, обсмажена в маслі; риба, бланшована в маслі. Ці консерви використовують як закуочний продукт.

Консерви в томатному соусі виробляють із попередньо обсмаженої, бланшованої або підсушеної гарячим повітрям риби із заливкою. До цієї групи належать: тріска в томатному соусі, севрюга в томатному соусі, а також котлети і фрикадельки в томатному соусі.

Рибні паштети і пасти готують із осетрових, лососевих, камбалових та інших риб, а також із печінки, ікри, молочка. Із сировини готують фарш, до якого додають томат, олію або тваринний жир, цибулю і прянощі. Випускають паштети рибні (з лососевих, кільки та ін.), паштет шпротний, паштет із печінки тріскових. Із тушок йоржів готують пасту. Рибні паштети і пасти використовують для приготування бутербродів.

*Риборослинні консерви* виготовляють із сирої або обсмаженої риби, рибного фаршу з додаванням овочевих гарнірів (моркви, цибулі, петрушки, білих коренів). До цих консервів належать: котлети і фрикадельки з овочевим гарніром, голубці рибні в томатному соусі тощо. В кулінарії їх використовують для холодних закусок, перших і других страв.

**Пресерви** — це солена, пряна або маринована риба, яка укладена в металеві або поліетиленові банки і герметично закупорена. Пресерви не стерилізують, під час виробництва їх додають антисептики.

Якість консервів і пресервів оцінюють так само, як і консервів овочевих. Маркують консерви умовними позначеннями у три ряди: перший ряд — дата виготовлення (число, місяць, рік); другий ряд — асортиментний номер (цифри або букви — один—три знаки), номер заводу (цифри або букви — один—три знаки); третій ряд — номер зміни (один знак), індекс рибної промисловості — «Р». *Рибні консерви, які мають хімічний і мікробіологічний бомбаж, використовувати категорично заборонено.*

*Перед приготуванням закусок варену рибу охолоджують у бульйоні, виймають, змивають бульйоном згустки білків, викладають в лотки, потім нарізують на порції.*

У копченої кети, сьомги, лососини, чавичі, горбуші відрізують плавники і голови, після чого розділяють на два пласти, потім видаляють хребет і реберні кістки. Нарізають рибу під кутом 30–45°.

- ◆ Відкриті рибні консерви використовуйте відразу. Невикористані консерви перекладіть з банки у скляний посуд і накрийте.

**М'ясо і м'ясні продукти.** Для приготування холодних страв використовують м'ясо варене і смажене великим шматком, варений язик, смажену і варену птицю, дичину і продукти з переробленого м'яса. До продуктів з переробленого м'яса належать м'ясні копченості, ковбасні вироби і м'ясні консерви.

М'ясні копченості або продукти із свинини, яловичини, баранини — це переважно великошматкові вироби, які піддають солінню і термічній обробці. Вони мають приємні смакові властивості і високу харчову цінність, особливо балики, філеї, окороки, в яких оптимальне співвідношення між білками і жирами. *Свинячі копченості* представлені таким асортиментом: окости, рулети, корейка, грудинка, бекон (грудинка безкісткова), філей, балик, буженина, карбонат, сало по-угорськи, сало по-українськи з часником, рулет київський, рулет асорті, шинка асорті. *Копченості з яловичини* — це рулет особливий і шинка особлива, шинка дитяча, балик дитячий.

**Вимоги до якості м'ясних копченостей.** Вироби повинні мати суху, чисту поверхню, рівно обрізані краї, бути без плям і забруднень, слизу і плісняви, залишків щетини. Консистенція виробів має бути пружною, оскільки будь-які відхилення свідчать про незворотні зміни в м'язовій тканині. М'язова тканина на розрізі має рівномірне забарвлення. Копчені вироби повинні мати виражений запах коптіння. Смак копчених продуктів нормується: шинковий, солонуватий, трохи гострий. Зберігають вироби у підвішеному стані при температурі від 0°C до 4°C 30 діб, а при температурі не вище ніж 8°C — 10 діб. Під час зберігання поверхня м'ясних копченостей може покритися слизом, плівкою, жирова тканина — окислюватися і, як наслідок, вироби набувають прогірклого смаку і запаху. З метою запобігання небажаним змінам пропонується використовувати пакувальні асептичні матеріали, покривати поверхню виробів захисними емульсійними плівками, вносити різні екстракти, які мають антиокислюючі властивості. Важливим є використання захисних засобів для зниження усихання виробів під час зберігання, оскільки норми втрат для варених, запечених і смажених виробів становлять 0,7%, а сирокочених і сала — 0,28–0,33%.

**Ковбасні вироби** — це продукти з м'ясного фаршу з сіллю і спеціями, в оболонці або без неї, піддані термічній обробці або ферментації до готовності для споживання. Вони характеризуються високою харчовою цінністю завдяки вдалому поєднанню високоякісної сировини, відповідній обробці, наявності широкого вибору продукції, яка задовольняє різноманітні потреби споживачів.

Ковбасні вироби класифікують за такими ознаками: *за видом сировини* (м'ясні, кров'яні, субпродуктові, комбіновані); *видом м'яса* (яловичі, свинячі, баранячі, кінські, з м'яса інших тварин, птиці, кроликів, а також із суміші двох, трьох і більше видів основної сировини); *особливостями технології* (варені ковбасні вироби — варені ковбаси, сосиски і сардельки, фаршировані, ліверні, сальтисони, холодці; запечені — м'ясні хліби, паштети; напівкопчені, варено-копчені, сирокочені, сиров'ялені); *якістю сировини*: більшість видів вищого і 1-го сортів, а деякі види — 2-го і 3-го сортів; *видами оболонки*: в оболонках природних, штучних



і без оболонки (м'ясні хліби, сальтисони, холодці); рисунком на розрізі: з однорідною структурою фаршу і з включенням шматків сала, язика, грубо подрібнених м'язової і жирової тканин; *призначенням*: вироби для загального споживання і для дитячого та дієтичного харчування; *способом випуску в реалізацію*: звичайні, порційні і сервірувального нарізання.

**Варені ковбаси.** Основою для приготування їх є м'ясо яловичини і свинини. Асортимент варених ковбас: Любительська, Столична, Російська, Естонська — із шматочками сала; Лікарська, Молочна, Яловича, Діабетична — з однорідною структурою фаршу та ін.

**Сосиски і сардельки** відрізняються від варених ковбас меншим діаметром, однорідним тонкоподрібненим фаршем, ніжністю і соковитістю. Асортимент сосисок: любительські, молочні, вершкові, особливі, дитячі, шкільні (вищий сорт) та ін. Асортимент сардельок: свинні вищого сорту, дієтичні, яловичі, дитячі та ін.

**Фаршировані ковбаси** мають характерний рисунок на розрізі. До їхньої рецептури входить високоякісна сировина: яловичина вищого сорту, свинина нежирна, сало хребтове, прянощі і фісташки. Виготовляють тільки вищого сорту. Це ковбаси язикова, листкова.

**Кров'яні ковбаси** містять значну частку крові, а також субпродукти та інші види сировини. Асортимент кров'яних ковбас: кров'яна із сиром, кров'яна українська, кров'яно-гречана, кров'яна з перловою крупою.

**Сальтисони** — це вироби в оболонці або без неї, виготовлені із подрібненої переважно вареної сировини, багаті колагеном. М'ясо голів, вух, губ, м'ясні обрізки, субпродукти варять до повного розм'якшення. Потім видаляють кістки і хрящі, а м'якотну частину подрібнюють. Усі рецептурні компоненти змішують з бульйоном і спеціями, наповнюють міхурі, шлунки або оболонки великого діаметра і варять при температурі 85–90 °С до досягнення в центрі батона 70–72 °С. Після варки сальтисони охолоджують і пресують. Клейкий бульйон надає фаршу пружну консистенцію. Асортимент сальтисонів: Київський, Український та ін.

**Запечені ковбасні вироби.** До них належать: м'ясні хліби і паштети. *М'ясні хліби* мають смак вареної ковбаси, з особливим присмаком, зумовленим запіканням, відрізняються від варених ковбас нижчою вологістю (на 2–3%), темним кольором поверхні. Їх запікають у спеціальних ротаційних печах у формах. Асортимент м'ясних хлібів багатьох видів формується з використанням фаршу відповідних ковбас: Любительський, Окремий, Шинковий (ковбаса Шинково-січена), Чайний. *Паштети* — вироби мазеподібної консистенції, виготовлені з бланшированої яловичої печінки з додаванням рецептурних компонентів.

**Напівкопчені ковбаси** мають специфічний запах копчень і прянощів, приємний трохи гострий і солонуватий смак. Асортимент: Полтавська, Кіровоградська, Мисливські ковбаски, Львівська, Прикарпатська, Дрогобицька, Українська, Одеська, Черкаська, Буковинська.

**Копчені ковбаси** залежно від способу приготування поділяються на сирокопчені і варено-копчені. *Сирокопчені ковбаси* відрізняються від інших щільною консистенцією, гострим запахом, приємним солонуватим смаком. Батони мають виражену зморшкуватість з виступом сала або грудинки. Кращою сировиною для виготовлення сирокопчених ковбас вважають м'ясо бугаїв і лопаткову частину свинини, які містять мало вологи і мають підвищену в'язкість. В асортименті сирокопчених ковбас вищого сорту: Московська, Сервелат, Туристські ковбаски, Яловича, Дністровська, Святкова. *Варено-копчені ковбаси* відрізняються від сирокопчених рівною оболонкою темно-коричневого кольору, світлішим фаршем

і вищою граничною вологістю. Асортимент варено-копчених ковбас вищого сорту: Московська, Сервелат, Делікатесна, Запорізька, 1-го сорту — Любительська.

**Сиров'ялені ковбаси** готують за схемою сирокочених, але їх в'ялять до 15 діб при температурі 12°C. При цьому виробі поступово підсушуються, складові частини їх піддаються ферментативним перетворенням, накопичуються продукти протеолізу білків і гідролізу жирів, утворюються нові сполуки, які поліпшують органолептичні властивості ковбас. Виробляють вищого сорту ковбаси Нижньодніпровську, Суджук.

**Вимоги до якості ковбасних виробів.** Ковбасні виробі повинні бути свіжими, не містити побічних включень, не мати сторонніх присмаків і запахів. Свіжі виробі мають суху, міцну, еластичну без плісені і слизу оболонку, яка щільно прилягає до фаршу (за винятком целофанової оболонки). Фарш варених ковбас і м'ясних хлібів на розрізі передбачений рожево-червоний, напівкопчених — червоний, сирокочених — вишнево-червоний, ліверних ковбас і паштетів — сірий. Важливим є однорідність забарвлення фаршу як біля оболонки, так і в центральній частині, без сірих плям і повітряних пустот сірого кольору. Сало у всіх видів ковбас має бути білого кольору або з рожевим відтінком. Смак і запах виробів мають бути приємними, властивими для кожного виду ковбас, з ароматом спецій, без ознак затхлості, кислуватості та інших сторонніх присмаків і запахів.

- ◆ Не приймайте ковбаси, які мають забруднену оболонку, наплив фаршу над оболонкою, пухкий фарш, сірі плями і великі пустоти, кислуватий, затхлий запах, жовтий колір шпику.

**М'ясні консерви** представлені кількома різновидами. Консерви типу *М'ясо тушковане* одержують із жилованого м'яса і жиру-сирцю (топленого), які вміщують у банки із внесенням спочатку солі, перцю, лаврового листа, герметично закатують і стерилізують; *М'ясо варене* у власному соку (яловичина і свинина) одержують унаслідок відварювання шматків масою 50–70 г із сіллю і перцем з наступним фасуванням у банки м'яса, бульйону, лаврового листа і жиру (для консервів з яловичини); *М'ясо смажене* (яловичину, свинину, баранину) одержують смаженням на топленому жиру шматків масою 50–60 г. При цьому їх посипають сіллю і чорним перцем. У банки, крім м'яса, додають соус від обсмажування і смажену цибулю; *Гуляш* (яловичий, свинний, баранячий) готується із смажених шматків м'яса масою 25–30 г, залитих томатним соусом; *Консерви з подрібненого м'яса* з додаванням жилок готуються без попереднього соління м'яса (Яловичина подрібнена і Свинина подрібнена) і з витриманням солоного м'яса з прянощами. (Сніданок туриста — із свинини, яловичини або баранини і Свинина пряна) та ін.

**Вимоги до якості консервів.** Поверхня металевих банок повинна бути чистою, без іржі, бомбажу, вм'ятин і зазубрин. М'ясо, яке міститься в банках, має бути соковитим, неперевареним, нетвердим, шматочки м'яса при акуратному вийманні не мають розпадатися. Смак і запах нормуються приємними, без сторонніх присмаків і запахів; бульйон у нагрітому стані має бути прозорим.

Перед приготуванням закусок м'ясопродукти, обсмажені великим шматком, охолоджують, знімають засохлу кірочку, нарізують упоперек волокон тоненькими шматочками. Окіст зачищають, видаляють кістки, знімають шкіру, зрізують зайвий жир. Потім розбирають на зручні для нарізування частини. Ковбасу (варену і копчену) обтирають сухим рушником, видаляють обв'язки, надрізають шкіру, частину її знімають і нарізують на порції. Зварений язик, не охолоджуючи, зану-



рюють у холодну воду і обчищають від шкірки, потім охолоджують і нарізують на порції. Птицю і дичину смажать до готовності, охолоджують, нарізують на порції. Банки м'ясних консервів витирають, після цього відкривають, виймають консерву з банки, перекладають у чистий сухий посуд. Для холодної закуски порціонують без додаткової обробки, для гарячої — прогрівають. Заливку розподіляють рівномірно разом з основним продуктом.

◆ Якщо оболонку копченої ковбаси зняти важко, то ковбасу занурюють на півхвилини в окріп, обтирають насухо рушником, потім надрізають шкіру і обчищають.

**Сичужні сири** — це високопоживні харчові продукти, які виготовляють шляхом ферментативного згортання білків молока з подальшою обробкою і дозріванням виділеної сирної маси. Сичужні сири поділяються на натуральні й перероблені. До натуральних належать: *тверді, напівтверді, м'які і розсільні*.

**Тверді сичужні сири.** Ці сири мають у своєму складі майже всі речовини, які містяться у молоці, тільки в іншому співвідношенні. Особливо багато в них білків (15–25%) і жирів (15–30%), які майже повністю засвоюються (білки на 98–99%, жири на 95–96%). Вони багаті на мінеральні речовини, особливо фосфор і кальцій; їх зольність становить від 3 до 5%. У них містяться жиророзчинні вітаміни А, D і Е. Енергетична цінність твердих сичужних сирів висока: від 250 ккал/100 г (Слаутич) до 400 ккал (Карпатський). Колір сирів від білого до слабко-жовтого, однорідний у всій масі. Сири рекомендується вживати перед їдою, оскільки вони своїм ароматом, консистенцією, зовнішнім виглядом збуджують апетит і сприяють виділенню травних соків.

Залежно від способу споживання тверді сичужні сири поділяють на нарізні і теркові.

**Нарізні сири** залежно від технології виробництва об'єднано в кілька груп: *Швейцарського, Голландського, Чедера, Російського*.

До групи сирів типу *Швейцарського* належать сири: Швейцарський, Швейцарський брусковий, Український, Карпатський, Ементальський та ін. Розміри сирів великі (у вигляді бруска або циліндра); процес дозрівання дуже тривалий (5–8 міс); смак дозрілих сирів солодкувато-пряний; консистенція однорідна, щільна (тверда); в рисунку переважають великі круглі або овальні рівномірно розміщені вічка (діаметр 2–3 см).

До сирів групи *Голландського* з вмістом жиру 45% належать: Костромський, Пошехонський, Буковинський, Естонський, Мисливський, Ярославський, Едамський (Едам), Гауда, Радомер та ін. До сирів групи *Голландського* з іншим вмістом жиру належать: Слаутич (30%, 40% і 45%), Подільський (40%), Львівський (40%), Збручанський (42%), Дуплет, Мармуровий, Дністровський, Канівський, Лель «Райдужний», Лель «Малахіт», Лель «Сонячний», Мааздамер (усі 50%), Преміум (55%). Розміри сирів невеликі; процес дозрівання 2–3 міс; смак дозрілих сирів кислувато-гострий; консистенція однорідна, пластична, за згинання трохи ламається; рисунок складається з великої кількості дрібних круглих або овальних рівномірно розміщених вічок.

До групи сирів типу *Чедера* належать: Чедер, Честер, Качкавал та ін. Сир Чедер найпоширеніший у світі. Він має кислувато-гострий смак. Консистенція тіста однорідна, ніжна, пластична, під час згинання не ламається. Сири групи Росій-

ського (Російський і Звенигородський) близькі до Чедера. Рисунок сири не мають (сир «сліпий»). Це не є дефектом для сирів.

**Сири теркові.** До цієї групи належать сири Пармезан, Кавказький, Пекоріно та ін. Дозрівають сири при температурі 16–18 °С і високій відносній вологості протягом року. Вони містять 45% жиру і 30% води, мають гострий смак і запах, дуже тверду і щільну консистенцію (майже не піддаються розрізанню ножом). Перед вживанням їх розтирають у порошок або подрібнюють на терках (звідси походить назва сирів). Використовують як смакову приправу до багатьох страв.

*Сир Пармезан* — надзвичайно твердий італійський сир. Назва походить від Пармської провінції (Італія), де було розпочато його виробництво в XI столітті. Справжній пармезан виробляють тільки в період випасання корів (з 1 квітня до 11 листопада). Молоко не пастеризують. Маса головок сиру 24–40 кг. До цієї групи сирів належать: Арман, Пікантний, Латвійський, Криворізький, Київський, Слов'янський, Сусанівський та ін. Вони мають гострий, злегка аміачний смак і запах. За своєю консистенцією напівтверді сири посідають проміжне місце між твердими і м'якими сирами. У них міститься 55% жиру.

**Маркування сирів.** Виробничу марку, дату виготовлення і номер варки позначають безпосередньо на сирі. Виробничу марку наносять штампом на поверхню сиру перед парафінуванням. При цьому вказують вміст у сирі жиру (на суху масу), номер підприємства-виготівника і скорочену назву області або автономної республіки. Форма штампа залежить від масової частки жиру в сирі. Вона може бути у вигляді квадрата при жирності сиру 50%, правильного восьмикутника (45%), ромба (40%), правильного шестикутника (30%). Кількість штампів з виробничою маркою і місця їх розміщення залежать від назви, форми і розміру сиру. Наприклад, на Голландському круглому сирі наносять одну марку; на Голландському брусковому, Естонському, Дністровському, Чедері, Російському брусковому — дві; на Російському у вигляді низького циліндра — три; Швейцарському у вигляді низького циліндра — чотири. При упакуванні сиру в плівки з полімерних матеріалів виробничу марку можна наносити безпосередньо на плівку. Дату виготовлення і номер варіння наносять шляхом впресовування в тісто сиру цифр, виготовлених з казеїну або пластмасових матеріалів. На бічну поверхню деяких сирів наносять штампом повну назву сиру («Естонський», «Славутич», «Український»).

**Вимоги до якості твердих сичужних сирів і умов їхнього зберігання.** Форма, розмір головок сиру, колір, смак, консистенція і рисунок мають відповідати виду сиру. Кірка сирів рівна, тонка, без ушкоджень і товстого підкіркового шару, вкрита парафіном або полімерними плівками, які щільно прилягають до поверхні сиру. Оптимальні режими зберігання твердих сичужних сирів такі: температура від -4 °С до +8 °С, відносна вологість повітря в межах 80–85%. Температура, яка перевищує +8 °С, може призвести до витоплювання жиру і виникнення м'якої консистенції. Температура нижча, від -8 °С, призводить до заморожування сиру. При цьому порушується структура продукту. Терміни зберігання сирів при температурі від 0 до +8 °С становлять, міс.: Швейцарського, Карпатського — 5–6; Голландського, Естонського — 3–5; Чедера і Російського — 2–3. При температурі від -2 до -4 °С терміни зберігання відповідно становлять 6–10, 4–8 і 2–4 місяці. Терміни зберігання сирів, фасованих у пакети з полімерних матеріалів, залежно від температури становлять 20–30 діб, у тому числі на підприємстві-виготівнику — від 7 до 10 діб.

Зберігання сирів разом з рибою, копченнями, фруктами, овочами та іншими харчовими продуктами із специфічним запахом в одній камері не допускається.



**М'які сичужні сири.** М'яка консистенція сирів зумовлена високим вмістом води (45–65%). Кількість жиру в перерахунку на суху масу коливається від 40 до 60%. Сирна маса у формах спресовується під власною вагою (самопресування). М'які сири випускають малих розмірів, бо ніжна консистенція не дає змоги зберегти велику форму головки, бруска або циліндра. М'які сири дозрівають протягом короткого періоду (від 1–2 до 45 днів). Під час дозрівання багатьох видів сирів, крім молочнокислих бактерій, велику роль відіграють біла і голуба пліснява, мікрофлора сирного слизу та ін.

М'які сичужні сири поділяють на декілька груп, які відрізняються смаковими й ароматичними властивостями, консистенцією, зовнішнім виглядом. Це сири 5-х типів: 1-й — сири, які дозрівають за участю молочнокислих бактерій (Дніпровський, Міський, Адигейський); 2-й — сири, які дозрівають за участю молочнокислих бактерій і мікрофлори сирного слизу, що розвивається на поверхні (Дорогобузький, Дорожний); 3-й — сири, дозріваючі за участю молочнокислих бактерій і білої плісняви (Десертний білий і Російський камамбер і Брі); 4-й — сири, які дозрівають за участю молочнокислих бактерій, білої плісняви і мікрофлори сирного слизу, що розвиваються на поверхні (Закусочний зрілий, Любительський зрілий). 5-й — сири, які дозрівають за участю молочнокислих бактерій і голубої плісняви, що розвивається всередині сирної маси (сир Рокфор).

Характерним для м'яких сичужних сирів є спосіб їх упакування. З метою запобігання розвитку на поверхні плісняви, сирного слизу або іншої мікрофлори дозрілі сири підсушують, протирають і загортають у відповідні пакувальні матеріали. Більшість м'яких сирів загортають спочатку у пергамент, парафінований папір або інші матеріали, а потім у кашировану фольгу. Сир Рокфор кладуть тільки у кашировану фольгу; російський камамбер — у фольгу, а потім у картонні коробки. Зберігають м'які сичужні сири при температурі від  $-2$  до  $-5^{\circ}\text{C}$  5–10 днів. При температурі від  $+2$  до  $+5^{\circ}\text{C}$  строки зберігання сирів зменшуються вдвічі.

**Розсільні сири** виготовляють з коров'ячого, овечого і козячого молока або їх суміші. До розсільних сирів належать Бринза, Бринза Гуцульська, сир Столовий, Лиманський, Сулугуні, Моцарела та ін. Вживання бринзи дуже різноманітне: з неї роблять бутерброди, тертою бринзою пересипають галушки, їдять з мамалигою, баношем та з млинцями, готують начинки для пиріжків.

- ◆ Бринзу, яка довго лежала в розсолі, перед вживанням слід залити гарячою водою і залишити на 5–10 хв: вона стає не такою солоною і набуває ніжної консистенції.

**Моцарела** — один з найбільш відомих свіжих розсільних сирів в Італії. Ознаками його свіжості є краплі білої водянистої рідини (із легким запахом молока), яка виступає на поверхні. Сир має шарувату, як у цибулі, структуру, без вічок, з пружною, гладкою і вологою поверхнею. Найкращий смак має одноденний сир. Для тривалого зберігання його продають у розсолі. Продукт дуже корисний і призначений спеціально для піци.

Зберігають розсільні сири при температурі від  $-2$  до  $-5^{\circ}\text{C}$  протягом 15 днів, а при температурі від  $+2$  до  $+5^{\circ}\text{C}$  — 10 днів.

**Плавлені сири** виготовляють з натуральних сирів шляхом теплової обробки з використанням солей-плавників. Вони містять 20–30% білків і 15–25% жирів, багато мінеральних речовин, особливо кальцію і фосфору. Деякі сири мають дієтичне і лікувальне значення. Засвоюваність білків і особливо жирів дуже висока.

*Скибкові сири* бувають без наповнювачів і спецій, з наповнювачами і спеціями. До сирів без наповнювачів і спецій належать Швейцарський, Голландський, Український, Російський, Карпатський, Київський, Естонський та ін. Сири виготовляють з однойменних сирів. Сири з наповнювачами і спеціями поділяють на такі підгрупи: з копченими м'ясопродуктами (ковбасою, окороком); з гострим перцем; із спеціями (чорним перцем, кмином, кропом); з томатопродуктами; з медом; з грибами; з рибними та овочевими добавками («Нептун»); з пастою «Океан» («До пива»); з додаванням витяжки лікувальних трав та ін. До рецептури плавлених сирів «Здоров'я» входить витяжка трави звіробою. *Пастоподібні сири* характеризуються ніжною, мазкою консистенцією, вони добре намазуються на хліб. До рецептури входять вершкове масло, вершки, сметана. До сирів, які містять 60% жиру, входить «Янтар»; з 55% жиру — «Дружба», «Літо», «Хвиля»; з 50% — «Корал», «Рокфор», з томатом та ін. До сиру «Літо» додають ароматизовану витяжку з кропу і кмину; до «Коралу» — пасту «Океан»; з томатом — томатопродукти. Деякі види пастоподібних сирів розфасовують в туби (сири «Особливий», «М'який» та ін.). *Солодкі пластичні сири*. До рецептури входять кисломолочні сири, вершкове масло, цукор, смакові добавки (кава, какао, соки, ванілін) і желючі речовини (агар, желатин). До сирів цієї підгрупи належать: Шоколадний, Кавовий, Фруктовий, Лимонний, з горіхами та ін. *Вершкові сири*. До рецептури входять сичужні сири, білкова маса із заквашеного знежиреного молока, свіжі й сухі вершки, сухе молоко, фруктові-ягідні сиропи, спеції, смакові наповнювачі, желатин. До сирів цієї групи належать «Вершковий солодкий», «Фруктово-ягідний», «Гострий», «Рокфор» та ін. Консервні сири залежно від теплової обробки поділяються на пастеризовані (75–90 °С) і стерилізовані (105–110 °С). Сири «До обіду» характеризуються ніжною консистенцією і використовуються як приправи до перших і других страв і для приготування бутербродів. За технологією виготовлення сири близькі до пастоподібних, а за упаковкою — до консервних. До цієї групи належать сири: для овочевих страв (з гострим томатним соусом); для супів (з грибами, цибулею); для макаронів (додають траву буркун).

*Перед приготуванням холодних закусок сир твердий* розрізають на великі шматки (прямокутної форми — уздовж, круглої — на сектори), зачищають зовнішню кірку і нарізують на порційні шматочки завтовшки не більше як 2 мм (або натирають на тертці з великими отворами).

- ◆ Не дозволяється вживати сири, що мають сторонні домішки і пошкоджені підкірочковою плісінню.
- ◆ Твердий сир під час тривалого зберігання на холоді втрачає вологу і стає сухим і занадто твердим. Такий сир можна освіжити, поклавши його на деякий час у молоко.
- ◆ При нарізуванні м'якого сиру ніж змочуйте гарячою водою.
- ◆ Нарізаний твердий сир швидко обвітрюється і підсихає, тому його нарізуйте за 20–30 хв до реалізації.

**Хліб** — продукт, випечений з тіста. Для приготування тіста використовують борошно одного виду або його суміш. Класифікують хліб за видом борошна, яке використовується для приготування тіста (житній, пшеничний, житньо-пшеничний і пшенично-житній); за способом випікання (формовий і подовий); за видом



*сировини і рецептурою* (простий і поліпшений). До рецептури поліпшених видів хліба входять різні добавки (солод, патока, молочна сироватка, прянощі, цукор).

**Хліб із житнього борошна.** До простих видів хліба із житнього борошна належать: хліб з оббивного, обдирного та із сіяного борошна. Поверхня хліба з сіяного борошна гладенька, з оббивного і обдирного шорстка з наколеннями або без них; колір від світло-коричневого (сіяного) до темно-коричневого (оббивного і обдирного). До поліпшених видів хліба з житнього борошна належать хліб житній, житній заварний обдирний і оббивний, Московський, Шахтарський. Хліб *житній* випікають формовим і подовим способом. До рецептури входять борошно обдирне, патока та молочна суха сироватка.

**Хліб з житньо-пшеничного борошна.** У ньому переважає житнє борошно. За рецептурою поділяється на простий і поліпшений. Найпоширенішим є простий житньо-пшеничний хліб з борошна оббивного житнього (60%) і пшеничного оббивного (40%) і хліб Дарницький, до рецептури якого входить борошно житнє оббивне (60%) і пшеничне 1-го сорту (40%). До поліпшених видів хліба з житньо-пшеничного борошна належать: заварний житньо-пшеничний, хліб з кмином, Любительський, Делікатесний, Петльований, Тернопільський та ін.

**Хліб з пшенично-житнього борошна.** Асортимент цього хліба неширокий. У ньому переважає борошно пшеничне. З простих видів найбільш поширений оббивний, а з поліпшених — оббивний заварний хліб. Пшенично-житній оббивний простий хліб виготовляють із суміші оббивного борошна пшеничного і житнього (70:30). *Пшенично-житній оббивний заварний* хліб виготовляють з борошна оббивного пшеничного з додаванням житнього солоду. Цей хліб має темну глянцевою поверхню і темну м'якушку.

**Хліб з житнього і пшеничного борошна різних співвідношень.** За рецептурою хліб буває простим і поліпшеним. До простого хліба належить хліб *Український, Український новий*, а до поліпшеного — *Слов'янський* (з додаванням патоки).

**Хліб з пшеничного борошна.** Асортимент хліба широкий. Залежно від рецептури хліб буває простий, поліпшений і здобний. Асортимент простого пшеничного хліба: хліб з пшеничного борошна оббивного, хліб з борошна вищого, 1-го і 2-го сортів, *паляниця Українська, арнаут Київський, хліб білий* з 1-го і 2-го сортів та інше. *Поліпшений пшеничний хліб* випікають з борошна вищого, 1-го, 2-го сортів з додаванням цукру та жиру. *Хліб пшеничний простий* з оббивного борошна, з борошна вищого, 1-го і 2-го сортів випікають формовим і подовим способом. *Паляницю Українську* випікають тільки подовим способом. Форма виробу кругла, має боковий надріз на 3/4 окружності, з трохи піднятим і чітко вираженим козирком. *Арнаут Київський* випікають подовим способом, форма його кругла, з двома або трьома злипами, поверхня борошниста. До поліпшених виробів пшеничного хліба належать: *хліб Молочний, Ситний з родзинками, Домашній, Закарпатський, Селянський, калачі Київські, булка Селянська, хліб білий з борошна вищого сорту та ін.*

**Булочні вироби** випікають з пшеничного борошна різних сортів. Це штучні вироби різної форми і ваги. Вироби масою до 200 г називаються дрібноштучними, а від 200 до 500 г — великоштучними. До булочних виробів належать: батони, булки, булочки, ріжки, хали, сайки, калачі, плетінки тощо. Поверхня булочних виробів може бути гладенька або шорстка, посипана маком, кмином, крихтою або сіллю, з надрізами або наколеннями. Порівняно з пшеничним хлібом до складу булочних виробів входить менше води, а більше цукру, жиру, яєць тощо.

## § 4. Бутерброди

**Бутерброди** — закуски, розміщені на скибочці житнього або пшеничного хліба. Їх можна довільно комбінувати, поєднуючи за смаком і кольором. Солоні рибні продукти добре поєднуються з яйцем, а м'ясні — з твердими сирами (Російським, Голландським). Бутерброди повинні мати пікантний смак і приємний аромат. Щоб вони мали привабливий зовнішній вигляд, їх оформляють (прикрашають) різними продуктами: квіточками з масла, гілочками петрушки, кропу, фігурно нарізаними свіжими томатами або солоними огірками, редискою, свіжим або маринованим перцем, вареними яйцями, лимоном, а також калиною, журавлиною, майонезом, різними пастами, масляними сумішами, желе. Для бутербродів використовують хліб (із скоринкою або без неї) не дуже м'який, оскільки він під час нарізання деформується і розкришується. Бутерброди готують безпосередньо перед реалізацією, вони не підлягають тривалому зберіганню. Строк реалізації бутербродів не більше ніж 30 хв. Під час тривалого зберігання погіршуються їх зовнішній вигляд, смак і аромат.

Для того, щоб швидко приготувати бутерброди, слід заздалегідь підготувати потрібні продукти: тверде масло розтерти, щоб ним легко було змащувати хліб; приготувати паштети, масляні суміші, бутербродні пасти, овочеві, м'ясні, рибні салати, різні соуси, м'ясні та рибні желе, інші продукти для їх оформлення.

**Бутербродні пасти** готують із різних продуктів, підібраних за смаком, ретельно подрібнених і перемішаних. Їх використовують для приготування бутербродних тортів, листкових, багат шарових бутербродів, а також для декорування різних бутербродів. Для приготування паст використовують м'ясні або рибні продукти, консерви, сир, шинку, ковбаси, оселедець, яйця. Зазначені продукти пропускають через м'ясорубку з паштетною решіткою, додають вершкове масло, гірчицю, сіль, перець (за смаком), масу ретельно розтирають і збивають. Замість гірчиці можна використовувати майонез або тертий хрін.

Для приготування бутербродів з пастами не слід хліб попередньо змащувати маслом, тому що самі пасти достатньо калорійні і, крім того, до їх складу входить вершкове масло. Бутербродні пасти і масляні суміші слід намащувати на хліб рівним шаром і прикрашати шматочками томатів (помідорів), кружальцями свіжих або солоних огірків або корнішонів, маринованими грибами, листками салату, посіченою зеленою цибулею, кропом, зеленню петрушки.

*Бутерброди поділяють на такі основні групи: відкриті (прості й асорті); закриті (сандвічі); закусочні (канapé) і гарячі-складні (асорті).*

**Відкриті бутерброди.** Бутерброди з жирними продуктами (сало шпик, корейка, грудинка), продуктами, що мають гострий смак (оселедець, кільки, ікра кетова), а також із продуктами, що не мають добре вираженого смаку (яйця, деякі сорти плавленого сиру), готують на житньому хлібі. Для решти бутербродів використовують пшеничний хліб. Хліб для відкритих бутербродів нарізують скибочками 1–1,5 см завтовшки масою 30–40 г або за допомогою фігурних виїмок (ромбиками, кружальцями, зірочками, прямокутниками). Продукти для бутербродів нарізують тоненькими шматочками 2–3 мм завтовшки (по одному-три на скибочку хліба), залежно від виду бутерброда. При цьому дотримуються таких правил: товсті батони вареної ковбаси нарізують упоперек одним шматочком на бутерброд, копчені — навскіс по два-три шматочки; сало, сир твердий, масло вершкове, масляні суміші — по одному-два шматочки прямокутної або трикутної форми. Смажене м'ясо нарізують упоперек волокон по одному-два шматочки прямокутної



форми; цибулю — кільцями і півкільцями; томати й огірки — тоненькими скибочками. Нарізані продукти зберігають на холоді не більш як 30 хв.

*Прості* бутерброди готують з одного виду продуктів (бутерброд із маслом, масляною сумішшю, салом, ковбасою, з оселедцем, кількою, шпротами та ін.). Основний продукт укладають на шматочок хліба так, щоб він укривав усю його поверхню. Для бутербродів із джемом, повидлом, сиром, паштетом, ікрою, сьомгою тощо хліб заздалегідь змащують розм'якшеним вершковим маслом.

*Складні* бутерброди (асорті) готують із набору кількох видів продуктів, що добре поєднуються за смаком і кольором. Набір продуктів може бути різний: сир і варена ковбаса, м'ясо смажене, шинка і ковбаса тощо. Продукти укладають так, щоб вони повністю вкривали хліб і щоб бутерброд було зручно їсти. Для скріплення продуктів використовують маленькі фігурні шпажки (металеві або пластмасові). Хліб заздалегідь змащують маслом або масляними сумішами (сирним, гірчичним, кільковим або оселедцевим маслом), а потім зверху укладають продукти.

**Асорті рибне на хлібі.** Варену і солону рибу нарізують тоненькими шматочками, хліб змащують маслом, укладають на нього рибу, ікру і прикрашають подрібненою зеленою цибулею.

**Бутерброди закусочні (канапе).** Для приготування таких бутербродів використовують фігурно нарізані скибочки хліба у вигляді зірочок, кружалець, ромбиків, трикутників, прямокутників, а також печиво «Крекер». Скибочки можна підсушити в жаровій шафі, проте середина їх має бути м'якою. Підготовлений хліб змащують вершковим маслом, викладають у вигляді малюнка тонко нарізані продукти. Пастоподібні продукти (паштети, січений оселедець, масляні суміші, вершкове масло) наносять на канапки з кондитерського мішка з фігурними насадками. Такі бутерброди обов'язково подають із фігурною маленькою шпажкою, за допомогою якої їх їдять.

У разі приготування великої кількості закусочних бутербродів із хліба зрізують скоринку, розрізують уздовж на смужки завдовжки 5–6 см і завтовшки 1–1,5 см, підсмажують з обох боків на вершковому маслі в жаровій шафі, потім охолоджують. Смужки змащують тоненьким шаром вершкового масла або масляними сумішами, потім укладають по всій довжині м'ясні, рибні або інші продукти завширшки 0,5–1 см і завтовшки 2–3 мм. Смужки продуктів можна чергувати з посіченою зеленою цибулею або яйцями, звареними круто. Між продуктами або зверху тоненькою смужкою або сіткою випускають із шприца збите вершкове масло, масляні суміші або інші пастоподібні маси. Потім смужки нарізують прямокутниками, ромбиками, трикутниками по два-шість на порцію масою 80 г. Виробам можна надати форму кружалець діаметром 4 см. По краях кружальця видавлюють оселедцеве масло, а посередині кладуть подрібнену зелену цибулю, збите масло, січені яйця, маслини.

**Тартинки** — це маленькі гарячі закусочні бутерброди. Для них хліб нарізують фігурно: кружальцями, трикутниками, квадратиками, ромбиками, потім підсмажують, охолоджують, змащують вершковим маслом, зверху кладуть підготовлену закуску з овочів, м'яса, риби, яєць, сиру, посипають натертим твердим сиром і запікають до утворення рум'яної кірочки, подають гарячими.

**Закриті бутерброди (сандвічі).** Для закритих бутербродів використовують хліб, батон, булочки. Хліб для них краще брати формовий без скоринки. Його нарізують на скибочки завширшки 5–6 см і завтовшки 0,5. Поверхню скибочки змащують тоненьким шаром вершкового масла (можна використати масляну суміш), укладають тоненькі шматочки підготовлених продуктів (м'ясних, рибних тощо),

накривають іншою скибочкою хліба, змащеною вершковим маслом, злегка притискають і нарізують на бутерброди у вигляді трикутників, ромбиків, квадратів.

До закритих належать бутерброди дорожні, які готують зазвичай з булочок (міська, шкільна). Булочки розрізують уздовж навпіл не до кінця, кожен половинку змащують маслом, між ними викладають тоненькі скибочки підготовлених продуктів (сир, ковбасу, смажене або варене м'ясо), оформляють солодким перцем і зеленою цибулею.

**Багатошарові бутерброди.** Закриті бутерброди можуть бути дво- і тришаровими, з одним продуктом або кількома видами продуктів. Продукти добирають так, щоб вони поєднувалися між собою за смаком. Можна готувати багатошарові бутерброди, для яких використовують пасти з різних продуктів. Це дає змогу приготувати різні за смаком і зовнішнім виглядом закуски. У багатошарових бутербродах усі шари хліба і начинки повинні щільно прилягати одне до одного, щоб їх можна було розрізати на тоненькі смугасті скибочки. Основним з'єднуючим продуктом є масло або масляні суміші, якими намащують обидві скибки. З одного боку намащують тільки ті скибки, які знаходяться зверху і знизу бутерброда. Між скибочками хліба кладуть начинку. Готовий багатошаровий бутерброд розміщують між двома дошками, зверху кладуть легенький прес і ставлять у холодне місце на 1 год. Завдяки цьому бутерброди не розшаровуються при нарізуванні. Багатошарові бутерброди будуть смачнішими, якщо всі прошарки хліба будуть нарізані тоненько, а начинка буде соковита. Щоб вони мали апетитний і привабливий вигляд, їх краще готувати із різних сортів хліба і начинок, які поєднуються за смаком.

**Бутерброди-башти і бутерброди-піраміди.** Бутерброди-башти і бутерброди-піраміди складаються із бутербродів одного або різних видів, які викладені один на інший і з'єднані між собою дерев'яними або пластмасовими бутербродними шпажками. Готують 3–4 види бутербродів середнього або маленького розміру, круглої або квадратної форми. Із бутербродів однієї форми і розмірів викладають *бутерброди-башти*. Із бутербродів однієї форми, але різних розмірів (починають з більших розмірів, які поступово зменшують вгору) викладають *бутерброди-піраміди*. Верхній бутерброд прикрашають редискою, печерицями, шматочком огірка, кружальцем помідора (без шкірочки) або шматочком фруктів, ягодами, зеленню петрушки або кропу. Бутерброди з'єднують шпажкою. Вживати такі бутерброди треба, починаючи з нижнього і закінчуючи верхнім бутербродом. Для цього однією рукою притримують шпажку, другою — знімають з неї нижній бутерброд на тарілку, решту бутербродів зсовують вниз, щоб «башта» чи «піраміда» зберігала стійкість. Бутерброд вживають, тримаючи його рукою.

**Вимоги до якості бутербродів.** Бутерброди повинні мати гарний зовнішній вигляд, приємний аромат і пікантний смак. Продукти акуратно нарізані і викладені на скибочку хліба. Вони мають гладеньку поверхню. Смак і запах — властивий використаним продуктам. Хліб не черствий, товщина шматка для відкритих бутербродів — 1–1,5 см, закритих — 0,5 см. Їх оформляють свіжими овочами, листовими і пряними овочами, шматочками яйця і лимона, маслинами, соусом майонезом та майонезом з корнішонами, калиною або журавлиною. Якщо до складу бутерброда не входять продукти для оформлення, їх використовують, складаючи відповідну калькуляцію на додаткові продукти. Подають бутерброди на блюдах, у вазах з плоскими краями або на мілких столових, закусочних тарілках, які накривають паперовими серветками. Бутербродні вироби не підлягають тривалому зберіганню, тому їх готують безпосередньо перед реалізацією.



## § 5. Салати і вінегрети

Для приготування салатів використовують сирі, варені, квашені й мариновані овочі, гриби, бобові, сирі й консервовані фрукти, цитрусові плоди. Салат можна приготувати з одного виду овочів (салат з огірків, томатів, білоголової капусти) або кількох видів (салати Хмельницький, Літній, Івано-Франківський, Київський та ін.). До багатьох салатів входять м'ясо, птиця, риба, нерибні продукти морського промислу, яйця. Це підвищує поживну цінність салатів, поліпшує та урізноманітнює їхній смак. Продукти для салатів нарізують тоненькими скибочками, кружальцями, маленькими кубиками, деякі шаткують соломкою. Заправляють салати салатними заправками, сметаною, майонезом, безпосередньо перед подаванням, щоб їхні смак та зовнішній вигляд не погіршувалися. Заправлені салати з варених овочів підлягають реалізації протягом 30 хв, з сирих — 15 хв.

Салати, в яких продукти дрібно нарізані і заправлені майонезом, сметаною, *подають* у салатницях, салати-коктейлі — у скляних вазочках, великих фужерах, всі інші салати і холодні закуски — на блюдах, лотках, закусочних тарілках.

Овочеві салати використовують також як додатковий гарнір до м'ясних і рибних страв. Найдоцільнішою нормою подачі салатів є 100 г на порцію. Можна подавати по 50, 150 і 200 г на порцію.

Для оформлення салатів використовують продукти, що входять до їх складу, а також ті, що мають яскраве забарвлення: перець солодкий, помідори, огірки, зелений салат, зелень петрушки, селери, зелену цибулю, яйця, м'ясні і рибні продукти, фрукти, цитрусові. Застосовують два способи оформлення салатів: *1-й спосіб* — охолоджені продукти, що входять до салату, перемішують, заправляють, викладають гіркою у салатник, прикрашають зеленню; *2-й спосіб* — третину всієї кількості підготовлених продуктів нарізують і заправляють, кладуть у салатник гіркою, зверху прикрашають тими продуктами, що входять до складу салату. Продукти для оформлення не рекомендується поливати соусом.

### *Салати із сирих овочів*

**Салат із свіжих огірків.** Підготовлені огірки нарізують тонкими кружальцями або скибочками, кладуть на тарілку чи в салатник, поливають сметаною або салатною заправкою, посипають подрібненою зеленню кропу. Можна подати з нашаткованою ріпчастою чи зеленою цибулею.

**Салат із зеленої цибулі.** Обчищену і помиту зелену цибулю шаткують завдовжки 1–1,5 см, солять, дають постояти. **Перед** подаванням кладуть у тарілку або салатницю, поливають сметаною чи сметанною заправкою. Зверху можна покласти часточку або скибочку яйця (20 або 10 г на порцію), відповідно змінивши вихід. Салат можна приготувати із зеленим салатом.

**Салат з редиски з цибулею.** Оброблену червону і обчищену білу редиску нарізують тоненькими кружальцями, зелену цибулю шаткують, додають сіль, заправляють салатною заправкою або сметаною. **Перед** подаванням салат кладуть у салатник чи на тарілку, зверху — часточку круто звареного яйця. Яйце можна дрібно нарізати. Жовток покласти в салат, а яечним білком і зеленню посипати салат зверху. Салат можна готувати з огірками, зеленим салатом.

**Салат із редиски й свіжих огірків.** Оброблені огірки, червону редиску або обчищену білу редиску нарізують тонкими кружальцями або скибочками і змішують із дрібно нарізаною зеленою цибулею, заправляють салатною заправкою або сметаною.

**Салат із свіжих помідорів.** Оброблені помідори нарізують тонкими кружальцями, або скибочками, або часточками, ріпчасту і зелену цибулю шаткують. Помідори й цибулю розкладають на порції, посипають сіллю, перцем і поливають сметаною чи олією. Можна готувати салат із свіжих помідорів та огірків з цибулею, або з солодким перцем, або з яблуками.

**Салати з білоголової капусти.** Капусту для салатів підготовляють двома способами: *1-й спосіб* — оброблену капусту шаткують тоненькою соломкою, додають сіль і перетирають до виділення соку, який відціджують; *2-й спосіб* — нашатковану тоненькою соломкою капусту кладуть у каструлю, яка не окислюється і має широке дно, додають оцет, сіль (15 г на 1 кг капусти) і злегка прогрівають (при слабкому нагріванні) під закритою кришкою, зрідка помішуючи, поки вона не осяде на дно і не набуде рівномірного матового відтінку. Під час нагрівання стежать, щоб капуста не дуже розм'якшилась, інакше вона не буде хрусткою. Капусту швидко охолоджують. Розм'якшення капусти нагріванням, на відміну від перетирання сіллю, — раціональний спосіб, оскільки при цьому краще зберігаються поживні речовини, значно скорочується час приготування, на 25–30% збільшується вихід готової продукції.

Залежно від виду салату до підготовленої капусти додають терту сиру моркву, нашатковані соломкою ріпчасту цибулю і свіжі або мочені яблука, солодкий перець, ковбасу, бобові. Заправляють салат цукром, оцтом, олією або сметаною.

**Салат Осінній.** Оброблену білоголову капусту шаткують соломкою, додають сіль і перемішують. Яблука без шкірочки і насінневого гнізда, сиру моркву і перець солодкий нарізують соломкою, змішують з капустою, заправляють сметаною, цукром, лимонною кислотою, розведеною водою. Можна заправити салатною заправкою.

**Салат із червоноголової капусти і яблук.** Підготовлену капусту шаткують, перетирають із сіллю до виділення соку і відціджують. У капусту додають свіжі яблука, нарізані соломкою без шкірочки і серцевини, нашатковану ріпчасту цибулю, заправляють салатною заправкою. Нарізані яблука збризкують розчином з лимонної кислоти або оцтом, щоб не потемніли. *Перед подаванням* салат перемішують, кладуть у салатник і оформляють.

**Салат із квашеної капусти з хрінном.** До підготовленої квашеної капусти додають натерту на тертці моркву, нарізані соломкою солоні огірки, натертий хрін і заправляють олією.

**Салат із квашеної капусти і солоних огірків.** Солоні огірки нарізують скибочками, додають квашену капусту, нашатковану цибулю, заправляють цукром і олією.

### *Салати із варених овочів*

**Салат картопляний.** Обчищену варену картоплю нарізують скибочками, додають нашатковану зелену або ріпчасту цибулю, солять, заправляють сметаною, або салатною заправкою, або майонезом. Салат можна приготувати, додаючи варену моркву, квасолю, солоні огірки, квашену капусту, гриби, оселедець. Назва салату залежить від виду овочів які додають до картоплі, наприклад, салат картопляний із квасолею.

**Салат Літній.** Молоду картоплю варять без шкірочки, охолоджують. Зварену картоплю, свіжі огірки нарізують скибочками, томати — часточками, консервовану стручкову квасолю — ромбиками, зелену цибулю шаткують. Нарізані овочі і квасолю або горошок зелений консервовані змішують, заправляють сметаною.



Салат викладають гіркою, прикрашають часточками варених яєць і посипають зеленою цибулею.

**Салат м'ясний із свіжими огірками.** Варену яловичину, обчищені огірки і зварені круто яйця нарізують скибочками, цибулю шаткують. Підготовлені продукти змішують, заправляють майонезом. Перед подаванням салат викладають у салатник гіркою й оздоблюють.

**Салат Зимовий.** Обчищені варену картоплю, солоні огірки нарізують скибочками, додають квашену капусту, варену або консервовану квасолю, ріпчасту цибулю, нарізану кільцями або півкільцями, заправляють салатною заправкою або майонезом.

**Салат Український.** Варену моркву, картоплю, свіжі або солоні огірки обчищають від шкірочки, з яблук видаляють серцевину і обчищають шкірочку. Овочі та яблука нарізують дрібними кубиками, додають зелений горошок, дрібно нарізану цибулю, заправляють салатною заправкою або майонезом, майонезом із сметаною, або сметаною.

**Салат рибний.** Чисте філе риби припускають, охолоджують і нарізують тоненькими скибочками. Обчищені відварену картоплю, свіжі, або солоні, або мариновані огірки, круто зварені яйця також нарізують тоненькими скибочками. Нарізані продукти змішують і заправляють майонезом. У салат можна також додати зелений горошок. Перед подаванням салат укладають у салатник і оздоблюють.

**Салат з буряків.** Варені буряки шаткують соломкою, заправляють оцтом і олією, викладають гіркою, посипають тертим хроном.

**Салат з буряків із бобовими.** Варені буряки нарізують кубиками, додають варену квасолю або зелений горошок, дрібно нарізану ріпчасту цибулю і заправляють салатною заправкою або майонезом. Салат можна готувати, додаючи свіжі яблука, варену моркву.

**Салат з буряків із чорносливом і горіхами.** Чорнослив заливають окропом, видаляють кісточки, подрібнюють. Горіхи підсмажують, подрібнюють. Печені буряки обчищають від шкірочки, труть на тертці, збризкують оцтом, додають дрібно посічений чорнослив, подрібнені підсмажені волоські горіхи, заправляють сметаною, сіллю і цукром.

**Салат із буряків з грибами.** Варені буряки обчищають і нарізують соломкою, додають варені гриби й ріпчасту цибулю, нашатковані соломкою і заправляють салатною заправкою.

**Вінегрети** — різновид салатів, обов'язковою складовою частиною яких є буряки червоні столові.

**Вінегрет овочевий.** Варені обчищені буряки, картоплю і моркву, обчищені солоні огірки без зернят нарізують скибочками, квашену капусту перебирають, відтискають (якщо кисла, то промивають у холодній воді), подрібнюють, зелену цибулю нарізують завдовжки 1–1,5 см, а ріпчасту — півкільцями. Підготовлені овочі змішують, заправляють салатною заправкою. Вінегрет викладають у салатник, прикрашають буряками, морквою, огірками, нарізаними карбувальним ножом, зеленим салатом, посипають зеленню. У вінегрет можна покласти свіжі помідори, зелений горошок, варену квасолю (від 50 до 100 г), зменшивши масу квашеної капусти або солоних огірків. Вінегрет готують не лише з одних овочів. До нього можна додати інші продукти — солоні або мариновані гриби, чисте філе оселедця, кильку, рибу гарячого копчення, варену рибу, кальмари, морську капусту, варене м'ясо. Продукти нарізують тоненькими скибочками. Назва вінегрету залежатиме від назви додаткових продуктів, наприклад, вінегрет з грибами, вінегрет з рибою та ін.

**Вимоги до якості салатів і вінегретів.** Овочі мають форму нарізування відповідно до виду салату або вінегрету, форма нарізування зберігається. Готові салати або вінегрети викладені гіркою, оформлені, зелень свіжа. Колір, смак і запах властивий продуктам, які є в салаті. Консистенція варених овочів м'яка, сирих — трюхи хрустка. Для капустяних овочів консистенція тверда, хрустка, не допускається використання зелених листків.

## § 6. Страви і закуски з м'яса і м'ясних продуктів

**Асорті м'ясне.** Для його приготування використовують 3–4 види м'ясних продуктів. Варені, смажені м'ясопродукти (їх варять і смажать так само, як для других страв), свинокоченості, ковбасу, які нарізують тоненькими скибочками по 2–3 шт. на порцію кожного виду, кладуть на кругле або овальне блюдо, збоку — гарнір з трьох-чотирьох видів овочів букетами. Для гарніру використовують нарізані кубиками варену моркву, картоплю, свіжі або солоні огірки, салат з червоноголової капусти, зеленого салату, часточки чи кружальця томатів. До асорті можна включити завиванці, фаршировану курку тощо.

Окремо в соуснику *подають* соус з хрину або майонез з корнішонами.

**Холодець по-домашньому.** Оброблений путовий яловичий склад заливають холодною водою (на 1 кг м'ясних продуктів 1,5–2 л води) і варять при слабкому кипінні 5–6 год, періодично знімаючи жир. Підготовлене м'ясо курки додають через 2,5–3 год. За одну годину до закінчення варіння кладуть овочі: моркву, корінь петрушки і цибулю ріпчасту, солять, додають перець горошком, лавровий лист. Із зварених м'ясних продуктів видаляють кістки, хрящі, сухожилки. М'якоть дрібно ріжуть, з'єднують із процідженим бульйоном, доводять до кипіння (для стерилізації), наприкінці додають розтертий часник. Холодець розливають у тарілки або форми і ставлять на холод для застигання. Відпускають 100 г на порцію з соусом із хрину.

**Холодець свинячий** (із субпродуктів). Для приготування холодцю використовують м'ясо свинини обрізне (котлетне м'ясо) разом із кістками або голови свинячі, ноги або вуха свинячі або губи яловичі. Оброблені субпродукти розрубують, промивають, заливають холодною водою (2 л води на 1 кг продуктів) і 6–8 год варять при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир. Якщо для приготування холодцю використовують м'ясо, то його додають через 2–3 год після закладання субпродуктів. За 1 год до закінчення варіння кладуть овочі: моркву, корінь петрушки і цибулю ріпчасту, солять, додають перець горошком, лавровий лист. Зварені продукти виймають із бульйону, відокремлюють від кісток, хрящів і сухожилок, подрібнюють. Бульйон проціджують, заливають м'ясо, доводять до кипіння, потім додають розтертий часник. Холодець розливають у форми і ставлять на холод для застигання. *Подають* так само, як холодець по-домашньому.

**Холодець яловичий** (із субпродуктів). Для приготування холодцю використовують м'ясо яловичини II категорії (котлетне м'ясо разом з кістками), або голови яловичі, або голови баранячі, путовий склад яловичий, або ноги баранячі, або вуха яловичі, або губи яловичі. Варять і подають так само, як і холодець свинячий.

Якщо для приготування холодцю використовують м'ясо, то його додають через 3–4 год після закладання субпродуктів.



- ◆ Не зберігайте холодець і заливні страви при мінусовій температурі: вода, яка міститься в них, замерзає і відокремлюється від загальної маси, при кімнатній температурі лід перетворюється на воду, яка збирається на поверхні страв. Страва втрачає не тільки зовнішній вигляд, а й смак.

**Рулети Полтавський.** Підготовлений виріб запікають у жаровій шафі до готовності. Перед подаванням охолоджують і порціонують.

Сало варене, шпиговане часником. Сало шпигують часником і варять протягом однієї години, наприкінці варіння додають перець чорний горошком. Готове сало охолоджують і нарізують на порції по 30–50 г. На стіл *подають* із підливою з хрону.

**Свинина смажена, шпигована часником.** Тазостегнову частину свинини шпигують часником, натирають сіллю, перцем і смажать до готовності у жаровій шафі, поливаючи соком і жиром, який виділяється під час смаження. Потім охолоджують і нарізують тоненькими скибочками уперек волокон. *Перед подаванням* свинину кладуть на блюдо, поряд — свіжі помідори й огірки.

**Вимоги до якості закусок з м'яса.** М'ясо і м'ясопродукти для м'ясних холодних страв нарізані уперек волокон широкими шматочками і викладені на блюдо. Колір відповідає виду продукту: для м'ясних продуктів — від світлого до темного, на розрізі — рожевий, смак властивий виду продукту. Консистенція пружна, м'яка.

Холодець добре застиглий з кусочками м'яса, колір від світло- до темно-сірого, смак концентрованого м'ясного бульйону з ароматом спецій і часнику. Консистенція желе щільна, пружна, м'ясні продукти м'які. Холодці зберігають при температурі не вище як 6 °С до 12 год, ці закуски сезонні. Варені, смажені м'ясо і птицю зберігають при температурі не вище як 6 °С до 48 год.

## § 7. Страви і закуски з риби і нерибних продуктів моря

З риби і нерибної водної сировини готують холодні й гарячі закуски. Для холодних і гарячих закусок використовують свіжу рибу, продукти її переробки і нерибну водну сировину. Свіжу рибу для закусок розбирають, фарширують, припускають, варять і смажать так, як і для других гарячих страв. Смажать рибу тільки на олії.

В асортимент холодних закусок з риби входять: рибна гастрономія, консерви з риби, риба заливна, під майонезом, під маринадом, варена з соусом хрін, рибне асорті та інші. Більшість рибних холодних закусок подають з овочевими гарнірами (салатами, свіжими, солоними, маринованими огірками і помідорами гастрономічні продукти — у натуральному вигляді і з гарніром.

Закуски з сьомги, кети, лосося вважаються делікатесними, їх нарізують тоненькими скибочками по 2–3 на порцію і подають з часточками лимона і зеленню.

Рибу гарячого копчення (севрюгу, осетрину, скумбрію, ставриду, палтуса) нарізують на порційні шматочки без шкіри, кісток або хрящів і подають зі свіжими овочами, лимоном. Окремо подають майонез або соус хрін.

Закуски з солоної риби мають гострий смак, специфічний запах і збуджують апетит. Жир оселедцевих містить ненасичені жирні кислоти. Поєднання оселедця з рослинними оліями підвищує біологічну цінність закусок.

З риби готують не тільки холодні, а й гарячі закуски у вигляді риби, запеченої в порційних сковородах під соусами або твердим сиром, з яйцями, з гарніром або

без н  
само,  
що й  
або в  
З  
соуса  
збудж  
локоп  
послі  
мают  
пласт



О  
ми, у  
цибу.

О  
чисте  
ледни  
цями

Р  
різну  
з шк  
ційні  
ків д  
і про  
пода  
цибу.



Х  
ники  
ники  
1,5 г  
часту  
У зв  
варю  
клад

без нього. Деякі гарячі закуски готують в кокільницях. Готують і подають їх так само, як і запечені рибні страви. *Подають* гарячі закуски в тому самому посуді, що й запікали. Як гарячу закуску використовують також і рибу, запечену у фользі або в пергаменті.

**Закуски з оселедців.** З оселедців готують різні закуски, які подають з гострими соусами та заправками. Гострі на смак у поєднанні з приємним ароматом, вони збуджують апетит. Солоні оселедці нерозібрані вимочують у воді, чаї або воді з молоком. Перед приготуванням закусок оселедці розбирають на чисте філе у такій послідовності: вздовж спинки прорізують шкіру; відрізують край черевця й знімають шкіру, відрубують голову, хвіст, видаляють нутроці й промивають. Потім пластують на дві частини і видаляють кістки.

- ◆ Вимочуйте твердий і сухий оселедей міцного посолу спочатку у холодній воді (він набухає і стає соковитішим), а потім у молоці (молоко розм'якшує м'якоть); ніжний і м'який оселедець міцного посолу — у міцній заварці чаю (дубильні речовини чаю запобігають розм'якшенню м'якоті при вимочуванні).
- ◆ Шкіру з оселедця знімайте в напрямку від голови до хвоста. Якщо вона погано знімається, потримайте оселедець 5–10 хв у холодній воді.

**Оселедець з цибулею.** Чисте філе оселедця нарізують тоненькими шматочками, укладають в оселедницю, зверху посипають тоненькими кільцями ріпчастої цибулі або нашаткованою зеленою цибулею, поливають салатною заправкою.

**Оселедець із маринованими грибами.** Оселедець обробляють, розбирають на чисте філе, яке нарізують навкіс по 2–3 шматочки на порцію, викладають в оселедницю або закусочну тарілку, поряд кладуть мариновані гриби і нарізану кільцями цибулю.

**Риба, смажена під маринадом.** Для приготування цієї страви використовують різну рибу. Залежно від виду її розбирають на філе з шкірою без кісток, на філе з шкірою і реберними кістками або на кругляки (камбала, навага, льодяна). Порційні шматочки риби панірують у пшеничному борошні, смажать на олії з обох боків до готовності, потім викладають на лист, зверху поливають соусом-маринадом і прогрівають в жаровій шафі (соус не буде стікати з риби), охолоджують. *Перед подаванням* рибу кладуть на тарілку або блюдо і посипають подрібненою зеленою цибулею або зеленню петрушки.

- ◆ Під маринадом смачна морська риба. Скумбрію, ставриду, бельдюгу, перед тим як залити маринадом, зваріть, а морського окуня, тріску, камбалу, палтуса — обсмажте.
- ◆ Рибу, призначену для холодних закусок, смажте тільки на олії: інші жири при охолодженні застигають, закуска стає несмачною.

**Холодець рибний.** Підготовлені харчові відходи осетрових риб (голови, плавники, шкіра) або харчові відходи риб з кістковим скелетом (голови, кістки, плавники, шкіра, луска) заливають холодною водою (1–1,5 л на 1 кг відходів) і варять 1,5 год. За 30–20 хв до закінчення варіння додають моркву, корінь петрушки, ріпчасту цибулю і в кінці варіння — спеції (лавровий лист, перець чорний горошком). У зварених відходів відокремлюють м'якоть від кісток. Хрящі осетрових риб доварюють окремо. Коли вони стануть м'якими, їх подрібнюють разом з м'якоттю, кладуть у проціджений бульйон і варять 10 хв. Потім додають заздалегідь замоче-



ний желатин, дають ще раз закипіти, додають подрібнений часник, охолоджують, розливають у підготовлені форми і ставлять на холод для застигання.

*Перед подаванням* холодець порціонують по 100, 150, 200 г. Подають з соусом хрін (15–30 г на порцію). Окремо можна подати гарнір: свіжі, солоні, мариновані огірки або помідори, салат із квашеної капусти (50–75 г на порцію).

**Вимоги до якості рибних холодних і гарячих закусок.** Для страви «Риба під маринадом» шматочки риби рівномірно обсмажені, добре просочені маринадом. Смак маринаду гострий, кисло-солодкий, із запахом спецій, овочів і томату. Колір темно-червоний. Консистенція риби ніжна, соковита. Зберігають закуску при температурі 4–6°C не довше як 30 хв. Холодець рибний щільний, добре застиглий. Смак і запах приємний, властивий рибі, із запахом часнику і спецій. Колір світло-сірий. Зберігають холодець з риби при температурі 4–6°C не довше як 12 год. Колір, смак і запах закусок з оселедця приємний, властивий свіжому оселедцю; скибочки акуратно нарізані (без шкіри і кісток). Зберігають закуски з оселедця при температурі 4–6°C не довше як 12 год.

## § 8. Страви і закуски з овочів і грибів

**Помідори, фаршировані зеленим горошком і шинкою.** Підготовлені для фарширування помідори наповнюють начинкою. Для начинки: шинку нарізують дрібними кубиками, додають зелений горошок, розтертий з гірчицею, майонез, сіль і цукор, вимішують. На закусочну тарілку або блюдо викладають кружальця малосольних огірків, на них кладуть фаршировані помідори, зверху прикрашають фігурно нарізаним свіжим огірком.

**Помідори, фаршировані сиром морквою.** Для начинки сиру моркву натирають на тертці, додають м'якоть томатів, сметану, цукор, сіль, перець, перемішують. Підготовлені для фарширування помідори наповнюють начинкою, зверху посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

**Помідори, фаршировані грибним салатом.** Для салату використовують мариновані або солоні гриби, які тонко шаткують, додають нашатковану ріпчасту цибулю, подрібнені круто зварені яйця, зелень петрушки, м'якоть помідорів, заправляють олією, перемішують. Підготовлені для фарширування помідори наповнюють салатом, посипають зеленню. Так само можна фарширувати помідори рибним або м'ясним салатом.

**Помідори, фаршировані яйцем і цибулею.** Підготовлені для фарширування помідори посипають сіллю і перцем, наповнюють начинкою. Для начинки: зварені круто яйця січуть, додають подрібнену м'якоть помідорів і нашатковану зелену або ріпчасту цибулю, перемішують. На закусочну тарілку або блюдо викладають фаршировані помідори і поливають майонезом або сметаною з соусом Південний, притрушують зеленню.

**Помідори, фаршировані пастою Океан.** Підготовлені помідори наповнюють начинкою і поливають майонезом. Для начинки: пасту Океан припускають, охолоджують, додають дрібно нарізані зелену цибулю, кріп, м'якоть помідорів, посічені яйця, сіль, помідори, перець чорний мелений, перемішують.

**Огірки, фаршировані салатом.** Підготовлені для фарширування огірки у вигляді човника, кошика, циліндра наповнюють м'ясним або рибним, грибним салатом, заправляють сіллю і прикрашають.

**Ікра з овочів.** Цибулю і солодкий перець дрібно нарізують, моркву натирають на тертці. Овочі пасерують на олії, додають томатне пюре і тушкують до готов-

ності. Наприкінці тушкування ікру заправляють сіллю й оцтом, охолоджують. *Перед подаванням* ікру викладають у салатник гіркою і посипають подрібненою зеленню.

**Ікра з баклажанів і яблук.** Баклажани миють, печуть у жаровій шафі до готовності, охолоджують, обчищають від шкірочки, м'якоть дрібно січуть, підсмажують. Яблука без шкірочки і насінневого гнізда припускають і протирають. Цибулю дрібно січуть і пасерують. Підготовлені продукти змішують, заправляють сіллю, цукром, перцем, оцтом і тушкують до загустіння, періодично помішуючи, потім охолоджують. *Перед подаванням* кладуть у салатник або на тарілку гіркою, посипають подрібненою зеленню.

**Ікра бурякова з морквою.** Буряки і моркву пропускають через м'ясорубку, кладуть у сотейник, додають олію, тушкують на помірному вогні, часто помішуючи, до готовності. Потім додають сіль, перець, пасеровану з томатним пюре цибулю, трохи води, тушкують ще 5 хв і охолоджують. *Перед подаванням* ікру кладуть у салатник або на тарілку гіркою і посипають подрібненою зеленню.

**Ікра з гарбуза.** Підготовлений гарбуз (без шкірочки й насіння) нарізують скибочками, додають натерту на тертці моркву і припускають до готовності. Масу охолоджують, протирають, додають пасеровану дрібно посічену ріпчасту цибулю з томатним пюре, тушкують до загусання. Наприкінці тушкування додають сіль, цукор і охолоджують. *Перед подаванням* ікру кладуть у салатник чи на тарілку гіркою і посипають подрібненою зеленню.

**Ікра з кабачків.** Кабачки миють, обчищають, нарізують кружальцями або скибочками, обсмажують на олії чи печуть у жаровій шафі, кладуть у сотейник, додають пасеровану цибулю з томатним пюре, солять і тушкують до готовності, періодично помішуючи. Масу охолоджують, пропускають через м'ясорубку, тушкують до загусання, охолоджують і заправляють оцтом, олією, перцем, подрібненим часником (часник можна не додавати). *Перед подаванням* ікру викладають у салатник гіркою і посипають подрібненою зеленню.

**Ікра грибна.** Сушені гриби варять до готовності, охолоджують, додають солоні гриби, пропускають через м'ясорубку. Ріпчасту цибулю шаткують, злегка пасерують на олії, додають гриби і смажать 10–15 хв, потім заправляють оцтом, спеціями і охолоджують.

**Гриби мариновані або солоні з цибулею.** Гриби виймають з маринаду, великі розрізують на 2–4 частини, зелену цибулю шаткують, ріпчасту нарізують кільцями або півкільцями. *Перед подаванням* гриби заправляють олією, посипають зеленою чи ріпчастою цибулею.

**Гриби солоні заливні.** В каструлю заливають воду, додають грибний розсіл, доводять до кипіння, додають замочений у воді желатин розчиняють його, рідину проціджують. У форму наливають желатиновий розчин тонким шаром, дають застигнути, зверху на застигле желе кладуть дрібно нарізані солоні гриби і кружальця вареної моркви, зверху заливають рештою желатинового розчину. Форму ставлять у холодильну шафу для повного застигання. Готове желе викладають на закусочну тарілку і посипають зеленню.

**Вимоги до якості закусок з овочів і грибів.** Смак закусок у міру солоний. Овочі фаршировані наповнені начинкою або салатом, колір, смак і запах приємний, властивий продуктам, з яких приготовлено закуску. Маса ікри однорідна, консистенція в'язка. Смак і запах властиві продуктам, з яких її готують. Колір світло-коричневий, для ікри з буряків — темно-вишневий.



## § 9. Закуси з сиру та яєць

**Яйця, фаршировані грибами.** Зварені круто яйця обчищають, розрізують уздовж навпіл, видаляють жовтки. *Для начинки:* варені гриби дрібно нарізують, додають дрібно нарізану пасеровану цибулю, розтертий жовток, частину майонезу, сіль, перець, перемішують. Масою наповнюють половинки яєць, прикрашають майонезом, жовтками, зеленню.

**Яйця, фаршировані оселедцем і цибулею.** Зварені круто яйця обчищають, розрізують уздовж навпіл, видаляють жовтки, протирають їх. Для начинки вимочене чисте філе оселедця і ріпчасту цибулю пропускають через м'ясорубку, додають протертий жовток, половину норми майонезу і перемішують. Масою наповнюють половинки яєць, прикрашають майонезом, жовтками, зеленню.

**Яйця під майонезом на хлібі.** Хліб нарізують на скибочки (по 40 г). Круто зварені яйця обчищають, розрізують навпіл або на кружальця, кладуть на скибочку хліба, заливають майонезом. Притрушують зеленню.

**Яйця з ікрою або маслом оселедцевим.** Зварені круто яйця обчищають, розрізують уздовж навпіл. На кожну половинку кладуть ікру зернисту або паюсну гіркою або випускають з корнетика масло оселедцеве. Яйця з ікрою оформляють маслом.

**Закуска гостра з твердого сиру.** Твердий сир натирають, додають дрібно посічений часник, варені яйця, заправляють майонезом і перемішують.

*Перед подаванням* викладають у салатник гіркою, посипають подрібненими жовтками і зеленню.

**Вимоги до якості закусок з яєць і сиру.** Яйця фаршировані политі майонезом, повністю заповнені начинкою. Колір начинки кремовий, яєць — білий. Смак закусок у міру солоний, смак і запах приємний, властивий продуктам, з яких приготовлено закуску.

Закуси з яєць не підлягають зберіганню, готують їх за попитом, подають негайно, оскільки під час зберігання вони швидко втрачають свій зовнішній вигляд, твердіють, погіршується їхній смак.

## Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Яку роль відіграють закуски у харчуванні людини?
2. Які види продуктів використовують для холодних закусок?
3. Які ви знаєте різновиди бутербродів? Вкажіть їхні відмінні особливості?
4. З яких продуктів готують салати? Як їх оформляють?
5. Назвіть асортимент салатів із сирих овочів. В чому їхня цінність?
6. Як приготувати свіжу білоголову капусту для салату? Назвіть різновиди салатів з капусти.
7. Які закуски готують з овочів? Як готують і подають овочі фаршировані?
8. Назвіть асортимент закусок з риби. Як готують і подають закуски: Риба, смажена під маринадом, Холодець рибний?
9. Назвіть асортимент закусок з м'яса. Як готують і подають закуски: Холодець домашньому, Холодець яловичий, Холодець свинячий?
10. Які закуски готують з сиру та яєць? Яка технологія їх приготування?
11. Назвіть асортимент салатів з варених овочів.

## РОЗДІЛ 12

## СОЛОДКІ СТРАВИ І ГАРЯЧІ НАПОЇ

## § 1. Значення солодких страв у харчуванні та їх класифікація

Солодкі страви подають наприкінці обіду або вечері на десерт, тому їх ще називають десертними стравами, інколи їх включають у меню сніданку.

Харчова цінність солодких страв залежить від харчової цінності продуктів, що входять до їх складу. В сучасній українській кухні для приготування солодких страв використовують свіжі, сушені й консервовані плоди і ягоди, фруктово-ягідні сиропи, соки, екстракти, які містять різні мінеральні речовини, вітаміни, вуглеводи, ефірні олії, харчові кислоти і барвники. До складу деяких солодких страв входять молочні продукти: молоко, вершки, сметана, вершкове масло, сир, а також яйця, крупи, багаті на білки й жири, і мають високу калорійність. Ароматичними і смаковими речовинами солодких страв є ванілін, кориця, цедра цитрусових, лимонна кислота, кава, какао, вино, родзинки, горіхи тощо. Страви мають солодкий смак завдяки вмісту різних цукрів: цукрози, глюкози, фруктози. Проте слід пам'ятати, що середня потреба дорослої людини в цукрах не повинна перевищувати 100 г на добу, надмірне споживання їх призводить до відкладання жиру, підвищення рівня холестерину в крові та інших негативних явищ. Фруктоза, глюкоза і мальтоза мають меншу здатність накопичувати в організмі жири, тому найціннішими вважають солодкі страви, до яких входять молоко, свіжі й консервовані плоди та ягоди, плодово-ягідні соки. Солодкі страви, приготовлені із свіжих плодів та ягід, підсилюють виділення травних соків і сприяють кращому травленню.

За складом і способом приготування солодкі страви класифікують на натуральні плоди; узвари й сиропи; солодкі страви з речовинами, здатними утворювати драгли; гарячі солодкі страви.

За температурою подавання всі страви цієї групи поділяють на гарячі (55 °С) і холодні (10–14 °С). Проте цей поділ умовний, оскільки багато страв подають як гарячими, так і холодними (налисники з варенням, печені яблука, бабки). У гарячому цеху готують гарячі солодкі і здійснюють теплову кулінарну обробку продуктів для холодних солодких страв (готують фруктово-ягідні сиропи, кип'ятять молоко для желе, мусів, самбуків, варять киселі, желе тощо). У холодному цеху желювані солодкі страви розливають у формочки, лотки, охолоджують у холодильній шафі, потім порціонують і перекладають на десертні тарілки.

- ◆ Не використовуйте алюмінієвий посуд та інвентар, оскільки від цього змінюється колір солодких страв (вони темніють) і з'являється неприємний присмак металу.

У холодному цеху свіжі фрукти і ягоди перебирають, видаляють залишки плодоніжки. Фрукти закладають у ванну, заливають холодною водою і залишають у воді на 2–3 хв, щоб відмокали забруднення. Перемішують дерев'яною копистою, воду зливають, а плоди ополіскують проточною водою, виймають з ванни сітчастим ковшем або друшляком, укладають в решето, дають стекти воді. Для миття ягід застосовують сітки-вставки у ванни, в які укладають ягоди і занурюють 2–3 рази у велику кількість холодної води, ополіскують проточною водою, ви-



ймають з ванни, дають стекти воді. Для обробки фруктів використовують виїмки для видалення серцевини, малий ніж кухарської трійки, карбувальні ножі, ножі з коротким лезом, пристрій для нарізування на часточки.

Підготовлені ягоди для киселів, желе, мусів протирають і відтискають сік, використовуючи універсальний привід з відповідними змінними механізмами. Сік зберігають у холодильній шафі в посуді, що не окислюється. Серцевину, шкірочку фруктів і вичавки з ягід використовують для приготування фруктово-ягідних відварів.

Солодкі страви швидко втягують різні запахи, тому для їх приготування виділяють окреме обладнання (столи, ванни, холодильні шафи, змінні механізми до універсального приводу П-11), кухонний промаркований посуд (каструлі, сотейники, фритюрниці, листи, порційні сковороди, форми, формочки) та інвентар (шумівки, черпаки місткістю 200 см<sup>3</sup>, вінчики, дерев'яні копистки, сітчасті ковші, цідилки, друшляки, решета, сита, сітки-вставки, ножі, ніж-лопатку, лопатку (для нарізування і перекладання густих киселів, желе тощо).

## § 2. Загальна характеристика сировини для приготування солодких страв

Насіннячкові плоди мають м'якоть, покриту шкірочкою, всередині м'якоті міститься насінневе гніздо. Харчова цінність фруктів висока. Яблука містять цукри (8–15%), органічні кислоти (0,2–1,9%), пектинові речовини (0,5%), дубильні (0,06–1%) мінеральні (0,5%), вітамін С (4,2–21,1 мг%), а також вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, Е, каротин. До складу груш входять ті самі речовини, що й до складу яблук, але вони містять менше кислот (0,1–0,6%), дубильних (0,01–0,21%), пектинових (0,1–0,6%) речовин, вітаміну С (7,8–11,6%), каротину, вітамінів В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>. У грушах більше, ніж у яблуках, вітаміну В<sub>9</sub> (2–9 мг%), кальцію, фосфору. Айва містить, %: цукрів — 2,1, кислот — 0,8–2,5, пектинових речовин — 1,1–2,3, мінеральних елементів (попіл) — 0,8, вітаміну С — 23 мг%, вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, каротин. Плоди айви містять багато заліза (до 30%). Більшість сортів груш багаті на мікроелементи, особливо на йод (до 20%). У яблуках найбільше калію й заліза. Органічні кислоти (яблучна, винна, лимонна), ефірні олії роблять фрукти смачними й ароматними. Дубильні речовини містяться в плодах у невеликій кількості, проте вони значно впливають на їхній смак, роблять його в'язким. Розчинні у клітинному соку дубильні речовини на повітрі під дією ферменту оксидази окислюються і утворюють темнозabarвлені сполуки — флавофени. Цим пояснюється потемніння обчищених і нарізаних яблук. Пектинові речовини фруктів разом із цукром і кислотами утворюють драглі. Цю властивість використовують для приготування солодких страв із утворенням драглів.

Насіннячкові фрукти дуже корисні. У дієтичному харчуванні їх рекомендують при недокрів'ї, цукровому діабеті, захворюваннях серцево-судинної системи, органів травлення.

- ◆ Використовуйте шкірочку айви для ароматизації узварів, киселів, сиропів, оскільки вона містить ароматичні речовини.

**Кісточкові фрукти** характерні тим, що всередині м'якоті, покритої оболонкою, міститься одна кісточка, що складається з твердої шкаралупи та ядра або насінини. До цієї групи належать: вишні, черешні, сливи, абрикоси, персики.

Кісточкові плоди смачні, мають високу харчову цінність завдяки раціональному поєднанню в них цукрів (9,5–11,5%) у вигляді фруктози і глюкози, органічних кислот (0,7–2,5%), мінеральних речовин (0,5–1,3%), вітамінів (С, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, РР, каротину), пектинових, ароматичних та барвних речовин. М'якоть плодів ніжна й соковита.

Кісточкові плоди рекомендують включати в раціон дієтичного харчування: вишні — для хворих на гастрит і зі зниженою кислотністю шлункового соку для стимуляції секреції шлунка, холецистит (жовчогінна дія); черешні — для хворих на гіпертонічну хворобу; сливи і персики — для хворих на атеросклероз, ревматизм, подагру; абрикоси — при захворюваннях серця, проте вони протипоказані при цукровому діабеті та ожирінні через високий вміст цукрів.

**Ягоди** — це плоди, в яких насінини містяться безпосередньо в м'якоті або на її поверхні. За будовою ягоди поділяють на справжні, несправжні й складні. *Справжніми* називають ягоди, що утворилися в результаті розвитку зав'язі (виноград, смородина, червона і біла порічка, агрус, брусниця, чорниця, журавлина, калина). *Несправжні* ягоди становлять собою розросле соковите плодоложе, на поверхні якого розміщені дрібні плоди — насінини, що утворилися із зав'язі (суниця, полуниця). Складні ягоди мають багато кістянок, що зрослися між собою і розміщені на одному плодоложі (малина, ожина, морошка). Харчова цінність ягід в тому, що вони містять велику кількість цукрів, пектинових речовин, органічних кислот, вітамінів, мінеральних та ароматичних речовин, барвників. Ягоди мають соковиту ніжну м'якоть, прекрасний смак, високі поживні й лікувальні властивості.

**Горіхоплідні** — плоди, що мають дерев'янисту шкаралупу та їстівне ядро. Залежно від будови їх поділяють на справжні й кістянкові. До справжніх належать дикорослий лісовий горіх ліщина і його культурний різновид фундук; до кістянкових — волоський та кедровий горіхи, мигдаль, фісташки. Умовно до горіхоплідних відносять також арахіс — плід однолітньої рослини родини бобових, що росте і досягає в землі, потім його викопують, миють, висушують і підсмажують.

Ядра горіхів містять жири, які легко засвоюються, оскільки мають ненасичені жирні кислоти, білки, мінеральні речовини у вигляді солей калію, магнію, кобальту, заліза, марганцю, небагато вітамінів С, А, групи В клітковину. Їх вживають сирими або смаженими, а також використовують у кондитерському виробництві для приготування солодких страв.

**Лісовий горіх** (ліщина) за формою круглястий, конічний, видовжений, шкаралупа світло-брунатного кольору. Ядро біле, покрите тонкою плівкою коричневого кольору, масою 2,5 г, містить жири, білки, цукри, крохмаль, клітковину. Збирають у вересні.

**Фундук** — садовий горіх, який вирощують у садах Криму та Кавказу. Маса фундука удвічі більша, ніж ліщини. Форма кругляста або плеската. Ядро біле, щільне, м'ясисте, приємне на смак. Воно покрите жовтуватобілою оболонкою.

Надходить фундук в очищеному вигляді та у шкаралупі. Горіхи мають бути добре розвинені, чисті, без стороннього присмаку, однорідні за кольором та формою.

**Арахіс** (земляний горіх) — однорічна рослина з родини бобових, росте і досягає у землі. Ядро арахісу містить азотні речовини, жири, вітаміни групи В. Плід арахісу є бобом із м'якою сітчастою шкаралупою, яка легко відокремлюється від ядра. В середині плода може бути 2–4 ядра. Ядро овально-видовженої форми, покрите тонкою плівкою червоно-коричневого кольору, яка легко розлущується після підсмажування. Арахіс містить велику кількість білка, жиру, вуглеводів і вітамінів групи В. Надходить арахіс у шкаралупі та в очищеному вигляді. Не до-



пускаються в реалізацію пророщені горіхи. Зберігають їх за температури 10–20°C та відносної вологості повітря 70% до двох років.

*Волоський* (грецький) *горіх* — це найпоширеніший вид горіхів. Плід його міститься у м'ясистій зеленій оболонці, яка при досяганні висихає, розтріскується і з неї випадає достиглий горіх. Він складається з дерев'янистої шкаралупи та ядра, яке міститься всередині між двома або чотирма перегородками. Зовні шкаралупа хвиляста, світло-коричневого або темно-коричневого кольору, роздвоєна швом. Ядро покрите тонкою коричневою плівкою, м'ясисте солодкувато-масляного смаку.

*Кедрові горіхи* — плоди кедрів, що ростуть на Далекому Сході, в Сибіру. Горіхи дрібноплідні, мають вагу 0,2–0,4 г, шкаралупу брунатно-бурого кольору, ядро біле або кремового кольору, смак солодкий. Горіхи зібрані в шишки, які збирають до пізньої осені, обмолочують. Підсушують їх до 10% вологості.

Вживають в їжу та для виготовлення олії.

*Мигдальний горіх* — це плоди мигдального дерева, що росте на південному узбережжі Криму, Закавказзі, в Узбекистані, Киргизії.

За смаком ядра мигдальний горіх поділяють на два різновиди: солодкий та гіркий.

До складу солодкого мигдалю входять жири, білки, різноманітні мінеральні та органічні речовини, потрібні для нормалізування роботи організму. Ядро його щільне, біле, приємного солодкуватого смаку, але не дуже ароматне. Використовують мигдальний горіх під час приготування змішаних напоїв.

Форма горіха яйцеподібна, стиснута з боків. Поверхня шкаралупи дірчаста, хвиляста або гладка, від сірувато-білого до брунатного кольору. За ступенем щільності шкаралупи різні сорти солодкого мигдалю поділяють на чотири групи: паперово-шкаралупний, м'яко-, щільно-, твердошкаралупний. Кращим вважається сорт солодкого мигдалю паперово-шкаралупний.

Гіркий мигдаль дуже ароматний. Ядро його містить глікозид амідгалін (3–7%), який під дією ферментів розщеплюється з виділенням синильної кислоти (яду!), тому гіркий горіх для харчових цілей не придатний. Його використовують у парфумерній промисловості і медицині.

*Фісташки* — невеликі (до 1 г) горіхи, бувають дикорослі й культурні. Світло-жовта шкаралупа тверда, за повного досягання розтріскуються на швах. Ядро світло-зеленуватого кольору, приємного солодкуватого смаку. До складу фісташок входять жири і білки.

*Субтропічні фрукти* (плоди мандаринів, апельсинів, лимонів, ліметти, лайми, грейпфрутів, гранат тощо) в Україні не вирощують. Їх закупають за кордоном. Основними виробниками апельсинів є Бразилія, США, Китай, Мексика, Іспанія, Італія, Туреччина; мандаринів — Іспанія, Єгипет, Італія, Туреччина; лимонів — США, Іспанія, Італія, Туреччина; грейпфрутів — США, Ізраїль, Туреччина. Плоди дуже поживні, смачні, ароматні. Вони мають протицинготні властивості завдяки вмісту цукрів, ефірних олій, лимонної кислоти, мінеральних речовин (солей калію, кальцію, фосфору, заліза, магнію), вітамінів С, Р та каротину. У шкірочці цитрусових міститься багато вітамінів, пектинових речовин і майже всі ефірні олії, тому її використовують у кулінарії для приготування цукатів, ароматизації холодних напоїв.

*Тропічні фрукти* — банани, ананаси, манго, авокадо, папайя, карамбола, рамбутан, лічі, ківі — імпортують з країн із тропічним кліматом (Індія, В'єтнам, Куба, Мексика, Гвінея та ін.).

**Банани** — плоди, що мають форму бобового стручка завдовжки 20–25 см і масою 150–400 г. Стиглі плоди вкриті неїстівною шкірочкою жовтого кольору, яка легко знімається. М'якоть бананів ніжна, ароматна, солодка, борошниста, яка містить цукор (до 20%), крохмаль (1–2%), органічні кислоти, білки, мінеральні речовини, клітковину, вітаміни С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>. Банани ростуть на стеблах кетягами по 10–15 шт. загальною масою до 50 кг. Достигають банани під час зберігання.

**Ананаси** — плоди, що мають форму шишки масою 0,5–2 кг. М'якоть ананасів ніжна, соковита, дуже ароматна, кисло-солодкого смаку. Плоди містять цукри (11–13%), лимонну кислоту, вітаміни С (15–60 мг%), групи В, РР, каротин.

**Манго** (його називають «королем фруктів») — плоди, що мають форму подовжено-круглясту, стиснуту з боків, колір шкірки зелений, при досягненні — оранжево-жовтий, м'якоть жовтого або оранжевого кольору, містить одну велику кісточку, смак плодів приємний, кисло-солодкий (нагадує смак персиків), аромат сильний, пряний. Маса плода 0,2–0,4 кг (інколи маса досягає 4 кг). М'якоть плодів манго містить в середньому, %: цукрів — 15,5, кислот — 0,4, білків — 0,5, вітаміну С — до 38 мг%; вітаміни групи В.

**Авокадо** (або алігаторова груша) має плоди грушоподібної форми масою 100 — 400 г, темно-зеленого кольору з численними жовтими крапинками (публо). Смак плодів нагадує вершкове масло з горіховим присмаком. М'якоть авокадо кремово-жовта, біля шкірки зеленувата, містить вітаміни С, групи В, жир (30%), білки (2,1%) і дуже мало цукрів (0,75%), налічує 14 мінеральних речовин. Вживають у авокадо не тільки ядро, а й зелену недостиглу оболонку. Завдяки своєму нейтральному смаку авокадо легко поєднується з багатьма продуктами (томатами, твердим сиром, шинкою, горіхами, селерою, ріпчастою цибулею, грецькими горіхами тощо), тому його використовують для приготування закусок і десертів.

**Папайя** має плоди золотистого кольору, що нагадують за зовнішнім виглядом дині. Звідси назва — «динне дерево». Шкірка плодів гладенька шкіряста. У недостиглих плодів — зелена, у стиглих — жовта або оранжева. М'якоть ніжна, рожевуватого кольору, всередині має їстівне насіння чорного кольору, смак якого злегка перцевий. Смак папайї солодкий, трохи нудотний (містить мало кислот), нагадує смак дині і персика, аромат сильний. У ній є, %: вуглеводів — 6–12,8, серед яких глюкози і фруктози разом — 40%, клітковини — 0,9–1,8, пектинових речовин — 0,6–0,7, білків — 0,4–1, кислот — 0,06–1,4; жирів — 0,06–0,1, мінеральних речовин — 0,4–0,6 вітаміни С (40–87 мг%), В<sub>1</sub> (0,02–0,04), В<sub>2</sub> (0,03–0,05), В<sub>5</sub> (0,3–0,4), РР, каротин, а також фермент, який сприяє травленню їжі. Папайю можна вживати як закуску разом з тертим сиром пармезаном або нарізати її на часточки і скропити соком лайма, або з'єднати папайю з ківі, дрібно нарізаною червоною цибулею і кіндзою.

**Карамбола** — плід продовгувато-овальної форми завдовжки 9–12 см, в діаметрі — 4–5 см, складається з п'яти частинок, які зрослися наполовину. В розрізі подібна на п'ятикутну зірку. Шкірочка тоненька, блискуча, напівпрозора, через неї видно світло-жовту або жовтувато-зелену м'якоть, яка також напівпрозора, злегка хрумка, дуже соковита, приємно освіжального, кислого або солодкого смаку, залежно від сорту карамболи. М'якоть містить, %: цукрів — 2,8–10,9, клітковини — 0,6–1, органічних кислот — 0,1–0,6, білків — 0,7–1,2, жирів — 0,3–0,5, мінеральних речовин — 0,3–0,4; вітаміну С — 35–39 мг%, каротину — 160–720 мг%, а також вітаміни В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>.

**Ківі** називають китайським агрусом. За зовнішнім виглядом плоди нагадують невеликі бульби картоплі. Проте під коричневою шкірочкою міститься смарагдова



соковита, ароматна м'якоть, багата на вітаміни і мінеральні речовини. Цілком достиглі плоди на дотик м'які, мають приємний смак. Тверді плоди зазвичай, недостиглі і мають трав'янистий запах і смак. При кімнатній температурі вони досягають. У стиглих плодах міститься, %: цукрів — 1,4–6, органічних кислот — 1,4, пектинових — 0,55, мінеральних — 0,5; вітаміну С — 74–118 мг%, В<sub>2</sub> — 0,22, В<sub>5</sub> — 0,65 мг%. Плоди ківі багаті ферментами, які розчиняють білок. Тому вони погано поєднуються із желатином і молочними продуктами (желе стає рідким, а сир і вершки — гіркуватими). Якщо нарізані шматочки м'яса натерти м'якоттю ківі і залишити його трохи постояти, таке м'ясо після смаження стане дуже ніжним. Використовують плоди ківі під час приготування змішаних напоїв.

**Цукор** є цінним смаковим продуктом, консервантом. Він легко і швидко засвоюється клітинами організму, необхідний для нормального функціонування печінки, мозку, живлення м'язів, особливо серцевого. Споживання цукру має бути в розумних межах і становити 10–30% загальної кількості калорій. Для людей, зайнятих важкою фізичною працею, спортом, добове споживання цукру може досягати 100–120 г. Часте використання цукру і солодоців у значній кількості призводить до ожиріння, систематичного перезбудження інсулярного апарату підшлункової залози, може бути причиною його розладу, значно підвищує ризик розвитку діабету, а також карієсу зубів, гіпертонії, атеросклерозу. Енергетична цінність 100 г цукру близько 374 ккал, або 1565 кДж. Виробляють цукор двох видів: *цукор-пісок* (нерафінований, рафінований і для промислової переробки) і *цукор-рафінад*.

*Нерафінований цукор-пісок* має бути сипкий, нелипкий, сухий на дотик, без сторонніх домішок і грудочок злиплого цукру. *Цукор-рафінад* чистіший порівняно з цукром-піском. Вміст домішок у ньому не більше як 0,1%. *Цукор-пісок рафінований* відрізняється від цукру-піску нерафінованого більш вираженою білизою, чіткістю граней, вищою (як і весь цукор-рафінад) масовою часткою сахарози — не нижче як 99,9% сухої речовини, нижчою масовою часткою редуруючих речовин — не вище як 0,03% сухої речовини і дуже низькою масовою часткою вологи — до 0,1%. Розміри кристалів цукру-піску рафінованого, мм: дрібних — 0,2–0,8; середніх — 0,5–1,2; великих — 1–2,5. *Цукор-рафінад пресований колотий* одержують з брусків цукру-рафінаду, які розколюють на кусочки завтовшки 11 і 22 мм. Поверхня з обох боків у них може бути нерівною. *Цукор-рафінад пресований швидкорозчинний* випускають у вигляді кусочків. *Цукор-рафінад у дрібному фасуванні* загортають по два кусочки спочатку у підпергамент, а потім у художньо оформлену етикетку.

*Рафінадну пудру* виробляють у вигляді тонко подрібнених кристалів з дрібок рафінованого цукру розміром 0,1 мм.

Під час зберігання цукор може адсорбувати сторонні запахи, вологу, внаслідок чого цукор-пісок втрачає сипкість і утворює грудки, тому відносна вологість повітря має бути не вищою за 70%.

**Мед натуральний** — це природний солодкий, ароматний продукт, що виробляється медоносними бджолами з нектару (квітковий) або паді (падевий) і речовин, які виділяються слинними залозами бджіл. Нектар — солодкий сік, який утворюється і виділяється нектарниками, що розміщені переважно на квітах рослин. Падь — це солодкі виділення попелиць та інших комах на листках дерев, кущів та деяких трав'янистих рослин. Перетворення нектару і пади у мед відбувається під впливом ферментів, які зменшують кількість сахарози і відповідно підвищують концентрацію глюкози і фруктози. Одночасно відбувається синтез багатьох цукрів, утворення глюконової кислоти, лактону, деяких барвників і ароматич-

них речовин, зниження вологості. Хімічний склад квіткового меду дуже багатий і залежить від нектару, регіону, де ростуть рослини, часу одержання, зрілості меду, породи бджіл, кліматичних умов тощо. Цукри становлять основну частку меду і їх кількість досягає 80%. Вміст окремих вуглеводів коливається в широких межах, %: фруктоза — 22–47, глюкоза — 20–44, мальтоза — 1,1–10, сахароза — 13. З підвищенням вмісту фруктози посилюється солодкий смак, гігроскопічність і знижується схильність меду до кристалізації. Квіткові меди містять мало білків — 0,08–0,4% (тільки гречаний і вересовий — до 1%), а падевий — від 1 до 1,9%. Білки підсилюють спінювання меду, сприяють утворенню каламуті і потемнінню, а також є центрами кристалізації під час його зберігання. Вільні амінокислоти вступають у реакцію з моноцукрами і утворюють темно-забарвлені меланоїдини. У меді є різні вітаміни (групи В, РР, К, А, С, Е), але в невеликій кількості, що залежить від джерела одержання нектару і кількості пилкових зерен у продукті. З урахуванням кислого середовища вітаміни повільно руйнуються. Хоч їх і небагато, але в суміші з іншими компонентами вони підвищують біологічну цінність продукту. *Мінеральні речовини* меду представлені 37 макро- і мікроелементами, що мають важливе значення для його поживної цінності. Світлі квіткові види меду містять близько 0,2–0,3% зольних елементів, темні квіткові — 0,5–0,6, а падеві — до 1,6%. *Склад барвників* меду залежить від його ботанічного походження, тобто колір може служити орієнтиром для визначення його виду. *Аромат* меду залежить від джерела нектару, строку зберігання, ступеня термічної обробки. Інтенсивність квіткового аромату значно послаблюється під час фасування меду, зберігання в негерметичній упаковці, нагрівання. Енергетична цінність меду досить висока — 330 ккал/100 г, тобто 100 г меду забезпечують 10% добової потреби дорослої людини в енергії. Мед натуральний характеризується високими смаковими і споживними властивостями. Складові частини меду легко, швидко і цілком засвоюються організмом людини, що відчутно впливає на відновлення сил фізично і розумово стомленого організму.

Мед особливо корисний дітям, людям похилого віку, особам з послабленим здоров'ям, виснаженим або тим, хто видужує після хвороб та операцій, а також при анеміях, захворюваннях серцево-судинної системи, харчового каналу, печінки, нирок, при нервово-кишкових розладах тощо. Цінні властивості меду найкраще виявляються за умови його систематичного споживання по 60–100 г в день дорослою людиною (30–40 г дитиною) кількома прийомами з теплою кип'яченою водою, чаєм або молоком за 1–1,5 год до їжі або через 3 год після приймання їжі.

Натуральний бджолиний мед за ботанічним походженням поділяють на квітковий, падевий і змішаний (природна суміш квіткового і падевого меду). Квітковий мед може бути монофлорним — з нектару однієї (або переважно однієї) рослини і поліфлорним (збірним) — з нектару кількох рослин (*білої акації, липи, соняшника, гречки тощо*). Види меду можуть бути світлі й темні (гречаний).

*Падевий мед* темного кольору, різних відтінків. Аромат падевого меду слабкий, більш відчутний той, що одержали з хвойних дерев. Солодкість у нього значно нижча, ніж у квіткового. Деякі види падевого меду з кислуватим або солонуватим присмаком. Консистенція цього меду тягуча, липка, клейка, за в'язкістю він у 2–3 рази переважає квітковий мед.

*Змішаний мед* отримують від зливання стільникового і центробіжного у відповідну тару. Для цього використовують переважно мед світлих відтінків і такий, який мало піддається кристалізації.



**Вимоги до якості меду.** Мед повинен бути солодким, приємного смаку. Кращими вважають мед липовий, конюшиновий, малиновий, буркуновий та ін.; гіршими — вересовий і падевий, а із своєрідною гіркотою — каштановий, тютюновий. Нагрітий мед може набувати карамельного присмаку, що недопустимо, аналогічно, як і мед занадто кислим, прогірклим, пліснявим і забродженим присмаками. Мед натуральний на відміну від цукрового подразнює слизову оболонку рота і гортані в зв'язку з наявністю поліфенольних сполук. Аромат меду свідчить про якість і деякою мірою про його ботанічне походження. Квітковий аромат меду зникає під час бродіння, тривалого та інтенсивного нагрівання, довгочасного зберігання, додавання інвертного, цукрового сиропу, патоки, а також згодовування бджолам цукрового сиропу. Консистенція меду залежить від його хімічного складу, температури, строків зберігання. Рідка консистенція меду характерна для свіжовідкачених зрілих медів: білоакацієвого, конюшинового і для всіх медів із вмістом вологи понад 21%; в'язка — для більшості видів зрілого меду; дуже в'язка — вересового і падевого, а також для частково закристилізованих медів.

Мед потрібно зберігати в приміщеннях, захищених від прямих сонячних променів. При цьому не слід допускати небажаного товарного сусідства як з порошкистими, так і з продуктами, які можуть передавати меду нетиповий для нього запах. Мед, призначений для спеціального споживання, рекомендується зберігати при температурі не вищій як 20°C. Строк зберігання 2 роки. Не допускається тривале зберігання меду в алюмінієвих флягах, оскільки кислоти меду взаємодіють з металом і відбувається часткове розчинення його в меді, а також потемніння за рахунок продуктів розкладу цукрів.

**Мед штучний** містить глюкозу і фруктозу, які одержують під час нагрівання підкисленого сиропу внаслідок інверсії сахарози. Він є джерелом вуглеводів з обмеженими споживчими властивостями. Для поліпшення складу і органолептичних показників виробляють також мед штучний з додаванням меду натурального. Штучний мед має бути прозорим, без каламуті, осаду і сторонніх включень в'язкої консистенції, від світло- до темно-янтарного кольору без сторонніх присмаку і запаху, з медовим ароматом (з натуральним медом), з ароматом, близьким до натурального меду (з патокою). Масова частка сухих речовин у штучному меді повинна бути не нижчою як 78%, в тому числі редуруючих — 60%. Штучний мед відрізняється від натурального менш гармонійним букетом відсутністю ферментів або їх обмеженою активністю, відсутністю пилку і підвищеним вмістом оксиметилфурфуролу. Строк зберігання штучного меду 9 міс.

**Речовини, що утворюють драглі. Крохмаль** — рослинний полісахарид, який міститься у вигляді зерен в картоплі, бататі, зернах кукурудзи, пшениці, рисі та інших продуктах. Виробляють крохмаль картопляний, кукурудзяний, пшеничний, рисовий. Використовують для приготування киселів, соусів. Картопляний крохмаль білого кольору, утворює в'язкий прозорий клейстер, містить 79,6% вуглеводів, які легко засвоюються, 0,1% білків, до 20% води. Енергетична цінність 100 г крохмалю — 299 ккал, або 1251 кДж. Крохмаль легко засвоюється організмом людини, має високу харчову цінність. *Кукурудзяний крохмаль* має злегка жовтуватий колір, невисоку в'язкість, непрозорий клейстер молочно-білого кольору, після варіння зберігає специфічний запах і присмак зерна кукурудзи. Крохмаль містить 85,2% вуглеводів, 1% білків, вологість його не більше як 13%. Енергетична цінність 100 г крохмалю 329 ккал, або 1377 кДж.

*Продуктами переробки крохмалю* є саго штучне і модифікований крохмаль. Саго штучне виробляють з картопляного або кукурудзяного крохмалю вищого

і I сортів. Сирий крохмаль промивають водою, запарюють, формують з нього кульки, сушать до вмісту вологи 16%, сортують, полірують і упаковують. За розміром зерен саго буває дрібне (діаметром 1,5–2,1 мм) і крупне (2,1–3,1 мм). За якістю поділяють на вищий і I сорти. В кулінарії вживають для приготування начинок для пирогів, каш, бабок. *Модифікований крохмаль* — це продукт із заданими властивостями. Він буває таких різновидів: набухаючий — висушена маса драглеподібного крохмалю, яка в поєднанні з холодною водою утворює клейстер. Його використовують для приготування соусів, бабок; окислений — крохмаль з різною в'язкістю і властивістю утворювати драглі (одержують окисленням різними окислювачами), здатний утворювати прозорі й стабільні клейстери, використовують як замінювач агару та агароїду; крохмаль з високою в'язкістю застосовують у кулінарії для приготування киселів, соусів; розсипчастий — додають у цукрову пудру, щоб запобігти спресуванню.

**Желатин харчовий** виготовляють з колагену кісток і м'якої сировини, що містить колаген (шкіри, плівок, вух, обрізків). Випускають желатин харчовий у вигляді дрібних пластинок, гранул або порошку. Залежно від якості желатин харчовий поділяють на I, II і III сорти. Колір желатину I і II сортів від безколірного до світло-жовтого, III — до жовтого. Масова частка вологи до 16%. У холодній воді желатин набухає протягом 1–1,5 год, при цьому маса його збільшується у 6–8 разів. Під час нагрівання до температури 60°C набухлий желатин розчиняється. При охолодженні розчину желатину утворюються драглі, при збиванні — *піна*. Здатність утворювати драглі знижується під час нагрівання желатину вище як 60°C і додавання харчових кислот.

**Агар** одержують виварюванням у воді червоних водоростей (анфельцій або фурцелярії). Одержаний екстракт фільтрують, прояснюють, сушать і подрібнюють. За якістю агар поділяють на сорти вищий і I. Вищий сорт має колір від білого до світло-жовтого з сіруватим відтінком, I — до жовтого або темно-жовтого. Масова частка вологи в сухому агарі до 18%. У холодній воді агар набухає протягом 3–4 год, збільшуючись в об'ємі у 6 разів. У гарячій воді він розчиняється майже повністю. При охолодженні розчин переходить у прозорі драглі.

**Агароїд** одержують з морської червоної водорості філофери шляхом виварювання у гарячій воді. Потім розчин випаровують, очищають і сушать. Його випускають у вигляді порошку, крупки, пластівців, пластинок. Здатність утворювати драглі в агароїду вдвічі вища, ніж желатину. Драглі з нього прозоріші.

**Альгінат натрію** одержують з плодів і овочів, разом з кислотами й цукром вони утворюють драглі, їх використовують для приготування страв лікувального харчування.

**Пектин** — порошок від білого до сіро-коричневого кольору, який добувають із різних рослинних продуктів (ягід, фруктів та ін.). Пектинові речовини, які входять до складу рослинних продуктів у вигляді розчинних харчових волокон, займають значне місце в раціонах лікувального та профілактичного призначення, оскільки впливають на моторну функцію кишечника та жовчовивідних шляхів, порушення яких нерідко спостерігається під час радіаційних уражень.

### § 3. Правила подачі натуральних плодів та ягід

У натуральному вигляді *подають* яблука, айву, груші, сливи, вишні, черешні, абрикоси, персики, мандарини, апельсини, грейпфрути, лимони, гранати, інжир, хурму, банани, ананаси, виноград, смородину, агрус, суниці, полуниці, малину.



Свіжі фрукти використовують безпосередньо в їжу тільки у достиглому вигляді. Перед подаванням фрукти і ягоди перебирають, миють, обсушують і викладають на вази, десертні тарілки, в креманки. Ягоди можна посипати цукром або цукровою пудрою. Цукор можна подавати окремо. До малини, суниць, чорниць у креманках, фужерах або конусних склянках подають молоко чи вершки (можна збити вершки з цукровою пудрою) або сметану. Помиті й обсушені свіжі яблука, груші, вишні, черешні подають з плодоніжкою, а виноград — гронами.

**Полуниці, малина або суниці з молоком, сметаною чи вершками.** Перебрані і помиті ягоди викладають у креманки. Молоко чи сметану, вершки подають окремо в молочнику.

**Полуниці, суниці або малина зі сметаною чи вершками збитими.** Перебрані і промиті полуниці (суниці, малину) кладуть у креманки, заливають збитими сметаною або вершками.

**Кавун, диня, ананас свіжі.** Кавун, диню, ананас свіжими миють, розрізують уздовж на кілька частин; у дині видаляють насіння і нарізують довгастими великими скибками. В ананасі зрізують верхню і нижню частини плода, надрізують шкірку у вертикальному напрямі й обережно зрізують її. Після цього видаляють виїмкою серцевину і нарізують кільцями або скибочками завтовшки 4–5 см. Плоди кладуть на десертну тарілку.

**Лимон з цукром.** Лимони миють, обшпарюють, нарізують тонкими кружальцями чи півкружальцями. Цукор або цукрову пудру *подають* на розетці. Лимони з цукром прийнято подавати до коньяку.

- ◆ Не забувайте облити окропом лимони перед вживанням, щоб посилити їх аромат і знешкодити речовину, якою вони покриті від псування.
- ◆ Залийте холодною водою лимони, які почали висихати: вони стануть свіжішими.

**Банани з вершками або молоком.** Банани миють, обчищають, нарізують кружальцями завтовшки 5–6 мм, кладуть у вазочки і посипають цукром чи цукровою пудрою. Окремо подають холодне кип'ячене молоко або вершки.

**Апельсини або мандарини з цукром.** Апельсини (мандарини) миють, обчищають від шкірки, нарізують кружальцями чи розділяють на часточки. Подають плоди у вазочках, посипають цукром або цукровою пудрою.

**Яблука або груші зі сметаною або вершками збитими.** Яблука або груші миють, видаляють серцевину, розрізують навпіл і варять до готовності у воді, підкисленій лимонною кислотою. Ядра мигдалю або фундука, арахісу, грецьких горіхів обчищають від шкірочки, смажать і подрібнюють. Сметану або вершки збивають, додають при помішуванні цукрову пудру і смажені горіхи (половина норми). Яблука або груші кладуть у вазочки. За допомогою кондитерського мішечка оформляють збитими сметаною або вершками, посипають горіхами, що залишилися.

**Чорнослив з вершками або сметаною збитими.** Чорнослив перебирають, промивають, заливають гарячою водою і залишають для набухання й охолодження. Потім видаляють кісточку, а м'якоть кладуть у креманки чи вазочки. Охолоджені вершки або сметану збивають і випускають з кондитерського мішечка на чорнослив.

**«Білосніжка і сім гномів».** Перебраний і промитий чорнослив заливають гарячою перевареною водою і залишають до повного набухання й охолодження. Потім з чорносливу видаляють кісточку і фарширують його підсмаженими і подрібненими

ми горіхами. Сметану або вершки охолоджують і збивають до утворення пишної піни, поступово додаючи цукрову пудру.

Збиту сметану або вершки з кондитерського мішечка або ложкою кладуть у креманку, зверху укладають 7 шт. фаршированого чорносливу і посипають тертим шоколадом.

**Плоди або ягоди швидкозаморожені з сиропом.** Плоди або ягоди заморожені без цукру розморожують на повітрі 10–15 хв (неповністю), промивають, розкладають у креманки чи вазочки, заливають теплим цукровим сиропом і залишають на 25–30 хв, щоб вони настоялися.

**Ягоди швидкозаморожені з сиропом.** Банки з ягодами, замороженими з цукром, занурюють на 10–15 хв у теплу воду, потім їх витирають і відкривають, ягоди відокремлюють від сиропу. До сиропу додають переварену охолоджену воду і виноградне вино, перемішують. Ягоди кладуть у креманки і заливають підготовленою сумішшю.

*Вимоги до якості фруктів і ягід свіжих і швидкозаморожених.* Колір, смак і запах свіжих фруктів і ягід характерний для дозрілих плодів. Консистенція соковита, щільна.

Розморожені фрукти і ягоди мають смак і запах натуральних дозрілих фруктів і ягід, консистенція соковита, нещільна.

#### § 4. Узвари і компоти

Найпоширенішою солодкою стравою в народній українській кухні є узвар. Його готують із сушених фруктів (яблук, груш, слив, вишень, родзинок) з додаванням меду. Основна вимога під час приготування узвару із суміші сушених фруктів — додержання послідовності закладання їх у каструлю під час варіння, оскільки тривалість варіння фруктів до розм'якшення різна, а з перевареними фруктами узвар несмачний. Певний час узвар мав обрядове значення. В Україні до куті обов'язково готували узвар, яким завершували вечерю. З узваром на Поліссі жінки відвідували породіллю після пологів. Узвар використовували як розхідну страву, тобто після подачі цієї страви гості повинні були виходити з-за столу.

Компоти готують із свіжих або консервованих фруктів і ягід, які закладають у сироп. Сироп — це розчин цукру і лимонної кислоти у киплячому фруктовому відварі або окропі; його проціджують, потім проварюють 10–12 хв при постійному, помішуванні.

*Подають* узвари і компоти охолодженими до температури 12–15 °С. Норма відпуску 150–200 г на порцію (плоди і ягоди повинні займати дві третини або чверть об'єму склянки чи креманки).

**Узвар із сухофруктів.** Сухофрукти сортують за видами, промивають, великі сушені груші розрізують. Підготовлені груші і яблука кладуть у сироп, посуд накривають кришкою і варять 20 хв (до розм'якшення яблук і груш). Після цього додають інші сухофрукти (вишні, сливи, крім родзинок), продовжують варити 10–15 хв, потім додають родзинки і варять ще 4–5 хв. Фруктовий відвар відціджують, додають мед і заливають ним зварені сухофрукти, доводять до кипіння, охолоджують до температури 10 °С і настоюють 5–6 год у холодному місці. *Перед подаванням* у череп'яні або високі склянки розкладають зварені сухофрукти, наливають узвар.



- ◆ Підготовлені для узвару плоди і ягоди варять у цукровому сиропі, щоб зберегти їхній приємний смак і аромат.
- ◆ Настояйте зварений узвар із сушених плодів і ягід на холоді: він буде смачнішим й ароматнішим. Під час настоювання у відвар переходять смакові й ароматичні речовини з плодів та ягід.

**Компот із яблук або груш.** Яблука або груші миють, обчищають, видаляють серцевину, нарізують часточками. До варіння зберігають у підкисленій воді, щоб вони не потемніли. Шкірку плодів заливають водою, варять 7–10 хв, проціджують. До фруктового відвару додають цукор, лимонну кислоту, перемішують, доводять до кипіння. У підготовлений киплячий фруктовий сироп кладуть яблука і груші, варять при слабкому кипінні не довше як 6–8 хв. Сорти яблук, що швидко розварюються, і дуже спілі груші не варять, а закладають у киплячий сироп, нагрівання припиняють і витримують у сиропі до охолодження.

**Компот з вишень або черешень.** Вишні (черешні) перебирають, видаляють плодоніжки, миють, видаляють кісточку, кладуть у киплячий сироп, доводять до кипіння, охолоджують.

**Компот із слив або персиків чи абрикосів.** Сливи (персики, абрикоси) перебирають, видаляють плодоніжки, миють, видаляють кісточку, нарізують часточками. У киплячий сироп кладуть підготовлені плоди, доводять до кипіння, охолоджують.

**Компот із суниць або малини.** Ягоди перебирають, видаляють плодоніжки, миють. Підготовлені ягоди розкладають у креманки чи вазочки, заливають теплим цукровим сиропом і настоюють протягом 30–40 хв.

- ◆ Компот з яблук буде смачнішим, якщо додати до нього корицю.

**Компот з консервованих плодів.** З води і цукру варять сироп, у нього додають сироп консервованих плодів, доводять до кипіння, охолоджують. Консервовані плоди розкладають у вазочки чи креманки і заливають охолодженим сиропом.

**Яблука або груші з сиропом.** Яблука або груші обчищають від шкірочки, видаляють серцевину, варять 6–8 хв у цукровому сиропі, який підкислюють лимонною кислотою. Плоди виймають, сироп проціджують, додають попередньо прокип'ячене вино. Плоди заливають сиропом і охолоджують. *Перед подаванням* у креманки кладуть яблука або груші і заливають сиропом.

**Вимоги до якості узварів і фруктів з сиропом.** Температура подавання узварів і фруктів з сиропом 12–15 °С. Узвари і компоти прозорі, колір властивий відвару з певних плодів і ягід. Плоди нарізані, персики, сливи і вишні без кісточок; фрукти і ягоди рівномірно розварені, консистенція м'яка. *При подаванні* плоди і ягоди повинні займати дві третини або чверть об'єму склянки чи креманки, решту об'єму заповнюють сиропом. Яблука або груші з сиропом обчищені, зберігають форму, поверхня не потемніла, консистенція м'яка. Смак плодів і ягід солодкий або кисло-солодкий.

## § 5. Киселі

Для приготування киселів використовують свіжі, сушені, консервовані і свіжоморожені плоди і ягоди, ревінь, молоко, плодово-ягідні соки і сиропи, ягідні екстракти, варення, готові фруктові-ягідні соуси, а також концентрат сухого киселю.

Речовиною, здатною утворювати драглі в киселях, є крохмаль. Для приготування плодово-ягідних киселів вживають картопляний крохмаль, оскільки кукурудзяний (маїсовий) при заварюванні утворює білуватий відтінок і надає неприємного присмаку. Кукурудзяний крохмаль придатний для приготування молочних киселів, бо картопляний надає їм синюватого відтінку. Застосовують також модифікований крохмаль. Страви, для приготування яких його використовують, мають ніжну консистенцію і легко відокремлюються від стінок посуду.

Крохмаль для заварювання киселів розводять п'ятьма частинами холодної перевареної води чи охолодженого сиропу, добре розмішують і вводять в основну киплячу рідину, проварюють 2–5 хв. Залежно від кількості крохмалю киселі поділяють на густі, середньої густини, напіврідкі. *Густі киселі* найчастіше готують молочні, рідше фруктово-ягідні. Для приготування 1 кг густого киселю беруть 60–80 г кукурудзяного крохмалю (для молочного киселю), або картопляного (для фруктово-ягідних киселів). У киплячий сироп додають розведений охолодженим відваром або кип'яченим молоком крохмаль, варять не менше як 5 хв, помішуючи, при незначному нагріванні, щоб цілком відбулася його клейстеризація, злегка охолоджують, розливають у порціонні формочки, у великі форми чи лотки, які змочують холодною перевареною водою, і посипають цукром, потім охолоджують. *Перед подаванням* кисіль відокремлюють ножом від форми або бортів лотка, перевертають і, злегка струшуючи, обережно перекладають у підготовлений посуд. *Подають* на десертній тарілці чи в креманці, поливають фруктово-ягідним сиропом або окремо подають вершки, холодне молоко. *Киселі середньої густини* найпоширеніші. На 1 кг киселю потрібно 35–50 г картопляного крохмалю. Ледь охолоджений кисіль розливають у склянки або креманки. Поверхню посипають цукром, щоб запобігти утворенню на ній плівки. *Напіврідкі киселі* використовують переважно як підливи до круп'яних страв, страв із сиру. На 1 л киселю потрібно 20–40 г крохмалю.

Щоб зберегти вітамін С, який міститься в плодах і ягодах, а також барвники з соковитих ягід відтискають сік, а з решти фруктів готують пюре, усе це зберігають у холодильній шафі і додають у кисіль після заварювання крохмалю.

- ◆ Кисіль матиме однорідну консистенцію, якщо розведений крохмаль вливати не в середину посудини з сиропом, а ближче до її стінок при постійному помішуванні.
- ◆ Киселі рідкі й середньої густини після введення крохмалю не кип'ятять, а тільки доведіть до кипіння — вони збережуть свою консистенцію.

**Кисіль із свіжих фруктів і ягід.** Свіжі фрукти і ягоди перебирають, видаляють плодоніжки і миють (з вишень, слив видаляють кісточку). Ягоди протирають, сік відтискають і проціджують. Вичавки заливають гарячою водою (на одну частину вичавків 5–6 частин води), проварюють при слабкому кипінні 10–15 хв і проціджують. У відвар (частину його охолоджують і використовують для розведення крохмалю) всипають цукор, доводять до кипіння, і, помішуючи, відразу вливають підготовлений крохмаль, знову доводять до кипіння і додають сік. У кисіль з чорниць додають 2 г лимонної кислоти.

Аличу, сливи, агрус варять з невеликою кількістю води 7–10 хв, відвар зливають, ягоди або плоди протирають. У відвар додають пюре і цукор, доводять до кипіння, вводять підготовлений крохмаль і знову доводять до кипіння. Готовий



кисіль злегка охолоджують, розливають у вазочки або склянки по 150–200 г на порцію, поверхню посипають цукром, охолоджують до температури 12–14 °С.

**Кисіль із яблук з журавлиною або з самих яблук.** З підготовленої журавлини відтискають сік, з вичавків готують відвар і проціджують. Яблука миють, видаляють серцевину, нарізують скибочками, заливають гарячою водою, варять у закритому посуді до готовності, потім протирають крізь сито. Яблучне пюре з'єднують із журавлинним відваром з вичавків, цукром і лимонною кислотою, доводять до кипіння, вводять підготовлений крохмаль, знову доводять до кипіння. У кисіль додають журавлинний сік. Кисіль можна приготувати без журавлини, відповідно збільшивши норму закладання яблук.

**Кисіль з концентрату на плодovих або ягідних екстрактах.** До складу концентрату входять плодово-ягідні екстракти, цукор, картопляний крохмаль. Порошок сухого киселю або попередньо розтертого брикету добре перемішують з однаковою кількістю холодної води і, помішуючи, вливають суміш у киплячу воду, додають цукор, лимонну кислоту і доводять до кипіння.

**Кисіль із ревеню.** Ревінь миють, обчищають, нарізують шматочками (1–2 см), кладуть у гарячу воду і варять до розм'якшення. Відвар зливають, ревінь протирають крізь сито. У відвар додають цукор, цедру лимона або апельсин, доводять до кипіння, проціджують. Пюре з'єднують з відваром, доводять до кипіння, вводять підготовлений крохмаль і знову доводять до кипіння. Кисіль можна також готувати без цедри.

**Кисіль молочний.** У киплячому незбираному молоці, розведеному водою, розчиняють цукор, вливають попередньо розведений холодним молоком чи водою проціджений крохмаль і, безперервно помішуючи, варять при слабкому кипінні 8–10 хв. Наприкінці варіння додають ванілін. Розливають у формочки, змочені холодною перевареною водою і посипані цукром, охолоджують.

## § 6. Желе

Желе у застиглому вигляді — це прозора желеподібна маса. Густина його залежить від температури і кількості речовини, здатної утворювати желе, желатину, агароїду. Желе готують з фруктовово-ягідних відварів, соків, сиропу, екстрактів, есенції, молока, варення і речовини, що може утворювати їх.

Для приготування желе желатин або агароїд замочують у восьми частинах холодної води і залишають на 1–1,5 год для набухання. Перед використанням залишок води зливають, желатин злегка відтискають.

Технологічний процес приготування желе складається з підготовки продукту, здатного утворювати желе, приготування сиропу, розчинення цього продукту у сиропі, охолодження його до 20 °С і розливання у форми, застигання при температурі 2–8 °С, підготовки до подавання. Готове желе розливають в охолоджені порційні формочки, великі форми або лотки й охолоджують у холодильній шафі при температурі 2–8 °С протягом 1–1,5 год. *Перед подаванням желе виймають з формочки, опустивши її на 2–3 с у гарячу воду, витирають стінки і дно формочки, струшують, перевертають і обережно перекладають у підготовлену креманку, на десертну тарілку, або на дзеркало. Готове желе зберігають на холоді не довше як 12 год, оскільки під час тривалого зберігання воно ущільнюється, а згодом розм'якшується і з нього виділяється рідина. Подають по 100–150 г на порцію з соусом, сиропом або із збитими вершками (20–30 г на порцію).*

**Желе з плодів або ягід свіжих.** Желатин замочують на 1–1,5 год у холодній воді. З ягід відтискають сік, а з вичавків готують відвар, проціджують, додають цукор, доводять до кипіння, видаляють з поверхні сиропу піну, вводять підготовлений желатин, розмішують його до повного розчинення, знову доводять до кипіння і проціджують. У підготовлений сироп із желатином додають ягідний сік, розливають у порціонні формочки, залишають на холоді при температурі від 0 до 8 °С протягом 1,5–2 год для застигання. Якщо желе каламутне, його слід прояснити яєчним білком (24 г на 1000 г желе). Для цього білок змішують з однаковою кількістю перевареної холодної води, вливають у сироп і проварюють 8–10 хв при слабкому кипінні. Прояснений сироп проціджують. *Перед подаванням* формочку з желе (на дві третини об'єму) занурюють на кілька секунд у гарячу воду, злегка струшують і кладуть у креманки чи вазочку.

**Желе з лимонів, апельсинів, мандаринів.** Желатин замочують у холодній воді для набухання. Лимони (апельсини, мандарини) промивають, знімають цедру і зачищають її від білих волокон, потім нарізують тоненькою соломкою. З лимонів (апельсинів, мандаринів) відтискають сік і зберігають його у холодильній шафі в посуді, що не окислюється. Для приготування сиропу воду доводять до кипіння, додають цукор, цедру, потім вводять набухлий желатин і, помішуючи, розчиняють його. Після чого вводять підготовлений сік, проціджують сироп, розливають у формочки й охолоджують.

**Желе з молока.** Желатин замочують. Молоко доводять до кипіння, додають цукор, желатин, мигдальне молоко або ванілін і доводять до кипіння. Желе злегка охолоджують, проціджують, розливають у форми й охолоджують. Застигле желе виймають з форми і подають.

**Технологія приготування мигдального молока.** Мигдаль заливають гарячою водою, кип'ятять 3–4 хв, відкидають на сито, обчищають від шкірки, подрібнюють у ступці, додають холодну переварену воду. Молоко проціджують, а вичавки знову піддають такій самій обробці. Замість мигдального молока можна використовувати ванілін (0,03 на 100 г).

- ◆ Вино або лимонний сік значно поліпшать смак плодово-ягідного желе, мигдаль — молочного.

## § 7. Гарячі солодкі страви

До цієї групи належать різні солодкі страви з яблук (або з додаванням їх), бабки, фарширований чорнослив, ананаси, персики, банани, сливи, вишні в тісті, півники тощо.

**Яблука в тісті смажені.** Яблука миють, видаляють серцевину, обчищають шкірочку, нарізують кружальцями завтовшки 0,5 см і засипають частиною норми цукру. До смаження їх зберігають у холодильнику.

*Готують рідке тісто кляр:* жовтки сирих яєць, відокремлені від білків, з'єднують із сіллю, цукром, що залишився, сметаною, борошном, ретельно перемішують і розводять молоком. Білки збивають до утворення густої піни й обережно вводять у тісто. Готове тісто зберігають у холодильній шафі.

Фритюр нагрівають до температури 180 °С. Кожне кружальце яблука за допомогою кухарської голки занурюють у тісто (кляр) і швидко кладуть у підготовлений фритюр. Смажать 3–5 хв до утворення золотистої кірочки, виймають шумівкою, кладуть у друшляк для стікання жиру. *Перед подаванням* смажені яблука

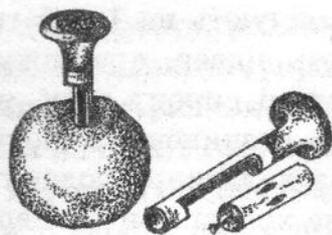


Рис. 39. Видалення насінневого гнізда

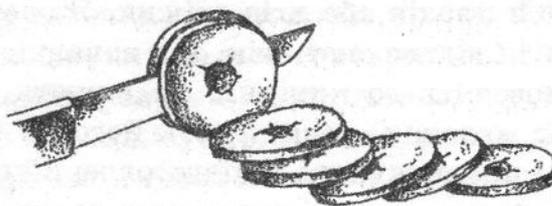


Рис. 40. Нарізування яблук на кружальця

викладають на десертну тарілку чи блюдо, накриті паперовою серветкою, і зверху посипають цукровою пудрою. Okремо подають солодкий соус.

- ◆ Пам'ятайте: шкірочка з персиків зніметься значно легше, якщо плоди занурити на 1–2 с в окріп.

**Яблука печені.** Яблука миють, видаляють серцевину, отвір заповнюють цукром, викладають на змочений водою лист і запікають у жаровій шафі до готовності (15–20 хв, залежно від сорту яблук). *Подають* гарячими, або холодними з соусом журавлинним або вишневим, або поливають варенням, або посипають цукровою пудрою.

**Яблука з горіхами.** Яблука миють, видаляють серцевину, отвір заповнюють начинкою з горіхів, цукру і сметани, кладуть на змащений маслом лист і запікають у жаровій шафі до розм'якшення. *Подають* гарячими. Перед подаванням посипають цукровою пудрою з ваніліном.

**Яблука по-київськи.** Яблука без насінневого гнізда і шкірочки бланшують до напівготовності у підкисленій гарячій воді. Потім кладуть на порційну сковороду, отвори заповнюють варенням, заливають яечно-сметанною сумішшю і запікають до готовності. Для приготування яечно-сметанної суміші ячні жовтки розтирають з цукром і додають борошно. Okремо збивають сметану, білки і з'єднують з жовтками, розтертими з цукром. *Подають* у порційній сковороді, зверху посипають цукровою пудрою.

**Яблука, фаршировані сиром.** Яблука обчищають, видаляють насінневі гнізда, фарширують начинкою з сиру кисломолочного, викладають на змочений водою лист і запікають у жаровій шафі до готовності. *Технологія приготування начинки:* сир протирають, додають сирі яйця, цукор і перемішують. *Перед подаванням* страву поливають ягідним сиропом або солодкою підливою.

- ◆ Перед запіканням видаліть з яблук серцевину, потім опустіть на 3–4 хв в окріп — сік з них не виткатиме.
- ◆ Печені яблука не розтріскаються і не прилипнуть до сковороди, якщо в кількох місцях наколоти шкірочку, а на сковороду підлити трохи води.
- ◆ Обчищені яблука не потемніють, якщо до теплової обробки їх покладете в холодну, ледь підкислену лимонною кислотою воду.

**Шарлотка з яблуками.** Обчищені яблука (без насінневого гнізда) нарізують дрібними кубиками і пересипають цукром. З білого хліба зрізують скоринку, нарізують її дрібними кубиками і підсушують. М'якушку хліба нарізують прямокутними скибочками 0,5 см завтовшки, змочують їх з одного боку в суміші яєць, молока і цукру, потім ними обкладають дно і стінки змащеної жиром форми (змоченою стороною до форми). Нарізані яблука і підсушені кубики хліба з'єднують,

додають корицю, перемішують і заповнюють цією сумішшю форму. Зверху накривають скибочками хліба, заливають яечно-молочною сумішшю і запікають в жаровій шафі. Готову шарлотку з яблуками витримують у формі 10 хв, а потім викладають на блюдо або десертну тарілку. *Перед подаванням* шарлотку поливають соусом абрикосовим (30 г на порцію в 170 г) або соус подають окремо.

**Вимоги до якості гарячих солодких страв.** Для страв, смажених у тісті, смак фруктів або ягід кисло-солодкий, тіста — солодкуватий. Колір на поверхні золотистий, всередині — відповідає кольору тих плодів і ягід, які використано для смаження. Консистенція плодів або ягід ніжна, кірочка хрустка. Фаршировані запечені яблука мають на поверхні кірочку від золотистого до світло-коричневого кольору, смак і запах кисло-солодкий з ароматом яблук і соусу, консистенція м'яка. Бабки, пудинги мають гладеньку поверхню без тріщин із рівномірною золотистою підсмаженою кірочкою, колір на розрізі світло-жовтий. Консистенція ніжна, пухка, однорідна, кірочка хрумка. Смак і запах властивий запеченій масі з певних інгредієнтів, смак солодкий, не допускається всередині липка консистенція, закал.

## § 8. Гарячі напої

До гарячих напоїв належать чай, чайні напої, кава, кавові напої, какао, шоколад.

**Чай** — напій відомий у всьому світі. Він освіжає, втамовує спрагу, викликає почуття бадьорості і позитивно впливає на організм людини: стимулює діяльність серця, збуджує центральну нервову систему, поліпшує кровообіг, зміцнює капіляри, знімає м'язову і нервову втому, розширює судини і стимулює функції нирок, підвищує розумову активність.

Батьківщина чаю Китай. Китайською мовою слово «тчай-йе» (звідки походить наше «чай») означає «молодий листочок». Справді, чай — це і є листя чайного куща. Кращий сорт чаю одержують з молоденьких листочків, що ще не зовсім розпустилися і вкриті білими волосками, їх називають «пек-хо», або «білий пух». Чим тонше і ніжніше листя, тим вищі сорти чаю з нього дістають.

Чайне листя містить понад 300 хімічних сполук: кофеїн (2–3,5%), дубильні речовини (чайний танін — 15,9–19% і катехіни), ефірні олії (0,006–0,021%), а також білки, вуглеводи, органічні кислоти (лимонна, яблучна, щавлева), барвні й мінеральні речовини. Чай багатий на вітаміни С, Р, РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, нікотинову і пантотенову кислоти і ферменти. Ефективність вітаміну С підсилюється завдяки тому, що він перебуває у комплексі з вітаміном Р.

На якість, аромат, міцність, колір чайного настою впливають сполуки, які розчинні у гарячій воді. Такими речовинами є *танін, кофеїн, ефірні олії, вітаміни* тощо. Більше як 30% розчинних речовин переходить у настій. Чай, багатший на ці речовини, дає цінніший настій. Під час охолодження ці речовини випадають в осадок. Дубильні речовини — *чайний танін і катехіни* — надають чайному настою червоно-коричневого кольору, приємного міцного терпкого в'язучого смаку. Катехіни мають властивості вітаміну Р, який зміцнює стінки кровоносних судин, має бактерицидні властивості. Ефірні олії мало розчиняються у воді і при охолодженні заварки чаю спливають на її поверхню, утворюючи «маслянисті плями». Кофеїн збуджує серцево-судинну систему, поліпшує кровообіг і дихання, підвищує розумову активність, стимулює функцію нирок, знімає нервову і м'язову втому.

За вмістом та якістю білків чайне листя не поступається перед бобовими культурами. Особливо багаті на білки зелені чаї.



Торговельні сорти чаю в основному розрізняють за країною культивування, звідси і походить їх *назва* (індійський, цейлонський, китайський, краснодарський, грузинський та ін.). Проте не слід дотримуватися думки, що в кожному з цих районів культивування росте особливий ботанічний вид чайного куща. Один і той самий ботанічний вид цієї рослини при різній фабричній обробці дає розмаїття товарних чаїв.

Найбагатший ефірними оліями, танінами і кофеїном індійський чай. Він дає густий терпкий настій з в'язучим смаком. Цейлонський чай відрізняється терпкістю, тонким ароматом і кольором. Китайський чай — м'який і ароматний. Грузинський і азербайджанський чай за своїми властивостями близький до китайського. Краснодарський — до індійського.

За способом обробки відомі такі різновиди чаю: *байхові* чаї (чорний, зелений, червоний і жовтий); *пресовані* (швидкорозчинні) чаї — таблетковані (чорний і зелений), плитковий (чорний і зелений) і у вигляді цеглинок (зелений); *екстраговані* (швидкорозчинні) чаї — у вигляді концентрованих рідких і сухих (чорний і зелений) чаїв, *ароматизовані* чаї. Крім того, виробляють чай для *разової заварки* у пакетиках. Для кожного типу характерна відповідна технологія приготування і відповідні біохімічні процеси.

**Чорний байховий чай** найбільш поширений. Назва «байховий» походить від китайського «бай хоа», що означає «біла війка». Китайці називали так тіпси, тобто ледь розпуклі бруньки, які надають чаю витонченого аромату і смаку. Що вищий процент типсів у чаї, то він цінніший. Тому китайські торговці завжди підкреслювали, що в тому чи іншому чаї є тіпси — «бай хоа». Російські торговці зрозуміли це часто вживане слово як позначення всіх розсипних чаїв і стали їх називати байховими.

Дістають чорні байхові чаї з ледь розпуклих бруньок, які мають на нижній стороні тверді срібно-білі волоски і поділяють на *листочкові* (крупні), *ламані* (середні), *дрібні* (висівки, крихти) і *квіткові*. Переважно ламані сорти містять велику частку більш молодих пагонів, тоді як листкові складаються з більш зрілих і жорстких листків. Процес отримання чорного байхового чаю складається з таких операцій: зав'ялення зелених листочків, закручування їх у трубочку, ферментації, сушіння, сортування за розміром, пакування. Великі листки чаю подрібнюють на чайорізальній машині.

Чорні байхові чаї бувають кількох сортів: «Букет», «Екстра», вищого, 1-го, 2-го, 3-го. Чай перших трьох сортів містить однорідні, правильно закручені чайніки, має особливо тонкий і ніжний аромат, приємний терпкий смак, дає прозорий настій золотисто-янтарного кольору. Чай 1-го сорту має правильно закручені чайніки, недостатньо тонкий і ніжний аромат, приємний з терпкістю смак, настій прозорий, але не досить яскравий. Чай 2-го сорту має недостатньо закручені чайніки, грубуватий аромат, недостатньо повний смак, настій прозорий, проте темний. Чай 3-го сорту має погано закручені чайніки, грубуватий аромат і слабкий смак, настій — темно-бурий.

**Зелений байховий чай** відрізняється від чорного тим, що свіжі листки не піддають зав'яленню і ферментації, тому цей чай має своєрідний ніжний аромат, повний і приємний з терпкістю смак, хороші тонізуючі властивості, світло-янтарний або світло-солом'яний колір. За вмістом вітаміну Р і С та дубильних речовин зелений чай переважає чорний. Його настій дуже добре втамовує спрагу.

**Жовтий чай** (Квітелі) виробляють у Грузії. Відрізняється цей чай від чорного тільки слабо помітним оливковим відтінком. Настій його має яскраво-жов-

тий колір з червоним відтінком, м'яку терпкість, без різкості. Отримують чай зав'ялюванням або навіть висушуванням сировини в тіні чи на сонці, залежно від цього його ділять на тінювий і сонячний. За цією технологією ферментація відбувається тільки під час скручування, але велика частина хлорофілу руйнується.

**Червоний чай** (Оолонг) виробляють у Китаї. Цей чай поєднує деякі властивості чорного та зеленого чаїв. Розпарене листя його червоне по краях і зеленує в центрі. Для такого забарвлення здійснюють часткову ферментацію, а потім листя сушать і направляють на скручування. Завдяки такій технології зберігається вдвічі більше катехинів, ніж під час виробництва чорного чаю. Червоний чай має червоноуватий настій, своєрідний смак, сильний і стійкий аромат. Він екстрактивніший і цінніший від чорного, тому його вважають одним із кращих у світі ароматичних чаїв. За вмістом вітаміну Р і С та дубильних речовин він переважає інші чаї.

**Білий чай** виробляють тільки в Китаї у невеликій кількості для високопоставлених осіб. Цей чай дуже дорогий.

**Синій чай** — це специфічний різновид зеленого чаю, який виготовляють у Лаосі. Настій у нього червоноуватого кольору з приємним ароматом.

**Пресовані чаї.** Залежно від характеру сировини і форми пресування їх поділяють на плиткові, у вигляді цеглинок і таблетковані. *Плиткові й таблетковані чаї* дістають пресуванням дрібних частинок (висівок і крихт), які залишаються після сортування сухого чорного і зеленого байхового чаю. Чай у вигляді *цеглинок* (тільки зелений) виготовляють з огрубілих відростків зі старими і великими листками. Колір настою з такого чаю червоно-жовтий, аромат і смак — грубий.

**Ароматизований чай** отримують витримкою з ароматичними частинами рослин свіжоприготовленого, ще теплого чаю до однієї доби з наступним виділенням цих частин із чаю. Для ароматизації використовують: м'яту, кмин, материнку, чебрець, звіробій, пелюстки троянд, орхідей, жасмину, а також витяжки з бергамоту тощо. На основі чаю байхового чорного виробляють чай «Елегію» (з додаванням кмину і листя м'яти), «Ідеал» (материнки і чебрецю), «Еталон» (звіробою), «Моліхуа» (квітів жасмину), «Ейр Грей» (витяжки бергамоту) тощо.

**Декофенізований чай** виробляють без кофеїну.

**Зберігають чай** на полицях дерев'яних стелажів у сухому приміщенні (відносна вологість повітря 70%), яке добре провітрюється. Не можна зберігати в одному приміщенні з чаєм продукти і товари, які швидко псуються і мають добре виражений запах. Термін зберігання фасованого байхового чаю грузинського, азербайджанського, Краснодарського і купажованого з імпортом 12 міс, фасованого імпортного чаю чорного байхового — 18 міс, чаю чорного байхового, упакованого в ящики з мішками-вкладишами з поліетилен-терефталатної плівки, — 2 роки.

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

Фарфоровий чайник обполіскують окропом, насипають сухий чай, заливають окропом на третину об'єму чайника, закривають кришкою, накривають серветкою, дають настоятися 5–10 хв. Потім доливають чайник окропом. Краще використовувати воду, яку відстоювали не менш як одну добу. Для заварювання чаю бажано використовувати м'яку воду, оскільки в твердій гірше екстрагуються розчинні речовини, смак і аромат чаю погіршуються, знижується його тонізуюча дія.

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



- ◆ Не зберігайте довго заварений чай: ефірні олії, які зумовлюють аромат чаю, легко випаровуються.
- ◆ Пам'ятайте: не можна використовувати воду, яка перекипіла, оскільки вода, яка довго кипіла, втрачає кисень, а це негативно впливає на смак і аромат чаю; кип'ятити заварений чай або довго тримати його на плиті, оскільки він набуває неприємного запаху, а також додавати сухий чай у заварений.

Подають чай у чайних чашках, поставлених на чайні блюдця. Наливають його так, щоб від поверхні чаю до борта чашки була відстань 0,5–1 см. До чаю можна запропонувати, ром, сік, молоко, вершки, цукор, варення, мед, джем, повидло, лимон, цукерки, бублики, торти, тістечка, пиріжки, пряники, медяники. Лимон подають на скляному лотку або розетці й виделку (на два зубчики) для перекладання, яку кладуть зверху лимона ручкою вправо; варення, джем або мед — у вазочках або креманках, поставлених на пиріжкові тарілки, і десертну ложку для перекладання; пастеризовані вершки або гаряче молоко (пастеризоване) подають окремо у вершківнику або молочнику; цукерки, бублики, торти, тістечка, пиріжки, пряники, медяники — на десертній тарілці; цукор — окремо в цукорниці або на розетці. Для перекладання цукру кладуть щипці. У разі масового подавання цукор можна додавати у чай під час його приготування.

Чай можна подавати у 2-х фарфорових чайниках (парами): в одному (великому) — окріп, в іншому (малому) — заварка.

- ◆ Термін реалізації завареного чаю — одна година.
- ◆ Не кладіть у чай багато цукру — він поглинає вітамін В.
- ◆ Якщо чай подається разом з молоком, то налийте молоко в чашку до чаю, а цукор покладіть згодом.

**Чай з прянощами і червоним вином.** Прянощі (гвоздика, кориця) заливають водою і кип'ятять 2–3 хв, потім у цьому відварі заварюють чай, дають йому настоятися 5–10 хв, додають цукор, доводять до кипіння, проціджують, вливають вино столове сухе червоне і знову доводять до кипіння.

*Подають у чашках.*

**Чай а пачт.** Пакетик чаю подають в чашці окремо від окропу. Окріп подають у чайнику на дві чашки. Відвідувач сам робить дозування.

Зелений чай заварюють так само, як було описано у великому чайнику місткістю 800 см<sup>3</sup> (сухого зеленого чаю беруть 6 г). Після настоювання подають у цьому самому чайнику.

Зелений чай зазвичай п'ють без цукру з піал, а до нього подають східні ласощі, родзинки, урюк. Його також можна подавати як прохолодний напій. Для цього заварений чай після настоювання проціджують і охолоджують до температури 8–10 °С

- ◆ Своєрідного смаку й аромату надають чаю добавки з лікувальних трав, кмину, шипшини, цедри, соку цитрусових, фруктів.

**Чайні напої** готують із листя і цвіту різних рослин (липовий цвіт, м'ята, материнка, звіробій). У цих напоях немає кофеїну, тому вони не мають тонізуючих властивостей. Для їхнього приготування чайник обполіскують окропом, кладуть суміш із подрібнених сушених трав, заливають окропом і настоюють 35 хв. Цукор подають окремо.

**Вимоги до якості чаю та чайних напоїв.** Чай-заварка має яскравий, золотисто-бурштиновий колір, приємний тонкий аромат, прозорий настій, без взважених чаїнок, приємний, ледь терпкий смак. Чай з молоком або вершками має світло-коричневий колір, смак і запах — приємний, терпкий, з тонким ароматом чаю і присмаком і ароматом молока або вершків. Чайні напої мають міцний настій, приємний запах і смак листя і цвіту різних рослин, з яких вони приготовлені, що нагадує звичайний чай.

**Кава** — це зерна невеликого вічнозеленого кавового дерева або великих кущів, які розводять майже в усіх тропічних країнах.

Плід кавового дерева зовні нагадує вишню. В його соковитій і солодкій м'якоті зазвичай є два зерна, вкритих роговою і сріблястою оболонками. У зібраних плодах кавового дерева видаляють м'якоть, а зерна промивають, висушують, очищають від рогової та сріблястої оболонки, полірують, сортують за розмірами і запаковують у мішки. Для поліпшення якості сирової кави її зерна витримують у відповідних умовах від 3 до 14 років.

У висушених зернах кави міститься 9–13% води, 9–11% білкових речовин, 0,6–2,4% кофеїну, 10–13% жиру, 4–8% кофеїнодубильної кислоти, 3% мінеральних речовин і 24% клітковини.

Важливе значення має алкалоїд кофеїн, який збуджує центральну нервову систему і, посилюючи серцеву діяльність, сприяє тимчасовому підвищенню працездатності організму і поліпшує загальний обмін речовин.

Різні види кави відрізняються один від одного кольором, формою, розміром зерен, смаком і екстрактивністю. Сортам кави зазвичай присвоюють назву країни, де їх вирощують, або порту, через який їх експортують.

На земній кулі є понад тисячу різних сортів кави. Найбільша частина всіх сортів складається з зерен одного виду — кави аравійської або арабіки. У нашому столітті було знайдено ще один вид кави, що отримав визнання, — робуста. Є й інші види, але з певних причин вони не так поширені (ліберика, маловрожайна). Робуста стійка до хвороб, і це одна з причин, яка зробила цей сорт популярним серед товаровиробників. Кращі сорти робусти вирощують у Гвінеї та на Мадагаскарі. Напій з робусти відзначається гострим, гірким смаком і містить багато кофеїну. Напій з арабіки м'якший і ароматніший. Неважко здогадатися, як складаються суміші. Зерна робусти надають каві гарного кольору та міцності, а зерна арабіки — аромату і приємного тонкого смаку.

З точки зору ботаніки виділяють каву *арабіку*, *робусту* і *ліберіку*. Є і комерційна класифікація: бразильська кава — це кава арабіка, вирощена в Бразилії, міддс-арабіка — з будь-якої іншої країни та робуста. Найпоширеніша географічна класифікація (кава-мокко, кава-гватемала, бразильський сантос, індійський малабар). Головним постачальником кави на світовий ринок є Бразилія, з якої, окрім сантосу, ще надходять такі сорти, як мінас та парана. Дуже популярна у світі колумбійська кава, зокрема такі сорти, як медельїн, арменія, манісалес. Цінують також такі сорти коста-риканської кави, як посифік та атлантик. Домініканська Республіка постачає каву під назвою «сан-домінго» (арабіка мокрої і сухої обробки). Прекрасну каву під назвою «хана» виробляють на Гавайських островах. Ніжну, з незрівнянним ароматом каву вирощують на Ямаїці. Поряд із колумбійською кавою почали цінувати венесуельську каву, її часто маркують під назвою «марайбо», за назвою порту вивозу. Прекрасної якості каву вирощують на гірських тінистих ділянках на Кубі.



Три четверти кави, що постачає на світовий ринок Африка — це робуста. В Азії каву виробляє Ємен, Індія, Індонезія, В'єтнам. Фахівці високо цінують сорти, вирощені в Ємені, саме звідси походить сорт мокко. Цей сорт кави вперше відкрили європейці, його вивозять під назвою «ходейда». Кава, що надходить у торгівлю та заклади ресторанного господарства в зернах чи в розмеленому вигляді, завжди є сумішшю певних сортів. Насамперед, суміші складають країни-постачальники, щоб забезпечити стабільні стандарти на світовому ринку. Відтак, суміші складають фахівці кавопреробних підприємств (перед обсмажуванням) і, нарешті, любителі — для отримання певного букету смакових та ароматичних якостей напою.

Залежно від видів кавових зерен, каву смажену виробляють двох сортів: вищого і першого. Для виготовлення кави вищого сорту використовують 75% кращих сортів кави (мокко, гватемальського, колумбійського) і 25% інших менш цінних видів кави. Каву першого сорту виробляють з різних сортів кави.

- ◆ Пам'ятайте: в процесі обсмажування в зернах кави накопичується вуглекислий газ, який після помелу швидко випаровується з частиною ароматичних речовин.
- ◆ Розмелюйте смажені зерна кави безпосередньо перед приготуванням напою.
- ◆ Ступінь розмелювання кави впливає на якість напою: краще зберігає аромат кава великого помелу, ніж дрібно мелена, напій буде прозорішим.

Напої з натуральної кави мають тонкий, приємний аромат і смак. Каву цінують також за її тонізуючі властивості. Помірна кількість натуральної кави здорової людині корисна. Чашку ароматної приємно-гіркуватої чорної кави подають після обіду або вечері. Кава з молоком або вершками добре доповнює сніданок. Каву можна подавати охолодженою з морозивом, морозивом і збитими вершками, коньяком або лікером. У заклади ресторанного господарства надходить кава смажена в зернах і мелена натуральна і з додаванням цикорію, натуральна розчинна, а також консерви «Кава натуральна із згущеним молоком і цукром», кавові напої.

#### **Технологія приготування кавових напоїв.**

- ◆ Аромат зерен кави, які довго зберігалися в закритій тарі, можна відновити. Для цього покладіть їх на 10 хв у холодну воду, а потім одразу висушіть у жаровій шафі.
- ◆ Аромат кави поліпшиться, якщо перед заварюванням її ледь підсушити і додати кілька дрібок кухонної солі.
- ◆ Долийте трохи охолодженої кип'яченої води в каву, яка при заварюванні збігає: вона одразу осяде.
- ◆ Розмелюйте каву безпосередньо перед приготуванням напою, оскільки подрібнена кава швидко втрачає свій аромат.

У закладах ресторанного господарства каву готують у спеціальних електричних кавоварках, турках, кавниках і наплитних кавоварках з нержавіючої сталі з кришками, що щільно прилягають.

**Норма закладання на одну порцію кави: 4–5 г меленої кави на 100 мл води.**

Під час варіння кави у воду екстрагуються її сухі речовини, а саме: кофеїн, кафеоль, жир, цукри, декстрини, карамелізований цукор, дубильні й мінеральні речовини, які зумовлюють специфічний смак, аромат і колір кави.

Подають у кавових чашках (різного об'єму) з блюдцями і кавовими ложками або у кавниках. Для цього стіл сервірують кавовими чашками з блюдцями і кавовими ложками. Кавник розміщують на столі права від відвідувача на складену вчетверо серветку. Зверху кавник накривають іншою серветкою, згорнутою вчетверо. Налити каву в чашки може сам споживач або офіціант.

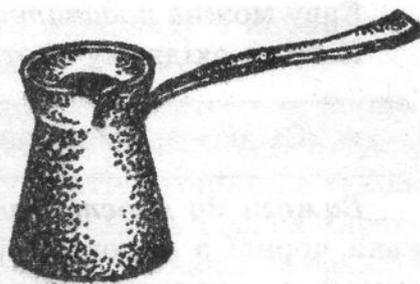


Рис. 41. Турка

**Кава чорна.** Зерна кави натуральної смаженої додатково обсмажують в чавунних сковородах. Для цього їх насипають шаром 2–3 см і, безперервно помішуючи, щоб зерна не підгоріли, смажать 8–10 хв при середньому нагріванні конфорки плити.

Смажені кавові зерна розмелюють у спеціальних млинках (кавомолках).

◆ Пам'ятайте: кава крупного розмелювання краще зберігає аромат, ніж дрібно змелена, легше випадає в осад і дає прозоріший напій.

Посуд для заварювання ополіскують окропом, засипають мелену каву, заливають окропом, доводять до кипіння і, припинивши нагрівання, настоюють 5–8 хв. Готовий напій проціджують через сито або тканину.

Для приготування кави в електрокавоварках мелену каву закладають із розрахунку на 1 л напою беруть 60 г кави, насипають її на сітку апарата за 5–6 хв до закипання води. У процесі варіння з кави екстрагуються смакові й ароматичні речовини. Для поліпшення смаку напою каву залишають в апараті на 5–8 хв.

Подають у підігрітих окропом чашках для кави з блюдцем по 100 мл на порцію. Окремо на розетці подають цукор, лимон, у молочнику — молоко або вершки.

**Кава чорна з молоком або вершками.** До готової чорної кави додають гаряче молоко або вершки, цукор і доводять до кипіння.

Подають каву з молоком або вершками у склянках із підсклянниками або підігрітих окропом чашках для кави з блюдцем.

**Кава по-східному (по-турецьки з гущею).** Використовують дрібно перемелену каву. Її засипають у однопорційну турку (джезвей) місткістю 100 см<sup>3</sup>, додають цукор, наливають сиру холодну воду і доводять до кипіння.

Подають, не проціджуючи, разом із гущею. Є два варіанта подавання кави.

**1-й варіант.** Перед подаванням каву порціонують. Для цього правою рукою беруть за ручку турки через ручник, а лівою за допомогою чайної ложки піднімають пінку, обережно піднімають ложку з пінкою над туркою. Переливають каву в кавову чашку правою рукою, зверху кладуть пінку, не розмішуючи каву і подають. Окремо подають в склянці кип'ячену охолоджену воду з льодом, яку ставлять на пиріжкову тарілку.

**2-й варіант.** Відвідувачам можна подати каву по-східному на зразок кавокомплект. Комплект складається з невеликої таці, з одного боку якої ставлять кавову чашку з блюдцем і кавовою ложкою, а з іншого на пиріжковій тарілці — турку і чайну ложку. Збоку під ручкою турки кладуть (на тарілку) складену вчетверо паперову серветку (для захисту рук відвідувача від опіків).

Ліворуч від чашки ставлять розетку з подрібненими грудочками цукру, праворуч — склянку з кип'яченою охолодженою водою з льодом.

Тацю розміщують на столі перед гостем так, щоб ручка кавової чашки і ложки були повернуті вправо по відношенню до відвідувача. Відвідувач сам порціонує каву.



Каву можна *подавати* з цукром і без нього (згідно із замовленням).

Каву по-східному п'ють невеликими ковтками і запивають охолодженою водою.

◆ Смак і аромат кави поліпшиться, якщо приготувати її з какао-порошком.

**Вимоги до якості кави.** Смак кави чорної приємний, в'язучий, гіркуватий; кави чорної з молоком або вершками або на молоці — злегка гіркуватий, приємний, з вираженим присмаком кави і кип'яченого молока або вершків. Аромат кави чорної тонкий; еспресо і капучино міцний насичений; кави чорної з молоком, або вершками, або на молоці, коньяком або лікером — з ароматом молока або вершків, коньяку або лікеру. Колір кави чорної, чорної із збитими вершками, лимоном, коньяком або лікером темно-коричневий, кави чорної з молоком або вершками або на молоці — світло-коричневий, збитих вершків — білий.

**Какао і шоколад** готують з какао-бобів, які є зернятками плодів тропічного дерева какао. Какао-боби дуже цінні за хімічним складом. Вони містять від 13 до 16% білків, 45–50% жиру, 1–2,4% теоброміну, ефірне масло та деякі інші речовини. Жир какао-бобів при звичайній температурі перебуває у твердому стані, що має дуже важливе значення під час виготовлення шоколаду. Теобромін — речовина, яка в невеликій кількості збуджує нервову систему і посилює діяльність серця.

**Какао-порошок одержують** з сухих какао-бобів, які підсмажують, подрібнюють на крупку, звільняють від оболонки, розмелюють і одержують какао-масу, з якої на пресах відтискають частину жиру, жмихи, що містять 20% жиру, розмелюють на порошок. Какао-порошок іноді обробляють лугами для того, щоб під час змішуванні з водою він не так швидко давав помітний осад. Оброблений лугами порошок має назву препаративного. Непрепаративний какао-порошок має колір від світло-коричневого до темно-коричневого, а препаративний — такий самий, але з червонуватим відтінком. Сорти препаративного какао-порошку «Золотий Ярлик», «Наша Марка»; препаративного — «Екстра».

Під час заварювання какао-порошку кип'ятком не має бути помітного осаду протягом двох хвилин. Швидка поява осаду свідчить про грубий розмел або про наявність оболонки (какавели). Смак порошку гіркуватий, аромат характерний для какао, без будь-яких сторонніх присмаків і неприємних запахів. Вологість какао-порошку повинна не перевищувати 6%.

**Шоколад одержують**, обробляючи какао-масу з цукром і додаючи до неї какао-масло. Це високоцінний харчовий продукт, що містить 60–65% цукру, 6–7% білків, близько 30% жиру та деякі інші речовини. Шоколад дуже легко засвоюється, відзначається високою калорійністю — в середньому понад 550 ккал на 100 г продукту.

Шоколад може складатися з чистої шоколадної маси або з різних додатків: молока, горіхів, кави, цукатів, вафель, ваніліну та ін. Усі шоколадні вироби виготовляють без начинки або з начинкою помадною, горіховою, фруктовую, мармеладною тощо. Шоколад без начинки виготовляють у вигляді плиток, різних фігур суцільних або порожнистих форм. Шоколад з начинкою готують у вигляді плиток, батончиків, різних фігурок. Одні мають точну вагу і реалізуються поштучно, інші продаються на вагу. За складом шоколадної маси і характером її обробки розрізняють шоколад десертний і звичайний, з додатками та без них.

Шоколад у порошку виробляють з цукром.

**Вимоги до якості шоколаду.** Колір шоколаду повинен має від світло-коричневого до темно-коричневого. Форма виробів — правильною, без деформацій для

всіх видів шоколаду, крім вагового. Частка надламаного шоколаду з начинками обмежується і може становити 4%, а з великими добавками — 2%.

Консистенція шоколаду тверда, а структура однорідна, у пористого — пориста. Поверхня суха, лицьова поверхня блискуча, злам матовий. Шоколадні медалі, шоколад з тоңкоподрібненими додаваннями молочних продуктів і горіхів, а також ваговий і формований у фольгу може мати матову поверхню. Смак і запах характерні для шоколаду та додатків до нього. Наявність сторонніх присмаків та запахів не допускається. Основним дефектом шоколаду є його посивіння.

Цукрове посивіння пов'язане з переміщенням шоколаду з холодного приміщення (або при надходженні взимку) у тепле з підвищеною відносною вологістю повітря. Внаслідок цього на поверхні плиток конденсуються краплі вологи, які розчиняють цукор шоколаду. Після випаровування вологи на виробі залишаються кристалики цукру, що імітують сірий наліт. Для попередження цукрового посивіння шоколаду треба підтримувати постійну температуру зберігання і відносну вологість повітря 60–65%, використовувати герметичну тару для пакування.

Жирове посивіння з'являється як результат неправильного зберігання, воно пов'язане з поліморфними перетвореннями жиру. Поступово поверхня шоколаду тьмяніє і внаслідок перекристалізації жиру набуває неоднорідного кольору. Перехід однієї поліморфної форми в іншу відбувається під впливом відповідної температури і тривалості зберігання.

Шоколад з додаванням тертих горіхів менш стійкий проти жирового посивіння, оскільки тригліцериди горіхів прискорюють цей процес.

Герметизація упаковки, дотримання умов зберігання і ряд добавок затримують посивіння шоколаду.

Під час тривалого зберігання шоколад поступово втрачає природний аромат, у ньому з'являється сторонній запах. У шоколаді з добавками може відчуватися смолистий присмак або запах і смак з ознаками прогірклості жиру. До дефектів шоколаду також належать: липка поверхня, наявність пухирців на поверхні, пошкодження личинками шоколадної молі, неправильна форма, брудна або невідповідна обгортка.

Шоколад треба зберігати в сухих, чистих, добре вентиляваних приміщеннях, без сторонніх запахів, при температурі 18–20°C і відносній вологості повітря не вище, як 75%, щоб на нього не потрапляли прямі сонячні промені

**Какао з молоком.** Какао-порошок змішують із цукром, додають невелику кількість окропу і розтирають до однорідної маси, потім, безперервно помішуючи, вливають гаряче молоко, окріп, що залишився, і доводять до кипіння.

Подають у склянках із підсклянниками або у чайних чашках із блюдцями.

**Гарячий шоколад** — дуже поживний напій, для приготування якого використовують шоколад у порошку або плитках, які попередньо подрібнюють. Шоколадний порошок змішують із цукром, розводять невеликою кількістю води і розтирають до однорідної маси. Молоко доводять до кипіння і, безперервно помішуючи, вливають розведений шоколад, доводять до кипіння.

Подають у чашках з блюдцем або в склянках із підсклянниками.

**Шоколад із збитими вершками.** Приготовлений шоколад охолоджують, додають дрібно колотий харчовий лід, зверху кладуть збиті вершки.

**Напій із шоколаду і кави.** Шоколад натирають на тертці й розтоплюють у гарячій воді, потім тоненькою цівкою додають гаряче підсоложене молоко, безперервно помішуючи. Суміш ретельно збивають у міксері й вливають проціджену чорну натуральну каву. Напій можна подавати гарячим і холодним.



- ◆ Щоб під час заварювання какао не утворилися грудочки, змішайте сухий порошок з цукром-піском, розведіть невеликою кількістю окропу, а вже потім вливайте у посуд з окропом.
- ◆ Додайте в какао кілька краплин лимонного соку — його смак поліпшиться.

**Вимоги до якості напоїв какао і шоколаду.** Смак і запах какао з молоком солодкий з гіркуватим присмаком; какао з морозивом — приємний, шоколадний з молочним присмаком; шоколаду насичений, шоколадний, з гірким присмаком; шоколаду із збитими вершками — приємний, з вираженим присмаком шоколаду і вершків. Аромат напоїв ніжний, тонкий. Колір какао бежевий; шоколаду — темно-коричневий; збитих вершків — білий.

Аромат ніжний, добре виражений. Консистенція напоїв — рідка, однорідна; для шоколаду із збитими вершками — з рівномірно розподіленими по всьому об'єму крупинками льоду; вершків пухка, однорідна.

### Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Яке значення солодких страв у харчуванні?
2. Назвіть види сировини для приготування солодких страв.
3. Чим відрізняється желе молочне від киселю молочного?
4. Яка технологія приготування і правила подавання гарячих солодких страв з яблук?
5. Назвіть правила заварювання чаю. Назвіть різновиди подавання чаю, посуд для подавання чаю.
6. Назвіть правила приготування кави.
7. Чим цінні какао-боби?
8. Дайте характеристику какао-порошку.
9. Як готують і подають какао з молоком, гарячий шоколад?

## РОЗДІЛ 13

# ВИРОБИ З ТІСТА

### § 1. Технологічні властивості борошна

До технологічних властивостей борошна належать газоутворювальна, газоутримувальна, водопоглинальна здатність і «сила» борошна. Від цих властивостей залежить якість борошняних кондитерських виробів. *Газоутворювальна здатність* борошна — це здатність його утворювати під час бродіння дріжджового тіста вуглекислий газ. Вона залежить від сорту борошна і наявності цукрів (вони розщеплюються на вуглекислий газ і спирт) та активності амілази борошна. Чим вищий сорт борошна, тим нижча його газоутворююча здатність. З борошна з низькою газоутворювальною здатністю одержують вироби маленького об'єму, недостатньої пористості, блілого кольору, а з високою — непропечені вироби з липкою м'якушкою, горілою кірочкою. *Газоутримувальна здатність* борошна полягає в утриманні в тісті вуглекислого газу, який утворюється під час бродіння. Тісто з борошна з високою газоутворювальною здатністю пухке, вироби з нього виходять великого об'єму і правильної форми. Газоутворювальна здатність тіста тим

більша  
на зда  
замішу  
помел  
ність.  
базис  
здобн  
його в



«  
влас  
допо  
(про  
ня  
пух  
зал  
уста  
кле  
ков  
лю  
яка  
рун  
ми  
ет  
і п



с  
н

більша, чим більше в ньому білків і чим вища якість клейковини. *Водопоглинальна здатність* визначається кількістю води, яку може поглинути борошно під час замішування тіста нормальної консистенції. Вона залежить від вологості і якості помелу борошна. Борошно сухе, тонкого помелу має велику водопоглинальну здатність. Вологість борошна може бути різною, проте всі рецептури розраховані на базисну вологість (14,5%). Тому під час приготування борошняних кулінарних, здобних хлібобулочних і кондитерських виробів закладання борошна, залежно від його вологості, змінюється.

- ◆ Використовуйте борошно стандартної вологості — 14,5%. Якщо вологість борошна перевищує стандартну на 1%, то витрати борошна на замішування тіста також збільшуються на 1%. І навпаки, якщо вологість нижча за стандартну на 1%, витрати борошна зменшуються на 1%, відповідно на такий самий відсоток зменшуються чи збільшуються витрати води, що потрібна для замішування тіста.
- ◆ Вологість борошна можна визначити орієнтовно. Для цього слід сильно стиснути у кулаці невелику кількість борошна. Якщо при розтискуванні на долоні утвориться грудочка — борошно має підвищену вологість, а якщо борошно розсипається — нормальну чи занижену вологість.

«Сила» борошна — це здатність його утворювати тісто з певними фізичними властивостями. «Сила» борошна залежить від кількості і якості клейковини, водопоглинальної і газоутворювальної здатності борошна, від активності ферментів (протеази) які сприяють гідролізу білків і розрідженню тіста.

*Клейковина* — це пружна еластична маса, яка утворюється під час набухання нерозчинних білків борошна (гліадин і глютеніна). Вона сприяє одержанню пухких і пористих борошняних виробів. Тому якість борошна і виробів з нього залежить від кількості і якості клейковини. Для кожного сорту його стандартом встановлена середня кількість клейковини — 20–30% маси борошна. Якість сирій клейковини визначають за кольором, еластичністю і розтяжністю. Хороша клейковина має бути еластичною (після розтягування або натискання пальцем відновлює початкову форму), розтяжною (після відмивання утворює еластичну грудку, яка протягом 2–3 год не розпливається), світло-жовтого кольору, не прилипати до рук. Слабка клейковина швидко втрачає пружність, легко розтягується, після відмивання розпливається. Набухання клейковини після замішування тіста відбувається протягом 20–30 хв. Додавання до тіста невеликої кількості кислот підвищує і прискорює цей процес.

- ◆ Пружність і еластичність клейковини підвищується, якщо до тіста, замішаного з борошна зі слабкою клейковиною, додати лимонну чи оцтову кислоти (0,2–0,3% до маси борошна). За вищої концентрації кислоти клейковина утворюється у вигляді крихкої маси, що погіршує якість тіста і випечених виробів.
- ◆ При додаванні кухонної солі згідно з рецептурою збільшується набрякання клейковини і знижується її пружність. При підвищених концентраціях солі відбувається зворотний процес.

За хлібопекарськими властивостями пшеничне борошно поділяють на сильне, середнє і слабке. Сильне борошно має еластичну клейковину, високу водопоглинальну і газоутворювальну здатність і низьку активність ферментів. Тісто з такого



борошна еластичне, пористе, не розпливається, добре зберігає форму. Таке борошно використовують для приготування дріжджових, листових і заварних виробів. Тісто з слабкого борошна розріджується, втрачає форму. Таке борошно використовують для приготування варених страв і виробів. Хлібопекарські властивості житнього борошна здебільшого залежать від стану крохмалю.

- ◆ Смак борошна можна визначити, покуштувавши його кінчиком язика. Доброякісне пшеничне борошно має смак крохмалю, житнє борошно солодкувате. Якщо борошно дуже солодке, його отримали з зерна, що проросло. Кислуватий смак має борошно, яке дістали із зерна, що відсиріло або було запарене, гіркуватого присмаку борошно набуває під час зберігання в поганих умовах, а також при наявності у ньому насіння полину. Гіркувато-кислуватий смак свідчить про окислення і гідроліз жирів борошна.

## § 2. Загальна характеристика розпушувачів тіста

За способом розпушування всі види тіста для борошняних кондитерських виробів поділяють на дріжджове і бездріжджове. Якість виробів залежить від якості тіста. Основним показником якості тіста є пористість. Вона має велике значення для засвоєння виробів. Тверді вироби несмачні і погано засвоюються, оскільки крохмаль, який міститься у виробах у великій кількості, безпосередньо організмом не засвоюється. Він повинен спочатку гідролізуватися до глюкози під дією ферментів. Ці ферменти містяться в основному в слині і підшлунковій залозі. Щоб забезпечити змочування крохмалю слиною, вироби з тіста повинні бути пористими і пухкими. Пористу структуру і збільшення об'єму тіста досягають його розпушуванням. Для розпушування використовують продукти, які виділяють газоподібні речовини (дріжджі, харчову соду, вуглекислий амоній) і механічне збивання тіста.

*Дріжджі* — це мікроорганізми (дріжджові грибки), які складаються з окремих нерухомих клітин. Клітина покрита оболонкою, всередині міститься протоплазма і ядро. Один грам пресованих дріжджів містить близько 5 млн таких клітин. Під мікроскопом дріжджова клітина за своєю формою нагадує ягоду винограду. Для життєдіяльності дріжджів (розмноження клітин) потрібні цукор, азотисті й мінеральні речовини у розчиненому вигляді. Розпушувальна дія дріжджів ґрунтується на тому, що в процесі їх життєдіяльності в тісті відбувається спиртове бродіння: цукри розщеплюються на спирт і вуглекислий газ, який, прагнучи вийти з тіста, розпушує його і створює пори. Тісто збільшується в об'ємі і підходить. Дуже важливо, щоб у тісті було якомога більше вуглекислого газу. Проте для життєдіяльності дріжджів постійно потрібен кисень, а вуглекислий газ, який накопичується в тісті, стримує її. Тому в процесі бродіння тісто треба обминати. Для приготування тіста використовують свіжі пресовані та сухі дріжджі. Свіжі пресовані дріжджі мають світло-кремове або світло-сіре забарвлення, приємний ледь спиртовий запах. Вологість їх 11–12%, легко розчиняються у воді. Зісуті дріжджі мають мажучу консистенцію, неприємний кислий запах (наліт плісені). Заморожені пресовані дріжджі розморожують повільно при температурі 3–8 °С, щоб відновити їх підйомну силу. Сухі дріжджі мають жовтувато-сірий колір, вологість 8–9%. Зберігати їх можна протягом року в закритому посуді і сухому місці. Сухих дріжджів беруть у 3 рази менше, ніж свіжих. Дуже здобне тісто (до рецептури якого входить велика кількість жиру, цукру, яєць) не розпушують дріжджами тому, що жир

стримує їх розвиток, а цукор розріджує тісто. У таких випадках використовують соду харчову або вуглекислий амоній. *Сода харчова* (питна) — це двовуглекислий натрій — білий порошок у вигляді кристаликів із солонуватим солодкувато-лужним смаком. При додаванні кислоти і при нагріванні сода розщеплюється на вуглекислий газ, який розпушує тісто, воду і лужну сіль (вона має неприємний смак і запах). Соду в тісто кладуть за нормою. Якщо покласти більше норми, вироби набувають темно-жовтого забарвлення, неприємного запаху, смаку, руйнуються вітаміни. *Вуглекислий амоній* — також білий порошок у вигляді кристаликів. Під час нагрівання вуглекислий амоній розщеплюється на вуглекислий газ, аміак і воду. Вуглекислий газ розпушує тісто. Недоліком цього розпушувача є те, що під час використання його у великій кількості аміак погіршує аромат виробів. Соду і амоній додають наприкінці замішування тіста, перемішуючи з борошном або з'єднуючи з рідиною. Це запобігає передчасній реакції з кислотою і їх розщепленню. *Механічне збивання* застосовують для приготування тих видів тіста, до рецептури яких входять продукти (молоко, яйця), що містять речовини, здатні утворювати емульсії або піноподібну структуру. Під час збивання тісто насичується повітрям у вигляді дрібних бульбашок, які обволікаються плівками з частинок продукту, який збивають, збільшується в об'ємі, а утворення емульсії в тісті робить його однорідним і сприяє утриманню повітря. Механічне розпушування застосовують під час приготування тіста для налисників та бісквітного тіста.

### § 3. Підготовка сировини для замішування тіста

Для приготування тіста використовують основну і допоміжну сировину. Основна сировина — це борошно, сіль, цукор, масло вершкове, маргарин, яйця, меланж. До допоміжної сировини належать: розпушувачі тіста, молочні продукти, родзинки, мак, овочеві і фруктові порошки, барвники, ароматизатори (ванілін, есенції), органічні кислоти, прянощі, картопляний крохмаль, модифіковані крохмалі, білкові концентрати.

Борошно просіюють механічним або ручним способом. Під час просіювання із борошна видаляються сторонні домішки, руйнуються грудочки, воно збагачується киснем повітря, а це сприяє кращому підйому тіста.

◆ Не використовуйте для приготування борошняних виробів залишки борошна у мішках: вони забруднені порошком і волокнами мішків.

*Цукор, цукрову пудру, сіль* просіюють або розчиняють у воді та проціджують з метою більш рівномірного розподілу їх у тісті.

*Яйця* обробляють відповідно до діючих «Санітарних правил для закладів ресторанного господарства» (так само, як для приготування страв з яєць). Підготовлені яйця розбивають по 5 шт., випускають в окрему посудину і проціджують в основну масу крізь сито з розміром отворів не більше за 3 мм.

*Меланж розморожують* 2–3 год на марміті при температурі 40–45°C і проціджують як яйця. Для змащування виробів яйця і меланж перемішують до однорідної консистенції з додаванням води у співвідношенні 1:0,3 або 1:1.

*Жири* зачищають і пом'якшують до пластичного стану (температура 45°C). Рослинні олії проціджують.

*Дріжджі (пресовані)* розводять у теплій воді з температурою 30–35°C; заморожені — поступово розморожують при температурі 4–6°C і проціджують через



сито. *Сухі дріжджі* розводять теплою водою (25–27 °С) у співвідношенні 1:3, дають постояти протягом години, потім проціджують.

*Молоко* незбиране і відновлене проціджують через сито з отворами 0,5 мм, потім підігрівають до 30–40 °С. Молоко згущене і сухе розводять у теплій воді (30–40 °С) і проціджують.

*Ароматизатори* (ванілін, ваніль) розчиняють у гарячій воді (80 °С) у співвідношенні 1:20. Прянощі (кмин, корицю, аніс, коріандр, гвоздику, мускатний горіх) просіюють і подрібнюють.

*Родзинки, курагу* перебирають, промивають, обсушують.

#### § 4. Технологія приготування начинок

Для приготування виробів з тіста використовують різні начинки. Такі начинки як: м'ясна з цибулею, ліверна, картопляна з цибулею, картопляна з грибами і цибулею, з квасолі й картоплі з маком, грибна, із свіжої капусти, із свіжої капусти і картоплі, з квашеної капусти, з квашеної капусти і картоплі, з кисломолочного сиру (по-домашньому), з сиру, з сиру з кропом, з вишень, або слив, або абрикосів, з полуниць готують так само, як для вареників (див. Частина 1, розділ 10, § 2).

**Начинка м'ясна з яйцем.** У готову м'ясну начинку додають посічені круто зварені яйця, перемішують.

**Начинка м'ясна з рисом.** У готову м'ясну начинку додають розсипчасту рисову кашу, перемішують.

**Начинка м'ясна з рисом і яйцем.** Готову м'ясну начинку з'єднують з посіченими круто звареними яйцями і рисовою кашею, перемішують.

**Начинка ліверна з кашею.** Підготовлену начинку з ліверу з'єднують з готовою розсипчастою рисовою, або пшеничною, або гречаною, або перловою кашею і перемішують.

**Начинка печінкова із салом.** Печінку, зачищену від плівок і судин, промивають і варять у підсоленій воді до готовності. Окремо варять сало протягом однієї години. Охолоджені печінку й сало подрібнюють на м'ясорубці, додають бульйон, пасеровану із салом цибулю ріпчасту, сіль, перець чорний мелений і перемішують.

**Начинка рибна.** Філе риби без шкіри й кісток нарізують шматочками, солять і припускають. Після припускання філе січуть ножом (не дуже дрібно), змішують з пасерованою ріпчастою цибулею, перцем, сіллю, зеленню, білим соусом. Для приготування білого соусу використовують бульйон, в якому припускали рибу.

**Начинка рибна з рисом.** У готову рибну начинку додають розсипчасту рисову кашу й перемішують.

**Начинка із зеленої цибулі з яйцем.** Зелену цибулю обчищають, промивають, обсушують, дрібно ріжуть і з'єднують з посіченими вареними яйцями, розтопленим маргарином, сіллю, дрібно нарізаною зеленню, перемішують. Щоб начинка краще трималася і не розсипалася, можна використати одне яйце сирим.

**Начинка з яблук. 1-й спосіб приготування:** свіжі яблука миють, обчищають від шкірочки, видаляють серцевину, нарізують скибочками або кубиками, пересипають цукром і використовують.

**2-й спосіб приготування:** свіжі яблука миють, обчищають від шкірочки, видаляють серцевину, нарізують скибочками або кубиками і пересипають цукром, додають воду (20–30 г на 1 кг яблук) і припускають доти, доки маса не загусне, додають цукор (якщо цукор додати на початку припускання, маса може пригоріти), після цього масу охолоджують і використовують.

**3-й спосіб приготування:** свіжі яблука миють, очищають від шкірочки, видаляють серцевину, нарізують скибочками або кубиками і пересипають цукром, додають воду (20–30 г на 1 кг яблук) і прогрівають до температури 30–40 °С. Потім поступово, при безперервному помішуванні, вводять манну крупу і прогрівають протягом 20–30 хв при температурі 90–95 °С, охолоджують і використовують.

Для поліпшення смаку до начинки з яблук можна додати мелену корицю (1–2 г на 1 кг начинки), цедру або ванілін.

**Начинка з чорної смородини.** Готують так само, як начинку з полуниць.

**Начинка з ревеню.** Ревінь миють, чистять від зовнішньої плівки, нарізують скибочками, засипають цукром і прогрівають до температури 30–40 °С. Потім під час безперервного помішування вводять манну крупу і прогрівають при температурі 90–95 °С протягом 20–30 хв, додають корицю. Перед використанням охолоджують.

**Начинка з маку та меду.** Мак промивають теплою водою, заливають окропом у співвідношенні 1:1, доводять до кипіння, кип'ятять 1–2 хв, залишають на 3–4 год для набухання. Набухлий мак відкидають на сито або марлю, відтискають і двічі пропускають через м'ясорубку з дрібними отворами, додають мед, перемішують.

◆ До начинки з маку додайте манну крупу: вона поглине надлишок вологи.

**Начинка з квасолі й картоплі з маком.** Варену квасолю і картоплю протирають гарячими. Промитий і ошпарений мак розтирають або пропускають через м'ясорубку, додають сіль, цукор, перемішують.

**Начинка з гарбуза.** Обчищений гарбуз подрібнюють, додають масло вершкове, припускають до готовності, додають цукор, перемішують і охолоджують.

**Начинка з моркви і яблук.** Сиру моркву обробляють, подрібнюють на тертці, додають маргарин столовий, трохи води (8–10% до маси чищеної моркви) й припускають до готовності. До припущеної моркви додають сіль, цукор і все ретельно перемішують.

Яблука миють, видаляють серцевину і пошкоджені місця, а потім нарізують скибочками або соломкою, з'єднують з припущеною морквою і проварюють при слабкому нагріванні до загуснення маси.

**Начинка з моркви і сиру.** Моркву миють і варять в шкірочці до готовності. Варену моркву чистять і протирають на пюре. Протерту моркву нагрівають до температури 60–70 °С, всипають манну крупу тонкою цівкою при постійному помішуванні і проварюють 7–10 хв, охолоджують до температури 50 °С. Кисломолочний сир протирають, додають цукор, сіль, яйця, вершкове масло (якщо сир нежирний) і з'єднують з морквяною масою

## § 5. Технологія приготування рідкого прісного тіста та виробів з нього

**Налисники (млинчики)** смажені (напівфабрикат, оболонка). Сирі яйця збивають, додають проціджений розчин солі, цукру, змішують з частиною холодного молока чи води (половина норми), всипають просіяне борошно, перемішують і збивають до утворення однорідної маси, потім вливають цівкою решту молока або води, перемішують. Тісто проціджують.

◆ Готове тісто для налисників повинно злегка «обволікати» вінчик і стікати з нього, бути рідким, інакше налисники будуть сирими всередині.



Налисники смажать на розігрітій і змащеній жиром сковороді діаметром 24–26 см. Налите тісто обертанням сковороди розподіляють рівним шаром по всій поверхні завтовшки 1–2 мм і смажать з одного боку, якщо налисники готують з начинками. Налисники, які подають без начинки або з фруктовими начинками (джемом, повидлом, варенням), обсмажують з обох боків.

У разі приготування налисників з начинкою, її кладуть на підсмажений бік налисника і загортають прямокутником або валиком, обсмажують з обох боків на розігрітій з жиром сковороді або листі до утворення рум'яної кірочки і ставлять у жарову шафу на 5–6 хв і *подають* по 2 шт. на порцію. Налисники з начинкою з кисломолочного сиру подають з розтопленим маслом вершковим, або цукровою пудрою, або сметаною, або соусом солодким; з начинкою з вишень — із сметаною або цукровою пудрою; з начинкою з гарбуза — з цукровою пудрою; з начинкою з маку та меду — з медом або соусом шоколадним; з начинкою з м'яса, або печінки — з розтопленим вершковим маслом або маргарином столовим.

Налисникам, які подають без начинки, надають форму трикутника. Їх відпускають із сметаною, або солодким соусом або джемом, повидлом, варенням.

- ◆ Під час смаження налисників сковороду змащують шматочком сала або олією. Для змащування сковороди олією можна використати шматочок картоплі.
- ◆ Якщо налисники розриваються і не знімаються зі сковороди, додайте до тіста яєць, кількість яких можна визначити пробним смаженням 1–2 порцій.
- ◆ Під час тривалого смаження при низькій температурі налисники будуть сухими і ламкими.
- ◆ Під час смаження налисників на нерівній поверхні (плити або сковороди) вони будуть мати неоднорідну товщину.

**Млинці на кислому молоці.** В кисле молоко або кефір додають яйця, розчин цукру, солі, соду, борошно, добре вимішують і ставлять у тепле місце на 25–30 хв. Тісто порціонують на млинці по 3 шт. на порцію завтовшки 0,3 см і випікають з обох боків на змащених жиром нагрітих сковородах.

*Подають* з маслом вершковим або сметаною, медом, варенням, цукровою пудрою.

**Оладки на кислому молоці.** Тісто готують так, як для млинців на кислому молоці.

Тісто порціонують ложкою, смажать основним способом. *Подають* так, як млинці на кислому молоці.

**Вимоги до якості страв з рідкого прісного тіста.** Налисники без начинки — однакової товщини і розмірів, добре пропечені, без тріщин і пухирців; колір від темно-жовтого до світло-коричневого; консистенція м'яка, еластична. Смак приємний, ледь солодкуватий. *Налисники з начинкою* — форма відповідна, поверхня рівномірно зарум'янена, не підгоріла, золотистого кольору; консистенція еластична, начинка — соковита. Консистенція налисників і начинки м'яка, кірочка — хрустка, еластична. Смак і запах — приємні, властиві смаженому виробу з прісного тіста з начинкою. *Млинці* — вироби круглої форми завтовшки 0,3 см, добре пропечені. Смак в міру солоний, солодкуватий, з легкою кислинкою. Запах властивий смаженому виробу. Колір поверхні золотистий, на розрізі — жовтуватий. Консистенція рівномірно пориста, еластична, пухка. *Оладки* — вироби овальної або круглої форми завтовшки 0,6 см, добре пропечені. Смак в міру солоний,

солодкуватий, з легкою кислинкою. Запах властивий смаженому виробу. Колір поверхні золотистий, на розрізі — жовтуватий. Консистенція рівномірно пориста, еластична, пухка.

## § 6. Технологія приготування дріжджового тіста

Дріжджове тісто готують двома способами — *безопарним* і *опарним*.

Спосіб приготування залежить від кількості здоби, що входить до рецептури виробів і консистенції тіста. Технологічний процес приготування тіста складається з таких операцій: підготовки компонентів, замішування тіста, бродіння й обминання.

Інгредієнти підготовляють так само, як для виробів з прісного тіста.

**Безопарний спосіб** застосовують для приготування дріжджового тіста з невеликою кількістю здоби (цукор, жир) і тіста рідкої консистенції для млинців і оладок. Усі продукти, які передбачені рецептурою, замішують в один прийом: у діжу тістомісильної машини вливають підігріту до температури 35–40 °С воду, попередньо розведені у теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, сіль, додають меланж або яйця, всипають просіяне борошно і все добре перемішують протягом 7–8 хв, наприкінці замішування вводять розтоплений маргарин, щоб зменшити руйнування клейковини. Готовність тіста визначають за його однорідністю, відсутністю грудочок. Добре вимішане тісто легко відстає від рук і стінок посуду.

Діжу закривають кришкою і ставлять на 3–4 год для бродіння у тепле місце з температурою 35–40 °С. Коли тісто збільшиться в об'ємі у 1,5 раза, його обминають 1–2 хв і знову залишають для бродіння, в процесі якого тісто обминають ще один-два рази. Закінчення бродіння визначають за зовнішніми ознаками: тісто збільшується в об'ємі у 2,5 раза, поверхня його опукла, воно набуває приємного спиртового запаху.

**Опарним способом** готують тісто з великою кількістю здоби, оскільки підвищена концентрація цукру і жиру пригнічує життєдіяльність дріжджових клітин, бродіння проходить мляво. Щоб створити оптимальні умови для процесу бродіння, спочатку замішують дріжджове тісто рідкої консистенції — опару. Після того, як опара добре вибродить, до неї додають здобу і решту борошна і замішують густе опарне тісто.

Для приготування опари беруть 60% норми рідини (молока або води), 40% борошна, 4% цукру і дріжджі. У підігріту до температури 35–40 °С рідину додають розведені в теплій воді і проціджені дріжджі, цукор, всипають просіяне борошно і перемішують. Тісто повинно мати консистенцію густої сметани і температуру 27–29 °С. Поверхню опари посипають тонким шаром борошна, діжу накривають кришкою і ставлять у тепле місце (35–40 °С) на 2 год для бродіння. У процесі бродіння опара збільшується в об'ємі у 2–2,5 раза, по всій її поверхні з'являються бульбашки, які лопаються. Готовність опари визначають за зовнішніми ознаками: бродіння починає сповільнюватися, бульбашок на поверхні менше, опара осідає.

**Замішування опарного тіста.** У готову опару додають решту рідини з розчиненими сіллю і цукром, меланж або яйця, добре перемішують, всипають решту борошна і замішують тісто (10–15 хв). Перед закінченням замішування додають розм'якшений маргарин.

Діжу закривають кришкою і залишають у теплому місці на 2–3 год для бродіння. При цьому обминають його 2–3 рази. З тіста формують і випікають здобні вироби.



- ◆ Додавайте у тісто молочну сироватку: вона збагачує його білками, лактозою, мінеральними речовинами, молочною кислотою, вітамінами, поліпшує аромат і смак виробів, робить їх пухкішими.

При порушенні процесу приготування дріжджового тіста можуть виникнути певні недоліки (табл. 1).

Таблиця 1. *Можливі недоліки тіста, причини їх виникнення і способи виправлення*

Можливі недоліки тіста	Причини виникнення	Способи виправлення
Тісто не підходить або процес бродіння проходить мляво	Тісто охолодилося до температури нижче, як 30 °С. Тісто перегрілося і має температуру понад 55 °С. Використали неякісні дріжджі. Тісто дуже солодке або солоне	Поступово підігріти тісто до температури 30 °С. Тісто охолодилося до температури 30 °С і додати свіжі дріжджі. Додати до тіста розчин якісних дріжджів. Замісити тісто без цукру чи без солі та з'єднати з надто солодким чи пересоленим тістом
Тісто кисле	Тісто перебродило	Замісити нову порцію тіста без дріжджів і використати перекисле тісто як закваску
Тісто невеликого об'єму	Недостатнє чи надмірне обминання тіста	Обім'яти тісто залежно від сили борошна
На поверхні тіста утворилася суха кірочка	Тісто бродило у приміщенні з низькою відносною вологістю; під час бродіння посудину з тістом не накривали	Змочити поверхню тіста водою; під час бродіння накрити тісто кришкою чи вологою серветкою

У процесі замішування, бродіння, досягання тіста і випікання виробів відбуваються складні фізичні, хімічні та біохімічні процеси, що змінюють структуру, об'єм, масу і смакові якості тіста і виробів з нього.

## § 7. Процеси, що відбуваються в тісті під час його замішування, бродіння і досягання та під час випікання і зберігання виробів

Під час замішування дріжджового тіста (при додаванні води до борошна) відбувається набрякання білків і зерен крохмалю борошна з утворенням клейковини, розщеплення ферментами дріжджів складних речовин (жиру, цукру), що містяться в тісті, до простих. Так жири розщеплюються на гліцерин і жирні кислоти; цукор (сахароза), який додавали при замішуванні тіста, і власні цукри борошна — гідролізуються до глюкози і фруктози, саме вони є поживними речовинами для дріжджів; крохмаль борошна розкладається до мальтози. Без змін залишається кількість молочного цукру (лактози).

Під час бродіння спостерігається накопичення вуглекислого газу в тісті й утворення пухкої структури. Коли в тісті накопичиться достатня кількість простих цукрів, починається інтенсивний процес *спиртового бродіння*. Прості цукри під дією ферментів борошна і дріжджів розщеплюються на спирт і вуглекислий газ, який накопичується в тісті і прагне вийти з нього, створює пори. Тісто розпушується і збільшується в об'ємі. Разом з дріжджовими грибочками в тісто потрапляють молочнокислі бактерії, які викликають *молочнокисле бродіння*. Тісто набуває кислого смаку. При цьому утворюється молочна кислота, яка сприяє кращому набуханню білків борошна і поліпшує смак виробів. Одночасно з молочною кислотою утворюються інші кислоти (оцтова, щавлева, винна). Молочна кислота пригнічує розвиток шкідливої мікрофлори, сприяє кращому набряканню білків, збільшенню об'єму виробів, надає їм приємного смаку. Дріжджові грибки і молочнокислі бактерії в тісті, використавши навколо себе всі поживні речовини, поступово припиняють життєдіяльність. Вуглекислий газ, який утворюється навколо них, також гальмує процес бродіння. Щоб відновити процес бродіння, тісто обминають. У процесі обминання тісто звільняється від надлишку вуглекислого газу, а дріжджі і молочнокислі бактерії рівномірно розподіляються в ньому. Створюється рівномірніша пористість тіста. Воно стає пухкішим та еластичнішим. Найкраща температура для розвитку дріжджів і молочнокислих бактерій — 35–36 °С. Підвищення або зниження температури сповільнює процес бродіння тіста. При температурі 45–50 °С бродіння припиняється.

- ◆ Пам'ятайте: Чим густіше тісто і чим сильніша клейковина, тим більше робиться обминок.
- ◆ Тісто рідкої консистенції й зі слабкою клейковиною готують без обминок.
- ◆ Якщо тісто обминати часто, смак виробів погіршиться, вони стають дуже кислими.
- ◆ При недостатній кількості обминок тіста вироби будуть мати нерівномірну пористість.

### *Процеси, що відбуваються в тісті під час випікання виробів*

Під час випікання виробів спостерігаються глибокі зміни в тісті. В перші 5–6 хв випікання прискорюється процес бродіння, вироби інтенсивно збільшуються в об'ємі. Пояснюється це тим, що спочатку прогрівається нижня частина виробу, що стикається з нагрітим подом печі. В-цій-частині починають інтенсивно звітрюватися і перетворюватися на пару волога і спирт. Потім поступово прогріваються середня частина виробу, в ній підвищується температура, при цьому вуглекислий газ, спирт, водяна пара і повітря, що містяться в тісті, розширюється, тиск підвищується, а тісто збільшується в об'ємі на 10–30%. Тому важливо, щоб під печі мав температуру не нижче ніж 200 °С. При досягненні температури 45 °С всередині виробу процес бродіння різко уповільнюється, а при температурі 50 °С майже повністю припиняється. При температурі 70 °С припиняється і життєдіяльність молочнокислих бактерій. У перші хвилини випікання на поверхні виробів утворюється тонка еластична скоринка, яка утримує випари всередині виробів, що сприяє збільшенню їхнього об'єму. Під час досягнення на поверхні виробів температури 100 °С і коли вся волога, що міститься у виробі, звітрюється, скоринка твердіє, при цьому відбувається закріплення досягнутого об'єму. Температура скоринки швидко зростає і наприкінці випікання становить 160–180 °С. Зі зрос-



танням температури у скоринці відбуваються складні фізико-хімічні процеси, які зумовлюють її зовнішній вигляд і смакові якості. При температурі 110°C починається процес декстринізації крохмалю, клейстер, який міститься в крохмальних зернах, розтікається по поверхні, згладжує дрібні тріщини і робить скоринку гладенькою, при температурі 140°C відбувається карамелізація цукрів, скоринка набуває коричневого забарвлення. Реакція, яка відбувається між простими цукрами і амінокислотами сприяє приємному смаку і аромату скоринки. У середині виробів температура підвищується повільно. Наприкінці випікання вона становить 95–97°C (у зовнішніх шарах більше 100°C). За такої температури закінчуються хімічні й біологічні процеси, які перетворюють тісто на готовий виріб. У середині виробів утворюється суха, пориста м'яка консистенція внаслідок того, що відбуваються зміни основних речовин тіста: денатурація білків (починається при температурі 60–70°C) і клейстеризація крохмалю (починається при температурі 54–60°C). Клейстеризація крохмалю відбувається за рахунок вільної вологи, що міститься у тісті, а також вологи, що виділяється білками при їхній коагуляції (денатурації). Під час випікання збільшується вміст продуктів розкладу крохмалю — декстринів. У процесі випікання в тісті утворюються нові смакові й ароматичні речовини, змінюється колір виробів завдяки процесам, які відбуваються в тісті під час теплової обробки. Так, золотисто-коричневий колір виробів формується внаслідок карамелізації цукрів, декстринізації крохмалю, меланоїдиноутворення, а реакції між амінокислотами і цукрами визначають аромат і специфічний смак.

**Втрати маси виробів під час випікання і зберігання.** Під час випікання відбувається випаровування вологи з поверхні виробів, звітрювання парів спирту, вуглекислого газу і летких кислот. Маса заготовки з тіста зменшується. Цей процес називається *упіканням*. Чим менша маса виробів, тим більший розмір упікання. На розмір упікання впливає також температура і час випікання: чим довше і при нижчій температурі випікають вироби, тим більший розмір упікання. Зменшення маси виробів під час остигання і зберігання називається *усиханням*. Величина усихання залежить від частки вологи у готовому виробі, величини поверхні й стану скоринки. Чим більша поверхня і вологість, тим більше усихають вироби. Для зниження розміру усихання треба прискорити процес охолодження виробів, створивши посилену вентиляцію у приміщенні, де зберігаються випечені вироби. Норми втрат маси виробів з дріжджового тіста під час теплової обробки становлять: пиріжки і розтягаї звичайні — 10%, розтягаї закусочні — 17%, ватрушки — 15, булочки — 14%.

## § 8. Технологія приготування виробів з дріжджового тіста

З дріжджового тіста готують печені вироби — пиріжки, булочки, пампушки, ватрушки, пироги тощо, а також смажені — пампухи, пиріжки тощо. Для приготування виробів тісто розбирають.

*Розбирання дріжджового тіста* складається з таких операцій: дозування тіста на шматки потрібної маси, формування кульок, проміжного вистоювання, формування виробів, остаточного вистоювання. Готове тісто розважують на великі шматки для 10 виробів (при масі одного виробу від 50 до 100 г) або на один виріб (при його масі 500 г і більше), викладають на змащений олією (для смажених виробів) або посипаний борошном (для печених виробів) стіл. Тісто ділять на шматочки потрібної маси вручну або за допомогою тістоділильника.

Дріжджове тісто не буде прилипати до рук, якщо їх заздалегідь змастити олією.

Під час розробки вручну з тіста формують валик, який ділять ножем або рукою на 10 однакових за масою шматочків. Для цього спочатку з одного і другого краю валика відрізають порцію тіста, розрізають валик, що залишився, навпіл, а потім кожну частину розрізають на 4 порції (навпіл, а потім кожну частинку ще раз навпіл). Масу порцій тіста перевіряють візуально, або зважують на вагах. Вона повинна бути точною, відхилення допускаються до плюс або мінус 2,5 г. Порція тіста повинна бути важчою за готовий виріб на 12–15%, оскільки під час випікання і охолодження відбувається втрата маси виробів.

Зважені порції тіста ледь посипають борошном, надають їм форму кульок. Для цього беруть по шматочку тіста у кожну руку і долонями підкачують їх на столі колоподібними рухами. Щоб тісто не прилипало до рук під час підкачування між долонями і кульками тіста повинно бути трохи борошна. Між тістом і столом борошна не повинно бути, щоб краї кульок трохи прилипали до столу і тісто з усіх боків підтягувалося донизу, утворюючи при цьому так званий рубець. Підкачані кульки кладуть на стіл, посипаний борошном, на 5–6 хв для проміжного вистоювання, щоб створити умови для бродіння. Потім з кульок формують різні вироби, укладають їх на лист, змащений жиром, на відстані один від одного, щоб під час вистоювання і випікання вони не злипалися і не деформувалися.

**Вистоювання сформованих виробів.** У процесі розбирання тіста з нього виділяється вуглекислий газ і об'єм його зменшується, тому сформовані вироби ставлять у тепле вологе місце на 20–30 хв для вистоювання. Під час вистоювання об'єм тіста знову збільшується внаслідок накопичення вуглекислого газу. Закінчення процесу вистоювання визначають за змінами об'єму, форми і консистенції тіста. Вироби збільшуються в об'ємі й на дотик стають легкими, повітряним. Якщо вироби погано вистоялися, то під час випікання вони ущільнюються, стають дрібними, на поверхні утворюються тріщини. Якщо вироби довго вистоялися, то вони виходять плоскими, розпливчастими, без глянцю, з увігнутою скоринкою..

◆ Накривайте вироби серветкою, щоб під час вистоювання їхня поверхня не завітрювалася.

**Оздоблення сформованих виробів.** Для поліпшення зовнішнього вигляду виробів поверхню їх перед випіканням (за 5–10 хв) змащують яйцем, яйцем з молоком або меланжем. Під час випікання на виробах утворюється блискуча скоринка, яка попереджає звітрювання з тіста газів і сприяє збільшенню об'єму готових виробів. Найкраще змащувати вироби жовтком. Яйця або меланж перед використанням злегка збивають (без утворення піни) і проціджують через сито. Поверхню треба змащувати обережно, щоб не прим'яти вироби. Для цього використовують волосяні м'які щіточки. Деякі вироби після змащування яйцем посипають горіхами, цукром, борошняними крихтами.

**Випікання виробів.** Випікають вироби з дріжджового тіста у пекарських і жарочно-кондитерських шафах за відповідних температурних режимів (табл. 2). Час і температура випікання виробів залежить від їхнього розміру. Великі вироби пропікаються повільніше, ніж дрібні, тому температура кондитерської печі під час випікання великих виробів має бути нижчою (170–220 °С), ніж під час випікання дрібних (230–240 °С).



Таблиця 2. Температурні режими випікання виробів з дріжджового тіста

Маса готових виробів, г	Температура випікання, °С	Час випікання, хв
50–75	230–240	12–15
100	220–230	15–17
300	210–220	18–20
500 (формові)	190–200	30–35
500 (подові)	200–210	25–30
1000 (формові)	170–180	50–55
1000 (подові)	180–190	40–45

- ◆ Пам'ятайте: Готові вироби будуть із «закальцем», якщо тісто замісили надто рідким, або вироби поклали випікати у недостатньо нагріту піч.
- ◆ Випечені вироби матимуть з боків у деяких місцях притиски (без шкірочки), якщо перед випіканням їх покласти на лист на малій відстані один від одного.
- ◆ Вироби з рідкого тіста погано пропікаються.
- ◆ Визначити температуру в духовці можна, поклавши на її дно тонкий аркуш паперу. Якщо він повільно (близько 5 хв) почне рум'яніти — температура середня, якщо стане коричневим — висока.
- ◆ Щоб вироби з тіста під час випікання не підгоріли, під лист покладіть лист із сіллю.
- ◆ Якщо під час випікання вироби з тіста дуже рум'яняться, накрийте їх вологим папером і продовжуйте випікати при нижчій температурі до повної готовності.

**Оздоблення випечених виробів.** Деякі вироби після випікання і охолодження посипають цукровою пудрою або сумішшю з цукрової та ванільної пудри (використовують для цього сито з вічками діаметром 0,5 мм), або змащують підігрітою ароматизованою помадкою.

#### *Технологія приготування виробів з дріжджового тіста*

З дріжджового тіста виготовляють випечені й смажені вироби.

#### *Випечені вироби з дріжджового тіста*

**Булочка домашня, шкільна, бутербродна.** Готове тісто (опарне або безопарне) ділять на шматки масою по 570 г (з розрахунку на 10 булочок), які закачують у валик і ділять на шматочки масою по 57 г. Шматочки тіста підкачують, надаючи форму кульок, і викладають на лист, змащений жиром, на відстані 8–10 см одна від одної. Після цього лист ставлять у тепле вологе місце для вистоювання протягом 35–40 хв. За 5–10 хв до випікання булочки рівномірно змащують яйцем за допомогою пензлика, булочку домашню посипають цукром. Вироби випікають при температурі 230 °С протягом 10–12 хв.

**Булочка з маком.** Готують здобне опарне тісто. Готове тісто розкачують завтовшки 0,5 см і нарізають на смужки завширшки 25 см. Їх рівномірно покривають начинкою з маку, згортають у вигляді рулету, який нарізають уперек на шматочки масою по 46 г. Не повертаючи шматочки (кожен окремо), зверху надавлюють тонкою качалкою діаметром 1,5 см, внаслідок чого з обох боків кожного шматочка видушується шар тіста з маком. Булочки кладуть на лист, змащений жиром, вистоюють протягом 40–50 хв, змащують яйцем і випікають при темпера-

турі 230–240 °С протягом 12–13 хв. Після охолодження верхню частину булочок просочують цукровим сиропом і глазурують підігрітою шоколадною помадою.

**Булочка «Харківська».** Дріжджове тісто готують безопарним способом. Шматочки тіста масою по 55 г підкачують у кульки і залишають на столах для попереднього вистоювання протягом 5–7 хв. Потім кожен кульку розкачують, надаючи прямокутної форми. На середину заготовки кладуть 5 г повидла і складають її утрое. Тісто навколо начинки притискають пальцями, але краї при цьому не защипують. Сформовані булочки викладають на листи ледь змащені жиром і залишають для остаточного вистоювання протягом 30–35 хв. За 10 хв до закінчення процесу вистоювання булочки змащують яйцем і випікають при температурі 230–240 °С протягом 10–12 хв. Охолоджені булочки посипають цукровою пудрою.

**Пампушки.** Дріжджове тісто готують безопарним способом. Дозують на шматочки масою по 30 г, формують кульки, щільно укладають на змащений олією лист і залишають для вистоювання на 5–6 хв. Потім вироби змащують яйцем і випікають 7–8 хв. Подають з борщем українським. Перед подаванням пампушки поливають часниковим соусом.

**Пиріжки прості.** Тісто готують безопарним способом. Готове тісто ділять на шматки масою по 580 г (з розрахунку на 10 пиріжків), які закачують у валик і ділять на шматочки масою по 58 г. Підготовлені шматочки тіста формують у вигляді кульок і залишають для вистоювання протягом 5–7 хв. Потім кульки розкачують качалкою на круглі заготовки завтовшки 5–10 мм. На середину кожної заготовки кладуть начинку і защипують краї, надаючи пиріжку відповідної форми.

Під час формування *закритих пиріжків видовженої, із загостреними кінцями (у вигляді човника) або овальної форми* протилежні краї заготовки з'єднують і защипують. Сформовані пиріжки кладуть рубцем вниз на лист, змащений жиром, на відстані 3–4 см один від одного. Такої форми надають пиріжкам з м'ясом, рибою, рисом, яйцем і зеленою цибулею, свіжою і квашеною капустою, з різними видами повидла. Під час формування *закритих пиріжків овальної або трикутної форми із защипами угорі* краї заготовки з'єднують над начинкою і ретельно защипують. Сформовані пиріжки кладуть на лист рубцем вгору. Використовують начинки з яблук, вишень, родзинок тощо. Під час формування *напіввідкритих пиріжків з сиром овальної форми* по краях заготовки ножем роблять два невеликих розрізи, в один з яких протягують протилежний край заготовки, і обидва краї закріплюють біля основи напівфабрикату. Під час формування *пиріжків округлої форми з начинкою з моркви і сиру* краї заготовки защипують до центру, надаючи їм круглої форми. Сформовані пиріжки кладуть на лист рубцем вниз. Пиріжки залишають для вистоювання протягом 25–30 хв, за 10 хв перед випіканням змащують поверхню яйцем і випікають при температурі 230–240 °С протягом 12–15 хв.

**Пиріжки здобні.** Тісто готують опарним способом. Готове тісто ділять на шматочки, які закачують у валик і ділять на шматочки необхідної маси. Далі так само, як для пиріжків простих.

**Ватрушки.** Дріжджове тісто готують опарним способом. Із тіста формують кульки масою 58 або 29 г, викладають їх швом на лист, змащений жиром, дають неповне вистоювання, а потім дерев'яним товкачиком діаметром 5 см роблять у них поглиблення, яке заповнюють начинкою із кисломолочного сиру або повидла (по 30 або 15 г). Після повного вистоювання ватрушки з начинкою з сиру змащують меланжем, а у ватрушок з повидлом змащують тільки краї тіста. Випікають ватрушки при температурі 230–240 °С протягом 6–8 хв.



**Розтягаї.** Розтягаї — це пиріжки з відкритою серединою, для приготування яких використовують дріжджове тісто, приготовлене опарним способом і начинки м'ясну, рибну, ліверну, грибну, рисову. Із готового тіста формують кульки масою 120 г (для розтягаїв з м'ясною або рибною начинкою), 45 г (для розтягаїв закусочних з м'ясною або ліверною начинкою) або 150 г (для розтягаїв московських з рибною або рисовою начинкою) і вистоюють 5–10 хв. Потім розкачують на круглі заготовки, на середину яких кладуть начинку відповідно 40, 15 і 75 г. Потім краї защипують ланцюжком так, щоб середина пиріжка була відкритою. Сформовані розтягаї викладають на змащений жиром лист, залишають на вистоювання, потім змащують їх меланжем і випікають при температурі 230–240°C протягом 8–10 хв.

Розтягаї з рибною начинкою *подають* до юшки рибної; з м'ясною — до супу прозорого м'ясного; з грибною — до юшки грибної або як окрему закуску.

**Пиріг з сиром** (яблуками, джемом). Дріжджове тісто готують опарним чи безопарним способом. Пироги випікають у формах або на листах відкритими, напіввідкритими і закритими. Для *відкритого* пирога шматок тіста масою 770 г підкачують у кулю, залишають на 5–7 хв для вистоювання, потім розкачують шаром завтовшки 1 см за розмірами форми. Тісто перекладають у форми, змащені жиром, розрівнюють. Краї роблять трохи вище середини. Накладають шар начинки. Пиріг залишають для вистоювання протягом 25–30 хв змащують яйцем «бортики» тіста і випікають при температурі 200–220°C протягом 20–25 хв. Якщо використовують сирну начинку, то її також змащують яйцем. *Пиріг напіввідкритий* готують так само, як і відкритий, тільки для нижнього шару беруть не все тісто, а 3/4 норми. Після викладення начинки краї пирога загинають на 15–20 мм, частково прикриваючи ними начинку. На начинку кладуть смужки тіста у вигляді решіток, закріплюючи кінці на «бортиках». Після вистоювання яйцем змащують смужки тіста і поверхню начинки. Для *закритого* пирога тісто ділять навпіл і розкачують обидві частини. Одну кладуть у змащену жиром форму, накладають начинку і закривають зверху другою заготовкою з тіста. Поверхню пирога прикрашають листочками, гребінцями, зірочками, які формують з обрізків тіста і закріплюють за допомогою яйця. За 5–10 хв до випікання пироги змащують яйцем, поверхню у кількох місцях проколюють для виходу вологи, випікають протягом 30 хв при температурі 200–210°C.

**Кулеб'яка.** Тісто готують опарним способом. Готове тісто ділять на шматки масою 600 г, потім розкачують у вигляді прямокутника завтовшки 1 см і завширшки 18–20 см. На середину прямокутника на всій довжині кладуть начинку м'ясну, або ліверну, або рибну, або картопляну з грибами, або цибулею, або капустяну, або морквяну, або грибну, або рисову, або із зеленої цибулі з яйцем (530 г). Краї тіста з'єднують над начинкою і защипують. Сформовану кулеб'яку викладають швом вниз на змащений жиром лист, прикрашають поверхню її вирізаними шматочками із того самого тіста, приклеюючи їх меланжем, і залишають для вистоювання. Кулеб'яку можна формувати на рушнику, а потім перекласти на змащений жиром

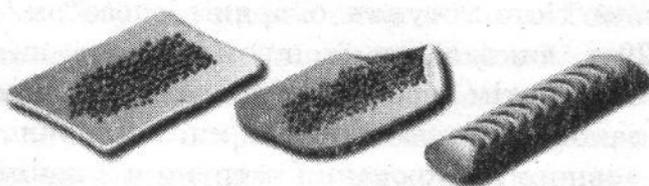


Рис. 42. Формування кулеб'яки

лист. Перед випіканням кулеб'яку змащують меланжем, поверхню проколюють в 2–3 місцях. Випікають вироби при температурі 220–240 °С протягом 45–60 хв. Перед подаванням кулеб'яку розрізують на порції по 100 або 150 г. Подають гарячою або охолодженою.

**Завиванець з маком.** Тісто готують опарним способом. Готове тісто розважують на шматки масою по 800 г, підкачують у кулю, залишають на 5–7 хв для вистоювання, потім розкачують шаром завтовшки 1,5 см і завширшки 20–25 см, надаючи прямокутної форми. На поверхню тіста рівномірно накладають макову начинку (150 г), залишаючи вільними краї на 1 см, і рівномірно закачують у рулет. Сформований виріб викладають швом вниз на змащений жиром лист і залишають на 45–50 хв для остаточного вистоювання. Поверхню рулету змащують яйцем, наколюють ножем і випікають при температурі 190–200 °С протягом 30–35 хв.

- ◆ Готовність випечених виробів можна перевірити, встромляючи в них дерев'яну тонку паличку. Якщо тісто не прилипає до неї — воно випечене.
- ◆ Щоб випечені вироби з тіста були м'якими, їх треба ще гарячими накривати тканиною.

### Смажені вироби з дріжджового тіста

Для смажених виробів дріжджове тісто готують безопарним способом слабкої консистенції. Інвентар та обладнання змащують олією. Підготовлене тісто охолоджують до температури 10 °С, щоб воно не перекисло під час формування виробів.

**Пиріжки смажені з дріжджового тіста.** На столі, змащеному олією, з тіста масою 0,5–1 кг роблять валик, порціонують його на шматочки масою 50 г, формують кульки, розкладають на столі (на відстані 4–5 см одна від одної) і вистоюють 5–6 хв. Після вистоювання кульки перевертають на другий бік і надають їм форму коржиків завтовшки 4–5 мм. На середину коржиків кладуть начинку (25 г), згинають їх удвоє, з'єднують краї, формують півмісяць, укладають на змащені олією кондитерські листи і ставлять у тепле місце для вистоювання на 20–30 хв. Перед смаженням пиріжки злегка видовжують, кладуть у підігрітий до температури 175–180 °С фритюр і смажать 2–3 хв. Пиріжки можна смажити у спеціальних жарових апаратах з регульованим нагріванням. У процесі смаження вироби перевертають і смажать до утворення на всій поверхні рівномірної золотистої кірочки. Готові пиріжки виймають на сітчасту поверхню, щоб стекла олія.

**Пампухи (пухкеники, пончики).** Тісто готують безопарним способом слабкої консистенції. Інвентар і стіл для формування виробів змащують олією. Готове тісто розрізують на шматки масою 450 чи 900 г, розкачують у валик, ділять на шматочки по 45 г, формують кульки або кільця, залишають на 20–30 хв для вистоювання, потім кладуть у нагрітий до температури 180–190 °С фритюр і смажать 2–3 хв. У процесі смаження вироби перевертають, щоб на всій поверхні утворилася рівномірна золотиста кірочка. Готові пухкеники виймають шумівкою, викладають на сітчасту поверхню, щоб стекла олія, і посипають цукровою пудрою.

**Біляші.** Готове дріжджове тісто, приготовлене опарним або безопарним способом, розробляють на кульки масою по 40 г, надають їм форми кружалець, на середину кладуть м'ясну начинку (48 г), надають виробу круглої форми. Краї защипують так, щоби було видно начинку. Біляші викладають на сковороду з розігрітим до температури 180–190 °С жиром, отвором вниз і смажать з обох боків до готовності. Подають по 3 шт. на порцію, масою по 80 г. Можна відпускати біляші поштучно.



**Присканці (оладки) з яблуками.** Тісто готують безопарним способом рідкої консистенції (співвідношення борошна і води 1:1) з пшеничного борошна, додають обчищені й нарізані скибочками яблука (без серцевини), ставлять у тепле місце і дають підійти. Готове тісто беруть столовою ложкою, порціонують (по 3 шт. на порцію, завтовшки 0,6 см) і смажать до готовності з обох боків на сковороді з добре розігрітою олією. Подають з маслом вершковим або сметаною, або варенням, медом, або посипають цукровою пудрою.

**Млинці з дріжджового тіста.** Тісто готують безопарним способом рідкої консистенції (співвідношення борошна і води 1:1,65) з пшеничного або гречаного та пшеничного борошна. Випікають млинці з обох боків на змащених жиром нагрітих сковородах. Товщина млинців має бути не менш як 0,3 см. Подають по 3 шт. на порцію з маслом вершковим, або із сметаною, або з повидлом, або з джемом, або з медом, або з ікрою, або з кетою, або із сьомгою, або з оселедцем.

**Млинці з гречаного та пшеничного борошна.** Проціджені розчини солі й цукру з'єднують із розчиненими і процідженими дріжджами, вливають решту води, підігрітої до температури 35–40 °С, додають пшеничне та гречане борошно, яйця і перемішують до утворення однорідної маси, потім вводять розтоплений жир і знову перемішують. Замішане тісто залишають у теплому місці (25–35 °С) на 3–4 год. У процесі бродіння тісто перемішують. Щоб млинці були більш пористими, білки яєць збивають і вводять наприкінці бродіння. Млинці випікають з обох боків на нагрітих чавунних сковородах, змащених жиром. Млинці мають бути завтовшки не менш ніж 0,3 см, діаметром 15 см. Подають по 3 шт. на порцію з вершковим маслом або сметаною (медом, повидлом чи оселедцем).

**Вимоги до якості виробів з дріжджового тіста.** *Булочка домашня* — круглої форми, поверхня блискуча, рівномірно зарум'янена і посипана цукром; тісто добре пропечене, консистенція дрібнопориста; смак солодкий. *Булочка шкільна і булочка бутербродна* — форма кругла, булочки добре пропечені; поверхня світло-коричневого кольору, блискуча; консистенція дрібнопориста, пружна, смак приємний. *Булочка з маком* — форма рулету, зрізаного з обох боків; з бокової сторони видно спіралі тіста з маковою начинкою; поверхня глазурована шоколадною помадкою, помадка без тріщин, блискуча; консистенція дрібнопориста, пружна, смак приємний, солодкий. *Булочка «Харківська»* — форма прямокутна, збережена; поверхня рівномірно зарум'янена і посипана цукровою пудрою; бокова сторона без тріщин; виріб добре пропечений, без закальцю, з рівномірною пористістю; смак приємний, солодкий. *Пиріжки печені* — правильної форми, без бокових напливів і притисків, не розпливчасті, поверхня рівна, блискуча, без тріщин, колір від золотисто-жовтого до світло-коричневого, на бокових поверхнях світліший; м'якушка добре пропечена, без ознак закальцю і без слідів непромісу, пористість добре розвинена, рівномірна, дрібна; консистенція м'якушки еластична, після легкого натискання пальцем відновлює попередню форму; смак і запах приємні, властиві випеченим виробам; начинка соковита, смак і запах відповідає продуктам, з яких вона виготовлена. *Розтягаї* — форма човника, середина відкрита, добре видно начинку; поверхня світло-коричневого кольору, м'якушка добре пропечена, пухка. *Ватрушки* — м'якушка м'яка, дрібнопориста, добре пропечена; начинка соковита. *Пиріг з сиром (яблуками, джемом)* — поверхня блискуча, світло-коричневого кольору, м'якушка м'яка, дрібнопориста, добре пропечена; начинка соковита, смак і запах приємний, відповідає продуктам, з яких вона виготовлена. *Завиванець з маком* — форма рулету, поверхня рівномірно зарум'янена, без тріщин; на розрізі видно спіралі тіста, перекладені маковою начинкою; виріб

пропечений, без закальцю, з однаковою пористістю, смак приємний, солодкий. *Пиріжки смажені* — форма видовжена, із загостреними або тупими кінцями; поверхня рівномірно зарум'янена, без підгорілих місць, розривів і оголення начинки; на розрізі: виріб добре пропечений, без ознак закальцю; пористість рівномірна, допускаються незначні підкіркові здуття; м'якушка еластична, після легкого натискання відновлює попередню форму; смак і запах властиві пиріжкам з даною начинкою, не допускається присмак згірклого жиру, інші сторонні присмаки і запахи. *Пампухи* (пухкеники, пончики) — форма округла або кільцеподібна, колір світло-коричневий, зверху посипані цукровою пудрою. *Біляші* — форма кругла, з відкритою по центру начинкою; поверхня золотисто-коричневого кольору, консистенція дрібнопориста, без закальцю; смак і запах властиві смаженим пиріжкам з м'ясною начинкою. Млинці мають круглу форму діаметром 15 см, завтовшки не менш ніж 0,3 см. *Присканці* (оладки) — вироби овальної або круглої форми завтовшки 0,6 см, добре пропечені. Смак в міру солоний, солодкуватий, з легкою кислинкою. Запах властивий смаженому виробу. Колір поверхні золотистий, на розрізі — жовтуватий. Консистенція рівномірно пориста, еластична, пухка.

### § 9. Прісне здобне тісто і вироби з нього

Як розпушувач у прісному здобному тісті використовують соду. Якщо тісто замішують на сметані чи кефірі, то молочна кислота, що в них міститься, взаємодіє з содою і відразу ж починається виділення вуглекислого газу, яке збільшується під час випікання. Якщо за рецептурою молочнокислі продукти не передбачено, то в тісто обов'язково додають харчові кислоти (лимонну чи оцтову).

Сировину використовують охолодженою, борошно — із середнім вмістом слабкої клейковини. Замішують тісто швидко у прохолодному приміщенні (17–18 °С), сформовані вироби одразу випікають.

*Приготування тіста:* борошно перемішують з содою, додають розм'якшений маргарин, вливають розчин цукру, яєць, сметану або кефір, або лимонну чи оцтову кислоту і швидко замішують тісто, поки воно не набуде пластичної консистенції. З прісного здобного тіста готують ватрушки, пиріжки, коржики, сочники. Залежно від начинки, тісто можна готувати солодким чи несолодким, машинним способом (у збивальній машині) і ручним.

**Коржики молочні.** Готове тісто розкачують шаром завтовшки 6–7 мм, потім легко прокачують качалкою з рифленою поверхнею і штампують заготовки круглої форми із зубчастими краями діаметром 95 мм. Заготовки викладають на змащений жиром лист, поверхню змащують яйцем і випікають при температурі 210–220 °С протягом 15–20 хв.

**Ватрушки прісні здобні.** Тісто розкачують шаром завтовшки 5 мм, штампують з нього круглою виїмкою заготовки діаметром 8–10 см, масою 63 г. Краї заготовок загинають догори і фігурно заціпують, формуючи бортики, а потім викладають на лист, ледь змащений жиром. На середину кожної заготовки викладають сирну начинку (20 г), поверхню змащують яйцем і випікають при температурі 200–210 °С.

**Сочники з сиром.** Прісне здобне тісто охолоджують протягом 1 год, розкачують шаром завтовшки 7–8 мм і штампують круглі заготовки з рифленими краями масою 60 г. Один край заготовки змащують яйцем, по центру викладають сирну начинку (25 г), яку прикривають незмащеним краєм тіста, залишаючи начинку частково відкритою. Заготовки викладають на змащені жиром листи, поверхню



змащують яйцем і випікають при температурі 200–210°C протягом 15–20 хв. Пиріжки готують так само, як з дріжджового тіста.

**Вимоги до якості виробів з прісного здобного тіста.** *Коржики молочні* — форма кругла з рифленими краями; поверхня рельєфна, рівномірно зарум'янена, без тріщин; консистенція м'яка, щільна; колір світло-коричневий; смак приємний солодкий. *Ватрушки прісні здобні* — форма кругла, не деформована; поверхня рівномірно зарум'янена, блискуча; на зламі — вироби добре пропечені, без закальцю; консистенція щільна, дрібнопориста, м'яка; консистенція начинки щільна, однорідна; смак приємний, солодкий. *Сочники з сиром* — форма півмісяця, видно сирну начинку; поверхня блискуча, рівномірно зарум'янена, без тріщин, начинка не витікає; консистенція виробу м'яка, щільна, без закальцю; консистенція начинки щільна, однорідна; смак солодкий, приємний.

### Контрольні запитання і завдання для повторення

1. Назвіть технологічні властивості борошна. Дайте їм характеристику.
2. Назвіть види розпушувачів. Яке їхнє значення для приготування тіста?
3. Як готують тісто для налисників?
4. Які начинки використовують для налисників?
5. Назвіть способи приготування дріжджового тіста.?
6. Що таке опара? Як визначити її готовність?
7. Як готують опарне дріжджове тісто?
8. Як формують ватрушки, пиріжки, розтягаї з дріжджового тіста?
9. Які процеси відбуваються в тісті під час бродіння і випікання?
10. Яка технологія приготування прісного здобного тіста?

# ЧАСТИНА III

## ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ З ОСНОВАМИ ТОВАРОЗНАВСТВА ПРОДОВОЛЬЧИХ ТОВАРІВ

для підготовки кухарів 5-го розряду

Технологія приготування їжі

Розділ 1

### ПРОЦЕСИ, ЯКІ ВІДБУВАЮТЬСЯ В ПРОДУКТАХ ПІД ЧАС ТЕПЛОВОЇ КУЛІНАРНОЇ ОБРОБКИ

Під час нагрівання білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні, смакові й ароматичні речовини, що містяться в продуктах, зазнають фізико-хімічних змін, які впливають на харчову цінність, а також на засвоюваність, смак, запах і зовнішній вигляд готової продукції.

#### § 1. Змінювання білків і жирів

Білки під час теплової обробки зсідуються. Початкова стадія зсідання білків (*денатурація*) починається з нагрівання продукту до 40 °С. При цьому вони втрачають природні властивості. Під час нагрівання продуктів понад 70 °С відбувається *коагуляція* білків. Вони втрачають властивість розчинятися й утримувати воду (набухати), у зв'язку з чим маса риби і м'яса після теплової обробки зменшується. Білки, які містяться в продуктах у вигляді розчинів, зсідуються пластівцями. Це явище спостерігається під час варіння бульйонів з м'яса, риби. У воду переходить частина білка, який збирається на поверхні бульйону, утворюючи піну. Білки, які містяться в продуктах у вигляді драглеподібної маси, під час нагрівання ущільнюються, виділяючи частину води (білки м'яса, риби), винятком є білки яєць, які при зсіданні не виділяють води. Чим вища температура продукту при тепловій обробці, тим більше ущільнюються білки, тим більше води вони виділяють. Внаслідок цього знижується засвоюваність їх організмом людини. Тому продукти, в яких є білки, не слід переварювати.

**Жири**, які містяться в продуктах, під час теплової обробки частково витоплюються. При варінні бульйонів жир спливає на поверхню. Під час тривалого і бурхливого кипіння у воді жир емульгує (розпадається на найдрібніші кульки). Емульгований жир під дією кислот і солей, що містяться в бульйоні, розпадається на гліцерин і жирні кислоти. Бульйон стає каламутним і набуває неприємного смаку і запаху. Тому варити продукти треба при помірному кипінні, а жир, що збирається на поверхні, періодично знімати.

Під час смаження продуктів основним способом жир не зазнає глибоких фізико-хімічних змін, оскільки смаження більшості продуктів триває 20–30 хв, тому харчова цінність його практично не змінюється. Важливим чинником у цьому разі є правильне добирання жиру. Для смаження не слід використовувати жири, які містять вологу (масло вершкове, маргарин вершковий), оскільки